

**多彩活动
温暖学子心****我市高校开展心理健康月活动**

本报讯(记者尹超)近日,在市心理卫生协会开展的心理健康月“携手同行、共促健康”主题倡导下,我市各高校分别制定了各具特色的心理健康工作方案,并迅速开展行动,全市心理健康月活动全面铺开。各高校多措并举,为学生心理健康提供全方位服务,多彩活动温暖学子心。

“5·25”,寓意“我爱我”,提醒大学生了解自己、接纳自己,进而爱别人、爱社会。2004年起,每年5月25日被定为全国大学生心理健康日,各高校则把4月—5月定为心理健康活动月。

为帮助学生培养乐观坚韧的心态,促进学生身心健康,各高校安排了丰富多彩的心理月主题活动。沧州医专开展的“疫”路“画”开·画解心情绘画大赛、校园心理剧大赛、“为心护航”线上线下心理咨询、“小沙盘大世界”团体心理沙盘辅导活动等,别开生面,寓教于乐,沧州职业技术学院以“疫期不迷茫,守护心之光”为主题,从负面情绪管理、积极心态建设以及宿舍人际关系等方面在网络会议上进行宣讲,还通过广播的形式扩大受众面,线下老师采取一对一心理疏导服务,解决学生的心理困惑或焦虑;河北水电学院通过开展朋辈心理辅导、开设“心小水”“心小电”心理热线为男女同学分别提供心理服务,增加了活动的针对性和趣味性。沧州幼专组织心理教师与学生同住学校,开展学生心理健康讲座和心理委员培训,做好线上线下心理咨询服务;沧州师范学院除了开展在校生心理健康普查、心理健康教育专题讲座,开通线上心理危机干预热线外,还鼓励学生进行心理学科研项目立项,引导学生自助助人,有效提升心理健康素养;多所高校老师将一起为学生们分别录制心理健康专题短视频,内容涉及学校封闭状态下情绪管理、入学适应、学业、人际关系、情感问题、择业与就业压力、网络游戏成瘾等多个方面,全面指导学生健康成长。

**“小肉揪”莫乱抠
当心扩散全身**

本报讯(记者康宁)你有没有在洗澡,或者照镜子时,突然发现脸、脖子等部位冒出个小肉揪,捏起来软软的。坊间有人认为:“身上长小肉揪,是HPV感染了。”这到底是怎么回事?

“身上的这种小肉揪,叫软纤维瘤,属于良性肿瘤。”沧州市中心医院皮肤科主任冯世军说,软纤维瘤主要是由局部表皮损伤、摩擦、多汗等原因导致,多见于颈部、前胸、腋下等部位。早期只是零星地冒出一两个,零散分布。时间长了,数量也越来越多。

“孕妇、老人、肥胖人群是比较容易长小肉揪的。”冯世军表示。

有研究表明,这些软纤维瘤可能与人体免疫功能下降和乳头瘤病毒(HPV)感染有一定关系。而由乳头瘤病毒感染引起的皮肤增生,具有传染性,需要尽快就医处理。

有的人会用手拽、用绳子拴、用剪刀剪小肉揪。“这都是不正确的处理方式。”冯世军提醒,虽然小肉揪被拽掉了,但是,皮肤形成创伤之后,可能引起细菌感染。而且,还有可能把HPV病毒带到身体其他部位的皮肤上,导致更严重的扩散。

一旦出现了这样的小肉揪,该如何处理呢?“这种皮肤病是完全可以治疗的,而且越早治疗效果越好。”冯世军建议,要注意个人卫生、衣服消毒,保持皮肤清洁卫生,减少刺激。适当运动锻炼,提高个人免疫力。治疗小肉揪的方式有很多种,如激光、电刀、冷冻等,患者要去正规的医疗机构检查,由医生诊断确定,既不忽视,也不过度治疗。

健康在身边**跟练网红毽子操
有人欢喜有人痛**

□ 本报记者 尹超

**毽子操火爆来袭**

“跟跳20天,来晒晒成果。”市民左冬娜在社交平台上分享了跟跳最近网上火热的刘畊宏“本草纲目毽子操”20天的视频。左冬娜身材偏胖,第一次跳的样子有些笨拙,后面逐渐流畅,引来不少网友点赞。

最近,网络上刮起一阵“刘畊宏热”,线上,社交平台上掀起挑战热,不同年龄段的网友纷纷打卡“本草纲目毽子操”,并交出“健身作业”;线下,跳健身操成为不少人士的家庭健身运动。

跟练的人群中,有的已初见成效,也有人因过度练习导致肌肉拉伤,有的人因这股健身热潮爱上运动,也有人三分钟热度后又开启懒得动模式……

“毽子操”为什么这么火?你适合跳吗?跳的时候有哪些注意事项,来看看健身教练和医生怎么说。

“来看看我妈成为‘刘畊宏女孩’的日常。”市民刘亚楠分享了一段母亲专注跳毽子操的视频。刘亚楠的母亲51岁,平时就喜欢运动,多年来坚持晨练,毽子操跳得流畅又有节奏感,还说“十分上头”。

“一起来跳毽子操!”市区一家商场广场前的大屏幕上,播放着“本草纲目毽子操”,不少市民在跟跳,有市民拍摄下来分享到社交平台上。

“我女儿特别喜欢,还让我拍摄下来参加网络上的挑战。”市民申海燕说,女儿上小学四年级,喜欢运动,热衷轮滑、跆拳道,现在,毽子操成为一家三口新的运动项目。

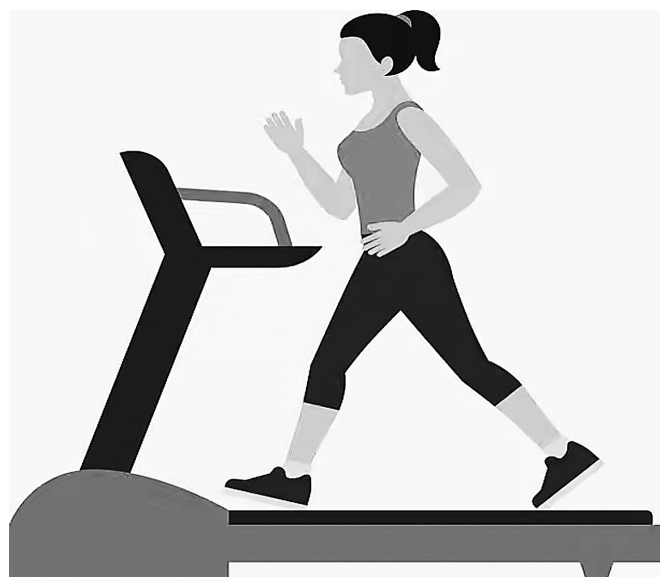
平时不爱运动的杨翠云,在这次健身热中,逐渐动了起来。“看别人都在跳,忍不住买来健身垫在家里也跳起来。”杨翠云说。没有运动基础,杨翠云跟跳毽子操不算成功,跳过一次后,腿疼了一阵

**科学选择更重要**

对于跟练的网友来说,做完运动的效果也大不相同。有的在长期坚持下,腰身变化肉眼可见;有的是练完后肌肉酸痛,下楼都困难。

沧州中西医结合医院运动医学足踝外科主治医师袁令晨说:“其实运动后的肌肉酸痛,主要和乳酸堆积有关,通常几天内就能自行缓解。但如果持续疼痛或造成运动损伤,则有多种诱因。如未充分热身、运动基础薄弱、运动过量等。”

袁令晨介绍,对于没有运动基础或基础薄弱的人来说,突然进行这种多关



子。但经过这次尝试,她感觉运动一下很舒服,这段时间虽然没跳毽子操,但观看了不少健身视频,摸索出了适合自己的健身模式。

上至中老年,下至小学生,从网络火爆到生活中蔓延,这波毽子操热度很大。

“毽子操训练效率高,耗时短,且动作简单,可以舒展肩肘腕髋膝踝的关节活动度、训练腹部核心肌群等,是减脂的不错选择。”资深健身教练马晓说,这套动作搭配节奏感较强的《本草纲目》,很适合居家练习。

网上跟练成潮流

不止毽子操,网络上各大平台健身专题都很火热。有关减肥、健身的话题也频频上热搜。随便打开一家视频网站,搜索健身、居家锻炼等话题的阅读量和视频播放量都很高。短短20多秒的健身视频,转发就有几十万。

铺好健身垫,换上运动装,摆好手机支架,在固定时间点,打开关注的教练,开启居家健身模式,成为刘娜一家的新时尚。“我主要练习减脂操,练了小半年了,效果不错。”刘娜说,平时工作忙,在同事推荐下,跟着

网络跳起健身操,每天20分钟。

去年,喜欢运动的刘宁也加入健身操队伍。她关注的教练,每天6时到7时开始网络直播,一共就几套动作,循序渐进,重要的是坚持。经过一段时间,刘宁拉伸完身体,小时候学的武术底子也重拾起来了。

全身燃脂、瘦小肚子、放松肩颈、塑形……线上,健身视频五花八门;线下,健身队伍日益壮大。朋友圈里晒健身打卡的人越来越多,网上跟练成为时尚。

适合自己。

“做任何运动前都需要自我评估,包括是否有肌肉酸痛、时间上是否适宜运动、能量是否充足、是否要在运动前摄入食物等。”袁令晨说,一些运动关节活动度较大,如果是平时就有有关节疼痛的朋友,其实并不适合练习。

“运动要因人而异,找到适合自己心肺功能和骨关节状态的运动方式,要坚持下去。运动锻炼要注重循序渐进,保持规律,持之以恒。不要盲目跟风、三分钟热度。”袁令晨说。

**一岁宝宝误吞
红枣致肠穿孔**

本报讯(记者康宁)日前,1岁的明明(化名)莫名腹胀,还出现发热症状。家长以为只是普通的消化不良,带孩子到医院一查,竟然是肠穿孔,而“元凶”竟是一枚枣核。医生提醒,近期,已出现多名因误吞异物意外受伤的幼儿。

几天前,明明突然不吃饭,还哭闹不止,家人以为他是消化不良,可吃了一天的助消化药后,症状并没有缓解,还发起烧来。家长赶紧带孩子到医院就诊。经医生检查,明明右侧小肠的肠管内,有一枚露出半截的枣核,另一半已深深扎入肠管壁。两个小时手术后,明明体内的枣核被取出。这枚枣核长约2.5厘米,可能是孩子在家长没有注意的情况下,误吞进去的。

“近一个月,已经有10多名因误吞异物意外受伤的幼儿前来就诊,取出的异物有钉子、纽扣、电池、发卡等,非常危险。”沧州市中心医院小儿外科医生陈磊提醒家长,幼儿顽皮好动,喜欢把小物品放入口中啃咬吞食,家长照顾时,一定要谨慎小心,将容易误食的小物件放置好。

此外,3岁以下婴幼儿各项功能尚未发育完全,咽喉保护性反射差,易发生食物呛咳。陈磊建议,3岁以下儿童吃东西时,不要责骂、恐吓、逗乐。家长应教育孩子改正口含小玩物的不良习惯,进食时细嚼慢咽,不宜吃花生、瓜子等坚果,如果食用,可磨成粉,汤圆、果冻不要整个吞咽,否则易堵塞气管,吃时要用小勺一点点挖食。如果孩子不慎将异物呛入气管,家长不要随便拍其后背,应立即就医。

**别拿落枕
不当回事**

落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高,或颈椎小关节紊乱,造成颈肩部疼痛、活动受限的一种急性疾病。该病较为常见,可发生于任何年龄,病程由数日至数周不等。

四类患者应抓紧就医

落枕虽然常见,但也不能掉以轻心。特别是以下四类患者,需要格外注意。

经常反复出现落枕且年龄较大的患者;合并上肢放射性疼痛(像过电一样)、手指麻木的患者;双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者;合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。这些患者建议到骨科脊柱专科门诊就诊,进一步排除严重颈椎病、颈椎感染或肿瘤的可能性,避免延误疾病的治疗。

防止落枕,需注意这些

第一,工作中避免长期低头伏案,可适当调整电脑屏幕高度及角度,适当缩短手机使用时间,间断改变工作姿势、活动颈肩部,缓解肌肉痉挛。

第二,避免长期躺在床上看手机,让颈肩部肌肉休息时得到彻底放松。

第三,选择合适的枕头,高度以肩外缘至耳缘高度为宜,软硬度合适。推荐使用荞麦枕,除了便宜,易购外,还可以根据自己的需要调节高度(矮了局部折一折垫高,高了局部压一压降低),保证良好的睡眠。

第四,平时注意强化颈肩部肌肉锻炼。首先推荐规律游泳锻炼,“小燕飞”、平板支撑等活动亦可。此外,工作中可进行头颈相抗锻炼,双手交叉抱于脑后,头部后伸同时双手向前用力对抗。疼痛时禁止任何形式锻炼。

据《北京青年报》

健康深一度