赛事全面升级

象山海景半马11月8日开跑

记者从2026象山半程马拉松组委会获悉，11月8日，万名跑友将齐聚象山，共赴这场跨越山海的城市之约。作为中国田径协会A类认证赛事，本届赛事只设半程马拉松一个项目，规模扩容至10000人。



往届比赛资料照

从跨海轨道跑进山海赛道，北纬30° 最美海岸线的旖旎风光，将在秋日的象山绽放别样精彩——

赛道升级，一路向海而行。本届赛事起点位于象山人民广场，一路向海而行，途经亚帆道路、松兰山滨海旅游度假区、太极湾公园、亚帆灯塔等标志性景点。跑友跑至18.5公里后转入东沙观海公园，观海视野更为开阔。终点区域优化完赛缓冲流线，冲刺区与完赛通道宽畅衔接，助力跑友安全冲线、畅快完赛。

物料焕新，留存城市记忆。今年赛事物料全面焕新，以“可携带的城市记忆”为设计出发点，深挖象山特色符号，让跑友跑完一场马拉松，“带走”整个象山。

参赛包正面设置透明窗口，可放置墨镜或完赛奖牌，DIY打造个性“痛包”；底部特别增设独立鞋仓，大空间实现分区收纳，兼顾赛场使用与日常通勤，让赛事装备真正融入跑者生活。

赛事奖牌将山海风光浓缩于方寸之间：正面以蓝海托举象山立体山岛，背面海浪纹路镌刻千年渔耕文化。亚帆灯塔造型采用立体磁吸可拆卸结构，支持跑友自定义个人完赛时间，并配套专属刻字铭牌，留存一份可典藏的山海勋章。

参赛服色调以象山“红美人”橙为灵感，选用速干面料，服装设计以简洁“象马”主题强化赛事标识，既可用于赛场竞速，也能成为时尚单品日常穿搭。

全新打造的象马文创系列产品也将上线。

一场赛事，不止于21.0975公里的奔赴，更是一次与山海相逢的旅程。11月5日至11月30日，参赛跑友可凭参赛号码布享石浦渔港古城、灵岩火山峰景区、中国海影城·奔跑吧乐园等象山多家景区门票优惠价格；14家酒店及民宿享门市价优惠预定，多家餐厅更可享低至八五折优惠。

从赛道到海岸，从古城到渔港，组委会将以“象马”为纽带，串联象山全域文旅资源，释放“体育+”融合效能，让每一位跑者跑进象山，也走进象山。

服务提质，全流程精细化。以跑者体验为中心，本届“象马”将精细化服务贯穿领物、出行、赛后恢复全流程。

赛事期间，组委会将结合跑友意见反馈优化领物流程、减少排队等候时长；现场发放生日跑者专属礼遇、免费定妆照拍摄等特色权益，冲线之后，延续冰池恢复、专业拉伸服务，大尺寸完赛毛巾、完赛拖鞋充分满足选手赛后恢复需求。

交通出行保障方面，赛事期间，跑友可乘坐国内首条跨海市域铁路—宁波轨交12号线抵达丹城站，出站口紧邻赛事起点人民广场。赛事期间开放象山客运中心、象山客运东站至人民广场的接驳班车，赛事当天规划跑友专属接驳线路；合作酒店同步推出送赛、延迟退房等配套举措，多维度解决选手出行需求。

象山坐拥988公里绵长海岸线，“象马”自创办以来，始终将海洋生态理念深植于赛事基因，跑者途经的海岸、滩涂，都是象山蓝碳生态系统的重要区域。

本届赛事计划以可及、可参与的务实行动，邀请万名跑友一起践行蓝碳。拟推出“一杯到底”环保杯，倡导选手从起点至终点循环使用；比赛期间将设置环保主题展位，在赛道沿线落实垃圾分类引导，推动公众树立蓝色生态保护意识。 记者 戴斌 通讯员 肖芸芸 马振

更年期别再硬“熬”了！

奉化区人民医院开设更年期专家门诊，更有省级专家加持



沈彩糯。 受访者供图

很多女性把更年期视为必经阶段，觉得“熬一熬”就过去了。

奉化区人民医院妇科沈彩糯主任医师表示，更年期症状可多达上千种，潮热、失眠、乏力等都是常见表现，大部分女性至少会出现一种症状。及时评估、规范管理和长期随访，有助于提高中老年女性的生活质量。

自2025年起，沈彩糯每周三、每周五在该院开设更年期专家门诊，为受相关症状困扰的女性提供诊疗服务。

更年期症状有上千种 别总想着“熬”过去

2009年，沈彩糯从北京协和医院进修回来后，便一直扎根妇科。去年开始，她把更多精力投入更年期领域，聚焦女性全生命周期的健康管理，深耕更年期保健，并专程赴省里进修。她坦言，更年期专科在妇科中只是一个小亚专科，但涉及全身多系统，公众对更年期的认识仍不足。

“不少人觉得只要绝经后管理就行，其实激素水平发生变化时就要开始关注了。”沈彩糯说，由于雌激素水平下降，女性40周岁~65周岁都可能出现更年期相关问题，“雌激素就像水一样，滋养着全身多个器官。”

更年期的表现远不止“潮热出汗”。沈彩糯介绍，有的女性会面部发红、出汗，半夜醒来发现衣服都湿了；有的睡眠不好，醒了再也睡不着；有的情绪容易激动、烦躁易怒，影响与身边人的关系；还有的会出现关节疼痛、心慌胸闷、喉咙干痛、脚后跟疼痛等。

“更年期是一个排除性诊断。”沈彩糯说，比如心慌，确实要先到心内科排查；如果没查出原因，又处于相应年龄段，就要考虑更年期症状的可能。更年期管理不是简单“开药”，而是先全面评估、排除用药风险，再根据个体情况制定方案。

规范评估用药 长期管理让患者“睡上整觉”

王女士（化名）今年46岁，已经绝经。她睡眠很差，睡两三个小时就会醒，一晚上要起夜4次，还伴有潮热出汗。因为睡不好，她经朋友介绍来到奉化区人民医院更年期门诊，在医生指导下用药。一个月后，她的起夜次数减少到2次；三个月后不再起夜。

“我可以睡整觉了，真是太幸福了。”王女士的喜悦之情溢于言表。

还有一些女性，因为难以启齿的问题而长期压抑自己。

50多岁的李女士（化名）步入更年期后，一直有泌尿生殖系统方面的难言之隐，明显影响夫妻生活。她越焦虑越痛苦，整整熬了5年。得知奉化区人民医院开设更年期门诊后，她挂了号。

“医生，我能吃点激素吗？因为敏感多疑，我和我老公差点要离婚了。”李女士忐忑地问沈彩糯。在规范用药后，李女士的症状也得到了缓解。

除了提高生活质量之外，更年期管理还有助于降低中老年慢性代谢性疾病的发生风险。

比如，绝经后女性骨量快速流失，科学用药有助于预防或延缓骨质疏松；雌激素对心血管有保护作用，越早启动规范管理，对血脂等指标越有利。

过了更年期也能来看 名医工作室再助力

过了更年期还能来吗？可以。沈彩糯介绍，她曾接诊过一位绝经多年的阿姨。这位阿姨尿频、尿急、尿痛反复发作，属于绝经生殖泌尿综合征。她多次到泌尿外科就诊，效果不明显，最终在更年期门诊接受针对性用药后症状缓解。

沈彩糯说，更年期相关问题需要长期管理，与慢病管理类似。但无论什么时候开始管理，都不算晚。

值得一提的是，近日，“周坚红名医工作室”在奉化区人民医院挂牌。该名医工作室依托浙江大学医学院附属妇产科医院妇二科，由全国“最美医生”周坚红教授领衔，团队拥有博士8名。每周日，都会有一位团队成员在医院坐诊，为医院妇科再添助力。

“我们希望奉化老百姓在‘家门口’就能享受优质医疗资源。”沈彩糯说，希望更年期女性不要再默默忍受，找回舒适、有质量的生活状态，也希望大家更关注、理解、关爱身边的更年期女性。

记者 林桦 通讯员 应吉龄