

上马再出英雄榜 周日邀你一起跑



■本报记者 姚勤毅

始终固定赛道,是世界知名城市马拉松共同的特点。因为这不仅是成为“国际田联金标赛事”的硬指标,也有利于运动员出成绩和赛事组织工作的进行。上海国际马拉松近几年来都只对于目前这条老上海经典赛道进行微调,也是出于以上目的。11月8日发枪的第20届“上马”,其路线上的三个“变”都有故事。

起点南移至金牛广场

“都弯到这里来了,味道自然少了点。”去年和前年的“上马”,记者在起点采访中,个别“健康跑”跑者的抱怨还记忆犹新。由于近年来参赛名额的扩容,健康跑队伍的位置越来越靠后,拐弯进了南苏州路。虽然以参与为目的,但这样的起跑体验,多少还是让跑者有些失望。今年这一情况将不复存在。“上马”将起点从陈毅广场换到了外滩金牛广场,等于整支队伍将沿中山东一路向南移300米左右,这意味着,包括健康跑在内的所有跑者,都将站在中山东一路外滩起跑。“上马”组委会负责人周瑾笑称,希望起点的“金牛”还能带来一个好彩头,让每位跑者凯旋。

要想认识和了解上海,“上马”是最好的方式之一。细细品味“上马”赛道,会发现它就是一部上海的开放史:花岗岩筑就的外滩建筑群,留下了十里洋场的光影;金陵东路骑楼,是旧时上海的风情记忆;南京路,记录了“中华第一街”的繁华;静安寺,是上海百年经典的写照;徐汇滨江,勾勒出上海未来蓝图;上海体育场,则是上海体育事业的地标建筑之一。

然而,弄堂里的石库门也是老上海的独特风景,少了这个元素,“上马”多少存些遗憾。在上海,最能讲好“石库门故事”的就是新天地。今年,组委会将原外马路一段从全程路线中删除,新增了淮海中路黄陂南路的新天地太平湖路段。

石库门意味着怀旧时光,而要说上海最新地标的代表,无疑是世博会的“遗产”。今年“上马”增加的世博园区苗江路处折返点,一路能将原浦西世博园的多个主题馆尽收眼底。

千份英雄榜单免费派送

今年本报再推“终极英雄榜”,刊登全程马拉松4小时内完赛者名单。并在比赛次日设置一个免费取报点。发放地点为:黄浦区汉口路300号一楼大堂。发放时间为:11月9日10时至15时,发放数为1000份。

“上马官网还没公布成绩,想不到在这里查到成绩了。”前两届“上马”,本报利用新媒体率先发布马拉松完赛总名单,引发读者热议。今年,本报官方网站解放网(www.jfdaily.com),官方微博“解放日报”,以及官方微信“解放日报”、“上海观察”、“微观上海”,也将于比赛当天率先推出全程马拉松的完赛总名单。

中国棋手提前锁定三星杯

据新华社韩国高阳11月4日电 2015“三星财产杯”世界围棋大赛半决赛4日在韩国京畿道高阳市继续举行。在三番棋赛中,中国排名第一的棋手柯洁借前一日之威第二局又战胜韩国名将李世石,率先挺进决赛。

昨日先负一局的柯洁在时越扳回一局与队友唐韦星战成一平。5日,二人将争夺本次三星杯赛的另一决赛权。

想保持体型,快步走更有效

据新华社微特稿 想保持体型?不去健身房,快步走其实更有效!

英国伦敦政治经济学院研究人员分析了1999年到2012年间采集的英国年度健康调查数据,主要关注中等强度锻炼,比如快步走、游泳、骑行、健身、跳舞、跑步、足球、橄榄球以及壁球等运动与人身高体重指数(BMI)以及腰围的关系。研究人员发现,与从事其他运动的人相比,经常快步走,每次时间超过30分钟的所有年龄段女性以及50岁以上男性体重更轻,腰围更小。负责此项研究的格蕾丝·洛丹博士说,走路锻炼不仅有助保持形体,还有益心理健康。按照当前标准,普通人每周应该进行150分钟以上的中等强度锻炼。

排列3第15301期 4 4 9	超级大乐透第15129期 01+06+23+25+29 03+09
中奖注数 每注金额	中奖注数 每注金额
一等奖 3643 1040元	一等奖 0 0元
二等奖 4780 346元	二等奖 47 16221元
三等奖 6 173元	三等奖 443 7208元
四等奖 0 0元	四等奖 16140 200元
五等奖 5 1元	五等奖 351620 10元
六等奖 44922 5元	六等奖 3730147 5元
七等奖 30 10万元	七等奖 1787749312.89元奖金

小学兴趣化、初中多样化、高中专项化,本市扩大体育课改革试点

孩子觉得“好玩”,体育才成爱好

编者按:爱玩是孩子的天性。但面对考试和升学等种种压力,现在的孩子总体来说是玩得太少了。如何让他们更会玩?这不仅是一个教育部门值得思考的问题,也是全社会的思考题。

上海在PISA(国际学生评估项目)测试获得两连冠后,一位教育专家建议:今后还要在绿色指标,尤其是素质教育上和国外孩子比比。而素质教育的一个重要方面,就是要让我们的孩子更会玩,玩出良好的身体素质,玩出会创新的科学头脑,玩出会欣赏美好世界的心灵……

陶行知在《假如我重新做一个小孩》中写道:“我要多玩玩。”他主张孩子能在玩中生活,在玩中学习,在玩中成长。

让我们的孩子多玩玩吧,从今天起,本报推出“让上海的孩子们更会玩”系列报道,走进上海孩子的体育、艺术和科技课堂,看看上海目前有何新探索?也看看孩子们玩得怎么样?

让上海的孩子们更会玩

■本报记者 龚洁芸

每天16时,上海中学国际部运动场迎来一天中最热火朝天的时刻。12个年级的孩子们“倾巢出动”,奔向橄榄球、空手道、剑道等20多个丰富多彩的体育社团,玩得亦乐乎。

“玩是孩子的本性,只有会玩的孩子,以后对学习和生活才会充满热情。”上海市中学生体育协会主席、特级校长徐阿根说,对孩子而言,激发“玩”的兴趣其实更重要,拥有一两项体育爱好,可以让他终身受益。

“喜欢”比“会”更重要

这是杨浦区翔殷幼稚园中班孩子的一堂游泳课:6个小朋友手牵手,在水深及胸的娃娃池里搭着肩膀,边喊口号边排成“小火车”往前走。慢慢地,6个孩子变成了5个,5个变成4个……到最后只剩下一个孩子,小火车“脱节了”,“火车头”还在勇敢地往前走。翔殷幼稚园园长朱国芳认为,对于刚满4周岁的孩子,让他们“喜欢”是最重要的:“很多孩子从来没有接触过水,所以我们想办法用开火车、水中拍皮球、老鹰捉小鸡等一些游戏的形式,来锻炼他们的胆量,培养游泳的兴趣。”

浦东林苑小学三年级的足球课,刚刚开始引入“控球”的概念,这原本是一个枯燥的技术动作,体育老师陆志英却将这堂课变成了“艺术课堂”,在音乐的伴奏下,学生们两人一组,用脚内侧控制脚下的足球,沿着足球场中圈边移动边“跳舞”,音乐停,换一个“舞伴”继续。这是体育老师陆志英和同事们创新的足球课,

她说,相比以往专业的传球控球练习,面向全体学生的体育课需要更重普及性,这样不枯燥,寓教于乐的体育课,才能赢得大多数学生,特别是女孩子的喜爱。

在徐阿根看来,小学以前,是让孩子们学会玩的关键时段:“玩是这个年龄段孩子的天性,对于体育的兴趣,就是在一个个充满了童趣的体育游戏中培养起来的。”他说,这个阶段的孩子,如果仅仅拿跑跳投的基本功去束缚他们,是没法建立和体育运动之间的感情的。

玩得多也要玩得“精”

小学体育课要引人入胜,尽量好玩,这是上海市教委今年的新尝试:在高中体育专项化课程改革扩大试点范围的同时,小学体育兴趣化和初中体育多样化的改革同时展开。“把体育作为学生未来生活的一部分。”徐阿根说,小学重在培养对运动的兴趣,初中要见多识广,到了高中,就会选择自己喜爱的运动玩出花样,直至成为一辈子的爱好。

怎么玩出花样?2012年,上海在17所高中率先推行体育专项化教学改革,打破年级、班级界限,按兴趣编班并将每天一节课调整为每次两节连上……三年里,高中体育课大变脸,体育老师们用尽十八般武艺对课程进行改革,为的就是让学生们玩得尽兴。

上海市第二中学的体育老师郑旭忠说,对高中生来说,简单的技术讲解或是示范已远远不能满足需求,他们更想搞明白为什么。比如一节田径专项课上的弯道跑,怎么可以实现速度最大化?郑旭忠放弃了以往在弯道练弯道跑的传统方式,而是放置在两个大圈这样的开放式场地进行教学,利用各种创意的图形和标志



川沙中学学生在体育课上练习足球射门。

本报记者 邵剑平 摄

物,变换接力跑和旋风跑等各种形式,让学生体会速度变化的奥秘,真正实现“弯道超车”。

在高中高级中学,田径专项班的课是这样上的:老师先让同学们观看一段刘翔跨栏比赛视频,随后通过数据分析摆臂与脚步的关联与节奏,计算比赛时的风速变化。而在延安中学,乒乓课“请”来专业发球器,帮助学生练习发球,川沙中学的专项体育课,使用的是“师兄带师弟”形式……除了课程玩出花样,许多高中体育课还邀请现役和退役运动员和教练员走进校园,给各专项运动的学生进行“深造”。

一项爱好受益终身

今年已是陆志英从事体育教学的第十九个年头。她最开心的时刻,是在学校场地对外开放时,看到自己以前的学生如今带着自己的孩子来到母校跑步、踢足球、打篮球。“把体育带到生活中,作为一个家庭的爱好。这样的家庭,是健康阳光、充满了生气的。”

川沙中学校长陈忠新坚持把体育和文化教育放在同等重要位置,是因为体育蕴含的教育功能:体育运动可以锻炼学生的毅力,也能

培养他们的团队意识和拼搏精神,让学生在锻炼中变得更加阳光,同时信心也得到提升:“这些宝贵的财富能够陪伴他们一生。”

徐阿根这几年正在牵头从事上海市中小学体育课改,几十年的教学经验,让他看到了和以往的不同:“兴趣化、多样化和专项化改革,面对的是每一位普通学生,所以和以往体育课‘抠’运动技能相比,如今的课堂注重普及和推广,更轻松也更容易让人接受。”他认为,这是让体育成为学生一辈子的好朋友最重要的一步。

体育课悄然进行,上海中小学校园里的体育基数也在慢慢增加,这也使得原本很多只能由一部分体育尖子生玩得起来的项目,变成大部分学生的共同爱好。从少数人玩到大家一起参与,校园运动联盟应运而生,参与学生也成倍增长。

今年的校园足球联盟杯赛,就请学生来当裁判,把比赛变成主客场制,放进普通学生的体育活动课,学生自己组织拉拉队。“普通学生也要当主角”的理念,让更多普通爱好者参与了进来。

在徐阿根看来,这是一个积极信号,“只有喜爱玩的人多了,才能吸引、带动更多的学生一起参与。”

中美科学家首次测量到反质子间相互作用力,研究成果今天发表于《自然》

反物质是物质世界的镜像

■本报记者 俞陶然

北京时间今天凌晨,国际顶尖学术期刊《自然》发表中科院上海应用物理所研究员马余刚与美国布鲁克海文实验室研究员唐爱洪领衔取得的成果:STAR合作组的中外科学家在相对论重离子对撞机(RHIC),首次测量到反质子之间的相互作用力,对人类理解反物质的形成机制起到了关键作用。《自然》审稿人认为,“这篇文章很可能是本年度最重要的5篇物理学论文之一”。

模拟宇宙大爆炸研究反粒子

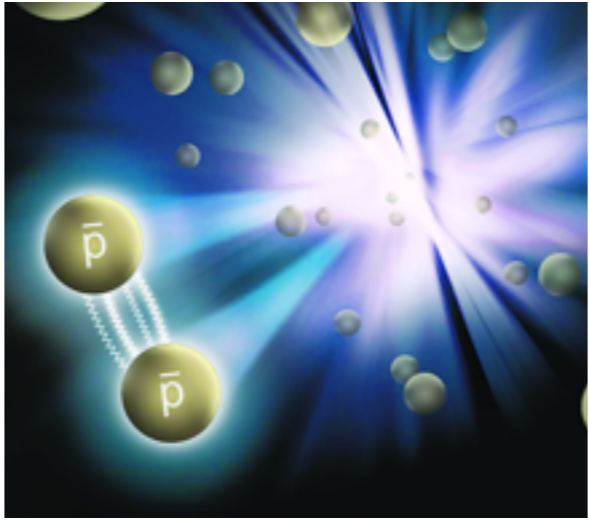
在一些科幻和童话作品里,人们构想出一种“镜像世界”,它和现实世界正好相反,其他性质则完全相同。其实,物理学家早已发现真实的“镜像世界”,它们就是反物质。1928年,英国物理学家狄拉克根据相对论方程和量子电动力学方程,推测世界上存在反物质——构成它们的基本粒子与物质的基本粒子质量相同,但电荷相反。这个大胆猜想后来得到实验证实,狄拉克也因此获得诺贝尔物理学奖。

如今,构成物质的各种基本粒子的反粒子,几乎都已被科学家找到。物理学界认为,在宇宙大爆炸初期,物质与反物质几乎是对称产生的。但令人不解的是,在我们已观测到的宇宙中,几乎全部是物质,反物质极其稀少。这种“对称性缺失”,至今仍是谜。

为深入研究反物质,来自12个国家的52家科研单位组建STAR合作组,利用美国布鲁克海文实验室的相对论重离子对撞机开展研究。

物质与反物质相互作用对称

为测量反质子之间的相互作用力,研究人员利用两束接近光速的金原子核碰撞,形



反质子间相互作用示意图 (资料)

成类似于宇宙大爆炸之后几个微秒时刻的物质形态:由基本粒子夸克、胶子组成的等离子体,温度大约是太阳中心的25万倍。随后,夸克-胶子等离子体迅速冷却,产生基本等量的质子与反质子,为研究反质子间的相互作用力提供了良机。

过去3年多,马余刚的课题组与唐爱洪等合作,指导上海应用物理所博士研究生张正桥做了艰难的数据分析工作。在此基础上,他们提取出2个重要参数:反质子-反质子的有效力程和散射长度,实现了对反质子间相互作用力的测量。

研究表明,在实验精度内,反质子间相互作用力与质子间相互作用力没有差别,都具有在一定的短程内相互吸引的特性。“也就是说,物质与反物质在相互作用方面是对称的,互为镜像关系。”今年发表的另一项研究成果表明,粒子与反粒子在质量、电荷上满足CPT对称性。马余刚等人的研究则表明,粒子与反粒子在相互作用力上也满足CPT对称性。

相关链接

反物质的潜在应用:能源和武器

目前,反物质研究还处在纯理论阶段,但未来,人类可能将反物质用作能源和武器,使其发挥巨大的应用价值。

马余刚介绍,物质和反物质相遇后会“湮灭”,即两者都不复存在,在相互湮灭过程中,会释放出巨大的能量。如果人类未来能对这种能量予以控制,就可能制造出推进力更强、重量更轻的航天发动机。在好莱坞科幻影片《星际迷航》中,反物质正是星际飞船的燃料,推动航天器在各个星球间穿梭。由于少量物质与反物质湮灭时就会释放很大能量,反物质也被视为一种潜在的新能源。

正反物质的湮灭还会导致爆炸,并释放多种具有杀伤力的射线,因此“反物质武器”早已引起军事界兴趣,也成为科幻小说中一种比核弹更可怕的武器。在丹·布朗写的《天使与魔鬼》里,恐怖分子企图从欧洲核子中心窃取0.25克反物质,以炸毁整座梵蒂冈城。

宇宙中是否存在反物质,甚至存在反物质天体和反物质星系?这也是科学界感兴趣的问题。1997年,美国天文学家宣布,他们利用伽马射线探测卫星发现,在距银河系约3500光年的地方,有一个不断喷射的反物质源,形成高达2940光年的“反物质喷泉”。2011年,一台反物质探测仪被送上国际空间站,由诺贝尔奖得主丁肇中主持的阿尔法磁力分光实验就此展开。这项研究已有16个国家的科学家参与,投入资金高达100多亿美元,希望在宇宙中找到反物质存在的确凿证据。

上海6人获何梁何利基金奖

本报讯(记者 俞陶然)昨天,何梁何利基金2015年度颁奖大会在北京钓鱼台国宾馆举行。上海有6位科技工作者获奖,获奖比例占全国12.8%。

其中,中国科学院上海药物研究所研究员任进、上海交通大学教授高峰、同济大学教授吕西林获科学与技术进步奖,中国航天科技集团公司第八研究院陈占胜、同济大学教授张亚雷获科学与技术创新奖的青年创新奖,中国石化上海石油化工研究院研究员杨为民获科学与技术创新奖的产业创新奖。

何梁何利基金由香港爱国金融家何善衡、梁鍊珺、何添、利国伟在1994年创立,是目前我国规模最大的民间科技奖励基金。1994年至今,已奖励1147位优秀科技工作者。上海共有137人次获奖,占全国总数的12%。

瑞金医院皮肤科医学研究转化成果 “玉泽”让银屑病不易复发

本报讯(见习记者 黄杨子)瑞金医院皮肤科郑捷团队的一项研究发现给银屑病患者带来了福音,含有亚油酸-神经酰胺成分的保湿剂能够有效抑制大部分银屑病患者病情复发,安全有效并能长期使用。

在完成临床发现及科研研究后,团队主动将其变为医学转化成果,与上海家化联合生产该保湿剂并命名为“玉泽皮肤屏障修护乳”,极大造福了银屑病患者人群。日前,基于该成果的样本研究已发表于美国皮肤病学专业杂志《皮肤病治疗学》上。

郑捷团队通过实验室研究后发现,银屑病患者体内亚油酸、神经酰胺及生成神经酰胺的关键酶——丝氨酸棕榈酰转移酶显著降低,由此导致白介素17等致病性细胞因子增加,使表皮屏障功能受损。经过6年临床验证,郑捷团队联手上海家化研制出方便使用的“玉泽皮肤屏障修护乳”。团队对照研究选取95例寻常型银屑病确诊患者分为治疗组与对照组,对比前8周辅助治疗期与1年维持治疗期内的正常及皮损处电容值、皮损处经皮水丢失值等参数,发现治疗组4周内瘙痒评分明显下降,复发率也较对照组低一倍,58%的患者长期使用后效果显著。

“真真假假?”

新《广告法》自2015年9月1日起施行

上海市工商行政管理局