2025佛山邮政徒步主题纪念文创产品上线

把徒步记忆变成收藏品

佛山日报讯 记者李鑫宇摄影报道:3月22日,佛山城发全程总冠名——“美丽佛山 一路向前”2025佛山50公里徒步活动将举行。除了物资包,不少市民还非常关心今年完赛后可以买哪些精美的纪念品、文创产品。记者昨日获悉,今年佛山邮政将首次发行可以定制的限量徒步个性化邮票,徒步爱好者可以通过上传个人照片,生成一张属于自己的个性化纪念邮票。

票根、徽章、明信片……在禅城区建投恒福壹号徒步物资领取点内,除了物资外,还摆满了各式各样的文创产品,吸引了市民围观购买。

据了解,今年佛山邮政结合佛山传统文化、地标建筑等元素推出了徒步文创产品,其中还有不少“回忆杀”。佛山邮政首次发行可以定制的限量的徒步个性化邮票,徒步爱好者可以通过上传个人照片,生成一张属于自己的个性化纪念邮票。这不仅把徒步记忆变成收藏品,也让每一份参与者都有一份独一无二的纪念品。据悉,佛山上一次推出同类主题DIY个性化邮票可追溯到2005年第七届亚洲艺术节期间。

此次邮政徒步文创主打仪式感。中国邮政还特别发行了“2025佛山50公里徒步”彩色邮资机宣传戳一枚。届时,徒步爱好者可以拿着本次佛山50公里徒步见证票根,在终点世纪莲体育中心找到佛山邮政摊位,并由邮政工作人员把宣传戳贴在指定位置。

需要注意的是,该宣传戳将于3月22日在2025年佛山50公里徒步期间正式启用。因为该宣传戳是中国邮政正式使用的邮资凭证,是一枚具有邮政法赋予邮政效力的文化载体,它仅能使用在本次2025年佛山50公里徒步票根上,不得使用在其它载体上,也不作单独零售。

同时,佛山邮政结合地标元素,推出了一套纪念徽章,上面涵盖了五条线路的打卡点。佛山邮政相关负责人说,希望通过这个方式让市民在参与徒步活动的同时,既能感受到徒步运动的乐趣,还能通过收藏徽章深入了解佛山的城市发展和文化底蕴。

在今年徒步中,无论你是徒步爱好者、生活记录者,还是热爱收藏的朋友,都可以在这找到适合自己的文创产品,为今年的徒步之旅留下美好回忆。想要购买的市民可以去物资领取点线下购买,或者在徒步当天找到佛山邮政的摊位购买。

扫码看视频

扫码进入50公里徒步专题

▲市民在禅城区建投恒福壹号徒步物资领取点内选购徒步个性化邮票。

►佛山邮政结合地标元素,推出了一套纪念徽章。

小鞋垫里有大智慧 助你顺利走完全程

文/佛山市新闻传媒中心记者李宁 通讯员何显烽

长距离徒步如何减轻腿脚酸痛?在今年徒步终点世纪莲体育中心的展销摊位上,一款ACF人工软骨鞋垫或可帮到你。这项“黑科技”产品来自佛山林至高分子材料科技有限公司(以下简称“林至科技”),该企业也被列入最新发布的“国货之光计划”。小小的鞋垫里,究竟藏着什么奥秘?

“ACF人工软骨材料具有出色的吸能缓冲效果,能吸收地面传递的90%以上冲击力,从而有效减轻脚部和膝盖的负担。”林至科技相关负责人介绍,ACF是仿生吸能技术的简称,就是用人工软骨的原理,通过控制调整材料的微纳米结构,来解决冲击振动的问题,是林至科技的自主研发技术。

据了解,ACF人工软骨材料的性能是现有缓冲技术性能的3~5倍,能有效解决因冲击、碰撞、振动、跌落、爆炸等导致的问题。因此,采用ACF人工软骨材料制成的鞋垫,比普通鞋垫更抗冲击、更耐用。

为将这款鞋垫应用于更多的运动场景,林至科技联合南方医科大学、佛山市中医院,针对运动爱好者、专业运动员、超体重人群、膝关节不适者进行个性化设计。

这项藏在小鞋垫里的技术是林至科技创始人王博伟带领团队超12000次实验的结晶。如今,这项技术已在各个领域大显身手。除了日常生活中的鞋垫、衣服、护具等,该技术还在电器、医疗、汽车、建筑等领域得到广泛应用。北京冬奥会冰雪项目上,该技术还为科技冬奥提供了有力的安全保障。

扫码看视频

林至科技工作人员在去年佛山50公里徒步的展销摊位上向参与徒步的市民介绍产品。/企业供图

选择合适步幅 预防运动损伤

医生提醒,量力而行享受徒步乐趣

佛山日报讯 记者陈敏奇报道:佛山城发全程总冠名——“美丽佛山 一路向前”2025佛山50公里徒步活动将于3月22日开走。长距离徒步需要好的体力、耐力与毅力,也需要科学的方法。昨日,记者邀请南方医科大学顺德医院急诊科副主任医师冯杰荣,为参加徒步的小伙伴们送上干货满满的健康提示。

“很多人以为大步走能节省体力,其实这是个误区。”冯杰荣介绍,根据国际登山联合会研究,100~120步/分钟是最合适的,由于步幅每增加10%,膝盖压力将激增18%,他建议市民采用“身高×45%”的黄金公式计算步幅,例如身高1.7米的市民,步幅控制在76厘米以内最佳。

针对不同地形,冯杰荣建议说,例如上坡时步幅缩小10%,身体前倾,用臀部发力;下坡则要脚跟先触地,膝盖微屈,步频提高5%~10%,通过佩戴髌骨带或弹性护膝,使用登山杖可以分担膝盖压力,采用“前20公里标准步频、中途缩短步幅、最后10公里小步快走”的三段式策略,能有效降低膝关节损伤风险。

冯杰荣现场演示了规范的呼吸技巧,舌尖轻抵上颚,能减少冷空气刺激喉咙;感觉疲劳时,可加大呼气深度吐出废气,提升氧气交换效率,可配合摆臂节奏,如右臂前摆时呼气,增强身体协调性。平路采用2步吸气2步呼气,上坡改为1步1呼的短促呼吸;下坡路要保持深呼吸,避免因急促呼吸导致岔气。

冯杰荣说,结合临床接诊案例,一些市民存在常见的步态误区,应避免内旋步态、外八字、踮脚走、拖拉步等四大错误步态,否则这些“隐形杀手”会容易引发鹅足腱炎、导致髂胫束摩擦综合征、跟腱炎以及引发腰部代偿性损伤。

冯杰荣提醒,市民如出现关节肿胀、卡顿或针刺样疼痛时,要按RICE原则处理,应立刻停止(Rest),进行冰敷15分钟/小时(Ice),再加压包扎(Compression),然后抬高患肢(Elevation),“参加徒步活动的市民一定要量力而行,享受徒步乐趣,感受城市美景,安全抵达终点才能让这次活动更有意义。”

徒步温馨提示

◎分段补给

每5公里补水(500毫升含电解质水),每10公里补充能量胶。

◎动态拉伸

每小时休息时做“髋屈肌+股四头肌动态拉伸”。

◎装备细节

穿厚袜,背包不要太重,建议选择15~20L轻量包。

◎心理策略

用“分段目标法”,如每5公里设小目标,可搭配有节奏的音乐。

在徒步中展示 制造+运动文化

文/佛山市新闻传媒中心记者林维恩

徒步活动将在终点世纪莲体育中心设立展销摊位,佛山市诺奇体育用品有限公司旗下的骑行服饰品牌NUCKILY将向徒步爱好者展示其高科技制造的专业骑行服饰。NUCKILY品牌此次参与50公里徒步,不仅是推广自身产品的重要契机,也是佛山制造与运动文化结合的一次生动展示。

NUCKILY专注于骑行服饰的设计与生产,产品线涵盖春夏秋冬全系列骑行服饰,确保骑行者在不同季节和环境下能获得良好的运动体验。企业坚持采购符合国家标准的面料,引进先进设备检测面料拉伸强度与断裂伸长率等指标,通过3D建模快速生成服装款式。产品设计上注重细节,助力运动员在运动过程中全身心投入。

“我们的产品不仅注重舒适性,还融入了大量科技元素。比如我们的骑行服采用了先进的排汗技术和贴合设计,确保运动员在高速运动中保持好状态。”佛山市诺奇体育用品有限公司销售业务经理黄美珍表示,徒步与骑行虽然属于不同的运动类别,但两者在运动资源和爱好者群体上有很高的重合度。许多徒步爱好者同时也是骑行运动的积极参与者,因此公司希望通过此次活动,将专业的骑行服饰推荐给更多运动爱好者。

黄美珍说,NUCKILY的产品以其高科技含量和极致贴合度著称,公司曾为多个国际顶级赛事提供专业服装,并与国内多支自行车队保持长期合作,“通过参与佛山50公里徒步活动,公司希望进一步扩大品牌影响力,让更多徒步爱好者了解我们的产品。”

扫码看视频