



## 健康·健身设施要完善

### 2013年苏州体育惠民十大举措出炉

# 年内建成100公里健身步道

昨天,苏州市体育局向社会发布了2013年体育惠民十大举措。记者获悉,体育惠民措施涵盖了健身指导服务、体育设施开放及建设、供百姓参与的体育赛事三方面的内容。其中,深受百姓欢迎的健身步道是场地设施建设重点,年内将建成100公里,市民步行和慢跑有了好去处。



健身步道只能步行或骑自行车,路面通常用塑胶、草地、鹅卵石等铺成 东方IC供图

## 多家体育场馆陆续免费开放

苏州有哪些场馆可以免费健身?记者获悉,作为惠民措施之一,市体育中心的室外田径场、健身路径、门球场、体育场二层平台常年免费开放,内场塑胶跑道、篮球公园、足球公园则在6:00~9:00免费开放。自5月2日起,市民可凭身份证等有效证件免费办理市体育中心免费健身广场出入证,目前,足球公园已经开始免费开放,塑胶跑道、篮球公园正在升级改造,预计6月份完成。运河公园轮滑专业场地每天6:00~9:00免费开放,轮滑广场每天6:00~17:30免费开放。

明日起,苏州市体育运动学校室外场地每周日14:00~17:00免费开放,游泳跳水馆7月起向社会开放。另一方面,在去年园区9所学校体育设施向社会开放的基础上,市体育局、市教育局正积极推进有条件的直属中小学开放,部分学校将进行改造,实现教学区与运动区的隔离,下半年有条件的学校将采取多种形式向社会开放。

## 年内建成100公里健身步道

健身步道主要建设在公园、居民住宅小区和沿河景观带,是一种广受市民欢迎、易于参与的户外运动方式。

苏州市体育局局长鲍东东介绍称,据统计,83%的普通百姓会选择以慢跑的形式健身。今年年底前,苏州将建成100公里健身步道,增加市民步行、慢跑场地。

“有条件的地方,还会配套一些健身设施。”鲍东东表示,健身步道不能走机动车,只能步行或自行车骑行,路面通常用塑胶地、草地、鹅卵石等路材铺成,可保护锻炼者的踝、膝等关节及促进健康。道路的一侧或两侧将设里程数标识,让市民健身时量力而行,心中有数。

## 首次推出“社区健身养生站”

今后,市民有望在家门口享受健身、养生服务。记者获悉,市体育局将试点开出3~5个不同主题的社区健身养生服务站,时机成熟后有望在全市推广。服务站会配备健身设备和理疗设施,职业健身教练员还会提供改善骨质疏松、快速减脂等方面的专业指导。

自4月份起,苏州全面健身“三进”工程启动。活动期间,各级体育部门将组织高等级的社会体育指导员、健身场馆的健身教练员,或者预约优秀运动员、教练等

专业人士为广大“上班族”提供免费的健身指导服务和体质监测服务。目前,活动正在接受社会预约,报名方式可登录苏州市体育信息网(www.suzhou-sports.com)查询。

此外,十大惠民措施还包括手机科普短信、“10分钟体育健身圈”查电子地图便知晓、赏精彩赛事等内容。感兴趣的市民,可登录苏州市体育信息网,或拨打0512-65232830、65731623咨询。

孙佳彬

## 健康·锻炼方式很重要

### 晨练起太早,患上肺气肿

医生:跑步时间不宜过早,也可在傍晚进行

近来,气温忽冷忽热。昨天记者走访发现,苏州不少医院近期收治的肺病患者增加了20%以上,很多病人都是慢性阻塞性肺病,除气候原因外,长期过早晨练跑步,也是发病的重要诱因。

昨天,在苏州市立医院北区的心胸外科门诊上,不时有多发肺炎、重度肺气肿等重症患者前来就诊。科主任龚永生介绍,在很多人看来,患上肺病多是因为长期抽烟以及环境污染。而事实上,错误的锻炼方式也是一个重要诱因。前段时间,龚永生就接诊了40多岁的男子黄某,属重度肺气肿。每天只能躺在床上,下地走上几步就会面色惨白、喘不过气来,吃饭也只能坐在床上。原来,几年前黄某迷上

了垂钓。每天早上5点多就骑上摩托车,赶到苏州郊外钓鱼。为锻炼身体,他还要在湖边跑上一圈。

今年年初,他去医院检查,被确诊为重度肺气肿。龚永生分析,黄某之所以患病,除长期吸烟外,和他每天清晨去湖边钓鱼、跑步密切相关。“清晨湖边的空气非常湿润,湿度大,进入肺部后就会严重刺激细支气管,加上他经常抽烟,就容易导致肺气肿。”

龚永生说,预防肺部疾病首先是戒烟,此外平时要注意保暖,避免受凉。晨练跑步是一种很好的锻炼方式,但时间不宜过早,一般可选在早晨6点半之后至9点之前,也可在傍晚进行。

何寅平

## 健康·病从口入要提防

### 8只小龙虾吃出肾衰竭

疑因不良商家使用了“洗虾粉”

又到小龙虾大批上市的时间。小龙虾味道鲜美,但若遭遇了“洗虾粉”,就“祸从口入”了。近日,苏州高新区人民医院接诊了一位疑似因吃了用“洗虾粉”洗过的小龙虾,致肾衰竭的患者。

患者小李今年23岁,4天前他外出吃饭食用了8只小龙虾。谁知第二天一早,他就感到四肢乏力、肌肉酸痛得厉害,不久还出现了恶心、腹胀的症状。高新区人民医院化验显示,他的肾功能出现了异常,血压较高,面部和下肢还出现了轻度浮肿,尿检隐血。最终小李被诊断为急性食物中毒,横纹肌溶解综合征,急性肾衰竭。

高新区人民医院肾内科专家介绍,小李发病主要是服用了染

毒的小龙虾,毒物为“洗虾粉”,其主要成分为草酸、亚硝酸钠和辅物。“洗虾粉”中毒表现为消化道症状、肌肉和肾功能损害。

该专家告诉记者,小龙虾是否用“洗虾粉”洗过靠吃是无法品尝出的,但可通过观察来鉴别。用洗虾粉洗过的小龙虾,往往看上去非常干净,色泽也很鲜艳。但是被腐蚀过的小龙虾虾钳很容易脱落。如果餐桌上的小龙虾虾钳普遍比较少的话,就要提高警惕。在无法鉴别小龙虾是否被洗虾粉等洗过,最好少吃,不要饮酒和食用高嘌呤食物,因为酒精会加重毒物对横纹肌的损害,而嘌呤代谢产物尿酸会加重肾脏损伤。

谢玉贤 何寅平

## 五一假期有两场房展会

五一小长假之前的最后一周,苏州开盘量再创新低。据搜房网统计,截至昨天,本周末1项目开盘加推,2个楼盘曝出活动信息。不过,值得一提的是,五一假期有两场房产类的展会,市民可前去看看。

本周末虽说仅3盘活动,业内人士认为,两场房产类的展会应该会让这个五一假期楼市不冷清。

2013年春季苏州购房节将于4月28日在三香路体育中心体育馆隆重举行。

同时,第18届苏州住宅产业博览会将于4月29日-5月2日在苏州国际博览中心隆重开幕。这些都将成为买房置业的购房者提供全方位的服务。

何洁

## 今年第一批保障房申请户初审结束

### 251户保障房申请人公示

昨天记者从苏州市住建局获悉,2013年度苏州市城区(姑苏区)第一批住房保障申请受理和调查初审工作基本结束,通过初审已基本符合条件的有251户,现将申请人家庭情况向社会进行复审公示。

据了解,其中最低收入家庭24户,低收入家庭163户,中等偏低收入家庭64户。申请家庭的详细情况,同时在苏州市住建局政务网(www.szjsj.gov.cn)和市住房保障管理中心公告栏公示。如对申请人家庭所公示的情况有异议的,可在10日内向市住房保障管理中心反映。公示期满无异议或经调查、核实后异议不成立

的,将确认申请人具备住房保障的资格。申请家庭如联系电话、地址等申请情况发生变化的,请及时到区住建局住房保障办公室进行变更登记,以利于住房保障工作的顺利进行。

住建局提醒,请申请家庭和有关人员积极关注相关信息,及时办理相关手续,避免贻误获得住房保障的时机。住房保障的有关政策规定,工作进展、通知、公告以及复审合格的家庭名单等相关信息,可登录苏州市住建局政务网或到市住房保障管理中心公告栏查阅。联系部门:市住房保障管理中心,联系电话:67281708 67282078。

何洁

## 天气

### 今天,太阳也正常“上班”

虽然昨天的最高气温是25.1℃,比前天下降了近2℃左右,可火辣的阳光照在身上感觉仍十分热,一点没有降温的感觉。站在街头巷尾放眼望去,女士们的穿着已经是长裙飘飘,只要出门,防晒霜、墨镜、遮阳伞一个都不能少。

尽管今天是周六,但仍旧是个上班日,为了给市民做好榜样,太阳也会一大清早就起床上班。今天晴到多云,偏南风4~5级,早晨最低气温:13~14℃,最高气温:28℃左右;明天晴转多云,南风4~5级转3~4级,19~29℃。

连续几天晴暖,气温也节节攀升,今天白天阳光照耀,气温继续向上爬,最高温直逼逼近3字头,

体感有点热,可适当减少衣着。不过白天的空气湿度较小,需多补充水分。

李铮

## 今日周边城市天气

昆山:晴转多云,南风4~5级,15~29℃  
太仓:晴,南风4~5级,15~29℃  
常熟:晴,南风4~5级,15~29℃  
张家港:晴,南风4~5级,15~29℃  
上海:晴转多云,南风4~5级,17~27℃