

“搭子”社交何以流行

□ 瞳言

“这是我的‘饭搭子’”“我找到了合拍的‘健身搭子’”……近来，“搭子”成为年轻人之间一种新型社交关系。

从最为普遍的“饭搭子”，到无法一眼读出其内涵的“穷搭子”，“搭子”社交的种类多样，可谓只有想不到，没有“搭”不到。

对一部分人而言，“搭子”是朋友的另一种叫法。不少人的“搭子”从同事、朋友或网友转化而来。一位市民说：“我的‘搭子’都是生活中的朋友。有共同爱好，就可以成为‘搭子’。”

无论大家的“搭子”都是从何而来、交情深浅，大部分人和“搭子”之间的社交频率都相对较高。其中，“饭搭子”最多，“运动搭子”最香。

职场之外，“饭搭子”的身影渗透在生活的各个场景。和“饭搭子”一起，能让吃饭这件平平无奇的事变得愉快；市面上最稀缺，因此也最吃香的，是“运动搭子”。

比起有人格魅力、有经验，年轻人更注重“搭子”与自己的契合度：是否与自己有共同兴趣、能否好好相处……换个角度看，年轻人在社交中似乎更加看重自己的体验与感受。

有人觉得这只是社交生活的锦上添花，但也有人扬言“可以不谈恋爱，但不能没有‘搭子’”。

“搭子”，打破了一般意义上的社交身份，无论恋人、朋友、同事还是网友，似乎都有可能因为某些共同的爱好或目的，在某些特定的社交场景中成为一个结伴的“合伙人”。在某种意义上，“搭子型社交”的宽泛，成就了它的流行。

一位网友说，叫什么并不重要，彼此能玩到一起，且相处愉快，维持一个简单、轻盈、有价值的关系，就是忙碌生活中最舒适的社交方式。



喉咙不适 切勿频繁清嗓子

本报讯（记者尹超）近来天气多变，很多人咽喉出现不适，频繁清嗓子。喉部疾病近年来呈高发趋势，医生提醒，喉咙不舒服，很可能是身体的疾病征兆，光靠清嗓子无法解决问题。

沧州中西医结合医院耳鼻喉科医生刘大英介绍，正常说话时，声带黏膜波呈规律性波动，两侧声带轻轻接触发出声音。清嗓子时两侧声带会相互剧烈撞击，导致咽喉疼痛和声音改变。频繁用力清嗓子还可能造成声带出血、声音嘶哑、出血性声带息肉、咽喉黏膜水肿、慢性咽喉炎等问题。

大多数人反复清嗓子是因为觉得喉咙不舒服，临床上将这种咽喉异物感或黏液感称为“咽异感症”；焦虑、抑郁、紧张情绪等也可能清嗓子。“喉部是个运动器官，一些神经系统、消化系统甚至内分泌系统的疾病，往往最初都是影响喉部，因此切勿忽视嗓子不舒服。”刘大英说。

刘大英介绍，炎症导致的嘶哑往往会在两周内消失，超过两周的声音嘶哑可能会有器质性病变。如果是感冒、慢性咽炎等引起的，经过药物治疗或随着时间的推移，症状会逐渐缓解。如果声音嘶哑伴随其他喉部或全身表现，比如咽喉痛、发热、呼吸吞咽困难、进食饮水容易呛咳等，则需要及时就诊。

咽喉不适会发生在各年龄段，教师、播音员、客服人员等经常用嗓的人群更要注意，做到以下几点让咽部更舒适：
适度减小说话音量，教师等职业用嗓者鼓励用麦克风。注意控制情绪，长时间大声喊叫、大哭、大笑都伤声带。放慢说话语速，长时间飞快说话，声带也会很“累”。少吃刺激性食物，避免熬夜、身体疲劳，注意适时缓解压力，保持环境空气清新等。戒烟戒酒，喉癌的发病年龄集中在40岁至70岁，且男性多于女性，吸烟饮酒者喉癌发病率高。

健康提醒

醒，一定要查看美容机构的资质。辨别医疗美容机构是否有资质开展美容项目，可以查看其《医疗机构执业许可证》《执业医师证》。若没有，则属于非法行医行为，存在安全风险。

记者在调查中发现，一些不具备资质的医美商家夸大功效违规操作，导致不良后果。另外，一些美容机构以免费体验为由招揽客户，诱导消费者购买其产品和服务。

“消费者在美容过程中一旦受到侵害，可向所在地卫生健康行政部门或市场监管部门等单位投诉来维护自己的合法权益。”这名负责人提醒，一定要查看美容机构的资质。辨别医疗美容机构是否有资质开展美容项目，可以查看其《医疗机构执业许可证》《执业医师证》。若没有，则属于非法行医行为，存在安全风险。

养生堂

理性出行适度“逛吃” 轻松舒适过“五一”

□ 本报记者 尹超

小饼烤炉加蘸料，灵魂烧烤三件套；日行8万步，逛十几个景点，吃20多种美食……最近，“淄博烧烤”和大学生“特种兵式旅游”火出了圈，频频刷屏。

不少人为了能吃上一口烧烤“各显神通”，乘坐晚上的高铁，大半夜去吃“末班烧烤”；有年轻人为了体验“特种兵式旅游”，累到住院……但是，深夜吃烧烤、狂吃美食，并不利于身体健康。“五一”假期即将到来，医生建议，合理规划出游，切勿暴饮暴食，给身体一个舒适的假期。



“我前段时间乘坐晚上的高铁去了淄博。到烧烤城晚上10点多了，我们吃到了凌晨。”市民黄荣说。“周末怕人多，又想去凑热闹，就选择了工作日晚上下班后去了淄博，想体验一下火遍全国的烧烤。”黄荣说，虽说吃上了末班烧烤，但时间太晚，吃完胃有点难受，也没睡好。

近来，淄博烧烤火爆，吃烧烤也成为不少市民“五一”期间的选择。羊肉串、鸡翅中、金针菇、土豆片……撒上孜然和辣椒面等调料，光是想一下，就能让人口水直流。

同样的食材，为什么“烧烤”这种做法更诱人？因为日常摄入的各种肉类在烹饪加热时，会发生一系列化学反应，当温度较高、受热时间较长时，产生的香气物质会有所增加。

然而，跟香味结伴而行的还有一些有毒有害物质和致癌物。除了烧烤外，过度油炸、煎制等烹饪方式同样具备温度高、水分低、烹调时间长等特点，也不利于健康。

“追逐热点，品尝美食，也要注意健康。”沧州市中心医院消化内科医生说，近来肠胃炎患者增多。当下正是踏青好时节，人们在外游玩、野炊时，切勿因贪嘴伤身。

极限打卡要量力

日行8万步、一天只睡3小时，只为去到远方看一看风景。时间短、看得多、花得少，主打快准狠的年轻人，为了旅游，每人都成了“时间管理大师”。

沧州师范学院大二学生杨雅琪，前段日子和同学去北京挑战了一下“特种兵式旅游”，结果累惨了。

不仅大学生，一些职场中人也来体验了这种旅游方式。前几天，沧州网友小林在社交平台上发了一张自己正在输液的照片，直言“特种兵式旅游”不适合上班族，他回来当天胃痛难忍，输了3天液。“本来是想着不耽误工作，又可以多逛、多吃，结果没玩好，还耽误了工作。”小林说。

“凌晨5点，我到天津了！煎饼吃了，火烧卤煮吃了……”最近，社交平台上以类似文案开头的旅游视频非常多。内容大多都是晚上八九点从学校出发，上车睡觉，下车逛景点，一天逛十几处景点、吃几十种小吃。

拍摄这些视频的主角通常是各高校的大学生，为了不耽误学习，又能奔赴一场“诗和远方”，他们在周五晚上或是双休日清晨出动，千里迢迢只为在两天内打卡十几个景点。

医生提醒，或油腻或辛冷的街头小吃，即使每样尝几口，一天尝几十种，对胃来说也是不小的负担，因此不建议这样“逛吃”。此外，高强度运动加上睡眠缺失，会使人体处于极度疲劳状态，容易导致机体各个系统紊乱，还可能增加猝死的风险。他建议，这种高强度旅游方式，要根据自己的身体状况，量力而行。同时提醒，旅游期间如出现呼吸急促、头晕目眩、心跳过快等症状，一定要马上休息、及时就医，以免发生意外。

出行游玩需理性

“五一”假期马上来临，不少人已经做好度假计划。

中消协提醒，出门在外，要注重防护意识，排除各类风险隐患，确保平安归来。自驾游提前检查好车辆，守法通行，不去未开放的景点、无人区和存在隐患的地方；在外选择证照齐全的餐饮服务单位，购买包装及标签信息完整的食品；不要食用“野味”及未加工处理的“生鲜”食品；注意财产安全，做到“轻装简行”；做好疾病防控，保持好个人卫生，在人群密集公共场所注意避免疾病交叉感染，特别是老人、小孩要做好防范措施。

大家可以选择周边、近郊等冷门景点，避免扎堆；宅在家里的人们要注意起居饮食，适当运动……理性出行，适度“逛吃”，舒适度过小长假。



警惕美丽陷阱 专家教你避“坑”

本报讯（记者康宁 通讯员李国娟）热玛吉、热拉提、蜂巢皮秒、埋线去皱……这些医美项目，如今正成为很多爱美人士的选择。前不久，我市卫生健康综合监督中心对卫生健康产品及服务质量“重拳”出击。截至目前，全市共检查医疗美容机构59家，其中医疗美容门诊部4家、医疗美容诊所40家、内设医疗美容科的医疗机构15家，发现涉嫌存在违法

违规行为的医疗美容服务机构2家。沧州市卫生健康综合监督中心工作人员提醒市民，医美一定要选择正规医院和专业医师操作。

过去的两年里，张佳（化名）经常到一家美容院做美容，通过注射水光针、做热玛吉、埋线去皱等美容项目，让自己的皮肤变得更加水润。随着美容项目的升级，费用也不断攀升，已经花费了几万元。可最近，她

发现脸部开始出现红血丝、长痘。“个别美容机构存在未取得主诊医师资质独立从事医美项目、超范围开展诊疗等问题。”沧州市卫生健康综合监督中心有关负责人表示，经过工作人员调查，服务张佳的美容机构虽然取得了《医疗机构执业许可证》，但诊疗科目没有核准“美容皮肤科”，擅自开展医疗美容项目，属于超范围执业行为。

增减衣服，避免受寒感冒。但此时“捂”要有度，以不致出汗为宜。

防上火

谷雨后自然界阳气骤升，春阳内应于肝，易引起肝阳上亢，继而诱发春日常见的鼻衄、牙龈出血，头痛眩晕、目赤眼疾等疾患，这就是所谓的“春火”，俗称“上火”。应注意防“春火”，避免熬夜。

防过敏

春暖花开，桃杏争艳，杨柳飘絮，此时最易诱发过敏性花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性

疾病。过敏体质的人在这期间要特别注意防护，户外活动时要避免与过敏原接触，饮食上要注意减少高蛋白、高热量食物的摄入，不慎过敏反应发生时要及时到医院就诊。

防风湿

由于雨水增多，空气湿度增大，风湿顽疾也易复发。在日常生活中要注意关节部位保暖，尤其裸露部位最易为湿邪所侵，所以穿衣要护住关节；发肤未干时勿吹风，避淋雨；天晴时晒太阳，平时适当运动出汗。

防大汗

谷雨正值春夏交接之际，此时人体集体发散，容易出汗，而出汗过度则会影响到夏季的气血健康。因此，谷雨时期运动养生谨记遵循“懒散形骸，勿大汗，以养脏气”的原则，可选择踏青、慢跑、放风筝、八段锦等方式。

做好“三护”

一护脾胃。在遵循“少酸多甘”的同时，宜多食用健脾祛湿之品，如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆、鲤鱼、鲫鱼等。又由于谷雨节

常说“雨水生百谷”，谷雨前后气温回升快，早晚温差大，雨量开始增加。正所谓“春雨贵如油”，得到雨水的滋润，万物开始快速生长。

但越是如此变换，我们的养生越要注意柔和适度，这样才能固住健康、平稳过渡。谷雨注意养生，打好健康基础，才能迎来一个健康的夏季。

防余寒

这一时期早晚气温仍较低，因此在起居衣着方面仍要适当“春捂”，尤其早出晚归者要注意及时



谷雨过后，这样养生