

天气逐渐炎热，人们的健身热情也越来越高。夜幕降临后的体育场馆、公园等地，满是健身的人群——

约个健身“局” 运动应适宜

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



夜晚的狮城活力四射

户外运动 热情似火

夜幕降临，狮城透着运动之美。各大公园广场、篮球场、足球场聚集了跳操、打球的人群，还有骑行爱好者、滑板青少年……人们在各自的运动中享受挥洒汗水的快乐。

6月2日晚8点，西体育场内人声鼎沸。足球爱好者在球场上激烈角逐，篮球场上人们奔跑投篮，夜跑的市民挥汗如雨，就连各种健身器材前也是人气满满。

足球爱好者李振说，夏天的夜晚，

来一场酣畅淋漓的足球赛，感受夜风的吹拂，体验运动的激情，这样的“运动夜生活”，比其他娱乐都来得痛快。

运河两岸堤顶路植被郁郁葱葱，锻炼的人们热情满满。

百狮园内的塑胶跑道，是长跑爱好者李敏的固定跑步路线。“跑累了，可以在桥边欣赏夏日的晚霞。在这儿跑步，是一种享受。”李敏说。

在南湖公园里，涌动着跳广场舞、

健身操的人群，为本就热闹的运河两岸增添了运动的魅力。“跳跳健身操，逛逛南川老街，回家洗个热水澡，一天的疲劳都散去了。”市民毕俊丽说。

我市不断完善的公共体育设施，为全民健身打下了良好基础，也为市民夜晚健身提供了更多便利。健走队、长跑团体、骑行爱好者、滑板青少年……夜色中，不管是运动团体，还是个人，都能找到适合自己的运动方式。

夏日健身的人群，成为狮城夜晚一



道靓丽的景色，球场上的呐喊声，人们的欢笑声，成为这个夏天美妙的城市旋律。

室内健身 挥汗如雨

夏季的夜晚，是刘昱辰最忙碌的时候。

23岁的刘昱辰是鹏跃体育馆的一名羽毛球教练，带培训班、指导新手打球、给单人球友当陪练或者给他们四配球技相当的球友，总之，他的任务就是让每个人都开开心心运动。

“晚上7点到9点基本都处于满馆状态，约120人左右。工作日从下午5点半开始，馆内陆续上人，周末从下午开始人就多起来了。”刘昱辰说，晚上来运动的多为上班族，年龄在25岁到40岁之间，也有家长送孩子来参加培训班的。

5月25日晚，虽然下着雨，但仍然

有不少市民前来打球。他们对运动的热爱风雨无阻，这令刘昱辰很感慨。

夏日里，人们不仅打羽毛球热情高涨，健身操、游泳、足球、篮球等活动也十分火热，这些场馆晚上也是人气高涨。

晚上7点左右，华北商厦里的一家健身房，跟着教练跳操的学员们活力四

医生提醒 运动也要讲科学

夏天运动，能够快速打开毛孔加速新陈代谢，让身材看起来更紧致。所以，更多人愿意在这个季节动起来。但是，有些人却不讲究运动时间和方式。晚上锻炼时，有不少人下班不吃饭就运动，也有人吃完饭马上运动，有人晚上10点还在锻炼……这些习惯并不利于身体健康。

对此，沧州中西医结合医院运动医

学科医生袁令晨提醒，饭后立刻运动很伤身，晚上锻炼最好在晚餐结束半小时后开始，以免影响消化吸收；同时，也不宜空腹锻炼；此外，最好在晚9点之前结束运动，以免影响睡眠。如果身体不适，或者过度疲劳困倦，就不要勉强自己锻炼。

袁令晨说，夏日锻炼，一定要注意正确时间、适宜强度、科学补水、合理

降温这几点。

夏季上午10点到下午4点是一天中气温较高、紫外线较强的时间段，运动应尽量避开这段时间，不建议家长中午前后带孩子露天活动，可以选择早晨或者傍晚；要选择适合自己的运动强度，并且注意循序渐进开展运动。一般情况下，每次运动时间不超过60分钟为宜；体弱者，每次活动20分钟至30分钟即可。

51岁的张彦茹是运河区御景狮城小区的一位居民，10年前爱上长跑，坚持至今——

在奔跑中体会生活“快”与“慢”

■ 本报记者 尹超

“周末天气好，跑了20公里。”5月26日清晨，运河区御景狮城小区的居民张彦茹和跑友们沿着运河晨跑，一来一回，又是一个半程马拉松的跑程。关于跑步这件事，51岁的她不知不觉已经坚持了10年。

说起当初加入长跑队伍的初衷，张彦茹说，主要有三个原因：陪伴孩子、缓解工作压力、保持身材。

2014年，张彦茹的孩子读初三，学习紧张，起得很早。张彦茹比孩子起得更早，照料好孩子后，她会去人民公园遛弯儿，碰巧有单位同事在公园晨跑，就喊她一起跑。那时她工作压力也大，身材有些发胖，正好也想运动，就这样加入了长跑队伍。

起初她只能跑2公里，后来跑5公

里，慢慢地，张彦茹的跑步里程不断增长，能跑到10公里的时候，她迈入了“跑马”行列。“第一次‘跑马’参加的是半程马拉松比赛，当时很艰难地跑完全程，用了2小时40分钟。”张彦茹说。

初跑的经历点燃了张彦茹参与马拉松赛事的激情。此后，张彦茹积极参与全国各地各项马拉松赛事，从“半马”破“2”，到“全马”最好成绩是4小时33分。

起初，张彦茹觉得，跑马拉松是靠自己的努力不断突破瓶颈、创造极限。“那会儿年轻，追求成绩。经历过极限之上的冲刺，感慨过理想与现实的差距，现在，跑步于我而言，已成为一种生活状态。”张彦茹说，比起冲刺的激情，如今的她，更享受坚持运动带来的快乐。

借着“跑马”，张彦茹的足迹遍布祖国大好山河，从东海之滨到冰雪之城，从山地丘陵到荒野戈壁。每到一处，参加完比赛，她会赏美景、品美食，感受当地的风土人情，和天南海北的跑友聚

一聚，“这个时候身心特别放松。”张彦茹说。

张彦茹仍记得2019年元旦，自己去厦门参加“全马”时的情景。那年，她和家人提前到达厦门，爬了武夷山，去了鼓浪屿，还去泉州见了朋友。如此撒欢，导致她比赛时没发挥好，跑到半程就体力不支，5个多小时才跑完全程。“这也是个教训，从这之后，我都是先比赛，比赛结束，休息半天到一天，然后再游玩。”张彦茹说，参加马拉松比赛，一定得保证充足的体力，“快”与“慢”的顺序不能颠倒。

回归日常生活，有朝九晚五的工作，也有一日三餐的繁杂琐事，但对于张彦茹来说，生活的压力都可以通过跑步来释放、化解。

自从爱上长跑后，张彦茹每天5点前起床，平时跑10公里，周末会跑20公里左右。坚持长跑这么多年，张彦茹的意志力、精气神都保持得很好，情绪稳



张彦茹在晨跑

定，也给人带来了安全感。

“跑步也让我结识了不少朋友，大家在跑步之余聚在一起分享经验、畅谈人生，是一件非常惬意的事情。”张彦茹说，坚持运动，不仅会收获健康，还会体验到各种不同的快乐。

解压，别被“捏捏”拿捏

■ 瞳言

近来，“捏捏”成为不少年轻人的新宠。这是一种解压玩具，通常由硅胶材质制成，外形多样、色彩丰富，用户通过捏压这些软质玩具达到放松心情

的个性。因此，“捏捏”，成为了年轻人追求个性化的一种选择。

然而，当一些年轻人为了有一款心仪的“捏捏”，不惜高价竞拍，甚至有人短时间内花费上万元收集不同款式的“捏捏”，这就不仅仅是单纯的喜好了。且不说其中的高额竞价是否合理，对个人来说，如果这种热情演变成不计后果的盲目追求，就可能带来价值观的扭曲、过度消费等一系列负面效应。

本是解压的玩具，因其高额定价反而让人“倍感压力”，就失去了其应有的功能。面对“捏捏”，我们应该持有理性的消费态度，避免让自己陷入无谓的物质追求中，别让解压成为负担。



沧县一名37岁男子 生活不规律 突发脑出血

本报讯（记者康宁 通讯员康玉刚）日前，沧县一37岁男子张某，由于长时间熬夜，生活作息紊乱，导致身体机能严重受损，突发脑出血。

张某是一名货车司机，生活不规律，经常熬夜、暴饮暴食。他还患有高血压，但并未按时服药。紊乱的生活习惯让他的身体透支，在连续熬了几晚之后，张某突然感觉头晕，还出现恶心、呕吐等症状。送到医院时，已陷入昏迷。经过医生检查发现，张某左脑出血，出血量达30毫升。医生马上为张某进行神经内镜辅助下颅内血肿清除手术和颅骨修补手术。目前，张某已脱离危险。

“现在，患脑出血的年轻人越来越多，主要与他们不良的生活习惯有关。”沧县医院院外二科主任肖国新说，长期熬夜、压力大、暴饮暴食、缺乏运动等不良生活习惯，会给脑血管带来很大压

力。

“有高血压、高血脂、高血糖的人群，以及肥胖人群需要警惕患脑血管病。”肖国新提醒，和老年人相比，年轻人患脑血管疾病更危险，也应提起注意。

“保持良好的生活习惯和心态对预防脑血管病至关重要。”肖国新建议，尽量避免不良的生活习惯，合理安排作息时间，早睡早起，避免熬夜和过度劳累，保持心态平和。如果出现头痛、头晕、意识模糊等不适症状，应及时就医。

“对于‘三高’人群，要按时服药、定期体检。”肖国新说，年轻人患上脑出血，一方面是因为身体过度疲惫、精神过度紧张；另一方面，有人认为自己身体底子好，不按时服药，因血压控制不理想导致脑出血。此外，定期健康体检很有必要，早发现、早预防、早治疗，从而防范脑血管疾病。

“护眼模式”不护眼 防止屏幕伤眼应该怎么做

6月6日是第29个全国爱眼日，如何护眼，又成为人们讨论的热点。

有人说，用了护眼模式看手机，咋眼睛还疼呢？据了解，目前市面上的护眼膜等产品，对蓝光的过滤作用是有限的。电子产品自带的护眼模式，也仅仅是通过调节色温、亮度等参数，让屏幕没那么刺眼。只要长时间、近距离看物体，都会引发视疲劳。如在亮度较高的户外，使用低亮度护眼模式，反而会加重眼睛的疲劳。

那么，在数字时代，我们怎样才能既享受电子产品带来的便利，又保护好眼睛呢？

保持正确姿势

使用手机时，尽量保持平视状态，且视线与手机屏幕垂直，腰背挺直、上半身放松。使用电脑时，眼睛和电脑屏幕的距离应不少于50厘米（约一臂远），眼睛稍稍向下看。

注意，要让眼睛注视的视线角度比眼睛的水平线大约低15度。观看电视时，眼睛应距离电视屏幕3米以上，屏幕中心点高度应略低于人在坐姿时眼睛的高度。

多做户外活动

户外活动是预防近视、保护眼睛最经济、有效的方法。科学研究证明，增加户外活动时间，可降低近视发生率。尤其是对于青少年儿童来说，户外活动不仅是防控近视的重要手段，还是培养兴趣爱好、保持身心健康的有效途径。成年人应当以身作则，放下手机，多陪孩子开展户外活动。

据《大众健康》

合理控制使用时长

有效减少电子屏幕对眼睛造成的伤害，要控制用眼时长。观看电子屏幕的最佳习惯是看屏幕20分钟后，抬头眺望6米外至少20秒。这也是我们常说的“20—20—20”法则。定期放松眼睛，眺望远处风景，不仅能有效护眼，还能让人收获好心情。

借力提醒功能

利用手机自带的“勿扰模式”“屏幕使用时长统