



挑战21天接近尾声 菜鸟们已经不再是“菜”



跑友们因跑步又在月湖公园相聚。

5月27日，由三湘都市报联合长沙市体育局主办、康宝莱协办的“挑战21天”跑步训练营已经接近尾声，经过了半个多月的坚持，各个跑点的跑友都收获颇丰。

跑步，成大三学生“减压器”

5月27日晚上9点半，湖南商学院田径场。下完晚自习，在“挑战21天”商学院跑团队长徐博的带领下，湖南商学院大三学生于少阳轻轻松松跑了8圈，共5公里。

从5月13日临时加入“挑战21天”，现在算算，于少阳坚持了十三天，从最开始的痛苦跑，到现在的“不费吹灰之力”，于少阳笑着说，“以前只是偶尔跑跑，没什么感觉。现在不间断跑了十几天，感受最深的是，体力提升了，精神状态也有改变。”

对于少阳来说，跑步是他目前最好的“减压器”。步入大三，各种压力随之而来，英语六级、写毕业论文、找工作等等，于少阳说自己不知道通过何种方式，才能找到发泄口。奇怪的是，每次跑完步，于少阳都觉得自己瞬间变得轻松起来。“特别是心情不好时，让自己来一次冲刺跑，跑到筋疲力尽，压力随之消失。”于少阳希望，自己能坚持跑完21天，享受跑步的快感。而这种坚持的干劲，也能深入骨髓，影响自己的一生。

超越，新手已完成半马

“成就感就是喜欢做的事情一直做下去。”望城斑马湖跑点的女跑友“美人心计”冯浪这样书写着自己的QQ个性签名，就在上周末，她就完成了一件超有成就感的事情，第一次完成了一个半程马拉松，大概是21公里。“当时根本没想到自己能跑完的，就是跟着群里的大神们出去玩一玩，当最后跑到家门口时，我都兴奋的叫出来了，真是太爽了。”冯浪说道。

跑群的负责人“龙龙垞”也不由地夸赞道：“她确实进步比较快，能这么快就完成半马，这是绝大多数人都做不到的。”其实去年冬天，冯浪就已经开始跑步，“但是冬天太冷了，没跑多久我就没跑了。”冯浪说道：“今年开春后，也断断续续开始恢复跑，但是也坚持得不算好，最近跟着‘挑战21天’，扎扎实实的跑了半个月，看来想做成功什么事情还是得一如既往的做下去才行。”

此外，烈士公园的跑友“张小C”张成虽然在跑步圈才初来乍到，但经过挑战21天训练的他，跑步水平频频获老跑友点赞。“他现在比我都厉害！”作为烈士公园的资深跑友，王芬认为要达到张成目前的水平，普通跑友一般需跑一年左右。“我喜欢骑行，每周会去爬山，偶尔还会游泳。”各式各样的运动早为张成的体能打好了基础，加上红牛饮料的能量补充，面对“挑战21天”的挑战，他最低的跑量也有5公里，配速达5分40秒。

■记者 潘梁平 刘玉锋 康蒙



谁能捡到宝，周六见分晓

5月30日，看醴陵艺术陶瓷拍卖；下半年，玩陶瓷电子交易盘

联合国知识产权交易所2015春季拍卖活动“中信银行杯”魅力五彩·醴陵艺术陶瓷精品专场拍卖会将于5月30日(本周六)上午10:00在联合国知识产权交易所(劳动西路289号嘉盛国际广场2楼)大厅举行。目前，预展已接近尾声，三湘都市报记者从活动主办方了解到，这批代表着我省醴陵陶瓷最高艺术水平的艺术精品，也引起了各路收藏者们的浓厚兴趣，有人甚至在预展阶段便试图出高价捷足先登。当然，这106件艺术精品最终身价几何，花落何处，谁又能慧眼识珠，从行家眼中的潜力股中“捡到宝”，一切要到本月30日上午方见分晓。

另据联合国知识产权交易所策划总监罗朝晖介绍，本次拍卖在联合国知识产权交易所进行的同时，还将在联拍在线(www.51bidlive.com)线上同步进行。

预展超一周 中生代作品火爆

本次拍卖会的106件拍品，汇集了醴陵陶瓷老中青三代艺术家的精品力作，涵盖了毛瓷、文玩瓷、日用瓷等门类，其制作手法、技艺各有千秋，创作体裁多样，有秀美的山水、灵动的飞鸟走兽、栩栩如生的人物、争奇斗艳的各色花卉。

据主办方初步统计，预展迄今十来天时间里，光顾者达数千人。“这里面不乏行家。”罗朝晖向记者介绍道：“有人天天来，一来就直奔《毛主席浮雕瓷像》的展柜，看了又看；有人甚至提前出价要拿下黄彪的全部作品……当然，他们能否如愿，都要等到拍卖会那一天。”

罗朝晖告诉记者，总的来说，中青年艺术家的作品得到了最大程度的热捧。“一方面，中生代艺术家的水平确实很高，且有着自己独特的风格；另一方面，他们都还年轻，艺术生命还很长，所以他们的作品升值空间也很大。基于此我们不难看出，各路看官当中也有不少行家，30日的竞拍一定会很激烈，无论从眼前还是长远来看，这对湖南艺术市场都是件好事。”

拍卖会临近 线上线下万事俱备

为了保证竞拍者的利益，本次拍卖会，联合国知识产权交易所“防伪保



黄小玲作品《清河鱼趣》。



观展市民纷纷拍下自己喜爱的瓷器。记者 李健 摄

真”的概念打造上可谓下足了功夫。每一件作品，都是从原创艺术家手中直接获得。在拍品进入交易所后，工作人员又对每件作品分别建档，每一件作品都有了其独一无二的“身份证”。据介绍，为了让竞拍者们对这批防伪保真的醴陵釉下五彩艺术陶瓷作品有更直观的感受，拍卖当天，组委会还将邀请艺术家表演。

展厅里万事俱备，只等落槌。这一次，主办方还将拍卖会延伸到了网络上，30日上午10时，竞拍将在线上线下同步进行，这将是联合国交易所在网上拍卖进行的首次尝试。

记者在本次拍卖的网站联拍在线(www.51bidlive.com)看到，百余件拍品的信息已经登上了网络页面，作品名称、类别、作者、起拍价格等，一应俱全，在拍卖开始前，竞拍者还能选择“预出价”的功能进行竞价。

值得一提的是，无论是到现场竞拍，还是像“淘宝”一样网络竞拍，都需在30日9时之前预交保证金。

陶瓷将上线交易 电子交易成常态

本次拍卖会的拍品中，有不少作品是由稀缺原料“大球泥”烧制而成。久负盛名的大球泥一经露面，自然大受欢迎。

业界一致认为，醴陵陶瓷目前正处于价格洼地，而本次竞拍的“大球泥”作品，则是最能体现升值空间的品类之一。据行家们介绍，本次拍卖，大球泥作品的起拍价仅相当于市场价格的“五折”。一方面，主办方表示这是对大球泥爱好者的回馈，另一方面，这也为联合国知识产权交易所接下来的一系列动作预留了空间。

据悉，今年下半年，联合国知识产权交易所还将推出陶瓷电子交易盘，打造线上证券交易平台，而大球泥将作为其中的主力产品做大。“从市场的角度来看，大球泥瓷有一高一低两个特点：高是指其代表了醴陵釉下五彩的高水准，艺术价值高，这是一个很大的亮点；低是指价格相对较低，具有很高的收藏价值。”罗朝晖告诉记者。

■记者 黄煌



电影院里过儿童节

大人追忆“蓝胖子” 小孩乐呵“黄胖子”

每个大人都想回到童年，每个孩子都想要节日礼物。于是乎，六一节变成了大家的节日，片方为把大家拉进电影院不遗余力。有会勾起70后80后大朋友回忆、引爆泪点的《哆啦A梦：伴我同行》，有获儿童群体力捧的《潜艇总动员：时光宝盒》，还有大小通吃的《金箍棒传奇2》、《阿里巴巴大盗奇兵》、《超能兔战队》等。

大人的情怀 《哆啦A梦》催泪上映

童年时，谁不想拥有一个哆啦A梦呢？得蓝胖子者得天下！时光机、随意门、竹蜻蜓、复原光线、记忆面包、自动典当机……把手伸进它的四次元口袋，所有烦恼都能迎刃而解。5月28日，在全球多地席卷10亿票房的《哆啦A梦：伴我同行》将上映。

据介绍，此次电影版是哆啦A梦系列动画的大结局，将原作中最经典的7大章节全部串在一起，包括“从未来之国千里迢迢而来”、“大雄的结婚前夜”、“再见，哆啦A梦”等，形成一个能够纵览其前世今生的完整故事。该片对于“80后”、“90后”而言，也寓意着和蓝胖子还有那个曾相信蓝胖子真存在的童年说byebye。

从影评来看，哆啦A梦和大雄的不少台词都直击泪点，其中哆啦A梦那句“我想一直在你身边，直到你不需要我的时候”的台词，更是被称作“最强催泪弹”。

小朋友的童年 和孙悟空黄胖子乐呵

《潜艇总动员》中的“黄胖子”小潜艇则成为这一代儿童的“新宠”。该系列连续三年获得六一档动画电影票房冠军，在儿童群体中赢得了超高的人气。《潜艇总动员：时光宝盒》将于5月29日上映，影片中，小朋友可以领略海底六大奇景：海底乐园摩天轮、刺激的过山车、诡异古沉船、绚丽的水母花园、摩登海底城市、海底火山爆发。

西游题材一直是各类影视作品的最爱，5月29日上映的《金箍棒传奇2》中，除了孙悟空，以往默默无闻的沙僧将成为一大亮点，完成人气草根的逆袭。对此，本片导演哈磊表示，希望打破只有英雄才可以做英雄的思维定势。另外，改编自经典名著的《阿里巴巴大盗奇兵》，主要讲述了冒险王国的马尔吉娜公主和阿里巴巴为了寻找王者之心而一起踏上冒险旅程的经历。

■记者 袁欣