



消除肝炎 积极行动

本周日,市工人医院健康大讲堂社区活动第11站将走进大龙潭社区,邀您一同参加

〇〇全媒体记者 吴祉婧

晚报讯 7月28日是第14个世界肝炎日。肝脏,是人体最大的解毒器官,在维持人体的生命活动中扮演着不可或缺的角色。肝脏没有痛感神经,许多人罹患病毒性肝炎却不自知,若未及时治疗,甚至可能发展为肝癌。病毒性肝炎是什么原因引起的?传播途径有哪些?又有哪些症状表现?……为了解答这些疑问,7月28日(本周日),柳州市工人医院健康大讲堂社区活动第11

站,将走进鱼峰区天马街道大龙潭社区,普及肝炎防治知识。

本次活动主题为“消除肝炎 积极行动”。当天上午9时,市工人医院感染科、健康管理部将携手柳州日报大健康全媒体工作室,为广大市民朋友带来内容丰富、形式多样的健康科普讲座、健康义诊及趣味游园活动,旨在帮助大家增加对病毒性肝炎的了解,从而在日常生活中做好防控,保护自己和家人的健康。此外,活动现场还穿插有奖问答环节,让

居民朋友们将肝炎防治的知识和好礼一并收入囊中。

此次活动将在大龙潭社区开展。该社区位于龙潭路35号欧洲花园2栋6单元1-2号1楼。大龙潭社区成立于2002年7月,社区平安文明和谐,居民群众安居乐业,曾获“自治区民族团结进步模范集体”“全国民族团结进步模范集体”“全国民族团结进步创建活动示范社区”等荣誉称号,2021年成为第九批全国民族团结进步示范社区。

如果您想参加本次活

动,欢迎扫描文末二维码进行线上报名;如需咨询活动相关问题,可与柳报大健康(13977219936)联系。期待与大家相约,共同收获健康、欢乐与丰富的礼品。



扫描二维码参与报名。

羽毛球凭什么突然爆火?

门槛低、容易上手,成为年轻人社交新“神器”

〇〇全媒体记者 庄子莹

随着连日来羽毛球多次冲上热搜,一系列围绕羽毛球展开的话题,如“羽毛球为何成为体制内第一运动”“羽毛球场160元/小时仍订不到”等更是引发热议。不少网友感慨:“本就是国民运动,健身的尽头果然是国企风的羽毛球。”今年夏天,羽毛球运动更是热度飙升,成为社交新宠。那么,为什么羽毛球这一国民运动又一次火了?它又是如何成为社交新“神器”的?7月22日,记者就此走访了我市部分公共运动场馆,一探究竟。

“我是今年开始打羽毛球的,感觉相比于其他运动,打羽毛球身体对抗少,不那么容易受伤,又有一定的运动强度,能很好地锻炼身体!”市民唐先生表示,自己人到中年,今年在同事的带动下,开始尝试每周打两到三次羽毛球,而羽毛球好上手,价格适中,又能陪着孩子一起玩,因此成为唐先生一家目前最喜欢的运动。

在我国,羽毛球具有广泛的群众基础。它不仅能够锻炼身体,提高身体素质,还具有较高的观赏性和竞技性。市民李女士一直是羽毛



正在练习的小小羽毛球爱好者。(全媒体记者 覃科 摄)

球爱好者,对于羽毛球成为今年运动的顶流,她表示这毫不意外。“其实羽毛球一直都很火,现在是有更多的中年人、青年人加入进来了。”李女士说,自己常去柳北体育园附近打球,目前场馆价格并没有如其他地区那样上涨。暑假了,现在打球的小朋友也挺多的,羽毛球比较好上手。

除了运动本身门槛较低,对各年龄层的运动爱好者比较友好外,羽毛球本身自带的轻社交属性也得到了点赞。“我想找个搭子!本人水平菜,了解基本的规则和技术,但技术很不稳定,求搭子共同进

步!”“在线求搭子,我可以教你!”……在社交平台上,不少羽毛球爱好者在线发帖找搭子,既有老带新,也有萌新互搭,计划共同进步。对家庭来说,单打或者双打都能让家人参与进来,增进彼此感情。此外,羽毛球在工作社交场合中也受到欢迎,不少人认为,场地距离很好地拉开了社交距离,且单个的羽毛球场人数有所限制,在一定程度上更能减少社交中的尴尬场景。

从事羽毛球行业16年的教练薛柳同说,今年3月开始,他感觉到打羽毛球的人明显增多,社群增长得很

快,基本上每个群都能达到三四百人,不同的群可能会分新手和老手,再进一步组队打球,和飞盘运动有些类似。

对于新手羽毛球爱好者,薛柳同也给出了自己的建议:“新入门的爱好者,可以不用买太贵的球拍,可以先试试自己是否对羽毛球感兴趣再入手相关装备。”他表示,先练好基本的标准动作再考虑开始打球,会更容易从中获益。“在运动前,尽量做好热身,运动中要及时补充水分,运动后,做好拉伸。”薛柳同说,一周运动2至3次,每次1至2小时为宜。

辅导孩子写作业 一家长气到中毒?

医生:可使用“纸袋呼吸法”缓解,生活中要保持平和心态

〇〇全媒体记者 庄子莹

暑假里,不少家长迎来了自己头疼的事情——辅导孩子做作业。近日,一则新闻引起了广泛关注:一名母亲在辅导孩子时,由于情绪波动过大,竟然导致自己出现呼吸性碱中毒的症状,并被紧急送往医院抢救!不少网友对此感到震惊,表示“本以为是段子,没想到是真的!”还有的发出疑问:“啥叫呼吸性碱中毒?”带着疑问,昨日,记者采访了柳州市工人医院急诊科主治医师钟雨。

“呼吸性碱中毒,又被称为过度通气综合征。这里的‘中毒’并非我们通常理解的食物、药物或气体中毒,而是指人体酸碱代谢的紊乱。当人体自身的酸碱调节失衡时,就会出现这种所谓的‘中毒’状态。”钟雨解释,呼吸性碱中毒主要是由于呼吸过快,导致身体排出过多的二氧化碳,从而引发血液中酸碱值升高、动脉血二氧化碳分压降低,以及血浆碳酸氢盐相对增加,最终导致出现呼吸性碱中毒等症状、体征。

钟雨表示,当人处于应激状态时,会刺激呼吸中枢,导致呼吸加速,进而引发过度通气。一些人甚至会出现胸痛、心悸、肢体麻木等症状,这有可能就是出现了呼吸性碱中毒。如果出现这种情况,尤其是在情绪激动或吵架时,应立即停止争吵,放平心态,并转移到空气流通较好的地方。如果症状较为严重,应及时前往医院,通过吸氧治疗、心理疏导等方式来缓解症状。

“一旦发生这种情况,可以尝试使用‘纸袋呼吸法’来缓解。具体方法是,用一个纸袋罩住口鼻部,在纸袋内呼吸,每次呼吸持续约10秒,这样可以增加二氧化碳的吸入量,有助于缓解症状,直至呼吸平复。此外,戴上口罩呼吸也能起到类似的治疗作用。”钟雨还强调,虽然大部分呼吸性碱中毒的预后良好,但严重者仍可能面临生命危险。因为呼吸性碱中毒会导致患者体内血钾下降,进而会引发心脏电生理异常,可能出现致命的心律失常。因此,“气死人”的情况并非不可能发生。

网友们对“母亲教娃做作业气到中毒急救”的这一新闻反应各异。有些家长表示感同身受,而另一些网友则提醒:“教育孩子,急不得。家长们还是要放平心态,科学辅导。”钟雨则提醒,生活中要保持平和心态,长期焦虑和暴躁的情绪会影响自身健康,如果频繁出现过度通气的症状,甚至影响到日常生活,那么就应尽早前往医院,排查是否存在潜在的心理障碍或其他诱发因素。