

5年3000公里！

宁波妈妈：并肩奔跑，给孩子最好的陪伴

“注意速度”“呼吸节奏别乱了”……

早上7点刚过，鄞州区世纪大道旁甬新河公园的跑道上，“75后”吕振凤一身运动装束，精神十足，身后跟着16岁女儿佳佳和11岁儿子迪迪，母子三人时而排成一列，时而并肩前行，迎着晨光稳步奔跑。孩子步伐乱了的时候，吕振凤就在一旁鼓励打气。

吕振凤是宁波财经学院的一位老师，与孩子一起晨跑的约定，她已经坚持了整整5年。上学期间，孩子们周末固定跑2天；到了寒暑假，每周至少跑4天，每趟3公里至5公里。粗略计算，5年时间跑了超3000公里。

在她看来，孩子的童年转瞬即逝，并肩奔跑，就是自己能给予孩子的最好陪伴。



▲三人在晨跑。实习生 张袁睿 摄

►跑完后的三人。记者 赵烨 摄

1 “家庭晨跑小队”的诞生

时间倒回5年前，已经坚持晨跑一年的吕振凤，打算带着孩子一同参与运动，因为她认为“身体健康是最大的财富”。

那时女儿佳佳读小学四年级，体质偏弱。吕振凤查阅了不少资料，得知跑步可以锻炼心肺，提升孩子免疫力。那段时间她自身状态也欠佳，也想借着运动调整自己。就这样，“家庭晨跑小队”正式组建。

一开始，只有吕振凤带着女儿跑步，年幼的儿子只是来凑热闹，骑着平衡车跟在两人后面。后来慢慢调整，儿子一天骑平衡车一天跑步，逐步过渡到全程跟着妈妈和姐姐跑步。

他们的清晨有着固定节奏。6:30吕振凤起床，简单收拾随身物品，7:00叫醒两个孩子，步行几分钟来到公园开启晨跑。开跑前，他们会做一些简单的热身，充分活动身体。

“既然出来跑，就不能松松散散应付。”吕振凤会要求孩子把控跑步节奏，配速尽量维持

在每公里7分钟以内，跑一趟一般不超过40分钟。如果跑得慢，就要加公里数。但她也会顾及孩子身体承受能力，晨跑最多不超过6公里，以督促鼓励为主，不会一味强硬逼迫。

定下规则，执行却并不轻松。

吕振凤回忆，刚开始三人都跑不动，只能完成3公里，就已经气喘吁吁满头大汗。慢慢适应之后，才逐步加到5公里。每年的年初，一家人还会定下年度跑步目标，比如全年跑完600公里，再分摊到每个月完成50公里。

跑步很难立刻看到成效，缺少即时的正向反馈。

吕振凤会用视频记录日常，让孩子们回看一点一滴的进步，从中收获成就感。在吕振凤的镜头里，弟弟会追着小鸟奔跑，姐姐被弟弟的模样逗得开怀大笑。在一次次奔跑中，孩子们内心慢慢沉静，渐渐享受跑步的过程。

2 跑道之上 消解情绪也收获成长

坚持一天、一个月不难，可日复一日跑上一年、五年，实属不易。

最先提出抗议的是女儿佳佳。升入初中后，佳佳的学业压力渐渐变大。每到冬天，暖乎乎的被窝格外让人贪恋，周末的早起跑步对她来说像一种煎熬。

“别的同学周末都可以好好休息，为什么偏偏我要早起跑步，我就不能睡个懒觉吗？”某个清晨，被叫醒的佳佳满肚子委屈，一连串疑问脱口而出。

吕振凤没有急着讲道理，安静听完女儿宣泄情绪。“妈妈懂你的感受，休息日本来就想多睡一会儿。跑步不只是锻炼身体，你还可以感受四季的变化，看看路边的小鸟小虫，吹吹户外的风，或许出门之后心境就不一样了。”听完这番话，佳佳不再说什么，整理情绪跟着家人出门。等到跑完全程，她的脸上露出满足的笑容。

儿子迪迪的转变，也是一步步磨出来的。上小学四年级后，迪迪步入青春期萌芽阶段，情绪起伏明显，很多心事不愿开口诉说。清晨的跑道成了他释放情绪的出口。

“妈妈说多亲近大自然，人的脾气会变好。”迪迪真切地感受到跑步带来的改变。跑步途中，他也有过放弃的念头，甚至跑哭过。累到扛不住的时候，他有自己的小办法，盯着公园跑道上的蓝线往前跑，把注意力放在线上，疲惫感就淡化了不少。跑到三四公里浑身出汗，微风一吹，浑身清爽舒畅。坚持跑步搭配跳绳，他已经练出马甲线，内心满是成就感。

长久的奔跑，也改变了迪迪的性格。他愿意主动说出心里想法，懂得沟通表达。姐弟俩还会制造乐趣打发枯燥，把一个个桥洞当成车站，跑到荷花区域，就笑着喊“荷花站到了”。

“我从来没有想过要把他们培养成专业运动员。”吕振凤说，跑步真正教会孩子的，是毅力和专注力。五年坚持下来，两个孩子做事更有韧劲，认定的事情会踏实做完，改掉了拖拉的毛病，也懂得感受脚下土地，热爱平凡日常。

跑道很短，成长的道路却很长。家长身体力行的陪伴，一同度过一段段辛苦又充实的时光，这份亲身示范带来的力量，相信会扎根在孩子心底。

记者 樊莹 赵烨 实习生 张袁睿

旧衣焕新 低碳点亮新生活

8月14日上午，鄞州区明楼街道循环超市里开展了一场趣味十足的“旧衣改造环保手袋”手工创意活动。来自东海社区的军嫂和青少年学生组队搭档，以温馨的跨代际组合，开启旧物新生的环保创意之旅。

今年全国生态日以“厚植中国式现代化的绿色底色”为主题，大力倡导简约低碳、文明健康的生活新风尚。

本次旧衣改造活动，正是把抽象的绿色低碳理念，转化为人人可参与、人人能践行的日常小事，每一次裁剪、每一处改造，都是居民们为守护绿色家园贡献的微小力量。

活动现场，环保手作老师用通俗易懂的方式，为大家科普垃圾分类小知识，解锁旧物改造的环保小秘密。据悉，每成功改造一件旧T恤，就能减少约2.7公斤的碳排放，小小的手工创作，背后藏着大大的环保意义，让在场的参与者直呼“收获满满”。

掌握核心技巧后，大家立刻投入创意改造模式。孩子们小心翼翼将旧T恤平铺抚平，军嫂们利落剪掉衣袖，打造出别致的手提孔位；再沿着衣摆剪出均匀规整的流苏布条，一一穿插打结、固定造型；最后拿出柠檬、苹果等新鲜果蔬作为拓印工具，蘸上缤纷纺织颜料，在布面上随心创作，点缀专属创意图案。

据介绍，循环超市作为社区集旧物交换、手工DIY体验、环保公益服务于一体的绿色便民空间，是传播低碳理念、践行绿色生活的重要阵地。下一步，街道将持续依托该平台，推出更多趣味十足、贴近民生的绿色主题活动，让旧物循环、低碳环保的理念融入居民生活。

通讯员 蒋羽鑫 戴越 彭程
记者 王博文/摄



分类 信息

联系人：熊老师
87682086、
13884469746
(微信同号)
《宁波晚报》
分类广告、
承接遗失、
声明、公告、
商务等类信息。
截稿时间：工作
日当天16:00

●宁波集达供应链管理有限公司遗失中谷航运(新加坡)有限公司签发的三份正本提单，船名：ZHONG GU 18 航次：2624W；提单号：ZGSNGBKNH000670 声明作废。
●宁波市羽丰进出口有限公司遗失货代正本提单一份，提单号：RAF0347832，特此声明作废

●宁波海螺新材料科技有限公司遗失太平船务(中国)有限公司宁波分公司全套正本提单，提单号：WNWZ60110500，船名航次：KOTA ORKID 0009W；始发港：NINGBO；目的港：DJIB OUTI；声明作废。

●季云彪遗失宁波甬城农村商业银行有限公司股金证，证号：845502，声明作废。
●宁波星屿物业管理服务有限公司于2026年6月1日不慎遗失公章一枚，编号：33021210493446，声明作废。