

康宁健康

腰旗橄榄球 一秒变潮酷

■ 本报记者 康宁



腰旗橄榄球比赛现场既紧张激烈，又趣味十足。



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：rbcscdk@163.com）。

本期话题：以低热量为标签的轻食，真如宣称的那么健康又减脂吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院消化内科主任徐湘江。

轻食减肥，你吃对了吗？

■ 本报记者 康宁

想吃，又不想长胖，轻食应运而生。所谓轻食，就是将各式各样的蔬菜、谷物、水果、肉类通过凉拌、水煮、清蒸等方式烹饪，提供低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含膳食纤维的营养食物。轻食，真如同宣称的一样，健康又减脂吗？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

看上去好看，吃起来营养，少油少盐配粗粮，这是轻食给人们的印象，也是一种新型饮食方式。随着人们健康意识的提高和消费升级，轻食正逐渐成为人们的新“时尚”。

“轻食其实是一种自然、简约、本真的生活方式。”沧州中西医结合医院消化内科主任徐湘江认为，轻食在制作过程中避免过度加工，减少了对食材的破坏，更多保留了食材的味道和营养，对身体更好。而且，轻食注重少食，这也能有效减少人体消化系统的负担。

“但是，轻食并非适合所有人，如果吃不对，隐患重重。”徐湘江说，轻食对于高血脂、高血压、糖尿病等人群有一定好处的。但肠胃不好、易腹泻腹胀、慢性胃肠炎、胃酸过少的人，或身体偏弱人群要少吃，以免加重不适。

而且，冷食沙拉、生吃蔬菜，如保存和处理不当，存在食品安全隐患。

记者在走访中了解到，市场上一些所谓健康的轻食为改善口感，经常使用沙拉酱、千岛酱等，实际热量并不低。有的轻食中主食和肉类含量很少，蛋白质含量不够，常吃易造成营养不均衡，引发低血糖、低血压。

“归根结底，轻食的根本目的是健康。”徐湘江说，很多轻食爱好者在长期注意饮食的过程中，养成了良好的生活、饮食习惯。这是人们追求更高质量生活的一种体现。

“所以，根据个人情况，合理规划好轻食营养配比尤为重要。”徐湘江建议，为了营养健康，要把轻食和一天中另外两餐综合考虑，达到基本的营养平衡。

很多上班族早餐吃得简单，午餐又容易吃得油腻，此时可以用轻食作为晚餐，既能弥补早餐和午餐少吃新鲜果蔬的遗憾，也不容易长胖。

“不妨自己动手制作轻食，既实惠卫生，又能根据个人身体情况调整营养搭配。”徐湘江说。

轻食的选材一般包括高纤维、低热量的部分植物食材，高蛋白、低脂肪的肉类，高纤维的五谷杂粮，高钙的奶制品以及富含不饱和脂肪酸的坚果等。以蔬菜水果为主的轻食可以偶尔吃一吃，对清理肠道有一定帮助。

而胃肠功能较弱者，应适当降低膳食纤维的占比，少食生冷果蔬。如果是为了减肥，仅靠轻食未必能达到目标。合理膳食加适量运动才是健康体重管理的秘诀。

你是不是在寻找这样的运动——既能展现运动活力，还有同伴并肩作战，收获“兄弟情”“姐妹花”。腰旗橄榄球，就能满足你！

继飞盘之后，腰旗橄榄球进入了年轻人的视野，借助网络与社交媒体传播，“拔腰旗”这一设定，迅速在网络出圈。并且，这项运动于去年被列入2028年洛杉矶奥运会比赛项目。

相比橄榄球，腰旗橄榄球的参与门槛要低很多，是一项“无接触、无冲撞”的户外运动。

何不趁春暖花开，来绿茵场“燥”一场！

潮运动火出圈

这是一场身体与脑力的较量。

3月19日19时30分，由腰旗橄榄球爱好者自发组织的腰旗橄榄球比赛在沧州体育场激烈上演。

5人一队，两队交锋，其中每队各一名女队员。闪人、躲避、冲刺，一名身着红色队服的球员声东击西，闪

过对手拦截，直冲对方禁区，斩获6分。

进球的队员名叫董炎，30岁，是一名室内装饰设计师。他算是队里的元老，也是个不折不扣的橄榄球迷。读大学时，董炎从电视上看到国外的橄榄球比赛，场上队员们激情对抗，让董炎热血沸腾。

2022年，董炎听说沧州有

橄榄球爱好者成立了腰旗橄榄球俱乐部，马上加入进来。从身边只有七八个人会玩，到现在每周有几十名爱好者一起活动，董炎觉得这项运动热度越来越高。

腰旗橄榄球相对美式橄榄球而言，没有冲撞，更为温和，且颇具趣味性，也更容易上手。

形成新型社交方式

腰旗橄榄球场上，最美的风景当属又美又飒的女队员。她们穿着运动时尚，肌肉线条分明，展现出健康与自信。

卢亚迪便是其中一员。她28岁，长发编成麻花辫，跑动在绿茵场上，活力满满。即使面对强劲的对手，也能稳扎稳打，步步为营。

别看场上和对对方球员拼命，场下很多队员都是朋友。

对方球队的高士越则是卢亚迪的闺蜜，两人同岁，都爱好腰旗橄榄球，平时聚在一起，总有聊不完的话题。

可是一上场，两人的火药味就出来了。卢亚迪刚刚抢断球，就被高士越拔了腰旗。比赛一度陷入胶着。

“扯掉对方腰旗的那种成就感，简直无以言表，瞬间唤醒身上久违的热血和斗志。”赛后，

高士越兴奋地说。

腰旗橄榄球比赛，需要场上的每个人都融入进来，有参与感和团队意识。

在赛场，腰旗橄榄球爱好者们尽情挥洒汗水释放压力，这也渐渐形成了一种新型的社交方式。通过运动，结识更多志同道合的朋友，为年轻人提供一个既能强身健体，亦能聚众社交的健康场所。

加速拓展阵地

近年来，户外运动蓬勃发展，腰旗橄榄球也正在加速拓展阵地。技术门槛低、装备要求少、锻炼效果好，是大多数人上手此项运动的共同感受。

与火起来的飞盘一样，不少腰旗橄榄球的活动通过社群的方式组织线下活动。

作为我市首家腰旗橄榄球俱乐部队伍的姚帆，经历了腰旗橄榄球运动在我市不断发展

壮大的过程。在他的印象中，2022年之前身边玩腰旗橄榄球的人非常少，能凑八九个人打一场比赛是非常不容易的事。而短短两年时间，抖音粉丝达600多人，经常参加活动的有50多人。

姚帆说，这项运动对参与者的身体条件还是有一定要求的，比如，要学会如何接球、要有跑位意识、要具备一定的体能、要

在场上注意力高度集中。

“赛前热身和训练至关重要。”姚帆说，为确保安全，腰旗橄榄球正式比赛时要佩戴牙套，还要有合适、专业的手套及橄榄球鞋。



脚底的硬疙瘩是老茧？

当心病毒感染

本报讯（记者康宁）脚底长出又黄又硬的小疙瘩，大多数人认为是老茧，不以为意。殊不知，这种脚底的硬疙瘩可能是病毒感染，拖久了会带来健康隐患。

几个月前，陈佳发现脚底长了一个水泡，开始不痛不痒，就没有管它。但过了两个月水泡都没有消除，按上去还刺痛，走路碰到钻心得疼。到医院一检查，这个疙瘩原来是跖疣。

“跖疣又称刺猴，是发生在足底部的寻常疣。多由人类乳头瘤病毒感染引起，可以通过皮肤的微小破损自身接种传染，从而越来越多。跖疣好发于足跟、跖前等受压处。”沧州市中心医院皮肤科主任冯世军说。

“疣传染的途径是接触传染，比如不小心与患者的皮疹直接接触，或通过毛巾、衣物等间接接触。但并不是所有接触了病毒的人，都会长出疣体。皮肤沾上病毒后是否会感染疣，通常要具备两个条件：皮肤有破损、免疫力低下。”冯世军说，皮肤破损时，病毒就

有了可乘之机。如果自身免疫力再低，病毒便可在皮肤上作乱，长出疣体。

由于脚底的角质层肥厚，跖疣较难治疗，药物难以有效到达深层，可尝试外涂腐蚀性酸、液氮冷冻等方式。皮疹多且厚者可联合维A酸、抗病毒、调节免疫等系统治疗。

除了治疗外，必要的防护可以减少传染或复发的几率。冯世军建议，勤洗手，去公共泳池、更衣室等场所，穿自己的鞋；离开病毒可能传播地方，用肥皂等彻底清洗双脚；别碰他人的疣体；如果做足疗，确保没有重复使用未消毒的工具。

“并非所有的‘肉疙瘩’都是疣，跖疣表面常见由于出血引起的小黑点。而老茧、鸡眼则没有。”冯世军提醒，足底常见的赘生物有鸡眼、胼胝（老茧）、跖疣、表皮样囊肿、化脓性肉芽肿、黑色素瘤等。因此，当足底出现赘生物时，应及时到医院皮肤科就明确病因，以免耽误病情。



日前，沧州市中心医院河间分院（河间中医院）“扩容优质医疗资源，助力家乡医疗”健康义诊活动走进河间市兴村镇北榆林庄村，来自医院多个科室的医生为乡亲们提供检查、理疗及健康科普宣传等服务。

王贺 赵子旭 摄

一到春天就脱发 教你几招巧养发

本报讯（记者康宁）你有没有发现，进入春天头发比往常更容易脱落，床上、地上总是一扫一大把……春季本是万物生发的季节，可为何头发掉得更多了？

“春天气候干燥多风，易起静电，容易加速头发水分的挥发，打破头发的毛鳞片，头发就会变得干燥、失去光泽、打结，出现分岔甚至掉发。”沧州中西医结合医院名医堂中医专家门诊医生张云锋说，此时身体新陈代谢加快，头发“更替”比较频繁，因此会让人们觉得“脱发”严重。

另外，春暖花开时节，蓬松的头发很容易吸附花粉等，残留的过敏原也会刺激头皮。

“其实，春季也是养头发的好时机。”张云锋说，正是因为春季人体新陈代谢能力提高，血液循环加快，会让头部的毛囊复苏、毛发细胞活跃度加速，头发生长速度也随之加快。头发的生长发育在春季也会进入快速生长期。

如何养发呢？张云锋给出了几个妙招。

春季养发宜常梳。头部分布的主要穴位有100多个，梳头经过的百会、太阳、玉枕、风池等穴位，在梳子反复按摩刺激下，不但可以促进头部血液循环，滋养和坚固头发，还能起到提神醒脑、宁神开窍、消除疲劳等作用。梳头时间以早晨最佳，用牛角梳、玉梳、木梳均可，也可用手指指腹，先从前额发际向后至一直梳到颈后发根处，再分别从左、右耳朵的上部向后梳，用力要均匀，速度宜缓，感觉头皮微微发热即可。需要注意，头部有皮疹、外伤或破损者不宜梳头。

天气转暖，出汗增多，皮脂分泌增加，一般建议隔1天至2天洗头一次。选用对头皮和头发无刺激性的无酸性洗发剂，避免将洗发剂直接倒在头皮上。水温不要过高，以40℃左右为宜，轻柔按摩头皮。此外，春日日照时间长，长期紫外线照射会使头皮及毛发角质层破坏，导致头发受损易脱落，长时间户外活动应当注意头部防晒。

“养成良好作息习惯，避免过度劳累和熬夜，保持乐观开朗，可使肝气舒畅，气血条达，有利于滋养头发。”张云锋建议，饮食宜清淡，少摄入辛辣、刺激的食物，可多食用山药、胡萝卜、羊肉、核桃、黑芝麻、黑菌、黑米、黑豆等；每晚可用温热水泡脚，睡前可以按足底涌泉穴。

养生堂

阴天衣服有异味 处理方法请收下

春季天气多变，衣服洗完如果遇上阴雨天就只能放在阴凉处慢慢阴干了。阴干的衣服，不仅潮乎乎的穿着难受，更无奈的是，总是有一股像是发霉的臭味。

衣服长期处在潮湿状态下，就给真菌、细菌等微生物提供了生存和快速繁殖的条件。这时只要有一点“养料”，比如残留在衣服上的皮脂、汗液、真菌、细菌等微生物就能大量繁殖，从而产生臭味。即便已经认真浸泡清洗了，甚至洗涤了很长时间，用了清洁能力很好的洗衣液，依然不可能百分百去除衣服上的残留物，包括皮脂和微生物。越是纹理粗糙且扭曲的纤维，越容易藏污纳垢，越容易洗不干净，越容易有微生物和皮脂残留。

从不同衣服材质放大的表面结构，天然纤维更不容易洗干净，比如羊毛、丝绸、棉花。

在一定湿度下，天然纤维更容易给细菌提供一个合适的潮湿环境。在平时干燥、有太阳的日子里，衣服洗完，要及时晾干。

如何能消除这种臭味呢？有2种方法可靠且可行。

洗完衣服进行烘干。高温烘干可以有效地杀灭细菌，也能一定程度上杀灭真菌，同时烘干还可以大幅缩短衣服变干的时间，能有效去除因微生物导致的臭味。

洗衣时加点抑菌剂。对洗衣服而言，杀菌固然重要，等到衣服洗完之后，抑制细菌在很长时间内难以繁殖更为重要。

常规的洗涤用品只具有去污渍的能力，往往需要另配杀菌剂进行消毒杀菌，但是并不能做到长期抑菌。

应对衣服阴干的臭味，也可以找到专门的长效抑菌型洗涤剂，这样即便衣服阴干，也不容易产生臭味。

据《健康时报》