



参加沧州市春季长跑的选手们。

春晖熠熠，桃韵天天。4月6日，由沧州市体育局、沧州市运河区人民政府、沧县人民政府主办，沧州市长跑协会承办的“逐梦大运河，畅跑桃花节”2025年沧州市春季长跑在大运河畔正式启动。全国各地1000余名选手齐聚狮城，在千年运河的见证下，畅享奔跑的蓬勃与活力，品味运河文化的深邃悠远。



参赛者尽享运动乐趣。



选手们在奔跑中相互鼓劲儿。

2025 沧州市春季长跑活动举行—— 奔跑！点燃春日激情

■ 本报记者 宁美红 周 洋 摄影 魏志广

形式出新
「赏跑」「健身」
双程跑，
推动全民健身

6日7时30分，随着清脆的发令枪响，1000多名选手涌入大运河堤顶路赛道，瞬间点燃了这座城市的运动热情。

彩色洪流裹挟着春日的激情奔涌向前。专业选手如飞燕掠水，矫健身影率先冲破晨曦；长跑爱好者汗湿脊背步履坚定，将“挑战自我”的信念镌刻在运河堤岸；银发老者不甘落后，沧桑面庞绽放着不输青年的活力……

这次春季长跑活动在20公里赏跑的基础上新增了3公里的健康跑，让长跑爱好者畅享运动乐趣的同时，也能让更多人积极参与到长跑这项运动中，享受运动带来的生命律动。

市民刘家瑞在完成健康跑后，心情久久难以平复。拿到完赛证书后，她激动地拨通电话，和妈妈分享了这个好消息：“没想到，我竟然坚持跑完了！”刘家瑞透露，上个月她才开始为减肥跑步。“朋友告诉我这个健身跑只有3公里，鼓励我参赛。起初，我怕自己坚持不下来。但来到这里后，看到这么多人在起点跃跃欲试，我也不由自主地加入了其中。”刘家瑞表示，这次重在参与，期待下次能取得更好的成绩。

与刘家瑞这位新手相比，8岁的随宛彤已是长跑赛事的“老将”。她经常跟随爸爸妈妈参与各项长跑赛事。“以前，我总在现场为爸爸妈妈加油，这次，我也有完赛证书了！”随宛彤兴奋地说。

据赛事组委会副总指挥刘恩森介绍，参加健康跑的群众有300余人，最大的74岁，最小的仅8岁。记者在现场发现，不少孩子在家长的陪伴下参与了比赛。

赛事钟表显示17分钟时，小学生郑南珩在爸爸的陪伴下冲过了终点线；65岁的李桂泉参加了20公里的赏跑，在他的带动下，外孙女张子涵和爸爸妈妈、姥姥完成了3公里的健康跑。

刘恩森介绍道：“此次新增的3公里健康跑，旨在推动全民健身，让更多人加入到运动健身的行列中来。”



孩子在家长的带领下奔跑。

跑程动心
穿越千亩桃林，
运河春景醉人

乘着晨光，一路奔跑。参赛者从运河区晴川路南侧的御水澜湾出发，沿着修葺一新的堤顶路蜿蜒前行，途经西堤顶路、海河路等标志性河段，最终返回起点。

一路上，步步风景。沿途波光粼粼的运河水、两岸绽放的千亩桃花与参赛者的身影相映成趣，形成“人在画中跑”的独特景观。

参赛者一边领略着“丰草繁花碧水流，河曲千载济沧州”的运河风情，一边感受着“笑迎八方客，暖意在心中”的沧州热情。

市民李明这次没能报上名，但他特意来到跑道旁为跑友们加油鼓气：“别着急，按着自己的节奏来！累了就深呼吸，我们一直陪着你！”邵小英则是误打误撞来到了现场，“本来是想去大运河公园遛弯儿，一看这边人多就来凑热闹。”她被现场的热度感染，直言明年来做志愿者。

在美景和加油声的环绕中，来自石家庄的魏金，以1小时06分40秒的成绩率先撞线；伊国涛则以1小时08分33秒的成绩摘得赏跑男子组的亚军；来自石家庄的李梦瑶以1小时16分55秒的成绩夺得女子组赏跑冠军。

获得冠军后，魏金很激动，这是他第三次来沧州参赛，也是他成绩最好的一次。他毫不掩饰对沧州赛事的赞美：“跑道很平坦，人们很热情，尤其是运河边上的景观，越来越美，跑起来很舒服。”李梦瑶则直言后悔比赛中没有带手机：“桃花很漂亮，没有拍下来，有些遗憾。”

服务贴心
多元保障护航，
活动安全有序

张艳是这次赏跑的一名特跑先锋，她以2小时30分钟顺利完成了这次跑步任务。

在张艳的镜头下，部分赛事补给呈现在大家面前：参赛者累了，沿路有香蕉和西瓜等水果，饿了还有热气腾腾的包子等着大家。据悉，这次赏跑共设有11个补给站，为沿途的参赛者做好了能量供给。

赛事的贴心不仅在于此。

为确保参赛选手安全，赛事组织了118名志愿者、26名特跑先锋跑者、30名警察护跑团跑者、25名医师跑者、6辆急救车，共同为赛事提供医疗安全保障，打造安全赛道，守护跑步爱好者的梦想。

郭伟伟是这次赏跑的急救跑者，3年前她开始跑步，并成功减重7公斤，从此，她和长跑结了缘。“跑步的终点是安全回家，希望参赛者都能顺利完赛。也希望大家都参与到运动中来，锻炼身体，提高身体素质。”郭伟伟说。

赵越则是一名警察跑者，尽管这已不是他首次在长跑赛事中担任此角色，但比赛前一晚，他仍难掩激动之情，在社交平台上提前晒出了自己的护跑装备。“助力参赛者完成目标，比自己拿了好成绩还要开心。”赵越感慨道。

步履生风 心自丰盈

■ 小 宁

4月6日清晨，霞光初绽的大运河公园，彩旗招展，人声鼎沸。

随着发令枪响，千余名身着各色运动服的身影如潮水般涌出起跑线。他们有的步伐稳健，目光坚定，有的边跑边与身旁的跑友交谈，还有孩子在家长鼓励陪伴下，满心欢喜地迈出了长跑比赛的第一步。

跑道两侧，志愿者举着加油牌呐喊助威，树上的鸟儿也仿佛被感染，叽叽喳喳地加入这场春日的狂欢。汗水在阳光下闪烁，喘息声与脚步声交织成独特的节奏，这是属于跑者的交响乐，也是狮城的活力篇章。

王占是急救跑者中的一员。3年前，他被肥胖困扰，体重达到100公斤，不仅患上“三高”，重度脂肪肝也找上了门。爱上跑步后，王占不仅减重35公斤，身体各项指标也恢复了正常，更收获了从未有过的快乐。他说：“当双脚接触地面的瞬间，所有压力都被抛在身后，风掠过耳畔的声音，是生命最动听的回响。”如今，他的朋友圈里满是跑步打卡记录和沿途风景，他还带动了同事、朋友加入跑步行列。王占的故事，是无数普通

人通过长跑重获健康与快乐的缩影。

科学研究证实，运动的快乐具有强大的传染性。哈佛大学一项持续10年的追踪研究发现，当一个人开始规律运动，其社交圈中至少有3人会在6个月内产生运动意愿，这种“涟漪效应”甚至能扩散至整个社区。运动时，人体分泌的内啡肽不仅能缓解疼痛、提升愉悦感，还会通过肢体语言、面部表情等非语言信号传递给他人。在社交平台上，跑步打卡、城市慢跑等话题的持续升温，正是这种感染力的生动体现。

当城市与长跑相遇，迸发的不仅是个人的活力，更是文明的温度。自2014年起，我市长跑协会已成功举办了九届半程马拉松比赛。今年，我市长跑协会在20公里大运河赏跑的基础上，又增加了3公里的大运河健康跑，希望更多的人参与到长跑这项运动中，带动全民健身蓬勃发展。

当人们选择奔跑时，也在选择将快乐与健康注入生活。

在这个万物生长的季节，让我们一起奔跑吧——为了更健康的体魄、更丰盈的灵魂，以及那个因我们而更美好的世界。

沧州市人民医院 成功救治 急性心肌梗死合并脑梗死患者

本报讯（宁美红）近期，沧州市人民医院肿瘤院区重症医学科成功救治了一名急性心肌梗死合并脑梗死的患者。目前，该患者已脱离生命危险进入康复阶段。

这名66岁的男性患者在两个月前来到医院，当时情况十分危急。患者急性前壁心肌梗死合并心包出血、心源性休克、反复室速、脑梗死等情况，生命垂危。经过医疗团队评估，患者若接受手术或更激进的治疗，风险极高，可能无法承受。于是重症医学科医疗团队为其制定了个体化保守治疗方案，通过精准药物干预和24小时动态监测把控病情进展。

治疗过程中，重症医学科医护团队分阶段应对危重并发症：先稳定心包出血与心源性休克，同步控制心律失常；同时针对脑梗死进行神经功能保护治疗，防止二次损伤。“我们通过多参数实时监测和每日多学科会诊，动态调整治疗策略，确保每个环节风险可控。”重症医学科主任卢清龙表示。

经过精细化护理与阶梯式康复训练，患者心功能显著改善，脑梗死症状逐步缓解，目前已成功脱离呼吸机，意识清醒，肢体肌力恢复进展良好。“多亏了医护人员精湛的医术和暖心照护，父亲才转危为安。”患者家属对治疗过程深表感激。

春吃豆 胜吃肉 春天，多吃三种豆

春天，吃上一口嫩豆，营养又美味。豆类含有丰富的优质植物蛋白和维生素，可以很好地提高我们身体的免疫力。

嫩豌豆

嫩豌豆是一种非常适合作为春季食用的食材，富含优质蛋白，维生素C含量高、低热量，且含有人体必需氨基酸。嫩豌豆适合和腊肠、蒜一起炒。值得注意的是，在炒制过程中需要搭配一点红椒祛除豆腥味。炆炒豌豆尖也是非常不错的做法，能够吃出原汁原味。

嫩甜豆

嫩甜豆含维生素C等营养物质，而且富含钾，有助于降压。值得注意的是，嫩甜豆含草酸，建议烹饪前进行焯水处理，去除其中的部分草酸后再进一步制作，可清炒、煮汤

或者凉拌。

蚕豆

蚕豆也是春季必吃的食物，其含有丰富的膳食纤维，能促进胃肠道健康。蚕豆有益气健脾、利湿消肿、养肝的作用。而春天正是适合疏肝养脾的时间，这个时候，做点盐水煮蚕豆，或者葱油蚕豆、蚕豆汤，都非常鲜美。不过，对于患有蚕豆病的婴儿，就不要吃蚕豆和各种蚕豆制品了。

春天是阳气升发的季节，自己用干豆发点豆芽吃也挺好。豆芽维生素C含量较高，口感爽脆，简单焯水后凉拌，或者用豆芽炒肉丝、豆芽炒韭菜，都很适合这个季节。

据《健康时报》

养生堂

乐活
LE HUO