

跑出精彩人生

记跑步作家俞永富



新昌新闻网记者 吕 森

跑步，是一件简单的事情；每天跑步，也是一件可以坚持的事情；而跑马拉松，却是一件需要信念和毅力去支撑的事情。今年 48 岁的俞永富就将每天跑步这件事坚持了 30 年，并且从 2015 年至今，参加大大小小马拉松赛事 19 场，其中全马就有 13 场。

俞永富祖籍为我县沙溪镇，如今和家人一起居住在宁波。早年毕业于绍兴师专（现绍兴文理学院）的他，曾当过中学教师、企业领导、报社特约专家，还学写诗歌和小说散文，有数百篇文章发表。2011 年，他加入了浙江省作家协会。就是这么一个看起来文绉绉的作家，却在去年参加了宁波山地马拉松赛之后，一发不可收拾。去年 10 月至 12 月，他每周参加马拉松，八周连跑，其中仅 11 月 22 日在诸暨跑了半程马拉松，其余全部是全马。

说起和跑步结缘，还要追溯到俞永富参加高考前。那时，他开始出现腹痛，直到 5 年后才明白那是尿路结石引起的。多年来，俞永富只要精神状态一差，就必须去跑步以缓解病痛，不然就会受不了，而跑完后，病痛会减轻不少。“大概是跑步提高了免疫力的缘故吧。”俞永

富总结道。30 年的跑步经历，也让俞永富的病痛得到了解决。“不知不觉，排出结石多次，是吃中药和跑步相结合治好的。最大的一次尿口排出 1cm×1.5cm 大小葡萄串样子的结石，X 光技师听闻，惊骇不已。”他说。

2011 年，俞永富在北京得知了北京国际马拉松赛的报名信息，很是向往，但不知如何报名。直到去年初，经常在训练时跑出 20 多公里的他决心尝试全马。但马拉松作为一项挑战人体极限的运动项目，除了挑战选手的体力，更是挑战意志。对于人到中年的俞永富而言，要尝试马拉松并不轻松。

2015 年 2 月 1 日，俞永富六点半起身，独自一人上路，以甬梁路路牌 6 公里又 200 米处为起点，27 公里又 700 米处为中途折返点开跑。由于是第一次尝试，完成得非常艰难，但他还是坚持跑完了 42 公里的路程。

2015 宁波山地马拉松赛是俞永富首次报名并完赛的马拉松比赛。赛前，俞永富积极备战，在训练时跑了好多路程，可第一次跑全马，俞永富经验还是不够，再加上当天天气炎热，给俞永富的比赛增加了一定的难度。比赛开始后，俞永富因起跑阶段跑得过狠，使自己的体能在前半程便消耗殆尽，导致后半程跑动十分困

难。跑下了最后一个陡坡后，他因岔气腹痛，只能在医疗点服了一些药，走走跑跑，才最终完赛。

2015 苏州太湖国际马拉松赛上，俞永富跑了十多公里后，发觉肚子异常，于是到十四公里处上了一趟厕所。可之后肚子依旧没有消停过，痛苦和难耐时刻折磨着俞永富，肚子异常使他不能喝水，也不能吃食物，从而导致双腿乏力，没有能量。但俞永富凭借着腿脚肌肉的记忆力，硬是撑了下来，最终费时四小时五十多分钟才完赛。“如果没有忍耐力，早上了收容车。”俞永富感慨道。

在俞永富的马拉松生涯中，离不开一个人的积极引导，他就是日本著名作家村上春树。当时，俞永富参加了鄞州区瞻岐镇一个小规模的跑步活动。比赛前组委会号召大家在分发的参赛服上涂鸦，这是马拉松活动中一项有趣的举措，人们称作“我喂自己袋盐”，意思是在服装空白处写下自己的豪言壮语，给自己加油鼓劲。见此情景，俞永富便想到了村上春树，村上春树不仅小说写得好，而且跑步也非常出色，33 年间跑了 30 余场马拉松，实力非常强。为了勉励自己，俞永富在白色比赛服胸前写下：“村上春树跑了多少个马拉松？超越他，两三年足矣！”这场赛事后，俞永富以此心愿激励自己，不断积累比赛经验，从而达到勇超村上春树的目的。

俞永富最近参加的比赛是江南一百超级越野马拉松，可惜因天气恶劣，组委会终止了比赛，而当天恰巧是俞永富的生日，他说：“我的生日礼物不够完美，虽然完赛的奖牌是能够收到的，但我有一半的路程没有完成，心有不甘，下次再参赛时一定要跑到终点。”

如今，俞永富已经习惯在赛事之间奔波，对每一场比赛不再过多留恋，而是积极恢复训练备战下一场比赛。并不是这些比赛不精彩，给他的印象不深刻，而是他已经学会了勇于面对下一场赛事，每一场马拉松都能带给他新的力量，使他的生活充满了动力。

双彩乡为独居老人送“安全”

通讯员 吕晓晓

“装了这个报警器，晚上睡觉就安心多了！”家住双彩乡袁家村的陈老伯边说边开心得竖起了大拇指。

近年来，随着城镇化建设的加剧，“空巢老人”、分散养老特困人员等人群日益增多，如何让孤寡独居老人老有所依、老有所安、老有所乐，是全社会上下普遍关注的问题。为进一步营造辖区内孤寡独居老人的消防安全环境，近日，双彩乡为 50 多名孤寡独居老人免费安装了独立式感烟火灾探测报警器，确保老人们

安全度夏。

据了解，独立式感烟火灾探测报警器可及时探测火灾并发出警报，提醒现场人员迅速报警并疏散逃生，具有技术成熟、安装方便、维护简单、效果明显等特点，是防范应对“小火亡人”灾害的有效技术手段。双彩乡通过摸排全乡孤寡独居老人分布情况，制定细化了具体的分配实施方案，并组织专业人员上门为老人们安装报警装置。通过耐心细致地讲解，老人们熟悉掌握了报警器的使用方法和保养常识，也为有效实现消防安全物防、技防构筑了新的“堡垒”。

万丰置业举办学霸经验交流会

通讯员 陈益颖

7 月 8 日，万丰置业在万丰·香樟公馆组织举行“金榜题名暨高考状元分享会”，此次分享会特别邀请到新昌中学 2016 年高考文科高分获得者刘洋、王舒华、蔡佳希，以及新昌中学 2016 年高考成绩理科前三名毛寅、刘畅、丁梦婷亲临会场，进行学习经验分享。

分享会开场后，六名学霸先后登场演讲，他们各抒己见，谈吐

诙谐，现场氛围融洽。在主持人的引导下，台下观众也迫不及待地向学霸们提出各自在学习和生活中遇到的疑问，学霸们依次解答，妙语连珠，观众掌声雷动，将分享会推向了高潮。

三个多小时的交流让学生和家长们获益良多。会后，家长们纷纷表示，这种活动十分有意义，这些学霸不仅学习好，口才也非常棒，讲的内容很实在，也很幽默，希望会对孩子有所启发。



民间艺人传承香袋制作

7 月 10 日，鼓山社区社会组织联合会举办了香袋制作培训班。特邀 80 多岁的民间艺人时杰为 20 余位学员传授香袋制作手艺。

(通讯员 吕夏英 摄)



建筑工程运输
车辆专项整治

曝光台



7 月 5 日，浙 DD9708 工程运输车因超载被交警扣 6 分，罚款 200 元。

专项整治行动进展情况通报 ⁽¹⁵⁾

7 月 4 日至 7 月 8 日，专项整治小组累计出动检查人员 30 人次，检查车辆 25 辆次，查扣超载、超限 9 辆，处以罚款共计 7000 元，其中 5 辆由交警处以扣分处理。

序号	车牌号码	车主	违法时间	违法行为
1	浙 DD9359	章雪苗	7.04	超载超限运管罚款 1500 元
2	浙 DD7996	谢利品	7.04	超载超限运管罚款 1500 元
3	皖 KD7125	阜阳市兴盛物流有限公司	7.04	超载超限运管罚款 1500 元
4	豫 PZ1784	周口市万通达汽车运输有限公司	7.04	超载超限运管罚款 1500 元
5	浙 DD7765	吕惠蛟	7.05	超载交警扣 6 分罚款 200 元
6	浙 DD9708	盛一锋	7.05	超载交警扣 6 分罚款 200 元
7	浙 DD7715	吕松君	7.05	超载交警扣 6 分罚款 200 元
8	浙 DD5703	俞洪锋	7.05	超载交警扣 6 分罚款 200 元
9	黑 BF9431	黑龙江富裕县宏达车队	7.07	超载交警扣 6 分罚款 200 元

(内容由县建筑工程运输车辆专项整治工作领导小组办公室提供)

新昌县人力资源市场招工信息 1515 期

招工单位	工种或岗位	联系电话	招工单位	工种或岗位	联系电话
浙江新辉电子机械股份有限公司	电子装配工、产品挑选工、装配工、研磨工、毛胚工、贴片工、检验员等	86938851	浙江恒通机械有限公司	质量主管、技术主管、机床装配工、大车床、机床电气、机械设计、制图员	86339696
浙江新宝汽车电器有限公司	操作工、成本会计、设备管理、工艺员、产品研发员、技术文员、电工等	86332601	浙江新龙实业有限公司	手工钻床、加工中心、包装、酸洗、清洗、拉车工、打印、自动倒角、水检等	86298739
浙江新昌白云山庄有限公司	总台、礼宾、客房整房员、客房值台、棋牌服务、面点、冷菜、会所收银员等	86241775	新昌县林泉轴承有限公司	磨床自动线、工序检、装商检、台套、制料工、包装工、业务员、内渡道等	86177377
达利丝绸（浙江）有限公司	制杆挡车工、准备挡车工、整经员、检验员、穿综工、提花挡车工、保安	13567511882	日发大酒店	人力资源、文员、会计、销售、客房清扫员、护卫人员、服务员、跑菜员等	86299266
美盛文化创意股份有限公司	财务、业务跟单、挡车工、包装工、服装检验员、搬运工、物理专业应届毕业生	86288333	新昌县佛城制冷有限公司	会计助理、包装（装配）、全检、机修电工、磨床、技术学徒、清洗工	13858442083
新昌县三新空调风机有限公司	包装工、电焊工、工磨磨具设计、技术员、检验	15267549541	绿城雷迪森大酒店	销售员、前台接待员、棋牌室服务员、监控员等	86227485
浙江非特轴承有限公司	装配工、包装、磨工、无心磨、内外贸业务员	86090100	浙江西密克轴承股份有限公司	配套件检验、无心磨、车削自动线、金相试验员等	86287870
联系电话：0575-86232558 地址：新昌县敬山中路 179 号 人力社保有疑难，请拨：12333 欢迎访问新昌人力资源和社会保障网：www.xcr1sb.gov.cn 新昌人才交流网：www.xcsrc.net					

便民 利民 惠民 新昌县社会公共服务平台

服务范围：信息咨询、房屋维修、管道疏通、清洗清洁、医疗保健、庆典礼仪、电器维修、水电维修、搬迁服务、门锁修配、商旅服务、物流配送、家政服务等等。

96345
新昌县社会公共服务平台热线
24 小时开通

县民政局宣

变更公告

金城－文锦苑（文锦东苑和文锦西苑）的开发单位由新昌县金达置业有限公司变更为浙江金城控股集团有限公司。

特此公告！

浙江金城控股集团有限公司

2016 年 7 月 11 日