2025 愿你身体健康 心有暖阳

■ 本报记者 康 宁

岁月更迭，四季轮回。

不知不觉间，2025年已经到来。

新的一年，该如何开始？

有人说今年一定要来一场说走就走的旅行；有人下单了十几本书，准备今年读完；还有人说要坚持锻炼，拥有一个好身体……

每个人心中都有对未来生活的畅想。

过去的一年，或许你达成了一些小目标，或许你经历了生命中的艰难时刻，又或许生活平淡幸福波澜不惊。

但所有的遇见、获得、失去、成长、释怀，都会转化为让我们继续前行的力量。

迎着阳光，新的一年，愿每个人身体健康，心有暖阳——

——编者

运动 是治愈自己的过程

运动真的能让人开心吗？

“90后”小杨分享了自己的经历。

几年前，因为工作和生活的压力，他患上了抑郁症，整晚整晚失眠。通过药物和心理治疗，他的失眠症状有了好转，但心情还是低落，对周围事物提不起兴趣，而且因为药物的副作用，小杨胖了15公斤。

后来，他决定每天晚上到健身房锻炼。半年时间，他减重十几公斤，人也精神了许多。现在的小杨，不仅身体变好了，还因运动结识了不少朋友。

运动，帮助他走出了心理泥沼。

国际权威医疗杂志《柳叶刀》刊文显示，哪怕每周运动一个小时，缓解抑郁的效果也立竿见影。运动的时候，大脑会产生大量的正向神经递质，比如多巴胺、内啡肽、血清素、肾上腺素等。这些化学物质，不仅会减轻身体上的疼痛，还会让人产生愉悦感，就像是身体自然产生的“快乐药物”。

所以，运动的过程，也是自我治愈的过程。

如果你也有生活的压力，不妨走出家门，跑跑步、打打球、做做瑜伽……大汗淋漓之后，你会发现，心中快乐的种子在萌芽、生长。

吃好一日三餐 过好一年四季

常言道：饮食有节，起居有常。落实到日常生活，即一日三餐，餐餐准时；日常作息，样样规律。

近年来，不少年轻人被脱发、失眠、过劳肥等问题困扰。他们饿了点外卖，刷手机到凌晨……

38岁的郝军曾经就过着这样的生活。在去年的一次体检中，他被查出肺部有阴影，医生表示他可能需要做手术。郝军在得知体检结果的那刻，整个人都“懵”了。之前，他经常熬夜、暴饮暴食、带病工作，整个人处于过度消耗的状态。

但突如其来的病情，让郝军开始重新思考人生，意识到健康才是第一位的。改变也随之开始——少熬夜、按时吃饭、早睡早起，累了就休息一下，不咬牙硬撑。庆幸的是，经过详细检查，他的肺部阴影并不严重，不需要手术。

养生，不过是一日三餐吃好点儿，生活琐碎看淡点儿。按时吃饭、规律作息，日复一日的坚持，就是简单又有效的养生。

生活中，少不了一地鸡毛。不妨提起篮子去菜市场转转，选几样新鲜的果蔬，自己动手，做一顿可口的饭菜。当烟火升起，饭菜的香味弥漫出来，日子也变得有滋有味。

与自己和解 感受生活小确幸

成年人的世界，没有“容易”二字。

刚过不惑之年的刘先生是一家私营企业的经理。近半年来，他总感觉疲惫不堪，而且经常失眠。尤其是到年底冲业绩时，他更是整宿整宿地睡不着觉。

几天前，刘先生和一位从事心理咨询工作的朋友聊天时，朋友发现刘先生情绪有问题，建议他到专业的医疗机构检查。经过系统检查，刘先生被查出患上了焦虑症。

据有关数据显示，70%以上的人处于心理亚健康状态而不自知。“心好累”，成为越来越多人的口头禅。如果是一段时间遭遇挫折、困难，情绪不好，但几天时间这种情绪就过去了，不用特别紧张。但若长期出现情绪低落、兴趣减退、疲乏无力，并伴有食欲不振、睡眠不好时，要当心心理“生病”了。

其实，生活中有很多小确幸：寒冷的日子里晒晒太阳，温暖又幸福；认真整理房间，买一束鲜花，心情会瞬间好起来；沉浸在一本好书里，充实而平静……

幸福就是由很多这样的生活小确幸组成，用心感受，从容面对，日子也会活色生香。

2025年，请你继续保持感受快乐的能力。让自律成为生活习惯，每天锻炼半小时、读几页书、做顿营养餐……在未来的日子里，愿每个人都能成为更好的自己。

全市19家百姓健身房投入使用

居民实现家门口“健身自由”

■ 本报记者 康 宁 摄影报道

百姓健身房又上新啦！

记者从市体育局获悉，去年，我市新增14家百姓健身房。截至目前，全市已经有19家百姓健身房投入使用。根据群众需求，新建的百姓健身房做了一些调整，更加侧重功能性，健身项目也更完善。有的百姓健身房设在小区外，更方便周边小区居民锻炼。

这些健身房由市体育局配备器械，第三方社会力量经营，年卡198元（个别百姓健身房根据具体情况，价格略有调整），每天只需5角钱，就能实现“健身自由”。

百姓健身房受到市民欢迎。

更加便利 新建14家百姓健身房

新建百姓健身房现状如何？记者带你一探究竟。

1月5日10时，记者来到位于运河区裕达和樾小区外的百姓健身房。这个健身房设在小区外面，更方便周边小区健身人群出入。虽然投用使用不久，但很受附近居民欢迎。600平方米左右的空间，分为力量区、有氧区、瑜伽房、体操室、乒乓球区域、体医融合室等区域。

有氧区内，40岁的张先生正在椭圆机上锻炼。他家住万泰丽景小区，百姓健身房开业以来，他一直在这里健身。

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、椭圆机等健身器械。

健身房还设有休息区，健身后，来杯热咖啡，补充能量，很是惬意。

相较于白天，晚上的百姓健身房更热闹。19时过后，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……

健身教练范自航正指导健身爱好者练习小飞鸟拉力器。“我们对健身者进行免费现场指导，因人而异给予个性化运动建议，并纠正动作偏差，避免运动损伤。”范自航说，1月中旬，健身房还会引入体测仪，可以检测体脂率、内脏脂肪、关节活动度等，指导健身者有针对性地训练。

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

与裕达和樾小区外的百姓健身房相比，天成玉玺台小区百姓健身房更侧重功能性，既有器械锻炼区，也有操课区。

裕达和樾小区百姓健身房的负责人韩志军说，近来到健身房锻炼的居民越来越多。健身房会不定期举办免费的健身公开课，像瑜伽课、搏击课等。

据了解，去年，我市新增14家百姓健身房。截至目前，全市已经有19家百姓健身房投入使用。

体医融合 量身定制“运动处方”

百姓健身房除了方便市民健身外，还能通过专业仪器帮助你了解自己身体状况、适合哪些运动项目。

刘先生是天成岭秀社区百姓健身房的“常客”。他身材偏胖，1.7米的个子，体重将近90公斤，如何动态监控体脂成了刘先生生活中的难题。

“我自己买过体脂秤，但结果不准。去医院测又太过繁琐……”半年前，刘先生在天成岭秀小区微信群中看到百姓健身房里有体测区，可以免费测体脂。于是，他抱着试一试的心态，来到百姓健身房进行体测。

“既能免费测试还能得到专业指导，又可以随时来健身，一举多得。”刘先生说，他随即办理了会员卡，健身一段时间后，再根据测试结果调整运动项目。

半年来，刘先生在运动健康指导师的建议下均衡饮食、合理运动，瘦了10多公斤。

为了让居民的健身效果更好、更有针对性，百姓健身房工作人员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，为居民提供个体化的“运动处方”，内容包括运动项目、运动强度、达到效果等。

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。

盘活资源 家门口就能健身

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。而大型体育场馆不仅是市民健身的好去处，更成为沧州的地标性建筑。

2024年，全市标准化体育公园和小型体育主题公园建设完成19处，行政村（社区）新型健身器材建设完成38处，乡镇（街道）多功能运动场、百姓健身房建设完成31处。

沧州中心城区体育场、公园、街边街角等智能化健身体系已成规模，我市全民健身公共服务体系正由“15分钟健身圈”向更高水平提速。

目前，我市着力打造开放型、参与式健身环境，推进健身步道、足球场、多功能篮球场、板式网球场、气膜滑冰馆、气膜网球馆等现代化、智能化体育场馆建设。

“出门就是运动场，下楼就有健身房”，正逐渐成为现实。

链接

19家百姓健身房 看看你家门口有吗？

新华区：悦隽风华小区西区

运河区：世纪府邸小区南区

运河区：流津时代小区南区底商

运河区：玉玺台（一期）下沉广场

运河区：玉玺台（二期）下沉广场

运河区：玉玺台（三期）下沉广场

运河区：世纪家园小区商业街

运河区：裕达和樾售楼处负一层

运河区：沧州市游泳馆

沧县：汪家铺镇于庄子村西诚东篮球馆

东光县：东光镇铁西飞龙小区

高新区：荣盛名邸小区

海兴县：苏基镇海兴县体育馆

渤海新区黄骅市：建设大街狮城书房

任丘市：运输社区居民活动中心

运河区：信友城市之光小区

运河区：天成岭秀小区

运河区：天成名著小区

运河区：天成首府小区

东光县公安交通警察大队关于电子警察设备抓拍处罚交通违法行为的公告

为加强道路交通管理，东光县公安交通警察大队在以下点位设置固定式交通技术监控设备，现将重新启用电子监控设备点位向社会公开公示，现公告如下：

一、闯红灯设备

闯红灯设备1

1、小张路口由南向北

2、连镇镇政府路口由北向南

3、育才大街与中兴路交叉口由东向西

4、致远大街与东升路交叉口由东向西

5、致远大街与东升路交叉口由西向东

6、东光高速路口由西向东

抓拍违法行为及违法代码：

1625：驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的

1117：驾驶机动车违反禁止标线指示的

1373：驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的

6095：机动车通过有灯控路口时，不按所需行进方向驶入导向车道的

闯红灯设备2

1、东光十二里路口由东向西

2、普照大街与东升路由北向南

3、灯明寺十字路口由南向北

抓拍违法行为及违法代码：

1625：驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的

闯红灯设备3

1、铁西十字路口由北向南

抓拍违法行为及违法代码：

1625：驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的

1117：驾驶机动车违反禁止标线指示的

1373：驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的

闯红灯设备4

1、致远大街与东升路交叉口由南向北

2、致远大街与东升路交叉口由北向南

抓拍违法行为及违法代码：

1625：驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的

1373：驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的

二、卡口设备

1、连镇镇政府路口由北向南

2、育才大街与中兴路交叉口由东向西

3、铁西十字路路口由北向南

4、小张路口由南向北

5、十二里路口由东向西

6、致远大街与东升路交叉口由东向西

7、致远大街与东升路交叉口由西向东

8、致远大街与东升路交叉口由南向北

9、致远大街与东升路交叉口由北向南

10、普照大街与东升路交叉口由北向南

抓拍违法行为及违法代码：

1120：驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时，驾驶人未按规定使用安全带的

1362：驾驶时拨打接听手持电话的

三、违法停车自动记录设备

1、千乘商厦门口违停抓拍设备

2、信合商厦西门口违停抓拍设备

3、建新路路段违停1

4、建新路路段违停2

5、建新路路段违停3

6、建新路路段违停4

抓拍违法行为及违法代码：

1039：机动车违反规定停放、临时停车且驾驶人不在现场或驾驶人虽在现场拒绝立即驶离，妨碍其他车辆、行人通行的

以上固定交通技术监控设备将于2025年1月14日启用，请广大交通参与者严格遵守法律法规，安全文明出行。

特此公告

东光县公安交通警察大队
2025年1月7日

公 示

工程项目名称：河北聚灿真空设备有限公司金属制品加工制造项目1#厂房、门卫

本工程项目位于青县经济开发区北区长兴路以南，恒鑫街以东，由河北聚灿真空设备有限公司投资建设，河北立元项目管理股份有限公司监理，河北旭和建筑工程有限公司施工，本工程将于2025年1月8日竣工。施工单位保证本工程项目不存在拖欠农民工工资情况，相关单位和个人如对此有异议，请在十日内持有关依据向青县经济开发区管理委员会、青县劳动人事和社会保障局反映。

投诉电话：

0317-4123950（青县劳动人事和社会保障局）

0317-4318398（青县经济开发区管理委员会）

声 明

崔震（身份证号：130921199006185650），你已严重违反单位工作制度，自2025年1月7日起，我单位决定与你解除劳动关系。

特此声明

沧州市汇通人力资源股份有限公司
2025年1月7日

声 明

河北太平洋建工集团有限公司承建的盐山县农村供水配套设施提升项目十六标段已按合同完成施工并于2024年9月19日验收合格，正在办理农民工工资保证金退还事宜，利益关系人如尚有工资未领到的，请于声明之日起，十五日内实名向我局（电话：0317-6088379）投诉，也可向工程项目所在地的乡镇人民政府反映，期满如无投诉也未接到相关部门的情况反映，我局将按规定办理上述工程农民工工资退还手续。

特此声明

盐山县水务局
2025年1月7日

在线办理
公告 声明 通知
广告 拍卖 挂失
电话：3061515
微信：17717792898
地址：沧州市新华路报业大厦一楼