

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



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：身材不胖，为何内脏脂肪却超标？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院脾胃肝病二科主任许迪。

## 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。如果不及时干预，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的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。

最近，我市各地相继举办一系列精彩赛事、体育活动，篮球比赛、足球联赛、跑运河活动……速度与激情、诗与远方，一次次在狮城点燃。

依托丰富的体育资源，人们用另一种方式“打开”沧州。郊野骑行、海边休闲……“体育+旅游”碰撞出无限可能。



### 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。

### 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。

### 「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、百队千人拔河比赛、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性赛事活动百余项（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。



## 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，长跑前做好身体热身十分关键，“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。

刘畅说，对于一般人而言，长跑不应是一腔热血地赶潮流，应该经过长期系统的训练。另外，大家要对自

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

束后的前3天，可以吃一些碳水化合物、高蛋白、脂肪含量中等的食物，水果也是不可缺少的，水果里的碱性物质可以帮助调节身体的酸碱平衡。比赛后，脂肪含量高的食物就要少吃了，主要多吃蛋白质类食物，鱼肉是最好的选择。”刘畅说，在科学饮食基础上，很多人在比赛结束第14天后可以进入正常训练恢复阶段，这时，人们可根据自身感受和身体反应，逐渐增加跑步距离和强度。

刘畅表示，长跑虽然是目前非常流行一种运动，但需要长期专业、复杂、系统的训练过程，医疗级的身体评估、科学的训练方法、及时的医务监督、均衡的运动营养、完善的运动恢复等可有效降低运动损伤，建议长跑爱好者科学健身，及时调整训练计划或寻求专业医疗建议。

## 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，有耳部不适等症应及时到正规医院检查；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）中医门诊开设以来，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，包括虎骨舒筋刮痧、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。

