

# 临安跑步联盟： 城市“夜跑侠” 让我们跑起来

金海芳

夏至一过,天气便一日热过一日,吃过晚饭之后许多人都会选择走出家门去纳凉,或者跳跳广场舞,或者散散步,好不惬意。而在临安农林大学的操场上也有这么一批人,夜幕降临,他们便齐刷刷地在做热身运动,准备夜跑——他们便是临安跑步联盟的成员。

临安跑步联盟成立于2014年,从最初创建的十几号人到现在已有277人,分别有新校区组、御城组、苕溪组、玲珑山组、老校区组,苕溪组是去年8月才成立的小组,林玲便是这个小组的组长。

谈及为何会选择跑步的方式健身,林玲表示这也算是机缘巧合:“因为当时老公高血压,所以就想去竞走,因为竞走能增加血流速度,加速血液循环。因为没有伴,所以他就拉上了我。虽然当时我只是跑跑停停的,但好歹也算坚持下来了,而且还带动了一帮周边的好友。不过真正群跑还是从去年2月加入临安跑步联盟才开始的。”

对于跑步,有些人喜欢晨跑,有些人倾向于夜跑。而夜跑,无疑是上班族的福音——不必占用白天的时间。尤其夏季白天天气温高,随便动一动就出一身汗,而在微风习习的夜晚跑步,让人觉得心情也舒畅了不少。适当的夜跑还能缓解一天的压力,给身体带来轻微疲劳感,提升大脑的供血和供氧量,让人更好地入眠,快速入眠可以使大脑分泌充足的褪黑素,提高睡眠质量。夜晚空气的含氧量高,此时跑步更能帮助脂肪燃烧,加快瘦身。作为跑步联盟,不断会有新跑友加入进来,在跑步的过程中可以互相交流经验,增加友谊。

## 夜跑也有讲究

林玲说,一般他们夜跑都会安排在晚上7点左右,因为夜跑最好在饭后两小时进行,消化食物需要一定的时间和环境,如果马上跑步易引起痉挛或消化不良等症状,甚至引发运动性腹痛。如果跑前不饿也可以等到夜跑结束30分钟后再吃饭,可以选择鸡蛋、牛奶等食物补充蛋白质,或吃一些蔬果来补充水分、维生素和矿物质,如西红柿、西兰花等。

夜跑开始之前至关重要的一步是进行动态拉伸,它能让人快速进入运动状态,把关节幅度、柔韧性以及韧带打开。如果是在冬天,肌肉比较僵硬,一定要把动态拉伸做到位,这些都会有专门的老跑友手把手教。除了动态拉伸,跑完之后还有一个静态拉伸,主要是以温和而缓慢的动作,来伸展身体部位肌肉到某个固定姿势,然后持续保持20秒到30秒的时间,静态拉伸主要是改善肌肉过于僵硬



和紧缩的状态,锻炼肌肉和肌腱的伸展能力,增加肌肉弹性。

至于夜跑的场地,他们一般会选择农林大的操场,那边没有车流,比较安全,农林大的操场一圈约3.7公里,新跑友一般跑一圈左右,老跑友会在三圈左右,主要以慢跑为主,不拉长距离。具体的还是要看个人情况,适当调整,科学锻炼。跑步的过程中他们也会安排一名老跑友带头,一名老跑友收尾。着装上也会统一着群服,上面会刻有每一位跑友的微信名,便于相认,互相帮助。

## 跑步让人受益良多

跑步作为一项运动锻炼,让许多人受益良多。临安跑步联盟中的魏寅就是其中一员,最开始是老婆因为身体肥胖想要减肥才加入跑盟群,费了九牛二虎之力也不能把他说服加入陪跑,结果后面体检检查出来脂肪肝,他便主动加入到了跑步群,不到一个月的时间,不仅体重减了七八斤,连脂肪肝也好了不少,用他的话来讲,现在不跑步都觉得没精神。

谈起夜跑,作为公司职员的郑洲感触颇深。他从2013年开始每天在跑步机上跑二三十分钟,到后面经同学推荐加入到临安跑步联盟,“我原来190斤,患有高血压,高血脂,高血糖,当时真的走路都费劲。得益于坚持不懈的跑步,让我从190斤的胖子瘦回了

138斤,不仅身体轻松了,三尺一的腰也瘦回到了两尺五,最重要的是身上的毛病也没有了。”从最开始只是单纯的想要减肥而开始跑步,到后来喜欢上了跑步。郑洲说:“现在我还是每天会坚持跑步,每个月的跑量大概在两百多公里。跑步不仅让我重新找回了自信,更重要的是也让我接触了很多新的朋友。尤其对于那些为了减肥加入到跑盟群的朋友,我常常拿自己的例子去鼓励他们,希望他们也能像我一样坚持下来。”

## “贵在坚持 难在坚持”

“跑步贵在坚持,一个人跑步最难做到的就是这两个字,往往跑着跑着就会因为各种理由中断了,而群跑是最能约束人的。”林玲说。

作为组长,为了让大家都积极跑起来,林玲也是费了不少的功夫,不仅制定了“群规”,规定男的每月至少60公里、女的至少40公里的跑量,必须积极参加小组群跑,有特殊原因的可以请假,而且每天要上传打卡,每月都要进行统计,不合格的话将清理出群。“因为人多管理起来就会很麻烦,所以我们小组最多保持在60人,既然大家进群都是为了跑步,希望大家都能动起来。”

随着跑友的不断加入,临安跑步联盟也在不断发展壮大,大大小小的赛事也是参加了不少,光是2017年,临安跑盟就参加过15个以上的马拉松赛事,5次越野赛事,除了在国内跑,跑盟还跑出了国门。跑盟还会定期举办培训课,包括跑姿培训以及运动损伤的预防课程。

“跑步贵在坚持,也难在坚持。”林玲说,但是只要每天坚持跑,就会发现跑步已经成为了每天必不可少的一件事,而跟着大家一起跑,更能感觉到跑步的乐趣,在夜空中感受着自己的呼吸,在坚持中迎接更好的自己。

## 太湖源镇畈龙村土地流转项目成功交易

近日,临安区太湖源镇畈龙股份经济合作社土地流转项目在区公共资源交易中心经过多轮竞价,成功交易。

该项目由杭州小马哥生态农业有限公司(浙江万马投资集团有限公司全资子公司)竞得。该笔交易流转涉及山林、水田、旱地,面

积约176.18亩,流转总价312万元,流转方式为山林、土地租赁,流转年限为40年。土地流转已经成为了我区集体经济发展的重要举措。据悉,本次交易将为村股份经济合作社带去2253240元收入,加上提供基础设施及管理用房等配套服务,村股份经济合作社

可获得10万元/年的收入。

畈龙村以土地改革为出发点,盘活资源,多措并举,在壮大村集体经济的基础上找准了发展方向,理清了发展思路,迈出了村庄发展的重要一步。

章志刚