北京女跑友独自夜跑遭抢劫受伤

“花椒毛豆”支招安全夜跑

河南美女跑友『花椒毛豆』

公开课

本周起,郑州正式入夏。很多跑者没法在白天出来锻炼,到了夜晚气温舒爽,夜跑也几乎成为跑步的主要时段。夜深人静,车少人少,跑起来感觉的确很爽,但安全问题也再次浮出水面:5月20日,北京一女跑友在微博上写道,自己在南四环夜跑时遭陌生男子抢劫,不但被打伤,还被抢走了手机。如何安全夜跑的问题困扰着很多跑友,特别是一些女性跑友。记者也特意联系上杭州跑圈著名的河南美女跑友“花椒毛豆”请她来讲讲,夜跑时如何防范危险的。

北京女跑友夜跑 被开车男子尾随殴打

5月20日,微博网友“碎片儿刘抗抗”爆料说,自己在南四环跑步时遭遇开车男子尾随和抢劫,受伤被抢走手机,也让很多喜欢夜跑的跑友惊出了一身冷汗。这条微博也被北京市丰台区政府官方微博转发,以提醒那些单独外出夜跑的女性跑友。

刘女士说,她家住北京赵公口附近,经常一个人夜跑,近期正在为参加马拉松做准备,所以基本每天都会固定出来跑步。现在北京市公安局丰台分局已立案调查。刘女士在微博上写道:“想想有点后怕,如果人被拖走后果不堪设想。也提醒大家,加班后走夜路或者独自夜跑还是应注意安全,也希望大家以后要多注意。”

最美马拉松女孩 带上“梅西”暴走50公里

国内马拉松圈里最有名的女跑者可能就是“花椒毛豆”,这位大眼美女被网友封为“最美马拉松女孩”,走红网络。

作为高颜值的女跑友,“毛豆”在夜跑过程中碰到他人搭讪的情况也不是一次两次了,她的对策就是:不搭理,加速往人多或者明亮的地方跑,再不然,就跑进路边的小店。

除了这些招数外,“毛豆”每次出去夜跑还都会带上一位“护花使者”,那就是她的爱狗“梅西”。

“我养‘梅西’快一年半了,现在每次跑步都会带上它。前段时间参加千岛湖毅行的时候也把‘梅西’带上了,它陪我们走了50公里呢。”现在一口气能跑30公里的梅西完全是“毛豆”跑步时的好搭档,去千岛湖毅行它俨然成了大明星,“大家都很喜欢它,夸它厉害,争着和它合影呢,可把‘梅西’高兴坏了。”毛豆自豪地说。

夜跑固然是跑者在炎炎夏日锻炼比较舒服的方式,不过大家也千万别放松警惕,毕竟安全永远是第一位的。

美国路跑协会建议 夜跑最好穿反光服饰

难道锻炼和安全就不能兼顾吗?其实也不然。美国路跑协会就曾经针对路跑给出过几条安全方面的建议。

除了像路跑时尽量不要戴耳机听音乐,保持对周围环境的警惕,以逆向车流的方向跑等比较常规的建议以外,也特别针对在夏天夜跑的女性跑友提出了尽量不要穿得太过“清凉”的建议。大家不妨随身携带通信工具、零钱,并准备一张紧急联系人和联系方式的卡片。只要简单地做到这几步就能一定程度减少遇到危险的可能性。

另外,挑选颜色醒目的运动服饰,最好具有反光功能,遇到麻烦容易被旁人发现。女生出门找个同伴儿,既解乏又安全。 **都快**

关注郑运动
我们会送给你
惊喜哦

运动完 到底该不该吃东西?

训练营

好不容易跑了10圈、游泳20趟不间断……又饿又累到底该吃什么,才不会把刚刚消耗的热量又补回来(甚至补更多……)?运动后进食是否吸收更快,更容易变胖?

台湾长庚科技大学保健营养系教授刘珍芳表示,运动后30分钟至1小时的黄金时间内选择性进食,补充约300大卡的碳水化合物、蛋白质及运动饮料,此时的热量补充倾向于修复消耗能量与肌肉,并不会变成脂肪储存,还能让运动的效果更佳,越动越轻盈。

刘珍芳教授认为,运动后补充的食物最好以简单轻食为主。可选择运动饮料与茶叶蛋搭配主食,如地瓜、薄片白吐司等根茎类食物,或者香蕉、苹果等水果也是不错的选择,不仅补充运动间所流失的水分与电解质,更能恢复损耗的能量与组织。只要摄取正确且适量的食物,就不必再忍受运动后的饥肠辘辘了。 **南都**