

●民生一线

# 在奔跑中收获健康与快乐

## ——我市城乡居民“乐跑”观察

“如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!”2500多年前,这句充满力量的格言被铭刻在古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上。时光流转,如今跑步这项古老又充满活力的运动,正如同“星星之火”,在义乌城乡形成“燎原之势”,吸引着越来越多人投身其中。

上周三清晨4点30分,义乌梅湖体育场外足球场边,早已热闹非凡。一群热爱跑步的人们齐聚于此,一场每周如约而至的“疯狂周三”活动即将拉开帷幕。只见他们身着动感时尚的运动服,脚蹬轻快的跑鞋,整齐地在塑胶跑道上站成几排,有条不紊地进行着热身运动,压腿、扩胸、振臂、伸展,每一个动作都充满活力。随着一声“开始跑步”的呼喊,划破了清晨的寂静,近百人如离弦之箭般冲出,他们的步伐轻盈而坚定,在奔跑中迎接这座城市的苏醒。

在义乌,这样的跑步活动犹如繁星散落,每天都在上演。吴叶成,便是众多跑团成员中的一员。52岁的他在国际商贸城经商,然而让人意想不到的是,他坚持跑步已经长达15年之久。这15年里,跑步早已融入他的生活,成为不可或缺的一部分。平均每年,他都会参加5场以上的半马、全马赛事,足迹遍布祖国的大江南北。北京、重庆、厦门、哈尔滨……这些城市的马拉松赛道上,都留下过他奔跑的身影。“通过跑步,我结交了很多志同道合的朋友,还领略了祖国的大好河山,边跑边旅游,这种体验真的非常幸福。”吴叶成笑着说道。自2010年与跑步结缘以来,吴叶成收获的不仅仅是里程数的积累,更是一个积极阳光的生活状态。家住江东青口的他,每天早晨四五点钟,就会准时出门,穿梭在义乌江边、梅湖体育场、下朱湿地公园等地,一跑就是十几公里。“跑完后去市场,一整天都精神饱满,感觉充满了干劲。”他自豪地表示,现在每个月的“跑量”都能轻松超过150公里。

对于跑步爱好者胡力而言,跑步的意义远超每天的公里数。61岁的义



清晨,义乌梅湖体育场的跑者。

驾山跑友老傅,同样是一位坚定的跑步爱好者。曾经,体重高达180多斤的他,被超重带来的诸多烦恼所困扰,腹部胖得连弯腰系鞋带都费劲。但接触跑步运动后,他的生活发生了翻天覆地的变化。如今,他成功瘦到了150多斤,浑身轻松,整个人都焕发着活力。尽管随着年纪增大,身边反对他跑马拉松的声音不绝于耳,但

他依旧不为所动,始终坚持做自己热爱的事情。“每次跑完,那种大量出汗后身心愉悦的感觉,是任何事物都无法替代的。”老傅说。

有人说,在义乌城乡,大大小小的跑团数量超过200个。正是这些热爱跑步的人们,凭借着对跑步的热情和创意,创造出各式各样独具特色的轨迹跑线路。“美丽义乌我先行,母亲河CityWalk”生

态廊道跑步打卡活动,让跑者们在奔跑中感受母亲河的魅力;美丽乡村精品线越野跑,带领大家领略乡村的自然风光和人文风情;“云黄杯”登山越野赛,挑战着跑者们的体能极限;“青春志愿 热血奔跑”青年志愿者公益跑,为公益事业注入了青春活力。而成功举办八届的卡游义乌半程马拉松,更是成为义乌跑步界的一大盛事。以2024年的“义乌”为例,这场赛事吸引了多达2万人共同参与,一时间,商城大地因马拉松赛事的举办而沸腾,因越来越多市民的奔跑而充满生机。

“义乌人热爱跑步,这与义乌经济社会的快速发展紧密相连。”市长跑协会相关负责人分析道。随着人们生活水平日益提高,群众对健康生活和精神追求的需求也水涨船高,体育锻炼、健身美体等服务性消费逐渐成为大家的新宠。同时,高收入人群作为社会消费的主力军,更愿意在体育、健康、文化、娱乐等方面投入资金,这无疑为各类体育赛事的发展提供了广阔的市场空间。再者,随着义乌城市建设步伐不断加快,政府部门通过科学规划、合理布局、有效盘活,为市民打造了越来越好的跑步环境。除了梅湖体育场、义乌江两岸、各大公园以及30多公里的义乌城乡旅游绿道外,义乌人的家门口还新增了许多嵌入式体育场地、塑胶健身跑道,城市空间的“边角余料”摇身一变,成了全民健身的“打卡地”。

在义乌,跑步早已不仅仅是一种体育锻炼方式,它更是一种独特的社交方式。跑团里,大家因跑步相识相知,一起分享跑步的经验、生活的点滴,互相鼓励、共同进步。跑步也是一种文化现象,象征着积极向上、坚持不懈的精神。并且,跑步热潮还带动了相关产业的蓬勃发展,运动装备销售日益火爆,运动康复、跑步培训等行业也迎来了发展机遇。从清晨到夜晚,在义乌的各个角落,都能看到奔跑者的身影。他们用脚步丈量着这座城市,用汗水诠释着对生活的热爱。跑步,正以独特的方式点亮义乌的活力篇章,让这座城市展现出别样的风采与魅力。

全媒体记者 刘军 文/摄

●把自然讲给你听

## 什么样的西瓜更甜

影响西瓜口感的因素有产地自然环境、栽培技术和品种等。西瓜虽甜,但对血糖影响不大。

夏日,甜润多汁的西瓜广受喜爱。市场上的西瓜大小不一、品种繁多,什么样的西瓜会更甜呢?

影响西瓜口感的因素有产地自然环境、栽培技术和品种等。气候条件影响西瓜糖分积累,如新疆、宁夏等地昼夜温差大、光照强,西瓜糖分积累更充分,口感更甜;水分条件也很重要,西瓜果实膨大期需水量达到顶峰,而成熟期则需控水,适当干旱有利于糖分积累;土壤肥力与西瓜甜度关系也很密切,有机质含量高的土壤利于西瓜生长和品质提升。

我国大部分地区均可栽培西瓜,栽培技术对西瓜甜度也有影响。如培育壮苗、合理密植、及时整枝理蔓能提高光合效率、延长生长期;膜下滴灌实现水分精准控制,这些都有利于糖分积累。

为满足人们对高品质西瓜的需求,科研人员培育出一批中心糖度在12%以上的高甜型西瓜品种。如甘美西瓜、甜王西瓜、早春红玉等。

一些人会关心,西瓜这么甜,是不是不利于血糖健康?虽

然西瓜属于高GI(血糖生成指数)水果,但对血糖的影响还得看GL(血糖负荷)数值。根据《中国食物成分表》的数据计算,吃100克西瓜GL约为4.8,西瓜属于低GL食物,对血糖影响不大。

知道了什么样的西瓜更甜,还得会挑选才行。一般来说,“一看二听三摸”能帮助我们挑出满意的西瓜。

一看外观,首先要看西瓜的脐部和瓜蒂。如果都凹陷较深,大概率就是好瓜,瓜蒂若是卷曲的,相对口感较甜。脐部越小越好,反之,底部圈圈越大、皮越厚,口感欠佳的可能性较大;再看瓜皮,如果纹路整齐、皮色较深,很可能就是好瓜。

二听声音,用手拍打西瓜,如果发出“砰砰”的浑厚响声,基本就是熟瓜;发出“当当”的清脆响声,多半是生瓜;发出“噗噗”低沉响声,多是过熟的西瓜。

三摸瓜皮,用手指摸瓜皮,瓜皮滑而硬是好瓜,瓜皮黏或发软就是次瓜。

今年夏天,“验瓜师”的职业也火了,他们在西瓜市场上把控品质,帮助客商把品质优良的西瓜发往全国各地。希望大家都能选到好瓜,快乐度夏。

来源:人民日报

●服务窗

## 冰箱冷藏食物怎样保存并食用

夏季高温潮湿,为了防止食物变质或冰镇解暑,人们更多地选择将其放在冰箱里。冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用?记者采访了河南省中医院肝胆脾胃病科副主任医师赵长普。

各类蔬菜有不同的储藏温度需求,需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。赵长普介绍,为了防止绿叶蔬菜被冻伤,应将其包好后再放入冰箱,并确保远离内壁,这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等蔬菜可以在较低温度下保存4至5天。土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等蔬菜,既可以在冰箱中长期储存,也可以存放在家中阴凉通风的地方。

鲜牛奶特别是巴氏奶,保质期相对较短,通常仅有一周左右,开盖后应尽快饮用。如未能饮用完毕,可将其密封后冷藏,但只能短暂延长保质期,开盖后最好一天内喝完。

水果放入冰箱冷藏前,建议不要清洗。为防止水分蒸发,可以先用纸袋包裹。若使用塑料袋,需扎些小孔以确保通气,避免水果蒸发的水分成为微生物滋生的温床。

为了解暑,很多人习惯把冰镇过的食物拿出来直接吃。这样吃是否安全健康?

赵长普讲述了一个病例:患者从冰箱里拿出隔夜西瓜,觉得没有明显变味,但为了安全起见把外面的一层削掉只吃中间的西瓜芯。他吃完后开始出现腹痛、腹胀、腹部下坠等不适感,就服用泻药试图把有问题西瓜排出体外。服用泻药后,他腹泻次数非常多,直到口干、乏力、头晕、体温偏高,便到医院就诊。“检查发现,他不是简单的胃肠炎,而是因为拉肚子太严重,脱水后造成了急性肾功能衰竭。”赵长普说,切开的西瓜放置在冰箱的时间越短越好,最好不要超过两小时,绝对不能过夜,避免滋生大量细菌。

赵长普建议,脾胃虚寒的人,最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物,可以放一会儿再吃,以减少对胃黏膜的刺激。

还有人在大汗淋漓时会吃冰棍来快速解暑降温,这其实非常不利于健康。赵长普说,此时身体正在调节、降低体温,形成外寒,容易造成外邪犯胃;如果再吃冰镇食物,会造成内寒,对胃部来说,可谓是雪上加霜。

尚凡整理

●生活观察

## 养宠之乐,需守文明边界

在义乌这座充满活力的城市里,养宠物早已成为许多家庭的生活日常。毛茸茸的小家伙们,确实能给主人带来无尽的温暖与快乐。可当电梯间里狗狗的“突然袭击”、家门口的“意外惊喜”、深夜里的大吠“交响曲”,还有阳台上不翼而飞的腌鱼频频上演时,这份快乐就变了味,成了邻里间的困扰。

小区就像一个个紧密相连的大家庭,大家低头不见抬头见。养猫狗等宠物本是个人爱好,无可厚非,但若是只图自己开心,不顾他人感受,就有些说不过去了。想象一下,忙碌一天的上班族,满心疲惫地走进电梯,却被宠物主的尿液弄脏鞋子;早起准备上班的居民,一开门就看到宠物粪便,好心情瞬间消失;本就睡眠不好的老人,在深夜被犬吠吵得辗转难眠;……这些场景,想想就让人头疼。

宠物的这些“调皮捣蛋”行为,本质上是主人文明意识缺失的体现。有些主人觉得,宠物就像自己的孩子,偶尔“犯点错”没什么大不了;还有些主人

则是图省事,出门遛狗不牵绳、不清理粪便,认为“大家都是邻居,没必要这么计较”。可正是这些“无所谓”的想法,让邻里矛盾不断升级。

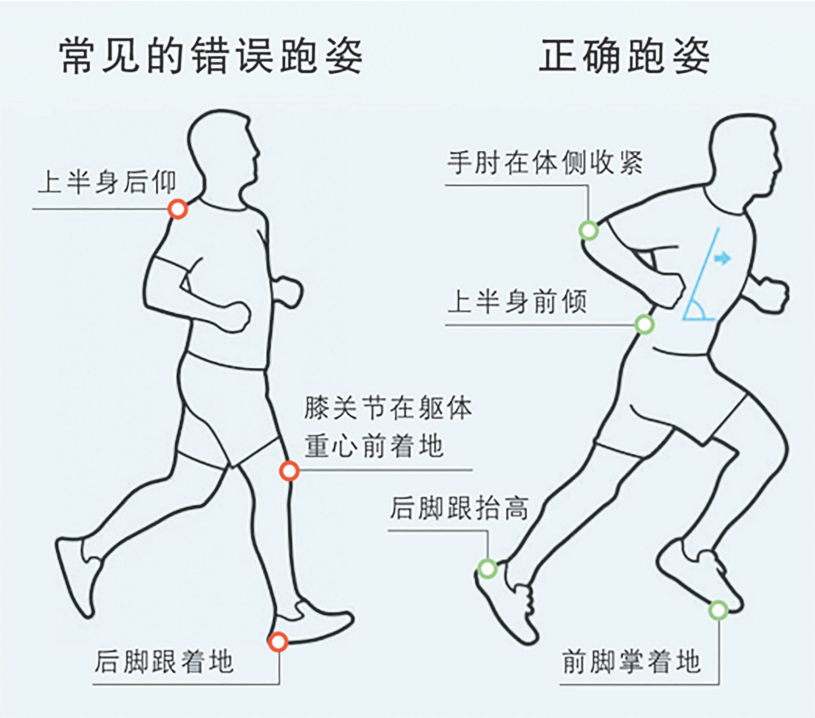
在义乌,我们既要享受养宠物带来的快乐,也要守住文明的边界。出门遛狗时,牵好牵引绳,既能防止宠物走去、受伤,也能避免吓到他人;随身携带拾便袋,及时清理宠物粪便,让小区环境始终保持干净整洁;定期给宠物进行训练和体检,减少它们的不良行为和叫声。这些看似简单的举动,不仅是对他人的尊重,更是对自己宠物的负责。

文明养宠,是一份责任,也是一种修养。希望每一位养宠的义乌市民都能记住:饲养宠物,愉悦自己,莫扰他人。只有大家都行动起来,遵守养宠规范,我们的小区才能真正成为温馨和谐的家园,让养宠之乐不再建立在他人的困扰之上,让义乌这座城市既有宠物的可爱身影,又有邻里间的和睦温情。

尚凡

●健身视野

## 如何正确跑步,你做对了吗



常见的错误与正确跑姿。

### 跑前要做哪些准备?

“跑前做充分准备,可显著提升跑步体验并降低受伤概率,让运动更科学、更持久。”北京跑马马拉松教练田玉桥对跑前注意事项进行了介绍。

一、健康评估先行  
有基础疾病(如心脑血管病、糖尿病、高血压等)或者严重肥胖者,建议提前咨询医生是否适合跑步。如果正值感冒发烧、基础病发作、过度疲劳等,应停止跑步;女性孕期或生理期,需根据医生建议调整强度,或停止跑步;睡眠不足、酒后不宜剧烈跑步。检查关节(踝、膝、髌)是否有疼痛或僵硬,肌肉(如小腿肌肉、大腿后侧肌肉)是否有拉伤,旧伤未愈者需咨询康复师,避免加重损伤。

二、挑选合适装备  
跑鞋:选择专业跑步鞋,根据足弓类型选择支撑型(扁平足)或缓冲型(高足弓),鞋底磨损严重时需及时更换跑鞋。新鞋需磨合(短距离试穿2—3次),不要直接长距离使用,以免引起摩擦损伤。

### 跑中应该注意什么?

“跑步训练是对人体自身的积极改造,要长期训练才能见效。”曾当选中国马拉松年度人物的厦门大学体育教学部副教授黄力生对跑中注意事项进行了梳理。

一、培养正确跑姿  
头部与视线:目视前方,下巴微收,颈部放松。

躯干:保持挺直,略微前倾(从脚踝开始),核心收紧稳定,避免含胸驼背或过度后仰。

手臂:自然弯曲约90度,放松肩部,前后摆动(非左右交叉),配合步伐节奏。

脚掌:脚掌着地还是脚跟着地存在争议,但普遍建议避免脚跟直接猛烈撞击地面,理想状态是脚掌在身体重心下方或稍靠前位置落地(中前掌或全掌),利用足弓自然缓冲。

膝盖:落地时膝盖微屈,保持弹性,避免锁死或过度内扣(X形腿)/外翻(O形腿)。

二、强度循序渐进  
许多跑者都知道“10%原则”,即每周跑步增加的距离不要超过上周的10%。在加量的过程中,要一步一个台阶。比如要跑半程马拉松的话,得先完成10公里、12公里、15公里,甚至18公里,同时进行间歇跑、重复跑、变速跑,这样的话,受伤、劳损的概率将大为减少。

不急于提升速度。刚开始跑,不要过于追求速度,能完成目标距离就好,哪怕跑的速度和快走差不多也没关系。在这个阶段,距离比速度更重要,提速要慢慢来,不要一蹴而就。女子每公里用时八九分钟不嫌慢,男子每公里用时六七分钟也属正常。不要总和别人比,能超越过去的自己就是成功。

频率从低到高。专业选手一日两练,一周只歇半天,月跑量上千公里;业余高手一周五练,甚至天天跑,月跑量五六百公里,马拉松想不“破三”(跑进3小时)都难;“小白”选手一周一练、两练、三练都是可以的,前提是确保身体恢复得过来。一旦发现不适,就要降低跑步频率,适当休息。

节奏保持稳定。不要猛打猛冲,忽快忽慢,这样容易导致后继乏力;匀速跑最省力,或者先慢后快;始终保留一定体能,除非在比赛冲刺阶段。

三、关注身体变化  
关注心率:最高心率通常为220减

去年龄(单位:次/分钟),一旦心率过高就得减速或者停止跑步;如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等“信号”,应立即停止运动,并视情况决定是否需就医。

专注脚下:看清路上有无石头、草木、坑、裂缝等障碍,防止摔跤、滑倒、跌落、崴脚,安全永远排在第一位。

强化身体素质:跑步是一项系统工程,应不断加强足弓、脚踝、大小腿等各部位力量训练。同时,采用摆臂、摆腿、小步跑、高抬腿、侧身跑、跨步跑、后踢腿跑、竞走跑等方式优化跑步技术,有助于跑得更轻松、更省力。

### 跑后怎样尽快恢复?

“在一定范围内,肌肉活动量越大,消耗过程越剧烈,超量恢复越明显;如果活动量过大,恢复过程就会延缓,甚至受伤。”知名耐力跑运动员白斌曾历时433天,从南极跑到北极,总行程约2.4万公里,他深谙跑后快速恢复的方法。

冷身放松:跑完后不要立刻停下,应慢跑或者走路5—20分钟,让心率、体温平缓下降。

静态拉伸:针对主要肌群(大腿前侧/后侧、小腿、臀部、髂屈肌等)做拉伸,每个动作保持20—30秒,感觉有轻微牵拉感即可,可促进肌肉恢复弹性,缓解紧张。

及时补给:补充水或电解质饮料;摄入碳水化合物和蛋白质,帮助肌肉修复;补给应种类多样,荤素搭配,尽量摄取天然食物,不一定非要吃能量胶、能量棒等。

充足睡眠:睡觉是身体自我修复的重要方式。每天保持7—8小时睡眠,如果有条件午睡,半小时到1小时为佳。

慢跑休息:不用每天跑,每周安排1—3天休息,让身体全面恢复。

按摩放松:寻求专业按摩师,或者用筋膜枪、泡沫轴放松肌肉,可缓解酸痛、疲惫。

交叉训练:可以同步选择徒步、游泳、骑行、健身等其他运动,全面提高身体素质,减少单一运动带来的劳损风险。

心情愉悦:乐观向上、保持好心情可增强免疫力、加速恢复。

跑步,看似简单,实则涉及运动学、生理学、心理学、营养学、医学等多学科。希望跑友们遵循科学指导和系统训练,收获健康与快乐。

来源:人民日报