

提速“健身圈” 全民健身“幸福半径”扩大

□ 本报记者 康宁 本报通讯员 绳静 叶磊 摄影 魏志广

沿树林里健身步道奔跑、于街边游园的健身器材上做肢体力量训练、在公园广场上三五成群踢毽子……清晨，在狮城的公园、游园、广场，健身的人们让这座城市充满活力。

这只是我市全民健身的一个缩影。今年，我市继续加大体育设施建设投入，全年预计更新968处体育场地设施，新建改造多功能篮球场39片、足球场20片，铺设健身步道48公里。

一个个多功能运动场点缀着沧州的绿色。

目前，我市全民健身公共体系不断健全，城市社区健身设施覆盖率达100%，中心城区由“8分钟健身圈”向构建更高水平全民健身公共服务体系提速。



健康深一度



体育设施全覆盖 市民健身去处多

夏日清晨，微风拂面，运河区双金公园里草木葱茏、鸟语花香。晨光中，市民跳起了动感十足的健身操，一对“忘年交”在切磋太极拳，几名年轻人正恣意奔跑……

“公园刚建成时健身设施很少，后来修建了多功能运动场、健身路径、廊道，健身设施不断升级，一出小区就能锻炼身体。”刚刚和健友晨练完的王云边擦汗边说，语气中透着满满的

幸福感。

她家住在双金公园对面的兰亭苑小区，经常和朋友到公园锻炼。遇到天气不好时，就在小区内的健身器材做拉伸。最近，她发现，小区内的健身器材又多了，而且外观、功能更加“高大上”。

沿双金公园一路向西，行至迎宾大道东侧，有一片密林，草木葱茏间，健身路径自南向北延伸，跑步、快走的人群三三两两

经过。每隔几米，便有一处健身设施，健身器材、笼式篮球场、廊道……小径通幽，从黄河路一直延续到御河路。

街边公园、游园随处可见，大型体育场馆不仅是市民健身的好去处，更成为沧州的标志性建筑。

每天早晨，家住解放西路

的李洁骑自行车到游泳馆健身。多年前，附近的居民为无处健身而大伤脑筋。如今，这里不仅建起了大型游泳馆、体育场、网球场、滑冰场等健身场馆，周围绿地上还点缀着体育器材、球场，群众体育生活越来越丰富。

目前，我市城市社区健身设施覆盖率达100%。着力打造开放型、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。

利用“金角银边” 盘活城市绿地

创建智慧城市，离不开全民健身公共服务体系。我市充分利用城市空闲地、边角地、路桥附近用地，打造体育休闲健身的“金角银边”。

笼式球场随处可见，健身步道环街而铺，智能化“时尚健身小伞”整齐排列，全民健身氛围浓郁。

健身步道、健身器材、廊道……绿树掩映下的永安大道与永济路交口西南角游园，一派生机勃勃。这个游园刚刚建

成，游园里，工人们正紧锣密鼓地施工，在空地上安装健身器材。

“小区内有锻炼的器械，小区外的游园又安装了健身器材，家门口健身的方式越来越多。”路过的市民张金明说。

游园虽小，却很精致。近期，市体育局已对我市爱尔眼科医院北游园、永安大道与永济路交口西南角游园、万泰丽景东墙外游园、滨龙河韵小区外游园等7处游园装配了健身

器材70余件，包括二代智能健身器材和塑木健身器材。全年预计更新968处体育场地设施，目前，运河区已分配34处点位，预计共安装健身器材300余件；新华区24处点位，预计共安装健身器材200余件，中心城区体育设施日趋完善。

我市城市体育设施的配置上，也从以往“找地建设”变为现在的“见缝插针”“不求所有，但求所用”，充分利用了街

角街边，打造体育休闲健身的“金角银边”。

新小区设施升级的同时，老旧小区也改头换面。记者了解到，有些老旧小区健身器材老化，健身设施功能单一，市体育局扩大健身器材安装面积，提升老旧小区体育设施品质。此外，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。

提速“健身圈” 扩大“幸福半径”

夜风，清爽宜人。休闲跑道上的夜跑族、沿路奔跑的骑行群、绿茵场上的足球队……一幅幅动人的画卷，装点着城市夜景。

运河景观带、狮城公园、人民公园、小区附近游园……休闲、健身，生活因运动而充满活力。

如今，沧州中心城区体育

场、公园、街边街角等智能化健身体系已成规模，中心城区人均体育设施数量居全省首位，由“8分钟健身圈”向构建更高水平全民健身公共服务体系提速。

立足当下，着眼长远，我市围绕“一带七道七路多处”的健身设施格局，充分利用绿地园林插建各类体育设施，打造群众身边的体育生态圈，努

力扩大全民健身“幸福半径”。

近年来，我市在中心城区公园、社区、景观带等累计建设体育健身设施543处，新建、提升篮球场、足球场、羽毛球、乒乓球、门球、武术空竹等各类场地360块，铺设健身步道3.3万平方米。安装塑木、智能等健身器材4000余件。市级完成“5+X”工程，即体育场、体

育馆、健身中心、游泳馆、气膜滑冰馆、气膜网羽馆6个大型场馆。另外，建成少儿体校综合训练馆、体育运动学校综合馆2个功能性场馆。

此外，全市共建成19座室内公共滑冰馆，其中，真冰真馆5个，仿真滑冰馆14个，实现市、县两级室内公共滑冰馆全覆盖。

好身体带来好精神

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

赵永亮喜欢运动。48岁的他，学生时期就喜欢运动，中学期间，学校举行运动会，长跑是他每次都参加的项目。现在在运河区司法局工作，市里组织长跑比赛他也参加过多次。工作后虽然忙碌起来，但他会利用闲暇时间，让自己动起来。

平日里，他最喜欢徒步、器械锻炼。“上班一般选择步行或骑自行车，早、晚去公园锻炼。”赵永亮说。从家到单位，骑自行车一刻钟，步行约半小时。清晨，到公园慢跑几圈，在单杠上练臂力，翻跟头、倒立都能轻松完成。节假日，赵永亮会和朋友相

约徒步。前不久，他们从市区解放桥出发到沧州市御碑苑，拥抱大自然、欣赏运河风光，收获双倍快乐。这也是他放松身心的固定项目，坚持多年，越走越健康，越走朋友越多。

因为运动，赵永亮结识了很多朋友，他们交流健康养生心得、推荐健身方法、互相鼓励。“我很喜欢户外运动，尤其是和朋友一起。”赵永亮说。同时，他家里也添置了些简单的健身器材，不方便外出锻炼时，这方小天地也能让他的身体火热起来。疫情期间，他曾在酒店隔离，锻炼、学习也没丢下。不管怎样，每天得运动

一番。

多年坚持运动，他胃口好，身材也保持得好，慢性鼻炎也慢慢痊愈了。“鼻炎严重的时候，难受得睡不着觉。”赵永亮说，好身体带来了好精神，利用闲暇时间，他考取了国家二级心理咨询师证，还听中医课、诵读传统文化，不仅在保持身心健康上有了系统、专业的指导，精神也充盈起来。

这些年，随着健康养生知识的丰富，赵永亮养成了规律的生活节奏。“从前的一些不良生活习惯都改掉了。”赵永亮说，好多疾病预防大于治疗。他不仅早睡早

起，还坚持晨读。“诵读传统文化，时间长了整个人的精神面貌也好起来，就连性格都有了变化。”赵永亮说。

他仿佛有用不完的热情，不仅坚持运动、学习，让自己身心健康，还热心公益，助人为乐。2014年加入蓝天救援队，只要不与工作冲突，他都会跟着救援队出任务、做体能训练。5月29日，他完成了第135次献血。“身体好了，也想尽自己最大努力帮助别人。”赵永亮说，适当献血，不仅可以帮助别人，也对自身健康有益，从2019年开始，他一直坚持献



血，从全血到血小板。

“坚持锻炼，不断学习，充实的人生，健康又快乐。”赵永亮说。

健康达人

健康花

“健康产品”不健康

□ 瞳言

近日，广州市市场监督管理局通报，某演员因代言果蔬类食品广告，并称其可阻止油脂和糖分吸收，被广州市天河区市场监管局处罚。

据了解，相关“果蔬类”食品为普通食品，无有效证据证实其具有“阻止油脂和糖分吸收”功效。

除了“果蔬类”食品宣称能“阻止油脂和糖分吸收”，其实还有各种号称有各种“神奇功效”的“健康产品”，并无科学依据，也无法证实其有“神奇功效”。

“抗糖丸、抗糖液”等抗糖产品，号称“纯天然”“纯植物”的酵素减肥产品……一位健康专家指出，如果酵素真的具有“清脂”“排毒”作用，吃了很有效的話，那就要怀疑里面是否添加其他药用成分。而对于有便秘疾患的人、老人、小孩以及孕妇而言，常吃酵素是有害而无害的，即便正常人，如果长期食用带有泻剂的食物，也会扰乱肠道菌群，容易引起肠道菌群失调，引发更严重的便秘等肠道疾病。

不仅如此，生活中还有不少入相信，商家的“通络茶”，号称“血管清道夫”，可以治疗血管堵塞等疾病。其实，这些都没有科学依据。

如今，像这样的“健康产品”很多，但大部分是商家的营销噱头，并没有科学依据。这些产品，有的没有任何效果，有的长期服用对身体有害无益。所以，改善身体状况，还运用科学方法。

高考期间这样吃



吃好早餐

搭配合理、营养均衡的早餐至少包含三类食物：

一是富含蛋白质的食物，比如鸡蛋、瘦肉、牛奶等。二是富含碳水化合物的食物，比如米饭、花卷、面条等，最好加入粗粮，降低血糖反应的同时，还可提供B族维生素，利于大脑能量代谢。三是新鲜果蔬，比如圣女果、生菜、黄瓜等。

饮食多样

多样化的饮食能为考生提供全面均衡的营养，建议每天至少摄入12种以上的食物。其中，谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种，蔬菜水果类每天4种，畜、禽、鱼、蛋类每天3种，奶、大豆、坚果类每天2种。

烹调清淡

压力越大，越需要吃清淡简单的食物。因此，考生饮食的烹调方法要清淡，不用煎炸烧烤，适当减少烹调用油。此外，升糖指数高的食物也不利于大脑思考。精白细软的主食以及各种甜食也应该少吃。

保证卫生

高考临近，考前天气炎热，食物容易变质，各位家长更要精心选购食物，为孩子制作三餐时，保证食物的新鲜、卫生，尽量不吃凉拌菜，不要过多的食用辛辣的食材，冷饮、生冷的海鲜等也尽量不吃。

同时要注意，从考试前到考试中，不要打乱考生的饮食规律。建议每餐只吃七八分饱，两餐之间适当加餐。

据《健康时报》