

夜跑这些事,你需要知道



记者 胡秋萍

夜幕降临,微风轻拂,江滨公园内,做佳木斯操、打太极拳、打羽毛球、玩滑板、快走……到处都是健身的人。不知道从什么时候起,朋友圈里多了晒跑步线路图的人,公园里、绿道上多了夜跑的人。

路线选择非常关键

喜欢跑步锻炼的人,大多坚持晨跑,但对于一些早上起不来的上班族,夜跑已经成为健身新选择。在七星中学操场上,每天晚上总有些人在那里跑步。一位城东小学的老师表示,他们学校老师也有不少在操场夜跑健身。陈炜伟在澄潭镇工作,工作日都住在澄潭。虽然他夜跑的线路有很多条,但是与“夜跑澄潭,快乐行者”跑团沿骑行绿道从澄潭镇到梅渚镇,是他跑得比较多的线路。他说,路跑确实比操场跑要危险,曾经有跑友被车碰撞,车挡风玻璃都碎了,还好人只是轻微擦伤。张健良是我县某上市公司员工,今年7月初从广东来到新昌工作。随着工作生活逐渐步入正轨,张健良将跑步健身列入了生活的一部分。经“勘探”,他将夜跑的线路定在江滨公园潜溪江大桥至天姥大桥段。“这条路一路跑上去,都不用过马路,相对来说比较安全。”近日,记

者在七星大桥下碰到张健良时,他正从潜溪江大桥方向跑上来,额头已经沁出了粒粒汗珠。张健良说,出门在外,安全是第一位的,虽然夜跑碰上交通事故是小概率的事,但也不能排除,能不横穿马路就不要横穿。

跑步时注意观察环境

记者在采访时发现,七星大桥往西的小广场上,有许多市民在做佳木斯操,也有三五人边散步边聊天,还有小孩子骑着小自行车、扭扭车等突然闯入视野的。期间,基本上每分钟都会有人跑步经过。在记者叫他们时,大部分人能够第一时间发现有人打招呼。不过,也有部分人戴着耳机听歌,不能及时听到。杨一垠就是其中一位。他表示,虽然戴着耳机,但偶尔还是可以听见。他告诉记者,曾经有一次,一个孩子突然冲出来,还好他一般都是慢跑,及时避开了。跑友张鹤林表示,晚上跑步相对来说各种不确定因素会多点,尤其是偏僻的路上,车子会开得比较快,他不会戴耳机听音乐,而晨跑的时候就可能戴。张健良说,他跑步的时候会想一些事情,但绝不会太投入地去想,周边发生的事情,还是能够照顾到的。像江滨公园几个人多、尤其是小孩多的路段,他就会格外注意,避免

发生碰撞。

严平灯已经跑步3年多了,从原来的体重88.5Kg跑到了现在的66Kg,在跑圈里被称为“大神”。他说,自己一个人路跑的时候从不戴耳机,因为此时,周边环境要靠自己去留意。

“假如有伴,那就不一样了,人多力量大嘛,大家可以相互提醒。”不过,他的亲身经历告诉他,在道路转弯处需要特别注意,说不定你避开了一辆车,后面还有紧跟的另一辆。

吕先生是近期才开始跑步健身的。他说,他一般选择在晚上9点之后出来跑,因为那时候路上的人相对会少一些,跑起来更顺畅些。不过,他不建议女性太晚出门夜跑。

健康锻炼才最重要

跑步的时候,除了要注意外部环境,跑友自身还需要注意些什么呢?对此,严平灯说,跑步的目的是为了健身,所以要适当注意饮食、休息以及运动量,如果不注意这些,跑步就失去了它的意义。跑前要热身,比如先走走,做做高抬腿,跑后做做拉伸。如果跑前热身和跑后拉伸不够,膝盖会容易受伤。跑步方向最好逆行,方便驾驶员发现跑步者,夜跑最好能穿反光衣。针对新手跑步,严平灯建议,每跑两天休息一天,跑5公里就够了,每周不要超过35公里。跑步时不要讲求速度,每公里7分钟左右就行。跑步前一定要走一公里左右,这样对人体各部位都有热身的功效。关于跑步的速度,陈炜伟的建议是,“跑得舒服就好,一旦状态不好,就应该立即停止”。张健良说,自己一般都是隔天跑,天天跑吃不消,第二天会有疲乏感。县人民医院心血管内科副主任医师俞海峰建议,要控制运动量,不宜过大。他表示,健身减肥的话,快步走就可以了,而且下午走是最好的。

一对夫妻专偷捐赠衣服 结果双双被判刑

通讯员 徐程江

为减少人们日常闲置衣服浪费,推进废旧纺织品综合利用,县民政局、慈善总会开展了“衣循环·爱循环”废旧衣服回收公益慈善项目,在全县各社区设立回收箱,由专业的公司负责运营。这一举措得到广大市民的一致好评,他们纷纷捐献家中旧衣服。旧衣服有了更好的去处,还能帮助人,大家都很高兴。然而,高兴的不仅仅是捐赠者和受赠人,还有躲在黑暗里的“那只手”。

阿强(化名)和妻子阿娟(化名)是夫妻,一起在新昌打工,阿强平日给人修电器,收入还不错,阿娟则在家中带孩子。平时晚上,夫妻二人会一起骑着三轮车到各个社区的垃圾桶里捡些可以用或者卖的东西。一次偶然的机会,他们发现了爱心回收箱里的旧衣服,对他们而言,无疑是发现了一个“宝藏”。

他们开始专门盯着这回收箱里的旧衣服,每天晚上就在各个回收箱附近转。回收箱的投放口处有一个盖子,打开投放口,就会有一个挡板抬上来,防止有人通过投放口直接盗窃衣服。可即便这样的防盗设计,也拦不住两人炽热的贪欲。他们观察发现,投放口与挡板之间有一个缝隙,通过缝隙就能将回收箱里的衣服偷走。为此,他们动手制作了一把钩子,专门用于钩回收箱里的衣服,趁着无人之际,便盗

窃箱子里的旧衣服,再以回收价卖出。每次得手后,直接把衣服放到三轮车上载走。短短几天时间,他们就窃得衣物300余件。

负责旧衣服回收处理的公司发现他们回收来的衣服少了很多,便派人去查看原因,发现回收箱外观完好,也没有被撬锁的痕迹,那是怎么回事呢?通过再一次的仔细检查,工作人员发现回收箱用来防盗的挡板处存在多处钩子的划痕,他们立刻意识到这些捐赠的旧衣服应该是被盗了,于是向公安机关报了案。

经过公安机关侦查,犯罪嫌疑人阿强和阿娟被迅速锁定,被盗旧衣服亦已追回还给相关回收公司。最终,县检察院以阿强和阿娟涉嫌盗窃罪起诉,阿强被判处有期徒刑六个月,缓刑一年;阿娟被判处拘役六个月,缓刑八个月。

检察官在此提醒,回收箱内的旧衣服是广大市民捐赠的,其处理有严格的流程,我县委托专业公司进行处理,对收集到的旧衣服进行分拣,将符合捐赠要求的衣物经过消毒、清洗后捐赠给有需要的人。而不符合捐赠要求的衣物,按照不同的类别分类,分别进入再利用环节,实现变废为宝。个人私自拿走,不经处理转手贩卖,极可能使旧衣服流入非法工厂加工出售,不仅打击捐赠者的爱心,扰乱市场秩序,更可能使自身受到法律的惩处。



为健康把脉 送服务到村

日前,东茗乡卫生院到东芝村文化礼堂开展医疗下乡活动,为当地群众提供医疗咨询、量血压、测血糖等服务。图为该乡签约医生对糖尿病患者进行现场解答。(通讯员 赵赛钰 摄)



城南社区举行家庭趣味运动会

8月26日,城南社区第九届家庭趣味运动会在社区活动中心举行,设立了集趣味性、运动性、协作性为一体的兜球和乒乓球接力两个比赛项目,共有百余位居民参加比赛。(通讯员 王雪平 摄)

信息广场

代理开票

电话:86080801
17769886966
地址:银城大楼204室

学车

驾车培训。电话:15395755550

计价办法

内容1元/字 标题3元/字
普通阿拉伯数字0.5元/字
电话手机号码3元/只

本栏目广告联系地址:钟楼南村33号
联系人:王美君 热线:86046188

2018年中医医术确有专长人员医师资格考核报名公告

根据浙江省卫生计生委有关规定,现将新昌县2018年中医医术确有专长人员医师资格考核报名工作有关事项公告如下:

一、报名时间:9月3日-9月14日。

二、报名地点:以师承方式学习中医(师承指导老师主要执业机构所在地在新昌县)及经多年中医医术实践的申请者(长期临床实践所在地在新昌县)携带相关材料到县卫计局医政科报名,不得跨考点报名,一经发现将取消考核资格。

三、报名条件及材料:详见新昌县人民政府门户网站公告栏(<http://www.zjxc.gov.cn/>)《2018年浙江省中医医术确有专长人员医师资格考核通告》。

四、咨询电话:86040567。

新昌县卫生和计划生育局
2018年8月29日



新闻报料热线:18969556600
一经采用,即付稿酬30-60元