# 年轻人爱上羽毛球

■ 本报记者 尹 超 摄影 魏志广

路上，人们不时能看到背着羽毛球包的年轻人；周末或工作日的傍晚，羽毛球场馆热闹非凡，青春的身影在场地上矫健生风；社交媒体上，不少年轻人热衷晒羽毛球装备，满满都是自豪感。

羽毛球，正成为年轻人的热门运动。它不仅可以锻炼身体，还可以结交新朋友，让生活更加丰富多彩。

## 爱上羽毛球

“这周末去哪里打球?”

“老地方吧!”

上周末，孙啸东在“羽球行”微信群里，和球友约球成功。26岁的孙啸东，上大学时就喜欢打羽毛球，“羽毛球在大学校园里非常流行。”孙啸东说。

现在的他，一周有2到3天，会和朋友到羽毛球馆打球，每次打3小时左右。他所在的“羽球行”微信群，目前已经有100多人。群里的球友职业、年龄不同，有的家在市区，有的在县里，因为小小羽毛球，他们成为了朋友。“我们经常约球，有时还会开车去县里找朋友打球。”孙啸东说。

孙啸东学的体育专业，大学期间经常参加学校里的各种比赛。现在，除了日常打球外，他每年还会到各地参加5到6场羽毛球比赛。羽毛球，带给孙啸东赛场上的激情与社交的快乐。

30岁的李菲是工作后渐渐爱上羽毛球的。与孙啸东的专业性不同，她刚开始打球的时候，还是借的同事的球拍。“一开始就是个门外汉，连最基本的动作要领都不知道。”李菲说。

然而，短短几个月，李菲配齐了装备，认真钻研羽毛球教程，并从室外“野打”转战室内。约场地、找球友、请私教……如今的李菲，也能和高手过招了。“看到自己一点点进步，感觉所有付出与坚持都值了，真的很开心。” 李菲说。

## 对抗的乐趣

28岁的陈泰絮，从事自媒体行业。4年前，因朋友介绍爱上羽毛球，如今也算是业余高手了，说起坚持打羽毛球的原因：“喜欢，对身体好。”

陈泰絮说：“抬头、挥拍、盯紧羽毛球的动作要领，可以缓解颈肩压力、视力疲劳等。有研究说，挥拍类运动可让心血管疾病发病风险降低。这应该也是许多上班族选择羽毛球的原因吧。”

张奕前几天刚给女儿报了羽毛球训练班。她觉得打球时忽远忽近的羽毛球可以缓解眼睛疲劳，且无需激烈的身体接触，容易上手，很适合小女孩。

羽毛球有着广泛的群众基础。两个拍子、一个羽毛球、一块空地，有着共同爱好的人就能玩儿起来。而对于追求更好体验的爱好者来说，也能在室内专业场地上、用高端拍，享受更专业的羽毛球运动。羽毛球可以单打，可以双打，也可以一群人玩儿。参与者容易上手，而对于追求强度的锻炼者来说，也可以在对打中找到对抗的乐趣。

## 收获社交快乐

羽毛球项目自带社交属性。在业余球友常进行的双打比赛中，两名队友往往前后站位，彼此要密切配合、相互信任，才能战胜对手。羽毛球场也是一个兼具竞技与社交属性的空间。“打累了可以在场边谈天说地，特别舒服。”这是很多球友的感受。

“下班一起打球吧!”“找个长期羽毛球搭子。”不知不觉中，羽毛球成为不少人的社交方式。

李菲说，刚开始接触羽毛球时，有一次和朋友在人民公园打球，看到两个女孩也在打羽毛球。后来一起聊起天，发现彼此有着很多共同的兴趣爱好。从那以后，她们就经常一起打球、聊天，这种意外的友谊让李菲感到非常开心。

羽毛球运动门槛较低、参与度广，不同的人可以从中收获不同的乐趣。有的人交到了朋友，有的人收获了健康，有的人享受到了竞技的快乐。

沧州交通学院学生金怡萱，在前不久学校举行的首届羽毛球联赛中，获得女子单人赛冠军。“每次我挥拍击球，都能感受到那份独特的韵律与节奏，仿佛与自己的内心进行了一场深入的对话。” 在她看来，羽毛球这项看似简单的运动，蕴含着无穷的智慧和哲理。运动不仅让她获得健康的体魄，也让她看清自己的内心。

# 生活细微处 调节紧绷的弦

■ 瞳 言

要喝奶茶，还要抗糖；零食戒不了，但要低卡；加现代生活的班，练老祖宗的功……如今，这种健康观，越来越多出现在年轻群体中。看似矛盾，但其实是年轻人健康意识的逐步增强，他们享受当下的快乐，也摸索出适合自己的健康生活方式。

“00后”女孩张雯萱，休闲时间，经常在健身软件里打卡练习八段锦、五禽戏。“开始，我妈总说，那么点运动量有什么用？我就说不试试，怎么知道有没有效果呢？再说了，就这么点运动，对我来说也不容易呀!”张雯萱认为，以自己觉得舒服的方式运动，就是修身养性的绝佳生活。

除了练习八段锦外，一些年轻人还会从日常养生、兴趣爱好等方面入手，循序渐进改变生活方式。

他们从比谁熬夜晚，到互相提醒早睡早起吃早饭；从外卖不断，到热衷钻研食谱；从刷手机、追剧，到泡脚、冥想，但凡能与健康沾边的操作，他们都在积极尝试。

就在不久前，“养鱼”和“鱼缸造景”的热度在各平台的搜索指数飙升，越来越多年轻人表示，沉迷养鱼无法自拔，因为光是看着那些鱼儿就很治愈。

逛公园、收藏各种袋子、逛菜市场，节俭与烟火气融合；钓鱼、养花、带小狗散步、陪小猫宅家，恬淡与悠闲并存；能玩滑板，也能练八段锦，既热烈又从容；能保温杯里泡枸杞，也能喝半塘奶茶，讲究养生也适当“放纵”……有人说，如今的年轻人，“又老又年轻”。

不管是练习八段锦，还是把各种“慢”当作生活的缓冲剂……在生活不规律、工作压力大、焦虑等因素耗费了大量的精力与体力后，不少年轻人正选择脚踏实地，从细节入手，调节生活中那根紧绷的弦。

他们选择的方式或有不同，但殊途同归：治愈、自在、舒服、自由。追逐潮流也好，放松身心也罢，最终能“自洽”，并坚持下来，就是最好的。

瞳言快语

# 心脏支架术后注意这些事

■ 于 恺

心脏支架手术是治疗冠心病的有效方法，支架植入可以显著改善患者的生活质量，但手术后生活需要一些调整，包括长期的药物治疗、定期的医疗检查、维持健康的生活方式，以及在特定情况下的特别注意事项。

### 1.可以停药吗?

不可以。支架手术解决了患者局部血管狭窄问题，但其他血管仍然存在狭窄的风险，预防其他部位出现狭窄的根本方法还是要通过药物控制。

植入支架后，患者不仅不能停药，还需要服用两种抗血小板药物，以防止支架内血栓形成，防止支架内再狭窄。通常，两种抗血小板药物需服用约一年，具体情况取决于患者的病情和医生建议。患者不可自行停药。

### 2.心脏支架会过期吗?

心脏支架为永久性支架，不会随时间降解，不存在过期的说法。然而，尽管支架本身不会“过期”，但患者有再次狭窄风险。因此，维持健康的生活方式和遵守医生的指导非常重要。

### 3.心脏支架后能做核磁吗?

大多数现代心脏支架都是磁共振兼容的，这意味着患者可以安全地接受磁共振（MRI）检查。但是，在进行MRI扫描前，应告知放射科医生体内有心脏支架，以便他们采取适当的预防措施。

此外，根据具体支架类型，可能需要等待一定时间（例如植入后1个月）才能进行MRI检查。手术6个月以上的患者无论支架类型均可接受检查。

### 4.心脏支架后能运动吗?

可以，并且鼓励运动。适当的体育活动是维护心脏健康的关键。手术后经医生批准，患者应开始渐进式的锻炼计划。开始，可以是轻到中等强度的活动，如步行或骑自行车。之后，可根据个人的恢复情况，逐渐增加运动强度和时间。要避免突然的剧烈运动，尤其是在恢复的早期阶段。

### 5.心脏支架后能坐飞机吗?

大多数患者在植入心脏支架后可以乘坐飞机。但是，建议在手术后至少等待一周，因为这段时间内可能需要调整药物或进行跟进检查。在长途旅行前，患者应与医生讨论并获得具体建议。长途飞行时，患者要定期活动双腿，以防止深静脉血栓（DVT）。

心脏支架植入手术是冠状动脉疾病治疗的重要一环，管理好术后生活同样重要。患者手术后要遵循医生建议和进行适当的自我管理，更好地呵护心脏健康。

# 久坐憋尿 76岁老人结石大如鸡蛋

**本报讯**（记者康宁 通讯员康玉刚）日前，沧县一位76岁老人因肚疼难忍，到沧县医院就医，检查发现，老人膀胱里竟然长了一枚鸡蛋般大小的结石，后经微创手术，结石被成功取出。据了解，老人之所以长结石，主要与他长期喝水少、久坐憋尿等习惯有关。

一个月前，76岁的张奎（化名）时常尿痛、尿急，开始他以为是因为年纪大了，没太在意。后来情况越来越严重，还出现了发烧的症状，肚子也疼得厉害。到沧县医院一检查，发现其膀胱内有一个直径5.5厘米的结石，如鸡蛋般大小。医生经过详细询问，得知老人平时喝水少，还经常久坐憋尿，这些不良习惯都可能导致患上膀胱结石。

根据老人病情，医生对其进行了钬激光微创碎石手术。术后，老人情况明显好转。“膀胱结石属于泌尿系统结石的一种，病因与生活习惯、饮食习惯及其他器官疾病有关。最常见的生活饮食习惯有饮水少，憋尿，吃太咸，摄入过多草酸高食物、嘌呤高食物等。”沧县医院外四科主任李伟说，泌尿系统结石复发率较高，尤其在炎热的夏天，人们更容易中招。

如何预防膀胱结石？李伟建议，平时要适当多喝水，增加尿量，有利于体内多种盐类、矿物质的排出。成年人一般每天饮水量控制在2000毫升左右。在夏天或剧烈运动后也要及时补充水分，因为大量出汗会浓缩尿液，不利于盐类、矿物质的排出，容易沉淀形成结石。饮食宜保持清淡，多食用富含纤维的粗粮，限制钠盐摄入，少食含草酸、高钙的食品。

“适当增加运动量也能预防结石的形成。”李伟说，可选择的运动有跳绳、打篮球、跑步等。但患者如果有较大泌尿结石，则不宜盲目进行跳绳，以免结石卡在输尿管，损伤肾功能。如果膀胱结石是由其他疾病，如甲状旁腺功能亢进、尿路梗阻等引起，应同时治疗，以免结石复发。

### 传递环保理念 倡导健康生活

# 3000人健步走迎“地球日”

孔大龙 魏志广 摄

**本报讯**（记者尹超）为了更好地宣传世界地球日，4月21日，沧州市健走健身协会在体育场举行了“同住一座城，共爱一个家”大型健步走活动。来自沧州市36支健走队的3000多名健走队员参加了活动。

当天6时整，在雄壮的国歌声中，健走健身活动拉开帷幕。活动现场，每个人都精神抖擞。活动开始前，健走队代表分享了健走生活。随后，健走开始。健走队伍步伐铿锵有力，活力满满。

健走，不仅是锻炼身体的方式，也是传递环保理念的行动。这次健走活动，旨在唤起人们对地球环境的关注，倡导绿色、低碳、健康的生活方式。同时，沧州市健走健身协会发出倡议：希望广大健走爱好者从自身做起，以积极向上的姿态传播和谐、健康、快乐的正能量，做绿色健走、阳光健走使者，为保护环境、爱护家园，贡献自己的力量。