

生活故事

晨跑,是经营户们一天生意的“热身”

“开始跑步”!清晨五点,夜色尚未完全褪尽,义乌植物园塑胶跑道上,一群身着速干衣、脚踏跑鞋的身影匀速掠过……他们中的奔跑者,大多是义乌国际商贸城的经营户们。

从滨江绿廊、义乌植物园的晨雾到马拉松赛道的阳光,从独自奔跑的坚持到数百人“公益跑”的呼应,他们用脚步丈量着健康与梦想,让奔跑成为义乌商人最动人的精神印记之一。

跑道重启:从身心俱疲到半马达人

昨日上午7点,64岁的龚忠伟跑过义乌江大桥时,冬天的风吹动他额前的碎发,露出光洁的额头和泛红的脸颊。这位家住龚大塘、在国际商贸城经营鞋类生意二十余年的老商户,脚步稳健得让身后三十岁的跑友都暗暗佩服。“十年前别说跑五公里,连搬箱货都要喘好大一会儿。”龚忠伟擦了擦额头的汗,指着滨江绿廊彩色步道说。

2015年,龚忠伟的生意十分红火,为了赶外贸订单,他每天忙得不可开交,渐渐觉得体力大不如以前,时常看到滨江绿廊上晨跑的人群,他们挺拔的身姿和畅快的笑容,让常年被生意裹挟的他心向往之。

“生意再忙,也要锻炼身体;有个好身体,才能把生意做得更好。”在身边朋友的劝说下,龚忠伟加入了当时的江东健走团,从龚大塘段开启每天一小时的健走。起初他跟不上队伍,走几百米就气喘吁吁,好几次想放弃时,跑友递来的一瓶水、一句“老龚加油”让他坚持了下来。几个月后,他走完一小时还感到浑身轻松。恰逢经营鞋类生意的浪潮筹备“悦跑团”,龚忠伟果断加入,成了第一批成员。

从快走变慢跑,从五公里到十公里,龚忠伟用两年时间完成了蜕变。2016年义乌半程马拉松,他戴着号码布站在起点时,人潮还打趣他“能跑完就不错”。最终以2小时15分的成绩冲线,接过完赛奖牌时,他心情十分激动。如今,他的体检报告成了跑团里的“样板”,不少指标比许多四十岁左右的年轻人还要标准。

跑步带来的不仅是健康,更有爱的传递。在他的带动下,曾做过手术的爱人也开始散步,如今能轻松跑完八九公里。每年夏天,夫妻二人都会和跑友们在江中江桥段摆起凉茶摊,用保温桶装满“六月雪”凉茶,免费供应给晨练者和环卫工人。“去年有个环卫工人说喝了我们的凉茶,中暑都好了,这比赚多少钱都开心。”龚忠伟的眼里闪着光。2025年义乌半程马拉松上,一位80岁跑者冲线的身影让他深受触动:“生意有大小,奔跑无止境,这就是我们义乌商人的韧劲。”

跑团联结:从互不相识到共赢伙伴



王宪禹(左一)与吴厚民(中)与跑友在一起。

国际商贸城一区三楼的圣诞用品摊位前,王宪禹通过翻译与来自北美的客商交谈,不时发出爽朗的笑声。谁能想到,这位精神抖擞的经营者,五年前体重超过90公斤,弯腰系鞋带都感到吃力。“是跑步让我从‘油腻大叔’变成了‘生意达人’。”送走客商,王宪禹拿起手机展示自己的跑步记录:累计里程2.26万公里,相当于绕赤道半圈多。

2018年,王宪禹的生意遭遇暂时瓶颈,但体重却一路飙升。一次偶然的机会,他在梅湖体育场遇到了正在带队跑步的吴厚民。这位经营拖鞋生意的“跑圈达人”每月跑量500公里起步,不仅生意做得风生水起,还牵头成立了商城跑团。“我当时看他跑十公里脸不红气不喘,就缠着他带带我。”王宪禹笑着说。

如今的商城跑团高峰期近千跑友,90%以上是市场经营户。跑友们在滨江绿廊的荧光跑中分享市场信息,在马拉松赛道上交流创业心得,甚至在补给站敲定合作意向。“上个月在杭州马拉松上,我和做玩具生意的一位跑友聊起跨境电商,他回来就合伙开了网店。”王宪禹的语气里满是自豪。

城脉共振:从健身热潮到精神升华

义乌经营户的跑步热潮,从来不是孤立的个体选择,而是城市发展商业精神的深度共振。近年来,我市持续加码健身基础设施建设,让“出门就能跑”成为现实。滨江绿廊(篁园泵站一桥路)段进行了改造;篁园桥下的空间被打造成艺术长廊,二十四节气壁画与四季花卉相映成趣,成为跑友们的打卡点;梅湖体育场、福田湿地公园等10多个健身点串联成网。

更深远的联结,在于跑步精神与义乌商业文化的同频共振。从“鸡毛换糖”的货郎担到如今

的“世界超市”,义乌商人骨子里就刻着“勤耕好学、刚正勇为、诚信包容”的基因,而这与马拉松运动所需的坚持、耐力、节奏感不谋而合。“以前赶订单时总想着通宵加班,现在学会了像跑步一样分配体力,反而效率更高。”经营饰品生意的年轻跑友林华说,她从跑步中领悟到的“匀速前进”法则,让她的网店在旺季也能从容应对。

这种精神共鸣,正在让跑步超越健身本身,成为城市凝聚力的纽带。2025年11月的义乌半程马拉松上,1万名跑者中近三成是市场经营户,形成了一道独特的风景线。龚忠伟完成了第九次“义乌”,王宪禹和吴厚民率领商城跑团集体冲线,林华举着“跑向全球”的标语为跑友加油。“当我们一起跨过终点线时,那种成就感让人无比兴奋。”

有人说,在义乌,跑步从来不是生意的点缀,而是奋斗的底色;不是孤独的征程,而是共赢的纽带。当商城的晨钟与跑鞋的足音相遇,当商业的智慧与奔跑的坚韧交融,这座城市正在书写着属于自己的“奔跑经济学”,而那些奔跑的经营户们,正是最好的证明。

全媒体记者 刘军 文/图

生活观察

过街“快一点”,文明“近一步”

在国际商贸城旁的福田路口,车流如织中总有暖心定格:机动车稳稳停在斑马线前,为行人让出安全通道。但这份文明礼让有时却遭遇“冷回应”:有人低头刷着手机“龟速”挪步,有人骑着单车径直横穿,更有甚者抢着最后几秒绿灯仓促奔跑,让等候的司机既无奈又揪心。

“车让人”已成共识,“人快走”何时能同步就位?稠州中路上,低头族无视红绿灯横穿马路;滨江中路路口,行人抢绿灯陷入转弯车流;更有甚者将斑马线当“休闲道”,蛇形走位、嬉戏打闹。这些行为不仅消耗了司机的礼让善意,更让斑马线沦为安全隐患区。

斑马线上的文明,从来都是“双向奔赴”的考题。在国际商贸城经营饰品生意的王女士说,在过斑马线时,看到司机减速礼让,自己肯定加快脚步小跑过

街,不能辜负这份善意。这种默契恰如商人的诚信法则——你投以尊重,我报以体谅。毕竟,斑马线不是“自由港”,在快与慢的平衡里,藏着城市文明的密码。

文明出行的养成,既需自觉践行,也需引导约束。如今,滨江路的智能斑马线用地灯闪烁提醒通行,商博路口的志愿者举着“文明礼让”的标牌引导秩序,江滨中路的曝光屏让不文明行为无所遁形。这些举措用柔性引导唤醒自觉,用刚性监管筑牢底线。当每个行人都明白,快速安全过街不仅是对自己负责,更是对礼让司机的尊重,如此,这座城市的交通脉搏才能更顺畅。

一座文明的城市,斑马线是最直观的“文明试纸”。让“车让人”的温度遇见“人快走”的修养,让双向礼让成为习惯,城市的文明底色必将在每一条斑马线上愈发鲜亮。

健康讲座

穿“光腿神器”进急诊,医生详解美丽背后的隐忧

近期,“女孩穿光腿神器进了急诊”这一话题在网络上引发广泛关注。一位网友在社交平台分享了自己的遭遇:她从下午穿着“光腿神器”到晚上,出现胸闷、呼吸困难、腿部发麻的症状,最终不得不前往急诊。

“光腿神器”是一种外观仿若光腿、内里加绒的紧身袜,因兼具时尚和保暖成为寒冬街头常见的单品。而社交媒体上频频出现健康风险警示案例,“保暖神器”也可能成为“美丽负担”。

内蒙古自治区中医医院骨科主治医师哈斯指出,“光腿神器”通常为均码,紧身设计使得长时间穿着可能引发下肢血液循环不畅、回流受阻等问题。“这种情况可能诱发血栓类疾病,若下肢长时间处于过紧压力状态,还可能引发压力性过敏或压力性皮炎。”哈斯提醒,在追求美丽的同时,务必重视健康保护。

有些人认为“光腿神器”与静脉曲张患者所穿的弹力袜效果相近,对身体影响不大。对此,内蒙古自治区人民医院血液外科主任医师梁越

解释说,弹力袜与“光腿神器”对腿部的压力截然不同。“医疗用弹力袜,又名梯度压力袜,其编织强度从脚部到大腿根部逐渐递减,产生的压力也随之逐渐下降,能有效改善下肢静脉回流。而‘光腿神器’、紧身衣、紧身裤等,编织时仅有一个强度,缺乏压力梯度,会影响血液回流。”

“冬季寒冷时节,各类血管类疾病容易发作,如下肢缺血、静脉曲张等。”梁越说。哈斯也指出,每年冬季都是骨伤科疾病的高发期。“下肢关节炎在冬季极易发病,骨伤科的一些退行性病变,其炎症因子在低温环境下更为活跃,导致发病率升高。像腿腿疼痛、关节疼痛这类疾病,冬季发病率明显上升。做好冬季保暖工作,能有效降低发病率。”

从保暖原理看,“光腿神器”的表现也不尽如人意。哈斯指出,其主要材质是化学纤维,其保暖效果远不及蓬松的羽绒裤或棉裤等,建议可采用“内薄软、中保暖、外防风”的多层穿搭法,利用衣物间的空气层锁定热量。

来源 新华社

生活观察

齐草堂皮肤病研究所:内外兼治预防加调理 解决皮肤问题

皮肤出现问题,痒在表皮,根在内毒。因而,要想有效解决烦人的皮肤问题,消除痒痒不止带来的痛苦,就必须遵循“循经拔毒·脱毒内出”的原则,从清血毒、排血毒着手,循着人体双脉即血脉和经络,把分散潜藏于体内深层的风寒暑湿燥火虫七类毒素一网打尽,由内向外全部脱出,让皮肤不再忍受狂痒不止的煎熬。齐草堂皮肤病研究所建议患者内外兼治,预防加调理解决皮肤问题。

道的容易引起过敏的食物,刺激性食物也要少吃。

皮肤过敏的调养与护理

齐草堂皮肤病研究所是技术精湛的皮肤健康服务平台,多年以来在多种皮肤问题的调理方面获得突破性的成果,在清癣、止痒、皮肤过敏纯中药制剂方面获得多项国家认证,其产品绝不含激素,特色调理在全国各地都有着较高的知名度。这里提醒患者,内服产品一定要注意按时服用,而且饮食不要太过油腻,以免影响效果。外用产品要在清洁皮肤后进行涂抹。产品使用过程中如果出现不适要及时沟通。在调理的过程中,随着皮肤症状的减轻,可以多次调整产品搭配量。千万不要私自滥用止痒产品,以免造成更严重的红肿与不适。在护理方面,皮肤痒痒时不要过度抓挠,可以做一些其他的事情去分散注意力。每天用干净的纯棉毛巾清洁面部或不适部位,保证其干净整洁。

齐草堂浴浴开创了“草本浴包+矿物质能量粉”治疗皮肤病的先河,通过疏通经络打通全身血脉和微循环,通过发汗排除体内毒素,协调脏腑、活化细胞、增强免疫力。

全媒体记者 李红岩

皮肤过敏的预防

首先,参加户外活动的时候,如果对阳光比较敏感,需要涂抹防晒霜。空气中有灰尘的时候,一定要注意佩戴口罩。同时,应减少外出时间,减少皮肤直接裸露在空气中的时间。

其次,虽说气温多变皮肤容易干燥,但是还有部分人汗腺比较发达,在运动过后或者室温太高的情况下,容易大量出汗,所以要注意保持皮肤的清洁,适当增减衣物。还要注意在身体出汗、毛孔张开的时候,不要立即脱衣和吹冷风。天热室内开空调时,低气温和凉风容易刺激皮肤,让毛孔紧闭、血管收缩,出现“风疙瘩”。

最后,饮食上要注意清淡,多食用果蔬,避免食用已经知

健康服务

入睡困难、夜醒频繁、多梦易惊、白天昏沉……告别失眠困扰,重拾安稳睡眠

是否每晚难以入眠?是否好不容易入睡,却莫名惊醒?是否整夜频繁做梦,早晨醒来比睡前更累,白天头昏脑涨、记忆减退?睡眠不好,免疫力变差,容易生病,血压血糖不稳,消化功能也变差。这些正在悄悄透支你的健康储备。

入睡困难、夜醒频繁、多梦易惊、白天昏沉,在中医理论中,多归属于“心神不宁、心肾不交、阴阳失调”的范畴。中医认为,“心藏神”,“阴阳相交乃能眠”。心血不足,心神失养,则入睡困难;阴虚火旺,虚火扰心,则夜醒频繁;阴阳失

调,阳不入阴,则多梦易惊;心神不宁,清阳不升,故白天昏沉。因此,调理的关键在于“养心补肾、调和阴阳”。

科学研究发现,被誉为“百药之王”的冬虫夏草,在改善睡眠质量、调节神经系统功能方面具有独特价值。

《中国药典》就明确了冬虫夏草性味甘、平,归肺、肾经。主治补肾益肺、止咳化痰。用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸痛、久咳虚喘、劳嗽咯血。在8000多种中药材中,只有冬虫夏草阴阳同补,滋肺阴补肾阳,治诸虚百损,

标本兼治,倍增五脏功能,适用于多种体质人群,疗效确切。

失眠在中医看来多属阴阳失衡,心肾不交是本,心神不宁是标。冬虫夏草既能滋补心阴,养血安神;又能温补肾阳,引火归元;更能交通心肾,调和阴阳。它并非简单地“镇静安神”,而是通过调节脏腑功能,恢复机体自身的睡眠节律,实现“心肾相交、调和阴阳”的平衡状态。经过一段时间的调理,心神得养,阴阳调和,入睡变得容易,一觉到天亮,白天精神饱满,头脑清醒,心情愉悦,整个人浑身轻松,对往后的生活充满了期待。

需要注意的是,冬虫夏草也不可以随便吃,国家食品药品监督管理局官网曾发文:对冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片产品检测结果砷含量为4.4~9.9mg/kg,保健食品国家标准中砷限量值为1.0mg/kg。长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片等产品会造成砷过量摄入,并可能会在体内蓄积,存在较高风险。所谓神就是砷霜的主要组成元素,很多长期服用虫草的人看起来脸发黑,有可能是砷霜中毒,也就是砷中毒。全媒体记者 刘军

吃十根冬虫夏草 不如吃一粒延芝堂

延芝堂虫草胶囊是利用生物分离技术从天然冬虫夏草中提取有效菌株,进行培养、发酵、浓缩、分离、提取等工艺,获得的冬虫夏草精华,开创了冬虫夏草新吃法。

《中国药典》载明,虫草腺苷是冬虫夏草的核心营养成分,每一粒延芝堂所含的虫草腺苷含量是我国13个冬虫夏草主产区平均值的10倍,也是《中国

药典》规定最低值的26倍,所以说1粒延芝堂抵10根冬虫夏草腺苷含量。

延芝堂虫草胶囊在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅地提升了冬虫夏草的吸收利用率;延芝堂虫草胶囊存储方便、服用便捷、四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元钱,性价比高。

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准

生产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;延芝堂虫草胶囊由浙江华东医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信赖。延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒抵十根,吃十根冬虫夏草不如吃一粒延芝堂。

延芝堂系列产品可在义乌延芝堂官方旗舰店或手机打开微信、天猫、京东搜索“延芝堂”进行购买。



赣食健广审(文)第260227-40573号