

# 市区晨跑路线攻略

□ 记者 郭剑

一年之计在于春，一日之计在于晨。春天的早晨，大家可不要浪费，快快起床，起来跑步吧！跑出活力，跑出健康，跑出美丽。3月21日至22日，记者跑遍市区的大街小巷，努力为广大读者绘制出一份合理的晨跑路线图。

据魏都区教体局体育中心主任周泳介绍，如果条件允许，最好是在跑步机上锻炼，其次是在塑胶道路上锻炼。因此，如果你家周边有学校或体育场且开放的情况下，抓住机会去那里锻炼吧。如果没有这样好的环境，也可以选择在市区的道路上跑步。下面，记者就为读者推荐几条适合跑步的道路。

## 城南

1.维也纳春天小区、东方米兰小区附近  
**路线：**从塔湾街、文峰中路交叉口出发，沿塔湾街向东，跑至与文博路交叉口，沿文博路向南跑至与新兴东路交叉口，然后向西沿新兴东路跑至与文峰中路交叉口，向北跑回原点。此路线全长1.8公里左右。

**点评：**此路线正好构成一个长方形，途中不受红绿灯干扰。文峰中路、新兴东路有隔离带隔离，不受来往车辆干扰。塔湾街、文博路非城市主干道，道路安静、卫生。

2.金石·凤凰城、美来六一花园附近  
**路线：**从六一一路、三八路交叉口出发，向北至与育才路交叉口，沿育才路跑至与文峰中路交叉口，向南沿文峰中路跑至与六一一路交叉口，沿六一一路跑回原点。此路线全长1.9公里左右。

**点评：**此路线为封闭长方形，途中需穿过一个十字路口。文峰中路、新兴西路有隔离带隔离，不受来往车辆干扰。六一一路、育才路早晨7点前车流量较少。在此路线跑步，还能在六一一路附近吃早餐。

3.万里星河花园小区、华蓉小区附近  
**路线：**沿解放北路向北，跑至与白

庙后街交叉口，沿白庙后街向东再向南，跑至兴华路，一路向南到与新兴西路交叉口，沿新兴西路向西，跑至与解放北路交叉口，向北跑至原点。此路线全长1.7公里左右。

**点评：**此路线不需穿过十字路口，新兴西路有隔离带隔离，不受来往车辆干扰，白庙后街、兴华路早7点之前车流量较少。

## 城北

1.恒达相府、西湖左岸小区附近  
**路线：**从府前街出发，向西跑至与清虚街交叉口，沿清虚街向北跑至与建安大道交叉口，沿建安大道向东跑至与北大街交叉口，沿北大街向南跑至与府前街交叉口，向西跑回原点。此路线全长1.9公里左右。

**点评：**此路线经过的路段全是小区密集的路段，早上7点前车辆较少，因居民众多，说不定你会在这个线路上找到同行的“跑友”。

2.和美嘉苑、健康苑小区附近  
**路线：**从建安大道出发，向西跑至与北关大街交叉口，向北沿北关大街跑至与八一西路交叉口，向东沿八一西路跑至与文峰中路交叉口，沿文峰中路向南跑至与建安大道交叉口，向西跑回原点。此路线全长2.1公里左右。

**点评：**八一西路有隔离带，可以不受来往车辆干扰，北关大街为沥青路，适合跑步，八一西路与文峰中路交叉口有一游园，可以到此处赏花，锻炼身体。

## 城西

1.许昌卷烟厂家属区附近  
**路线：**从五一一路出发，向南跑至与帝豪路交叉口，沿帝豪路向西跑至与向阳路交叉口，沿向阳路向北跑至与华佗路交叉口，沿华佗路向东跑至于五一一路交叉口，向南跑回原点。此路线全长1.8公里左右。

**点评：**向阳路为沥青路，适合跑步，向阳路路边种植有红叶李，很是美观。华佗路有隔离带，不受来往车辆干扰。



资料图片

在这条线路的五一路段有许多早餐摊点，风味独特。

2.许继花园附近  
**路线：**从许继花园门口出发，沿许继大道向东跑至许昌县人民医院，再原路折返跑回许继花园。此路线折返全长1.8公里左右。

**点评：**许继大道是城西的一条主干道，该条道路有隔离带，可以不受来往车辆干扰。

## 城东

1.腾飞花园附近  
**路线：**沿河北路向南跑至与建安大道交叉口，向南沿百花北路跑至与建安大道交叉口。此线路全长2.2公里。

**点评：**沿着清□河一路南下，赏不尽的风景，呼吸不完的新鲜空气。

2.滨河花园、绿城小区附近  
**路线：**沿翠林北路往返跑。翠林北路全长1.3公里。

**点评：**在清□河游园附近锻炼，满眼的世界，草的海洋，呼吸的都是新鲜空气。

3.三达·上东城、欧陆阳光小区附近  
**路线：**沿德星路往返跑。从莲城大道与德兴路交叉口沿德兴路南跑，跑至与新兴东路交叉口。全长1.9公里。

**点评：**非城市主干道，车辆稀少，适合跑步。

## 便民 服务

### 近期蔬菜价格

近日，区商务局监测人员调查了解到，3月17日—24日，我区蔬菜市场货源供应充足，整体运行平稳。10种蔬菜类价格与上周相比，6种持平，占比60%；4种下降，占比40%。蔬菜零售价格具体情况如下：

茄果类：西红柿6.8元/公斤，周环比下降10.53%；青椒4.56元/公斤，周环比持平。

叶菜类：菠菜1.96元/公斤，周环比下降9.26%；芹菜2.96元/公斤，周环比持平；生菜2.96元/公斤，周环比下降25.25%；韭菜3.96元/公斤，周环比下降20.16%。

瓜菜类：黄瓜5.96元/公斤，周环比持平。

调味类：葱7.8元/公斤，周环比持平；蒜3.36元/公斤，周环比持平；姜16.6元/公斤，周环比持平。

近期气温升高，蔬菜生长较快，价格下降。预计短期内其蔬菜价格将下降。

## 学生学习焦虑、自责、过敏倾向突出

本报讯（记者李盼 通讯员宋明娟）3月20日，记者从区未成年人心理健康辅导中心了解到，为全面了解学生的心理健康状况，该中心和许昌市心理咨询师协会联合对我区875名在校中小學生进行了心理健康状况调查。

本次调查的内容主要是学习焦虑、社交焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向。调查报告显示，被调查学生的学习焦虑、自责倾向、过敏倾向等问题最突出。

调查报告同时建议，受测者应接受心理老师或专家有针对性的指导，平时还可采用体育锻炼、听音乐、游玩、沟通的方式来舒缓不良情绪。

## 儿童乘车时最好不要吃东西

本报讯（记者付家宝）“因为坐车吃糖葫芦，我的孩子受了不少罪。家长带孩子乘车，一定要注意啊。”3月20日，家住前进路的杨先生向记者反映。

前几日，杨先生和5岁的儿子到六一一路吃饭。饭后，他给儿子买了一串糖葫芦，随后打车回家。当时，路上人很多，出租车走走停停，为了躲避行人，司机突然刹车。这时，杨先生听到正在吃糖葫芦的儿子大哭起来。扭头一看，他吓出一身冷汗，因为急刹车，儿子右手拿着的糖葫芦竹签竟然扎到了上颚。

孩子被送到医院后，医生把竹签拔了下来。“所幸没有大碍，但还需输液观察几天。”杨先生说。

市第二人民医院的何医生提醒家长，汽车的颠簸会导致食物进入气管，所以儿童乘车时最好不要吃东西。像糖葫芦、肉串这类有尖锐竹签的食物更不能在车上吃，竹签很容易扎伤孩子，极其危险。

# 信用卡消费，让人欢喜让人忧

□ 记者 付家宝

“买东西的时候如果钱不够，我就刷信用卡先把心仪的东西买回家，很方便。”近日，在某公司上班的邢艳告诉记者，她身上带的钱不够时，经常用信用卡支付，随后再把钱还上。那么，在使用信用卡时，有哪些需要注意的方面呢？3月19日，记者对此进行了采访。

## 持卡消费，越来越流行

近年来，能透支的信用卡越来越受欢迎。

信用卡一般由银行或信用卡公司依照用户的信用度和财力发给持卡人。持卡人消费时无须支付现金，只要按期归还消费的金额就可以了。而且，信用卡的还款方式有很多：发卡银行柜台、网上银行、自动转账、电话银行……还款后，信用卡额度即时恢复，款项一般在当天系统处理后，即可入账。

但是，经常使用信用卡消费的林女士有自己的担忧：“用信用卡刷卡时不像付现金那样一张一张把钞票花出去，只需轻轻一刷，没什么感觉，好像没花钱一样。而且，在购买自己心仪物品的同时，还要考虑下个月还款的时候工资够不够。一旦错过还款时间，罚息是很高的。说实话，我觉



资料图片

得自己已经成了‘卡奴’。”

## 及时还款，以免被罚息

那么，如何正确使用信用卡消费？使用信用卡消费应注意哪些问题呢？八一路某银行工作人员朱旭告诉记者，持卡人在使用信用卡时，要注意交易日、记账日、账单日、还款日、免息还款期和最后还款日。

据朱旭介绍，最后还款日就是免息还款期的最后一天，在这之前还款都免息，逾期则不再享受免息还款待遇，银行会从发生消费的当天，以消费金额为本金，按日计算利息，利息远远高于正常，同时还加收滞纳金。持卡人一定要及时还款，否则因长期欠款且催款无效的话，个人不良信用记录就会被银行输入国家个人征信系统，对自己以后申请信用卡、贷款业务都会产生不利影响。如果实在还不上，及早申请分期还款或采用最低还款方式，以免被银行罚息。

## 长期不用，最好申请销户

怎样把信用卡消费变得更加轻松、理智呢？银行工作人员提供了下面的一些小贴士。

卡的数量不需要过多。结合自己的经济实力和日常消费需求，选择申请最适合自己的信用卡，一般1—3张即可。

最好不要存款到信用卡账户。信用卡账户内的存款是没有任何利息的。对于取款，即使你的卡内有存入的现金，也同样要收取1%的手续费，而且没有上限。

注意信用卡安全。持卡人要保护好密码和卡片，不要轻易对外提供自己的个人信息，也不要委托别人代办信用卡。如果信用卡丢失，要及时挂失补办，避免损失。

在信用卡没有透支的情况下，随时可以申请销户。信用卡长期不使用，银行不会自动注销该账户。如果没有销户，银行会收取年费。

