

今天你的步数达标了吗?

来减肥圈打卡每日运动记录就有机会获大奖



俗话说：“二月不减肥，三月徒悲伤。”经过一个冬天的贮藏，大家的脂肪是增了还是减了呢？年前定的减肥目标达成了吗？马上就要到春暖花开的季节了，偷偷长起来的肉肉就要藏不住了！不要担心，加入“甬上宁波二院减肥圈”，现在就开始运动吧！一切都来得及！

为鼓励广大圈友积极运动，早日达到健康体重，即日起，在“甬上宁波二院减肥圈”话题下，发帖打卡每日步数或其他运动记录，就有机会获得小米运动手环、运动耳机、奥体中心游泳券、小米体脂秤等好礼。

活动内容

参与方式：

第一步 打开并注册甬上APP

第二步 在首页下方找到“发布”图标，点击“甬友圈”

第三步 输入内容并上传运动记录图片后，在下方“添加话题”栏目选择“减肥圈”

第四步 点击发布即可完成打卡。

(运动记录可以是每日6000步的步数记录或30分钟以上的运动记录等)



活动时间：即日起至3月17日

我们将在圈友们的打卡记录中根据运动量和打卡日数，评选出运动达人 and 持之以恒奖等奖项并为获奖的圈友们送上一份大礼！除此之外，我们也将从所有参与打卡活动的圈友们中抽取18位，送出精美礼品一份。打卡次数越多，获得奖励的机会越大哦。

获奖圈友可于获奖名单公布后的周一至周日8:00-18:00，至海曙区永寿街6号《宁波晚报》养生汇，凭用户ID与手机号领取奖品。

相关链接

减肥不光需要饮食上的控制，还需要结合运动才能实现长久稳定的减肥效果。究竟一天需要多少的运动量才行呢？2022中国居民膳食指南建议，运动和膳食平衡是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该天天进行身体活动，保持能量平衡和健康体重。推荐成年人积极进行日常活动和运动，每周至少进行5次中等强度身体活动，累计150分钟以上；每天进行主动身体活动6000步。鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，多动多获益。

记者 任诗好

10岁女孩罹患恶性肿瘤 医生既治身病 又治心病

“妈妈，我害怕，我不要住院……”

撕心裂肺的哭喊声回荡在市妇儿医院妇二科的病房走廊，令人揪心不已。这位小患者是一个才10岁的女孩，正值花一般的年纪，却没想到患上了卵黄囊瘤这种恶性肿瘤。

据介绍，小女孩因出现突发腹痛前往当地医院就诊，彩超提示腹腔有一巨大囊实性包块，建议到上级医院进一步检查。来到市妇儿医院后，经过复查彩超以及腹部CT，考虑恶性肿瘤卵黄囊瘤可疑。

这个结果对孩子和父母来说，都是晴天霹雳。时至今日，很多人依然会谈癌色变。听到医生的诊断结果，孩子母亲的脸上写满了焦虑和迷茫。

“这病严重吗，能治好吗？”孩子的母亲一连串问了好多。医生如实相告，需要住院，尽早手术，这种病越早治疗效果越好。

小女孩也被吓坏了：妈妈，为什么要住院？我的病很严重吗？我不要手术，我害怕……听到医生和母亲的对话，小女孩似乎已崩溃了，流着眼泪不停地询问。

从门诊到收住入院，小女孩似乎就变了个人，病情的折磨加上对疾病的未知，对手术的恐惧，她在住院期间一直哭闹不止，情绪几近失控，医护人员甚至家人都很难接近。

据介绍，卵黄囊瘤是一种高度恶性的生殖细胞肿瘤，好发于卵巢和睾丸这样的性腺组织，常见于儿童及年轻女性。不过这种肿瘤对化疗比较敏感，早期诊断后，多数患者经过手术及正规化疗均得以长期生存。

面对这样一位特殊的患者，医护人员都特别上心，没有因患者及其家人的濒临崩溃的情绪而手足无措。他们使用尽可能简单的解释，让小女孩了解自己的疾病，告诉她癌症并没传说中那么可怕；并通过细心的护理，最大程度缓解她的身体不适。慢慢地，小女孩情绪有了好转，为接下来的手术做好了准备。

几天前，这位小患者接受了手术，腹腔的巨大包块得以切除。手术进行得很顺利，小女孩术后恢复也很好，出院前夕，她的情绪终于稳定了，也乐意跟医护阿姨打招呼了。

孩子的父母很感动：这些天，医护人员的耐心和仔细，让孩子在医院感受到了家的温暖，他们不仅用医术治愈了孩子身体上的疾病，更用爱治愈了疾病给孩子心理造成的创伤。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼

“他们是最给力的‘战友’” 胰腺癌患者手写4页感谢信 真诚点赞救治她的医护团队

“我们是4个多月的‘战友’，为17楼的医生护士点赞。”近日，70岁的郑阿姨在儿子的陪同下，把亲手写下长达4页的感谢信送到了宁波市医疗中心李惠利医院。信中，她讲述了胰腺癌确诊前后的经历，以及该院肝胆胰外科医护团队为了救治她付出的点点滴滴，用最朴实的文字描绘了一段最动人的“战友情”。

5个月前，郑阿姨断断续续出现腹痛，到处求医却一直不能明确诊断。这时，家人想到了宁波市医疗中心李惠利医院李宏副院长。十多年前的一个春节，郑阿姨因为阑尾穿孔被紧急送到了李惠利医院急诊科。当时，正在休假中的李宏连夜从家里赶到医院，经过3个小时的急诊手术让她渡过难关。

入院后经过全面检查，最终确诊为胰腺癌。

突如其来的打击让郑阿姨心情糟透了。一天傍晚，正准备下班的管床医生朱杰经过病房时看出了郑阿姨的低落，便坐下来耐心安慰，从治疗、饮食到心理调适，不厌其烦地向她解释。这一聊就是2个多小时。等朱杰走出医院大门时，已是晚上8点多。

这之后，郑阿姨开始安心接受放疗。不过，强烈的反应让她十分不适，一度又对治疗失去了信心。医护团队密切关注她的病情变化，并及时调整用药，最终顺利完成两个疗程。

不过，郑阿姨的治疗才刚开始。进展到这一步，需要通过增强CT来判断前期的疗效以便精准地给出下一步方案。做增强CT检查前需要注射造影剂，但护士找遍了郑阿姨手上的静脉也没找到可以下手的地方。

当时已经出院的郑阿姨只得向朱杰求助，朱杰立即带她到曾经住院的肝胆胰外科。护士长曹怡一眼认出了她，得知郑阿姨的难处，她和科室里几位技术较好的护士也试图在手臂上寻找静脉，但都失败了。

郑阿姨的血管条件实在太差了，之前治疗时尝试过深静脉穿刺都不行，最后在体内植入输液港才解决了输液问题。输液港是一种通过体内植入静脉给药的装置，以达到长期输液及化疗的目的。

曹怡想到郑阿姨体内有输液港，但注射造影剂时的高压存在着使输液港爆破的风险，不仅输液港失效还需要手术取出。但眼前郑阿姨没有替代的选择，曹怡一边安慰她一边通过产品说明书联系到输液



医护团队正在为郑阿姨治疗。

港的厂家，找到了工程师。“这个产品性能应该能够承受一定的压力。”对方明确答复。

曹怡等人十分欣喜，立即联系放射科，经反复讨论验证，决定尝试，还专程请来厂家工程师现场指导操作。当天，郑阿姨之前的管床护士杨艳艳和朱杰医生全程陪护，这让她倍感暖心，最终检查也顺利完成。

如今，经过120多天的治疗，郑阿姨的肿瘤已经明显缩小，腹痛症状较之前明显好转，几乎没再发作。

“他们不仅仅是我的医生护士，还是最给力、最贴心的‘战友’。”在信中，郑阿姨将救治过她的医护人员称为与她一起并肩作战抗击癌症的“战友”。正因为他们的陪伴，才让她更有信心继续走下去……

记者 陆麒雯 通讯员 周玲伊 徐晨燕 文/摄