

湖北广播电视报

2025 年 7 月 15 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 13 期 总第 2100 期

湖北广播电视报

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

AI+VR 技术打造沉浸式历史课堂 湖北广电“三大精神”数字体验馆上线

► 02 版



广电总局与总台发布抗战胜利 80 周年
重要文艺创作与展播安排

► 03 版

红色旋律奏响夏日乐章

► 06 版

改善睡眠, 从多吃果蔬开始

► 08 版

武汉 2025 年水上乐园 让你爽一夏

► 12 版

武汉吃不胖宵夜地图

► 13 版

中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争
胜利 80 周年电影主题展播

► 14 版



溯溪圣地终极指南

► 11 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

AI+VR 技术打造沉浸式历史课堂 湖北广电“三大精神”数字体验馆上线

7月1日,湖北广播电视台倾力打造的《“三大精神”数字体验馆》正式向公众开放。该数字工程运用前沿AI虚拟现实技术,突破传统展馆模式,创新性构建沉浸式历史体验空间,旨在深度诠释发源于湖北的“大别山精神”“抗洪精神”“抗疫精神”的时代内涵。

核心体验区全景呈现

时空穿越体验馆: 用户可通过角色代入系统,亲历三大历史场景——化身大别山革命战士参与1927年黄麻起义烽火岁月,作为抗洪战士坚守1998年惊涛拍岸的长江大堤,或成为抗疫勇士逆行2020年武汉疫情防控最前线。

精神能量解读馆: 配备AI数智人



讲解员进行全景式导览,结合云上放映厅珍贵历史影像资料,深度解析三大精神形成的历史脉络与核心价值。

全民互动传承馆: 设置“点燃精

神火种”AI海报生成系统,开放“我是三大精神讲解员”招募通道,联动“百名主持人长江诵读”线上活动,构建多层次参与平台。

技术赋能历史传承

项目通过动态场景重建与智能交互设计,将单向的历史展示转化为多感官参与的深度体验。用户不再是被动观看者,而是历史现场的“亲历者”和精神传承的“接棒人”。AI技术不仅精准还原历史场景细节,更通过个性化交互路径设计,让每位参观者获得独特的精神共鸣。

该馆作为湖北省重大主题数字化传播创新项目,标志着红色教育资源与智能科技的深度融合,为新时代爱国主义教育提供了可复制的“科技+文化”样板。

扫描二维码,立即进入数字体验空间。

“影视科创中国行·湖北站”活动在湖北广电传媒基地举办

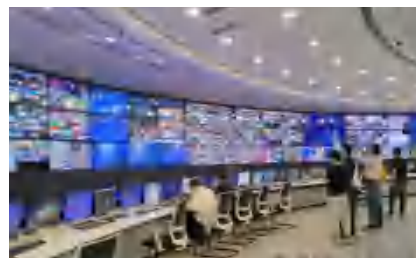
近日,中国电影电视技术学会“影视科创中国行·湖北站”活动在湖北广电传媒基地成功举办。中国电影电视技术学会秘书长韩强,国家广播电视总局科技委高级顾问邹峰,湖北广播电视台党委委员、总编辑岑卓,湖北广播电视台党委委员、副台长何伟出席活动。湖北台、北京台、江西台、海南台、中广电传媒、华数传媒、世界超高清联盟、移动广播与信息服务产业创新研究院等单位的专家、代表参加活动。本次活动以超高清视听发展、科技和产业融合创新发展为主题,由中国电影电视技术学会乡村振兴融媒专业委员会和湖北广播电视台联合承办。

中国电影电视技术学会秘书长韩强在致辞中说,“影视科创中国行”系列活动是中国电影电视技术学会联合行业内外各方力量共创的重要品牌活动,以连接行业需求、促进业务推广、调研应用场景、深化供需耦合、拓展跨界联动、落实社会责任为目标,涵盖媒体行、文旅行、校园行、科普行、企业行、乡村行等多元活动形式,是学会积极走出去、主动送服务的常设活动,是学会与会员单位、行业机构增强沟通、拓展合作的重要渠道。本次湖北站活动将以“影视+科创”搭建开放平台,交流研讨影视科技赋能媒体融合和产

业创新的思路及案例,助力视听行业转型发展。

湖北广播电视台党委委员、副台长何伟在致辞中说,从建成我国第一座自主设计、有亚洲桅杆之称的龟山电视塔,到打造全国第一个贯通省市县三级媒体的长江云平台,再到现在建成全新的超清化、智能化、集群化现代传媒基地,历史性实现全台一基地、全台一云,并朝着全省一平台目标迈进,湖北台一直以来都高度重视技术创新,也一直在为媒体技术创新和融合转型发展探索“湖北广电方案”。此外,何伟同志还介绍了湖北台在深耕三农领域,打造涵盖对农信息服务、产销服务的全国一流乡村振兴综合服务平台,并依托长江云TV技术及渠道优势助力农业信息化和数字乡村建设,赋能乡村振兴的一系列成果。

本次活动包括主旨演讲、座谈交流、参观考察等环节。在主旨演讲环节,与会专家分享了超高清、应急广播等领域的创新探索成果。北京广播电视台信息网络中心副主任王学奎介绍了全国首个4K超高清主频道——北京卫视4K超高清频道的技术系统建设情况。世界超高清视频产业联盟技术解决方案总监闫伟分析了超高清发展趋势及其在广电、文旅、游戏、教育、医疗、工业制造等领域的新应用探



索。湖北长江垄上传媒集团副总经理肖鹏介绍了垄上传媒集团以主流媒体新型传播力、新生品牌力、新质创新力为抓手赋能乡村振兴的创新模式。移动广播与信息服务产业创新研究院(武汉)有限公司副院长谢田晋介绍了“北斗技术+应急广播”在防灾减灾、基层治理等领域的应用。

座谈会上,与会专家、代表围绕超高清技术的国产化适配、传输及终端改造、节目创作等行业关切问题进行了讨论,并就学会与各成员单位以及

各成员单位之间的技术合作、产业合作等事项提出了意见建议。专家代表一行还参观了湖北广电融媒体中心新闻演播集群、全媒体播控大厅、长江云平台、乡村振兴馆和中科院武汉人工智能研究院。

与会专家和代表们纷纷表示,“影视科创中国行·湖北站”活动内容新颖、充实、接地气,给各成员单位、地方媒体、行业机构提供了交流技术、探讨合作的优良平台。

(供稿:技术管理部)

广电总局与总台发布抗战胜利80周年重要文艺创作与展播安排

国务院新闻办公室于7月3日上午举行新闻发布会,国家广播电视总局副局长刘建国、中央广播电视总台副台长王晓真等介绍了中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年主题文艺创作及活动部署。

广电总局:三方面打造抗战主题文艺矩阵

刘建国副局长宣布将从三方面推进工作:主题创作:推出全景式作品《我们的河山》《八千里路云和月》,微观视角剧《归队》《阵地》,纪录片《胜利1945》《东北抗联》《正义之战》,网络纪录片《和平力量》,以及微短剧《马背摇篮》《怒刺》等多元题材作品。经典展播:新创作品将在总台、省级卫视及主要网络平台播出。“重温经典”频道7月播《悬崖》《记忆的证明》,8月播《闯关东》《八路军》《彭德怀元帅》,9月播



《太行山上》《亮剑》《历史的天空》。该频道开播至今观众已突破3亿。全媒宣传:7月下旬至8月下旬开展“山河见证——我们的抗战记忆”全媒体活动,涵盖专栏、直播、短视频等。网络视听领域推出黑龙江省“热血国魂·龙

江行”采风创作及哔哩哔哩“铭记烽火岁月,珍视今朝和平”短视频征集展播。

中央广播电视总台:精锐团队打造立体传播

王晓真副台长介绍总台部署:纪

录片:综合、科教频道播十集政论片《胜利》;国防军事频道播五集专题片《山河铭记》;中文国际频道播《受降》《烽火侨心》;CGTN推出《共同的使命》《伟大的胜利——苏联摄影师镜头里的中国抗战》。电视剧:重点推出《我们的河山》(山东敌后抗战)、《归队》(东北抗联斗争)。文艺节目:投入百人团队及8K超高清系统保障抗战胜利80周年文艺晚会制作。综合、综艺频道播十集特别节目《烽火战歌》,以经典歌曲展现抗战历程。经典重播:中文国际、国防军事等频道重播《滹沱儿女》《叛逆者》等剧;电影频道7月起长期展映《地道战》《平原游击队》等近百部抗战影片。

广电系统将通过线上线下联动,以丰富文艺作品和活动“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”。

建党献礼剧《春晖》在 CCTV-8 重磅开播



由中央电视台、中国电视剧制作中心有限责任公司、湖北省委宣传部、武汉市委宣传部、北京长江文化股份有限公司出品的建党献礼剧《春晖》将于7月1日起在CCTV-8晚间(21:24)经典剧场两集连播,全网同步播出。

该剧以蔡和森(妻子向警予)、蔡

畅(丈夫李富春)的母亲葛健豪为主线,讲述了她们一家人追寻革命真理,为共产主义事业奋斗终身的故事,勾勒出中国共产党早期的创建史和艰难的奋斗历程。这个家庭走出了蔡和森、蔡畅、向警予、李富春四位中共中央委员,两位中共中央政治局常委,三位儿女为了革命事业壮烈牺

牲。葛健豪去世后,毛泽东主席曾亲笔题词赞誉:“老妇人,新妇道;儿英烈,女英雄!”

据了解,北京长江文化公司于2020年启动重大革命历史题材剧《春晖》的投资制作,邀请著名导演万盛华,著名编剧赵瑞泰,以及刘威葳等实力派演员共同制作。该剧于2020年9月开机拍摄,同年11月进入后期制作阶段,期间通过央视影视剧纪录片中心、广电总局电视剧司重大革命和重大历史题材影视创作领导小组电视剧组、中央党史和文献研究院办公厅的多轮审核,于2021年9月取得发行许可证。该剧2019年入选国家广电总局100部建党百年题材重点电视剧项目和中央宣传部办公厅“2020年度文化产业发展专项资金支持项目”。

湖北广播电视台(集团)举办广告审核业务培训会

近日,湖北广播电视台(集团)举办广告审核业务培训会,邀请湖北省广告监测中心监测部部长王维作专题辅导讲座。

讲座上,王维同志以“广告法律政策解读及要点”为主题,通过详细的条例解析和丰富的现实案例,在全

面学习现行广告法律体系的基础上,对广告审查中的要点及重点领域广告合规要求进行了深入讲解,对广告审查的责任、广告审查员应当履行的职责、广告审查流程等提出了具体要求。

参训人员表示,此次讲座具有很

强的针对性、指导性和实操性,为各事业部、经营主体规范广告播出和推动台(集团)广告经营工作高质量发展提供了有力的支撑。

湖北广播电视台(集团)各事业部(频道)、经营主体相关负责人、广告审核人员近100人参加了培训。

“6·26”国际禁毒日当天,“清剿攻坚 共建共治——2020-2025 全省禁毒工作成果展”在湖北省图书馆举办。本次成果展总结和展示了近五年来全省禁毒工作取得的重大战果和成功经验。副省长、省公安厅厅长、省禁毒委主任徐文海,省政府副秘书长、办公厅主任曾向阳,湖北广播电视台党委委员、副台长黄俊华出席成果展。省公安厅相关警种负责同志,近40家省直相关部门负责同志、学校师生、禁毒志愿者、禁毒社工等群众代表以及媒体记者近千人参加了首展式。

本次大型展览由湖北省公安厅禁毒委主办,湖北广播电视台承办,经视事业部《垮天》团队策划执行。展览总面积1300平米,通过图文展示、视频播放、战果陈列、装备演示、VR体验、机器人导览等形式,全方位多角度展现了2020年以来全省禁毒工作取得的重大战果和突出成效,营造严打整治高压态势,形成强大震慑效果,警示危害、教育公众、增强信心、凝聚合力,引导广大人民群众遵纪守法,勇于同涉毒违法犯罪活动作斗争,坚决打赢湖北省新时代禁毒人民战争。首展结束后,展览还将在省图书馆持续布展10天。(供稿:经视事业部)

湖北经视事业部圆满承办「6·26」湖北省禁毒成果展

2025年7月7日
农历六月十三

夏意渐浓
小暑至 暑气起

Summer

小暑

湖北广播电视台

社区趣事“童”样精彩

在武汉的大街小巷,一个个充满童趣与活力的社区活动精彩上演。这里有知识满满的课堂、创意无限的手工、安全守护的科普……孩子们在活动中学习、成长、收获快乐,点亮缤纷社区生活。

中谷苑社区:“糖宝课堂”开讲啦!

近日,武汉市东湖高新区关东街道中谷苑社区新时代文明实践站联合辖区大拇指幼儿园,开展了一场以“吃出健康 拒绝诱惑”为主题的儿童减糖科普课,80多名“小萌宝”积极参与。

课堂上,“减糖志愿先锋”汪老师用生动的“甜蜜账单”吸引孩子们的注意。她展示零食成分表,以“方糖”作比方,告知孩子们可乐、冰淇淋等零食含糖量惊人。汪老师还结合生活场景,提醒孩子们烧烤和地摊小吃

存在健康风险。

当被问到什么能多吃时,汪老师点开“彩虹健康表”,介绍西蓝花、小番茄、蓝莓等“低糖小卫士”。孩子们认真记录,将“番茄零食”“蓝莓加餐”等小贴士记在本子上。

互动环节气氛热烈,孩子们纷纷举手发言,表示要当家里的减糖小老师,提醒家人奶茶、爆米花等含糖量高。5岁的朵朵还上台展示自己画的“健康零食树”。



景源里社区:情暖社区 温情相伴

近日,武汉市东湖高新区九峰街道景源里社区联合湖北天伦养老活动中心,举办了一场温馨的“情暖社区 温情相伴”辖区高龄老人集体生日会。

退休居民丁老师的脱口秀率先登场,妙语连珠,逗得老人们笑声连连;幼儿园的小朋友们排着整齐的队伍,用稚嫩的嗓音唱起《生日歌》,纯真的祝福让老人们脸上笑开了花。孩子们化身“小小志愿者”,亲手为老

人送上生日蛋糕,有的小朋友直接把蛋糕喂到老人嘴里,老少携手品尝甜蜜。随后,志愿者们带来歌舞表演,灵动的舞姿与悠扬的歌声将活动推向高潮,现场掌声此起彼伏。针对行动不便、不能到场的高龄老人,活动中心组织志愿者携带蛋糕及慰问品入户探望,确保关怀覆盖到每一位寿星老人,传递社区温暖。

(通讯员:王婷 张瑞芳)



宁康园社区:“瓶”添创意 “罐”注绿色

近日,武汉经开区沌口街道宁康园社区巾帼创意社策划的“瓶空出彩 罐注新生”创意手工活动热闹开启。活动以旧物改造为载体,将环保理念融入生活。

活动现场,居民们拿出提前准备

的废弃玻璃瓶、易拉罐等闲置容器,开启创意改造之旅:有人用麻绳编织,为花瓶添上“复古韵味”;有人挥动画笔,在瓶身绘出绚丽花卉;还有人巧用彩泥,塑造出灵动装饰。

活动尾声,大家自豪地展示成

果,一件件造型别致的作品,承载着环保理念与巧思创意。带孩子参与活动的王女士感慨:“活动太有意义,孩子体验了手工乐趣,我学到技能。”

(通讯员:李华)

泰宁社区:快乐暑假 安全童行

近日,武汉市江岸区大智街道泰宁社区联合武汉儿童医院、大智街道社工站开展“快乐暑假 安全童行”安全生产月儿童健康安全科普行动,为社区儿童健康成长保驾护航。

活动现场,众多辖区儿童踊跃参与。武汉儿童医院的专业医护人员成为科普使者,带来全面且实用的知识分享。他们围绕夏季高发的防溺水安全知识、高温天气防中暑妙招以及儿童日常饮食安全注意事项展开讲解,内容丰富且贴合实际。

在急救技能科普环节,针对溺水常见的突发窒息情况,医护人员详细



讲解并现场演示心肺复苏急救法。他们通过分解动作教学、模拟操作指导,让孩子们直观地掌握这一关键时

刻能挽救生命的急救技能。孩子们认真聆听、积极参与,现场学习氛围浓厚。

近日,武汉市东湖高新区九峰街道清和里社区新时代文明实践站特邀光谷二十一小教师,联合郾民社工,策划了“粉墨画春秋,丹青绘梨园”公益课堂。活动当天,社区内三十位儿童在老师的引领下,开启了一场沉浸式的国粹之旅。

课堂上,鲍老师从京剧的源流讲起,生动讲解“生旦净丑”四大行当的区别与象征。当色彩明丽的脸谱图片亮出,孩子们的目光瞬间被吸引。老师抛出的每个问题,孩子们都积极抢答,课堂气氛热烈非凡。

在动手环节,孩子们纷纷化身小小脸谱设计师。纯白脸谱模型成了他们挥洒创意的画布。孩子们托举着自己的杰作,兴奋地彼此展示,脸上满是自豪。

社区负责人柳有玉感慨道:“让孩子们亲手触摸、描画、理解传统文化,才是真正的传承。”

(通讯员:张惠)

清和里社区:粉墨画春秋 丹青绘梨园



红色旋律奏响夏日乐章

七一前夕武汉多个社区纷纷开展丰富多样的庆祝活动,通过诗词党课、党建联建、文艺表演等形式,重温党的光辉历程,传承红色基因,为党的生日献礼,也为社区发展注入红色动力。

诗词党课再扬帆 共谱“七一”红色华章

近日,为激励党员干部在新形势下凝聚和传承精神力量,弘扬“三大精神”,武昌周周讲区级主讲堂之“凯歌行进:社会主义建设的辉煌画卷”诗词党课在武汉市第十四中学开讲。武昌区人大常委会党组书记、主任胡太荣,二级巡视员刘重武,副主任王妍、夏敬安、张金秀,区人大一级调研员,人大办、各专工委主要负责人以及人大机关干部,武昌区粮道街道、区财政局、区融媒体中心、区科技创新与人才服务中心、湖北广播电视台和湖北广电投资有限责任公司的党员干部,粮道街辖区共建单位代表、下沉党员和居民党员代表共同聆听了本次党课。从《浪淘沙·北戴河》到《水调歌头·游泳》,通过对毛泽东经典诗词的解读,全体党员共赴了一场红色诗词赏析之旅。

武昌区粮道街道党工委副书记罗国栋带领全场党员同志重温入党誓词后,粮道街道昙华林社区工作者黄杉朗诵的《浪淘沙·北戴河》徐徐拉开诗词党课的帷幕。“大雨落幽燕,白浪滔天,秦皇岛外打鱼船。”极富感染力的朗诵声中,与会人员的视角随着诗词的展开,从上而下,由近而远的渐次推移,眼前仿佛出现了北戴河海滨夏秋之交的壮丽景色。

粮道街道花园山社区书记陈娟分别从写作背景、党史故事、文体形式、诗词韵律、表现手法等角度,对两首诗词做了详细解读。她结合《浪淘沙·北



戴河》的创作背景,讲述了建国初期“大破大立”的革命历程和抗美援朝战争的党史故事。通过解读第一个五年计划中武汉重大项目的落地,对《水调歌头·游泳》的历史背景进行了深入浅出地解析,让现场观众对那段激情燃烧的岁月有了更加直观的认识。陈娟书记的讲解,让观众深刻感受到毛泽东诗词的独特魅力。

诗词党课现场,武昌区各单位的青年干部、党员通过合唱、朗诵等形式,生动展示了共产党人铸造气象万千的信念和力量,让红色经典跨越时空,爱国情怀直抵心灵;花园山社区居民合唱的《春归》,则是唱出了粮道街居民们对美好生活的向往,唱出了一

部浓缩的昙华林的沧桑之变,折射出武汉历史文化的时代变迁。

武昌区人大常委会党组书记、主任胡太荣现场点评道:本次活动以毛泽东诗词为引、三大精神为魂、干部素质提升为纲,活动办得有特色、广大干部有收获。他强调,要以“风雨不动安如山”的信念筑牢政治根基,以“而今迈步从头越”的担当锤炼实干本领,以“一枝一叶总关情”的情怀厚植为民底色,从“三大精神”中汲取奋进力量,以干部能力素质提升为武昌建成“支点”中的“支点”提供坚实保障,让发展成果更多更公平惠及武昌居民。

现场观看的青年党员张荣荣表示:“身处新时代,我们青年党员责任



重大。我们须以先辈为榜样,把个人理想融入基层工作,在岗位上拼搏奋进,为街道发展贡献力量!”

武昌区财政局青年干部向承志誓言:作为新时代财政工作者,要保持“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”的战略定力,要发扬“敢教日月换新天”的进取精神,不断提升财政管理效能,以实际行动谱写新时代的财政篇章。

诗词党课在大家耳熟能详的《我的祖国》大合唱中结束。整堂诗词党课,既有情感上的感染力,更有思想上的引领力,前后呼应,层层推进,呈现了一场奋进新征程的视听盛宴。

(记者:陈静)

聚才社区：“庆七一·忆初心”共筑红色根基

近日,武汉市江岸区花桥街道聚才社区党委联合共建单位举办“庆七一·忆初心”主题党日,40余名党员齐聚党群服务中心共度“政治生日”。

社区分管领导崔景慧结合党的二十大精神,带领党员重温党的光辉历程,号召党员当好红色基因传承者与基层治理践行者。社区党委书记蔡晓诗围绕“贯彻落实中央八项规定精神”,结合案例强调作风建设重要性。

现场,崔景慧为贺顺娣、何庆华2位党龄满50年的老党员颁发“光荣在党50年”纪念章,贺顺娣激动表示勋章意义重大。针对高发的养老诈骗案件,社区特邀电信专员开展反诈宣传,通过案例、互动问答教党员识别套路,并发放《反诈手册》。

活动尾声,全体党员头戴生日帽围聚“初心蛋糕”同声合唱。老党员黄生香感慨国家发展,盼年轻党员接续奋斗。此次活动以“党课强根基、仪式聚党心、服务暖民心”,让红色基因融



入社区治理。社区书记称上半年已解决居民问题20余件,未来将以党建为

引领,把仪式感转化为服务行动力。

122 社区:开展“共庆党的 104 周年华诞”主题系列活动



为深入贯彻中央八项规定精神学习教育,为社区高质量发展注入红色动能,近日,武汉市青山区钢都花园街道 122 社区党委精心策划并开展了“红心向党迎七一·初心如炬映社区”主题系列活动,以丰富多样的形式为中国共产党成立 104 周年献礼,推动学习成果转化为工作动力,促进工作作风向严、向实、向优转变。

活动在庄严的国歌奏唱中拉开帷幕,全体人员庄严肃立,向伟大的党致以最崇高的敬意。“光荣在党 50 年”纪念章颁发环节,社区党委班子成员郑重地为 20 位老党员一一颁发纪念章。与此同时,青少年们手捧鲜

花献给老党员。

文艺表演在悠扬婉转的葫芦丝合奏《再唱山歌给党听》中开启,社区干部带来的歌伴舞《我心向党》,以优美舞姿与深情歌声完美诠释对党的忠诚。

“红歌猜猜猜”环节,当《映山红》等经典旋律响起,居民们纷纷踊跃举手抢答,现场洋溢着欢声笑语。党员欧阳剑表示:“这些红歌就是我们对党生日最好的祝福,句句都唱进了心坎里!”此外,京剧表演《共产党员时刻听从党召唤》、男女对唱《壮美延安》、合唱《没有共产党就没有新中国》等节目轮番上演,表演者们用精湛的技艺和满腔的热情,为党的生日

献上最真挚的祝福。

现场还设置了丰富多样便民服务:普仁医院的义诊摊位前,医生们耐心地为居民进行急救方法示范,细致解答各种健康问题和健康检查;理发、磨刀、修伞的摊位前,师傅们手法娴熟,为居民提供实实在在的便利;糖画摊位前,小朋友们手拿着糖画票围得水泄不通。

健康守护区邀请了莱茵泉中医为居民把脉问诊、提供夏季养生指导等,德韩口腔进行健康检查并协调便民体检车进社区服务;便民生活服务区小智回收开展旧家电回收置换活动,三翼鸟现场演示空调清洗并为老党员、困难家庭提供优先或优质服务;武汉海外假期国际旅行社积极宣传旅行线路的选择与旅行安全小常识;社区专设公益平安宣传,通过政策解答、提醒居民时刻保持防诈意识。这些便民举措切实为居民生活带来了便利,让居民们深切感受到党的关怀和温暖。

此次“红心向党迎七一·初心如炬映社区”活动的成功举办,不仅丰富了社区居民的文化生活,增强了社区的凝聚力和向心力,更让大家深刻感受到党的关怀与温暖。122 社区负责人表示,将继续秉持初心,开展更多丰富多彩的活动,为居民创造更加美好的生活环境。(采写:徐欢)

近日,武汉市江汉二桥街道桥西社区联合社区退役军人事务部、清露社会工作服务中心开展“共筑中国梦”系列庆祝活动,激励党员干部不忘初心、牢记使命。

活动在庄严的国歌声中开启,全体人员奏唱国歌并重温入党誓词。江汉二桥街道党工委书记陈东华讲授党课,深入阐述党的理论与实践,弘扬大别山精神、抗洪精神、抗疫精神,强调新时代党员的责任与使命。桥西党委成员朗诵《红色的七月》,缅怀革命先烈。

清露社工和网格长带来非洲鼓击唱《月亮照山川》,博奥学堂志愿者表演《万疆》手势舞,展现社区文化活力。居民党员程俊朗诵《七律·长征》《水调歌头·游泳》,将气氛推向高潮,全体人员共唱《我和我的祖国》。“重走长征路,共筑中国梦”沉浸式学习活动,以看图竞答的方式让大家学习党史。

最后,街道党工委书记为在党 50 周年的老党员颁发纪念章。此次活动既是回顾党史、砥砺初心的仪式,也是凝聚力量、奋进新征程的动员,桥西社区党员和居民将为实现中国梦贡献力量。

桥西社区:开展「共筑中国梦」系列庆祝活动

金茂府社区:举办“悦教先锋 悦居惠民”党建联建活动

近日,武汉市洪山区和平街道金茂府社区在东湖新城小学,隆重举行“光荣在党 50 年”纪念章颁发仪式暨“悦教先锋·悦居惠民”党建联建主题活动。洪山区领导、街道班子成员与社区老党员、新党员及居民代表齐聚一堂,共赴这场意义非凡的红色之约。

活动在少年儿童欢快灵动的歌舞《盛世花开》中绚丽启幕,随后,和平街道党工委书记李应清登台致辞,他号召全体党员继续发扬老一辈的光荣传统和优良作风,矢志不渝为共产主义事业奋斗终身。

洪山区领导与街道班子成员为 6 名党龄满 50 周年的老党员代表,郑重佩戴上纪念章和光荣绶带,礼赞他们为党的事业和洪山发展作出的卓越贡献。在老党员代表余良品的带领下,新入党员紧握右拳庄严宣誓。

现场表演精彩纷呈:陈昕同志深



情讲述《为祖国深潜——“共和国勋章”获得者黄旭华》一书的精彩节选,生动再现“中国核潜艇之父”黄旭华院士隐姓埋名、为国深潜的感人事迹;师生诗朗诵《我爱你中国》;师生歌舞表

演《逐梦小树苗》;东湖新城小学教师团队书籍共读分享;社区工作人员诗朗诵《为祖国深潜》等节目;社区“悦聆学院”合唱队带来小合唱《世界赠予我的》,从不同角度抒发爱国情怀与奋斗

精神。

围绕党史知识设置的问答互动环节,更是将现场气氛推向高潮,党员群众踊跃参与,共同重温党的光辉历史。党建联建与公益捐赠环节,将活动的温度进一步传递。武汉市洪山区东湖新城小学等 8 家单位签署“悦教先锋·悦居惠民”共建协议,携手构建党建联建新格局。共建单位捐赠江城驿站集装箱及 900 余本图书,以实际行动传递爱心与温暖。最后,全场人员起立,齐声高唱《歌唱祖国》。

和平街道相关负责人表示,本次活动搭建起党建联建平台,为和平街道高质量发展注入“红色动能”。未来,街道将继续以高质量党建引领基层治理创新,切实增强人民群众的获得感、幸福感和安全感,书写社区发展的崭新篇章。

改善睡眠,从多吃果蔬开始

近日,发表在美国国家睡眠基金会期刊《睡眠健康》上的新研究,给出了一个能提高睡眠质量的简单方法——多吃果蔬。

美国哥伦比亚大学欧文医学中心等机构的研究人员招募了34名健康参试者,探究白天饮食习惯(特别是果蔬摄入)与夜间睡眠质量的关联。结果发现,白天每多摄入1杯果蔬,夜间SFI就降低0.6个单位。与不吃果蔬相比,每日摄入5杯果蔬(达到美国膳食指南推荐标准)可使睡眠质量提升16%。研究人员指出,果蔬可能通过以下途径改善睡眠:第一,果蔬中的复杂碳水化合物有助于大脑吸收更多的色氨酸,从而增加大脑中血清素的合成,血清素会转化为促进睡眠的激素——褪黑素。第二,果蔬富含多酚类物质,这些非营养成分可能通过影响



肠道微生物群与大脑的交流,从而对睡眠质量产生积极影响。第三,有些果蔬富含褪黑素,比如西红柿、樱桃等,能提高血液中的褪黑素水平。

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义表示,5杯果蔬的重量为500~900克,这个量跟《中国居民膳食指南(2022)》每天“300~500克蔬菜、200~350克水果”的推荐摄入量基本

一致。新研究提示,睡眠质量不好的人不妨先反思一下自己的饮食,果蔬摄入量是否达标。

在量达标的基础上,吃果蔬还要做到以下几点。第一,重“鲜”。新鲜果蔬水分含量高、营养丰富、味道清新,如果放置时间过长,不但水分丢失、营养变差,口感也不好。蔬菜发生腐烂时,亚硝酸盐含量会增加,对人体

健康不利。第二,选“色”。一般来说,果蔬颜色越深,β胡萝卜素、番茄红素、多酚类物质等植物化学物含量越高。中国营养学会建议,每天深色蔬菜的摄入量应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。第三,多“品”。每种果蔬特点都不一样,应该不断更换种类,每天至少吃4种。其中,油菜、西兰花等十字花科蔬菜,富含膳食纤维和异硫氰酸盐等有益物质;豇豆、豆角等鲜豆类风味独特,含有丰富的氨基酸、多种矿物质和维生素;蓝莓、草莓、蔓越莓、葡萄等浆果富含多种抗氧化物质,比如维生素C、花青素、类黄酮、白藜芦醇、槲皮素等。

最后,需要特别提醒的是,烹调蔬菜时要少放油和盐,否则会影响其有益睡眠的优势。

(来源:环球时报健康客户端)

按摩瘦脸有效吗?

瘦脸按摩操、小颜按摩术等瘦脸方法近年来走红,吸引了大量追求美面容的女性。

按摩确实能在一定程度上帮助瘦脸,但其效果并非一劳永逸,而是需要持续进行才能逐渐显现。按摩主要通过刺激面部皮肤、筋膜、肌肉等软组织,促进脸部的血液循环和淋巴回流,帮助消除面部水肿,减少脂肪堆积,从而达到瘦脸的效果。然而,对于因骨骼结构导致的脸型宽大,按摩则无法起到明显的改善作用。

按摩什么穴位能瘦脸

攒竹穴:位于面部眉头两侧,眉毛内侧边缘凹陷处。按压此穴位可以缓解头痛,消除脸部浮肿。按摩时,

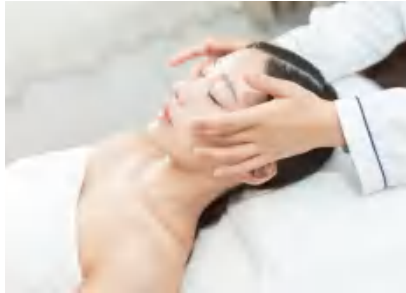
双手拇指抵住太阳穴,用食指按住两侧的攒竹穴轻轻旋转,每八拍为一组,重复10组即可。

四白穴:位于眼睛下方一寸的地方,即瞳孔直下,眶下孔凹陷处。刺激此穴位有助于改善面部气色,减少面部皱纹和色斑的产生。按摩时,用拇指轻压此穴,每秒一次,连按20次。

地仓穴:位于口角外侧缘凹陷中。按摩此穴可以促进面部血液循环,增强面部肌肉的弹性,减少皱纹出现,特别是针对法令纹和嘴角细纹。按摩时,用拇指或食指指腹按揉5~10分钟即可。

哪些人群不适合按摩瘦脸

1. 妇女经期或妊娠期应避免按摩,以免对胎儿或自身健康造



成影响。

2. 大量饮酒后、周身发热、头脑昏沉者不宜按摩,以免加重身体不适。

3. 大手术后伤口愈合不足6个月者、剖腹产后身体恢复不足3个月者不宜按摩,以免影响伤口愈合或身体恢复。

4. 有某些皮肤病及烈性传染病者应避免按摩,以免传染他人或加重病情。

(来源:家庭医生)

八成人缺一种脂肪

近日,美国凯斯西储大学研究团队综合多项来自心血管、营养、环境等领域的研究指出,目前全球85%的人口从饮食中摄入的欧米伽3不足,显著增加了健康风险,而海洋环境恶化则导致全球范围内欧米伽3短缺加剧。

生活中,我们面临欧米伽3摄入不足,以及其与欧米伽6摄入失衡的双重挑战。欧米伽3主要存在于深海鱼类、坚果、橄榄油、亚麻籽油等植物油中,欧米伽6则更多存在于大豆油、葵花籽油、玉米油,以及家禽、猪肉、牛肉等动物肉类及蛋类中。专家提

出应对建议,旨在恢复两者间的黄金比例。

保证摄入充足。成年人每天欧米伽3的推荐摄入量为250~2000毫克。应保证每周吃2~3次深海鱼类,每次100~150克(约一掌大小),每天摄入10克坚果(大约等于12颗花生,或6个腰果,或2~3个核桃)。毛豆、辣椒、黄豆芽、菠菜、牛油果、榴莲等果蔬中,也含有一定量的欧米伽3,可作为补充选择。

选对烹饪方式。研究发现,水煮、清蒸、低温烘烤,能尽可能保留鱼

肉中的欧米伽3。而且无论哪种方法,“时间短”都是关键,将食物烹饪至刚好安全可食用的程度即可,不要过度烹煮。应避免高温油炸、明火烧烤,以免破坏鱼类中的营养成分。

调整日常用油。日常用油建议选择橄榄油、亚麻籽油、山茶油,每日摄入量控制在25~30克,减少玉米油、葵花籽油、花生油等富含欧米伽6的油类。不同油类应交替使用,最好选择凉拌、低温烹调等方式,避免高温煎炸导致脂肪酸氧化。

(来源:生命时报)

20世纪20年代,埃及图坦卡蒙陵墓开启后,参与发掘的考古队员接连出现健康问题,关于法老古墓传说的各种猜测不脛而走。数十年后,科学家发现这些墓室中常存在一种名为黄曲霉的真菌,其孢子可在空气中长时间休眠,一旦被吸入,便可能引发致命感染。

如今,这种曾被认为有毒的微生物,在实验室里实现了“逆袭”。美国宾夕法尼亚大学领导的科学家团队从中发现强效抗癌化合物,有望用于白血病治疗。

科学家瞄准的目标是一种环状小分子——核糖体合成后修饰肽(RiPP)。这类分子由细胞内的核糖体“编织”而成,随后再经过酶的修饰,结构稳定、功能多样。这些小分子犹如一串分子级“套索”,天然就具备一定的生物活性。其中两种小分子对白血病细胞展现出显著的抑制作用。当在其中一种分子上“嫁接”上一个天然脂质后,其杀伤力大幅提升,效果媲美目前常用于临床的抗白血病药物。

癌细胞的特点就是无限分裂。这种小分子会阻断微管的形成,就像建筑工地上的脚手架,一旦搭不起来,癌细胞就没法复制下去了。

从墓室中的真菌到实验室里的潜在新药,科学家用一套跨学科方法挖掘出这个隐藏在自然界的分子宝藏。或许,下一种改变命运的药物,就藏在那些我们曾避之不及的微小生物中。

(来源:科技日报)

古墓毒菌「逆袭」成为抗癌新星

站立燃脂 祛病保健

近期,荷兰马斯特里赫特大学发表在英国《动脉粥样硬化》杂志的研究发现,如果每天将一部分久坐时间改为站立,可显著降低血脂,以及炎症、内皮功能障碍相关标志物的水平。

每天坐姿超8小时、一周超5天,或连续静坐2小时,就称得上“久坐”。最新数据显示,国人一天中平均静坐时间达9小时。可以说,“站起来”已是国人健康的头等大事之一。

新研究纳入的超重肥胖参与者每天会坐13.5小时、站1.4小时、步行0.7小时,研究人员要求其在自由生活的状态下,调整为每天坐7.6小时、站4小时、步行4.3小时。结果显示,参与者的甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)水平下降,心血管疾病风险降低。除研究证据外,我国第三屆国医大师,年逾90岁的王烈教授,通过临床经验和亲身实践,很早就发

现了“每天站一站,疾病绕道走”的道理。早年间因就诊患者多,他在问诊一天后颈椎、腰椎明显吃不消,于是尝试将“坐诊”改为“立诊”,没想到对颈椎、心脏甚至肠道都有好处,于是坚持了30年。

北京体育大学运动医学与康复学院教授王安利介绍,从整体构造来讲,相对于久坐,站立更符合人体力学。为了维持平衡、不跌倒,站立需调动所有反重力的“姿势肌”,尤其是腰腹部肌肉需始终发力保持紧绷,以将上半身重量均匀传递至下半身,臀腿需发力保持平衡,骨骼也可得到刺激,有助增加下肢骨密度。在肌肉、骨骼的参与下,站立时消耗的能量比静坐高出50%左右,踮脚站、单腿站等“花式站法”消耗的能量更多,有助避免超重、肥胖,进而改善胰岛素抵抗,降低“三高”以及各种代谢性疾病的发病风险。



从康复学角度看,不少人久坐时会不自觉地弯腰驼背或骨盆前移,长时间姿态异常易导致身体肌力不平衡,影响腰椎稳定性,诱发腰肌劳损、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等问题。而站立时,前后侧肌肉发力相近,不会“厚此薄彼”。西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波补充道,脊柱在站立时的承重约为体重的100%,但端正坐姿、坐姿俯身前倾、坐姿弯腰前倾等姿态时,可达到150%、180%和

270%。
对大脑来说,适度站立是高效的“充血宝”,此时血液像“坐电梯”一般直上直下,流动顺畅,但坐下后,血液就像“走楼梯”,尤其是腰部以下,大脑“血液补给”会减少。
久坐与站立相反,更易导致脂肪堆积,且难以对肌肉产生足够刺激性,使其出现萎缩、流失,引发肌少症,影响骨密度;同时,下肢血流长时间运行不畅,易形成血栓。(来源:生命时报)

吃米吃面哪个护血管?



在中国人的餐桌上,对于筋道的面条,北方人情有独钟;换成软糯的米饭,南方人爱不释手。近日,郑州大学附属胸科医院发表的新研究基于“中国老年健康影响因素跟踪调查”数据,纳入16498名65岁以上老年人,随访时间为7.38年,探讨了大米制品、小麦制品对心血管健康的影响。结果发现,与大米相比,以小麦制品(面条、面包)为主食的人群,心血管疾病风险增加40.8%,且65~79岁、无高血压、老年男性的风险可增加89.1%,女性未发现显著关联。

研究人员表示,与小麦制品相比,大米制品的脂肪和钠含量较低,且不含胆固醇,升糖指数(GI值,衡量食物引起餐后血糖反应的指标)更低,对餐后血糖、甘油三酯水平的影响更小,可减少氧化应激和胰岛素抵抗,进而避免代谢紊乱。小麦制品富

含亚油酸,其与线粒体功能障碍、磷脂氧化损伤等相关,其中的麦醇溶蛋白等成分可增加肠道通透性、刺激免疫激活,加剧全身炎症。

随着生活水平、物质条件的改善,我国居民日均能量摄入普遍超标,较上世纪80年代增长超30%,再加上精米白面等精制碳水的占比逐渐增高,食用油、添加糖的摄入量倍增,超重肥胖风险增加,这些因素共同引发了心血管疾病在内的代谢危机。

研究发现,大米类主食摄入量高或低,均与较低的心血管疾病风险相关,而熟小麦的摄入量为375克时,风险最低。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,煮米饭、煮粥时将一半大米换成杂粮和豆类、薯类,做成杂粮饭、八宝粥;蒸馒头、做煎饼时,可在面粉中加入杂粮粉,比如荞麦粉、玉米粉,注意添加量别超20%,以免口感变差;也可加入少量杂豆粉,口感会更滑爽。通过高GI主食混合低GI主食,可使整餐的GI值大大降低,每日全谷物食用量占主食总量的1/4~1/3为宜。

无论是吃米还是吃面,要“强制”搭配蔬菜、肉类,可大致记住“123”比例,即一拳鱼、肉或蛋,两拳主食,三拳蔬菜。同时,配菜要避免高脂高盐,少吃炒饭、炒面、盖浇饭等快餐,可用瘦肉替代肥肉,用香醋、蒜泥、辣椒减盐增香。(来源:生命时报)

老年抑郁症患者的饮食调养

不少老年抑郁症患者由于生活懒散、主动性差,而不坚持正常进食,表现为进食不规律,饥一顿饱一顿,导致营养缺乏。研究发现,人体缺乏营养时,大脑难以获得必需的营养素,必将影响神经系统的正常代谢和脑细胞神经传递质活动,进而对抑郁症的发生与发展产生影响。所以,为防止老年抑郁症患者陷入营养缺乏——抑郁的恶性循环,家属应关注其饮食,给予充足的营养。

日常膳食不能忽视蛋白质、热能和膳食纤维。其中,充足的蛋白质饮食有助于增强身体免疫力;长期的失眠、焦虑使得患者的能量消耗增大,加上饮食不主动,会日渐消瘦,所以家属要设法保证其一日三餐有充足的热量供应;膳食纤维有润肠通便的作用,有利于保持大便的通畅。

抑郁症患者常缺乏饮水的主动

性,因此家属应经常督促其及时饮水。这不仅是维持机体正常代谢的需要,而且能利二便,促进体内有害物质的排出。

研究发现,在鱼类消费量多的国家,抑郁症的发生率较低。原因在于鱼肉含有较多的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸,能产生类似于抗抑郁药的作用,缓解患者的抑郁情绪。所以,提倡抑郁症患者多吃鱼,特别是 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸含量较高的海鱼,如带鱼、黄花鱼、三文鱼、金枪鱼。

多选食富含矿物质锌、硒的食物,它们参与体内多种酶的组成。缺锌会影响脑细胞的能量代谢及氧化还原过程,缺硒容易导致精神抑郁。含锌丰富的食物有牡蛎、鲍鱼,动物肝肾、奶制品的含量也较多。硒含量较多的食物有核桃、花生等干果和海鲜、粗杂粮、全谷类食物等。(来源:家庭医生)





张倩玉诗选

灰烬

野草深处,藏着生活
在下一个夜晚来临之前
捉一只虫,点一把火
迎接窸窣窸窣的夏
等星子陨落
世界静得只剩痒
一万根须子被点燃
一万封信被烧成灰烬

古老的文字在挣扎
从令人畏惧的火焰里跳出
劈啪作响
四溅的血液点燃断草
将萧瑟、颓唐,揉成一团
紧紧攥着,直到——
斧头卷刃,利剑生锈
澎湃的血液耗尽

一切都是虚无,
缥缈如月光,高悬、睥睨
看着离离的人间
看着一场火的痕迹
看着一万封信化作灰烬
牧羊人与羊群诀别
月光告诉他——
灰烬之上还有余温

台阶

亲爱的朋友,如果——
你是一只困兽
四周迷雾笼罩,不知前路
更不见归途
不妨看看脚下
沿着青草生长的痕迹
试着向有光和水的地方
摸索

亲爱的朋友,如果——
你正在攀登
终点太远,被云层遮蔽
虚无感催你放弃
不妨看看脚下
沿着下一级台阶的指引
试着走向命运铺好的长阶
不想未来,只争今日

亲爱的朋友,如果——
你正犹豫不决
前途未卜、茫无头绪
谨小慎微使你固步自封
不妨看看脚下
沿着历史的车辙
迈出岁月为你画好的牢笼
向新世界进发

少年

在一个雨后的清晨
空气湿润,风也清新
大人们匆匆
孩子们结伴成群
风吹到操场,将校服鼓起
少年的发丝飞扬
奔跑的样子像一只风筝
等着飞往无边的天空

麻雀在唱今晚的月亮
泛黄的灯光亮了整夜
大人们寂寂
孩子们挑灯夜读
风吹到窗边,将书本翻页
少年的眼眸微颤
认真的样子像一只鸱鸺
锚定猎物,奋起一搏

沙子卷成团,扑打
雨水又蓄势待发
大人们惴惴
孩子们屏气凝神
风吹到考场,将祝福送达
少年的右手紧握
慎重的样子像一颗樱桃
等着果熟蒂落

温柔的小物

放生一只纸船
在潺潺的溪流里
或许有人在等一个消息
在关键时刻叫醒一个灵魂
有人在听一阵风的声音
学着它的样子狂奔
有人在桥洞下写了一首情诗
像苔藓一样湿润

水草隐身在鹅卵石下
偶尔也能找到一只螃蟹
河里不仅有鱼虾、石头,和虫
还有一只鞋,或一枚硬币
河里还有光
有一束阳光的投影
有孩子们的笑声
有大人们的童年

一个人的日子

一个人总要孤身走一段路
看一段风景,浪费一段时光
做一些没有意义的事
你看,一切轰轰烈烈的大事
都是先在脑海中爆炸
再在静默中酝酿

突然轰鸣
就像一列绿皮火车
乘上它——
为了终点被困些时日
慢慢地,慢慢地
享受在时间中逃走的孤独
也许几天后,
那些昨日的、难忘的、厌倦的
在列车悄无声息的行进中
被放下、被释然、被消解
熬出一些时间
留给疲惫的人们
等多年后回想起,会发现
自己度过了一段了不起的日子

喜欢

喜欢一首歌
就会在洗澡时、通勤时
反复单曲循环
还会设为来电铃声,设为闹钟
直到熟悉它的每一个节奏
每一句歌词
直到无意中
使它成为压力的代名词
直到厌烦、疲倦
觉得恶心

喜欢一部小说
就会在每个孤独的夜晚
反复去看,去想象
还会作为主人公去抉择
或为小人物写传记
直到熟稔每一个角色
和每一个选择背后的情绪
直到为它写下无数故事
直到理想中的结局被打破
无法改变

喜欢一款游戏
就会在所有空余时间
沉浸其中,忘记现实生活
还会关注它的公司、制作人,
以及背后的故事
直到做完所有任务
过完所有剧情
直到彩蛋被一个个找出
直到耗尽精力,新鲜感消散
开始抵触

喜欢一个人
就会喜欢他的味道,他的一切
幻想未来的每一个细节
还会反复试探对方心意
直到习惯他的存在
直到默认他不会离开

直到需用利刀去受伤
才能尽情去爱
直到爱到尽头
狼狈逃离

荔枝

摊贩运来新鲜的荔枝
大声的吆喝、叫卖
据说荔枝易腐
我便安心等着
就像在菜场等一只濒死的鱼
用丧失风味的代价
去换所爱之物被贱卖
终于,当我刚刚买下
买下六月末的荔枝
突然,人群中有人愤然:
荔枝坏了
我赶紧剥开袋中的一枚
我不是怕荔枝腐烂
而是怕我的荔枝腐烂

被高估的理智

常有人忘记一个定理
人在暴怒时
理智总被放在情绪之后
宣之于口的
往往是泛着寒光的刀子
伤人的话用嘴说
可怜的人用心听
迟到的歉意抚不平伤口

同样被遗忘的
人在热恋时
理智总伴着理想主义
随口的誓言
绚丽、脆弱,如彩色气球
承诺的人深信不疑
可怜的人飞蛾扑火
破碎的幻梦来不及回味

亲爱的,
高估理智的人会受到伤
理解它常常身不由己
甚至主动剖析自己的人
也震惊于曾经的鲁莽
放任一朵花苞慢慢盛开
允许它芬芳馥郁,或者腐坏
让自己成为一只勇敢的蝴蝶
敢为鲜花喝彩
也敢千万次重来

油菜花

三月悄悄滑过指尖
金黄的花朵争相绽放

一支主干爬满玲珑小花
在春日的阳光里闪耀
有时,她独自守在
一间败落的茅屋前面
有时,她成群结队
招摇地铺满田野
爬上高处的山坡俯瞰
油菜花啊,她——
聚是金色的海
散是田埂的星

甘与苦

人生的旅途漫漫
总有段路要与人扶掖而行
人海茫茫
有人只可同甘,不可共苦
海浪未近,便弃舟而逃
有人只可共苦,不可同甘
遥见椰林,便独享甘甜
走啊走啊,身边的人不停换
故事重复了一遍又一遍
直到死亡
为这场荒唐画上句号
许多人都曾短暂的记得
曾经的热烈,与不堪
许多人都曾艳羡
同甘共苦的伙伴,相伴一生
却鲜少有人能做到
苦难时不离不弃
得利时共享甘霖

常有忧郁时

风吹过,云静静地飘
风云之下,常有忧郁时
无来由的悲伤如鲠在喉
便怪凋零的花儿
怪无知的鸟儿
怪这春天太匆匆,秋天太漫长

月高悬,星悄悄地闪
星月之下,常有忧郁时
不顺意的故事涌上心头
便夙夜难寐,辗转反侧
想昨日的黄花、今日的垂柳
想明日的十二个时辰,被明夜想

山耸立,水缓缓地流
山水之间,总有忧郁时
熙熙攘攘的人间禅絮沾泥
便求宵衣旰食,焚膏继晷
求碌碌半生
求早归山野,等一丛菊开

作者简介:张倩玉,陕西西安人,中国散文学会会员、西安市作家协会会员,民盟陕西省政府机关委员会文学艺术研究院理事。作品见于《中国青年报》《国防时报》《诗歌月刊》《美文》《小说选刊》等报刊,曾获第四批“陕西青年文学之星”称号,曾获中国青年报社与浙江清华长三角研究院联合主办的“每一朵雪花都温暖”文化创意征集活动“优秀雪花征文奖”。

武汉周边神仙玩水地 溯溪圣地终极指南

武汉的夏天,热得冒烟? 空调房待腻了? 泳池下饺子没意思? 是时候解锁夏日限定的顶配快乐了——溯溪去! 武汉周边,藏着N多宝藏溯溪地! 从入门级亲水到轻探险挑战,车程1小时起跳,周末就能轻松安排!

武宁牛鼻孔

武汉周边溯溪天花板,名字奇怪但绝美! 溪水清透如翡翠,阳光直射水底,鱼群碎石清晰可见,妥妥“果冻潭”本尊! 双洞天成的“牛鼻孔”瀑布飞泻入碧潭,四周岩壁环绕,仙气炸裂! 一家人周末带上浆板,躺在蒂芙尼蓝的浆板上,超级出片!

罗田五星潭

水潭瀑布层层叠落,天然岩石滑梯。阳光折射出粼粼波光,跳水、泡澡、打水仗,150米泅渡、2米4米跳潭、体验20米溪降,每个水潭都是快乐据点! 滑道需观察水速,量力而行;穿溯溪鞋防刮擦。

罗田月牙溪

捧在手心的“蓝月亮”! 带娃溯溪毕业班,闺蜜大片收割机! 溪水蜿蜒托起一弯月牙形碧潭,水面如钴蓝琉璃静止,浅滩平缓清澈,小鱼群清晰可见,站上潭心巨石,广角一开——“人在月牙尖,身后翡翠川”的奇幻大片秒杀朋友圈!

麻城飞岩河

水上吃鸡战场,瞬间降温10℃。人均“浪里白条”体验! 深潭游泳、岩壁跳水、天然按摩椅(激流冲背!),还能解锁岩石攀爬轻探险,一路玩水一路尖叫! 全程绿荫护体不怕晒,多人组队欢乐值翻倍!

麻城桐视冲

瀑布全家桶,七重水帘洞任你翻牌! 从温柔水帘到轰鸣深潭,站、坐、躺任选姿势享受天然Spa,浅滩捞虾、潭边野餐、瀑布合影,头发丝儿凉到跳舞。从6岁到60岁一



▲麻城桐视冲



▲大悟三天门

键解锁玩水自由!

麻城龙潭冲

堪称进阶版的玩水天堂! 瀑布从70米高处砸进蓝玻璃般的深潭,胆子大的爸妈可以带娃挑战5米跳潭(记得穿救生衣)。山壁上的天然“滑梯”被水流打磨得锃亮,一屁股坐下去就能体验“野生版激流勇进”。攀岩区有专业领队护航,6岁以上娃就能解锁“蜘蛛侠”体验!

大悟九女潭

同样位于孝感市大悟县,以“十里大峡谷、九处胜景潭”闻名。潭水碧绿深邃,传说中九女殉难的故事赋予其神秘色彩。徒步路线需穿越溪谷,涉水攀岩,部分区域需借助绳索上下,适合亲子共同挑战。沿途怪石嶙峋,瀑布飞泻,潭边可戏水、观鱼,夏季尤为清凉。

大悟三天门

三天门是一处未开发的原始



▲京山绿林山风景区

秘境,以瀑布群和深潭著称。雨后瀑布气势磅礴,水流冲刷形成多个深潭,适合徒步探险和浅水嬉戏。山间小路蜿蜒,部分路段需攀爬岩石,适合亲子共同体验自然野趣。景区内人迹较少,保留了静谧的山水氛围,可近距离感受瀑布飞溅的震撼。

咸宁金鸡谷

该地水质透澈,谷内清幽。潭水碧透,峡谷内有吊桥,索桥,还有石板砌成的阶梯,沿途有溪流,更有大小不一的瀑布,整条溪床铺满青紫金红的火山岩。

咸宁石龙溪

绿宝石色的水,清澈透亮。九宫山风景核心区,神明收纳盒漏出的玛瑙翡翠,阳光穿透水面折射出流动光斑,提裙踩水像漫步在碎钻星河里——手机随便拍都是《国家地理》封面!

英山海螺溪

峭壁深潭版《盗墓笔记》现

场! 这个行程强制要求专业装备加领队,没有之一,18个瀑降,无可匹敌的探险圣地。跳潭、瀑降,轻探险肾上腺素套餐!

京山绿林山风景区

景区包含多个景点,尤其推荐美人谷,美人谷:以“人间瑶池”为名,瀑布与深潭交错,水质清澈见底,可徒步溯溪、戏水;通天峡:峡谷内飞瀑怪石遍布,部分路段需攀爬岩壁,适合亲子轻度探险;鸳鸯溪:华中地区著名的亲子漂流地,6.7公里河道平缓安全,2岁以上儿童即可参与。上岸后带娃钻进千年古兵寨,举着树枝扮演绿林好汉。沿途植被茂密,全程有树荫覆盖,氧吧环境中享受亲水乐趣。

蕲春云丹山药王谷

位于黄冈市蕲春县,以七段瀑布群为核心。徒步线路约8公里,需穿越溪流、攀爬岩石,适合家庭体验初级户外技能。上游的响水崖瀑布还可结合露营,增加亲子互动乐趣。

叫上你的“玩水搭子”,准备好水枪、溯溪鞋和好心情,这个周末,一起逃离酷暑,扑进山野的清凉怀抱吧!

溯溪注意事项:

- 1、参加专业团队组织的溯溪线路,穿戴专业的户外溯溪装备救生衣、头盔等;
- 2、专业溯溪防滑鞋(重要),速干衣裤,备用衣裤鞋袜;
- 3、溯溪活动一定要组队结伴,切忌单独进入溪谷中,听从领队的指导,禁止自己另辟蹊径;
- 4、带好防蚊虫叮咬药物、手机密封袋、创可贴、碘伏、蛇药、能量棒、2L水等。

(来源:综合信息)

武汉 2025 年水上乐园 让你爽一夏

武汉的夏天来得格外热情，又到了夏日玩水撒欢好时节！

武汉又上新哪些玩水好去处？有哪些新玩法？今天，就来盘一盘武汉 2025 年那些值得一去的水上乐园，无论是全家出动，还是朋友结伴，总有一款适合你！

梦之安水上乐园

梦之安水上乐园名字听起来很陌生？它其实是由曾经的汉阳莲花湖水上乐园升级更名而来，升级后项目更多更刺激！整个园区拥有 13+玩水项目，既有大人的竞技场，更有儿童的“欢乐水寨”，20m 长的智勇大冲关、75°的高速垂直滑梯、超级螺旋冲浪滑梯、彩虹赛道，每一项都刺激到惊声尖叫！

必玩项目推荐：

高速垂直滑梯：10m 长的 75° 双人滑道，勇敢者的游戏。

儿童水寨：专为小朋友设计的游乐区域，安全又有趣。

武汉城建 开元森泊度假乐园



对！新开的！室内室外双水乐园！并且是一个集主题乐园、高端酒店、商务宴会、特色餐饮等多功能于一体的城市近郊一站式休闲度假综合体。水乐园总面积达 2.8 万平方米，全年恒温 30℃，是国内少有的四季恒温水上乐园。法式水晶宫的独特的建筑风格，打卡出片也不在话下哦！

必玩项目推荐：

组合滑道：国内首发的 7 条组合滑道，刺激感十足。

热带雨林造浪池：在恒温环境中体验热带风情。

光谷半岛乐园

宇宙中心的夏日遛娃好去处！光谷半岛乐园是一处集山水

风光、自然景观与游乐设施于一体的综合性乐园。不仅设有专为儿童设计的游乐区域，而且地理位置三面环湖，沙滩露营、卡丁车俱乐部、滑翔伞、水上运动全都有！

必玩项目推荐：

水上滑梯：多种滑梯组合，刺激又好玩。

生态体验区：可以亲近自然，感受大自然的魅力。

东湖欢乐水世界



武汉伢的夏日快乐老家！东湖欢乐水世界位于东湖风景区内，作为一个结合了自然景观和现代化游乐设施的水上乐园，白天可以在东湖赏景，下午就可以在这里肆意玩水！丰富的水上项目和亲子互动设施，便利的交通，让其成为了武汉亲子家庭夏日必打卡乐园。

必玩项目推荐：

水上滑梯：多种滑梯组合，刺激又好玩。

人工造浪池：大人小孩都可以一起嗨玩的项目。

东湖沙滩浴场

作为武汉人自己的马尔代夫，东湖沙滩浴场绝对是武汉最受欢迎的水上休闲场所之一。每到夏天，这里就变身海滨度假区，大片的沙滩和清澈的湖水让人不出武汉就可以感受惬意的海岛风情，今年更有挖掘机、电动遥控船、坦克赛车等新玩法，挖沙娱乐玩水三不误！

必玩项目推荐：

坦克赛车场：mini 小坦克来了，还有 12 条实景赛道让你秒变荒漠 F1 赛车手。

螃蟹部落：撸起袖子在沙滩上体验螃蟹盲盒的快乐。

武汉桃源集水乐园

武汉桃源集水乐园位于桃源集亲子小镇内，该小镇是一个集亲

子乐园、动物园、恐龙园、彭彭水乐园等四园一体的大型休闲好去处。水上狂欢趴、趣味游戏、超大泳池，还有各种无动力项目，近期还将会有大型焰火演出奉上，这个夏天你的玩水打卡地图又可以新增一个啦！

必玩项目推荐：

水上乐园：泡泡 party、海洋球派对

焰火秀：水陆空联合演出

武汉市青少年宫水上世界

没去过武汉青少年宫等于夏天白过！作为武汉最早的水上乐园，青少年宫承载了太多武汉伢的夏日美好记忆。去年重新升级开业的青少年宫项目更丰富，玩法更多样，大人小孩都喜欢！是一个适合全家上阵的水上撒欢地，今年夏天赶紧安排上！

必玩项目推荐：

峡谷漂流：来青少年宫的传统保留项目。

人工造浪：感受不同层级的趣味海浪。

玛雅海滩水公园



一到夏天就盼着玛雅海滩水公园营业！作为武汉最著名的水上乐园之一，公园以玛雅文化为主题，拥有丰富的水上项目和精彩的表演，90°自由落体的心跳挑战、天旋地转的水上过过山车，是每一位勇者必挑战的刺激项目！今年还同步开放了华中首个亲子娱水主题区“杉林奇遇”，这个夏日一定要去一次！

必玩项目推荐：

大黄蜂：天旋地转的水上过过山车，超刺激。

垂直滑道：垂直下降的自由落体体验。

盘龙水上大世界

绝对是藏在黄陂盘龙城的宝

藏玩水地。少有的大型室内外双园设置，加上创新的梦幻海洋主题，把夏日玩水的氛围感拉满！乐园内有水上飞龙跨越室内外双层空间，滑梯长达 78 米，体验感极强。不仅项目好玩，全天还有不间断的演艺互动狂欢，适合全家人一起出动。

必玩项目推荐：

水上飞龙滑梯：跨越室内外的超长滑梯

海洋主题互动区：适合小朋友的趣味

月湖天然水上乐园



月湖天然水上乐园位于汉阳区月湖风景区内，是武汉市内为数不多的天然水域水上乐园。这里不仅有现代化的水上设施，而且对低龄儿童非常友好，大部分项目都可以玩，小孩子们玩到不想走。关键票价还便宜，非常的人性化。

必玩项目推荐：

天然泳池：在湖水中游泳，体验与自然亲近的乐趣。

海盗造浪池：最适合小孩子玩的造浪池哦。

武汉园博园水上乐园

武汉园博园水上乐园位于园博园内，一到夏天就人气爆棚，充气滑道、电音舞台，超嗨的音乐、炫目的灯光，将夏日露天水上乐园的氛围拉满，场地超级大，从低龄儿童到大朋友的项目一应俱全，适合全家齐上阵！

必玩项目推荐：

充气水上城堡：建议儿童在大人的陪同下玩，并保证人身安全。

这个夏天，武汉这座与水结缘的城市已经准备好了一切，只等你一起用一场换了的仪式迎接夏日的到来！约上家人好友尽情撒欢，释放激情，留下一段难忘的夏日回忆。

（来源：武汉吃喝玩乐）



武汉吃不胖宵夜地图

办健身卡的时候,教练跟小编说,要在武汉减肥,饿是行不通滴。要吃饱,要吃对,要吃好。武汉好吃的夜宵店千千万,又不是只有烧烤。真是说到人心坎里头了。

小编费尽心思,收集了一批新开小店,清单分享给你。

鸡煲三杰 都在这一带

两年前在广东佛山,小编待了一周,天天宵夜享受,一斤没涨。

朋友深夜带小编吃鸡煲,一锅清水,几根五指毛桃,一大盘鸡白白嫩嫩,下锅看着淡,锅盖一掀香气扑面,鸡肉沾姜蓉,鲜嫩甜美。

武汉也有鸡煲,首义路的言记湛江鸡味道正,但一只鸡158块再加菜,人均100多,天天吃扛不住。

直到汉阳王家湾附近连开三家鸡煲店,打起价格战,开心。

夏氏碳炉鸡煲,去年夏天开业,老板来自黄石,去广州峰哥鸡煲学的手艺。这家半露天木屋,夏夜凉快,碳炉点火,三斤多清远鸡现煮,锅底加毛桃、茯苓,汤底清甜。套餐价118元,三斤鸡+吊龙+青菜+凉菜,米饭无限续。

偶尔想放纵,就点烧鸡,同样118元套餐,一大锅甲鱼烧鸡,也有鲍鱼、猪肚烧鸡。湖北红烧融合广东啫啫煲,鲜辣干香,适合高碳日,狂炫三碗饭。

另一家聚福鸡煲,去年冬天开业,最早套餐72块钱,三斤清远鸡送牛丸、豆皮、青菜、泡面,三人吃到撑,比麻辣烫还便宜。

这家锅底也是毛桃、茯苓打底,调料有沙姜、姜蓉、小青柑,更广味。

玉龙的和兴记,广广朋友去得多。这家是打边炉,鲜橄榄鸡煲89元,整鸡拆七块,鸡骨鸡杂、鸡翅鸡皮、鸡肉切片,用漏勺生烫,极嫩,鲜橄榄



锅底清香微酸,鸡肉爽口不腻。也可以点广式粥底火锅,3人套餐128元,肉丸、虾滑、吊龙、鸡肉,米粥吸味,过瘾。

聚福鸡煲

地址:汉阳大道697号(王家湾地铁站附近)

夏氏广味碳炉鸡煲

地址:玉龙食集内

和兴记生料炭火打边炉

地址:玉龙食集内

恩施牛、福建牛、潮汕牛 你喜欢哪一款

玫瑰街旁的恩施茶店子牛肉,是聚餐首选。人均60,牛肉随便加,配菜随便点,腊蹄子、榨广椒炒腊肉、炕土豆、鸡蛋粑粑、合渣……全是恩施特色。在这里,老板娘一直来问:“要不要再加点半肉?”你不加还会反问,“是不是不合口味?巴东人好客,你吃得比我高兴。”说完一大勺牛肉盖你锅里。

茶店子牛肉是巴东那边的非遗,好吃啊!紧实有嚼劲,还带点茶香。做法很恩施,酸萝卜、剁辣椒、山花椒,再加些中草药在锅里煮着,不怎么放盐,牛肉鲜辣酸爽,特别发汗,空调房攒

的湿气,吃一次全排了。配菜也有惊喜。柏木熏蹄子有松子味。炕土豆外焦里糯,撒辣椒葱花,妥妥的优质碳水。

你要说这家油重点,小编同意,但运动完奖励一锅牛腱子,总比撸串觉悟高。

要想吃得更滋补点,还可以去硃砂口的泉味香。40块钱一个人,中药材牛骨汤,牛肉、牛筋、牛舌、牛肚炖软,再加牛里脊肉滑,先喝汤,再吃肉。

硃砂口汉西那边是建材市场,做生意的福建人多,正宗的福建牛肉锅很多,这家店,是小编觉得最好吃的。

老板泉州人,食材当天现做,牛肉不用高压锅,早7点牛骨药膳慢炖五小时。汤底清亮,牛肉嫩弹有味,淡中有鲜,药膳味浓,不加调料更好吃。

在武汉吃潮汕牛肉,人均60块内很难,只能找不起眼的小店。

墨水湖边的鲜牛坊藏在菜场旁,看着像个小肉铺,柜台挂着新鲜牛肉,老板现切现剁。三花腱88元一斤,热量比牛五花低不少,肉是老板半夜去屠宰场收的,新鲜紧实,下锅烫几秒,汁水溢出,有股奶香。这里的肉限量,记得提前预订。

泉味香牛肉养生汤锅

地址:汉西路3604小区2期9栋

施茶店子牛肉

地址:玫瑰南街83号

鲜牛坊

地址:三青路招商公园1872品园

吃鱼怎么会长胖呢?

十升路夜市大秀活鱼,生烫财鱼套餐120元,整条活财鱼切薄片去骨,锅底鱼骨现熬,奶白浓香,鱼片嫩滑,还送鱼丸、青菜、河粉等配菜。重口味可点香辣财鱼锅,套餐94元,财鱼片和辣椒爆香,配午餐肉、鹌鹑蛋、笋片。

这家还有烤鱼,套餐99元,3斤多鲶鱼活杀现烤,鱼皮酥脆,鱼肉细嫩。推荐荔枝口味,酸甜开胃,带果香,适合夏天。

汉阳“活鱼馆”也多,草鱼现杀,做成汤锅。草鱼之外,推荐渝婊子,上个月新开的。这家店40块一个人,喜头鱼现杀现片,无限续。喜头鱼一般小刺多,这里鱼片薄,基本大刺,入口嫩,方便挑刺。锅底惊艳,现炒,有酸辣和麻辣两种,麻辣锅用十几种辣椒猛火爆炒,香气冲鼻,鱼片一滑入锅,吸满麻辣精华,入口鲜嫩,辣劲带麻,吃着停不下来。

不要拿水把辣油涮掉,店长会阻止,“吃鱼怎么会长胖咧!”开始安利锅底。

他说他本就是卖锅底的,从四川跑来开店,赚点小钱是次要的,主要是向广大武汉火锅店老板安利锅底。

“好不容易从四川搞的好辣椒,千万莫用水涮啊!”

渝婊子鲜鱼火锅

地址:两湖路和晴川大道交叉口

大秀活鱼·汉派烤鱼·涮财鱼片

地址:十升路十里锦绣28号商铺

(来源: HANS汉声)

中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年电影主题展播

1945年9月3日,中国人民经过长达14年艰苦卓绝的浴血奋战,取得了抗日战争的伟大胜利,宣告了世界反法西斯战争的完全胜利。为了纪念这一伟大胜利,电影频道从6月30日至年底,将隆重推出中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年主题展播。

第一阶段,电影频道为大家精选影史经典,再现烽火岁月,致敬英雄先烈。

讲述国共合作打响中国人民全面抗战第一枪故事的鸿篇巨制——《七七事变》。千人挥动大刀习武的画面;工农学兵齐操练的气势;学生走上街头的抗日大游行;日军在装甲坦克的带动下浩浩荡荡挥师冲向卢沟桥;29军将士含泪执行命令壮别卢沟桥……这些画面,至今催人泪下,难以忘怀。

“西边的太阳就要落山了,微山湖上静悄悄,弹起我心爱的土琵琶,唱起那动人的歌谣……”当《弹起我心爱的土琵琶》这首歌谣响起,脑海里便能马上浮现出《铁道游击队》中那些在飞驰的火车上神出鬼没的抗日英雄身影。

《狼牙山五壮士》宁死不屈、视死如归的纵身一跃,是抗日战争时期中国人民英勇抗争的缩影。

第二阶段,精选各个历史阶段拍摄的优秀影片。

“我是张嘎子!”60年代的《小兵张嘎》无疑代表了儿童战争电影的高峰之一,在当时获得了第二届全国少儿文艺评奖电影类一等奖,并入选“百部爱国主义影片”。

《血战台儿庄》无论是宏大的战争场面展示,历史细节的还原,以及选角的相似度,都让我们看到抗日战争中,这场关键战役的悲壮与辉煌。

2000年后,抗战题材类型更是百花齐放。在《我的母亲赵一曼》里,我们看到赵一曼“白山黑水除寇寇,笑



《小兵张嘎》

看旌旗红似花”的巾帼豪迈。在《第五行动组》系列电影里,我们看到地下武装组织,在协作下的智慧作战。在《百团大战》里,电影技术的进步让影片在战争场面的工业化制作上达到新高度。

第三阶段,精心挑选那些反映抗战胜利历史时刻的影片。

《东京审判》的内容逼近每一个中国人的灵魂。电影以纪录片般的影像再现了半个多世纪前那场引起全世界关注的世纪大审判。在这场审判中,我们和中国法官一同焦灼,也为日本战犯的嚣张跋扈感到愤慨。

在马石山,面对日军两万人的“血洗扫荡”,胶东抗日根据地陷入了重重危机。然而,《马石山十勇士》毫不畏惧,他们如猛虎下山般冲破敌人的火网,成功护送出被困在山上的数千名群众,书写了一段可歌可泣的英雄传奇。

在雁门关,战士们《浴血雁门关》,实施了一场场精彩的伏击战、阻击战。他们如钢铁长城般坚守阵地,彻

底摧毁了日军唯一的生命运输线,为抗战胜利立下了赫赫战功。

在陈庄,面对日军对我晋察冀军区发起的“秋季大讨伐”,战士们以《血战陈庄》的壮烈,展现了高超的战术智慧和顽强的战斗意志。

第四阶段,把目光注视于抗日战争中那些悲壮而光辉的局部战场。

在《残团》中,作战负伤的残部仍毅然决然地与兵力悬殊的日军展开了残酷的对决。《铁血江桥》则撕开英雄的标签,淋漓尽致地展示了一群战争背景下的中国军人的真实内心世界。《喋血孤城》将镜头推向常德保卫战的惨烈。同样震撼的《血战午城》,再现了八路军在午城的生死狙击。

第五阶段,电影频道还精选了不同国家出品的直击人心的战争电影。

美国导演史蒂文·斯皮尔伯格用《辛德勒的名单》,将德国法西斯疯狂屠杀犹太人罪行的黑暗历史重新暴露在了世人面前。《珍珠港》则再现了“日本偷袭珍珠港事件”。在震撼的视觉呈现下,无情的轰炸、冷血的杀戮,淋漓尽致地揭露着战争的罪恶。

除此之外,《决战中途岛》中全景式的还原那场惊心动魄的海空大战;《穿条纹睡衣的男孩》里,两个小男孩的战火浮生,都让我们从不同的角度感受战争的残酷与人性的复杂。

欧洲战争电影以其独特的艺术视角,为我们展现了二战时期不同国家人民的抗争与坚守。法国导演热拉尔·乌里用独特的喜剧方式再现战



《百团大战》



《铁血江桥》

争。《虎口脱险》通过滑稽的误会、巧妙的周旋,展现了普通人在战争中的乐观与勇气。《老枪》直面战争的惨烈,将一个普通人在战争中被逼至绝境的愤怒与痛苦刻画得淋漓尽致。《超级女特工》中有护士、教师、家庭主妇,虽然身份不同,但在国家危难时刻挺身而出,用生命诠释了另一种形式的英勇。

在法国附近的意大利和英国,同样遭受法西斯战争的摧残。意大利导演罗伯托·贝尼尼的《美丽人生》以父爱为盾,用“游戏”保护集中营中的孩童,展现了人性在最黑暗时刻的光辉。英国导演乔·赖特则聚焦丘吉尔在敦刻尔克撤退前后的关键抉择,在《至暗时刻》里诠释了领导者丘吉尔在历史转折点上的孤独与担当。另一位英国导演安东尼·明格拉以沙漠为画布,在《英国病人》里描绘了战争背景下跨越国界的禁忌之恋,用诗意的镜头探讨了身份、记忆与救赎。

在欧洲的另一侧,罗马尼亚经典电影《多瑙河之波》以独特的东欧视角,通过多瑙河上的抗争故事,展现了罗马尼亚在战争中的生存智慧。南斯拉夫电影《桥》和《瓦尔特保卫萨拉热窝》展现了巴尔干半岛人民的英勇抵抗,塑造了游击队员瓦尔特等经典英雄形象。俄罗斯电影《这里的黎明静悄悄》通过五位女兵的战斗故事,展现了苏联人民在卫国战争中的牺牲精神。《猎杀T34》以震撼的坦克对决场面,艺术化地再现了苏德战场上的钢铁洪流。(来源:中国电影报道)



《多瑙河之波》

7月上旬热播剧指南



《亲爱的你》

主演:张一山、李沁
播出平台:爱奇艺、腾讯视频
播出时间:6月30日

杭州青年许先与自己有七分相像的周同擦肩而过,他开始寻找这个相似的陌生人。芭蕾舞剧《白蛇传》首演当晚,周同去看女友闻小摇的演出,路上意外遭遇车祸,两对恋人的爱情在这一天发生了巨大的转折。



《守诚者》

主演:陈小春、李治廷、任达华
播出平台:央视一套、北京卫视
播出时间:7月3日

聚焦香港警队冲锋队这一特殊群体,以一辆编号为3号的冲锋车为故事载体,通过何浩辉与队员们在执行任务过程中发生的惊险事件,展现三代香港警察内部的兄弟情谊与职业信仰。



《朱雀堂》

主演:万茜、秦俊杰
播出平台:爱奇艺、腾讯视频
播出时间:7月4日

该剧改编自著名悬疑小说家鬼马星同名力作,以1929年上海滩为背景,讲述了一段离奇连环杀人案背后的惊天阴谋。主角们在探案过程中,不仅要面对各种危险和挑战,还要揭开隐藏在案件背后的巨大阴谋。



《芬芳喜事》

主演:李嘉琦、任豪、何赛飞
播出平台:腾讯视频
播出时间:7月4日

该剧作为《兰闺喜事》姊妹篇,延续古装轻喜剧风格,以明代茶业变革为背景,讲述离家出走的富家少爷经坎与独身主义的斗蛭蛭场老板娘艾四喜,先婚后爱卷入贡茶世家“金玉茗”的家族权谋争斗的故事。



《正当防卫》

主演:张鲁一、高叶、白敬亭
播出平台:央视八套、爱奇艺
播出时间:7月9日

市检察院段鸿山与省检察官方灵渊,联手调查“被家暴女性杀夫案”,过程中牵出了十四年前的“校园防卫过当案”,背后牵扯李沐风、梅箐等关键人物,探讨了正当防卫的法律边界。



《扫毒风暴》

主演:段奕宏、秦昊
播出平台:腾讯
播出时间:7月10日

故事背景源于1995年西港市查获11.99吨的冰毒大案,时间线跨度至1999年毒枭落网。讲述走私商出身的卢少骅因利益诱惑成为制毒师,与缉毒警林强峰展开长达四年的正邪较量。



《利剑玫瑰》

主演:迪丽热巴、金世佳
播出平台:央视八套、爱奇艺
播出时间:7月12日

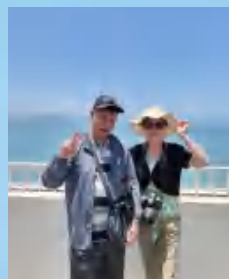
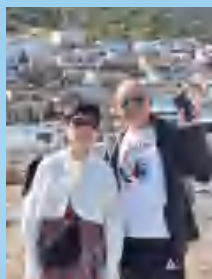
以打拐案件为核心,讲述警察们在打击拐卖儿童犯罪过程中的艰辛与努力。剧中通过真实案例改编,展现打拐工作的复杂性和危险性,以及警察们为了拯救被拐儿童所付出的巨大代价。



《朝雪录》

主演:李兰迪、敖瑞鹏
播出平台:爱奇艺
播出时间:7月16日

讲述了大理寺卿之女秦莞为查明父亲冤案真相,利用过人医术和勘验术,与世子燕迟联手破解一系列悬案的故事。每个单元案件都独立成篇又相互关联,共同构成一个庞大的悬疑世界。



福建全景八天游： 穿越山海诗卷，邂逅千年闽韵



暑期已至，逃离都市的喧嚣，赴一场山海之约。跟随湖北卫视《喜子来了》节目组的脚步，深入福建大地，开启一场跨越时空的奇幻旅程。从红色圣地的热血峥嵘，到鼓浪屿的浪漫风情；从武夷山的丹崖翠壁，到霞浦的金色滩涂；从客家土楼的东方智慧，到平潭的海岛奇观……8天时光，带你触摸历史的温度、聆听自然的私语、品味茶香禅意、沉醉星辰大海。这场融合自然奇观、人文底蕴与沉浸式体验的旅程，将为你书写一段属于福建的独家记忆。

闽西圣地的峥嵘岁月

旅程首站，踏入福建的“红色心脏”——闽西革命老区。在古田会议会址，斑驳的红砖墙与庄严的会场，仿佛将时光拉回“星星之火可以燎原”的壮阔年代。长汀红军街的石板路上，历史的足音仍在回响，每一块青石板都镌刻着革命者的信念与热血。跟随讲解员的生动讲述，重走红军小道，触摸那些被岁月浸润的标语与弹孔，感受信仰如何在烽火中淬炼成钢。在这里，红色不仅是历史的印记，更是一种永不息灭的精神图腾。

鼓浪屿的万国风情与诗意栖居

乘船破浪，驶向“海上花园”鼓浪屿。这座被

海浪轻抚的岛屿，是时光沉淀的艺术殿堂。漫步于蜿蜒的巷弄，哥特式教堂的尖顶与闽南红砖厝的飞檐相映成趣，老洋房的钢琴声与浪花节拍交织成曲。日光岩俯瞰全岛，碧海蓝天与红瓦绿树构成绝美拼图；菽庄花园“藏海补山”的园林巧思，让人惊叹东方美学的精妙。黄昏时分，海风裹挟着三角梅的芬芳，岛上的每一扇窗、每一盏灯，都在诉说着百年的浪漫与诗意。

武夷山的山水茶韵

转至世界双遗产地武夷山，九曲溪竹筏漂流带你闯入水墨仙境。筏随水转，山逐舟行，丹崖倒映碧波，云雾缭绕峰峦，千年悬棺之谜与玉女峰的传说在耳边流转。登天游峰顶，俯瞰“曲曲山回转，峰峰水抱流”的奇景，仿佛置身《千里江山图》的卷轴之中。漫步茶垄间，看茶农采摘嫩芽，亲身体验古法炭焙，品一杯岩骨花香的大红袍，茶香在舌尖化开时，便是东方禅意的觉醒。

霞浦滩涂与平潭岛的浪漫邂逅

奔赴“中国最美滩涂”霞浦，日出时分，潮水退却的滩涂上，竹竿与光影编织出魔幻韵律，渔民穿梭其间，仿佛在大地上作画。暮色降临，平潭岛化身“追泪胜地”，蓝眼泪荧光璀璨，海浪与

星辰共舞，山海在此谱写浪漫交响曲。在这里，自然用光影与潮汐，馈赠人类一场无与伦比的视觉盛宴。

探访客家土楼的秘密

深入闽西南，探秘客家土楼——这些“天上掉下的飞碟”是大地的史诗。永定土楼群如巨型蘑菇生长于山野，夯土墙历经风雨依然巍峨，内部结构精巧如迷宫，天井、廊道、祖堂，每一处都藏着客家人的生存智慧与家族情怀。推窗见山，围炉夜话，听族人讲述迁徙的故事，触摸岁月在夯土墙上留下的纹路，感受“土楼里的人生，人生中的土楼”。

在福建，你能读懂：红色圣地的热血如何铸就信仰，万国建筑的碰撞如何孕育包容，茶香袅袅如何沉淀东方智慧，山海奇观如何馈赠浪漫灵感……每一次驻足、每一次凝视，都将成为你心灵深处永恒的珍藏。这个暑期，让《喜子来了》带你走进山海诗卷，邂逅千年闽韵。爱它的壮阔与绵长，更爱它生生不息的故事。

如果你想跟随《喜子来了》探秘山海闽韵，福建8日全景游，定会让你不虚此行——报名热线：027-87377777加入《喜子来了》大家庭，共赴一场诗与远方的约会！

跟着喜子去旅行，一路好心情！

甲亢别慌！ 这些症状与应对方法要知晓

武汉亚心总医院 张路路

甲状腺功能亢进症，又称甲亢，是常见内分泌疾病，具体指甲状腺分泌较多甲状腺激素，致使患者身体新陈代谢加速。虽听起来有点可怕，但不要慌张，了解甲亢症状与应对方法，能够帮助甲亢患者更好地管理病情，恢复健康。

甲亢症状多种多样，甚至与其他疾病症状相似，因此，很多人忽视了早期信号，比如：
(1) **心跳加速和不规则**：甲亢会导致心跳加快，甚至出现心悸，尤其是在静息状态下。
(2) **体重突然下降**：尽管食欲增加，但很多甲亢患者却出现体重迅速下降。由于代谢过快，身体消耗的能量比摄入的多，导致体重下降。
(3) **情绪波动大**：甲亢还会影响人们的情绪，导致焦虑、易怒以及失眠等症状发生。
(4) **出汗和手抖**：甲亢患者常常会感觉到自己出汗多，甚至在寒冷环境中也不例外，且手部颤抖也是甲亢的常见症状。
(5) **消化系统异常**：由于患者新陈代谢过快，肠胃蠕动加速，致使消化不良或大便稀薄。
(6) **眼睛突出和干涩**：少数甲亢患者会出现眼睛突出，眼球向外凸出，这叫做“甲亢性眼病”。同时，甲亢患者还会感到眼睛干涩、红肿以及视力模糊等。

甲亢虽然让人不适，但通过科学的治疗与合理的生活方式调整，完全可以控制病情。
(1) **药物治疗**：甲亢的治疗通常以药物为主，常见药物有抗甲状腺药物（如甲硫咪唑、丙硫氧嘧啶），这些药物可以抑制甲状腺激素的分泌，缓解症状。
(2) **放射性碘治疗**：对于一些药物治疗效果不佳的甲亢患者，医生会推荐使

用放射性碘治疗，该疗法可通过口服放射性碘，直接破坏过多甲状腺组织，并减少甲状腺激素的分泌。
(3) **手术治疗**：如果甲亢伴随甲状腺肿大或药物和放射性碘治疗无效，手术可能成为一种选择。
(4) **调整饮食和生活方式**：避免过量摄入碘含量高的食物（如海鲜、海藻）和刺激性食物（如辛辣、咖啡等）。此外，保持规律作息，避免过度劳累，减轻压力，有助于缓解症状。
(5) **定期检查**：甲亢患者需要定期到医院复查，监测甲状腺激素水平。

虽然甲亢部分原因是遗传因素，无法完全预防，但通过保持健康的生活方式，可以降低患病风险：
(1) **保持心理健康**：长期压力和焦虑也有可能诱发甲亢，因此，保持心态平和，学会适当放松和减压技巧，如冥想、深呼吸、瑜伽等，有助于预防甲亢。
(2) **保持健康饮食**：摄入均衡饮食，避免过量摄入碘含量较多的食物，尤其是海鲜和海藻类食品，确保摄入充足的维生素和矿物质，有助于支持甲状腺的健康。
(3) **适量运动**：可以选择快走、游泳、瑜伽等低强度运动。

甲亢虽然是一个让人担心的疾病，但只要及时发现症状并采取适当的治疗方法，就能够有效控制病情，恢复健康。药物治疗、放射性碘治疗、手术治疗等方法，都可以帮助患者缓解症状，改善生活质量。同时，保持良好的饮食习惯和生活方式，减少压力，适量运动，也是管理甲亢的有效手段。

反复头晕、眼前发黑， 可能是脑血管“拉警报”

武汉亚心总医院 丁斯

你是否经历过这样的场景：突然眼前一黑，像被按下“关机键”，几秒钟后才恢复光亮；或者毫无预兆地头晕目眩，仿佛脚下地板在晃动，必须扶墙才能站稳？这些看似普通的症状，可能是脑血管发出的“红色警报”。

1. 身体突然“断电”，是哪里出了问题？

当大脑供血不足时，控制视觉和平衡的脑区会最先发出信号。头晕和眼前发黑的本质，是脑细胞遭遇“能源危机”——要么血管变窄导致血流减少，要么心脏泵血能力不足，就像水管堵塞或水压不足，导致末端水流微弱。常见的诱因分为两类：生理性原因和病理性隐患。短暂低血糖、久坐后突然起身、过度疲劳引发的头晕，通过调整饮食、补充睡眠就能缓解。但若症状反复出现、持续时间延长，或伴随手脚麻木、说话含糊、单侧肢体无力等情况，必须警惕脑供血障碍的风险。中老年人、高血压或糖尿病患者尤其需要重视，这类人群的血管更容易出现动脉硬化或斑块形成。

2. 脑血管的“危险信号”要这样识别

症状的发作模式暗藏关键线索：突发性、无诱因的头晕，比如静坐时毫无征兆地天旋地转；与体位变化无关的眼前发黑，比如平躺时也会突然视物模糊；伴随其他神经系统症状，如耳鸣加重、吞咽困难或短暂失语。这些表现提示可能存在颈动脉狭窄、脑动脉硬化甚至小中风。若头晕未缓解，或反复发作，务必尽快就医。通过颈动脉超声、脑磁共振等基础检查，

能快速筛查血管病变风险。

3. 突发不适时，这些动作能救命

当头晕或视物模糊突然袭来，首先要确保安全，立即扶住固定物缓慢下蹲，避免跌倒造成二次伤害。如果身处室外，尽快移动到阴凉通风处，解开衣领保持呼吸畅通。切忌强行行走或驾车，此时平衡能力可能严重受损。若5分钟内症状未缓解，应立即拨打急救电话。

4. 守住脑血管健康的三大防线

1. 改变生活习惯：保持每天30分钟的快走或游泳，能增强血管弹性；将食盐摄入量控制在5克/日以下，用柠檬汁、香料替代部分盐分；保证夜间连续睡眠6-8小时，午间小憩不超过30分钟。
2. 饮食管理：增加深海鱼类、坚果类的不饱和脂肪酸摄入，多吃西兰花、猕猴桃等富含维生素C的蔬果；减少动物内脏、油炸食品中的胆固醇摄入，避免含糖饮料和酒精对血管的刺激。
3. 定期监测：40岁以上人群每年至少测量1次颈动脉超声，高血压患者每日早晚定时监测血压，糖尿病患者每季度检查糖化血红蛋白指标。家中可备便携式血氧仪，突发头晕，持续无缓解，伴随肢体麻木及乏力，或视力障碍，需提高警惕，及时就医。

总之，头晕和眼前发黑从来不是“忍一忍就过去”的小事，它可能是脑血管堵塞、狭窄甚至中风的前兆。与其提心吊胆地等待症状自行消失，不如早做检查、早干预。

熬夜刷手机，正在“毁掉”你的胰岛素

青岛大学附属医院 张美丽

当代人睡前仪式中，手机已成为“新型香烟”。从刷短视频到追剧，从网购到社交，看似寻常的娱乐行为，实则正在悄然破坏人体最精密的代谢调节器官——胰腺的敏感性。多项权威研究揭示，熬夜刷手机与糖尿病前期、胰岛素抵抗之间存在显著关联，其危害远超“费眼”“伤颈椎”等表面问题。

1. 蓝光入侵：代谢系统的“生物钟劫持”

人体细胞内存在一套精密的“分子时钟”，通过调控基因表达维持昼夜节律。当视网膜持续暴露于手机蓝光时，这一系统将陷入混乱。华盛顿州立大学研究发现，连续3天夜间接触蓝光会扰乱11类与血糖调节相关的蛋白质分泌节律，其中葡萄糖转运蛋白GLUT4的异常最为显著。这种紊乱会导致肌肉细胞对血糖的吸收效率下降25%，相当于给身体安装了一个“漏糖阀门”。

（1）褪黑激素的“刹车失灵”

蓝光通过抑制松果体分泌褪黑激素，干扰睡眠-觉醒周期。褪黑激素不仅是助眠激素，更是代谢调节的关键信号分子。芝加哥大

学实验显示，夜间使用手机1小时，褪黑激素分泌量减少22%，导致次日清晨空腹血糖升高12%。这种代谢紊乱会持续72小时，形成“熬夜-血糖升高-胰岛素抵抗”的恶性循环。

（2）皮质醇的“持续轰炸”

熬夜引发的应激反应会激活下丘脑-垂体-肾上腺轴，导致皮质醇水平持续升高。皮质醇作为“压力激素”，会促进肝脏糖异生，同时抑制外周组织对胰岛素的敏感性。临床数据显示，长期熬夜者清晨皮质醇水平比正常睡眠者高出40%，其空腹胰岛素水平却降低30%，形成典型的“高血糖-低胰岛素”代谢悖论。

2. 行为失控：食欲系统的“黑客攻击”

熬夜刷手机不仅扰乱代谢节律，还能通过神经递质调控破坏食欲平衡。当视网膜接收到蓝光信号时，大脑会误判为“白昼”，导致食欲调控中枢紊乱。

（1）饥饿素的“虚假警报”

实验证实，熬夜者胃饥饿素水平比正常睡眠者高15%，而瘦素水平低18%。这种激素失

衡会引发“报复性进食”，夜间零食摄入量平均增加400大卡，且更倾向于选择高糖、高脂食物。长期如此，内脏脂肪堆积速度加快3倍，而内脏脂肪正是胰岛素抵抗的核心诱因。

（2）多巴胺的“成瘾陷阱”

短视频平台的即时反馈机制，会刺激大脑释放大量多巴胺。这种神经递质不仅让人沉迷刷屏，还会抑制前额叶皮层的理性决策功能。神经影像学研究显示，熬夜刷手机时，负责抑制冲动的前额叶活动降低27%，导致如“明知不该吃夜宵，却停不下筷子”等失控行为。

3. 器官损伤：胰岛β细胞的“慢性自杀”

长期熬夜刷手机对胰岛功能的破坏具有累积效应。胰岛β细胞作为胰岛素的“生产工厂”，在持续代谢压力下会出现功能衰退。

（1）胰岛素分泌的“产能危机”

值夜班3天后，胰岛素分泌峰值延迟4小时，且分泌量减少35%。这种“产能不足”会迫使剩余β细胞超负荷工作，加速细胞凋亡。临床追踪发现，长期熬夜者胰岛β细胞凋亡

速度比正常人群快2.4倍，且这种损伤具有不可逆性。

（2）氧化应激的“细胞焚烧”

熬夜引发的代谢紊乱会产生大量活性氧（ROS），导致胰岛细胞线粒体损伤。动物实验显示，连续30天夜间蓝光照射可使胰岛细胞内ROS水平升高60%，同时抗氧化酶活性下降40%。这种氧化应激状态会加速β细胞衰老，使其分泌胰岛素的能力下降50%以上。

4. 结语

当手机屏幕在深夜亮起，一场悄无声息的代谢战争已然打响。从褪黑激素的分泌抑制，到胰岛β细胞的氧化损伤，再到食欲调控系统的全面崩溃，熬夜刷手机正在以“温水煮青蛙”的方式摧毁人体最精密的代谢网络。重建代谢节律需要从光源管控、行为干预到营养支持的全方位努力。真正的自律，始于对生物钟的敬畏；健康的身体，始于对深夜蓝光的拒绝。从今晚开始，让手机远离床头，或许就是预防糖尿病最有效的“处方”。

喂奶不慌张：新生儿吐奶预防秘籍

日照市人民医院 尹衍翠

新生儿吐奶是许多新手父母面临的常见问题，但这一现象背后可能涉及生理结构、喂养习惯、疾病因素等多重原因。本文将从科学角度解析吐奶的成因，并提供系统性预防方案，帮助家长从容应对这一育儿挑战。

1. 新生儿吐奶的生理基础与常见诱因

新生儿的消化系统尚未发育成熟，其胃呈水平位且贲门括约肌松弛，导致胃内容物易反流至食管。中国医科大学附属盛京医院儿科主治医师于雪馨指出，约70%的吐奶现象属于生理性溢奶，但需警惕病理性因素。常见诱因包括：
喂养方式不当：平躺喂奶、奶嘴孔径过大导致吞咽空气、喂奶速度过快等，均可能引发胃内压力失衡。

过度喂养：新生儿胃容量有限，单次喂奶量超过胃容量易导致反流。

病理因素：胃食管反流、牛奶蛋白过敏、颅内压增高（如脑积水）、肠道感染等需及时就医排查。

2. 系统性预防策略：从喂养到护理的全方位管理

（1）优化喂养姿势与节奏

体位控制：采用45°斜抱姿势，使婴儿头部高于胃部，促进奶液顺利流入肠道。喂奶后保持竖抱20~30分钟，轻拍背部至打嗝，可减少胃内气体残留。

奶量与速度调控：单次喂奶时间控制在15~20分钟，避免因饥饿导致进食过急。母乳喂养按需供给，配方奶喂养需根据体重调整奶量。

奶嘴选择：孔径大小以奶液滴速为每秒1滴为宜，避免因流速过快引发呛咳或吞咽空气。

（2）喂养环境与情绪管理

环境优化：保持喂奶环境安静、温暖，避免婴儿因哭闹或分心吸入过多空气。

情绪安抚：若婴儿哭闹剧烈，需先通过轻拍背部、哼唱等方式安抚情绪，待其平静后再喂奶。

（3）喂养后护理与体位调整

拍嗝技巧：喂奶后将婴儿竖抱，头部轻靠

家长肩部，以空心掌从下至上轻拍背部，直至排出胃内气体。

睡姿管理：睡眠时采用头高脚低位，可在婴儿床垫下垫高15~30度，避免单纯使用软褥子导致脊柱发育异常。

（4）特殊情况应对

牛奶蛋白过敏：若婴儿出现吐奶伴皮疹、腹泻等症状，需及时更换为深度水解蛋白或氨基酸配方奶。

感染性疾病：若吐奶伴发热、精神萎靡、便血等，需警惕胃肠道感染或颅内感染，需立即就医。

3. 病理性吐奶的识别与就医原则

以下情况需高度警惕病理性因素。
喷射性呕吐：提示颅内压增高，可能由脑膜炎、脑出血等引起。

呕吐物性状异常：如吐出黄绿色胆汁、咖啡渣样物质或血性液体。

伴随症状：发热、腹泻、腹胀、体重增长停滞等。

山东大学齐鲁医院儿科副主任医师杨小凡建议，若吐奶频率超过每日3次且持续3天，或出现上述症状，需及时进行超声、消化道造影等检查。

4. 长期护理与健康监测

体重监测：生理性吐奶不影响体重增长，若婴儿体重增长缓慢或停滞，需排查喂养不足或吸收障碍。

腹部按摩：顺时针轻柔按摩腹部可促进胃肠蠕动，缓解因胀气引发的吐奶。

益生菌使用：在医生指导下，可短期使用益生菌调节肠道菌群，但需避免滥用。

新生儿吐奶的预防需结合生理特点与科学护理。家长通过优化喂养方式、控制环境因素、及时识别病理性信号，可有效降低婴儿吐奶发生率。若婴儿吐奶现象持续或加重，切勿盲目依赖网络偏方，应及时寻求专业医疗支持。育儿之路虽充满挑战，但科学知识的积累与理性应对，终将助力父母从容守护婴儿健康。

超声有辐射会伤身体？真相远比你想象的更安全

湖北省利川市人民医院 吴霄

生活中提到医学检查，总有人担心“辐射伤害”，尤其是当孕妇需要频繁做超声时，亲戚朋友的善意提醒往往让人焦虑：“超声有辐射，做多了对孩子不好！”这种误解甚至让一些患者拒绝必要的检查。今天我们就来说清楚，超声到底有没有辐射？它对身体的影响究竟如何？

1. 超声检查的原理：和“辐射”根本不沾边

要理解超声的安全性，首先要明白它的工作原理。超声仪器的探头会释放高频声波（频率超过2万赫兹），这些声波进入人体后，遇到不同密度的组织就会产生反射波。仪器捕捉这些反射信号，通过计算机处理转化为实时动态图像——整个过程就像用声波给身体内部“绘制地图”。重点来了，声波是机械振动波，

而人们担心的“辐射”通常指X光、CT等检查中的电离辐射。电离辐射具有足够能量使原子发生电离，可能破坏DNA结构，长期接触确实存在健康风险。但超声使用的声波本质上和说话声、音乐声属于同一类物理现象，只是频率超出人耳听觉范围，根本不存在电离效应。

2. 安全背后的科学保障

现代超声设备在设计时已建立多重防护机制。设备内置的“热指数”和“机械指数”实时监控，前者防止组织过热，后者避免空化效应（液体中微小气泡破裂的现象）。当监测值接近安全阈值时，系统会自动降低输出功率。实际操作中，医生移动探头的检查方式也避免了声波在固定位置长时间作用。更重要的是，人体本身具备完善的保护机制。声波在穿过皮

肤、脂肪层时会发生散射和吸收，到达深部器官时能量已大幅衰减。以肝脏检查为例，超过80%的声波能量在穿越腹壁过程中就被消耗，真正作用于肝脏的能量微乎其微。这种天然的“能量缓冲”机制，配合设备的智能调控，构成了双重安全保障。

3. 正确认识检查的必要性

虽然超声极其安全，但合理使用仍是关键。健康体检建议每年1-2次常规超声检查，特殊人群可能需要更频繁的监测。检查时长通常控制在15-30分钟，既能获取清晰图像，又远低于安全阈值。需要警惕的是某些商业机构宣传的“娱乐性超声”，比如为拍摄胎儿写真延长检查时间，这种行为虽然未必立即产生危害，但违背了医疗规范。

对于检查过程中的“轻微发热感”，不必过度紧张。这是声波与组织摩擦产生的正常物理现象，类似快速搓手产生的温度变化，结束后会立即消散。真正需要关注的是检查的医学价值——早期发现肿瘤、监测心血管疾病、指导精准治疗等临床效益，远大于理论上的极低风险。

总之，从常规体检到疾病诊断，超声技术早已融入现代医疗的每个环节。它不需要注射药物、不产生辐射伤害的特点，使其成为医生和患者共同信赖的检查方式。只要遵循正规医疗机构的操作规范，超声检查带来的健康风险几乎可以忽略不计。下次看到超声设备时，我们完全可以放下对“辐射伤害”的担忧，把它当作一项普通却神奇的技术。

中风康复期，针灸如何促进肢体功能恢复

武汉市蔡甸区人民医院 梁娜

中风后，许多患者会面临肢体僵硬、活动困难甚至失去部分运动能力的困扰。穿衣、走路、拿杯子这些日常动作变得异常艰难，康复之路仿佛看不到尽头。此时，除了常规的康复训练，针灸作为一种安全、无副作用的传统疗法，正在帮助越来越多患者找回对手脚的控制力。它通过刺激特定穴位，从促进血液循环到激活神经信号，为肢体功能恢复提供了多重助力。

1. 中风后遗症康复期，身体需要哪些支持？

中风导致脑部供血中断，部分脑细胞受损，身体控制能力随之下降。康复期是大脑与身体重新建立联系的关键阶段，此时需解决三大问题：促进神经信号传导、改善局部血液循环、缓解肌肉僵硬。传统康复训练虽能增强肌肉力

量，但对神经功能的激活和局部微循环的改善存在局限，而针灸恰好能弥补这些短板。

2. 针灸如何“多管齐下”修复身体功能？

针灸通过刺激特定穴位，触发身体自我修复机制。以肢体功能恢复为例，其作用主要体现在三个方面：

1. 激活“休眠”神经，重建大脑控制力：中风后，部分神经通路因缺血缺氧被抑制，肢体无法接收大脑指令。针灸通过刺激手部“合谷”、腿部“足三里”等穴位，向大脑传递高频生物电信号。这种刺激能唤醒“休眠”的神经细胞，促进新突触的形成。临床发现，患者在接受针灸后，常能更快恢复对肢体的自主控制。

2. 疏通“淤堵”循环，加速组织修复：肢体活动受限常伴随局部血流不畅，导致肌肉萎

缩或关节僵硬。针刺肩部“肩髃”、肘部“曲池”等穴位，可扩张血管、增加血流量，为肌肉和神经提供更多氧气与营养。同时，针灸还能减少炎症因子堆积，缓解疼痛和肿胀。例如，手部水肿患者通过针灸治疗，手指屈伸灵活性往往显著改善。

3. 调节肌肉张力，打破“僵硬-无力”循环：中风后遗症患者常出现上肢屈曲、下肢伸展的异常姿势，这与肌肉张力失衡有关。针灸通过刺激“阳陵泉”“太冲”等穴位，可抑制过度活跃的痉挛肌群，同时激活无力的拮抗肌，帮助恢复正常的肌力平衡。许多患者反馈，治疗后肢体僵硬感明显减轻，主动运动范围扩大。

3. 针灸康复的四个实用建议

1. 把握治疗黄金期：发病后3-6个月是康

复关键期，此时介入针灸效果最佳，但病程较长者仍可通过长期治疗改善功能。

2. 频率与疗程：建议每周治疗3-5次，持续2-3个月。症状较轻者可能见效更快，但需避免急于求成而中断治疗。

3. 与康复训练结合：针灸后1-2小时内进行关节活动、步态训练，能最大化利用神经被激活的状态。

4. 选择专业医师：务必在正规医疗机构就诊，医生会根据瘫痪部位制定个性化配穴方案。总之，康复是一个循序渐进的过程，针灸虽不能“立竿见影”，但坚持治疗能显著提升康复效率。对于中风后遗症患者，早介入、规律治疗、配合适度锻炼是关键。家属也可学习简单的穴位按摩，每日辅助刺激以巩固效果。

儿童肺炎住院护理全攻略：拍背排痰手法 + 雾化吸入注意事项

武汉市儿童医院西院 周阳

肺炎是儿童时期常见的严重感染之一，特别是婴幼儿，由于免疫力尚未发育完全，一旦感染肺炎，容易引发高热、咳嗽、呼吸困难等症状，常常需要住院治疗。除了医生开的药，家长的护理也非常关键！下面，就来聊聊孩子住院期间，家长可以怎么做？拍背、雾化，这些辅助治疗到底该怎么做？

1 为什么住院后还需要“拍背排痰”？

肺炎时，孩子肺部会产生大量黏稠的痰液，如果这些痰堵在气道里，可能会引起咳嗽剧烈、呼吸困难、发烧反复、吸收慢，恢复慢。尤其是小宝宝咳嗽能力弱，不能自主排出，这时候拍背排痰就很重要！

2 拍背排痰怎么拍？家长不慌，跟着这样做！

（1）拍背时间：建议每天拍3~4次；每

次进食前或雾化后半小时内；避免饭后立刻拍，以防呕吐。

（2）姿势选择：不同肺段有不同的引流姿势，但对大多数家庭来说头低臀高或侧卧偏斜更实用：

婴幼儿可抱在膝上，趴着或侧躺；稍大儿童可躺在床上，头略低于胸部。

手法要点：弯曲手指、手掌空心，像敲鼓那样轻拍；力度适中、有节奏，频率大约每秒1~2次；顺序：从下肺往上肺方向拍，便于痰液排出；每个部位拍约3~5分钟，双肺交替进行。

避免以下做法：不能拍脊柱、腰部、肝脾位置；不可手掌用力拍，以免造成损伤；拍背前要和孩子沟通，避免吓到宝宝。拍完后，可以鼓励孩子咳嗽，有痰就咳出来或者借助吸痰器吸出。

3 雾化吸入：雾里看“药”，不是越多越好

常见雾化药物：（1）盐水雾化：稀释痰液，帮助排痰；（2）支气管扩张剂（如异丙托溴铵）：缓解气道痉挛，改善喘息；（3）激素类药物（如布地奈德）：抗炎，适用于咳嗽明显者；（4）抗生素类药物：一般不推荐雾化使用，除非医生特别指示。

雾化吸入注意事项：（1）使用前：保持机器清洁，每次用前用清水冲洗雾化杯；药液按医嘱调配，不随意加量；雾化前30分钟避免吃东西。（2）使用中：孩子坐好或抱稳，尽量安静；使用面罩或咬嘴正确贴合，防止药雾漏出；雾化时鼓励孩子做深呼吸，提高药效；一般每次雾化10~15分钟为宜。（3）使用后：用温水清洁口鼻，避免药物残留刺激；及时洗脸洗手，防止皮肤过敏；有痰的话，结合拍背，利于排出。

特别提示：雾化并不是所有肺炎都需要，是否使用需遵从医生安排；不建议在家私自使用含激素的雾化药。

4 住院期间家长还能做些什么？

保持通风：病房保持空气流通但避免直吹，利于恢复。

适当饮水：鼓励孩子多喝水，有助于稀释痰液、促进代谢。

饮食清淡：避免油腻与刺激性食物，多吃富含维C与蛋白质的食物，如鸡蛋、瘦肉、蔬果。

留意病情变化：出现以下情况应及时告知医生：发烧不退；呼吸急促明显加重；咳嗽声变粗、痰量多；精神差、嗜睡或烦躁不安。

肺炎虽重，但通过医生治疗+家长精心护理，孩子大多数都能很快康复。爸妈的鼓励和陪伴，就是孩子恢复过程中最好的药。

药盒上的“隐形密码”：读懂说明书里的救命玄机

滨州医学院烟台附属医院 高艺文

在药品监管日益严格的今天，药盒上的文字信息早已超越简单的使用指南，成为保障用药安全的“隐形密码”。从生产批号到追溯码，从储存条件到禁忌证，这些看似晦涩的数字与术语，实则是患者与药品质量、疗效之间的生命纽带。本文将从药品监管、技术溯源、临床风险三个维度，揭开药盒说明书中的关键信息密码。

1. 生产批号与追溯码：药品的“身份证”与“电子护照”

药品生产批号与追溯码构成双重身份认证体系，是药品全生命周期管理的核心工具。

（1）生产批号的“时空密码”

生产批号通常由“年+月+流水号”组成，例如“240503”表示2024年5月第3批次生产。部分进口药品采用字母+数字编码，如“K1201108”中“K1”代表厂家代号，“2011”为生产年月，“08”为批次号。这一编码体系

不仅用于生产管理，更在药品召回中发挥关键作用。2023年某降压药因杂质超标被召回时，监管部门正是通过批号锁定问题批次，避免20万盒药品流入市场。

（2）追溯码的“全链路追踪”

药品追溯码是药品的“电子护照”，通过扫描可获取药品从原料采购、生产加工到终端销售的完整信息。某三甲医院药学部实施的“药品追溯码闭环管理系统”，实现了每盒药品与购药患者的精准绑定。当患者出现不良反应时，系统可在10分钟内追溯同批次药品流向，为风险评估提供数据支撑。这一技术已覆盖全国90%以上药品生产企业，成为打击假药、保障用药安全的重要防线。

2. 储存条件与有效期：药品的“生命时钟”

药品对温度、湿度、光照高度敏感，储存条件与有效期标注是保障药效的“生命时钟”。

（1）储存条件的“温度红线”

冷藏（2~8℃）：胰岛素、生物制剂等需冷藏保存，误存于室温会导致蛋白质变性，疗效下降70%以上。

阴凉处（≤20℃）：头孢类抗生素在高温下易分解，产生致敏杂质，诱发严重过敏反应。

避光保存：硝苯地平缓释片遇光分解，药效维持时间从12小时缩短至4小时。

（2）有效期的“失效临界点”

药品有效期计算需考虑开封影响。例如，眼药水开封后有效期从标注的24个月缩短至4周；铝塑包装的片剂开封后，有效期减少1/3。某社区医院调查显示，32%的家庭药箱存在过期药品，其中15%为需冷藏的生物制剂，误服过期药品导致不良反应的风险增加5倍。

3. 解码药盒的“三步法”

面对复杂的药品信息，公众可遵循“查—

问—记”三步法。

查：核对药品通用名、批准文号（国药准字H/Z/S+8位数字），扫描追溯码验证真伪。

问：向药师咨询储存条件、服用时间（如餐前/餐后/空腹）、漏服处理方案。

记：用手机拍摄说明书关键页，标注过敏史、基础疾病，建立家庭用药档案。

药盒上的每一行文字、每一个数字，都是药品安全体系的精密齿轮。从生产批号追溯到不良反应预警，这些“隐形密码”构建起覆盖药品全生命周期的质量防线。当患者学会解码这些信息，用药安全便不再依赖运气，而是建立在科学认知与规范操作之上。正如药品监管领域的共识：最好的医生，是读懂说明书的自己。这份自我守护的能力，正是现代医学赋予每个人的生命主权。

辣条虽香，可别让胃“火”起来

武汉儿童医院消化内科 郑瑶瑶

武汉儿童医院重症监护室收治了一位13岁女孩，入院前她只是偶尔肚子疼，却毫无征兆地突然呕出鲜红血液和血块，连说话都虚弱无力，小脸和嘴唇苍白如纸。急诊检查结果让所有人心头一紧：血红蛋白水平从正常的110～160g/L区间，断崖式暴跌至仅剩94g/L，这意味着她体内血液已经大量流失并伴有持续出血！生命体征岌岌可危。

时间就是生命！医生当机立断进行紧急胃镜检查。当内镜探入胃部，真相触目惊心：在胃底深处，一个狰狞的溃疡正在汩汩冒血，鲜红的血液正从破损的血管中不断渗出。经验丰富的医生屏息凝神，在内镜下精准操作，用4枚微小的钛夹（像精密的止血夹）牢牢“钳”住了出血的血管破口。止血成功的瞬间，所有人都松了一口气。

医生与女孩和父母深入沟通后，发现了一个线索：小姑娘日常有一个饥饿时的腹痛，她从六年级开始到现在初一吃了两年的辣条，每次食用量为2天一包，半年前胃已出预警信号：经常在肚子饿的时候感到胃疼！但是这份不适被忽视了，而在发病当日她和往常一样食用了一包辣条，夜间就出现了这次又急又凶险的消化道大出血。

为什么辣条会成为胃的“隐形炸弹”？

1. 辛辣刺激：辣条的核心魅力在于其浓重的香辣辛麻。这些刺激性成分如同反复刮擦娇嫩胃黏膜的“砂纸”，短期可能仅感灼热不适，长期“打磨”却足以损伤保护层，为溃疡埋下祸根。

2. 高盐高油：为追求浓郁口味与长久保质，辣条往往是盐和油脂的“大户”。过量盐分延

缓胃排空，延长刺激物接触时间；高油脂则强力促进胃酸分泌。酸与刺激物协同侵蚀，胃黏膜如何招架？

胃溃疡出血：绝非普通“肚子疼”那么简单！

胃溃疡侵蚀若恰好破坏血管，便会引发如案例中凶险的消化道大出血：呕出鲜红血或血块、排出黑如柏油的粪便、血红蛋白骤降导致面色苍白、头晕乏力，这些都是身体发出的最高级别警报！内镜下止血是挽救生命的关键，但治疗过程本身已充满风险与痛苦。

健康享用辣条：牢记4个“适度”原则
国货辣条承载着童年滋味与快乐，无需全盘否定。关键在于聪明选择、节制食用：

1. 贵精不贵多：把辣条视为偶尔为之的“小确幸”，而非每日必备零食，一次一小包解馋即可，切忌连续、过量食用。

2. 做精明消费者：购买时细看配料表与营养成分表。优先选添加剂较少、钠含量相对较低、非油炸工艺的产品。

3. 给胃加道“缓冲垫”：避免空腹食用辣条，吃前或同时摄入牛奶、酸奶、面包、馒头等食物，能在胃黏膜表面形成暂时保护层，减轻直接刺激。

4. 不适信号即暂停：食用后若出现持续胃部灼热、疼痛、腹胀、反酸等不适，是胃在“抗议”！务必立即停止。

13岁少女深夜呕血、命悬ICU的惨痛经历深刻提醒我们：任何食物的摄入需遵循“适度原则”，尤其对青少年而言，需重视胃部不适信号，及时干预才能守护童年味蕾记忆的安全。

胃肠镜检查后的康复护理要点

潍坊市人民医院 邱爱华

胃肠镜检查是诊断胃肠道疾病的重要手段，但检查过程中，内镜对咽喉、胃肠道黏膜的刺激，以及检查前服用的药物、气体注入等操作，都会让身体产生一定的反应。了解并做好检查后的康复护理，才能让身体更快恢复到良好状态。

1. 饮食恢复：循序渐进有讲究

胃肠镜检查结束后，饮食恢复是护理的关键环节。由于麻醉药物的作用，咽喉部的吞咽反射可能暂时迟钝，普通胃镜检查后，一般需禁食2小时，无痛胃镜检查后，因使用了静脉麻醉，禁食时间要延长至4小时，待吞咽功能完全恢复、无呛咳感后，才可少量饮水。若饮水后无异常，可尝试进食温凉、清淡的流质食物，如米汤、稀藕粉，这些食物质地细腻，不会对胃肠道造成额外负担。

检查后的1～2天，应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以及粗纤维含量高的食物，如芹菜、韭菜等。这些食物不易消化，还可能摩擦受损的胃肠道黏膜。建议选择软烂、易消化的半流质食物，如小米粥、软面条，搭配蒸蛋、豆腐等蛋白质丰富又温和的食物，既能补充身体所需营养，又有助于胃肠道黏膜的修复。随着身体恢复，再逐步过渡到正常饮食。

2. 休息与活动：把握尺度助恢复

胃肠镜检查后，休息对身体恢复至关重要。无痛胃肠镜检查后，由于麻醉药物的残留作用，可能会出现头晕、乏力等症状，此时应卧床休息，避免立即起身活动，防止摔倒。普通胃肠镜检查后，虽然没有麻醉影响，但胃肠道经过内镜的刺激，也需要适当休息。

在活动方面，检查当天应避免剧烈运动和

重体力劳动。第二天起，可根据自身情况，进行适度的活动，如散步，能促进胃肠蠕动，帮助排出检查时注入的气体，缓解腹胀不适。但要注意，运动强度不宜过大，时间不宜过长，以身体不感到疲劳为宜。过度运动可能会增加胃肠道负担，影响恢复进程。

3. 不适症状应对：及时处理保健康

胃肠镜检查后，部分人会出现不同程度的不适症状。腹胀是较为常见的情况，这是因为检查时为了清晰观察，会向胃肠道内注入一定量的气体。应对腹胀，除了适量活动外，还可以轻轻按摩腹部，以肚脐为中心，按照顺时针方向，用手掌轻轻按摩，每次10～15分钟，每天2～3次，有助于气体排出。

咽喉疼痛也是胃肠镜检查后常见的不适之一，主要是内镜通过咽喉时造成的轻微损伤。检查后要避免大声说话，以减少对咽喉的刺激。可适当饮用温水或淡盐水，起到湿润、清洁咽喉的作用。若疼痛较为明显，可含服润喉含片缓解症状。

4. 异常情况关注：警惕风险早处理

虽然胃肠镜检查是相对安全的，但检查后仍需密切关注身体状况。若出现持续的腹痛、腹胀，且疼痛程度逐渐加重，或者解黑便、血便，应立即就医，这可能提示胃肠道出现了出血、穿孔等严重并发症。此外，若出现发热、呕吐频繁等症状，也不能掉以轻心，需及时前往医院诊治。同时，要留意检查时进行的特殊操作。如果检查过程中取了组织进行病理活检，或者进行了息肉切除等治疗，恢复时间会相对较长，护理要求也更严格。需严格遵循医生的嘱咐，按时服药，注意休息，避免剧烈运动和重体力劳动，防止创面出血。

得了胃溃疡别怕 日常护理有妙招

扬州市江都人民医院 吴超

随着生活水平的提升，大家的饮食状况也有了显著的变化，但同时一些不良饮食习惯导致消化性溃疡的发病率显著增加。胃溃疡是消化性溃疡的主要类型，是发生在胃部黏膜的溃疡性病变。在发生胃溃疡后不仅可导致腹痛等疾病症状，还会严重影响生活质量，那么在罹患胃溃疡后应该如何加强自我护理呢？下面围绕这个话题为大家解疑，希望可以减轻胃溃疡对大家健康的危害。

1. 胃溃疡是什么样的疾病

胃溃疡是胃黏膜上形成的慢性溃疡，可引起腹部疼痛。腹痛疼痛有多种类型，包括隐痛、胀痛、烧灼痛等，不同患者在具体疼痛类型上存在一定差异。如一些患者进食后容易发生疼痛，这是由于进食后胃酸大量分泌，在胃酸接触溃疡位置后引起疼痛。除了疼痛症状，多数患者还伴有反酸、嗝气、恶心、食欲缺乏等消化反应，由于这些症状的特异性低，因而临床一般需要结合胃镜检查确诊胃溃疡。

2. 胃溃疡的治疗方法有哪些

胃溃疡一般采用药物治疗方案，其中抑制胃酸的药物是最常用的药物类型。如常用的质子泵抑制剂（奥美拉唑等）可以抑制胃酸分泌，避免胃酸持续对溃疡造成侵蚀，为溃疡的修复创造良好的胃内环境。此外，还可以使用铋剂等胃黏膜保护剂，这类药物能够在胃黏膜表面形成保护膜，避免胃酸对溃疡的侵蚀。对于合并幽门螺杆菌（Hp）感染的患者，则还需要结合抗Hp治疗，降低胃溃疡的复发风险。

胃溃疡的病程相对较长，单纯药物治疗而不加强生活管理、饮食管理也难以取得满意的治疗疗效，因此，胃溃疡的治疗中还需要做好日常护理。

3. 胃溃疡的日常护理妙招

（1）饮食管理妙招。胃溃疡作为消化系统疾病，其日常护理最为基础是做好饮食管理。在饮食上需要选择一些容易消化的食物，同时为避免产生过多的胃酸，还需要避开白粥等食物，可以将白粥替换为小米粥。此外，也可以合理搭配馒头等发酵后的食物。其他推荐的食

物还包括，鸡蛋、鱼肉、豆腐，这些食物均含有大量优质蛋白，不仅可以满足身体对蛋白质的需求，同时不会增加消化负担。维生素和纤维的摄入可以选择南瓜、胡萝卜、茄子等，如南瓜中含有大量果胶，可以减少黏膜刺激。水果可以选择香蕉、苹果，香蕉是天然的抗酸剂，可以调节胃酸的分泌；而苹果中也富含果胶，有保护胃黏膜的作用。除此之外，患者还需要保持良好、规律的进食习惯，早餐控制在7～8点，午餐控制在12点至12点30分之间，而晚餐则控制在18点左右。除了时间规律之外，每餐定量控制，尤其是晚餐避免暴饮暴食。进食时尽量放慢速度，细嚼慢咽，使食物更容易消化。

（2）保持良好作息。不规律的作息也是导致胃溃疡发病的危险因素，因而胃溃疡患者还需要保持良好作息。首先是休息时间尽量在11点之前，同时睡眠时间控制在8h左右。对于工作压力大、强度大的患者，适时休息也可以减少胃部负担。每工作1.5～2h需要起身活动，休息5～15分钟以减轻身体和心理的疲劳。

妇产护理指南，为母婴健康护航

汶上县妇幼保健计划生育服务中心 徐春英

在迎接新生命到来的这段奇妙旅程中，妇产护理起着至关重要的作用。它不仅关乎产妇的身体恢复，更与新生儿的健康成长紧密相连。一份科学、全面的妇产护理指南，就如同明亮的灯塔，能为母婴健康保驾护航。

1. 孕期护理：筑牢健康基石

孕期是母婴健康的关键起点，科学的孕期护理能为胎儿的发育和产妇的健康奠定坚实基础。

营养摄入是孕期护理的重中之重。胎儿的生长发育需要充足的营养支持，产妇应保证饮食的均衡与多样。富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，是构建胎儿身体组织和器官的重要原料；新鲜的蔬菜和水果则提供了丰富的维生素和矿物质，有助于增强产妇的免疫力，促进胎儿的神经系统发育。同时，要特别注意补充叶酸，它在预防胎儿神经管畸形方面发挥着关键作用。此外，孕期要合理控制体重增长，避免过度肥胖增加妊娠并发症的风险。

适当运动也是孕期护理不可或缺的一部分。散步、孕妇瑜伽等温和的运动方式，不仅能增强产妇的体质，提高身体的柔韧性和耐力，还有助于缓解孕期的不适症状，如腰酸背痛、水肿等。运动还能促进血液循环，为胎儿提供更充足的氧气和营养物质。但孕妇在运动时要注意安全，避免剧烈运动和过度劳累。

定期产检是保障孕期健康的重要手段。通过产检，医生可以及时了解胎儿的发育情况和产妇的身体状况，发现潜在的问题并采取相应的措施。从早期的确定怀孕、排查宫外孕，到中期的唐筛、大排畸检查，再到晚期的胎心监护等，每一次产检都至关重要。孕妇要严格按照医生的建议进行产检，不要抱有侥幸心理。

2. 分娩护理：迎接新生命的到来

分娩是孕妇人生中的重要时刻，也是母婴健康的关键考验。

在分娩前，孕妇要做好充分的心理准备。

可以提前了解分娩的过程和可能出现的疼痛，通过参加孕妇学校、阅读相关书籍等方式，消除对分娩的恐惧和焦虑。同时，要准备好分娩所需的物品，如产妇的衣物、卫生用品，婴儿的衣物、纸尿裤等，确保分娩时能够从容应对。

分娩过程中，产妇要积极配合医生的指导。正确的呼吸方法和用力技巧，能够有效减轻分娩的痛苦，缩短产程。当出现宫缩时，产妇可以通过深呼吸来放松身体，缓解疼痛；在宫口开全后，要按照医生的指示正确用力，以促进胎儿的顺利娩出。

分娩后，产妇的身体非常虚弱，需要精心的护理。要注意休息，保证充足的睡眠，让身体得到恢复。在饮食上，要逐渐从流食过渡到正常饮食，多吃富含营养、易消化的食物，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。同时，要注意个人卫生，保持会阴部的清洁，预防感染。

3. 产后护理：助力身体恢复与育儿

产后护理对于产妇的身体恢复和新生儿的

健康成长同样重要。

产妇的身体在分娩后会发生一系列的变化，如子宫收缩、恶露排出等。要密切观察恶露的颜色、量和气味，如发现异常应及时就医。同时，要尽早进行母乳喂养，母乳喂养不仅能为新生儿提供丰富的营养，增强其免疫力，还能促进产妇的子宫收缩，减少产后出血。

在心理方面，产妇可能会出现产后抑郁等情绪问题。家人要给予产妇足够的关心和支持，帮助她缓解压力，调整心态。产妇自己也要学会自我调节，保持乐观积极的心情。

对于新生儿的护理，要注意保暖，保持室内温度适宜。要掌握正确的喂养方法，按需哺乳。同时，要注意观察新生儿的黄疸、大小便等情况，如发现异常应及时就医。要定期为新生儿进行身体清洁，如洗澡、换尿布等，保持皮肤干燥清洁，预防红臀等皮肤问题。

牛奶蛋白过敏宝宝辅食添加指南，避开这些危险食物

武汉儿童医院 郑乐永

随着宝宝长大，母乳或配方奶已经无法满足成长所需，家长们开始考虑添加辅食。但对牛奶蛋白过敏的宝宝来说，辅食之路并不轻松，一不小心就可能“踩雷”。不少看似健康的食物，实际上可能暗藏牛奶成分，对宝宝造成伤害。下面我们一起来看看，怎样科学、安全地给牛奶蛋白过敏的宝宝添加辅食。

1、认清过敏源，避开隐藏的“牛奶陷阱”

牛奶蛋白过敏主要是对牛乳中的酪蛋白或乳清蛋白产生免疫反应。一旦接触到这些成分，宝宝可能出现皮疹、呕吐、腹泻，严重时甚至呼吸困难。问题在于，牛奶成分常常藏在一些意想不到的食物中，比如“芝士味米饼”“奶香南瓜泥”这种辅食，听起来没什么问题，实际却可能含有乳制品添加物。家长在选购时要

仔细看配料表。像“乳清蛋白”“奶粉”“酪蛋白”“奶油”“炼乳”等词，都是警示信号。有些产品甚至会标注“含乳制品”，一定要避开。

2、初期辅食选择：以天然为主，简单为佳
开始添加辅食时，建议选择单一成分、不过度加工的天然食材。比如糙米粉、红薯泥、南瓜泥、苹果泥等，这些本身就不含牛奶蛋白，也不容易引发其他过敏反应。自制辅食比市售成品更可控，既能避免交叉污染，又能减少添加剂的摄入。每添加一种新食材，建议观察宝宝的反应至少三天，确保不过敏，再添加下一种。这种“逐步试探”的方式更安全，便于家长识别是否有新的过敏源。

3、高风险食物要警惕，别一时心急
许多家长听说某些食物营养丰富，就迫不

及待想给宝宝尝试。比如鸡蛋羹、奶酪棒、酸奶溶豆等，虽然营养高，但对牛奶蛋白过敏的宝宝来说都属于高风险食物。特别是奶酪、酸奶、奶油类零食，即使量很少，也足以引发过敏反应。有的“无糖酸奶”虽然少糖，但仍含有大量乳清蛋白，并不适合过敏宝宝。鸡蛋也需要分阶段添加，最好从蛋黄开始，蛋白则要等宝宝更大一些再尝试。

4、替代方案要靠谱，不要“误入歧途”
很多家长会问：宝宝不能吃奶，那用豆奶、羊奶可以吗？其实，答案并不简单。羊奶和牛奶蛋白结构相似，也有可能引发交叉过敏。部分牛奶过敏宝宝同样会对羊奶不耐受。至于豆奶，虽然蛋白结构不同，看起来是个替代选项，但大豆也是一种潜在过敏源。给宝宝尝试豆制

品时，仍需谨慎，最好在专业医生建议下添加。

5、给宝宝一个安心的“吃饭环境”

除了关注食物本身，也要留意整个喂养环境。给宝宝喂食前，喂养工具要彻底清洁，避免有奶制品残留。家中其他孩子或大人如果吃含奶食品，要注意清洁手部和嘴巴，以免误将过敏原传给宝宝。家人和看护人之间也要有共识，了解宝宝的饮食禁忌，共同守好“入口关”。

总而言之，牛奶蛋白过敏并不可怕，只要掌握了正确的辅食添加方法，宝宝一样可以健康成长。关键在于细心、耐心和科学判断。家长不必焦虑，只要做到心中有数，避开高风险，选择适合宝宝体质的食物，就能让辅食期既安全又顺利。

从“心”出发，解锁儿童康复奥秘

日照市中医医院 尹香君

在儿童康复领域，一个核心观念正被越来越多的专业人士和家长认可：康复不仅是身体的修复，更是心灵的重建。儿童在经历疾病、发育迟缓或意外伤害后，往往面临生理功能受限与心理创伤的双重挑战。本文将从“心”的维度切入，结合神经科学、发展心理学与康复医学前沿研究，揭示儿童康复的深层逻辑与科学方法。

1. 儿童康复的“身心双螺旋”：被忽视的心理韧性

儿童康复的特殊性在于其身心发展的高度关联性。美国国家儿童医疗中心的研究显示，0~6岁儿童的大脑神经可塑性极强，但这一阶段的创伤经历（如长期住院、疼痛刺激）可能通过“神经烙印”机制影响终身行为模式。

（1）心理状态对康复效果的“蝴蝶效应”

疼痛感知的放大效应：儿童对疼痛的耐受阈值低于成人，且恐惧情绪会通过交感神经激活导致肌肉紧张，加剧康复训练中的不适感。

动机与依从性的核心作用：一项针对自闭症儿童康复的追踪研究显示，主动参与意愿强的患儿，其语言、社交能力进步速度比被动接受者快40%。

家庭情绪的“镜像反射”：家长焦虑水平每升高10%，患儿康复训练中断风险增加25%，形成代际传递的负面循环。

（2）重建心理韧性的“三阶模型”

安全基地构建：通过游戏治疗、家庭陪伴建立信任感，降低皮质醇水平（压力激素），为康复创造生理基础。

自我效能激活：设计阶梯式目标（如从独立翻身到站立），让患儿在微小成功中积累“我能行”的认知。

社会支持网络：组织患儿互助小组，利用同龄人的正向反馈替代单一的家庭鼓励，提升心理弹性。

2. 康复技术中的“心”科技：从被动治疗到主动赋能

传统康复常聚焦于物理治疗、作业治疗等躯体干预，而现代儿童康复正通过技术革新实现“身心同频”。

（1）神经反馈训练：让大脑“看见”自己的康复

脑机接口（BCI）技术已应用于脑瘫、多动症儿童的康复。例如，通过实时监测脑电波，将患儿的注意力集中程度转化为游戏中的得分，使抽象的神经调控变得可视化、可操作。北京儿童医院临床数据显示，接受神经反馈训练的患儿，其注意力缺陷改善率较传统疗法提高32%。

（2）机器人辅助康复：科技的温度与精准
外骨骼机器人、智能矫形器等设备不仅能辅助运动功能恢复，更通过传感器收集肌肉电信号、关节角度等数据，为康复师提供精准的生物力学反馈。上海交通大学研发的智能手部康复机器人，可根据患儿的抓握力度动态调整阻力，避免过度训练导致的二次损伤。

3. 家庭康复的“心”法则：从照护者到成长伙伴

家庭是儿童康复的第一战场，但许多家长因缺乏专业知识陷入“过度保护”或“急于求

成”的误区。

（1）情绪管理的“STOP法则”
Stop（暂停）：当患儿抗拒训练时，立即停止当前操作，避免情绪升级。

Takeabreath（深呼吸）：家长通过5次腹式呼吸平复情绪，为理性沟通创造条件。

Observe（观察）：分析患儿抗拒背后的原因（如疼痛、无聊、挫败感）。

Proceed（继续）：调整策略后重新尝试，如将训练融入游戏或缩短单次时长。

（2）游戏化康复的“3C原则”
Challenge（挑战性）：设计略高于患儿当前能力的任务，激发其探索欲。

Control（掌控感）：允许患儿在一定范围内自主选择训练方式（如用左手还是右手）。

Celebration（庆祝）：对微小进步给予即时反馈（如贴纸、击掌）。

（3）长期康复的“心理账户”管理
将康复目标分解为短期（周）、中期（月）、长期（年）里程碑，每达成一个目标即存入“心理账户”。例如，患儿独立行走10米可兑换一次动物园之旅，将康复过程转化为有期待的成长旅程。

儿童康复的本质，是通过科学干预唤醒患儿内在的生命力。从神经可塑性的生理机制，到游戏化康复的心理策略，再到社会支持系统的资源整合，每一步都需以“心”为锚点。当我们不再将儿童视为被动的治疗对象，而是赋予他们成长的主导权，康复便不再是冰冷的医学过程，而是一场充满希望的生命重建。

耳石症：头晕背后的“小石头”之谜

武汉市武昌医院 李翠

在日常生活中，有些人可能会经历突然的头晕、天旋地转，尤其在起床、转头或低头时症状加重，这种转个身就天旋地转的体验，常常并非高血压或脑梗，而是一种名叫“耳石症”的疾病在作怪。

1 什么是耳石症？

耳石症的学名是良性阵发性位置性眩晕，是一种常见的周围性前庭疾病，其核心特点是：当头部改变位置时，会诱发短暂的旋转性眩晕，通常持续不到1分钟。

2 发病机制：耳朵里的小石头在“漂移”

我们的耳朵不只负责听力，还有平衡功能，位于内耳中的耳石，本应安稳地待在前庭部位，但某些情况下，其会脱落并漂入半规管内，这些漂移的耳石在头部运动时滑动，刺激半规管内的感受器，向大脑发送错误的旋转信号，从而导致强烈的旋转性眩晕。

3 临床表现：起床就“头晕转圈”的人要警惕

（1）眩晕诱因明确

与体位变化有关，比如起床、躺下、翻身、低头、仰头等。

（2）发作短暂

每次发作一般在1分钟以内，多为强烈的旋转感。

（3）间歇性反复：眩晕可能反复发作，但平时又完全正常。

（4）伴随症状少
一般无耳鸣、听力下降、恶心呕吐等严重症状，区别于中枢性眩晕。

（5）发作后余感
有些人即使眩晕停止，也会有头重脚轻或漂浮感，持续数小时至数天。

4 耳石症的分类：根据“掉落位置”分四类
水平半规管型：约占10~20%，常引起翻滚感。

上半规管型：罕见，小于5%。
混合型BPPV：同时涉及多条半规管，约占9.5~20%，以上每种类型都可以单侧或双侧发病。

5 诊断方法：体位诱发试验是关键
Dix-Hallpike 试验：用于检测后半规管。
Roll 试验：用于判断水平半规管。
眼震观察：通过眼球震颤方向来推测耳石位置，一旦诱发典型症状并观察到旋转性眼震，基本就可以诊断为BPPV。

6 治疗方法：复位手法让耳石“回家”
常见复位方法有：①Epley法，后半规管；②Semont法，后半规管；③Lempert（Barbecue）法，水平半规管；④Gufoni法，水平半规管；⑤Kim法，上半规管；⑥其他变式：针对个别复杂情况，这

些复位法通过一系列有节奏的头位与身体转动，帮助耳石重新滑回原位，症状多在一次复位后明显缓解甚至痊愈。

7 辅助与替代治疗：这些情况也要注意

（1）药物辅助治疗
对耳石症本身，药物效果有限。但若合并头晕后遗症、焦虑、失眠或平衡障碍，可酌情使用改善微循环或营养神经类药物。

（2）前庭康复训练
适用于手法复位失败、眩晕持续时间长或伴有平衡功能障碍的患者。

（3）手术治疗（罕见）
极个别病例，症状反复、严重影响生活且持续超过1年以上，可考虑半规管阻塞术或后壶腹神经切断术，但这属于最后手段。

8 生活建议与预防复发
起床、翻身动作要慢；避免剧烈甩头或持续仰头动作；保持充足睡眠，减少精神压力；若有高血压、糖尿病等基础病，注意控制；定期复诊，发现复发及时处理。

耳石症虽然不致命，却常令人天旋地转、举步维艰，但只要及时识别、科学诊断、规范复位，大多数患者都能快速恢复，远离眩晕困扰。

老中医带你解析“肿瘤”

武汉市东西湖区人民医院 李雅男

在当今社会，肿瘤已成为严重威胁人类健康的重大疾病之一，每当提及肿瘤，人们往往心生恐惧，将其与绝症、死亡划上等号，然而从中医的视角来看，肿瘤并非是不可战胜的恶魔，中医历经数千年的发展，积累了丰富的治疗肿瘤的经验 and 理论，今天，就让我们跟随老中医的脚步，一同深入解析肿瘤，探寻中医治疗肿瘤的奥秘吧！

1. 中医对肿瘤病因的认识

（1）情志失调。中医认为，人的情志活动与脏腑功能密切相关，长期的精神压抑、焦虑、愤怒等不良情绪，会导致气机不畅，脏腑功能失调，例如，肝主疏泄，若情志不遂，肝气郁结，气机阻滞，就可能影响气血的正常运行，进而引发肿瘤。

（2）饮食不节。饮食是人体获取营养的重要途径，但不合理的饮食习惯却可能成为肿瘤的诱因，过食辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，会损伤脾胃，导致脾胃运化失常，痰湿内生，痰湿积聚在体内，久而久之就可能形成肿瘤。

（3）外邪侵袭。中医所说的外邪，包括风、寒、暑、湿、燥、火等六淫之邪，当人体正气不足，抵抗力下降时，外邪就容易侵入人体，导致气血运行不畅，经络阻滞，从而引发肿瘤。

2. 中医对肿瘤病机的理解

（1）正气亏虚。“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。正气是人体抵御外邪、维持正常生理功能的根本，当人体正气亏虚时，脏腑功能失调，气血运行不畅，就容易使邪气留滞体内，形成肿瘤，肿瘤患者往往存在正气不足的情况，表现为身体虚弱、乏力、食欲不振等症状。

（2）痰瘀互结。痰和瘀是中医病理学中的两个重要概念，痰是由于脾胃运化失常，水湿停聚而形成的病理产物；瘀则是由于气血运行不畅，导致血液瘀滞而形成的，痰和瘀相互胶结，就可能形成肿瘤，在肿瘤的发展过程中，痰瘀互结常常是一个重要的病理环节。

3. 中医治疗肿瘤的方法

（1）中药内服。根据患者的体质、病情和证型，老中医会开具个性化的中药方剂，这些方剂通常由多种中药组成，具有扶正祛邪、化痰散结、活血化瘀等功效，例如，对于正气亏虚的患者，会使用人参、黄芪等补气药来增强正气；对于痰瘀互结的患者，会使用半夏、陈皮等化痰药和桃仁、红花等活血药来消除痰瘀。

（2）针灸推拿。针灸可以通过刺激穴位，调节人体的气血运行和脏腑功能，增强机体的免疫力，推拿则可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，减轻患者的疼痛和不适症状。

（3）情志调理。中医非常重视情志对疾病的影响，在治疗肿瘤过程中，老中医会通过心理疏导、音乐疗法等方式，帮助患者调整情绪，保持乐观的心态，良好的情志状态有助于增强机体的正气，提高治疗效果。

4. 结束语

中医对肿瘤的认识与治疗蕴含独特理论方法，以整体观念和辨证论治为核心。肿瘤病因病机复杂，中医治疗可为患者提供新选择，且常与西医结合，取长补短。希望更多人了解中医治疗肿瘤的优势，让传统医学在现代肿瘤治疗中发挥更大作用。

脑动脉狭窄治疗：疏通大脑的“交通要道”

武汉市东西湖区人民医院 李国亮

你有没有经历过早高峰堵车，整条马路上车水马龙、寸步难行，可你知道吗，在我们的大脑里，也有高速公路——那就是脑动脉，它们负责将富含氧气和营养的血液输送到大脑的各个角落，让我们能够思考、说话、运动、记忆。但当这些道路因为种种原因变窄，就会像城市交通拥堵一样，出现脑供血不足的问题，严重时可导致脑梗，也就是我们常说的中风。接下来，就来聊聊脑动脉狭窄是怎么回事？怎么发现？又该怎么疏通这条大脑生命线？

什么是脑动脉狭窄？脑动脉狭窄，顾名思义就是通往或在大脑里的动脉变窄了，正常血管像是畅通的高速路，血液一路飙车前进，而狭窄的血管，就像道路塌方或缩车道，血流受阻，大脑供血就会出问题。

最常见的原因是动脉粥样硬化，简单说，就是血管壁上堆积脂肪垃圾——胆固醇、炎症物质等，就像路面被石子堵住，越来越厚，血管就越窄，有些患者的血管狭窄程度甚至超过70% 甚至 90%，随时可能完全堵死。

危险因素包括：高血压、高血脂、吸烟、糖尿病、久坐不动、年龄增长，所以，脑动脉狭窄说白了是我们吃出来、坐出来、抽出来的慢性堵车危机。

有哪些早期信号？（1）一过性的视力模糊或失明：说话不清、舌头打结 突然感到手脚麻木、无力；（2）头晕、头痛、走路不稳：这些症状如果短时间内自行缓解，别以为是没事了，其可能是所谓的短暂性脑缺血发作，就像马路上突然一段堵车又畅通，这其实是中风的

前奏！发现得早，干预得及时，就有机会把车祸扼杀在摇篮里。

检查方法有哪些？（1）脑血管彩超(TCD): 像给血管听诊，快速判断血流速度。（2）CT 血管成像（CTA）或磁共振血管成像（MRA）: 可清晰显示血管狭窄部位和程度，像是交通监控录像。（3）数字减影血管造影（DSA）: 目前最精确的检查，被誉为脑血管的金标准，甚至可以边检查边治疗。

治疗方法有哪些？（1）保守治疗：限行+绿化 这是最基础的城市治理方法，医生会建议患者控制血压、血糖、血脂、戒烟戒酒、饮食清淡，避免高脂食物；适量运动，改善血管弹性；吃抗血小板药物（如阿司匹林、氯吡格雷），防止血栓形成。（2）介入治疗：当血管

狭窄超过 70%，或者已经有反复 TIA、脑梗塞等症状，医生可能会建议做脑动脉支架植入术。医生通过导管从大腿或手腕进入血管，导航到狭窄处，然后释放一个金属支架，就像在路上建一段高架桥，把堵点撑开，恢复正常血流。术后仍需长期服药，防止再次狭窄，就像修路后也要防止二次塌方。（3）颈动脉内膜剥脱术（CEA）: 如果是颈部大动脉（比如颈动脉）狭窄严重，有些人可能更适合开刀取斑块，也就是内膜剥脱术，医生切开血管，直接将粥样硬化的斑块刮下来，此种方式创伤大于支架植入，但在某些患者中效果更好。

脑动脉狭窄就像城市的交通瓶颈，如果我们能早发现、早疏通，大脑就能继续保持高速运转，大脑不堵，思维不累；血管通畅，健康长在。

除了手抖，这些“小动作”可能是帕金森病预警

江汉大学附属医院（武汉市第六医院） 陈冬

帕金森病通常被称为“手抖病”，是影响人们运动的一种神经系统疾病。除了大家熟悉的手抖症状外，帕金森病其他症状往往不太引人注意，但其有可能是病症的早期信号。接下来，让我们一起来看看，除了手抖，哪些“小动作”可能是帕金森病的预警。

1. 行走时步伐变小、拖沓

很多人走路时可能会出现步伐小而短的现象，尤其是老人，步伐变得短小并拖沓，甚至有时会感觉脚像粘在地上一样，难以抬起，这个现象被称为“步态变慢”或“步态僵硬”，在帕金森病的早期是常见症状之一。此种症状的出现，可能是因为大脑中控制运动的神经受到损害，导致信号传递不畅，步伐变得不灵活。

2. 面部表情减少

如果发现自己面部表情减少，看起来像“面具脸”，这可能是帕金森病的信号。帕金森病患

者面部肌肉会变得僵硬，导致面部表情不自然，笑容、惊讶等表情也很少出现，此种表情上的改变，有时候被误解为情绪问题，但其实这和疾病本身的影响有关，这种面部僵硬并不代表情感丧失，而是大脑对面部肌肉控制的能力减弱。

3. 声音变得低沉或单一

帕金森病患者声音也可能发生变化，说话时声音变得低沉、单一，甚至难以听清，这是因为控制语言肌肉内出现了问题，导致说话不流利，音量变小，语调缺乏变化。有些人在聊天时可能发现自己或对方说话声音越来越小，尤其是在忙碌的环境中，这种情况尤为明显。如果语音出现单调和低沉，也许该考虑是否是帕金森病的早期表现。

4. 身体不易转动，动作僵硬

如果发现自己起身或转身时变得越来越困难，或者坐久了站起来感到僵硬，这也是帕金森

病的常见症状之一。由于身体肌肉的僵硬和协调性差，许多人在动作上会变得笨拙，甚至连最基本的起床、走路等日常动作都变得困难。如果身体某些部分开始感到僵硬或者转动时不自如，要注意观察是否伴随着其他症状，及时就医。

5. 微小的手部动作变化

除了典型的手抖症状外，帕金森病还会影响到手部的微小动作，比如：写字时字迹变得越来越小、越来越潦草，或者拿起物品时，手指动作变得迟缓、僵硬；握笔时可能感到不灵活，或者合不上瓶盖时手部的力量不足，这些微小的变化有时很容易被忽视，但都有可能是病情发展的早期信号。

6. 体重变化和食欲变化

帕金森病患者还可能经历食欲和体重上的变化，某些人可能会出现突然体重减轻，甚至没有改变饮食习惯，也有一些人因为吞咽困难

或食物摄入减少而导致体重下降。

7. 睡眠质量差

帕金森病患者常常会出现晚上很难入睡或睡着后经常醒来等现象，由于运动障碍和身体僵硬，患者睡眠质量往往受到影响。此外，帕金森病还可能伴随其他症状，如频繁起夜、梦魇等，导致整体睡眠质量下降。

8. 轻微的震颤

除了明显手抖，帕金森病患者还可能出现其他部位的轻微震颤，例如：下巴、腿部，甚至是舌头等部位都会出现不自主的轻微震动。

虽然这些“小动作”看起来并不严重，但都有可能是帕金森病的先兆。早发现、早治疗是控制病情、改善生活质量的关键。其实，帕金森病并不可怕，通过科学治疗和良好的生活方式，许多患者能够保持相对正常的生活水平。所以，别忽视这些小动作，早发现早治疗，为健康加分！

小儿抽动症久治不愈？可能这些治疗细节被忽略了

荆州市中医医院 儿科 魏晓建

小儿抽动症是许多家长头疼的疾病，主要是此病久治不愈，属于常见的神经精神障碍性疾病之一，小儿患病后常常有不自主的、反复的肌肉抽动和发声抽动表现，对小儿及家长均带来沉重的负担。然而，面对抽动症的治疗，需要对多方面进行综合考虑，有时候有些治疗细节被忽略了，可能就导致最终的治疗效果不理想。首先，我们需要明确的是，抽动症的治疗不仅是单一的抑制症状，更需要寻找引发抽动的根本原因，根据具体原因、实施针对性治疗，以下是很容易被忽略掉的治疗细节：

①心理因素：抽动症与小儿的心理状态有紧密的联系，许多家长可能过于关注药物治疗，往往忽视了小儿的心理健康，抽动症的孩子常常伴随着焦虑、紧张等情绪问题，存在的不良

情绪问题可能加重抽动症状，因此，家长应需要关注小儿的情绪变化，提供温馨的家庭环境，必要时寻求心理咨询师的帮助，并且在小儿发病的时候，给予拥抱、情绪安抚等，慢慢稳定小儿情绪，避免抽动症状加重。

②不良生活因素：日常生活中，如果小儿的生活习惯较差,比如:长时间看电视、玩游戏、熬夜等，无论哪种不良习惯，均会诱发或加重抽动症状，家长应帮助孩子养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠，避免过度兴奋和疲劳，有助于缓解抽动症状。饮食不良也对抽动症也有一定的影响，某些食物添加剂、色素、防腐剂等可能加重抽动症状，家长需要注意小儿的饮食，尽量选择新鲜、自然的食物，避免过多摄入加工食品，合理安排饮食，避免食用刺激

性食物，并鼓励小儿参加适量的体育活动，增强体质，提高抵抗力。

③治疗方法的单一性：抽动症的治疗需综合考虑药物治疗、心理治疗、行为治疗等多种方法，单一治疗方式可能最终疗效不理想，因此建议家长在医生的指导下，选择合适的治疗方法，根据孩子的病情进行调整，且抽动症具有病程长、难治愈及易复发等特征，需要长期治疗并管理，部分家长在小儿症状缓解的时候不再治疗，造成病情反反复复难治愈，因此，家长需要树立长期治疗的理念，坚持带小儿复诊、根据病情恢复情况，酌情调整治疗方案。

④忽视诱发因素：受小儿个体差异性的影响，不同小儿引起抽动症的因素有明显差异性，比如：人际关系问题、学习压力等，因此，家

长需要与小儿定期交流沟通，对其内心世界了解，引导小儿讲解疾病引起的原因，明确最终诱因，提供针对性干预办法。

⑤家庭环境较差：若小儿家庭中，父母争吵次数多、家庭不和睦等因素，均会对小儿的心理压力加重，进一步加重抽动症状，因此，建议家长建立和谐的家庭氛围，尽量避免在小儿面前争吵，给予小儿更多的支持及关爱。

总的来说，治疗小儿抽动症是复杂的过程，需要多方协同努力，如：家长、医生及小儿，治疗过程中，家长需要对小儿的病情变化密切关注，酌情对治疗方案调整，并对小儿的心理健康、生活习惯重视，营造良好家庭环境，协助小儿摆脱疾病困扰、促进健康成长。

胸痛别硬扛，看懂心肌梗死的几个危险信号

武汉市东西湖区人民医院 周波

胸痛是我们最常听到的一个健康警告信号，一旦出现胸痛，往往先忍忍、再忍忍，认为过一会儿就好了，但殊不知，胸痛可能是心肌梗死（俗称心脏病发作）的前兆。如果处理不及时，可能会导致不可逆的心脏损伤，甚至危及生命。今天就来聊聊如何识别心肌梗死的几个危险信号，告诉大家如何在出现胸痛时做出正确反应，避免延误治疗。

1. 什么是心肌梗死

心肌梗死，简单来说就是心脏的某一部分因缺氧而受损，通常由冠状动脉发生堵塞，导致血流无法正常进入心脏肌肉，从而引发严重的心脏损伤。心肌梗死的后果不仅会导致心脏功能的下降，还可能威胁生命。

2. 心肌梗死的几个危险信号

（1）胸部剧烈压迫感或痛感，持续时间较

长：如前所述，心肌梗死引起的胸痛通常是持续性的且痛感强烈，如果你突然感到胸部剧烈压迫、紧缩，且持续几分钟以上，这通常是心肌梗死的一个典型症状。

（2）放射性疼痛：心肌梗死疼痛不仅局限于胸部，经常会向身体其他部位放射，尤其是左侧肩膀和左臂，放射痛可能会在胸部疼痛的几秒钟或几分钟内出现，有时这种放射痛甚至会扩散到下巴、背部，甚至是上腹部。

（3）伴随恶心、呕吐或出冷汗：心肌梗死常常伴随一些不太容易联想到的症状，如恶心、呕吐或出冷汗，很多人在心脏发作时可能感觉到极度的恶心，甚至会呕吐。而出冷汗是由心脏缺氧导致的自主神经系统反应，患者会感觉到冷汗直流，皮肤湿冷。

（4）呼吸急促或喘不过气：当心肌梗死发

生时，心脏泵血功能受损，导致血液无法有效循环，氧气供应不足，身体各个器官开始出现缺氧的情况。患者可能会感到呼吸困难，喘不过气来。

（5）突发极度疲倦或虚弱感：有些人会在心肌梗死发生前或发生时，感到突如其来的极度疲倦和虚弱，甚至连平时的日常活动也感到力不从心，这种乏力感并不像普通的劳累，而是剧烈不适，身体几乎无法支撑。

3. 如果怀疑自己心脏病发作，怎么办？

一旦出现胸痛等心肌梗死的危险信号，千万别硬扛，不要抱有侥幸心理，认为“过一会儿就好了”。以下是一些应急措施：

（1）尽早就医：一旦出现心肌梗死的症状，应立即拨打急救电话（如 120），寻求专业医疗救助。越早到医院，治疗效果通常越好。

（2）尽量保持镇静：焦虑和紧张会加重心脏负担，保持镇静有助于缓解不适，尤其是在等待救援期间，避免剧烈运动。

（3）咀嚼阿司匹林：如果没有过敏史，可以咀嚼一片阿司匹林，其具有抗凝作用，有助于防止血栓扩展，但前提是并未对此药物过敏。

（4）避免剧烈活动：如果感觉到胸痛或其他不适，应停止一切体力活动，休息并等待急救人员到来。

胸痛并非小事，尤其是当伴随其他心肌梗死的危险信号时，千万不能掉以轻心。如果你或身边的人出现胸部剧烈疼痛、放射痛、恶心、呕吐、呼吸急促等症状，一定要及时就医，不要自己硬扛。心肌梗死的治疗关键在于尽早发现、尽早治疗，避免心脏永久性损伤，确保患者能够恢复健康、过上正常生活。

冠心病发病率越来越高！这些知识要了解！

泰康同济（武汉）医院 张舜

近年来随着人们生活方式的改变、人口老龄化的加剧，冠心病的发病率呈现出逐年上升的趋势，冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种严重威胁人类健康的心血管疾病，它就像一颗隐藏在身体里的“定时炸弹”随时可能引发心绞痛、心肌梗死等严重后果，甚至危及生命，了解冠心病的相关知识对于预防、早期发现和治疗这一疾病至关重要，接下来就让我带大家一起详细的了解一下吧！

1. 冠心病发病的“幕后黑手”

(1) 不健康的生活方式。长期高脂肪、高热量、高盐饮食会导致体内胆固醇、甘油三酯等脂质物质堆积，增加血液黏稠度并促进动脉粥样硬化的形成，吸烟也是冠心病的重要危险因素，烟草中的尼古丁、一氧化碳等有害物质会损伤血管内皮使血管收缩，血压升高会加

速动脉粥样硬化的进程，此外缺乏运动、长期精神压力大、作息不规律等都会影响身体的新陈代谢和内分泌功能，进一步增加患冠心病的风险。

(2) 年龄与性别因素。随着年龄的增长，血管会逐渐老化，弹性下降，动脉粥样硬化的发生率也会随之增加，而且男性患冠心病的风险相对高于女性，不过女性在绝经后，由于体内激素水平的变化，患冠心病的风险也会逐渐接近男性。

2. 冠心病的“预警信号”

(1) 心绞痛。这是冠心病最常见的症状之一，通常表现为胸部压榨性、闷胀性或室息性疼痛，可放射至左肩、左上肢前内侧，甚至无名指和小指，疼痛一般持续 3-5 分钟，休息或含服硝酸甘油后可缓解。

(2) 胸闷、气短。患者可能会感觉胸部憋闷，呼吸不畅，尤其是在活动后或夜间平卧时更为明显，这是由于心脏供血不足，导致心肌缺氧，影响了心脏的正常功能。

(3) 心律失常。部分冠心病患者会出现心跳过快、过慢或不规律的情况，表现为心慌、心悸等症状，心律失常可能会进一步加重心脏的负担，增加心肌梗死等严重并发症的发生风险。

3. 冠心病的防治策略

(1) 生活方式干预。保持健康的饮食习惯，多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物，减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入，坚持适量运动，每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，还要保持良好的心态，学会通过合理的方式缓解压力，并保证充足的睡眠。

(2) 药物治疗。对于已经确诊的冠心病患

者需要在医生的指导下长期服用药物，如抗血小板药物（阿司匹林等）、他汀类药物（降低血脂、稳定斑块）、β 受体阻滞剂（降低心率、减轻心肌耗氧量）等，以控制病情发展。

(3) 定期检查与治疗。定期进行体检，包括血压、血脂、血糖、心电图等检查，以便及时发现潜在的危险因素，对于病情严重的患者可能需要进行冠状动脉造影、支架植入术或冠状动脉搭桥术等介入或外科手术治疗。

4. 结束语

冠心病虽然是一种严重的心血管疾病，但通过了解其发病原因、症状和防治方法，我们完全可以在一定程度上预防和控制它的发生发展，希望大家都能重视自己的身体健康，养成良好的生活习惯，定期进行体检，做到早发现、早诊断、早治疗，让冠心病远离我们的生活！

肥胖青少年的“甜蜜烦恼”：警惕 2 型糖尿病低龄化

湖北医药学院附属武汉市江夏区第一人民医院 晏婷

便利店冰柜里冒着冷气的奶茶，课桌抽屉里塞满的薯片辣条，手机里随时能叫到的炸鸡汉堡，这些触手可及的“甜蜜诱惑”正将青少年推向健康悬崖。本该活力四射的年纪，越来越多的孩子在体检报告中看到“超重”“血糖异常”的警示，甚至出现初中生确诊 2 型糖尿病的极端案例。当含糖饮料代替了白开水，熬夜刷视频取代了户外运动，一种无声的代谢危机正在年轻群体中蔓延。

1. 被糖衣包裹的成长危机

青少年的 2 型糖尿病不是突然降临的“不速之客”，而是日积月累的代谢系统崩溃。当孩子长期摄入高糖高脂食物，身体就像超负荷运转的机器：胰腺需要分泌比正常量多 3-5 倍的胰岛素来分解糖分，持续的高强度工作最终导致“胰

岛素罢工”——医学上称之为胰岛素抵抗。这种恶性循环下，血糖就像失去管束的野马，在血液里横冲直撞，损伤血管和神经。在奶茶店排队中学生、课间偷吃辣条的小学生、凌晨两点还在刷短视频吃泡面的高中生，这些常见场景背后都暗藏危机。碳酸饮料里的单杯含糖量相当于 12 块方糖，薯片包装袋里的反式脂肪酸会直接干扰代谢，而长期熬夜导致的激素紊乱更会雪上加霜。更可怕的是，糖尿病早期的“三多一少”症状（多饮、多食、多尿、体重下降）常被误认为青春期正常变化，等到确诊时往往已出现并发症。

2. 打破“胖 = 可爱”的认知误区

很多家长认为孩子“婴儿肥”无需担心，却不知道脂肪细胞在青春期中会经历关键分化期。这个阶段形成的脂肪细胞数量将伴随终生。而

内脏脂肪堆积引发的慢性炎症，正是糖尿病、脂肪肝等疾病的共同导火索。需要警惕的不仅是显性肥胖。有些“四肢纤细肚子大”的体型，实际暗藏更危险的代谢异常。家长可以教孩子用软尺测量腰围：站立时肚脐上方 1 厘米处，男性超过 85 厘米、女性超过 80 厘米即为预警信号。比起体重秤上的数字，腰臀比更能反映内脏脂肪的威胁程度。

3. 给全家人的健康改造计划

1. 饮食替代：尝试把 500 毫升装的可乐换成 200 毫升迷你罐，将炸鸡排换成空气炸锅制作的鸡胸肉块，用新鲜水果替代蛋糕作为生日会的甜点。这些渐进式调整既能满足孩子的味觉需求，又避免引发逆反心理。

2. 运动改造：上下学提前两站下车步行，

课间做 5 分钟开合跳。但要特别注意避免“报复性补偿”，周末赖床打乱生物钟的行为，反而会加重代谢紊乱。

3. 烹饪方式：烹饪时用柠檬汁、香草代替部分糖盐调味，主食中加入 1/3 的糙米或燕麦，炒菜时先焯水减少吸油量。

4. 定期监测：建议肥胖青少年的家庭配备家用血糖仪，特别要关注餐后 2 小时血糖值。如果孩子出现伤口愈合缓慢、颈部皮肤变黑、容易犯困等征兆，需要及时就医检查糖化血红蛋白水平。

预防糖尿病从来不是要求孩子与甜食彻底决裂，而是教会他们在享受美味时掌握分寸。定期监测体重腰围、培养运动习惯、保证充足睡眠，这些看似简单的行动指南，实则是抵御代谢疾病最坚实的盾牌。

走进超声科：医疗影像的微观世界之旅

日照市人民医院 匡志祥

一台台精密仪器闪烁着幽蓝的指示灯，探头在患者皮肤上轻轻滑动，屏幕上便浮现出人体内部的动态影像。这便是超声科——一个用声波编织生命图谱的神秘领域。作为现代医学的“第三只眼睛”，超声技术以无创、实时、多模态的特性，带领我们穿越皮肤屏障，直抵器官组织的微观世界。

1. 声波探秘：超声成像的物理密码

超声波的奥秘源于其独特的物理特性。当频率超过 20000 赫兹的声波穿透人体时，不同组织对声波的反射、散射和吸收特性会形成差异化的回声信号。这些信号经探头接收后，通过计算机处理转化为灰度图像，医生得以通过回声强弱判断组织密度，通过回声延时计算组织深度。例如，肝脏实质的均匀回声与胆囊壁的回强回声形成鲜明对比，而肿瘤组织常因内部结构紊乱呈现不均匀回声。

现代超声设备已突破传统二维成像局限。三维超声通过多平面重建技术，可立体呈现胎儿面部轮廓或心脏瓣膜结构；弹性成像技术则通过测量组织硬度，为乳腺结节、甲状腺肿瘤的良好恶性鉴别提供量化指标；超声造影技术通过注射微泡造影剂，使血管显影清晰度提升 5 ~ 10 倍，甚至能捕捉到直径 0.3 毫米的微小血管。

2. 临床应用：从器官到细胞的精准导航

在腹部超声检查室，医生通过调整探头角度，可清晰观察肝脏、胆囊、胰腺等器官的立体结构。一位肝硬化患者接受检查时，屏幕中肝脏表面呈现波浪状改变，门静脉内径增宽至 1.5 厘米，脾脏厚度达 5.2 厘米——这些数据为临床分期提供了关键依据。而在产科，四维超声技术让父母能够目睹胎儿打哈欠、吮手指的生动画面，同时精准测量胎儿侧脑室宽度、鼻骨长度等 20 余项指标。

心血管超声领域的技术突破更具革命性。经食管超声心动图将探头深入食管，避开胸壁和肺气干扰，使心脏结构显影清晰度提升 3 倍。某先天性心脏病患者接受检查时，医生通过该技术发现房间隔缺损仅 3 毫米，却导致右心房压力升高 40%，这为微创封堵术提供了精准定位。实时三维超声心动图则可动态展示心脏瓣膜关闭过程，某二尖瓣脱垂患者通过该技术发现瓣叶冗长达 2.8 厘米，为手术方案制定提供直接证据。

3. 技术革新：介入超声的微创革命

超声引导下的介入治疗正在改写传统手术模式。在甲状腺结节消融术中，医生能够通过超声实时监控，将直径 1 毫米的消融针精准刺入结节，利用射频能量使病灶组织温度升至 80℃，在 10 分钟内完成原位灭活。术后患者颈部仅留针眼大小创口，次日即可出院。目前这种技术已拓展至肝脏、肾脏、子宫肌瘤等多

领域。例如，某肝癌患者接受微波消融后，病灶完全坏死率达 92%，3 年生存率与手术切除相当。

肌骨超声的兴起为运动医学带来新突破。某羽毛球运动员因肩袖损伤就诊，医生通过高频探头清晰显示冈上肌腱撕裂长度达 2.3 厘米，随后在超声引导下进行富血小板血浆注射治疗。实时成像技术确保针尖始终位于肌腱断裂间隙，治疗精准度较传统盲穿提升 4 倍。该技术还可用于冻结肩液压松解、钙化性肌腱炎针刺治疗等，使康复周期缩短 60%。

4. 未来展望：智能超声的无限可能

未来，智能超声将深度融合前沿科技。例如：AI 诊断精准度持续提升；5G 远程助力优质医疗下沉；可穿戴设备实现实时监测；等等。智能超声将突破传统局限，为疾病预防、诊断与治疗带来更多创新可能。

突发心梗：心脏的“警报”响起时你该怎么做

长江航运总医院 徐鹏

心肌梗死（心脏病发作），常简称心梗，是由于冠状动脉堵塞导致心脏血流不足，心肌细胞缺氧并发生坏死，它通常突如其来，痛苦而危险。如果不及及时救治，可能会导致严重的后果，甚至危及生命，因此了解心梗的症状并掌握急救方法，能够在关键时刻挽救生命。

如何识别心梗的症状？（1）胸痛或胸闷：这是最常见的症状，患者通常会感到胸部有压迫感、紧绷感或剧烈疼痛，类似于重物压在胸口，疼痛有时会辐射到左臂、肩膀、颈部、背部甚至下巴。（2）呼吸急促：心梗可能导致呼吸困难，患者感到呼吸不畅。（3）恶心或呕吐：一些人会伴随恶心、呕吐的症状，尤其是女性、老年人或糖尿病患者。（4）冷汗和头晕：心脏供血不足可能导致全身冷汗、头晕、昏厥等症状。

（5）焦虑或不安：许多人在心梗发作时会感到莫名的焦虑或恐惧，觉得自己无法呼吸或生命濒临。

心梗急救措施：如何自救与互救？（1）立即拨打急救电话：一旦怀疑自己或他人发生心梗，最重要的步骤是立即拨打急救电话（如 120）。告诉接警员详细症状，并尽量描述症状持续的时间，越早接受治疗，心脏的损害越小。（2）保持冷静，避免过度活动：如果心梗发生时，患者应尽量保持冷静，避免过度活动。过度运动和情绪波动可能加重心脏负担，导致病情恶化，若患者在活动时发生心梗，应迅速停止一切活动，找个安全地方坐下或躺下。（3）咀嚼阿司匹林：如果患者没有过敏史，并且没有其他禁忌症，可以咀嚼一片阿司匹林。阿司匹林能够减少血液凝固，帮助溶解血栓，改善心脏

血液供应，但要注意，如果有出血倾向或正在服用抗凝药物的人，不应自行服用阿司匹林。（4）采取心肺复苏（CPR）：如果患者意识丧失并停止呼吸，需要立即进行心肺复苏（CPR），对于非医疗专业人员，可以采取胸外按压：每分钟进行 100 到 120 次的快速胸外按压，深度大约为 5 厘米，直到急救人员到达。（5）保持头部稍微抬高：若患者能够坐立，保持头部稍微抬高有助于缓解胸闷感，减少心脏负担，但若患者无法坐立，应让其平躺，避免造成窒息。心梗的风险因素与预防虽然心梗突如其来，但通过了解其危险因素，我们可以采取有效措施降低患病风险，常见心梗风险因素包括长期高血压使得血管壁受损，容易形成血栓；过高血脂会在血管内形成脂肪堆积，堵塞血管；

吸烟不仅增加血液粘稠度，还会破坏血管壁，促进血栓形成；糖尿病患者易发生动脉硬化，增加心梗风险；如果家族成员有心脏病史，患心梗的风险会增加。

通过保持健康的生活方式，可以有效降低心梗的发生几率：保持低脂低盐饮食，多吃蔬菜和水果，减少动物脂肪的摄入；每周进行至少 150 分钟的中等强度运动，如快走、游泳等；戒烟、减少酒精摄入，保护心血管健康；定期监测血压、血脂、血糖，及时发现并控制潜在的心血管疾病。

总的来说，心梗是一种突发的严重疾病，发病时的急救措施决定了患者生死，了解心梗症状、掌握基本急救方法，并尽早就医，是应对心梗的关键。

心衰患者如何在家轻松管理体重：科学方法助你保持健康

武汉市第九医院 赵菲菲

心脏既是血液循环的“发动机”，也是负责将血液推动至全身各个部位的泵，当心脏承受过大负担或心肌受损时，其功能就会出现下降，导致心脏的泵血效率降低。此时，心脏无法有效地供应身体各个器官和组织所需的血液，且血液的回流也受到阻碍。随着年龄的增长，心衰发病率也逐渐增加，心衰患者常常面临水肿、体重增加等问题，不仅影响其生活质量，还会加重心衰症状。因此，学会在家管理体重对于心衰患者而言，既能满足身体健康的需求，也能提高生活质量。那么，心衰患者如何在家轻松管理体重呢？

1. 定期监测体重变化

对于心衰患者而言，体重突然增加可能意味着体内水分过多，这是心衰加重的早期警示信号，因此定期监测自身体重变化情况非常重要。建议患者每天早晨起床后、空腹时称量体

重并详细记录，如果每天体重增加超过 1 公斤或在一周内增加了 2 公斤，患者应及时咨询医生，进行必要检查和调整。

2. 关注水肿的发生

水肿是心衰患者常见症状之一，尤其在下肢和腹部体现，若患者发现脚踝、腿部、腹部有肿胀感，则可能是体内水分过多。为了有效管理水肿，心衰患者可以采取如下措施：第一，抬高下肢：患者白天休息时可以将腿抬高，帮助水分回流，减轻肿胀。第二，限制盐分摄入：盐分是水肿的“推手”，建议患者限制盐分摄入，避免食用高盐食品，如咸菜、酱油、加工肉类等。第三，适量饮水：虽然水分对确保身体健康很重要，但患者必须根据医生建议控制每天饮水量，以防因水分过多而加重心脏负担。

3. 均衡饮食，合理控制热量

第一，减少热量摄入：摄入过多高热量食

物易导致患者体重增加，加重心脏负担。建议心衰患者避免高热量、高脂肪食物，如油炸食品、甜点等。第二，增加高纤维食物：建议患者摄入新鲜蔬菜、水果以及全麦食品，控制体重，并促进肠道健康。第三，选择低盐食品：减少钠盐摄入量能够控制患者水肿并降低血压，减轻心脏负担。

4. 定期适量运动

虽然心衰患者的运动能力有所受限，但适量运动依旧对体重管理和心脏健康非常重要。运动可以帮助燃烧卡路里，增强心脏功能，减少水肿，但必须注意运动应根据个人身体状况和医生建议来安排。比如：步行是一种低强度有氧运动，有助于增强患者心脏功能，改善血液循环，同时也不会增加患者身体负担。每天慢走 30 分钟，可以有效管理体重。其次，水中运动也是适合大多数心衰患者，在医生允许

情况下，心衰患者也能适当游泳。此外，深呼吸练习有助于放松患者心情，缓解压力，从而降低心脏负担，建议患者每天进行 10 分钟深呼吸练习，以此放松身体。

5. 避免过度劳累和压力

压力较大不仅对心脏不好，还会导致患者体重增加，心衰患者应尽量保持轻松愉快的心态，避免过度劳累和情绪波动。保持充足睡眠、适度放松活动如冥想、听轻音乐，均对管理体重和心脏健康有着积极影响。

总而言之，心衰患者在家管理体重并非难事，只要掌握科学、合理的方法，循序渐进，便可轻松实现。定期监测体重、合理膳食、适度运动、避免过度压力等措施都是管理体重的有效手段，通过科学的体重管理，心衰患者心脏功能明显改善，且生活质量得以提升，从而享受更健康、幸福的生活！

主动脉手术的“天花板”——全胸腹主动脉置换手术

武汉亚心总医院 曹劲松

在我们身体的深处，有一条“生命之河”——主动脉，它负责将心脏泵出的血液输送到全身各个角落。然而，当这条“河流”的某段出现问题，比如出现严重的主动脉夹层或动脉瘤时，就可能需要进行一种被称为“全胸腹主动脉置换手术”的高难度手术。今天，我们就来聊聊这个主动脉手术中的“天花板”。何为全胸腹主动脉置换手术？

1. 全胸腹主动脉置换手术定义

从字面意思理解，就是要从胸腔一直到腹腔的整段主动脉都替换掉。这可不是一场普通的手术，它在心血管外科领域，就如同攀登珠峰一般，难度系数极高，风险也超乎想象。全胸腹主动脉置换手术是复杂主动脉夹层动脉瘤患者的终极手术方式，当其他治疗方法无法有效控制病情或病情已经发展到极为严重的阶段时，这种手术便成为了患者最后的希望。那

么，究竟为什么要进行这样一场手术呢？

2. 手术的缘故

主动脉作为人体最大的动脉，时刻承受着巨大的压力。一旦主动脉壁出现损伤，比如内膜发生撕裂形成夹层，又或者主动脉壁因各种原因变得薄弱进而形成动脉瘤，主动脉就会像一个不断被吹大的气球，随时都有破裂的危险。一旦主动脉破裂，大量血液会瞬间涌出，患者可能在短短几分钟内就失去生命。

全胸腹主动脉置换手术的出现，就是为了应对这种极其危险的情况。它通过将病变的主动脉部分替换成人工血管，从而修复主动脉的完整性，有效防止主动脉破裂的发生。

3. 手术的艰难程度与潜在风险

全胸腹主动脉置换手术的艰难程度和潜在风险，主要体现在下面这几个方面：

1. 手术涉及范围广泛：手术过程中，医生

需要切开患者的胸腹部，从胸腔到腹腔的整段主动脉都要进行替换，手术范围非常大。

2. 操作极为复杂：在手术时，医生要小心翼翼地避开身体内的各个重要器官，将主动脉完全暴露出来。接着，把病变的部分切除，然后植入人工血管，还要把沿途所有为各大脏器供血的血管——重新连接到人工血管上。这些操作都要求医生具备极高的精准度和精湛的技巧。

3. 风险系数极高：由于手术涉及到心、肝、脑、肺、肾等多个重要脏器，所以手术风险特别大。在手术过程中，可能会出现大出血、肾功能不全、神经系统并发症等严重问题。

4. 疾病的预防措施

虽然全胸腹主动脉置换手术能够挽救很多患者的生命，但预防始终是最好的办法。下面是一些预防主动脉疾病的方法：

1. 血压控制：高血压是主动脉夹层的主要

危险因素之一。所以，把血压控制在正常范围内，对于预防主动脉疾病来说非常关键。

2. 合理饮食：保持均衡的饮食，多吃蔬菜水果，少吃油腻、高盐、高糖的食物，这样有助于维持血管的健康。

3. 戒烟限酒：吸烟和饮酒都会对血管造成损害，增加主动脉疾病的发生风险。所以，尽量戒烟限酒。

4. 定期体检：定期进行体检，能够及时发现并处理潜在的健康问题，做到早发现、早治疗。

5. 结束语

全胸腹主动脉置换手术作为主动脉手术中的“天花板”，其难度和风险都不容小觑。但正是这样的手术，为许多生命垂危的患者带来了新的希望。通过了解这个手术，我们不仅能更加珍惜自己的生命，还能学会如何预防主动脉疾病，保护好

脑栓塞康复：抓住“黄金时间”，早介入早受益

武汉科技大学医院 张红亮

脑栓塞是脑卒中的一种常见类型，由于血栓堵塞脑血管，导致脑组织缺血、缺氧，引发偏瘫、语言障碍、吞咽困难等功能缺损。许多患者和家属误认为康复治疗要等病情完全稳定，甚至依赖“静养”。然而，但现代康复医学证实：早期介入康复效果更佳。以下详解“早康复”的原因及科学方法。

1. 为什么脑栓塞康复要“趁早”？

大脑具有“神经可塑性”大脑在受损后，并非完全失去功能，而是可以通过神经重塑（即其他健康脑区代偿受损区域的功能）来恢复部分能力。早期康复训练能刺激大脑建立新的神经连接，促进功能重组。研究表明，脑卒中后的 3-6 个月是神经功能恢复的黄金期，此时大脑的可塑性最强。错过时机，恢复变慢；如果等到数月后才开始康复，神经可塑性下降，恢复速度会明显减慢。

脑栓塞后，许多患者会出现抑郁、焦虑、挫败感，甚至拒绝配合治疗。早期康复可以帮助患者看到进步，增强信心，即使是简单的动作（如抬抬手、坐起来）也能带来希望，减少“病感”。主动参与训练，而非被动接受照顾，有助于心理适应。

2. 脑栓塞康复的“黄金时间”

1. 超早期康复（发病后 24-48 小时）：在医生确认病情稳定（如血压、心率正常，无严重脑水肿）后，即可开始，防止关节挛缩，如用枕头支撑患侧肢体；由家属或治疗师帮助活动手脚，防止僵硬；深呼吸、咳嗽练习，预防肺部感染。

2. 急性期康复（发病后 1 周内）：床边坐起训练从 30° 逐渐过渡到 90°，预防体位性低血压；站立训练（如病情允许）；使用起立床，

帮助适应直立姿势；如果存在吞咽困难，尽早进行吞咽功能评估和训练。

3. 亚急性期康复（发病后 2 周-3 个月）：这是恢复最快的阶段，重点包括：肢体功能训练，如平衡练习、步态训练、上肢抓握练习；针对失语症患者，进行听、说、读、写训练；日常生活能力训练，如穿衣、吃饭、洗漱等，提高独立性。

4. 恢复期（3 个月后）：此时恢复速度可能放缓，但仍需坚持训练；强化肌力和协调性，如使用弹力带、平衡板等；帮助患者回归家庭、工作或社会活动。

3. 早期康复安全吗？

在医生评估后，早期康复是安全的。血压、心率稳定即可开始轻度活动；昏迷或重症患者也可通过被动活动、电刺激等方式预防并发症；康复医师、治疗师会制定个性化方案，避免过度训练。

4. 家属如何帮助患者康复？

鼓励主动参与，避免“过度照顾”，让自己完成力所能及的事，如拿水杯、刷牙。避免一切代劳，否则会延缓功能恢复。移除障碍物，防止跌倒；安装扶手、防滑垫，提高安全性；使用辅助器具，如拐杖、轮椅。坚持训练，每天短时间、多次训练比单次长时间训练更有效。

脑栓塞后的功能恢复并非“等待奇迹”，而是科学训练 + 早期介入的结果。越早开始康复，恢复的可能性越大。记住发病后 24 小时即可开始床边康复，3 个月内是恢复的黄金期，坚持训练，避免错误模式固化，早一天康复，多一分希望！

（注：具体康复方案需在专业医生或康复师指导下进行。）

正确认识干眼症，干眼从来不是“绝症”

武汉市武昌医院 付昱

在快节奏的现代生活中，干眼症正悄然成为困扰许多人的“隐形杀手”，长时间盯着电子屏幕、身处干燥的空调环境、佩戴隐形眼镜不当等因素，都让干眼症的发病率逐年上升，不少患者一旦被诊断为干眼症，就忧心忡忡，认为这是难以治愈的“绝症”，其实，只要正确认识干眼症，采取科学有效的防治措施，就能有效缓解症状，让眼睛重归水润舒适，接下来就让我带大家一起去详细地了解一下吧！

1. 干眼症的临床表现

干眼症最典型的症状就是眼睛干涩，患者常常感觉眼睛像被抽干了水分，有一种磨砂感，仿佛眼睛里进了沙子，除了干涩，还可能出现眼睛疲劳、异物感、烧灼感，看东西时容易模糊，尤其是在长时间用眼后，症状会更加明显，部分患者还会有畏光、流泪的情况，在强光下眼睛会感到刺痛，不自觉地流泪，但这并非真正的“湿润”，而是眼睛受到刺激后的反应，另外，干眼症还可能引起眼睛发红、眼痒。

2. 干眼症的发病原因

（1）用眼过度。如今，人们无论是工作还是娱乐，都离不开电子设备，长时间盯着电脑、手机屏幕，眼睛的眨眼次数会不自觉减少，正常情况下，人每分钟眨眼约 15-20 次，而看电子屏幕时可能减少到 5-10 次，眨眼次数减少会导致泪液分泌不足，无法及时滋润眼球表面，从而引发干眼症。

（2）环境因素。干燥的空调环境、空气污染严重的地方，都容易使眼睛表面的泪液蒸发过快，特别是在冬季，室内外温差大，空调长时间开启，空气湿度降低，眼睛更容易变得干燥，此外，风沙较大的环境也会

对眼睛造成刺激，破坏泪膜的稳定性，增加干眼症的发病

风险。

（3）年龄与性别因素。随着年龄的增长，泪液分泌功能会逐渐下降，老年人更容易患上干眼症，同时，女性由于激素水平的变化，在绝经前后或孕期，患干眼症的概率也会相对较高。

3. 干眼症的治疗方法

（1）人工泪液。人工泪液是治疗干眼症最常用的方法之一，它可以模拟天然泪液的成分，为眼睛补充水分，缓解干涩症状，患者可以根据自己的症状严重程度，选择不同类型的人工泪液，如水剂、凝胶剂等，使用时要注意遵循医嘱，不要过度依赖。

（2）物理治疗。对于症状较重的患者，可以采用物理治疗的方法，例如，热敷可以促进眼部血液循环，软化睑板腺分泌物，改善泪液质量；睑板腺按摩则可以疏通睑板腺，排出堵塞的油脂，保持泪膜的稳定性。强脉冲光治疗，减轻眼表炎症，改善睑板腺功能。

（3）手术治疗。在一些严重的情况下，如干眼症导致角膜严重受损，可能需要进行手术治疗，常见的手术方式有泪小点栓塞术，通过堵塞泪小点，减少泪液的排出，从而增加眼睛表面的泪液量。

4. 结束语

干眼症虽然会给我们的生活带来不便，但它绝不是无法治愈的“绝症”，只要我们正确认识干眼症，了解其症状、发病原因，并积极采取治疗措施，同时注意日常用眼卫生，养成良好的用眼习惯，就能有效控制干眼症的症状，让眼睛重新焕发光彩，让我们从现在开始，关爱自己的眼睛，远离干眼症的困扰吧！

征稿启事

为丰富《湖北广播电视报》健康科普知识传播内容,提升公众健康素养,现公开征集优秀健康科普类文章稿件,诚邀您用专业视角与生动笔触,为读者带来实用的健康医学知识!

原创性要求:作品须为原创,未在其他公开平台发表,严禁抄袭、拼凑,文责自负。

请将稿件以 Word 文档形式发送至投稿邮箱:18502756836@163.com,邮件主题格式为“健康医学科普投稿+文章标题+作者姓名”,稿件内请注明作者真实姓名、联系电话、详细通讯地址及个人简介。正文内容 1000 字左右。

稿件一经录用,我们将第一时间与您取得联系,并在《湖北广播电视报》相应版面刊发,并赠报一份,欢迎踊跃投稿!

如有异议,可电话咨询:18502756836 刘老师



《湖北广播电视报》编辑部

抑郁是否会影影响家庭关系?

武汉市汉阳医院 袁勃之

在现代日常生活中,抑郁已经成为一个普遍的心理健康问题,影响着不同年龄、性别和文化背景的人群。家庭是温暖的避风港,然而,当家庭成员患上抑郁症,不仅影响患者的心理健康,还会对家庭关系产生负面影响。本文提出“抑郁是否会影影响家庭关系”这一问题,提出相应的应对策略,为患者营造关爱心理健康的环境。

1. 什么是抑郁?

抑郁是一种常见的精神障碍,其主要特征是持续的悲伤、失去兴趣或快乐感,以及各种身体和认知功能的改变,抑郁症不同于日常的悲伤情绪,是一种持续时间较长、程度较严重的情绪状态,会对个人的工作、学习、社交和日常生活产生显著影响,分析成因很复杂,通常是多种因素相互作用的结果,如遗传、长期压力、个人性格等。患有抑郁的患者常常表现

为持续的悲伤、绝望、无助感,对以往感兴趣的活动失去兴趣等,身体方面出现睡眠障碍、食欲改变、身体出现不明原因疼痛,认知方面则有注意力减退、决策困难、记忆力下降、思考速度减慢等,行为方面出现言语减少、动作迟缓、社交退缩,如果抑郁很严重的话,甚至会出现自杀行为,对自身及他人均造成不良的影响。

2. 抑郁对家庭关系的负面影响有哪些?

1. 抑郁患者往往表现出情绪低落、兴趣减退、言语减少等症状,会导致家庭成员之间的沟通减少,甚至出现误解和隔阂,患者可能会对家人的关心和问候产生抵触情绪,使得家庭氛围紧张,且抑郁患者对周围事物的兴趣减少,可能导致与家庭成员的情感疏离,可能会拒绝参加家庭活动,甚至对家人的关爱和陪伴产生抵触情绪,使家庭关系变得紧张。

2. 抑郁患者情绪波动较大,可能会出现暴躁、易怒等情绪,不良情绪波动可能让家人感到困惑和恐惧,进而影响家庭关系的和谐,且抑郁患者的负面情绪可能会传染给其他家庭成员,导致整个家庭氛围压抑、沉闷,负面情绪的传染可能让家庭成员产生焦虑、抑郁等心理问题,另外,抑郁患者的生活质量下降,可能导致家庭生活受到严重影响,患者可能无法完成家庭琐事,甚至影响家庭成员的正常生活秩序。

3. 如何应对抑郁对家庭关系的影响?

1. 家庭成员应积极与抑郁患者沟通,关心他们的心理需求,在沟通时,要保持耐心,避免指责和批评。倾听患者的内心感受,给予关爱和支持,家庭氛围对抑郁患者的康复至关重要,家庭成员应共同努力,营造一个温馨、和谐的家庭环境,可以尝试一起参与户外活动,增进感情。

2. 如果家庭成员的抑郁症状严重,应及时

寻求专业精神心理医生的帮助,对于抑郁症状严重患者,药物治疗是必需且行之有效的方法,抗抑郁药物往往能给病人带来良好的获益,心理治疗在抑郁方面也是非常重要的,心理医生可以提供针对性的心理治疗,帮助患者走出抑郁困境,且家庭成员应相互支持,共同面对抑郁带来的挑战。可以尝试建立家庭支持小组,定期分享心情,互相鼓励,家庭成员要保持乐观心态,相信抑郁患者可以走出困境,通过积极的心态和行动,为患者树立榜样,增强他们战胜抑郁的信心。

综上所述:抑郁对家庭关系的影响不容忽视,家庭成员应共同努力,关心抑郁患者的心理健康,为他们提供一个温暖、支持的环境,通过增强家庭沟通、营造温馨氛围、寻求专业帮助、增强家庭支持和保持乐观心态等方式,可以帮助抑郁患者走出困境,恢复家庭和谐。

眼底黄斑变性:老年人的视力杀手

武汉市武昌医院(武汉科技大学附属武昌医院) 况丽容

随着年龄的增长,人体的各个器官都会逐渐出现老化现象,眼睛也不例外,眼底黄斑变性在众多眼部疾病中堪称老年人的视力杀手,它就像一个隐匿在眼底的“恶魔”悄无声息地侵蚀着患者的视力,让许多老年人在不知不觉中陷入视物模糊、变形甚至失明的困境,了解眼底黄斑变性的相关知识对于老年人及其家属来说至关重要,这样才能在疾病来临时做到早发现、早治疗,接下来就让我带大家一起来了解一下吧!

1. 什么是眼底黄斑变性

眼底黄斑是视网膜上重要的区域,它富含感光细胞,负责我们的中心视力和精细视觉,当黄斑区域发生病变时就会引发眼底黄斑变性,这种疾病通常分为干性和湿性两种类型:

干性黄斑变性:主要是由于黄斑区的视网膜细胞逐渐退化、萎缩,导致视力缓慢下降。

湿性黄斑变性:它是在黄斑区出现异常的新生血管,这些新生血管非常脆弱,容易破裂出血和渗漏液体,从而迅速损害黄斑区的结构

和功能导致视力急剧下降。

2. 发病原因

(1) 年龄因素。黄斑区的细胞和血管随着年龄的增长会发生一系列的生理变化,如细胞代谢减慢、血管弹性降低等,这些变化使得黄斑区更容易受到损伤,从而引发黄斑变性。

(2) 吸烟。烟草中的有害物质会损伤视网膜血管,影响黄斑区的血液供应和营养代谢,从而增加黄斑变性的发生风险。

(3) 光照因素。长期暴露在强光下会对黄斑区造成损伤,紫外线可以穿透角膜和晶状体到达视网膜黄斑区,引发氧化应激反应导致黄斑区细胞受损和死亡。

3. 症状表现

(1) 视力下降。这是眼底黄斑变性最常见的症状,患者会感觉看东西越来越模糊,尤其是在阅读、看电视或进行其他需要精细视觉的活动时,症状会更加明显。

(2) 视物变形。患者可能会发现直线看起

来弯曲,或者物体的大小、形状发生了改变,这是因为黄斑区结构受损导致视网膜成像异常所引起的。

(3) 色觉异常。部分患者会出现色觉减退或色觉异常的情况,看东西的颜色变得暗淡或不真实,这是因为黄斑区的感光细胞受损影响了对颜色的感知能力。

4. 治疗方法

(1) 药物治疗。对于湿性黄斑变性常用的治疗方法是眼内注射抗血管内皮生长因子(抗 VEGF) 药物,这种药物可以抑制新生血管的形成和渗漏以减轻黄斑区的水肿和出血,从而改善视力。

(2) 激光治疗。激光治疗可以用于封闭异常的新生血管,防止其进一步出血和渗漏,但激光治疗可能会对周围正常组织造成一定的损伤,因此需要严格掌握适应症。

(3) 光动力疗法。光动力疗法是通过静脉注射光敏剂,然后用特定波长的激光照射黄斑

区,使异常的新生血管发生闭塞。

5. 结束语

眼底黄斑变性作为老年人的视力杀手,给许多老年人的生活带来了极大的困扰,但我们并非对其束手无策,通过了解发病原因、症状表现和治疗方法,老年人可以积极采取预防措施,如戒烟、避免强光照射、定期进行眼部检查等,一旦出现视力异常等症状应及时就医,争取早期诊断和治疗,让我们共同关注老年人的眼部健康,远离这个视力杀手的威胁吧!

