

“跑马”热之后,年轻人又流行“跑山”了

新华社记者 胡洁菲

五月正是马拉松赛事的好时节。不过,近来许多为大众熟知的马拉松选手却跑向了越野跑赛道。

3月,杨春龙在腾冲高黎贡超级山径赛上获得55公里组别冠军;在4月举行的黄岩九峰越野大师赛上,王开丽一举拿到女子组冠军……不仅是名将,许多“跑马”爱好者,尤其是年轻人正逐渐转向山野。

从马拉松到越野跑,跑者们形象地称之为从“跑马”到“跑山”。新潮流的背后,是什么?

“找虐”为何成新潮

国际越野跑协会数据显示,近几年中国越野跑比赛数量和参赛人数的增长率均为全球第一。仅2025年一年,中国越野跑赛事就达800多场。

与先行一步的马拉松热相比,越野跑热度正在持续攀升。据记者不完全统计,今年1月至4月,仅长三角大大小小的越野赛事就达40多场,不少赛事参赛人数屡创新高。

为什么越来越多人愿意“受苦硬吃”、投入大量时间和金钱去山里“受虐”?

上海穹景体育文化发展有限公司创始人薛乾曜认为,社交需求是重要原因。赛道两旁锣鼓打鼓的热烈氛围,特色美食等“豪横”补给,时髦、独特又精美的完赛服和奖牌,独具特色的主题歌曲……这些都是参赛者的“社交货币”。

“中国越野跑运动年轻化趋势明显,尤其是短距离项目,主打休闲交友。”薛乾曜介绍,人们有意愿在社交媒体上分享户外穿搭、参赛体验,寻求志同道合的好友。

越野跑热潮也折射出当代人的深层社会心理需求。在华东师范大学社会工作系副教授何珊珊看来,越野跑复杂多变的环境极易引发心理学中的“心流”状态,跑者专注于脚下的路,就能实现对生活烦恼的屏蔽。

此外,精英跑者的逆袭故事激励着每一个热爱越野的人。从贵州六盘水大山里走出来的姚妙曾靠发传单谋生,如今她在越野跑赛道上迎来又一个又一个职业高峰。

“跑者的圈子是我喜欢的,不问出身,不问工作,谁跑得快谁就受到尊重,非常简单。”越野跑精英赵家驹说。

小众却有大市场

越野跑运动不仅在竞技层面逐渐破圈,从小众走向大众,其“体育+”效应在商业与资本市场上同样备受瞩目。

近期,几名中国顶尖越野跑运动员密集官宣了新的签约计划,引发广泛讨论。

今年3月底,与北面合约到期的申加加盟萨洛蒙;4月初,姚妙在结束与萨洛蒙七年合作后,签约耐克ACG;而与HOKA合约到期的向付召,官宣了与始祖鸟的合作。

“越野名将相继换签,展现的是中国户外市场的强劲活力和国际户外品牌对中国市场持久的兴趣。”户外观察人士陈点点说。回顾近些年的中国户外市场,本土与外资这两支“双生花”正竞相绽放,两者也在不断的竞争合作中将中国户外市场的“蛋糕”越做越大。以耐克旗下户外品牌ACG为例,从2025年冠名崇礼168越野赛,到自主品牌独立出来,ACG正以坚定决心深耕中国市场。

本土企业方面,户外“巨舰”安踏的表现几乎已成商学院样本。陈点点说,安踏在户外市场频频发力,品牌并购策略“稳准狠”。

2019年收购亚玛芬后,安踏主导了旗下始祖鸟、萨洛蒙等品牌在中国本土市场的火爆局面。去年户外赛道更是全面开花,收购的迪桑特品牌流水首次突破百亿元;可隆体育流水同比暴涨70%,成集团内增速最快品牌;又全资收购德国户外品牌狼爪……

数据显示,2025年,安踏整体收入同比增长13.3%,达到802.19亿元,全球市场份额跻身前三。

国内头部运动零售运营商滔搏近年来持续发力,独家引进了多个国际垂类品牌,包括加拿大越野跑品牌norda、英国跑步品牌soar和加拿大跑步品牌Ciele Athletics等。

“传统路跑是运动品牌‘爆发’的首个阶段,我们正迈入以徒步越野为代表的第二个阶段。用户更注重专业性和功能性,需求也更细化。”滔搏相关负责人说,一场越野跑的穿搭可能涉及越野鞋、越野背包等十多个品类,撬动户外经济能力不可小觑。

地方文旅新赛道

商业资本活跃的背后,产业发展的核心仍是越野赛事本身,这也为广袤山地带来新的机遇。随着去年年初《关于建设高质量户外运动目的地的指导意见》的印发,越野跑等多个户外运动项目迎来新一轮蓬勃发展期。

国际顶级赛事品牌UTMB正加速挖掘中国市场潜力。如今,包括大蜀道、中国香港大屿山、山西云丘山、大境门古长城等在内,中国已占据UTMB世界系列赛亚太地区赛历的“半壁江山”。

本土企业也在持续发力。以凯乐石及其赛事公司朗途体育为例,据不完全统计,2026年该品牌冠名、主办的较大型越野赛达十余场,包括温岭黄金海岸跑山赛、FUGA大坡赛、环四姑娘山超级越野跑、莫干山跑山赛等。

密集赛事之下,一些拥有独特山地资源、服务保障能力强的小城逐渐“出圈”。由于消费带动效应显著,越野跑成为改善小城发展形象、撬动文旅发展的重要杠杆。

今年3月,安徽黄山密集举办第七届黄山越野跑锦标赛、“徽黄之路”环黄山越野赛、黄山西宏越野春季赛、徽州古城越野赛等精品越野赛事,引爆春日运动热潮。经第三方评估,2026年第一季度黄山市共举办40场体育赛事活动,吸引8.64万人次前来参赛观赛、旅游观光和洽谈贸易,累计带动消费4.85亿元,拉动相关产业效应9.05亿元。

浙江省德清县也在今年一口气发布UTMB、斯巴达、云间花径等10余项赛事。“以前游客来莫干山是‘住一晚、拍张照’,现在通过赛事引流,变成一人参赛、全家消费,一日比赛、多日停留。”德清县文化和广电旅游体育局局长沈杭说,德清全力拥抱户外赛道,已推出“赛事无忧计划”,确保赛事到莫干山实现“拎包入住”。

越野跑这项“苦”运动,让跑者找到人生锚点,为市场创造增长空间,也给地方发展提供了崭新思路。从“跑马”到“跑山”,山野间流动着中国发展的新活力。

健康科普

莫把红霉素软膏当“万能药”



五月天气升温,蚊虫开始活跃,湿疹、痘痘等皮肤问题随之出现。红霉素软膏几乎家家必备,但它真的是“万能药”吗?

记者发现,社交媒体发布的不少帖子中,红霉素软膏被视为治疗蚊虫叮咬、唇炎、痤疮、孩子尿布疹甚至缓解“黑眼圈”的“万能药”。

辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任医师李涵告诉记者,红霉素软膏是一种抗生素软膏,主要针对细菌感染,适应证为脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常疣。

“红霉素软膏是乙类非处方药,这只能说明它不良反应较少,不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用,但它绝不是‘万能药’。”李涵表示。

不少人被蚊虫叮咬后,为了止痒、消炎选择涂抹红霉素软膏。李涵说,实际上,若叮咬处仅出现轻微红肿或痒痛,红霉素软膏并无直接治疗作用。不过,如果因抓挠导致皮肤破损并继发细菌感染,使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖,起到抗感染的作用。

“痘痘的学名是痤疮,其成因与激素水平变化、油脂分泌过多、细菌感染等多种因素相关,不同类型的痤疮对应的外用措施不同,没有一种抗生素软膏是‘万能’的。”李涵说。

红霉素软膏也不能治疗唇炎。辽宁中医药大学附属医院副主任医师李康寿告诉记者,如果得了唇炎,湿敷护理唇部是基础步骤,可以搭配使用凡士林软膏,而非红霉素软膏。至于“神化”其可以弱化黑眼圈,甚至治疗痔疮,更是无稽之谈。

红霉素软膏是药物,不是护肤品,更不是“有备无患”的家庭“万金油”,“包括红霉素软膏在内,任何家中常备药都不是万能的,我们要按照药品说明书和医嘱规范、合理用药。滥用抗生素不但起不到正向作用,反而可能引发细菌耐药,导致类似感染再出现时,使用抗生素的效果完全无效。”李涵说,科学就医、合理用药,才能真正做好自己健康的第一责任人。

(新华社记者 于也童)

科技前沿

基因分析有助预测乳腺癌术前化疗效果

瑞典卡罗琳医学院参与的一项新研究显示,通过分析乳腺癌肿瘤的基因表达特征,有望提前识别出哪些患者难以从术前化疗中获益,从而避免无效治疗,为乳腺癌个体化治疗提供依据。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说,研究纳入179名雌激素受体阳性、人表皮生长因子受体2(HER2)阴性乳腺癌患者。相关患者均在手术前接受两类治疗:一类是化疗,另一类是内分泌治疗配合帕博西尼。帕博西尼是一种可抑制癌细胞分裂的药物。

研究人员发现,并非所有肿瘤都对化疗敏感。有一部分肿瘤对化疗反应较差,但对内分泌治疗配合帕博西尼反应较好。

为探究原因,研究人员分析了患者治疗开始前肿瘤组织样本中的基因表达情况,即不同基因在肿瘤中的活跃程度。研究团队基于肿瘤内的基因表达模式建立了一个名为CDKPredX的预测模型,可识别那些可能对化疗反应不佳,但更可能对内分泌治疗配合帕博西尼有反应的肿瘤。

研究人员表示,此次研究为理解不同乳腺癌肿瘤为何对治疗反应不同提供了新线索,也为未来制定更加精准的治疗方案提供参考。肿瘤基因表达可为判断患者能否从术前化疗中获益提供重要信息。

研究人员同时强调,这项研究仍属探索性研究,相关基因分析方法尚需进一步研究,才能真正应用于临床。相关研究成果近期发表在《自然-通讯》上。(新华社记者 朱晨晨 徐谦)



潮玩热彰显个性消费风尚

这是4月26日在上海市一市民家中拍摄的潮玩。近年来,潮玩从小众爱好逐渐走向大众流行,融入大家的日常生活场景。人们将潮玩用作包挂、手机链、车载挂件,或是收纳陈列于“娃柜”、摆放装点桌面。这既是大众表达自我、维系社交联结的方式,也彰显了当下追求个性的消费风尚。(新华社记者 王楷焱 摄)

视野

病毒性肝炎仍是全球公共卫生严重挑战

世界卫生组织4月28日发布的《2026年全球肝炎报告》显示,全球在遏制新增病毒性肝炎感染和相关死亡方面取得切实进展,但病毒性肝炎仍是全球公共卫生面临的一个严重挑战。目前在抗击肝炎方面的进展还不足以实现2030年防治目标,需要加大行动力度。

这份在世界肝炎峰会期间发布的报告显示,乙型肝炎和丙型肝炎在2024年共计造成134万人死亡,占全球肝炎相关死亡人数的95%。其中110万人死于乙肝,24万人死于丙肝。肝硬化和肝细胞癌是与肝炎相关死亡的主因。报告强调,病毒性肝炎虽可预防和治疗,但其传播速度仍然惊人。2024年全球新增180万例乙肝和丙肝感染病例,乙肝和丙肝各占一半。世卫组织估计,2024年全球有2.87亿人患慢性乙肝或丙肝。

从地理分布看,病毒性肝炎影响区域高度集中。2024年,新增乙肝病例有68%出现在世卫组织非洲区域;乙肝相关的死亡病例有很大一部分出现在世卫组织非洲和西太平洋区域。2024年,10个国家乙肝相关死亡人数占全球总数的69%,10个国家丙肝相关死亡人数占全球总数的58%。

数据还显示,与2015年相比,2024年新增乙肝病例数减少32%,丙肝相关死亡人数减少12%,这表明免疫和预防项目及抗病毒治疗取得效果。这份报告同时警告,目前在抗击肝炎方面的进展还不足以实现到2030年的各项防治目标,包括到2030年肝炎相关死亡人数比2015年减少65%等。这凸显了在全球范围内促进预防、检测和治疗工作的重要性。(新华社记者 耿凌楠)

春游踏青,野菜野菌别乱采食

新华社记者 荆昭廷

“尝了几片见手青后,觉得头晕,然后就看见绿孔雀从厨房端了菜走出来,餐桌底下,又窜出来一只滇金丝猴,问我要不要再加点盐。”昆明市民江耀回忆说,前几天他和家人露营,下山时采了路边的见手青,回家自行烹饪,没炒熟,食用后引发中毒。

春和四月,百草回芽,赏春踏青正当时。记者采访了解到,不少市民外出游玩时,常会顺手采摘或购买野菜、野生菌,尝一尝山野里的鲜味。然而,野菜野菌种类繁多,可食用品种与有毒剧毒品种的外形相似,难以辨别。

“比如香椿和漆树芽,都是春季萌发的嫩梢,叶片都呈羽状。但是折断后,漆树芽会流出乳白色汁液,香椿则没有。如果误食漆树芽,将引发面部肿胀、皮肤红疹等过敏反应,严重的话还可能出现毁容、休克。”云南中医药大学第一附属医院主任医师明溪说,还有水芹与毒芹、艾草与毒蒿等,都是日常采食最易混淆的“双胞胎”。

除采摘品种辨别不清外,烹饪加工方法不当、未彻底煮熟煮透,或是一次性食用过量,都极易引发野菜野菌中毒,危害身体健康。

“蒲公英、蕹菜、折耳根等虽为常见可食野菜,但性质偏寒凉,若摄入过量,容易刺激肠胃,引发呕吐、腹泻、胃部反酸等不适症状。”云南省第一人民医院急诊重症监护室主治医师官冰告诉记者,这类野菜,建议食用前都用沸水焯烫1至2分钟,既能去除部分涩味与寒凉刺激性,也能降低亚硝酸盐、草酸及其他天然有害物质含量,这样吃起来更安全、温和。

上海市儿童医院重症医学科主治医师朱光耀说,孕妇、儿童、老人、体弱者及体质敏感者等人群的野菜野菌中毒风险与危害将更为突出。“每年春季,我们都会接诊多个因误食野菜、野菌中毒的患儿。临床收治过的一对兄妹,他们食用了看似普通的‘白色蘑菇’(学名‘致命白毒伞’)。入院时,4岁的妹妹已出现肝衰竭,7岁的哥哥因吃得少,侥幸生还,但仍造成一定程度的肝损伤。”朱光耀说,儿童脏器功能尚未发育成熟,对毒素耐受程度低,采食野菜野菌尤其要注意。

若不慎误食有毒植物后出现不适,该如何自救?云南中医药大学教授秦竹说:“患者要先停止进食与饮水,避免加速吸收毒素。意识清醒者可通过刺激咽喉催吐,尽量排出胃内残留毒物,意识模糊、抽搐或昏迷者,严禁催吐,防止呕吐物堵塞气道,引发窒息。同时保留剩余植物样本或拍摄清晰照片,为医生诊断提供关键依据。自救后必须立即前往医院就诊,切勿抱有侥幸心理自行服药,也不要拖延等待症状缓解,以免错过最佳救治时间。”

春食野菜,品的是自然之味,守的是健康之责。昆明医科大学药学院教授唐丽萍说,预防野菜野菌中毒,首先要做到不采摘、不购买、不食用不认识的品种,切勿抱有侥幸心理,因为仅凭外观无法辨别是否有毒;其次,尽量选择正规市场、商超和规范经营的餐馆购买及食用,不买、不吃来源不明的野菜野菌;购买前可向专业人员咨询食用方法与注意事项,不盲目凭经验加工。

