柳报大健康
您拥抱健康 我真诚服务

科学运动 健康备考

——中考体能提升篇

高考结束的那一刻，另一群少年已站在了中考的“跳板”上，蓄势待发。如何在背诵公式与刷题的间隙，通过运动“重启”大脑，为身体“充电”？就此，记者专访了柳州市工人医院运动医学科主任阎海威。

高效运动激活身体机能

在紧张备考的状态下，高效利用碎片化时间进行运动很重要，考生应打破“专项运动”的思维定式，将锻炼融入日常间隙——

10分钟高效锻炼：

高抬腿+靠墙静蹲：原地快速抬膝做高抬腿运动30秒，激活下肢肌群，促进血液循环。随后，背部贴墙，屈膝至90度做靠墙静蹲，持续20秒，强化大腿肌肉。这组动作能在短时间内提升心率，让身体快速进入活跃状态。

上学放学通勤锻炼：

用骑行或快走代替乘车，每天累计运动20分钟即可提升心肺功能，同时让大脑保持清醒。

针对夏季高温天气，阎海威特别推荐游泳运动：“游泳是单位时间内体能消耗最大的运动之一，对颈肩部、腰背部的肌肉也能起到很好的放松作用，既能高效锻炼，又能缓解备考疲劳。”

科学运动缓解压力

针对备考期间长时间伏案导致的肌肉僵硬，可以采取“基础拉伸+趣味运动”的运动方式，达到快速缓解的效果。

肩颈放松操：双手交叉置于脑后，缓慢做“颈部米字操”，头部前后左右各转动3秒，再配合扩胸拉伸动作，使肩胛骨后缩并保持15秒，可缓解肩颈僵硬问题。

变速跑：快跑1分钟+慢跑2分钟，持续20分钟。在操场或小区道路变速跑，可以增强心肺功能。

羽毛球双打：40分钟的双打运动既能锻炼反应速度，又能通过团队互动释放压力。

注意运动强度与安全

考生在备考期间运动，要注意强度与风险。

运动强度：建议以中等强度的有氧运动为主，避免参与篮球、足球等高强度对抗性运动。高强度对抗性运动容易导致受伤，进而影响考试。

运动频率：日常有运动习惯的考生可每日保持20-30分钟锻炼，平时运动较少的考生每周进行3次锻炼即可。注意运动规律，避免突击运动，其容易导致肌肉酸痛，反而影响复习状态。

运动防护：运动前应进行动态拉伸，如高抬腿、开合跳。运动后可进行静态拉伸，放松小腿与大腿肌肉。应选择具有缓冲功能的运动鞋，减少运动对关节的损伤。

运动禁忌：体质较弱或有慢性疾病的考生，最好在医生的指导下进行锻炼。

帮助考生提升大脑活力

中考临近，作为国家级高压氧治疗基地，市工人医院高压氧科还联合多学科专家团队推出 “高压氧助考计划”，已开设晚班、周末班，针对考生备考引发的大脑缺氧、记忆力减退、焦虑失眠等问题，采取阶梯式治疗方案，通过高压氧提升血氧，改善脑组织缺氧，舒缓考生紧张情绪。治疗前，专科医师进行严格评估，确保治疗过程安全顺利。治疗过程中，医师则全程监护。

“中考是人生旅程中的一场重要考验，但绝非全部。”阎海威主任用马拉松精神作比喻总结道，“真正厉害的马拉松选手从不会在起点就全力冲刺，而是懂得在漫长的赛程中寻找呼吸与步伐的节奏。中考备考同样要有张弛有度的智慧，在身体保持活力的同时，让大脑在持续运转中找到喘息的韵律，让考生在考场上跑出属于自己的最佳配速。”

全媒体记者　庄子莹

健康护航 中高考

“水果病房”上线 温暖又贴心

——关注我市医院创新举措让医疗服务更有温情

如今，不少患者及家属发现，柳人医医疗集团潭中院区、广西科技大学第二附属医院（以下简称“广西科大二附院”）及广西胸科医院的病房门上，柚子、苹果等水果图案以鲜活姿态传递暖意。这一创新是医疗服务从“疾病诊疗”向“人文关怀”转型的生动缩影，让医院充满温情，更有温度。

水果标识：让病房不再“冰冷”

走进广西科大二附院甲状腺外科一病区病房区域，宛如闯入了一个充满童趣的水果世界。一扇扇病房门上，柚子、苹果、草莓、荔枝等水果图案栩栩如生。“无柚无虑”“大橘大利”“苹苹安安”等俏皮又暖心的祝福语与水果图案相映成趣，为洁净的病房增添了几分生动与温情。

护士长吴慧介绍，在病房门上设立水果标识的初衷，是为了解决有些患者常常记不住房号走错房间的问题。科室想到了采用色彩鲜艳的水果图案并配以“无柚无虑”“莓有烦恼”等文字作为病房号，让患者容易记住，且寓意美好。

在柳人医医疗集团潭中院区消化内科病区，也有这样的“水果病房”。“看见这个西瓜，我就知道是我的病房啦。”一名老年患者指着门上的西瓜图案说道。这些色彩鲜艳、形象生动的水果标识，不仅可以帮助老年患者轻松记住病房，还通过“无柚无虑”“莓有烦恼”等文字，让患者与家属缓解了焦虑情绪。这种将生活元素融入医疗空间的设计，也巧妙地消除了医院的严肃感。

创新服务：提升患者就医体验

医疗服务不仅要关注疾病的治疗，更要关注患者的整体体验。广西科大二附院持续推进“一科一特色、一科一品牌”优质护理模式建设，打造有特色有温度的优质护理服务，并积极开展“互联网+护理服务”，依托移动互联网技术平台，为需要延续护理服务的群众提供专业、安全、便捷的上门护理服务。此外，医院还积极通过夏令营活动，向群众宣传健康知识。

柳人医医疗集团潭中院区则积极推进“互联网+护理服务”，为高龄、失能、卧床等老年人群提供上门居家护理，将护理服务从医院延伸至患者家中。在就医流程上，潭中院区将各类功能“搬”到线上平台，让患者体验到指尖上的“智慧服务”，真正实现了信息“多跑路”，患者少跑腿。

这些举措立足于患者的实际需求，体现了医院“以患者为中心”的服务理念。

探索更优质更高效的医疗服务模式

“去年，科室收到31面锦旗。我们的秘诀是，把患者当成家人看待。”吴慧说，在科室，患者做手术之前，医护人员会为患者送上中药香囊，为患者消除手术前的不安和紧张。在医院乳腺外科，患者完成阶段性治疗会收到“抗癌毕业证”等，一系列暖心服务强化了医患间的情感纽带。

从水果图案到智慧服务，从疾病治疗到心灵抚慰，医院勾勒出医疗服务的新图景：数字房号变成了会“说话”的水果标识，标准化诊疗流程融入个性化关怀。这不仅是服务形式的创新，更是医疗理念从“以疾病为中心”到“以患者为中心”的转变。

“保障医疗服务，改善就医体验”，没有终点站，只有连续不断的新起点。我市医疗机构正以“水果病房”等一系列创新举措为起点，持续探索更加优质、便捷、高效的医疗服务模式，在治愈疾病的同时，温暖每一名患者。

全媒体记者　庄子莹
报道摄影

广西科大二附院病房门上的水果标识。

60天！“掌心宝宝”成功闯关顺利出院

出生时体重仅750克且伴有并发症，柳铁中心医院全力救治创造奇迹

日报消息（全媒体记者余琦、通讯员梁艳）“孩子刚出生时，我们几近绝望，在坚持与放弃间煎熬，是医护人员一次次的耐心解释、日夜守护和不断开导鼓励，才让我们重拾信心。”近日，市柳铁中心医院新生儿科成功救治一名出生体重仅有750克的“掌心宝宝”，刷新了该院救治极低出生体重儿的新纪录。

据悉，这名被医护人员亲切地称为“小红豆”（化名）的早产儿，出生时孕周仅30周，体重低至750克。由于器官系统发育尚未成熟，并伴有败血症、呼吸困难等并发症，随时可能陷入致命危机。面对如此脆弱的生命，该院新生儿科医护团队迅速组建救治小组，制定个体化治疗方案，在儿科主任郑广群的带领下，展开了一场争分夺秒的生命保卫战。

早产儿的肺部发育通常极不成熟，小红豆在出生后便出现了严重的呼吸困难。为给患儿肺部发育提供关键支持，医护人员在对其进行了初步复苏后，立即行气管插管辅助通气，并在黄金时间段内迅速向气管内注入肺表面活性物质。在明确诊断后，救治团队决定采取有创—无创呼吸机序贯治疗，并多次优化抗感染策略，最终帮助小红豆顺利跨越了“呼吸关”。

“她一生下来就诊断有败血症，感染很严重，同时合并弥散性血管内凝血。”主管医生赵思霞介绍，由于小红豆体重过低，免疫系统十分脆弱，稍有疏漏都可能致命。为此，医护团队反复优化抗生素方案，配合血制品输注和凝血支持，最终稳定了患儿病情，成功攻克“感染关”。

为保障后续治疗顺利进行，护理团队在护士长闭丽娜的带领下，成功为体型仅有巴掌大、血管细如发丝的小红豆实施脐静脉置管和经外周中心静脉置管，打通了“生命线”。同时，医护团队还采用早期微量肠内喂养联合强化静脉营养的策略，每日出入量精确计算至毫升，并结合儿童康复的口腔运动干预训练，逐步帮助小红豆实现自主进食。

在医护团队60个日夜的精准救治与温情守护下，小红豆最终闯过呼吸关、感染关、喂养关等。目前，小红豆体重已稳步增长至2000克，在各项生命体征平稳后顺利出院。

近年来，市柳铁中心医院新生儿科在多学科协作和精细化管理模式推动下，已成功救治多例危重早产儿，验证了医院在危重早产儿全周期管理与综合救治方面的专业实力。接下来，医院还将深入总结救治经验，持续优化救治流程和技术方案，为保障更多患儿的健康和守护家庭的希望贡献专业力量。

当心！冰箱暗藏“致命杀手”李斯特菌

夏季感染风险高，须规范存储食品及做好冰箱管理

近日，一起令人痛心的案例引发了广泛关注：一名67岁老人食用了存放在冰箱里的甜品后，出现发热、胃痛和干呕等症状。起初，家人并未意识到问题的严重性，没太在意。然而几天后，老人被确诊感染了李斯特菌，随后病情急剧恶化，最终不幸离世。

李斯特菌被称为“冰箱杀手”，尤其在夏季，其感染风险明显上升。感染李斯特菌后会出现什么症状？日常生活中该如何避免被感染？6月11日，记者就此采访了柳州市人民医院医疗集团潭中院区消化内科病区副主任王文卿。

炎炎夏日，清凉爽口的食物成为人们的“心头好”，冰箱更是一刻不停地运转，塞满了各类美食。然而，许多常见食物都可能成为李斯特菌的“温床”，如冷藏即食食品冷切肉、火腿等；加工食品，像三明治、寿司、预切水果等；还有未彻底清洗的蔬菜水果以及生肉、蛋类等生鲜食材等。这些食物都有可能被李斯特菌污染。此外，冷藏超过1天的剩菜剩饭，若未充分加热，也极易滋生李斯特菌。

王文卿介绍，李斯特菌在0℃-45℃的温度范围内会肆意生长。在冰箱冷藏室4℃左右的低温环境，甚至是-20℃的冷冻室里，它也能顽强存活。更可怕的是，它污染食物后，不会让食物产生明显的外观变化或异味，让人防不胜防。尤其是对于免疫力低下的孕妇、65岁以上的老人、婴幼儿及癌症患者、器官移植者等人群来说，一旦感染李斯特菌，致死率高达20%至50%。

感染李斯特菌后，不同人群的症状表现存在明显差异。普通人群早期可能出现类似流感或胃肠炎的症状，如发热、头痛、肌肉酸痛、腹泻、恶心呕吐等，部分患者可自行痊愈。但高危人群感染后，病情往往会迅速恶化，可能引发败血症、脑膜炎、呼吸衰竭等严重并发症，甚至导致死亡。孕妇被感染后还可能造成流产、早产或新生儿脑膜炎。

“使用冰箱时，应谨记分区存放、密封保存、定期清理、控制温度等原则。”王文卿提醒，为确保夏日冰箱使用安全，远离李斯特菌的危害，存放食物时务必严格分区，将生熟食品分开存放，熟食置于上层，生肉及海鲜放在底层，以防交叉污染。所有食物应用保鲜盒或保鲜膜密封，防止汁液渗漏。每周至少清理一次冰箱，及时丢弃过期或变质食品，并对冰箱内壁进行擦拭消毒。此外，确保冷藏室温度维持在≤4℃，冷冻室温度维持在≤-18℃，且避免冰箱存储食物过满，留出适当空间以保障冷气循环。食物冷藏时间也不宜超过7天。

在烹饪冷藏食品时同样不能掉以轻心。处理食物时，生熟食材要分别使用专用的刀具和砧板。从冰箱取出的熟食，务必加热至70℃以上并持续加热5分钟。此外，尽量避免食用未经巴氏消毒的乳制品、生鱼片、溏心蛋等高风险食品，水果蔬菜洗净后最好去皮再食用。

王文卿提醒大家，在享用美食时，要当心李斯特菌的威胁，必须做好冰箱管理和饮食防护，让自己吃得健康又放心。

全媒体记者　庄子莹

我市将开展职业病防治“十四五”规划终期评估

为更好保障劳动者健康打牢基础

日报消息（全媒体记者宋美玲）近日，记者从市卫生健康委了解到，我市将根据国家、自治区的工作部署组织开展职业病防治“十四五”规划的终期评估工作，为科学谋划我市职业病防治“十五五”规划打牢基础。

我市职业病防治“十四五”规划提出的目标是到今年底，全市职业健康治理体系更加完善，治理能力明显增强，用人单位主体责任得到有效落实，工作场所劳动条件显著改善，职业健康分级分类管理有效实施，职业病源头治理力度持续加大，职业病危害状况明显好转，尘肺病、噪声聋等重点职业病得到有效控制，劳动用工和劳动工时管理进一步规范，职业健康服务能力和保障水平不断提高，全社会职业健康意识显著增强，劳动者健康水平进一步提高。

为实现这一目标，近年来我市通过多种举措提升企业职业病防治能力。记者了解到，市职业病防治院自2021年挂牌成立以来，已具备开展尘肺、噪声、高温中暑、化学中毒四大类职业病的诊断能力。此外，我市还有22家职业健康检查机构，可实现10县区职业病诊断鉴定全覆盖。我市除了加强职业病防治技术能力建设，还从2022年起开展中小微企业职业健康帮扶和职业病危害专项治理工作。3年来，市职业病防治院等机构累计对240家中小微企业开展职业病危害因素辨识，指导企业建立完善职业健康管理制度、配置职业病危害防护用品，并对中小微企业主要负责人、职业健康管理人员开展培训。截至2024年底，我市纳入职业病危害专项治理的283家企业已治理达标269家，治理完成率超95%，超额完成自治区年度治理目标任务。

目前，市卫生健康委已组织人员对照自治区和市级规划梳理各项目标任务完成情况，下一步将组织职业健康专家对各项目标任务开展情况进行全面评估。