



繁花似锦，春光灿烂。4月6日，沧州迎来了又一场体育盛事——2024第十届大运河半程马拉松赛暨京津冀半程马拉松邀请赛。全国各地及国外的1500余名长跑爱好者齐聚运河畔，在美丽的堤顶路上享受马拉松运动的乐趣，品味文武沧州的独特魅力。

“半马”开跑，1500余名选手参赛

保持热爱 奔跑在春天里

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

热度 场外热情铺满赛道

1500余人，年龄最大的76岁，最小的16岁。其中，有资深专业跑者，有首次挑战马拉松的年轻人，也有满头白发的老人，还有来自国外的跑者，他们一个个精神抖擞，进场后，压腿、深蹲、开合跳……一丝不苟地跟着节拍进行热身运动。沸腾的现场，不断吸引着市民前来围观。

“舟行沧州披长卷，桨开运河入画来”。本届赛事由市体育局主办、市长跑协会承办。以运河公园西门为起点，以大运河沧县捷地经典示范段堤顶路为主赛道，途经王希鲁闸所水利研学公园、捷地御碑苑景区、捷地闸所、付家圈千亩桃园，约21公里。

一路奔跑，一路风景。经过王希鲁闸所水利研学公园，掠过捷地御碑苑景区，跟随着跑者的脚步，运河的美好次第展开，选手间的距离也越发明显。专业跑者步履矫健，享受比赛的业余跑者，则按照各自的节奏，一边奔跑，一边欣赏沿途美景。

运河两岸千亩桃花摇曳生姿，选手们奔跑在桃花盛开、绿树成荫的大运河畔，一起领略“丰草繁花碧水流，河曲千载济沧州”的运河风情。

在这里，他们用脚步丈量着狮城的美丽与魅力，也感受着沧州的热情。

起跑、冲刺以及跑程中，都有热情市民在加油、呐喊。“特别喜欢长跑，今年本想参加‘半马’的，结果一犹豫，名额没有了，就特意赶来给选手们助阵。”在起终点，25岁的市民刘铭锡拿着手机，边拍照边大声喊着加油。

在九河桥上，附近居住和路过的市民驻足围观，不时传出掌声、加油声。“看这位选手戴着耳机，他是在跟着自己的节奏跑，不能乱。”51岁的李江说。他平时也喜欢跑步，和围观的人们说起跑步的话题，滔滔不绝。

沿途的风景和市民的热情，让来自外地的选手惊喜连连。

“这次比赛赛场氛围非常好，能感受到场外观众的热情，他们不断给我们加油呐喊。我跑得很开心，也取得了不错的成绩。”来自北京的选手李超说。

“要不是沿途好吃的太多，我成绩还能提升提升。”赛后，一位选手和跑友打趣说。



速度 你追我赶跑出精彩

7时30分，发令枪响，选手们如奔涌的潮水越过起跑线，一路向前。赛场外，围观市民呐喊助力；赛场内，选手你追我赶，亮点纷呈。

追求速度的专业跑者，如离弦之箭，早早甩开了“大部队”。

“近了，近了，还有最后几百米……”在终点线，有市民在现场直播，人们纷纷聚拢到赛道旁，举起手机，准备记录下冲刺瞬间。

冲刺——在山呼海啸般的喝彩声中，一位来自肯尼亚的选手首先冲线，以1小时10分26秒的成绩获得半程马拉松男子组冠军；随后而来的选手，则以14秒之差，获得第二名；来自保定的选手杨凯旋以1小时21分52秒，获得半程马拉松女子组冠军。

这不仅仅是一场体育比赛。在这里，每个人都能够感受到“拼搏冲刺”的运动精神。

获得半程马拉松女子组第二名的涂吉贤已经参加过几十次“半马”比赛。对专业跑者来说，每次比赛，都是在超越自我。

比起专业跑者的飒爽，业余爱好者的拼搏，也令人动容。在终点前，有携手冲刺的跑友，有呐喊着奋力拼搏的少年，也有坚持完赛的“首跑”者……许多参赛者都表示，参加马拉松比赛的目的，是为了挑战自我、超越自我。希望通过自己的努力和汗水，在赛道上创造出属于自己的最佳成绩。

温度 后勤保障全程护航

为确保参赛选手安全，赛事组织了130余名红十字蓝天救援队应急志愿者、40余名警察护跑团跑者、25名医师跑者、5辆医疗急救车、6辆急救摩托车，共同为赛事提供医疗安全保障，打造安全赛道，守护跑步爱好者的马拉松梦想。

迎着晨光，来自各行各业的工作人员早早就位。

赛道上的志愿者们，核准着自己所站的点位；赛事服务区临时搭建的医疗保障救护站，医护人员仔细清点着医疗物资；在补给站，补给物资摆放得整整齐齐……

白海龙是沧州中西医结合医院的医生，热爱跑步的他，是这次“半马”的急救跑者。“祝每位参赛者顺利完赛，终点是安全回家。也希望大家都能来参与运动，锻炼身体，提高身体素质。”白海龙说。

鲍丽欢早上6点就来到了赛场，她在这次“半马”中担任2小时时段配速员，即帮助参赛者实现或突破2小时的比赛目标。她有着5年跑龄，多次担任马拉松配速员，有着丰富经验。“助力参赛者完成目标，特别开心。”鲍丽欢说。

运动适度才健康

■ 瞳言

春到花草香，上周末，全国几十场马拉松赛开跑，上演“超级周末”，我市的“半马”也火热开赛。除了“半马”之外，游泳、毽球等大大小小的体育活动也陆续展开，点燃了市民春季运动的热情。

热伙了一个冬天的张先生，上周末看完“半马”深受感染，当天下午与朋友在运河公园篮球场相约打篮球，本打算享受运动带来的快乐，没想到，在激烈的运动中，不慎扭伤脚踝。

4月不减肥，6月徒伤悲。为了减重，小李开始跳操，却造成肌肉拉伤，“长时间不运动，又想快速减重，开始就选择了强度大的动作，没想到受伤了。”小李说。

天气转暖，不少人纷纷走出家门，投身到各种运动中，享受阳光与运动的快乐。然而，因运动不当造成身体损伤的人也不少。有的人急于求成，有的人不做热身运动，有的人剧烈运动后不缓冲，这些问题都会成为“春炼”变“春伤”的隐患。

运动医学科医生提

醒，长期不运动的人，一定不要突然剧烈运动。不管选择哪种运动，都要循序渐进，同时，在运动前做好热身。

如果不做热身运动，一上来就突然加大运动量，心脏负担会大大加重。“半马”开跑前，都会有专业人员引导参赛选手做跑前热身运动。足球、健走等活动，也都会在开赛前热身。运动前热身，会让心脏和各个器官有一个接受和准备的过程，即使你的身体很健康，这个环节也不能少。同样，运动后做个“冷身运动”也很重要，通过慢跑、快走、拉伸等方式，逐渐让心跳速度降下来。

运动不仅要循序渐进，还要规律。越来越多的人开始注重运动健身，这是好事，但不能“一口气吃成胖子”，也不要“三天打鱼两天晒网”。运动要适度、持续、规律，才能达到健身目的。

瞳言快语

胸口突然刺痛 可能是心脏发出预警

本报讯（记者康宁）日前，市民李女士半夜突然胸痛，连夜来到沧州市人民医院就诊，经诊断，是急性心梗，需住院治疗。日常生活中，很多人会突发胸痛，那么，什么样的胸痛需要马上就医呢？

“胸口偶尔出现针扎一样的刺痛，且刺痛的部位不固定，几秒钟就恢复了，不伴有其他症状，无需过多担心。”沧州市人民医院心内二科主任李彬说，这种情况大多数可能是肋间神经痛，或心脏神经官能症，与不良姿势、习惯等有关，一般不需要治疗。

“但是，如果心绞痛频繁发作，则要警惕是心梗的前兆。心梗一旦发生，十分危险，因此识别高危症状非常关键。”李彬表示，大部分人在急性心梗前几天会有征兆，其中最主要的表现就是胸痛。当出现进展型胸痛、持续且不耐受的胸痛、无明显诱因的胸痛、夜间胸痛、撕裂样胸痛、伴随心慌憋气的胸痛等，要引起高度

重视。尤其是很多患者夜间胸痛，觉得去医院很麻烦，想等到天亮再说，也很危险。

“预防胸痛，要从日常入手，治疗基础疾病，保持健康的生活习惯，护好心血管。”李彬建议，饮食尽量清淡，多吃果蔬，少吃肥肉、猪油、黄油等，主食粗细搭配，每日食盐摄入量不要超过5克。此外，控制好血脂体重；避免吸烟饮酒；坚持规律运动。

每日6时至10时，是冠心病、心绞痛和心梗的发病高峰期。李彬提醒，这个时段要尤其注意，习惯晨练的人要注意天气变化，天冷加衣，减轻冷空气对血管的刺激。定期体检，除了心电图、抽血化验外，还可根据具体情况定期进行心脏彩超、动态心电图等检查。

养生堂

沧州市疾控中心：飞絮来袭，大约持续50天

本报讯（记者尹超）春风和煦，花红柳绿。人们享受春光时，恼人的飞絮也来了。市疾控中心提醒，今年市区杨柳絮始飞期为4月10日，柳絮始飞期为4月14日，正常天气情况下，始飞期5天后将进入盛飞期。整个杨柳絮飞絮期大约持续50天，预计于5月下旬结束。

一天中，10时到16时是飞絮高发时段。过敏人群尽量避开这个时间段外出。如外出应采取佩戴口罩、眼镜、纱巾等防护措施，身上尽量穿得严实些。骑自行车和电动车出行的市民，这几天出门，最好做好防护，以防飞絮飞入眼睛，影响正常行驶。

皮肤沾上飞絮后，要及时清除，最好用温水清洗，

有助预防过敏或减轻过敏症状。如果皮肤瘙痒、红斑、丘疹等症状严重，要及时就医，避免用力搔抓、揉搓。有过过敏性鼻炎或者对飞絮过敏的人群，每天最好清洗鼻腔2至3次。

同时要注意饮食。敏感人群平时要多喝水，多吃新鲜水果和蔬菜。适当补充维生素C，少食用刺激性、高蛋白食物，不生吃食物。

“发生飞絮过敏，不要用手去搓揉和抓挠。最好马上用纸巾或消毒湿巾擦拭，及时用清水洗净。若皮肤出现红肿、红斑等症状，可先用冷水清洗皮肤，若症状仍不能缓解或有加重趋势，应及时去医院相关科室就诊。”沧州中西医结合医院皮肤科医生赵娜提醒。