感受精彩“市运” 点燃运动激情

■ 本报记者 康 宁 本报通讯员 张蕴佳 摄影报道

从仲春到初秋，历时5个月的沧州市第十五届运动会已接近尾声。

4年一届的沧州市运动会，是我市目前规模最大、层次最高、影响最广的综合性体育盛会，是集中展示沧州市体育运动成就的重要舞台。

搭乘市运会的“快车”，全民运动掀起新热潮。

篮球赛异常激烈

速度与力量火热比拼

发令声响，选手们如离弦之箭，在轮滑赛道风驰电掣，50米、10米、冲线！掌声、欢呼声沸腾起来。

传球、过人、射门，绿茵场上，球员凌空一脚，球进啦！追逐、呐喊，“追风少年”们的热情瞬间点燃赛场。

……

赛场上，拼搏与挑战的身影不断刷新纪录，也让狮城百姓大饱眼福。

不久前结束的篮球比赛甚为抢眼。市中级人民法院与市公安局男子队一战备受关注。比赛一开始，双方就展开强势对攻，分数交替上升，整场比赛高潮迭起。

市中级人民法院的赵小野高大帅气，一上场，就成了全场焦点。传球、带过、投篮，可惜球撞到篮筐，被挡了出来，赵小野也因起跳惯性太大摔倒在地，他不顾胳膊的疼痛，再次投篮，球进了！“好球！”场外叫好声一片。整场比赛下来，他自己投进了50分，被队友笑称为“得分王”。

赛后，他上了沧州球迷群的“热搜”，一战成名。

精彩的赛事一场接一场。2300余名选手决战跆拳道、羽毛球、象棋、乒乓球、毽球等10余个大项。本届群众组赛事参与人数广泛，年龄跨度大，既有古稀老人，也有垂髫小儿；竞赛项目设置、竞赛规模、影响力超过往届，实现了数量与质量的双提升，进一步拓展了群众的参与度。

运动员参加游泳比赛

老少同乐益智健体

楚河汉界，排兵布阵，纵横车马，斗智斗勇。

运动会的益智项目——象棋赛在沧州体育场刚刚落下帷幕。共有18支代表队60多位爱好者参与了此次比赛，年龄最大的70岁。

赛场上，赵风海小胜一局后，正与对手胶着。二人表面上云淡风轻，但棋盘上杀得难解难分。

赵风海68岁，是赛场上的“高龄选手”。他下象棋多年，这次比赛代表建北棋苑队出战，赵风海觉得胜负并不重要，能与广大棋友切磋进步是最大的乐事。

益智项目比拼激烈，沧州体育场轮滑场上，轮滑少年又火热开赛。

8月27至29日，来自各县（市、区）的12支代表队150名青少年运动员展开角逐。

11岁的李默然是市第二实验小学五年级学生，别看年龄不大，却是场上的老将，曾多次参加省、市冰雪项目比赛。出发时，她和几名选手不分伯仲，转弯、加速，经过几个弯道的较量，李默然渐渐发力，率先冲过终点。

青少年轮滑项目作为冰雪运动的一项，拥有广泛的学生基础。

从校园到赛场，我市积极打造冰雪特色教育，推进冰雪运动不断向专业化、纵深化延伸。目前，我市中小学冰雪运动已经实现全覆盖，超过121万名学生参与冰雪运动。

全民健身再掀热潮

如今的狮城，处处洋溢着动感的旋律。

沿树林里健身步道奔跑，于街边游园的健身器材上做肢体力量训练，在公园广场上三五成群踢毽子……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。

参与市第十五届运动会，体验全民健身大会魅力，飞驰短道速滑跑道，挥汗篮球、足球、乒乓球赛场……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。

近几年，在政府相关部门的大力推动下，我市加大了对全民健身的关注与投入，市民参与全民健身的热情也越来越高。同时，全民健身计划的实施，也把这种运动的快乐带到城市的每个角落。

随着市第十五届运动会召开，全市全民健身活动更加蓬勃活跃。

今年，我市继续深入推广丰富多样的体育赛事、健身活动，全民健身服务体系日趋完善；大型品牌赛事好戏连台，重点开展“文武沧州、跃动狮城”品牌赛事活动、全民健身大会等品牌性、届次性赛事活动至少20项（次）。

运动起来，身体更健康，生活更美好。人们在运动中释放激情，更用运动诠释健康文明的生活。

“运动处方”防未病

傍晚时分，随着舒缓的音乐，市委老干部局的干部职工跟随八段锦老师锻炼。

7月下旬起，老干部局组织“‘双争’有我 健康生活”全民健身活动，引领干部职工利用业余时间，开展丰富多彩的健身活动。同时，老干部局积极践行全民健身理念，在老年大学开设医疗保健、老年瑜伽、太极拳、柔力球、健身舞等专业课程；举办“银龄大讲堂”，邀请沧州市人民医院的专家名医分期到校讲座，普及保健知识，提供健康咨询；由沧州师范学院教师为老年学员做心理音乐疗愈……形式多样的活动受到广大老年朋友欢迎。

谢 璨 康 宁 摄影报道

康宁话健康 Kang Ning Hua Jian Kang

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，记者就和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，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：功能饮料、无糖饮料、咖啡……市场上饮品种类繁多，有些饮料号称健康，可它们真的健康吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院实验诊断科医生赵倩。

健康饮料 真的健康吗？

■ 本报记者 康 宁

晨起一杯咖啡，精神满满投入工作；运动后喝瓶功能饮料，解渴又恢复体能……这是当下不少年轻人的日常，有的甚至用喝饮料代替喝水。为了迎合大众需求，市场上还推出“零糖”“零热量”的无糖饮料。那么，饮料怎样喝才健康？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

“许多人认为饮料和水都是饮品，二者是可以互相替代的，然而事实上并非如此。”沧州中西医结合医院实验诊断科医生赵倩说，水是生命之源，如果体内缺水会导致体液失衡，血液的浓度增加和PH值降低，从而影响新陈代谢，易诱发超重、高血压、糖尿病、过敏、哮喘等多种疾病。有些人通过大量喝饮料来补充水分，这种做法是不科学的。

大部分饮料是将饮用水、糖分、果汁或添加剂按照一定比例进行勾兑的，长期饮用此类饮料，容易导致糖分摄入过多，加重身体消化负担。人们容易产生饱腹感，从而降低食欲，导致营养失衡，影响身体发育，引发肥胖、糖尿病、高血压等疾病。

另外，碳酸饮料中含有磷酸盐和大量二氧化碳成分，长期饮用会影响人体钙元素吸收，不利于骨骼发育，诱发缺铁性贫血等症状，易导致人体免疫力下降。

很多上班族喜欢喝咖啡提神，“过量饮用咖啡会刺激胃部，损害胃黏膜，腐蚀胃壁，引起胃炎、胃溃疡等胃部疾病。”赵倩提醒说。

功能性饮料颇受运动达人欢迎。它能适量补充钙、钾元素以及矿物质、电解质等，有一定抗疲劳作用，比较适合体力损耗较大的特定人群和成年人。“儿童正处于发育阶段，运动量较小，如果过量补充这些成分，会加重孩子自我调节负担，超过孩子消化系统、肾脏、肝脏以及神经系统的承受能力。”赵倩说，有些功能饮料中还添加了咖啡因，长期饮用会对人的神经系统和心脏产生不良影响。

对于如今比较受年轻人欢迎的“零糖”“零热量”的无糖饮料，赵倩表示，这只是商家宣传的噱头。

其实，虽然无糖饮料的包装上印着“低糖”和“无糖”字样，但饮料本身是不可能脱离糖分的，这些饮料只是不含蔗糖，而是用防腐剂和人造甜味剂来代替。人工甜味剂会扰乱肠道菌群，引发消化腺体的错乱和糖代谢的异常。

所以，想要健康，不如选择白开水或天然饮品。

“秋乏” 当心脑梗先兆

■ 房 硕

入秋后，大白天就呵欠连天，人们常常认为是“秋乏”。殊不知，这有可能是脑梗的症状，尤其是有“三高”病史的人，若出现打盹、乏力或是频繁打呵欠时，要引起重视。

根据临床观察，约有70%以上的脑梗患者发病前5至10天内会出现频繁犯困现象，这是大脑严重缺氧发出的求救信号。虽然立秋了，可有时候天气还是比较热，大家出汗也比较多，血容量就相对较低，换句话说，就是血液比较黏稠，容易堵塞血管。而中风发生的原因，一个是血管本身的弹性，血管的收缩能力等出现问题，另一个则是血液本身，如血液浓度高，比较黏稠，也容易堵塞血管。

确实，偶尔的困倦、乏力对身体并无太大危害，但是，如果同时伴随突然拿不稳东西、步态异常、血压异常、口齿不清、眩晕、视力模糊等症状，那就要小心“中风”了。

随着生活习惯和饮食结构的改变，现在脑梗患者不断年轻化。长期熬夜、缺乏运动、精神压力大、饮食不当等都会导致脑梗的发作或加重。很多人入秋后懒得运动，甚至懒得喝水，长期不运动不仅会使血液循环减慢，还容易导致大脑、心脏的供血不足，增加血液黏稠度，易产生血栓；喝水少，会加速血液黏稠，加速脑梗。

二手烟伤害会“隔代传”

近日，有关研究发现，二手烟的危害同样会“隔代传”。

在父亲15岁以前，祖父母吸烟造成的二手烟暴露，与隔代子女患非过敏性哮喘的风险提高59%有关。

父亲青少年时期的二手烟暴露，与子女幼年时期的非过敏性哮喘发病风险增加相关。

在此基础上，按照父亲自己的吸烟史进行分层，父亲有吸烟史的，青少年时期二手烟暴露与子女非过敏性哮喘风险增加72%有关；而父亲从不吸烟的，子女哮喘风险仅增加39%。

面对二、三手烟，如果无法避免经常暴露在二手烟或三手烟的环境中，可以做以下几点来减少伤害。

开窗通风。在室内即使只吸一支烟，也需要开窗通风16个小时以上，才能使$PM_{2.5}$浓度恢复到之前的水平。除了开窗通风外，室内还可以适当摆放绿植，必要时可使用空气净化器。

及时清洗。若身边有人吸烟，不要在吸过烟的环境中长期停留，回家后应更换衣服且洗澡。及时更换可能存在三手烟的物品如衣物、窗帘、地毯、床上用品等，并且避免在室内留放吸烟用品。

多吃果蔬。多吃富含胡萝卜素及维生素C的新鲜蔬果，适当喝些绿茶，这些食物有助于清除烟进入人体后产生的自由基，减少伤害。

远离吸烟者。在室外尽量少在吸烟场所逗留，尤其是婴幼儿、青少年及体弱多病者等特殊人群。外出旅游时，尽量选择待在无烟区。乘车时，选择无烟车厢；住酒店时，选择无烟的房间。

戒烟不仅是在保护自己，也是在保护周围的人。世界卫生组织发布的《戒烟的健康益处》中提到，已戒烟时间对健康带来的有益变化，20分钟之内心率和血压下降。12小时血液中的一氧化碳浓度降至正常值。2至12周循环系统出现改善，肺功能得以提高。1至9个月咳嗽和气短情况减少。1年冠心病危险约为吸烟者的一半。戒烟5至15年后发生中风的危险会降到不吸烟者的程度。10年罹患肺癌的危险会降至吸烟者的一半，发生口腔、喉、食道、膀胱、宫颈和胰腺癌的危险会降低。15年发生冠心病的危险等同非吸烟者。

据《生命时报》

远离烟草 珍爱生命