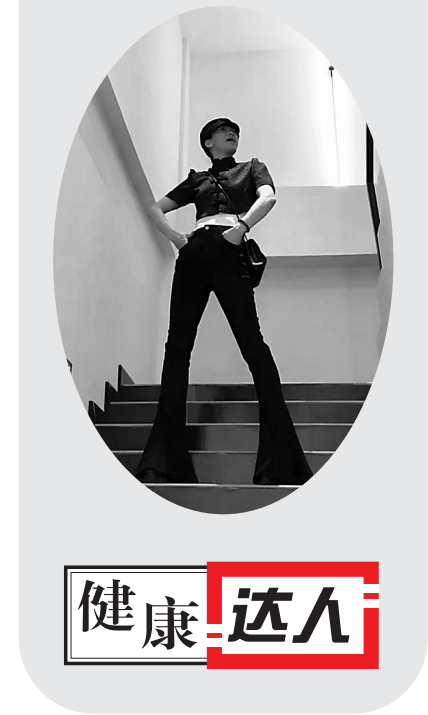


健身“狂人”胡俊玲的美好生活

□ 本报记者 尹超 摄影报道

体态优雅，精神饱满，对生活充满热情，看似纤细，但能扛着桶装水上6楼；从小结缘运动，一直走在运动的路上，她叫胡俊玲，是沧州市体育运动学校的一名语文老师。

小学时，她曾被体校选中，成为短跑运动员参加省比赛；大学时，她又代表学校参加过奥运会；工作后，市里组织的运动会，她拿过冠军，是单位里公认的健身“狂人”。如今，她50岁了，体能依然很好，并保持着满满的健身热情。



解压、化妆、做饭、集卡
玩具成人化 儿童身心受影响

□ 本报记者 尹超

孩子们把解压球用力地摔来摔去，玩得亦乐乎；口红、眼影，说是玩具，其实能使用，小女孩儿喜欢上化妆，儿童厨房用品玩具能做饭，有孩子被烫伤……

现在，各式各样的儿童玩具花样繁多，很多家长发现，不少玩具存在灌输焦虑、引导早熟等隐患，令人担忧。

在视频教程的引导下，做出各种各样的解压玩具，然后使劲捏、使劲捶，从捏爆、捶扁玩具的过程里获得快感。前不久，市民李娜5岁的儿子迷上了一款解压玩具，小区里的孩子经常聚在一起玩。

李娜随后发现，孩子们经常分享的玩具，不仅有手工制作的，还有很多买来的解压玩具，比如发泄球、尖叫鸡、捏捏乐……尤其是有一种解压球最受欢迎，它可以随意揉捏、摔打，被“蹂躏”后还能迅速恢复原状，孩子们玩得不亦乐乎。

在网上搜，这类解压玩具数不胜数。其中一款玩具，展示页面上，一个



胡俊玲(前排左二)和健身伙伴在一起

被朋友打趣的“女汉子”

“她体能超好，业余时间兼职健身教练。八八拍64下的开合跳，能跳70组，跑步不亚于小伙子。”胡俊玲是同事们公认的健身“狂人”。和一些因身体不好“被迫”走上健身道路的人不同，胡俊玲从小身体素质就好，曾被体校招到短跑队，参加过省级比赛。

“那会儿就是单纯喜欢跑步。”胡俊玲说，那时候她加入了校队，可妈妈怕她耽误学习，她就偷着练，后来被体校

挑走，家里也就默认了。

多年的运动生活，让胡俊玲保持着良好的体能。大学时，她又加入了校队，代表学校参加过奥运会。那时候学校里健美操队，她也是队伍里的一员。

“小时候虽说也喜欢运动，但练习却是被动的。”对于运动，胡俊玲说，开始是习惯，现在是热爱。

胡俊玲看起来身材纤细，却有使不完的劲儿。米面油什么的，拎上上楼

都是小意思。疫情防控期间，送水的进不去小区，她就推着自行车到门口，把水推到楼下，扛上6楼。她在体校的老房子住，邻居有不少老人，有什么搬东西的力气活儿，她二话不说就会去帮忙。

“我有的是力气。”胡俊玲说，有时候朋友打趣说，长得这么淑女，怎么总干女汉子的活儿？胡俊玲也不在意，有使不完的劲儿，总得做点什么才舒坦。

当下是最好的状态

毕业后，胡俊玲分配到了体校，重回旧地，一直保持的运动因子又活跃起来，市里面组织的全民比赛，她踊跃参加，还得过第一名。

刚生完孩子那会儿，她很忙，也不能保证每天不间断运动。等到孩子3周岁时，她整装待发，运动迈入了新阶段。

跑步、跳操、瑜伽……胡俊玲的运动内容逐渐丰富，且对品质要求也越来越高。因为运动，她的身体、精神状态都保

持得特别好，并且很享受运动带来的快乐：“当下的每一年，都是自己最好的状态。20多岁的自己，也不一定比现在好。”

胡俊玲经常说：“人的身体就像车一样，总不动也会坏的。出汗是最好的美容，汗水会洗涤岁月的痕迹。”不仅自己热爱运动，胡俊玲也希望能把自已的运动理念传播给更多的人。市区兴起健身房的时候，她开始了业余兼职，把使不完的劲儿散播出去。

20多年的陪伴

一个人的运动，是孤独的。对胡俊玲来说，她坚持运动这么多年，也离不开亲友的支持与陪伴。

每天5时40分，胡俊玲和她健身小圈子里的伙伴们跳起操来，小圈子有20多个人，都是多年前就和胡俊玲一起健身的人，这些年，她们互相鼓励、互相帮助，这种陪伴和家庭的支持、身边人的赞赏，

也是胡俊玲能一直坚持的动力。

起初，小圈子人没这么多，她们都是找好地点线下一起运动。随着人员增多，岁月变迁，现在，她们都是线上约运动。根据家庭、工作因素，运动有两个时间段，上班族参加早起团，全职在家的参加下午团。每个人都能享受一起运动的快乐。用她们的话说就是：“没有

什么事情是一节操解决不了的。”

对她们来说，健身，并不是刻意追求瘦，而是要健康养生。胡俊玲说：“她们每天都会分享和总结健身经验和体会，不一味蛮练；也会每天报餐，讨论养生食谱。”

运动，使她们保持着年轻的心态，焕发着青春的激情。

健康花

动起来 更幸福

□ 瞳言

为什么帮助别人会开心？为什么运动的人经常情绪饱满？为什么有人不爱笑？……7月28日，清华大学社会科学学院院长彭凯平教授，在第十四届健康中国论坛上发表《幸福之路》的主题演讲，引发不少网友讨论。

那么，到底什么是幸福？积极心理学认为，幸福首先必须快乐，如果每天以泪洗面，肯定不会幸福，幸福一定要抑制负面情绪的长期活动。

除了抑制负面情绪外，幸福还要有积极快乐的体验。所谓快乐体验是大脑形成快乐的神经网络，这个网络需要多巴胺的作用；还要产生大量的催产素，催产素分泌的时候会有温暖温馨的感受；还有内啡肽，它可以减轻疼痛；还有血清素，它让我们心情振奋。这4种激素的产生会让人有一种愉悦的感受。

而人在运动的时候，大脑则会分泌出大量的催产素、内啡肽、多巴胺，会让人非常开心，这就是为什么小朋友打篮球打到天黑了都不想回家吃饭。有些年轻人说要“躺平”，其实躺平没有意义，“躺平”会出现免疫系统、心理系统的问题。

除了健身运动外，在家庭、社交中都要动起来。比如陪伴亲人，无论多长时间都觉得不长，爱是幸福特别重要的一个元素；此外，丰富社交活动，如和大家在一起谈心交流都会让我们产生愉悦的体验；学习和工作也可以，做自己喜欢的工作、做自己喜欢的事情、从事自己觉得有意义的活动就可以产生幸福的体验。

所以，想要收获幸福，一定要动起来。

收好这份桑拿天“生存”攻略



适当吃些瓜、藕

解暑——冬瓜虾米汤
瓜类食物有清暑凉血、清热解暑等功效。推荐一道冬瓜虾米汤，将冬瓜（200克）洗净切块，虾米（20克）用清水洗净，油热后放入虾米，加适量清水，煲熟后调味食用。每天喝一小碗煲好的汤，有清暑、祛湿、利尿的作用，适合因天气炎热而感到四肢困倦的人。

降火——蛋黄炒苦瓜
苦瓜、苦笋、苦菜等苦味食物中含有生物碱，有消暑清热、促进血液循环的作用。苦瓜能降火明目、清热解毒。将苦瓜和香菇分别切片备用，油热后放入苦瓜片，捞出后沥干油。再将锅里的油烧热，放入蒜片爆香，加入香菇片、咸鸭蛋翻炒，加入苦瓜片及少量盐、鸡精，倒入少许水，煮1分钟，撒上葱花即可。

清热——彩椒炒莲藕
莲藕既有清热解暑的作用，又有养胃滋阴的功效，夏天建议大家适当多吃一些。生吃藕清热凉血的作用很好，但比较“凉”，对脾胃虚的人不适宜。晚餐时不妨做一道彩椒炒莲藕，莲藕去皮切片，放入沸水片切，捞出冲凉备用，彩椒切片备用，虾仁用盐、鸡精及淀粉腌制一下，油热后下姜、葱、蒜，再加入虾仁、藕片、彩椒翻炒调味即可。

大，身体出汗多，营养素和水分损失增大，多喝粥汤是饮食调节第一步。

随着天气愈加闷热，B族维生素、维生素C及钾、钙、镁等其他季节损失大，要注意补充，豆汤豆粥是最佳选择之一。且豆类食品富含钾、镁等矿物质及B族维生素，熬成粥、汤食用，补充水分和电解质，可以帮助度过苦夏。

补水要少量多次

桑拿天要多喝水，及时补充水分，千万不能等口渴再喝水。

喝水时应少量多次，每次以100—150毫升为宜，间隔时间为20—30分钟。不要喝温度过低的水，容易引起消化系统疾病。

用冷水冲手腕

难受的桑拿天让人提不起精神，可以用一个简单易行的清热方法提神，比如每隔几小时就将手腕置于水龙头底下，用凉水冲洗，每次3—5秒钟。

因为手腕处的血管密集，凉水冲洗既能迅速带走体内的多余热量，还可以降低血液的温度。

据《健康时报》

多喝豆汤、豆浆

“桑拿天”，空气湿度

拆卡牌则跟成年人爱玩的“拆盲盒”有着相似的原理，这种投机心态带来的精神刺激，容易让未成年人染上“赌”瘾，沉迷其中，不利于形成正确的消费观、影响心理健康。



四五岁大的小女孩两手各抓着一个解压球，将它们挤烂，脸上露出解恨的表情。“减压刻不容缓、大人孩子都需要、发泄神器……”产品介绍中很多这样的字眼。记者注意到，这些玩具中大多数标明适合3岁以上儿童。

李娜很惊讶：“五六岁的孩子，正是天真烂漫、无忧无虑的年纪，为什么要给他们灌输焦虑思想，引导他们暴力解压呢？这完全是用成人思维在给孩子制作玩具。”

“何止灌输焦虑，女孩子的玩具还教小孩化妆呢！”市民张子萌说，前不久5岁的女儿闹着要买一套儿童过家家的化妆盒玩具，张子萌以为，这款化妆盒是塑料做的模型，等产品寄过来以后，她才发现，这竟然是一套真的可以往脸上涂抹的化妆品。

外型像个梳妆台，打开以后有好几层，外面有腮红、唇彩、眼影、指甲油……还有各种化妆用的粉扑、化妆刷、海绵棒等。

除此之外，儿童厨房用品类玩具也

很热销。说是玩具，但这类玩具很多都是插上电真的可以做饭，不少家长买来给孩子玩儿，有孩子因操作不当受伤；还有一些抽卡牌的游戏，很容易让孩子沉溺其中。

对此，心理咨询师季红说，儿童玩具应该适合儿童的年龄和心理特征，不应该引导儿童对成人世界的生活方式进行仿拟，这样可以防止认知早熟化现象。

她介绍，比如解压玩具，成年人可以拿来发泄情绪，缓解压力，对孩子来说，从玩具形状千变万化当中体验到乐趣，这本无可厚非，但商家不宜把解压、发泄这样的字眼用作宣传的噱头，给孩童灌输焦虑思想。

而儿童化妆品，抛开质量与安全问题不说，单从儿童心理的角度来讲，也是不适宜的。“爱美之心人皆有之，孩子们追求美好的外貌没有错，但是家长要引导孩子树立正确的审美，在学习上努力奋进，而不是从小就将心思放在外貌装扮上。”季红说。