

健康风向标

全民健身日 20 余项特色活动燃动龙都

本报讯 8 月 8 日，我国迎来第 17 个全民健身日。作为 2008 年北京奥运会的重要遗产，这一承载着传承奥运精神、推广全民健身使命的节日，如今在濮阳焕发出别样活力。全民健身日前后，我市紧扣“运动点亮生活，健康成就未来”主题，联动推出 20 余项特色活动，涵盖球类竞技、传统体育、水上运动等多元类型，覆盖全年龄段人群，让运动激情在龙都大地尽情绽放。

市本级活动亮点纷呈，铺展夏日运动长卷。龙湖蝴蝶岛水上运动基地的“体育消夏嘉年华”独具巧思，将多彩互动游戏、优秀体育项目展演、水上趣味闯关与国民体质监测深度融合，把健身场景嵌入景区风光，为市民打造“运动+游览”的沉浸式体验。恒丰·永望里首届街头 3V3 篮球争霸赛决赛现场，民间高手攻防博弈，每一次精准投射都引起全场欢呼；濮阳市第十届夏季篮球联赛巅峰

对决悬念迭起，奔跑跳跃间尽显竞技体育的热血张力。而万达商圈内的老年人文体展演，以舒展的舞姿、昂扬的状态，生动勾勒出“老有所健、老有所乐”的活力图景。

各县区活动好戏连台，构建全龄健身矩阵。濮阳县推出太极拳、广场舞展示与健身跑、健步走活动，动静结合，满足了群众多元偏好；清丰县国资三大联赛涵盖羽毛球、乒乓球、篮球项目，政企携手打破圈层壁垒，让健身热情跨界涌动；南乐县聚焦青少年成长需求，举办篮球、武术等活动赛事，释放青春动能，同步开展篮球联赛与广场舞指导员培训，实现运动推广与技能教学的双向奔赴；范县以球类赛事与老年人体育展演为重点，兼顾竞技激情与银发群体需求；台前县综合运动会设置篮球、足球等 10 项赛事，武术、搏击联赛展现硬核竞技风采，少儿街舞锦标赛火力全开；华龙区既有老年人门球交流

赛、太极拳展演的从容雅致，也有乒乓球、围棋对弈的智慧交锋，传统体育与智力运动相得益彰。经开区乒乓球赛则为爱好者搭建了切磋平台，每一次挥拍都传递着运动的快乐。

“今年是全运年。”濮阳市文广体局副局长郭亚辉表示，“我们精心组织了 20 余项全民健身活动，旨在覆盖全龄、联动城乡，让健身成为日常习惯，让健康变得触手可及，让群众体育真正热起来。群众体育热起来，才是对奥运精神的生动传承，更是推动‘健康濮阳’建设的具体实践。期待更多人走出家门，在运动中收获健康快乐，在健身中遇见更美好的自己。”

随着系列活动的开展，龙都大地正掀起全民健身热潮，一幅“健康濮阳、活力濮阳”的鲜活画卷正在人们挥洒的汗水与跃动的身影中徐徐铺展。

(记者 刘文华
通讯员 刘大鹏 赵鑫 文/图)



濮阳市第十届夏季篮球联赛现场。



市民在跑步健身。



濮阳市健身气功协会成员在参加全民健身志愿服务活动。

健康时评

健康濮阳 动起来

刘文华

天地之气，运则通，滞则病。当清晨的太极在龙湖两岸缓缓展开，一招一式如行云流水，与波光树影融为一体；当轻快的跑者迎着朝阳，在龙山步道上挥洒汗水，脚步丈量着健康，也镌刻着坚持；当傍晚的灯光点亮龙城广场，健身操、广场舞、打陀螺等活动热闹非凡，欢声笑语中传递着社区的温暖与活力……濮阳，正以万千市民的运动身影，诠释健康的真谛。

明天值得期待，第 17 个全民健身日如约而来。全民健身日前后，从市本级“体育消夏嘉年华”到各县区多元赛事，20 余项特色活动点燃全城激情。这不仅是节日的欢庆，更是生活方式的深刻变革。运动正从生活的配角走向主角，成为健康濮阳的鲜明特色。“最好的医院是体育场，最好的医生是自己。”这句朴素话语，道出了主动健康的深层逻辑，也道出了全民健身的非凡意义。

全民健身是城市发展的新动能。龙湖蝴蝶岛水上运动基地，甲板划破碧波，健身与生态游览融为一体；恒丰·永望里街头 3V3 篮球争霸赛，青春在对抗中沸腾；各县区球类竞技、传统体育展演，则让老少皆宜、各得其乐。这些活动激发的不只是短暂热情，更是城市跃动的内生动力。当市民在汗水中强健体魄、焕发精神，城市也便拥有了昂扬向上的发展节拍。运动，正为濮阳注入源源不断的新动能。

全民健身是社会和谐的黏合剂。万达商圈的老年人文体展演，展现着“老有所健，老有所乐”的幸福图景；亲子共赴的趣味运动会，让亲情在协作中升温；社区球场的邻里对决、单位赛事的团队拼搏，更让人际关系在欢笑与汗水中愈发紧密。运动打破年龄、职业与身份的界限，让人们因共同热爱而相聚。一如古人笔下“蹴鞠场边万人看”的热闹场景，今日濮阳的运动场上，同样涌动着社会温情的暖流。这份由体育凝聚的向心力，正成为城市发展的隐形纽带。

全民健身是健康理念的播种机。从国民体质监测到科学健身指导，从太极拳的行云流水到现代篮球的活力四射，濮阳的全民健身始终贯穿着“科学运动”的主线。当越来越多的市民走出家门，在规律锻炼中掌握健康的主动权，“主动健康”的意识便悄然融入城市的文化基因。这一转变，不仅能有效降低慢性病发生率，更将在长远意义上为医疗负担减压，为社会发展赋能，让健康真正成为最坚实的民生底色。

全民健身日的热度，不应止于一日。唯有当体育设施持续完善、常态化赛事不断涌现、运动真正融入日常生活，全民健身才能从“节日盛宴”走向“日常风景”。

回望人类文明长河，对健康的追求始终如一。中国先贤讲“动则不衰，用则不废”，强调生命在于运动；而古希腊先哲也曾发出这样的呼唤：“如果你想聪明，跑步吧；如果你想强壮，跑步吧；如果你想健康，跑步吧！”一句东方哲思，一句西方古训，跨越山海，异曲同工。身体的锻炼，从来不只是强健筋骨，更是启迪智慧、涵养精神、塑造人格的根基所在。今日龙都大地上跃动的身影，正是这一类人类共同文明理念的鲜活回响。

健康濮阳，动起来！^①

■ ■ ■

立秋养生贵在“收”

8 月 7 日迎来秋季的第一个节气立秋。中医专家介绍，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候，一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说，秋风主肃杀，万物于此时开始凋零，人体也随着自然气候变化，阳气开始内收下藏，腠理变得紧实，毛孔逐渐关闭以防外邪，若未能顺应时节调摄，则易感受外邪；随着昼夜温差增大，空气湿度下降，人体容易出现气道干痒欲咳的感觉，呼吸系统疾病亦开始进入高发期，慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点，人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养？

李光熙介绍，中医认为，秋应于肺，而悲忧最易伤肺，因此，秋天切不可悲伤忧思，应保持精神上的安宁，不急不躁，可听舒缓音乐，经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜，可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、

站桩等“静功”，动则强身，静则养神，动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’，过食辛散之品易损肺气、伤津液，因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说，立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令，肺易为燥邪所伤，可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要，护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，但如若贪此秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背，入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外，采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

据新华社

濮阳市疾控中心提醒

暑假安全不放假

暑假期间，高温和降雨频繁出现，潮湿闷热的天气为蚊虫、苍蝇等病媒生物提供了适宜的滋生环境，病原微生物繁殖活跃。正值暑期，人员流动性增加，多种传染病的发生风险升高。濮阳市疾控中心在此提醒广大居民，本月应重点关注虫媒传染病、食物中毒、极端天气，以及暑假期间儿童青少年意外伤害。

虫媒传染病
虫媒传染病是指以蚊、蚤、蜱等节肢动物为主要传播媒介，通过叮咬吸血等方式，使病原体通过血液进入人体组织引起的有传染性的疾病，常见的有登革热、基孔肯亚热、发热伴血小板减少综合征、疟疾等。夏季高温潮湿天气为媒介生物的生存提供了有利条件，是虫媒传染病的高发季节。暑期出入境及外出旅行人员增多，旅途中应加强个人防护，保障个人健康安全，同时防止境外输入病例引发本土疫情。

加强环境管理。定期清理家中积水，并清理或倒置所有可能积水的容器，安装纱窗、蚊帐等以降低蚊虫叮咬风险；及时清除杂草和垃圾，以防蚊虫滋生；家畜、家禽等应圈养，减少野外放牧；发现家中宠物、牲畜有蜱寄生时，可选用杀蜱的药剂进行药浴，并同步做好环境消毒与防护。

做好个人防护。在野外应穿长袖衣服、扎紧裤腿，裸露皮肤喷涂驱避剂、驱蚊剂，避免在蚊虫活动高峰期，尤其是黄昏和夜晚前往野外。不在草地、树林等环境中长时间坐卧，防止蜱叮咬。

避免境外感染。出国前了解目的地虫媒传染病的流行状况，做好个人防护准备。

做好入境监测。回国入境时需做好健康监测，出现症状后应及时到医疗机构就诊，并告知医生相关旅居史，做到早发现、早诊治。

食物中毒
食物中毒是指食用被有毒有害物质污染或含有毒素的食物而引起的急性中毒性疾病，通常进餐后短时间内急性发病，并出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。5—10 月是我国食物中毒高发期。暑假期间聚餐和在外就餐机会增多，加上夏季气温高、湿度大，适宜各种致病微生物快速繁殖，导致微生物性食物中毒的风险相应增加。日常生活中应注意食品加工环境的清洁卫生，养成良好的个人卫生和饮食习惯。另外，各种野生植物和蘑菇进入采食期，需要谨防误食有毒蘑菇导致中毒。

增强食品安全意识。购买食品时，要关注经营者是否有食品经营许可证，食品包装标识是否齐全，查看食品的生产日期和保质期，关注散装食品及其经营者的卫生状况；外出就餐要选择卫生条件好的餐厅；点外卖时，优先选择有实体店，且具备营业执照和食品经营许可证的商家，收到外卖后应检查餐盒是否密封完好，食物有无异味、变色等异常，并及时食用或冷藏保存。

规范食物储存与加工。饭前便后，加工食品前要洗手；保持台面、刀具、案板等厨具干净；重视加工凉拌类和生冷类食品过程中的清洁卫生，食材要彻底清洗，清洗生肉时避免水花飞溅污染台面；避免生熟食混放、混用菜板菜刀等，防止生熟食交叉污染，尽量现吃现

■ ■ ■

濮阳市医学会脊柱微创分会成立大会暨学术会议在市人民医院成功举办

本报讯 8 月 2 日，由濮阳市医学会主办、市人民医院承办的濮阳市医学会脊柱微创分会第一届委员会大会暨学术会议召开。来自郑州大学第一附属医院、首都医科大学宣武医院、华中科技大学同济医学院附属协和医院等国内知名医院的脊柱外科专家，以及全市各级医疗机构的 120 余名专业人员齐聚一堂，共同见证我市脊柱微创学科发展的重要里程碑。

权威专家齐聚，共话学科发展。会议由濮阳市医学会秘书长王静主持。郑州大学第一临床医学院外科学系副主任徐玉生教授、首都医科大学宣武医院神经脊柱外科中心主任陈赞教授、华中科技大学同济医学院附属协和医院陈超教授、安徽医科大学第二附属医院朱斌教授等国内顶尖脊柱外科专家应邀出席。濮阳市卫生健康委党组成员、副主任张道宏，市人民医院党委书记、副院长张秋丽等出席会议并致辞。

张道宏在讲话中指出，濮阳市医学会脊柱微创分会的成立恰逢其时，标志着我市脊柱外科专业发展迈入新阶段。市卫生健康委将全力支持分会工作，希望分会团结带领全市相关医疗机构，推动脊柱微创技术再上新台阶，为群众提供更优质的医疗服务。

市人民医院牵头，引领学科建设。张秋丽代表市人民医院致辞。她表示，作为濮阳市脊柱外科的龙头单位，市人民医院在设备投入、人才培养和学科建设方面持续发力，为全市脊柱外科发展奠定了坚实

基础。此次牵头成立脊柱微创分会，是医院推动专科高质量发展的重要举措。未来将全力支持分会工作，助力健康濮阳建设。

会上，濮阳市医学会秘书长王静主持选举，产生了第一届委员会 94 名委员、21 名常务委员及 9 名副主任委员。市人民医院脊柱外科负责人聂海滨当选首届主任委员。他在表态发言中表示，将团结带领全体委员，搭建高水平学术交流平台，推动技术创新与质量控制，为全市脊柱微创事业发展贡献力量。

学术盛宴，共探前沿技术。现场学术氛围浓厚，徐玉生教授、陈赞教授、朱斌教授、陈超教授及聂海滨主任分别围绕《单通道脊柱内镜的优势》《PDDF 技术治疗骶椎椎脱位》《UBE 技术在腰椎融合术中的应用》《AUSS 内镜技术的学习曲线》《显微技术在脊柱外科的应用》等主题作专题报告。专家们结合临床实践，深入探讨了脊柱微创领域的前沿技术，疑难病例处理及规范化诊疗策略，为与会者呈现了一场高水平的学术盛宴。

推动区域医疗水平提升。濮阳市医学会脊柱微创分会的成立，是市人民医院推动脊椎专科建设的重要成果，也是我市医疗卫生领域的一件大事。分会将充分发挥平台优势，加强学术交流与人才培养，提升全市脊柱微创诊疗水平，为保障人民群众脊柱健康、助力健康濮阳建设作出积极贡献。

(市人民医院)

如何购买使用防晒化妆品

炎炎烈日下，高温闷热天气如何购买、使用防晒化妆品，濮阳市市场监管局发布温馨提示：

- 看防晒指数
SPF 值：衡量防 UVB(防晒伤)能力。日常通勤可选择 SPF30—50 的产品；长时间户外活动（如登山、游泳）建议选择 SPF50 以上的产品。
PA 值：衡量防 UVA(防晒黑、抗光老化)能力。建议至少选择 PA++ 及以上的产品。
- 看防晒类型
物理防晒：含有氧化锌、二氧化钛等成分，通过反射和散射紫外线来保护皮肤。其优点是温和、低刺激，适合敏感肌、儿童和孕妇。
化学防晒：通过吸收和转化紫外线来实现防晒，质地轻薄、透气，适合油性肌肤，但对皮肤有一定刺激性。
混合防晒：结合了物理和化学防晒剂，兼具两者的优点，是目前市面上最常见的类型。
- 看肤质
油性肌肤：可选择轻薄、透气、不油腻的防晒产品，如乳液状或喷雾型防晒。
干性肌肤：可选择滋润度较高的霜状防晒化妆品，或含有保湿成分的产品。
敏感肌肤：可选择温和、无刺激、经过敏感性测试的物理防晒产品。
- 看使用场景
日常通勤：可选择 SPF30—50、PA++

或 PA+++ 的产品，其质地轻薄，适合日常使用。

户外活动：如海边、游泳、登山等，可选择 SPF50 以上、PA++++ 的高倍数防晒，并且具有防水功能的产品。

随时补涂：户外活动或出汗较多时，建议选择便携式防晒喷雾，方便随时补涂。

5. 看成分
避免选择含有自己过敏成分的产品。如果对某些成分不确定是否过敏，可以先在小面积皮肤上进行试用。

对于使用了含果酸的护肤品或服用某些药物(如降血压药、减肥药)的人群，建议选择防晒系数较高的物理防晒产品。

6. 正规渠道购买
选择正规商场、超市、药店，以及品牌官方网站或官方旗舰店等渠道购买防晒化妆品，避免购买“三无”产品。

7. 其他注意事项
防晒产品涂抹后需要一定时间才能产生防晒效果，建议出门前 15 分钟提前涂抹。

防晒霜需要足量涂抹，每隔 2—3 小时补涂一次，确保防晒效果。

夏天气温高，皮肤容易失水，可以选择含有保湿成分的防晒品。

根据以上建议，您可以结合自己的肤质、使用场景和需求，选择合适的防晒化妆品，有效保护皮肤免受紫外线伤害。^②

市市场监督管理局化妆品监管科

健康风险要警惕

做，剩菜需及时冷藏，食用前需确认感官性状正常并充分加热。

出现症状及时就医。若食用不洁食物后出现呕吐、腹泻等症状，应立即就医，保留可疑食物样本，避免自行用药，及时补液防脱水。

极端天气事件
“七下八上”(7 月下旬至 8 月上旬)是我国防汛的关键期，高温与强降雨天气交替出现，局部地区发生洪涝灾害风险较高。高温下长时间作业和户外活动均可能引发中暑，室外活动时要注意防暑降温，确保自身安全。同时，还需关注天气变化趋势和最新气象灾害预警信号，防范旱涝急转，以便提前做好应对准备。

民众要注意收听收看天气预报报道，密切关注天气信息。
备足食品、饮用水和日用品；提前关闭门窗防止进水；若屋内进水，应立即切断电源、煤气等设备。

根据电视、广播等发布的洪水信息，结合所处的位置按照预定路线，有组织地向山坡、高楼等处转移。

合理安排外出时间。避免在高温环境下长时间工作，合理调整户外作业时段。户外旅游和锻炼时要尽量在阴凉处活动，做好防护措施。体质较差和对热不耐受的人群，应尽量避免在高温天气外出。

高温天气时注意饮食清淡、及时补水。喝

水应少量多次，避免过量饮用冰水和含糖饮料。
一旦出现头晕、乏力、恶心、呕吐等不适症状，要及时转移到阴凉通风处，可用冰袋、凉毛巾等冷敷降温，加快散热，适量补充淡盐水。症状严重时应立即拨打 120，及时就医。

儿童青少年意外伤害

正值暑假，儿童青少年意外伤害进入高发时期，家长要加强安全教育和监管，增强儿童自身的安全意识，防范溺水、道路交通伤害、跌落、中毒、烧烫伤等常见意外，确保孩子度过一个安全、快乐的假期。

家长应对家中的日常生活用品进行安全排查，消除可预见、可避免的安全隐患，如热水瓶、热水杯和装有热汤的厨具要放到孩子接触不到的地方；家中用电设备及电源应放在儿童触及不到的地方；妥善保管家用化学品，药品宜存放在儿童无法开启的安全包装内。

在儿童饮食起居方面，要做到新鲜、无毒，防止食物污染变质。教育儿童进食时不要跑跳、不哭闹，纠正儿童口内含物的不良习惯。

勿将儿童单独留在开放水源旁，无论在家中、室内、室外或其他地点的水中，家长与儿童需保持伸手可及的距离，做到专心看护、全程不离。教育孩子不涉足危险水域，不前往非正规游泳池游泳，防止溺亡。如发现同伴溺水，切勿自行强行救援，应大声呼救，请周围的大人帮忙救援。

增强培养儿童安全意识，引导孩子遵守交通规则，不在马路边追逐嬉戏，乘车时需使用儿童安全座椅并系好安全带。

8 月暑期，请广大市民密切关注官方发布的健康提示，科学防护，共度健康安全的暑期。^③

张杜芹 高清

■ ■ ■