

# 20分钟狂奔5公里，跑出“追逃加速度”

训练服浸透盐花，前倒磨破手掌 守护“平安长沙”，“00后”特警“不服暑”也不服输



赵孝楚在跑步中。



赵孝楚(右一)带着记者开启了新的训练任务——前倒。



扫码看视频

8月的长沙，骄阳似火，午后气温飙升至38℃，地表温度突破40℃。近日，在长沙巡特警支队的训练场上，没有树荫遮挡，只有滚烫的跑道和一群身着黑色训练服的身影。机动勤务大队的“00后”民警赵孝楚就是其中一员。谈及日常训练，这位2024年7月才进入长沙市公安局巡特警支队机动勤务大队的年轻队员说，训练再苦也不可马虎，“接住前辈递来的接力棒，扛起守护‘大美长沙’的大旗”。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 项炜 谢佳燊 通讯员 彭欣蕊 舒逸豪

## 烈日为训练“加码”，20分钟跑完5公里

当日，记者跟着赵孝楚一起进行训练。炎炎烈日，阳光像针一样扎在皮肤上，连简单的热身都变得“折磨人”。扩胸、踢腿……没一会儿就汗流浃背，身体变得笨拙，只能机械地跟着他的动作节奏。

“接下来，跑步五公里！”“是！”

随着赵孝楚的一声令下，队伍排成一列在跑道上奔跑，跑步速度从匀速逐渐加速，记者的呼吸越来越粗重，脚步不由自主地慢下来，最终扶着膝盖大口喘气，不得不提前退出，留赵孝楚一人继续完成五公里跑步任务。

当赵孝楚跑回训练场时，湿透的训练服紧紧贴在身上。他抹了一把汗，笑着说：“最开始顶着大太阳，我也跑不到这个配速，5公里的配速大概就是25分钟。但通过一年的训练，现在已经能跑进5公里20分钟，平均每公里耗时4分钟以内。”

“老队员们在高温下训练从不含糊，我不想掉队。真到了抓捕现场，必须跑得比嫌疑人快、耐力比他们强，才能把人抓住。”赵孝楚的语气里，带着“00后”年轻人的倔强。

结束短暂的休息，赵孝楚带着记者开启了新的训练任务——前倒。“跪在垫子上、自然倒下、用手臂撑起、后腰不能塌。”只见他径直走到没有任何保护的沥青地面上，俯身、前倒，“砰”的一声闷响，记者站在一旁忍不住“嘶”了一声。“正常训练就是顶着大太阳直接前倒在地面上，每次练完，手掌和胳膊肘都是红的，磨破皮、渗血是常事，汗水一浸，火辣辣地疼。”

## 守护“大美长沙”，“00后”特警不服输

“休息期间，喝到支队准备的一杯凉茶，入口凉凉的，心里却是比这炎热的夏天还暖。”赵孝楚幽默地感慨。

在长沙市公安局巡特警支队，像赵孝楚这样

的“00后”正迅速成长为队伍的中坚力量。无论是在训练场上挥汗如雨，还是执行任务时冲锋在前，这群年轻人正用蓬勃的朝气与坚实的担当，为这支铁血队伍注入新的活力。

“不服输！也会向同辈、前辈们学习。”赵孝楚口中的“不服输”，源于对职业的敬畏和对优秀的向往。“前辈们很优秀，身体素质也很强，虽然现在比不上，但是我相信，通过努力与学习，一定能达到他们的水平，甚至超越他们！”

在赵孝楚的身上，对“人民警察”身份的深刻认同感清晰而直接。他反复表示，要“接住前辈递来的接力棒，扛起守护‘大美长沙’的大旗”。

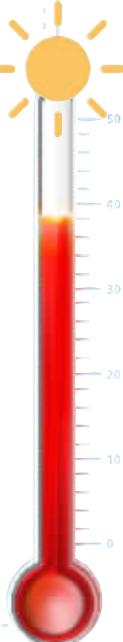
### 记者手记

#### 青春的底色由汗水浸润

“00后”的特警们训练虽然艰苦，也不乏温情。赵孝楚说，有位新同事在酷暑中跑步始终难以达标，他和队友们主动“陪跑”，“在他挺不住的情况下，可以稍微用点力推着他一起跑”，最终，帮助战友成功达标。

青春的底色，在赵孝楚和队友们身上，是早已被汗水浸透成深沉的黑色。当“00后”的标签与“人民警察”的身份重叠，能看到的不仅是年轻人对热血的注解，更是一代人对责任的接棒。

那些在高温下烫脱皮的手掌、被汗水腌出盐渍的训练服、五公里跑道上逐渐加快的脚步，都在诉说着：青春从不是温室里的娇嫩，而是在烈日下淬炼出的坚硬。他们用年轻的肩膀扛起守护的重量，让“平安长沙”四个字，在每一滴坠落的汗珠里，都闪着滚烫的光。



绿豆精酿、拿铁卖爆  
长沙人今夏  
爱上“绿豆+”



扫码看视频

“绿豆精酿啤酒的酒精度数不高，微醺无负担，适合独自小酌。”8月4日，和往常一样，长沙市民慕女士在下班后从冰箱取出了一罐绿豆精酿啤酒，准备宅家追剧时品味，“喝惯了普通的工业拉格，很喜欢这种绿豆的清爽感，商家也是越来越有创意了”。

进入伏天后，有不少品牌推出了绿豆元素产品。这类“绿豆+”产品，凭借其清新独特的口感体验，及“健康天然”的消暑属性受到市场欢迎。

日销60—70杯，门店绿豆元素产品热销

“绿沙沙拿铁自7月6日上市以来便广受欢迎，一杯券后价格约为14元，我们门店每天大约能卖出60—70杯。”7月4日，瑞幸咖啡华创国际广场店工作人员介绍，“目前在各大外卖平台上，绿沙沙拿铁已进入不少门店销量前3，热度直逼招牌产品橙C美式。”

“同系列的绿豆冰面包销量也还不错，每天不到中午就会售罄。”据该工作人员介绍，绿豆系列产品销量十分可观，许多消费者都对这类清凉绵密的口感十分青睐。

除拿铁外，绿豆还创造性地融入啤酒酿造中。在盒马鲜生华创国际广场店，绿豆百合风味鲜啤酒成为许多白领搭配午餐的饮料优选。“这款啤酒9.9元/杯，酒精含量只有3.3%，入口有淡淡的绿豆味，口感较为清新。入夏以来销量很好，所以现在被我们放置在用餐区售卖。”该店工作人员表示。

在各大线上购物平台，绿豆元素产品的热度更是居高不下。“我们店的绿豆淡色艾尔啤酒酒精度仅4.1%，目前全网销量超过1万瓶，采用麦芽、绿豆粉、雪梨汁等天然食材酿造，配料纯净。除心血管疾病患者、老年人等特殊人群外，多数人群均可饮用。”赤耳啤酒淘宝旗舰店客服介绍。

#### 产品走红，是传统味道的创新表达

当绿豆冰沙与绿豆拿铁同台竞技，绿豆糕与精酿啤酒撞出新风味，看似寻常的绿豆元素，凭借什么让消费者频频买单？

“从产品内核来看，绿豆自身的营养属性成为其在健康消费时代的天然优势。绿豆本身具有清热解毒、消暑利水的功效，且富含膳食纤维，这种原生的健康基因让绿豆在各类产品创新中占据先天优势，无需过多添加便能满足消费者对健康食材的基本期待。”业内人士指出，同时，极端天气也直接推动了人们对绿豆元素产品的消费需求。今夏全国多地持续高温让解暑需求激增，绿豆作为传统消暑食材自然成为首选。

不仅因为健康属性成消费新宠，绿豆元素的走红也离不开品牌对传统味道的创新表达。业内人士认为，对于许多人来说，绿豆味承载着童年记忆——外婆熬的绿豆汤、街边卖的绿豆冰棒，这些都是刻在骨子里的味觉印记。品牌们正是抓住了这一点，将传统绿豆味与现代食品形态相结合。比如绿豆精酿，既满足了年轻人对新奇口味的好奇，又唤醒了他们对传统味道的情感共鸣。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚  
通讯员 张尧钰 刘丽