

# 二十年厦门马拉松，这座城市如何让公益理念『跑』入人心

新华社厦门11月26日电(记者康淼、颜之宏)2022厦门马拉松赛将于27日鸣枪开跑。从2003年首届赛事举办至今，厦门马拉松即将连续举办20届，其间从未中断。

20年办赛过程中，“公益至上”一直是厦门马拉松的办赛宗旨。从提倡“无烟马拉松”到开创“厦马急救跑团”，从发起“绿跑在行动”到推出“爱心驿站”，厦马在传递公益理念上始终引领行业风气之先。

## 绿色环保：让生态文明理念融入马拉松

2003年3月30日清晨，伴随一声发令枪响，首届厦门马拉松正式开跑。和北京、大连、杭州这些城市相比，厦门算是马拉松圈子里的后来者，但是在传递公益理念方面是“后起之秀”。

2008年全国各地展开“室内控烟”，厦马组委会联合厦门市疾控中心、厦门大学绿色呼吸协会等，打造了一场“无烟马拉松”。参赛者和观赛者进入赛道或观赛点前，都要主动弃烟。

2014年，厦马组委会发起了“绿跑在行动”公益计划，每届赛事招募300组家庭，以家庭跑的形式，从参赛队伍末尾出发，沿途捡拾废弃的饮料、食品包装等垃圾，让孩子们从小就养成“只留美丽，不留垃圾”的习惯。

“厦门马拉松在孩子心中种下了绿色环保的种子。”曾连续三年参与“绿跑在行动”的罗桂英说，孩子们树立了爱护环境的价值观，并把这一价值观贯彻到生活的方方面面。

“绿跑在行动”发起人之一、建发集团品牌部总经理马一弓介绍，发起“绿跑在行动”后，厦马又加入了中国绿化基金会“百万森林”计划，至今已有18万棵沙漠植物在腾格里沙漠落地生根、防风固沙。

厦马的绿色办赛经验还从厦门传播到世界各地。厦门文广体育有限公司总经理花云说，2019年，厦马获国际马拉松路跑协会“绿色环保奖”，成为中国第一个获此殊荣的马拉松赛事。厦马组委会还与联合国环境规划署签订合作备忘录，成为全球首个加入联合国“清洁海洋”运动的马拉松赛事。“为蓝一小时”线上跑、“隆塑不降速”净滩行动等一系列公益行动也随着厦马赛事一同展开。

## 白色守护：“急救员”成为跑者的生命守护者

为加强应对马拉松赛场上可能出现的意外情况的能力，厦马组委会在原有的医疗救助点和专业急救力量配置基础上，增设了“急救跑者”。这些跑者由具备专业救助能力的人士组成，在跑马的同时能够快速识别和应对突发状况，被跑友亲切地称为“急救员”。

“并不是所有人都适合跑马，一些人在体力透支时可能会遇到心脏骤停等突发状况。我的本职工作就是救死扶伤，如果能在满足跑马兴趣的同时挽救他人生命，这就一举两得了。”拥有多年跑马经验的曾荣斌，是厦门市思明区开元街道社区卫生服务中心一名全科医生。既当跑者又当救助者的想法一萌生，曾荣斌就在厦门市卫生系统跑马群中征召志同道合的跑友，“急救跑团”便诞生了。

“急救员”需要练就“火眼金睛”。他们经常开展业务交流，分析跑者可能出现的临床表现。在“急救跑团”的启发下，厦马组委会与相关部门合作，于2016年将“急救员”机制正式引入到赛事中。

以曾荣斌为代表的专业医师，还主动承担起系统性培训其他有急救经验跑者的工作，厦马“急救员”队伍从2016年的十多人发展到目前的上百人。

厦马还倡导各种社会救助活动，包括“关注阿尔茨海默病——点亮你的记忆”公益敬老活动、AED公益众筹活动等。受马拉松启发而来的急救措施，逐渐扩散到厦门城市各个角落。

## 红色爱心：从爱心马拉松到爱心之城

厦马发展史，是一部厦门全民健身运动演变史，也是厦门这座城市的爱心公益传播史。

今年全民健身日，首批厦马“爱心驿站”揭开面纱。“在厦门，跑步的人随处可见，跑马已成为群众日常生活一部分。”厦门市体育局局长阮敦梁说，厦门为了帮助跑者更科学地健身，推出了马拉松“爱心驿站”。

11月23日，即将参加厦门马拉松的傅冬梅在位于厦门弘爱康复医院内的马拉松“爱心驿站”进行适应性训练。“之前跑步膝盖经常疼，经跑友分析，可能是我跑步姿势还要改善。”“爱心驿站”内不仅可以免费休息、饮水和淋浴，还能享受康复培训、急救培训等10余项爱心服务。”她说。

20年来，厦门马拉松始终伴随这座城市共同成长，不断探索“体育+公益”的模式。2010年，组委会在厦门市红十字会设立了“厦门马拉松红十字爱心基金”，每年捐资10万元用于开展与赛事相关的慈善救助和公益项目。10年后，组委会成立了国内首个由马拉松赛事独立设立的公益基金会“厦门马拉松公益基金会”。

厦马还设立“公益跑”名额，所有报名费全部用于社会公益事业。本届赛事“公益跑”名额已增至500个，各界爱心人士踊跃报名。

厦门马拉松爱心林、爱心图书角、公益课……20年来，厦马不断升级爱心公益体系，融入这个城市的方方面面，为“爱心厦门”建设注入活力。

# “波斯铁骑”进化史



▲11月25日，伊朗队球员阿兹蒙(左)与塔雷米庆祝队友切什米进球。新华社记者王丽莉摄

新华社多哈11月26日电(记者王浩明、韦骅、岳东兴)大漠的落日余晖将艾哈迈德·本·阿里体育场染成一片金色，一场激战的硝烟刚刚散去，场地中央，伊朗队主帅奎罗斯被球员高高抛起。

25日，卡塔尔世界杯B组第二轮，伊朗队2:0击败威尔士队，队史首次在世界杯上战胜欧洲球队。

这仅仅是伊朗队在世界杯上取得的第三场胜利——1978年，他们首次打进世界杯，小组赛1平2负出局；1998年的法兰西之夏，他们战胜美国队取得世界杯首胜；此后等待了漫长的20年，他们才在2018年俄罗斯世界杯上击败摩洛哥队，拿下历史第二场胜利。

无缘2010年南非世界杯后，从2014年开始，伊朗队已连续三届晋级世界杯决

赛圈。2014年巴西世界杯上，伊朗队虽然只拿到1个积分，但他们面对阿根廷队顽强守住90分钟，在补时阶段才被梅西绝杀，让世界记住了这支球队。俄罗斯世界杯，伊朗队击败摩洛哥队、逼平葡萄牙队，面对西班牙队只是小负，距离出线仅一步之遥。卡塔尔世界杯，两轮取得三个积分，掌握了出线的主动权。

在国际足联的世界排名上，伊朗队从2010年的50名开外，爬到现在的第20位。

“波斯铁骑”的进化速度，让人惊叹。

看看伊朗队本次出征世界杯的大名单，就丝毫不奇怪他们能有如此表现——26人中近一半在欧洲联赛效力，锋线“三叉戟”塔雷米、阿兹蒙和贾汗巴赫什更是曾经分别夺得过葡超、俄超和荷甲

的金靴。

伊朗队的战术简单明了，在世界杯32强中独树一帜：防守中，他们用积极跑动和凶狠拼抢获得球权，反击中寻求快速突破中场，两脚传递，就制造出威胁。

对威尔士队这场比赛，伊朗队将自己的风格发挥得淋漓尽致，控球率落后，却轰出了两倍于对手的21脚射门。

伊朗队的进步，主帅奎罗斯功不可没。无缘南非世界杯后，2011年开始，伊朗队聘请奎罗斯执教。葡萄牙人上任后，鼓励球员留洋，引进归化球员，用了8年时间将伊朗队的实力提升了一个档次。

归化球员的引进，可谓“一箭双雕”，不仅增强了球队实力，更让伊朗队变得团结。此前球队内部派系的坚冰，随着归化球员的到来竟悄悄融化了。

# “5换人”规则改变世界杯

新华社多哈11月25日电(记者肖世尧、王浩宇、赵建通)24日，卡塔尔世界杯首轮比赛结束，32支球队悉数亮相。从首轮比赛来看，本届赛事实行的“5换人”规则，在很大程度上改变了世界杯比赛进程。

2020年5月，为应对新冠肺炎疫情影响，负责足球比赛规则制定的国际足球协会理事会(IFAB)宣布临时将每支球队每场比赛的换人名额由3个增加到5个。今年6月，IFAB批准将此规则长期保留，本届比赛是世界杯第一次实行“5换人”规则。

增加两个换人名额，看起来区别不大，实际效果却是天差地别。

足球比赛中保持后防线稳定很重要，

所以教练员轻易不会在场上更换后卫和门将。过去的“3换人”时代，一支球队的换人名额一般是一个用来换前锋，一个用来换中场，还有一个往往要留到最后以防止球员受伤，留给主教练选择的余地其实并不大。

改成“5换人”后，如果主教练愿意，甚至可以将前锋或者中场球员全部替换一遍。更多的换人，改变了球员原有的体能分配模式。场上球员有了更充沛的体能，比赛节奏和观赏性也就随之提升。这也给主教练提供了更大的战术自由度，更考验教练的临场应变能力。

日本队2:1逆转德国队的比赛，日本队主教练森保一对“5换人”规则的运用堪称经典。他深知球队实力无法与德国队相

持整场，开场阶段雪藏了几位进攻好手，派上了偏重防守的首发阵容。整个上半场比赛，日本队主动让出球权进行低位防守，几乎没有组织进攻。

下半场比赛，森保一接二连换上三笺薰、浅野拓磨、堂安律、南野拓实4名进攻球员，突然改变节奏对德国队发起猛攻。面对体能充沛的日本队锋线，已经踢了大半场的德国队后卫疲于奔命。而日本队正是由替补上场的堂安律、浅野拓磨打进两球，逆转了比赛。

“5换人”规则下，球队的阵容深度对比赛胜负起着关键作用。巴西队2:0击败塞尔维亚队就是力证。其实塞尔维亚队踢得不可谓不出色，后防线组织有序，但他们碰上的是拥有9名世界顶级前锋的巴西

队。要是在过去，一个队无论有多少好前锋，能上场的最多不过4到5人。

而这场比赛，巴西队主教练蒂特通过不断换人，9名前锋中有8人都得到了出场机会，这也让锋线始终保持“满血状态”。塞尔维亚队的右路防守，先后经历维尼修斯、罗德里戈、马丁内利的轮番冲击，得不到任何喘息机会，最终在下半场乱了阵脚，右路连丢两球。拥有最豪华人员配备的巴西队，无疑是“5换人”规则的最大受益者。可以预见在本届世界杯上，下半场的巴西队将会非常可怕。

当然规则对所有球队都是公平的。谁能用好“5换人”规则，谁或许就拥有了打开胜利之门的钥匙。

“我们要对阵一支伟大的球队，必须要踢得更耐心、更聪明。”——墨西哥队前锋洛萨诺表示，已做好充分准备对阵阿根廷队，最终是否能够小组出线，取决于球队自身的努力。

“世界峰会结束，但足球还将继续。”——卡塔尔队在本届世界杯小组赛遭遇两连败，创下世界杯东道主球队最差战绩。虽然结果并不理想，但是主教练桑切斯看到了球队的进步。卡塔尔队也将全力以赴挑战小组赛最后一个对手荷兰队。

“相信非洲球队也可以赢得世界杯。”——在1:1战平“无冕之王”荷兰队

“没人愿意输球，但是足球的魅力在于永远可以期待下一场比赛。”——在卡塔尔世界杯B组第二轮比赛中，伊朗队凭借在补时阶段的两粒进球，2:0战胜威尔士队，在世界杯赛场首次战胜欧洲球队，也保留了小组出线的希望。伊朗队主教练奎罗斯在赛后表示，首轮比赛球队2:6惨败，但还有机会证明自己。

“我有这种感觉，我们能成为令人刮目相看的队伍。”——在1:1战平“无冕之王”荷兰队

“一个开放的海南，不断给越来越多的跨国企业分享中国市场提供的广阔商机。2018年以来，海南外贸外资迅猛增长，实际利用外资年均增长80%，引进外资企业年均增长近120%。今年以来，路威酩轩集团、新加坡莱佛士、美国泰佩思琦、英国苏富比等全球知名企业纷纷设立投资。

近日，在博鳌乐城国际医疗旅游先行区，由新加坡头部私立综合医疗集团莱佛士投资的国际医院正式开工，项目计划于明年1月竣工，并争取4月正式开业。

莱佛士医疗中国区总裁谢风才说，在海南的投资关系到莱佛士医疗集团在全亚洲的战略布局，集团将充分利用海南自

贸港和乐城先行区的政策优势，实现优势资源整合，双向引流共建亚洲医疗窗口，在乐城为患者提供专业化差异化的高端医疗服务。

虽已初冬，海南仍温暖如春。借着暖风，中国特色自由贸易港奋楫逐浪。

(记者陈良杰、王存福、吴茂辉)  
新华社海口11月25日电

## 妙语连珠

“没人愿意输球，但是足球的魅力在于永远可以期待下一场比赛。”

——在卡塔尔世界杯B组第二轮比赛中，伊朗队凭借在补时阶段的两粒进球，2:0战胜威尔士队，在世界杯赛场首次战胜欧洲球队，也保留了小组出线的希望。伊朗队主教练奎罗斯在赛后表示，首轮比赛球队2:6惨败，但还有机会证明自己。

“我有这种感觉，我们能成为令人刮目相看的队伍。”

——在1:1战平“无冕之王”荷兰队

(上接1版)海南自由贸易港是我国对标世界最高水平开放形态、对标国际经贸规则的主动开放实践探索。海南明确从吸引全球要素资源集聚，形成国外市场主体进入超大规模国内市场通道、打造“一带一路”重要支点、提升参与国内大循环能级等方面发力，积极服务和融入新发展格局。

后，厄瓜多尔队主帅阿尔法罗表示，以这支年轻队伍为傲，虽然有些机会没有把握住，但是要坚持正确的做法，保持专注和激情。

“我选他，是因为他是那个已做足准备的人。”

——28岁的荷兰队门将范德梅在卡塔尔世界杯上迎来了自己的国家队首秀。荷兰队主帅范加尔力排众议，选择大赛经验并不丰富的范德梅担任主力门将，看中的是他愈发稳定的表现，而他也并没有辜负主教练的信任，小组赛首战全场15次扑救“一守成名”。

“相信非洲球队也可以赢得世界杯。”

近日，在博鳌乐城国际医疗旅游先行区，由新加坡头部私立综合医疗集团莱佛士投资的国际医院正式开工，项目计划于明年1月竣工，并争取4月正式开业。

莱佛士医疗中国区总裁谢风才说，在海南的投资关系到莱佛士医疗集团在全亚洲的战略布局，集团将充分利用海南自

“用一场胜利纪念马拉多纳。”

——25日是阿根廷传奇球星马拉多纳去世两周年纪念日。阿根廷队前锋塔雷米表示，本届世界杯首战1:2不敌沙特阿拉伯队让球队很难过，全队都希望在小组赛第二轮与墨西哥队的比赛中，用一场胜利纪念马拉多纳。

“我们要对阵一支伟大的球队，必须要踢得更耐心、更聪明。”

——墨西哥队前锋洛萨诺表示，已做好充分准备对阵阿根廷队，最终是否能够小组出线，取决于球队自身的努力。

新华社多哈11月26日电

贸港和乐城先行区的政策优势，实现优势资源整合，双向引流共建亚洲医疗窗口，在乐城为患者提供专业化差异化的高端医疗服务。

虽已初冬，海南仍温暖如春。借着暖风，中国特色自由贸易港奋楫逐浪。

(记者陈良杰、王存福、吴茂辉)  
新华社海口11月25日电