

临安有支“铁人队” 游泳、跑步、骑行,他们能在4小时内完成51.5公里

记者 金铁涓

本报讯 游泳1.5公里、骑行40公里、跑步10公里,这些项目需要一个人在4小时内完成,超出4小时就无法取得成绩。这就是铁人三项,一项考验着体能与意志的运动。

“我们想让更多人知道,铁人三项离我们普通人并不遥远。”程媛媛是临安钱王铁人三项运动俱乐部的成员之一,就在刚刚结束不久的宁波东钱湖中国铁人三项联赛总决赛中,这位89岁的女铁人以2小时47分的成绩获得该年龄组的第一名。而取得这个成绩的她,真正接触铁人三项不过两年。

有人说减肥是女人终身的“事业”,程媛媛也不例外,最开始参加运动是为了减肥。当时选择的项目是游泳,学了没几天,她就熟练掌握游泳技巧,没几个月就学会各类泳姿,且游泳速度还很快。在临安钱王铁人三项运动俱乐部创始人汪海波等创始人的提议下,程媛媛和丈夫王飞开始了铁人三项之旅。

“自行车本来就会,跑步也很

简单,有人提议试试铁人三项,就去参加了。”程媛媛说真正投入到铁三,才会发现,这项运动并非高不可攀。她与丈夫都是从健身小白慢慢摸索,最后能到各处参加铁三的比赛,“只要训练得当、身体健康,都能成为‘铁人’。”

对于从未运动的人而言,一口气跑上5公里已是一番“成就”,而铁人的赛程是51.5公里。许多人被这组数据阻隔,无法迈出第一步。

铁三不难?难。你入水游泳时可能是深秋,湖水冰凉,让你打起退堂鼓;骑行时,可能会遭遇爆胎、掉链子;跑步时,可能因为过度疲劳而抽筋;还有长距离、长时间不间断的运动带来的疲惫……但是当你独自克服这些磨难到达终点,就证明又一次战胜自己。

“来俱乐部参加铁三的都是上班族、个体户,都不是职业选手,但是经过训练后都能很好地完成。”汪海波说,比赛过程艰辛,但是当你冲向终点的那一刻,铺天盖地的成就感将你包围,就会发现路途中的疲劳都不算什么。这就是“铁人

精神”,只要终点还在便步履不停。

汪海波说,在参加铁三前,他最常做的运动是跑步。当时的他身高1米7几,体重却有170斤。为了维持身体健康,他与朋友徐广开始相约跑步,从最初的几公里,到后来的马拉松,跑着跑着就把多余的脂肪给“甩了”。这时候徐广在网上看见铁人三项的新闻,于是提议要不要试一试?

这一试就停不下脚步。曾经跑过马拉松的耐力为完赛铁三奠定了基础。“这是一项全身运动,身体大部分的关节都能运动到,相对而运动损伤也会更小。”汪海波说,跑步前需要热身防止运动损伤,而铁三在跑步前就进行游泳和骑行,跑步时关节会更灵活。

每周,俱乐部都会安排两到三次的训练,每次游泳、跑步、骑行轮番进行。“相比单一运动,铁三的运动项目更多样,趣味性也更多。”徐广说,上班时他们会在早上5点起床,跑上几公里。周末则骑车去太湖源、湍口等地,既看了风景又锻炼了体能。自从把铁三当成业余爱好,平常刷剧、

玩游戏的时间都“贡献”给了铁三。如今,俱乐部的一些“老铁三”不仅有健康的身体,还有漂亮的肌肉线条。

他们只是被对手打败,但从来没有被自己打败。“在铁三的赛道上,我们还遇见过断臂的选手、也有70岁还在赛道上奔跑、骑行的老人。”程媛媛说,只要你去尝试,铁三其实离你很远。

在临安建立铁人三项运动俱乐部的初衷也是想把这项运动推广出去,让更多人了解、热爱。汪海波说,去年临安的“铁人”圈子只有十五六名爱好者参赛,到了今年参赛人数已上升到四五十人,爱好者已经有一百余人。他们欣喜地看见,在全民健身大热热的推动下,铁三这项运动被越来越多的人所接受,而他们需要做的,就是普及铁三知识,让更多人知道,只要你身体健康、有毅力,51.5公里的距离只在“一念之间”。

健康临安

横岭村 80 岁以上留守老人 家里安上了“孝心眼”

通讯员 俞亚君

本报讯 近日,随着83岁老人王来芬家里安防看护系统“孝心眼”的安装,锦南街道横岭村40多位80岁以上留守老人全部安装了“孝心眼”,横岭村在外打工、经商、创业的小辈们可以通过“孝心眼”安防看护系统,了解留守在家的老人们的生活起居和身体状况。

横岭村地处海拔380米的横岭山上,全村有384户人家,1087人口,村里百分之五十以上的人在外经商、打工、创业,村里留守的基本是老人。为了解留守在横岭山上老人的生活起居和身体状况,让外出打工、经商、创业子孙安心在外工作、创业,横岭村党支部、村委会为全村42户80岁以上留守老人家里免费安装了“孝心眼”。“孝心眼”

是一种基于4G全网通和WiFi的居家养老和居家安防监控系统,该设备可以通过APP实现视频直播、实时拍照、远程录像、红外夜视、亲情互动、紧急求助、生活记录、安全监控布防撤防、生活异常报警、热点分享等功能。它既是一个移动互联网入口,又是物联网控制中心,能连接各类紧急求助、安防报警等智能附件。“孝心眼”安防看护系统安装后,外出的子女们通过手机屏幕就能24小时观察家中老人们的生活状态,还可以视频通话。

横岭村村委主任周超群说,为80岁以上的留守老人、独居老人免费安装“孝心眼”安防看护系统,是村党支部村委会2018年民生实事工程之一,也是村关爱老人的举措之一,旨在传承弘扬“孝”道文化。

昌化镇 做好执纪监督“后半篇”文章

通讯员 王建中

本报讯 “这种现场宣布处分决定还是第一次,带来很大的震撼。我们要以此为鉴,严守各项纪律规定。作为科室负责人,就要履行好管理责任,管好自己的同时也管好科室同志。”昌化镇党政办负责人说。

近期,昌化镇召开机关作风建设大会,会上镇纪委对发生在昌化镇朱穴村的违建建房审批案件处分决定进行了通报,对当前昌化镇机关干部在履行职责、工作效能、自律守纪等方面存在的问题进行了深刻的分析,对“三不”干部处理办法进

行了学习。通过观影警醒,以学明责,以案促廉,要求机关干部从自身做起,正心明道,优化作风,树立和维护好干部形象。

为达到查处一案、教育一片、规范一域的目的,镇党委要求全体机关工作人员要牢树人人争优、对团队负责,脚踏实地、对群众负责,敢于担当、对历史负责,敬畏法纪,对自己负责的工作理念,认真对照,反躬自省,汲取教训,让纪律成为自己的安全带、让制度成为自己的保护伞,让规矩成为自己的防御盾,确保自己在干事创业、干好事的同时,不犯错、不出错。

女子手卡压面机 消防火速营救

通讯员 章旭

本报讯 14日凌晨5时40分,临安分指挥中心接到报警称,位于锦城街道锦城中厨内有一名女子手被卡在压面机中,无法动弹,急需救援。接警后,分指挥中心立即调派临安消防中队1车7人前往处置。

5时48分,临安消防中队到达现场,在报警人的带领下,消防队员来到厨房,只见一名女子的手被

死死卡在压面机中,且女子情绪十分激动,情况万分紧急。指挥员了解现场情况后,立即下达作战命令,一边让一名经验丰富的消防队员操作荷马特破拆工具进行破拆,一边尽力安抚受伤人员的情绪。消防队员用万用剪将压面机一侧剪出一个缺口,最后用扩张剪将压面机拆开。

经过5分钟左右的紧张救援,成功将女子被卡的手取了出来,并移交120救治。

志愿服务社区行

宣传五水共治、提醒居民注意防盗防骗、参与环境卫生整治……在兰岭社区,有这样一群党员,虽然已不年轻,但却积极参与社区各项活动。

通讯员 吴灿萍 摄



2018 临安区导游大赛圆满落幕

日前,2018 杭州市临安区导游大赛总决赛在万豪酒店举行。经过多个环节激烈的角逐,天一国际旅行社、新世纪国际旅行社、阳光假期国际旅行社、大明山景区和新天地旅行社获得本次大赛的组织奖;一、二、三等奖的参赛导游获得“临安区文明导游员”、“青年岗位能手”的称号。颁奖后,由区旅游局倡议,成立“临安区导游员之家”,并向导游员之家首批16名导游员和讲解员颁发证书。

此次大赛旨在进一步提高我区导游员的服务能力,扩大旅游品牌的影响力,提升全区旅游服务的软实力。 记者 陈俊 摄

临安区9月份饮用水水源地环境问题整改进展情况统计表

| 序号 | 所在地 | 水源地名称 | 保护区类型(一级/二级) | 问题类型 | 问题具体情况 | 具体整治措施(截止目前整治进展) | 计划完成时间 | 备注(新增问题请注明) |
|-------|--------|-------|--------------|----------------|--|--|-----------------|-----------------|
| 1 | 杭州市临安区 | 里畈 | 一级保护区 | 交通穿越 | 02省道穿越 | 已落实了S205省日常公路养护工作制度,修复病害路面,完善公路排水系统,增加路面保洁频率,完善落实了应急收集池。 | 2018年底 | 已完成并上报市局整改完成 销号 |
| 二级保护区 | | | 交通穿越 | 02省道和东关线穿越 | 已落实了二级保护区内有S205省道和东关线日常公路养护工作制度,修复病害路面,完善公路排水系统,增加路面保洁频率,完善落实了应急收集池。 | 2018年底 | 已完成并上报市局整改完成 销号 | |
| 二级保护区 | | | 农业面源 | 山核桃、竹林、茶叶等经济林木 | 已印发《关于里畈饮用水源地农业面源污染及农业种植问题的整改方案》临林〔2018〕131号文,落实相关措施,有效控制水源地周边环境。 | 2018年底 | 已完成并上报市局整改完成 销号 | |

遗失公告

李国芬遗失残疾证, 声明作废。

金彩娣遗失残疾证, 声明作废。

何华信遗失残疾证, 声明作废。

高志君遗失残疾证, 声明作废。

临安市企业家协会遗失社会团体法人登记证书正本, 统一社会信用代码: 51330185773591324B, 声明作废。

潘晓芳、王伟遗失锦城街道广场花园1(1幢531)不动产证, 证号: 浙(2017)临安市不动产权第0005874号, 声明作废。

停电通知 2018年11月19日

| 检修日期 | 时间 | 线路名称 | 停电范围 |
|-------|-------------|------------------------------------|--|
| 11-22 | 08:00-16:30 | 停龙马村钱家2#公变低压总开关 | 龙马村钱家2#公变 |
| 11-26 | 08:10-18:40 | 部岭V293线250#杆西关分线开关后段 | 10kV西游村(陶家西关)公变, 10kV西游村(西关大塘)公变, 10kV西游村(陶家三孝坪)公变, 临安市绿源房地产开发有限公司, 10kV西游村(西关外田)公变, 杭州大地之野教育咨询有限公司, 10kV西游村(冰川)公变, 临安市西天目玉龙山庄 |
| 11-28 | 08:30-17:00 | 门口V295线33#杆赤坞分线开关后段 | 10kV徐村村(盛村)公变, 10kV徐村村(盛村赤坞)公变, 10kV徐村村(盛村赤坞)公变 |
| 11-28 | 08:10-18:40 | 门口V295线东关分线34#杆开关后段 | 10kV告岭村(东关大塘)公变, 10kV告岭村(东关火窑)公变, 10kV告岭村(东关大塘外)公变, 10kV告岭村(东关田)公变, 临安市绿源房地产开发有限公司, 10kV告岭村(东关中)公变, 10kV告岭村(东关)公变, 10kV告岭村(东关大塘)公变, 10kV告岭村(东关)公变 |
| 11-27 | 08:10-17:20 | 城后V512线海龙分线45#杆开关 | 10kV海龙村(海龙)公变, 10kV海龙村(海龙)公变, 10kV海龙村(海龙)公变, 10kV海龙村(海龙)公变 |
| 11-29 | 08:10-11:50 | 鹤里V256线武村分线高桥头支17#杆10kV武村村(武村西川)公变 | 10kV武村村(武村西川)公变 |
| 11-29 | 13:10-16:50 | 千洪V121线杨洪分线杨洪黄家支3#杆10kV杨洪村(杨洪黄家)公变 | 10kV杨洪村(杨洪黄家)公变 |
| 11-30 | 08:00-17:50 | 鹤里V256线寨村分线千秋支16#杆开关 | 临安市昌化公路段, 10kV登村村(马家)公变, 临安市横路乡鹤岭村(鹤岭)公变, 10kV横路村(后干)公变, 10kV登村村(千秋)公变, 10kV横路村(鹤岭)公变, 临安市公安局, 10kV登村村(登村)公变, 10kV登村村(鹤岭)公变, 10kV登村村(鹤岭)公变, 10kV登村村(鹤岭)公变, 10kV登村村(鹤岭)公变 |
| 11-27 | 08:00-16:00 | 停下城V351线塘下支2#杆开关 | 姜家, 临安杰盟照明电器有限公司, 塘下村 |
| 11-28 | 08:20-11:20 | 泥马V350线沈氏照明分线1#杆开关 | 临安市高虹制鞋厂, 临安市福源照明电器有限公司, 临安市全宇照明电器有限公司, 临安市光福照明电器有限公司, 临安市沈氏照明电器有限公司 |
| 11-27 | 08:30-14:50 | 停碧桂V104线马溪安置小区支1#杆开关 | 碧桂苑马溪安置小区1号变, 碧桂苑马溪安置小区2号变 |
| 11-29 | 08:30-17:00 | 停碧桂V104线5#杆杭州太和健康食品有限公司配变 | 杭州太和健康食品有限公司 |
| 11-30 | 07:30-18:00 | 停碧溪V107线青年路分线1#杆青年路分线开关 | 杭州杭临轨道交通有限公司 |
| 11-30 | 07:30-18:00 | 停党校V105线临天桥分线1#杆临天桥分线开关 | 丰表元件厂公变, 丰泽苑1#, 竹林后畈公变, 丰泽苑2#, 马溪村(中)公变, 10kV竹林后畈3#公变, 竹林村(临天桥)公变, 临安市体育中心, 水利水电第五工程局基建处, 临安市技工学校, 杭州临安城市园林有限公司 |



兴业银行

INDUSTRIAL BANK CO., LTD.

兴业银行信用卡系统 11月24日升级焕新

兴业银行近日发布公告, 为进一步提升信用卡服务水平, 定于北京时间2018年11月24日(星期六)00:00至24:00进行信用卡系统升级。届时, 除信用卡挂失业务外, 该行信用卡境内所有业务将暂停服务, 包括但不限于信息查询、卡片激活、刷卡消费、线上支付(含各类快捷支付)、取现、还款、转账、分期、调额、生活缴费等。为此, 该行也特别提示届时信用卡业务需求的客户, 提前做好安排, 错时办理相关业务。

近年来, 在扩大内需、刺激消费政策的推动下, 国内消费市场迎来爆发式增长, 国民对信用消费的诉求不断增强, 国内信用卡产业也迎来快速发展的黄金时期。兴业银行紧贴客户需求, 抢抓市场机遇, 围绕信用卡“活力人生”核心品牌, 以互联网场景布局和跨界合作为抓手, 积极构建数字化经营平台, 推动信用卡业务实现跨越式发展。截至2018年6月末, 兴业银行信用卡累计发卡量突破3600万张, 仅上半年即新增发

卡近560万张, 同比增长37%, 交易量增幅超过66%。

信用卡业务规模快速上台阶的同时, 兴业银行坚持科技引领业务发展, 通过信息科技系统的优化提升不断夯实信用卡发展基础。据介绍, 该行信用卡系统此次升级焕新, 客户服务能力和效率将显著增强, 其中信用卡业务日交易处理能力将实现从千万级到亿级的飞跃。同时, 新系统将更好地整合发挥大数据、人工智能、云计算等科技力量, 加速该行信用卡业务的数字化转型, 进一步融合线上线下消费场景, 充分融入衣、食、住、行、娱等居民生活消费的各个领域, 为客户提供更加便捷、安全和个性化的服务, 全面提升客户用卡体验。

据了解, 兴业银行已先后组织了多轮系统测试与模拟演练, 同时制定了业务连续性应急预案, 以确保升级平稳顺利。