强者不会流眼泪

这段长达百日的跑步之旅从广州出发,穿越了广东、福建等多个省市,一路抵达北京,无论雨雪高温,陈盆滨坚持风雨无阻。冲线后,陈盆滨一直保持着微笑。他说:“我是一个不流眼泪的人,强者不流眼泪,因为人生是喜悦的,要享受快乐,而不是哭泣。如果用眼泪打动别人,那是懦弱的表现。所以,最好不要有眼泪。”

大概从第20天开始,陈盆滨被团队队友传染,开始不停地咳嗽。有段时间,他每天都要吃药片,再忍住咳嗽跑完42公里的马拉松。到了福建赛段,陈盆滨感觉两腿发软无力,他舔了舔自己的汗水,发现几乎没有盐分。但他笑着说,这些还不算最艰难的。

“100天的赛程,是对毅力最大的挑战。跑完第一天,我在第二天清晨醒来,发现还要跑99天,当时感觉太可怕了。当跑完90天,想想看还有十分之一,实在是太艰苦。说真的,这是对心志极大的考验。”他说。

从第三站开始,陈盆滨决定蓄起胡须。直到终点,陈盆滨将一脸沧桑的胡子剃掉。“这是一次人生的改变。从没留胡子到大胡子,它代表了一百天的沧桑和艰苦。一路下来,我变得更加强大,更加懂得团队,懂得珍惜每一天、每一秒的时间。”陈盆滨说。

每位陪跑都是火种

“挑战100”对陈盆滨而言,不是一个人的孤独征程。每天会有一名嘉宾陪伴陈盆滨一起奔跑。他们来自世界各地,不同行业,不同经历,是跑步把他们带到陈盆滨身边。哪怕只是短短的一公里,他们用陪伴为陈盆滨注入力量。

在这份长长的跑者名单中,有篮球明星姚明、企业家毛大庆、作家冯唐、娱乐明星韩庚、互联网巨头张朝阳等知名人士;也有盲人跑者、联合国发展署驻华工作人员、体育老师等众多普通跑者。他们跟随在陈盆滨身后,陪伴他跑过家乡土地;他们在全国各地隔空陪跑,在朋友圈中晒出陪伴的里程。

张朝阳是两次跑完全程的嘉宾,在杭州段,陈盆滨第48个马拉松时,张朝阳曾陪陈盆滨跑了一个全马,那也是张朝阳的马拉松处女秀。“我最大的梦想,就是可以带动更多人跑起来”,陈盆滨说,“通过‘挑战100’,我离这个梦想又近了一步。”

百日百个马拉松

陈盆滨如何完成壮举

“我终于做到了!”当陈盆滨完成了100天100个马拉松的壮举,在北京五棵松万事达中心终点处冲线时,他高举着双手仰望天空。“有了梦想,坚持去做,就会改变自己。否则,梦想永远是空的。”他坚定地喊着。

数据大解密

100天

起床最早时间:早上3点
起床最晚时间:早上5点
雨中奔跑时间最长:2小时
雨中奔跑天数:6天
最快跑完时间:3小时14分
最慢跑完时间:5小时
跑了多少步:4206302步
平均心跳:127次/分
平均体重:67.5公斤
总耗时:400.9小时
平均卡路里消耗:1995.33
住过的酒店:41个
团队多少人:最多时40人,最少时32人
实际总里程:4267.77公里(比预计多跑了48.27公里)
跑过多少个城市:9省市32个地级市
鞋子:20双
陪跑嘉宾:129人
酒店距离起点最近:200米
酒店距离起点最远:160多公里
车队单日往返行驶最远:500多公里

不只靠一颗强大心脏

陈盆滨有一颗异常强大的心脏,即便是100天长途奔跑,平均心率也只有127次/分。可陈盆滨却说:“一百个马拉松不是只靠一颗强大的心脏就可以完成的。”

“挑战100”是一项庞大的工程,医疗康复、后勤补给、直播、新闻报道、车辆交通,每个小组各司其职,前方团队成员多达30人。每天陈盆滨要进行四次称重、两次血压测量、两次尿液检测、一次血乳酸测试、跑步全程进行专项数据监测。医疗康复团队根据数据实时调整保障方案。

安利纽崔莱全程为陈盆滨提供营养补剂,早餐中的一勺蛋白粉,午餐后的倍立健,规律的营养摄入伴随着陈盆滨近乎严苛的作息管理。100天下来,陈盆滨的体重仅仅下降3公斤,体脂含量达到11%。安利纽崔莱营养师团队特别为陈盆滨制定了针对性的营养保障方案。除了开跑前,让陈盆滨前往安利广州生产基地进行健康监测外,营养师团队还在“挑战100·一执跑”的全程中不断审视他的身体饮食状况,保证其必需的蛋白质以及水溶性维生素B、C的补充、抗氧化植物营养素的摄入等。

申冬奥的助力大使

在“挑战100”的终点仪式上,北京奥林匹克发展促进会副主席蒋效愚先生为陈盆滨戴上了一个橄榄枝花冠,感谢他把支持申冬奥的祝福传递给众多跑者。

陈盆滨的T恤衫上印着“Beijing 2022”的字样。他带着这个印记跑了100天,每一天跑步结束后,他都会让陪跑嘉宾在“挑战100”大旗上签名,他收集着跑者的签名,为申奥传递祝福。

“当我跑到张家口崇礼的时候,见到那片蓝天,我当时直接就停下来和这片蓝天合影,那一刻,我突然明白,我一路跑过来在为申冬奥呐喊助威,最终的目的就是想留住这片美丽的蓝天。”陈盆滨在发表“挑战100”感言时用了最多篇幅介绍自己对申奥的热情。

100天前的起跑仪式上,有人问陈盆滨是不是疯了,他回答说是,他想做一件没有人做过的事情。现在,这件疯狂的事情真的完成了。他用执着创造了奇迹,但是执着的脚步不会停留。短暂的休息和调整后,陈盆滨将在8月前往印度,参加喜马拉雅极限马拉松赛。“今天不是我的终点,新的起点即将开始。”陈盆滨说。

(本报综合)

从渔民到跑遍世界的运动员

在成功完成百日百个马拉松挑战后,“固执”“坚持”等标签纷纷贴在了陈盆滨的身上,对于自己的这些优点,陈盆滨并不否认,“这些标签都是我从小为梦想拼搏奋斗时所铸成的品质和养成的习惯。”

出生于浙江玉环一个海岛上的陈盆滨13岁时就开始下海,“我这个下海可不是去经商,而是货真价实的下海捕鱼,因为那时候我想就算自己读书也不能为家里减轻负担。”作为一条渔船上的7个股东之一,陈盆滨的父亲后来不再出海捕鱼,因此家里需要付钱请一个人在船上工作。“13岁时,我的梦想很简单,就是可以代替那个人出海,这样家里就不用付钱给他了。”

为了这个梦想,当时年幼的陈盆滨开始了不懈的努力。“那时候船一靠岸,船上的人都回家陪家人,我们小孩子就开始搬船锚,最重的一个有240斤,我一个人把它搬回去了。”陈盆滨说。类似这样的体力劳动不仅锻炼出了力量和体能,更重要的是,它培养出陈盆滨对梦想的执着。“如果我当时像其他小孩子一样,觉得有口饭吃就不错了,很可能就没有以后的事情了。”仅仅过了一年,陈盆滨就实现了自己年幼时的梦想,他取代家里聘用的那个人,成为年轻的渔民股东。

从当初的渔民到现在走遍世界的极限马拉松运动员,陈盆滨靠的正是这种对梦想的执着。“每个人都能够实现自己的梦想”,陈盆滨在万事达中心冲过第一百个马拉松终点后的第一句话,既是说给自己,也是说给每一个拥有梦想的人。

(本报综合)

赛场速递

小德击败费德勒卫冕温网

夺第9个大满贯

北京时间7月12日,2015年温网公开赛将进入正赛最后一个比赛日,世界第一德约科维奇和瑞士球王费德勒再次展开决赛争夺。最终小德耗时2小时55分钟,激战四盘以7-6(1)/6(10)-7(12)/6-4/6-3击败费德勒,成功卫冕也是第3次夺得温网冠军,拿下个人第9个大满贯。费德勒则是连续2年屈居亚军。

作为卫冕冠军,德约科维奇此前的状态并未调整到最佳。费德勒则是一路强势晋级,对阵穆雷的表现更是堪称惊艳。世界第一对决草地之王,之前多达39次交手中,费德勒目前暂时以20胜19负稍稍领先。最近6次决赛上的交手,小德取得5胜1负的领先。最近一次草地上碰面就在去年的温网决赛,塞尔维亚人鏖战5盘艰难取胜,夺得温网男单冠军。各项赛事最近一次交手也是决赛,在今年罗马大师赛的决赛上,小德直落两盘取胜。

辛吉斯搭档印度名将混双再折桂

摘温网双冠

35岁的“瑞士公主”辛吉斯无疑是本届温网双打赛场最为风光的人,她前一天刚在女双决赛中携手米尔扎女双夺冠,昨日又搭档另一位印度选手佩斯获得混双冠军。两人以6-1,6-1的比分横扫巴波斯/佩亚,继年初的澳网后再夺大满贯混双冠军。

辛吉斯前一天才在女双决赛中搭档米尔扎苦战三盘,战至深夜才击败俄罗斯组合马卡洛娃/维斯尼娜夺冠。不到24小时就再度披挂上阵,辛吉斯的体力看起来确认没有任何问题。她和佩斯在对手的第一个发球局就逼出了破发点,虽然没能成功兑现,但辛吉斯组合在战成局分1-1后,打出了连下9局的小高潮。6-1拿下第一盘的同时,还在次盘建立起4-0的领先优势。虽然巴波斯/佩亚总算是保下一局,追成1-4。但辛吉斯组合没有给对手任何机会,盘末完成致命破发后,以6-1再下一盘,取得整场比赛胜利。

这个混双冠军也是辛吉斯第三次在大满贯混双赛场登顶,除了今年澳网,她还在2006年澳网拿到过混双冠军。

乒羽中心通报批评张继科和鲁能俱乐部

各罚款5万

北京时间7月13日消息,张继科和乒超鲁能俱乐部之间的劳资纠纷有了新进展,乒羽中心开出罚单,对鲁能俱乐部和张继科分别处以通告批评,各罚款5万元。

7月11日的乒超联赛第9轮,山东鲁能主场3比0战胜江苏中超电缆,张继科并没有出现在场边。张继科表示自己至今没拿到合同,为此拒绝出战。而俱乐部方面的态度是张继科近期状态欠佳,只有表现好了才能签合同。

国家体育总局乒羽管理中心指出,这里的合同并非决定球员能否上场的注册合同,而是球员和俱乐部之间来协商的奖金合同。同时,当场比赛鲁能队并没有把张继科排进上场名单,因此张继科不属于罢赛。

但是根据乒超联赛管理规定,张继科这样的特级运动员必须每场比赛到达现场,对于张继科没到现场的行为,鲁能俱乐部没有上报乒羽中心,因此各处以通告批评,并罚款5万元。

中国女排3-1击败日本队

夺日本站冠军

北京时间7月12日下午,2015年世界女排大奖赛日本埼玉站的比赛继续进行,最终,中国队3-1击败日本队,四局比分分别是25-11、21-25、25-15、25-17。下一站大奖赛将在中国香港进行,中国女排将会和世界第一的美国队交锋。

在夺得了本赛季大奖赛首站宁波北仑站冠军之后,中国女排转战日本埼玉。首战她们以3-0横扫多米尼加队。在第二场较量中,中国女排遇上了老对手意大利队,最终3-1获胜。此役,中国队迎战东道主日本队,最终击败日本夺取冠军。　(本报综合)

咸宁市气象局关于避雷装置安全性能检测费减免规定的公告

《湖北省财政厅关于行政事业性收费和政府性基金目录清单公告》(以下简称《公告》)将“避雷装置安全性能检测费”纳入《湖北省及省直部门和单位涉企行政事业性收费目录清单》管理,对小型微型企业、煤炭原油天然气磷矿石开采企业免予征收避雷装置安全性能检测费;对非营利性养老和医疗机构建设全额免征避雷装置安全性能检测费,对营利性养老和医疗机构建设减半收取避雷装置安全性能检测费。我局及代管的防雷检测机构现就贯彻落实相关规定公告如下:

(一)对于应当免予征收、全额免征范围内的避雷装置用户,依法按照有关技术标准和规定及时无偿提供避雷装置安全性能检测服务。

(二)对于应当减半收取服务费的避雷装置用户,依法按照有关技术标准和规定及时提供避雷装置安全性能检测服务,不多收费少服务、只收费不服务。

(三)及时受理《公告》规定减免范围内的避雷装置安全性能检测委托,做好检测预约与统筹安排,依法有序提供避雷装置安全性能检测服务,不拒检漏检。

特此公告。
监督举报电话:0715-8265135
咸宁市气象局
2015年7月13日

房屋所有权初始登记公示(集体土地)

2013(01)号

兹有权利申请人陈红有房屋1幢,地址:潘家湾镇中心街一巷7号,房屋结构:混合结构,层数:3层,建筑面积:393.24平方米。因权利申请人土地使用权为集体土地使用权,按照《房屋登记办法》第八十四条规定:“办理村民住房所有权初始登记、农村集体经济组织所有房屋所有权初始登记,房屋登记机构受理登记申请后,应当将申请登记事项在房屋所在地农村集体经济组织内进行公告。经公告无异议或者异议不成立的,方可予以登记。”现就上述房屋权属情况予以公示,在三十日公示期限内(7月10日到8月9日),如对产权有异议者,请与嘉鱼县房地产登记交易发证中心联系,并提供产权异议书面证明材料。

联系地址:嘉鱼县房地产登记交易发证中心
联系电话:15727153682
嘉鱼县房地产登记交易发证中心
2015年7月14日

声　明

唐幼伟,男,1992年在桂花镇卫生院上班;郑瑜芬,男,1996年在桂花镇卫生院上班。唐幼伟于2003年停薪留职外出至今,郑瑜芬于1999年停薪留职外出至今,根据国办发【2014】65号文件规定以及咸安区机关事业单位人员吃空饷问题治理工作领导小组办公室下发的《关于进一步规范管理咸安区机关事业单位人员的通知》要求,桂花镇卫生院作出唐幼伟、郑瑜芬回医院上班的决定,经多次与本人联系未果,请上述二位同志自本通告刊登日起15日内到单位办理上班等相关手续,逾期单位将按上级文件精神对二位作出解除劳动合同关系的决定(即辞退)。

特此声明

桂花镇卫生院
2015年7月14日

热烈祝贺咸宁高中2015年高考勇夺桂冠

陈明隆同学以668分夺得咸宁市理科状元

钟睿鸣同学以582分喜获全市文科第三名!陈明隆、夏康、钱英博考入全市理科前十名!一本上线323人,一本上线率全市第一,创历史记录!理科实验班108人,一本上线率100%!

选择咸高　选择成功

招生热线:徐主任(高一):13477789275　沈主任(校招办):13886501312
黄主任(高三):13135950952　郑主任(校招办):13797249018

遗失声明

咸宁市为学学生奶配送有限公司遗失行政公章一枚,遗失建行印鉴卡片一张,号码:420200167590,特声明作废。

邹光胜遗失车辆运营证,证号:42120211815,特声明作废。

通城县五里镇磨桥村一组吴纯厚遗失原土地证,原证面积:188.29平方米,证号:101001052号,特声明作废。

关于撤销咸宁市咸安区太乙生态养生老年公寓行政许可和注销养老许可证的公告

经调查核实,咸宁市咸安区太乙生态养生老年公寓不符合养老机构设立行政许可的法定条件和要求,现根据《中华人民共和国行政许可法》第六十九条第(四)、(五)项、《养老机构设立许可办法》第二十三条第(四)、(五)项之规定,对咸宁市咸安区太乙生态养生老年公寓作出撤销养老机构设立许可的决定。特此公告

咸宁市咸安区民政局
二○一五年五月十八日

崇阳县地方税务局税务文书送达公告

崇地税送达公告[2015]第1号

纳税人黄崇志,崇阳县铜钟乡独石村人,身份证号:422325198106240054,现居住崇阳县天城镇黄家路三巷3号。你于2011年在仪表路二巷承建开发的小产权房项目,未按规定期限办理纳税申报,根据《中华人民共和国税收征收管理法》第六十二条规定,地税机关下达了《责令限期改正通知书》,因联系不上你本人而无法送达,根据《中华人民共和国税收征收管理法实施细则》第一百零六条规定,现予以公告,自本公告发出之日起满30日即视为送达,限你在规定时间内前往崇阳县地税局税源管理第三分局(崇阳大道213号县地税局206室)办理纳税申报。逾期未申报,将严格按照《中华人民共和国税收征收管理法》的相关规定进行处理。　特此公告

崇阳县地方税务局
2015年7月10日

崇阳中医院骨伤科
湖北省重点专科
咸医广[2015]第04-10-1号
电话:3066175　3066171　13971802002
地址:崇阳县天城镇程家巷36号

爱尔地板
地板/木门/墙板/玉石/木尊
地址:咸安经济开发区　0715-8317178