

54岁登革热患者高烧咳血，全身肌肉像被碾过一样酸痛 小心带致命病毒的蚊子

日前，记者从江门市中心医院了解到，54岁的陈先生（化名）此前从东南亚旅行回国时，突然高烧39℃不退，全身肌肉像被碾过一样酸痛。五天前他以为只是感冒，但在当天，他咳出的痰里竟带着血丝，四肢还冒出一大片红疹。海关检疫人员发现异常，快速检测显示：登革热抗原阳性！

“送到我们医院时，他的血小板已经掉到 $9\times 10^9/L$ ，只有正常值的十分之一，随时可能大出血。”江门市中心医院感染科副主任、副主任医师陈晓华回忆道。一场与“花斑蚊”带来的致命病毒赛跑的救治就此展开。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 陈君 江疫宣



医生询问登革热患者身体情况。

A 警惕病程第4—8天 退热后或会病情加重

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，主要通过携带病毒的伊蚊（俗称“花斑蚊”）叮咬传播。少数情况下也可经输血传播和母婴传播。

在蚊虫隔离病房里，医护团队给陈先生输注血小板、严密监测生命体征。令人意外的是，当他的体温开始下降时，监护仪上的血压却突然波动。

“登革热最需要警惕的是病程第4—8天的时间（也就是极期），有些患者热退后反而病情加重。”陈晓华解释，“病毒除了引起出血外，还会让血管‘漏水’，大量血浆外渗，很容易引发休克。”感染科医护团队动态调整治疗方案，通过精准补液稳住血压。

见到陈先生时，他手臂上有几个出血点。陈晓华坦言：“如果他

在海关没被检出阳性，回家后可能就按感冒自行吃药了，后果不堪设想。”登革热的可怕之处，在于它仍伪装成感冒的“温和表象”，和退烧后突然发难的“致命陷阱”。

一周后，陈先生的血小板终于回升，红疹逐渐消退。出院时他心有余悸：“没想到被蚊子咬一口会这么严重！”

6月—11月是我市登革热流

行季节，目前我市已进入登革热流行季节。记者从江门市疾控中心了解到，当前我市已出现本地病例，7月我市发生多点散发和局部暴发风险很高。

截至7月6日24时，蓬江区环市街道丰雅社区、鹤山市沙坪街道中东西村正在开展登革热疫情处置，存在登革热传播风险。请市民注意防范，做好防护措施。

B 区分登革热和普通感冒 出现可疑症状别硬扛

近期，江门市中心医院接诊登革热病例处于散发状态，与往年同期相比病人数有所减少。但值得注意的是，东南亚多国登革热已进入流行季节。随着雨季来临，伊蚊活动也会越来越频繁。

陈晓华介绍，感染登革热后，可能出现以下症状：一是突发高

热，体温迅速升高至39℃—40℃，持续3—7天；二是疼痛，剧烈头痛，以及全身肌肉、骨骼和关节疼痛；三是皮疹，发病后3—6天，颜面四肢或躯干可能出现皮疹；四是出血倾向，部分患者可能出现牙龈出血、鼻出血、皮肤瘀点瘀斑，严重者甚至内脏出血。不仅如此，患者

还可能出现乏力、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

如何区分登革热和普通感冒？陈晓华介绍，与以上登革热症状不同的是，普通感冒症状多伴有鼻塞、流涕等呼吸道症状。

重症登革热（登革出血热/登革休克综合征）可危及生命。尤其

对于儿童、老人（>65岁）、孕妇、二次感染、肥胖或营养不良者及有基础疾病的人群风险更高。

“若出现剧烈腹痛、持续呕吐、鼻腔或牙龈出血、皮肤瘀斑、呕血、胸闷、心悸、呼吸困难、烦躁不安、昏睡或休克等症状，务必立即就医。”陈晓华特别强调。

“连体重都管理不好,谈何自律?” 这位医生从“胖大夫”变成“自律标杆”



在江门市人民医院脊柱关节病科诊室，副主任医师冯嘉威总以挺拔身姿和利落白大褂示人。若非亲眼所见他珍藏的“胖照”，很难将眼前这位体重稳定在70公斤、最轻时达到67公斤的医生，与十年前那个体重飙升至78公斤、穿38码裤子的“胖大夫”联系起来。他通过“轻断食+运动”的方法，三个月减重11公斤，并保持良好体重10年。而减重给他带来的，远非只是简单的体重数字变化，更是生活、精神的蜕变。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 黎歆

体重管理是自律的“显性标签”

在冯嘉威的办公抽屉里，还躺着多张以前的工作照。摄于2012年的照片中，他面庞圆润，身形敦实，穿着38码的裤子还觉得略紧。彼时的他，体重秤指针稳稳指向78公斤的刻度线。

“那时儿子刚出生不久，生活重心全在妻儿身上，加上医生工作忙碌压力大，平时就是家、医院两点一线，体重不知不觉就涨起来了。”冯嘉威笑着回忆。身高1.7米的他，大学毕业时也曾清瘦，但工作及成家后，无节制的饮食与缺失的运动，让体重悄然攀升至人生顶峰。“最重的时候78公斤，对于1.7米的我是超重了。”

然而，超重并不是他开始减重的原因。

转折始于2015年。彼时在广州进修的冯嘉威，偶然接触到一系列关于“时间管理与自律”的课程。“课程里一句‘如何成为行业第一’击中了我，做医生当然想成为领域内的佼佼者，但连体重都管理不好，谈何自律？又如何更好地管理自己的人生？”他回忆，课程中提到“精力管理是时间管理的基础”，而肥胖者往往伴随精力涣散、自控力薄弱的问题。他突然意识到体重管理是自律的“显性标签”。

让身体学会与饥饿“和平共处”

课程结束后，冯嘉威开始翻阅《轻断食》《像恋爱一样跑步》等书籍，一个看似与医学无关的“轻体计划”，就此在他的笔记本上初具雏形。其中“5+2轻断食法”让他眼前一亮：“原来饥饿感可以是享受而非恐惧。”

什么是轻断食？冯嘉威介绍，轻断食不是长期节食，它通过每周中不连续的2天，每天只摄取500千卡（女生）或600千卡（男生）能量的食物，中间断食12小时，其余5天正常饮食，来阻止赘肉的“成长”，降低脂肪含量。

改变，始于认知的颠覆，成于方法的践行。冯嘉威将轻断食日安排在相对清闲的非手术日，一般是周二、周五，早餐照常，午餐则简化为一个苹果、一个橙子或少量三文鱼，让身体学会与饥饿“和平共处”。

“这本书彻底改变了我对饥饿的恐惧，甚至让我开始‘享受饥饿’。”冯嘉威说，书中实验展示了适度饥饿对激发细胞活性、促进健康的益处，“饥饿不是敌人，是身体重启的信号。”这种心态的转变，让他即使在手术后感受到饥饿，也能从容应对。

另一方面，他也开始运动起来。他摒弃了复杂的装备和遥远的场地，推崇“简外跑步法”——下班到家，换上最普通的运动鞋和短裤，即刻在住所旁熟悉的软质跑道上开跑。“很多人觉得跑步难，其实可以从100米开始，第二天200米，循序渐进。”他特意选择医院附近的体育场的塑胶跑道，“减少启动阻力是坚持的关键，别

让装备成为借口。”冯嘉威说。

冯嘉威更清醒地认识到，相比运动消耗，控制饮食摄入对减重更关键，“跑5公里消耗的能量，可能抵不上上一顿外食的热量”。为此，他开始从“外卖依赖”变为“厨房自律”。2015年搬入新家后，冯嘉威坚持早餐、晚餐在家烹饪，午餐则在医院食堂解决。“自己做饭是减重的‘秘密武器’。”冯嘉威说。

自律生活带来蜕变

改变，在三个月后开始显现。体重秤上的数字大幅下降，三个月减重11公斤，最轻时达到67公斤，且自带腹肌。裤码从38码骤减至32码，需要重新购置合身的衣裤。剧烈的变化甚至引来同事的关切：“不少人以为我病了，催我去做检查。”但是作为医生，冯嘉威知道这是身体正常的变化。

最显著的变化是静息心率降至49次/分钟，接近运动员水平。“这是心脏效率提升的表现，它无须跳那么多次就能满足供氧。”冯嘉威解释，规律运动增强了心肺功能。虽然骤然瘦削让皱纹更明显，但他收获了前所未有的轻盈与活力。

更深层的蜕变，在于生活方式的彻底重塑与心态的升华：三餐回归厨房：至今坚持在家烹饪三餐，严格控制外食频率与分量，



运动已成为冯嘉威雷打不动的日常。

从源头上减少过度摄入。

运动融入基因：因膝盖不适，他后来转向游泳和居家力量训练，运动已成为雷打不动的日常。“一天不练，浑身不自在。”至今，他每天至少花10分钟做引体向上、核心训练。

“享受饥饿”哲学：这成为冯嘉威最珍视的收获。“饥饿不再是需要立刻扑灭的恐慌，而是可以安然接纳甚至享受的状态。”值夜班时一个苹果果腹，他也能从容应对高强度工作。

自律即自由：烟酒、无效社交被大幅削减，时间与精力重新聚焦于健康、家庭和专业精进。“减重没有刻意查，而是自律生活的水到渠成。”冯嘉威说，近十年70公斤体重的稳定保持，便是最好的证明。

而且，减重带来的精力红利也直接反映在工作上。作为一名骨科医生，他有时需要用专业的方法帮骨折患者进行康复复位，比如常见的肩关节脱位手牵足蹬法，需要医生有“大力气”，通过牵引、外旋、内收、内旋等步骤恢复患者关节正常位置。“以前做一下就觉得很累，现在感觉得心应手，应该就是运动带给我的变化。”冯嘉威说。

小贴士

减重要小心超负荷运动

在减重的过程中，冯嘉威也曾遇到过误区。

刚开始运动时的冯嘉威很疯狂，每天坚持跑步，五六公里不在话下，成功减重看到效果后，热情更加高涨了。

但是不久后，冯嘉威的踝关节受伤了，只能被迫暂停跑步。“我那时候每天都跑，处于超负荷的状态，所以身体吃不消就受伤了。”他说，很多人跑步出现身体受伤，都是因为频率过密、强度过高，以及跑步姿势、场所不对，“只要运动得当，跑步也不一定会伤膝盖、伤踝关节”。

冯嘉威建议，跑步时尽量穿跑步鞋，最好跑平路，不要跑斜坡或跑楼梯，这对膝盖压力较大。场地最好选择平软的草地，其次是塑胶跑道，然后是平坦水泥路，尽量不要在坑洼不平的路面跑。跑步时，挺直腰背，注意做好运动前后的热身与放松。此外，每周跑步三次左右，每次在20—40分钟；运动时间最好是下午五六点，最晚不要超过晚上九点。

“不管是跑步、游泳、打球，选择的运动方式对自己而言一定要方便，这样才能更好地坚持下来。”冯嘉威说。

7月8日，“药香”飘进江华小学 师生共探中医药奥秘

江门日报讯（文/图 记者/邓榕 通讯员/尹雅敏）一株小草改变了世界，一缕药香跨越了古今。中医药文化凝聚了中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，蕴含了深邃的哲学智慧。为进一步弘扬中华优秀传统文化，浓郁校园中医药文化氛围，7月8日下午，在江华小学，将上演一场别开生面的中医药课。

据悉，此次活动由江门市蓬江区卫生健康局、江门市蓬江区教育局主办，江华小学、江门日报社承办。在为期一个多小时的时间里，广东江门中医药职业学院中医专任教师罗惠文将带领学子们走进神奇的中医药世界。以“至简”的方法，科普中草药、常用的急救穴位等知识，把博大精深的中医药文化有声有色地展现出来，激发孩子们对中医药传统文化的兴趣和热爱。届时，直播江门App将全程直播，敬请关注。

专家简介

罗惠文：广东江门中医药职业学院中医专任教师、主治医师、湖南中医药大学针灸推拿专业硕士研究生。擅长运用中医外治法治疗颈肩腰腿痛等伤科病症，月经不调、痛经等妇科病症，失眠、焦虑等内科病症。



丑萌的“LABUBU家族”爆火 它们凭啥让孩子爱不释手？

近期，潮玩IP“LABUBU家族”火遍全球！一只尖牙利齿、炸毛造型的小玩偶，一跃成为“顶流”掀起全球抢购风暴。社交平台上，LABUBU的开箱视频刷屏，不少年轻人为抽到心仪款式，甚至门店前彻夜排队。

不止LABUBU，盲盒、抽卡、吃“谷子”，样样都能激起孩子的好奇心。街上年轻人背的包包，玩偶娃娃、明星小卡、角色徽章，“丁零当啷”挂了一圈。很多家长都会有疑问，为啥我家娃会迷恋上这些“小玩意儿”？记者就此采访了江门市妇幼保健院心理科心理治疗师李君霞。



丑萌的LABUBU。

文/图 江门日报记者 梁爽

是社交需求也是个性宣言

LABUBU没有精致五官，甚至有点“丑萌”，但为啥就这么受欢迎呢？

突起的眉弓，配合眼神，流露出无辜、愤怒、郁闷的负面情绪；露出一排獠牙，显示小怪兽的反抗、攻击属性。但它又全身毛茸质感+圆润体型，满足当下流行的“解压玩具”需求，激发触摸欲望。

其实，这背后藏着当代教育的深层需求，孩子渴望被理解、被尊重，需要自由想象的空间和温暖的情感支持。

从社交需求来看，孩子们会用潮玩融入圈子。课间拆盒分享、线上交流抽卡攻略、线下展示稀有藏品，这些共同兴趣打破了社交壁垒。李君霞分析，孩子们在交换潮玩中学习沟通协商，在社群里通过展示藏品、参与活动构建社交身份，将对潮玩的热爱转化为拓展社交圈、提升社交能力的桥梁，获得群体归属感。

“用叛逆美学定义自我，LABUBU的丑萌设计颠覆传统，成为孩子无声的叛逆宣言。”李君霞进一步补充说，其“外表邪气、内心纯真”的反差人设，被解读为“不想装乖”的精神表达。孩子们将LABUBU挂在书包或摆在房间，用美学方式宣告：棱角与乖张同样值得接纳。这种叛逆并非对抗，而是借潮玩构建独特精神世界，探索自我身份的认同。

在情绪价值方面，低成本陪伴与治愈拆盲盒的惊喜感，激活大脑奖励机制，让人暂时放松；收集整理玩偶的过程带来沉浸式体验，满柜收藏更是让人成就感满满。据悉，治愈系潮玩成为情感投射对象，孩子们通过互动将压力具象化释放，这些“无声朋友”可以给予他们陪伴与慰藉。

了解孩子背后的情感需求

“正因为潮玩品牌精准把握了青少年心理，通过高频更新LABUBU等热门IP，以盲盒、抽卡等玩法持续刺激多巴胺分泌，因此不断刺激和强化消费行为。限量发售、联名款等营销手段更是制造了紧迫感，持续撩动年轻人的购买欲。”李君霞表示。这种对潮玩的沉迷既是心理需求，也暗藏非理性消费风险，让家长们忧心不已。

“家长先别急着骂孩子浪费钱，应该先理解这些行为背后的原因。”李君霞建议，当孩子沉迷潮玩时，家长不妨先放下评判，用好奇开启对话：“这个盲盒里是什么呀？”“这个娃娃做工真精致。”倾听孩子分享角色故事、收藏心得，了解背后的情感需求。可一起查阅IP设定、讨论设计，甚至动手拼搭，互动中理解潮玩意义。通过共情建立信任，而非急于说教，让孩子感到尊重，后续引导会更有效。具体做到以下几点：

一是共同制定消费规则，建立健康金钱观。家长可与孩子制定潮玩月度预算，用记账工具直观展示支出。鼓励孩子通过完成任务“赚取”购买机会，理解劳动价值。结合隐藏款概率等案例，拆解潮玩营销套路。面对新品，引导孩子列出心动理由，设置冷静期后再决定是否购买，逐步培养理性消费习惯，帮助孩子将“想要”与“需要”间找到平衡点。

二是提供“非消费型替代”，丰富精神寄托。引导孩子将潮玩热情转化为多元兴趣实践，例如鼓励孩子做手工、绘画、亲手创作专属潮玩形象，动手过程获得创造乐趣；或建立“潮玩交换角”，组织孩子与同龄人互换闲置潮玩，用零成本方式拓展收藏；鼓励孩子进行自然探索、体育运动、志愿服务等，让孩子在户外观察、团队协作、帮助他人中找到新的精神寄托，用真实成就感与社交互动替代单纯物质占有欲，减少对消费型满足的依赖。