



老年生活报

全国助老服务热线

0532-66610000

从珠宝商转身为运动达人

## “铁人”张萍:病痛打不倒 为热爱奔跑

青岛市今年59岁的张萍是一位铁人三项运动员。自从在2018年5月接触到这一项目之后,她便爱上了这项运动。尽管遭受了伤病和癌症的折磨,但她并没有屈服,而是勇敢地走出来,重新站上了跑道……日前,记者采访了这位“女铁人”。

### 珠宝女商人变身跑马达人

张萍的人生非常具有传奇色彩。她毕业于中国地质大学,曾在海洋地质研究所工作过。1995年,她辞去工作,成为了青岛最早的一批私营珠宝商。但就在事业最红火的时候,她却急流勇退,把目光投向了体育事业。

“大概从2015年,我就开始给人生做‘减法’,把开的珠宝店一家家关掉了。”张萍解释道,“我年纪不小了,想把时间和精力更多地投入到我的爱好中去。”张萍说,自己本来就是一个热爱运动的人,从商业中抽身后,她开始发挥自身特长,去世界各地参加马拉松比赛,欧美、日

本、东南亚都留下了她的足迹。

### 跑马路上结缘铁人三项

“我第一次接触铁人三项比赛(游泳、自行车和跑步)是2018年5月,连云港有一个铁人三项团体比赛,每个团队必须是8人以上,每个团队里要求至少有2名女队员。当时青岛玩‘铁三’的女性很少,于是有人在马拉松群里找会游泳的女性马拉松跑者,喜欢尝试新事物的我就这样加入了这个群体。”张萍介绍说,“第一次比赛之后,我就爱上了这项运动,准备专门装备、请专业教练、制定锻炼计划……想要把这项运动做得更好。”

张萍说,铁人三项是一项对体能、技巧要求都很高的运动,而且“铁三”比赛按年龄段排名,所以像她这样年近60的选手也有登上领奖台的机会,这给了她很大的动力。功夫不负有心人,在刻苦且科学的训练下,张萍在国内的许多大赛上都斩获了奖项。

### 病痛打不倒 依然在路上

投身热爱的事业,在运动中强身健体,尽情享受生活的乐趣,张萍的人生本该这样进行下去。然而,意外却突然降临到了她的头上。

2020年的9月13日,张萍在参加一场铁人三项比赛的时候,突然从自行车上摔下来受了重伤。对她来说,这次事故无疑是一个巨大的打击。但是,张萍没有因此停下运动的脚步。“在接受了各种大大小小的手术之后,大概过了三个月,我就又开始训练了。虽然强度完全不能跟之前比,但只要身体允许,我还是会每天跑步。”

2022年5月,张萍又确诊了乳腺癌,不得不进行手术和化疗。疾病的折磨使她的身体和心态都发生了很大的变化,但她始终没有放弃运动,在身体情况稳定后,又逐渐开始了



训练。“我不是为了别的什么,我只是觉得一天到晚躺在床上很没劲,不动起来就浑身难受。”张萍说,数年以来,运动已经成了她生活的一部分,是像吃饭喝水一样自然的事情。

“虽然我现在身体状况不太好,但是我心中始终有一种确信,只要到了明年春天,一切都会恢复原来的样子。”张萍自信地说。在她的朋友圈里,每天都能看到她矫健的身影。她仍在用自己的力量和信念,谱写着坚强且动人的生命诗篇。

见习记者 高潇凡

## 黄桃罐头之后,电解质水又被买断货

专家提醒:不要当水喝

百度指数显示,12月4日以来,电解质水的搜索指数陡增了50倍。在“美团买菜”和“盒马生鲜”、淘宝、京东等电商平台上平台搜索电解质水,大部分商品均显示“采购中”“无货”“补货中”,仅少量还有现货,电解质饮料冲剂粉末也“爆单”。

### 电解质水卖断货

在一大波抢购感冒药的潮流之外,近期一些食品也开始意外走红,比如黄桃罐头,还有就是电解质水。据报道,在淘宝、美团买菜等平台搜索“电解质水”“电解质饮料”,部分产品出现了断货的现象。

除了电商平台,12月4日以来在一些搜索平台及社交平台,“电解质水”搜

索量狂飙。百度搜索指数显示,该词条搜索指数从往常的几百暴增50倍,截至12月12日,仍处于30万的高位热搜。元气森林表示,为了保供,公司投入了两倍的产能和人力,在保证产品品质的基础上优化加速生产流程。

### 专家提醒:不能当水喝

据悉,主导“健康补水”的电解质水一夜爆火,主要是一张网传为湖南省新冠肺炎中医药防治方案(2022年第二版)的截图相关,但在官方发布平台并未找到这一图表。

不过,在国家卫健委发布的新冠肺炎诊疗方案(试行四版、第六版、第八版)和中国疾控中心发布

的《新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南:膳食营养临时指南》中,确有都提到“注意水、电解质平衡”或“适量补充含一定量电解质的饮用水”。

电解质指的是体液中的无机盐、蛋白质等以离子形态存在的物质。通常,人在感冒时,会通过发烧来对抗病毒。这个过程会使体内水分大量流失,带走钠、钾等电解质成分,出现眩晕、乏力等情况,这时补充足够的电解质,在一定程度上帮助缓解感冒症状。

电解质水是否有必要囤?科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,部分情况下,电解质水确实是需要的,但也不是必须和无可替代的。当出现

发烧等症状时,如果能正常饮食,则无需额外补充电解质。如果整日不进食同时排汗或严重腹泻呕吐,则需要注意补充电解质。他建议,吃水果、喝粥、医用补液盐或者电解质饮料,都是补充人体流失电解质的办法,“电解质饮料虽然没有用量限制,但也不能当水喝”。

武汉亚心总医院呼吸与危重症医学科主任满宁表示,补充大量电解质水是根据人群来划分的,不是对每个人都适用。对于特殊的人群,比如高血压患者、心功能不全的老年人、肾脏衰竭的人群等,喝大量的水会增加体内容量循环的负荷,导致加重心衰、浮肿等一些情况。王月龙

## 南京大屠杀 幸存者仅剩54位

本报综合讯 据侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆统计,2022年,已有7位南京大屠杀幸存者永远离开了我们:祝再强(2月24日去世)、濮业良(2月28日去世)、王素明(3月23日去世)、王恒(4月7日去世)、巫吉英(5月25日去世)、余昌祥(6月7日去世)、向远松(12月5日去世)。截至目前,南京侵华日军受害者援助协会登记在册在世幸存者仅有54人。

1937年12月,日军攻占南京,当时的向远松年仅9岁。哥哥向远高、四叔向忠林被日军杀害于南京下关,在寻找亲人尸体的路上,向远松亲眼看见江滩上尸体堆积如山,整个南京城笼罩在腥风血雨中。向远松逃入难民区才得以幸存。这段记忆一直烙印在向远松的心里。老人身体尚可时,每逢清明节、国家公祭日,他会带着逝去亲人的遗像来到纪念馆“哭墙”前,向亲人致哀。老人曾悲痛地说:“那一场人间惨案给我们全家带来的打击和悲痛一直持续,时刻都没有忘记。”(邱冰清 吴睿)

## 半数老年人 需要专用APP

本报北京讯 日前,中国消费者协会发布《适老化APP消费监督评测项目研究报告》。报告显示,在有关部门大力推进、企业积极参与下,APP适老化改造工作开始让老年消费者受益。然而,虽然86%的老年消费者对老年人专用APP有认知,但其中,44.7%的人表示仅听说过但没使用过,14%的老年消费者既没听说过又没使用过。老年消费者希望老年人专用APP应该更“适老”。(杨召奎)

## 春运跨省游产品 搜索热度大增12倍

本报讯 12月13日,通信行程卡正式下线,这意味着跨市跨省出游限制措施也正式取消。

根据携程旗下FlightAI市场洞察平台数据显示,12月7日-11日国内客运量恢复至2019年同期四成左右。而通信行程卡取消通知发出后,12月12日0时-13时,春运期间跨省游交通、度假等产品搜索热度更是比上周同期大增12倍,机票搜索量基本和疫情前持平。(刘畅 唐莹莹)