康宁话健康㊼
Kang Ning Hua Jian Kang

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：很多人身上都有痣，有先天的，也有后长的，那么这些痣是“好”是“坏”？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院皮肤科主任冯世军。

小小一颗痣 竟然变成癌？

□ 本报记者 康 宁

“抠了一颗痣，竟然变成肿瘤！”拿到病理报告时，张强（化名）和家人觉得不可思议。很多人身上有痣，可这小小的一颗痣，怎么会发生癌变呢？对此，记者采访了沧州市中心医院专家。

张强右手臂上长了一颗痣，40多年里相安无事，两年前，张强在洗澡时把它抠没了。没想到一年后痣又长了出来，后经医生检查，这颗痣已经恶化，成了黑色素瘤，必须手术治疗。

“痣，俗称痦子。大多数痣是良性的，一般不需要进行治疗。但是，确有少数痣可能会恶变成恶性黑色素瘤。张强自行抠挖身上的痣，这种外在刺激就是造成痣恶变的罪魁祸首。”沧州市中心医院皮肤科主任冯世军说。

一颗痣是如何发展成黑色素瘤的呢？“除了先天遗传之外，与生活习惯密切相关。长期日晒就容易加重痣癌变的风险。”冯世军说。

另外，痣受到内外刺激，如摩擦、点痣、手抠、切割、外伤等，痣就有可能开始增殖、暴走……一不小心就癌变了。

“当痣在短时间迅速增大、隆起、周边欠规则，并伴有瘙痒、压痛、破溃出血时，一定要引起重视，不要自行处理，尤其不要对痣又抓又挠，这样容易造成痣破溃，长期不良刺激会增加恶变危险。”冯世军提醒，非摩擦部位的痣很多是正常且稳定的，比如面部，面部的痣如果急于除掉，反而会因不良刺激诱发其恶变。

但是，足部痣（足底）最好找专业医生看一看，因为摩擦刺激会增加恶变危险。除足部痣外，肘、手、臀、腰以及乳房上的痣都要加倍关注，这些部位的痣长期受到摩擦、挤压易发生恶变。

“身体无故长出痣，是不是身体病变的征兆？”很多人认为，痣是先天的，身体突然长出痣，可能存在某些不为人知的疾病。冯世军表示，一般色素痣可以长到身体的任何部位，与身体疾病没有什么相关性，大可不必过度担心。但是，有些变大的色素痣需要及时干预。

“一旦痣的形状、边缘不规则，颜色不均匀，或者直径大于6毫米，长在易摩擦部位时，最好手术切除，做病理活检，以防色素痣癌变。特别是在青春期、孕期，受激素影响，痣会长得较快。”冯世军建议，市民外出时，要做好防晒工作，带防紫外线伞，或用防晒霜。适量少吃一些光敏感性食物，如芹菜、苋菜、菠菜等，它们会加强紫外线吸收，促进色素痣增长。如果想祛除痣，一定要到专业的医疗机构。

体育+文化 狮城运动休闲再升级

□ 本报记者 康 宁

日昼风烟暖，天气正醺酣。周末，约三五好友，或家人相伴，一场遇见南运河的徒步之行再次出发。

河水清波微荡，红花绿树夹岸，芳草落英缤纷。这样的时节里，用脚步丈量母亲河，沿途采撷文化遗点，感受运河文化与运动的魅力。

继运河成为运动爱好者网红打卡地之后，我市充分挖掘传统文化和特色景观，将它们融入到体育赛事中。前不久的半程马拉松大赛和“大运河”城市定向穿越赛，贯穿大运河、文化遗址、名人故居、新时代建筑、冰雪体验馆、当地美食坊等网红打卡地，让参赛者在竞赛的同时，也感受城市人文古韵内涵。

遇见——运河岸边穿越古今

清风送爽，杨柳岸边。

穿过大运河生态修复展示区，王晓燕跟随大部队沿运河一路向南。小路周围绿树掩映，野花点点，空气中弥漫着香草味，深深吸上一口，心旷神怡。王晓燕记不清这是多少次徒步运河了，每次来，都会发现不一样的风景。

行至王希鲁闸所，一座古香古色的桥梁带你梦回盛唐，道不尽的历史沧桑。沧州南运河段共有9座闸所，王希鲁闸所是其中之一。它们是运河上一道道恢弘的风景线，同时也起着调节水势、防洪、蓄水等作用。

由此沿运河继续南行，曲径通幽，芳草鲜美，忽逢捷地闸。“这是南运河上历史最悠久的闸所，至今已有500多年历史……”人群中，一位徒步爱好者边走边向大家介绍。

王晓燕重游御碑苑，碑廊古朴厚重，从文史中感悟它的前世今生。新旧两座闸所与大运河碑廊错落布局，仿佛在隔空对话。在这里，可以看到运河文化、水利文化、人文景观的三重融合。

从沧县大白洋村到泊头运河段，又是另一番景致。

大运河弯道九曲回肠，令人叹为观止。河水绵延不断，极目远眺，水草丰美，蝴蝶飞舞，羊儿成群。一步一景中，还不时跳跃着“惊喜”，小村落、古建筑、采摘园…… 沿途寻访，观美景、品文化，汗微浸、筋骨舒，徜徉其间，兴致盎然。

一路行走，长跑人群、骑行小队，在运动中，人们体味着自然风光与文化景观的融合。

创新——体育项目打卡“沧州地标”

提起不久前刚刚举办的沧州“大运河” 城市定向穿越赛，不少参赛者还兴奋不已。

定向穿越运动，顾名思义，参赛者需自主选择路线，手持地图在比赛区域内一边奔跑，一边寻找标注的点位，在点位上按照要求完成任务。5条线路涵盖“魅力沧州”“狮城之美”“美食之旅”“经济强市”“冰雪之韵”为主题的50个任务打卡地。最终，用时最少、获得分数最高的选手获胜。

成人组里，献县“四壮士”俨然成了赛场上的明星，他们打卡30处景点，行程25.4公里，完胜其他队员。比赛结束后，很多参赛者与他们合影。曾多次征战半程马拉松赛场的他们，没想到沧州“藏”着这么多好风景。他们感慨：“如果不是这次比赛，还真不知道有这么多好看的地方！”

亲子组则多了趣味性。

李青锋和李想结伴参赛，他们都是新兴小学三年级（1）班的学生。两个家庭共4人成队，发令枪声一响，两个小家伙争先恐后，生怕落在队伍后面。

“抱拳摆头、马步盖掌、弓步冲拳”，在狮城公园任务点，参赛队员要集体学习武术3个动作，才算打卡成功。别看李青锋和李想人小，可气势十足，边吼边跟随武术老师出拳、弓步、马步……二人练得有模有样。

最令他俩兴奋的是通翔杂技园任务点的舞狮表演。两个小脑袋钻进“狮头”，冲着对方摇晃着，还不时做着鬼脸。

沧州体育场体验桌上掷冰壶，沧州大剧院传唱红歌、沧州博物馆学唱木板大鼓、文庙投壶……1500余名运动员在约17平方公里的城市赛场上激烈角逐着。

此项赛事创新传统体育项目，搭载旅游、生态、科技、人文、美食、冰雪等特色内容，既是城市“体育+”融合模式的创新，又实现了群众“健身+”时尚潮流运动方式。

挖掘——文化体验、运动休闲两相宜

运河岸边、乡村小径、街边游园……每一处，都成为市民运动休闲的好去处。打造集文化体验、运动休闲、景观赛事于一体的体育文化产业，是推进大运河体育、文化产业深度融合的选择。

我市充分利用运河生态文化带、主要干道、长廊为主体框架，进行中心城区体育休闲设施建设。

沿大运河两岸已打造了带状体育休闲公园，建设了健身步道和自行车道，再加上乒乓球、笼式足球、篮球、武术或儿童乐园等占地较少的健身站（点），形成了相对封闭、集观光健身休闲为一体的绿色长廊。

同时，在主要干道两侧的绿地、空地，打造间隔适宜的小型健身场地，新建了以体育休闲为主题的公园、游园及街边景观带，并因地制宜配备了体育健身设施。

如今，沧州积极推进体育与文化融合发展，与人文景观、自然景观、文化遗址、新时代城市坐标、当地美食、时代烙印等实现体育文化的高度融合，将体育增长点落到实处。

依托传统项目，打造“大运河”体育特色示范活动品牌。

沧州“大运河”城市定向穿越赛是展示“大运河文化”的一种表现形式。

全民健身与经济、教育、文化等相融合，让运动更有趣味，也更具特色。

临近高考，沧县医院开展“高考送检进校园”活动，医护人员利用业余时间，为县域内5所中学的高三学生体检。

去年，受疫情影响，高考生不能集中到医院体检，沧县医院配备了大型体检车，连续两年走进学校，为广大师生体检。图为沧县医院医护人员为沧县风化店中学高三学生测身高、量血压、查视力、做抽血等检查。

康玉刚 摄

心里时刻装着“家人”

本报记者 鲁 萍

结束了一天的护理工作，48岁的刘欣荣才坐在饭桌旁，手机还在不停地接收信息，响个不停。筷子递到嘴边又放下，逐一回复着患者和家属的疑问。

刘欣荣是沧州市人民医院内分泌科护士长，除了在医院里安排布置护理工作、照顾病人，还负责为“糖友之家”4个微信群、1000多名糖尿病患者解疑答惑。

“糖尿病，是慢性病，容易反复发作，来医院就诊过的患者大部分加入到微信群，方便就诊、出院后日常咨询。”刘欣荣说。

58岁的陈建国（化名）住院3个多月了。出不了院，心里着急，又惦记着老伴儿劳累。刘欣荣看在眼里，常借着查房的时候安慰陈建国，主动帮他热饭。“糖尿病治疗就是个持久战，不能让它把咱打败了。”刘欣荣嘱咐其他护士，陈建国家人不在身边时要多照看。

“特殊病情、特殊情况的病人需要特殊对待。”这是刘欣荣常挂在嘴边上的话。

去年冬有天半夜，急救中心送来一位患者。这名患者名叫王文武（化名），因患糖尿病多年，右脚已经截肢，左脚溃烂，脓包里渗着血。接诊后，刘欣荣带领护理团队娴熟地擦药、止血，帮他处理伤口。王文武被送来的时候，浑身散发着臭味。对于这样的场景，刘欣荣和同事已司空见惯，她们立刻打来热水，为王文武擦洗干净。

“在我们的眼里，送来的就是病人，不分男女。”刘欣荣说，王文武昏倒在家中，被邻居发现后，送到医院。后来了解到，王文武的老伴儿早已去世，儿子又在外地生活，王文武一人独居。刘欣荣为王文武申请了救助绿色通道，减免医疗费用，看他胃口不好，科室护理人员还经常自掏腰包变着花样给他买饭。鸡蛋剥好了放到手里，饭菜盛好递到眼前，王文武感动得直抹眼泪。

“身体不好，情绪也不好，家人不在身边，我们就是他的家人。”刘欣荣说。

长期管理慢性病，患者情绪不免焦虑，但刘欣荣的话“最好使”，常常几句话，就把老人们逗笑。

关注每位患者的病情变化，从饮食、情绪，到用药指导，刘欣荣事无巨细。出院后，她和同事还与患者保持着联系，为大家制定个性化的居家护理方案，并追踪病情回访。“希望在我们的精心护理下，患者的生活质量能得到改善。”刘欣荣说。

初夏这样吃 营养又美味

立夏过后，天气一天天变热，如何饮食才更科学呢？

消暑水果清热利湿

梨具有生津止渴、化痰清火、润肺去燥的功能，适宜初夏食用。另对肺热咳嗽、咽干喉痛、大便燥结、高血压以及肝炎、肝硬化患者都有一定食效。

西瓜是夏季消暑珍品，凉甜可口。具有清热消烦、止渴解暑、宽中下气、疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒的功效。

香蕉具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿的功效。对口渴、便秘等阴虚肠燥、血热气滞者来说，也是十分健康的食物。

常食葱姜以养阳

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。

立夏后吃姜可缓解酷暑带来的疲劳感、厌食失眠等症状，同时，适量吃姜还可开胃健脾，增进食欲，防止肚腹受凉及感冒。

葱的药用价值和生姜类似，它含有挥发性葱蒜辣素，由呼吸道、汗腺、泌尿道排出时，从而起到祛痰、利尿的作用。

晚饭宜食粥

立夏后人体阳气渐趋于外，新陈代谢旺盛，汗出较多，气随津散，人体阳气和津液易损。晚饭时可经常喝点粥，既能生津止渴，又能养护脾胃，可谓一举两得。

靓粥推荐

百合莲子绿豆粥：准备百合、绿豆、莲子、粳米、陈皮和白糖。先把百合洗干净后泡在水里3至4个小时，莲子用清水浸泡（记住要去掉莲心，不然会很苦），然后把绿豆和粳米分别清洗干净。在锅里面放入清水，烧开之后，加入绿豆、莲子、粳米和陈皮，小火慢熬，等到粥熟了之后，再放入百合和白糖熬煮。

功效：宁心安神，清凉解毒。

丝瓜肉丝粥：准备丝瓜、瘦肉以及粳米，盐和味精适量。先把粳米洗干净之后放进锅里煮，等到快熟的时候，把丝瓜去皮洗净后切成丝，瘦肉切成丝，然后放进锅里和粥一起煮熟后调味即可。

功效：清热，解毒，化痰。

据《人民网》

养生堂