



彩色跑 应警惕安全隐患

本报讯 日前发生在台湾新北市的“彩虹派对”粉尘爆炸事件，让“粉尘爆炸”一词再度进入公众视野。近几年，国内外兴起一种名为彩色跑的活动，参与者在跑步过程中会被从头到脚抛撒彩色粉末，这个被称为“世界上最欢乐的5公里”的活动是否存在安全隐患呢？

想要知道彩色跑是否安全，首先要搞清楚彩色跑究竟为何物。其实彩色跑是一项发源于美国的5公里大众跑步健身活动，旨在宣传健康、快乐、大众参与的跑步理念。活动中跑步者在沿途身上会被喷洒五颜六色的食品级玉米粉。因为集娱乐性和参与性于一身，彩色跑活动很快风靡全美，成为美国境内最大型的跑步系列活动，并且逐渐发展成为一个品牌，由“彩色跑”公司进行统一推广和运作。从2013年起这一活动开始向欧洲、亚洲等国家和地区推广，中国也是在2013年起开始引入彩色跑活动。

“彩色跑”公司的一位发言

人强调，“彩色跑”公司与此次台湾“彩虹派对”粉尘爆炸事件的场地、主办方以及使用材料没有任何关系。尽管“彩色跑”公司一再强调活动的安全性，但是有专家指出，在彩色跑过程中安全的隐患还是存在的。

“粉尘爆炸威力很大。可燃性粉尘悬浮在空气中，与空气接触非常充分，这就形成了一个爆炸性的氛围，这时候一旦有火源，就可能发生着火。如果点火能量不是太大，起初粉尘只会缓慢燃烧，如果粉尘云体积足够大，可能会逐渐加速到爆炸。”中国科技大学火灾科学国家重点实验室研究人员陆守香接受采访时说。

“我做粉尘爆炸试验用的就是玉米粉，因为它是粮食加工过程中最典型的物质，分子式比较简单，所以我们作为标准试验物。（玉米粉）越细越容易爆炸，大约在每立方米40克就能引起燃爆了。”陆守香说。

对于彩色跑可能出现的粉尘

爆炸隐患，陆守香建议说：“从外部环境来看，（彩色跑）毕竟是大型活动，审批活动的时候，应该把安全性要求加进去，包括确定喷射点和喷射区，喷射区周围要有明确防止点火源措施，包括控制明火、可能出现电火花的电气设备和静电等。在内部技术上，要加强其成熟性，包括粉尘喷射的方式，也要防止粉尘自身喷射引起静电。另外，可以对粉尘进行技术处理，比如惰化处理，或者找一种不可燃的替代粉尘等。”

2015年“彩色跑”公司在中国共计划举办4场活动，除了6月20日的北京站活动外，还有7月4日在沈阳、7月12日在重庆以及8月8日在北京的一场夜跑活动。2015年起，国家体育总局田径运动管理中心根据相关政策规定，全面取消马拉松及相关路跑赛事审批，因此彩色跑这类大众健身跑步活动的举办已不再需要通过体育部门的审批。

(鑫鑫)

■体育资讯

“北马”中旬报名九月开跑

本报讯 北京现代·北京马拉松组委会近日发布消息，今年“北马”将于9月20日开赛，赛事报名工作则在7月中旬启动。

自1981年创办后，北京马拉松已连续举行过34届，是国内历史最悠久、连续举办时间最长的单项自主品牌体育赛事之一。按往届惯例，“北马”一般在10月份进行，但在去年遭遇过雾霾天气。

为做好今年赛事的筹备组织工作，最大可能地避免比赛受到不良天气的影响，“北马”组委会征询气象部门、环境监测部门意见后，将今年的比赛日期定为9月20日。

据组委会介绍，之所以选择这个日子，因为从历史数据分析，9月办赛条件相对优越，如2014年9月有17天空气质量指数达到优良级别；9月20日历史平均最低温度14℃、平均最高温度25℃，气温适合跑步运动的开展。

值得一提的是，去年“北马”报名费从120元涨至200元，曾在跑步圈内引发热议：有跑友觉得报名费涨幅太大，也有人认为若能获得更好的参赛服务，报名费并不算贵。今年“北马”报名费会否变化？答案将在下个月报名工作启动时揭晓。

(艾文)

国旗护卫队获赠健身器材

本报讯 (记者 黄葵) 在“八一”建军节前夕，为表达对人民子弟兵的敬意和爱心，北京市体育总会、北京市体育记者协会、北京市体育基金会联合北京火炬生地人造草坪有限公司、河南三公利华实业有限公司等爱心企业，在国旗护卫队驻地举行了迎“八一”向国旗护卫队献爱心活动，看望并慰问了驻守在天安门国旗护卫队的全体指战员。

多家爱心企业向国旗护卫队赠送了篮球、羽毛球器材、健身路径、保健用品、自行车、扑克牌等设施 and 装备，为指战员训练

保护、调节身心、丰富文体生活提供了便利条件。爱心活动受到国旗护卫队欢迎和赞誉，爱心单位表示：护我国旗、壮我国威，是天安门国旗护卫队官兵的神圣职责。他们把对祖国的忠诚，化作对国旗护卫队的实际行动，赢得了亿万人民群众的崇敬与爱戴。

作为民营企业，将秉承着对社会的责任感，进一步支持全民健身活动的开展，从而推动中国体育事业的长足发展。今后将一如既往地积极参与拥军爱民公益贡献。

■业余高手

工间做起俯卧撑



今年50岁的李江说起工间操就像打开了话匣子一样。据他回忆，当时在工厂上班的他，每天上午10点钟，便随着全厂工人一走出车间，来到空场上做广播体操，跟着广播操强劲有力的节奏，伸伸胳膊、伸伸腿、弯弯腰，工作的劳累全都抛到了九霄云外，而且锻炼了身体、放松了身心。

后来随着时代的发展，广播体操又先后出了很多套，而这样的工间操习惯，也一点一滴地渗透到李江的日常生活中。现在离开工厂在一家公司任职的他，每天仍然保留着工间操的习惯，而内容也从原来的广播体操，发展成了时下一些流行的项目。李江说，他原来工间操的内容有很多，乒乓球、篮球、羽毛球等等，不过他做的最多的还是俯卧撑。运动的形式有很多，为什么偏偏独爱俯卧撑？李江介绍，最初他一直坚持做广播体操，但是由于工作时间紧，有时未必能有固定时间锻炼，因此都是见缝插针式，而在自己擅长的运动中，只有俯卧撑可以随时练习，而且运动量不是很大，不会影响接下

来的工作。谈到做俯卧撑的好处，李江说：“俯卧撑主要锻炼的肌肉群有胸大肌和肱三头肌及身体的其他部位。对于提高上肢、胸部、腰背和腹部的肌肉力量有很大帮助。平时在办公桌前，有时一坐就是几个小时，时间久了难免腰酸背痛，而做做俯卧撑，对缓解腰背酸疼有很大的效果。”

李江介绍，他平时每天大约分三个时段进行工间操练习，每次保持在十分钟左右，而每一个阶段做三组，每组十个俯卧撑。为了方便，他还特意购买了一个俯卧撑支架，这样有利于胳膊发力。此外，他还建议大家做俯卧撑之后，可以增加一组蹲起，这样不仅可以活动腿部，同时可以缓解长期保持坐姿带来的腿部不适。谈到新近流行的平板支撑，李江表示自己也有练习，通过一段时间的练习，他觉得平板支撑也是一项不错的工间操活动，但是不论做哪项运动，制定好合理计划，不耽误每天的后续工作才是工间操选择的基本原则。

(王灿)

■段言堂

女足发展不能“一条腿走路”

□本报记者 段西元

中国女足已经回国，在首都机场她们受到了热烈欢迎。世界杯八强的成绩，已经创造了女足近些年的最佳纪录。中国女足的优异表现以及女足世界杯的举行，也多少掀起了一股“女足热”。

但是这股“女足热”多半会因为女足世界杯的结束而消退，女足运动在中国的现状不会因为中国队的出色表现而有太大改观。今年中国女足超级联赛进行了改革，由赛会制变为主客场制，也增加了多场电视直播的比赛。不过，这种改革更像是形式上的变化，对于女足运动的推动实在是“杯水车薪”。可以看到，

每场女足超联赛依然是“门可罗雀”，真正到现场观看女足比赛的观众少之又少。

不能怪球迷不看女足，现在是个开放的社会，是个多元选择的社会。相对于男足联赛，女足联赛的比赛质量肯定是要差很多，女足观众远少于男足在全世界都一样。指望女足赚钱带动球市是不可能的，在任何一个国家，女足都是“公益事业”，需要社会方方面面来带动。这次女足世界杯，英格兰队成为最大黑马，是四强当中唯一的“新军”。英格兰女足已经崛起一段时间了，她们在近些年已经成长为了了一支颇有竞争力的欧洲强队。英

格兰女足的成长，与英格兰足总和英超联盟的支持分不开。可以看到，很多英格兰女足球员都来自于“豪门球队”，比如阿森纳、切尔西，这些英超强队在俱乐部体系中都配备女足。

不知道什么时候，中国女足球员在俱乐部一栏的括号里，能填上“广州恒大”或者“北京国安”。现实中的女足俱乐部，大都是体育局管理+企业赞助的“原始模式”，远未实现真正的职业化。现在的中国女足运动，青训根基薄弱、一线队在勉强维持，这种状况必须得到改观，否则如今的世界八强成绩也只能是暂时的辉煌。