

康宁话健康

走进百姓健身房 家门口实现“健身自由”

■ 本报记者 康宁 本报通讯员 史飞飞 摄影报道



一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705。电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：身体发炎了，需要治疗吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院感染性疾病科主任潘磊。

“发炎”是身体在保护你？

■ 本报记者 康宁

几乎人人都有过“发炎”的经历，有人毫不在意，一拖再拖，也有人如临大敌，发现苗头就吃药“镇压”。那么，身体发炎了，到底需不需要治疗？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

感冒时，体温上升；喉咙肿痛、浑身酸痛；被蚊子叮咬后，皮肤出现红肿、瘙痒；运动时，扭伤或挫伤的部位红肿发热、一碰就痛……这些都是炎症的表现，人们也会经常遇到。

“对人体来说，炎症本身并没有害处，是免疫系统正常运作时的反应。”沧州中西医结合医院感染性疾病科主任潘磊说，人体好比一座城墙，受到外界攻击后，有些墙砖出现裂缝。此时，免疫系统会迅速补好裂缝。在这一过程中，人体会产生红、肿、热、痛等反应，统称为“急性炎症”。

病毒、损伤、自身免疫紊乱均可引起人体急性或慢性炎症。像感冒发烧、趾甲发炎等属于病毒、细菌等病原体入侵造成的急性炎症，发炎能帮助隔离损伤、清除病原、修复受损、加速愈合。在免疫系统正常时，身体很快就能恢复健康，一般几天、十几天就能恢复，通常不超过一个月。

“而慢性炎症却存在危险。”潘磊说，当急性炎症迟迟无法好转时，身体就会长期处于“着火”状态，免疫系统会因此失衡，可能演变成慢性炎症。如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等自身免疫性疾病。慢性炎症易导致组织损伤、心血管疾病等，可持续数月或数年。

如何防范炎症呢？“养成健康的生活方式是抗炎的关键。”潘磊表示，外源性炎症可以通过调整日常生活方式来预防和调节。

潘磊建议，充足的睡眠对恢复免疫系统很重要。尽量在23时前睡觉，少熬夜；合理膳食，多摄入富含抗炎成分的食物，如深海鱼、贝类、藜麦、糙米、荞麦、西兰花、甘蓝、草莓、蓝莓等；少吃高糖、高油、高脂食物，减少红肉、加工肉、动物内脏、精制谷物等摄入。

此外，适当多运动。长期久坐、活动少、体脂率较高的人群，体内炎症因子水平相对更高。建议每周至少150分钟慢跑、快走、骑行等有氧运动，有助降低促炎因子。

“切勿滥用抗生素、消炎药。使用消炎药或抗生素之前，应确定是细菌感染导致的炎症，否则无效。”潘磊提醒，许多炎症是由病毒、真菌和免疫反应引起的，这类炎症用抗生素无效，因此，要在医生指导下使用抗生素类药物。

遇到轻度、急性炎症不必过分担心，通常都是可逆的保护性反应，控制体温和局部症状，对症治疗即可。如炎症持续超过2周，要及时到医院就诊，遵医嘱用药。

你是不是在寻找这样的室内运动场所——健身器材齐全、价格亲民又便捷，百姓健身房能满足你所有需求。

目前，我市有5个百姓健身房，分别位于岭秀社区、名著社区、晴川路社区、育才路社区、北门社区。这些健身房由社区提供用房，市体育局配备器械，第三方社会力量经营，年卡198元，合到每天只需5角钱，就能实现“健身自由”。

自去年10月百姓健身房正式开业以来，一直备受市民关注。如今现状如何？记者带你一探究竟。

健康深一度

百姓健身房受欢迎

5月3日10时，记者来到位于天成岭秀小区内的百姓健身房。这个健身房是5个百姓健身房中面积最大的，400平方米左右的空间，分为力量区、有氧区、瑜伽房、体操室等区域。力量区内，王浩然正用杠铃做力量训练。他是这个小区的居民，从去年10月百姓健身房开业以来，他一直在这里健身。

“健身房就在小区内，设备齐全，能满足各项锻炼需求。我每天都锻炼1小时。”王浩然边擦汗边说。

记者看到，健身房里配备了跑步机、力量训练器、动感单车、划水机、椭圆机等健身器材。

量身定制“运动处方”

如果你第一次来百姓健身房，想要了解自己适合哪些运动项目，不妨到体测区做一次身体测试。

“太棒了，我的体脂率下降了，肺活量增长了不少。”在百姓健身房运动了2个月，市民刘润力的身体在一点点变化。原来他对于体脂率、骨骼肌含量这些术语一无所知，如今也能对答如流了。

几个月前，刘润力在百姓健

乐享家门口“健身圈”

百姓健身房只是我市全民健身公共体系的一部分。

如今，笼式球场随处可见，健身步道环街而铺，智能化“时尚健身小伞”整齐排列，这些小而精的健身设施遍布沧州市区。高架桥下、街角空地、旧厂房……城市中沉睡的角落正成为全民健身的“金角银边”。

较之于白天，夜晚的百姓健身房更热闹。19时以后，三三两两的市民走进健身房，奔赴一场热辣滚烫的运动。有人骑动感单车，有人使用训练器械，有人在跑步机上挥洒汗水……

“环境好、离家近、价格便宜。”居民刘晓晨说，这是她来百姓健身房锻炼的原因，她还给父母办了年卡。

5角一天、198元包年的“白菜价”，让这里成为市民健身的好去处。

岭秀社区百姓健身房的负责人告诉记者，截至目前，他们已经售出150多张年卡，到健身房

身体验了体质检测。测试内容包括身高、体重、坐位体前屈、闭眼单脚站立等多个项目，根据测试结果，沧州中西医结合医院专家开出他的专属“运动处方”：每周3到5次快走或骑行，每次30分钟。现在刘润力的睡眠好了，连困扰他多年的中度脂肪肝也有了明显改善。

健康的运动需要场地，科学的运动需要指导。百姓健身房体测区备有肺活量测试仪、握力测

试仪、闭眼单脚站立测试仪等，工作人员也会不定期邀请医院专家为居民进行身体测试和健康评估，专家根据测定结果，为受检居民提供个性化的“运动处方”，内容包括运动项目、运动强度、达到效果等，让居民健身更有针对性。

接下来，沧州市体育局将以百姓健身房为依托，定期组织体质监测、运动健身培训、运动损伤预防及康复讲座等公益活动。

今年，我市继续加大体育惠民工程建设。全年计划建设乡镇（街道）多功能运动场、百姓健身房31个，建设或提升标准化体育公园和小型体育主题公园19个，建设更新行政村（社区）新型健身器材38处。

“出门就是运动场，下楼就有健身房”，正逐渐成为现实。

会有负能量，选择“窝囊废文学”释放负面情绪，在自嘲中消化情绪，积蓄前进的力量，也是一种生活的智慧。

实际上，“窝囊”并不是真窝囊，“发疯”也未必是真发疯。这些表达只是年轻人的一种态度传递：拒绝内耗，适当松弛。过后，还是要踏步向前。

“窝囊”是生活智慧，还是怯懦逃避，要看我们如何面对现实。

生活中，难免会有难题，

生活中，难免会有难题，

健康达人

运动让她“闪闪发光”

■ 本报记者 康宁 摄影报道

傍晚来临，卢亚迪卸下白天的疲惫，奔赴她的下一个主场——腰旗橄榄球赛场。奔跑、呐喊，此时此刻，她紧绷的神经彻底释放……

28岁的卢亚迪是一名律师，也是一名健身达人。工作时，她一身职业装，雷厉风行；一到健身房，她立刻变成另外的样子，去健身房“撸铁”、参加健美比赛、玩腰旗橄榄球……卢亚迪不断尝试着新运动。那一块块线条分明的肌肉，展示着她多年的健身成果，又酷又飒。

“撸铁”让她拥有健康美

和现在很多爱美女孩追求的“纸片人”不同，卢亚迪更注重身材的健康美。

卢亚迪读研究生时，课业压力大，经常颈椎疼、后背疼，就想通过健身改善一下，但却不知从何处着手。为此，她考取了健身教练资格证。

有了科学健身理论加持，卢亚迪在健身房里如鱼得水。热身运动、力量训练、拉伸运动……在一次次的健身器械对抗中，卢亚迪努力将每个动作做到标准。有时离“做到位”只差一点点，她咬紧牙关坚持，汗水顺着脸颊大滴大滴往下流……

每次器械锻炼1.5个小时，一星期3到6次。过程很痛苦，但看着身材一点点变紧致，曾经的病痛也渐渐消失，卢亚迪满是成就感。

除了这些无氧运动外，卢亚迪还要进行游泳、跑步等有氧运动。半年后，身高168厘米的她体重67公斤，体脂率大大下降，马甲线、肌肉群突显，身材健康而充满活力。

健美赛场上闪闪发光

2020年，卢亚迪从网上看到北京举办健美比赛，她也想试试。

为了符合健美比赛标准，卢亚迪开始加大训练量。训练时间、强度足足增加了一倍，饮食上也更加严格。

到比赛前，卢亚迪瘦了7.5公斤，肌肉线条更加分明。

虽然赛前做了很多准备，可因为过于紧张，卢亚迪在舞台上状况频出。忘记涂健美油、忘记摆造型动作……一连串的失误让她颇为沮丧。中场下台后，她调整了状态，“既然来了，就不能放弃。”卢亚迪为自己打气。

再次上场时，她面带笑容，用力绷紧每块肌肉，展现力与美。最终，卢亚迪斩获大学生组第三名。

生活不会辜负每一个努力的人。如今，卢亚迪走在街上，好身材让她回头率直线上升。健身，让她“闪闪发光”。

做乘风破浪的小姐姐

从“撸铁”到户外运动，卢亚迪健身项目的范围越来越广。

“没有什么烦恼是一场球赛解决不了的，如果有，那就两场。”只是在人群中多看一眼，卢亚迪就爱上了腰旗橄榄球。

腰旗橄榄球，顾名思义，腰旗+橄榄球，是通过拔掉对方腰间系着的腰旗来争取得分的一项运动。它不像橄榄球般有激烈的身体冲撞，运动风险降低了很多。

尽管冲撞减少了，卢亚迪身上还是常常被撞得青一块紫一块，可她依然全情投入，在肆意奔跑和呐喊中，卢亚迪感受到了激情飞扬的自己！

比这更让她高兴的是，她在球场上认识了许多志同道合的球友。大家共同探讨比赛的战略战术，一起相约打球、健身、寻找新运动项目。她的生活圈子也不断扩大。

“生活不仅有工作，还有诗和远方。”卢亚迪说。当身心得到释放后，她发现自己有无限可能，曾经认为的工作烦恼也随之迎刃而解。她要做乘风破浪的小姐姐。

除了健康的体魄、阳光的心态外，腰旗橄榄球带给卢亚迪的改变还有很多：“这项运动比拼的，不只是体力、技巧，还有应变能力，要不停思考如何进攻、防守。我平时工作比较忙，运动是我释放压力的最好方式，让我能够轻松地应对工作中的各种难题。”



给情绪找个出口

■ 瞳言

“生活将我反复碾压，竟让我变得柔软舒适。”“惹到我，你算是踢到棉花啦”……近来，开头很嚣张，结尾却突然反转的话术，受到不少年轻人追捧，被称为“窝囊废文学”。

不难发现，“窝囊废文学”和“发疯文学”的兴起类似，都是人们自嘲的体现。即受限于某种境遇和个人能力，暂时没有办法改变现状时，与其让负能量充满生活，不如坦然接受自己的局限，在自嘲中解构

不如意，经过自我调整后，再次出发。

前段时间，即将大学毕业的阿轩，每天嚷嚷着“要躺平、很受伤、求安慰”。原来，他的毕业论文一直通不过，很烦恼。然而，“窝囊”了几天之后，她平复了情绪，把论文又认真做了修改，终于通过。

其实，“窝囊废文学”并非行为“窝囊废”，而是在态度上不为难自己。嘴上抱怨着不想奋斗了，明天继续早起上班；

喊着要躺平，第二天该背的单词一个不落……

“窝囊”可以成为一时的选择，可以是一种以退为进的生活策略，却不能成为永恒的答案。如果每次都用“窝囊”逃避困难，且过后不吸取教训、不尝试改变，并不会获得真正的解脱。

“窝囊”是生活智慧，还是怯懦逃避，要看我们如何面对现实。

会有负能量，选择“窝囊废文学”释放负面情绪，在自嘲中消化情绪，积蓄前进的力量，也是一种生活的智慧。

实际上，“窝囊”并不是真窝囊，“发疯”也未必是真发疯。这些表达只是年轻人的一种态度传递：拒绝内耗，适当松弛。过后，还是要踏步向前。

生活中，难免会有难题，

生活中，难免会有难题，

生活中，难免会有难题，