健身后肌肉剧痛

23岁小伙患上横纹肌溶解症

医生提醒：科学运动，远离“肌肉杀手”

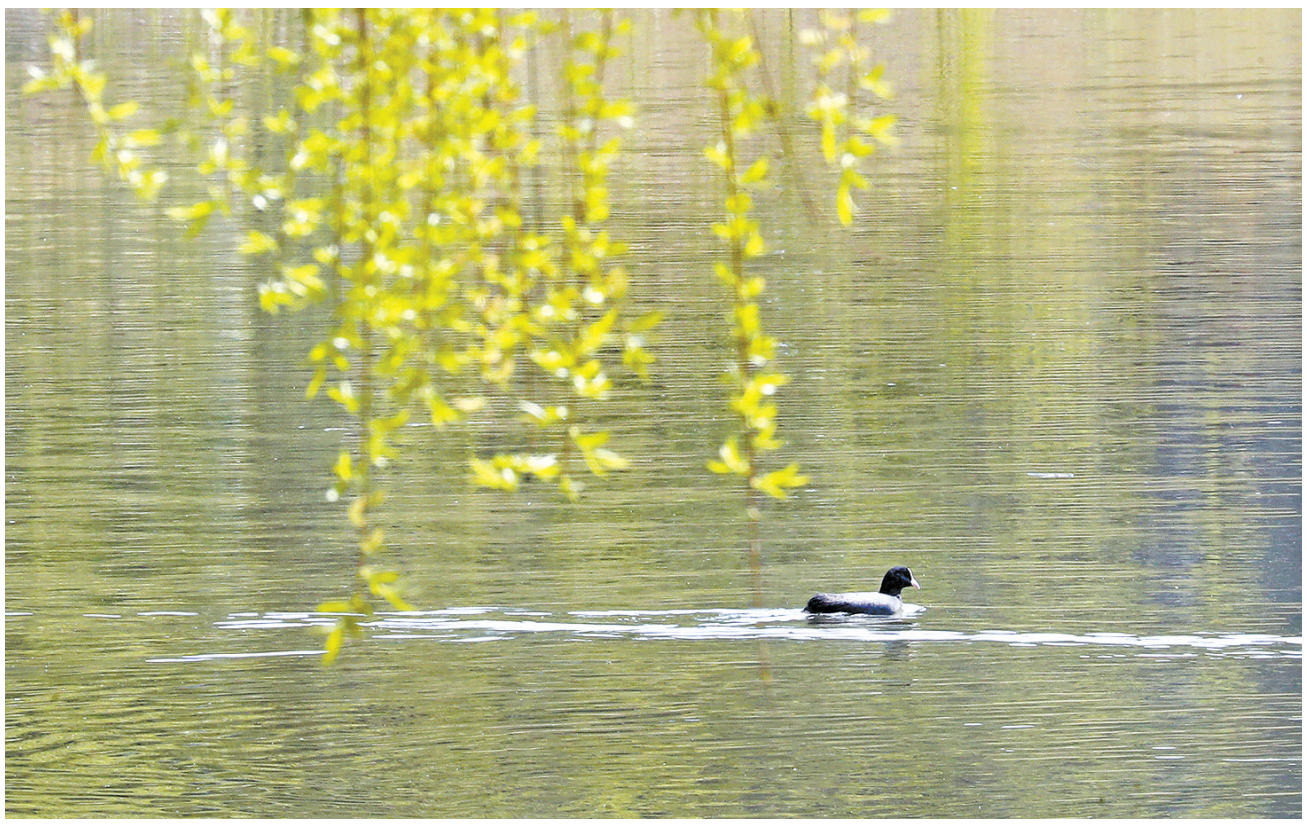
■全媒体记者 杨昀
通讯员 徐吉芳

本报讯 近日，市民王先生在追求身材完美的道路上遭遇了不小的挫折，因健身不当，他不仅浑身不适，还引发了横纹肌溶解症。幸运的是，经过及时治疗，王先生的病情已明显好转。

王先生今年23岁，是一名健身爱好者，平时的身体非常健康。三天前，他在健身房进行了长时间的力量训练，使用杠铃等器械锻炼了双上肢肌肉。第二天，他便感到双臂酸痛难忍。王先生起初以为是普通肌肉拉伤，本想休息一晚再看情况，没想到症状不但没有缓解反而持续加重，双臂肿痛明显，甚至无法抬起。

王先生和家人见状慌忙前往市中西医结合医疗健康集团红十字院区急诊科就诊。急诊化验结果显示，王先生的血磷酸肌酸激酶（CK）高达14624U/L（正常值范围为24-196U/L）。结合病史、症状和检查结果，医生确诊王先生患上了横纹肌溶解症。什么是横纹肌溶解症？急诊科主任王杰赞介绍道，横纹肌溶解症是一种因肌肉细胞严重损伤导致的疾病。肌肉细胞破裂后，大量肌红蛋白、钾离子等物质释放入血，可能引发急性肾损伤、电解质紊乱，甚至多器官功能衰竭。横纹肌溶解症常见诱因包括剧烈运动、高温环境、挤压伤、药物或毒素等。目前，经过补液、碱化尿液、卧床休息等治疗，王先生的CK逐渐下降，肌肉疼痛缓解，已康复出院。

“在我们急诊科，因剧烈运动引发横纹肌溶解症的病例常有发生，前不久也有一名患者因为骑动感单车过度引发了横纹肌溶解症。”运动安全不容忽视，王主任建议运动爱好者要科学运动，循序渐进，避免突然增加运动强度，新手应从低强度开始，逐渐适应并增加运动量。同时，要及时补水，特别是在夏季运动时，每小时应补水500-1000ml，可选择含电解质的饮品。此外，还要警惕高温天气，避免在正午时段进行户外运动，并选择透气衣物以保持身体舒适。“运动后，如果肌肉剧痛与肿胀、尿液呈茶色或酱油色，或出现乏力恶心呕吐等症状，甚至少尿或无尿，就要警惕横纹肌溶解症，及时来院就诊。”王主任提醒。



潮塘春影

春日的潮塘江水清岸绿。水面上，一只水鸟正在悠闲地游弋，时而低头戏水，溅起层层涟漪，显得午后的时光分外的宁静安谧。

■摄影 全媒体记者 王烨江

桥城@微事

大事小事 不文明行为

欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端“慈圈”圈友汇聚微光：俯身拾起“大文明”的身影比春色还要美。

（3月20日7时11分）

慈晓客户端“慈圈”圈友丫丫：春分：分者，半也；春者，生也。

（3月20日6时54分）

慈晓客户端“慈圈”圈友茅兔兔：春天的花，不用劝，想开了，自然就开了。

（3月19日15时36分）

慈晓客户端“慈圈”圈友华家小青：左边大盆是去年领来的月季，右边小盆是自己扦插的小苗。“妈妈”和“孩子”期待今年同时绽放！

（3月19日17时18分）

慈晓客户端“慈圈”圈友火箭熊出没：小院的桃花开了，晶莹剔透，粉白如玉。

（3月20日8时19分）

■纪莽原 整理

“00后”小伙简办婚礼倡新风

■全媒体记者 卢丽娜
通讯员 徐檬

本报讯 “没有豪华车队，没有奢华酒席，没有繁琐仪式，我们的婚礼简单舒心。”近日，宗汉街道百两村文化礼堂内，举行了一场别开生面的婚礼。新郎徐先生是位“00后”小伙，他与新娘选择在自家村里的文化礼堂举办婚礼，没有请婚庆公司，仅由家人简单悬挂“囍”字布置现场，却收获了满满的祝福和点赞。

“我们觉得婚姻幸福最重要的是靠两个人的感情，而不是奢华的婚礼形式。”新郎徐先生表示，他和新娘都认为，婚礼应该回归本质，摒弃铺张浪费和攀比之风，倡导文明节俭、健康向上的新时代婚姻观。这场简约而不失意义的婚礼，得到了村民的广泛好评。“这样的婚礼既节俭又热闹，很有意义！”村民陈阿姨表示，徐先生的婚礼为村民树立了榜样，值得提倡。

办完酒席的第二天，徐先生夫妇又回到了百两村文化礼堂，在取得相关工作人员同意后，在门口的花园里栽下一棵象征爱情的茶花树。丈夫铲土，妻子扶苗，压实土壤后，两人一起浇水，并约定了一个特殊的“纪念日”。“种下希望，收获未来”“身体健康，万事如意”，他们将亲手写的祝福牌挂在茶花树上，将婚姻的仪式感玩出了新花样。简约庄重的婚礼文化和文明向上的婚恋观念在这对年轻夫妇身上得到深刻体现。

近年来，宗汉街道积极探索移风易俗新路径，将简约婚礼、婚事简办等内容列入村规民约，以此为抓手推进婚礼移风易俗，大力倡导文明新风。在村规民约的有力约束与引导下，居民的思想观念逐渐转变，成效显著。徐先生的“简约婚礼”正是宗汉街道践行移风易俗、提倡婚恋新风成果的一个生动缩影。随着村规民约的持续推广，文明节俭办婚礼的理念日益深入人心。相信在不久的将来，会有越来越多的年轻人选择文明节俭的婚礼方式，让文明新风吹遍三北大地。

时序已过半 春色渐浓深

■全媒体记者 杨贯
通讯员 楼望萍

本报讯 昨天，进入春季的第四个节气——春分。春分日，太阳直射赤道，这一天南北半球昼夜均分。浙江天气网提到，从近三十年节气大数据来看，春分节气升温最为明显，平均升幅可达3.5℃，是全年升温最快的节气。

应景的是，目前我国中东部正在经历一轮持续时间长、升温幅度大的回暖过程。未来一周，我市气温一天更比一天高，晴暖是天气主角，哪怕是早晚的寒意也要一天天收敛起来，气温一路起飞，到下周二有可能会爬上30℃。

据市气象台发布的天气预报，今明两天三层均为西北至偏西气流，晴到少云，最低气温7℃-9℃，最高气温20℃-24℃。周日中高层有槽，湿区过境，低层弱切，多云到阴局部有阵雨，但这点弱阵雨只算是湿润空气，气温不降反升，攀升至11℃-27℃。

预计下周一开始暖湿气流加强，三层转西南到偏西气流，气温还要进一步水涨船高，最高气温将突破30℃，最低气温也要提升到15℃附近。比较本周初接近0℃的最低气温，这波升温非常明显，体感暖热如夏季。

慈警为企送春风 涉企服务“一站式”办理

■全媒体记者 杨昀
通讯员 黄祎祎 胡倩倩

本报讯 户籍、出入境、车驾管、治安……公安涉企业务警种多、事项多，每一项都与企业的日常运营和员工的个人生活息息相关。为了进一步优化营商环境，提升服务效能，近日，市公安局精心策划组建了一支多警种涉企服务队，来到市行政服务中心开展“护航共富——慈警为企送春风”活动，为有需要的企业和员工提供“一站式”公安政务服务。

在现场，交管、户政、出入境、治安、经侦等多个公安服务台前均有企业和员工正在咨询事项，“一站式”提供出入境全部业务、人才引进落户、车驾管、行业许可证核发、户政等几十项高频涉企事项办理，成为大厅里最热闹的“摊位”。

企业主张先生听说这次活动，专程赶来咨询人才引进和外地员工居住证办理等问题。服务队的民警们不仅耐心细致地解答了他的疑问，还引导他到公安窗口办理相关业务。张先生还顺便办理了公司车辆检验合格标志，并咨询了商务签注的办理流程。“这样的集中式办理，让我们企业少跑了很多路，非常便利！”张先生对“一站式”集成服务的高效便捷赞不绝口。

“在日常工作中，我们发现很多企业对一些新政策不了解，对办理流程不熟悉，特别是涉及多个部门的业务时，往往不知道‘到哪里办、怎么办’。”市公安局出入境管理大队大队长孙烨介绍，组织这次活动，一方面是通过集中办理、指导网上办理等形式，方便企业和员工快速解决办证需求；另一方面，通过现场解读和宣讲公安涉企政策，让企业更加了解政策内容，熟悉办理流程，进一步提升企业的满意度和获得感。

据了解，活动现场共接受上百家企业咨询并为有需求的企业和员工办理了相关业务。接下来，市公安局还将在进一步收集企业需求的基础上，有针对性推出警种联办、部门联办、新政宣介等一系列护企惠企公安政务服务，精准高效回应企业需求，助力企业高质量发展。

金石篆刻雅集 期待与您相约共飨

■全媒体记者 马安娜
通讯员 胡迪军

本报讯 弘扬民族优秀传统，承续先贤金石文化。日前，由市文联主办，市书法家协会、陈之佛艺术馆承办的“金石永年——慈溪市首届金石题跋书法、篆刻展”在陈之佛艺术馆二号展厅开展，共展出各类碑拓、金石题跋、篆刻作品数十件，展品琳琅满目，异彩纷呈，展览将持续至5月10日，欢迎市民朋友前往观展交流。

面向市书法家协会会员征稿，经去伪存真、去粗存精，此次展览遴选出篆刻印屏、篆刻原石、金石题跋、碑刻拓片、碑刻实物等五类展品，上至战国楚篆，下至蒙元时期的八思巴文，囊括各个时代，尤以各类金石、拓片为珍。“其中既有清代旧拓，也有古砖新拓，既有唐刻经幢残石，也有上林湖唐人刻瓷，具有较高的艺术价值。”相关负责人介绍说。

金石篆刻自古是一种文人雅士的风雅爱好，既承载了中国悠久璀璨的传统文化，又包涵当代艺术家的研究与感悟。慈溪的金石、篆刻在全国曾有一定的影响，有“浙江第一石”之称的东汉建武年间的《汉三老讳字忌日碑》，出土于横河镇客星山，今为西泠印社镇社之宝；慈溪籍篆刻家、金石收藏家张鲁庵先生，一生收藏历代名家印谱四百余套、历代印章四千余方；出生于掌起镇的印学家柴子英先生，勤于明清印家行谊与印作真伪的考证，被称为“印苑中之史才”。

“因此本次展览既是对金石、篆刻的一次集中展示，也想以此促进市民对金石文化的研究与交流。”该负责人告诉记者，也希望依托这种形式，提升陈之佛艺术馆展览的艺术水准，提高全民的艺术修养和审美情趣。

姚玲儿：直播授课为传统戏曲带来新“票房”

■全媒体记者 杨昀

本报讯 “我家有个小九妹，聪明伶俐人钦佩，描龙绣凤称能手，琴棋书画件件会……”近日，我市越剧戚派名票、绍剧票友姚玲儿一开嗓，直播间内瞬间安静下来，学生们目不转睛地盯着这位老戏骨，生怕错过任何一个细节。“戏曲除了唱念做打，我们还讲究手眼身法步。”姚玲儿一边讲解，一边做着示范动作，学生们也跟着模仿起来。结缘越剧40余载，姚玲儿凭借一口纯正的唱腔赢得了无数越剧票友的喜爱，她也是这次“慈溪超有戏”2025金黄道地戏曲大会的推介官之一。

“我的爷爷是标准的戏曲迷，绍剧、越剧等各种戏剧都喜欢，爸爸妈妈和弟弟也都是戏曲票友，我从小就开始接触戏剧了。”姚玲儿13岁时就在越剧团登台演出，她的戚派唱腔也是在当时慢慢形成的。虽然后来参加了工作，离开了越剧团，但姚玲儿对越剧的热爱从未减退，村、社区的文化演出中时常能看到她的身影，赢得了众多越剧票友的喜爱。近几年，她更是频繁地在越剧演出活动中大放异彩，收获一帮忠实粉丝，用她的话说，“365天有200天都在排练和演出”。

姚玲儿的唱腔纯正、质朴平实，她擅长演苦命、善良、温柔多情的女子角色，“悲旦”是她的拿手好戏，《玉蜻蜓》《玉堂春》《血手印》《白蛇传》等经典剧目，她都能信手拈来，在各类比赛中屡获佳绩，荣获戏行天下全国“戚毕”流派联谊挑战赛一等奖、全国“戚毕”票友交流挑战赛总决赛金奖等荣誉。同时，姚玲儿还积极拓展戏路，排练演出多部绍剧大戏，受到余慈地区戏迷的喜爱。

随着网络的发展，姚玲儿注册了短视频账号，在演出和排练的空隙，会拍摄短视频放到网上。没想到，这些视频迅速走红，受到了许多戏迷的喜爱。2020年，姚玲儿在坎墩演出时，一个戏迷追到后台，恳请她教自己唱戏。面对热情的粉丝，姚玲儿欣然同意，并认真聆听了粉丝的演唱，指出她咬字方面的问题，还给出了一些练习建议。

自此，姚玲儿的学生越来越多。她对学生们倾囊相授，不仅传授唱腔、身段等技艺，还注重培养他们的艺术修养和舞台表现力。随着学员越来越年轻化，线下教课时间和地点受限，姚玲儿决定把课堂开到网络上。她建立了微信学员群，每年分上半年、下半年两期进行教学，一期12节课可以教3到4个节目。目前，她已经教授了120多名学生。

43岁的周云是姚玲儿的学生之一，她正在跟老师学习《玉蜻蜓》。“姚老师不仅教我唱腔、咬字，还让我感受到了越剧艺术的魅力。”周云感慨地说，在浓厚的戏曲氛围影响下，她的女儿也成为一名小票友。

对于戏曲的传承，姚玲儿也有自己的看法：“网络对戏曲的传播和发展起到积极的推动作用，让不少年轻人熟知越剧。但一切艺术的前提都是踏踏实实地把基本功做好，积累了一定的知识，学好学扎实，才能受到更多人的喜欢。”

“近年来，慈溪的戏曲氛围越来越浓，喜欢唱戏飙戏的票友越来越多，我的不少学生就报名参加了‘慈溪超有戏’。”最近，姚玲儿除了授课和上台表演外，还会抽出时间对报名的学生们进行展示前的辅导，她希望每个喜爱戏曲的人都能找到展现自己的舞台，为传统戏曲艺术带来更多的“票房”。

慈溪超有戏 2025金黄道地戏曲大会

近日，慈溪文谷外国语小学的学生化身“反诈小卫士”到界牌社区开展反诈宣传，为营造安全和谐的社区环境出一份力。

■摄影 全媒体记者 龚益 通讯员 胡晓云