

康宁话健康

跟着赛事走 玩儿转“体育+”

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广



耳闷和耳鸣 查查咽鼓管

本报讯(记者尹超)近日,38岁的市民张女士,右耳突然出现不适,耳闷、耳鸣,说话、听声音有回音且听力下降。起初,她以为是戴耳机的问题,可停止戴耳机后,几天也未恢复。后到医院就医,经诊断是咽鼓管发炎。

沧州市中心医院耳鼻喉科医生赵群介绍,门诊中,咽鼓管炎并不少见,多数是由于感冒引起或鼻炎、鼻窦炎等周围器官的感染导致的。

咽鼓管也被称为“耳咽管”,是连接鼻咽部与中耳的一条狭窄通道。主要功能是调节中耳的气压差。同时还具有隔音效应与防止逆行感染功能。

赵群介绍,出现下面这些症状,可能是咽鼓管功能出了问题。耳闷,是咽鼓管功能障碍的主要症状,主要包括耳内堵塞感、耳内压迫感、鼓膜紧张感等;听力下降,多为轻度,不影响中耳功能时可正常;耳鸣,多为低音轰鸣声或风声,病程较久的患者耳鸣可为持续性;头痛,伴有鼻窦炎症患者可有不同程度的头痛;自听增强,自己听自己说话的声音比平时响亮,也比听外界声音更响亮或有回音感。

赵群介绍,患者可以用“捏鼻鼓气吹张法”进行咽鼓管功能训练。即先深吸一口气,闭紧嘴,捏住鼻子,用力收腹把肺中的气体吹向鼻部。

赵群提醒,日常生活中,应及时治疗鼻炎、感冒,有耳部不适等症到正规医院检查;调整饮食,适当锻炼,注意耳道卫生,少使用耳机。同时,要注意为自己解压,保持松弛感,预防耳疾。

河间中医院 每周二进行义诊



本报讯(记者康宁 通讯员王贺)5月14日8时30分,沧州市中心医院河间分院(河间市中医院)中医门诊内,不少居民正接受免费的中医护理服务。记者从市中心医院了解到,河间分院每周二进行中医义诊活动,市民可以免费体验多种中医护理项目。

活动现场,医护人员检查患者身体后,再根据情况对症施治,有的拔火罐、有的做针灸……“手法专业到位,做完护理后感觉肩颈轻松多了。”50岁的张先生说。

活动中,中医专家围绕颈椎、腰椎间盘、腰肌劳损、老寒腿等常见慢性病,讲解了病起因、主要症状、如何预防及自我养生保健等相关知识。

据悉,自去年11月沧州市中心医院河间分院(河间市中医院)中医门诊开诊以来,每周二8时30分至9时30分,医护人员进行中医义诊科普活动,普及中医知识的同时,免费向就诊市民提供多项中医护理项目,包括虎骨锤砭刮痧、各种灸法、耳穴压豆、平衡火罐等。

此外,医护人员还走进学校、走进社区、走进机关进行义诊活动。截至目前,受益群众达2000余人。

「体育+旅游」生活更丰富多彩

清晨沿运河畔骑行,寻访散落的古遗迹,白天漫步南川老街享受悠闲时光,晚上到体育场观看一场球赛……市民“体育+旅游”生活丰富多彩。

随着生活水平的提高,人们已不仅仅满足于身边的、传统的体育活动,而是追求多元化、个性化的运动,也更加注重参与性和体验性,这也促进了体育产业与旅游产业的融合。

同时,我市持续加大体育基础设施建设力度,完善全民健身公共服务体系,广泛开展全民健身活动,打造自主赛事,培育新兴体育项目。2013年以来,我市年均举办元旦长跑比赛、雪上趣味运动会、百人千人拔河比赛、中老年健身大会、极地冰雪大世界青少年夏令营等各类品牌赛事活动百余项(次),参与人数超百万人次,为“体育+旅游”注入活力。同时,我市以体育旅游为抓手,立足本地特点,面向运动观群体,大力发展半程马拉松、武术、徒步、骑行等运动项目,促进了景观资源与运动项目融合发展。



运动休闲游火热

沿运河健走、树林瑜伽、乡村骑行、冰雪嘉年华……户外运动休闲游一派火热。

城市绿意浓浓,公园、游园随处可见,满足人们锻炼需求;乡村特色小镇,可游览观光,亦可运动休闲。我市将旅游景点、运动基地、健身公园串联起来,不管是休闲,还是锻炼,人们都能在其中享受到不一样的乐趣。

大运河畔成为健身圈“网红”打卡地,竞技比赛、群众活动,为大运河文化带建设增添活力。

45岁的肖瑞经常沿大运河畔骑行,风雨无阻。遇到好的风景,就停下来,拍照、小憩,春日万物萌发、盛夏草木丰茂、秋来果实累累,寒冬白雪皑皑,大运河一年四季的美景,都被他收录进镜头。

不久前,他和朋友骑行到郊外。采摘、露营、游玩,运动、休闲两不误。

如今,很多健身爱好者将自己的运动爱好融入行程中,丰富旅途体验。以徒步、登山、骑行等为代表的健身类旅游,由于游客的参与度高、体验度好,成为主流的全民健身游活动。

跟着赛事去旅游

5月19日,南大港产业园区体育馆内热火朝天,200余名选手参加了乒乓球邀请赛。其中,年龄最大的70岁,最小的16岁。

赛场上,选手们激烈比拼。赛场外,掌声、加油声,此起彼伏。18岁的辛明杰第一次来南大港参赛。别看他年龄小,却是球场老将,5岁起就跟随爷爷、父亲学习打乒乓球。面对场上众多实力选手,他毫不胆怯,沉着应战。当他击败一名对手后,对方竖起大拇指连连称赞:“后生可畏。”

赛后,他又和队友游览了南大港湿地景区、品尝了当地特色美食。

夏日的湿地,令辛明杰和队友心旷神怡。滩涂上、水草间,鸟儿或戏水,或追逐,或展翅翱翔……游人徜徉其间,一幅人与自然和谐共生的美好画卷。

一场体育比赛的举办,让外地选手成为南大港的体验官、推荐官。

这只是我市“体育赛事+旅游”发展的一个缩影。

此外,沧州市第十届大运河半程马拉松、第十一届中国·沧州国际武术大赛,还被纳入2024年河北省“跟着赛事去旅行”体育赛事目录。

进入5月以来,京津冀篮球(小年龄段)邀请赛暨全国全民健身大赛篮球(小年龄段)选拔赛、南皮首届半程马拉松赛、2024特跑跑跑江湖·跑运河(沧州站)活动……一场场群众性体育赛事,吸引了来自北京、天津、山东等多地健身爱好者参与,提升了沧州人气,“体育+旅游”释放出更多潜力与活力。

内脏脂肪超标 应该怎样预防

■ 本报记者 康宁

在人们印象中,肥胖的人更容易脂肪超标。但是,我们身边,有一些人并不胖,甚至有的还偏瘦,却被检查出内脏脂肪超标。那么,什么是内脏脂肪?为什么不胖的人内脏脂肪还超标呢?对此,记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

“内脏脂肪围绕在肝脏、胰腺、肾脏等脏器周围,一定量的内脏脂肪是人体必需的,它们就像‘穿’在器官外的衣服,对内脏起着支撑、稳定和保护的作。”沧州市中西医结合医院脾胃肝病二科主任许迪说,但是,当体内营养过剩时,脂肪就会不断堆积到内脏,就会造成内脏脂肪过剩,从而引发一系列健康问题,如嗜睡、易疲劳、呼吸困难、食欲不振、消化不良或便秘等。如果不及早干预,还可能引发高血脂、高血压、糖尿病、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病及代谢综合征,增加中风和心肌梗死等急性心脑血管病的风险。

“肥胖的人群更易内脏脂肪超标,但是,有的人看似体重正常、四肢纤细,却也检查出内脏脂肪超标。这类人往往‘肚子大’,属于内脏脂肪型肥胖。”许迪表示,运动过少、久坐、饮食偏油腻或喜好甜食的人,更可能积累多余的内脏脂肪。即使他们看上去不胖,也很可能内脏脂肪超标。

那么,如何初步判断自己的内脏脂肪是否超标呢?“腰围是判断内脏脂肪超标的首要标准。”许迪说,内脏脂肪主要分布于腹腔,腰围越大,往往意味着内脏脂肪越多,男性腰围≥90厘米或女性腰围≥80厘米,就有内脏脂肪超标的可能。

相比于身体其他部位的脂肪,内脏脂肪更难减。这是因为在减肥导致身体营养不足情况下,细胞会优先将营养转移到内脏脂肪中,而在减肥初期,身体会先消耗其他部位的脂肪。

易累积、难消耗,内脏脂肪便会在腹腔内不断堆积。

“若发现自己内脏脂肪超标,应通过科学的生活方式减掉堆积的内脏脂肪。”许迪说,高强度的运动能有效减少腹部内脏脂肪。比如波比跳、开合跳、深蹲跳,可调动全身多部位肌群,尤其是核心肌群,经常练习有助于减少内脏脂肪、为肚子“刮油去脂”。一般每个动作重复10至15次为一组,每天练习3至4组。

在饮食方面,多摄入粗纤维食物,少吃碳水化合物,如米饭、面包等。如果生活方式调整无效,需在医生指导下,进行药物治疗。



马拉松跑者如何减少运动伤病

■ 本报记者 周洋

近年来,马拉松运动不断升温。跑者如何在享受乐趣的同时减少病痛困扰?本报记者采访了一些长跑爱好者和医学专家。

长跑应经过长期系统训练

“5年前我迷上了长跑,这项运动让我精力更充沛,性格也变得开朗。”“80后”石晶是市区一名“长跑粉”,多次参加“全马”“半马”比赛,曾跑出过3小时28分11秒的“全马”个人最好成绩。她说,长跑前做好身体预热十分关键,“我一般会在跑前适当拉伸脚踝、大腿,慢跑一段。跑中也会慢慢发力,这样能有效预防腿部受伤。”

每当长跑比赛结束,一些参赛者会出现膝盖痛、脚痛、腿痛、腰痛、肩颈痛。对此,沧州市中心医院运动医学科主任刘畅说,这些疼痛主要是因为运动过量引起。

身关节及周围的运动系统结构有清楚的认识。如果已经存在软骨磨损、半月板损伤、跟腱炎等基础疾病,不建议参加长跑运动。

那么,长跑中,哪些是“喊停”的重要信号?刘畅说,如果出现疼痛,就应该喊停。因为疼痛是身体对伤害的一种本能反应,出现疼痛往往是身体结构已经不适应当前的负荷,甚至已经出现了损伤。另外,积液、肿胀也是身体出现问题的信号。刘畅表示,作为业余爱好者,不要过于执着,身体如果有不适,要及时寻求教练帮助,到医院诊治。

老年人更要“量力而行”

生活中,我们也会见到不少老年人参加长跑比赛。今年72岁的市民许伯安,从年轻的时候就喜欢长跑,曾多次参加沧州及京津冀地区举办的马拉松比赛。他说,生命在于运动,长跑已经成为他生活的一部分。每次长跑前后,许伯安都会认真进行热身。“对于我们老年人来说,这些程

序更为重要,能延长我们的运动寿命。”他说。

刘畅说,长跑是一项非常具有挑战性的运动,对心肺功能,运动能力储备有极高的要求。一般而言,长跑不适合年龄偏大或有基础疾病的人群,老年人想要参加这项运动,必须进行科学评估,量力而为。“当然,年龄是相对的禁忌,台上一分钟,台下十年功,有的长跑爱好者,从年轻跑到老,经长期的训练,已经适应其中的负荷,是问题不大的。”刘畅说。

赛后恢复运动时间因人而异

大赛之后,参与者多久能恢复运动?刘畅说,赛后恢复运动的时间因人而异。一般而言,如果长跑爱好者赛后没有不适应反应,3天后就可以开始恢复性训练,而要全面恢复到赛前训练水平可能需要4至6周。

“马拉松比赛中对人体的能量、电解质、水分等损耗很大。比赛结

