

光影记录

展现潍坊之美、城市之变，记录我们深爱的这座城市——
市民摄影节

主办：潍坊晚报
潍坊市文联

协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市青年摄影家协会

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com

天气预报

5月20日	5月21日	5月22日
晴间多云	晴转多云	多云转阴
38℃	33℃	25℃
24℃	20℃	17℃
南风4~5级	南转北风4~5级	北风4~5级

值班主任：李金娜
编 辑：石风华
美 编：张慧
校 对：曾艳



跑起来

本期拍客：范成峰
时间：5月18日
地点：昌乐县方山路



小图组图：赛道上的人。



跑马的人

最近几年，马拉松越来越成为一种受欢迎的运动方式，无论是挑战自我、超越极限，还是通过跑步获得身心的愉悦，“跑马”正以其无与伦比的魅力吸引越来越多的人参与其中，且是不分年龄、不分性别。

那么，有人就会问，为什么那么多人喜欢“跑马”？如果是为了体验一把挑战自我的感觉，参加一两场就够了，为什么有人一年能参加好几场、甚至几十场呢？莫非他们都是“受虐体质”，喜欢花钱买罪受？

当然不是了！

作为一项极其考验体力和毅力的运动，马拉松在每一位跑者心中都如同一座高峰，吸引着他们不断向上攀登。每一次参赛，每一公里的征程，都是跑者检验自己、挑战自己、超越自己的机会。这个过程不仅是对身体的锻炼，更是对意志力的磨炼。每当他们克服身体的极限完成一次长跑，都会对自己的能力有新的认识。

正如北京大学医学博士冯雪所说，你知道为什么企业家、精英们一定要去越野跑、一定要去跑马拉松吗？因为当你完成一场马拉松、越野跑的时候，你站在身体的一个极限高点上，看待问题的方式和思维方式是会改变的，因为强悍的身体足以支撑更广阔的生命天地。

昨日阳光炙烤，南风助力，最高气温一路飙升。当天最低气温13.5℃，出现在昌邑；最高气温39.4℃，出现在潍坊城区。据市气象台预报，今天高温持续，我市小麦存在干热风灾害风险，需注意防范，大家外出也要注意防暑降温；21日、22日冷空气到访，北风压制，气温回落。今日紫外线指数五级，紫外线强度很强；洗车指数一级，适宜洗车。

□本报记者 石风华