

保马来了

吃对不踩雷,跑“马”更轻松

□保定晚报通讯员 李倩

“保马”举办在即,说起马拉松,参赛选手赛道上出现抽筋、腹痛的情况较为常见,保定市第二中心医院医生提醒,了解“跑马”营养学,可以帮助您吃对不踩雷,跑马更轻松。

糖的补充至关重要。糖类是机体在正常代谢条件下的主要直接能量来源,运动员长时间运动会导致糖原储备耗尽,从而引发疲劳。为保持良好体能,在马拉松运动中应注意糖的补充。

赛前一周可适当增加谷物、马铃薯等碳水摄入,进行糖原储备;赛前2.5-3小时进食,选择易消化的碳水,如全麦面包、燕麦片,避免食用高纤维和高脂肪食物,如韭菜、芹菜、油炸食品、奶油制品等,以免加重胃肠负担;赛中每小时补充30-60克碳水,可选择能量胶、运动饮料等,维持血糖稳定,延缓疲劳;赛后30分钟是糖原合成的黄金期,优先补充香蕉、能量棒等易消化碳水,搭配20g优质蛋白;赛后

分阶段少量进食,逐步恢复肠胃功能。

合理摄入蛋白质。蛋白质能够提高中枢神经系统的兴奋性,增强肌肉力量,且对运动性贫血有一定防治作用。运动后摄入蛋白质有利于受损肌肉纤维的修复,改善线粒体及肌肉蛋白的合成。

蛋白质摄入量为每人1.2-1.6g/kg体重/d,每日蛋白质摄入量可占总能量的15%-20%。应选择富含必需氨基酸的优质蛋白,如乳清蛋白、牛初乳、酪蛋白、鸡蛋、瘦肉、鱼类等。将每日摄入蛋白质分配到三餐和加餐中,如早餐可食鸡蛋、牛奶,午餐和晚餐摄入瘦肉、鱼类,加餐可选择蛋白棒或酸奶。

脂肪是机体的长期能量储备,脂肪摄入应多样化、适量。脂肪摄入应占总能量的20%-30%,选择不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸平衡的脂肪来源,如橄榄油、鱼油、坚果等。脂肪氧化供能需要一定时间,维持能量储备和激素平衡,应保证脂肪的持续摄入,如维持睾酮正常水平需要摄入适量脂肪,

而睾酮对肌肉力量和耐力有重要影响。

维持机体水和电解质平衡。在马拉松运动中,出汗和呼吸道失水会导致体液大量丢失,若未及时补充水和电解质,可能引发脱水,影响运动表现(如耐力下降、疲劳加速),增加热相关疾病(如中暑)的风险。

赛前补充水量一般不超过500mL,以免增加肾脏负担和盐的丢失;赛中每15-20分钟补充150-200毫升水,根据出汗量选择运动饮料、电解质片等适当增加电解质补充;赛后补充应坚持少量多次的原则,避免一次喝水太多,加重心脏负担。

医生提醒,避开“舌尖上的陷阱”,能助您轻松完赛,还能吃出健康、跑出风采。



市康复医院召开第二期团员青年座谈会

保定晚报讯(通讯员鲁子逊)保定市康复医院近日组织召开第二期团员青年座谈会,围绕“立足岗位建新功”主题共话成长。

会上,团员青年结合临床、护理、康复治疗、行政后勤等岗位实际踊跃发言。团员青年见证了医院康复转型以及成为中国康复研究中心(北京博爱医院)紧密型医联体成员单位后的巨变,纷纷谈及医院在学科建设、设备升级、服务流程优化等方面的显著变化,并结合自身岗位实际工作经历,谈感想、话担当,现场气氛热烈。青年们纷纷表示,将以此次会议为契机,把个人成长融入医院发展大局,在平凡岗位上践行青春使命,为患者提供更优质的康复医疗服务。

保定市康复医院相关负责人表示,医院正处于高质量发展关键期,今后将持续关注青年需求,为大家成长成才搭建平台。

做好眼防护 助力马拉松

□保定晚报通讯员 常瑚 夏凡

“保马”开跑在即,马拉松赛道上,大家都铆足了劲拼心率、练腿脚,却常常忽略运动中默默承受压力的眼睛。保定市第一中心医院屈光与斜弱视科医生为大家带来一份护眼攻略。

跑马拉松时,眼睛首当其冲面临多重威胁,其中干眼症是常见问题之一。跑者通常长时间暴露在风、阳光和干燥空气中,会加速泪液蒸发,导致眼睛干涩、刺痛甚至灼烧感,所以,佩戴防风镜或运动太阳镜能有效阻隔干燥空气与强光,跑步前使用人工泪液可为眼表增添一层保护。此外,跑者需警惕紫外线损伤,因为长时间暴露在紫外线下可能会增加白内障、翼状胬肉甚至黄斑变性的风险,即便阴天也应坚持佩戴可阻挡紫外线的偏光镜。

跑者一族中,不乏大量近视跑友。那么,近视患者能跑步吗?医生建议,近视度数≥600度的高度近视者由于视网膜薄弱,剧烈颠簸可能有诱发视网膜脱离的风险,所以赛前应通过眼底检查排除隐患,并避免突然低头等动作。对于隐形眼镜佩戴者,长时间运动易致角膜缺氧甚至感染,应选择透气性强的日抛镜片,随身携带润眼液。若眼睛红肿疼痛,须即刻摘镜并寻求专业帮助。

马拉松赛后,及时用冷藏毛巾轻敷双眼可舒缓眼周肌肉疲劳。饮食中增加富含维生素的食物,如深色蔬菜与鱼类,有助于眼部组织修复。如果赛后持续出现眼红、视力模糊等症状,需警惕脱水或过度运动引发的眼压异常,应及时就医排查隐患。

图片新闻

2025年4月15日-21日是第31个全国肿瘤防治宣传周,主题为“科学防癌 健康生活”。4月15日,保定市第一中心医院在总院区门诊一层大厅举办肿瘤宣传周义诊活动。义诊现场,来自多科室的专家为患者提供个性化建议与保健指导,讲解癌症防治知识;医护人员解读《河北省癌症防治核心科普知识20条》并发放手册,普及防癌知识,增强防控意识。

杨雪 摄



北京儿童医院保定医院对口支援红星社区卫生服务中心

保定晚报讯(通讯员任怀威)北京儿童医院保定医院近日组织中医科、保健康复中心专家团队走进莲池区红星社区卫生服务中心,开展以“优质资源下沉 人人享有健康”为主题的惠民义诊活动,切实将优质医疗服务送到群众身边。

活动现场,医务人员为莲池区红星街道清真寺街社区群众免费提供测量血压、问诊把脉等服务,耐心解答各类健康咨询。专家们还特别为患儿家长开展中医体质辨识讲解,通过互动体验让群众切身感受中医药特色优势。此次活动累计接受群众健康咨询100余人次,开展义诊50余人次,发放健康科普手册100余册,受到社区居民热烈欢迎。

据介绍,根据2025年市政府民生实事工作部署,北京儿童医院保定医院始终坚持以人民健康为中心,以群众需求为导向,不断优化资源配置,充分发挥区域儿科医疗资源优势,通过对口帮扶莲池区红星社区卫生服务中心,持续提升基层医疗服务能力,切实增强群众就医获得感、幸福感和安



全感。自帮扶工作启动以来,该院对外联络办公室积极对接协调,与红星社区卫生服务中心签订支援协议。自4月1日起,选派6名骨干医师驻点开展坐诊、带教工作,并同步开通转诊绿色通道及彩超会诊机制,多措并举提升基层诊疗水平。

北京儿童医院保定医院相关负责

人表示,该院帮扶团队将始终坚持“输血”与“造血”并重,全面提高受援医院的管理服务能力和医疗诊疗质量。同时,加快推进分级诊疗制度建设,助力基层医疗机构切实发挥守护基层百姓健康“守门人”作用,以更精准、更细致、更扎实的工作举措,推动基层卫生健康服务水平全面提升。