

# 温度适宜不需早起,通城越来越多运动爱好者加入夜跑行列

## 夏夜沉闷,跑起来才有风

这个季节,越来越多的南通跑友开始加入夜跑大军。因为不受场地、器材、时间等条件限制,而且消费低、操作性强,夜跑的人越来越多。天气好的夜晚,在城市的一些广场、公园或街头,都可以看到夜跑族的身影,他们成为城市夜幕下一道特殊的风景线。



爱跑一族的跑友结伴夜跑。

### 早晨上班时间紧 上班族更爱夜跑

金香是一名夜跑爱好者。每晚7时左右,她从家门口出发,用1小时左右的时间完成10多公里折返跑。“作为上班族,晨跑对我来说时间有些紧,所以我选择在晚间锻炼,时间比较充裕。”金香说,只要温度适宜,她都会抽空夜跑。

蔡美银也是一名夜跑爱好者,她青睐晚间运动的理由是“不习惯早起”。她说:“对我来说,晚间是每天最理想、最便捷

的运动时间。每周我会选择三四天在家门口的能达公园健身步道上跑个十来圈。”

眼下正是全年夜跑最热闹的时期,市区有三四成的跑友选择夜跑,他们中绝大多数是上班族。“选择夜跑,除了夏夜温度适宜户外运动以外,还解决了晨间抽不出时间运动的烦恼。”跑友管鸣说。

记者在采访中了解到,他们有的三四个结伴,少了孤独,

多了激励;有的二三十人成行,浩浩荡荡,颇有声势。

爱跑一族是市区规模最大的跑友团,该组织开发区分队队长徐海荣说,每周四晚分会有34名跑友结伴跑步,大家在一起运动,增加了友情,提高了协会的凝聚力。

记者了解到,目前市区有爱跑一族、紫琅跑团、运河跑团、南通疯人院等多个跑友团,经常跑步的市民不下数千人。

### 夜跑有利也有弊 哪里更适宜跑步

“晚上安静,这是我更爱夜跑的原因。”金香说,和不少健身项目相比,跑步是一个相对枯燥的运动。如何让1小时的运动时间不显得单调,她有一个诀窍,“夜跑时周边环境相对安静,我习惯一边跑步,一边梳理这一天发生的事情。”

蔡美银选择夜跑,不仅仅是因为爱睡懒觉,还有一点是坚持夜跑让她的生活更有规律。“选择晚间跑步,可以推掉一些不必要的应酬。还有,晚上跑步有利于提高睡眠质量。”

蔡美银说。

萝卜青菜,各有所爱。61岁的跑者顾建萍青睐晨跑,“我退休多年,养成了早睡早起的习惯,一年四季坚持晨跑对我来说不是难题。当然,如果早晨有事耽误了晨跑,我会在当晚补上,这种情况一周最多一次。”

“晚上空气质量不如早上,这是我尽量避免晚间跑步的主要原因。”跑者吴泽国说。

通城有哪些适合夜跑的区域?金香向跑友们作了推荐。

“夜晚光线昏暗,从安全角度考虑,最好不要在马路上跑

步。”金香介绍,市区比较理想的夜跑地带通吕运河两岸、紫琅湖、南通五山国家森林公园、南通植物园、海港河、能达公园等,上述区域有的是机动车禁入区,大多车流量很小,安全系数较高。

如果住所附近没有十分理想的跑步环境,怎么办呢?金香建议,一定要选择在车流量、人流量小的步道运动,“千万不要在路中央跑,最好选择在马路左侧跑,这样跑步时可以及时发现路况,避免事故发生”。

### 专家提出三建议 夜跑时间需掌握

夜跑时要注意些什么?记者采访了江苏省体育局专家库成员、南通市体育科研所所长汤剑文。

“下班后工作压力小了,时间相对宽裕,气温也适宜运动,暑期晚间成为户外运动爱好者,尤其是跑步爱好者的黄金运动时间。”汤剑文说,从科学、安全健身的角度考虑,建议跑者要注意三点:一是夜跑的时间不宜过长,否则人的状态会比较亢奋,睡眠质量容易受到影响。一般

来说,夜跑时间不宜超过1小时,21点后不宜运动。二是夜间光线较暗,最好选在自己熟悉的路段跑步。三是注意人身安全,尤其是女性跑者最好约上三五跑友一起运动,不要独自在偏僻、没有灯光的路段跑步。

尤其这段时间正值“梅雨季”,温度高、湿度大、气压低,而且有可能跑着跑着就遇上一场瓢泼大雨……这样的环境,对于跑者来说存在着太多不确定因素,甚至隐藏着一些风险。

根据美国科学家的研究发现,随着温度的提升,跑步的配速也会受到影响。在湿热的梅雨季,跑者也应该适当降低15%左右的配速,这样能够让身体和心脏更加舒适地运作。

在黄梅天里,昼夜交替之时是跑步的好选择,温度和气压都会比较适宜。在反复无常的阵雨中见缝插针,趁着偶尔不下雨的好天气跑个步,算得上是闷热夏季里最惬意的事情。

本报记者王全立

## 点燃孩子的科学梦

### 我市乡村小学科学教育做“加法”

近日,曙光小学在部分低年级班级中引入了天枢机器人课程。随着全国科技活动周带来的热度,多种形式的科技体验式课程及实践活动在南通各校轮番开展。多所乡村小学聚焦课堂、整合资源、实战演练,走出一条“双减”背景下做好科学教育加法的探索之路。

### 聚焦科学课堂 在内容和形式上做加法

16日下午,在曙光小学二年级无屏编程机器人体验课上,刘硕在老师的帮助下,几分钟内便用搭建好的伸缩夹子获取了指定物品,赢得周围同学的阵阵掌声。这是该校课后服务中的一幕。

曙光小学位于主城区边缘,85%以上为新市民子女。“我们在两个低年级班级开展试点,重点教学伸缩夹子、回力车、旋转木马等项目,合作搭建编程。”该校科技辅导员朱建鑫介绍,预计下学期面向低年级所有班级开设此类体验课程。

“乡村小学可以因校制宜,结合实际选择合适的项目,比如魔方、车模航模、机器人等。”崇川区教师发展中心科学教研员凌旭东从事青少年科学教育多年,他建议,“不论什么项目,都要鼓励学生去看、去摸、去操作。”

利用相对有限的实验设备,给学生创造动手的机会,如东县新店镇汤园小学进行了探索。在该校五年级的一节科学课上,老师让学生用废纸、胶带、木棍等材料,模拟制作仿真手臂。这节课上,学生们展现出极大的学习兴趣,实现了科学知识“润物细无声”的效果。

### 用好社会场馆 校内外资源双向奔赴

参观“光影探秘”主题展览,了解电影的成像原理;学习光的三原色,制作万花筒和多彩陀螺;在二楼机器人服务展区,摆动双臂模仿机器人跳舞……10日下午,虹桥三小的孩子们走进南通科技馆,畅游了奇妙的科技世界。

为解决部分学校科教资源不足的问题,近年来,南通新建并完善了一批科技馆、博物馆等优质校外场所。同时,高校、科研院所、企事业单位也纷纷建立各类科学教育社会实践基地,极大丰富了校外科学教育资源。

本学期以来,海门区瑞祥小学全校师生走进海门科技馆,感受声、光、电、力等自然现象和现代科技的神奇;沿河桥小学牵手崇川区青少年科技活动中心、南通科技职业学院,举办简易车模制作体验活动和趣味比赛;鹤涛小学学生走进南通市飞悦农场,认识现代农业种植技术……越来越多的乡村小学借助社会大课堂的东风,让学生走出校园,接触科学的多个领域。

凌旭东认为,在鼓励师生走出去的同时,学校也要将科技工作者请进来,在一定程度上弥补师资的不足。

### 举办科技比赛 黑板教学走向实战演练

每年5月的科技节,是如东县岔河镇岔北小学科学“发烧友”的大舞台。如废物利用,利用简易材料设计制作火箭、载人飞船等;观察盐、糖、沙子等放入水中如何变化的科学实验;团队协作设计滑轮轨道,比拼负载物品的重量大小……

“科学教育不能纸上谈兵,要让学生投入科学发明创造。”该校校长朱俊华表示。

此外,各类青少年科技比赛也给学生搭建了切磋技艺的平台,推动科学教育从“黑板教学”真正走向“实战演练”。记者查阅资料发现,在近期落幕的省市区级各类青少年科技创新比赛中,曙光小学、天生港小学、如皋市李渔小学等多所学校在不同领域拔得头筹。

“科技竞赛有助于学生填补知识与行之间的缝隙,从比赛中发现问题、解决问题。”在凌旭东看来,比赛让学生理解吸收知识变得更简便,知识储备体系更完善,学生的独立思考和解决问题的能力、口语及书面表达的能力、团队协作的能力等也都得到了锻炼。“建议搭建多元化科技创新教育平台,让崇尚科学、投身科技创新的氛围更浓厚。”本报记者高阳