

科学奔跑 跑出健康

建德跑团一匹黑马——吴斌

吴斌是南方水泥建德矿业有限公司一名货车司机，今年49岁。2017年9月开始练习长跑，起步较晚，经过一年多坚持不懈练习，吴斌跑步天赋显现，全程马拉松最好成绩3小时22分，可谓大器晚成，引得建德市马拉松协会众多资深跑步“大神”啧啧称奇。

2017年9月，在朋友介绍下，吴斌加入建德跑渣团，开始练习长跑，跑了3个月后又加入建德马拉松协会。吴斌学生时代喜爱体育，曾经练过天罡拳，身体素质好，练习长跑后，他每日凌晨起床跑步少则十几公里，多则二十几公里，跑步成为他日常生活不可或缺的部分。他手机中的“咕咚”APP显示，从2018年7月10日至2019年7月10日刚好365天，他的跑步里程7108公里，每天接近20公里，也就是一个半马的跑量。

吴斌的家在新安江街道彩虹桥附近，每天凌晨4点55分，他准时起床，热身后沿着彩虹桥—新安江电厂—岭后皇冠大酒店跑步，然后原路返回，全程20多公里；或者从彩虹桥—洋溪大桥返回，22公里，两条线路都是半程马拉松的跑量，配速每公里5分多钟，天天坚持。刚开始跑时，右脚膝盖韧带拉伤，他一蹶一拐坚持跑，伤痛竟然在奔跑中慢慢好了。去年8月，吴斌跑了732公里，每天的跑量超过半程马拉松。

为了备战今年3月31日在丽

水举行的全国首个50公里城市超级马拉松赛，也为了挑战自我，吴斌从3月11日开始了一个人的环千岛湖100公里跑，当天清晨5点18分，吴斌一个人背着越野包，带上面包、水等补给，从新安江出发，经岭后，进入淳安石林，到下午3点多钟完成100公里环湖跑，全程用时10小时23分钟，平均配速每公里6分11秒。不久后，吴斌参加丽水50公里超级马拉松比赛，取得4小时18分的好成绩。

近两年，吴斌到全国各地跑了20多个马拉松（包括半马），第一次参加马拉松跑是杭州国际马拉松赛，就成功跨越330大关，成绩3小时27分，可谓一鸣惊人。此后参加绍兴马拉松比赛，成绩3小时22分，为其全马最好成绩；半马成绩最好的是开化半程马拉松，1小时31分。练习长跑不久，取得骄人成绩，吴斌成为建德跑团一匹黑马。

回想当初长跑，吴斌说自己狂奔五的人了，主要想减重，防止“三高”，保持精力旺盛，经过两年奔跑这些目标都达到了，体重从原来84公斤减至目前的72公斤，“三高”一概没有。一次到医院体检，医生在检查完后对他说：“你的心肺功能比二十多岁的小伙子还好”。吴斌的体会是，跑步出汗就是排毒，长跑后一身轻松，有助于减压，提高睡眠质量，自己现在身体状态特别好，一年到头连感冒都没有。



吴斌说，跑步已经成为现代人健康生活方式之一，跑步的人会越来越多，特别是下半年新安江要举办半程马拉松比赛，相信会带动更多的人爱上跑步。记者请他对初跑步者提点忠告，他说，长跑之前要热身，先活动开包括关节，防止身

体受伤。跑步时步幅要小，步频要快，这样不太会受伤，跑好后要拉伸。建德马拉松协会的口号是“健康奔跑，德（得）益一生”，只有科学奔跑，才能跑出健康、跑得长久。

（记者 王庚鑫 实习生 宋哲朝）



浙江广播电视大学建德分校招生简章

项目	国家开放大学 (原中央广播电视大学)	中国人民大学 (网络教育学院)	南开大学 (远程教育学院)	华中师范大学 (网络教育学院)
	专科	本科/专科	本科/专科	本科/专科
招生专业	1.行政管理 2.会计学	专科: 人力资源管理/会计学/金融学/工商管理/工商管理(物流管理方向)/社会工作 本科: 汉语言文学/公共事业管理/工商管理/财政学/市场营销/人力资源管理/国际经济与贸易/金融/法学/会计学等。	专科: 工商管理/人力资源管理/旅游管理/酒店管理(国际酒店方向)/旅游管理(国际餐饮方向)/会计/电子商务/药学/计算机应用技术。 本科: 旅游管理/保险学/广播电视学/工业工程/信息安全/市场营销(医药营销方向)/计算机科学与技术(数据可视化技术及应用方向)/旅游管理(国际餐饮方向)/计算机科学与技术(虚拟现实方向)等。	专科: 学前教育/会计/汉语/行政管理/工商企业管理等。 本科: 学前教育/教育学/数学与应用数学/应用心理学/电子信息工程/经济学/英语/社会工作/法学/房地产开发与管理/数字媒体技术与工商管理(营销推广)/汉语言文学/计算机科学与技术/电子商务/旅游管理等。
招生对象	具有高中(包括普高、职高、技校)中专及以上学历者	1.报读专科或高中起点本科班(学制五年)者须具有高中及以上学历。2.报读本科者须具有国民教育系列大专及以上学历。		
学习形式	自学为主, 双休日面授辅导	网上学习辅导		
收费标准	1.76学分毕业, 110元/学分 2.录取建档费200元/生 3.教材费1200元	80学分毕业, 120元/学分	1.80学分毕业, 105元/学分 2.照片采集费30元	1.90元/学分, 本科85学分毕业, 专科80学分毕业 2.照片采集费30元
学制	2年	2.5年(其中高中起点本科除外)		
学习期限	2.5年至8年	2.5年至5年(高中起点本科5年至7年)		
毕业文凭	均属国民教育系列, 均经国家教育部电子注册, 国家承认学历, 国内外通用, 被誉为“国际学历绿卡”。			
报名时间地点	报名时间: 全年组织报名, 春秋两季注册, 春季报名截止时间为每年4月下旬, 秋季报名截止时间为每年10月下旬。 报名地点: 建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名(咨询)处。 报名办法: 持本人身份证、毕业证书原件及3张2寸照片(免冠、正面、彩色、蓝底、同版), 到我校招生报名(咨询)处报名填表并拍电子注册照片。			
报名和咨询热线:	64722899 64721306 64714448 注: 表中所列专业并非全部, 具体请电话咨询或者加入建德电大招生群(群号: 339614364)咨询。			

事业单位拟注销公告

320国道新安江收费管理所依据《事业单位登记管理暂行条例》，经建德市交通运输局同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已对该单位的债权、债务清算完毕。请债权人自2019年7月11日起90日内向320国道新安江收费管理所清算组申报债权。

特此公告。

建德市交通运输局
2019年7月10日