俞永富 6天5夜126小时跑完330公里

俞永富在乌蒙山330公里越野赛中。

为缓解结石病痛选择跑步

作为一名纯业余选手，俞永富的身体条件并不突出，“个头不高，还是平脚板”。他选择跑步的原因听起来有点奇葩，居然是为了缓解结石带来的病痛。“我患尿路结石20年，到处求医问诊都不见效，这才开始健身锻炼。这些年来，我每天早晨长跑8到10公里，运动后坚持冷水洗澡。再配合药物，现在体内多颗结石被顺利排出，连医生都感到惊讶。”

2016年4423公里，2017年5477公里，2018年前8个月4509公里，这些惊人的跑量全是俞永富创下的。从2015年4月23日到2018年8月16日，他共跑了46场全马以上比赛，涵盖公路马拉松及50公里、100公里、168公里、330公里等越野赛。身经百战的他，回顾起初次参加马拉松时的经历，坦言被虐得不轻，“那是2015年4月，我在宁波山马完成了人生的马拉松首赛。当时是个‘菜鸟’，因为起跑阶段跑得太猛，体力很快耗尽，后半程出现岔气，走走跑跑才到终点。”

也就是从那天开始，马拉松42.195公里这串数字对他有了不同的意义。俞永富是宁波《文学港》杂志社的工作人员，他看到村上春树借跑步找到文学的话题，写下了《当我谈跑步时，我谈些什么》，于是得到灵感。今年3月，他创作的散文集《勇超之诺——我的挚爱是马拉松》出版。他的马拉松题材长篇小说《骇道途》预计今年下半年也将出版。

俞永富不仅自己勤于跑步，还带动海曙区高桥镇一带的跑友一起跑。他组建了高桥长跑团微信群，形成了区域内良好的跑步氛围。

云南昭通乌蒙山风景迷人，是探险越野者的乐土。8月，这里举行了一场330公里极限越野赛。当50岁的俞永富冲过终点时，他的激动之情难以自抑。这其中，有完赛的喜悦和痛苦，也有对生命的感慨。

自2015年4月到今年8月，俞永富已参加了46场全马以上的赛事。这其中强度最大的，就是上个月的乌蒙山330公里马拉松越野赛，他连续跑了6天5夜，以126小时48分钟29秒的成绩完赛，名列第56名，成为浙江省为数不多的330公里完赛者。

“乌蒙山越野跑是我的长征”

继今年4月成功挑战了人生首个百英里越野赛后，8月，俞永富再次挑战极限——完成了乌蒙山330公里马拉松越野赛。330公里有多远？相当于从宁波到衢州。俞永富用6天5夜126小时48分钟29秒跑完了全程。

越野赛的危险程度远高于一般的长跑比赛。除了蚂蟥、蛇、野猪、暴雨、高原反应，还有其他难以预料的危险。“乌蒙山之旅，有雨水、有烈日，有高山草甸、深林幽谷。到第6个补给点，我因为高原反应头晕乏力。进入第12个补给点松林村之后，开始受到蚂蟥阻挠。当地的山蚂蟥弹跳力强，在草叶上直立着，随时可能黏到人身上，我和同伴相互用盐水把蚂蟥淋走。”俞永富说，走出蚂蟥沟之后，他的右腿胫骨筋膜炎发作，小腿肿胀疼痛，但还是坚持着跑完了后面的160公里。

这6天5夜，俞永富是怎么坚持下来的？8月11日早上5时刚开跑，他就遇到了麻烦——迷路。“领头的跑友跑错了一公里。顺着道，我又通过了一次起点门，才转入公路。”赛段以泥路和山间野路为主，开赛前一直在下雨，到百公里时他的鞋子都是湿的，脚泡了近24小时，已经泡胀了，跑起来生疼生疼的。这一路上，他平均每天只睡2个小时。

乌蒙山是红军长征途经的地方，俞永富说，这场马拉松越野赛是他个人的长征，他战胜了自己。

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月—11月进行，有意参与评选的健身爱好者，可登录宁波市体育发展基金会网站（网址：http://tyfzjjh.nbty.gov.cn:809/）了解评选规程详情。申报截止时间为9月20日。 **记者 庞锦燕**

会养生的人，都选当季的进补 人参上市，“鲜”吃为妙

《宁波晚报》养生汇品牌鲜参9月开售，65元/支起

俗话说，“一夏无病三分虚”。夏季出汗多，气随汗而出，人体容易气阴两虚。严重的就会病倒不起，中医称之为“疰夏”。因此，很多懂得养生的人，会在初秋季节略微清补，一来填补身体在夏天欠下的亏空，二来“贴秋膘”，为秋冬季节储备能量。

这个季节，人们应该调补些什么呢？其实，大自然是非常神奇的，“应季而食”，它早已安排好了一切。八九月间，正是鲜参采挖季，此时买几支鲜参炖一锅鸡汤，不需要几个钱，正是你的身体所需要。

人参“大补元气”的已无需赘言，读者们有疑问的是：都说人参性温，初秋天气还有些热，适合吃参吗？

这其实是对人参的误解。《国家药典》认定人参性“甘、平”，并没有提及“温”或者“热”。其实人参有很好的滋阴生津功能，《国家药典》也有描述，“生津、安神，（可用于）津伤口渴，内热消渴”。尤其是新鲜人参，很好的保留了人参的天然浆汁，甘凉鲜美。

因此，韩国人流行吃新鲜人参，在《野山参》一书中就有记载。因为他们认为，新鲜人参本身的营养是非常均衡的，食用后身体会慢慢感到温暖，但不会上火。在书中也非常明确的说明，为什么有些人吃了人参会上火，是因为人参大补元气，补气生血，一次性服用量过大所致。

鲜参的营养价值跟干参也略有差异。人参在炮制过程中，一些人参皂苷会发生转化，所以，鲜参所含人参皂苷跟生晒参有所不同，无法互相取代。而据检测，鲜参因为较完整的保留了人参营养成分，其人参总皂苷含量比干参更高一些。

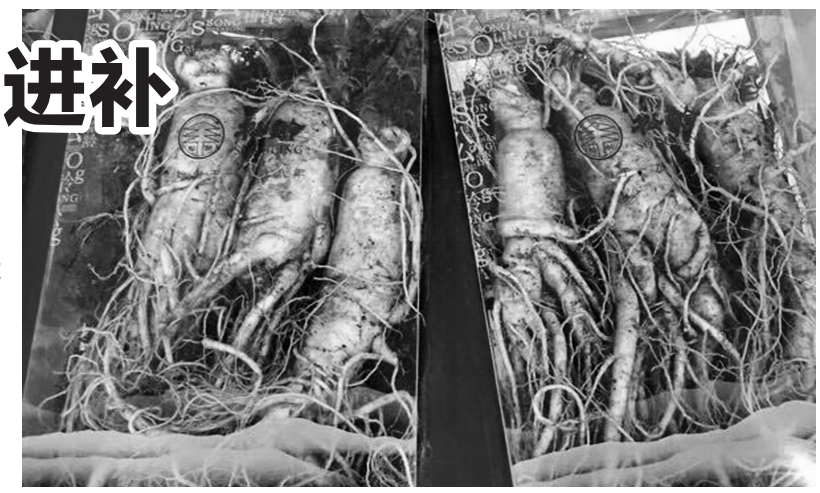
鲜参买回家要怎么吃呢？《宁波晚报》养生汇在这里推荐几种吃法：

炖汤：将人参切成2cm薄片，与排骨汤、鸡汤等一起炖煮；

嚼食：拿2~3片人参含于口中细嚼，生津提神，甘凉可口；

冲茶：将人参切成薄片，放入杯子中，用开水冲泡，闷盖5分钟即可服用；

泡酒：将整根人参切成薄片装入瓶内用50~60度白酒浸泡，半月后即可。



品牌鲜参实惠价：65元/支起

《宁波晚报》养生汇鲜参来自30年参茸品牌——松龄公司，该公司鲜参采自位于长白山腹地敦化的公司自有人参基地，基地通过GAP和GMP安全质量认证，保障品质可靠。不同大小鲜参年份分别为6~8年，经检测，每一根鲜参均富含34种人参皂苷。每支65元起，比其他品牌厂家便宜30元左右。

松龄鲜参未经水洗，参体带土，因为自然生长，每一支都形态各异。参体饱满，参须繁茂。

鲜参一等六年根	重约50克	零售价65元	三根礼盒装195元
鲜参特等六年根	重约100克	零售价155元	三根礼盒装465元
鲜参特等八年根	重约150克	零售价485元	三根礼盒装1455元

购买地点：

海曙：鼓楼永寿街《宁波晚报》养生汇、冯存仁堂；江北：美德信大药房各门店；鄞州：城市之星健康药房各门店、永泰大药房、永泰大药房联心分店；镇海：天天好大药房各门店；北仑：甬上民生大药房各门店；奉化：平民大药房；宁海：南山大药房、保益大药房；象山：同仁堂大药房。

咨询电话：0574-87228361