

◆ 编者按

繁花满枝、万物苏醒，带着新鲜泥土味的春天扑面而来。一年之计在于春，当下也是运动的最佳时节！蛰伏了一冬的人们是时候到户外踏青，感受春天活力的同时，舒展活动筋骨，甩掉积蓄脂肪……

本报今起将陆续推出“春天动起来”系列报道，逐一介绍跑步、游泳、羽球、乒乓等常见运动背后的达人故事，以及运动贴士，帮助你更多地了解这些运动，也希望你能找到自己的钟爱，加入全民健身的行列，给全年的好身体开个头！



有这样一群人，他们用脚步丈量世界经纬，用奔跑追逐人生梦想。他们自称为跑者。从市体育局群众体育处获悉，无锡目前的体育人口约250万，其中跑步人群比例最大，超过150万。

跻身当下最“火”的运动 你真的会跑步吗？



时令水果轮番上市 榴莲樱桃等 价格逐步回落

本报讯 随着气温上升，不少时令水果相继上市。昨日，记者走访了无锡朝阳水果批发市场以及街边的水果店发现，目前水果市场已经不再是苹果、橘子的天下，西瓜、小番茄、芒果、菠萝和草莓等水果颇受市民青睐。

在天翔路、林新路的多家水果店内，几乎每家都将菠萝、芒果、草莓、香蕉、沃柑等应季水果放在了店内的醒目位置。“之前有好一段时间每天都是吃苹果和橙子，最近时令水果的价格开始下降了，终于可以换换口味。”市民汤女士在民丰路一家水果店内购买了芒果、小番茄和菠萝。而随着菠萝、芒果热销，购买新鲜果切的市民也多了起来。“凤梨本来就需要削好，现在多了一步，切好就更方便了。”市民杨女士买了一份600克的凤梨果切，花费了20元。

记者注意到，确实有不少水果的价格比之前有所下降，综合几家水果店的价格，小台农芒果大约是8元/斤，青芒约9元/斤，红颜草莓25元/斤，耙耙柑7元/斤，火龙果8元/斤，西瓜7元/斤……不过也有比较贵的，如樱桃在有的水果店卖价仍在一百多元一斤。菠萝虽然平价，但与往年同期价格相比有所上涨。

“受前期的气温影响，菠萝成熟的时间比往年要晚一些，加上需求量大，所以产地的价格有一些虚高，因此市场上菠萝的价格比往年同期高了20%—30%左右。”朝阳水果批发市场经理张晓云解释，除此以外，现在市场上榴莲的价格也比往年高，不过随着4月10日前后东部榴莲的上市，价格会逐步回落。产自辽宁的大樱桃价格环比下降了不少，从批发价约180元每斤，降至现在的60多元每斤。

张晓云还介绍说，小番茄、不知火、沃柑等水果的价格比去年要便宜不少。气温上升后，西瓜的销量上涨明显，产自海南和云南的西瓜价格与去年同期持平。“目前正是芒果、樱桃、不知火、沃柑、小番茄、甜瓜、羊角蜜等水果最好吃的时段，价格也都环比下降了不少。”另外，喜欢尝鲜的市民可以关注刚刚上市没几天的云南杨梅，后期来自福建、浙江的杨梅都会陆续上市。

(张颖/文、摄)



● 故事

跑步的“甜头”说不清 但就是放不下

第一次见到跑者徐嘉品，他穿着短袖短裤，戴着运动帽，满脸大汗皮肤泛红。“刚拍完跑步的宣传片，既要跑也要拍，有点热。”他边擦汗边笑着说。徐嘉品是名摄影师，喜欢“跑”到各地去拍摄照片，而跑步与摄影的契合，让他将爱好融合到了工作中。

“什么时候开始跑步的？应该是2013年大学毕业时。”徐嘉品说，自己从小就喜欢运动，羽毛球、乒乓球、骑单车……只要是运动都喜欢。自己跑步的最初原因是陪伴儿打球的伙伴毕业了，一个人无聊又想运动，跑步是最能够随时实现的。

很多人喜欢做一件事，大多是尝到了其中的甜头。跑步有啥甜头呢？徐嘉品没法说得清楚，却记得刚工作时，对于日渐肥胖无法容忍，于是就开始跑步，跑着跑着就跑进了马拉松。错过了2014年第一届的锡马，徐嘉品一直有些遗憾，隔年他就报名了半马，“就想去试试，也没有多想，结果跑完后腿特别酸，整个人感觉要散架了。但我拿上奖牌后的第一念头，是下次得跑全马。”

2015年下半年，徐嘉品就报名了上海马拉松全马，此后一发不可收拾，厦门马拉松、香港马拉松、内蒙古铁木真草原王项目、北京马拉松、武汉马拉松、西安马拉松、柏林马拉松、首尔马拉松……3小时30分，2019年的首尔马拉松是他最好的成绩。徐嘉品指着手腕上的饰物说，“我还带着那场比赛的缎带。”因长时间佩戴的缘故，缎带多处已经有点细微的磨损。

去年锡马他以一身“正装”跑完了全程，更引发了无数议论声，对此他笑着说：“我也没有多想，就是想证明下不是运动装也可以跑步。”

如今，徐嘉品是跑步圈小有名气的KOL（关键意见领袖），也是某体育品牌的“跑步大使”，时常去推广跑步运动和健康理念。因为跑步，给徐嘉品带来了不少工作机会，“现在大部分的活都是为马拉松赛事拍摄，也有因为跑马拉松而认识的朋友介绍的工作。”

● 数据

无锡跑步人群超150万人

记者从无锡市体育局群众体育处获悉，无锡目前的体育人口约250万，其中跑步人群比例最大，超过150万。“这些年随着生活水平的提高和健康意识的增长，注重体育健身的人也越来越多。而且和以前不同的是，越来越多的人愿意在运动健身上花钱。”无锡市体育产业发展有限公司董事长张宏表示。据悉，无锡市城乡居民参与较多的体育运动项目排名前8位的分别为：跑步、羽毛球、自行车、跳绳、棋牌类、篮球、乒乓球、游泳。其中，跑步的人群

占比65%。

打开微信朋友圈，随时都能看见朋友“晒”的跑步图片，晒装备、晒路线、晒公里数……如今，跑步已经从单纯的强身健体变成了生活方式的一部分。连明星岳云鹏都给自己定下了“跑一场马拉松”的新年计划，并且兑现承诺真的站上了跑道，足见跑步的影响力有多大。今年是锡马的第8年，报名人数逐步在增长——2019年锡马报名人数就已突破11万人；鼋头渚十里芳径、贡湖湾等地，打造出多条最美马拉松跑道。（晚报记者 马晨）

运动贴士

1、跑步尽量穿运动服和鞋，若是不方便可穿简单有弹性的合身服饰，避免穿有增高和鞋跟的鞋跑步；

2、跑步时身上不要携带钥匙等金属物品，其他物品也尽量少带；

3、奔跑前先活动下身体和手脚腕，防止在奔跑过程中扭伤；

4、奔跑时用鼻子呼吸，随着奔跑节奏调节呼吸节奏，切忌用嘴大口呼吸，容易导致喉咙

干痛；

5、可采用慢跑减肥、锻炼耐力，锻炼速度则需要限定时间和快跑；

6、奔跑的时间内须一直坚持，时停时续的奔跑无法达到奔跑的效果；

7、跑步完后放松手脚，避免身体肌肉僵硬导致抽筋，长期跑步不放松容易导致身体比例不协调，如肌肉突出等，尤其是女生应注意。