

“潮运动”点燃夏日激情

□ 本报记者 尹超



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：rbcSDK@163.com）。

本期话题：捂汗、酒精擦浴、吃消炎药……哪个方法对退烧更有效？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院呼吸内科副主任张丽。

要流量 但别浪费

□ 瞳言

各式菜品摆满桌子，但每道菜只吃一两口，拍完视频就倒掉；将好好的食材做得无法下咽；挑战极限旅游的人，在短视频里一天吃几十种美食，其实不少人是吃几口拍完视频就把食物扔掉……一些视频博主在拍摄美食节目时，为吸引流量不惜浪费粮食，实在不应该，网友也纷纷留言评论“心疼美食”。

美食视频的意义，应该是推荐优质食材、分享品尝美食的快乐。然而，一些博主为了吸引流量，超量点菜、制作“黑暗料理”、暴饮暴食……这些行为，既浪费食物，也有损健康。

中华饮食文化源远流长，其核心是敬畏粮食、尊重食物。无论什么时候，都应该注重合理利用每一样食材，珍惜粮食，不糟蹋美食。尤其是在有海量用户的网络平台上，吃播造成的大量食物浪费，会给未成年人传递错误的饮食观念，甚至引发跟风模仿，误导更多人。“我就是看了不少关于24小时吃遍一个地方美食的视频，假期也去体验了一把。买了20多种小吃，连一半都没吃完，也带不回来，白白浪费了。”一位网友说。

对涉及吃播类的节目，管理部门要督促平台压实责任，按照反食品浪费法明确规定，加强审核力度，通过人工巡查或技术过滤等方式，及时发现、提醒和整改。

当探店主播超量点餐时，餐厅有责任进行适当提醒，引导其适量点餐，或者换成半份菜、小份菜，这样同样能达到宣传推广的效果。享受美味和厉行节约并不矛盾。

品尝三五个小菜，给出一段深刻、精道的点评，吃完打包带走……在视频平台上，一些厨师、餐饮行业从业者制作的美食体验视频，同样获得了不少流量和关注。这或许可以说明，观众最在意的不是你吃了多少，而是能否从节目中获得新的饮食认知，方便他们拓展美食体验范围。

在享受美食、传播饮食文化时，别忘了自觉践行“光盘行动”，按需点餐、珍惜美食，让简约适度、绿色低碳的消费观念深入人心。



购买临期食品 应谨慎

本报讯（记者尹超）夏日来临，一些水果店推出了多种特价冷饮，但大多是临期商品。有人说，一旦入了临期食品的坑，就很难正视正常的消费价格。

“我经常购买临期食品。加了一个水果店的群，里面会不定期推出临期食品，比正价的便宜很多。”市民赵女士说，她购买的临期食品种类包括面包、牛奶、饮料、雪糕、各种零食等。

现在的临期商品，不仅种类繁多，而且大多是正规品牌，尤其是一些进口品牌深受消费者青睐。这些消费者相信“用打折的价格，享受不打折的美味”，是一种更聪明的生活方式。

虽然通常情况下，食品的保质期要比真正发生“变质”的时间短，对于合格的预包装食品来说，只要储存方式正确，保质期内基本没有安全风险，状态、风味正常就可以吃。但是，需要提醒的是，奶茶、果汁、糕点等含水量高的食品，一旦滋生微生物，变质的速度非常快，这类临期食品最好谨慎购买。

一些打折促销的临期食品多为高油高盐高糖的加工食品，对健康不利，不要一次买太多。如果价格差不多，建议购买多个小包装而不是买一个大包装的临期食品。

假如发现一件室温保存的食物还差一周就到期了，买回来几天又吃不完，建议放在冰箱里冷藏。

助力“潮流”成“日常”

记者采访了解到，不少“潮流运动”都不同程度地经历了从火爆到降温的境遇。在初期“破圈”后如何维持并扩大群众基础，是这些运动面临的共同挑战。

如何使“潮流运动”成为“常运动”？

校园比赛、表演赛、拉练……在市区，经常举行大大小小的轮滑比赛，从幼儿园小朋友到小学生，几乎人人会轮滑，一些幼儿园迎接儿童节表演，也将轮滑与传统舞狮结合起来排练节目；在体育场板式网球场举行培训活动，推广板式网球这一社会体育新兴项目；轮滑协会、滑板俱乐部……

近年来，我市围绕一些具有一定群众基础的新兴运动项目，加快打造各级各类体育活动，为这些项目的发展壮大提供平台和土壤。

对从业者来说，要苦练“内功”，做好教练招募和培养的体系化建设、培训课程的模块化建设、赛事组织的模块化建设，努力打造自主产品线和自身品牌，开发更优质的产品、服务和赛事活动。一位滑雪爱好者说：“有些滑雪场的教练水平有待提高。有好的教练才能更好地促进这项运动的发展。”

不过，有些潮流运动危险系数较高，练习时要做好防护，对年龄也有一定要求，选择时应该慎重。



引领潮流 丰盈生活

全副武装，从陡坡高处迅速俯冲下来，旋转、起身，又酷又刺激。这是轮滑爱好者常在朋友圈分享的一段轮滑高山速降玩法视频，长度不足10秒钟，引来不少询问。

“不少‘潮流运动’的流行少不了社交媒体的助推，相关内容的持续刷屏吸引年轻人尝试，形成一股新潮流。”一位滑板爱好者说。在一些社交平台上搜索滑板、轮滑等运动，相关词条阅读量都很高，分享相关内容很容易引来流量。

“我经常在社交平台上刷到玩滑板的人，可酷了。现在自己也开始玩，也在社交平台上分享，吸引了不少粉丝。”滑板爱好者“丫丫”说，她之前分享的在体育场过障碍的视频，评论区不少人问她具体位置，表示也想去玩儿。

“灵魂要想走得远，身体必须在路上。坚持运动是成本最低的成长之路。”一位轮滑爱好者在朋友圈分享了这样一句话。他说，喜欢上轮滑，让生活变得更精彩。

市民李洋一家三口喜欢玩儿飞盘，易入门，场地选择也广，开阔的场地基本就可以。他经常和家人约上朋友去玩儿，其间也交了几位同样喜欢玩儿飞盘的朋友。

板式网球、娱乐、休闲功能比网球强，下班后，约上三五朋友打球，既锻炼身体，又增进感情交流。

这些运动休闲娱乐与社交属性叠加，不仅丰盈了年轻人的生活，也让他们走向了潮流前端，同时也为他们提供了情绪表达的出口。

“潮流运动”相继“出圈”

夏日的吾悦广场，每到晚上总能看到一群滑板爱好者的身影，他们当中有五六年级的孩子，也有20岁左右的年轻人。旋转、跳跃，过障碍、玩花样，华灯初上的广场上，他们的身影十分夺目。

15岁的刘突然就是其中之一，他说：“我今年才开始玩儿，当时是来逛街看到一群人玩儿滑板，觉得很酷，就想学。起初还是借别人的板来滑，后来入门了越来越喜欢，自己也买了一块。”

一块小小的滑板，承载了刘突然很多的快乐。刚开始，他大部分时间在体育场里的一个角落练习，那里有不少练习滑板的孩子，还有搭起的路障、加速、滑行、上坡、下坡，一些小朋友整套动作流畅又自然，玩儿得好的还能来个翻转。他第一次练习时，还向小朋友学习了。

刘突然目前平稳滑行没有问题，做跳跃动作时落地不稳，他笑称：“好歹不摔跤了。”广场上，一名穿白衬衫的年轻人，完成滑行、跳跃、翻转、过障碍一系列动作，行云流水，人气颇高。

“玩儿滑板的过程中，需要大脑、眼睛以及四肢同时协调、配合，有助于锻炼协调能力，也能提高耐力、锻炼平衡和肌肉力量等。”一位滑板教练说。

而在荣盛国际购物广场，夜晚的人气王则属于轮滑拉练、比赛。过桩、花滑动作……青少年组团出击，活力四射。

近年来，不仅滑板、轮滑运动，还有飞盘、板式网球等“火出圈”的小众项目，都深受年轻人喜爱，他们“弄潮”的身影，活跃在众多运动场所。

在广场上，踏上滑板陆地冲浪；在板式网球场里，挥舞球拍体验时尚魅力；在体育场里，抛接飞盘畅快淋漓，飞盘、滑板、轮滑、板式网球……近年来，一批小众运动兴起的热潮此起彼伏，深受年轻人喜爱。

夏日来临，潮流运动酷炫来袭，动感时尚的年轻人，点燃运动场上的青春活力。



捂汗能退烧？

□ 本报记者 康宁



发烧了，怎么办？盖被子捂汗，酒精擦浴，吃退烧药、消炎药……这是不少人常用的退烧方法。但也有入质疑，强制出汗的做法真的可行吗？酒精擦浴管用吗？发烧了该如何服药呢？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

人们常说，发烧时盖上被子捂汗就退烧了。无论在急诊还是发热门诊，发热病人就诊时往往穿得里三层外三层，尤其是老人和孩子，生怕着凉受风。

“捂汗退烧是物理降温的一种，利用大量出汗带走体表热量，达到降温的目的，但这种方式并不适合所有发烧情况。”沧州中西医结合医院呼吸内科副主任张丽说，成人出现因着凉感冒导致的低热时，可以使用这种方法。

但是，如果高热时捂被子，不但汗出不来，还影响皮肤散热，加重高热，甚至在大量出汗后出现虚脱、高热惊厥等情况。体温调节中枢发育不完全的儿童和各项功能逐渐退化的老人，也不宜用此方法退烧。

张丽建议，没有畏寒寒颤、四肢冰冷的发热病人，可以敞开衣服，增加皮肤跟环境接触，并采取温水擦拭身体物理降温的方式，使体温散发出来。

除了捂汗的方法外，很多人发烧还会通过酒精擦浴或吃抗生素来降温。“酒精擦浴虽然可以降温，但有很多副作用，尤其是孩子，皮肤薄嫩，加上发热时血管扩张，酒精很容易被吸收，引发皮肤过敏甚至酒精中毒。”张丽提醒。

至于发烧服用抗生素，张丽表示，只有经过化验证实是细菌引起的发热，才需要服用抗生素，而由病毒引起的发热，或者其他疾病导致的发热，不需要用抗生素。

所以，一旦发热不退，需要到医院让医生诊断，不可盲目服用抗生素，以免产生副作用。

对于不超过38.5℃的低热，尤其是免疫力正常的成年人，不需要立即服用退烧药，可用物理降温、多饮温水的方法，静待机体免疫力自然修复即可。

如果体温超过3天没有下降的趋势，或伴有其他症状，比如精神差、头痛、咽痛、咳嗽、腹泻等症状，要及时到医院就诊。

高血压患者最新食物清单

忌口食物清单

食盐 无论是高血压患者，还是普通人都该注意盐量。《中国居民膳食指南（2023）》中指出，每人每天吃盐量应严格控制在5克内。

加工肉类 加工肉食含盐较多，包括：咸肉、香肠、肉酱面等。高血压高危人群最好选择低盐或无盐肉食，如新鲜鸡胸肉、瘦牛肉、鱼虾等。

芥末 高血压患者最好少吃芥末。因为芥末属于辛辣食物，能刺激血液循环加快，心跳加快，致使血压升高。

柚子 高血压患者建议少吃柚子，或不吃柚子。服药期间如吃柚子，建议与服药时间间隔12小时以上，或咨询医生适当减小药量。如出现血压不正常等状况，应及时就医。

适宜食物清单

荠菜 高血压患者吃点荠菜，有助于降低血压，还能增强机体免疫功能，健胃消食。

空心菜 对高血压患者来说，空心菜是非常好的一种深绿色蔬菜，其中富含钾和钙，每100克中的含量分别达到115毫克和304毫克，膳食纤维含量也比较丰富（4毫克/100克），这些对心血管健康非常有益。

管健康非常有益。

豌豆苗 豌豆苗含有较高的无机盐钾，它可促进排除体内过多的钠，防止血压升高，对高血压患者来说是不错的蔬菜。

海带 高血压患者常处于低钾高钠状态，可多吃些海带。海带含有的海藻酸，在胃酸作用下释放钾等金属离子。海藻酸进入肠道后，与钠离子结合，将其包裹，直到排出体外。

据《健康时报》

养生堂