

春天到 万物生

今天，你运动了吗？

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



健康花

让运动融进生活

□ 瞳言

76岁的李叔平，是市区西体育场的常客。他住在附近，体育场里的健身器材，他都能熟练使用。现在天暖和了，他开始招呼以前经常一起打门球的伙伴，准备把局攒起来。他觉得现在的活动场地越来越多，社区、广场、体育场、小区里，随处可见，可不能浪费了。

一座城市的活力，不仅仅彰显在工作场景中奋斗的朝气，还有图书馆内专心致志的阅读热情，以及体育场地中挥洒自如的运动身影。

想运动的人，可轻松找到场地。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完善，城市社区健身设施覆盖率达100%。

健身去哪儿？对这个问题作答的时间越来越短，一座城市文体服务的暖心底色渐成。近几年，我们明显感受到，沧州的体育设施建设“快马加鞭”，市民生活中的运动味越来越浓。

球类、游泳、健身操、骑行、跑步、器械……全民健身热情被持续激发，体育消费业态不断丰富，体育消费潜力火热释放，城市的体育生态枝繁叶茂。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，健身已成为影响千家万户的时代新风尚。

生活的美好，少不了体育锻炼的乐趣无穷。春天来了，还不快动起来，享受城市建设带来的便捷，给生活增添动感活力。

抓住孩子长高“黄金季”

本报讯（记者康宁）春季是万物生长的季节，人体新陈代谢旺盛，血液循环加快，内分泌激素尤其是生长激素分泌增多，是孩子们长高的“黄金季”。如今，青少年长不高、肥胖、性早熟等现象频发，尤其是寒假期间，很多孩子生活作息不规律、饮食过量，更为孩子成长带来隐患。

运动少、爱喝碳酸饮料、不好好吃饭，这些坏习惯11岁的明明（化名）都有。导致他不仅总感冒，身高也比同龄孩子矮一截。到医院一检查，被诊断为矮小症，骨龄比实际年龄大一岁。

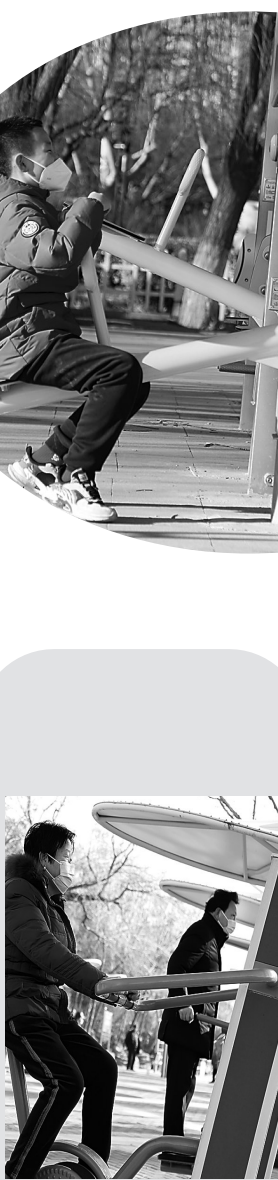
“儿童身高与遗传、营养、睡眠、环境以及内分泌等因素有关。”沧州市中心医院内分泌科主任赵永才说，近年来，青少年患矮小症的数量逐渐增多。

赵永才说，有的家长存在认识误区，孩子身高较矮时认为是“晚长”；有的则盲目听信广告宣传，给孩子吃所谓的增高补品，耽误了最佳治疗时间。

据了解，多数矮小症患者存在不同程度的自卑、抑郁、内向等心理障碍，不少家长并不知道身高可以进行安全有效的干预。

“患儿除了科学的药物治疗外，养成良好的生活习惯很有必要。”赵永才建议，首先保证充足的睡眠。建议学龄期儿童不晚于22时睡觉，睡眠时间至少8至9小时。饮食上，注意均衡营养和蛋白质充足摄入，但不要营养过剩，少喝碳酸饮料，少吃油炸食品等。

另外，多运动有利于生长激素分泌，以纵向弹跳、拉伸类运动为主，坚持让孩子每天锻炼1小时。



走出家门动起来

2月4日下午，家住新华区沧兴一品小区的李敏和老伴来到小区附近的主题公园，看到几位邻居正踢毽子，他们马上加入到其中。6个人中年龄最大的75岁、最小的56岁，大家踢得热火朝天，不一会儿外套就穿不住了。

“一冬天没怎么运动了，立春了，出来走走，还是动起来舒服。”李敏说。以前，老两口也经常运动，快走或者和朋友们踢毽子、练器械。去年入冬后，李敏病了一场，之后大部分时间窝在家里，瘦了好多，精神也不太好。邻居得知情况后，常劝她天气好的时候出来活动活动。这不，立春了，她开始走出来，找回从前的快乐。

比起下午的闲适，早晨的公园里，热闹许多。上午的人民公园健身区人气颇旺。乒乓球台几乎没有空闲的，人们挥着球拍你来我往，激战正酣；各种健身器械上，不同年龄段的人们扭腰、练臂力，运动得不亦乐乎；临湖的小广场上，乐声悠扬，人们在双双起舞的旋转中，优雅自如；三三两两的年轻人，选择人少的空地，带着自己的运动器械，开启生机勃勃的一天，活力四射……

9时许，晨起运动的人群逐渐散去，陆续有一些老年人来遛弯儿，他们或坐在长椅上聊天，或绕湖走路，而跳交谊舞的队伍持续到中午。

从昨天开始，市民谢丽利用午休时间，去游泳馆游泳。“3个多月没游泳了，春天来了，得赶紧练起来。”谢丽说。市民刘丽华也开启了公园练太极模式。换上太极服，挥舞着太极剑，精神抖擞；商场里，风筝摆在了显眼位置；人们对冰雪运动的热情尚未消散……

春天到，万物复苏，人们运动热情高涨。清晨，公园里运动；傍晚，沿运河长跑。社交平台上晒美照、发心情，一张张笑脸明媚。

备好装备订计划

一年之计在于春，蛰伏了一冬的人们，有的已经开启户外运动，有的正在计划中。春季加强锻炼，可以强健体魄，保持旺盛精力，同时也可以抵抗春季的各种流行病。

“前天健走群里发消息，说根据健走团队人员具体情况，可以组织开展健走活动了。”万泰丽景健走群成员袁利敏说。

团队取消活动后，袁利敏也有一段时间没有健走了。“一个人坚持不下来，得有队友的支持和鼓励。”作为加入健走团队不久的新人，看到很快又可以和队友们共同进步，她很开心，收到通知后就开始了自己的健走计划，安排时间、购置新装备，心中满是欢喜。

最近市民张欣彤正在组装新购置的越野自行车，天暖和了，她准备骑行上班。“离单位不算远，一来单位停车困难，二来想让自己动起来，骑行上班两全其美。”张欣彤说，自行车价格不菲，希望自己的计划能落实，并坚持下去。

像袁利敏、张欣彤一样，春季到来，开启健身计划的人不少。23岁的李子琪购买了飞盘，准备加入朋友们的飞盘队伍；8岁的梓涵收到了一双轮滑鞋，这几天正在学习；还有人买了球类装备，准备加入绿茵场；有人办理了健身卡，找私人教练定制专属运动……或专业，或自由，或详细，或随意，不管哪种方式，健身运动，都成为不少市民的立春计划，提上日程。



合理运动保安全

除健身之外，春季养生也成为人们关注的热点。“都说春季养阳，得多出门晒晒太阳，把背晒热、晒舒服了，人体的阳气也就充足了。”一位养生达人说。晒太阳的时间最好选在上午10点至11点之间，此时阳光比较充足，光线也比较柔和，晒太阳效果最好。不建议隔着玻璃晒太阳。

记者采访中发现，运动过程中出了汗，有的人会选择在室外脱掉外套，其中有不少老年人。立春之后，虽然从节气上来说已经进入到了春天，但这个时候乍暖还寒、气温多变，适度“春捂”是顺应阳气升发的养生需要。

沧州市中心医院呼吸内科医生建议，立春后不要马上将厚衣物脱掉。此外，需要注意的是，人体下半部血液循环比上半部差，易受风寒侵袭，因此春季穿衣应注意“下厚上薄”，保养阳气，增强抵抗力，有效预防多种传染性疾病。立春后气温忽高忽低，有时候早晨过于冷，如果想锻炼，可以选择在上午10点和下午4点左右。

需要注意的是，运动前必须做好准备活动，不要进行激烈运动，否则会使经过冬天严寒气候而变得脆弱的器官受损，应选择轻柔缓和的运动项目，比如快走、慢跑、踏青等，让身体逐渐适应。

“如果运动前没有做好热身，在运动中有可能发生肌肉拉伤、痉挛和关节扭伤。皮肤伤害在冰雪场地上比较常见，在冰雪场应做好保暖、防护措施。”沧州中西医结合医院运动医学足踝外科主治医师袁令晨说。

运动过程中，并非出汗越多运动效果越好。在气温适宜的情况下，出汗有很好的锻炼效果。一定量的流汗有排毒作用，但此时的气温还比较凉，且忽冷忽热，出汗过多易让毛孔扩张，使身体受风寒而感冒，诱发呼吸道疾病或身体其他疾病。“应根据自身情况和天气状况，选择运动方式。”袁令晨说。

春天是丰富多彩又活力四射的。你看，足球场上，青春飞扬的年轻人身姿矫健；公园里，精神矍铄的老年人容光焕发；运河边，骑行、跑步的身影动感又迷人……动起来的人们，像一团火，在春天绽放，为生活注入活力。

健康深一度

立春养生 学会“八个一”



喉疼痛等症状。为避免病毒侵袭，外出时还是要坚持戴好口罩。

2.一个时间

初春的天气刚刚由寒转暖，各种细菌、病毒随之生长繁殖，为避免春季各种疾病的发生，要注意经常开窗，使室内空气流通，保持空气清新。开窗时间建议在上午9至11时或下午2至4时，每次开窗10至20分钟即可。

3.一杯果汁

初春经常起风，嘴唇易干裂，推荐喝点黄瓜猕猴桃汁。

黄瓜性甘凉，能入脾胃

经，清热解毒，利水，可缓解身热、烦渴、咽喉肿痛。而猕猴桃性甘酸寒，能入肾和胃经，解热止渴，这两种食材合用能润口唇。

4.一个动作

春季空气干燥，加上风多、风大，花粉、飞絮的扩散量也大，很容易诱发过敏性哮喘、皮炎、结膜炎及鼻炎等疾病，回家后赶紧洗脸、洗手，洗脸时最好用清水把鼻腔也清洗一下。

5.一种芽菜

谚语说，“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”，春生万物，这个季节，芽

类蔬菜肥硕鲜嫩，正是好吃且营养充足的时候，不能错过。可以吃点香椿芽、花椒芽、枸杞芽、豌豆尖、南瓜尖、丝瓜尖等芽菜。

6.一个穴位

立春后，东风送暖，大自然中的阳气上升。顺应自然，人体肝脏的新陈代谢相对旺盛，正是养肝最佳时，此时不妨揉揉曲泉穴。按摩的时候，行指揉法，将拇指腹置于对侧穴位，其余四指于大腿后固定，拇指稍用力按揉，以微觉酸痛感为度。每次可按揉约5分钟，每日可行多

次。

7.一个“美容觉”

立春后，开始昼长夜短，为了顺应这种昼夜变化，可以“晚睡早起”，当然，也并不是睡得越晚越好，起得越早越好，最好是“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后”。尤其是晚睡不要晚于23时。

8.一次热水泡脚

常言道：“春寒料峭，脚冷病到。”乍暖还寒，脚部受凉，特别容易引起人体抵抗力下降。每天睡前最好用热水泡脚，可促进睡眠，使人精力充沛。

据《健康时报》

1.一个口罩
进入春季，气温渐渐回升，雨水也逐渐增多，空气会变得比较湿润。此时空气

中会有很多的花粉、柳絮、尘螨以及一些细菌和病毒，有不少人会出现身体不适现象，比如咳嗽、皮肤发痒、