

## 英超战报

热刺 0:0 阿森纳  
西汉姆联 0:1 曼联  
布莱克本 0:2 维拉  
切尔西 0:0 赫尔城  
埃弗顿 3:0 博尔顿  
曼城 1:0 米堡  
朴次茅斯 2:3 利物浦  
桑德兰 2:0 斯托克城  
西布罗姆维奇 2:3 纽卡  
威根 0:0 富勒姆

## 意甲战报

罗马 3:0 热那亚  
卡利亚里 0:1 亚特兰大  
卡塔尼亚 1:2 尤文图斯  
佛罗伦萨 1:0 拉齐奥  
巴勒莫 2:1 那不勒斯  
桑普多利亚 2:2 锡耶纳  
都灵 1:1 切沃  
乌迪内斯 1:0 博洛尼亚  
AC 米兰 1:1 雷吉纳  
莱切 0:3 国际米兰

## 西甲战报

巴塞罗那 3:1 希洪竞技  
赫塔菲 1:1 西班牙人  
马拉加 3:2 阿尔梅利亚  
奥萨苏纳 1:0 巴伦西亚  
马略卡 1:1 拉科鲁尼亚  
巴拉多利德 2:1 毕尔巴鄂竞技  
韦尔瓦 0:3 马德里竞技  
比利亚雷亚尔 2:1 努曼西亚  
皇家马德里 1:0 桑坦德竞技  
塞维利亚 1:2 皇家贝蒂斯

## 德甲战报

拜仁慕尼黑 3:1 多特蒙德  
科特布斯 3:1 汉诺威 96  
勒沃库森 2:4 斯图加特  
门兴格拉德巴赫 1:1 霍芬海姆  
法兰克福 2:2 科隆  
卡尔斯鲁厄 3:2 汉堡  
沙尔克 04 1:0 不来梅  
沃尔夫斯堡 2:0 波鸿  
比勒费尔德 1:1 柏林赫塔

本报海口 2月 9 日讯 (记者王黎刚) 2009年香港马拉松赛昨天结束,一位肯尼亚选手以2小时14分的成绩夺冠。3名海南原本有6人报名参赛,但仅有钟锡棠、李平和赵建生3人成行。钟锡棠说,昨天香港的“天公”并不做美,气温偏高,最高温度达到23摄氏度。不算跑马拉松的理想天气。

比赛的起点是尖沙嘴弥敦道,终点为香港维多利亚公园。香港特首曾荫权为比赛鸣枪。

由于赛道狭小,参赛人数太多,钟锡棠前4公里根本“跑不开”,完全是跟随大部队在走路。5公里过后,他才开始跑了起来。此

松,半程马拉松及10公里赛,55万人参加了本次比赛参赛人数打破了历届纪录。

海南原本有6人报名参赛,但仅有钟锡棠、李平和赵建生3人成行。钟锡棠说,昨天香港的“天公”并不做美,气温偏高,最高温度达到23摄氏度。不算跑马拉松的理想天气。比赛的起点是尖沙嘴弥敦道,终点为香港维多利亚公园。香港特首曾荫权为比赛鸣枪。

由于赛道狭小,参赛人数太多,钟锡棠前4公里根本“跑不开”,完全是跟随大部队在走路。5公里过后,他才开始跑了起来。此

后20公里,钟锡棠跑得很放松。他说:“我一边跑,一边欣赏香港道路两边的风景。因为我不赶时间,只要在规定的5个半小时的关门时间内跑完全程,就算胜利。”

“港马”的一大特色是路线设计独特,选手要从丁九桥和青马大桥跑进海底隧道,这一段大约有120多米的落差,对选手的能力是个考验。钟锡棠说,据赛后组委会提供的准确数据显示,在比赛期间,共有394名选手因受伤需要包扎,16人因休克、头晕、气喘、扭伤及发烧需要送院救治,另有5千

多名选手出现轻微抽筋,需要按摩。“港马”的口号是:全球最强的马拉松,看来名不虚传。没有超强的体能,最好别跑“港马”。

跑到25公里处,钟锡棠体会到了“痛苦”。他说:“尽管我当时没有肌肉抽筋,但感觉大腿很酸痛,想迈大步跑不可能了。剩余的十几公里我能跑就跑,不能跑就快走。”最终,钟锡棠以4小时26分的成绩冲过终点,这个成绩比他平时的训练水平慢了20多分钟。他说:“能在香港的道路上跑完40多公里,我感到很开心。”据悉,最终7000多人跑完全程。

2009年香港马拉松赛结束  
本报钟锡棠参赛跑完全程

钟锡棠在 2009 年元旦举行的海口马拉松赛上冲刺。 张工 摄

## 他跑了 4 年马拉松

本报记者 王黎刚

在海口不到 100 名跑马拉松的人中,只有 3 位跑友的年龄超过了 50 岁,本报信息中心的工作人员钟锡棠就是其中之一。

今年 52 岁的钟锡棠从 4 年前开始“跑起”,一直没有“歇脚”。他的目标是一直跑到老,跑到跑不动为止。

## 风雨无阻开始练跑

2004 年,在海南日报报业集团运动会上,钟锡棠报名参加了 3 公里长跑比赛。当时很少锻炼的钟锡棠感觉极度痛苦,一度想放弃比赛。那次比赛后,他开始练习马拉松。

钟锡棠每天下班回家后的第一件事是脱下工作服,穿上运动衣和球鞋,在海口市人民广场跑步。他说:“我每天跑 5 公里,风雨无阻,在开始一段时间里,我跑得气喘吁吁,跑完后两条腿都迈不开步,走路都困难。但我还是咬牙坚持了下来。慢慢地,我跑动的距离逐渐加长。”跑了几个月后,5 公里和 10 公里的距离对他来说,简直是“毛毛雨”。2006 年和 2007 年,已经有两三年“跑龄”的钟锡棠,参加了海口半程马拉松赛。他不但顺利跑完,而且成绩还不错,更增强了他对跑步的信心。

2008 年,钟锡棠想“更上一层楼”,打算参加全程海南马拉松赛。由于这将是他要跑的第一个马拉松赛,心里多少有些“没底”。为此,赛前的一个月,他模拟跑了 30 多公里,结果成绩不错。2008 年初的海口马拉松赛,钟锡棠和几百人站在了起点。3 小时 40 多分钟后,他胜利地冲过了终点线,完

成了他全程马拉松的“处女跑”。

## 坐火车参加“北马”

在他 4 年跑步生涯中,2008 年 10 月坐火车前往北京,参加“北马”的经历让他难忘。钟锡棠说,和几万人一起在首都北京的街道上跑了 40 多公里,感觉别提多兴奋了。

坐火车赴京能比坐飞机节省近 1000 元,对于自费参赛的跑友来说,这可不是个小数目。不过,从海口到北京坐了 36 个小时的硬座,也让钟锡棠和他的跑友们“受了些罪”。钟锡棠说:“我们几个整整 36 个小时都没合眼。到北京后,大家睡了一天后,才多少缓过一些劲来。我们业余跑友参赛重在参与,成绩其次。赴外地参赛,我们在花费方面能省就省。”

虽然赛前无谓地消耗了一些体力,但比赛时钟锡棠还是跑出了水平。他说:“比赛的前半程我跑得很快,前 30 公里用时不到 2 个半小时。可能是前半程冲得有些快,跑后 12 公里时,我的体力有些不支。最后的 12 公里我基本上是边走边跑。”

最终,他在“北马”上跑出了 3 小时 54 分的成绩,在 8000 多名跑完全程的选手中,名列第 1500 多名。组委会给跑完全程的选手颁发了证书、一件印有“北马”的耐克短袖和一条大浴巾。钟锡棠说:“这些奖品虽然价值不高,但很有纪念意义。”

## 壮举让同事吃惊

得知钟锡棠在马拉松方面有所“建树”,同事们都感到很吃惊。与他同一办公

室的韩万光说,真的很佩服老钟,50 多岁的人了,居然能“玩转”马拉松,真不简单。

他的同事张代中对老钟的“壮举”,也竖起了大拇指。张代中说,以前听说过老钟喜欢跑步,没想到老钟还跑出了名堂。老钟能 4 年如一日的坚持跑马拉松,执着的精神值得我们学习,为我们树立了全民健身的好榜样。

在采访中,老钟向记者透露了一个“小秘密”。他的办公室在 17 楼,4 年来,他每天上下班坚持走楼梯,从未间断过。

## 跑出了快乐和健康

自从跑马拉松以来,老钟就和感冒发烧“绝缘”了。他说,跑马拉松的收获很大,这几年健康快乐一直陪伴着他。这种快乐的感觉是多少金钱都买不到的。

痴迷马拉松也让钟锡棠付出了一定的代价,他的双脚的大拇指常年淤血。老钟说,只要跑步的距离超过 20 多公里,脚拇指就会淤血。而这点“外伤”比起来,老钟跑马拉松明显“得大于失”。以前,身高 1.62 米的老钟体重达 138 斤。经过 4 年的锻炼,他的体重现在只有 118 斤。常年困扰他的脂肪肝和甘油三酯高的毛病,已消失得无影无踪。老钟说:“想减肥,根治‘富贵病’,跑马拉松是最好的良药。”

钟锡棠说,他已经深深地喜欢上了这项“枯燥”的运动,如果每天不跑十几公里,会感到寝食不安。他会一直跑下去,直到跑不动为止。

(本报海口 2月 9 日讯)

环球帆船赛  
青岛站港内赛结束

2月 9 日,环球帆船赛青岛站港内赛结束。由中国和爱尔兰联合组队的绿蛟龙大帆船(右)在两轮比赛中积 2.5 分获得第四名。 新华社发

## 正式进行场地训练

刘翔有望  
一个月内痊愈

本报讯 2月 9 日,远在美国疗伤的刘翔传来最新利好消息,由于伤势康复状况良好,中国飞人有望在 1 个月内返回国内,这比原先预计需要在美国进行 4 个月的康复性治疗,提早了 1 个月时间。

刘翔母亲吉粉花已于美国时间 2月 3 日提前回国,虽然与赴美的孙海平教练擦肩而过,但根据她介绍,孙海平教练抵达休斯敦的当天,就带着刘翔前往莱西大学,进行了手术之后的第一次场地练习。而之前刘翔只是在美国理疗师的指导下在跑步机上进行慢跑。

孙海平教练本次赴美,主要目的就是减少脚部的康复训练,而增加专项训练,帮助刘翔逐渐从借助跑步机训练转化到平地训练,以增加脚部对向前蹬踏着力的适应,加速恢复。据悉,现在刘翔每天都在孙海平教练的带领下进行场地训练,伤脚穿鞋子已经基本没有问题,但刘翔只有在回国之后,才会真正穿上钉鞋训练。

刘翔自己表示,会重新树立目标,就像当年超越阿兰·约翰逊那样,去逐步实现,而不会以冠军的姿态复出。对于曾经站在世界巅峰的刘翔而言,心态的“重生”,无疑与伤脚的全面康复同样重要。

## 网事

## 热点

## 海南日报

## 网友热帖

## 一老区公务员晒最节俭春节开销

## 热血冷眼

看了很多圈友晒的都是动辄万元开销,现在我觉得有必要把一个老区(江西赣州市)公务员的最节俭的春节开销公之于众,让社会看到我们老区公务员收入的真实情况。

有必要先说明一些情况。我是大学本科毕业就一直在机关,工作已经 25 年,职务至今还是正科实职。声明一下,本人没有犯过任何错误,工作能力嘛,绝对不比人差,一直是单位的骨干,经常是一人干几人的事,现在负责一个没有实权没有下属单位正县级单位办公室工作。我至今的工资每个月只有 2647 元,职务工资 510 元,级别工资 847 元,阳光津补贴正科 1290 元。而本人家属在居委会工作,只有区区 700 多元,加补贴也就千元。这 3000 多元钱,我们可是四口之家(岳母跟我们),需要还住房贷款、交物管费、水电费、天然气费、通讯费(两部手机、一座机)。小孩快初中毕业,经常购买复习资料、学习用品、寒假补课等等,开销还是很大的。我们是“月光族”,几乎不存钱。

本来春节可以稍微宽松一点,就是我有第 13 个月的工资(1357 元)。但是元旦左右,家在农村的婶婶过世,堂弟开口向我借了 1000 元钱,另再给他礼金 200 元,加上我回来路费,这第 13 个月的工资就几乎不剩了。

我春节开销在千元以下的具体情况:

1、给晚辈们发红包 400 元;给自己小孩红包 100 元;给 5 个外甥的小孩红包每人 60 元,共 300 元。

2、大姐夫生日礼金 160 元,加上路费共开支 200 元。

由于确实困难,大姐夫生日大家都见了面,春节后就没有去其他姐姐家,也省了一些开销。

3、基本没有置办年货。幸亏今年市财政给市直单位职工春节发了 2 只板鸭、5 升食用油、两箱脐橙、5 斤面条、一包 30 斤大米,也就免得我自己花钱去购买。只是节前购买了 200 元猪肉晒香肠。

至于向领导送礼,我根本没有这个习惯。请客一般就由有钱或者有权的同学、朋友出了,我今年暂时还没有自己花钱去外面请客。衣服今年我们全家也没有在春节添置一件,大家都将就着穿了。我从春节过后,除了年初五去给大姐夫做寿就一直窝在办公室上网,在网上广交朋友,写了两篇自认为有一定质量的博文帖子。

所以,到今天为止,我的春节开销是难以启齿的千元以下,请各位千万不要见笑哦。(来源:新浪网)

## 网友跟帖

网友 cf00t:我在辽宁有两个姐姐和一个妹妹,她们三家全部下岗,三家的每月收入加在一起也不过 3000 多元,但她们仍然活得有滋有味。

网友 望守心灵:实实在在的事,实实在在的人,这就是我们的社会。平凡、真诚、克勤克俭仍是我们的主流,大家都在过着普通或不普通的日子。

网友 西班牙赛丽石:现在公务员有固定工资拿,比起一般的老百姓应该知足了。

## 四位煤老板被聘县长助理又遭免职

府谷县承认该项聘任没有政策依据



(来源:新华网)

## 网友语录

## 支持聘任

■只要不是买官卖官,为了奖励纳税大户,应该提倡这种做法!

■想创新总会遇到坎坷的,不过这种创新太经不住推敲。点子不错,但总的規定还应该设定更细的规则,不然还真有买官卖官的嫌疑。

■社会要公平正义,谁都有参政的权利,民营企业家也是一样。

■民营企业家应该从政,这些人都是精英,他们是了解中国实际情况的人,是走在时代前面的人,是有能力的人。比起那些从学校出来,靠关系当上官的人强几百倍。比那些干部子弟强几百倍,中国的希望在民营企业家。

■其实就是一个顾问,没有什么了不得的事情嘛!只要县长没有私心,秉公办事就行啊。在国外,政府聘请一些搞经济的老板们担任政府顾问是很平常的事情,是不值得一提的。为什么在中国,老板当了政府首脑的顾问就会引起轩然大波呢?关键的问题是政府还没有像国外那样普遍存在老板当政府顾问的事情,再说官商一起谋私利的现象在中国太多了,所以老百姓就接受不了老板当政府顾问。其实只要按法律规定来办事,谁当县长顾问都可以。

## 反对聘任

■这些富豪煤老板是如何富的?还是贩卖国家资源有功?

■经商不从政,从政不经商,不然可苦了老百姓。

■山东诸城就有纺织企业的老板干市长助理,住在市政府大院,资本和权力的完美结合。

■荒唐,照这样,像盖茨这种大款可以当奥巴马总统的助理了。

■任助理不妥,管和被管不能合二为一。

■没上过学,斗大的字不识一个的人,竟能成为县长助理——这是不是对中国教育的讽刺,这是不是官员腐败的自嘲?

■典型的官商勾结,这还有什么好说的,当中的利益被出卖了,是共同犯罪,国家的财产如此这样,不知不觉的流失。

(来源:新华网)

## 老板兼县长助理身份不三不四

的能人,在发展地方经济上当参谋、做顾问,也算是人尽其才,为什么非要给个县长助理的虚衔呢?

三、做法不伦不类。根据府谷县有关领导的说法,当地目前已有 10 名县长助理,有 2 名是市里任命的;有的是按发展经济的贡献程度而奖励的;有的则是部门重要而升格的;有的则是工作重要临时担任的。县长助理的任命,就这样形成了混乱的局面:有的是市里任命的,有的是县里任命的;今天你有钱,你就当官;明天你没钱了,就削官为民。县长助理既然是职务,纵然是虚职也得有数量上的限制,而任命程序上的统一、规范操作更不可或缺。虽然社会上也有“商而优则仕”的情况,但像府谷县这样奖励和批发官职还是非常罕见的。如果这种做法也可行的话,依此类推,那全省乃至全国的富豪,都有机会轮流做一回省长助理、总理助理,过一把官瘾。如此官场岂不乱套、贻笑世界“雷”死人?