

湖北广电老年大学
湖北广电数字化老年大学
2025年春季班开始报名啦!
2000个公益学位赶紧抢

报名
联系
电话

高老师: 18427218991
13212771606
陈老师: 13469998484



这个春天,跟着《哪吒2》游湖北

► 10 版



湖北交通广播融合传播荆楚魅力

► 02 版

汇聚多元善举 温情满溢社区

► 03 版

运动能力是寿命风向标

► 08 版

2025 湖北赏樱地图

► 11 版

湖北有地道“哪吒”味

► 13 版

2025 年进口大片来袭

► 14 版



湖北广电数字化老年大学汉口校区:
开启老年教育新征程

► 12 版

国内统一刊号: CN42-0005
邮发代号: 37-48
售价: 3.5 元

主管: 湖北广播电视台
出版单位: 湖北广电报业有限公司
咨询电话: 027-85787980



新浪微博搜索@湖北广播电视台-同城
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视台”
湖北广电报业网: www.hbgdby.cn
扫码关注官方微信



湖北交通广播融合传播荆楚魅力

2025年新春期间,湖北广播电视台交通广播全网联动、融合传播,精心策划内容产品,打造丰富多彩的新春文化大餐,营造祥和喜庆的节日氛围。两套频率节目收听持续保持高位,逐浪新闻全网传播量过1000万。

融媒报道做“足”传统年味。“新春走基层”特别策划《年味》记录企业家、快递员、医院患者及扶贫干部的年夜饭,定格佳节的温馨与感动;《非遗里的春节》通过赶非遗大集、观非遗巡演、品非遗美食,寻地道湖北年味;《星光不负守夜人》将镜头对准高速交警,展现他们为保万家团圆依然坚守岗位的积极性作为和“舍小家、为大家”的奉献精神。此外,《小店里的年味》《乘着高铁回家过年》《武汉文



旅的春晚效应》等短视频产品以小见大,从不同角度品味春节文化,展现城市发展变迁。

服务出行做“宽”用户范围。交通



广播策划春运应急直播,联合省内各地市州交通广播、交管部门发布权威路况,联动湖南、安徽、河南等地交通广播提供跨省出行服务。制作系列访谈,宣

传交通安全知识,应急连线超60次。两套频率滚动插播节假日出行提示、应急安全、民生热点、年俗年味、健康养生等音频近60条,累计播出632次。

聚力文化做“浓”节日氛围。交通广播以“中国年味”“智造中国”“非遗中国”“乡村中国”“文旅中国”为主题,参与2025年全国交通广播“春节大联播”录制。融媒体工作室聚集行业垂类,打造《博物馆里过大年》《年复“饴”连,年味甜填——好吃佬带你“尝新年”》《蛇舞“赢新春”飞驰乐楚天》《欢乐年夜饭 健康科普“烩”》等一批特色节目,积极展现春节文化的荆楚魅力。

(来源:湖北广播电视台交通广播事业部)

多家广电接入 DeepSeek



近日,众多广电媒体相继宣布接入DeepSeek,持续探索这一新技术在视听内容生产、传播以及商业化等方面的创新应用。

重庆广电第1眼TV-华龙网自主研发的“芯问”大模型正式接入DeepSeek,成为重庆地区首家实现深度智能化升级的媒体机构。

闪电云平台宣布正式接入全球领先的大语言模型DeepSeek-R1,闪电云平台技术团队精研相关文档并获取开源代码,成功完成本地化部署与模型适配,在系统调试、性能优化及稳定性保障方面取得关键性突破。

福建省广播影视集团人工智能实验室技术团队宣布海博TV成功接入国际领先的DeepSeek R1大语言模型,助力提升融媒体内容生产效率开启媒体融合新篇章。技术团队深入研究DeepSeek的最新技术动态,精研相关文档并获取开源代码,以高效执行力快速完成本地化部署、模型适配,将Deepseek-R1模型所有功能深度集成至福云平台,赋能海博TV,为新闻

生产与内容创作注入智慧新动能。

大象新闻官宣接入DeepSeek-R1大模型,积极拥抱生成式人工智能技术。通过深度技术融合,大象新闻实现实时与DeepSeek对话,对用户开放思维链输出,完成各类推理任务。大象新闻客户端内置的“象小AI”,加入DeepSeek,突破传统问答边界,通过场景化互动,AI小编24小时在线陪聊,堪比行走的百科全书。

在2月11日举行的围绕基于DeepSeek的大模型应用、语料库建设、大视听产业生态共建等议题的研讨会上,为推动DeepSeek等AI大模型在传媒领域的应用赋能,正式成立了“DeepSeek传媒行业应用创新联盟”。

当虹科技与全国多个重磅级单位携手启动了创新联盟成立仪式,一同迈进“DeepSeek+传媒应用”深度融合的全新合作阶段。(来源:广电视界)

武汉加快文创产业孵化培育

今年春节档电影《蛟龙行动》的一组镜头,逼真的动态场景,并非在真实的潜艇内部拍摄,而是来自于运动仿真平台的演绎,通过提取和研究飞机、轮船等的运行数据,将其转化为运动模组,从而1:1还原出飞机颠簸、船舱震颤等场景。制作该场景的,正是一家来自武汉光谷长江文创产业园的影视企业——穆特科技。

自2023年6月园区正式开园以来,长江文创产业园充分利用湖北广播电视台集团的产业引领优势,不到两年的时间内,已经汇聚了包括准独角兽、瞪羚、小巨人等类型的科创文化企业140多家,“上下楼即是上下游”,覆盖了内容制作、数字娱乐、智能研发等视听业态。同时,园区还会帮助这些企业落实租金减免、人才引进等相关政策,减

少企业落户后的运营负担。并引导企业参加“星耀湖北”等宣传活动,开拓市场。

眼下,园区还相继布局了省级标准化视频拍摄基地,湖北首个XR影像摄影棚、人工智能影视创新实验中心等产业服务平台,深度推进文娱、直播、短视频、元宇宙等泛文化领域布局,助力提升支点文化影响力。

(来源:湖北长江云官网)

长江云新闻客户端海量短剧免费看

近日,湖北广播电视台长江云新闻客户端为广大追剧爱好者带来了一波重磅福利!1月3日,长江云短剧频道正式上线,首期推出15部精彩短剧,涵盖多种题材,满足不同观众的观影需求。

此次上线的短剧题材丰富多样。喜欢甜蜜爱情的观众可以沉浸在浪漫甜宠剧中,感受糖分超标的甜蜜瞬间;悬疑烧脑剧则适合喜欢挑战智力的观众,步步解谜,心跳加速;古风古韵剧带你穿越千年时光,体验侠义恩仇与朝堂权谋的精彩故事;而都市生活剧则让你与主角一起经历逆袭,共享精彩人生。

长江云短剧频道的最大亮点在于,所有短剧均可免费观看,无需会员,没有广告,更不需要付费!观众可以随时随地畅享追剧乐趣。

据悉,长江云短剧频道后期还将陆续上线更多精彩短剧,持续为观众带来新鲜内容。快来下载长江云新闻客户端,随时随地开启畅爽追剧模式吧!

(来源:湖北广播电视台长江云新媒体)



让家门口的幸福触手可得

通达社区:幸福生日会

近日,武汉市青山区冶金街通达社区联合冶金街社工站爱熙社工、“奉献365”志愿服务队以及“通情达理”志愿服务队,邀请社区25名老人,共同为社区内90岁高龄的杨婆婆举办了一场温馨且特别的“家门口的生日会”。

在生日会上,大家围坐在一起,分享着生活中的趣事,回忆着过去的美好时光。杨婆婆在大家的鼓励下,分享了自己的人生经历和感悟,她感慨地说:“感谢社区、爱熙社工和志愿者们,让我度过了这么有意义的一个生日,生活在这个社区,我真的很幸福。”

社区工作人员、社工以及志愿服务队的成员们在一旁细心地照顾着



每一位老人,为他们递上茶水,耐心倾听他们的故事。志愿者小李表示:“能看到老人的笑容,我们也觉得特

别开心。希望通过这样的活动,能让更多老人感受到社会的关爱。”

(通讯员:柏莎莎、何姗姗)

近日,武汉市洪山区和平街道保利城社区老年人服务中心联合中雄资产(洪福康养)及宋忠桥志愿服务队,开展了一场“关爱老人”免费理发公益活动,为社区老人送去温暖与关怀。

活动当天,老人们早早来到社区,有序登记排队等候。社区养老工作干事与老年服务中心站长共同为居民发放号码牌,并免费为前来参加活动的老人测量血压和心率,确保活动有序进行。理发师志愿者们凭借娴熟、精湛的技术,细心为每一位老人修剪头发。看到修剪后的新发型,老人们露出了满意的的笑容。

(通讯员:胡红娟)

保利城社区:关爱老年人免费理发活动

首义路街道:2025年第一季度生日会

近日,一场温馨而特别的生日会由武汉市武昌区首义路街道计生协和首义路街社工站联合举办,为计生特扶家庭送上了一份关爱与祝福。

活动现场,气氛热烈而温馨。投壶游戏环节吸引了众多老人的参与,他们全神贯注地投掷箭杆,每当箭杆精准落入壶中,周围便响起阵阵欢呼声。猜歌名环节,爱熙社工播放了一系列经典老歌,旋律响起,老人们或迅速说出歌名,或陷入沉思,努力回忆着

歌曲的每一个音符和歌词。凭借对音乐的热爱和敏锐的听觉,老人们猜出一首首经典歌曲,脸上洋溢着幸福的笑容,音乐的魔力让他们忘却了生活的烦恼,沉浸在这份难得的欢乐之中。

随着生日快乐歌的响起,生日蛋糕缓缓推出,爱熙社工与计生特扶家庭成员围坐在一起,共同唱响生日歌。在歌声中,计生特扶家庭的成员们许下了美好的心愿,共同分享着这份甜蜜与喜悦。(通讯员:刘伊宁)



仙湖社区:快递小姐姐的爱心志愿服务

2月25日,武汉市汉阳区永丰街道仙湖社区的三名快递小姐姐——李婷、吴帆和黄晨,利用休息时间化身志愿者,为社区独居老人提供了一次特别的爱心助洁服务。

李婷、吴帆和黄晨是蟠龙中通快递公司的快递员,平日里每人派送的快递均超过百件。当看到仙湖社区发布的“学雷锋”志愿服务招募时,三人一拍即合,决定利用休息时间为辖区需要帮助的老人送去关爱。

当天上午,社区工作人员和志愿者带着清洁工具来到观湖星座小区独

居老人张生贵家中。张爹爹今年80岁,子女常年在外,家中卫生已很久未打扫。看到志愿者的到来,张爹爹激动不已,连声道谢。志愿者们分工明确,有的打扫厨房和卫生间,有的整理客厅和卧室。经过一个多小时的努力,张爹爹的家焕然一新。

在打扫过程中,臻鑫真意智慧养老服务中心的志愿者还为张爹爹测量了血压,并询问了他的身体状况。张爹爹连忙打电话告诉儿子:“这里的志愿者很好,经常来看我,今天还帮我打扫了家里,你们不用担心我。”(通讯员:郭旋)

雄庄社区:“回响”家属互助小组活动

近日,在东湖高新区社会事务局的指导下,爱熙社工在武汉东湖高新区雄庄社区开展了“回响”家属互助小组的最后一节活动。

活动中,小组成员们在欢乐互动中放松情绪、表达情感。作为志愿者,他们一起绘制油画,装扮家门口的社区康复服务空间。绘画和互动交流让服务对象和家属们暂时放下琐事,享受难得的社交和放松时光,同时分享最新的康复资讯。

回顾“回响”家属互助小组共同组织参与的活动,从手工花制作、围巾编织到服药防复发培训、新年答谢会的活动准备,每一次活动都吸引了更多的小伙伴加入这个温馨的大家庭。在绘画环节,社工根据每个人的实际状况进行两两分组,并分发适宜

难度的数字油画。服务对象自由挥洒,家属耐心修补,大家边交谈、边分工协作。

小慧表示:“涂这个很解压!每次来参加活动看到这些画,心情肯定会变好。”其他小组成员也纷纷表示,要将这种绘画活动延续到日常生活中,为自己和家人创造更多美好的时光。

活动末尾,社工与大家共同讨论了后续跟进计划。由精障患者和照护者组成的“回响”家属互助会将继续开展手工制作摆摊增收活动,以及由家属或服务对象们自主设计与参与的志愿活动。这些活动将极大地提高大家的手眼协调、沟通协作等能力,同时增强责任心和计划性,促进各类社会功能的康复。

2025年2月18日

农历正月廿一

雨水 唤醒春



湖北广播电视台



社区人物

东西湖区:会讲故事的夏爹爹

“打竹板,响连天,各位同学听我言。红色故事讲一段,革命精神代代传……”在武汉市东西湖区走马岭小学的教室里,“五老宣讲团”的成员夏道季手持快板,动作娴熟,声音洪亮激昂。近年来,他定期来到这里,用快板书的形式为孩子们宣讲红色故事,让革命精神在孩子们心中生根发芽。

为了给孩子们上好这节“红课”,夏爹爹可谓煞费苦心。深夜里,他戴着老花镜查阅资料,精心备课;课堂上,他秒变“故事大王”,将红色故事编成妙趣横生的快板书,说得有板有眼。时而,他拉起手风琴,激昂的红歌旋律让教室充满了豪情。为了更贴近孩子们的的生活,他自学新技术,用PPT和视频让历史画面“活”起来。

夏道季的付出得到了孩子们的喜爱和尊敬,他们亲切地称他为“会讲故事的夏爹爹”。而夏道季常挂嘴边的一句话则是:“孩子是未来,我能搭把



手,是荣幸!”

夏道季是东西湖区“五老宣讲团”中的一员。在东西湖区,一群热心教育、经验丰富、德艺双馨的老干部、老战士、老专家、老教师、老模范迅速集结,他们组成了家风教育“五老”智慧团,活跃在校园的求知天地、社区的文化广场、街道的邻里中心。他们深挖

本地文化底蕴,传承经典,为孩子们的成长注入了新的活力。

目前,东西湖区“五老”骨干已增至1601人,“五老”行动团从5个发展到8个,436名“五老”学员通过华师大专业测试,成为家教指导师,为家风家教增添专业力量。

(来源:云上临空港 东西湖区关工委)

社区活动

桥西社区:一封家书 清廉文化活动

近日,武汉市汉阳区二桥街桥西社区举办了一场“一封家书”清廉文化活动,通过一封封饱含深情的家书,传递了社区居民和党员对家人的关爱以及对廉洁家风的弘扬。

活动中,居民们将对家人的思念和嘱托融入字里行间,更将廉洁自律、勤俭持家、正直做人的理念深植其中。一封封家书,不仅是对家人的深情告白,更是对廉洁家风的坚守与传承。其中,一封以清廉冠头的家书尤为引人注目,这位母亲借社区活动之际,向身为党员的儿子表达了廉洁自律的重要性,并承诺将以更多的爱为家庭营造温馨氛围,让一家人在廉洁的港湾里幸福度过一生。

社区就业

湖北老河口:“数智”赋能构筑15分钟就业服务圈

近日,各地迎来求职与招工春潮,湖北老河口市创新举措,引入大数据、人工智能等现代技术,依托“1+1+N”市镇乡村“三级”公共就业服务体系,打造15分钟就业服务圈,助力务工人员实现“家门口”求职就业。

在老河口市高新区(李楼镇)的就业之家,前来求职咨询的人熙熙攘攘。李楼镇方营村村民高海峰,凭借“就业小知”数智一体机的AI招聘功能,这位有着3年焊接经验的焊工,快速匹配到了心仪岗位。高海峰感慨,以往找工作依赖熟人介绍或守在零工市场,如今通过“就业小知”,岗位主动送上门。

“就业小知”平台功能丰富,不仅能实现“网约式”找工作,还提供政策问答、培训信息等多元服务。其与

省、市、县三级招聘网站对接,运用语音识别等技术,降低了特殊人群使用难度,自落地以来,已助力370余名求职者与企业达成意向。湖北万柯汽车零部件有限公司发布岗位需求后,通过该平台迅速招满人员。线上数字赋能,线下基层站点发力。老河口市已布局建设8个智慧就业服务站,居民15分钟内可抵达邻近服务网点,满足就近就业需求。老河口市公共就业与人才服务中心副主任付冬表示,“大数据+铁脚板”的服务模式,实现了就业数据共享、政策精准推送、业务云上办理,推动公共就业服务迈向更高水平、更深层次。未来,老河口市将持续优化,让就业服务更精准、高效、规范、便捷。(来源:云上老河口)



社区养老



大冶市灵乡镇:养老服务综合体 引领农村养老新风尚

近年来,随着老龄化程度加深,湖北省大冶市灵乡镇60岁以上老年人口已逾万人。为满足老年人需求,灵乡镇将养老、惠老工作置于民生突出位置,积极完善多元养老服务体系。

灵乡镇大庄村的养老服务综合体,由闲置小学改建而成,占地7000多平方米,投资200余万元。这里集生活照料、助餐服务、健身娱乐等功能于一体,设有娱乐室、休息室等,12个床位可提供短期照护等全方位服务,形成“15分钟养老服务圈”。幸福食堂每日能供200人就餐,每日有七八十位老人在此休闲娱乐。

“在这里能跳舞,还能和伙伴们一起活动,日子过得很开心。”“威风锣鼓队”队员刘晚容说道。村民纪宏发也表示,综合体不仅能健身娱乐,

还有午饭供应,氛围特别好。

除了大庄村的养老服务综合体,灵乡镇还投资打造镇养老服务综合体,升级福利院设施,分点位建幸福食堂。同时,完善上门服务,摸排“五保户”等特殊高龄群体,干部、志愿者包保,特殊节点和节假日走访慰问。

在丰富老年人精神生活方面,灵乡镇以老年学校为平台,开设书法、乐器等课程。新时代文明实践所、站在节假日开展文艺汇演、公益理发等活动。

灵乡镇主要负责人表示,未来将持续提升养老服务供给,补齐农村养老短板,营造老年友好环境,增强老年人的获得感、幸福感与安全感,让养老服务真正为老人生活“兜底”。

(来源:云上大冶)

汇聚多元善举 温情满溢社区

举办慈善义卖,启动助残项目,帮扶康复对象、高龄老人、新就业群体,传递来自社区的温暖;创新禁毒教育,开展消防活动,排查电路隐患、换设备、装提示装置、宣传安全知识,提升居民安全感。社区多管齐下,共筑美好家园。

传递温暖

东龙社区:东龙“一直帮”助残帮扶项目正式启动

近日,武汉市武昌区中南路街道东龙社区携手博雅粮道街道社工站,在社区多元共建客厅举行了“我是你的眼”助残帮扶项目启动仪式,助力社区障碍人士,特别是视力障碍人士,更好地融入社会,享受更高质量的生活。

启动仪式现场,粮道街道社工站社工详细介绍了项目的背景、目标及四大核心子计划。其中,“1元康养”公益课堂作为项目的亮点环节,备受瞩目。该课堂由社区内的盲人按摩师担任讲师,传授中医健康养生知识和按摩技能等。每堂课每人仅需支付1元,所得费用将全部注入东龙社区“幸福家园”公益基金,用于进一步推动残疾人关爱项目。此举不仅满足了社区居民对健康养生的迫切需求,更为视力障碍者提供了一个展示职业技能、增强

社会融入感与自我效能感的平台。

东龙社区郭慧敏书记强调:“社区是每一位居民的温馨家园,我们有责任为残疾人创造平等、包容的环境。通过培育志愿服务队、搭建无障碍出行和文化交流平台,我们期望让每一位残疾人都能深切感受到归属感与价值感。”她诚挚呼吁更多志愿者加入助残行列,携手共创一个和谐、包容的社区环境。

盲人讲师李园园作为代表,分享了“1元康养”公益课堂的内容与愿景。他希望通过自己的努力和社会的支持,为社区发展做出贡献,同时也实现个人的成长与价值。启动仪式上,还成功招募了20名志愿者,并募捐到345元善款,这些资金将用于支持项目的后续实施与推进。

(通讯员:徐凤玉、王喆)



新华街道:举办“暖新行动 善行江汉”慈善义卖活动

近日,在武汉市江汉区新华街道菱角湖万达广场,由江汉区委社会工作部牵头,联合区民政局、区总工会等多家单位主办的“暖新行动 善行江汉”慈善项目启动,通过“政府主导+企业助力+社会参与”模式,为快递员、外卖骑手等新就业群体构建关爱服务体系。

活动现场,新华街道摊位前人头攒动,手工DIY区展示了“嘟嘟蛇”等用扭扭棒做成的发卡和装饰品以及香包等精美手工艺品,这些作品不仅展现了社区居民的巧思与创意,也吸引了众多市民驻足观赏、选购,成为现场一道亮丽的风景线。由湖北中科雄领农业科技公司赞助的农副产品,展示且聚焦有机农产品,售卖所得款项

将全部注入社区慈善基金。同时,现场还展示了新华街道社区社会组织的字画,并进行了爱心义卖。

此次江汉区“暖新行动 善行江汉”慈善项目暨新华街道爱心义卖活动的成功举办,不仅为新就业群体送上了实实在在的关怀和帮助。通过五社联动机制的运用,有效整合了社区、社会组织、社会工作者、社区志愿者以及社会慈善资源等各方力量,形成了共建共治共享的良好局面。未来,新华街道将不断探索创新基层治理模式,为新就业群体提供更多优质服务和保障,推动全区慈善事业和社会治理工作再上新台阶。

(通讯员:张钦汕、成汉施)



东湖新技术开发区:“移动微厨房”进街道

近日,在武汉市东湖新技术开发区社会事务局的指导下,“移动微厨房”走进滨湖街道、龙泉街道、佛祖岭街道以及关东街道,为精神障碍社区康复对象带来了多场别开生面的自理能力小组活动——自制米酒汤圆。

活动现场,各个街道的活动室都热闹非凡。在滨湖街道卫生服务中心,志愿者耐心地讲解着制作汤圆的步骤,从如何将糯米粉加水揉成面团,到怎样将馅料包裹其中搓成圆滚滚的汤圆,每一个细节都不放过。康复对

象们听得十分认真,不少人还跟着志愿者的讲解比划着双手。

龙泉街道腾龙社区的活动现场,一位康复对象在揉面时,由于用力不均,面团有些干裂,他的脸上露出一丝沮丧。这时,旁边的志愿者立刻上前,温柔地指导他:“别着急,稍微再加一点水,慢慢揉,你看就像这样。”

在佛祖岭街道流芳社区康复驿站,当煮汤圆的锅里水开始沸腾,志愿者将汤圆一个个下入锅中,康复对象们围在锅边,目不转睛地看着,期待着

美味的汤圆出锅。当米酒的香气弥漫在空气中,大家都深深地吸了一口气,脸上满是陶醉。志愿者为每个人盛上一碗热气腾腾的米酒汤圆,大家小心翼翼地吹着气,轻轻咬下一口,软糯香甜的汤圆在口中散开。

而在关东街道雄庄路社区康复驿站里,活动还加入了分享环节。康复对象们一边品尝着自己制作的米酒汤圆,一边分享着自己对吃汤圆的记忆和感受。一位康复对象激动地说:“很久没有这么开心了,自己煮的汤圆吃起来格外香甜。”

活动结束后,不少精神障碍社区康复对象表达了自己的感悟。一位参与者说道:“以前总觉得自己什么都做不好,今天能亲手做出汤圆,感觉自己还是有用的。”还有人分享:“和大家一起做汤圆、聊天,我不再觉得孤单,希望以后能有更多这样的活动,让我能像正常人一样参与生活。”康复对象家属们更是喜上眉梢:“以前在家要他做点事情都会发脾气,自从参加活动,家里厨房都由他承包了!”

(通讯员:陈清靖翎)

汉沙社区:网格员暖心购药,情暖高龄老人

近日,武汉市汉阳区永丰街道汉沙社区的网格员们在进行日常走访时,发现了一位高龄老人俞爹爹面临的购药难题,并迅速行动,为老人提供了贴心的购药服务。

俞爹爹已过耄耋之年,子女均在外地工作,日常生活由他和老伴相互照应。由于患有多种慢性疾病,俞爹爹需长期服用多种药物。然而,随着天气寒冷和身体的不适,出门买药成了老两口的一大难题。网格员在走访中得知这一情况后,立刻引起了高度重视。

为确保俞爹爹能够及时获得所

需药品,网格员们迅速行动,前往附近药店,按照老人提供的药品名称、规格、数量等信息仔细选购。为确保药品的准确性,网格员们多次与老人及其家属沟通确认,并向药店工作人员详细咨询了药品的使用方法和注意事项。

药品采购完成后,网格员们第一时间将药品送到俞爹爹家中。“俞爹爹,您的药买好了,您看看是不是这些。”看着手中的药品,俞爹爹激动不已:“是这些,你们这些孩子太贴心了,要不是你们帮忙,我真不知道该怎么办了,谢谢你们!”网格员们还耐心地



向老人讲解了药品的使用方法和注意事项,并检查了老人家中的水、电、燃

气安全情况,确保老人的生活环境安全无忧。(通讯员:吴艳 何肖铃子)

守护安全

万里街道:开展“2+1”行动筑牢“安全网”

春寒料峭时,用电用火安全成为困扰独居老年人居家安全乃至整个社区关注的重点。上海市普陀区万里街道在辖区开展“2+1”铸网行动,为独居老人和特殊群体免费提供1次室内电路隐患排查和2件安全保障小工具。

街道组织工作人员深入社区,针对高龄独居老人和特殊困难家庭,上门排查电线电路和用电设备的安全隐患。工作人员逐户检查老人家中的电器设备、插头插座和电线线路,重点排查老旧破损、私拉乱接等安全隐患,并现场进行及时处置。

针对排查中发现的老旧插头插座和不符合安全标准的用电转接设备,街道推出了“以旧换新”服务,免费为老人更换符合国家安全标准的插头插座,并现场安装调试,确保老人能够安全使用。这一举措不仅消除了潜在的安全隐患,也让老人感受到了社区的关怀与温暖。

考虑到独居老人记忆力减退、容



易忘记关闭电器的情况,街道还为有需要的老人家庭免费安装了出门提示装置。这一装置能够在老人出门时自动提醒关闭电源、火源,有效避免因电器灶台等未关引发的安全隐患,为老人的居家安全增添了一份保障。

除了硬件整改,街道还根据老年人视听力减退、电子设备使用不够熟

练的特点,在通过社区电子屏、公告栏等公开渠道,广泛宣传用电安全知识的同时,点对点提供入户提醒。工作人员在上门服务时,会耐心向老人讲解安全常识,提醒他们注意冬春季用电用火安全,进一步提升老人的安全意识和自我保护能力。

(来源:普陀区融媒体中心万里分中心)

南山社区:创新禁毒教育,护航青春成长

近日,武汉市东西湖区吴家山街南山社区携手武汉市吴家山第三中学,在新时代文明实践站及戒毒康复中心,共同打造了一场以“护航青春成长”为主题的“开学禁毒第一课”。

活动现场,禁毒社工采用“理论讲解+案例分析+视频警示”的三维教学模式,借助多媒体手段,生动展现了从虎门销烟到新时代禁毒人民战争的壮阔历程,使师生们深切体会到禁毒斗争的复杂与艰巨。此外,社工们通过最新禁毒大数据,深入剖析了第三代新型毒品如“彩虹烟”“笑气”“电子烟”等伪装手段及流行趋势,特别指出新型毒品正趋向“零食化”“时尚化”,进一步提升了师生的警惕性。

活动中,社工还利用医学影像资料和模拟系统,直观展示了毒品对人体神经系统的严重损害,令人触目惊心。此外,《青少年防毒手册》的发放和知识竞答环节,不仅丰富了学生们的知识储备,还通过趣味互动,加深了他们对禁毒知识的理解和记忆。

此次宣讲活动社区与学校的紧密合作,为“无毒校园”的创建奠定了坚实基础。双方将依托家校社协同育人机制,共同为青少年健康成长保驾护航,用实际行动诠释“教育一个孩子,影响一个家庭,带动整个社会”的禁毒宣教理念,为构建和谐社会贡献力量。

(通讯员:刘舒婷)

122社区:安全火种,点亮未来



近日,武汉市青山区钢都街道122社区新时代文明实践站携手社区民警与佳兴物业公司,举办了“安全火种,点亮未来”青少年消防主题活动,提升其在火灾中的自救与互救能力。

活动中,社区民警通过生动的火警案例,讲解了火灾的危害性、成因及隐患排查方法,为青少年们敲响了消

防安全的警钟。紧接着,民警运用故事、图片、视频等多元化手段,与青少年进行互动问答,使抽象的消防安全知识变得直观易懂。

现场演示环节,安保队长不仅详细介绍了各类灭火器的功能与使用方法,还让青少年们亲身体验,亲手操作消防灭火器材,从而在实践中掌握火灾扑救技能。

运动能力是寿命风向标

随着年龄增长,机体功能逐渐下降,运动能力降低被视为功能衰退最早和最显著的迹象之一,不仅关乎老年人生活质量,还是反映健康状况和预期寿命的“风向标”。近期,《中华医学杂志》刊发《老年人运动能力下降多学科决策模式中国专家共识》(下称《共识》),为老年人维持和改善运动能力提供了专业意见。

三成老人运动能力差

北京体育大学运动与体质健康教育重点实验室教授张一民介绍,广义上的运动能力,涵盖心肺功能、速度、力量、耐力、协调、平衡、灵敏性和柔韧度等。《共识》强调的运动能力不仅是“动起来”,还涉及个体在环境中移动和适应的能力,是维持独立生活的关键。中国老年医学学会副会长、北京医院国家老年医学中心教授于普林表示,运动功能衰减并非老年人特有,中年阶段就可能开始显现,且会随着年龄增长而加速。在中国社区老年人群中,大约每三位老年人中就有一



人面临运动能力下降。

张一民认为,运动能力下降首先表现为活动水平和能力降低,老年人可能因此更趋于静坐少动,导致肌肉量加速流失,加快衰老进程。其次,疾病风险将显著增加。例如,肌肉对骨骼的牵拉是维持骨密度和骨代谢的重要因素,运动减少会导致肌肉缺乏必要的刺激,进而影响骨骼健康,增加骨质疏松风险。再次,运动能力下降被视为失能的初始阶段,与跌倒、住院、死亡等不良健康事件相关。

35岁起就要加强锻炼

《共识》指出,运动干预是管理运动能力下降的核心方法之一。于普林强调,35岁左右体力和精力便会逐渐下降,60岁后变化更加明显。因此,为防止运动能力下降,运动干预越早越好。两位专家根据《共识》,为中老年人提供了全面的运动干预计划。

有氧运动强心肺。有氧运动指包括大肌肉群在内的持续运动,时长至少10分钟,有助提升心肺耐力。推荐

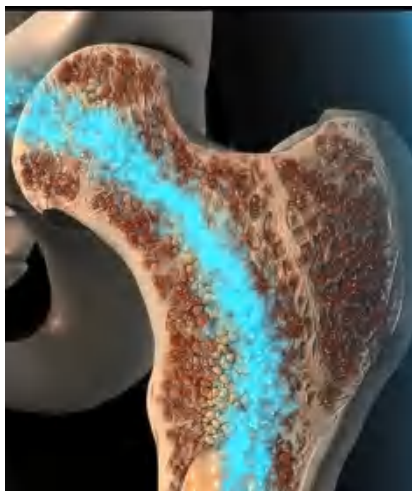
运动能力下降者每周至少进行3~4次,每次30~60分钟中等强度有氧运动,如太极拳、徒步、慢跑等,以轻微呼吸困难但仍能轻松交谈为宜。日常可连续进行至少10分钟家务活动,如扫地、拖地。

抗阻训练增肌肉。抗阻训练主要通过增加阻力,如移动或举起某种物体来提高肌肉力量和爆发力。老年人可采用自重训练(如坐姿抬腿、靠墙蹲起)作为入门,后期加入弹力带、哑铃、杠铃等辅助训练。每周练习2~3次,每次2~4组,每组8~12下,组间休息1~3分钟,自我感觉保持在有轻度呼吸困难到呼吸急促的程度。

平衡练习防跌倒。老年人增强平衡能力有助防跌倒,运动能力下降的老年人在有氧运动前尤其应先进行平衡训练。推荐每周练习1~7次,每次1~2组,每组4~10种不同的平衡动作,如太极拳、八段锦、五禽戏、单腿站立等。注意做好防护,初始阶段可借用稳固的椅子或墙面辅助。

(来源:生命时报)

骨头是怎么变脆的



骨质疏松症,顾名思义就是骨头变疏松、脆弱了。骨质由负责吸收骨基质的破骨细胞和合成骨基质的成骨细胞共同参与调节。如果将骨质比喻成房子的承重墙,破骨细胞就像拆迁队,专门负责拆除年久失修的骨质,它会分泌有机酸和水解酶,令骨质溶解,形成陷窝。成骨细胞则像建筑队,发现陷窝,会带上有机物质和钙盐两种“材料”覆盖其上,从而形成硬化骨质,以保证承重墙坚固。

随着年龄增长,受到体内激素水平变化、疾病、饮食等因素的影响,成骨细胞和破骨细胞之间的平衡被打破,“拆迁队”的积极性和工作量远远大于“建筑队”时,“承重墙”将变得千

疮百孔,不堪一击,形成骨质疏松症。与骨质疏松症作斗争,不可能一蹴而就,需要终身坚持和努力,具体来说要做到四点。

1.吃得好。日常应保证营养均衡,每日盐摄入量不超过5克,可适量多吃些富含钙、蛋白质的食物,比如牛奶、乳制品、豆类和豆制品、鱼类和海产品,以及绿叶蔬菜和水果。

2.多运动。不少人认为,得了骨质疏松症骨头就脆了,得多静养。骨头也会“用进废退”,骨质疏松症患者应适量运动,有助骨骼健康,推荐大家日常多进行游泳、太极拳、慢跑、散步等运动。运动要适度、适量、循序渐进,不可盲目过度,以免增加身体负担。

3.戒烟酒。避免吸烟、酗酒,慎用影响骨代谢的药物。

4.常检查。中老年人、绝经期女性、吸烟酗酒者、过度消瘦者、长期服药者,都属于骨质疏松症高发人群,建议每年进行1次骨密度检查,若出现骨量快速下降,应及早采取防治措施。

此外,家属可带老人到医院检查是否患有增加跌倒风险的疾病;帮老人检查房间,看是否有可能引发跌倒的障碍物,以清除隐患。(来源:生命时报)



抗衰常做3件事

明明同样的年龄,为什么有些人看着更年轻而且身体素质更好?近日,一项发表在美国《医学快报》杂志上的新研究给出了答案。

研究人员对777名70岁及以上的瑞士老人进行长达3年的临床试验。在试验中,老人们被分成不同小组,分别尝试不同的干预方式,其中一组每天服用1克欧米伽-3不饱和脂肪酸和2000国际单位(IU)维生素D补充剂,还结合每周3次、每次30分钟的运动。结果令人惊喜,他们的身体衰老速度减缓,相当于年轻了3~4个月。

研究人员表示,欧米伽-3不饱和脂肪酸在许多研究都被证明对身体健康有益,这次研究更是发现它能

通过影响身体的一些分子机制,适度减缓生物衰老进程;能将老人跌倒率降低10%,并将感染率最多降低13%。维生素D不仅能帮助身体吸收钙,还在调节免疫系统、细胞生长等方面发挥重要作用,与欧米伽-3一起,可从不同角度为身体“保鲜”。而运动则能增强肌肉力量、改善心血管功能,促进新陈代谢,让各器官保持活力。研究还表明,相比未服用补充剂的人群,服用欧米伽-3和维生素D补充剂再结合运动,还能降低癌症风险。这三者结合就像给身体打造了一道坚固的“抗衰防线”。

(来源:环球时报健康客户端)

挠痒痒竟能抗菌减压

当背部突然发痒,经过百般努力准确抓挠到那个位置时,人瞬间会有一种“舒爽”感。除了感官体验外,美国宾夕法尼亚大学研究人员最新发表在《科学》杂志的研究发现,挠痒痒这一动作还可激活局部免疫反应,帮助皮肤抵抗有害感染。

挠头:减压养头皮。皮肤受刺激后,机体的肥大细胞(一种免疫细胞)释放组胺,造成血管扩张、血流加快,这些变化被痛觉感受器传递到大脑后,就会产生痒感。而抓挠产生的也是一种痛感,但强度低于大脑的疼痛阈值时,大脑会分泌神经递质“血清素”来应对,从而让人产生愉悦感,减轻压力。

挠耳朵:防衰强神经。外耳皮肤中有迷走神经的小分支,适度刺激有助增强其活跃度。英国利兹大学曾刊发的一项研究发现,用微电流刺激55岁以上受试者的耳朵,以产生轻微的挠痒感,有助增强自主神经系统功能,延缓衰老。生活中,不妨时常用指腹



抓挠揉捏耳廓或耳垂,或将食指轻轻插入耳朵,旋转几圈。

挠后背:缓解紧绷感。久坐已成为现代人的一种生活方式,由此产生的背部问题也越来越多,肌肉紧张、局部血液循环不良,造成肩颈僵硬、酸痛,甚至颈椎问题。抓挠后背可缓解肌肉的紧绷感,同时通过增加血液循环为背部提供更多营养。如果是在睡前进行,大脑释放的血清素还会让人更加平静,从而进入睡眠状态。

挠脚底:健脑促循环。脚底存在大量高度敏感的神经感受器,对各种刺激信号更加敏感。当脚底神经末梢接收到搔抓刺激时,大脑便会接收并进行处理,从而提升脑部活力及感觉灵敏性,尤其是正在生长发育期的婴幼儿。此外,德国吕贝克应用科技大学曾发表的一项研究发现,挠脚心还可缓解心理压力,促进身心愉悦,改善亚健康状态。

(来源:环球时报健康客户端)

纳米传感器验血就能查出“癌王”

据英国《自然》网站报道,来自瑞士苏黎世瑞士联邦理工学院和美国俄勒冈健康与科学大学的科学家,开发出一种简便的血液检测方法,能够在胰腺癌扩散至身体其他部位前,将其检测出来。这种方法可用于常规筛查,提高胰腺癌患者的存活率。相关论文发表于近日出版的《科学·转化医学》杂志。

胰腺癌是一种恶性肿瘤,主要起源于胰腺导管上皮及腺泡细胞,恶性程度极高。胰腺癌发病隐匿,却进展迅速,早期诊断非常困难,患者生存

时间短,被称为“癌中之王”。

为攻克这一难题,在最新研究中,科学家开发出一种包含磁性纳米粒子的纳米传感器,用于检测血液中基质金属蛋白酶的活性。这些基质金属蛋白酶参与消耗胶原蛋白和细胞外基质,是胰腺肿瘤入侵人体的“帮凶”,在肿瘤(甚至早期肿瘤)中异常活跃。

研究人员在356人的冷冻血液样本上测试了这种纳米传感器的效果。参与者分别为胰腺癌患者、其他

癌症患者以及健康人士。结果显示,纳米传感器识别健康人士的成功率高达98%,识别胰腺癌患者的成功率为73%。而且,它总能将胰腺癌患者与其他癌症患者区别开来。

研究人员表示,这款纳米传感器使用成本极低,每次测试仅需耗费0.01美元。这意味着它能在农村或资源贫乏的地区广泛使用。他们希望启动针对胰腺癌的临床试验,并将这一方法应用于胃肠道癌等其他癌症的检测中。

(来源:科技日报)

眼下,气候寒冷干燥,皮肤容易发生瘙痒,中医认为,这是血脉流通不畅或皮肤营养缺失,肌肤无法润泽所致。对于皮肤干燥瘙痒,可以选择补血、解毒、润燥类的食物或中药进行调治。下面介绍一款食疗方——芋枣排骨汤,供有需要的朋友酌情食用。

方法

取鸡蛋大小的毛芋头2~3个,洗净,不削皮,不切开;猪排骨100~150克,洗净后,放在锅里加入少许盐炒至半熟,连同毛芋头一同放入锅内,加入清水1000毫升,大火炖至猪排骨熟透,再放入大枣12~15枚煮熟。食用时,不吃毛芋头,只吃猪排骨、大枣,喝汤。一般连续食用3~5日,皮肤瘙痒症状就会缓解并消失。

解析

毛芋头又称为芋艿,为药食两用之品,具有健脾养胃、通便解毒、消肿止痛、散结化痰等功效,常用于治疗无名肿毒、痰核、瘰癧、便秘、虫咬蜂蜇等。现代营养学研究表明,芋艿富含蛋白质及多种矿物质和维生素,其中还含有一种黏液蛋白,被人体吸收后能产生免疫球蛋白,可提高人体抵抗力。大枣具有健脾、益气、补血的功效,不仅有助于促进血脉通畅、增加皮肤营养,还具有抗过敏、调节免疫功能等作用。猪排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效,所含有的骨胶原能滋润和营养皮肤。



多吃这类食物预防长白发

近日,国际期刊《抗氧化物》刊发的一项研究显示,芹菜、西兰花、胡萝卜等蔬菜中含有的抗氧化剂——木犀草素,可能有防止头发变白的功效。

日本名古屋大学团队通过小鼠实验,研究了三种抗氧化剂木犀草素、橙皮素和香叶木素在对抗毛发变白方面的作用。结果显示,无论是内服还是外用木犀草素,都可减轻小鼠毛发变白;但使用橙皮素或香叶木素则没有

类似效果。

北京大学首钢医院营养科主任、主任医师龚雄辉表示,“木犀草素”普遍存在于芹菜、青椒、西兰花等蔬菜中。它是一种植物化学物质,属于黄酮类化合物,主要有辅助降尿酸的功效,被公认为有抗氧化作用。在相关研究中,它被证实有抗炎和促进免疫调节的作用。另外还有研究称,木犀草素具有抗肿瘤、抗病毒、保护神经、

抗衰老等作用。

龚雄辉进一步解释,上述新研究是基于木犀草素的抗氧化作用展开。普通的头发变白是由生理老化、过度氧化等引起。木犀草素可通过抑制p16INK4a(研究细胞衰老广泛使用的标志物之一)表达、影响内皮素及其受体的表达,起到防止黑色素细胞活性下降的作用。

除了衰老,头发变白还可能有多

重原因。比如B1、B2、B6等B族维生素缺乏,可能影响毛囊部黑色素细胞的合成,进而长白发。无论是木犀草素,还是B族维生素,都可从蔬菜中获得,包括菠菜、西兰花、荷兰豆、西红柿、芹菜、青椒等。建议遵从《中国居民膳食指南》,每天吃300~500克蔬菜,多摄入不同种类、颜色鲜艳的蔬菜。

(来源:环球时报健康客户端)

这个春天,跟着《哪吒2》游湖北

大家最近被《哪吒之魔童闹海》(简称《哪吒2》)拿捏到了吗?那震撼的特效、热血的剧情让人仿佛置身神话世界,湖北就藏着超多《哪吒2》同款美景,让我们一起出发去冒险吧。

同款美景:恩施石海曾相识

山高路远,一起攀登;天高海阔,我命由我。当你在电影院看到《哪吒2》的震撼场景时,是否感觉似曾相识?那就对了,因为《哪吒2》同款景色就在同样壮阔的恩施梭布垭石林。

恩施梭布垭石林,形成于距今约4.6亿年前的奥陶纪时期,这是一个充满神奇和变化的地质时代,行走其中,犹如步入海底迷宫,美轮美奂。梭布垭石林被称为“中国最美的石林”,石柱林立,造型奇特,是大自然的鬼斧神工。

景区目前开放的特色景点:莲花寨、磨子沟、九龙汇、山海泾等,每个景点都有其独特的魅力。游客可以在这里尽情欣赏大自然的神奇与美丽,感受海底石林奇观的震撼。

同类画风:畅游麻城引共情

get哪吒同款云海秘境,躺看龟峰银河版“天劫咒”……当哪吒与麻城碰撞,奇妙的事情发生了。

谁说仙界只在动画里?麻城龟峰山云海翻涌,万亩杜鹃怒放分分钟复刻哪吒脚下的风火轮!一起来打卡,一键穿越神话世界!

夜游孝感乡都,千架无人机点亮“山河社稷图”;龟峰山星空露营,

躺看银河版“天劫咒”!这才是顶级特效(免费版)!

如果哪吒的国风元素碰上麻城的非遗文化,会发生什么奇妙的事?

就拿麻城花挑舞来说,舞者们身着色彩鲜艳的服饰,动作轻盈活泼,恰似哪吒舞动混天绫般灵动。

还有东路花鼓戏,演员们的唱腔婉转悠扬,表演中一招一式,都透着独特韵味,像哪吒在战斗中展现出的利落与潇洒,沉浸式体验感直接拉满!

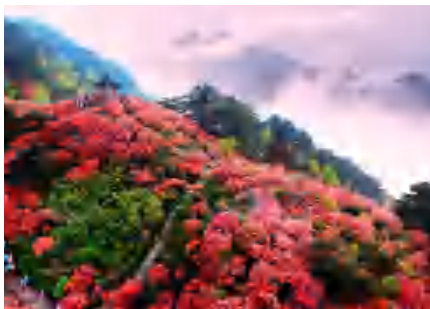
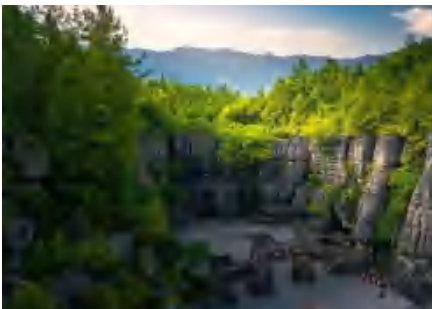
在《哪吒2》里,哪吒与父母李靖、殷夫人之间的情感纠葛,赚足了观众的眼泪。而当我们把目光投向麻城这座“孝善之乡”,会发现现实中的亲情纠葛更加赚足眼泪。

走进孝感乡文化园,靠近二十四孝故事石刻、百家姓祠堂……历史的小喇叭在耳边播报……这里的孝善文化,就像哪吒与父母的情感羁绊,深深融入在一砖一瓦、一草一木之中。

同名景点:玉虚宫里寻神韵

电影中,哪吒陪师父太乙真人到昆仑山的玉虚宫参加“成仙考核”发生了一系列故事……

作为湖北人看到跟湖北同名的地方莫名亲切,这不巧了吗?在十堰武当山也有个玉虚宫。十堰武当山的玉虚宫跟电影里的玉虚宫有何不同?



武当山由九宫组成,每一宫都是一段传奇,恰似九颗璀璨星辰,相互呼应,共同构成了一个庞大而神秘的道家宫观体系。

作为九宫之首的玉虚宫,位于武当山北麓,被誉为“山中甲宫”,是探索武当仙山不可错过的圣地。

玉虚宫,始建于明永乐年间,是武当山建筑群中最大的宫殿之一,更是明代中国最大的道宫,其建筑规制严谨,院落重重,堪比帝都故宫。

玉虚宫,全称“玄天玉虚宫”,得名于武当山上崇拜的至高无上的神祇真武帝,他被尊为“玄天皇帝”和“玉虚占卜者”。

玉虚宫布局严谨,一道道恢弘严谨的中轴线,一眼望不到尽头的御路,五层依山就势的宫墙,融于山峦间的崇高殿宇,让人恍如置身于帝宫之中。

玉虚宫在岁月的长河中静静矗立,吸引着一代又一代的人前来探寻。一块块砖石,一片片琉璃,都铭刻着“玉虚”的传奇,诉说着穿越千年的仙宫神韵。

同型文物:武博宝藏等你“挖”

千百年来,哪吒一直处顶流,哪吒闹海、龙王飞升、“大脑门”寿星驾鹤倚鹿等造型的陈设、饰物早就融入古人的生活……这些文物个个都有来头。

现在,就让我们跟着哪吒的脚步,一起“闹”进湖北省博物馆,解锁这些“老熟人”的隐藏剧情!

龙纹玉佩:说起哪吒闹海,怎么能

不提龙族呢?在武博,我们也找到了“龙宫宝藏”——龙纹玉佩!这枚龙纹玉佩,绛白玉料,龙形昂首盘身,体态丰腴华美,遍体细密均匀鳞纹,仿佛身披龙族最坚不可摧的“万龙甲”,充满力量和威严。

哪吒立莲青玉像:早在几百年前,哪吒的故事就已经是“爆款IP”了。宋辽金元时期,哪吒闹海故事开始萌芽,宋初法贤译《佛说最上秘密那拿天经》中描述哪吒“以龙为络腋、为腰绦”。这与后世哪吒抽筋给李靖束甲的情节相似。明代诸多典籍、小说的记录和描述,将哪吒的形象及故事进一步完善,其中就有我们熟悉的《封神演义》和《西游记》。清代,哪吒的故事逐渐丰富并广泛传播,迎来“高光”。

牙雕寿星像:《哪吒2》里的无量仙翁,与其座下的鹤童、鹿童,我们也可以在武博馆藏文物中找到其中一些元素。这座牙雕寿星像,刻画了一位山石之上盘坐的寿星,高额长髯,手持书卷,神态安详。山石之下镂空雕有鹤、鹿、灵芝等,玉虚宫“BOSS小队”已到齐,准备出战!

青花海水白釉龙纹胆瓶:这件青花海水白釉龙纹胆瓶,与《哪吒2》中敖丙的法器是不是很像?游龙施以白釉,与青花地形成鲜明对比,并以贴塑工艺附于瓶身,立体感尤强。在以小口细颈的上部和垂珠滴露的下部相契合的胆瓶形态上,配以游龙于海的图案,将器物的形态与图案贴合得恰到好处,增添了海浪滔天,游龙翻腾的气势。(来源:湖北文旅)





湖北广电数字化老年大学汉口校区： 开启老年教育新征程

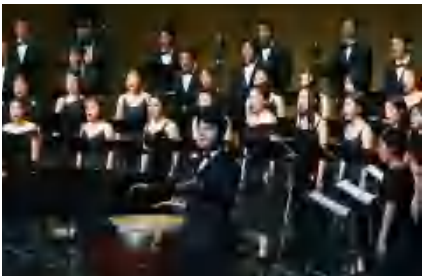
学院介绍

湖北广电数字化老年大学汉口校区，整合湖北广电老年大学与武汉数字化老年大学的资源，为老年群体提供教育服务。学校由湖北广播电视台主管、湖北广电投资公司主办，与未来家园合作共建。

办学秉持“请名师、创名牌、办名校”和“老有所教、学、为、乐”宗旨，兼顾教学质量与老人精神需求。学校组建专业教师队伍，开设公共课、专业

课、特色课共50个班，课程涵盖书法、绘画、音乐、舞蹈等多个领域，满足不同学员兴趣。

学校建立学员跟踪服务体系，组织研学、文娱活动，开展文体比赛、公益演出，给学员展示机会。同时，与全省1000位优秀老师合作，线上服务百万学员，创新推出线下精英教学和娱学互动体验式教学，全力打造全国一流数字化老年大学，丰富老年学员学习体验。



招生简章

一、招生条件

- 1、拥护中国共产党的领导，热爱祖国，遵纪守法。
- 2、年龄在45周岁以上，身心健康、无传染病、无精神病史或其它严重疾病，能坚持正常学习，自觉遵守学校规章制度的中老年人（80周岁及以上老年人需在家人的陪同下出具健康证明，并签订《安全责任承诺书》）。

二、开学时间

2025年春季学期暂定2025年3月3日（星期一）开学。学员按照所报班对应的上课时间依次来校上课。

三、授课安排

每学期各班安排16次课，每周上一次课。每次课90分钟，上课时间如遇节假日或其他原因停课，原则上顺延或安排时间补课。

上午上课时段：第一节课8:30-10:00、第二节课10:10-11:40

下午上课时段：第一节课13:30-15:00、第二节课15:10-16:40

四、报名方式

高老师：18427218991

13212771606

徐老师：13469998484

线上报名流程：微信扫码——选择线下课——报名汉口中山公园校区

汉口校区地址：江汉区解放大道1223号广播大院内（地铁2号线中山公园站E出口）

注意事项

- 1、学员必须客观评估自身的身体状况，具有一定运动强度及运动量的课程，学员年龄原则上不得超过70岁。学员选课学习倡导动、静结合，运动类的课程不得连续上课。
- 2、学员在校期间应遵守国家的法律法规及学校的相关管理规定，学员要注意人身安全，自行保管好随身物品，要爱护学校公共设施和教学设备，如有损坏照价赔偿。学员在校期间如出现私自转让学位、冒名顶替上课或蹭课等违反学校相关管理规定的行为，取消本人学籍。
- 3、各教学班按学额招生。对招生人数不足的班级，学校根据具体情况可延迟开课、调整、合并或予以撤销。



湖北广电数字化老年大学客服



湖北广电数字化老年大学报名通道

湖北广电数字化老年大学春季课表

课程类型	课程名称	授课时间	授课教室区域
疗愈类	亲子疗愈	周一 09:00-10:30	静态教室2楼(汉口)
	绘画疗愈	周一 10:40-12:10	静态教室2楼(汉口)
舞蹈类	民族舞	周三 14:00-15:30	动态教室3楼(汉口)
	手势舞	周四 10:40-12:10	动态教室3楼(汉口)
	拉丁舞	周四 14:00-15:30	动态教室3楼(汉口)
器乐类	非洲鼓	周一 14:00-15:30	器乐教室2楼(汉口)
	声乐	周二 10:40-12:10	静态教室2楼(汉口)
	萨克斯	周五 09:00-10:30	器乐教室2楼(汉口)
	电吹管	周五 10:40-12:10	器乐教室3楼(汉口)
形体模特	形体	周二 09:00-10:30	动态教室3楼(汉口)
	模特	周三 09:00-10:30	动态教室3楼(汉口)
	模特	周三 10:40-12:10	动态教室3楼(汉口)
书画类	书法	周五 14:00-15:30	静态教室2楼(汉口)
健康类	健康养生	周四 09:00-10:30	静态教室2楼(汉口)

湖北有地道“哪吒”味

2月13日,哪吒木偶带着湖北“藕王”登上央视元宵晚会啦!

这下实锤了!“重塑哪吒”还真是用的湖北藕,用别的不行。

目前全世界 80%的莲藕产自中国,全国每年能产藕 1000 万吨以上,而全国 80%的莲藕都来自湖北!

小哪吒重 40 斤,其中 39 斤是反骨,1 斤是莲藕。估算一下,光湖北每年就可以制造出 160 亿个“哪吒”。

全国 80%的莲藕都来自湖北

湖北藕好吃,既得益于天赋异禀,又有科技加持。

湖北洪湖莲藕产量全国“遥遥领先”,野生藕就有 10 万亩,人工种植藕更是有 25 万亩之多,还有 6 万亩专门产藕带。

河湖众多的湖北,拥有充足的水源和肥沃的青泥土壤,加上代代相传的种藕技艺,天时、地利与人和,万事俱备。湖北人在藕上的造诣已炉火纯青,拥有蔡甸、汉川、洪湖等十多个莲藕主产区。

以洪湖藕为例,洪湖地势低洼,千百年来水生动植物的腐化沉积孕育出富含有机物的腐殖层,形成特有的青泥巴土壤。天时地利之下,洪湖莲藕比一般莲藕淀粉含量更高,口感更加绵沙香甜。

蔡甸,被业界公认为中国莲藕人工栽培起源地,种藕历史一千多年。蔡甸藕好,宋朝时就多次进贡京都。

1990 年,我国第一个“国家种质武汉水生蔬菜资源圃”在武汉成立,保存了 800 多份珍贵的莲藕品种基因,规模世界第一。全国种植了 600 万亩莲藕,其中鄂莲系列覆盖率达 85%以上,全国吃的大部分莲藕都是从武汉种圃走出去的。

以前只有秋冬才能吃到新鲜藕,2000 年,水生育种专家柯卫东研发出世界上第一支试管藕,在此基础上选育出能在不同月份成熟的藕,从此,湖北一年四季都能吃到新鲜藕了。

据武汉市农科院高级农艺师黄新芳介绍,“南方人喜欢吃粉藕,北方人喜欢吃脆藕,广西人要求藕汤要红……”

针对不同口味,资源圃还研发出脆藕“鄂莲 5 号”,可脆可粉的“鄂莲 6 号”,粉藕“鄂莲 8 号”,涵盖各种吃藕需求。目前,鄂莲系列品种已经开发到了“鄂莲 14 号”。前不久,湖北省农科院主导研发的十孔藕“鄂莲 12 号”



上市了,以后买藕,只要数出十孔,就是粉藕。

我们夏天爱吃的藕带和莲子,都是藕的衍生产品。为此,资源圃研发出专产藕带的“白玉簪”系列和专产莲子的“满天星”。

把藕吃成一种乡情文化

湖北人爱吃藕,爱到不仅专门制定了《湖北藕汤》食品安全地方标准,还将以藕汤为代表的武汉煨汤技艺列入湖北省非物质文化遗产名录,甚至为藕建立了博物馆。

湖北藕好,湖北人也懂吃,一碗桃子藕汤,在吃藕造诣上一骑绝尘。它足够家常,又是家常菜中的技术流。

桃子和砂锅不同,带两个耳朵,容量更大。一般砂锅是细砂,桃子用粗砂制成,不上釉。粗砂透气,煨汤时吸油,剩下的都是好喝不油腻的精华。

桃子受热均匀,散热慢,保温能力强,很适合小火煨汤。

老式桃子容易开裂,需要费心养护。刚买来时内壁凹凸不平,还要专门煮一锅米汤来开锅,把米油填进气孔里。用完不能随手放地上,怕忽冷忽热会惊破。也不能洗得太干净,得用油养着。

家里有个好桃子,这家人煨的藕汤错不了。

挑藕也是个一门技术活。



比起看孔,有经验的人知道,一段藕中间的往往比较粉,前两端的节比较脆。最好的藕,是冬天打过霜之后的藕,要是下过雪,就更好。

藕也不是只要粉就行,要面而不易碎。如果全部煨化了,喝起来颗粒感过重,口感就不顺滑了。

全国能吃到藕的地方不少,只有武汉把一碗桃子藕汤喝成了乡愁。每逢降温、家族聚餐、冬至、年夜饭等节点,一定要隆重地在家煨上一锅汤,端上饭桌放在正中心。

在武汉菜市场,藕都是单独一个档口卖,不仅分清了粉藕和脆藕,还按大中小分开了规格。全国其他地方卖的藕都干干净净,只有武汉人喜欢买带泥巴的藕,再亲眼看着它被高压水枪洗干净,确保新鲜。

武汉煨汤技艺被列入湖北省非物质文化遗产名录,专为民间煨汤高手准备的“武汉煨汤百姓擂台赛”已经办了四届。

把藕吃成一种乡情文化,武汉人真有一手。

吃藕的方式千奇百怪

不止藕汤,从莲子到藕粉,藕的一生都被我们吃到极致。本地人常说,“武汉人聪明,就是因为藕孔多,吃了开窍。”

切藕片、剁藕丁、炸藕圆煨藕汤、

干煸藕丝、荷塘三宝……在吃藕这件事上,武汉人真的称得上一个“卷王”。

很多人根本没吃过的新鲜莲子,藏在莲蓬里露出一点小脑袋,武汉人也吃出挑选诀窍。莲蓬得是翠绿的,当天采摘,手掌大小,莲子露头不要超过一半,捏起来饱满有弹性的会更嫩。

初夏的藕带比肉贵,武汉人也一定要买来尝尝,武汉吃“迷你藕”的稀奇事还上过热搜。

连干煸藕丝都吃出粗细两个版本。藕蟹是极细版的干煸藕丝,抱团在一起,看着像张牙舞爪的螃蟹,要是你在哪家馆子吃到藕蟹,这餐馆肯定老武汉人开的。

光吃藕不过瘾,把藕捣碎了,秋天喝限定藕汁,冬天喝藕粉。

有段时间小红书很流行发冲藕粉视频,总结一堆诀窍,“先放 20°冷水再放 100°开水最后匀速搅拌”,武汉人摸不着头脑,冲藕粉这种从小自带的技能,还用学吗?

武汉人真的愿意为藕动脑筋。

现在物流发达,全国各地都能买到新鲜莲藕。可每年秋冬,在外地工作的朋友还是会抱怨,“外面的藕汤一点都不甜,甚至不是红色,藕也一点不粉。”

(来源:综合《湖北文旅》《武汉文旅》)



2025 年进口大片来袭

《美国队长4》内地定档2月14日,詹姆斯·古恩重启《超人》发布中文预告,《疯狂动物城2》发布中国版海报……

2025年才刚刚开始,一众进口大片便已“蓄势待发”,纷纷定档并发布新物料。各路超英大作、大片续作、经典IP重启应有尽有,快来一起看看有哪些值得期待的新片!



超级英雄系列电影“重磅”回归

2025年共有三部迪士尼漫威的超级英雄电影上映。

《美国队长4:美丽新世界》的剧情延续《复仇者联盟4》和剧集《猎鹰与冬兵》,已于2月14日国内已经上映。漫威主宇宙能否“东山再起”,这一部至关重要。据说本片之前因内部试映效果不佳而档期推迟,甚至花费了1亿美元进行补拍,只能说不期待不失望吧。

《雷霆特工队》被视为漫威版的《自杀小队》。以“冬兵”巴基、二代“黑寡妇”叶莲娜、美国密探等组成的漫威宇宙“反英雄”联盟,将会共同去完成“世界上最糟糕的任务”。作为漫威电影宇宙第五阶段的收官之作,希望本片能够起到重要的承前启后的作用。

第四度重启的《神奇四侠:第一步》作为漫威第六阶段的首部电影,

被寄予厚望。本片不仅集结了佩德罗·帕斯卡、凡妮莎·科比等实力派演员加盟,更有传“漫威救星”小罗伯特·唐尼饰演的毁灭博士将会在本片中首次亮相。据说本片的故事将会设定在区别于MCU主宇宙的另一个宇宙,想必主创会用平行宇宙将其与主宇宙联系起来,并为后续的《复仇者联盟:末日》做铺垫。

来到漫威的老对手DC这边,目前已经定档北美暑期档上映的《超人》,作为詹姆斯·古恩出走漫威,出任华纳新DC宇宙的CEO的首部执导的电影,被描述为是DC宇宙真正的开端,不会重复老套的起源故事。从目前释出的预告来看,本片的质感与扎克·施耐德有着鲜明的区别,但新任超人能否让观众和粉丝满意,还得等影片上映才能见分晓。

“活久见”的经典大片续作

2025年的外片有许多“活久见”系列。

由温子仁参与监制的惊悚片《梅根》曾在2023年在中国内地上映,该片全球斩获了1.8亿美元的票房成绩,表现不俗。时隔两年,将于6月27日在北美上映,希望这一次还有机会再内地大银幕上看到梅根娃娃。

5月23日北美上映的《碟中谍8:最终清算》或将成为该系列的最后一部电影,自1996年的首部曲以来,《碟中谍》系列已经走过29个年头,观众也见证了“阿汤哥”饰演的伊森·亨特一次次带领团队完成惊险刺激、险象迭生的不可能任务。国内观众和粉丝期待能够同步引进,让全球观众一同见证一代特工的落幕演出。

2010年由成龙和威尔·史密斯的儿子贾登·史密斯主演的《功夫梦》改编自1984年上映的《龙威小子》。时隔15年后,《功夫梦》的续集《功夫梦:融合之道》将在北美5月30日上映。片中成龙将继续饰演韩先生一角,故事将围绕一位来自中国的青少年与韩先生学武的故事展开。

2002年的《惊变28天》如今迎来了系列的第三部作品,北美定档6月20日的《惊变28年》在该世界的故事线上推到了病毒爆发的28年后,本片值得期待的另一点是这将会是迄

今为止制作规模最大的手机拍摄电影,如何用手机拍完成高难度的特效大片的制作,令人期待。

斯皮尔伯格执导的首部《侏罗纪公园》距今已经有32个年头。北美定档7月2日的《侏罗纪世界4:重生》的背景设定为《侏罗纪世界3》的五年后,讲述“寡姐”斯嘉丽·约翰逊饰演的佐拉在小岛上执行获取基因的危险人物的故事。

1982年上映的《电子世界争霸战》对于当时方兴未艾的视效大片有着非常积极的影响,北美定档10月10日的《创:战神》作为系列的第三部电影,将启用全新班底和最新的特效技术,为观众呈现一场视觉盛宴。

《惊天魔盗团》首部曲上映12年后,《惊天魔盗团3》将于11月14日在北美上映,据悉,原班人马将全部回归,“四骑士”将会为观众展现怎样的魔术诡计,盗取不义之财,令人期待。有传闻该系列还将制作一部中国版的衍生电影。

定档12月19日的《阿凡达3:火与烬》,作为詹姆斯·卡梅隆精心打造的系列第三部,目前并没有透露更多信息,但是从系列第二部的结尾来看,第三部想必会继续围绕隐藏在潘多拉星球上更多的部落之间的战争展开。

一大波游戏、动画改编真人版在路上了

北美定档3月21日的《白雪公主》真人版,改编自1937年的同名动画电影。《芭比》的导演格蕾塔·葛韦格参与了本片的编剧工作,片中邪恶皇后将由“神奇女侠”盖尔·加朵饰演。

今年还有两部动画改编的电影将会与观众见面,分别是北美定档5月23日的《星际宝贝史迪奇》和北美定档6月13日的《驯龙高手》,前者作为迪士尼经典动画的真人版,史迪奇将会以怎样的CG可爱模样与观众见面,令人期待;后者作为梦工厂同名经典动画IP的首次真人版,将由动画电影的导演自编自导,能否与原作做出差异化的呈现,是本片成败的关键。



根据知名电子游戏《我的世界》改编的同名电影将于4月4日在北美上映。本片自立项便引发了玩家和粉丝的强烈关注,游戏本身是像素风的开放世界生存游戏,甚至没有所谓的剧情和故事线,十分好奇主创将会如何呈现像素的游戏世界。

这些动画电影同样不容小觑

北美定档6月13日的《地球特派员》作为皮克斯的全新力作,讲述了沉迷太空的男孩被传递到一个星际组织后,被误认为地球领袖的故事。

原定2月14日的《蓝精灵》改档到了7月18日于北美上映。本片由流行音乐天后蕾哈娜参与配音并创作原创音乐。作为《蓝精灵》系列的第五部电影,本片将会如何演绎这群可爱的小精灵的冒险故事,令人期待。

今年最受期待的好莱坞动画电影非11月26日上映的《疯狂动物城2》莫属。时隔九年,兔子朱迪与狐狸尼克再度强强联手,侦破全新案件。

日本动画电影方面,哆啦A梦电

影新作《哆啦A梦:大雄的绘世界物语》将于3月7日在日本上映。本片是《哆啦A梦》系列2D电影的第44部作品,将会讲述哆啦A梦和朋友们进入“图画世界”展开的冒险故事。

《名侦探柯南》最新剧场版《名侦探柯南:独眼的残影》将于4月18日于日本上映。作为柯南系列的第28部动画电影,本片将聚焦毛利小五郎和在TV动画中出现过的大和敢助为主轴展开。

还未定档但是关注度很高的两部日本动画电影分别是《蜡笔小新:超华丽!灼热的春日部舞者们》和《鬼灭之刃:无限城篇》,希望都有机会能够在内地大银幕上看到。

爱与梦想交织：四部甜蜜现偶剧上线

因为情人节，“甜”字无疑是贯穿2月的主题。上旬，古偶剧《掌心》《仙台》对打；下旬，四部现偶剧随之登场！《难哄》《漫城》《树下有片红房子》《滤镜》甜蜜上线，将现代爱情与成长体验巧妙结合，浪漫的气氛弥漫在每一个角落。



《魔方游戏之罪杀》

主演:吴昊泽、再米热
播出时间:2月11日
播出平台:优酷

简介:魔方游戏被网络病毒入侵,引诱游戏玩家在游戏世界和现实世界中穿梭,从而引发了五桩离奇诡谲的刑事案件。刑警陈飞联合同事们,携手在重重迷雾中侦破迷团,将罪犯绳之以法。



《漫城》

主演:余承恩、王子璇
播出时间:2月14日
播出平台:爱奇艺

简介:以大学社团为背景,讲述了两个性格迥异的年轻人苏言成和白筱朵的爱情故事。饶雪漫的作品一向以青春与情感细腻著称,在这部剧中她再度深刻探讨了人际关系中的温暖与痛苦。



《树下有片红房子》

主演:翟潇闻、周柯宇
播出时间:2月15日
播出平台:爱奇艺

简介:以青春校园为核心,讲述了一群在医生家属院长大的年轻人如何携手渡过人生的不同阶段。在这个过程中,他们经历了暗恋、友情、奋斗与挫折,展现了成长的多面性。



《180天重启计划》

主演:周雨彤、吴越
播出时间:2月17日
播出平台:湖南卫视、芒果TV

简介:改编自豆瓣阅读作者楚堂的同名小说。母女俩“互换身份”,90后“亲妈系”女儿和70后“闺蜜系”妈妈,在新式母女关系下,伴随着新家庭的重组和新家庭成员的到来,互相陪伴待产的180天里重新感受了家庭的亲情和温暖。



《危险垂钓》

主演:王祖一、徐轶轸
播出时间:2月18日
播出平台:腾讯

简介:落魄千金程瑜被周靳囚禁,成为了一名金丝雀。为了挣脱桎梏牢笼,程瑜蓄意制造了一起“绿帽事件”,从而结识了男模裴铮。两人互相撩拨,从不动声色到反攻而上,开启一场宿命纠缠。



《乌云之上》

主演:孙俪、罗晋
播出时间:2月18日
播出平台:爱奇艺

简介:2017年的夏天,暴雨冲刷过的南方小城,惊现碎尸。女警韩青在侦办碎尸案的同时,继续寻找着失踪的搭档钟伟。随着案件的推进碎尸案的背后竟然隐藏着毒品大案,钟伟的失踪与之有着千丝万缕的联系。



《刑侦现场》

主演:刘俊孝、王双
播出时间:2月20日
播出平台:腾讯

简介:该剧讲述了刑侦队长顾镇带领团队调查一系列罪案,凭借睿智的头脑,屡破奇案。与此同时,顾镇发现自己被旧案受害人家属设局报复,顾镇为保护人民和身边亲友,与黑化的复仇者展开对决,最终犯罪者受到应有惩罚的故事。



《滤镜》

主演:檀健次、李兰迪
播出时间:2月24日
播出平台:腾讯

简介:讲述了唐奇和苏橙橙因“滤镜手镯”而展开的奇幻爱情故事。融入了科幻轻喜、变换身份、情感纠葛、外貌焦虑、自我认知,展现了人们在理想自我与真实自我之间的挣扎与碰撞。



福建之旅： 山海之间的诗意与烟火



二月中旬,湖北卫视《喜子来了》节目组携手两百多位观众朋友,共同踏上了一场寻觅古老与活力并存的福建之旅。这片土地不仅承载着深厚的历史文化底蕴,还孕育着令人心醉的自然风光,成为我们心中难以忘怀的诗和远方。

光辉历史的革命圣地

旅程的第一站是江西南昌,随后我们乘坐大巴车前往福建的瑞金、古田等地,探访那些红色革命圣地。瑞金、古田会议旧址等建筑宛如一座座庄严的丰碑,矗立在闽西大地。踏入这些充满红色记忆的地方,我们仿佛穿越时空,回到了那个波澜壮阔的革命年代。一幅幅珍贵的历史图片、一件件饱经沧桑的文物,都在诉说着革命先辈们为了理想和信念所付出的巨大牺牲。他们用青春和生命谱写的壮丽革命赞歌,在这片土地上深深扎根,代代相传。我们不禁感叹,如今生活在和平繁荣的时代,享受着先辈们用鲜血和汗水换来的幸福生活,更应铭记历史,珍惜当下。

古韵悠长的闽南风情

离开革命圣地,栏目组车队一路南下,来到了被誉为福建名片的高北土楼。这些独特的圆形或方形建筑,是客家人智慧的结晶。以泥土为主要建筑材料,坚固耐用且冬暖夏凉,具有很强的防御功能。走进土楼,我们仿佛进入了一个神秘的世界。土楼内部结构复杂,房间众多,但布局合理,通风采光良好。这里的每一处细节都透露着客家人的团结互助、勤劳勇敢的精神品质。土楼不仅是他们居住的

场所,更是客家文化的传承地。如今,土楼已经成为世界文化遗产,吸引着世界各地的游客前来参观。它们静静地矗立在青山绿水之间,向世人诉说着客家人的历史与故事。

山海交融的壮美画卷

行程过半,我们乘船游览了美丽的厦门岛,探访了南普陀寺、厦门大学 and 鼓浪屿。福建的海,是大自然赋予的浪漫与灵动。漫步在厦门的街头巷尾,欣赏的不仅是自然风光的旖旎,还有深厚的历史文化底蕴与多元文化的交融。鼓浪屿的海岸线曲折蜿蜒,沙滩细腻柔软,海水湛蓝清澈。站在海边,海浪一波又一波地拍打着礁石,那是大海的呼吸,是生命的律动。

随后,我们前往平潭岛,这里的自然风光同样令人陶醉。站在长江澳风车田,眼前是一望无际的湛蓝大海,远处的风车在微风中缓缓转动,构成了一幅动人的画卷。站在石头厝玻璃栈道上,脚下是波涛汹涌的大海,远处的岛屿若隐若现,大自然的鬼斧神工令人叹为观止。

此外,我们还游览了洛阳桥和海上佛国珞珈寺,感受了独特的滩涂风光。渔民们在滩涂上辛勤劳作,构成了一幅充满生活气息的画面。我们沿着海边的小路漫步,看到渔民们收获满满的笑容,感受到了他们对这片土地深深的热爱和依恋。

武夷山的自然与文化之美

福建的山,同样令人流连忘返。武夷山以其独

特的丹霞地貌闻名于世。乘坐竹筏漂游于九曲溪之上,两岸的奇峰异石如一幅徐徐展开的山水长卷。清澈的溪水与两岸的翠竹相映成趣,让人仿佛置身于一幅绝美的画卷之中。武夷山不仅是自然之美,更蕴含着深厚的文化底蕴。这里是世界自然与文化双重遗产地,古越族的遗迹、朱熹的理学文化都在这里留下了深深的烙印。漫步于武夷精舍的遗址,我们仿佛能听到先贤们传道授业的声音,感受到他们对知识与真理的执着追求。

茶香四溢的温暖体验

福建的茶文化同样令人印象深刻。我们来到武夷山下的大红袍产业园,走进茶农家中,品尝着他们用独特制茶工艺泡制的香茗。在福建的乡村,随处可见绿油油的茶园。茶香中,我们感受到了福建人民的悠闲与自在。他们以茶会友,以茶传情,将茶文化融入到了生活的每一个角落。在这里,茶不仅是一种饮品,更是一种生活的态度,一种对美好生活的追求。

结语

八天的福建之旅,我们感受到了山海交融的壮美,领略了古韵悠长的闽南风情,体验到了烟火人间的温暖。这次旅行不仅让我们对福建有了更深的认识和了解,更让我们收获了满满的感动和回忆。如果你也想踏上一场山与海之间的美好旅程,福建绝对是一个不容错过的选择。赶紧拨打热线电话:027-87377777 报名吧! 加入《喜子来了》这个欢乐的大家庭,让我们一起探寻更多的美好与惊喜!



跟着喜子去旅行,一路好心情!

肝功能不好， 检验能告诉你什么

湖北省洪湖市沙口镇中学卫生院 肖江红

肝脏作为人体核心代谢器官，肩负解毒、合成、储存及代谢等重要功能。肝功能异常可影响多系统运作，且多数肝病早期症状隐匿，因此，肝功能检验对疾病的早期诊断、治疗及预后评估至关重要。当肝功能不好时，检验结果能揭示哪些关键信息？

1. 肝功能不好，意味着什么？

肝功能不好，是肝细胞损伤、胆汁排泄障碍或合成功能下降的统称，可见于病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、肝硬化、肝癌等多种疾病。这一表述提示需通过检验明确病因与损伤程度。

2. 肝功能检验的核心项目

肝细胞损伤指标：丙氨酸氨基转移酶（ALT）和天冬氨酸氨基转移酶（AST）是主要指标。ALT 特异性较高，主要存在于肝细胞内；AST 分布于心肌、骨骼肌等，需结合临床判断。肝细胞受损时，两者释放入血导致浓度升高。

胆红素代谢指标：包括总胆红素（TBil）、直接胆红素（DBil）、间接胆红素（IBil）。肝细胞损伤或胆道阻塞可致胆红素蓄积、引发黄疸，不同胆红素升高类型可鉴别肝细胞性或胆汁淤积性黄疸。

胆汁淤积指标：碱性磷酸酶（ALP）升高常见于胆道阻塞或肝内胆汁淤积（胆管上皮细胞含丰富 ALP）； γ -谷氨酰转肽酶（GGT）对酒精及药物性肝损伤敏感，慢性酗酒者常升高。

肝合成功能指标：白蛋白（Alb）、血清总蛋白（TP）及凝血酶原时间（PT）反映肝脏合成能力。肝功能减退时，白蛋白浓度下降、PT 延长，提示可能存在肝硬化或重型肝炎。

3. 肝功能异常的临床意义

指标组合意义：ALT 升高伴胆红素正常，多见于轻度肝细胞损伤；ALT、AST 显著升高伴白蛋白下降及 PT 延长，需警惕急性重症肝炎；GGT、ALP 升高而 ALT 正常，提示胆道疾病或长期饮酒。

动态变化价值：急性肝损伤时转氨酶快速升降提示预后较好；若转氨酶下降但白蛋白持续降低、PT 延长，可能为肝细胞坏死及合成功能衰竭的危险信号。

慢性肝病监测：慢性乙肝患者 ALT 持续升高提示病毒活跃，需评估抗病毒治疗；肝硬化患者可通过白蛋白及凝血功能进行蔡尔德－皮尤评分，判断肝功能及预后。

4. 科学解读肝功能报告的要点对

综合分析：避免单看单一指标，需结合全项结果（如 ALT 升高但白蛋白正常，提示肝细胞受损但合成功能未严重受累）。

参考值对比：不同实验室正常值略有差异，轻度升高需动态观察，持续异常或显著升高需重视。

症状与病因结合：若伴随食欲减退、黄疸、乏力等症状，需及时就医排查临床相关性。

关注趋势：肝功能呈动态变化，连续检测数据更能反映病情（如转氨酶短期内骤升或骤降均提示病情波动）。

肝功能检验是评估肝脏健康的核心手段，可反映细胞损伤、胆汁代谢及合成功能状态。合理解读指标需结合临床表现与其他检查，有助于肝病早发现、分型及疗效评估。公众应增强护肝意识，通过定期检查实现肝病早发现、早诊断、早治疗。

打鼾≠睡得香！警惕睡眠呼吸暂停综合征

诸暨市中心医院（诸暨市暨阳街道社区卫生服务中心） 侯齐霞

“鼾声如雷”常被当作睡眠质量好的代名词，甚至有人调侃这是“睡眠交响乐”。但医学研究表明，规律或响亮的鼾声很可能是睡眠呼吸暂停综合征（OSA）的典型症状。这种隐匿在睡眠中的健康杀手，正悄无声息地威胁着全球超 10 亿人的生命健康。

1. 当呼吸在睡梦中“暂停”

正常睡眠时，呼吸道保持通畅，空气自由进出肺部。而睡眠呼吸暂停综合征患者的上气道会在睡眠期间反复塌陷、阻塞，导致呼吸暂停或变浅。每一次呼吸暂停，血氧饱和度都会急剧下降，如同反复经历一场“窒息”。根据医学标准，睡眠过程中呼吸暂停及低通气现象每小时超过 5 次，即可诊断为睡眠呼吸暂停综合征。

OSA 的典型症状不仅限于打鼾，还包括夜间憋醒、晨起头痛、白天嗜睡等。严重患者

夜间呼吸暂停可达数百次，每次持续数十秒。更令人担忧的是，这种疾病与心血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病等慢性病密切相关。长期慢性缺氧会刺激交感神经兴奋，引发高血压、心律失常；夜间反复憋醒导致的应激反应，还会增加心肌梗死和脑卒中的风险。

2. 危险人群画像

睡眠呼吸暂停综合征并非“随机攻击”，特定人群更容易成为目标。肥胖人群因颈部脂肪堆积，气道受压风险显著增加；中老年群体因肌肉松弛、咽喉狭窄，发病率随年龄增长呈指数级上升；男性由于雄激素对咽喉肌肉的影响，患病率约为女性的 2～3 倍。此外，下颌后缩、鼻中隔偏曲、扁桃体肥大等解剖结构异常，以及长期饮酒、服用镇静药物等生活习惯，都会加重上气道阻塞。

3. 诊断与治疗：从监测到干预

多导睡眠监测（PSG）是诊断 OSA 的“金标准”。通过记录脑电、眼电、肌电、心电及呼吸气流等多项指标，医生能精准判断呼吸暂停的类型和严重程度。对于轻症患者，体位治疗、减肥、戒烟、戒酒等生活方式干预可显著改善症状；中重度患者则需借助持续气道正压通气（CPAP）治疗——通过面罩输送恒定压力，保持气道开放，这一方法能有效缓解 90% 以上患者的症状。此外，口腔矫治器、外科手术等手段也可根据个体情况选择。

值得注意的是，OSA 是一种需要长期管理的慢性病。患者即使症状缓解，也需定期复查，调整治疗方案。科技的进步为 OSA 管理带来了新可能，智能手环、睡眠监测 App 等设备能实时追踪呼吸频率和血氧饱和度，帮助患者及时发现异常。

4. 预防从日常开始

预防睡眠呼吸暂停综合征，关键在于改善生活方式。保持健康体重是降低发病风险的核心，BMI（身体质量指数）每降低 1 kg/m²，呼吸暂停低通气指数（AHI）可下降 2～3 次/小时。侧卧位睡眠能减少舌根后坠，尤其适合习惯性仰卧打鼾者；戒烟限酒可避免上气道肌肉松弛，减轻炎症反应。对于高危人群，定期进行睡眠健康评估，及时发现早期症状，才能将疾病扼杀在萌芽状态。

睡眠是人体自我修复的黄金时段，但当呼吸成为“睡眠刺客”，香甜的梦境便暗藏危机。认识睡眠呼吸暂停综合征，既是对自身健康的负责，也是对家人的关爱。下次听到身边人的鼾声，不妨多一份警惕——这或许不是“睡得香”的信号，而是身体发出的求救声。从今夜开始，关注呼吸健康，让每一次睡眠都成为生命的滋养。

心脏起搏器居家护理全攻略——安全、科学、轻松回归生活

武汉市武昌医院 余倩

1. 日常监测

（1）脉搏自测

清晨起床后未活动时，静坐 5 分钟。用食指和中指轻按手腕桡动脉或颈部颈动脉（避免双侧同时按压）。记录脉搏次数、是否节律，及其他异常信号，如脉搏持续低于起搏器设定频率、脉搏忽快忽慢、明显不规律或出现头晕、眼前发黑、胸闷等症状。

（2）伤口护理

术后 1 周，使用无菌敷料覆盖，每 2 天换药一次（若渗液多则每日更换）。避免抓挠、摩擦伤口，穿衣选择宽松棉质衣物。术后 2 周，拆线后可淋浴，但需用防水贴保护，避免水流直冲伤口。愈合期若出现局部红肿、发热、渗液或疼痛加剧，警惕感染。

（3）活动管理

术后 1 周内术侧手臂限制活动，避免外展超过 90 度。可进行握力球锻炼，预防静脉血栓。术后 1-3 个月逐步恢复日常活动，如扫地、慢走，但避免提重物或突然发力。3 个月后经医生评估后可游泳、骑自行车，但需避免剧烈对

抗性运动、高频振动活动。

2. 电磁环境管理

（1）家用电器风险分级表

安全使用	谨慎使用	严格禁止
电视、冰箱	电磁炉(距离> 50cm)	工业电焊机、大型发电机
电饭煲、空调	电热毯(低温短时使用)	磁疗仪、高压氧舱
吹风机	手机(对接接听)	未标明“抗核磁”的MRI 检查

（2）特殊场景

厨房电磁炉烹饪时保持 50cm 以上距离，缩短单次使用时间。微波炉工作时站在 1 米外更安全。

就医 CT、X 光检查安全，但需提前告知医生装有起搏器。超声检查无影响，但避免电极片贴敷在起搏器上方。

3. 饮食与生活习惯

（1）科学饮食

推荐高钾食物，如香蕉、橙子、菠菜（维持心肌正常功能）；高维生素 C 食物，如猕猴桃、草莓、西兰花（促进伤口愈合）；优质蛋白，如鱼肉、豆制品、脱脂牛奶（修复组织）。

控制盐分，每日< 5g，用柠檬汁、香草替代酱油调味，避免火腿肠、泡菜、挂面等高盐食品。

（2）心理调适与家庭支持

患者接受“带器生活”需要时间，可与病友交流分享经验。若出现焦虑、失眠，及时寻求心理医生帮助。

家属协助记录每日脉搏和症状，提醒定期复查。改造居家环境，如减少地面杂物防跌倒，卫生间安装防滑垫。

4. 特殊情况

（1）起搏器故障

预警信号，如持续心悸或心跳“撞击感”，肌肉抽动，或突然出现呼吸困难、浮肿。

立即坐下或平卧，避免摔倒。然后拨打急救电话，清晰说明“患者装有心脏起搏器”。若意识丧失，家属立即进行心肺复苏。

（2）旅行急救包必备物品

起搏器识别卡（标注型号、植入日期）。近期心电图和程控报告复印件。紧急联系人电

话（主治医生、起搏器随访中心）。

5. 长期随访

（1）程控检查全解析

检查电池剩余电量，电极导线阻抗。根据患者情况调整起搏频率、灵敏度等参数。检查前勿涂抹护肤霜，保持胸部皮肤清洁。携带既往随访记录，方便医生对比分析。

（2）起搏器更换

电池电量剩余 3-6 个月时择期手术更换起搏器。手术通常只需局部麻醉，在原切口处更换脉冲发生器。术后护理与首次植入后要求相同，但恢复期更短。

6. 结语

心脏起搏器不是生活的枷锁，而是守护健康的“隐形伙伴”。通过科学的居家管理、定期随访，维持积极心态，您完全可以重拾旅行、运动、社交的乐趣。记住，每一次规范的自测脉搏、每一次认真避开的电磁风险，都是对生命负责的表现。

愿这份指南助您与起搏器和谐共处，拥抱更安全、更自由的人生！

得了糖尿病 怎样吃水果

钦州市第二人民医院 刘怡

糖尿病患者的饮食管理至关重要，而水果作为日常饮食的一部分，常常让糖友们纠结不已。一方面，水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对健康有益；另一方面，水果中的糖分又让糖尿病患者担心会影响血糖控制。那么，糖尿病患者究竟该如何吃水果呢？

1. 要了解水果中的糖分

水果中的糖类主要为葡萄糖、果糖和蔗糖，不同水果的含糖量与糖的构成存在差异。通常，西瓜、草莓、柚子等含糖量较低；香蕉、红枣、荔枝等含糖量较高。其中，果糖升糖指数较低，对血糖影响较小；葡萄糖与蔗糖则易使血糖快速上升。

糖尿病患者能否食用水果，取决于血糖控制情况。若近期空腹血糖 $\leq 7.0\text{mmol/L}$ ，餐后2小时血糖 $\leq 10.0\text{mmol/L}$ ，糖化血红蛋白 $< 7.5\%$ ，且血糖波动平稳，可适量进食水果。若血糖控制欠佳、波动大，则需暂缓食用，优先通过饮食调节和药物治疗稳定血糖。

2. 吃水果的时间要有讲究

糖尿病患者食用水果的最佳时间为两餐之间，如上午10点、下午3~4点。此时进食可避免与正餐碳水化合物叠加，有效防止血糖骤升；同时能在血糖相对较低时补充能量，预防低血糖。餐后不宜立即吃水果，因餐后血糖本就处于上升期，此时进食会加剧血糖波动。对于运动的糖尿病患者，建议在运动前半小时适量食用低糖、升糖缓慢的水果，既能为运动储备能量，又可减少血糖大幅波动风险。

3. 水果的摄入量要严格控制

糖尿病患者每日水果摄入量宜控制在100~200克。若选择香蕉等高糖水果，需相应减少主食量，确保全天碳水化合物摄入量总量恒定。例如，食用一根约150克的中等香蕉，建议减少半两米饭的摄入。若当日已食用红薯、玉米等高碳水食物，水果量也应酌情缩减。

4. 适合糖尿病患者吃的水果及注意事项

对于糖尿病患者而言，合理选择水果既能补充营养，又能控制血糖。

苹果：富含果胶，有助于降低胆固醇、调节血糖，升糖指数约为36，每日食用1个中等大小的苹果，对血糖影响较小。梨：低糖高水分，富含维生素C与纤维素，具有润肺止咳的功效，切块食用更易控制量。草莓：含糖量低，富含维生索与抗氧化物质，有益心血管健康。蓝莓：富含花青素，可调节血糖、改善视力并增强免疫力，有“抗氧化之王”之称。猕猴桃：含糖量适中，升糖指数约为52，含丰富维生素C、维生素K和钾元素。

食用水果时需注意：部分低糖水果如菠萝，因富含果糖与葡萄糖，仍可能导致血糖快速上升，需谨慎食用。血糖敏感患者尝试新水果时，应从少量开始并监测血糖。

近年来，医院的麻醉水平和护理水平越来越高，但是两者结合的麻醉护理与普通护理又存在较大不同，需提高重视程度。在临床中，相关医护人员应该做好麻醉护理工作，从而提高麻醉护理质量，保证患者麻醉安全。

1. 普通护理概述

普通护理是指在护理工作中，对患者的疾病进行诊断和处理，从而解决患者的健康问题。护理强调人的行为反应，在不同的方面进行干预，如患者心理状态、社会关系、生理功能、文化程度等。普通护理是护理人员根据患者的疾病情况产生的一系列干预方法。在了解患者病情时，护理人员对患者的潜在健康问题做出反应，利用自身所学的专业知识，对患者的疾病实施观察和分析，从而解决患者的疾病问题。相关护理人员通过活动对患者进行帮助，从而减少患者的痛苦，保持患者的生命安全。实施护理活动后，护理人员评价患者的健康反应。

2 普通护理的具体内容

患者在入院之后，护理人员需帮助患者剪指甲、洗头、更衣等。在早上的护理工作中，护理人员需要指导患者洗脸洗手，并利用温水进行擦背。对于患者的受压部位，护理人员利用50%酒精进行按摩，并及时整理床铺，对污染的衣物和床单进行更换。针对生活无法自理的患者，护理人员可帮助其洗头。若患者的呼吸和脉搏出现异常现象，护理人员需停止操作。

警惕！骨质疏松可能导致胸腰椎椎体骨折

武汉市东西湖区人民医院 李驰

健康至关重要。当骨质疏松侵袭胸腰椎椎体时，原本坚固的椎体变得脆弱，稍有不慎，哪怕是轻微的扭转、弯腰，都可能导致椎体骨折。这种骨折不同于明显的四肢骨折，患者往往感觉背部疼痛，却难以察觉骨折的存在，从而延误治疗。

2. 为何骨质疏松导致的胸腰椎椎体骨折如此危险？

首先，这种骨折大大降低了患者的生活质量。胸腰椎椎体骨折导致的背部疼痛，使患者难以进行日常活动，甚至影响到睡眠质量，长此以往，可能导致患者出现抑郁、焦虑等心理问题。其次，胸腰椎椎体骨折可能引发一系列并发症。骨折后，椎体高度减少，可能导致脊柱侧弯、驼背等畸形，严重时还可能压迫神经，造成下肢疼痛、麻木等症状。然而，我们不能仅仅停留在对骨质疏松导致胸腰椎椎体骨折的恐惧中，更应关注早期预防与科学干预。

3. 要想真正战胜骨质疏松的“隐形杀手”，关键在于预防

均衡饮食：保持摄入充足的钙质和维生素D，有助于骨骼健康。建议多吃奶制品、鱼类、

记本，做好每天的交接班记录。在保存麻醉药物的时候，严格控制药物的温度，将部门药品放置在恒温箱，保证药物的治疗效果。通过这样的方式，不会丢失药品，可提高药品的管理力度。在术后，全面了解药物供给，很大程度上提高了麻醉效率。

（3）实施特殊麻醉品管理：在实施麻醉的时候，双腔气管插管、动静脉穿刺包以及镇痛泵比较特殊，在实际的使用过程中，需要另外收费。在术中，及时发放麻醉物品，避免物品出现丢失现象。相关护理人员熟悉掌握特殊麻醉品的使用情况，提前准备好特殊麻醉品，从而在麻醉期间有序发放麻醉品。

（4）建立麻醉恢复室：医院应设置麻醉恢复室，针对术中病情比较严重的患者应该将患者送至病房，保证麻醉患者能够充分复苏，稳定其各项体征。建立麻醉恢复室，能够有效保证患者的生命安全。在麻醉护理方面，对护理人员的要求比较高，应该熟练掌握合理使用呼吸机和除颤仪等。护理人员满足患者护理需求和生理需求，做好麻醉工作，从而帮助患者康复和治疗。

5. 总结

综上所述，在围术期实施麻醉护理具有不可替代的作用，和普通护理相比，麻醉护理比较复杂，对护理人员的要求较高，相关护理人员应该加强培训，提高自身专业素质，从而更好地为患者服务，进一步提高麻醉护理效果。

豆制品等富含钙的食物，同时适当晒太阳，促进维生素D的合成。

适度运动：适量的运动可以增强骨骼强度，降低骨折风险。建议进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，同时加强肌肉力量训练。

定期检查：尤其是中老年人，应定期进行骨密度检查，了解自己的骨骼健康状况，及时发现并治疗骨质疏松。

改变不良生活习惯：戒烟限酒，避免过量饮用咖啡和碳酸饮料，这些都有助于保持骨骼健康。

药物治疗：在医生指导下，使用抗骨质疏松药物，如双磷酸盐、降钙素等，可以有效地减缓骨量流失，降低骨折风险。

总之，骨质疏松导致的胸腰椎椎体骨折并非无法战胜。只要我们提高警惕，树立正确的预防观念，采取积极有效的措施，就能让骨质疏松的“隐形杀手”无机可乘。因此，我们再次提醒大家，一定要关爱自己的骨骼健康，做到早预防、早诊断、早治疗，让我们远离胸腰椎椎体骨折的威胁。

心梗知识指南：从预防到急救，守护心脏健康

武汉市武昌医院 张欢

重要，抢救是分秒必争，是与死神赛跑。

2. 为什么会得心梗？从根源打破“死循环”

（1）血管里的“定时炸弹”

高血压、高血脂、糖尿病；这些疾病会持续损伤血管内膜，让脂肪、胆固醇更容易沉积，形成动脉粥样硬化斑块。斑块一旦破裂，就会形成血栓，瞬间堵塞血管。

吸烟：烟草中的有害物质会直接损伤血管，加速动脉硬化，还会让血液变得黏稠，更容易形成血栓。

（2）生活中的“导火索”

情绪激动：吵架、过度紧张时，血压飙升、心跳加快，可能诱发斑块破裂。

暴饮暴食：大量进食后，血液集中在胃肠道，心脏供血相对减少，高脂饮食还会让血液黏稠度增加。

剧烈运动 / 过度劳累：超出身体负荷的活动会增加心脏耗氧量，诱发心梗。

寒冷刺激：低温会导致血管收缩，血压升高，心脏负担加重。

（3）容易被忽视的高危人群

有家族心脏病史、长期熬夜、久坐不动、

肥胖的人，即使年轻也可能被心梗盯上！

3. 心梗发作时，体会会经历什么？

典型症状：剧烈而持久的胸痛。胸骨后或心前区压榨样疼痛；持续30分钟以上；休息及硝酸酯类药物不缓解；可伴有烦躁不安、大汗、恐惧、濒死感、头晕目眩、乏力、恶心、呕吐、呼吸困难、面色苍白等症状。

非典型症状：嗓子痛、肩膀痛、牙痛、腹痛、后背及下颌部疼痛等。因为活动会增加心肌耗氧，如果上述症状活动时加重，就要警惕急性心肌梗死的可能。

4. 从心出发：如何守护“心”动力？

（1）改善生活习惯

合理饮食：保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，多摄入蔬菜、水果等富含纤维的食物。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是心梗的主要诱因之一，戒烟和限制饮酒有助于降低心梗风险。

适量运动：定期进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于提高心肺功能。

避免诱发因素：过劳、情绪激动、饱餐、用力排便、寒冷刺激等都是心绞痛发作的诱因，

应注意尽量避免，同时冬季应做好保暖。

（2）保持心理健康

减压放松：学会减压、放松心情，避免长期处于紧张、焦虑状态。

心理疏导：定期进行心理咨询和心理疏导，以保持良好的心理状态。

（3）定期体检

定期检测血压、血糖、血脂水平，以及及时发现并控制疾病。

定期进行心电图检查，及时发现心肌缺血等异常情况。

（4）药物及手术治疗

药物治疗：在医生指导下，合理使用抗血小板药物、降脂药物，如阿司匹林、氯吡格雷、阿托伐他汀等以降低心梗风险。

手术治疗：对于严重的心血管疾病患者，如冠状动脉狭窄严重者，可考虑进行手术介入治疗。

5. 心梗急救：一生必学的“救命术”。

心梗急救三步骤：第一，立即拨打120与医院联系；第二，立即停止当前的所有活动，原地休息，保持镇定；第三，在明确血压不低的情况下，立即嚼服硝酸甘油一片。

脑卒中急救知识：如何在关键时刻拯救生命

长江航运总医院 徐鹏

脑卒中，又称中风，是一种突发性脑部疾病，主要是由脑部血液供应中断，导致脑细胞受损。脑卒中发生时，急救措施至关重要，及时处理可以大大提高患者生存的机会，减少后遗症。因此，掌握脑卒中的急救知识，能为患者争取宝贵的治疗时间，甚至拯救生命。

1. 什么是脑卒中？

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型。缺血性脑卒中是由于脑部血管阻塞导致血液供应不足，最常见；出血性脑卒中则是脑血管破裂引起的出血。无论是哪种类型，脑卒中的急性发作都会迅速导致脑细胞死亡，严重者可能会导致偏瘫、昏迷甚至死亡。

2. 如何识别脑卒中的症状？

面部歪斜：患者笑时，面部一侧无法对称，嘴角下垂。

肢体无力或麻木：一侧手臂、腿或面部感

觉麻木、无力或完全无法活动。

语言障碍：患者说话不清晰、发音困难，或者说话时完全不能理解。

视力障碍：突发的视力模糊、眼前有黑影或一只眼睛看不清楚。

剧烈头痛：突发的剧烈头痛，伴随恶心、呕吐等症状。

平衡失调或头晕：患者出现走路不稳、站立困难，甚至摔倒。

3. 脑卒中的急救步骤

当怀疑脑卒中发生时，急救的关键是时间，脑卒中每耽误一分一秒，脑细胞就会加速死亡，治疗效果也会随之降低。

立即拨打急救电话：一旦怀疑发生脑卒中，应立即拨打急救电话，告诉接线员症状出现的具体时间、患者的基本情况以及怀疑为脑卒中的信息。时间的精确记录对后续治疗至关

重要，因为部分脑卒中的治疗措施（如溶栓治疗）需要在发病后的 3 ~ 4.5 小时内进行。

让患者保持平躺：在等待救援人员到来之前，应将患者平稳地躺在地面或床上，避免站立或走动，保持患者头部微微抬高（约 30° ），以便帮助血液流向大脑，并减轻颅内压，同时避免患者自行移动或做任何剧烈活动。

不要让患者进食或饮水：脑卒中患者的吞咽功能可能受到影响，因此不应强迫患者进食或饮水，这样容易导致呛咳或误吸，尤其在救援人员到达前，应避免给患者口服任何药物或食物。

保持冷静，记录症状发生时间：确保自己在处理过程中保持冷静，并尽量记录下症状出现的时间。

防止患者情绪激动：如果患者意识清醒，尽量安抚其情绪，不要让其过度紧张或激动，应尽量让患者保持镇定，等待专业医疗人员的

到来。

4. 如何预防脑卒中？

高血压是脑卒中的主要危险因素，定期监测血压，保持血压在正常范围；保持低盐、低脂的饮食，增加蔬菜和水果的摄入量，避免暴饮暴食；吸烟和过量饮酒会增加脑卒中的风险，应尽量戒烟，并限制酒精摄入；每周进行 150 分钟的中等强度运动，如快走、游泳等，有助于保持身体健康，减少脑卒中的发生；定期检查血糖和血脂水平，及时治疗相关疾病。

脑卒中属于急危重症，发病后黄金救治时间极为关键。及时、规范的现场急救处理，不仅能显著提升患者生存率，还可有效降低致残风险，改善后期康复效果。掌握脑卒中急救知识，有助于第一时间识别症状、采取正确应对措施，为患者赢得宝贵的抢救时机，对挽救生命、减轻家庭负担具有重要意义。

揭开心脏“密码”：心电图、彩超、冠脉 CTA 和造影的逐梦之旅

武汉市武昌医院 王丽

常见心脏病检查：心电图、心脏彩超、冠脉 CTA 和冠状动脉造影去医院检查心脏病，医生可能会开心电图、心脏彩超、冠脉 CTA、冠状动脉造影这些检查单，很多人一头雾水，不知道这些检查都是干啥的。今天，就让我们来揭开它们的神秘面纱。

1. 心电图：记录心脏的“电信号日记”

心电图就像是给心脏做的“电信号日记”。我们的心脏跳动靠的是电信号指挥，就像乐队演奏要有指挥家一样。做心电图时，医生会在你身体上贴几个小电极片，它们就像小侦探，专门收集心脏跳动时产生的电信号，然后把这些信号变成纸上的波浪线。通过看这些波浪线的形状、高低、间隔，医生能知道心脏电活动正不正常。比如，有没有心跳太快、太慢，或者心跳节奏乱了套（心律失常）；是不是有心肌缺血、心肌梗死的早期信号。这个检查特别快，一般几分钟就能做完，价格也便宜，是心脏病检查的“入门选手”，

经常作为体检和初步筛查的首选。

2. 心脏彩超：给心脏拍“动态 3D 电影”

心脏彩超相当于给心脏拍一部“动态 3D 电影”。检查时，医生会拿一个像小鬃斗的探头，在你胸口涂一些黏黏的耦合剂（主要是为了让探头和皮肤贴得更好，保证图像清晰），然后在胸口来回移动。这个探头能发射超声波，超声波遇到心脏各个结构会反弹回来，就像蝙蝠用超声波探测前方物体一样，电脑把这些反弹回来的信号转化成动态图像。通过这个“3D 电影”，医生能清楚地看到心脏的大小、形状，心肌的厚度；还能观察心脏的四个腔室（左心房、左心室、右心房、右心室）、瓣膜（二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣）是怎么工作的。看看心脏收缩和舒张功能好不好，瓣膜有没有狭窄、关闭不严，有没有心包积液等问题。对先天性心脏病、心脏瓣膜病、心力衰竭等疾病的诊断很有帮助。

高血压患者的药物管理小百科：如何让降压药成为你的好伙伴

武汉市第九医院 赵菲菲

众所周知，高血压是当前社会中比较常见的慢性病之一，不像感冒那样能通过短期治疗迅速解决，若管理得当，患者完全可以过上健康的生活，那么，如何让降压药成为高血压患者的好伙伴呢？

1. 降压药的种类您了解吗？

降压药是帮助高血压患者控制血压水平的药物，根据其作用机制不同，可分为如下类型。

（1）利尿剂：该药物可以排出体内多余的盐和水，减少血液中的液体量，从而降低血压。

（2）ACE 抑制剂：可通过扩张血管来降低患者血压。

（3）钙通道拮抗剂：通过放松血管平滑肌，减少血管收缩，从而使患者血压水平降低。

（4）β－受体阻滞剂：能够有效减缓患者心跳，降低心脏负荷，从而控制患者血压。

（5）血管紧张素 II 受体拮抗剂（ARBs）：该药物作用与 ACE 抑制剂类似，但副作用相对较少，适合不能耐受 ACE 抑制剂治疗的高血压患者。

2. 怎样正确服用降压药呢？

（1）按时按量服药：通常情况下，高血压患者需长期服用降压药，但也有部分患者常常因症状好转而选择停止用药，事实上，高血压患者往往没有明显症状，停药后血压易反弹，所以服药时间和剂量需严格按照医生建议执行。

（2）与食物的关系：有部分降压药需空腹服用，而有些则需饭后服用，具体服用情况应根据药物说明书或医生建议来确定。

（3）避免自行调整药物：大多数高血压患者会在血压略有波动时自行调整药物剂量，此做法并不推荐。患者应通过咨询医生，在医生

的指导下调整药物剂量，盲目调整药量会导致血压水平不稳定。

（4）注意药物的副作用：虽然降压药可以帮助患者控制血压，但不同类型药物会有不同副作用，比如：利尿剂会导致高血压患者发生低钾，ACE 抑制剂可能引起咳嗽等，因此患者服药时应仔细观察自身不良反应，若遇不适则及时咨询医生。

3. 药物管理的窍门

（1）养成规律的服药习惯：高血压患者应每天按时按量服药，可以通过家属提醒帮助服用，这样不仅能确保药物疗效，且还能避免患者漏服。

（2）监测血压变化：家属或者患者本人定期测量血压并记录血压值，确保患者血压水平稳定。

（3）合理饮食和运动：药物管理不仅包括按时服药，还应结合合理饮食和适量运动。摄入低盐饮食、新鲜水果和蔬菜，控制体重，以及每天保持适量有氧运动等，都能帮助高血压患者稳定血压。

（4）控制情绪，保持良好心态：情绪波动起伏较大对患者血压有着不可忽视的影响，因此学习减压方法，保持平和的心态是降低患者血压的另一项重要措施。

总之，药物治疗是控制高血压患者血压水平的关键手段之一，要想让降压药真正成为高血压患者的好伙伴，必须遵循医嘱、按时按量服药、养成良好的生活习惯、定期监测血压，以免引起药物不良反应。通过以上药物管理措施，高血压患者可以更好地控制血压，享受健康的生活！

控糖路上陷阱多，糖尿病防治误区大揭秘

山东省聊城市东昌府区堂邑镇中心卫生院 陈冬梅

糖尿病是一种全球普遍的慢性疾病，在现代社会，由于生活方式的改变，糖尿病的发病率持续上升。许多人在防治糖尿病时，都存在一种“控糖 = 无糖”的误区，认为只要减少糖分的摄入，就能有效预防或治疗糖尿病。但事实远比我们想象的复杂。本文将揭示一些糖尿病防治中的常见误区，帮助大家更科学地认识和应对糖尿病。

1. 误区一：只要减少甜食摄入，就能防治糖尿病

大多数人认为糖尿病与甜食直接挂钩，认为只要减少糖分的摄入，就可以避免糖尿病的发生。实际上，糖尿病的发生与遗传、环境、饮食、运动等多个因素密切相关，而不仅仅是单纯的“糖分”。减少糖分摄入是有益的，但不足以完全预防糖尿病。糖尿病的关键在于如何控制血糖水平，而不仅仅是避免甜食。要合理搭配饮食，控制总热量摄入，增加纤维素的摄入，减少高血糖生成指数（GI）食物的食用，才是更有效的防控措施。

2. 误区二：糖尿病患者不能吃任何糖

很多糖尿病患者会在被诊断为糖尿病后，完全避免所有糖分的摄入，认为这样能完全控制血糖。但其实，糖尿病患者并不需要完全与糖分隔绝。适量的糖分摄入对身体并不一定有害，关键在于“量”和“时机”。通过合理分配每日餐食中的碳水化合物，并配合药物治疗和运动，糖尿病患者是可以医生指导下适量摄入糖分的。

3. 误区三：只要注射胰岛素就能解决问题

胰岛素是糖尿病治疗中的重要药物之一，对于 1 型糖尿病患者和部分 2 型糖尿病患者而言，注射胰岛素能够有效控制血糖。但仅依靠

胰岛素治疗并不能完全解决糖尿病问题。糖尿病的防治需要通过合理饮食、适当运动、保持良好的生活习惯和心理状态等综合措施。依赖胰岛素而忽视其他方面的管理可能导致血糖不稳定，甚至引发并发症。

4. 误区四：“低糖”或“无糖”食品能随便吃

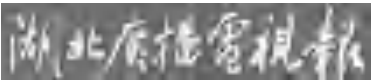
近年来，市场上涌现了许多“低糖”或“无糖”食品，部分糖尿病患者认为这些食品就可以随意食用。然而，“低糖”或“无糖”食品往往采用替代甜味剂或低升糖的成分，虽然这些食品糖分较少，但它们的热量并不低，过量摄入仍然可能导致体重增加，从而影响血糖控制。因此，糖尿病患者在选择此类食品时，也要注意其热量和其他成分的含量，避免过量食用。

5. 误区五：糖尿病只有药物治疗才有效

很多人认为糖尿病的治疗仅仅依赖于药物，忽视了生活方式的干预。实际上，合理的饮食、适量的运动和良好的心理状态对于糖尿病的防治至关重要。运动可以增加肌肉对胰岛素的敏感性，有助于控制体重，从而达到更好的血糖控制效果。研究表明，适量运动是糖尿病治疗的重要组成部分，甚至对于 2 型糖尿病患者来说，良好的运动习惯可以在某些情况下减少药物使用量。

6. 结语

糖尿病的防治不是一朝一夕的事情，需要长期坚持。避免上述误区，采取科学的饮食、运动和治疗方案，才能有效控制血糖水平，减少并发症的发生。只有了解糖尿病的真正风险因素和治疗方法，才能在糖尿病防治的路上走得更远、更健康。



一定要告诉爸妈的养生谣言！老年人养生误区，你知道几个

湖北省中医院 国燕

人们的健康意识不断提高，养生已经逐渐成为中老年人生活的重要组成部分。但在互联网时代，来自各个渠道的养生信息资讯让人难以分辨真假，甚至有些养生方法不仅难以起到效果，还可能起到反作用，让老年人面临更严重的健康问题。下文将结合权威专家的提醒，梳理老年人的常见养生误区，请务必提醒家中长辈！

1. 谣言一：保健品可以治疗疾病

保健品又称为保健食品，即具有保健功能的食品，是膳食的补充剂，具有一般食品的共性，合理服用能够调节人体机能，但并不具有治疗、预防、调理疾病的功效。药品则具有控制、预防、治疗疾病的作用，有其明确的适应症、适用人群、用法用量。而保健品能够治疗疾病是毫无根据的说法，根本无法代替药品治疗疾病。

2. 谣言二：多喝骨头汤可预防骨质疏松

骨质疏松与多种因素有关，常见的有长期服用糖皮质激素、吸烟饮酒、缺乏运动、生理退化等。因此，仅喝骨头汤补钙对预防骨质疏松

松起到的效果甚微。骨头汤中所含的钙质并不高，难以完全满足机体的钙质需要，并且由于脂肪含量较高还易增加高血脂、动脉硬化的风险。

3. 谣言三：睡硬板床可治疗腰痛

腰痛是老年人常见的症状，也有很多医生说睡硬板床可以缓解腰痛。但要知道的是，医生口中的硬板床可能与人们所认知的硬板床有所不同。所谓的硬板床是相对于软床的硬床，可理解为中软床，并适应人体曲线，减少脊柱弯曲。选床垫时，要注意不能硬到不变形，也不能软到变形太大，以上床不影响翻身、床垫不塌陷、起床后腰部和身体不感到僵硬为宜。

4. 谣言四：多喝茶可将血压、多喝咖啡可维护心脏健康

茶水中的茶碱、咖啡中的咖啡因都属于刺激性物质，有助于加快身体的新城代谢，但长期过量饮用会影响钙质的吸收、刺激胃黏膜，甚至引起神经系统兴奋，造成血压升高、睡眠障碍等问题出现。成年人每天喝茶、咖啡，最好不超过 450mL 或者 750mL，且咖啡可加牛

奶稀释，喝茶也要避免浓茶。

5. 谣言五：过午不食更健康

晚上不吃饭或少吃，确实有助于改善高血糖水平、抗炎、维护肠道健康的作用。但过午不食会让两餐之间间隔的时间太长，身体长时间没有摄取食物会不仅会导致血糖水平波动过大，还会损伤胃黏膜而引起溃疡疾病，尤其是本身患有胆囊炎、低血糖、内分泌紊乱疾病的老年人，还致使其病症加重。

6. 谣言六：吃素不吃肉更健康

由于很多老年性疾病的发生都与高油脂、高糖分等饮食习惯有关，因此老年人人为降低疾病风险会选择素食，而不吃肉食。素食无法为老年人补充足够的蛋白质、铁、锌、维生素B12 等营养元素，而增加心血管疾病的风险。因此，老年人应适当摄取肉类食物，比如鱼肉、瘦肉等优质蛋白食物，才更有利于身体健康，而非单一追求素食。

7. 谣言七：多睡觉身体好

睡眠对老年人固然十分重要，但过度睡觉不利于机体血液循环，而导致新陈代谢减缓、

肌肉萎缩，增加血栓等疾病的风险。长时间的睡眠还可能影响生物钟，让夜间睡眠质量下降。正常来说，老年人每天夜间保持 7 ~ 8 小时睡眠为宜，午间保持 30 分钟 ~ 1 小时睡眠为宜，养成规律的作息习惯，才更有利于健康。

8. 谣言八：晨练时间越早越好

很多老年人都认为晨练开始的时间越早越好，其空气也更加清新。事实上，如果时间过早反而会不利于健康。晨练时间过早，可能植物还未进行充分的光合作用，空气中的二氧化碳含量较多。不仅如此，早上机体交感神经兴奋、血液粘稠，此时运动易发生心血管疾病。因此，老年人进行晨练的时间最好选择 6 点以后，等太阳升起，并携带温水、小零食等。另外，在选择运动方式时，注意根据身体状况选择强度和时间，保证既能获得锻炼效果又不会伤害身体。

养生能够让老年人的更加健康，生活更加愉快，但是不正确的养生知识会适得其反。因此，要积极树立正确的养生知识，树立科学合理的观念。

告别便秘的香蕉法宝

武汉儿童医院 郑瑶瑶

哪吒便秘数日，急坏了殷夫人，乡亲们纷纷献策，首推香蕉通便，说香蕉是“肠道救星”。哪吒兴奋地找来香蕉大快朵颐，不料便秘腹胀更甚，疼得直打滚。

问题来了，哪吒吃了香蕉为什么便秘没有缓解呢？这里就不得不揭秘香蕉与便秘之间的“爱恨情仇”，原来香蕉并非人人适用的通便神药。

1. 香蕉必杀技之一：“膳食纤维”

- （1）膳食纤维包括不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维，二者分工不同。
- （2）不溶性膳食纤维遇水膨胀，像海绵一样，增加大便体积。
- （3）可溶性膳食纤维吸水后呈凝胶状，软化大便，增加肠道蠕动，就像给肠道加了润滑剂，使其更易通过肠道。

2. 香蕉必杀技之二：“果胶”

- （1）果胶吸水保水，软化大便。
 - （2）果胶是益生元，可以促进益生菌生长，改善肠道环境，增强肠道功能，调节肠道蠕动频率，帮助粪便顺利地排出体外，相当于给肠道请了“清洁工”。
- 每次香蕉祭出“绝技”，便秘总是无处可逃，既然香蕉这么厉害，那么哪吒的问题为什么没有解决？原来一切都是香蕉惹的祸。

未成熟的黄绿色香蕉富含抗性淀粉及单宁酸（鞣酸），可以导致腹胀、腹痛、消化不良；水分含量低，不可溶膳食纤维含量高，可以使大便变硬，加重便秘。刚成熟的黄色香蕉甜度最高，富含维生素 B 族，但是此刻的它也不适合通便。有褐色斑点的香蕉才是便秘首选，它富含膳食纤维，可以保护胃粘膜，而且此时香蕉中的鞣酸大幅减少，可溶性纤维含量达到峰值。

3. 为了避免哪吒再次遭遇“便秘危机”，太乙真人另外传授了以下几点通便彩蛋来加持，每招都暗藏科学原理。

- （1）多喝水：每天至少 1500 ~ 2000 mL，早起空腹一杯温水，唤醒肠道活力；平时也可以泡点金银花茶、麦冬茶，清热又通便，尤其适合容易上火的体质。
- （2）规律排便：每天固定时间去厕所蹲一蹲，培养排便反射，久而久之，身体就会记住节奏，按时“开工”，建议选在早餐后 10 分钟，利用胃结肠反射促进排便。
- （3）腹部按摩：双手搓热，以肚脐为中心，顺时针画圈按摩，每次 10 ~ 15 分钟，早晚各一次，刺激肠道神经，促进排便，力度以感觉腹部微热为宜。
- （4）动起来：每天有氧运动 30 分钟，慢跑、跳绳、游泳都可以促进肠道蠕动，增强消化功能，饭后别久坐，哪怕散步 5 分钟也有帮助。
- （5）饮食均衡：少吃辛辣、油腻、高糖食物，这些食物会让肠道“堵车”，多吃蔬菜水果、全谷物，如苹果、西兰花、糙米等，营养均衡，肠道才更健康，就像给肠道铺设了“畅通公路”。

血管“拥堵”危机！老年心脑血管疏通指南

山东省第一荣军优抚医院 姜维实

50 ~ 200 米后小腿疼痛）、静息痛（夜间加重）甚至足部溃疡坏死。我国下肢动脉疾病患者中，60 岁以上人群占比达 65%，若未及时干预，截肢风险将增加 10 倍。

2. 血管拥堵的“幕后推手”

- （1）代谢紊乱：血脂与血糖的“双重暴击”
低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）是血管斑块的主要成分，当其水平超过 3.4mmol/L 时，血管内皮损伤风险显著增加。
糖尿病患者由于胰岛素抵抗，血管内皮细胞功能障碍，更易形成血栓。临床数据显示，合并糖尿病的心血管疾病患者死亡率增加 2 ~ 4 倍。

- （2）生活习惯：吸烟与久坐的“协同效应”
吸烟会使血管内皮细胞释放促炎因子，加速动脉硬化进程。每天吸烟 20 支以上者，冠心病风险增加 2 ~ 3 倍。久坐行为（每日静坐时间 > 8 小时）会导致下肢血流速度降低 40%，增加深静脉血栓风险。
（3）年龄与遗传：不可逆的“时间烙印”
60 岁后血管壁弹性纤维减少，血管硬度每年增加约 1.5%。若家族中存在早发心脑血管疾病史，个体患病风险将增加 3 倍。

3. 科学疏通血管的“四维方案”

- （1）饮食调控：血管“清道夫”计划
每日摄入：膳食纤维 25 ~ 30g（燕麦、糙米）、Omega-3 脂肪酸 1 ~ 2g（深海鱼、亚麻

籽）、抗氧化剂（蓝莓、绿茶）。

- 每周控制：红肉 ≤ 3 次（每次 50g）、精制糖 ≤ 25g、酒精 ≤ 10g（相当于啤酒 350ml）。
- （2）运动处方：血管“年轻化”训练
有氧运动：快走（3 ~ 5km/h，每日 30 分钟）、游泳（每周 3 次，每次 20 分钟）。
抗阻训练：弹力带深蹲（每日 2 组，每组 12 次）、坐姿抬腿（每日 3 组，每组 15 次）。
- （3）药物干预：精准“拆弹”策略
抗血小板药：阿司匹林（75 ~ 100mg/d）降低血栓风险，需监测出血倾向。
他汀类药物：阿托伐他汀（10 ~ 20mg/d）降低 LDL-C 达 30% ~ 50%，需定期复查肝功能。

- （4）医学干预：技术“破冰”手段
颈动脉内膜切除术：适用于狭窄 > 70% 且伴有症状的患者，术后 5 年卒中风险降低 65%。
冠状动脉支架植入术：急性心肌梗死患者需在发病 12 小时内完成，术后需双联抗血小板治疗 12 个月。
血管拥堵并非不可逆的“绝症”，通过生活方式干预、药物治疗及医学技术干预，80% 的血管病变可得到有效控制。建议 60 岁以上人群每年进行颈动脉超声、冠脉 CTA 等筛查，高危人群可考虑基因检测评估风险。记住：血管健康是长寿的基石，每一次科学的干预都在为生命“扩容”。

小儿疝气的日常护理和预防

武汉市儿童医院 刘瑜

通过轻拍、哼唱等方式进行安抚。

避免剧烈运动：虽然运动对孩子的成长有益，但剧烈运动如跳跃、奔跑等会增加腹压，不利于疝气的恢复。

- 预防便秘：便秘时，孩子用力排便会增加腹压。因此，家长要调整孩子的饮食结构，增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果等，保持大便通畅。
- （2）合理喂养：母乳喂养：对于婴儿来说，母乳喂养是最好的选择。母乳易消化、吸收，且含有丰富的免疫物质，有助于增强孩子的抵抗力。

- 人工喂养：如果选择人工喂养，家长要注意奶粉的冲泡比例，避免过浓或过稀。
- （3）观察病情变化：家长要密切观察孩子疝气包块的大小、颜色、硬度等变化。如果发现包块突然增大、变硬、疼痛加剧，或者孩子出现呕吐、腹胀、发热等症状，应立即就医。
- （4）注意保暖：腹部着凉可能会引起肠道痉挛，增加腹压，从而加重疝气症状。因此，家长要根据天气变化及时给孩子增减衣物，尤其是腹部要保暖。

3. 小儿疝气的预防

- （1）增强体质：鼓励孩子进行适当的户外

活动，如散步、晒太阳等，以增强体质和免疫力。

- （2）合理饮食：保持孩子的饮食均衡，增加膳食纤维的摄入，避免暴饮暴食和进食生冷、油腻食物。这样可以减少便秘的发生，从而降低疝气的风险。
- （3）避免过早站立：对于婴儿来说，不要过早地让他们站立或行走。因为婴儿的腹壁肌肉尚未发育完善，过早站立可能会增加腹压，导致疝气的发生。

（4）注意日常护理：在日常生活中，家长要注意孩子的卫生习惯，避免孩子接触感染源。同时，要避免给孩子穿过紧的衣物或包裹过紧的尿布，以免影响孩子的呼吸和血液循环。

4. 结束语

小儿疝气虽然是一种常见的外科疾病，但只要家长们在日常生活中做好护理和预防工作，就能有效降低孩子患病的风险。即使孩子不幸患上了疝气，也不必过于担心和恐慌。及时就医、遵循医生的建议进行治疗和护理，大多数孩子都能顺利康复。希望每一位家长都能成为孩子健康成长的守护者！

揭秘血脂：生命中的隐形守护者

武汉市武昌医院 彭雨阳

在我们体内，有一个看不见的“流动王国”——血液。在这汪生命之河中，隐藏着一类名为“血脂”的重要物质。这个常被忽视的“血液居民”，实则是健康的关键“风向标”。那么，究竟什么是血脂？它对身体有哪些影响？我们又该如何科学管理它？

1. 认识血脂：血液中的“双面角色”

血脂，即血液中脂质的总称，主要包括胆固醇和甘油三酯。它们本是身体的“建设者”：胆固醇参与构成细胞膜、合成激素；甘油三酯是能量储备的“燃料库”。但当它们的水平失衡时，就可能从“健康伙伴”变为“隐形杀手”。

（1）胆固醇：好坏分明的“血管调控者”

高密度脂蛋白胆固醇：“血管清道夫”，俗称“好胆固醇”，如同血管内的“清洁工”，能将沉积在动脉壁的多余胆固醇转运至肝脏代谢，减少动脉粥样硬化的发生风险。

低密度脂蛋白胆固醇：“血管破坏者”，又称“坏胆固醇”，若浓度过高，会像“泥沙”一样沉积在动脉血管壁内，形成粥样斑块。随着斑块逐渐增大、破裂，可能堵塞血管，引发冠心病、心肌梗死、中风等致命性疾病。

（2）甘油三酯：能量背后的“健康警报器”

甘油三酯的主要功能是为细胞提供能量，但当血液中含量超过正常范围（ $\geq 1.7\text{mmol/L}$ ）时，可能沉积在肝脏引发脂肪肝，或诱发急性胰腺炎，还会增加动脉粥样硬化的风险。

2. 血脂异常：沉默的健康威胁

血脂异常通常无明显症状，因而被称为“无声的杀手”。据《中国血脂管理指南（2023年）》数据显示，我国成人血脂异常患病率已超40%，但公众对血脂问题的知晓率、治疗率和控制率均有待提高。

3. 科学管理血脂：从生活细节到医学干预

（1）生活方式调整：打好血脂管理“基础战”

控制胆固醇：减少动物内脏、鱼子、蟹黄等高胆固醇食物摄入，每日胆固醇摄入量建议 $<300\text{mg}$ （约相当于1个鸡蛋黄的胆固醇含量）。

减饱和脂肪：应避免使用黄油、猪油、棕榈油等富含饱和脂肪的食用油，优先选择橄榄油、菜籽油等富含不饱和脂肪酸的食用油。

增膳食纤维：每日摄入蔬菜500g，全谷物（如燕麦、糙米）100~150g，水果200~350g，膳食纤维可吸附肠道胆固醇，促进其排出体外。

有氧运动：每周至少进行150分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳、慢跑），或75分钟高强度运动，可分5天完成，每次运动30分钟以上效果更佳。

抗阻训练：搭配抗阻训练（如哑铃、深蹲），每周2~3次，增强肌肉代谢能力，帮助提升“好胆固醇”水平。

拒绝肥胖：（尤其是腰围超标：男性 $\geq 90\text{cm}$ ，女性 $\geq 85\text{cm}$ ）是血脂异常的重要诱因。通过饮食控制和运动，将BMI（体重指数）维持在 $18.5\text{--}23.9\text{kg/m}^2$ ，可显著改善血脂代谢。

禁止吸烟：吸烟会损伤血管内皮细胞，降低“好胆固醇”水平，增加“坏胆固醇”的氧化风险。研究显示，戒烟1年后，冠心病风险可降低50%。

（2）特殊提醒：这些误区要避免

误区1：血脂正常了就停药。血脂达标后是否停药需由医生评估，擅自停药可能导致血脂反弹，增加疾病风险。

误区2：素食就能降血脂。长期素食可能缺乏优质蛋白，且部分素食（如油炸食品、精制糖）仍可能导致甘油三酯升高。

误区3：年轻人不用查血脂。近年来血脂异常呈年轻化趋势，有家族史或不良生活习惯的年轻人也需定期检测。

血脂水平看似只是体检单上的一串数字，却深刻影响着心、脑、肝等重要器官的健康。从现在起，不妨将“饮食有节、运动有度、戒烟限酒”融入日常生活，让血脂回归理想范围。健康不是偶然的幸运，而是日复一日的用心呵护。当我们学会与血脂“和平共处”，才能为生命的长河清除隐患，拥抱更长久的安康。

躯干之柱：脊柱的守护之道

枣庄市立医院 王思芹

2. 常见脊柱疾病及其危害

（1）颈椎病

病因：长期低头（如伏案工作、玩手机）、枕头高度不当或颈椎退行性变，导致颈椎间盘突出、骨质增生。

症状：颈部疼痛、僵硬，活动受限；上肢麻木、疼痛或无力，严重时可出现行走不稳、大小便功能障碍（脊髓型颈椎病）。

危害：影响日常工作与生活，重症可能导致瘫痪。

（2）腰椎间盘突出症

病因：腰椎间盘退行性变（如纤维环破裂），在外力作用下，髓核向后或向椎管内突出，压迫神经根或脊髓。

症状：腰部剧烈疼痛，活动时加重；一侧或双侧下肢放射性疼痛、麻木，甚至肌肉萎缩。

危害：限制腰部活动，慢性疼痛降低生活质量，长期压迫可能导致神经功能不可逆损伤。

3. 脊柱保护与疾病预防

（1）保持正确姿势

坐姿：选择有靠背的椅子，腰部紧贴椅背，保持腰椎自然前凸。双脚平放地面，避免跷二郎腿（易导致骨盆倾斜），可使用腰枕支撑腰部。

行走：抬头挺胸，目光平视前方，肩膀放松，手臂自然摆动。避免低头看手机（易致颈椎前倾）或走路时重心偏移。

（2）避免久坐与过度负重

防久坐：连续坐姿不超过1小时，每隔30

牙齿贴面：美化笑容的新选择

青岛大学附属青岛市口腔医院 王丽萍

瓷贴面则是一种更为高端、持久的牙齿美容修复方式。它采用薄层人工瓷修复体，通过粘结材料固定在患牙表面，以遮盖影响美观的缺损、变色等缺陷。瓷贴面具有颜色美观、耐磨性好、生物相容性佳等优点，且能够模拟出天然牙齿的光泽和质感，因此备受患者青睐。

2. 牙齿贴面的适应症与禁忌症

牙齿贴面适用于多种牙齿美容修复场景，如牙齿发黄、发黑、四环素牙、氟斑牙、牙缝过大、牙齿轻微排列不齐等。对于这些问题，牙齿贴面能够提供有效的解决方案，帮助患者恢复自信的笑容。

然而，并非所有人都适合接受牙齿贴面修复。一些存在严重牙齿疾病或口腔问题的人，如重度四环素牙、氟斑牙、牙齿严重缺损或咬合异常等，可能不适合进行牙齿贴面修复。此外，对于没有足够粘结面、相邻牙齿距离过大或有夜磨牙习惯的患者，也需要谨慎考虑是否进行牙齿贴面修复。

3. 牙齿贴面的注意事项

在接受牙齿贴面修复时，患者需要注意以下几点：首先，应选择正规的口腔医院和经验丰富的医生进行修复；其次，在修复前应与时

生进行充分的沟通，明确自己的需求和期望；最后，在修复后应遵守医生的建议，避免咀嚼过硬的食物、保持良好的口腔卫生习惯等。

4. 牙齿贴面的维护与保养

牙齿贴面的维护与保养对于保持牙齿贴面的长期效果至关重要。患者应定期到口腔医院进行复查和洁牙治疗，以及及时发现和解决可能存在的问题。同时，患者还应掌握正确的刷牙方法和使用牙线等清洁工具的技巧，以保持口腔的清洁和健康。

在饮食方面，患者应尽量避免食用过冷、过热或过于坚硬的食物，以免对贴面造成损伤。此外，患者还应避免吸烟和饮酒等不良习惯，以免对贴面的颜色和质地产生不良影响。

牙齿贴面作为一种有效的牙齿美容修复技术，为追求美丽的人们提供了新的选择。通过精心设计和个性化定制，牙齿贴面能够帮助患者恢复自信的笑容，提升生活质量。然而，在接受牙齿贴面修复时，患者应充分了解其适应症、禁忌症以及注意事项等方面的知识，并遵循医生的建议进行维护与保养。只有这样，才能确保牙齿贴面的长期效果和患者的口腔健康。

动脉瘤治疗：拆解大脑中的“定时炸弹”

武汉市东西湖区人民医院 李国亮

天塌了才后悔莫及。不过，有些较大的动脉瘤会压迫周围神经，可能出现眼皮下垂、复视（看东西有重影）、头痛等不适。如果突然出现史上最严重的头痛，像是被雷劈了一样，那要警惕——这可能是动脉瘤破裂了！所以，有高危因素的人（如高血压家族史、吸烟、40岁以上等），可以考虑做脑血管影像检查，如CTA或MRA，提前发现隐藏的炸弹。

3. 动脉瘤拆弹绝招

拆弹三招：（1）开颅夹闭术。外科夹子来封口 这是最传统的治疗方法，医生开颅找到动脉瘤根部，像夹子一样用钛夹把瘤颈夹住，阻断血流进入，让动脉瘤慢慢萎缩。虽然效果好，但创伤大、恢复时间长，适合年轻、身体条件好的患者。（2）血管内栓塞术，走内线封住瘤体。这是如今最常用且最炫酷的治疗方式之一，医生从大腿或手腕穿刺，插入一根导管，一路沿血管导航进入大脑，在X光引导下将弹簧圈送入动脉瘤内部，把它填满，让血流无法进入瘤体，相当于从内部堵住它。优点是

你知道吗，有些人脑子里天生就藏着一颗定时炸弹，其不会滴答作响，也不会发出警告，一旦爆炸，后果可能是灾难性的，这颗炸弹就是脑动脉瘤。听起来很吓人，别急，其实现在我们已经有了一系列高科技拆弹工具，可以在爆炸前化险为夷。

1. 什么是动脉瘤？为什么说它是“炸弹”？

动脉瘤其实就是血管上的气泡或者鼓包。正常动脉是光滑且弹性的，但由于遗传、高血压、吸烟、动脉硬化等原因，血管壁某一处可能变得薄弱，时间久了，血压一冲，就像吹气球一样鼓起来了，这个鼓起来的地方，叫作动脉瘤。

最危险的地方在于——随时可能破裂，一旦破裂，就会引起脑出血，也就是所谓的蛛网膜下腔出血，严重时会导致意识丧失、瘫痪，甚至猝死。因此，它被称为大脑里的定时炸弹，一点也不夸张。

2. 动脉瘤有什么症状

大部分动脉瘤在没破裂前是没有症状的，就像潜伏在墙里的裂缝，没人发现，直到有一

