

大运河畔“半马”点燃速度与激情

□ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

一片花海，满眼青绿，赴一场来自大运河的邀约，1000多名长跑爱好者齐聚大运河公园，踏着春风畅享奔跑带来的挑战与欢乐。

4月8日，2023沧州大运河半程马拉松赛（沧县站）暨沧州市第九届半程马拉松赛在大运河畔鸣枪开赛。一场“半马”，比拼的是运动员的速度，点燃的是狮城人运动健身的激情。



超越自我再创佳绩

8日8时，随着一声号令，1000多名参赛选手涌入赛道，城市的运动热情瞬间被点燃——

人潮滚滚向前，有冲锋在前的专业选手，有不甘落后的马拉松爱好者，有古稀之年的老者，更有活力四射的青年。他们用脚步丈量沧州，共享赛事狂欢。

乘着晨风，一路奔跑。来自北京的选手沙宇超第一次来沧州参赛，他28岁，长跑已经10余年。不久前，听朋友说沧州举办半程马拉松赛，他立刻报名参加。发令枪一响，沙宇超迅速起跑，一路上，他和几名选手不分伯仲，转弯、加速，几个弯道的较量后，他逐渐领先。冲刺时，沙宇超使出全身力气，率先到达终点。“太棒了！”场外观众大声欢呼。

此次半程马拉松赛与上次比赛时隔两年，21.0975公里的距离也点燃了更多人的兴趣。本次比赛参与人数广泛，年龄最大的70岁，最小的16岁。经过激烈角逐，沙宇超以1小时12分41秒的成绩获得男子组第一；杨凯旋以1小时24分15秒的成绩获得女子组第一，并刷新个人最好成绩。

与其他选手相比，杜晓颖和几位跑友多了几分闲情逸致，他们身着彩色队服，有的还手持道具，为赛事平添几分趣味。

自2014年起，我市长跑协会已成功举办了八届半程马拉松比赛，带动全民健身蓬勃发展。本次活动以“推动全民健身运动，创建运动休闲城市”为主题，旨在发展全民健身、展示沧州文化，推动运动休闲城市建设。

奔跑路上风景万千

本届“半马”比赛以大运河公园为起点，大运河沧县捷地经典示范段堤顶路为主赛道，途经王希鲁闸所水利研学公园、沧州郊野公园、捷地御碑苑景区、捷地闸所、付家圈千亩桃园。

沿大运河一路南行，沿岸草木旺盛。途中，有风景相伴、文化底蕴深厚。傅家圈村，千亩桃林花香四溢；大运河，清波荡漾魅力无限；御碑苑，一景一物引发幽思；捷地炮楼，红色精神凝聚力量。

奔跑的路上，更有一幕幕特别的风景——

来自献县的张立臣早早来到现场，运河水缓缓流淌，岸边绿树环绕，花开烂漫。深吸一口气，他感觉心旷神怡。刚下赛道，张立臣便拿起手机拍照，远处的风景，奔跑的选手，呐喊的人群……都被他尽收眼底。

残疾人罗彬和李永龙俨然队伍里的“明星”，他们一现身赛道，就引发观众的呐喊助威。直道加速、急刹转弯、奋力上坡……此时，轮椅与他们的身体融为一体。

赛道终点处，10岁的宋思齐脚踏轮滑，正等待妈妈。宋思齐是西环小学三年级学生，这次比赛，她自称是妈妈的“陪跑”。由于年龄太小，不能参赛，她便轮滑了全程。“1小时22分！”小姑娘开心地报出成绩。

半小时后，妈妈王红丽也冲过终点，她刚生完二胎3个多月，虽然成绩较之前有所下滑，但依然无比开心。

文化底蕴彰显内涵

近年来，我市充分挖掘传统文化和特色景观，并将它们融入到马拉松赛事中。

河间诗经国际马拉松以“诗经”为主题，全程突出诗经文化，还专门设置了诗经文化最佳Cosplay（角色扮演）。同时，沿途还有武术、太极拳、河间大鼓等10多个传统文化展示点。

献县马拉松以“千年文化”为主题，立足“文化兴城”，把西汉河间国都城所在地、“实事求是”发源地、献王刘德校修先秦法典、窦建德建国称王、马本斋回民支队等厚重的历史融合在马拉松赛事中。

南大港国际水陆空马拉松以“生态健康”为主题，是中国首个国际水陆空半程马拉松赛事。岸边马拉松与水上皮划艇在湿地独有的水路和陆路平行10公里线路，上演了一场精彩绝伦的体育赛事，鸿雁在空中盘旋，展现了人与自然和谐相处。

“到沧县跑马拉松，能领略运河文化的无限魅力；去任丘跑马拉松，能了解城市变迁的别样风情。”55岁的马拉松爱好者刘志松说，马拉松已成为了解各地文化的“窗口”。

“如今，形式多样的马拉松赛事已成为我市体育品牌活动之一。”沧州市长跑协会主席徐立堂说，通过赛事，既可打造集文化体验、运动休闲、景观赛事于一体的体育文化产业，又可推进大运河体育、文化产业的深度融合。

管住直播间里的食品质量

□ 瞳言

近日，一名千万粉丝网红直播翻车，引起广泛关注。4月7日，有网友发帖称，该网红直播带货时展示的无骨鸡爪内有蟑螂，并配上了直播片段视频。当晚，该网红道歉，也表示一定严格把控食品质量。

近年来，带货、探店美食博主越来越多。流量变现驱使下，带货质量参差不齐。“在直播间买过一次夹心面包，看着主播吃得好好吃，买到手却是有点变质的面包。”一位消费者说。

前几天，市民小李在某视频网站上刷到一家探店博主推荐的特色饭店，周末就和家人一起去吃。“味道一般，卫生也堪忧。”小李说，视频里看着特别好，主播吃得很香，自己点的都是招牌菜，但没吃出特色。

直播带货翻车事件不在少数，食品安全问题尤为突出；探店推荐的美食，虽成为饭店的招牌，可吃到嘴里却常常名不副实。此外，消费者收到或吃到货不对版食品的情况也并不鲜见。

比货不对版更严重的是消费者发现食品里有异物、收到“三无”食品等问题。直播间里的食品“眼见不为实”的问题，也让不少吃了亏的消费者长了心眼。

频频乱象引起了监管部门的重视。今年3月，市场监管总局公布了最新版的《互联网广告管理办法》（下称《办法》），《办法》对于“直播”领域出现的问题作出了新规范。这就意味着带货主播对商品有了更多责任，若产品出现质量问题，主播就会有连带责任，也会承担相应的法律惩罚。《办法》对于净化直播带货领域的“张口就来”现象有着重要意义。希望通过《办法》的出台，让主播们能够诚信经营，消费者能够安心享受美食。

健康苑

春季养生吃花正当时

木棉花：解除困重

木棉花味甘、淡，性凉，归脾、大肠经，具有健脾祛湿、清热解毒、活血化痰、行气止痛的功效。

除困重：取干木棉花10克、茯苓30克、鸭肉500克（焯水滤干）、葱15克、姜10克入汤锅，大火烧开转文火炖两小时，出锅后加盐调味。这道木棉茯苓老鸭汤能够健脾祛湿，适合调理胃口差、大便溏泄、四肢沉重等症。

祛湿热：取干木棉花15克、金银花10克、白菊花10克加水煮沸，代茶饮用。这道木棉三花饮有助清热祛湿，调治腹痛、腹泻急迫不爽、烦躁口渴、小便短赤等不适。老年体弱、孕期、虚寒体质者不宜食用。

玫瑰花：愉悦心情

玫瑰花味微苦、甘，性温，归肝、脾经，具有行气活血、疏肝解郁、调经止痛的功效。

解忧郁：取玫瑰花15克、红枣5颗、冰糖或蜂蜜用沸水冲泡15分钟，代茶饮用。能够行气、活血、解郁，调理闷闷不乐、肋肋胀痛、面颊黄斑等情况。便秘、阴虚火旺、胃寒易腹泻、孕期不宜食用。

止疼痛：取玫瑰花、月季花、益母草、当归各15克入锅，加水煎煮30分钟去渣取汁，加鸡蛋2个、红糖50克，煮至蛋熟即可喝汤吃蛋。这道玫瑰鸡蛋羹有助活血调经止痛，适合月经不调、痛经、闭经、产后腹痛等情况。

菊花：明亮双眸

菊花味辛、甘、苦，微寒，归肝、肺经，具有疏风清热、明目、解毒的功效。

明双眸：将鲜猪肝300克（切片）入锅稍焯炒，加枸杞子15克、菊花水（鲜菊花60克水煎取汁）煮熟，调味食用，可以滋补肝肾、清热明目，适合视物模糊、两目干涩、烦躁失眠等人群。

降肝火：将菊花15克、生山楂15克加水煎煮，或开水冲泡，代茶饮用。这道菊花山楂降脂茶能起到清肝降脂、活血降脂等作用，肥胖、血压偏高、血脂偏高的人群，日常可酌情选用调理。

据《生命时报》

雪中飞驰 四季不停歇

□ 本报记者 尹超

穿上滑雪服，戴好护具，踏上滑雪板，在雪地中飞驰，跳跃、旋转、压板，这飞一般的感觉，令胡海龙沉迷。

“90后”胡海龙，是一名体育老师，用他的话说：“比较懒，工作之外很少运动。”但滑雪点燃了他对运动的热情。至今，喜欢滑雪已经4年多。

几年前因工作原因接触到滑雪，雪场上飞驰的快感，一下子迷住了胡海龙。学习滑雪的过程中，他受过打击、挨过狠摔，但这些比起在雪地中自由滑行的乐趣，算不得什么：“当你特别热爱的时候，不会觉得自己在‘刻苦’，只会觉得是在享受当下。”

单板滑雪比双板滑雪难学，胡海龙开始滑雪却是从单板学起。“那会儿无知者无畏，小看单板

了，觉得这东西有腿就能滑。”胡海龙说。紧接着现实给他来了个狠狠的教训。他在滑雪场狠狠摔了一跤，在雪地中躺了半天都没能爬起来，养了一个多月才恢复好，然后接着上阵。

滑雪是一项全身运动，尤其是腰和腿承担着主要力量，发力点不对的话，会导致浑身酸痛甚至受伤。学习滑雪前，胡海龙身形偏胖，穿雪板都困难。但一个雪季的时间，他不仅能在雪地里流畅滑行，体重也从120公斤降至85公斤。

胡海龙练习的是“平地花式”风格。没有太大难度的空中跳跃动作，相对比较安全。他做得最多的动作是压板，即板子一头接触滑道，另一头翘在空中，像铲雪一样，又飒又爽。“现在旋转360度没什么问题。”胡海龙说。

滑雪，让胡海龙身心都“动”了起来。他的瘾越来越大，技术越来越好。滑雪场地也从本地到周边，从省内到省外。“咱沧州的滑雪场都去过，石家庄、张家口、保定常去，东北也去过。”胡海龙

说，一个月总得滑上一到两次。雪季时在室外，雪季过了就转战室内滑雪场。前几天他和朋友刚从石家庄西部长青室内滑雪场回来。胡海龙的滑雪，如今一年四季不停歇。

“沧州滑雪技术好的，我知道的就100多人。”胡海龙说，他们经常组团去滑雪，去周边有时候拼车，玩儿上一两天再回来。周边的滑雪场，哪家物美价廉、什么时候人多票价高，胡海龙了解得一清二楚。“刚开始滑雪的时候，大家都是哪里好去哪儿，经常滑就得考虑一下成本了。还是得货比三家，选择物美价廉的。”胡海龙说。

因为滑雪，胡海龙结识了许多朋友。“滑雪时遇到新手，彼此交流一下，就能成为朋友，简单又直接。”胡海龙说，滑行时超越前面的人就能开心一整天。

从新手到发烧友，胡海龙的护具也从“外护”改为“内穿”。“开始滑的时候不考虑美观，怎么安全怎么来。熟练了就开始讲究美观了。”胡海龙说，滑雪运动很刺



激，但危险系数也比较高。享受飞一般快乐时，安全防护一定要做好。根据自身情况选择适合自己的滑雪动作。“双板上手快，安全系数也高。朋友里有‘60后’玩儿滑雪的，选择的还是双板养生滑。”胡海龙说。

胡海龙介绍说，滑雪时不仅自己要小心，还得注意观察四周，以

免被别人撞到或撞倒别人。“有位朋友，滑雪时自己没摔倒过，但前段时间被人撞倒，摔到骨折。”胡海龙说。

如今，滑雪运动成为胡海龙生活中不可或缺的一部分。滑雪让他从懒人成为运动达人，状态也越来越好。在这种飞驰电掣中，胡海龙享受着惬意生活。

健康达人