

“眼球操”“网红舞” 别盲目跟风，看似简单却易受伤

记者沈佳慧报道 近来，一些“网红操”在社交平台上火出圈后，越来越多的人争相模仿，也有不少人因此受伤。运动医学科医生提醒：每个人的体质和承受能力是不同的，关键还是要找到适合自己的运动项目和运动强度，然后持续地坚持下去。

跟风做“眼球转动操”，险些失明

“保护视力，预防近视，眼保健操，开始……”这熟悉的声音一响起，是不是立马想轮刮眼眶了？最近有一种“眼球转动操”热度很高，跟风者也多。但杭州市第一人民医院眼科何晓健副主任医师表示：这个转动操可不是人人能做。

何晓健说，她之前接诊过一位因“飞蚊症”在外院就诊过的患者小陈，当时外院医生诊断为“玻璃体混浊”，建议他做

个散瞳检查，因为担心散瞳对眼睛有影响，小陈拒绝了。但小陈不知从哪里得知一个“偏方”——通过“眼球转动操”可以把混浊转到眼球旁边去。“以为眼睛多转转就能康复，自己就增加了频次。”没想到有一天，小陈发现左眼前突然像被黑色窗帘遮住一般，看不清东西。这可吓坏了他，赶紧来就医。

何晓健通过检查发现，小陈是个高度近视患者，他在频繁转动眼睛过程中，玻璃体一直在牵扯着视网膜，而他的视网膜因为高度近视“质量”恰巧又不好，变性的视网膜很容易被拉扯发生裂孔，一方面可以导致玻璃体积血，另一方面液化的玻璃体极易从裂孔进入到视网膜下，发生视网膜脱离。若不及时手术治疗，任其发展会有失明的可能。“我们也碰到过高度近视

者打篮球、踢足球后，发生视网膜脱离。”

因此，近视患者应定期到医院检查眼底，以避免错过最佳治疗时机。老年人和高度近视人群，应避免重体力劳动和剧烈运动（如蹦极、跳水、篮球、足球）、频繁眼球转动等。平时应注意劳逸结合，尽量勿用眼太疲劳，可采取局部热敷等方法缓解干眼症。

“科目三”大火，有人已跳进医院

“科目三”，你会了吗？这个“科目三”，不是我们考驾照的那个科目三，而是一种舞蹈。近日，摇花手、扭腰、摆胯，还有半藏不藏的脚步，配合节奏鲜明的音乐……火锅店服务员跳“科目三”舞蹈火爆网络，多个相关话题冲上热搜。只要对服务员说一句“我要‘科目三’”，他们就会为你现场来上一段魔

性舞蹈。别急着高兴，这“科目三”看着简单，可不是谁都可以“过”。

因为跳这种舞蹈身体摆动幅度大，也可能带来一些运动安全隐患。近日，浙江一位00后小伙因为跳“科目三”后膝盖疼痛难忍前往医院就医，检查发现胫骨平台骨折伤。

浙江中医药大学教授、浙江省名中医吕立江医生表示，并不是所有人群都可以跳“科目三”，比如腰椎间盘突出患者、腰椎侧弯、骨盆有高低等人，慢性腰肌劳损等人都不适合。“科目三”舞蹈动作有一定难度，比较适合有一定舞蹈基础的年轻人，最主要的容易受伤的部位是腰部和胯部，容易造成腰肌损伤、腰椎间盘突出等问题。

吕立江建议，跳之前要充分做好热身运动，控制运动强度，充分把腰部、臀部等关节舒

展开，把身体的机能调动起来，把动作做到位，防止损伤。万一不小心扭伤了，要立刻停止这种运动。

量力而行防止运动损伤

无论是“眼球转动操”，还是火出圈的“科目三”，切忌盲目跟风。

防止运动损伤，最重要的是清楚自己身体的极限在哪里，运动的强度和器械的重量要适度。“一口吃不成胖子”，要逐步增加运动强度。当运动达到某个程度后，身体通常会进入一个停滞的状态，而大部分人可能会认为“我并没有到身体的任何变化”。于是他们会加快速度，给自己制造更大的挑战，以期达到使身体有所改变的效果。但其实需要给身体一个适应和调整的时间，运动时最好逐步地提高持续时间和强度。



流感季 用药知识看过来

流行性感冒（简称“流感”）是由流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病，人群对流感病毒普遍易感。感染流感病毒应该怎么治疗？抗流感病毒药物使用越早越好吗？小编带你了解流感用药注意事项。

感染流感病毒治疗措施有哪些？

感染流感病毒后，治疗措施包括抗病毒和对症治疗两部分。抗流感病毒药物常用药物包括奥司他韦和玛巴洛沙韦。静脉用药包括帕拉米韦。对症治疗措施主要以退热、缓解不适为主。可以选择选择退热药，还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等症状的药物。需要注意的是，有些复方制剂的药物成分可能与其他治疗药物重叠，联合使用有可能会引起某一成分过量，造成儿童不良反应。

抗流感病毒药物使用越早越好吗？

一旦罹患流感，抗流感病毒药物使用越早越好。呼吸道感染性疾病早期治疗是非常重要的，对于流感来说，抗流感病毒的药物48小时之内用药效果是最好的，如果超过了48小时，用药的效果就会打折扣。如果家里已经明确有流感患者，一旦出现呼吸道感染的症状，要及

时就医。
阿奇霉素等抗菌药对流感有用吗？

包括阿奇霉素在内的抗菌药物对病毒感染都无效。但是，如果发生流感病毒和细菌或支原体的混合感染时，医生也会考虑抗流感病毒药物联合抗菌药的使用。

现在还有必要接种流感疫苗吗？

尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前，但在整个流感流行季内都可以前往接种点进行接种。接种流感疫苗可以有效减少感染，即使感染了，也可以减少发病，即使发病了也可以减轻疾病的严重程度。世界卫生组织每年都基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感三价和四价疫苗的推荐组分。三价和四价流感疫苗都可有效起到预防效果，公众可自愿接种任何一种流感疫苗。

减少感染风险如何做好预防？

提高健康意识，增强防病能力，可以有效减少罹患流感等传染病的风险。保持科学良好的卫生习惯，出现发热咳嗽等相关症状要及时就医、规范治疗。均衡膳食，规律作息，适度运动，增强体质和免疫力。

（来源：人民网）

脂肪肝要紧吗？ 严重吗？

■宋华春、何铭敏

30岁的李先生最近被检出了“脂肪肝”，他带着疑问到浙江省立同德医院超声科咨询，“医生，我这个脂肪肝要紧吗？严重吗？”根据李先生的情况，医生建议他做个“肝脏纤维化和脂肪变性检测”。

我们的肝脏非常勤奋，血液中的毒素及各种营养物质都由它负责代谢分解，肝细胞修起脂肪来本也是小菜一碟。但是由于不良的生活习惯导致的肥胖、胰岛素抵抗、代谢综合征等各种原因引起了肝脏脂肪变性，脂肪在肝脏内堆积，脂肪肝就会招来免疫系统的无差别攻击。脂肪肝与肝纤维化进展相关又易被患者忽视，脂肪肝时间长了会出现脂肪性肝炎，这阶段的患者10~15年内肝硬化发生率高达15%~25%。65岁以上脂肪肝患者中，40%~62%的人可能在5~7年内发生肝细胞癌。

不知大家有没有发现，当你在体检中查出有“脂肪肝”时，报告中出现的仅是“脂肪肝”这个诊断结果，但是却没有更详细的数据来说明脂肪肝具体是达到了何种程度，或者说得更专业一点，如何来评估脂肪肝的肝组织硬度及肝纤维化程度呢？其实，这对脂肪肝患者来说，至关重要。正常的肝脏脂肪含量<5%。脂肪含量超过肝重量的5%或者组织学上肝细胞

50%以上有脂肪变性时，就可称为脂肪肝。

脂肪肝的诊断缺乏特异性的临床表现和实验室检查，面对日益增多的脂肪肝患者，彩超检查是首选。彩超对脂肪肝的检出比较灵敏，主要依据肝血管的清晰度、超声衰减程度等对脂肪肝进行诊断，是初筛脂肪肝及治疗前后评价的首选检查方法。

脂肪肝有什么危害？单纯脂肪肝如不控制可以发展成脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌。脂肪肝多合并有脂肪代谢异常，可促进动脉粥样硬化的形成，还可诱发和加重高血压、冠心病。脂肪肝诱发或加重糖尿病、降低人体免疫功能、解毒功能、影响人的消化吸收功能，诱发胆囊疾病、怀孕时急性妊娠性脂肪肝、降低生活质量，影响日常工作等。

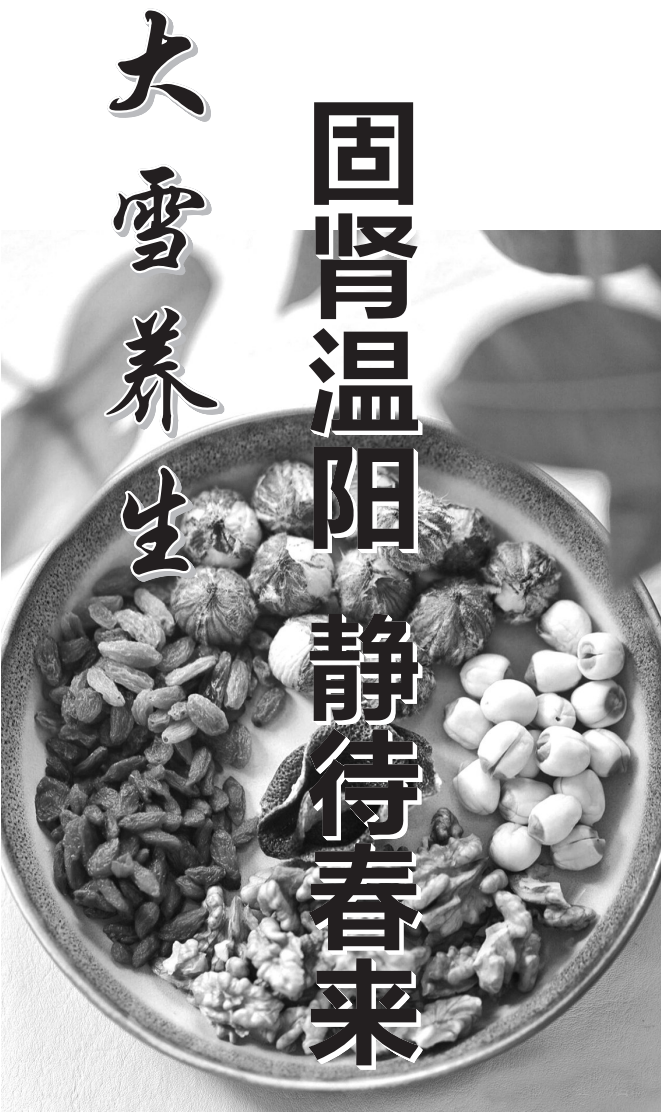
日常生活中要如何预防脂肪肝？要合理膳食，每日三餐膳食调配合理，做到粗细搭配营养平衡。禁酒戒烟，少吃过于油腻的食物，控制脂肪的摄入量。每天坚持体育锻炼，可视自己体质选择适宜的运动项目，从小运动量开始循序渐进逐步达到适当的运动量，以加强体内脂肪的消耗。任何药物进入体内都要经过肝脏解毒，在选用药物时更要慎重，谨防药物的毒副作用，特别对肝脏有损害的药物绝对不能用，避免进一步加重肝脏的损害。不暴怒，少恼，注意劳逸结合等也是相当重要的。

科学养生 共筑健康

营造健康的家居环境、建立科学的饮食结构、养成健康的生活习惯、掌握必要的急救知识……为普及“家庭健康管理”的概念，由温州市营养师协会主办的“家庭健康科普进社区”活动，本月走进该市4个

社区，为社区居民普及家庭健康知识。活动中健康志愿者带领居民们制作养生锤、开展曼陀罗绘画、教学养生气功八段锦……通过手作互动、科学运动的方式，提升居民健康素养。

通讯员叶朝辉 摄



一年岁暮风雪始，静候春风万物生。大雪已至，冬来无恙，拾一缕阳光，存一份美好，愿每一个寒冷的日子里都有温暖相伴。

大雪是农历二十四节气中的第21个节气，更是冬季的第三个节气，标志着仲冬时节正式开始。《月令七十二候集解》有云：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”到了这个时期，雪往往下得大，范围也广，故名大雪。

大雪三候

一候鹖旦（hè dàn）不鸣：鹖旦为鸟类，又叫寒号鸟，夜鸣求旦。但在这个季节，天气寒冷，飞禽无踪，走兽无影，连寒号鸟也停止了呼叫。二候虎始交：古人认为，此时为阴气最盛时期，盛极而衰，阳气已经有所萌动，于是老虎开始求偶。三候荔挺出：仲冬雪季，万物沉寂，一种叫荔挺的兰草，也感受到阳气的萌动而抽出新芽，在此时独独长出地面。

大雪习俗

腌肉。俗话说：“小雪腌菜，大雪腌肉”。大雪节气一到，家家户户忙着腌制“咸货”，腌好后挂在朝阳的屋檐下晾晒干，以迎接新年。窗台晾晒的腌肉、香肠

等，都是记忆中不变的“年味”。

观赏封河。俗话说：“小雪封地，大雪封河”。到了大雪节气，北方有“千里冰封，万里雪飘”的自然风光，南方也有“雪花飞舞，银装素裹”的迷人景色。到了大雪节气，人们可以尽情地滑冰嬉戏。

进补。民间素有“冬天进补，开春打虎”的说法。冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精，可以适量食用萝卜、枸杞、红枣、山药、羊肉、牛肉等食物，也可以做成粥和汤羹，有利于脾胃的吸收。

大雪养生

宜保暖。冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬天“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的，但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。

宜健脚。保持脚部清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。

宜调神。冬天易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是运动，如慢跑、

跳舞、滑冰、打球等都是消除冬季烦闷、保养精神的良方。

宜通风。冬季室内空气污气，染程度比室外严重数十倍，虽然天寒地冻，但此时仍应注意常开门窗通风换气，以清新空气、健脑提神。

宜早睡。冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早卧早起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

宜养食。饮食忌生冷硬，提倡晨起服热粥，晚餐宜节制，以养胃气。推荐羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等。

大补养藏汤

原料：生栗子6个、生核桃6个、莲子6个、桂圆6个、枸杞15克、大枣15克、葡萄干10克、陈皮10克。

做法：1. 莲子用水浸泡1~2小时。2. 栗子、核桃剥去外壳，留下内皮，切成两半。3. 所有原料一起下锅，加水煮开后再煮大约30分钟。4. 捞出栗子、核桃的内皮，根据个人口味，放入少量糖调味（也可以将大补养藏汤的原料与大米一起煮成养藏粥来喝）。

功效：固肾，补五脏，护藏阳气，补益气血。

（来源：健康浙江）

绿水青山 绿电赋能

“以前没有港口岸电供应时，船舶靠泊后需要使用船上的柴油发电机，成本高、污染大。这个月，我们新投入两个泊位，又对原先的24套岸电系统全部进行了更新升级，扫码就能使用！”12月4日，国网浙江电力（德清）红船共产党员服务队来到德清临杭物流园区，为线路和用电设备“问诊把脉”，园区电气负责人俞建忠介绍了绿电使用情况。

近年来，国网德清县供电公司结合园区规划及建设进度，依托常态化的台区经理与用电客户“点对点”沟通机制，紧密对接园区项目负责人，为园区和港口“量体裁衣”，制定个性化供电方案，助力新泊位顺利投产。

绿电赋能，低碳高效。接下来，德清供电公司也将积极推进工业、交通、建筑和居民生活等重点领域节能降碳改造，为美丽德清赋能。

张若棋

景宁供电工会：结对共建促创新

为进一步推动工会工作创新发展，助力公司高质量发展，近日，国网景宁县供电公司由工会主席带队，率公司工会干部、劳模工匠等赴国网义乌市供电公司、国网诸暨市供电公司交流学习。

在先后参观了义乌供电的“吴志劳模创新工作室”和诸暨“枫桥经验”展馆后，景宁供电公司交流学习组就创新成果展示区、劳模工坊、室内实训室以及劳模工匠长廊、技能实训室等，分别与义乌、诸暨同行展开重点座谈，并就劳模工匠选树、劳模工作室培育等进行了深入交流。

为进一步提升工会工作水平，促进民主管理、生产生活、职工文化和队伍建设等共同进步，景宁供电分别与义乌、诸暨供电签署了工会友好结对共建协议。

王海燕 郭微

职工气排球赛展“丽电”风采



同心庆亚运，阳光向未来。国网丽水供电公司2023年职工气排球比赛于12月1日落幕。为期两天的比赛中，公司各部门10支队伍、近百名职工参赛。比赛丰富了职工文化生活，增强了团队凝聚力，营造了积极向上、团结互助的良好氛围。

王海燕 郭微

先施欠农民工工资公示：由昌建建设集团有限公司承建的衢州市衢江区公路(C4012)项目，2022年11月30日竣工验收，项目已按时足额支付农民工工资，如有异议，请在30日内，拨打举报电话：0570-8081806。3. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。4. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。5. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。6. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。7. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。8. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。9. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。10. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。11. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。12. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。13. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。14. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。15. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。16. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。17. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。18. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。19. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。20. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。21. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。22. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。23. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。24. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。25. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。26. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。27. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。28. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。29. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。30. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。31. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。32. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。33. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。34. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。35. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。36. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。37. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。38. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。39. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。40. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。41. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。42. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。43. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。44. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。45. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。46. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。47. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。48. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。49. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。50. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。51. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。52. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。53. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。54. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。55. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。56. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。57. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。58. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。59. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。60. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。61. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。62. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。63. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。64. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。65. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。66. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。67. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。68. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。69. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。70. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。71. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。72. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。73. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。74. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。75. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。76. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。77. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。78. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。79. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。80. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。81. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。82. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。83. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。84. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。85. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。86. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。87. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。88. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。89. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。90. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。91. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。92. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。93. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。94. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。95. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。96. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。97. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。98. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。99. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。100. 行业主管部门：投诉举报电话：0578-5081806。