

□本报记者 王增阳
许昌日报·长葛版记者 孙江锋

他38岁迷上超级马拉松,单次最长跑步距离120公里。他全年跑步5000余公里,并在今年国庆节期间跑完101公里为新中国成立70周年献礼。

从郑州炎黄国际马拉松42公里组别比赛到稻城亚丁越野赛57公里组别比赛,再到西峡伏牛山越野赛100公里组别比赛,在近年来一系列长跑比赛中,都有长葛人许聪华的身影。

10月30日,参加完遵义赤水超级长跑黄金大赛103.6公里组别比赛的许聪华返回长葛,进行休整,11月底还要参加在三峡地区举办的175公里组别的超级越野赛。趁此机会,记者慕名采访了许聪华。

以跑步献礼新中国

今年是中华人民共和国成立70周年。国庆节期间,北京天安门广场隆重举行了阅兵式和群众游行。更多的人选择拍视频、快闪、唱红歌等形式来表达自己的爱国之情。

许聪华则用自己特殊的方式表达爱国情——国庆节当天用时9小时40分钟跑步101公里。

10月1日下午6时30分左右,许聪华从长葛市颍川大道远瑞园小区出发,沿魏武大道一路向南跑步至莲城大道,然后沿许鄢快速通道跑至鄢陵。运动手表显示跑步距离已经50公里时,许聪华原路折返,2日凌晨4时多回到家中,共101公里。

“新中国成立70周年,我想用自己的方式向新中国献礼。因为10月1日是国庆节,所以我跑步101公里,用特殊的数字表达自己的爱国情。”许聪华说。

用跑步的方式致敬祖国,许聪华不是第一次做。今年9月13日,许聪华在魏都区历时1小时55分,跑步24.09公里,跑步轨迹形成了“中国70”的字样。

2018年的国庆节,许聪华也用同样的方式表达爱国情。他从长葛跑至许昌、鄢陵,再返回长葛,跑至69公里时路过南席老家,被父亲劝阻后坐车返回长葛……

一年跑步5000多公里

连续跑步9小时,跑100公里,很多人以为许聪华是个青年人。从小接受训练,才有如此超人的耐力。实际上,许聪华是1979年生人,今年40岁,接触跑步短短两年半时间。

我市在第十一届省戏曲红梅奖大赛中喜获佳绩

本报讯(记者 王增阳 通讯员 王克安泉)11月21日,“樊梓庭杯”第十一届河南省戏曲红梅奖大赛在驻马店落幕。大赛展示了河南省戏曲艺术传承创新的丰硕成果,彰显了河南省戏曲艺术的充足发展活力。我市戏曲演员在大赛上获得多项大奖。

据了解,近年来,河南省戏曲红梅奖大赛推出了一大批戏曲人才。此次大赛由省文联、省戏剧家协会、驻马店市委宣传部主办,参赛剧目内容丰富,参赛选手台风严谨。大赛严格控制参赛名额,共有73名选手进入决赛,涵盖豫剧、曲剧、越调、京剧、昆曲等剧种,3天6场的比赛充分展示了我省戏曲艺术传承创新的丰硕成果。河南省戏剧家协会高度重视本次大赛,邀请了来自全国各地的编、导、演及戏剧评论等领域的优秀专家加盟评委团队;同时,邀请了省剧

协副主席、梅花奖获得者、著名豫剧表演艺术家汪荃珍,省剧协副主席、梅花奖获得者、著名越调表演艺术家申小梅,省剧协副主席、梅花奖获得者、著名曲剧表演艺术家杨帅学等戏剧名家莅临颁奖晚会登台献艺。

此次大赛中,我市戏曲工作者展现了高超的技艺和良好的台风,得到专家们的广泛认可。许昌市戏曲艺术发展中心的马岩、李帅民荣获表演一等奖,马延娜荣获表演二等奖,李景亮荣获表演三等奖;巩素霞、李志刚荣获器乐一等奖,彭丹、张世霞荣获器乐二等奖,杜晓丹、王磊荣获器乐三等奖。



11月25日,“茅台王子杯”省豫冠联赛2019-2020赛季许昌预选赛暨许昌第五届“正通杯”十一人制足球联赛在许昌科技学校足球场开赛。金鹰青年、远航青年、长葛雄鹰、中信青年、正通汽贸、斑马汽车、绿茵竞技等7支代表队分为A、B组展开首场角逐。10场预选赛结束后,冠军队将代表我市参加省豫冠联赛。据了解,本次活动由河南省体育局主办、许昌市足球协会协办,旨在深入贯彻落实《体育强国建设纲要》,广泛开展全民健身活动,为“草根”足球爱好者搭建最广阔的健身竞技平台。

寇安静 摄

奔跑人生——访跑步爱好者许聪华



许聪华在比赛中(资料图片)

2016年年底,许聪华在朋友的建议下参加抽签,被抽中参加次年郑州举办的马拉松比赛。朋友将许聪华拉进许昌马拉松协会的微信群,互相探讨,了解赛事。

“当时听说还有精英微信群,入群资格是跑完全程马拉松。除了跑马拉松之外,他们还跑100公里的越野。我就想,啥时候我能跑100公里?真是从内心崇拜他们!”许聪华说。

回家后,许聪华制定训练计划:每天跑步10公里以上,严格控制饮食,训练呼吸、步频、耐力等。半年后,郑州马拉松比赛中,许聪华以4小时09分跑完全程。

从此许聪华彻底迷上了跑步,2017年7月1日参加甘肃临泽举办的马拉松比赛;8月20日,参加甘肃张掖举办的超级马拉松。第一次跑步超百公里,距离许聪华首次跑完全程马拉松仅过去半年。2017年许聪华全年跑量就超过了3000公里,2018年更是超过了5000公里,平均每天跑步13.6公里。

参加过众多比赛的许聪华,至今记忆最深刻的比赛是2018年8月在四川康定贡嘎雪山举办的户外挑战赛。这项赛事的赛道平均海拔5000米以上,是全球海拔最高、路线最复杂、难度最大的越野赛道。

“眼在天堂,身在地狱。”许聪华回忆说,“看到的景色很美丽,下一秒就是雷电、大暴雨。因为海拔很高,感觉雷电就在头顶,不敢用手杖。山上的路就一条,雨水汇集赛道上,转眼就没膝盖,中途不能返回,只能往前。退赛呼叫救援,也是原地等待。所以没有退路,只能继续比赛。因为雨太大,还碰到泥石流,所幸不是大面积,安全通过了。”

让许聪华印象深刻的还有几次重要的比赛,第一次参加马拉松比赛;全程马拉松第一次跑进3小时30分;三峡175公里越野比赛掉进深沟,磕破膝盖,没有完赛。马拉松比赛跑进3小时30分是业余选手的一道坎,2017年下半年在西安马拉松比赛上,许

聪华首次跑进了3小时30分钟,完赛成绩3小时25分。三峡175公里越野比赛,赛道湿滑,山头众多,全程累计爬升1万米,难度很大。2018年11月底许聪华在比赛至119公里的时候,掉进了深沟,磕破膝盖,没有完赛。

“去年没有完赛,我心里很遗憾。11月底就是去参加这个比赛,一定要完赛!”许聪华说。

跑步靠力量而行

起初跑步只是尝试突破自己,许聪华从未想到跑步带给自己的改变,不仅是身体素质,还有生活。“在训练跑步时,我每天在体育场按时训练,打卡跑步。有一天,一位女士跟我打招呼,问我是不是准备参加郑州马拉松比赛,然后告诉我长葛有跑步微信群,群里有很多爱好者也在准备马拉松比赛。我感觉找到了组织。”许聪华笑着说。

加入这个微信群后,许聪华想许昌有马拉松协会,长葛也可以有马拉松协会。有了这个想法,许聪华就和这位女士一起筹备创办马拉松协会。

筹备半年,长葛马拉松协会2017年8月正式创办。当初在体育场结识的那位女士,就是长葛马拉松协会的副会长郭向丽。该协会会员300多人,每天都会微信群里相互激励跑步,打卡锻炼。

运动已经成为一种时尚,健身房打卡、赛事打卡、刷运动步数成了时下很多年轻人的生活方式。在许聪华看来,跑步健身是很好的一种方式,但为了占领社交软件封面而纯粹刷步数,是完全没有必要的。

“今天走了两万多步,微信运动第一名!”用这种心态去运动,是一种攀比和欺骗自己的行为,不可取。也不要一味追求速度,6到8分每公里的配速,普通人运动起来刚刚好,适合自己才最重要。”许聪华说。

许聪华建议,想通过跑步健身减肥减脂的朋友,要科学跑步,跑前热身、跑后拉伸一项都不能少,否则很容易受伤。可选择开合跳、后踢腿、半蹲等动作热身。跑步之后对小腿和大腿做拉伸运动。冬季户外跑步要注意做好保暖措施,避免冻伤。每周跑步3次左右即可,不宜相隔太久。

跑步近3年,许聪华说跑步锻炼自己的忍耐力、意志力,跑完超百公里比赛后,感觉生活中的困难不再那么可怕,只要再坚持一下,就能克服。在许聪华看来,一场100公里的比赛,就像人的一生,打败你的从来不是别人,而是自己。



日前,我市第一座专门介绍粉条的文化场馆对外开放。该馆位于禹州市朱阁镇北郝庄村,由河南省盛田农业有限公司投资建设,是以禹州的红薯产业为背景,结合盛田农业“百年粉坊”品牌文化建设的主题文化场馆。该馆分华夏之源、华夏第一粉、盛田粉史、产业影视厅、钧都粉事、百年粉坊演艺厅等6个厅,把粉条制作中选红薯、洗红薯、兜粉蛋、晒粉子等18道工序原汁原味展现到了参观者面前。禹州独特的地理环境、特有的沙质土壤、四季分明的气候,非常适宜种植红薯。禹州的红薯粉条,早在明清初就以色泽晶莹、口感好、营养丰富而闻名全国。2011年,禹州粉条制作技艺入选许昌市非物质文化遗产名录。

王增阳 摄

我市深入开展文化市场平安建设暨扫黑除恶专项斗争

本报讯(记者 王增阳 通讯员 杨俊格)日前,记者从市文广旅局获悉,今年以来,我市共查处文化市场经营场所等问题229条,立案76起,已处罚金40.33万元,有力震慑了我市文化市场不法商贩的违法行为,确保了文化市场的健康有序发展,切实为我市经济社会发展营造和谐稳定环境。

按照市委、市政府的统一部署,2019年,市文广旅局主动发挥职能优势,结合我市文化市场各类专项整治行动,扎实开展文化市场平安建设暨扫黑除恶专项斗争。工作中,市文广旅局牢记职责使命,狠抓工作落实,积极营造平安建设氛围。一是加强组织管理。市文广旅局成立专项整治行动领导小组和联合督导组,确保我市文化市场平安建设暨扫黑除恶专项斗争各项工作落实到位。二是加大宣传力度。市文广旅局采取集中宣传与日常宣传相结合的方法,多形式、多渠道开展文化市场平安建设暨扫黑除恶专项斗争宣传活动,形成震慑黑恶势力的浓厚氛围。三是开展整治行动。市文广旅局认真组织开

展“防风险除隐患保平安迎大庆”安全检查,“闪电1—4号”系列行动,“扫黄打非”固本、清源等专项整治行动,对全市范围内的网吧、KTV等娱乐场所、游艺场所、出版印刷企业等文化经营场所进行全面检查。四是完善监督机制。市文广旅局充分利用新闻媒体、网络、微信公众号等,大力宣传文化市场平安建设暨扫黑除恶专项斗争开展成效;依靠12318举报电话、旅游投诉热线和110应急联动平台,发动社会力量进行监督;加大文化市场相关法律法规的普及宣传力度,增强经营者的守法、合法经营意识;充分利用文化市场技术监督与服务平台许昌支中心,通过信息化管理促进规范化监管。

下一步,市文广旅局将进一步完善各项措施,加强与公安、工商、市场监管、交通运输等部门的沟通协调,充分发挥部门联动作用,通过积极有效行动,继续深入开展文化市场平安创建工作,努力打造平安和谐、健康有序的文化市场体系。



共建共享结硕果——我市公共文化服务体系建设显成效

□本报记者 王增阳

城市推崇文化,文化改变城市。一座城市综合实力的提升,与文化发展密切相关。伴随着近年来不断深化文化体制改革、稳步推进文化产业项目建设、活化利用文化遗产资源,进一步完善公共文化服务体系,许昌的厚重文化焕发出旺盛的生命力,也进一步提升着许昌的城市魅力。

在许昌,日趋完善的公共服务体系让群众享受丰富的文化资源。2018年4月,文化部正式批准我市创建第四批国家公共文化服务体系示范区(项目),我市创新创优做示范,求真务实惠民生,不断加强公共文化服务体系的建设,扎实稳步推进示范区创建工作。让知识的供给流向基层,让文化的滋养润泽基层,让文化的魅力全民共享,我市着力创造各种条件,让城乡不同群体享受均等的文化服务。在许昌,文化普惠让城乡更有内涵。

襄城县:

公共文化服务基层开花

近年来,襄城县努力践行新发展理念,大力实施文化惠民工程,深入挖掘整理文化资源,丰富文化内涵,打造城市特色,使文化的种子在襄城大地落地生根。

在襄城县城关镇北关社区,文化普惠成为一张耀眼的名片。不用出远门,居民在家门口就能看到异彩纷呈的演出,参与群演,当社区的“明星”。该社区文体中心、少儿服务中心、阅览室、电子阅览室等硬件设施一应俱全,广大居民踊跃参与文体活动。据了解,该社区有文艺爱好者200多人,经过组建编排后,24支业余文体团队活跃在社区周围,“天天有活动、周周有特色、月月有亮点”的文艺演出异彩纷呈。

不仅是北关社区,襄城县城乡社会文化活动空前活跃,通过送文化下乡、送戏下乡、数字电影进村、农家书屋等惠民工程的开展,文化的种子在广袤的田野里生根发芽。自2018年以来,襄城县开展送戏下乡演出510多场,完成农村数字电影公益放映5124场,义务辅导群众文艺骨干2000余人次,开展全民阅读推广活动30多场次。该县乡镇综合文化站已建成15个,村级文化服务中心已建成388个,县、乡、村三级文化网络已初具规模。

鄢陵县:

服务体系初步构建

“全域花海、全域水系、全域旅游、全域养老”是对新时期鄢陵县的高度概括和准确定位。如今,鄢陵“全域文化”的气息扑面而来。

鄢陵县文化馆、鄢陵县图书馆改造提升稳步推进,建成24小时智慧图书室2个;完成《栾城三集》《古印普》等10余种10000余页的古籍图书数字化整理;在全省率先建成投入使用“云图书”管理系统,读者只需手机扫描二维码就可以免费到图书馆或者24小时智慧图书室进行图书阅览和借阅;完成了县文化馆内部环境改造,积极打造数

提供优质公共文化服务
对接群众基本文化需求