

福马开赛在即,如何科学“备战”?这份健康“跑马”指南请查收

本报讯(记者 林文婧 通讯员 朱玉)福州马拉松将于14日在五一广场鸣枪起跑,3.5万名来自各地的跑者将共同参与这项赛事。马拉松是一项高负荷、高强度、长距离的竞技运动,也是一项有较高风险的竞技项目,参赛者需要注意哪些事项?昨日,记者就此采访了福州市第二总医院急诊科主任医师闵军。

闵军介绍,跑步是一项系统工程,跑者应不断加强足弓、脚踝、大小腿等各部位力量训练。同时,采用摆臂、摆腿、小步跑、高抬腿、侧身跑、跨步跑、后踢腿跑、竞走跑等方式优化跑步技术,这有助于跑者跑得更轻松、更省力。此外,穿着合适的跑鞋和服装,可避免穿着不当导致的运动损伤。

“跑前做充分准备,可显著提升跑步体验并降低受伤概率,让运动更科学、更持久。”闵军表示,首次参加马拉松比赛的选手需要

格外注重赛前体检,尤其要通过全血生化检查、心电图、心脏超声等项目来评估心血管健康,全面了解自身状况,科学评估是否适合参加马拉松。如果有感冒发烧、基础病发作、过度疲劳等情况,应停止跑步。

秋冬季是心血管疾病高发期。专家提醒,备赛期间要注意避开早晚寒冷时段,训练强度也应该进行调整,逐步降低运动强度,同时严格监测血压、心率变化。

最高心率通常为220减去年龄(单位:次/分钟),一旦心率过高就得减速或者停止跑步;如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等信号,应立即停止运动,并视情况决定是否需要就医。清晨出发时气温较低,建议跑友戴上手套,防止出现局部肢体末端血液循环不畅造成的冻伤或身体失温现象。

在饮食方面,要保证摄入足够的碳水化合物、蛋白质和脂

肪,以满足训练中的能量需求;在赛前一周内,要注意调整饮食,增加碳水化合物和蛋白质的摄入,为身体提供足够的能量和营养支持;赛前两三天减量跑,在饮食上补充足够的碳水化合物,避免高热量食物以及过量蛋白质;避免过多摄取糖分和水分,食物应多样、均衡,防止偏食和暴饮暴食。

“马拉松赛参与者一定要量力而行,一方面必须平时坚持锻炼,另一方面要充分了解相关知识,特别是一定要把握住风险的底线。”闵军提醒,赛前要保持充足睡眠,让身体处于较为松弛的状态。同时,注意浓茶和咖啡的摄入量,因为其含有利尿成分,容易导致个人代谢过快,从而出现身体状态下降、运动体力不足的情况。比赛中如有不适,应立即寻求赛道边医务人员的帮助;赛后如有肌肉痉挛、关节疼痛等症状,应及时处理并适当休息。

相关新闻

福州将开通6条接驳专线

本报讯(记者 李琪 通讯员 李东星)

14日上午,2025年福州马拉松赛开跑。福州市交通运输部门将通过开通临时公交接驳专线、调整地铁运营时间等措施,保障参赛选手、市民出行顺畅。

赛前,福州市交通运输部门将开通5条临时公交接驳专线(中途不停靠),分别从琴湖路(省跳水游泳馆站)、公交福湾站、王庄公交总站、上下店路(农大社区站)、首山路(福建船政交通职业学院站)等公交站点发车,直达群众路北侧下车点。发车时间为5:30—6:30。

赛后,福州市交通运输部门将开通1条从会展中心浦下洲路至葫芦阵地铁站的临时公交接驳专线。车辆由浦下洲路会展中心路口南侧发车,沿途停靠林浦地铁站、葫芦阵地铁站。发车时间为9:30—

15:00。

此外,赛事当天,福州地铁1、2、4、5号线将提前1小时开始运营,首班车于5:30从两端起始车站发出,沿线各车站同步开放。5:30—6:30期间,1、2、4、5号线发车间隔为10分钟。

2025年福州马拉松赛事参赛运动员及工作人员可凭相关赛事凭证,全天通过绿色通道进站,享受免费地铁乘车服务,也可免费搭乘临时公交接驳专线。

同时,因马拉松比赛期间市区古田路、五一中路、杨桥路等道路将实施交通管制,1路、3路、301路等141条公交线路当天临时调整线路走向,7686船政文化城旅游专线、地铁接驳11号专线、地铁接驳16号专线、通勤快线12等4条公交线路临时停运。

福 闽江公园 橘 进入最佳观赏期

8日,闽江公园北园望龙园里,百余株福橘的果实从青绿变成橘红,和冬日暖阳融为一体。据闽江公园管理处介绍,本周起,福橘进入最佳观赏期,大约有10天;本月还将举办福橘文化活动,科普福橘的养护知识,让更多游客了解闽都文化中的福橘元素。

福州闽江畔曾是福橘的主要产地。为了留住老福州人的记忆,重现闽江橘子红的景观,闽

江公园管理处2019年在望龙园内种下近200株福橘树。此后,福橘种植扩散到了闽江公园南园、花海公园等景区。去年年底,闽江公园管理处在南园福橘园二期新种植福橘近百株。闽江公园所管理园区现共有福橘500多株。

福橘一年只结一次果,冬季是它挂果的季节。

本报记者 石磊磊
李琪 包华摄影报道



消费者投诉维权却成被告 法院:正当投诉不构成名誉侵权

本报讯(记者 阮冠达)因为沟通过中的言语冲突,客户投诉业务员。不久后,业务员因绩效不佳被调岗,却因此认定是客户的投诉导致自己职业生涯受挫,于是将客户告上了法庭。消费者的投诉,是否会侵害相关业务员的名誉权?近日,闽清法院审结了这样一起案件。

原来,刘某因业务需要,在通

讯软件上联系了某公司业务员林某。然而,双方在沟通过程中发生了言语争执,刘某便通过该公司官方渠道,拨打投诉电话投诉林某。

几天后,林某在公司绩效评估中被评为C级,并被指出存在“服务能力不足”“激化客户冲突”等问题,最终遭到了调岗处理。林某将这一系列职业变动归咎于刘某的投诉,认为刘某进行了“不实投

诉”,导致其社会评价降低、职业发展受损。为此,林某将刘某诉至法院,要求其以书面及视频形式公开道歉,并赔偿精神损害抚慰金、法律服务费等共计11500元。

消费者投诉,也算名誉权侵权吗?“名誉权侵权,需要满足行为人侮辱、诽谤他人,以及造成被害人社会评价降低的损害后果。”闽清法院法官表示,从双方沟通记录来看,

双方在沟通中已存在言语冲突,刘某的投诉确有事实依据;同时,单纯的投诉也无法推导出侵权损害结果的发生,因此,法院认定刘某的投诉行为不构成对林某名誉权的侵害。

闽清法院法官表示,投诉是公民行使监督权、维护自身合法权益的正常手段,法律保护公民基于事实、通过正当渠道进行的投诉。只

要反映问题基本属实,旨在解决问题,而非恶意贬损他人人格,即使对方的感受或利益客观上受到影响,投诉行为本身也不构成侵权;然而,如果在投诉过程中,行为人故意捏造、歪曲事实,或者使用侮辱性、诽谤性言辞对他人进行人身攻击,意图损害他人名誉,则可能构成名誉权侵权,需承担相应的法律责任。

全国残特奥会乒乓球混双比赛 福州选手摘得桂冠

本报讯(记者 潘温祥)记者8日从市残联获悉,在当日举行的全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会乒乓球项目比赛中,福州运动员曾钰鑫/黄已新发挥出色,夺得特奥乒乓球项目16岁~21岁组的混合双打冠军。

据了解,两名运动员均来自闽侯县特殊教育学校。他们在激烈的对决中稳扎稳打,以3:1的总比分战胜对手,最终摘得桂冠,展现了良好的心理素质与技战术水平。

连江设立本地农户 直供菜销售点

本报讯(记者 林晗 通讯员 林巧倩)近日,中国(连江)海峡国际农产品物流园启动“扶农助农·本地农户直供菜销售点”项目,搭建起农户与消费者之间的快捷通道,既便利居民采购,也帮助菜农拓展销路。

据悉,设立本地农户直供菜销售点,是物流园解决农户“卖菜难”问题,助力乡村振兴的一项暖心举措。

“我们免费为本地农户提供销售摊位,同时还牵线搭桥,主动对接物流园内的餐饮供应商、生鲜零售商及周边乡镇采购商,帮助农户拓宽销售渠道。”据中国(连江)海峡国际农产品物流园招商主管蒋美秀介绍,所有菜品都是农户们清晨现摘,直送物流园,真正实现了从田间到市场的无缝对接。省去中间环节后,农户收入更有保障,采购商也能买到更新鲜、实惠的蔬菜。

农产品质量安全是消费者最关心的问题,在积极为农户提供便利的同时,物流园也建立起严格的质量管控机制。“我们每天都会对进场蔬菜进行抽样快检,检测农药残留等指标,合格后方能进行销售。这样既保障了消费者权益,也帮助优质农产品赢得了市场信任。”蒋美秀说。

据了解,目前直供菜销售点已有近40个本地农户表达入驻意向,逾150家采购商计划在此采购。未来,物流园将继续完善配套设施与服务,不断优化产销对接流程,打造更加高效、便捷的农产品平台,吸引更多农户和商家加入。

木雕行业职工 竞赛作品展出 市民可免费观看

本报讯(记者 李白蕾)福州市木雕行业职工劳动竞赛暨迎新作品展示交流活动1日至5日举行。活动由市总工会和市工信局指导,市农林水利工会、市木雕行业协会主办。81件入围作品在福州市中元艺术馆免费展出至本月15日,欢迎感兴趣的市民前往观看。

本次赛事共收到130件投稿作品,经初筛,81件进入最终角逐,其中木雕36件、竹根雕21件、综合类24件(含软木画、牙雕、家具等)。选手们以刀为笔,以木为材,将深厚的闽都文化与鲜明的时代气息融于作品之中。最终共有33件作品分获一二三等奖和优秀奖,其中林世冰作品《闽山榕江赋》、马圣远作品《荷塘秋韵》、姚家浦作品《风雨同舟》获一等奖。

这次活动不仅是一次技艺的比拼与作品的集中呈现,更是对福州木雕行业人才队伍与创作生态的一次全面检阅。赛事还特别开辟劳模作品专区,集中呈现全国劳模陈忠、市劳模张其仕、邱日炎、陈兴、张梦楣等的精湛作品,生动诠释“劳动创造幸福、实干成就伟业”的深刻内涵。

讲文明树新风 公益广告

IM

FROM

FU

ZHOU

/

遵德守礼

有礼有福



“福”中有我

勇于追梦,
做有信仰的福州人

Have Faith And Be An Aspiring Fuzhou Citizen