

唤醒沉睡身体 不负大好春光

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

春回大地，万物萌动。此时的你，是否已从冬日的慵懒中苏醒过来？

绿茵场内，“足球小子”们身姿矫健，青春激昂；公园里，老人们精神矍铄，舒展筋骨；运河边，骑行队伍车轮滚滚，诗与远方尽在脚下……

随着天气日趋转暖，越来越多的人走出家门，拥抱自然，连那些喜欢宅在家中的“脆皮年轻人”都恋上了“国风”运动。

快快动起来，总有一款运动适合你。



莫过分依赖“电子亲情”

瞳言

“看着这些日常记录，仿佛看到了我的爷爷、奶奶。”网友“小鱼”在社交平台关注了一个年轻博主，这个博主通过记录她的爷爷和奶奶的生活日常，积累了21万粉丝。粉丝们都习惯了在评论区用“爷爷奶奶”作为开头，然后表达自己的问候，或者分享自己的生活。

在各大社交平台，有这样一些账号：他们以爷爷奶奶、爸爸妈妈等亲人的视角，更新日常、分享生活。普通、稀松的日常，却收获许多真情实感的粉丝，人们也在网络体会着这份“电子亲情”。

网友“小鱼”就特别喜欢这类内容，她的爷爷、奶奶几年前相继离世，这些账号的内容，让她看到了自己爷爷奶奶的好奇心、对晚辈的同理心；情绪稳定、温柔包容；自省又听劝，有爱且坚定。许多网友共情他们的喜怒哀乐，在评论区敞开心扉、倾吐心事。

有人因家人长期不在身边，有了这样的情感陪伴，仿佛感受到了家庭的温暖；有人原生家庭存在种种缺陷，便在“电子亲情”中找到了慰藉；与此同时，许多人还通过其宣泄情绪……这些“电子亲情”宛如情绪充电宝，为心灵加油。

从“听劝体”到“电子亲情”“电子闺蜜”；从“电子榨菜”到“电子养生”，网络呈现着多元的生活样本，丰富着人与人的联结方式。当然，线上世界的真诚互动、守望相助，可以让人们升起起向好的希望，但其终究无法替代真正的情感。因为真正的情感支持和人际连接，仍然需要在现实世界中建立、维护。

瞳言快语

这种“痛”春天高发 免疫力低者要当心

本报讯（记者康宁）“仿佛有人在电击我。”“从背部到肩膀、胳膊、手指，疼痛在整个左上肢游走。”“不管什么姿势，稍微用力，甚至衣服摩擦就有针扎般的痛感。”这些描述，来自同一种病——带状疱疹。带状疱疹病毒是个“潜伏高手”，它可以藏在身体中达数十年之久，一旦发威令人苦不堪言。

“春秋季节是带状疱疹的高发季节，当身体抵抗力低下时，如劳累、紧张、生活压力大、感染、感冒时，就可能引发带状疱疹。”沧州市中心医院皮肤科科主任冯世军说，研究显示，超过95%的人群水痘—带状疱疹病毒抗体呈阳性。这意味着，95%以上的人都是带状疱疹的潜在得病人群。

水痘不是能终身免疫吗？为什么得过水痘的人，成年后还会被水痘—带状疱疹病毒侵袭？“在当时看来，水痘是痊愈了，但部分患者的病毒会沿感觉神经侵入并潜伏，当身体免疫力低下时，病毒就会被再次激活并沿相应的神经发展，发生带状疱疹。”冯世军说。

带状疱疹主要表现为沿神经节段分布红斑、水泡，并伴有明显的神经痛。以胸背段最常见，其次还有腰段、颈段，以及三叉神经分布区域。

冯世军提醒，50岁以上人群为带状疱疹高发人群，年龄越大越容易患带状疱疹，病情也可能更严重；现在，带状疱疹发病率越来越年轻化，这跟当下年轻人大多都处于亚健康状态有关，熬夜、暴饮暴食、缺少运动等都会让他们的身体免疫力下降。慢性病患者，如糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢阻肺、类风湿关节炎等人群，尤其是放疗肿瘤患者，不论什么年龄段，得带状疱疹的风险都会增加。

预防带状疱疹，一方面，要提高自身免疫力，保持良好的睡眠，注重饮食均衡、营养，经常运动，养成规律作息。

另一方面，对于老年患者等易感人群，可以接种带状疱疹疫苗来预防疾病。

若患上带状疱疹，不要过于紧张，应及时到医院就诊。

高水平的全民健身公共服务体系提速。

春光渐盛，何不放慢脚步，动起来，美起来，尽享生活乐趣。



年轻人爱上“国风”健身

八段锦、五禽戏、太极拳……这些曾经专属于老年人的运动，如今成为年轻人的健身新宠。在一视频平台上，一条国家体育总局版八段锦视频播放量超过1000万次。越来越多“90后”“00后”开始爱上传统文化。他们在练习“打卡”、交流心得体会。

“记录太极拳练习第51天。”早上7时，苏嘉禾在微信朋友圈中发布当天的动态。

“跟着短视频练了一些基础招式，感觉身体轻松了，睡眠质量也好了。”苏嘉禾说。苏嘉禾27岁，平时工作压力大，经常熬夜。晚上睡不好觉，白天没精神，跑步、跳绳等高强度运动又吃不消。她尝试

跟着视频练习太极拳，效果很不错。这几天，苏嘉禾又迷上了八段锦。吃完早饭，她还招呼父母一起跟视频学习。

除了八段锦、太极拳外，五禽戏、易筋经等传统运动也颇受年轻人喜欢。

“这种锻炼方式比较‘慢’，感觉很解压。”喜欢篮球运动的李宇说，现在，他不再一味追求快节奏的锻炼方式，而是在高强度运动间隙穿插养生运动。“连续高强度运动消耗大，‘慢’运动能让身体恢复得更好。”

现在，慢下来已成为不少年轻人的生活方式。寻找适合自己的更放松、更健康的养生方式，“慢运动”受到很多年轻人的欢迎。



群体活动陆续登场

今天，你锻炼了吗？

清晨，公园里跳舞；傍晚，沿运河长跑。微博、微信里，晒美照、发心情，爬山、骑行、郊游……阳光下一张张笑脸如明媚春光。

沧州市第十届大运河半程马拉松赛正火热报名中。

游泳赛、足球赛等市民自发组织的赛事也将陆续展开……

武术交流展演活动精彩上演，200余名武术练习者齐聚东光县运河沿岸的霍元甲武术文化广场，为群众献上了一场精彩绝伦的武术盛宴。

沧州市第十届大运河半程马拉松赛正火热报名中。

游泳赛、足球赛等市民自发组织的赛事也将陆续展开……

我市深入推广丰富多样的体育赛事、健身活动，以健身活动为契机，带动更多群众加入到全民健身的行列。在收获健康的同时，享受运动的快乐。

今年，我市持续推进体育惠民工程、冰雪“进校园、进企业、进机关”活动、健身与健康融合中心建设，向构建更

“日间照料”暖心 送上锦旗致谢

本报讯（记者康宁）“谢谢医护人员的精心护理，母亲的身体才得以很快恢复。”日前，团结小区居民付东胜来到团结小区社区日间照料中心，为医护人员送上锦旗，感谢他们对老人的精心治疗和护理。

付东胜的母亲牛素英86岁，去年7月患上了心力衰竭，出院后一直卧床，日常护理皆由社区日间照料中心的医护人员上门服务。春节前，老人突然出现轻微呼吸急促，家人赶紧拨打日间照料中心电话，医护人员很快赶到老人家中，为老人做了一系列身体检查，并详细了解老人近期生活情况。经过几天的精心护理，老人病情有了明显好转。

为了表达对医护人员的谢意，付东胜送来锦旗以示感谢。

这只是我市日间照料中心为老年人服务的一个缩影。

一个电话或微信，就有专业的医护人员上门服务，遇到紧急情况，还能通过绿色通道直达三甲医院就诊。

团结小区社区依托市中心医院优质医疗资源运营管理，由运河区建设具备诊疗康养功能的社区日间照料中心。市中心医院每天安排专家轮流坐诊，为老人提供医疗服务。新增的上门服务，对于病情危急的老年人，还开通了绿色通道，确保老年人及时获得救助。同时，全方位呵护住老人，为老人提供“一站式养老”服务。



吃了光敏食物，皮肤会变黑？

本报讯（记者尹超）春日暖阳，商场里太阳镜等防晒用品开启了促销活动。不少市民认为，防晒不仅要用防晒工具，也要尽量避开“光敏食物”。很多人都听说过“光敏食物”，有网友专门总结了“光敏食物”大全。不少人吃饭时会刻意避开芹菜、香菜、茴香、苋菜等，据称这些植物含有呋喃香豆素，都属于“光

敏食物”，吃了以后晒太阳会让人皮肤变黑、长斑，这是真的吗？

“呋喃香豆素被认为是引起植物日光性皮炎的常见化合物。”沧州中西医结合医院皮肤科医生赵娜说。当皮肤接触呋喃香豆素化合物并经长波紫外线辐射后，光敏物质会破坏细胞膜和细胞DNA，导致细胞死亡和表皮

损伤，产生炎症反应。主要表现为皮肤出现红斑、水疱、表皮坏死，以及炎症后的色素沉着，也就是理论上会变黑。

不过正常饮食吃的量，不会导致皮肤变黑。有人对此进行了研究推算，健康人需要在短时间内吃1公斤左右的芹菜才会产生光毒作用。正常的食用，并不会导致光毒性损伤。“重要的是吃完

光敏食物后要注意减少外出，尤其减少直接强光照射。一般情况下，适量食用是没有事的。”赵娜说。

“另外，有说法说食用含类胡萝卜素的食物或橘子，容易让人皮肤变黄或变橙红。其实，只要不是大量食用，经过代谢都可以恢复，适量食用是没有问题的。”赵娜说。

兰昕 摄

关注女性健康 从“两癌”筛查开始

近日，运河区双金社区和运河区妇幼保健站开展“妇幼保健项目进社区”活动。医护人员为现场40多名女性讲解了宫颈癌、乳腺癌（简称“两癌”）的防治知识和定期筛查的重要性，提升了群众的保健意识。

兰昕 摄