

2022 守护健康 2023 呵护继续

策划曹杰 撰稿尹超

回眸2022年，有难忘，有感动，有不舍，也有遗憾。站在时光的隧道里，多少人开始呐喊：如果时光能够倒流，我一定要健身养生，增强体质。

健康是人生大事，不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。健康也是一样，离不开日常的点滴积累。

新的一年即将来临，让我们一起，在点滴生活中，守护健康，共同前行。

助你健康

□ 瞳言

时间流转，步履不停，回首2022，你度过了怎样的一年？

这一年，有人白衣执甲奔赴抗疫一线，有人居家防疫成为养生达人；这一年，越来越多的人加入全民健身的队伍之中，让自己动起来，提高身体免疫力；这一年，有离开也有陪伴，有揪心也有希望，每一个人都在拼尽全力认真生活；这一年，健康成为人们生活中讨论最多的话题之一……

为健康助力，是我们一直努力的目标。从健康新闻到养生知识，从全民健身到个人运动，从生活习惯到心理健康，方方面面，我们都在关注。

健康老年人标准、健康餐桌标准、居民健康素养水平……国家发布健康动态，我们及时跟进、分析、传达，尽量不错过任何一条。

春生夏长，秋收冬藏。中国人的衣食动养，皆依季节而作，随岁月流转。每逢时序轮转，我们必会奉上养生须知，给您换季健康提醒。

分享健身的乐趣，直击运动的激情。每一场全民健身运动，我们不曾错过；每一个健康达人的背后，都是汗水和坚持。有人为了学游泳，废寝忘食；有人早起打卡运动，一坚持就是数年；有人在家里打造了小型健身房，随时都可以健身……起初，他们把运动当成乐趣，后来又成为生活习惯。运动给他们带来了健康、积极的生活状态。

心态不在年龄，贵在心理年轻；养身不在刻意，贵在自然顺心；锻炼不在朝夕，贵在持之以恒……

新的一年，愿你有更多时间关照健康、陪伴家人、认真生活。我们将继续肩负期望，与您共同开启2023年的健康旅程。



(资料片)

关注健康动态 树立健康理念

像往常一样，清晨，市民刘泽枫在小区附近的游园里锻炼。先把游园里的健身器材练一遍，然后开始慢跑。“家门口就有健身设施，得好好用起来。”刘泽枫说。

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%。与此同时，我市200多个体育协会及社团组织，也带动了大批市民参与到各项运动中。

骑行、游泳、滑冰、健走、广场舞、各种球类运动……如今，五花八门的运动方式，让狮城“动”

起来。全民健身，我们一直在关注，从《全民健身日 狮城动起来》到《跟练网红毽子操 有人欢喜有人痛》，从《这个冬天，动起来》到《像吃“零食”一样爱上运动》……健身热点、健身方式、健身注意事项等，时刻关注并及时分享。

多彩米粥、鸡肉蔬菜蛋饼、奶香南瓜条……如今，营养均衡、节约精致的餐食备受追捧，健康饮食逐渐成为人们的习惯。今年10月，在北京召开的“提升健康餐桌指南”座谈会，发布了《健康餐桌指南》，我们第一时间采访了市民与有

关专家，完成报道《吃好一日三餐 守住餐桌健康》。

国家卫生健康委发布了《中国健康老年人标准》，稿件《正视衰老 收获精彩晚年》，把上了年纪带病生活是常态，如果能将慢性病控制好，就是一个健康或基本健康的老年人这种生活状态讲透讲明。

进入伏天，高温炙烤着狮城，但酷暑并没有阻挡住市民健身的脚步。清晨，公园里舞剑的老人；午后，球场上年轻人激烈追逐；夜晚，儿童的嬉闹、健身操的音律声声入耳，更多的市民走

出家门，加入到健身的队伍，享受健身乐趣。《全城“热练” 唤醒夏日活力》，直击夏日动感狮城，并提醒市民，外出运动要谨记正确时间、适宜强度、科学补水、合理降温。

冬去春来，我们推出《春天来了，立个健康Flag》；“三八”妇女节来临推出《又美又好 优雅到老》特别报道；关注少儿运动健康，推出《少儿运动成人化“抢跑”不成反伤身》；暑去秋来，推出《初秋健康以“收”为养》……

新的一年，我们将持续关注身边健康热点。

走出养生误区 守护健康生活

健康，是人们关注的热点问题。生活中，很多人都会关注一些养生信息，并希望通过这些养生方法，让身体更健康。

然而，有些养生方法并不靠谱，比如“不吃主食能快速减肥”“清淡饮食就是要吃菜不吃肉”等。

生活中，关于一日三餐的养生建议有很多。虽然其中的一些建议人们耳熟能详，但其实并不靠谱。针对此种情况，我们推出《不吃主食就能减肥？如此养生不可取》报道。

吃好一日三餐，与身体健康息息相关。然而，在这个快节奏的时代，有人懒得做饭，有人挑食严重，有人过度节食……沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建介绍，人们应树立健康饮食理念，营养均衡、合理膳食才是养生之道。

暑期高温来袭，多地出现热射病死亡病例。那么，热射病是中暑吗？不少人并不了解。带着这个问题，记者采访了医院相关专家，推出报道《热射病是“中暑”吗？》，热射病不是普通的中暑，是重症中暑。提醒市民注意防暑，科普热射病救

治、预防等方法。

今年，老坛酸菜面曝出发酵酸菜质量安全问题，诸多发酵食品跟着“躺枪”。不少人认为，发酵食品和腌制食品一样，都经历了漫长的存储和发酵过程，在此期间会长出很多霉菌，很可能存在安全问题。

事实真是如此吗？我们及时推出的《发酵食品危害健康？选择正规厂家产品可放心吃》报道中，给出答案：若是正规厂家按照规范操作生产的发酵食品，市民可放心食用，没必要担心。

长期以来，骨头汤一直霸占着餐桌的“C位”。然而，喝骨头汤真的补钙吗？我们推出了《骨头汤补钙？不靠谱！》报道，正确补钙，应选择靠谱的食物。如果每日饮食不能满足钙质的摄入需要，建议选择服用小剂量钙片。

……
一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。我们时刻关注健康养生中的疑问，纠正日常生活中的不良习惯，“康宁话健康”已经推出72期，明年将继续和您聊聊健康养生那些事儿。



走近健康达人 讲述动感故事

前几天，市民胡明辛在朋友圈分享了2022年健身带给他的改变，好身材引来不少好友点赞。

21岁的胡明辛，原来又高又瘦，用他自己的话来说“像竹竿一样”。

今年年初，他下定决心要增肌。起初，他在网上找来一些视频自己练，不久就确定了长期跟练的教练，一坚持就到了年底。“不仅练出了一身肌肉，体质也比从前好很多。”胡明辛说，这一年，感谢运动，塑造了一个新的自我。

年终岁尾，不少热爱运动的

人，都在分享自己一年的收获。这一年里，我们在“健康达人”栏目中也分享了不少健身达人的故事。

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；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大运会；工作后，市里组织的运动会，她拿过冠军……如今，她50岁了，体能依然很好，并保持着满满的健身生活。《健身“狂人”胡俊玲的美好生活》，带你走进体能超好、被朋

友打趣的“女汉子”胡俊玲的运动人生。

52岁的她身体矫健，神采奕奕。刀、枪、剑、棒……在她的家里，这些太极器械都有专属的位置摆放。太极拳法和器械，她样样拿手。练习太极十几年来，享受强身健体的同时，也带动不少家人和朋友加入练习太极的行列。去年，她又加入九河健走队，开启了早练太极、晚上健走的生活。《太极加健走 练出精气神》，分享了英姿飒爽的太极拳爱好者祁建敏

的故事。

“这事上瘾！一天不去就浑身难受。就像我俩的‘第二职业’！”52岁的从恩艳和56岁的李云胜，是新华区千童健走队里的夫妻档。两人加入健走队5年，可谓快乐多多。起初加入健走是想减肥，后来就成了习惯。

夫妻档、亲子档、闺蜜档……加入运动队伍的人群越来越多。对他们来说，健身，已不是刻意追求，而成为一种习惯。运动，使他们保持着年轻的心态，焕发出青春的热情。

评议生活百事 传递健康情绪

健康杂谈，热评健康。2022年接近尾声了，一年中，“健康苑”栏目评论过不少热门话题。

面对年度总结等工作，不少拖延症患者开始手忙脚乱。此时，需要破除懒惰思想，在工作中不找借口，直面问题；确立坚定的目标，一有想法，立即行动；合理规划时间，提升专注力，减少外部环境干扰。《少一分拖延 多一点从容》，希望每个人都能摆脱拖延症，形成有条不紊的习惯，让生活从容起来。

如今，“代厨”走红，成为继外卖后，又一方便餐桌的选择。有网友调侃：上门代厨，拯救着都市青年的“精致懒”。然而，不说从健康安全方面考虑，这一新兴事物存在多种风险，自己做饭的氛围和感觉，岂是代厨能代替的？当和家人一起完成一桌饭菜后，一家人其乐融融，边吃饭边畅谈，这样的家庭生活多有烟火气、幸福感。《下厨烹饪享受生活》引导人们在和谐的氛围里，享受美食，享受生活，这种感觉是外卖和代厨给不了的。

都说“爱笑的人运气不会太差”，实际上，爱笑的人不仅运气不会太差，身体也不会太差。对于健康，笑还有很多好处。经常笑一笑，能消除精神紧张，放松肌肉；笑能够促进面部血液循环，改善皮肤营养……同时，微笑能让人更自信，有助于保持积极的心态。《每天笑一笑 身体更健康》，生活繁忙，要试着从琐碎的小事中挖掘快乐；面对人生中的困难、挫折，不妨换个角度，积极乐观地面对，看得开了，心

底的快乐也就多了。
松弛感为什么会受追捧？所谓的“松弛感”，并不是心大、懒惰，更多的是指在繁杂、忙乱的生活里厘清自己的秩序。在快节奏的现实生活中，松弛感难能可贵。《生活需要“松弛感”》，而松弛感形成于积极、健康的生活状态中。不要被生活、工作追着走，减少一些“不得不”，多一些“有备无患”，生活自然可以松弛点。
从日常生活到心理状态，与健康相关的点滴话题，我们一起品鉴。