

上马周日7时外滩金牛广场开跑

雨天注意防滑及时补充能量

2015 上海国际马拉松开赛在即。记者昨天获悉,周日本市为阴雨天气,气温在 17℃至 19℃,全天温差较小。上海国际马拉松赛的主要时段为上午 7 时至 10 时,在此期间中心城区有零星小雨,风力较小,西北风 2 至 3 级,空气质量为良,气象条件总体有利于比赛进行。

由于比赛当天有雨水侵扰,这或许会给广大的马拉松参赛选手带来麻烦。为此专家提醒参赛者,首先要注意防滑,其次并不建议穿雨衣上阵,因为动作会受到束缚,最好还是以防潮运动外套代替。

■ 雨天路滑,注意防滑第一位 鞋子不能太软,最好硬一点,半新的鞋相对来说防滑效果更好一些。此外,目前市面上防水的跑鞋不多,但如果在雨天跑步,鞋和袜子被浸湿在

所难免,所以建议穿压缩袜子,可以减少袜子与脚的摩擦,以防磨泡。另外,赛前注意热身保暖,雨天口渴的感觉会降低,但千万不能因此忽视补水。适时补水,能够补充一点能量,避免身体在雨中越跑越冷。

■ 在雨天跑马拉松,不可单穿宽松的衣服 雨水和汗水浸湿衣服后,变重的衣服会增加与肌肤的摩擦,时间长了会磨痛乳头。可以在半袖里穿一件紧身衣。此外,长时间的跑步会磨破大腿内侧,可以尝试在大腿内侧抹凡士林,避免这一情况发生。

■ 比赛前一天切忌饮酒和吃油腻食物 可以吃些米、面等补充碳水化合物食物。比赛途中的能量补充要量力而行,如果太饿可停下吃点东西,千万不要硬撑。经常跑步的爱好者会携带香蕉,它可以迅速补充能量。

2015 上海马拉松将于本周日上午 7 时从外滩金牛广场鸣枪开跑。“上马”组委会负责人称,希望起点的“金牛”能带来一个好彩头,让跑者凯旋。

本报记者 厉苒苒

连笑胜邱峻称雄倡棋杯

本报讯 (记者 张建东)昨天,第 12 届倡棋杯中国职业围棋锦标赛收盘。在三番棋第二局中,连笑七段执黑以 5 点战胜邱峻九段,从而以 2 比 0 的总比分首次夺得倡棋杯冠军及 45 万元奖金。

目前,连笑七段拥有“名人”、“倡棋杯”两个国内冠军头衔,引人瞩目。上月,连笑七段以 3 比 0 战胜陈耀烨九段,获得了“名人”头衔。

第 5 届陈毅杯业余围棋赛决赛第二局昨天在广州进行,首战失利的黄明宇战胜曹汝旭,将比分扳平。今天,黄明宇与曹汝旭进行决战,争夺冠军。

又讯 昨天,第 20 届三星车险杯世界围棋大师赛半决赛在韩国落幕。在半决赛第三局中,中国时越九段执黑中盘战胜队友唐韦星九段,以 2 比 1 获得决赛权。12 月 8-10 日,时越与柯洁将在上海进行三番棋决战,争夺“三星杯”。

领好装备 试穿拍照

上马跑友期待周日欢聚

25 岁的黑人小伙儿马迪,领到自己的上马装备后,就迫不及待地试穿起来——昨天的上海世博展览馆一层大厅内,像他这样的跑友很多很多,试穿+拍照留念几乎成了“标配”动作,也让领装备大厅变得热闹非凡。

一年一度的上马,是许多跑友的盛大节日,马迪今年也加入到这个大聚会中来。来自非洲科摩罗的马迪是上海电机学院的一名留学生,来上海学习快 4 年了,这是他第一次参加上马。“也许明年毕业后,我就要离开上海了,今年能够参加一次上海国际马拉松,也是一次宝贵的经历和回忆。”

来自安徽寿县的陆先生,今年已经 70 岁了,为了参加上马,他和老伴前天赶到了上海。“先从寿县坐两个小时大巴到合肥,然后从合肥乘 4 个小时火车到上海。”陆先生说,他平时没有别的爱好,只喜欢跑步,“我老家寿县是座古城,我每天早晨在城墙上跑一圈,正好 7 公里。”这次他准备跑半马:“我自己训练过,跑两个多小时没问题。”

昨天是上马领装备第一天,从上午 9 时开始,众多跑友都兴冲冲赶来,领参赛包,领号码领衣服,然后再顺便逛一逛体博会……大家脸上都洋溢着开心的笑容,现在他们期待的,就是周日的上马大聚会了。

本报记者 李元春



■ 上马跑友准备好了 本报记者 周国强 摄

“未中奖也有奖”第二期活动启动

本报讯 不中奖也有奖。“顶呱刮”未中奖票抽好运第二期活动,即日起至本月 30 日期间展开。

活动期间,凡是购买活动指定的 6 款“顶呱刮”即开型体育彩票玩法,即甜蜜蜜、赤壁、十倍幸运、9、富贵 8、点石成金,且未中奖的彩票均有机会参与抽奖,只要您将指定 6 款未中奖“顶呱刮”即开票的“序列号+姓名+联系电话+身份证号码”四项信息发送至上海体彩中心官方微信订阅号(微信号:sh_lottery),或登录上海体彩网活动专题页面输入相关信息,即可参与抽奖,共有 20 个中奖机会等着您。(文彬)

《新民晚报》《装饰上海》www.58zhb.com装潢广告惠刊热线13361838309

装修送家具 赶快去荣欣!

成品家装 1 号-C 型 100 平米 9.9 万装修 送家具 ① 城市之窗家具 21 组 ② 芝华士功能沙发一套 ③ 意萨立德窗帘 3 组 ④ 中国台湾恋家小铺床上用品 4 件套 ⑤ 丹麦诺乐适灯具 11 件

上海教视台《荣欣家装新主张》关注装修 PK, 周周享好礼! 每周五晚 19:35 分首播, 周日周一重播。 9.9 万元装修系家装 1 号 C 型产品, 实景视频可看公司官网, http://hogone.com/. 首播: 每周五晚 19:35; 重播: 每周日下午 15:35 及每周一上午 8:30, 欢迎新老客户到时欣赏观看!

热烈庆祝宝山实景馆开幕!!!

地址: 殷高路 65 号 2 楼 (地铁 3 号线殷高西路站, 交大附中对面) 电话: 021-33853608

装修主要施工内容

卧室

地面铺地板; 墙顶面刷乳胶漆; 安装石膏顶角线、踢脚线; 木门、门套、门锁、合页、门吸安装; 排强弱电路; 开关插座安装; 灯具安装。

客厅

地面铺地板; 墙顶面刷乳胶漆; 安装石膏顶角线、踢脚线; 排强弱电路; 开关插座安装; 灯具安装。

卫浴

地面铺地砖; 墙面贴墙砖、花砖; 顶面安装铝扣板, 墙地面防水; 包立管; 安装木门、门套、门锁、合页、门吸安装; 排强弱电路; 开关插座安装; 安装 PPR 给水管和排水管; 安装座便器、台盆、冲淋龙头、台盆龙头、洗衣机龙头; 安装冲淋房、大理石挡水; 安装镜箱或镜子、台盆柜; 安装浴霸、顶灯安装。

厨房

地面铺地砖; 墙面贴墙砖、花砖; 顶面安装铝扣板; 包立管; 安装木门、门套、门锁、合页、门吸; 安装橱柜 (2.8 米); 排强弱电路; 开关插座安装; 安装 PPR 给水管和排水管; 排油烟机、燃气灶安装; 厨房龙头、厨房水槽安装; 顶灯安装。

阳台

地面铺地砖; 墙顶面刷乳胶漆; 安装踢脚线; 地漏安装; 排强弱电路; 开关插座安装; 灯具安装。

送家具 城市之窗

餐桌、餐椅、餐边柜、餐边吊柜、厨房简餐台、多功能鞋箱衣帽柜、电视柜、电视背景休闲柜、休闲书柜、茶几、书桌、书椅、书房休闲柜、大床、床头柜、大衣柜、卧室组合吊柜

送灯具 丹麦诺乐士

餐厅主灯、客厅主灯、落地灯、台灯、卧室主灯、卧室壁灯或小吊灯、书房顶灯

送床品 中国台湾恋家小铺

床单、被套、枕套 42

送沙发 芝华士

功能组合沙发

送窗帘 意萨立德

客厅窗帘、书房窗帘、卧室窗帘

欧派木门、门锁、铰链、皮阿诺橱柜、肯帝亚地板、欧琳橱柜衣柜水槽龙头、东鹏、斯米克墙地砖、德国西门子开关、西班牙乐家洁具、喷淋五金、荷兰多乐士涂料、伟星水管、熊猫电线、武峰吊顶、美丽华、浪华淋浴房, 方太、欧琳煤气灶油烟机。

免费储存家具

为了解除老房客户装修的烦恼, 为市民提供优质增值的服务, 本公司推出为装修客户免费储存老家具的举措。凡是 9 月 1 日起, 在本公司装修的客户, 可以通过分公司办理手续, 详细管理守则以公司管理条例为准!

热线电话: 4007-000-648

总部实景馆

地址: 江宁路 1330 号 电话: 02463320

总部海外高端设计

地址: 江宁路 1330 号 电话: 02706129

徐家汇实景馆

地址: 文定路 200 号 3 楼 D8-12 (盛源大地家居城) 电话: 04693025/64693028

浦东实景馆

地址: 浦东南路 1967 号 107 室 (塘桥-中锦集团大厦) 电话: 09301701/58301892

浦江镇实景馆

地址: 沈杜公路 3872 号 2 楼 5 层 (近沈杜公路站 50 米) 电话: 01555327

松江实景馆

地址: 思贤路 702 号 地铁 9 号线 松江新城站 (地铁站 3 楼) 电话: 37631067

金桥实景馆

地址: 金桥路 1369 号 (上海金桥大厦 2 楼) 电话: 50185596

七宝分公司

地址: 七莘路 3599 弄 11 号 (华商时代商业广场 2 楼) 电话: 04065610

宝山实景馆

地址: 殷高路 65 号 2 楼 (殷高路 65 号 2 楼 2 楼 2 楼) 电话: 33853608

虹口实景馆

地址: 四川北路 2116 号 (天兴百货四楼 (地铁虹口足球场站)) 电话: 02750588

长宁实景馆

地址: 天山西路 165 号 4 楼 (12 号线北新泾站 4 楼) 电话: 02968860

莘庄实景馆

地址: 春申路 3555 号 C 座 5F (12 号线北新泾站 4 楼) 电话: 34685096

成品装潢交易中心

地址: 斜土路 645 号 电话: 53021535

南翔实景馆

地址: 众仁路 580 弄 3 号 (地铁 11 号线) 电话: 09929003

张杨路分公司

地址: 张杨路 1321 号 电话: 06470212

大渡河路分公司

地址: 大渡河路 1583 号 电话: 03803766