

健康达人

# 奔跑中快乐的“兔子”

■ 本报记者 尹超

她坚持练习瑜伽近20年，舒缓身体，收获快乐；她爱上长跑5年，从“首马破2”，到成为配速员。她叫鲍丽欢，37岁，因运动成就了更好的自己。

## “触电”长跑

“我上学时就喜欢瑜伽，那会儿就已经开始练习了。”鲍丽欢说，瑜伽能让人身心放松，减轻学业或工作带来的压力。即使后来爱上跑步，她也没有放弃练习瑜伽。

开始瑜伽，是因为喜欢。而说起跑步，鲍丽欢说：“起初就是想减肥。”2019年7月，鲍丽欢开始了奔跑。

每天清晨，鲍丽欢在西体育场或人民公园跑步。许是因为多年坚持练习瑜伽的原因，鲍丽欢初跑就有模有样，虽是新手，但她的耐力和速度都

不错。一段时间后，体育场上的资深跑友注意到了她，并推荐她加入了市长跑协会。

从此，鲍丽欢从“散跑”向专业靠拢。“自己跑的时候，没有速度概念，比较随意。”鲍丽欢说，加入市长跑协会后，协会成员按居住范围组成团，除了互相督促、每日打卡外，还有周末聚跑活动。“我们团聚跑一般是在人民商场南门集合，经浮阳大道到解放路，再到高铁西站，来回15公里，一周一次。”鲍丽欢说。

## “首马破2”

“团里有资深跑友，会带着我们跑。”鲍丽欢说，自从有了组织，她不仅运动时间规律了，速度也有了提升。也是在加入长跑协会后，鲍丽欢了解了马拉松比赛，并在加入协会的当年，参加了在沧州举办的“半马”。当时她的成绩是152分钟，首战即破“2”（2小时内），鲍丽欢特别开心；随后，她又参加了在衡水举办的“全马”比赛，成绩为352分钟。之后，鲍丽欢坚持每年参加4到5次“半马”或“全马”比赛，成绩稳定。

爱上长跑后，鲍丽欢

## 快乐“兔子”

4月初在沧州举行的2024第十届大运河半程马拉松暨京津冀半程马拉松邀请赛，鲍丽欢成功担任了2小时时段的配速员，这又是一次全新的体验。

在马拉松赛道中，统一着装、佩戴标有完赛时间的跑者，会引导参赛者合理分配体力，给予参赛者鼓励，助力他们在预定时间段内成功完赛，他们就是配速员，也被跑友称为“兔子”。

鲍丽欢介绍说，在马拉松比赛中，每个配速段中都会有戴着印有对应完赛时间配速气球的配速员，引导参赛者完成比赛，例如“半马”200组的配速员气球上写着“2:00”，表示这个配速员会在2小时内完成比赛。参赛选手可根据自身情况选择跟在不同配速员后跑步。

“配速员必须以稳定的配速领跑，在漫长的赛道

上，不仅要与自己磨战，还要带领同速段的参赛者一起奔跑，帮助他们在预定的时间内完赛。我跑步的速度比较稳定，适合‘兔子’的角色。”说起配速员的角色，鲍丽欢很兴奋。

比赛前夕，鲍丽欢不仅每天慢跑10公里，保持最佳状态，也进行了专业培训。比赛当天，她6时入场，穿上“兔子”的统一着装，戴上标示完赛时间的配速气球；比赛开始，她就成为了赛场上奔跑的“计时器”。

“参赛选手中有许多马拉松赛新手，他们可能不知道如何分配体力，我们会帮助这些选手保持稳定的速度，合理分配体力，顺利完成比赛。”一些首次挑战“半马”参赛者的劲头让鲍丽欢很感动，她想起自己的第一次“半马”，是拼搏，是坚持，也是成功。



# 春季是孩子的“黄金长高期” 尽享锻炼乐趣 防止运动损伤

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

春光，家长要多鼓励、常陪伴，帮助孩子养成运动的好习惯。阳光少年，恣意昂扬。但运动导致的损伤也随之而来。

前段时间，15岁的刘梓宇玩滑板做跳跃运动时，不慎扭伤踝关节，虽说不严重，但短期内也不能玩心爱的滑板。除了滑板，在轮滑、足球、篮球等运动中，青少年发生运动损伤的情况也时有发生。

市中心医院运动医学科医生刘畅介绍说，在日常生活和体育活动中，下肢往往是最容易受伤的。走路踏空或跳跃运动落地都容易导致踝关节扭伤，踝关节损伤人群相对比较广泛，多发于青少年群体中。其中重度损伤往往会合并韧带撕裂，需及时就医。

现在，青少年儿童体育运动种类繁多，除了篮球、足球等传统项目，滑板、攀岩、蹦床、滑雪、舞蹈等潮流项目也不少。其中，不少成年人的运动项目纷纷推出少儿版，运动危险系数偏高，家长应谨慎选择。

同时，不管选择哪种运动方式，一定要严格按照标准动作进行，儿童应在家长或教练陪同下进行运动。

此外，日常生活中，家长应提醒孩子注意坐、立、行姿势，保持脊柱挺直，预防脊柱侧弯等病症发生。

春光，家长要多鼓励、常陪伴，帮助孩子养成运动的好习惯。

阳光少年，恣意昂扬。但运动导致的损伤也随之而来。

前段时间，15岁的刘梓宇玩滑板做跳跃运动时，不慎扭伤踝关节，虽说不严重，但短期内也不能玩心爱的滑板。除了滑板，在轮滑、足球、篮球等运动中，青少年发生运动损伤的情况也时有发生。

市中心医院运动医学科医生刘畅介绍说，在日常生活和体育活动中，下肢往往是最容易受伤的。走路踏空或跳跃运动落地都容易导致踝关节扭伤，踝关节损伤人群相对比较广泛，多发于青少年群体中。其中重度损伤往往会合并韧带撕裂，需及时就医。

现在，青少年儿童体育运动种类繁多，除了篮球、足球等传统项目，滑板、攀岩、蹦床、滑雪、舞蹈等潮流项目也不少。其中，不少成年人的运动项目纷纷推出少儿版，运动危险系数偏高，家长应谨慎选择。

同时，不管选择哪种运动方式，一定要严格按照标准动作进行，儿童应在家长或教练陪同下进行运动。

此外，日常生活中，家长应提醒孩子注意坐、立、行姿势，保持脊柱挺直，预防脊柱侧弯等病症发生。



LE HUO

## 运河区开展“爱国卫生月”主题宣传活动 “义诊+宣讲”引导居民健康生活

本报讯（记者尹超）4月1日起，运河区紧紧围绕“健康城镇 健康体重”主题，开展第36个“爱国卫生月”系列活动，通过讲座、义诊等方式，引导居民健康生活。

日前，运河区爱卫办联合南湖社区卫生服务中心、市场社区卫生服务中心、西环社区卫生服务中心等单位，邀请医院专家举办健康知识讲

座，为居民讲解合理膳食、科学运动、春季防病、健康生活方式等健康知识，普及“健康体重”理念，引导人们树立做自己健康第一责任人意识。

讲座结束后，社区卫生服务中心工作人员为居民义务量血压、测血糖，并解答居民咨询的各类健康问题。

活动现场，工作人员还发放了资料，向居民宣传创建国家卫生城市、开展爱国卫生运动、病媒生物防制等知识，倡导人们进一步增强卫生健康意识，养成科学、绿色、环保的健康观念。

下一步，运河区将持续开展第36个“爱国卫生月”系列活动，进一步提高居民健康意识。

## “公园20分钟” 精神“快充”好心情

■ 瞳言

花香、鸟鸣、蓝天、青草。春日正是游园好时节，每逢周末，公园里都会人流如织。最近，“公园20分钟效应”也在社交媒体走红。午后或晚间，到公园“散散班味儿”，成为不少上班族热衷的休闲方式，甚至有人说这是“当代人的精神快充”。

“公园20分钟理论”，起源于某杂志的一项研究。研究指出，每天在户外待上一小段时间，能够让人感到更加快乐。即便不做运动，只是每天到公园或其他能感受到自然气息的地方逗留20分钟，就能显著减少压力。

这里所说的公园，不仅是指城市里的大型公园，单位附近的绿色空间、小区附近的口袋公园等，都可以算在内。“公园20分钟”侧重于亲近自然和出门就能到的随性，充满松弛感。

大运河畔吹吹风，坐在南湖边发呆，口袋公园里晒晒太阳……自然风景缓解疲劳，寻常烟火抚慰人心。打太极的老人精神抖擞、奔跑嬉笑的孩童活泼可爱、踢球的年轻人活力四射……在公园里，无论是放空自己，还是感受生机，都能舒缓压力、缓解焦虑。

看起来很日常的活动，受到了人们的追捧。“试过了，真的很快乐！”“治好了我的精神内耗。”在社交平台上，网友纷纷分享感受。久在樊笼里，复得返自然。据研究，置身自然环境，能显著降低人体内皮质醇（压力荷尔蒙）的水平，同时，自然环境有助于使大脑的控制中心得到放松和休息。工作压力大、生活节奏快，是许多人的常态，感受大自然的怀抱是一种刚需。相较于旅行，漫步城市公园不用跋山涉水、不怎么耗时费力，对人们来说，更容易做到。

作为城市中的自然过渡带，公园常被人们冠以治愈的标签。狮城公园、百狮园、人民公园、生态休闲公园……在沧州，除了综合公园、主题公园外，还有口袋公园、街角游园等，使城市绿色空间不断拓展，为人们提供了更多近在咫尺、放松心情的好去处。

有人说，“自然的入口，是生活的出口”。亲近自然是人的天性。这几天，徜徉沧县千亩油菜花海、名人植物园里露营等活动火爆。从打卡花海、公园露营，到“公园20分钟”，都是人们走近自然、融入自然、自我调适的积极方式。

在春天里，快来与大自然拥抱吧！

## 瞳言快语

## 老年人为何突然行为反常 警惕额颞叶痴呆

■ 李耀汝

家里老人出现行为异常、情绪波动等情况，要警惕额颞叶痴呆。额颞叶痴呆是一种严重的神经系统疾病，会对患者的认知、情绪和社交功能产生严重影响。它的发病年龄通常比阿尔茨海默病年轻，是65岁以下人群最常见的痴呆症类型。

额颞叶痴呆患者的记忆力下降并不明显，早期可能难以被察觉，有时可能会被误诊为心理问题，甚至“精神分裂”，不少患者就诊于精神科。因此，认识额颞叶痴呆，及时就诊，早诊早治至关重要。

额颞叶痴呆常见临床表现有以下几个方面：

- 1. 出现行为异常**  
行为改变，如在公共场所大小便、脱衣服；囤积不必要物品（如捡垃圾）、不在意个人卫生，不注意个人形象；语言行为幼稚，缺乏礼仪，如言语粗鲁、搂抱或抚摸陌生人等。
- 2. 情绪波动**  
脾气、性格改变，突然变得沉默寡言或热情主动；不再关注周围环境，不关心家人、冷漠；缺乏同理心，体会不到别人的情感和需要。
- 3. 语言障碍**  
额颞叶痴呆还会影响患者的语言能力。他们可能会发现自己无法正确理解别人的话，或者无法表达自己的想法。有时候，他们可能会忘记常用的词语，或者用错误的词语来表达自己的意思。
- 4. 饮食习惯改变**  
食物爱好改变，如变得偏爱甜食或只吃某种东西，不知饥饱，暴饮暴食，喜好泥土、头发等“怪东西”。
- 5. 出现刻板或者强迫动作**  
患者出现重复性动作，比如反复开灯、关灯；反复上下台阶；重复地说同一句话等刻板动作。
- 6. 社交能力下降**  
由于记忆力减退、语言障碍、行为异常和情绪波动等因素的影响，患者的社交能力往往会受到影响。他们可能会变得孤僻，不愿意与他人交流，或者在社交场合中表现得不自在或尴尬。

尽管目前尚无特效药物可以治愈这一病症，但早期诊断和综合治疗可以帮助患者延缓病情发展，提高生活质量。如果老人出现了语言障碍、行为异常、情绪波动或社交能力下降等症状，应及时就医，尽早接受专业的诊断和治疗。



训练中的鲍丽欢