



# 春风拂面 运动健身正当时

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

花气袭人知骤暖。暖风中，陆续“回归”的一场场体育赛事，为狮城的春天注入了无穷动感；越来越多人换上运动装，或跑在春风里，或挥汗健身房，在运动中赶走“春困”，迎来健康状态。



## 多彩赛事点燃激情

### ●游泳健将水中比拼

3月30日上午，沧州游泳馆里气氛热烈。2024年沧州市“扬帆杯”游泳比赛正在精彩进行中。

随着一声令下，选手们跃入水中，身姿矫健，争分夺秒，一道道水痕和不断扩大的波纹，仿佛他们的速度与热情在水中留下的印记。

此次比赛由市体育局主办、沧州游泳馆承办，设自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳四个项目，分儿童组、少年组、成人组三个组别。共有来自北京、天津、保定、衡水、沧州等地9支代表队近150名游泳爱好者参赛。经过激烈比拼，我市4支代

表队取得了12金13银10铜的好成绩。

“大型赛事，不仅丰富了我们的运动生活，也让更多人关注体育运动，爱上体育运动。”市民蒋丹非说。她初学游泳，兴趣满满，信心满满，希望以后也能参加比赛。

不仅有游泳比赛，接下来，还有即将开赛的半程马拉松比赛，同时，各运动协会也将组织丰富多彩的体育活动，为春日添彩。

### ●轮滑小将出征告捷

3月30日，沧州5名小将到达唐山，在“揽月湾杯”速度轮滑京津冀邀请赛中取得不俗成绩。9岁的常以卿，年前不慎受伤骨折，刚恢复训练

两周，就去参加了比赛，且拿到两个第三名。

一天四场比赛，虽然很累，但每场比赛常以卿都尽全力去拼搏，坚持到最后一刻，虽然很久没训练，同组别还有比她高出一头多的运动员，但她没表现出半点畏惧。

轮滑、滑雪，多年的锻炼，让常以卿有了一股不服输的劲头，不仅在学习、运动中认真、努力，还很懂事，每次出门都很有大人的模样，是父母骄傲又贴心的“小棉袄”。

轮滑是集运动、休闲、竞技于一体的时尚运动，对青少年的成长具有良好的促进作用。春风和煦中，公园内、广场前、轮滑俱乐部里，都有轮滑小将的英姿，他们风驰电掣，为城市增添活力。

## 只要开始就有益处

“晨跑5公里，打卡！”  
“今天骑行15公里，打卡！”  
“跳绳40分钟，打卡！”  
……

上班族李春，前段时间在朋友介绍下，加入了一个运动打卡群。群里，人们年龄、工作各异，生活本无交集，却因为喜欢运动成了朋友。群成员除了身体不适等特殊原因外，一周至少要运动

3次，并在群里打卡记录。

看着群友每天晒运动量，李春也加入了运动行列，每天骑行打卡。“在春风里骑车，连空气都是香的，一天心情都很棒。”李春说，开始运动后，不仅身体，精神状态也有了很大改观。“有的人因为减肥运动，有的人想要解压而运动，但不管哪种原因，只要开始运动，就是有益的。”

李春说。

当运动成为习惯，整个人的生活状态都会积极起来。像李春这样，逐渐把运动当成一种生活方式的年轻人很多。骑行、跑步、足球、滑板……不管是传统运动，还是潮流玩法，都被年轻人精准“拿捏”。各大场馆、活动场所活跃着他们的身影，在春日里散发蓬勃朝气。

## 运动方式多种多样

3月31日清晨，市民张月芹一大早就来到九河公园，和太极老师学习太极拳。此时的公园里，已一片沸腾，人们健走、压腿、跑步，动力十足。有家长带着孩子赏花、遛弯儿，在亲子乐园嬉戏；有老人三五成群，跳舞、唱歌；有

年轻人活力四射，打球、跳绳……

春日里，人们纷纷来到户外，赏花运动两不误，运动不仅是手段，更是一种生活。

春光正好，有人每天跑步5公里、游泳馆里打卡、健身房里挥汗如

雨；也有人利用空闲时间，在家附近跑跑步、跳跳绳、快走，即使工作忙，也要利用零星时间动起来。

有人热衷于晨跑的清新氛围，也有人享受夜跑的畅快淋漓，只要是适合自己的运动，并坚持下来，就会有收获。

## 春季健身重在舒缓

运动这事，既不能明日复明日，也不能操之过急。沧州中西医结合医院运动医学足踝外科医生袁令晨提醒，春季运动，重在舒缓，推荐游泳、跑步、健身操等有氧运动。适当的有氧运动可以提高心肺功能和人体抗疲劳能力，改善神经

系统功能。

但针对不同的人群和需求，需要选择不同的强度、密度、训练的频率和持续时间，比如年轻人想增强心肺功能，可能选择中高强度的锻炼模式；想增加脂肪消耗，就要让运动时间更长。但在具体实践中一定要严格

按照循序渐进的原则，逐渐增加运动时间和运动强度。



## 孤独症日“星星的孩子”走进人群

# 春日暖阳 让爱发芽

■ 本报记者 尹超

春日游学、“小橘灯”让爱发芽……今天是第17个世界孤独症日，今年的主题是“全生涯服务，全方位关爱”，旨在为孤独症儿童及其家庭提供更多的关爱和帮助。连日来，我市举办多场公益活动，让人们走近“星星的孩子”。

3月30日上午，春日暖阳中，一场由共青团沧州市委、沧州师范学院、市妇幼保健院主办，沧州公交集团协办的“星星的约会”春日游学公益活动，在人民公园举行。

活动现场，50余名儿童在医护人员和志愿者陪伴下，开展了绘画、手工等丰富多彩的活动，沧州书法家协会成员现场创作，助力活动。

在“万物笋春”活动中，孩子们与家长手拉手一起放风筝，感受春风的魅力，享受亲子时光。活动还吸引了不少周末带孩子踏青的家长和小朋友参与；“百米长卷绘春天”环节，孩子们用画笔表达内心世界，勾勒多彩人生；“春日市

集”里，老师带领孩子们种植盆栽，制作花草手环、扭扭花等，并将完成的作品进行赠送，还让孩子们学会观察植物的生长过程；“春日乐购”，孩子们可凭借完成每项活动的印章，去礼品区兑换零食和奖品；现场还开设咨询点，开展义诊服务。

运河区爱心志愿者协会，则携手运河区特教学校，带领两个班级孩子走进名人植物园，开展“社会融合活动”。

活动从志愿者陪孩子们一起乘坐公交车开始。

到达植物园后，在志愿者和老师的耐心引导和陪伴中，孩子们畅游植物园，并在绘画本上画出自己心目中的小公主、花儿、花园和我、小太阳等图画，记录美好时光。

这些公益活动的举办，让孤独症儿童更多地接触人群，学会与人交流，融入社会，感受到来自社会的关爱。



## 瞳言快语

# 放松过后 仍需拼搏

■ 瞳言

前几天，一句“地磁暴全责”，成为网络热梗。从失眠到“春困”，从做噩梦到手机信号不佳等，许多网友将生活中不顺心的事，归咎于这位“背锅侠”。

在快节奏的生活中，人们面临着各种各样的压力。为了缓解这些压力，人们往往会寻找一些轻松的话题转移注意力，对地磁暴的调侃，正好满足了这种需求。

想起最近登上热搜的重生文学。女儿为去世妈妈写的20万字重生文，登上微博热搜，网友纷纷为这位女儿“以写作的方式传递爱”而感动和佩服。女儿因为写作重生文而开启了新的职业生涯，从计算机行业从业者成为了一名专职写作网文自由职业者。

重生文学的内容大体上是主角上辈子总是做错很多事结局悲惨，重生之后他（她）改变认知，预知未来，因而能够弥补过错，改变命运，可以说是人们在现实中遇到困难时的苦中作乐，又像是在清醒并努力生活时给自己编织的一场梦。

然而，成全自己的梦想终究还是要靠自己。给去世妈妈写文的女儿，借着重生文学“重生”，有人却在重生文学中沉溺，在现实中颓废。就像地磁风暴，有人调侃过后，查找自己状态不佳的原因，努力改变；有人真的让地磁暴“背锅”，借机“躺平”小憩。

面对生活的压力，我们需要学会自我调节和缓解，但更应保持理性和科学的态度，不盲目跟风或传播不实言论，要积极寻求解决现实问题的途径，而不是将责任归咎于其他。

生活需要放松，之后才能更好地回归。

不沉溺不幻想，以理性的思维来面对生活中的挑战，才能成长和进步，在解决一个一个个难题中实现真正的“重生”。

# 一初中生 突发“耳聋”

## 警惕“听不见”日趋年轻化

本报讯（记者康宁 通讯员康玉刚）过去被认为是老年病的耳鸣、耳聋，如今也找上了年轻人。日前，沧县一名初中生突然出现耳鸣、听力下降。专家表示，在门诊中，有听力损伤的年轻人不在少数。“听不见”并非只发生在中老年人身上，压力大、长期熬夜、耳机声音过大等不良生活习惯，都有可能让人年纪轻轻就听力受损。

晓悦（化名）是初一学生，近几天她突然感觉左耳闷胀，耳朵里传来嗡嗡的耳鸣声，听力明显下降，有时还会头晕。几天过去，症状仍不见好转，家长赶紧将她送到沧县医院就诊。经过详细检查，晓悦被诊断为突发性耳聋，这可能与她最近的学习压力有关。

突发性耳聋指在72小时内突然出现的、原因不明的听力下降。患者一般没有耳部传音结构的明显破坏，主要表现为对声音的感受和感觉受损。根据2023年世界卫生组织听力分级标准，语言频率平均听阈在25分贝以上时称之为听力减退或听力障碍。

“人们常常认为耳聋是老年人的‘专属’，如今，患者越来越年轻化。在我接诊过的突发性耳聋患者中，最小的只有11岁。”沧县医院耳鼻喉科主任钱红标表示，压力大、长时间佩戴耳机且音量过大、长期熬夜、过度劳累等，都会造成耳部神经性损伤，让年轻人“耳聋”概率上升。

“科学的生活方式和用耳习惯，可以有效避免听力损伤。”钱红标建议，要规律生活作息，避免过度熬夜，保持身心愉悦，学会调节个人情绪；谨慎使用耳毒性药物，防止耳部外伤和感染；不要频繁掏耳朵，否则易破坏外耳道菌群，导致真菌性外耳道炎。

此外，日常生活中，市民应注意劳逸结合，佩戴耳机时间不要过长，每次佩戴尽量控制在半小时以内，避免在过于嘈杂的环境中使用耳机，音量尽量调整到可以听清的最小范围内；尽量远离噪音，特别是强噪音。

钱红标提醒，突发性耳聋是耳鼻喉科常见急症之一，如果出现听力减退、耳鸣、耳闷等症状，应及早到医院就诊。