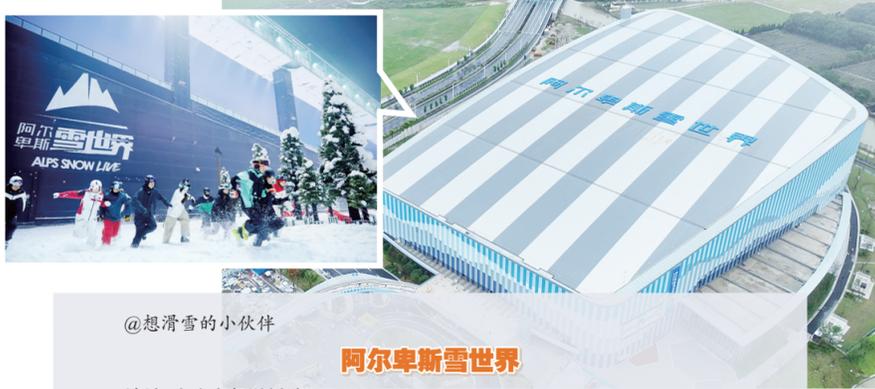


## 春天不止露营

# 快来打卡太仓的小众运动项目

□本报记者 苏茜 文/图 郑天赐/图

春季,万物萌动,人体的新陈代谢也十分活跃,非常适合运动。锻炼不仅可以增强免疫力,减少疾病的发生,还可以保持畅快的好心情。除了踏青、露营,在太仓还可以滑雪、开卡丁车……让我们一起打卡这几个小众运动项目。



@想滑雪的小伙伴

### 阿尔卑斯雪世界

**地址:**太仓市复游城路7-10号  
阿尔卑斯雪世界是华东地区规模级室内滑雪场,滑雪区配备了5条坡度各异、最长可达280米的雪道,以及7条同时运行的“魔毯”,还有近百位滑雪教练提供专业教学。不管是滑雪新手,还是进阶滑雪爱好者,都可以在这里找到自己的舒适区。  
除了滑雪项目,这里的娱乐区还有近20种娱乐项目,小朋友也能玩得开心。来吧,和冰雪近距离接触,感受不一样的乐趣。



@想打网球的小伙伴

### ACE网球俱乐部

**地址:**娄东街道常胜北路58号5栋A-666室  
当下,网球的普及让更多人爱上这项运动,越来越多的小朋友也参与其中。挥拍、奔跑、扣杀……没几分钟就已经满头大汗。网球超大的运动量需要过硬的身体素质,也给更多想瘦身的小伙伴提供了新选择。肆意地流汗也是一种解压的方式,运动会促进多巴胺的生成,增加幸福感。



@想开卡丁车的小伙伴

### 沙溪国际赛车运动中心

**地址:**太仓市沙溪镇沙南公路169号  
在沙溪,太仓人有自己的卡丁车赛场。这里的赛道全长约1.2公里,宽9米,赛道旁配备了缓冲区域以及其他配套设施。当你驾驶卡丁车,踩下油门的瞬间,加速的推背感让你肾上腺素立马飙升,压弯转向,油门和刹车交替,把烦恼统统抛诸脑后,只留下纯粹的速度享受。  
据相关负责人介绍,该中心目前正处于试运营阶段,将于5月正式对外营业。



@想开越野车的小伙伴

### 新动力(太仓)越野公园

**地址:**港区南环路1号(郑和公园旁)  
在港区有一处汽摩越野综合性公园,包含全地形越野竞速赛道、穿越林道、椭圆赛道等。上车前,店员会讲解开越野车的注意事项,穿戴整齐后就可以开启“越野模式”了。  
你可以跟着领队车在树林里绕圈,体验穿越丛林的感觉,也可以在全地形越野竞速赛道上比拼速度、考验技巧,看看谁才是驾车高手。友情提醒,玩越野车灰尘较大,要把自己裹严实一点哦。

### 省钱小妙招

感兴趣的小伙伴去运动之前,可以先在各大团购平台搜索一下,团购价更省钱。

## 边吃饭边喝水会影响消化吗?

“不要边吃饭边喝水,不消化还伤胃!”这话语你是不是从小听到大?但有人切身反对:“从小到大都这么吃饭,边吃边喝一点事没有。”更有网友分享,最高纪录吃一顿饭喝了近1升的水。还有相关科普称,胃液分泌是动态平衡的,边喝水边吃饭对食物的消化吸收没有特别的影响。对此,不同人的感受也并不相同,有人感觉会胀气,有人丝毫无感。那么边吃边喝到底会不会影响消化呢?

东南大学附属中大医院消化内科主治医师陈璐接受记者采访时称,对于普通人而言,吃饭时适量喝水(100~200ml)是没有问题的,但一次性喝大量的水不可取,可能会影响消化功能。“因为我们食物的消化主要依靠胃里的胃酸以及消化酶,短时间喝太多水,胃酸很快会被稀释,并且短时间饮用大量水会导致胃里面的空间变小,胃张力变大,就容易产生恶心饱胀等消化不良的感受。”

而对于胃功能较弱的人,她指出,即使吃饭时喝的水不多,也可能出现消化不良等不适感,尤其是这四类人群要特别注意:老年人儿童、反流性食管炎患者、糖尿病患者、口腔疾病患者。

“反流性食管炎患者平时就会有胃内容物倒流的情况,吃饭时喝水会加重反流的症状;同样地,老年人、儿童胃动力也是比较弱的,需避免饮水影响正常食欲和营养的摄入;而口腔疾病患者或者牙齿较差的人群,食物没有被彻底咀嚼,喝水会导致食物得不到充分研磨;对于糖尿病患者,临床上有一种病叫做糖尿病性胃轻瘫,这类病人会有胃排空的延迟,极易出现饱胀不适。”陈璐说,“以上这些人群吃饭时应严格把握喝水量,减轻胃肠道负担。”

专家提醒,对于脆弱人群,吃饭时还是建议少喝或者是分次喝或者不喝水。即使胃功能很强大,也不建议大家一次性喝太多水。如果实在很口渴,可以在饭前喝水或喝汤,增加饱腹感,有助于减少食量,更好地控制体重。

(扬子晚报)

## 跑步对膝盖,究竟是有利还是有害?

日前,“越跑越伤膝盖系谣言”的话题登上抖音热搜。有跑步爱好的人越来越多,近期各种马拉松赛事也吸引了不少跑者关注。如何厘清“跑步”与“膝盖健康”的关系?专家表示,慢跑运动确实对膝盖有益,但也要注意适当强度、正确跑姿,以及是否有膝部基础病。

今年59岁的南京市民李先生,在6年前爱上了跑步,每周长跑2~3次,不过去年突然觉得膝盖疼痛难忍,严重时下蹲都困难,就医后显示“关节积液”。医生告诉李先生:“可能不能再跑步了。”无独有偶,袁先生也是一名热衷跑步的跑者,曾飞往全国各地参加长跑比赛,近来感觉膝盖不适,检查结果

显示半月板虽然没啥大问题,但膝盖脂肪垫受到了损伤。

一直以来,有关“跑步运动”和“膝盖健康”的关系备受关注,最近,“越跑越伤膝盖系谣言”的话题引发了网友们的热议。记者搜索后发现,这一话题是将“跑步”与“久坐”两种行为习惯做了对比,相比之下,“久坐”更伤膝盖。其中具体写到,有研究结果发现,在排除了肥胖、职业工作负荷和既往受伤史等影响因素后,休闲跑人群(非竞技跑步)的关节炎发生率仅为3.5%,久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%,参加竞技比赛跑人群的关节炎发生率为13.3%。

南京市第二医院骨科副主任医师陈浩解释,经常跑步之所以能获得获益,是因为能让关节软骨受到适当刺激,促进关节滑液的产生和流动,起到润滑和营养的作用,但前提是跑步姿势正确、跑

步频率恰当,同时,跑者本身并没有膝盖问题,但是,“运动量如果比较大,本身膝盖又有问题的话,跑一段时间后觉得不舒服就要休息。”

专家特别提醒,“久坐不动”确实更不可取,因为久坐时膝盖长时间弯曲,可能影响到下肢血液循环,导致膝盖缺血、缺氧,容易损伤。另外,“人体关节里的营养环境需要像一个泵一样有节律地缓慢震荡,长时间坐着,久而久之同样会使关节的弹性降低,影响了软骨、血液、滑液相互之间的营养交换,从而易出现损伤。”

### ●跑步的正确姿势

跑步是牵动身体骨骼、关节、韧带和肌肉的组合运动,全身上下关节都要有合理的运动姿态。第一,跑步时,身体稍微前倾,两肘屈成90度,双手握空拳,双臂前后交替摆动,而不是在前面交叉摆动。第二,下肢是跑步时的主要运动着力区域,跑步初学者或业余爱好者要短跨步,中足触地,足部抬起5~7厘米,膝关节适度内翻。

(扬子晚报)



## 1 幸福慢车



●上映:2024-4-9  
●导演:李亚东  
●主演:张宸汐、黄昊月、王子伊、法旭如、王奕雯

●国家地区:中国大陆  
●类型:剧情  
●剧情:影片以穿行在边远山区的慢火车为背景,讲述了3名在绿皮火车上工作的年轻人,在理想与现实中徘徊抉择,最终找到人生方向的故事。同时,影片也通过年轻列车乘务员的视角,展现了铁路助力乡村振兴的主题。

## 2 出门在外



●上映:2024-4-12  
●导演:范超、陈一孜  
●主演:包贝尔、李梦、杨皓宇、何蓝逗、于洋、王峥、郭丰周、杨金赐、张梦露、李萍

●国家地区:中国大陆  
●类型:喜剧、犯罪、西部  
●剧情:待业宅家的余良生被母亲逼迫去川西寻找孤身一人进藏支教妹妹余潇,却得知妹妹被人绑架,救妹心切的他就此踏上了一场险象环生的营救妹妹之旅。途中他意外邂逅同样漂泊在外的顾小曼,殊不知两人即将被迫卷入更大的阴谋。各怀鬼胎的几方势力,阴差阳错地上演了一幕啼笑皆非的闹剧。真假假的身份、荒诞离谱的误会……旅途的终点到底还有什么等待着他们?

## 3 白日之下



●上映:2024-4-12  
●导演:简君晋  
●主演:余香凝、梁雍婷、梁仲恒、朱栢康、姜大卫、林保怡

●国家地区:中国香港  
●类型:剧情  
●剧情:故事改编自真实事件,揭露隐藏在新闻背后、鲜为人知的残疾院舍真相。新闻社接获一宗有关残疾院舍“彩桥之家”虐待院友的线报,侦查小组为揭露残疾院舍监管问题,记者晓琪潜入院舍,揭发内里的非人道生活,寻找日光之下的残酷真相。