

跑太马的太原姑娘



扫码看视频

今年是王雪英第5次参加太原马拉松赛。

拉伸肌肉、活动关节、调整呼吸……9月18日凌晨5时28分，迎泽大街还在夜色中沉睡，焕然一新的太原火车站前，一群跑步爱好者身着五彩斑斓的运动装，进行跑前热身。“我现在来到了太原马拉松赛的起点，这位是我的跑步搭子，我们要开始今天的跑步啦！”一位扎着利落高马尾的姑娘笑盈盈地用手机记录着自己的日常。

她叫王雪英，是一位小学音乐老师。从2018年第一次参加太原马拉松赛开始，今年是她参加的第5个太原马拉松赛。

“几年前，我突然有个念头，觉得早起运动可以储备一整天的活力，就试着晨跑。后来，朋友们拉着我报名太原马拉松赛，误打误撞地开启了这扇运动大门。”王雪英回忆说，没想到，第一次参加太马就让她收获满满。有80多岁的奶奶，有坐着轮椅的女孩，还有小朋友……同在一个队伍，朝着同一个目标奔跑。“我能感受到旺盛的生命力，生活就该如此！”

第一次参加马拉松赛给王雪英带来更多的感动与思考，跑步不仅仅是一项运动，更是一种性格的塑造方式。热爱跑步的人，脸上总是绽放着积极与自信的光芒。“每次跟跑步爱好者交流，都能汲取满满的正能量，我也想变成那

样的人。”于是，带着期待与向往，王雪英再一次报名参加了太原马拉松赛。“第二次参赛，印象最深刻的是，当我跑到气喘吁吁的时候，那些素昧平生的观众们在为我大声加油鼓劲，冲我竖起大拇指，那一瞬间我充满力量。”

参加了两次太马之后，跑步对于王雪英来说，由零敲碎打的兴趣变成持之以恒的热爱，成为生命的一部分。她开始系统地学习相关知识，精心制订每周运动计划。至今，她已经跑了近5400公里，其间随手记录的短视频吸引了很多跑步爱好者，单条浏览量最多达到28.4万。

“越来越多网友通过留言和私信的方式跟我交流。跑步新手向我咨询一些入门注意事项；资深跑步爱好者会和我讨论动作的规范性，最让我有成就感的是，许多外地网友被我视频里的太原风光所吸引，准备来参加太马或旅游。”王雪英难掩自豪的神情，“你看，这几位外地网友都留言告诉我，她们也报名了今年的太马，我们相约赛场见！”

奔跑起来，感受风的速度，呼吸和心跳的碰撞，让每一秒都酣畅淋漓。9月22日，王雪英将会元气满满地奔跑在2024年太原马拉松赛道上。

王韵菲 狄佳玮 文/摄

医生建议参赛者沿途补给很重要

本报讯(记者 魏薇 通讯员 袁晓霞)边跑边吃，甚至还有热干面和火锅粉，近些年，多地马拉松比赛补给站的食物丰富多彩。不少跑友不禁要问，跑马拉松，这样吃会不会肠胃不适？2024太原马拉松赛开跑在即，9月20日，山西中医药大学附属医院外科中心李明医生为大家答疑解惑。

马拉松比赛中，沿途设置补给站至关重要，专业跑者会根据自身情况，及时补充能量，以便恢复体力。传统马拉松赛事中，补给站提供的食物以能高效补充能量为特点，多以香蕉、能量饮料、能量胶、巧克力等便携易食的食品为主。专家表示，比赛中应选择高能量密度(碳水为主)、清洁、好消化的能量补给，避免代谢和消化负担。跑全程马拉松建议开跑半小时后补充第一支能量胶，以后每半小时一支能量胶，同样不能忽视补水，每小时喝水500毫升左右，同时补充钠钾等电解质，建议补充等渗饮料，比较好吸收。

有些人担心边跑边吃会诱发阑尾炎。李明医生表示，临床上阑尾炎发病的原因主要是由于阑尾管腔阻塞和细菌入侵。研究表明，食物从胃进入十二指肠一般需要4至6个小时，所以刚吃完饭食物还在胃里，根本没到阑尾，也就不太会发生阑尾炎。有些人在饭后运动会出现肚子痛，主要是因为饭后消化和肠胃运动需要大量血液参与，而此时运动，全身的肌肉也需要血液供氧，胃部肌肉缺血，引起胃肠痉挛，导致疼痛。

出租车行业护航太马

本报讯(记者 齐向真 通讯员 范亚青)为助力太原马拉松赛，更好地展示出租汽车行业文明新形象 and 良好精神风貌，为来自国内外的参赛者及来并游客、当地群众提供安全、便捷、舒适的交通出行服务，9月20日，95128出租汽车电召平台向全市出租汽车驾驶员发出争做五星级出租汽车驾驶员的倡议书。

倡议书指出，全市出租车驾驶员要文明优质服务，维护乘客权益。不仅要热情周到，而且要保持礼貌。统一着装，举止端庄，保持车辆卫生、整洁，不在车内吸烟。使用文明用语服务，在乘客上车、营运过程中及乘客下车时，做到上有“迎”声，问有“答”声，下有“送”声。在遇到乘客提出问题时，要以爱

心、真心、诚心来对待乘客，充分展示出租汽车行业新形象。真诚服务、热情待客，向来并游客、参赛选手介绍太原市地域文化、美景美食。想乘客所想，急乘客所急，帮乘客所难，提升出租汽车行业整体服务质量。服从场站枢纽、赛事起终点、热门景区、重点商超等客流密集区域现场调度，依序排队候客载客，不抢行加塞、乱停乱放，主动礼让行人，创造文明礼让、安全有序、畅通和谐的交通环境。

市交通运输局相关负责人表示，让我们争做五星级出租汽车驾驶员，树立出租汽车行业“仪容仪表大方、车容车貌整洁、文明礼貌待客、遵章安全行车”的良好形象。

选手比赛当天可免费乘地铁

本报讯(记者 司勇)9月20日，太原中铁轨道交通建设运营有限公司发布消息，9月22日当天，2024太原马拉松赛事参赛选手可凭号码牌在地铁车站客服中心领取福利票，免费乘坐太原地铁2号

线。太原中铁轨道公司提醒2024太马赛事参赛选手，进站乘车时，请主动出示号码牌，配合车站工作人员核验。参赛选手如需帮助，可及时联系车站工作人员。