

木材新村这个“酱鸭哥”火了

3个月减肥20多斤,马拉松、越野、瑜伽都会玩,他说,运动让他找回了自信

本报记者 李颖 王琼 通讯员 王萍琴

杭州人周鹏程,最近特别忙,因为他和家人一起做的酱鸭实在太火,一个月就卖出了600多只,被叫做“酱鸭哥”。“酱鸭哥”周鹏程自称是“吃货”,最爱的就是摆弄美食,但看到他本人,你一定会很惊讶,这么爱吃的他,身材居然特别好,跑得了马拉松、越野,是个十足的“运动控”。



周鹏程在西湖边。

周鹏程最近有些忙不过来,爸妈家木材新村约60平方米的天台上挂了近400只酱鸭,这些全都是周鹏程和家人一起做的,简直是网上说的“南方的大户人家”。

“我们家每年这个时候都会做酱鸭,感觉这样才有年味。”周鹏程说,他的弟弟在酒店掌厨20年,今年两兄弟就想一起多做一些酱鸭送给朋友,“但没想到大家很喜欢,都来找我们订,有些一订就订了10只。”周鹏程说,近1个月朋友来找他们订做已经超过600只。

说起吃的来,周鹏程有点刹不住车,他说,因为他的一大爱好就是美食。周鹏程说自己“从小一直胖到大,其实2016年我还是个160多斤的胖子”,但有一次买了一件背心,穿上后怎么看都感觉像个孕妇,所以他才下决心减肥。

“2016年下半年开始,我去健身房练器械和跑步,那时候3个月整整减了20多斤,”周鹏程说,“可能是体重太重,跑姿也不对,膝盖就很疼。”所以,周鹏程参加了跑步训练营,

专门去学如何跑步,也就是从这时他开始了马拉松旅程。

4月的太湖图影马拉松是他的首个半马,“因为是第一次跑,经验也不足,16公里的时候就越跑越慢,不过还是坚持跑完了。”1小时55分完成21公里,这个首马成绩,对周鹏程来说是一个里程碑意义的开始。

之后,“酱鸭哥”跟着跑团征战各大赛场,半年下来,周鹏程已经完成了10个马拉松。

现在周鹏程在朋友圈里更像一个标准的“运动控”,今天晒晒瑜伽倒立,明天玩个拳击,“以前胖的时候根本不敢拍照,但是现在不一样了……”所以,当记者问起他以前的照片时,他翻了半天,发了一个无奈的表情。

运动给周鹏程带来的不光是好身材,还有自信心,他乐呵地说,很多客户看到送酱鸭的居然是一个潮男,都觉得很意外,忙着都发朋友圈。

一天5场赛事开跑 浙江跑友忙不过来

本报讯 新的一年才刚开始一个月,2018年的“马拉松江湖”就已经“硝烟四起”了!

根据目前已经确定的赛历,2018年的4月,绝对是各大比赛扎堆“抢人”的日子。在浙江省内,目前4月已经确定要办的路跑赛事一共有8场,包括6场马拉松和2场越野赛。5个周末,8场赛事,光在省内就有很多选择。

比赛扎堆最厉害的是4月15日,浙江全省同一天,就有5场赛事同时开跑,这五场赛事分别是丽水马拉松、上虞曹娥江国际半程马拉松赛、天台山美丽乡村马拉松、桐庐国际半程马拉松等4场马拉松赛事,以及宁海岔路口山地越野等1场越野赛,涉及省内5个不同的地级市。

光是省内赛事撞车还不够,在浙江省外,4月15日当天,还有武汉马拉松、金山岭长城马拉松、2018南京-江宁春牛首国际马拉松等多场比赛同日竞争,跑友们选择报名赛事起来也是相当纠结。

不过,马拉松赛事越办越多,越办越火也是当年的大趋势之一。在近日召开的2017中国马拉松年度盛典当中就披露,到2020年,赛事数量计划超过1900场。

本报记者 王琼 通讯员 叶琛欣



栏目主持人: 陈萍 联系电话: 0571-85311295

浙江畅游国际

武林门:85084558 85084557 87793830 81953616
地址:体育场路411号(武林门公交车站旁,13/28/78/102/209/900/199/K195/Y8路公交)
萧山:22802599/22802586 富阳:63312726/63310983 临安:56950100/56950070 余杭:88396119/87924120 德清:88770276/88770639 桐庐:84119653
丁桥:87322135/87388890 桐庐:88740025/88740205 下沙:86217058/86217063 半山:85280519/85280520 惠东:82539983/82539967 团队:85103557

2018年三峡五星“仙娜号”包船火热预售

3.8妇女节:3月女性报名交500元定金可抵用团款900元
神秘北纬30度恩施大峡谷 女儿城 土司城 夷水侗乡 互动5日
★特别赠送长江三峡涉外五星游轮“仙娜”号 9日
五星游轮“仙娜”号2日 1980元
日期:3月11-31日 (仅6:22日)

渝东南包列开始预售

恩施重庆黔江酉阳龚滩彭水武隆南川赤水遵义包列13日 1980元
日期:3月11-31日 (仅6:22日)

2018年畅游久久号大型空调专列开始预售!!

香港 澳门 广州 深圳 珠海 新疆喀纳斯 宁夏 内蒙 甘肃 桂林 阳朔 韶山 空调专列10日 1880元
哈尔滨 漠河北极村 海拉尔 呼伦贝尔 海拉尔 俄罗斯 海参崴 敦化 长白山 长白山 空调专列14日 3980元
哈尔滨 漠河北极村 海拉尔 呼伦贝尔 海拉尔 俄罗斯 海参崴 敦化 长白山 长白山 空调专列14日 3780元
2018年2月10日之前报名均特别赠送价值698元洗衣机1台+价值498元驼毛被1床+畅游久久贴心马甲1件+双肩背包1个

3月日本火热预售

芽庄5日 1599元
吴哥 金边3飞5日 3299元
新马5日 1699元
美国西海岸9日 5999元
土耳其 迪拜14日 7999元
南非10日 14999元

法意瑞12日 5799元

北欧四国9日 7600元
东西欧15日 9499元
英国一地10日 9599元
东欧五国12日 8688元
俄罗斯双首都7日 4999元
阿联酋6日 4370元

5A根宫佛国2日 582月赏梅祈福季

5A江郎山2日 98元
畅游岁末2日游每人赠送100元杭州世纪联华超市卡

西藏·新疆3月特惠

拉萨 桃花沟 布达拉宫 扎寺 伦布寺 羊卓雍措 日喀则 双湖12日 1580元
新疆 天山天池 胡杨林 库木塔格沙漠 双飞6日 2380元

要理财来光大! 国有控股银行 专业理财银行

人民币资管计划 年化业绩比较基准:5.4% 期限:一个月滚动 起购金额:5万元 募集期:即日起至2月6日	人民币资管计划 年化业绩比较基准:5.45% 期限:350天 起点金额:5万元 募集期:即日起至2月5日	优客理财 预期年收益:5.25% 期限:150天 起点金额:5万元 募集期:即日起至1月30日	活期宝 预期年收益:2.7%/2.8% 3.3%/3.4% 起购金额:5.1万元/11万元 310万元/1010万元 活期便利 理财收益 一次签约 进出自如
---	---	--	---

理财先锋

理财先锋 网络财经资讯 汇聚理财知识 量身定制服务

以上产品均为我行自营理财产品或代理销售产品,额度均有限,售完即止。理财产品、代销产品详细情况及风险条款请参见产品说明书,并以银行与客户间签订的协议为准。风险提示:产品过往业绩不代表未来收益水平。理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。请根据您的风险测评结果选择合适的产品。

分行营业部 87893951 高新支行 88056651 余杭支行 86130006 嘉兴海宁支行 (0573)80770573	庆春支行 87895508 钱江支行 86950811 富阳支行 61761766 金华分行 (0579)82895595	支行: 三里亭社区:86413769 台州椒江江城社区:0576-88601227	浙大支行 87998176 城西支行 88902908 温州分行 (0577)88011286 台州支行 (0576)88200856	武林支行 87020490 德胜支行 85358730 温州瑞安支行 (0577)66890022 台州温岭支行 (0576)81623902	吴山支行 85178961 凤起路支行 87896565 温州柳市支行 (0577)61777116 台州临海支行 (0576)85188910	朝晖支行 85390604 萧山支行 22829285 温州龙湾支行 (0577)88011356 绍兴支行 (0575)88000344	西湖支行 85113025 萧山开发区支行 22829609 温州乐清支行 (0577)61572885 嘉兴桐乡支行 (0573)88199616	建国路支行 87131067 滨江支行 85828809 嘉兴分行 (0573)82095595 绍兴越城支行 (0575)89116190
--	---	---	---	---	--	---	--	--