

2023年 健康·瞬间

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

回眸2023年，有青春、有热情、有努力，也有些许遗憾。有人总结健身成果，并期许来年保持；有人在蹉跎中下定决心，新的一年要有新的开始。

年终岁尾，不少热爱运动的人，都在分享自己一年的收获。这一年，“健康养生”版也分享了不少健康事。新的一年马上来临，让我们一起回眸往日瞬间，拥抱健康快乐的明天。

燃情·赛事纷呈

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。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。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。

市第十五届运动会，为期5个月的比赛中，2300余人决战篮球、羽毛球、围

棋、毽球等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。

这些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。

河北省“行走大运河”全民健身徒步走活动“沧州站”，在运动中乐享运河风光；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，更提升了城市的影响力和知名度。

守住健康 四季皆所愿

■ 瞳言

时序更替，站在岁末的节点，2023年逐渐远去。回首时光年轮上又一度春秋寒暑，有“健康养生”作伴，每一季都活力满满。

春天到，乍暖还寒，科学预防疾病，平稳度过早春，我们给出诚恳建议：微风拂面，看慢跑青年大汗淋漓，动起来的城市愈发迷人；杨柳依依，走出家门畅享好景致，正是快乐健身时。

盛夏来，烈日炎炎，防暑降温有“凉”策，我们让您学会科学迎“烤”验；街头“冲浪”，滑板少年尽显英姿，给城市注入新鲜感；茶余饭后，运动群体人气爆棚，健康素养点滴养成。

秋意近，凉风习习，看精彩“市运”点燃激情，全民健身再掀热潮；气温多变，我们教您过敏发作早应对，锻炼提升抵抗力；老当益壮，“老年体育、跃动狮城”火热开展，老年人在运动中乐享“年轻态”。

冬日里，给亲友送上健康礼包，呵护好免疫力；雪地滑行，领略冰雪运动的魅力；春节过后，告诉您如何迅速调整心态，回归元气满满的生活。

健康科普，助力健康生活每一天；辟谣不断，为您填平健康的“坑”；紧跟热点，送上最热门的服务；关注身边，推介健康达人，引导全民健身潮流……2023年，“健康养生”版与您一起送走了时光，迎来了更多的努力提高自身健康素养、投入全民健身队伍中的人。新的一年，愿每个人都能做自己健康第一责任人，点滴累积，积极改善，一起奔赴更好的2024。

关注·深度解读

脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后，危害我国青少年儿童健康的第三大疾病。筛查人员走进全市各中小学校，对全市120万名青少年进行脊柱侧弯筛查。含胸驼背、高低肩、脖子歪……如果你的孩子有这些迹象，家长就要警惕了，孩子很可能是青少年脊柱弯曲异常。对于我市青少年脊柱侧弯防控工程，我们及

时关注。身体心理和社会适应是否良好？健康生活方式有哪些？你是否了解传染病传播方式？发生火灾如何逃生……这些体现健康素养的问题，你了解多少？又是如何用这些知识引导生活的？我们及时关注2023年我市居民健康素养监测调查工作，对健康素养问题进行解答。

潮流·青春专场

运动，如今成为年轻人中的潮流热词。除了篮球、足球等传统运动之外，年轻人的运动不断升级，花式项目层出不穷，引领了潮流。

“下大雪也是别有一番风味。”年末的一场大雪，让不少滑雪爱好者惊喜，常越在朋友圈分享了去保定滑雪的照片，风雪中，敞

开的后备箱里，白色的滑雪板分外引人注目。

穿上轮滑鞋，戴好护具，身着统一服饰，和伙伴们排成一队，从荣盛购物广场前出发，一路滑行到狮城公园，轮滑“刷街”，轮滑爱好者孙凯觉得特别酷。天气好时，傍晚时分，他们经常在广场上练习，热闹又

紧跟政策风向，动态追踪健康话题。运动损伤频出，我们推出《科学健身 远离运动损伤》；“全民健康生活方式月”，我们推出《“三减三健”开启健康生活》；我们关注身边健康达人，从花式踢毽到舞龙，从“早跑少年”到滑雪达人……

从政策到日常生活，从群体到个人，与健康相关的话题，我们一直在关注。

科普·健康常在

流感高峰期，发烧了，怎么办？有人盖被子捂汗，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，《捂汗能退烧？》这篇报道给出了答案。

大家经常会有这种感

觉，追剧时，被反派角色“气得胃疼”；辅导孩子功课，刚做完第一道题就被“气饱了”；甚至有的人因为生气或紧张，出现假性呕吐现象……真会被气得胃疼吗？报道《“气得胃疼”有依据 控制情

绪多调养》给出了详细解答。炎炎夏日，分享如何度夏；忽冷忽热，报道如何避免季节性病；心理波动，讲述如何管理情绪……

日常点滴都与健康息息相关，我们时刻关注健康养生中的疑问，科普养生知识，分享养生方法，为您纠正日常生活中的不良习惯，助力健康生活养成。

心脏早搏需要治疗吗？

■ 本报记者 康宁

你是否有过这样一种感觉——心脏突然咯噔一下，像停了一拍；又像提前跳动了一下，走快了一步。这种心脏提前出现一次跳动，之后停顿一下的情况，被称为“早搏”。网上有传，心脏早搏不是病，不需要治疗，真是如此吗？该如何科学应对呢？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

“判断心脏早搏是否需要治疗，主要取决于其症状、次数，以及是否合并有其他心脏疾病。”沧州市中心医院心内科四科主任王彦山说，如果早搏是体检查出来的，患者无任何感觉，早搏次数也不多，不影响日常生活，这种情况大多不用治疗。

绝大多数人早搏没有生命危险，也无需特殊治疗。只要检查确认没有明显的器质性心脏病，就不必担忧。这种早搏往往是因精神紧张、过度劳累、吸烟、酗酒、咖啡因摄入量过高等原因引起的。不过，如果是病理性早搏就需要格外重视。“如果早搏过于频繁，就需要加强关注了，尤其是早搏伴有心慌、气短、胸闷、胸痛等情况，则可能是病理性早搏，要及时到医院就诊。”王彦山提醒。

病理性早搏常见于冠心病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、心肌梗死等。此外，适量运动，切忌剧烈、过量运动。规律的中等强度运动能减少心律失常。中老年人推荐散步、打太极拳等较柔和的运动。定期体检。每年至少一次体检，不仅有助识别心脏早搏，还可以揪出那些致命性的心律失常。

阿尔兹海默病这样防与治

■ 李耀汝

阿尔兹海默病是一种常见的神经退行性疾病，主要表现为记忆力、认知能力和日常生活能力的逐渐丧失。其发病原因尚不明确，但可能与遗传、年龄、环境、生活方式等因素有关。目前，阿尔兹海默病还没有根治的方法，但可以通过药物和非药物的方式缓解症状，延缓病情进展，改善患者和家属的生活质量。

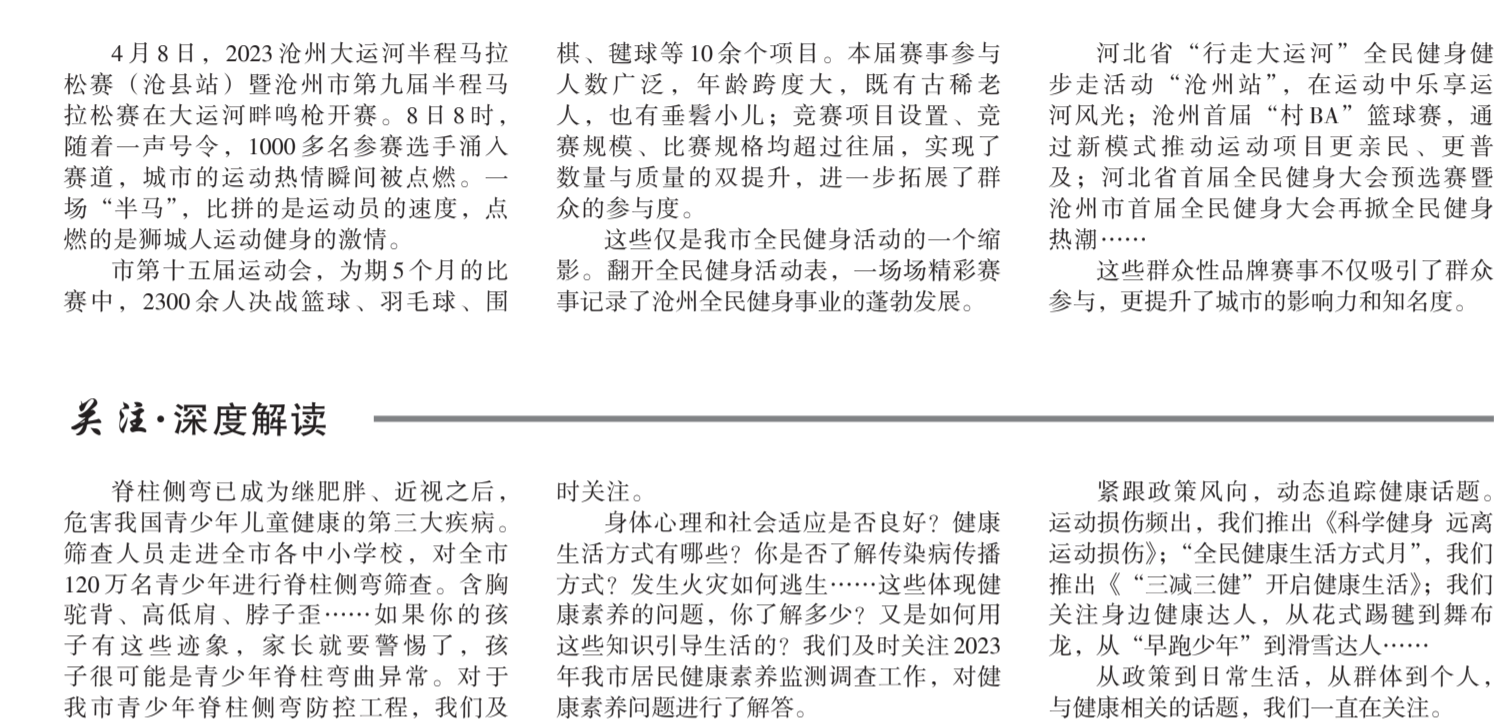
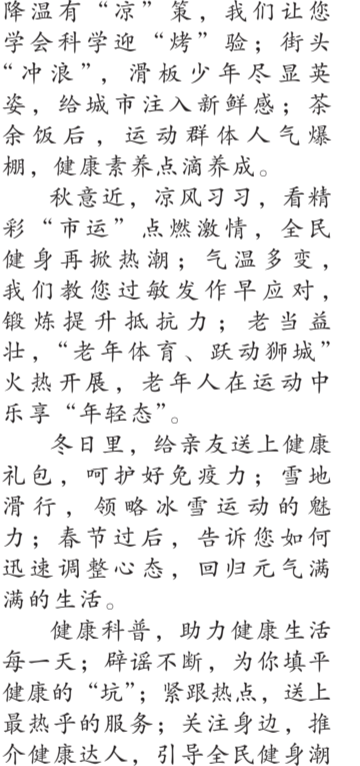
阿尔兹海默病的早期症状通常是轻微的记忆障碍，比如忘记近期发生的事情、重复问同样的问题、记不住名字和日期，找不到回家的路等。随着病情的发展，患者会出现更严重的认知障碍，比如语言困难、定向障碍、判断力下降、视觉空间障碍等。在阿尔兹海默病晚期，患者会完全丧失自理能力，需要家人全天照料，甚至出现人格改变、幻觉、妄想等精神症状。

阿尔兹海默病的诊断主要依靠医生的临床判断，结合患者的病史、体格检查、神经心理测试、实验室检查和影像学检查等。阿尔兹海默病的治疗

主要分为药物治疗和非药物治疗两种。药物治疗主要包括胆碱酯酶抑制剂（如多奈哌齐、卡巴拉汀等）和NMDA受体拮抗剂（如盐酸美金刚等），这些药物可以改善患者的神经递质平衡，增强记忆和认知功能。非药物治疗主要包括认知训练、行为疗法、心理支持、社会参与、运动锻炼、营养补充等，这些方法可以提高患者的自我效能感，减少抑郁和焦虑，增加生活乐趣，延缓功能衰退。

预防阿尔兹海默病非常重要。一些研究表明，保持良好的生活习惯，如戒烟、限酒、控制体重、降低血压、血糖、血脂等，可以降低阿尔兹海默病的风险。此外，保持积极的心态，参与有益的社会活动，进行适度的体育锻炼，以及进行有挑战性的认知活动，如阅读、写作、学习新技能等，也可以增强大脑的可塑性，延缓认知衰退。

总之，阿尔兹海默病是一种需要重视和关爱的神经退行性疾病，应该及时发现和诊断，积极治疗和护理，同时也要注意预防和保健。



美丽布龙

燃情“半马”

优雅太极

青春轮滑

炫酷滑雪