

盛夏,丹阳夜晚的打开方式……

本报记者 周娜

盛夏的丹阳,酷暑难耐,不少网民调侃称:这条命都是空调给的。的确,这么热的天气走出空调房简直就是“找虐”。不过,白天热得不敢出门的亲,可以赶一赶夜晚的凉爽。或一饱口腹之欲,或来一场酣畅淋漓的夜跑,或静下心来读一本好书……漫长的夜晚不可辜负!本周,记者就和你一起来找寻夏夜丹阳的打开方式。

在“深夜食堂”品尝美食

夜宵,是夏夜的标配。穿着短裤汗衫,吹着凉风,吃着烧烤,喝着冰饮,好不惬意。在丹阳,你可以去“老徽州”来份碳烤羊腿或去“潮汕牛肉”吃顿火锅,还有藏在南门大街、全福路等大街小巷里的各种美食,让你一饱口腹之欲的同时,感受城市的另一种温情。

说到夜宵的主打味道,烧烤当仁不让。的确,烤炉“滋滋”作响的声音,阵阵扑鼻而来的肉香,没有哪个吃货能抵抗得了。老饕小赵就是普善路一家烧烤店的常客之一。“晚上熬夜,半夜饥肠辘辘出来觅食

的时候,肚子里的馋虫总会被这里的香味勾住。虽然店面不起眼,但烤出的食物真是美味无比,烤鸡翅、羊肉串、玉米……吃起来嫩润无比,嚼劲十足,汁水还很饱满。”小赵表示,有时也会约上一帮朋友来此把酒谈天,放松心情,“来上几串烧烤,再来几瓶冰饮或者啤酒,完美。”

不过,对于一个老丹阳来说,一碗肴肉面,才是宵夜中最惬意的打开方式。“一碗肴肉面,几碟冷盘,最后一碗大麦粥下肚——‘遐怡’(丹阳话,意思为惬意)。”微友“小伟”的夜宵基本是“四牌楼熟食店”的肴肉



面,“肴肉香嫩不腻,汤汁味道鲜美,面条滑润,吃多少都不腻,就爱这独特的家乡味,算是一种情怀吧。”

夏夜,更多的打开方式……

夜纳凉

如果你不喜欢快节奏的夜跑,那就考虑下漫步纳凉吧。在华灯初上的公园放慢脚步,放空自己,也是个不错的选择。丹阳可以散步的地方众多,运河风光带、丹凤公园、万善公园、人民公园、西门城楼等等。去河边休闲健身,晚上夜游公园纳凉,都别有一番滋味。不过,夏季绿地蚊虫较多,要带好驱蚊用品哦。

夜观影

说起夜生活,看电影也是丹阳人的不二选择。正值暑期档,多部大片轮番上映,丹阳多家影院迎来大量客流。

微友“小朱”在1号晚上去影院观看了电影《哪吒》。她告诉记者,“看完了就直接回家睡觉,挺好的。而且这个点出来看电影,人相对少些,好一点的位置可以挑选。夜晚看电影,真是不错的选择。”

丹阳市区目前有5~6家影院,许多影院最晚一场影片结束的时间大概到了凌晨,遇上超级大片做零点首映,营业时间会推迟到更晚。此外,丹阳还有几家私人影院,通常营业到凌晨。所以,只要你选择凉快的放映厅,便可以尽情享受光影带来的乐趣。

夜健身

到了“露肉”时节,才想起自己还处于“徒伤悲”的阶段。对于大多数上班族来说,白天忙于工作,想挤出些时间减肥健身,只有等下班之后。夏季以来,去健身房锻炼的市民日益增多,特别是去游泳馆游泳的人数不断增加。的确,炎热的夏天通过游泳不仅可以避暑,还可以锻炼身体,可谓是一举两得,这也成为市民夏夜生活的热门选择。

不过,想要收到良好的效果,夜间健身就要掌握好时间。应该避免持续时间过长或健身结束与睡觉时间距离过短。最好将锻炼时间控制在1至2小时之间,在睡觉之前1小时结束。

在“书籍海洋”尽享阅读

夜晚,不仅属于美食、休憩,也是阅读的好时机。记者走访发现,逛书城成为市民夏夜生活的一种新选择。

1日晚7时,记者来到了书城,发现这里人头攒动,三、四层挤满了人,有的在耐心查阅自己感兴趣的书

籍,有的干脆捧着一本书找个角落“两耳不闻窗外事”。在放有少儿读物的小角落里,记者粗略数了一下,竟“埋伏”着15个沉浸在书海中的小读者。正捧着《十万个为什么》读得津津有味的小朋友子涵告诉记者,自己暑期常来这里看书,基本隔

天就会来一次,“白天在家写作业,晚上就过来看一些课外读物,增长见识。在这里时间过得很快,很充实。”

书城的一位工作人员告诉记者,7、8月份以来,晚上在书城看书的人数比平日有了很大增长,很多读者经常“陪”着他们一起下班。

在“月光跑道”相约跑步



每当夜幕降临气温稍降,夜跑的人群就渐渐多了起来。他们穿着带有反光条的服装、跑鞋,三三两两出现在运河边、公园里和僻静的非机动车道上,俨然构成了丹阳夜晚一道亮丽的风景线。

“大家白天忙工作,没有时间锻炼,可到了晚上就不同了,约着一起跑步,既能放松心情,还能交到朋友。”丹阳长跑俱乐部负责人洪祝对记者说。据介绍,丹阳长跑俱乐部是我市成立较早的跑步爱好者的交流平台,经常组织夜跑、半马等活动。从

2015年建设至今,已经有600多名成员。其中,年龄最小的十几岁,最大的已达70多岁。夜晚,丹阳随处可见他们矫健的身影。“俱乐部鼓励大家坚持运动,倡导理性、快乐跑步,我们每天都会组织大家夜跑。”洪祝告诉记者,由于参加夜跑的人数较多,大家被划分成多个片区,跑不同的线路。目前有开发区片区,夜跑线路为东方盛世到丹阳北站;华南片区,夜跑地点为丹凤公园;市中心体育场片区,夜跑地点为体育场;西门片区,夜跑地点为中北学院周边。

21岁的小王是俱乐部夜跑团队中的一员,每天晚上,他就会和“跑友”们一起换上跑步装备,开始夜跑。“我们的跑步线路是丹桂路东方盛世到丹阳北站,大约10公里,需要跑50分钟左右。”小王说,刚开始跑步的时候,他也跟不上其他人的跑步节奏,但坚持到现在,这些状况已经很少再出现了。

他坦言,夏季来上一场夜跑,除了锻炼身体之外,更像是一群志同道合的朋友在一起玩,一起尽情享受绿色运动的酣畅淋漓。

那么,夏季夜跑过程中,需要注意一些什么呢?洪祝提醒大家:

一要注意人身安全。夜跑成员要遵守交通规则,遇到红绿灯要礼让;夜跑时要让自己变得醒目,穿上带有反光条的跑鞋或服装。夜晚的环境较暗,这样可以上路上的车辆注意到你,也可以避免跑步的人互相碰撞。

二要把握好时间和速度。夜跑的时间最好控制在30至60分钟之间。太短的话无法起到消耗脂肪的作用,太长则会导致过度疲劳,影响睡眠;强度也要适中,过高的运动会使神经兴奋,影响睡眠。

三要注意补水。虽然晚上气温没有白天那么热,但还是要注意补充水分,防止中暑。

