



2018 郑州国际马拉松赛



感动中国集体陇海大院： 我们要集体参加，推着高新海一起跑

“我微笑着走向生活，无论生活以什么方式回敬我……什么也改变不了我对生活的热爱，我微笑着走向火热的生活！”今年9月22日下午，在郑州晚报联合阿里巴巴天天正能量主办的2018广场经典诵读活动总决赛上，2014年度“感动中国”人物（集体）陇海大院的主人公高新海，作为特邀嘉宾出场，坐在轮椅上深情朗诵了汪国真的诗歌《我微笑着走向生活》。那富有磁性的朗诵，那笑对人生的态度，令聆听者无不深受感动。

11月3日，高新海和照顾他长达40年之久的老邻居们，将出现在2018郑州国际马拉松的比赛现场，需要轮椅代步的高新海，无法像其他选手脚踏实地真正地跑，但他和陇海大院爱心集体体现出的郑州精神，一定会给选手们以鼓舞，为比赛增光添彩！

本报融媒记者 张翼飞 文/图



高新海和三位发小

患病之前，他是个足球健将

因为陇海大院拆迁改造，原来的老邻居们分散到不同的地方过渡，人虽然分开了，但心总在一起。每年春节大年初四，这个爱心集体的老邻居、老朋友们都会来到高新海的家中欢聚一堂。

10月28日，听说陇海大院爱心集体报名参加郑州国际马拉松，郑州晚报和郑直播的记者再度造访幸福路5号院。当日在高新海家陪他的，是他的三位发小，他们从小在一起踢足球。很多人不知道，在患病之前，高新海是个足球健将，特别是在守门员的位置上，在省会

业余比赛中赫赫有名，人称“铁大门”。

69岁的樊石头、程意祥，和高新海从小玩到大。62岁的赵新义，是和高新海知青下乡在一个连队的战友。赵新义介绍，高新海就是当知青在农村劳动时得的病，从他患病开始，大家就一直陪着他，直到现在。获得感动中国的荣誉后，社会各界的志愿者、河南省红十字会、老知青、老朋友、老邻居都经常来，陇海大院拆迁了，大家还是一如既往，不离不弃，经常聚在一起，从来没有分开过。这个新住处，天天不离人，热热闹闹，一点也不寂寞。

这次能在家门口跑马拉松，不想错过

对于郑州国际马拉松，高新海和老邻居们说，看到《郑州晚报》上关于举办郑州国际马拉松的系列报道，中央电视台也播出了广告。他们这些从小爱运动的人在一起热议，都特别高兴，觉得这是让郑州更有国际范的大好事。以前郑开马拉松比赛的时候，他们不止一次到现场加油助威，这次能在家门口跑马拉松，更不想错过，希望能参加。

考虑到高新海情况特殊，他们提前咨询组委会，对方表示：“感动中国”的爱心集体能到场，意义特殊，能不能完

赛是次要的，展示郑州的精神文明形象，给其他中外跑友的励志鼓劲是主要的，欣然接受了报名。老邻居们说，人多力量大，高新海不能跑，推着轮椅也要跑一段。

他们深有感触地说，之前，看到别的城市有马拉松，很是羡慕。现在郑州发展变化得这么快、这么好，也希望能举办一场马拉松比赛，打开一扇开放的窗口，让更多人知道，更多人感受。现在终于如愿以偿了！祝郑州国际马拉松圆满成功，祝选手们取得好成绩，陇海大院为大家加油！

“郑马”跑友看过来 合理补水健康安全

长距离马拉松比赛过程中，人体会流失大量水分，不及时补充水分的话会给机体造成伤害；但是过量的饮水不但起不到补充水分的作用，反而会适得其反。周六，“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛就要鸣枪开跑了，对于跑“郑马”的选手尤其是业余选手来说，该如何合理补水呢？河南省体育科学研究所专家范苑给出了专业性建议。

“跑马拉松过程中由于水分流失会导致低血容量，如果不及时补充水分，则减少了大脑、肌肉、器官等部位的血液供给，这样不仅会影响运动表现，更会造成人体机能衰减。”范苑如是说，“此时如果单纯补充水分，会事与愿违越喝越渴，既达不到补水的目的，甚至会导致体温升高，小腿肌肉痉挛，昏迷等‘水中毒’症状的发生。”

范苑告诉记者：“马拉松运动中，身体大量出汗，汗液的主要成分是水，除此之外，有钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质。大量出汗后，这些物质随着水分丧失，失去很多盐分，进而体内的电解质失去平衡，以至于人体对视觉、听觉刺激明显过敏，机体的调节能力也随之降低。因此补充水分要喝电解质饮料，又称矿物质饮料，饮料中除了水外还包括钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质及适量含糖物质，以矫正口味，补充机体的能量消耗。”

当然马拉松比赛中补水也不是随便“补”的，一定要合理。范苑表示：“补水应依据自身情况，每到一个饮水站应喝水，每次补水不超过100克。一般来说，喝下去的水至少在半小时之后才能被身体充分吸收利用，所以，跑友必须在自己感到口干前就补水，抹平其中的时间差。跑全马的选手，从20公里之后每到一处饮水站应喝一点果汁等，以补充身体的营养。”

范苑建议广大业余马拉松选手，可在比赛前2小时适当吃一些糖补充比赛能量消耗，一般按每千克体重1克左右为宜。比赛中及比赛后可以饮用盐开水，按1:15的比例添加盐和糖。

“跑马”途中喝多少水合适呢？范苑说：“如果赛前已饮水，途中可以少饮水。每次饮水一般不能超过三口。这样可使机体逐渐得到补充，一般每5公里会设一个饮料站，每2.5公里一个水站。根据个人情况调整补水时间段，但是要保证身体不处于缺水状态，这样才能使得身体在‘跑马’过程中健康安全。”陈凯

郑州市二七区人民政府关于《房屋征收补偿决定书》的送达公告

因郑州市二七区太和路、中铁路、新甫西街道路工程及幸福路-操场街下穿铁路隧道工程（新甫西街至京广路段）（以下简称“四条道路”工程）需要，根据《国有土地上房屋征收补偿条例》相关规定，郑州市二七区人民政府于2015年7月22日作出〔二七政房征决（2015）第02号〕《郑州市二七区太和路、中铁路、新甫西街道路工程及幸福路-操场街下穿铁路隧道工程（新甫西街至京广路段）房屋征收决定》，决定对“四条道路”工程规划红线范围内房屋实施征收，但部分被征收人（详见附件《房屋被征收人明细》表）提出超出征收补偿方案以外的补偿要求，一直未能与房屋征收部门签订房屋征收补偿安置协议。郑州市二七区人民政府依照《国有土地上房屋征收与补偿条例》相关规定，对房

屋被征收人作出《房屋征收补偿决定书》，对其房屋实施征收，实行货币补偿或产权调换。

因无法直接送达，现采取公告送达的方式送达《房屋征收补偿决定书》。请相关房屋被征收人自本公告发布之日起60日内到郑州市市长城宾馆218房间（地址：郑州市中原路京广路交叉口西南角；联系人：吕先生；电话：66766218）领取《房屋征收补偿决定书》，逾期视为送达。如不服该补偿决定，相关房屋被征收人可在公告期满之日起的60日内向郑州市人民政府申请行政复议，或在公告期满之日起的六个月内向人民法院提起行政诉讼。在法定期限内不申请行政复议或者不提起行政诉讼的，在规定的期限内又不腾房搬迁的，将依法申请人民法院强制执行。

附件：《房屋被征收人明细》表

郑州市二七区人民政府
二〇一八年十一月二日

序号	房屋产权人	产权证号	被征收房屋地址	补偿决定书编号
1	陈俊明	0001014137	郑州市二七区马砦街3号楼30号	二七政征补（2018）009号
2	陈西海	0001013220	郑州市二七区马砦街8号楼83号	二七政征补（2018）010号
3	胡文杰	0001014151	郑州市二七区马砦街3号楼37号	二七政征补（2018）011号
4	李九高	0001013105	郑州市二七区马砦街8号楼58号	二七政征补（2018）012号
5	凤 曦	1501014812	郑州市二七区马砦街188号楼5单元5层附64号	二七政征补（2018）013号
6	孙香梅	1201168728	郑州市二七区马砦街180号1号楼2层8号	二七政征补（2018）014号
7	杨登龙	0001013962	郑州市二七区马砦街7号楼47号	二七政征补（2018）015号
8	乔金栋	0001013990	郑州市二七区马砦街7号楼50号	二七政征补（2018）016号