

以1小时59分40秒完赛创造历史

# 基普乔格马拉松破“2”

北京时间12日下午,在奥地利首都维也纳进行的“INEOS 1:59”挑战赛中,基普乔格以1小时59分40秒的成绩完赛,成为世界上首位马拉松跑进2小时的运动员(见下图)。

在2017年,基普乔格就曾在意大利蒙扎赛道“Breaking 2”挑战中跑出过2小时00分25秒。如今挑战“1:59”,意味着他需要在此基础上至少

再快26秒,也就是说,基普乔格需要把自己的极限速度上再提速0.36%。

相比于上次挑战赛周围环境的冷清,这次挑战定于奥地利首都维也纳市中心历史悠久的普拉特公园,沿途观战群众更多,且直道距离也更长。赛事人员对于挑战期间的温度、时间、湿度、风力等细节都做了精确的计算,以便为基普乔格打破纪录提

供有利条件。

这次挑战,基普乔格的豪华陪跑团多达41人,其中有美国中长跑巨星拉加特,欧洲半马纪录保持者万德斯,挪威三兄弟亨里克·英格里格森、菲利普·英格里格森以及雅各布·英格里格森等名将。

在前10公里,基普乔格用时28分22秒,表现十分稳定,跑出了计划中的每公里2分50秒的配速。到15公里时,基普乔格比之前的破“2”挑战同期快9秒,当时预计他可以在1小时59分44秒完赛。在30公里时,基普乔格用时1小时25分11秒,预计完赛时间为1小时59分50秒左右。最终,基普乔格以1小时59分40秒的成绩完赛,成功跑进2小时,成为马拉松历史第一人。

在上次挑战中,由于有领跑者等诸多有利条件,基普乔格的成绩并没有被国际田联承认,此次挑战很可能也会面临这一局面。不过基普乔格对此并不在意,他表示:“这是关于历史的,是可以留下遗产的,是为了激励人们。如果我跑进了2小时,这将意味着很多。”

即将年满35岁的基普乔格与众多肯尼亚马拉松运动员一样,拥有极好

的耐力与天赋。他19岁时就在2003年的世界田径锦标赛上获得5000米金牌;2004年,他获得世界田径总决赛3000米金牌;2005年,基普乔格获得黄金联赛罗马站5000米金牌、卡塔尔大奖赛3000米金牌以及世界田径总决赛3000米银牌;此后,他还获得了2007年大阪世锦赛和2008年北京奥运会5000米银牌。在2016年里约奥运会男子马拉松比赛中,基普乔格以2小时08分44秒获得冠军。2018年9月16日,在柏林马拉松,基普乔格以2小时01分39秒夺冠并创造了新的马拉松世界纪录。

挑战赞助商INEOS将此次男子全马破“2”与其他3次伟大的突破做了类比:一是1954年罗杰·班尼斯特1英里跑进4分钟大关;二是2009年博尔特100米创造9秒58的世界纪录;三是1969年尼尔·阿姆斯特朗首次登陆月球。

能与人类登月做对比,可想而知马拉松破“2”难度有多大。想要全马跑进2小时,意味着需要每公里保持2分50秒的配速,100米保持17秒的速度跑422组,或者以1分08秒绕400米的操场跑1圈的速度,连续跑100多圈。

来源:新华网

## 152个安徽瓜菜新品种亮相农交会

105斤巨型西瓜、拳头大小的迷你南瓜、彩色辣椒、紫色白菜……10月12日下午,在农交会安徽省蔬菜产业体系展厅里,一个精心布置的大菜篮里装满了五颜六色、琳琅满目的西瓜、甜瓜、蔬菜,吸引了众多市民驻足观看、拍照。

省蔬菜产业技术体系首席专家张其安研究员告诉记者,本次蔬菜产业体系展示主题是“蔬菜产业技术体系支撑菜篮子”,共展出了近年来体系选育的152个优质瓜菜新品种。“我们在展示区核心位置设计了一个巨大的菜篮子,装的全是安徽菜,寓意安徽省蔬菜产业技术体系服务安徽省蔬菜产业,做大做优菜篮子。”张其安说。

据了解,此次亮相农交会的152个瓜菜新品种包括番茄、辣椒、茄子等大宗蔬菜,秀丽、醇蜜等甜瓜品种,以及我省优势产区蔬菜产品或具有地方特色的产品,如和县辣椒、天长芡实、岳西高山蔬菜等。此外,

还展出了省蔬菜产业技术体系近年来研发的集约化育苗、病虫害绿色防控等新技术38项,水肥一体化等新模式10项,农艺与农机结合的新装备8件。

近年来,国家大宗蔬菜产业技术体系合肥综合试验站、国家特色蔬菜产业技术体系合肥综合试验站、国家西甜瓜产业技术体系合肥综合试验站和安徽省蔬菜产业技术体系在全省范围内开展蔬菜产业竞争力提升科技行动,选育、推广蔬菜新品种、新技术,在国内率先育成紫色辣椒系列品种,五彩杂交白菜品种黄乌杂1号、黑乌杂1号、绯红1号、丽紫1号等,培育出了消费者青睐的醇蜜甜瓜、私享番茄、安绿园有机蔬菜、大别山茭白等一批知名品牌蔬菜,系列成果获得省部级一等奖7项、二等奖20项。上述成果已在安徽及周边地区累计推广面积1000多万亩,为种植户净增效益25亿元。

来源:安徽日报

## 西红柿叶片卷曲怎么办

肥水不适伤根所致。当前西红柿正处于结果盛期,为保证果实生长,很多菜农加大了浇水和施肥量。若一次性浇水施肥量过大,很容易造成伤根,致使毛细根生长缓慢,根系受伤后,吸收水分的能力会随之下降,根系吸水量小,不能满足蒸腾作用的需求,因而造成了番茄卷叶。

土壤缺水干旱所致。在采访中了解到,很多菜农存在相隔固定天数浇水的做法,但是,当前温度偏高,西红柿叶片的蒸腾作用加强,若不及时进行浇水,高温干旱的条件下,番茄叶片的气孔就会关闭,也就出现了叶片从下部叶片开始向上翻卷的现象。

因此,当前为防止西红柿发生卷叶,一定要注意合理的肥水管理,保持见湿见干的土壤条件。另外,番茄出现卷叶后,为促进叶片恢复,延缓其衰老,可叶面喷施细胞分裂素400倍混加核苷酸叶肥500倍,效果较好。

来源:安徽日报农村版



## 金秋游花海

秋日时节,位于江西省南昌市湾里区罗亭镇的“先锋小镇”200余亩花海

色彩缤纷,成为游客和市民秋游赏花的好去处。新华社记者 彭昭之 摄



## 代餐粉“代”得了正餐吗?

为了减肥迎接婚礼,准新郎李龙花费了1199元在电商平台购买了某品牌代餐粉。他告诉记者,在连续10天三餐只吃代餐粉之后,他瘦了25公斤。在大部分人追求身材纤瘦的当下,代餐粉逐渐流行起来。不过,有关人士提醒,代餐粉也许能快速瘦身,但停用易反弹,且目前行业标准不一、产品良莠不齐,长期食用容易导致营养摄入不均衡。

差达到723kcal。

念上“瘦身经”的代餐粉产品,受到不少人欢迎。广东省农村电子商务协会、华南理工大学食品科学与工程学院今年联合发布的首份代餐粉行业白皮书显示,我国代餐粉市场出现强劲的上升势头,并逐年保持30%以上的增长率,预计到2023年,市场需求规模将从目前的60亿元增长到180亿元。

的频次有所增加,并且出现了心跳加速的症状。因为害怕影响健康,高兴停止了代餐粉减肥。

在停止食用代餐粉后,高兴的体重迅速反弹,用一个月减下的体重,不到半个月的时间就反弹了回来。原来,在长时间食用代餐粉后,高兴更加怀念“真正的食物”,出现了报复性饮食心理。

专家指出,当食用代餐粉在短时间内快速减重,机体会启动保护措施,一方面降低人体的基础代谢率,维持体重,减少消耗,另一方面,恢复正常进食热量的话,机体会尽量吸收营养成分,加速恢复之前的体重。

行业标准不一  
产品良莠不齐

参考中国营养学会2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》,18-50岁女性每日推荐摄入能量为2100kcal,男性每日推荐摄入能量为2600kcal,成人参考碳水化合物摄入量为每日120克,推荐每日摄入蛋白质55-65克。有关人士提醒,部分代餐粉的营养成分结构并不合理。以某品牌代餐粉为例,若三餐仅食用该品牌代餐粉,每日摄入热量约为570kcal,碳水化合物113.7g,蛋白质仅为11.4g。北京大学人民医院临床营养科主管营养师蔡晶晶表示,如果一日三餐

均用代餐粉替代正常饮食,最大的弊端就是摄入的营养素较为单一,长此以往会造成人体营养素缺乏。

此外,业内人士指出,代餐行业并未制定统一的行业标准。而且,对于代餐行业究竟属于保健品还是食品,业界还未统一说法。大部分代餐产品并未经过保健品“蓝帽”认证,目前大多数代餐粉仍然按照食品标准进行管理。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红在接受《工人日报》记者采访时表示,代餐粉有其存在的意义,但产品质量良莠不齐,需要选择质量可靠的代餐粉,并在医生和营养师的指导下使用。

范志红表示,代餐产品不能消除原有的致肥原因,只是通过减少能量摄入的方式暂时减轻体重。同时,不能长期用代餐粉替代正常饮食,因为长期不接触天然食物,会造成人体的不满足感和营养不平衡,只要停下来不能防止体重反弹,因此不是减肥的长期解决方案。“代餐粉不能吃一辈子,要想健康减肥,迟早都要走回健康饮食加运动的大路。”

对于如何食用代餐粉,范志红表示,不建议三餐都食用代餐粉,若较长时间使用,建议只可替代一餐,其他两餐还要摄入充足的全谷杂粮、蔬菜水果和富含蛋白质的食物。

来源:新华网

## 图片新闻



10月11日在成都大熊猫繁育研究基地拍摄的新出生的大熊猫双胞胎“兄弟”。10月11日下午,成都大熊猫繁育研究基地的大熊猫“小丫头”顺利产下一对双胞胎“兄弟”。这对“兄弟”大仔初生体重176.6克,小仔初生体重131.4克,母子平安。此次“小丫头”产仔时间较晚,这对双胞胎也是成都大熊猫基地近10年来唯一没有赶上基地新生幼仔集体亮相的“迟到的大熊猫宝宝”。据专家介绍,大熊猫是季节性发情的动物,通常春季发情,初夏至秋季产仔。

新华社发



10月13日,学生们在国家会议中心笔会现场进行书法创作。当日,“献礼祖国,奉献进博”主题笔会在位于国家会展中心(上海)内的国家会议中心举行。知名书画艺术家、老将军代表以及100名具备书画特长的中小学生代表参加笔会并现场创作。据介绍,此次笔会创作的艺术作品,将列入进博会后的延展内容,搭建“进博艺术长廊”,让参观市民都能领略中华文化的风采。

新华社记者 方喆 摄

### 当代餐粉念上“瘦身经”

### 食用瘦得快 停用易反弹

“一杯奶昔等于跑步9公里”“一餐热量≈一颗香蕉”“扛饿N+小时”……这些宣传语,来自某电商平台以“代餐粉”为关键词搜索出的产品。

代餐粉指的是用来代替部分或全部正餐的营养粉,通常是由谷类、豆类、薯类食材等为主制成的冲调粉剂产品,具有高纤维、低热量、饱腹感等特性。目前,网售的代餐粉中卖得最好的为五谷粉、青汁粉和代餐奶昔三大类,大部分都主打减肥瘦身。

在随机打开的代餐粉详情页面中,记者看到,某英国品牌代餐粉号称吃16罐后,身材可从xxl变为xs,服用周期在4个月左右;某代餐粉声称每50g仅摄入热量187kcal、脂肪1.3g;某品牌推荐方案显示,若三餐均食用代餐粉,摄入热量将控制在570kcal,而人体基础代谢就会消耗1293kcal,热量

高兴是一名“资深减肥人士”。她告诉记者,自己从小胖到大,从上大学开始研究减肥,到现在已有9年的时间。2016年,她开始接触某品牌代餐粉,商家根据她的体重基数推荐了适合她的套餐。三餐食用代餐粉并配合商家推荐的营养片剂,高兴用一个月的时间减重5公斤。“食用代餐粉后出现的饱腹感,让人不再想吃饭。”

记者调查发现,许多消费者在食用代餐粉后会出现一定程度的饱腹感。在某品牌代餐粉介绍中,就有“饱腹感4小时”的说法。专家指出,大部分代餐产品含有膳食纤维,膳食纤维吸水后会有饱腹感。

高兴每天都监测体重,一开始,她对体重“噌噌地掉”感到十分满意。但是,不久她就发现自己上厕所