



■網上有不少店舖提供陪跑服務。網上圖片

上海陪跑員：「收費看眼緣」

「我不是為了陪跑去賺錢，這個對我來說不重要。」上海的兼職陪跑員韓天昊並沒有經濟上的困難，談到兼職的原因，他的答案是「一個人跑步是很孤單的」。他更說：「收費看眼緣，不收費也可以，反正我自己也要跑。」其實，陪跑從另一種角度來說也是「被陪跑」，實質上是彼此之間互相督促和陪伴。



陪跑實質上是陪跑者與服務對象互相督促和陪伴。網上圖片

在上海生活的韓天昊於家人開的公司裡上班。「收費看眼緣，不收費也可以，反正我自己也要跑。」韓天昊說，跑步純粹是自己的興趣愛好，陪跑其實就是帶動身邊的人一起運動。

10公里起跑收費100元

他回憶說，自己從2012年開始陪跑，當時加入了很多跑友QQ群，也是在群裡了解並開始陪跑，自己當時在群裡比較活躍，跑量較大，「每天跑10公里，周末休息一天。那時也比較空閒，就有人來找我教他們跑步。」如今，他的陪跑

信息也掛在一個網上交易平台上。

不同於韓天昊，住在上海閔行的蘇珊有固定的陪跑收費標準：10公里起跑，1小時內跑完收費100元（人民幣，下同），每超過5分鐘加收20元。跑步前後會帶教5分鐘拉伸動作，跑步過程中，會教初學者調整呼吸、糾正跑姿。但她也表示，「其實陪跑只是好玩，我自己有跑團，主要還是陪小夥伴跑。」她透露，現在自己有固定的兩三個顧客，一次陪跑時間在2小時左右。

相比於蘇珊，兼職陪跑的大二女生江曉雪收費要低不少，標準是50元陪跑一次，

時間上限是2小時。江曉雪指，自己進大學後運動越來越少，陪跑從另一種角度來說也是「被陪跑」，實質上是彼此之間互相督促和陪伴。除了自己有鍛煉需求以外，因為課餘時間充裕，也想勤工儉學，兼職陪跑員便成了江曉雪的選擇。

胡小盈是韓天昊的「跑客」之一，她表示自己看到陪跑信息時，首先是感到好奇，第二個想法是「如是真的可以陪跑就好了」，因為自己一直難以堅持鍛煉。胡小盈表示，在韓天昊的幫助下，自己修正了本來錯誤的跑步姿勢，也養成了經常鍛煉的習慣。

「很多人還是懶，覺得一個人跑無聊。有人陪在身邊的話，他們覺得有安全感，就能堅持下去。」韓天昊認為，陪跑對於跑步者的意義，主要在於精神鼓勵。他回憶說，自己曾經帶一個體重190斤的朋友跑步，朋友起先只能跑3公里，後來漸漸增加跑量，最遠一次跑完了21公里的半馬。但沒有陪跑之後不久，朋友又放棄了跑步。另一名兼職陪跑陳銘也認為：「人的惰性是很強的。我現在終於理解為什麼去健身房要找教練、打高爾夫球也要找人陪，一個人很難把一些東西堅持下去。」

「高考保過班」違諾 家長求退款遭拒

山東濟南市民趙女士表示，女兒今年高考，但是成績很一般，去年孩子高二暑假的時候，看到了一個培訓機構號稱「高考保過」的廣告，機構的名稱是「濟南學峰教育」。趙女士與機構簽署的合同裡約定，費用分為兩部分，一部分是授課費，每節課170元，一年下來大約是五萬多元（人民幣，下同），另外一部分是考完之後再交，按每節課50元補交，如果過不了本科錄取線就不用交了，但是當時工作人員承諾肯定能過線。

為了上「保過班」，趙女士甚至還給女兒辦了休學，從高三開始就一直在「保過培訓班」輔導。據趙女士的女兒介紹，「保過班」的老師不是每天都來，如果輔

導老師沒過來，「保過班」的工作人員就會讓她觀看教學視頻，一年裡有一多半的時間看視頻。

然而，趙女士的女兒高考僅考了215分，比藝術類的本科線低了幾乎100分，於是趙女士認為濟南學峰教育違約，沒有兌現承諾，向對方要求退款，但對方並不接受。面對媒體的詢問，濟南學峰教育的工作人員表示，170元的授課費在上完課之後就不會退了，學生考過本科線不用繳付的是50元補交費用，故不存在退錢問題。這位工作人員表示，由於相關部門已經介入，他們從同情學生的角度考慮，將在本周跟趙女士協商處理相關問題。

■央廣網



大雁舞迎客

新疆巴里坤哈薩克自治縣政府利用區域內豐富的民族文化資源開展了非遺表演、民俗活動等特色旅遊項目，吸引了大批遊客前來觀光游玩。海子沿鄉牧民昨日為遊客表演的「大雁舞」正是其中一項特色表演。

■文/圖：新華社

港生北闖「另類」中醫 中西合璧研發護膚品

「當再次踏進廣中醫時，我已從昔日的『在校學生』變為今日的『返校校友』，但陪伴了我5年的校園場景仿如在前。這裡不僅有我的良師益友，還有承載着青春夢想的護膚品牌Dear Soulmate。」廣州中醫藥大學畢業生李丹雨北上學中醫期間，夥拍香港老鄉、韓國同學將學到的中醫中藥知識運用到天然護膚品的研發上，並融入西方古老的自然療法，從一支潤唇膏開始，到各種護膚產品，走出了屬於自己的「另類」中醫路。

■香港文匯報記者 方俊明 廣州報道

李丹雨出生在香港中醫家庭，泛黃的中醫書籍、各種中草藥，共同陪伴着她的童年生活。「依稀記得年幼時，父親總會定期帶我上山識藥、採藥；也記得每當看到父親使用外治法給皮膚及筋骨病患者治療時，自己無數次幻想着長大以後，我也要跟父親一樣。」

陌生同學變創業夥伴

基於家庭的影響和個人興趣，李丹雨考入在全國中醫藥院校招收港生規模最大的廣州中醫藥大學。「從香港孤身來穗那一刻，望着莊嚴的中醫藥博物館，內心充滿了無限憧憬。剛開始的大學生活總是穿梭於宿舍、教室、食堂、圖書館和實驗室之間，一頭扎進中醫的世界。」

「但是，當我遇到來自韓國的同學嚴世

晶和香港老鄉許慧玲，這樣「平靜」的大學生活被打破了。」李丹雨告訴記者，誰也不曾想到三個互不相識的女孩會因為中醫、熱愛自然療法而組合到一起。

「穗天氣比較潮濕，患有過敏、長痘等皮膚問題的病人很多，身邊的女同學也經常抱怨而相互「訴苦」，後來我們想為什麼不能用中醫的自然療法解決呢？」

「在機緣巧合之下，我回香港學習了西方古老的自然療法『芳香療法』，受到英國具有30多年芳療經驗的著名導師Gill的賞識，並取得國際香薰治療師資格證IFA。」李丹雨說，芳香療法與中醫有着令人震驚的相似之處：均利用四氣五味對疾病及情緒進行調節，以及利用植物進行治療，前者講究整全理念，後者有着天人合一的整體觀念。回校後，李丹雨將自己的發現分享給兩位好友，琢磨着

如何將兩者優勢結合，製作出一款真正天然無添加且有療效的護膚品，於是Dear Soulmate便誕生了。

李丹雨很快籌建了自己的小團隊，通過翻閱中醫古典、拜訪專家教授等方式不斷地推進產品的研發。「我們遵循中醫基礎理論的指導，用陰陽五行指導植物精油的使用；也定期赴港學習，帶回國際上先進的天然護膚品製作訊息。」

她說，譬如做天然草藥手工，不僅根據所學的中藥知識，更請教了大學皮膚科教授，配方選取上等的中藥，打磨成粉，加入於多種植物油中混合打皂，全程堅持低溫操作，保留植物油的營養成分。

李丹雨坦言，每出一個新品配方就如同開方子。譬如，前往英法兩國考察各大優質農場採購純精油，到菲律賓、泰國等東



香港女生李丹雨

香港文匯報記者方俊明 攝

南亞國家尋找優質椰子油的供應商。「從一支潤唇膏、一塊冷製皂開始，到現在的各種護膚產品，都將中醫的知識與國際香薰療法『融合』。期間還在穗、港創辦了公司，並開設微信公眾號，定期分享中醫護理、護膚知識給大眾，還定期供貨給香港各家美容院。」她說：「現在還只是個開始，我們願意做中醫路上的修行者。」

粵港澳大學生 尋「帶路」機遇

香港文匯報訊（記者 胡若璋 廣州報道）17日，來自粵港澳三地9所高校的32名學生共聚廣州暨南大學，正式開啟首屆「嶺南情·南洋行」——「一帶一路」研習營活動。據記者了解，粵港澳三地的大學生們將在廣州和印尼巴淡兩座海上絲綢之路沿線城市開展為期一周的學習走訪與交流。

暨南大學副校長宋獻中在致辭時強調，此次研習營將圍繞「一帶一路」發展戰略，期間穿插主題講座、社會實踐考察等方式，着力搭建三地青年學習交流平臺。

據了解，接下來三地學生們將通過探訪廣州和印尼巴淡兩個城市的大型中國企業「中交第四航務工程局有限公司」和「華電印尼巴淡發電公司」，了解中國企業在「一帶一路」沿線國家的投資建設情況。據悉，對此行程安排，有港生喜出望外地向記者感歎：「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」

暨南大學國際關係學院、華僑華人副院長張小欣在開營儀式後給學生們開展及講授了《「一帶一路」的歷史與發展》的講座。他以生動有趣且通俗的語言，給大家介紹了廣東在21世紀海上絲綢之路沿線地區能夠發揮的經濟和文化作用，令不少在座學生對「一帶一路」有了新的認識。



薩滿們在祭祀儀式上跳舞祈福。香港文匯報實習記者吳千 攝

黑龍江「柳母節」 展滿族薩滿文化

滿族大型「柳母節」祭祀活動昨日在黑龍江雙城區幸福久援滿族村隆重舉行。此次滿族「柳母節」祭祀活動在全國尚屬首列，原生態薩滿祭祀祈福、滿族原始殺豬祭祀場景再現，全面展示滿族傳統文化。

伴隨著鏗鏘悠遠的鼓聲，祭祀儀式莊重而神聖，來自各地的滿族宗親依次獻上對柳樹母親的真摯祝福並祈願風調雨順生活安康。「在滿族原始的圖騰崇拜中，柳樹是滿族先世的始母神，滿族祭柳儀式是東北滿族最為重要的祭祀儀式之一。」滿族富察氏文化研究會副會長傅強如是說。

滿族先民視樹木為聖物

據雙城區人大代表、雙城滿族聯誼會會長南相金介紹，經考證，自遠古時期起，滿族就是一個多神崇拜和多圖騰信仰的民族，滿族先民的原始宗教對柳樹尤為崇拜，把柳、柞、榆、樺等樹木視為聖物，其中對柳的崇拜處於顯要地位，並形成了悠久的崇柳、敬柳的民俗。

祭祀儀式上，由六七位壯漢聯手宰殺活豬，薩滿們跳起古老神秘的薩滿舞，振腰鈴、舞手鼓，敬天祈福。同時，精神霸氣的《神刀舞》、溫情甜蜜的《久援格格回家來》等滿族舞蹈和歌曲，原滋原味地還原了滿族民間文化的獨特魅力。

此次祭祀活動由哈爾濱市雙城滿族文化聯誼會主辦，歷史上，雙城人口的主體為京旗滿族。雙城幸福久援滿族村（正白旗頭屯），自1815年京旗移居建屯，至今已有202年。目前，該村已發展成為遠近文明的滿族特色村寨示範村。

■香港文匯報記者 于海江、實習記者 吳千 哈爾濱報道

粵港澳醫科生盼大灣區執業

香港文匯報訊（記者 胡若璋 廣州報道）近日，來自粵港澳和京滬等地18所高校的109名醫科師生齊聚中山大學醫學院，開啟為期半個月的夏令營活動。過去8年來，該夏令營受到了來自中山大學、香港大學、香港浸會大學、澳門大學、澳門科技大學、北京大學醫學部、復旦大學基礎醫學院、華南理工大學等粵港澳京滬五地18所高校師生的追捧。

中山大學副校長、中山大學附屬第一醫院院長肖海鵬在開營儀式上捨棄常規的致辭方式，改以自己一路以來在中山大學及中山大學醫學院成長的故事，與在座學子開啟聊天分享模式。希望這段體驗，可以讓原本講粵語的同學可以學習講好普通話，原本普通話講得好的

同學也可以講好粵語，其活潑幽默的語言迅速博得現場同學們的好感。

眾所周知，中山大學醫學院是中國西醫的發源地。此次，夏令營的同學們將追尋孫中山先生在粵足跡，深入了解嶺南文化。肖海鵬指出，孫中山最初就是在中山大學醫學院學習，中途赴港學習，最後通過澳門鏡湖學院走出去，開啟了非凡的人生。

中山大學醫學院逾千生在港執業

他續說，此次夏令營的同學們都是醫學類高尖人才，希望大家可以多交流，能夠共同參與到「一帶一路」、粵港澳大灣區的發展建設中來。

肖海鵬說，要構建優質的粵港澳生活圈，為民眾提供健康服務是保障優質生活工作的基礎。可以預見的是，「一帶一路」及粵港澳大灣區發展將帶給在座學子們更加廣泛的執業選擇。據介紹，過去幾年，從中山大學醫學院畢業前往香港執業的醫生已經超過千人，趨勢仍然在增加。肖海鵬也期待越來越多的港澳青年來粵執業發展，這裡有更多臨床經驗可以學習及發展。

香港大學李嘉誠醫學院黃乃琛博士告訴記者，從第一屆到現在的第九屆，他連續8年參與該夏令營的活動。每次帶隊新的學生前來時，他都會鼓勵大家「五個一點」，即多講一點、多想一點、多寫一點、多玩一點及



■粵港澳和京滬等地18所高校的109名醫科師生到粵參加醫學夏令營活動。香港文匯報記者 胡若璋 攝

多吃一點。如此，活動結束的時候才能感受到什麼叫做滿載而歸。

而來自香港浸會大學中醫藥學院的張宏啟教授分享時則表示，每次到內地交流探訪，

或者前往內地其他省份義教、義診，途中的所見所聞都能觸動自己的筆尖，且養成了記錄的習慣，多年來這些文字依然能夠激發他對待工作的熱情。