福山跑团的跑友们。 受访者供图

在0℃以下的冬日晨跑是种什么体验？元气满满的宁波长跑爱好者们说：

唯有跑过寒冬腊月 才能迎来春暖花开

冷空气、寒风、雨雪、低温……这些冬季运动的“拦路虎”阻挡了多少想运动的心？在宁波，有这么一群元气满满的人，他们迎着凛冽的寒风在冬日里坚持晨跑。一件冲锋衣、一条压缩裤、一顶帽子、一副手套，是他们的全部装备。光听他们讲述冬跑的故事，记者便已觉得瑟瑟发抖，但这些可爱的跑友们却轻描淡写地说：“唯有跑过寒冬腊月，才能迎来春暖花开。”

马拉松常客冬日仍不停步

年过五旬的许建永在宁波的跑友圈里颇有些名气。一提起这位马拉松常客，比他年轻的跑友们都竖起大拇指：“比我们很多人都厉害。”

许建永是奔跑了30多年的惯性晨跑者。可能是长期锻炼的原因，他的“火气”特别好。上个月，他的跑步装备只是一件背心、一条短裤，直到前几天才“升级”成了一件长袖秋装和一条压缩裤，外加一副手套。“我不怕冷，是你们看着我冷。”记者问他，在在0℃以下的天气里跑步是什么感受，他乐了：“跑完微微出汗，就一个字‘爽’，如果有毅力冷水冲一下就更爽了。”

许建永很拼，大冬天仍坚持一周锻炼6天，每次的跑量维持在10—15公里。“跑了30多年，长跑对我来说就像吃饭、穿衣一样平常，不跑反而觉得空落落的。”冬天的早晨，5点半天才蒙蒙亮，许建永就出现在镇海体育场。“只要不下大雨，我都会坚持在那里跑步。体育场空气比外面好，在塑胶跑道上跑步可以最大限度地保护关节。”即便在上周的下雪天，他也坚持晨跑。“下雪天跑步别有一番风景，空气清新不说，心情还特别舒畅。”他说，冬练三九不是要跑出好成绩，只是给“冬藏”增加能量，“等春回大地，万物复苏，力量就会爆发出来，这道理和‘冬天进补，春天打虎’如出一辙。”

每年上半年的三四月份和下半年的十一二月份，是许建永最忙的时候。“这两个时间段的赛事密集得很，活动多的时候我每周就要参加一次。”目前，青田马拉松接力赛、奉化桃花马拉松、九龙湖(宁波)国际半程马拉松，他都报了名。“2018宁波山地马拉松赛还没开始报名，我也打算参加。”对他而言，长跑的过程非常享受，“我把每一次比赛当成一次旅游，一边跑步一边追逐美景。希望一直跑下去，越久越好。”

雪中奔跑引来朋友圈无数点赞

上周末，慈溪下了第一场雪。27日清晨6点，慈溪福山跑团的跑友们做完简单的热身运动，便一路小跑登上了白雪覆盖的五磊山山顶。山间云雾笼罩，如梦如幻。跑友们兴之所至，索性脱了上衣在雪地里嬉戏留念。这些照片被团长叶鹏峰发在朋友圈，一时引来无数点赞。

叶鹏峰是福山跑团的主心骨。无论严寒酷暑，在杜湖畔的五磊山脚下，总能找到他和队友的身影。1973年出生的叶鹏峰，是宁波最大的纸箱包装公司福山纸业的总经理，菜鸟、京东、天猫这些知名电商的部分纸盒就出自他的公司。

昨天凌晨5点半，叶鹏峰穿着一件冲锋衣，一条压缩裤，一副手套、一顶帽子又出发了。一路上他的呼吸热气腾腾的，令旁边裹着厚厚羽绒服的路人羡慕不已。“最冷的那几天，山区的温度在零下四五度，我跑着跑着帽子都结霜了。”叶鹏峰说，冬练三九考验的是意志力，“我和队友们并没有一味追求成绩，这是一种精神上的比赛。”用福山跑团队友的话来说，“唯有跑过寒冬腊月，才能迎来春暖花开”。每次晨跑完，叶鹏峰都会在朋友圈打卡，以此激励自己和队友。昨天他跑完后在朋友圈留言说：“无论天气如何都不能忘记自己所定的目标，我坚信一路奔跑总比原地踏步好。”今年，叶鹏峰的目标是2月的东京马拉松和9月的柏林马拉松。

很多人跑步是为了减肥，或是舒缓压力，叶鹏峰是为了缓解神经压迫。哪知一跑，便爱上了这项运动。“坚持五六年了，每周平均跑四次，一次的跑量为10—15公里，周末偶尔拉练一下，一个月的跑量在250公里左右。”去年全年，叶鹏峰共跑了2263.16公里，在跑步上花了195个小时。他告诉记者，福山跑团的38位成员中有不少是“大神”级跑友，“我们有两个女队友，马拉松的成绩比我还要好。”

●专家建议

冬季跑步需适量

冬天跑步对提高身体的抗寒能力和增强免疫力有很大的帮助，还可以磨练人的意志，但毕竟冬季户外寒冷干燥，贸然外出锻炼反而会适得其反。宁波市长跑协会主席陆亨伯提醒跑友，冬天跑步量并不是越多越好，需要循序渐进。

“冬季跑步前，首先要判断天气是否适合外出跑步；其次，跑步前要做好热身运动，跑步结束后也要做一些拉伸运动，否则容易小腿抽筋；跑步时要特别注意头部的保暖，最好戴头巾或者帽子跑步。”陆亨伯说，冬日晨跑尤其讲究呼吸，“寒冷天气里若用嘴呼吸，会导致空气加热不足，使得跑后咽喉部不适，有时还会引起呼吸系统炎症、胸口疼痛或咳嗽。跑步时，最好用鼻子呼吸，避免直接大量吸入冷空气，刺激呼吸道。跑步时可以尝试两步一吸。”

记者 庞锦燕

角膜移植界大咖将来鄞州人民医院坐诊

自今年1月5日起，鄞州人民医院“家门口看名医”的医疗服务，已持续了近一个月时间。每周定期一位国内知名专家来浙江省眼科医院宁波院区(宁波市鄞州人民医院)门诊和手术，吸引了来自宁波各地及舟山、绍兴、台州乃至丽水等地区的眼病患者，患者们纷纷表示在家门口就可以看国家级眼科名医，受益匪浅。

记者昨日获悉，从2月2日开始，国内每年开展角膜移植最多的大咖陈蔚教授将来到眼科名医门诊。陈蔚教授曾在国际上独创了闭合式穿透性角膜移植术、在浙江省最早开展内皮移植手术，也是国内每年开展角膜移植最多的医生。

陈蔚教授，主任医师，医学博士，博士研究生导师。温州医科大学附属眼视光医院副院长，角膜病中心主任。入选浙江省卫生高层次创新人才。

陈蔚教授从事眼科临床工作近30年。在国际上独创了闭合式穿透性角膜移植术以及闭合穿透白内障三联手术，在浙江省率先开展角膜内皮移植手术并在国内开展第一例自动板层刀辅助的后弹力层前膜内皮移植手术(PDAEK)，在国际上首次提出了在手法湿剥的深板层移植－应用注射用水和钝性分离角膜基质的概念。在2015年苏州全国眼科年会上，陈蔚教授联合应用手法湿剥和大气泡技术进行了深板层移植现场直播，是全国眼科年会历史上的首次角膜移植直播。

陈蔚教授有关深板层角膜移植的相关系列研究入选了我国近五年角膜病“十大研究进展”。他是国内每年开展角膜移植手术最多的医师之一，获得两项国家自然科学基金面上项目的资助。发表论文60余篇，其中第一或通讯作者SCI收录文章30篇，是国际上权威眼科杂志IOVS、BJO、Cornea等10个期刊的审稿人。

据了解，陈蔚教授的专家门诊时间在2月2日上午，地点在鄞州人民医院眼科中心三楼。

记者 孙美星 通讯员 张基隆