

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86901890



# 台州市肿瘤医院荣获全国医院人文路演大赛二等奖及优秀个人奖 用相声做健康宣教,有趣有看头

本报记者 朱丹君 通讯员 丁颖颖

近日，由中国生命关怀协会医院人文建设专委会、四川日报报业集团《家庭与生活报》、北京中欧国际医院管理技术研究院主办的2021年全国医院人文管理大赛暨颁奖典礼在成都落下帷幕。

由台州市肿瘤医院创作的群口相声《我要健康》，从四百多件作品中脱颖而出，挺进全国36强参加决赛。最终，经过激烈的角逐，荣获团队二等奖，该院党政办黄宏斌主任荣获优秀个人奖。

此次路演大赛，由全国各地多家医疗机构参赛，通过演出的形式展现医院人文管理的精神和情怀。台州市肿瘤医院是台州地区唯一一家入选36强的队伍，同时也获得多项荣誉。获此殊荣，是对该院人文建设及管理的肯定。

## 排练到凌晨2点，将有趣的健康科普知识带给观众

《我要健康》又名《五脏罢工》，改编自传统相声剧目《五官争功》，用诙谐幽默的方式，抨击不健康的生活方式，天天熬夜、吃烧烤、喝饮料，还调侃卖肾买手机的社会怪相等。舞台表演生动、形象，令人捧腹大笑。但笑过之后，又引人深思。

有一次，我们在医院里排练到晚上11点，第二天还要早起工作。在成都，表演前两天，我们一直排练到凌晨2点。该院重症监护室护士、援鄂队员姜舒，是一名多才多艺的医务人员，在比赛中他担任剧本创作、主演等重要角色。

时间紧、任务重，从选题到创作再到排练，只有一个月左右时间。姜舒告诉记者，今年3月下旬，医院接到比赛消息，要求4月7



日之前就要上传录制作品，一开始，我们考虑采用脱口秀的形式，时下比较流行。但是，考虑到健康宣教的受众大部分是中老年人，所以最终选择了相声的表演形式。

去年，我们以光影（类似于皮影戏）的形式编排了一个《暖心医疗》的舞台剧，需要用夸张的肢体动作展示，这比正常的表演要难很多。另外，整体表演风格跟场地不太搭，舞台效果也打了折扣。去年比赛，他们止步于100强，这让姜舒和他的团队萌生了更大的斗志。

科普教育平时我们就在做，但大部分是纯理论，涉及的专业术语比较多，可能比较枯燥，老百姓不太乐意听，所以想换个形式。今年比赛，姜舒将创作主题定为科普教育。姜舒说，他是听着相声、评书长大的，但创作相声还是头一次，专业性比较强，对我来说也是一次巨大的挑战。

## 精雕细琢，期盼创作出更多喜闻乐见的作品

我们的剧本是演给老百姓看的，表演要接地气，对百姓有启发。台州市肿瘤医院副院长王恩雨说，此次比赛竞争很激烈，不少节目构思精巧、独具匠心，我们医院能从四百多件作品中脱颖而出，实属不易。

记者了解到，参加比赛的5位选手都是业余演员，他们都是来自台州市肿瘤医院的医务人员。我们都是医院团委的成员，彼此之间比较熟悉，默契度比较好，也容易放得开。姜舒说，相声表演，有捧哏、逗哏，如果表情不到位，就达不到应有的效果，需要不断排练、磨合。

比赛时间紧，加上演员们都有各自的工作要忙。赛前，他们只能利用休息时间讨论剧本、排练。剧本大改了两三次，小改了四五次，是大伙儿集思广益的成果。姜舒说，往往排练临时时

想到一个好点子，就又要改一下。

赛前，演员们精心准备了醒木、扇子、长衫（又称长褂）等道具。因为采用拟人手法，五脏从中医角度对应不同的颜色，所以每位演员的服装颜色都不同。相信学中医的看到，会欣然一笑、心领神会。

像传统剧目《五官争功》《智能时代》表演时长都在20分钟左右，而这次演出时间限制在10分钟，很多包袱很难加进去。与观众互动、交流不够多，还要继续努力，希望以后能创作出更多老百姓喜闻乐见的作品。姜舒和他的团队，将这个表演带到了第27届全国肿瘤防治宣传周（台州站）启动仪式、温岭市庆祝5·12国际护士节晚会现场。

多年来，台州市肿瘤医院始终将人文医院建设作为重点工作，致力于打造人民信赖的、职工满意、有温度的医院，积极地履行社会公益责任。下阶段，医院将继续致力于人文管理的探索，将更多的正确的健康知识传递给老百姓。

# 河里钓的小龙虾 放倒 四个年轻人 医生：这四类人慎吃

本报记者 朱丹君

炎炎夏日，大街小巷的夜宵中，麻辣、十三香、蒜泥，各种小龙虾的口味不同，着实诱人。但是，你知道吃龙虾也有很大的讲究吗？有人不太讲究，却因此吃出了“龙虾病”！这究竟是怎么回事？

## 吃了河里钓的小龙虾，四个年轻人都被毒倒了

5月12日，朋友小郑（化名）发了一条微信朋友圈：河里钓来的小龙虾，吃不得！原来，前几天小郑的妹夫到松门钓小龙虾，当天晚上就煮了一大锅，还邀请小郑夫妻一起享用美食。

结果第二天，这四个年轻人都被小龙虾毒倒了：腹泻不止，有的甚至发起了高烧。之前，我们吃了菜场、养殖场的小龙虾都没事，看来河里钓的不能吃。小郑说，她只负责吃，可能小龙虾清洁没做到位，处理的时候，发现有几只死龙虾，以为不要紧，也放在锅里一起煮了。

今年夏天第一顿小龙虾，没想到就吃坏肚子了。后来，小郑还打电话询问，一起吃龙虾的小伙伴都说肚子不舒服，这段时间可不敢再碰小龙虾了。幸好，在当地卫生院打了三四天点滴，腹泻终于止住了。

进入夏季以来，医院各大消化内科门诊患者明显增多，其中一部分是爱吃夜宵的年轻人，罪魁祸首大多为小龙虾或各类烧烤。夏季湿热，为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的条件，导致寄生在小龙虾身上的病菌大量滋生。

市一院急诊中心副主任、消化内科副主任医师金晓红分析，在夏天，人的消化功能相对较弱，一旦吃了不卫生的食物，再加上冰镇饮料一灌，胃肠道遇冷收缩，处于缺血状态，对细菌的抵抗能力进一步减弱，就很容易引发急性肠胃炎、细菌性痢疾，出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

## 小龙虾要洗净煮透，肠胃不好不能吃

要愉快地吃小龙虾，首先要

选好食材，保证小龙虾鲜活，另外，一定要一个个洗刷干净，有时间可以在清水里养两天。朋友小兵是“龙虾控”，每年他都会在市场上挑选小龙虾，这些龙虾大多属于人工养殖，生长环境较干净。

龙虾洗净后，经高温烧熟煮透，是可以放心食用的。小兵发现洗碗器有清洗海鲜的功能，我试过这个功能，发现洗碗器清洗得很干净。需要注意的是，龙虾头携带较多寄生虫，一般不宜食用，隔夜龙虾最好不要吃，不洁不熟龙虾吃后易引起肠道感染。

医生提醒，小龙虾属寒性食物，多吃容易伤脾胃，摄入过多蛋白质，也容易造成消化不良，肠胃不好的人应该尽量避免食用，其他人也要适量食用，建议每次食用最好不超过1斤，按一般个头算相当于15至20只。

早几年，我还接诊过纹肌溶解症的患者。金晓红说，这类患者会出现肌肉酸痛、无力，小便呈酱油色。因此，如果进食小龙虾后24小时内出现全身或局部肌肉酸痛者，

要及时到医院就医，并说明进食史。

金晓红提醒，夏季饮食一定要注意管住嘴，注意饮食卫生，不要暴饮暴食，不要大量吃小龙虾，尤其不要配上冰饮料、冰水果。

### 链接

#### 这四类人不能吃小龙虾

- 1.过敏体质者要小心。小龙虾可诱发过敏性鼻炎、过敏性皮炎，过敏体质者不宜多吃。
- 2.呼吸道疾病患者不宜多吃小龙虾。当人体受到过敏饮食刺激时，会引起支气管痉挛，黏膜肿胀，分泌物增加，导致管腔狭窄，气道不畅，呼吸困难，从而诱发支气管炎和哮喘。
- 3.皮肤病患者也要注意。小龙虾为发物，可诱发皮肤类疾病。
- 4.痛风病人最好不要吃。小龙虾是含嘌呤较高的水产品，容易导致尿酸增高。

# 科普之窗

主办单位：市科协 温岭日报社

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

## 别等到近视了才后悔！应养成良好的用眼习惯

近视作为一种常见的眼部疾患，不仅降低了近视者的颜值，还会给其日常生活带来诸多不便。世界卫生组织发布的《世界视力报告》指出，全球近视人数约为26亿，19岁以下近视者为3.12亿。其中中国青少年近视发病率高达67%。由此可见，近视正在成为影响人们工作、生活和学习的一大绊脚石，为此，及时了解近视的形成原因、针对近视开展科学预防和矫正工作，引导青少年养成科学合理的用眼习惯刻不容缓。

### 形成近视的原因有哪些？

近视是指眼球在调节松弛的状态下，对来自5米以外的平行光线，经过眼的屈光系统曲折后，焦点只能落在视网膜之前，不能准确地

网膜上形成清晰的像，导致人们无法看清楚远处的物体。近视一般分为三类，即由于用眼过度导致的假性近视、经过散瞳验光放松眼部调节后仍存有近视度数的真性近视、通过药物或雾视后近视屈光度降低，但没有完全消失的混合性近视等。

通常情况下，近视主要由遗传、后天性因素形成，而超八成青少年近视是在后天形成。而长时间近距离观看电子设备、作息不规律、饮食不当、户外运动不足等是造成近视的主要原因。

### 如何科学预防和矫正？

- 1.适当进行户外运动

在户外运动过程中，能够放松睫状肌的痉

挛，防止眼轴变长，从而预防近视。而且通过一个小时以上的户外运动，可以有效减少电子设备的使用，对减缓眼部疲劳、增强体质、放松身心具有良好的辅助作用。

- 2.养成良好的用眼习惯

在学习时还要保持正确的坐姿，做到三个一，即手指距离笔尖一寸、眼睛距离书本一尺、前胸距离桌沿一拳。在观看电子设备时，尽量遵循20-20-20护眼法则，即每20分钟看至少20英尺（6米）远的物体20秒以上，让眼睛适当得到放松。在给电子设备贴膜时要选择透光率高的产品，尽量避免在光线暗的环境下看手机，以防诱发青光眼。另外，在饮食中还要注意营养均衡，可以适当多吃一些瘦肉、动物内脏、奶类、豆类、虾皮等，保证蛋白质及钙、锌等微量元素

的摄入。

- 3.定期做好眼部检查

家长可以在孩子满3岁时，到正规的专业医疗机构定期进行屈光系统（特别是散瞳验光）检查，并将每次的检查结果详细记录下来，包括身高、体重、视力、屈光度数等。通过建立屈光发育档案的方式观察孩子在生长发育过程中视力的变化，有助于实现早期发现和治疗。

- 4.科学验光和配镜

最好选择权威的眼科医院或正规眼镜店进行验光，一定要挑选清晰、舒适的眼镜，并试戴15~30分钟左右。另外，青少年群体正处于近距离用眼的高峰期，在配镜后应定期到医院进行检查，如果眼镜出现镜片磨损、度数不匹配等问题，应注意及时更换。