



近年来,越来越多的年轻人加入了夜跑族的行列,18时到22时,他们或成群结队,或形单影只地在路上奔跑,在感受城市夜景魅力的同时,也放松了身心。但是其中隐藏的危险,并没有引起夜跑族的足够重视。

热点话题

夜跑时尚又健身,其实讲究很多 夜跑族,要健康更要安全



事件回顾:

陕西宝鸡女教师夜跑遇害引担忧

跑步,受到很多市民的欢迎。其中,夜跑更是成为近年来年轻人流行的健身方式。夜色降临,华灯初上,在市区外滩等地,活跃着不少戴着耳机听着音乐跑步的夜跑者。但是,近日陕西宝鸡一名女教

师夜跑被害的消息,再次敲响了夜跑安全的警钟。事实上,夜跑途中遭遇不测并非个案,宁波、杭州等地都发生过女性独自夜跑遇险的案例。很多人担忧:女性还能安全地单独夜跑吗?

记者调查:

我市夜跑者不少,有安全意识的夜跑者不多

前日20时左右,记者来到体育馆外的操场,这里聚集了不少夜间锻炼者,其中跑步的人最多。夜跑爱好者于女士告诉记者:“晚上七八时,跑道上简直人挤人。夏天的夜晚人最多。”

据了解,我市的夜跑族近几年日益庞大,甚至连一些退休的大爷大妈也参与其中。有的是自发“组团”集体行动,有的则是独自一人。

“非常享受流汗的感觉。”家住体育馆附近的林女士,近半年来开始喜欢上跑步,“只要晚上没有聚会没有应酬,一般情况下,我都会过来跑几圈。”

“夜跑很自由、放松,我喜欢这种运动方式。”来自安徽的小伙子李先生告诉记者,自从坚持夜跑后,业余时间再也不是与麻将、饭局为伍,收获了充实感和成就感。

在一些网站论坛、微博与微信朋友圈中,记者发现不少人喜欢发布夜跑队员征集、夜跑日记等与夜跑有关的内容,并引发年轻人热议和参与。夜跑爱好者徐先生就常常在微信里发布信息,召集朋友一起跑步。他说:“跑步原本是很枯燥的运动,而在星空下与志同道合的朋友聚在一起夜跑,则是趣事一件。对我而言,夜

跑并非仅仅是运动,也是聚会的方式之一。”

不过,对于大多数年轻的跑友来说,选择夜跑,只是因为晚上才有空。

夜跑虽然有很多好处,但是夜跑存在的安全隐患也不少。记者在网搜索发现,近年来,夜跑引发的安全问题和案件常见诸媒体。

采访中,大部分跑友都表示,“没有采取安全措施,也不穿反光背心”,“只要自己想跑,又有时间,就会出发”。夜跑爱好者“酸梨”认为,我市现在治安挺好,在市区夜跑没有什么危险,只要选择光线好、路况好的场所就行。但是一位出租车司机的话代表了不同声音:“其实夜晚在路边跑步安全隐患挺大,跑步者身上的衣服一般都不反光,要是在机动车和非机动车混行且路灯不够亮的路段,远处很难看清,等到近处看清才急刹车,很危险。”

女性单独夜跑也引起不少市民的担心。黄先生说,他所住小区的周围不算热闹,天黑之后,除了路上疾驰而过的汽车,行人寥寥,一些在小区附近道路上夜跑女性还是应该谨慎些,“最好有人陪伴”。

他们说:

安全第一,夜跑第二

市民苏女士:无论做什么事情,安全都是第一要素。夜跑也是一样。如果你明知道这条路线不安全,或者这个时间

点出门跑步已经太晚了,就别再冒险出门跑步了,特别是女性朋友。

网友 琼:同样的路段,白

天就要安全得多,晨跑无非就是起早一点。跑步都能坚持了,起个早就做不到吗?

不要因噎废食

市民老张:夜跑遇险毕竟属个别事件,而且发生在不同的城

市,原因也不尽相同。我认为,夜跑爱好者大可不必因噎废食,

不妨把这些案例作为一个提醒,让自己的夜跑更安全一点。

嘉宾说:

女性夜跑要有伴,懂得自我保护

市公安局民警赵小鸥:建议女性晚上最好不要一个人跑,有个伴儿;时间不要太晚,并且在出发前把路线告诉家人。要避免被“色狼”盯上,最好是不要让他注意到你,不要穿暴露的运动衣服。可以随身带“防狼”工具,比如辣椒喷雾剂之类。

尽量不要“穿金戴银”,白天戴的首饰、耳环、项链等最好放在家里,以免招摇。但要带手机和零钱,遇到意外状况、身体不适,可以及时打电话报警、求助或者打车回到安全的地方。

最重要的是,夜跑时,尽量选择明亮、有人来往的路线,譬

如有人锻炼的公园、小区周围等;夜跑时间不宜过晚,最好是在19时30分至21时30分之间。夜跑中遇到危险或紧急情况,第一时间报警,同时寻找机会往明亮处、人员较多的地带跑,在确保人身安全的情况下机智呼救。

夜跑途中要穿反光背心,不要戴耳机

我市跑步爱好者陈积东:在夜跑途中遭遇不测并不是个案,你选择的线路、时间、穿着等,都有可能关键时刻救你的命。最为关键的一点,很多跑友最易忽略的,就是戴耳机。戴上耳机听音乐不但容易发生交通事故,也给伺机扒窃的犯罪分子分

提供了可乘之机。

许多跑友夜跑的时候,不是选择去公园或者专门的跑道,而是去公路上跑。这就要求跑者必须遵守交通规则,不能大意,更不能闯红灯。晚上很多汽车的速度较快,驾驶员的注意力也不如白天集

中,不遵守交规很有可能酿成大祸。此外,夜跑者一定要穿颜色鲜艳或反光的背心等有明显的夜光标志的衣物。

尽量选择你熟悉的路,因为晚上光线永远都比白天差,很多跑友忽视了路况也很容易导致出事。

夜跑也要适度、适量

市人民医院骨科副主任吴建伟:有人认为,经过白天一天的活动,到了夜间,人的身体其实更适合运动,韧带关节的协调性远远好于早上刚刚起床时。但从医学角度来说,并没

有相关的研究证明夜跑比白天跑步或晨跑有更多的益处。

我建议,夜跑族跑步应适度、适量。在夜跑前做好准备活动,充分舒展身体,跑步也不要下猛“剂量”,避免运动伤害。不

正确的跑步姿势、过量的运动强度、防护措施不到位等,都是导致膝关节受伤的重要因素,临床经常遇到跑步导致膝盖损伤的患者。

记者 蔡玲玲

2015媒体推荐品牌

咨询热线: 13867795200 13967768617

家具沙发厂家直销 (可定做)

地址: 安阳陈虬路20号(东山小学东首50米) 电话: 82663589 13736919995

TOTO

欣雅建材 瑞安总代理

旗舰店: 瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市: 虹北陶瓷品市场 65856155

联结福国际家居广场

0577-8169 9999 www.ljfmall.com 温州大道690号(上江路路口)

富鹏红木

地址: 瑞安市仲容路239号 电话: 66813555

梦天木门

高档装修,用梦天木门

地址: 安阳罗阳大道1411号梦天木门专卖店 电话: 13221129888

华丽园装饰

瑞安热线: 65882802 塘下热线: 65357715 全国装饰装修行业百强企业

国家建筑装饰专项工程设计证书编号: A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号: B2034033030118
国家建筑装饰安全生产许可证证书编号: (浙)JZ安许证字[2010]030194