

在沧州“半马”赛道上，除了挑战自我的跑友，还有一些功能性跑者，配速员是其中一类，他们因着热爱，一路奔跑，一路担当——

配速员，“半马”赛道上的“领跑者”

■ 本报记者 尹超

“看，胜利就在前方，加把劲就到了！”“来，喝点儿水。”不断鼓励，全程守护，既是参赛者的“计时器”，也是服务者，他们就是沧州半程马拉松比赛（以下简称沧州“半马”）的官方配速员。

他们也被称为“兔子”、领跑员。沧州“半马”，一般会设置6组配速员，每组4到6人不等。

他们都是经验丰富、实力不俗的“跑马”达人，放弃打破自己纪录的机会，以稳定的节奏，按预先设定好的完赛时间和比赛配速，在赛道上领跑，帮助他人实现梦想。



爱国卫生运动从“卫生革命”迈向“健康革命”——建设健康城镇 养成健康行为

■ 本报记者 康宁

4月，是我国第36个爱国卫生月，今年的主题是“健康城镇 健康体重”。小到随地吐痰、乱扔垃圾，大到慢病管理、传染病控制，爱国卫生运动从“卫生革命”迈向“健康革命”，由偏重环境治理向全面社会健康管理转变。人们更加注重文明健康绿色环保的生活方式，每个人都应成为自己健康的第一责任人。

健康体重管理是爱国卫生运动的一项重要内容。健康体重是维持身体机能正常运作、延缓衰老、提高生活质量的基础和重要保障。吃减脂餐、喝“零糖零卡”饮品……这是“90后”陈卓的日常饮食。半年前，身高175厘米的他体重达到95公斤，体检时查出高血压、中度脂肪肝。医生建议他减肥。科学饮食加健身，陈卓减重20公斤后，血压恢复正常，脂肪肝也消失了。现在，他还练起了长跑，准备参加明年的半程马拉松比赛。



不一样的体验

37岁的李月圆，是市区一名长跑爱好者。她首次“半马”跑在保定，最好成绩2小时。在沧州举行的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中，她成功担任了2小时30分时段段的配速员，这也是她首次成为“兔子”。

2小时30分完成“半马”是适合大众的配速，赛程中，跟着李月圆小组跑的人最多。“我们小组有6个人，跑的过程中两

收获双重快乐

51岁的贾旭方，是吴桥的一位跑者，他坚持长跑9年，多次担任沧州“半马”的“收尾兔”，也被称为“关门兔”。即3小时时段配速员，是比赛中最后一个配速段的“兔子”，也是赛道上跑得最慢的“兔子”。

别看跑得慢，他们却是赛道上最累的“兔子”。

对于普通跑友来说，接近3小时的关门时间，是最容易放弃比赛和出状况的时间段。跑在后面的，有不少是“跑马”新手或身体素质不是很强的人。“这时候，要帮助他们稳住心态、调整呼吸和节奏，

量力而行比速度更重要

对于大部分普通跑者来说，长跑追求的并不一定是速度，而是如何跑得更久。

55岁的施海东，担任过3次沧州“半马”1小时45分的配速员，也是赛道上最快的“兔子”。一般跟着他跑的，都是“老手”。也有一些平时跑得不错、想在“半马”中挑战自己的年轻人。

“初次跑，安全完赛就是胜利。”施海东说，比赛和自己日常跑步不同，赛场上会出现各种状况，对参赛者心理状

态会造成影响。初跑者，即使平时训练得不错，上来就挑战“破2”或更高，很容易跑崩。长跑大部分时间是在慢跑，考验的是跑者的耐力，追求速度应量力而行。

许多跑友并非都是从小就喜欢锻炼，比如贾翠红。55岁的贾翠红，45岁才开始长跑，一直坚持到现在。而在跑步之前，她很少运动。

长跑也是出于健身的目的，“跑了半年，

重新找回跑步的信心。还得时刻注意观察、判断参赛者身体是否已经接近极限，如出现这种情况，必须马上联系车辆，带他们离开赛场。”贾旭方说。

每次做“收尾兔”，贾旭方都会守护着最后一名跑友跑到终点。“我们站上赛道，就是给大家一种力量，有想要放弃的跑友，因为我们的陪伴和鼓励坚持了下来，这比自己破纪录更有成就感。”贾旭方说。

由于比赛时间长、速度慢，“关门兔”对体力和经验有很高的要求。贾旭方每周跑两次20公里，一年相当于跑100个“半马”。对他来说，参加比赛获得奖牌，

赛道上的选手，责任重大。

“也是从那时起，我想当一名配速员，帮助别人的同时，也增加更多的跑步体验。”配速员需要有较好的跑步基础，赛道上必须有稳定的速度。为此，除了每天的锻炼之外，李月圆参加过多次各地的“半马”及“全马”比赛，逐渐积累了经验，并终于在今年圆梦。

兴奋与自豪，是不少第一次当“兔子”的跑友的感受。

已经是常事。过段时间他要去大连参加100公里的越野赛，现在正在做赛前训练，每天爬楼梯100趟。正是多年坚持锻炼的习惯，让他成为了一名优秀的“关门兔”。

51岁的张彦如，也做过多次配速员，她配速过2小时15分和2小时30分两个时段。“参加过很多次‘半马’‘全马’了，我对成绩并不看重。”张彦如说，参与比赛，既能享受运动的乐趣，还能帮助跑友顺利完赛，这是双重的快乐。

对于许多“兔子”来说，带领着自己配速时段的选手完赛，就是最开心的事。

血压就恢复了正常。”贾翠红说，爱上了跑步后，她经常参加全国各地的比赛，曾在新疆举行的“全马”中担任过配速员。

“我担任‘半马’配速员，一般都是2小时15分时段。”贾翠红说，不仅“跑马”要量力而行，做配速员也一样，她曾看到过跑崩的“兔子”。

贾翠红说，不管“半马”还是“全马”，参赛还是当配速员，都应根据自身情况选择适配的速度，才能享受运动的快乐。

放松身心处就是好风景

■ 瞳言

“‘五一’哪里人少又好玩？”假期即将来临，不少人开始了出游计划。面对一线城市、热门景点的人山人海，人们在寻找新的旅游目的地：到依山傍水的慢节奏小县城住几天，去人少的小众非旅游城市放松，搜寻周边冷门城市里的热门小吃准备大快朵颐……总之，就是主打一个舒适、惬意。

“约朋友先来沧州玩一天，吃火锅鸡，逛南川老街。然后两家人自驾去天津冷门地区玩儿两天。”市民李女士“五一”打算本地+周边游，累了就回家。远离人山人海，不用熬夜抢票，不必做旅行攻略，可以更好地放松心情，享受悠闲生活。

工作学习之余，人们需要适当放松身心。如果出去游玩，要为挤地铁、抢门票、排队等劳心劳力，有人说，如

此旅游，还不如在家“宅”几天。

而今，面对遍地的“网红”景点，人们有了自己的判断。很多人不再选择热门景点，特别的风景区更能留住人心。

悠闲地走在城市小街巷，走进怀旧的书店翻看书籍，或者在复古又简朴的咖啡店坐上一下午，又或是在街头小吃摊吃到汗流浹背……深入探索旅行目的地城市的风土人情，享受慢生活里的烟火气，不少人表示，这样的游玩更舒心，也是旅游的理想化状态。

小众游，享受慢生活；小城里，美食独具特色；水乡小镇不输热门景点……从景点打卡到小城漫游，不管目的地在哪儿，能让人身心放松的地方，就是好风景。

瞳言快语

怀孕了牙疼怎么办？

■ 赵建峰

小利（化名）今年26岁，已经怀孕18周。怀孕前她就有刷牙出血的情况，但并没在意。怀孕后，牙痛、牙龈红肿症状逐渐加重，近两周还出现了下前牙松动的症状。不去医院难受，去医院又怕用药影响宝宝。

因疼痛难忍，小利最终还是来到沧州市人民医院就医。经过口腔科医生检查，小利患有妊娠期牙周炎（中度），属于孕前慢性牙周炎妊娠期加重。对症治疗后小利牙龈出血症状明显好转，宝宝也平安健康。

生活中，不少孕妈怀孕后牙痛、牙龈出血等口腔问题加重。这是因为随着孕体内雌激素水平升高，导致牙龈毛细血管扩张，引发牙龈出血，牙龈组织更容易在牙菌斑的刺激下发生炎症，使原有慢性牙周炎加重，出现牙龈肿胀、出血、疼痛，甚至妨碍进食。

口腔健康不仅关系到孕妈的生活质量，还直接影响到宝宝的健康成长。

虽说一般宝宝是出生半年左右开始长牙，但实际上在妈妈怀孕期间就已打下了基础。宝宝的乳牙胚从母亲怀孕第2个月左右开始发育，到怀孕4到5个月时，恒牙胚开始发育。孕妈妈营养缺乏，可导致胎儿出现牙齿钙化不全、牙釉质发育不全、错颌畸形、唇裂或腭

裂、出生后易患龋病等。

除了可能影响宝宝发育，孕妇严重的牙周疾病还可能引起早产（孕周<37周）和低体重新生儿（<2500克），甚至造成先兆子痫及流产。因此，备孕女性孕前若有口腔问题，要及时检查和治疗。同时，整个妊娠期都要注重口腔卫生的维护，严格控制菌斑。

孕前检查这样做

- 1.怀孕前做一次常规口腔检查，由医生根据检查结果，制定孕期不同阶段的口腔保健计划和必要的治疗方案。
- 2.根据医生建议，做一次龈上洁治术，去除牙结石和菌斑，避免刺激牙龈。
- 3.治疗口腔内存在的疾病：龋病、牙髓病、牙龈炎、牙周炎及智齿冠周炎等。

孕期口腔卫生这样防护

- 1.每天早晚两次有效刷牙，用牙线清洁牙缝。如果刷牙时感到恶心，可以用刷头更小的牙刷。
- 2.怀孕期间如果有早孕反应，出现频繁的呕吐和反酸，要用清水漱口，中和胃酸对牙齿的腐蚀。如果加餐比较频繁，要及时漱口。
- 3.如果感觉牙龈比原来脆弱、易出血，要及时就医。

长期戴耳塞或致3种耳疾

本报讯（记者尹超）近日，市民李然（化名）耳朵又痒又痛，到医院就诊，经诊断是外耳道炎，原因是她长期用力戴耳塞。生活中，不少人入睡时，把耳塞当成“助眠神器”，但却会让耳朵受伤。耳鼻喉科医生提醒，长期戴耳塞睡觉可能会引起外耳道炎、外耳道湿疹、耳垢（耳垢）栓塞3类耳部疾病。

为了隔绝噪音，有人会把耳塞使劲塞入外耳道，沧州中西医结合医院耳鼻喉科医生刘大英提醒，外耳道长时间受到大力挤压，可能引发局部充血、发炎，主要表现为耳痛、耳痒；戴上耳塞后，外耳道不透气，如果出汗再加上外耳道内油脂分泌较多，可能诱发湿疹，主要症状是瘙痒；经常戴耳塞，耳垢会堵在耳朵深处，造成

栓塞。

刘大英说，外耳道炎、外耳道湿疹、耳垢栓塞发展到一定程度，会影响听力。但这些属于物理伤害，是可逆的，遵医嘱使用抗生素类滴耳液、软膏，或将耳道清理干净，使声波传导不再受阻，听力便会恢复。

不少人表示生活中离不开耳塞，即使没有噪音，也得戴上耳塞才安心。对此，刘大英建议，应尽量减少戴耳塞入睡的次数，在没有噪音干扰的情况下，可用放松技巧帮助入睡。

如果实在离不开耳塞，应根据自己的耳洞大小挑选耳塞，并且选择正规的、检测过关的产品；同时，耳塞别塞太紧，保持一定的透气性，拔出时要慢慢将耳塞旋出，并确保耳塞卫生。