

出租车司机肖元林

印制沧州旅游导览图为游客“指路”

本报记者 姚连红 摄影报道

深一度

2025年4月22日 星期一

责任编辑 崔亮

6

杨玉霞 15533789028
马晓彤 15631798869
彭亮 13111768008
刘冰沛 15533789318
李婉秋 1772682756
姚连红 15633789021

“欢迎乘车，这是我们沧州主要的景点和美食，您看看。”4月19日，出租车司机肖元林将自己印制的旅游导览图递给两位北京来的游客。得知两位游客要去吃沧州火锅鸡，肖元林热情地帮她们推荐了几家口碑好的店。肖元林开出租车已经18年。由于经常接触外地游客，肖元林在车上不仅准备了沧州旅游宣传彩页，还印制了沧州景点和美食导览图，成为游客“临时导游”。

旅游导览图 贴上出租车

51岁的肖元林是甘肃人，在沧州定居已经23年。用他自己的话说“早已是半个沧州人”。“当年本想到南方打工，得知朋友在沧州，我便在沧州下了火车。”肖元林说，冥冥之中他和沧州有种莫名的缘分。几年后，在朋友的推荐下，他成为一名出租车司机，一干就是18年。这些年，肖元林得到不少乘客的夸赞。有人将贵重物品丢在车上，肖元林总会无偿送回。热心肠的肖元林还会参加“爱心送考”“送残疾人回家”等公益活动。他曾被评“河北最美交通人”。肖元林每天穿梭在城市的



肖元林将自己印制的旅游导览图贴在出租车上

大街小巷，感受着城市的点滴变化。这两年，他惊喜地发现，外地来沧旅游的人越来越多。他时常接到北京、天津、山东等地的游客叫车到沧州的景点游玩。“游客越多，说明咱们城市越来越有魅力。”肖元林总想为这个城市做点事儿。经常有游客打车时间问他，沧州哪里好玩，路线怎么走。“咱可以给他们当个‘临时导游’。”今年，肖元林从文旅部门收集来几张沧州景点和美食的小册子。遇到外地游客时，他就发几张给大家，但没几天，小册子

就发完了。近日，肖元林突发奇想，将景点和美食的册子放大印制塑封后，张贴在出租车后座的正前方。乘客一坐下抬头就能看到这两张“导览图”。还有一份放在车前方，乘客可以自取查看。

带给游客 温暖与感动

除此之外，肖元林还在网

上查找找到沧州各个景点开放时间、门票价格和交通路线等信息，并打印出来放在车内。游客可以将其作为游玩参考。肖元林说，他不仅印制了游览图，而且为了能与乘客更好地交流，平时出去玩或者听别人说起热门景点美食时，他也会多加留意记录。肖元林觉得，出租车司机有可能是外地游客来沧接触的第一个人，代表这个城市的形象，所以，他要多学习一些旅游知识，争取成为游客合格的“临时导游”，让

他们感受到这个城市的温度和热情。

有一次，一位北京的游客打车时间他，沧州晚上有什么好玩的地方。肖元林推荐她们晚上可以到南川老街游玩，还在游船上吃火锅鸡，并提供了路线图。两位游客后来给肖元林高兴地打来电话：“师傅谢谢你，我们玩得特别开心，不虚此行。”

前几天，肖元林在火车站接到一位70多岁的乘客。热情的肖元林和老人聊天得知，老人是北京人，前段时间被确诊癌症，生命已经进入倒计时。他想到在自己能动时到周边城市转转，第一站想来沧州看铁狮子。

肖元林很受触动，看天色已晚，他带老人来到狮城公园游玩，并为他介绍了第二天去旧州镇铁狮子的具体路线。临别时，肖元林执意不收老人的车费，但被老人婉拒。肖元林将自己的名片送给老人说：“来沧州就把这里当家，有需要我帮忙的随时打电话给我，我随时到。”老人握着肖元林的手感动地说“谢谢”。

肖元林说，虽然他只是一名出租车司机，但也想力所能及地为这个城市做点贡献。他会根据乘客的反馈和建议，不断完善这份旅游导览图，为更多游客提供帮助。

不少市民把夜跑“成果”晒到微信朋友圈，跑了多少公里、花了多少时间……然而，你的夜跑科学吗，这个运动量是否适合你——

夜跑，切勿跑丢健康

本报记者 孙亮 摄影报道

如今，夜跑已经成为一种时尚的锻炼方式。运河边、公园里或街道上，总能见到一些人奔跑的身影。微信朋友圈里，也常有人晒出夜跑路线、里程、时速等“战绩”。

锻炼身体固然是好事，但由此引发的夜跑运动量、适宜人群、跑后饮食等问题也引起了大家的讨论。运动专家指出，夜跑的时间和里程应该根据自身情况而定，千万不要运动过量而影响身体健康。

坚持适度夜跑 吃饭香睡眠好

38岁的李女士是市人民医院的一名护士。由于平时工作比较忙，她基本没有时间去锻炼身体。前一段时间，李女士感觉食欲不振，睡眠质量也不好，便想找个运动方式调整一下。“小李，你和我们一起去夜跑吧，我带带你！”同在一个科室的韩女士向她发起了邀请。原来，韩女士已经坚持夜跑有三年多的时间，平时有固定的跑步“搭子”。于是，李女士便加入了这个跑步团队。在几名资深跑友的建议下，李女士从每



夜跑已经成为一种时尚的锻炼方式

天晚上跑步半小时做起。一段时间下来，她感觉自己的身体状况好了很多。

50岁的市民刘先生前一段时间到医院进行了体检，结果显示他的甘油三酯等指标偏高。一直想减肥的他在朋友的建议下，开始夜跑锻炼身体。刘先生年轻时也是一名运动健将，有一定的跑步经验。他选定了家附近的滨河公园作为跑步的地点。每次跑步前，他都会做好充分的热身，然后用运动手

表记录下跑步的时间和心率、血压的变化。刘先生告诉记者，经过一段时间的适应，他每天的夜跑时间已经调整到了45分钟，感觉现在睡眠质量有了明显改善。

跑步不讲究 身体很受伤

“跑步还能有什么讲究的，不就是出身汗吗？”很多人觉得，

跑步的“技术含量”不高，人人只要换上运动装就可以参加。前一段时间，市民肖女士翻看朋友圈时看到同事参加了马拉松比赛，还拿了奖牌和证书，顿时燃起了跑步的热情。于是，她特意买了新运动鞋和运动装，加入了同事的夜跑团队。感觉自己的体力还可以，肖女士第一次夜跑就跑了将近一个小时。“当时感觉很兴奋，也没觉得太累，第二天膝盖就受不了了！”肖女士说，在家休息了两天才缓过劲儿来，后来她不再“逞强”了。

前几天，家住颐和庄园的宋先生饭后出门遛弯，看到几名年轻人跑步从身旁过去，于是也在后面跟着慢跑了起来。不知跑了多远，他忽然觉得胃里很难受，还有些头晕。坐在路边的椅子上椅子上休息了一会儿，他还是感觉不舒服，还呕吐起来。于是，他赶紧给家人打去电话，让家人送自己去了医院。“好久不运动了忽然运动过量，身体马上就吃不消了！”宋先生心有余悸地说。

夜跑因人而异 强度循序渐进

夜跑运动渐渐成为一种时

尚，不仅让跑友圈里的人跑得更欢，还把原本不热爱运动的人也“卷”进了这个圈子。然而，夜跑的运动量以多少为宜？运动时段有什么讲究？夜跑前有哪些准备工作？这些问题，其实很多跑步爱好者并不清楚。

对于上述问题，在市区一所中学任教的体育老师李国栋表示，跑步虽然并不属剧烈运动，但是跑步前的热身却非常重要，目的是把身体的软组织拉开，避免运动时受伤。对于长期夜跑的人，在装备上也挺有讲究。跑步时，要换上宽松而透气性好的运动鞋，以及慢跑鞋。

至于夜跑的时间，市区一家健身场所的教练员韩飞表示，晚饭过后至少要有1个小时的休息时间，才可以开展运动。这时候，胃里的食物减少了，不易引起胃痛。当然，如果不进食就去参加夜跑，又容易导致低血糖。“对于刚开始参与夜跑运动的市民来说，要控制跑步的时长，不能一下子加量，要循序渐进，让身体逐渐适应到运动的节奏中来。”韩飞建议。