

趣味网球嗨翻赛场

□ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

如这火热的天气一样，沧州市西体育场网球场内热火朝天。6月5日，一场趣味网球赛拉开帷幕——

60余名网球爱好者轮番上场。赛场上惊喜连连，赛后教练免费授课，让网球爱好者尽享运动带来的乐趣。

近年来，我市网球运动有了蓬勃发展，不仅接连举办各种赛事，还率先在全省引入板式网球运动，带动更多群众加入到全民健身的行列中。



一球致胜 vs 一网打尽 趣味赛健身又娱乐

赛前先热身，做套健身操，舒展完筋骨后，趣味网球赛开始了。

首轮出战，对手发球出界，陈美如直接躺赢晋级。接下来，她又淘汰两员大将。“一球致胜”赛制，让她分分钟展现赛场王者的风采。

新晋赛事“一球致胜”顾名思义，就是一球决定胜负。比赛按照单场淘汰赛进行，先获得1分的选手即赢得比赛，晋级下一轮。独特的赛制放大了网球运动中最为紧张激烈的制胜一球概念，带来了“分分钟都是赛点、胜负只在一瞬间”的感觉，是一项对实力、运气和心态多重考验的全新赛制。

没过多久，新上场的对手回球扣杀，陈美如惜败下场。

“能连赢3名高手，我已经超水平发挥了。”陈美如笑起来。她46岁，从事建筑行业，球龄3年，起初是陪儿子练球。之后，就坚持了下来。“平时工作忙，打打球释放压力。”陈美如说，这是她第一次参加这种形式的网球赛，一球定胜负，让人既紧张又兴奋。

“一球致胜”没过过瘾，陈美如又转战“一网打尽”赛场。相较于“一球致胜”赛场，“一网打尽”要轻松许多，前方一个球筐，像篮球一样，打进网球多者胜。

陈美如深吸一口气，挥起球拍，绿色小球仿佛有灵性一般，一个个稳稳落入筐中。“全胜！”当最后一个球打中后，陈美如高兴地跳起来。

赛场上，小球纷飞，跌宕起伏。赛场外，掌声、加油声，此起彼伏。



场馆升级 VS 赛事连连 快乐健身享受运动

傍晚，褪去一天的喧嚣，狮城迎来了新的律动。网球场内，一组组打球的人群挥动球拍，任汗水肆意飞扬。49岁的张成说，享受运动，快乐健身，生活充实而有乐趣。

网球场运动是一项传统的运动形式，在我市拥有广泛的群众基础。目前，我市建有室内气膜网球场、室外网球场、板式网球场，现代化的网球场不仅提升了城市品位和赛事承办能力，更激

发了市民参与网球运动的热情，普及了网球运动。

如今，网球运动已成为沧州市民提高生活质量的一种方式，展现着体育运动的独特魅力和群众的

良好精神面貌。在我市高度重视体育事业发展、加大体育基础设施建设力度的背景下，为满足全市市民对于健康和健身的需求与渴望，我市除了每月举办1次小型网球爱好者交流赛

免费培训 VS 兴趣班 私人定制新技能

周周有网球活动，赛场上大练兵，赛场外的免费培训班令网球爱好者受益匪浅。

“注意发球姿势、动作，可以在地上拍几次球，让球的弹跳逐渐稳定后再发球……”近日，在西体育场网球场上，来自沧州市体育运动学校的教练与球友们互动。

从网球发球、拦截、进攻、技术、战术等方面，教练进行了详细讲解。

教练一边讲解，一边让球友李伟做示范。

底线对攻、正反手相持、网前截击、扑杀小球……李伟是网球场上的老将，已有11年球龄，一上场就发起猛攻，教练不慌不忙，稳稳接住，一个回合后，抓住李伟回球时的漏洞，立刻反击，打出一记好球。

“又学了一招。”李伟说，这

已经是他第5次来培训班学习了，听了专业教练的讲解后，最近的球技提高不少。

自4月起，沧州市网球协会不定期组织网球技术免费培训活动。针对不同水平的网球爱好者，制定具体培训内容，包括底线正反手训练、中场训练、网前训练、发球战术、单打战术、双打战术等，整体提升网球爱好者的运动水平。此外，每月最后一个周日，还会进行提高性训练，针对有一定网球基础的会员，进一步规范动作，完善技术细节，练习基本功，增强击球稳定性，增加对抗性。

接下来，网球协会还将免费为各单位开办网球兴趣班，提高公众对网球的认知，扩大网球爱好者群体。

之外，还计划举办沧州市网球公开赛、“大运河”杯网球邀请赛等赛事，不断丰富群众健身生活，积极推动运动休闲城市建设。



◇6月9日后，想接种第一剂疫苗怎么办？

◇一剂、二剂、三剂疫苗有何异同？

◇疫苗的保护期真的只有半年？

◇接种疫苗后饮食是否有禁忌？

接种新冠疫苗 最新攻略请收下

□ 本报记者 康宁

最近一段时间，“你打疫苗了吗？”成为大家见面的问候语。目前，我市新冠病毒疫苗接种工作正有序推进。记者从市疾控中心了解到，截至昨日12时，全市第一剂新冠病毒疫苗接种406.3万人。

可使用同一类型不同厂家疫苗

“我打的是两剂疫苗，听说三剂疫苗保护率更高呢？”市民刘佳说，她和丈夫已完成两剂疫苗接种，可丈夫注射的第二剂与第一剂不是同一厂家生产的，他们有些担忧，怕疫苗功效受影响。

“目前，我国新冠病毒疫苗有一剂的腺病毒载体疫苗、两剂的灭活疫苗和三剂的重组蛋白疫苗。它们总体上的保护率基本一致，特别是对重症的保护率都很高。”沧州中西医结合医院感染性疾病科副主任饶欣说，对于有临时或紧急任务需要前往疫区却没有足够时间等待的人群，或因各种原因打不上第二剂的人群，更适合注射单剂腺病毒载体疫苗。

“市民在接种两剂或三剂疫苗时，相邻两剂的接种时间间隔要掌握好。”饶欣表示，接种二剂时，两剂之间间隔3至8周；接种三剂，相邻两剂之间的接种时间间隔建议大于等于4周，第二剂尽量在接种第一剂次后8周内完成，第三剂尽

量在接种第一剂后6个月内完成。

“如果接种了第一剂，第二剂没有在规定时间内完成，尽早补种即可，不需要重新接种，不影响免疫效果。”饶欣说。

“现阶段建议优先使用同一类型、同一厂家的产品来完成接种。但是，如果遇到特殊情况，也可用相同类型、不同厂家的疫苗打完第二剂。”饶欣说，特别需要注意的是，若第一剂接种的是灭活疫苗，则第二剂不可使用腺病毒载体疫苗、重组蛋白疫苗“混种”。

出差期间，正赶上需要打第二剂或第三剂疫苗，又该怎么办呢？“这个很简单，只需持个人健康码及第一剂或第二剂接种凭证，就可以在全国范围内任一接种点接种。”饶欣说。

6月10日至30日，我市开始全力保障第二剂接种。但对于有特殊需求的，如出国和疫情防控等需要接种的可以继续接种第一剂疫苗。

目前，我市已经开展对部分有接种需求且身体基础状况良好的60岁及以上老年人接种新冠病毒疫苗。

疫苗免疫持久性研究仍在持续观察中

“新冠疫苗只有6个月的有效期吗？”市民刘强说，自己是一家公司的销售经理，经常出差，3个

月前，他就接种了疫苗。但听说疫苗只有6个月的有效期，不免担心起来。

国家卫健委近日公布，目前通过接种者抗体水平监测，新冠病毒疫苗保护期大概是6个月以上。这是目前监测到的抗体水平时间，不代表免疫只有这些时间，且抗体也不是唯一衡量保护的指标。

“人类接触新冠病毒才一年多，新冠病毒疫苗问世的时间就更短了。所以，目前关于疫苗的免疫持久性研究仍在持续观察中。”饶欣说，针对率先接种过疫苗的“先锋队”研究发现，接种者目前已经获得了9个月的抗体监测数据。专家们也在继续加强监测，更长期的保护效果，需要进一步观察。

那么，有慢性病的人能接种新冠病毒疫苗吗？饶欣表示，如果慢性病可以通过药物控制，身体能够保持稳定、良好的状态，是可以接种疫苗的。相反，无论患有哪种疾病，若正处在急性期，不建议接种疫苗。

接种疫苗时，一定要把自己的身体状况如实详细说明，遵医嘱执行。

目前尚无证据证明病毒变异会使现有疫苗失效

我国已发现多例境外输入的新冠病毒变异病例，疫苗对变异病毒有效吗？



“从全球对新冠病毒变异的监测情况看，目前尚无证据证明病毒变异会使现有疫苗失效。”饶欣说，初步研究结果显示，我国现有疫苗可以应对印度变异株，能够产生一定保护作用。

对南非变异株、英国变异株、巴西变异株等毒株，研究显示我国的灭活疫苗仍有保护效果。

“接种完疫苗后，仍然需要坚持戴口罩、勤洗手等防疫措施。”饶欣表示，任何疫苗的保护率都并非百分百，为了防止感染，在全球新冠肺炎疫情没有结束之前，建议打完疫苗后继续戴口罩。

即便建立群体免疫屏障后新冠肺炎疫情不会传播，也不代表个体不会被感染。假如发生了新的疫情，病毒一旦传播开来，如果你没打疫苗，那你就有被感染的可能。

新冠疫苗和其他疫苗间隔两周以上接种

自从接种新冠病毒疫苗后，张新格外注意饮食。不喝咖啡、不喝茶，不吃海鲜、不吃牛肉……生怕一不小心引起不良反应。

“无论接种前还是接种后，无需改变原有的生活习惯。”饶欣说，为了保持身体健康，接种疫苗后一周内，不要接触自己容易过敏的食物，不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物，建议清淡饮食、多

喝水，适当休息。

“从监测的情况看，目前新冠病毒疫苗接种不良反应总体发生率和其他疫苗相当，多数症状较轻，接种后发生的局部不良反应以接种部位疼痛为主，还包括局部瘙痒、肿胀、硬结和红肿等，也可能出现一过性的发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等，一般不需要特殊处理。”饶欣说，如果症状加重或者出现无法自行判断的症状，请及时到医院就诊。

对于计划接种人乳头瘤病毒(HPV)疫苗或狂犬病疫苗、破伤风疫苗的人群，饶欣则表示，新冠病毒疫苗接种没有结束之前，建议打完疫苗后继续戴口罩。

必须注意的是，当因动物致伤、外伤等原因需紧急接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗时，可不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

智能健身上线 “8分钟健身圈”形成 中心城区人均体育设施数量全省居首

本报讯(记者康宁)我市体育设施建设再提速。记者从市体育局了解到，自5月初到现在，全市30多个小区新添健身器材400余件，全年预计新建改造1175处体育场地设施，重点投放高标准、智能化户外健身设施。目前，我市中心城区人均体育设施数量居全省首位。

只要用手机扫一扫二维码，你的实时健身数据就能显示出来。最近，沧州市区名著游园附近居民惊喜地发现，一批高颜值的智能健身器材在游园安家，它可根据运动者的健身数据，指导市民如何科学锻炼。

与传统的健身器材不同，智能健身器材上装有一把“大伞”，伞上自带太阳能电池板，既能遮风挡雨，又可以储备电量。

自从装上智能健身器材，王建国每天下午准时来此打卡健身。他56岁，是个不折不扣的健身达人。早晨，沿路跑8公里；下午，转战到智能健身器材上锻炼。这两天，他状态不错，每次比原来多运动15分钟。手机上的运动信息即时显示，时间、强度、热量消耗等一目了然，并且还给出科学的运动建议。

“太方便了，有了这个‘智能教练’，健身更加科学、合理，快赶上健身房了。”王建国说，根据运动数据和健身建议，他找到了科学的运动方法，即使运动量增加了，也没有感觉很疲劳。

自5月初，市体育局已对全市30多个小区投放400余件塑木健身器材。我市还将继续不断改善主城区社区、学校、公园广场、机关企事业单位等体育基础设施建设。目前，绿元尚邦小区、医专小区、罗湖英郡小区、市公交公司、星河艺术中学等点位都配备了健身器材，还修建了部分体育场。

近年来，我市加大体育设施建设投入，以创建运动休闲城市为中心，打造开放型、参与式健身环境，推进健身步道、足球场、多功能篮球场、板式网球场、气膜滑冰馆、气膜网球场等现代化、智能化体育场馆建设。截至目前，我市中心城区人均体育设施数量居全省首位，“8分钟健身圈”初步形成。

动动手指 让大脑老得慢一点

人在衰老过程中，反应会逐渐变得迟钝、爱忘事；而通过锻炼大拇指，可以增加大脑额叶等部位的血流量，可在一定程度上延缓衰老。

弯曲大拇指

两手握拳，将大拇指竖起来，慢慢弯曲大拇指的第一关节到极限。重复10次。

交替伸出大拇指

两手张开，数“1”握成拳，单独伸出右手大拇指；数“2”再张开双手；数“1”握成拳，单独伸出左手大拇指。

如此重复10次左右，可刺激大脑，增加手指灵活性。

给大脑开张营养处方

除了常活动手指、做手指操，一些食物也有助于补充大脑营养。

鱼类:建议选个头小、牙齿尖、生活在寒冷水域的鱼。女性孕期食用三文鱼、金枪鱼等富含油脂的鱼类，有益胎儿智力、行为能力、视力发育。

坚果和种子类食物:豆类、坚果、种子等富含必需脂肪酸，还能提供维生素和矿物质，有益大脑健康。尤其推荐杏仁，其富含维生素E、抗氧化剂和膳食纤维等营养素。

水果:李子、樱桃等水果的糖(主要是木糖)是缓慢释放的，能维持血糖平稳。血糖忽高忽低会引发注意力不集中、记忆力减退、脾气暴躁等问题。建议吃新鲜水果，少吃果脯、少喝果汁。

深绿色蔬菜:芹菜、西兰花等蔬菜富含叶酸，有助人体生成提升心情的神经递质。此外，深绿色蔬菜还富含维他命和抗氧化物质，能降低认知功能退化的风险。

橄榄油:其所含的饱和脂肪酸在11%以下，是健康的食用油。

据《生命时报》

