

每天跑上20圈锻炼身体磨练意志

田梅珍坚持跑下去夺冠很开心

晚报讯 (记者 苏羽 摄影报道)“跑步已不仅仅是一项体育运动,更代表了一种健康、阳光、舒适的生活方式,我很喜欢跑步,也一直在坚持跑步,它既锻炼了我的身体,又能磨练我的意志,现在面对生活中的许多困难时,我都能够保持一个较好的心态,依靠自己的耐心和毅力去处理事情。”45岁的滕州市民田梅珍说。

在我市2017年第二届“羽直健身杯”马拉松越野挑战赛中,田梅珍是21公里跑的冠军,用时1小时38分32秒。这已经不知是田梅珍第几次参加马拉松比赛了,这次,她获得了第一名的成绩。

多年来,跑步成了田梅珍每天的必修课,而她也十分享受这种运动带来的快感。“除了雨雪天,我几乎每天都会到附近的操场上跑步,有时遇到假期不工作了,就多跑几圈,如果工作了时间少,就少跑几圈,但是差不多每天都能跑上20圈。”当谈起她为何这样喜欢跑步时,田梅珍说:“虽然我是‘70后’,但我以前的身体并不好,甚至还不如一些年龄大的人,隔三差五地就生病,后来听说跑步能强身健体,我就去跑步。一开始只能跑几百米,后来坚持了下来,越跑越远,而且更重要的是身体也变好了。跑步好像会上瘾一样,两天不跑跑就

感觉整个人都没精神。而更重要的是跑步能锻炼人的意志,让人能够完成很多其他看似不可能完成的事。做一件事一定要坚持,坚持之后会发现有不小的收获。”

虽然只是爱好者,并不专业,但是田梅珍对待比赛的认真态度却并不输给专业选手,能够多次在马拉松比赛中获得冠军,坚持为自己的愿望而奋斗,为自己的健康体魄而努力,她自己也觉得十分有意义。“我经常在自己心里默默下决心,一定要坚持下去,跑到底。”就是抱定了这份坚持的信念,田梅珍才有勇气面对比赛中遇到过的诸多问题。有一次赛前她的腿伤复发,疼痛难忍,但还是坚持完成了比赛,而且在赛后她发现自己收获了很多,能够靠自己的意志克服困难,坚持跑下来,其实这就是对马拉松精神的一种传承。

“重在参与”,这是田梅珍对自己参加马拉松比赛意义的简单总结。“相比较很多专业的选手,其实我跑得并不快,但是能够在规定的时间内跑完全程,我就已经算是成功了,不奢望能拿到什么名次。”虽然只是带着“玩”的心情去体验一把跑步的乐趣,算不上严格的竞技,但是她的家人还是一如既往地支持她。

作为马拉松比赛的资深跑友,



在谈到这些年赛事的发展变化时,田梅珍说:“‘羽直健身杯’马拉松挑战赛经过这些年的发展,已经越来越有规模,越来越能展现枣庄人

的精神面貌。我对这次马拉松各方面的服务都非常满意,马拉松志愿者的服务也十分‘给力’,而且今年将赛事设在了绿道上,路线更

加合理了,那么多的人参与,那么多的欢呼声,我们选手跑着也就越有劲儿。”

咬断布条跑出笼子 误食老鼠药

宠物主人请看好你的狗狗

晚报讯 (记者 杨舒)家住薛城区福泉巷的张女士家里养了一只宠物狗,不料宠物狗跑到了对门邻居马女士家里,误食了鼠药被毒死,面对这一场“悲剧”,两户人家都觉得很委屈,原本关系不错的一对邻里一时变得很尴尬。

张女士很喜欢宠物狗,今年年初的时候花了两千多元购买了一只宠物狗,对于这只宠物狗张女士和丈夫“呵护备至”,每天再忙也要带宠物狗出去散步,这只宠物狗已经成为张女士家里的一员。

前几日中午,张女士把宠物狗牵到了自家小院里的狗笼子里,自己在房间里打扫卫生。打扫完卫生以后并没有把宠物狗带回室内,仍是留在外面的狗笼里。当天下午,张女士下班后发现拴住狗笼门的布条已经被咬断,宠物狗不在笼子里,院子里

也不见它的身影。因为张女士家的大门是栏杆样式的铁艺门,宠物狗只要出了笼子就可以轻而易举的跑出大门,所以张女士赶紧走出家门在家附近寻找,最终找了一圈,张女士发现宠物狗一动不动地躺在邻居家的院子里。

看此情景,张女士心里“咯噔”一下,可是邻居家大门紧锁,家里没有人,张女士就赶紧给邻居打电话,说明情况,十几分钟后对门邻居马女士赶回了家。开开门以后,张女士发现宠物狗已经没有了气息,而且嘴边吐出很多泡沫状的难闻液体,张女士明白宠物狗应该是误食了毒药。

原来马女士发现自家院子里有老鼠出没,就买了一些灭鼠药,散在饼干上,因为自己家没有宠物,也没有小孩子,所以马女士就很随意的把有毒的饼干放在了院子里,没有想到张女士



的宠物狗竟然自己钻过了铁栏杆门跑到了马女士家里,还误食了这些有毒的饼干。

张女士的丈夫赶回家了解情况后,心疼宠物狗的死亡指责张女士把狗留在院子里,张女士也因为伤心和内疚,面对丈夫的指责,大哭了起来,面对这样的场景,邻居马女士也不知道如何是好。

心情郁闷能导致头晕胸闷

孕妇“病了”其实是情绪波动大

晚报讯 (记者 杨晓斐)近日晚上8点左右,市民张女士突然浑身难受,并出现头晕、胸闷、四肢冰冷等症状。家人赶紧将她送往医院。可医生告诉大家,张女士的这些症状,其实是身体焦虑造成的。

家住市中区荣华里小区的张女士怀孕6个月了。那天晚上,她老公和同学聚餐不在家,她从外面吃完饭回家后就感觉浑身难受。“不光是疼,还有说不出的感觉,就像浑身上下都错了位一样。于是我赶紧到床上躺着,可我难受得根本躺不住,什么姿势都不行,便忍不住在床上打滚,后来难受得大哭起来。一开始我以为一会就好,便没跟老

公和妈妈说,可是后来越来越严重,呼吸急促,甚至有点晕。”张女士说。

随后打电话给家人,张女士的妈妈和老公听此情况,赶紧回家把她送往医院。本以为是身体出现了什么异常,可当医生听张女士描述的症状后说,这次身体不舒服很有可能是身体焦虑。医生介绍说,焦虑分为心理焦虑和身体焦虑。一般人理解的焦虑往往是心理上的焦虑。而身体焦虑便会引发身体的疼痛等多种不适,头疼、耳鸣、胸闷、背疼、心悸、恶心呕吐等等。焦虑的躯体化症状可出现在身体从内到外、从头到脚的任何部位。一个患者可能只有其中一

造成焦虑的原因也有很多,情绪紧张、烦闷、气愤、孤独感等都可能是诱因。医生告诉张女士,人在怀孕期间,本身会变得脆弱敏感,因此也许自己还并未意识到自己情绪波动时,身体已感受到了。

据张女士介绍说,近段时间,她因为工作的事一直有些郁闷,当天在回家的路上她一直在接打电话,情绪一直保持高度紧张状态。回到家后一个人也觉得冷清,这种反差很可能是诱因。

直角路石改斜角 方便泊车业主赞

晚报讯 (记者 董艳)“这个拐角改的非常好,赞一个!”“把车位的原直角改成斜角,方便业主泊车。”5月31日晚,高新区远航领秀城小区的业主微信群里都在为物业点赞。原来,物业根据业主的反映,将小区内多处路沿石的拐角处,由直角改成了斜角,不仅美观大方,而且还节省了空间,获得了多数业主的肯定。

6月1日上午10时,记者来到该小区内,在一处路沿石的拐角处,记者看到该拐角已经变成斜角,地面地砖的颜色还保留着以前直角拐角的轮廓,这样看来,确实要比直角美观。

“以前骑电动车的时候,最担心在内圈转弯的时候碰到这个拐角,现在好了,尖角被抹平了,路面空间也大了,大家骑车也更安

全了。”业主张女士说。

不仅是骑电动车,业主吴先生也表示,开车在此转弯时,由于拐角空间不大,可以腾挪的空间也很小,拐弯的时候轮胎很容易蹭到这个直角拐角,尤其是一些新手,得调整好几次才能通过这些路口。而斜角拐角的出现,正是这些新手的福音。

对此,小区物业工作人员表示,因此前经常收到业主反映,称小区内转弯空间过小,转弯容易骑上拐角等现象,故物业相关工作人员设计出斜角拐角,一来增加车辆腾挪空间,二来也提升了小区的整体形象。

“别看是个小细节,却体现了物业对业主负责任的态度,这个必须鼓掌点赞。”业主徐先生说。

楼道墙面刷新漆

居住环境变整洁

晚报讯 (记者 王晨曦)前段时间,家住市中区鑫苑小区的彭爽(化名)自费买来墙漆刷墙,将楼道内的喷绘小广告几乎全部遮住,也让整个楼道焕然一新。

“这楼道里的小广告实在太多了,天天上下楼看到就心烦。”彭爽如此说道。她告诉记者,鑫苑小区建成早,由于楼道内未设单元门,平时外来人员都是随意进出。从几年前开始,楼道的墙上便开始出现一个个小广告。“刚开始的时候还没这么严重,直到后来楼道内所有的墙都被喷满了。”彭爽说。虽然喷上去的野广告对居民的进出不造成实质的影响,但每天上下班一进入楼道就感觉心情十分压抑,即使一天过得很高兴,但回到家后看到眼前的情景,也会莫名其妙地低落很多。前阵子,恰逢彭爽家中装修,由于装修工人的失误,墙漆多买

了一桶,由于无法退换,她就想着用这桶漆将墙面好好粉刷一下。

说干就干,在一个周末,彭爽买来刷墙的工具,叫上家里的亲戚和好友就开始干起来,整整用了一天的时间,将单元楼里一楼二楼野广告的“重灾区”全部粉刷了一遍。“虽然没能全部遮住,但起码看着比之前强多了!”刷完墙后,彭爽高兴地说。看到原本乱糟糟的墙面现在整洁一新,邻居们也向彭爽伸出了大拇指。“现在可比之前好看多了,真的谢谢我们这个好邻居。”一居民说道。

现如今,在业主们的一再要求下,小区保安也对这种违法喷绘小广告的行为加强了巡查,业主们也都提高了防范意识,看到有拎包的陌生人,业主们就会跟随着在其身后查看,一旦发现有该行为,立即对其制止。