

小心! 疱疹性咽峡炎“盯上”青少年

医生提醒:感染后一定要注意休息

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 洪斐 金莉)疱疹性咽峡炎在很多人印象中是幼儿园小朋友才会得的病,然而这种病正悄悄“盯上”青少年。近期,萧山区中医院呼吸科和儿内科门诊接诊了好几名感染疱疹性咽峡炎的青少年。

患者小陈考上了重点高中的科创班,最近正忙着冲刺开学摸底考。谁知他突然高烧,去医院检查后确诊为疱疹性咽峡炎。

感染疱疹性咽峡炎后,小陈反复高烧,一度还发烧至40℃,血压降至87/37mmHg,喉咙痛到吃不下东西。住院时,他还顶着高烧趴在病床上刷题,这场景让医生又心疼又着急,忍不住提醒:“这时候还硬扛,小心拖成重症!”好在经过积极治疗,目前小陈已经康复出院。

疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引

起的以急性发热和咽喉部疱疹为特征的急性传染病,发病率高,夏秋季为发病高峰。该病多见于6岁以下学龄前儿童,年龄越大,发病率越低。在托儿所、幼儿园等儿童集中的地方易造成流行。

虽说这个疾病在青少年群体中发病率相对较小。但最近像小陈这样的青少年患者多起来了。在小陈治疗期间,医院又陆续接诊了四五十名疱疹性咽峡炎患者。

对此,区中医院呼吸内科副主任医师高且华说:“近年来青少年感染疱疹性咽峡炎呈现上升趋势。据浙江一家三甲医院2023年的病例统计显示,10—15岁的患者占了12%。值得注意的是,青少年发烧的时间比幼儿长,平均发烧时间要多8—12小时。其中,70%的人发病前都熬过夜、赶过工,像小陈这样的

学霸,恰恰是高发人群。长期高压学习会让身体分泌过多皮质醇,抑制免疫细胞活性;加上青少年对这类病毒的抗体本来就比幼儿少,自然成了病毒的新目标。”

疱疹性咽峡炎的症状和普通感冒很像,这三个症状要特别注意:1.高烧来得猛,24小时内体温飙升到39℃以上,吃了退烧药也可能反复;2.嗓子像刀割般疼,严重时连喝水都费劲,医生检查会发现嗓子里(尤其是悬雍垂根部)有小疱疹或溃疡;3.脖子可能肿,脖子上的淋巴结会肿痛,容易被误诊为扁桃体炎。

高医生提醒,如果孩子突然发高烧,嘴里还长了好多溃疡,喉咙痛得啥都吃不了,那罪魁祸首很可能是疱疹性咽峡炎。感染疱疹性咽峡炎,一定要注意休息,退了烧也得观察48小时,确认精神头足了,再慢慢恢复学习。

慢恢复学习。

此外,疱疹性咽峡炎病毒引起的疾病,属于自限性疾病,一般病程4到6日,重者可至2周。高医生说:“对症处理最关键。体温超过38.5℃,可以用布洛芬或对乙酰氨基酚。不要用阿司匹林,会增加患上瑞氏综合征(脑水肿和肝衰竭)的风险。嗓子疼可以用温盐水漱口,吃点凉的流质食物(比如冰淇淋、凉粥),能减轻疼痛。少量多次喝水,或者喝口服补液盐,预防脱水。”

勤洗手、切断传播途径是预防疱疹性咽峡炎的关键。家长要定期清洗消毒孩子的玩具、餐具、衣物、常接触的物体表面。流行期少带孩子去人多拥挤、空气不流通的地方;避免接触患者及其物品。另外,均衡饮食、充足睡眠、适度运动,也能增加对病毒的抵抗力。



镇街 ZHENJIE SUDI
速语

城厢街道

社歌大赛唱响“精神共富曲”

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 杨蕾)在杭州市第十六届社区工作者节即将来临之际,城厢街道2025年社区工作者生活季正式拉开帷幕。近日,作为重要活动之一的“潮文化Party”城厢街道社歌大赛成功举办。各社区以歌声描绘家园画卷,用旋律传递家乡温度,共同唱响城厢“精神共富曲”。

自大赛启动以来,城厢街道35个社区深度挖掘辖区音乐力量,编写承载着社区记忆与时代情怀的原创社歌。经过初选,《逸家人·光》《太平烟火》《东阳桥畔是我家》等11首社歌脱颖而出,在大赛中精彩亮相。

参赛者用包含感情的歌声和别出心裁的编排,将一首首承载着社区记忆与人文情怀的原创社歌演绎得淋漓尽致,为观众带来了一场视听盛宴。经专业评审,最后评选出一二三等奖。

街道相关负责人表示,本次社歌大赛进一步丰富了社工的精神文化生活,也充分展现了街道深厚的文化底蕴、活跃的社区文化氛围以及居民积极向上的精神风貌。

楼塔镇

第九届“槐清教育奖学基金”颁奖

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 方梦婷)为鼓励2025年在各类升学考试中取得优异成绩的学子,营造崇贤尚学的良好氛围,日前,楼塔镇举办第九届“槐清教育奖学基金”颁奖仪式。

仪式现场公布了获奖学生名单并向他们颁发奖金,鼓励他们在求学路上继续精进,学成后为家乡发展贡献青春力量。同时,该镇还向默默耕耘的教师、辛勤付出的家长致以敬意,向心系家乡教育、慷慨奉献的贤达人士表达衷心感谢。

“槐清教育奖学基金”由杭州小妹妹康养控股有限公司董事长章忠法以其祖父之名于2017年9月设立,最初每年发放20万元奖励楼塔中考和高考优秀学生,近三年提升至30万元,奖励对象增加了功勋教师。截至目前,已奖励210名优秀教师,累计发放奖学金200多万元。

红山农场

召开建筑垃圾处置领域集中整治行动专题会议

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 黄飞 曲特)日前,红山农场召开建筑垃圾处置领域集中整治行动专题会议。

会议提出,当前红山农场正处于大拆、大建的特殊发展阶段,辖区内建筑工地、征迁企业数量多,管理难度大。各有关部门、社区、单位要切实提高政治站位,自觉把思想和行动统一到上级部署上来。

会议要求,要加强自查自纠,落实好主体责任,严格遵守各项法律法规,做好建筑垃圾处置的各项工作。同时强化日常巡查,加大专项检查力度,全面整改各类安全隐患问题,推动建筑垃圾源头管理实现长效化、规范化治理。各单位和部门要加强联动协作,全面开展问题摸排整改,对违法违规行为“零容忍”,推进集中整治行动各项任务落地见效。



社区 SHEQU CHUANZHEN
传真

城厢街道

豫西黄河泥塑非遗传承活动走进东白马湖社区

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 俞虹洁)近日,豫西黄河泥塑非遗传承活动在城厢街道东白马湖社区举行。豫西黄河泥塑非遗传承人刘永安先生带着黄河澄泥与技艺,为居民们带来了一场沉浸式的传统文化体验。

现场,50余名青少年与近百名居民踊跃参与泥塑制作。刘永安先生手把手教学,从捏塑技巧到文化内涵解读,让亲子家庭在泥土的芬芳中感受非遗魅力。

泥塑不仅锻炼了动手能力,更成为连接邻里情感的纽带。活动结束后,意犹未尽的居民纷纷追问“下次何时举办”,社区文化认同感在此过程中悄然升温。

这场活动的背后,是一段横跨豫浙两地的深厚情谊。去年,刘永安先生曾捐赠泥塑作品支持社区自由书屋建设;此次他专程赴杭,修复运输受损作品,并开展为期一周的公益教学。社区负责人表示:“这种跨区域合作,让文化传承有了更广阔的生命力。”

从宣传海报设计到活动落地,社区多方力量共同织就了这场文化盛宴。社区党群服务中心提供场地支持,自由书屋搭建交流平台,志愿者团队全程保障,形成了“居民参与—文化赋能—治理提效”的良性循环。

当黄河泥塑邂逅江南水乡,非遗的种子已在东白马湖社区生根发芽。这场活动不仅是一次技艺的传承,更是一次社区共治的实践、一场跨越山水的文化对话。未来,东白马湖社区将根据居民需求,设计泥塑活动常态化,并探索与更多非遗项目的合作,让传统文化成为社区治理的“软实力”。

瓜沥镇首届“青商杯”开放麦大赛总决赛收官

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 邵福勤)近日,瓜沥镇首届“青商杯”开放麦大赛总决赛精彩上演。来自全镇各行业的青年以“青春瓜沥”为主题,用鲜活语言讲述奋斗故事,以多元视角诠释时代担当,为瓜沥注入蓬勃青春动能。

从《这个大学生想去“浙”儿》中年轻人的逐梦初心,到《友谊村“村情直播间”》里基层治理的创新实践;从《基层青年的“变形记”》中干部成长的点滴感悟,到《梅林“民间官方”播报》里乡村振兴的共富密码,选手们以“开放麦”的灵动、“情景式”的沉浸、“文艺化”的感染力,展现瓜沥在青年成长、基层治理、文



首席记者 唐柯 摄

化传承、乡村振兴等领域的生动实践以及新时代青年与城市同频共振

的深厚情怀。经过激烈角逐,沈良摘得一等

奖,吴亚卓、倪伟伟获二等奖,施翀、冯加、朱一帆、王官方获三等奖,巩翰林等5人获优胜奖。此外,结合大众评审团投票,沈良、吴亚卓、王官方还分别获“实力梗王奖”“闪耀台风奖”“幽默人气奖”,瓜沥教育指导中心等8家单位获优秀组织奖。

现场还举行了“麦响‘沥’量百场传声”宣讲巡演启动仪式。接下来,瓜沥镇“沥响号”理论宣讲团8大类宣讲队伍,将携手本次大赛的优秀选手,深入机关、村社、广场、学校、企业等场所,开展“百场理论宣讲”活动,进一步擦亮“沥响号”宣讲品牌,推动党的创新理论在瓜沥落地生根。

共建共治“熟人社区” 花城社区用“人情”化解矛盾

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 谭博雅)新街街道花城社区某开放式小区内,私家车横七竖八挤在绿化带上,外来车辆见缝插针,甚至侵占消防通道。停车“难+乱”是众多开放式小区的管理顽疾,也是社区综合治理的痛点与难点。

面对停车乱象引发的居民不满与安全隐患,小区停车管理改革迫在眉睫。在花城社区的牵头下,居委会、全体业主通过“圆桌议事会”

共商解决方案,并利用居民的空闲时间,正式启动议事会活动。

基于小区情况,花城社区决定运用“熟人社区”的理念解决停车问题,利用“熟人社会”的信任基础和邻里关系,通过共建共享、柔性管理、资源挖潜来平衡需求。

实地勘察,“摸”清底数。花城社区首先组建信息联络组,排查登记小区内实际车位使用情况,全面摸清车辆底数,为后续规划、管理提

供精确的数据支撑。

居民合议,则能“议”出良方。在居委会和全体业主的监督下,小区进行内部扩容疏导,通过对部分道路适当拓宽、在转弯处科学开发车位、将横向车位调整为斜向车位等办法,在小区西南角新增多个车位。同时,因地制宜盘活“沉睡”资源,让车位真正“活”起来。社区牵头成立了车位自治小组,由业主代表、社区工作人员共同组成,负责统

筹停车位分配使用,在小区内实行车位抽签制。居民还约定了车位抽签有效期,保持动态调整。

“小车位”里藏着“大民生”。解决停车问题,并非“增减几个车位”那么简单,而是需要从民生痛点出发,既算“经济账”,更算“民生账”。花城社区相关负责人表示,居民自治,“治”好旧疾。“熟人社区”的优势就在于居民间的熟悉度和信任感,可以避免停车问题“一刀切”。



家门口的中医服务

近日,南阳街道举办“龙虎精气神 夜市探岐黄”中医养生健康夜市,为居民带来家门口的中医服务。

活动现场,多位中医师坐镇,为居民解答慢性病问题之余,还为居民定制个性化养生方案。居民们穿梭于针灸推拿、耳穴拔罐、养生茶饮等体验区之间。“老寒背都轻快了”“这手艺,感觉全身轻松了!”夸赞声不绝于耳。据统计,活动累计服务居民数百人次。

首席记者 唐柯 高璐平
通讯员 陈红凯



力量训练 好处多多

生活中,很多人习惯进行快走、慢跑、游泳等有氧运动,但往往忽视了力量训练。力量训练对我们的身体有很多好处。

力量训练有哪些好处

第一,对于减肥人群来说,适当进行力量训练,可以减少肌肉流失,起到增肌的作用。

第二,更年期女性随着体内激素水平变化,骨质流失加剧,力量训练可以增强肌肉和骨骼的力量。

第三,力量训练能够保护关节,以膝

关节疼痛为例,在医生指导下科学锻炼膝关节周围的肌肉,能够减轻膝关节的负荷,进而缓解疼痛。

那么,是不是加强力量训练就要去健身房使用大重量的杠铃或哑铃锻炼呢?其实不然。我们可以将力量训练分为两类,一类是“健美式”的力量训练,另一类是“养生式”的力量训练。前者是指健身爱好者通过使用大重量的杠铃、哑铃等进行负重健身,如深蹲、硬拉、卧推等,增强肌肉力量和肌肉维度,实现对力与美的追求。

对于大部分人来说,这种大强度的力量训练是不需要的,选择“养生式”的力量训练(如靠墙静蹲、坐姿直抬腿等)就可以了。大家可以选择一种简单易行的训练方法,每天练习3—4次,每次持续10—15分钟,持之以恒。老年人、女性朋友都可以采取“养生式”的力量训练。

“养生式”力量训练怎么练

下面,为大家推荐几个动作。

靠墙静蹲:可以有效锻炼下肢力量,强化股四头肌、臀部及核心肌群,对膝关

节康复也有好处。

具体方法:背靠墙面,双脚分开,与肩同宽,脚尖略微向外;缓慢弯曲膝关节,身体沿墙面向下;不要蹲得过深,膝盖垂直不能超过脚尖,以免膝关节压力过大;保持该姿势2—3分钟,随着熟练程度的增加和肌肉力量的增强,可逐渐延长至4—5分钟。在进行靠墙静蹲时,人们可以在两膝之间夹一个皮球或泡沫轴,这样做可以锻炼股四头肌内侧,对于稳定和保护关节,尤其是治疗“髌骨软化”有好处。

坐姿直抬腿:可以有效锻炼下肢及核心稳定性,动作简单且对关节压力小,适合受伤或术后患者。

具体方法:坐在椅子上,腰背挺直,双脚平放于地面;将一条腿伸直,抬至与地面平行,保持2—3秒;缓慢将腿放下,恢复至初始动作;换另一条腿重复上述过程。每组10—15次,每天3组。

大家不妨将有氧运动和力量训练结合起来,可以先做有氧运动,如游泳或骑自行车30分钟左右,再进行力量训练。