

## 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，又能磨炼我的意志，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

民的精神面貌。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。因为张女士家里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，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。

## 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，确实要比直角拐角美观。

“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，也会莫名觉得低落很多。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，彭爽高兴地说道。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，业主们就会跟随在其身后查看，一旦发现该行为，立即对其制止。

## 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、背痛、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

两个症状，也可能有其中很多个症状。患者往往以为是得了心脏病或哮喘等，到医院检查后又查不出任何异常。

造成焦虑的原因也有很多，情绪紧张、烦闷、气愤、孤独感等都可能成为诱因。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，身体已经感受到了。

据张女士介绍，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。