

# 风暖草木香 全民健身忙

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

夏日健身忙。在体育场里健身步道慢跑，于游园中健身器材上做训练，扔飞盘、踢毽子……清晨或傍晚，在狮城的公园、游园、广场，健身的人们让这座城市充满活力。

参加大型健步走活动，体验“半马”的魅力，在短道速滑赛场上一展风采，参与篮球、足球、乒乓球赛事……近来，各种全民健身活动纷至沓来，给市民生活带来了一波波热潮。



## 适度购买 尽享“美丽”

□ 瞳言

造型不一的抱枕、设计独特的餐具、包装精致的美妆产品、可爱的玩偶……有网友将这些好看却不一定实用的物品，戏称为“美丽废物”。

打开社交平台，网友们一边吐槽着自己买过的“美丽废物”，一边把它们放在橱柜的显眼位置，拍照分享。有的网友还会精心用罩子将它们保护好，将“明知无用还想买”的心态展露无遗。明明高度相似的物件，他们却能如数家珍般分享每一个的独特之处，虽然吐槽，却明显乐在其中。

买了不实用，想扔又舍不得，“美丽废物”的魅力，究竟在哪里？

一位网友说，我知道买回来不会用，但好看，能让我开心！实际上，“废物”是从实用价值作出的评价，但对于喜爱的人来说，这些物件的审美价值更为他们所看重。一个个精致的碗碟，盛放着对生活的热爱；橱窗里摆放的手办，是通往青春的钥匙；萌态可掬的玩偶，包裹着稚嫩的童心……看似无用的物件，蕴含着不可替代的治愈力量，是生活中美妙的调味剂。

现在，人们积攒的“美丽废物”，早已不限于手办、球鞋，可能只是一块橡皮、一副耳机、一把笔芯。这些藏品未必有庞大爱好者群体，却代表着一段回忆，具有更强的个人属性。能在寻觅淘宝、收纳把玩中收获快乐，何必关注外在价值呢！

不过，购买“美丽废物”，虽然能够带来快乐，但也要看到，这种快乐是短暂的。沉迷于此，不仅会造成经济负担，还会带来收纳难、保管难、占据空间多等现实问题。有网友曾吐槽说：“买它一时爽，搬家火葬场。”无节制购买，“美丽”也会很麻烦。

从实用主义，到无用美学，是人们消费观念的变化，折射着人们的消费能力日渐提升。有人觉得“钱要花在刀刃上”，有人觉得“千金难买我高兴”，以上种种，都是从生活现状出发，追求个人体验。

生活一成不变显得单调，消费观念也不一定非此即彼，在经济可承受范围内，选择喜欢、适度的消费方式，愉悦身心，改善生活，才能尽享美丽。



## 二百多社团 全民运动更多彩

前不久，由市体育局举办的河北省“行走大运河”全民健身健步走活动沧州站，在沧州市体育场成功举办。来自沧州市健走健身协会的35支队伍近3000人参加了此次活动。这也是市民陈艳玲加入健走队伍后，第一次参加大型活动。

“以前看到这种活动就很向往，现在我也参与进来了！”陈艳玲说，不仅如此，她还带动了多位朋友参与到健步走运动中。“行走大运河”全民健身健步走活动，旨在倡导低碳环保的绿色健身活动，充分调动群众参与全民健身的积极性、主动性、创造性，营造全民健身浓厚氛围。

不仅健走，近来，各种体育活动接踵而来。运河畔，点燃速度与激情的“半马”；气膜滑冰馆里，飒爽英姿的青少年短道速滑比赛；乒乓球俱乐部里，酣畅淋漓的业余乒乓球单打比赛；校园里，轮滑比赛火热进行……多彩的体育活动，让市民健身热情高涨。

“我们的活动场地越来越多，组织方式也灵活，线上线下都方便。”一位广场舞爱好者说，大家平时在各自社区附近锻炼，参加全民健身活动时，就把大家组织在一起练习。

在活动助推下、组织带动下，全民健身氛围热烈。

冰雪轮滑协会、健走健身协会、足球协会……现在，我市各类体育协会及社团组织200余个，带动了大批市民参与到各项运动中。市体育局将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健身指导、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。

## 设施全覆盖 市民健身去处多

清晨，微风拂面，百狮园内岸边柳浪斜穿，满衣风洒绿荷声。健走的队伍精神抖擞，跑步的年轻人神情专注……

“跑道还标有长度，开始跑的时候，最多跑一公里左右，现在翻了好几倍。”一位正在锻炼的市民说。

不仅在公园里，迎宾大道东侧，一片树林中，健身路径自南向北延伸，跑步、健走的人群三三两两经过。每隔几米，便有一处健身设施，从黄河路一直延续到御河路。

走在市区，笼式球场随处可见，健身步道环街而铺，智能化“时尚健身小伞”整齐排列，全民健身氛围浓郁。街边公园跑步、跳操，游泳馆里畅游，滑冰馆里感受冰雪运动魅力，体育馆里打球……体育设施的不断完善，点缀着城市绿地，丰富着市民的休闲时光。

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%。今年，我市将继续改善主城区社区、学校、公园广场、机关企事业单位等体育基础设施建设。预计全年新建、提升体育场地设施800余处，包括新建或改扩建体育主题公园、足球场、篮球场、乒乓球等场地以及健身步道。

如今，沧州中心城区体育场、公园、街边街角等智能化健身体系已成规模，全民健身公共服务体系日益完善。

## 休闲运动风 舞动狮城添活力

“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，上学时就喜欢跳舞，坚持了这么多年。在她的记忆里，从前的广场舞几乎都是中老年人参加。如今，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，吸引了不少年轻人参与。

广场舞、健走队伍日益壮大，一些潮流或小众运动也逐渐风靡。“孩子儿童节参加轮滑舞狮表演，除了学校的练习之外，放学后也抽时间练习。”千童公园里，一位家长正陪着孩子练习轮滑。华灯初上时，公园里、广场上，青少年练习轮滑的身姿，帅气又迷人。

小学生刘凯浩喜欢轮滑，痴迷陆地滑翔的乐趣；“90后”李振，热爱足球运动，几乎每周都得踢球，他说，在足球场上奔跑的时候，特别快乐；“95后”女孩李琳，喜欢和朋友玩飞盘，既能动起来，也是不错的社交方式……

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……在运动中挥汗如雨的少年、中青年、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。



# 玩转飞叉快乐生活

□ 本报记者 康宁 摄影 赵华堂

左右翻飞旋转、清脆响声刺耳……胜利公园一隅，张立东将手中的一杆飞叉舞得虎虎生风。飞叉起落间，令人眼花缭乱。一段舞罢，张立东脸不红、气不喘，飞叉仿佛与他的身体融为一体，很难想象眼前之人已年过花甲。

张立东，64岁，中国石化集团沧州炼油厂退休职工。年少时，他和很多男孩一样，有个武侠梦，小说中的武者身怀绝技仗剑天涯，张立东满是羡慕。2019年退休后，有更多时间做自己喜欢的事，他成了外人眼中的老顽童，飞叉、流星锤、花棍……那些传说中的兵器，被张立东一一要起。

从网上买来不锈钢叉头，和长棍绑在一起，组装成了“飞叉”。两个废弃的网球，包上红布，再用自行车铅条贯穿固定在绳子上，变身为“流星锤”。“行头”备齐，场地打开，“侠客”登场。只见张立东手一搂，“喇”地一下，将飞叉握上手。随着手肘旋转，转眼工夫，飞叉随着他的身体游走盘旋。

将这些“兵器”融入到健身活动中，张立东颇下了一番功夫。寻不到老师，他就从网上查找相关视频学习，先从最基础的模仿开始。“经常是学了后面的，忘了前



边的，一天不知练多少遍。”张立东说，纵然他有武术“童子功”，但最初接触飞叉，也总不得要领。没有好办法，只能一遍一遍重复练习。有时，为了攻下一个难点，他吃饭、睡觉都在比画。

别看张立东现在飞叉舞得游刃有余，当初他可没少“挨打”，身上经常被自己打得青一道紫一道。但凭着一股韧劲，渐渐地，他掌握了舞飞叉的精髓。

如今，玩儿飞叉的张立东在胜利公园小有名气，不少中老年飞叉爱好者慕名而

来学习切磋。有一次，他去外地旅游，在公园遇到一舞飞叉，顿时来了兴致，也秀了一段。两人你来我往一番后，竟成了朋友，至今还不时通过微信交流各自舞飞叉的视频。

除了舞飞叉外，张立东将“健身事业”不断扩大，打花棍、玩流星锤、抖空竹、舞布龙……他的精神也越发神采奕奕。

身体健康，日子充实，张立东将自己的晚年生活打理得有滋有味，有声有色。

## 小满过后要“三防”

防湿邪

“小满小满，江满河满”，意味着雨水增多，空气湿度增加，此时人体也容易生湿，易引发脚气、湿疹等情况。有句话叫“暑多挟湿”，也就是说暑热之气最易与湿邪一起侵犯人体。早期防湿、祛湿，对于之后能够健康地度过夏天有很大帮助。

防上火

夏季天气热、气温高，中医理论认为，夏季是一年阳气最旺的季节，所以此时人容易上火，也易情绪焦躁。

如果经常熬夜、饮食不规律，加之吃得辛辣油腻，久而久之人体便会产生内热，内外热叠加便会产生一系列热病，如心火旺引发失眠、口舌生疮、情绪烦躁等。

防暑气

小满后随着天气越来越炎热，外出活动、高温下工作等都有发生中暑的风险，出现头晕、胸闷气短、疲惫乏力等不适症状。所以太阳暴晒的正午，最好减少户外活动，做好防暑降温的准备。

据《健康时报》

## 合理膳食 做自己健康第一责任人

本报讯（记者康宁 通讯员李国娟）5月15日至21日是全民营养周。日前，市卫生健康综合监督中心联合运河区卫生健康综合监督工作人员来到市育红小学，支起“健康摊”，为学生进行营养咨询、儿童保健、营养宣教等一系列活动。

“同学们，这是健康膳食金字塔，能让我们身体越来越结实。”育红小学操场外，市卫生健康综合监督中心的工作人员对照宣传展板，讲解营养知识。

这是市卫生健康综合监督中心开展的“科学营养，助力儿童健康成长”活动内容之一。讲座结束后，工作人员还为学生发放营养知识宣传折页、宣传品等，以培养孩子们健康的生活方式，做自己健康第一责任人。

在合理膳食方面，工作人员提醒家长，饮食要讲究营养搭配，合理选择零食，培养健康的饮食习惯；多进行户外活动，减少注视屏幕时间，每天进行60分钟以上的中高强度体育运动；定期监测体格发育，保持体重的适宜增长。

此次活动，共发放宣传资料200多份。下一步，市卫生健康综合监督中心将广泛普及，大力宣传，把健康教育、营养科普送到千家万户。