

**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：骨龄越小越好吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院儿一科医生刘亭亭。

# 全民健身热 生活“标配”“悦”动狮城

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广  
本报通讯员 张蕴佳

秋风送爽，狮城处处洋溢着动感的韵律，公园里、广场上、小区内……随处可见健身的人们，他们慢跑、跳广场舞、健走、骑行……丰富多彩的运动，让这座城市充满朝气与活力。

今年，我市继续加大体育设施投入，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%。与此同时，全市200多个体育协会及社团组织，带动大批市民参与到各项运动中，中心城区由“15分钟健身圈”向构建更高水平全民健身公共服务体系提速。

动感狮城，魅力沧州。每一天，都是沧州人的健身日。



## 警惕！电子烟也上瘾

电子烟是一种模仿烟草的电子装置，可形成多种口味的气雾，给使用者带来“吞云吐雾”的快感。因为无需燃烧，电子烟可规避焦油等不完全燃烧的有害产物，但这并不意味着它就是安全的。电子烟含有尼古丁等多种有害物质，使用电子烟不仅有害，吸食过量可致死，而且吸食电子烟的人，将来还会更有可能吸食卷烟，成为新烟民。青少年接触尼古丁可能影响大脑发育，导致学习障碍和焦虑症。由于电子烟产品鱼龙混杂，生产缺乏监管，很多电子烟的实际尼古丁



## 场馆设施遍布城乡

走，一起健身去——游园的智能健身步道上，市民或快走或慢跑，各得其乐；单位的篮球场上，双方战火火热比拼，为午休时光添活力；健身广场里，男女老少做器械、跳舞，休闲与运动自由切换……城市中，健身器材随处可见，功能强大的运动场馆为人们提供了高大上的运动场地，游泳馆、体育场、滑冰场、网球场等现代化运动场馆，让群众的运动方式越来越丰富，这些建筑也成为狮城的地标性建筑。大型公园体育设施完备，城市闲置“边角地”——街边游园、体育公园成为市民日常锻炼好去处，更多体育场馆向社会免费或低收费

## 健身方式更加多样

秋日，空气中多了清爽的味道。人们健身热情更高了。清晨，南湖广场上，打陀螺、练太极拳……男女老少玩得不亦乐乎；傍晚，人民公园里，健走、跳舞……健身人群各得其乐。65岁的张建国切身感受到了沧州体育事业的变化。他从小喜欢运动，打乒乓球、滑冰、游泳，样样拿手。那时，生活水平低，买不起球拍和球拍，在门板上码上砖头当球拍，手里拿块木板当球拍。运河

## 精品赛事全民参与

目前，沧州市第十五届运动会已进入最后阶段。为期5个月的比赛，2300余人决战篮球、羽毛球、围棋、台球等10余个项目。本届赛事参与人数广泛，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、比赛规格均超过往届，实现了数量与质量的双提升，进一步拓展了群众的参与度。这仅是我市全民健身活动的一个缩影。翻开全民健身活动表，一场场精彩赛事记录了沧州全民健身事业的蓬勃发展。

含量要远超标签含量，对人体的危害难以预料。电子烟加热后释放的气溶胶可产生甲醛、烟碱、亚硝胺、苯等致癌物，且随着电子烟的功率和雾化温度增加，致癌物质的释放量成倍增长。电子烟的烟雾中存在数十种重金属，以镍和铬含量最多，有致癌风险。调味剂加热后可增加自由基的释放量，会直接刺激人体呼吸道、鼻腔和口腔黏膜，出现咳嗽、咽炎和咽喉炎等症状。气溶胶里的2,3-二酮可加

开放，“15分钟健身圈”已然形成。清早，市民刘佳一家像往常一样，来到位于永济西路南侧、四合家园小区北侧的民族团结主题公园健身。“一下楼就有健身器材，可以做运动，小区旁边的游园里还有小型篮球场、健身步道，现在锻炼太方便了。”刘佳说。市区一个个多功能运动场提升了城市品位；小镇村庄，篮球架、健身器材错落有致，成为村民运动休闲好去处。献县陈庄镇大王庄村3000平方米的健身广场上，一排整齐的塑木健身器材与这个旅游村相得益彰，篮球场、足球场、乒乓球台等设施，既方便村民，又惠及游客。从城市到乡村，公共体育设施

是孩子们的游乐场，夏天游泳，冬天滑冰。近年来，狮城面貌日新月异，张建国的运动范围也越来越大。早晨去游泳馆游泳，晚上到球馆打乒乓球，有时还陪老伴儿跳跳广场舞。周末儿子到体育场踢足球，张建国带着小孙子观战，带娃、运动两不误。一道道市民健身风景线，见证着沧州的蓬勃生机与活力，也昭示着这座城市幸福指数不断攀升。当运动成为一种生活方式，就

沧州大运河半程马拉松赛点燃狮城人运动健身的热情。河北省“行走大运河”全民健身徒步活动“沧州站”，在运动中尽享运河风光。沧州首届“村BA”篮球赛，通过新模式推动运动项目更亲民、更普及。河北省首届全民健身大会预选赛暨沧州市首届全民健身大会再掀全民健身热潮。……这些群众性品牌赛事不仅吸引了群众参与，还提升了城市的影响力和知名度。

重呼吸道炎症，严重时还可堵塞所有小气道，形成“爆米花肺”，这是一种严重致命且不可逆的肺病——闭塞性细支气管炎。这是由电子烟气流中的香味化学成分双乙酰引起的，双乙酰又是爆米花香味的成分，因此这种特殊的肺炎又被称作“爆米花肺”。由于电子烟的刺激性没有传统烟那么强，所以吸电子烟的人往往会吸入得更深，双乙酰也会更深入地进入到肺部中，时间久了，肺部会变得像“老腊肉”一样硬，失去弹性，影响呼吸。

的普及，让越来越多的沧州人感受到家门口健身的便利。近年来，我市以体育场地设施建设为主要抓手，结合全民健身运动建设为突破口，结合全民健身运动建设，推动全市全民健身场地设施总量增加、品质提升，形成遍布城乡、辐射全域、供给多元、便民利民的全民健身体系。目前，我市城市社区健身设施覆盖率达100%。预计全年新建、提升体育场地设施1000余处。除健身器材外，高标准体育馆、体育公园等大项目也正在建设中。沧州乾宁体育公园、献县体育馆、献县体育中心、盐山县体育馆等大型体育场馆项目已经启动建设。

会激发出大众更多样化的健身需求。跑步、骑行队伍日益壮大，户外运动方兴未艾，“社区运动会”备受青睐……面对群众强烈的健身意愿，政府主导、多部门协作、全社会参与、全民共建共享的“大群体”格局已初步形成。截至目前，全市有1.6万名社会体育指导员活跃在4800多个健身活动站（点），每年新增社会体育指导员500人以上。这支专业队伍将科学健身知识和服务送到百姓身边。

“这些体育赛事、健身活动切实提升了群众的幸福指数。”市体育局相关负责人说。我市深入推广丰富多样的体育赛事、健身活动，今年，我市创建10个市级全民运动健身模范乡镇（街道）；在全市范围内开展百项（次）全民健身精品赛事活动；大力普及冰雪运动，发展后冬奥经济，培养熟练掌握冰雪技能的群体。同时，充分发挥200多个体育协会及社团组织作用，开展面向基层、参与性强、普及面广的健身活动。

大多数使用电子烟戒烟的成年人，并不会停止吸烟，而是同时使用电子烟和卷烟，会出现两种或多种烟草产品导致的健康危害叠加。因此，无论是健康人群，还是吸烟者，都不推荐使用电子烟。如果真的想要戒烟而戒不掉，可以求助医院的戒烟门诊，进行药物治疗或是行为咨询干预等。据《科普中国》

近日，一位网友在社交平台上吐槽，说自己曾经多彩的生活，如今怎么变得枯燥了。这位网友29岁，从前爱好广泛，即使工作忙碌，也会抽时间旅行、读书、运动。然而，从她第一次有了“明天再做”的想法后，生活开始一步步变得单一，先是运动、旅行时间减少，后来也不怎么读书了，到现在几乎形成“躺平”的模式。“惰性思维一旦形成，很可怕。”这位网友说。

比如，今天你打算好好读一本书，结果看了不到5分钟，就看不下去了，开始玩手机。如果看书不是一个强制性的要求，很多人大概率会选择明天再看。如果第二天还是重复了同样的行为，那么这种虚弱感就会得到一次巩固，慢慢地，看书这件事就会逐渐消失在生活里。

一位心理咨询师说，经济上有消费降级，精神上也存在行动降级，行动降级反映的是心理效能的波动式下滑。而行动降级一旦开始，人就会逐渐变得虚弱，直到卡在一个低点上成为稳态，且容易导致抑郁。可以这样说，任何让人们丧失活力感的事情，都会让抑郁离人们更近一些。

当然，如果有的事情实在进行不下去，也不要勉强自己，可以找其他事情代替。有人认为所有需要“刷”的行为，都不能过量使用，它会影响心理状态，在这种生活模式下，很多原本做起来轻松的事情，慢慢就做不了了，它发生了一种类似于挤出效应的过程——你行动的方式不仅在影响行为，也在建构着一个和它相匹配的生活模式，以及相对应的心理环境。

低活力在生活中很常见，躺平、想法多行动少……看似“舒服”，但其实这种“舒服”时间久了以后会非常不舒服，因为它始终在剥夺活力。有人说，如果你不按自己想的去做，很快就会按照做的去想。所以，要让自己动起来，时刻保持创作热情、勇于学习新事物、培养一两个兴趣爱好等，保持生活高活力。



## 黑痣能癌变 处理要谨慎

本报讯（记者尹超）黑痣，很多人都有，有些黑痣一辈子都安然无恙，而有些黑痣则会出现癌变。有的人喜欢抠黑痣、摸黑痣，这很危险。近日，就有一则因为抠黑痣导致成癌的患者案例。

患者60多岁，他的右侧脚掌有一颗长了多年的黑痣，不疼不痒。有一天闲来无事，顺手就把脚掌的黑痣抠破了，后来黑痣逐渐变硬，走路都咯脚。这位患者开始以为是伤口没有愈合好，就这么忍着脚底的疼痛走路。直到一次体检，经过医院病理检查，最终被确诊为黑色素瘤。

沧州中西医结合医院皮肤科医生赵娜提醒，随意抠痣很危险，不仅容易造成感染，而且可能激发黑痣转变成恶性黑色素瘤。另外，处理黑痣需格外谨慎，挠、抠、激光、冷冻，这些行为都可能导致黑痣癌变。

如果发现四肢、头颈、后背、前胸等部位有黑痣，建议尽早就医处理，因为这些部位都是生活中容易摩擦刺激到的地方，可能会使黑痣发生恶变；如果发现身上长痣的部位突然出现红肿、疼痛、破溃、短时间内突然增大、颜色变深、形态不规则、边界不清等情况，建议尽快就医，千万不要自己用手抠黑痣。

同时，取痣一定要到正规的医疗机构，有些残留的痣经过激光的反复刺激或外力摩擦后，反而可能引起癌变。部分黑色素瘤和基因有关，也有和日光照射、晒伤有关。因此，如果发现类似家族病史，要提高警惕，注意体检观察，尽量减少日光暴晒。

