

“接受不完美”艺术心理家庭教育沙龙举行 为建设亲子关系赋能



家长们在主讲人指导下进行绘画体验。

日报消息（全媒体记者覃林薇报道摄影）12月21日上午，由市融媒体中心大健康融媒部联合广西儿童青少年心理学会主办的“接受不完美”艺术心理家庭教育沙龙，在市融媒体中心紫荆花书院开讲。30余名家长在专业人员的引导与艺术体验中探讨如何建设亲子关系。

当日上午9时，广西儿童青少年心理学会副会长韦佳诚作为主讲人，以“破解完美主义陷阱，为亲子关系蓄力”为主题，进行了专业解读。他结合大量真实案例，剖析了完美主义对家庭教育的负面影响：“很多家长将‘爱’与‘完美’绑

定，用统一的高标准要求孩子，却忽视了每个孩子都是独一无二的生命个体。”韦佳诚的话语戳中了不少家长的内心，现场不时响起阵阵掌声。

在艺术体验环节，家长们在专业演奏者的引导下体验非洲鼓、空灵鼓，放下“节奏精准”的执念，在自由敲击中放松心情；在绘画互动中，大家凭心境创作，以线条诠释对“不完美”的新理解。一名张姓家长坦言：“跟不上节奏也没关系，这种放松感真好。”

本次沙龙通过

多元艺术的环节帮大家建立“不完美也合格”的认知，得到现场家长们的认可。王姓家长感慨：“不完美是常态，今后会更多关注孩子优点。”刘姓家长则表示：“这场沙龙很有意义，为我们改善亲子关系指明方向。”

韦佳诚表示，未来还将持续开展此类活动，助力更多家庭营造良好亲子氛围，让孩子健康成长。

大健康 心灵加油站



冬季取暖得学会科学防护

警惕「温水煮青蛙」式烫伤

日报消息（全媒体记者庄子莹）近日，柳州气温持续走低。热水袋、暖宝宝、电热毯等“取暖神器”成为市民御寒必备品。但这些带来温暖的“小帮手”，若使用不当可能引发“温水煮青蛙”式低温烫伤。

“往年这个季节，我们科室都会接诊低温烫伤患者，大多是因忽视低热长时间接触的危害所致。”昨日，市人民医院医疗集团潭中院区皮肤科副主任医师由长辉接受记者采访时说，冬季取暖需警惕隐形风险，科学防护才能既温暖又安全。

“低温烫伤和我们熟知的高温烫伤区别很大，它是‘热量累积’导致的慢性损伤，初期痛感不明显，很容易被忽视。”由长辉说，低温烫伤多由长时间接触44℃至50℃的中等温度热源引发，热能会持续向皮肤深层传导，造成皮下组织渐进性坏死。高温烫伤是短时间接触60℃以上高温导致的急性损伤，疼痛感剧烈，容易被及时发现。临床中，低温烫伤患者早期仅表现为轻微红肿、小水泡，面积不大但水泡颜色较深，正是这种“看似不严重”的表现，让很多人延误了处理时机。

低温烫伤的危害远超想象。这类烫伤多为深Ⅱ度到Ⅲ度损伤，创面虽小却呈“口小肚大”的烧瓶状，内部组织坏死易引发感染，还可能形成经久不愈的慢性溃疡。需要注意的是，婴幼儿、老年人、糖尿病患者以及感觉迟钝人群，因皮肤温度感知能力下降，是低温烫伤的高危群体。

预防低温烫伤，需要注意正确使用取暖设备。“暖宝宝”需隔着衣物使用，避免贴在脚后跟等脂肪薄弱部位，切勿整夜佩戴；热水袋水温控制在50℃以下，用厚布套包裹，仅用于睡前暖被，入睡前务必取出；电热毯仅用于预热，入睡时必须关闭，产品老旧破损要及时更换；泡脚水温不超过40℃，时间控制在15分钟至20分钟，建议用手肘测试水温而非直接用脚。

若不慎发生低温烫伤，正确的应急处理至关重要，可遵循“冲、脱、泡、盖、送”五字口诀：立即用流动冷水冲洗创面15分钟至30分钟；小心剪开粘连的衣物；若疼痛剧烈，可继续用冷水浸泡；随后用干净纱布覆盖创面；若出现水泡、破溃、皮肤发白发黑，或烫伤部位位于手足、关节等特殊位置，以及伤者为老人、小孩或糖尿病患者时，必须立即就医。“切勿在创面上涂抹牙膏、酱油等偏方，这些做法会加重感染风险，影响医生诊疗。”由长辉提醒，冬季取暖，温暖与安全缺一不可。

这碗“软糯香甜”竟藏风险？

——由柳州人喜食木薯糖水引出的话题

入冬后，一碗热乎乎、软糯香甜的木薯糖水，成为许多柳州人难忘的味觉记忆。这款两广地区的经典甜品，最近在社交平台“火出圈”，不少网友晒出自制成品，直呼“糯叽叽的口感，好吃到停不下来”。然而，近日有网友发帖称，食用自制木薯糖水后出现头晕、恶心、呕吐等疑似中毒症状，相关话题一度冲上热搜。

木薯糖水为何会引发不适？怎样吃才能既满足口福又确保安全？记者采访了市中医医院治未病中心主治医师陀景舒，为大家详解木薯安全食用的关键。



甜品店销售的木薯糖水。

不仅是“中毒”那么简单

眼下正值木薯上市时节，市区多家甜品店纷纷将木薯糖水列为冬季主打产品。“我从小吃奶奶煮的木薯糖水长大，糯中带甜，天冷时吃一碗感觉特别暖。”市民李女士告诉记者，她最近也跟风在家尝试制作，却因担心处理不当，始终不敢多吃。

“食用木薯后出现头晕、恶心等不适，首先要警惕氰苷中毒的因素。”陀景舒说，木薯的根、茎、叶中天然含有氰苷。这种物质本身无毒，但当木薯被去皮、切割或损坏时，细胞结构遭破坏，氰苷会与体内的酶发生水解反应，生成剧毒的氢氰酸，“氢氰酸能抑制细胞呼吸，导致人体组织无法利用氧气，可能引发窒息性中毒，危害不容小觑。”

此外，木薯素有“淀粉之王”之称，碳水化合物含量极高，升糖速度很快。如果一次性大量食用，容易引起血糖剧烈波动，进而导致头晕、乏力等。从中医角度看，木薯性质偏滋腻，较难消化。柳州地处南方，气候多湿，不少市民本身属于痰湿体质或脾胃偏弱，这类人群食用木薯后容易加重脾胃负担。

中医提醒：适量食用调整做法

对于柳州人喜爱的这碗糖水，陀景舒从中医食疗角度给出了具体安全食用建议。对于健康人群，可作为甜品偶尔享用，每次一小碗（100克至150克木薯）为宜，不宜每日食用，避免加重脾胃运化负担。

对于糖尿病患者，木薯糖水基本属于“不推荐”食物。如实在想尝鲜，务必严格控制分量（不超过50克），并调整做法：用红枣、枸杞的自然甜味替代部分白糖，或加入百合、莲子等性味平和的食材，有助于延缓糖分吸收。

对于老年人与儿童，由于其消化功能相对较弱，应遵循“少量、偶尔”原则。食用时可煮得更加软烂，以利消化，并避免睡前食用，以免影响睡眠。

“木薯糖水美味，但安全永远是第一位的。掌握正确的处理方法和食用原则，才能让这碗柳州人钟爱的特色甜品，真正温暖又安心。”陀景舒提醒市民，若食用木薯糖水后出现头晕、恶心、呕吐等不适症状，除了考虑中毒，还要留意是否血糖波动或身体不佳导致，但无论何种情况，都应及时就医，切勿自行处理。

全媒体记者 庄子莹 报道摄影

三步安全处理缺一不可

记者了解到，木薯分为“苦木薯”和“甜木薯”两类，其中苦木薯毒性更强。陀景舒说，市民食用木薯前务必确认购买的是可食用品种，同时处理环节绝对不能偷懒。

“木薯的氰苷毒素高度集中在皮层和红色内皮，简单削皮或仅浸泡一两个小时远远不够。”陀景舒强调，毒素需足够

长时间才能充分溶出，建议浸泡时间不少于24小时，且中途要换水；煮制时需开盖煮沸，确保完全熟透，避免盖锅盖导致挥发出的毒素回流，“去皮干净、浸泡过夜、开盖煮沸，这三个步骤缺一不可。”

陀景舒提醒，市民在购买木薯时务必要同销售方确认是可食用品种，回家后妥善处理。

10分钟内迎两名“心急”宝宝

广妇儿柳州医院高效安全应对两起紧急生产情况

日报消息（全媒体记者覃林薇、通讯员周薇）昨日凌晨，广州市妇女儿童医疗中心柳州医院（以下简称“广妇儿柳州医院”）接连发生两场紧急救援。短短10分钟内，两名“心急”宝宝先后在医院地下车库和私家车上出生，医院急诊医学科的值班护士和产科医护人员迅速赶到地下车库时，新生儿已全部娩出。医护人员迅速铺开无菌单搭建临时产房，开通静脉通道并安抚产妇。产科医护人员完成脐带剪断后，将母婴平安转运至产房。

未等大家缓过神，医院急诊大厅外再传呼救声。一辆白色私家车急速停在120急救通道上，一名男子下车呼救，他的妻子已在车内分娩。急诊医学科值班医护人员和产科医护人员紧急前往处置。目前，上述两对母婴的身体状态平稳。

针对院外紧急生产情况，广妇儿柳州医院产科主任吴宇碧提醒产妇和家属：“不少产妇和家属存在‘等到最后一刻再就医’的误区，尤其是经产妇易忽视身体细微变化，实则紧急电话铃声：‘医生，我妻子在医院地下车库里生了！’值班护士即刻携带急救包与设备赶到地下车库时，新生儿已全部娩出。医护人员迅速铺开无菌单搭建临时产房，开通静脉通道并安抚产妇。产科医护人员完成脐带剪断后，将母婴平安转运至产房。

柳工医医护人员成功救治心梗患者 一对母子来柳送锦旗致谢

日报消息（全媒体记者庄子莹、通讯员周丹、黄婷）近日，广东佛山市杨女士携儿子专程驱车来到柳州市工人医院，向心脏外科与重症医学科医护人员送上锦旗。“感谢你们从死神手中夺回我爱人的生命！”杨女士热泪盈眶的致谢，揭开了发生在今年8月的生死救援往事。

53岁的周先生是肾功能衰竭患者，需每周3次规律透析。今年8月，他携妻儿在广西自驾游，深夜突发胸前剧烈闷痛，被紧急送往来宾市象州县人民医院，确诊为急性心肌梗死。因病情凶险，次日清晨转往柳州市工人医院。

市工人医院胸痛中心立即启动绿色通道，急诊冠脉造影显示，周先生三支主要冠状动脉中，前降支和回旋支开口95%狭窄，右冠状动脉完全闭塞，且冠脉近中段严重钙

化，无法实施介入支架，仅能进行开胸搭桥手术。就在家属纠结是否在柳州手术时，周先生突发心脏骤停，抢救后恢复自主心律却陷入心源性休克，循环难以维持。

医护人员立即建立VA-ECMO体外膜肺氧合生命支持系统维系生命体征，但患者仍反复出现心室纤颤与心脏停搏，病情危急。家属紧急求助市工人医院心脏外科主任周丹，希望实施急诊冠脉搭桥手术。

心梗急性期搭桥堪称“生死挑战”：此时患者心肌水肿严重，手术操作难度倍增，且心功能处于低谷，手术风险陡增数倍；加上周先生长期肾衰透析，术后极易引发大出血、感染、多脏器衰竭等致命并发症。面对重重难关，市工人医院心脏外科、麻醉科、体外循环科团队迅速集

结，连夜展开攻坚。手术团队在显微镜下精准操作，成功为患者搭建三根血管桥，为缺血心肌打通“生命通道”。麻醉团队全程精准调控麻醉深度与凝血功能，体外循环团队死死守住ECMO运行防线。术后，患者直接转入重症医学科继续监护。

在该院重症医学科团队实施精细化护理下，患者先后闯过出血、心衰、感染等难关。术后一周撤除ECMO，两周脱离呼吸机，三周后顺利转回佛山当地医院继续治疗。经两地医院接力救治，周先生康复出院，恢复正常生活。

“柳州不仅有刘三姐的美丽传说，更有守护生命的医者仁心。”杨女士说，此次携子来柳州送锦旗，既是向救命恩人表达最深切的感恩，也想让更多人知道这座城市的温暖与担当。

“液体口罩”靠谱吗？

医生：只是普通日用品，防护效果打折扣

日报消息（全媒体记者覃林薇）“温和护鼻、自在呼吸”“轻轻一喷，形成全方位防护”……近期，带着类似这样宣传语的“液体口罩”鼻喷剂产品在电商平台热销，有的产品月销量超1万件。在冬季流感流行的当下，“液体口罩”吸引了不少人群购买。那么，“液体口罩”真的能够预防流感吗？它会替代传统口罩吗？成为人们的新选择吗？昨日，记者对此进行了采访。

在多个电商平台，记者搜索“液体口罩”发现，很多商家在显著位置展示“液体口罩”的相关检测报告和24小时体外活性实验结果，以此来增强产品的说服力。在购买评论区，有不少买家表示给孩子使用后防护效果不错，希望“液体口罩”能帮助孩子度过今年的流感期等。昨日，记者走访了市区多家药店，没有发现“液体口罩”相关产品在货架上售卖。

市工人医院呼吸与危重症医学科主任医师明莫瑜分析“液体口

罩”走红的原因时说：“‘液体口罩’跟普通口罩比，可能胜在美观、方便，在一定程度上对市民具有吸引力。”明莫瑜说，人们戴口罩的目的是为了阻断病毒传播，“一个能真正起到预防作用的防护用品，首先材质要过关，其次密封性要做好，把我们的鼻部都遮挡住。‘液体口罩’只作用于鼻腔，忽略了嘴部，这样就出现了漏洞，所以它的防护效果也是打折扣的。”

据了解，目前，“液体口罩”没有可靠的人体临床证据表明其具有防范病毒的作用，它既不属于医疗器械，也不属于药品，实际上只是普通日用品。

在实际运用中，传统口罩还是大部分人群主要防护选择。明莫瑜告诉记者：“传统口罩的防护效果是经过长期实践和验证的，它使用方便，佩戴和摘取都很简单。而且价格更为亲民，大家的认知度高，适用人群也广，不管是老人还是小孩，都有对应的规格型号。”