

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。



# 合肥掀起“夜跑风”

## 有上班族夜跑3个月瘦了40斤

□涂文静 实习生 高园好 记者 董艳芬

白天上班没时间锻炼;一个人运动枯燥无趣,不想锻炼……那么不如试试夜跑吧。在省城合肥,越来越多的职场人加入“夜跑族”,他们加入微信群,晚上跑步运动,感受不一样的城市风景之余,也能让紧张了一天的身体和心灵都“飞起来”。

### 组建微信群,夜跑不枯燥

“大家白天忙工作,没有时间锻炼,可到了晚上就不同了,约在一起跑步,既能放松心情,还能交到朋友。”今年年初,在合肥从事媒体工作的李先生创建了一个名为“‘晚星岛’合肥跑团联谊群”,目前群友已达到90多人。

李先生告诉市场星报、安徽财经网记者,自己因为工作比较忙,饭局应酬比较多,过去很少锻炼。“晚上的时间完全可以利用起来,特别是夏季,年后我就开始坚持晚上出来运动了,或慢走或快跑。”李先生说。

李的变化,慢慢影响到了身边的亲戚、朋友,和他一起“夜跑”的人越来越多。之后,他便建立了专门的微信群,将大家集合在一起,夜跑团队应运而生。据介绍,在这个夜跑团队中,大多数都是30~40岁的上班族,有医生、老师、职员……大家都喜欢跑步,但一个人跑又觉得没意思,坚持不下来,夜跑团队的出现,无疑是用集体的力量带动个人坚持锻炼。

### 上班族“夜跑”3个月瘦了40斤

网名“两条鱼”是夜跑团队中的一员,每天晚上睡觉之前,他都会公布自己一天的跑步运动量。在“合肥跑团联谊群”里,“两条鱼”有着很高的威望,因为他在短短的3个月里,靠运动瘦了40斤,体重从180斤,减到了现在标准的140斤,最多一天就瘦了2斤。现在体重一直很稳定,没有反弹过。

“减肥不是目的,最重要的是身体更加健康了,体能更好了。”“两条鱼”说,期间,自己从来没有刻意节食,而是少吃多餐,除了跑步运动以外,还坚持骑行。“城市的发展,生活节奏的加快,长期饮食营养过剩的身体缺乏锻炼,造成越来越多的人处于亚健康状态。”

关于运动减肥,“两条鱼”的经验是要听从自己内心真实的感受,找到自己最喜欢的项目。“不一定是‘夜跑’,‘晨跑’、‘快走’、‘羽毛球’、‘骑行’都可以,你只有爱上运动,才能发现运动之美。”

### 有人夜跑,只为给生活“减压”

“工作生活压力越来越大,想找个纾解的办法,所以只要天气情况允许,每天晚上我起码都会跑半小时,从不间断。”谈到为什么选择夜跑时,31岁的市民贾女士这样说。

她告诉记者,自己平时的工作十分繁琐,而且需要注意力的高度集中,虽然不需要耗费过多体力,可长久下来,精神上的压力和疲惫感都让她感到难以负荷。因此,她选择用夜跑的方式来释放压力,睡眠质量高了很多。贾女士坦言,自己虽然已经是4岁孩子的妈妈,但是晚上跑步也不耽误她照顾家庭和孩子。

在很多“夜跑族”看来,跑步最大的好处,不一定只是健康,不是能认识到多少朋友,不是见过多美的风景,也不是跑过多精彩的马拉松赛事,而是跑着跑着,在一个际遇下,突然重新认识了自己。

### 健康提醒

## 8个方法让“夜跑族”远离危险

1、选择安全路线。夜跑者尤其是女性,一定要选择安全、熟悉的路线,最好选择有摄像头监控的区域。

2、白天先跑一次,熟悉路况。夜跑的时候容易迷路,可以先去跑一次,熟悉路况,记住那些在黑暗中也易于辨识的标记。

3、最好找个同伴一起跑。找个同伴一起跑,相互之间有个照应。另外,跑步时间尽量不要太晚。出发前先将路线告诉家人。

4、让自己变得醒目。穿一些颜色鲜艳、荧光材质的跑鞋、服装,让路上的汽车、电瓶车等能在灯光较暗的情况下注意到跑者,避免误伤。

5、尽量别戴耳机,集中注意力。有的人喜欢跑步戴耳机,但在夜晚,视觉能力已经减弱,

听不到车鸣等会加大受伤概率,也会分散注意力,一旦碰到突发情况无法第一时间做出反应。

6、步子抬高,防止绊倒。夜间光源带来的影子会影响你对路况的判断,使人们夜跑中容易绊倒。尽量将每一步都抬得比往常高一些,慢慢你就会习惯。

7、不要把手机等物品握在手中。跑步时应注意不要把手机等物品握在手上,可能会引起犯罪分子的注意。此外,手握物品也会影响跑步者跌倒时身体的应急反应。

8、遵守交通规则。夜跑时要遵守交通规则,特别是不能闯红灯。注意信号灯,不要存在侥幸心理,在路口一定要确认安全后再过马路。

涂文静 实习生 高园好 记者 董艳芬

## 在合肥,最适合“夜跑”的线路推荐

### TOP1:大蜀山森林公园(及西部扩展区)

大蜀山非常适合爬山及跑步锻炼,特别是随着西部延伸区数千亩林地公园的建设,跑步线路选择更多。

大蜀山有雪霁山庄、烈士陵园、文化陵园等多处登山入口。西部枫林路及两侧的林间道路也非常适合跑步锻炼。

### TOP2:政务区天鹅湖景区

围绕天鹅湖周边跑一圈,约五公里,因为绿化很好,曲径幽幽,景色秀美,空气也不错,加上有大大水面,让人心旷神怡,锻炼起来心情不错,是很不错的锻炼线路。

### TOP3:环政务区绿化带公园

围绕政务区外围的一条绿化景观带。起点在合作化路与休宁路交口向西约500米,一路顺着高压走廊下的绿化带向西,到达翡翠路沿路朝南到达天鹅湖边,或者顺着绿化带一直走,至环城高速折向东南,到达怀宁路附近作为终点(途中有红线标示)。沿着绿化带大约有8公里长。

### TOP4:最美乡村公路——大姚路

合肥最美乡村公路大姚路,位于三十岗乡董铺水库北侧的001县道,这是一条丘陵起伏的乡村公路,周边有水源地涵养林,环境优美,民间冠以“合肥最美的乡村公路”“合肥1号公路”等美誉,很适合周末长跑、骑行。

### TOP5:科学岛

科学岛,就是董铺水库里的一个半岛,三面环水,占地三千亩,风景如画。

对跑步爱好者来说,这里也是真正的圣地。不必招摇,不必喧哗,在某个周末邀上三五好友,在这里的林间路尽情地奔跑,体验身体的律动,也收获心灵的安宁。

### TOP6:经开区翡翠湖公园

翡翠湖公园位于经开区大学的安徽大学磬苑校区和合肥工业大学翡翠湖校区之间,占地2022亩,其中湖面947亩,为古梗水库改建而成。地势舒缓,兼有水面、各种树木,自然风光优美。

公园内绿树红花,蓝天碧水,令人心旷神怡。加上被安徽两大高校安大、工大的校区环抱,公园、校区加起来超过六千亩的一大片,可以说是整个合肥市绿化最好的地方,人文氛围最好,非常适合跑步锻炼的地方。

### TOP7:龙川路——和高铁一起奔跑

龙川路是随着高铁南站的建设应运而生的一条东西向通道,西接政务区习友路,东面穿过高铁站北广场。道路宽敞,绿化优良,适合跑步锻炼。偶尔身边的高架线路上会有高速列车华丽驶过,是别样的体验。

这条线路适合锻炼的部分大概4公里多一点,单趟不够来个折返,也是够了。

### TOP8:滨湖森林公园

合肥滨湖森林公园完全是合肥人的惊喜,也是长跑健身者的福地、新圣地。公园位于包河区大张圩,靠近巢湖北岸南淝河入湖口。公园面积1072公顷,其中森林面积799公顷,水域面积263公顷,是中国首个退耕还林并经生态修复建成的国家级森林公园,开创了人工林成功晋升国家级森林公园的先河。

### TOP9:环城公园景区

环城公园位于合肥市老城区周围,环绕护城河。公园总长8.7公里,总面积约137.6公顷,是一个以原环城绿带为基础,采用开敞式布局,运用造园艺术,点缀园林建筑和山石小品形成的线带状敞开心式公园。它抱旧城于怀,融新城之中,绿树碧水像一条绿色环带束于其间,被誉为“一串镶嵌着数颗明珠的翡翠项链”。

环城公园一周约有10公里,加上各景区内部的道路,可以有多种跑步线路的选择,比如逍遥津公园内部、包河景区其实都可以作为一个独立的跑步线路,再加上附近的芜湖路、杏花公园等,选择实在很多。

### TOP10:各大运动场馆及学校运动场

前面提到了很多跑步健身线路,主要是道路或公园景区的,其实还可以罗列很多,感觉是只要你的附近有绿地,有通畅的道路,甚至在开阔的小区内,都会是你跑步锻炼的选项,没有最好,只有适合、方便。如果你的附近有学校、公共体育场馆,如果那里有塑胶跑道,请你把它作为你跑步健身的优先选项。

涂文静 实习生 高园好 记者 董艳芬