

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcscdk@163.com）。

本期话题：夜宵，成为不少年轻人正常餐食外的“第四餐”。那么，常吃夜宵对健康有何影响？记者采访了沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建。

常吃夜宵可能引发全身危机

□ 本报记者 尹超



前天刘女士追剧到深夜，肚饿难忍，半夜饱餐一顿，撑到失眠。现在，不少年轻人熬夜时喜欢加餐。在一些社交平台上，有人专门晒夜宵，从烧烤到麻辣小龙虾，各种各样。夜宵，正成为不少年轻人正常餐食外的“第四餐”。

那么，半夜吃夜宵对健康有怎样的影响？沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建说：“一顿超额的夜宵会让血液集中到胃部，身体各器官也要‘加班工作’。”他介绍，吃晚餐的时间最好不要超过19时，最晚不要超过21时。如果无法遵循正常的吃饭规律，特别是晚餐不能按时吃，经常用夜宵弥补，会对身体造成一系列伤害。

刘建介绍，吃夜宵，会增加肠胃负担，造成胃胀、消化不良，甚至可能引起急性胰腺炎。胃黏膜上皮细胞大约2天到3天就要更新一次，这一过程是在夜间进行，太晚进食影响黏膜修复。况且，人每天的基础代谢是固定的，如果夜间摄入过多热量无法消耗，就会存储在体内，不仅体重增加，还会增加胰岛负担，引发内分泌代谢紊乱等问题。

人们选择夜宵通常以高脂肪、高蛋白、高碳水化合物、重口味居多，营养摄入不均衡，可能带来脂质代谢异常、钙质流失加速、B族维生素大量消耗等问题。长此以往会导致工作效率下降、易疲劳、免疫功能减退等诸多营养代谢问题。同时，夜宵吃得太饱，容易引起大脑活跃，并且传递到身体的各个角落，引发失眠。

虽然从健康角度不建议大家吃夜宵，但也不提倡饿着肚子睡觉，如果半夜饿得受不了，可以适当补充能量，但需要注意膳食平衡，尽量将夜宵的时间提前，使其与睡眠时间相差2到3个小时，降低对健康的影响；选择易消化的食物，尽量不要吃高脂肪、高油，以及刺激性较强、容易产气的食物，比如烤肉、麻辣小龙虾、土豆、洋葱等；少吃西瓜等水分大、糖分高的水果，也不要吃得太咸，会影响睡眠质量，起床后还会出现浮肿。

刘建提醒，不管饿肚子还是吃夜宵，本质都是“晚睡”惹的祸。与其纠结吃不吃夜宵，不如从源头做到不熬夜。顺应生理规律，才能保障身体健康。

全民健身日 狮城“动”起来

□ 本报记者 尹超 本报通讯员 刘一华 摄影 魏志广



健康苑

运动的城市更精彩

□ 曹杰

又是一个全民健身日。在挥汗如雨的比拼中，狮城活力满满，“全民运动健身”的健康生活理念也更加深入人心。

如今的狮城，已与以往不同。

你看，不管是清晨，还是夜晚，无论在广场、健身场馆，还是街头公园，运动的人群随处可见。跑步、游泳、网球、太极拳……运动形式五花八门，老年人、中年人、青年人、孩子们，选择各自适合的这座古老的城市，处处闪动着人们快乐的运动身影，也让这座城市变得精彩无限，活力十足。

“现在锻炼太方便了，下了楼小区里就有各种健身设施，家门口就能锻炼。”这是市民王建明的切身感受。

目前，城市社区健身设施覆盖率达100%。健身步道、健身器材、笼式球场……中心城区正由“8分钟健身圈”向构建更高水平全民健身服务体系提速。

此外，功能强大的运动场馆不仅提升了狮城的品位，更为人们提供了高大上的运动场地，游泳馆、体育场、滑冰场、网球场等现代化运动场馆，让群众的体育生活越来越丰富，这些建筑也成为狮城的地标性建筑。

在城市化的进程中，体育事业的发展是城市文明程度的重要组成部分。近几年，在政府相关部门的大力推动下，我市加大了对全民健身的关注与投入，市民参与全民健身的热情也越来越高。同时，全民健身计划的实施，也把这种运动的快乐带进城市的每个角落。市民对体育运动表现出前所未有的热情。

动起来，身体更健康，生活更美好。运动不仅可以让自己有一个健康的体魄，更可以提高生活质量，收获一份快乐、一份自信。人们在运动中释放激情，感受生活的美好，更用运动诠释健康文明的生活。

氛围浓厚花样多

8月6日6时，西体育场，健身球、健身步态、腰鼓、柔乐球、太极扇等8个展演方队排列整齐，队员们各具特色的服装与饱满的激情，吸引了不少人围观。

随着欢快的音乐响起，柔乐球表演开始，队员们身着红色T恤、白色裤子，动作舒缓又自信，和着音乐节拍，引来阵阵掌声与欢呼。

当天，队伍最壮大的当属广场舞队，100人参与了展演。他们表演的《健康走出来》贴近生活又充满活力；太极扇《中国功夫》，大气磅礴；现代交谊舞热情时尚、腰鼓动感铿锵……

会场上，一身制服着装、仿佛模特走秀的队伍惊艳全场，这是健身步态组在表演《狮城健身丽人》。“我们健身步态专委会是去年成立的，这次参加展演的成员有40多人，几乎都是零基础，经过3天集训上场了，大家热情很高，训练很积极。”沧州市老年人体育协会健身步态专委会主任邵伟说。

与传统健身方式不同，健身步态在追求健康的同时，也追求仪态之美。组里的成员来自各行各业，平时都喜欢运



动，虽然她们没有模特的身姿，但仪态端庄，表现完美。“爱美之心人皆有之，健康快乐是我们的目标，健身步态欢迎所有爱美人士加入。”邵伟说。

会场上，全民运动花式上演，而这只是运动的一部分，骑行、游泳、滑冰……现在我市体育协会及团组织200多个，带动了大批市民参与到各项运动中。

会场上，篮球场、老年人门球场等也热闹非凡。年轻人在篮球场你追我赶；老年人在门球场运筹帷幄；各种体育器械前都有人在锻炼，全民健身热潮席卷狮城。



线上线下齐动员

“我平时就在西体育场活动，家住在附近，方便。”一位太极扇表演者说。

几位柔乐球队成员，表演结束后，在场地上又操练起来，并拍视频留念。“我们平时不在这边活动，都是在家附近的公园和广场。”一位表演者说。

“我们的活动场地越来越多，社区、广场、体育场、小区里，组织方式也灵活，线上线下都方便。”老年体协广场

舞专委会主任李金玲说，他们成员现在有上千人，大家平时在各自社区附近锻炼，组织也方便，一些全民健身线上活动，他们也积极参与。

近年来，我市不断加大体育设施投入，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%。

随着网络日益发展，线上运动也热起来。尤其疫情防控期间，市体育局推出线上运动会、线上健身科普等多项活

动，市民居家也能动起来。

生命在于运动，运动需要科学。在树立“迈开腿”的理念、解决健身场所问题的同时，还需要掌握科学运动技能，避免因不当运动造成身体损伤。我市持续加强社会体育指导员队伍建设，充分发挥社会体育指导员指导、技能传授和组织管理的作用，不断提升社会体育指导员服务能力和水平，促进全民健身活动广泛开展。

全民运动成时尚

“我们这个队伍，现在年轻人几乎占了一半。”李金玲说，看着越来越多的年轻人加入队伍，她很高兴。

48岁的李金玲，上学时期就喜欢跳舞，坚持了这么多年，如今已经是专业教练员。从市里到县里，她教过的人已经过万。在她的记忆里，从前的广场舞几乎是老年人的专属。随着全民健身蓬勃发展，人们健身意识逐步提高，广场舞内容越来越丰富，一些“网红”直播跳操，也吸引了不少年轻人跳起来。“一个人能带

动一批人。”李金玲说。

张明明就是其中一员，她是“90后”，虽然不能做到每天跟练，但有时间必定会去小区附近的广场跳操。“得运动啊，这么多运动场地，这么多健身队伍，不动起来，就是浪费自己的青春啊。”张明明说。

“我们刚成立时才20多人，现在近2000人，都聚在一起能把这会场占满了。”吉特巴和健身社交舞总教练宋胜敏说。平时他们活动场地分散在西体、人民公园、老年大

学、社区，也吸引到不少年轻人参与。“别看年轻人很少参加这类活动，但平时健身可没落下。”宋胜敏说。

球类、游泳、健身操、骑行、跑步、器械等运动，几乎是年轻人的主场。健身正成人们的美好生活方式。如今，从体育馆到健身房、从校园操场到社区公园、从喧闹广场到惬意街巷……运动中挥汗如雨的少年群体、中青年群体、老年群体随处可见，健身早已成为影响千家万户的时代新风尚。

立秋后这样养肺

8月7日迎来二十四节气中的立秋。立秋意味着秋天即将到来，但立秋后依旧“火爆”，不仅延续了夏季的高温，而且很多地方会越来越“燥”。应注意对肺脏的保护。

大笑可以宣肺气，去浊气。每天来个笑浴，滋养我们的肺。

养生重在润肺

1. 少吃辛辣多润肺

饮食上多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、雪梨、甘蔗、酸奶等。当然，为了益胃生津，再煮些药粥更好，比如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥等。

2. 少吃西瓜多吃梨

立秋后西瓜就别吃了，因为西瓜过于寒凉，立秋后食用，容易诱发腹泻。饮食方面重点放在滋阴润燥上，多吃清脆爽口的果蔬，比如梨、藕、葡萄、荸荠等。

3. 少吹凉风多安神

秋天不要过于贪凉风、开空调，最好避免皮肤直接被风吹，尤其是敏感的面部和脖子等处的皮肤，不妨用丝巾遮挡一下脖子。

4. 增加运动发汗

秋天可以增加运动量来发汗，缓解燥邪。对于老年人来说，做些舒缓的运动，比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、呼吸操、慢步行走，都是不错的选择，但运动强度不要太大，达到微微发汗的程度就好。

据《健康时报》



健康深一度