

器械、场馆“触手可及” 市民尽享运动快乐

■ 本报记者 宁美红 摄影 魏志广

清晨6点，52岁的王玉梅穿着新买的玫红色运动T恤，踩着轻快的步伐，走进运河区民族团结主题公园。汗水渐渐浸透衣衫，她的脸上却洋溢着笑意。“我从70公斤瘦到60公斤，这个公园的健身步道和器材功不可没！”王玉梅一边擦汗一边告诉记者，她步行10分钟就能到运河区民族团结主题公园，这里已经成了她每日打卡的“瘦身加油站”。

与此同时，位于运河区建业大厦旁的室外篮球场上，28岁的王浩正和朋友打篮球。“天气热了，动起来，每天不来投几个球就浑身难受！”他笑着擦拭汗水，眼神里满是对这片场地的喜爱。

在沧州，像这样的运动场景每天都在上演。智能健身步道上，晨跑的年轻人与遛弯儿的老人擦肩而过；街头篮球场上，孩子们利用课余时间进行着激烈的对抗赛；公园里，广场舞的音乐声与人们的欢笑声交织成独特的城市交响曲。从大型体育场馆到街边“边角地”，从专业运动场地到社区健身器材设施区域，运动已然成为人们的生活日常。

记者从相关部门了解到，去年，全市标准化体育公园和小型体育主题公园建设共完成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、街边街角等区域的智能化健身体系已建成规模，城市社区健身设施覆盖率达100%。我市全民健身公共服务体系正由“15分钟健身圈”向更高水平迈进。

今年，我市将继续推进体育惠民工程，对15个现有体育公园进行升级改造，并新增适幼游乐设施、老年友好型器材和青年力量型健身设施器材，满足各个年龄段人群的不同需求。同时，沧州将在市区及各县（市、区）新建18处街边球类场地，包括7个足球场、8个篮球场、3个乒乓球桌。

当晨光掠过健身步道，当暮色笼罩街边球场，沧州的街头巷尾到处跳动着运动的脉搏。从“想健身找不到地儿”到“出门就能练个痛快”，从“偶尔动一动”到“每天不运动就浑身难受”，沧州日益完善的体育设施、场馆建设，让全民健身成为现实，运动成为人们的生活常态。



▲群众利用器械锻炼臂力。

▲羽毛球爱好者以球会友。

▲群众利用器械放松肌肉。

▲篮球比拼紧张激烈。



让亲子关系成为孩子温暖的港湾

■ 小宁

近期，电视剧《无尽的尽头》热播，剧中亲子间的矛盾冲突，让我们意识到，构建健康的亲子关系不容忽视。

亲子关系对孩子成长有着极其重要的影响。它不仅影响着孩子当下的喜怒哀乐，更在潜移默化中塑造着其人格特质与社交模式。在充满信任与关爱的家庭氛围中，孩子能获得充足的安全感；反之，畸形的亲子互动则像沉重的枷锁，让孩子迷失人生方向。

剧中黄家旺与甄荣的遭遇，便是两种极端亲子关系的写照。黄家旺的父母长期以“赚钱养家”为借口缺席孩子的成长，用物质补偿替代情感陪伴，对孩子的错误行为视而不见、一味纵容，最终让孩子在“泥沼”中越陷越深；甄荣的母亲则将控制欲化作无形的牢笼，不仅在孩子房间安装监控，更将自己的意志强加于孩子，让孩子在窒息的爱里濒临崩溃。这两种错误的教育方式，都将原本天真的少年一步步推向了犯罪的深渊。

黄家旺和甄荣的案例虽属极端，却也像一面镜子，照出了现实中许多家长在亲子关系处理上的问题。

想一想，我们是否常常在陪伴孩子时，一边刷着手机，一边心不在焉地回应孩子的问题；是否用给孩子买昂贵的玩具、送孩子去各种兴趣班，来代替真正用心的陪伴；是否打着爱孩子的幌子，在孩子志愿填报、职业选择、谈恋爱时处处都要掌控。当然，在孩子的成长过程中，家长正确的引导必不可少，但那些自以为是的“爱”，实则是对孩子独立人格的漠视。

真正的爱，是关心、支持和引导，是春风化雨般的滋养，而非冰冷的物质堆砌或强硬的意志灌输。在陪伴孩子时，家长不妨放下手机，与孩子一起读书、聊天，让一件件小事搭建起与孩子情感沟通的桥梁；学会尊重孩子的兴趣与选择，给予他们试错的空间，让他们成长的道路充满探索的乐趣。唯有如此，才能让亲子关系成为孩子生命中最温暖的港湾。

愿我们都能以剧中故事为鉴，用理解与尊重代替控制，用陪伴与倾听代替敷衍，让爱成为孩子成长路上的明灯，为他们的人生保驾护航。



产后腹直肌分离隐患多 “黄金修复期+自测指南”请收好

本报讯（记者宁美红）“生完孩子半年了，肚子还是松松垮垮的，像怀孕四五个月一样！”家住运河区的小梨（化名）在产后康复时发出这样的疑问。为什么体重恢复了，肚子还是很大？医生提醒，这可能是腹直肌分离在作祟，若不及时干预，不仅影响身材，还可能引发腰疼、尿失禁甚至器官脱垂等问题。

“腹直肌是腹部中央的纵向肌肉群，怀孕期间，随着胎儿生长，子宫扩张会拉伸腹直肌，使其从腹部中线向两侧分离。正常情况下，产后4周到12周可逐渐恢复，但部分宝妈因肌肉过度拉伸，导致无法自行闭合，形成腹直肌分离。”沧州中西医结合医院推拿康复科（骨七科）大夫刘洋介绍。腹直肌分离不仅会使身材走样，还会引起腰背慢性疼痛、耻骨联合疼痛、核心力量下降、内脏移位、盆底肌功能受损等多种问题。

刘洋指出，产妇可在家自测腹直肌是否分离：仰卧，头与肩离开床面，手指按压脐部周围，测量肌肉间距，注意测量脐上中下三处。两指以内可通过居家运动自行修复，两指以上则需就医。

“产后42天到6个月，是产后修复的‘黄金期’，这是身体恢复的重要阶段。”刘洋强调，即便到了产后1年半到3年的“恢复末期”，通过综合调理，依然能够让身体焕发新活力。

此外，刘洋还特别提示，妊娠期妇女在孕期通过合理控制体重、进行适当锻炼，能够有效预防腹直肌分离。“提前做好预防，在产前进行有效控制，会让产后修复变得更加轻松。”

脾胃功能正常，消化吸收良好，营养充足，人才能精力旺盛，保持健康。不仅如此，脾胃盛衰对其他脏腑也有影响，所以中医有“调脾胃以治五脏”的说法。

北京中医药大学东直门医院中医科主任医师赵忠印表示，夜间是脾胃修复的关键期，坚持做好以下5件事，能更好地养护脾胃。

1. 晚餐要少吃，给脾胃留出消化黄金时间。
2. 晚上少吃油腻食物，例如烧烤、火锅、炸鸡腿等油腻食物。夜间是脾胃休息时间，摄入过多高脂食物等于让肠胃“加班”。

3. 晚上不能吃太撑，七分饱最佳，留三分余地，给脾胃养护空间，否则容易导致腹胀、失眠。
七分饱的表现：胃还没觉得满，但对食物的热情已有所下降，主动进食的速度也明显变慢，但习惯性地还想

久坐刷题，缺乏锻炼……

腰椎间盘突出症缠上青少年？

本报记者 宁美红

腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性病变，原本多发于中老年人，然而记者采访发现，近年来青少年腰椎间盘突出症患者呈现增多趋势，有的孩子十几岁便饱受腰椎间盘突出症困扰，影响了正常生活和学习。

十几岁孩子得了腰椎间盘突出症

从去年起，17岁的刘峰（化名）便受腰疼困扰。起初，疼痛还能通过平躺暂时缓解，可随着时间推移，痛感逐渐从腰部蔓延到臀部、大腿。近来，刘



本图片由AI生成

峰实在疼痛难忍，便在家人陪同下前往医院就诊。

“大夫，我下个月就要高考了，疼得没办法专心复习。”诊室里，刘峰满脸焦虑。经检查，医生确诊他患有腰椎间盘突出症，且病情已达到手术指征。

沧州中西医结合医院骨科院区疼痛科主任柴俊龙在综合评估后建议：现阶段可以先采取保守治疗，以减轻疼痛为主，等高考结束后再进行手术。

柴俊龙说，刘峰的情况并非个例，这主要和孩子们久坐、缺乏锻炼有关。

记者进一步采访发现，近年来，青

少年患腰椎间盘突出症的病例数量呈明显上升趋势。柴俊龙介绍：“过去，腰椎间盘突出症的患者主要集中在30岁到50岁之间，人群主要是司机、建筑工人及需要长期负重的职业人群，但近几年，20岁以下患者显著增多，我们接诊的年龄最小的患者只有15岁。”

患病人群缘何低龄化

腰椎间盘突出症是常见的脊柱退行性疾病，主要由于椎间盘退变、损伤或老化，导致椎间盘的髓核组织从破裂的纤维环中突出，压迫周围神经根、脊髓或马尾神经，进而引发腰腿疼痛、麻木、腹胀等症状。

“青少年患上腰椎间盘突出症，主要原因是不良习惯。”柴俊龙指出，体育锻炼不足是重要诱因之一。腰背肌肉、韧带等组织若得不到有效锻炼，对腰椎间盘的支撑力就会减弱，从而增加患病风险。“临床中，许多学生患者反映，他们课间大多坐在座位上，平时也很少参加运动。”

“另外，不少年轻患者存在肥胖问题。一方面，缺乏锻炼会导致腰背肌肉对脊柱的保护性减弱；另一方面，肥胖会进一步加大腰椎所承受的压力。”柴俊龙说。

柴俊龙表示，许多青少年患者长时间久坐，午休时只能趴在课桌上，部分孩子的书包过重，有的高个子学生因课桌高度不匹配，不得不弓腰适应。这些都会持续压迫腰椎，使其过早出现退行

性改变。

柴俊龙说：“每到中考体测前一两个月，因突击强化训练前来就诊的学生就会明显增多。这些患者多数是肌肉拉伤，不过，过度训练也可能增加腰椎间盘突出症的风险，锻炼切忌操之过急。”

青少年如何守护腰椎健康

柴俊龙指出，腰椎间盘一旦出现退变则不可逆，青少年过早患上腰椎间盘突出症，会对生活、学习和工作产生终生影响。

“青少年可以从生活习惯、运动锻炼等方面入手，保护腰椎健康。”柴俊龙建议。

在生活中避免久坐。建议课间主动起身活动，可以通过伸展运动唤醒腰背肌肉，如直立后双手交叉举过头顶拉伸脊柱，激活身体机能，防止因长时间学习导致的肌肉僵硬。同时，注重减轻脊柱负担。选择宽肩带、有腰部支撑的双肩包，包内物品重量要控制在青少年自身体重的10%以内。

在运动锻炼方面，要强化腰背力量以稳固脊柱。睡前可以做两组平板支撑和仰卧卷腹，加强核心力量，提升腰椎稳定性。此外，锻炼应循序渐进。推荐选择羽毛球、乒乓球等横向移动的运动项目，提升脊柱灵活性。

柴俊龙特别提醒：“当青少年出现腰腿疼痛症状时，要前往正规医院就诊。切勿盲目进行按摩，以免导致问题进一步加重。”