

# 湖北广播电视报

2025年7月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第14期 总第2101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

高老师: 18427218991  
13212771606  
陈老师: 13469998484

## 湖北垄上传媒集团成功承办 2025“神武峡”国际文旅推介活动

▶02版



湖北卫视重组基因链  
五大产品矩阵强势来袭

▶02版

社区服务“组合拳” 民生小事“暖心窝”

▶06版

主食吃得少,人更容易老?

▶08版

武汉高校:  
建筑里的时光诗笺,镌刻青春与历史

▶12版

武汉牛骨头的味蕾变迁,你pick哪一家

▶13版

2025年暑期档上半场:  
票房迷雾与突围之战

▶14版



武汉夏日嗨翻天,清凉一站式解锁

▶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

# 湖北卫视重组基因链 五大产品矩阵强势来袭

当荧屏炫出AI的第一束蓝光,湖北卫视的基因链正在噼啪重组!这绝非寻常改版,而是一场科技与人文的核聚变!

湖北卫视锚定“中国AI传媒第一平台”的建设目标,以“AI赋能传媒、文化铸魂湖北”为核心主题,全面构建“AI+传媒+文化”的智能媒体生态。

五大产品矩阵强势来袭:新闻立台、文化铸魂、科技赋能、品质大剧、活动圈粉。五大战略武器融合列阵,新闻铁军×文化磁场×科技引擎×剧王工坊×破圈引擎,在“更科技、更人文、更国际”的传媒烽火台上,启动荆楚文明的重生程序。

## 新闻立台 支点领航

双主播+长江系 湖北新闻“新”无止境

《湖北新闻》双主播全新亮相。魏凌洁、刘俊等7位主播以“双人搭档”形式亮相,搭配虚拟演播厅、智能追踪镜头,打造新闻视觉新体验。

六大品牌纵观中部崛起新势。《长江观察》深度解析,洞察发展脉络;《长江解读》精准阐释,解码政策内涵;《长江指数》AI赋能,量化趋势变化;《长

江访谈》对话精英,聆听智者声音;《长江评论》权威发声,引领舆论方向;《长江快报》以快制胜,追踪热点动态。

《支点周刊》重磅上线。从即时解读的“支点扫描”到深度剖析的“支点观察”,再到权威对话的“支点面对面”,多板块立体呈现湖北发展。

## 文化铸魂 守正创新

AI+综艺+纪录片 让传统文化“潮出圈”

《非正式会谈》第九季升级“粉丝共创”,实景谈话场+外籍嘉宾团,开启跨文化破圈传播新模式。《长江宝贝》萌力全出圈,少年团演绎与长江的故事。精品纪录片震撼呈现:《云梦简牍》解码秦朝律法,《铁血忠魂》重走长征路,《唯见长江》航拍诗词中国……每一帧都是壁纸级大片!

## 科技赋能 智启未来

“AI天团”集结 轻松搞懂硬核科技

“AI天团”全明星阵容集结——《AI热搜榜》就像你的智能管家,准时奉上全球最新AI动态;《AI相对论》让文化学者和科技专家现场Battle;《琼



聊AI》邀请科技大咖开讲,带你探秘ChatGPT背后的技术玄机;《AI进化论》把复杂算法变成爆款段子,轻松搞懂硬核科技。这不仅是节目,更是一场全民参与的AI嘉年华!

## 品质大剧 夯实底盘

精彩大剧看不够 顶流阵容“剧透”来袭

想在电视上看到爱奇艺的顶流大剧吗?上湖北卫视!《孤舟》里的谍战烧脑、《北上》的运河逐梦、《三叉戟2》的硬核“铁三角”……演技派男神+电影级制作,遥控器随意切换,让你随时

随地都能get到最in的追剧体验!

## 活动圈粉 流量引爆

机器人大会+经典诵读 线下活动“炸场”预定

《世界机器人嘉年华》嗨翻江城,百台机器人组团卖萌、千架无人机点亮星空!更绝的是10期《AI机器人大会》,科技大佬手把手教你玩转黑科技。

《精神之光·长江回响——弘扬“三大精神”经典诵读活动》启动,全民诵读、沉浸演出、互动体验……精神文化“活”起来! (来源:长江云新闻)

# 湖北垄上传媒集团成功承办 2025“神武峡”国际文旅推介活动

7月11日,2025“神武峡”国际文旅推介活动在十堰武当山武当一梦园隆重举行。本次活动以“神武峡Win天下”为主题,由世界旅游城市联合会、湖北省文化和旅游厅、十堰市人民政府联合主办,垄上传媒集团承办。省委常委、省委宣传部部长琚朝晖出席并宣布活动启动。多位国际旅游组织代表、驻华机构负责人及文旅界重要嘉宾莅临现场并致辞。来自全球25个国家的340余位旅行商、文化机构代表及国际媒体,共计2000余人参与了此次高规格、广影响的国际文旅推介活动。

本次活动核心在于向全球推介“神武峡”黄金走廊——一条串联武当山、神农架、长江三峡、恩施大峡谷等9处国家5A级景区、涵盖7项世界级遗产、全长400公里的精品文旅线路。垄上传媒集团精心构建沉浸式、全域化文旅新场景,创意方案获主办



方高度认可,创新策划了序篇《神武峡·迎客天下》、仪式篇《神武峡启动仪式》和推介篇《神武峡之爱上武当》三大篇章,生动诠释了“人与自然和谐共生”的中华生态智慧,赢得与会嘉宾高度赞誉。

推介会上,知名旅行博主登台推介,龚爽、樾月、房琪等6人被授予2025“神武峡”国际文旅推介大使称号。联合国教科文组织代表重点推介

了武当山古建筑群、唐崖土司城址等世界文化遗产,抖音集团与国际武术联合会分别发布了系列合作活动计划,进一步拓展了盛会的国际影响力与传播广度。

湖北垄上传媒集团在传播逻辑与呈现方式上进行了大胆创新,以“国际视野+破圈思维”实现三大突破。一是原创数字IP推介,创新推出自主设计的AI虚拟导游“神武侠”,该形象兼

具神龙风情、武当气韵、三峡秀丽之美,带领全球嘉宾“云游”“神武峡”走廊,以数字科技生动呈现荆楚文化基因,提升吸引力与科技感。二是科技赋能叙事,开场环节,12台智能机器人与全球武当弟子共演太极,巧妙融合传统武术精髓与现代科技元素,打造沉浸式“中国故事”场景,展现文化生命力。三是高效执行攻坚,在湖北广播电视台(集团)领导有力统筹下,从创意方案获准到活动圆满落地,仅用时11天就高标准、高质量完成了此次国际文旅推介活动的承办工作。

本次“神武峡”国际文旅推介活动精准把握了国际化的主题定位,成功实践前沿科技与文化的深度融合,创新构建沉浸式场景体验,依托团队高效执行得以完美呈现,标志着湖北文旅国际化进程迈入崭新阶段。

(来源:湖北垄上传媒集团)

# 懂团结是真聪明

“团结是铁,团结是钢,团结就是力量。”习近平总书记在中华人民共和国成立70周年招待会上的讲话犹在耳畔。而一首《团结就是力量》更是家喻户晓,嘹亮的歌声曾激荡过烽火岁月,也回荡在当下的建设征途。

“团结”,绝非千篇一律。团结,是在清醒共识下的主动凝聚,是在尊重差异中的有机统一,是一门“高能艺术”。

## “相互补台,好戏连台; 相互拆台,一起垮台”

“总书记强调,懂团结是真聪明,会团结是真本领!”7月18日,湖北省委书记王忠林在省委常委(扩大)会议暨市州党委书记座谈会上的这句铿锵话语,穿透了团结命题的本质。当“团结一致奋战下半年”的号角与经济大省“挑大梁”的使命激烈碰撞,一场上下同欲、攻坚突围、合力全胜的实干行动正在荆楚大地激荡展开。

王忠林以“相互补台,好戏连台;相互拆台,一起垮台”的鲜活比喻,道破团结的生命力所在。回望湖北的近年发展,正是“几大班子团结协作,干部群众团结一心,全省上下团结奋斗”的磅礴合力,铸就了来之不易的大好局面。这深刻印证了习近平总书记7月1日在《求是》杂志上发表的文章标题:《团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路》。真正的团结,是在清醒共识下的主动凝聚,是为共同使命而战的能力升华。

## 破“伪团结”: 经济战场容不得“假把式”

就在前一天的湖北民营企业座谈会上,王忠林就一针见血地指出:“坚决打通政策落实的‘最后一公里’。”这直击“伪团结”的命门——



“伪团结”是思想共识与落地执行之间的“断头路”,真团结要靠闭环的实践去落地执行。当“团结”沦为会议室的掌声却化不开执行链上的最后一层坚冰,当“和谐”的表象掩盖推诿扯皮的暗流,这种“虚假一致”,终将在经济攻坚中付出代价。

真正的团结,是敢于向“拆台”行为亮剑,勇于向“空档”地带冲锋。它需要制度的锐度刺破“中梗阻”,更需要“宁可向前半步形成交叉,不可后退半步形成空档”的行动哲学,让每个齿轮都咬合在“全省一盘棋”的运转体系中。

## 立“真团结”: 在“交叉半步”中锻造铁军

我们必须警惕“伪团结”的陷阱!它比公开的分歧更具腐蚀性。当“团结”异化为压制异议的遮羞布,当表面的和谐掩盖深层裂痕,这种“塑料花”式的团结,终将在风暴中分崩离析。真正的团结,是敢于直面矛盾、勇于刮骨疗毒。它需要制度的保障,让不同声音有表达的渠道;需要文化的涵养,使批评和自我批评成为常态;更需要共同目标的感召,将多元个体凝聚到同一面旗帜之下。如同精巧的榫卯结构,在凹凸咬合中成就建筑的稳固。

“树牢‘一盘棋’思想,始终以全省发展大局为重”——王忠林提出的原则,正是“共同规则基础”的生动实践。它要求每个战斗单元在“五个聚焦”的坐标系下精准发力:

以大局熔铸共识。当“加快建成中部地区崛起重要战略支点”成为最大同心圆,“心往一处想”便有了战略支点。以交叉激发动能。“向前半步形成交叉”的担当,打破部门藩篱,在招商引资、项目攻坚的火线上织就协作网络。以实绩检验忠诚。在“奋战下半年”的赛道上,用“拼抢实”的作风把“劲往一处使”转化为发展报表上的上扬曲线。

## 行“高能团结”: 让本领在攻坚中淬火

毛泽东同志就曾提出“团结一批评一团结”的公式,对“团结”二字进行创造性实践,其精髓在于“破”与“立”的交响。“团结一批评一团结”的公式,其力量正在于那个看似破坏性的中间环节——批评。它如同熔炉中的烈火,淬炼杂质、锻造精钢。真正的团结,是在思想交锋中擦出火花,在观点碰撞中达成共识。它超越“你好我好”的庸俗和气,也摒弃“唯我独尊”的霸



道逻辑。唯有经历“不同”的砥砺,才能奏响更高层次的“和声”。

王忠林强调“保持锐意进取、砥砺前行”的姿态,同样揭示了团结的终极考场在实践。以批评清淤活血。对落实不力的“辣味”督办,是清除团结“血栓”的手术刀。以协作锻造信任。跨部门“补台”的每一次实战,都是对团结本领的淬炼。以民心凝聚伟力。当“惠民生”的答卷写满获得感,“团结奋斗”便从政治要求升华为情感自觉。

新时代的“团结就是力量”,正在湖北具象化为“高能团结”的实践图谱。它拒绝空谈,呼唤“向前交叉”的担当;它超越和气,需要“破除梗阻”的锐气。当“以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加进取的姿态”成为全省上下的精神底色,一支懂得“补台艺术”、精通“团结本领”的现代化荆楚建设铁军就会整装入列。

团结,这门写满智慧与担当的艺术,终将在“确保夺取全年胜”的冲锋号中绽放光芒。当6000万荆楚儿女紧密团结在党中央周围,把“懂团结”的智慧转化为“会团结”的实践,定能谱写出中国式现代化湖北篇章的壮丽和声。  
(来源:唱辽阔)



2025年7月22日  
农历六月廿八

大暑

湖北广播电视台



# 夏日“凉”方送达！

## 武汉社区花式护民度暑

热浪席卷江城，武汉各社区各显神通：送清凉、护健康、托孩童、便民生，用贴心服务为居民撑起“遮阳伞”，让夏日暖意与清凉同行。

### 薛峰社区：多维度“清凉守护”

连日来，江城持续高温，武汉市经开区沌阳街道薛峰社区以“民生温度”对抗“天气热度”，聚焦不同群体需求破解暑热难题，让高温天里的幸福感不断升温。

社区联合爱心企业与志愿者团队，在幸福食堂、纳凉点设立“清凉补给站”，免费提供矿泉水、绿豆汤等；开放党群服务中心、多功能活动中心作为“临时纳凉点”，配备空调、座椅、充电插座，供快递员、外卖小哥、环卫工人等歇脚。“现在走到哪儿都有‘清凉角’，社区考虑得太周到了！”环卫工人张师傅笑着说。



针对困难家庭、孤寡老人、残障人士等特殊群体，志愿者每周上门检查

家电、打扫卫生、代购防暑品；联动卫生服务中心组建“义诊小分队”，为行

动不便的老人上门测血压、讲防暑知识。

夜幕降临，多功能活动中心放映红色电影、少儿电影，穿插防暑知识问答；“夏日健康课堂”上，医生教居民识别中暑症状、掌握急救技巧，发放百余份防暑提示。“既学到了知识，又交到了朋友，夏天过得真充实！”居民刘女士感慨道。

此次“送清凉”活动是社区深化基层治理的实践，社区负责人表示：“高温不退，关怀不止，要让每一份需要都被看见，每一份期盼都有回应。”

(通讯员:杨利君 邹典龙)

### 橘园社区：家门口的暑期托管班托起幸福童年

“妈妈，明天党员阿姨还给我们讲急救的故事吗？”9岁的团子兴奋地追问。这个夏天，武汉市东湖高新区花山街道橘园社区推出的“党群共育”暑期托管班，成了辖区39个家庭的“安心港湾”，获家长广泛赞誉。

针对双职工家庭暑期“带娃难”，社区党委主动作为。今年5月，经3场居民议事会调研，发现82%的家庭有托管需求，遂启动“党建+志愿”机制，整合资源打造家门口的托管班。

运营中，10余名社区党员主动服务，青年党员杨伦设计“红色小课堂”；共建单位中南财经政法大学中韩新媒体学院组织30余名大学生志愿者成立“暑期作业辅导小组”。社区还征集意见，设计“作业辅导”“社会实践”“兴趣拓展”等4大课程模块。

活动室里，党员教孩子绘红旗、讲国旗故事，大学生辅导作业、带做趣味实验，专业教练开展体智能训练，“安全巡查组”全程保障安全。

“‘红+青’组合很贴心！”家长胡女士说。居民也积极参与，捐赠图书玩具200余件，3名特长居民加入“邻里课堂”，实现“托管班大家办”。

(通讯员:王琴)

近日，武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区联合湖北臻鑫真意智慧养老服务有限公司及武汉九康医院，在社区新时代文明实践站举办“情暖夕阳，健康度夏”老年健康服务专项活动，为辖区老人送上贴心“健康大礼”。

活动现场，专业医护团队为老人们测量血压、血糖，把脉问诊并建立基础健康档案，助其及时掌握自身状况。对检测结果异常者，医护人员现场解读并给出建议，提醒需进一步检查的居民及时就医。

针对夏季老年常见病、慢性病高发特点，活动设一对一健康咨询环节。医生用通俗语言讲解高血压、糖尿病等基础病的夏季保养要点与注意事项，强调规律作息、合理膳食、适度

### 徐湾社区：情暖夕阳 健康度夏



活动等重要性，现场互动热烈，老人们获专业个性化指导。

刚参加完活动的杨小云婆婆称赞道：“年纪大了就怕夏天身体不适，社

区和医院的活动真好，医生护士耐心量血压血糖、讲保养知识，很贴心，这下心里踏实多了。”

(通讯员:张博煜)

### 园林社区：为特殊人群撑起“遮阳伞”



近日，武汉市青山区钢都花园街道园林社区组织开展“夏日送清凉”慰问活动，走访辖区高龄、空巢、独居、残疾等特殊困难家庭，送去“清

凉套餐”。

活动中，社区网格员、残疾专干和志愿者顶着烈日，提着装有绿豆、白糖、酸梅膏、花露水等防暑用品的“清凉礼包”逐户走访。网格员与老人们亲切唠家常，关心其起居与身体状况，叮嘱防暑、饮食及用电用气安全，提醒有困难及时向社区反映。得知部分老人因舍不得使用空调，网格员告知社区已开放纳凉点，邀请他们前往避暑。老人们感动不已，连称社区心意

比空调还凉爽，同时叮嘱工作人员注意防暑。

在重度肢体残疾人高师傅家，残疾专干和网格员除送防暑用品外，还向家属宣传解读残疾人意外伤害保险、补充医疗险、重度残疾人护理补贴等惠残政策。交流中得知高师傅因行动不便未办理退休年审，网格员立即用手机通过支付宝指导家属完成人脸识别认证。高师傅的老伴儿激动地握着网格员的手致谢。(通讯员:孙雅琴)

# 社区服务“组合拳” 民生小事“暖心窝”

多社区各显其能,送菜、拆隐患、解积水、修燃气,用行动温暖民心。



## 杏园社区:高效解决老旧小区积水难题

近期,强降雨让武汉市东西湖区吴家山街道杏园社区红杏村的胡爷爷忧心忡忡——楼顶雨水无法正常排出,积水倾泻而下,不仅影响日常生活,还导致周边墙体严重受损。

作为建设于上世纪80年代末的无物业老旧小区,红杏村基础设施老化,每逢“梅雨季”,漏水问题便成为居民的“心头病”。接到胡爷爷的反映后,社区干事王悦迅速行动查看疏通排水管。

红杏村因年久失修,楼顶排水管堵塞导致天台积水深达30厘米,形成“小池塘”,长期浸泡更可能危及楼体

安全。社区干事王悦实地查看后,立即向共建单位借来长梯,组织热心业主、社区志愿者共同登顶作业。“岔婆婆”志愿者服务队队长李红英徒手清理管道口杂物,再用铁竿反复疏通,历经一小时奋战,终于打通雨漏口,彻底解决积水问题。“再也不用担心雨天漏水了!”胡爷爷和邻居们终于舒展眉头。此次抢险不仅化解了管道堵塞的“燃眉之急”,更体现了社区治理的响应速度与服务温度。杏园社区王悦表示:“居民的小事就是社区的大事,快速响应才能赢得信任。”

(通讯员:刘菁)

## 卞和社区:“拆窗破网”畅通生命通道

近日,襄阳市南漳县消防救援大队联合卞和社区,在临凤街开展“拆窗破网”专项行动,集中拆除影响疏散逃生与灭火救援的防盗窗(网),为居民生命财产安全筑牢防线。

行动前,消防、社区联合党委政府、市场监管、公安等多部门,开展“畅通生命通道,守护家园安全”主题宣讲。通过播放警示片、解读法规,向居民和商户普及“拆窗破网”的必要性。工作人员共出动40人次,走访72家商铺,发放资料1000份,宣教2000余人,为专项行动铺平道路。

专项行动当天,工作人员携带专业设备现场作业,拆除违规防盗窗

(网),同步演示逃生口设置规范。此举获居民商户积极配合,商铺李先生坦言,经宣传知晓防盗网可能阻碍救援后,主动配合拆除;居民刘先生也表示,虽改造麻烦,但了解可设逃生窗口后立即行动。

临凤街长200米,有72家店铺、210户居民,是“上宅下铺”的经营性自建房集中区,属“小火亡人”高发区。此次行动有效减少隐患,畅通了生命通道。(通讯员:秦闫)



## 聚才社区:三眼桥小学积水难题迎刃而解

“现在排水沟通了,路过不臭了,再也不用担心孩子们滑倒了。”看着校园内通畅的排水系统,三眼桥小学的老师纷纷点赞。近日,三眼桥小学长期存在的积水难题在多方联动下得到高效破解,为师生营造了更加安全、舒适的学习生活环境。

三眼桥小学因地势低洼,每逢雨季便积水严重。排水沟常因落叶、淤泥等杂物淤积堵塞,排水不畅,不仅滋生大量蚊虫,在下雪天,堆积的雨水还会形成雪冰,严重影响师生出行

安全,成为困扰学校许久的“顽疾”。学校将这一情况反馈给武汉市江岸区花桥街道聚才社区书记蔡晓诗与街道河湖长孙主任后,社区负责人迅速响应,积极协调解决问题。孙主任第一时间与环卫部门取得联系,协调其安排专业力量进行处置。环卫部门迅速行动,启用高压水枪对排水沟进行全面冲洗清理。在专业设备和工作人员的高效作业下,排水沟很快恢复畅通,积水问题得到妥善解决。

此次社区与街道紧密协作,进一步深化了“摸整引宣沉”五字诀工作法。“摸”清群众急难愁盼问题,做到心中有数;精准“整”合各方资源,形成工作合力;积极“引”导社会力量参与,共同为民办实事;广泛“宣”传共建理念,营造良好氛围;切实将工作“沉”到基层一线。通过有效治理,校园周边水环境得到改善,从源头上减少了夏季蚊虫滋生,为师生创造了更好的条件。

## 磨山社区:社区秒速上门解燃气“卡壳”

近日,武汉市汉阳区永丰街道磨山社区求助热线响起,86岁独居老人左仲儒焦急求助,称家中燃气灶点不着,生活陷入困境。社区工作人员迅速意识到老人独自处理燃气问题存在安全隐患,当即提醒老人远离厨房、开窗通风,并告知已在赶来路上。

放下电话,社区副主任陈昌敏联动物业安保人员,携带工具火速赶往现场。到达后,陈昌敏先安抚老人情绪,随后对厨房燃气管线和灶具细致检查,发现是燃气灶具电池松动导致故障。他一边耐心讲解操作步骤,一边熟练安装调试。仅用17分钟,蓝色火焰重新

燃起,困扰老人的难题顺利解决。

看到燃气恢复正常,左仲儒老人激动不已,紧握工作人员的手连声道谢。临走前,工作人员还贴心叮嘱老人居家安全注意事项,告知其有困难可随时联系社区。

(通讯员:万书君)

近日,在武汉市洪山区关山街道南湖社区北苑6栋,一场充满温情与便利的周三邻里集市热闹开场。本次活动由关山街道南湖社区老年站携手武汉爱心天使社会工作服务中心共同举办,旨在为社区居民,尤其是老年人,带来家门口的的新鲜与实惠,将关爱融入日常生活的点滴。

此次集市的一大亮点,是特别引入了来自中国“长寿之乡”——湖北钟祥市的各类蔬菜及散养家禽类菜品,为居民的餐桌增添更多健康选择。社区与供应商积极沟通协调,省去了中间繁琐的流通环节,最大程度降低成本,让居民们以实惠的价格就能将健康食材带回家。

在集市现场,社区与爱心组织特意为中南财经政法大学后勤环卫工人准备了爱心蔬菜包。接过蔬菜包的环卫工人脸上洋溢着质朴的笑容,他们纷纷表示,这份礼物让他们心里特别温暖,感觉自己的工作得到了认可和重视。

(通讯员:王萍)

南湖社区:新鲜蔬菜零距离

# 家风里的烟火气

当老党员的家风故事遇上3D口扫仪的科技范儿,当草帽编织的指尖温度融合金融科普的实用干货——这不是奇幻混搭,而是湖北广播电视台“爱心汇聚行”系列活动在社区里种下的“幸福种子”。

近日,武汉桥西社区与新华家园社区相继开讲家风沙龙,前者以“清朗”为笔,邀居民共话诚信勤劳的传家故事,老党员程俊带着“任务100工作室”的治理实践现身说法;新华家园社区以“绿荫”为幕,让勤俭持家的日常与时代新风撞出火花,手工体验与健康服务更添烟火气。两场活动循着“爱心汇聚”的脉络,让家风从家训读本里走出来,在邻里笑谈中活起来,成了社区最动人的新风尚。

## 桥西社区传承好家风 共筑社区新风尚

近日,武汉市汉阳区二桥街道桥西社区联合湖北广播电视台、汉阳区清露社会工作服务中心,共同开展“爱心汇聚行”系列活动之“听总书记的话,永远跟党走”“家风清朗·笑语生风”主题沙龙。活动在社区党员群众活动中心举行,众多居民齐聚一堂。

活动中,来自湖北广电的陈老师分享了精心准备的家风建设视频及图文资料。他表示,家是生命的起点与归宿,家风则是一个家庭在长期生活中形成并代代相传的风尚,具体体现为家庭的价值观与道德规范,渗透在日常的言传身教、家规家训之中。好家风对个人塑造良好品格、促进家庭和睦、进而为良好社会风气奠定坚实基础,意义非凡。他以长辈关于诚信、勤劳的教诲等家风故事,以及承载家族记忆的旧物、代代延续的习惯等“传家宝”为例,阐释了家风在生活中的生动体现。

针对新时代背景下,老年人作为家风重要构建者、讲述者和传承者如何更好发挥作用这一问题,陈老师抛砖引玉。他鼓励居民畅谈见解,强调

讲好家庭故事、以身作则是传递好家风的有效途径;同时介绍了社区计划为家风建设提供的支持措施,包括举办家风故事会、开展好家风征集等活动,并倡导在传承中融入平等、科学等时代内涵。

随后的居民分享环节,桥西社区推荐的优秀家风建设长者代表、老党员程俊分享了个人经历。他深情讲述了父母辈的家风故事及自己参军转业的经历,介绍了自己与母亲许承允长期在社区热心公益的事迹,例如照顾行动不便的街坊杨师傅。程俊特别提到,正是母亲点滴的言传身教,引导他及家中子女相继加入党组织。退休后,他积极投身社区事务,与四位居民共同创建“任务100工作室”,致力于带动更多人参与社区治理。他的真实经历引发在场居民强烈共鸣。随后,来自汉阳区清露社工的李玲也分享了个人家风建设经验。这些身边人的实例,生动展现了“好家风”在家庭传承与社区实践中的价值,赢得现场阵阵掌声。

主题沙龙前后,德韩口腔的专业



医护人员为到场居民提供了免费口腔健康检查服务。借助先进的“3D口扫仪”,居民亲身体验了数字化口腔诊疗的便捷与精准,为活动增添了科技元素。

本次“家风清朗·笑语生风”主题



沙龙活动,有效深化了居民对家风内涵的理解,激发了大家传承、践行优良家风的积极性。桥西社区表示,将持续开展此类活动,促进好家风在社区落地生根,为营造风清气正的社区新风尚贡献力量。(采写:马双)

## 新华家园社区举办“绿荫话家风,清风润新华”主题沙龙活动

近日,武汉市江汉区汉兴街道新华家园社区举办“绿荫话家风,清风润新华”主题沙龙活动,活动涵盖家风交流、健康科普、金融知识普及、手工体验等内容,吸引众多居民参与。

在家风建设沙龙环节,来自湖北广电的陈老师授课,柏洁老师参与提问分享。陈老师以生动的案例和深刻的解读,为居民阐释了家风建设的重要意义。柏洁老师以“家风是传承的基石”为切入点,结合现实生活,从自家的“小事”谈起——回忆父母“勤俭持家”的生活细节如何塑造子女的消费观……分享过程中,柏洁老师抛出互动问题:“您觉得现代家庭中,传统家风该如何与新时代理念结合?”“有没有哪件事让您深刻感受到家风的力量?”这些提问瞬间点燃现场氛围,居



民们争相回应,你一言我一语地交流着想法。一位头发花白的阿姨感慨道:“我家讲究‘家和万事兴’,遇到矛盾多忍让,这招在现在的小家庭里照

样管用!”

随后,汉方药谷中医院的专业医师带来实用的保健讲座。医师围绕日常养生、常见疾病预防等居民关心的

健康话题详细讲解,在互动环节耐心解答居民疑问,参与互动的居民还获得了实用小赠品,让健康知识进社区温情一同传递。

紧接着,武汉大学附属爱尔眼科医院(湖北总院)的医护人员开展了眼健康科普活动。他们结合生动案例,通过现场视力测试及眼部检查,向居民普及科学用眼、眼疾预防等知识,重点讲解了老年人常见的白内障、青光眼等问题,帮助居民树立科学护眼意识,提高对眼部健康的重视程度。

活动最后,社区为居民准备了有趣的草帽编织手工活动。居民们兴致勃勃地参与其中,现场一片欢声笑语。大家在动手创作的过程中,不仅体验到手工制作的乐趣,也增进了彼此的感情。(采写:徐欢)



# 主食吃得少,人更容易老?

提到碳水,很多人第一时间都会想到米饭、馒头、面条、包子等,有些人觉得“吃碳水=容易胖”“碳水升血糖不健康”,因此选择少吃或不吃主食,甚至断掉碳水。其实,碳水化合物是维持机体正常运作的三大能量营养素之一,碳水化合物也有质量高低之分。研究发现,高质量碳水化合物饮食对于减缓衰老、体重管理至关重要。

## 高质量碳水饮食或能减缓衰老

饮食与衰老密切相关,2025年1月《营养学杂志》上发表的一项研究显示,高质量碳水化合物的饮食与减缓衰老相关,最高碳水化合物质量饮食与表观年龄衰老减缓1.2年相关。对于其中的机制,研究指出,可以通过植物性饮食中各种营养素的作用来解释,这些营养素有助于减少氧化和炎症刺激,从而影响DNA甲基化。那么,吃了碳水抗衰老,却长胖了怎么办?实际上,高质量碳水不但不会胖,



还有利于减肥。

## 哪些是高质量碳水化合物

高质量碳水又被称为“优质碳水”“好碳水”,不仅能提供热量,还能提供维生素、矿物质和其他有益成分。

高质量碳水主要有以下这些:

**全谷物:**包括糙米、玉米、黑米、薏米、莜麦、燕麦、荞麦等,含有丰富的膳食纤维和其他营养素。

**薯类:**土豆、红薯、紫薯、木薯、芋头、山药等,膳食纤维含量较高。

**豆类:**红豆、芸豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等杂豆,蛋白质占比大,饱腹感强。

**高淀粉蔬菜:**南瓜、藕等,含有大量有益健康的多糖。

**水果类:**含有大量易吸收的果糖、葡萄糖,还有膳食纤维,适量吃对血糖影响不大。

## 主食怎么吃才最健康

一日三餐应该如何均衡摄入高质量碳水呢?《中国居民膳食指南(2022

版)》推荐:

**全谷物:**推荐每天吃全谷物食物50-150克,相当于一天谷物的1/4-1/3。中国营养学会建议,成年人每天摄入谷类200-300克。

**蔬菜:**餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜占1/2。深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜。

**水果:**天天吃水果,保证每天摄入200-350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。首选应季水果,每天至少1-2种。

**豆类:**杂豆可以和主食搭配食用,发挥膳食纤维、维生素B、钾、镁等均平衡营养作用,提高蛋白质互补和利用。杂豆类搭配大米做成杂豆饭,豆馅搭配面粉做成美味的包子,芸豆、花豆等还能做成美味的菜肴。

(来源:央视新闻)

## 自制香囊驱蚊虫



夏季天气炎热,人体出汗多,容易招惹蚊虫。如果将一些具有芳香气味的中草药自制成驱蚊香囊,不但可以起到与蚊香、驱蚊剂同样的效果,而且环保健康,还具有抗病毒、防流感的作用。

所谓驱蚊香囊,就是将芳香除秽的中草药磨成粉末,装在特制的布袋中,佩戴在胸前、腰际、脐部等处,也可以挂在车里、家里。驱蚊香想要真正发挥驱蚊功效,配方和比例极其关键,而且小孩和大人的配方有所区别,小孩剂量要小,大人则需要增加剂量才能起效。

### 小儿驱蚊配方

取艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮各5克,制成香囊。本方中的中草药均具有芳香除秽作用能够化湿祛浊、驱除蚊虫。

成人驱蚊配方取金银花、艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮各8克,

制成香囊。本方中的草药均有芳香除秽作用,能够芳香化浊、驱除蚊虫。

驱蚊香囊的香气一般能够持续10日左右,一旦香气散尽,驱蚊效果就消失,需及时更换新的香囊。另外,还有一种简便的方法就是焚烧艾叶。艾叶具有特殊的香味,只要将其点燃,散发出来的烟雾可以迅速将蚊虫熏跑。在房间里挂一束阴干的艾条,同样也能够驱除蚊子、飞蛾、虫子。

注意以上方法孕妇忌用,对上述配方中的药物过敏者禁用。

(来源:家庭医生)

## 常食栀子花 清暑度盛夏

中医认为,夏季属火,对应五脏中的心,而心藏神,主神志。夏季气候炎热,热易扰心神,出现心烦、易怒、失眠、胸闷,甚至心前区疼痛等。栀子花苦寒,有较强的清热泻火之力,能通泻三焦火热。夏日常食栀子花,可以清火除烦、清热解暑。下面介绍几款以栀子花为主要食材的食疗方,供有需要的朋友的酌情选用。

### 凉拌栀子花

取栀子花、调味品各适量。将栀子花去杂、洗净,放入沸水中余片刻,

捞出沥水、晾凉,放入盘中,撒入葱花、姜丝、香油、食醋、食盐等拌匀即成。佐餐当菜食用,每日1次。可清热解暑,适用于中暑口渴、心烦失眠、肺热咳嗽等。

### 栀子花粥

取栀子花3朵,大米50克,白糖适量。将栀子花择净备用;大米淘净,放入锅中,加入适量清水煮粥,待粥将要煮熟时,放入栀子花、白糖,再煮一二沸即成。早、晚各食用1次,每日1剂。可清热疏肝,适用于暑热口渴、胸闷不适、头晕目眩等。

### 栀子花炒蛋

取栀子花20克,鸡蛋3枚,调味品适量。将栀子花去杂、洗净,放入沸水中余片刻,取出切细;鸡蛋磕入碗中,加入栀子花搅匀;锅中放入适量植物油,烧至八成热时,倒入栀子花蛋液,炒熟,撒入葱花、姜丝、食盐、味精等,炒匀即可。佐餐食用,每日1次。可清热养胃、宽肠利气,适用于胃热口臭、牙龈肿痛、大便不畅等。

注意:栀子花性味苦寒,不宜长期食用。脾胃虚寒、食少便溏者慎用。(来源:家庭医生)

美国麻省理工学院研发团队开发出一种新型“仿生膝”关节假肢,与传统假肢相比,能够帮助膝上截肢者行走更快,更轻松地完成爬楼梯、跨越障碍等复杂动作。这项成果发表在最新一期《科学》杂志上,标志着假肢技术从被动辅助,转向主动感知与智能控制的重大飞跃。

传统的假肢系统是将残肢置于接受腔中,而这种新装置是直接用户的肌肉和骨骼组织整合,从而提升稳定性,并让用户对假肢的控制更加自然,仿佛其身体的一部分。团队指出,这种“组织整合式假肢”不仅是一个外接工具,更是与人体生理系统高度融合的智能装置,使用户获得更强的“肢体归属感”。

该系统的创新之处在于,结合了一种名为激动剂-拮抗剂肌神经界面(AMI)的新手术方法。这种方法通过手术重新连接肌肉时,使其在残肢内保持动态互动,提供感觉反馈,并产生可用于控制假肢的电信号。在此基础上,团队开发了一个集成系统,不仅能读取来自AMI肌肉的信号,还将假肢植入骨骼结构中,从而实现更高的稳定性和更精准的运动控制。

(来源:科技日报)

## 新型仿生膝与患者「贴身」组合

# 吹风机 VS 自然干,哪个更伤头发?

每次洗完头发,我们都会面临一个选择——自然干还是吹风机吹干?有人嫌头发干得太慢,抓起吹风机速战速决。有人抱着“自然最温和”的信念,毛巾往脖子上一披,再往阳台上一坐,玩着手机让头发自己晾干。

的确,我们从小就被灌输一个常识:头发自然干最好,吹风机会伤头发。但你有没有发现,有时候吹干的头发好像更亮、顺滑,自然干时反倒会毛躁、分叉多?

这不是错觉。一项由韩国延世大学皮肤科团队发表的研究,为这些感觉找到了科学依据。实验揭示:自然干可能更伤发。研究人员认为,这很可能是因为「头发泡水」的时间太长了!在常温中,头发自然干燥需要两个小时,长时间湿润状态下,水分会渗入到头发内部,使其吸水膨胀,导致损伤。发色变浅、发黄也是头发受损的标志之一,长时间潮湿状态和高温干



燥一样有害。

我们整理了一整套“洗头保姆级教程”,照着做,让头发越来越好。

## 洗头前

把头发梳顺,打结处轻轻梳开;

可以在发尾提前涂一点护发精油或护发素,尽量均匀涂抹。洗发水可能会提取头发脂质,这一步会对头发提供一层保护,尤其对干燥受损发质来说。

## 洗头中

把头发、头皮完全浸湿;

根据发量,取适量洗发水在掌心,揉搓一下,让洗发水均匀分布在手掌和手指;

将洗发水涂抹到头皮,用指肚在头皮打圈,打出泡沫,轻轻按摩头皮的每个区域;

主要清洁头皮,头发不脏的情况下,没必要过度揉搓,稍稍带到即可(尤其干燥受损发质);

冲掉泡沫,如果头皮很油或较脏,可以重复洗一次;

挤干头发水分,在发尾均匀涂抹护发素或发膜,按产品说明停留后冲洗干净。

## 洗头后

用手顺着头发挤掉水分;

用毛巾轻轻按压,吸干水分,千万不要上下左右暴力揉搓;

把头发擦到至不滴水的状态,用手指或宽齿梳轻轻梳理;

适量涂抹护发精油和免洗发膜;

吹风机调至温热风,风速开大,和头发保持15cm以上距离,顺着头发生长方向,有助于闭合毛鳞片,尽量上下移动吹,不要频繁搅乱风向;

头发差不多吹干后,吹风机切换至冷风,顺着头发生长方向继续吹,帮助头发快速降温,同时进一步闭合毛鳞片,让头发恢复顺滑。

(来源:丁香医生)

## 小心掉进“减肥陷阱”

如今,健康体重管理成了全民热点话题。然而,不少人辛辛苦苦减肥,结果却越来越肥,不见成效,这可能是掉进了“减肥陷阱”。

### 陷阱一:运动后就能放肆吃

“今天跑了5公里,奖励自己吃个炸鸡、喝杯奶茶!”您是否也有这种补偿心理?如果有,那么您已经掉进减肥的第一个坑里。

跑步5公里大概消耗500大卡,但是它所消耗的热量在炸鸡和奶茶这种“热量炸弹”面前就不够了,一杯珍珠奶茶的热量可能超过600大卡。两者相抵消,怪不得脂肪“原地不动”。

避坑建议:运动后可以适量加餐,但要选择健康小吃,比如一把坚果、一根香蕉,别让“奖励”变成“报复”。

### 陷阱二:极端节食就能瘦

很多人对减肥的第一反应就是“少吃”甚至“不吃”,有的人每天就吃一个苹果,最后一称体重,竟然胖了。

其实,这种极端节食就像对身体大喊“饥荒来了”,身体会马上采取“防御模式”,降低代谢,并且优先分解肌肉供能,尽管体重有所下降,而脂肪却“稳如泰山”。况且,长期节食还会使瘦素分泌紊乱,等到恢复正常饮食,体重就会马上反弹,并且反弹的全是脂肪重量。

还有的人为了减肥不吃早餐,这可能会使他们在午餐时吃得更快更

多,还可能带来其他危害。例如,一名女生因为长期不吃早餐、长时间空腹,导致胆囊长满了结石。

避坑建议:减肥不能一蹴而就,一日三餐也不能省略,每天热量缺口控制在300—500大卡,别饿到头昏眼花,多吃点优质蛋白质、粗粮主食和足量蔬菜,可以增加饱腹感。

### 陷阱三:一边熬夜一边减肥

有些人觉得,睡眠和减肥“八竿子打不着”,习惯了经常熬夜的生活方式。其实不然。

首先,熬夜会扰乱激素分泌,瘦素分泌减少,胃饥饿素释放增多,让人第二天感到饥肠辘辘,食欲大增。其次,睡眠不足还会减慢基础代谢,想让脂肪燃烧就更难了。

避坑建议:要重视睡眠,最好每晚11点之前入睡,保证7—8小时的高质量睡眠。只有睡好了,脂肪才肯“搬家”。

总而言之,减肥不能一味盲目努力,而要讲究科学方法,否则有时恰恰“越努力越肥”。科学减肥,既需要健康合理的饮食、长期规律的运动,还需要良好充足的睡眠。同时,减肥不是“短期战役”,应该把减肥生活化,用良好的饮食起居代替不良的生活习惯。减肥不是和体重较劲,而是日复一日地努力,践行健康的生活方式,多余脂肪自然就会消失。(来源:人民日报)



## 中年喝点咖啡抗衰老

2025年美国营养学会年会上发布的一项新研究,为健康衰老提供了一种简便易行的方法:中年时适量饮用咖啡,30年后健康老去的可能性有较大提高。

加拿大多伦多大学医学院联合哈佛大学陈曾熙公共卫生学院,基于美国“护士健康研究(NHS)”中4.7万名女性的长期追踪数据,展开了中年生活习惯对衰老影响的研究。研究从她们中年阶段开始,持续观察30年。结果显示,50多岁时每天饮用1~3杯咖啡的女性,老年阶段(70岁以上)不受癌症、糖尿病、心脏病等11种慢性疾病困扰的可能性更高,且认知、身体和心理健康状态更好。每日摄入约2.5杯(200毫克咖啡因)的人群,老年健康的可能性比极少饮用者高出13%。值得注意的是,这一关联仅出现在含咖啡因的咖啡中,茶和无咖啡因咖啡未显示出类似效果;可乐

等含咖啡因碳酸饮料摄入量的增加,反而与健康老龄化概率下降20%~26%相关。在排除饮食结构、运动习惯、吸烟、饮酒等变量干扰后,数据显示,中年阶段的咖啡摄入与30年后的健康状态仍呈显著正相关。

研究负责人、多伦多大学副教授萨拉·马赫达维认为,含咖啡因咖啡独特的生物活性成分(如多酚、绿原酸等)在其中起到了关键作用,但相关性不等于因果性,具体起效机制还需进一步探索。马赫达维同时强调,咖啡可能有助健康老去,却并非人人适用,不可盲目跟风,因为个体对咖啡因的耐受性差异显著,过量摄入可能引发失眠、心悸等问题。健康成年人每日咖啡因摄入量不应超过400毫克(约3~4杯美式),孕妇、咖啡因敏感者或慢性病患者更需谨慎调整饮用量。

(来源:生命时报)



# 第二十届湖北省中老年才艺大赛组委会 深入八市州动员——助推赛事火热开展

7月9日至17日,第二十届湖北省中老年才艺大赛组委会办公室工作组,密集走访咸宁、仙桃、潜江、随州、襄阳、孝感、鄂州、黄冈八地,开展专项组织动员工作。本次行程核心是与各地市级民政部门紧密协同,进一步激发基层参与热情,夯实赛事基础。

工作组此行与八市州民政局进行了深入对接与沟通,每到一地,工作组首先代表大赛组委会办公室,对各地市民政局在组织发动、宣传推广等筹备工作中展现出的高效组织与辛勤付出表示诚挚感谢。各地民政局作为地方老龄工作和中老年群体服务的重要力量,其持续投入与大力支持,是保障大赛顺利推进、吸引广泛参与的关键所在。

在各地民政部门的精心组织下,工作组与当地中老年文艺骨干、优秀团队负责人、社区活动组织者进行了面对面的座谈交流。座谈会上,工作组介绍了大赛的最新进展和后续安排,并重点针

对大家普遍关心的报名方式、参赛流程、作品要求等具体操作细节问题,进行了耐心细致的现场解答,扫清了参与者的疑问。同时,工作组认真倾听了来自基层一线的声音,广泛收集了关于如何进一步提升赛事服务效能、优化参赛体验的宝贵意见和建议,为后续赛事环节的完善提供参考。

此次深入八市州的组织动员工作,正值大赛火热进行之际。通过与各地民政部门的紧密联系与高效协作,工作组有效传达了大赛精神,回应了基层关切,进一步调动了地方组织参赛的积极性,解决了筹备和报名过程中的实际问题,为大赛在全省范围内更广泛、更深入地开展注入了新的活力。

第二十届湖北省中老年才艺大赛致力于为全省中老年人搭建展现才艺、交流学习、乐享生活的展示舞台,彰显新时代荆楚银龄群体的风采与活力,组委会欢迎广大中老年朋友踊跃参与。



## 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位优秀教师合作,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年秋季学期2025年9月1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:第一节课08:30-10:00

第二节课10:10-11:40

下午:第一节课13:30-15:00

第二节课15:10-16:40

#### 四、报名方式

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

# 武汉夏日嗨翻天,清凉一站式解锁

武汉的夏天,热情似火。超多夏日限定玩法来袭,夜游、音乐节、大马戏……让你清凉一夏,快乐翻倍!

## 蓝天白云下泡东湖水

今年的第一场泳,就约在东湖游吧!

6月27日-8月31日,东湖听涛泳场每天16:00-20:00免费向公众开放。正是舒爽清凉的时段,大朵白云和粉色晚霞做背景,水波随着湖风温柔飘荡,真舒服呀!

泳场有三个泳区,2浅1深,水最深达到1.8米。附近有配套的淋浴间(15元/次)和卫生间,打工人可下班后带着泳衣直接来玩。开放时间内有专业救生员坐镇,安全有保障。

如果想尝鲜,隔壁的听涛水上运动中心可以体验皮划艇、赛艇、卡丁船、电动冲浪板等玩水项目。教练手把手教学,很快就能上手。

玩累了就去附近的啡行家咖啡馆,店家准备了大量外摆桌椅。买杯特调,吹着湖风,看云卷云舒,看泳池里各种欢乐水花,惬意得很。

## 江夏20米水幕看电影

最近很火的水幕电影,大家都去看了吗?

坐标江夏区市民休闲活动中心,坐地铁7号线能直达,每周五、周六19:30准时放映。



这场科技感十足的“电影”,以湖上的近20米的扇形水雾为幕,用光电投影技术,展现谭派京剧变脸、江夏古瓷窑、造纸工艺等江夏元素,每场持续半小时。

因为承载画面的介质是水,光影随着水波“流动”,画面自带3D效果,非常酷炫。

看完水幕电影还能美美来顿宵



夜。从公园步行5分钟,就能到大名鼎鼎的“文焱赤壁牛杂”(营业到凌晨1点),鲜美的清汤牛肉锅,选牛肉牛杂都不踩雷。

## 汉口里百人齐摆竹床阵

武汉人过夏天怎么能少了竹床呢?



近日,“第七届汉口里竹床文化节”在武汉园博园盛大开幕,近200张竹床布设在武汉园博园各个景点。

东门外的广场上阵势最大,百余张竹床面向大舞台整齐排开,届时可供数百名游客同时免费乘凉打卡。

今年的竹床节从7月4日持续到8月24日,每天晚上都有活动。每周六、周日则有全民K歌大赛、吃瓜大会等活动,男女老少都能上台秀一把,热闹得很。

工作日的傍晚,广场上会放起露天电影,以剧情、喜剧片为主。老人们摇着蒲扇,年轻人拎几罐冰啤酒,小孩们抱着大人胳膊看得昏昏欲睡。人群里飘来花露水味,仿佛又回到童年的暑假啦。

## 武汉极地奏响夏日“狂欢四重奏”

最近,武汉两大新地标正式启

幕江城,武汉最大摩天轮来咯!武汉新地标,“楚天之眼”摩天轮,91米新高度!360°看尽江城千年画卷,梦幻主题轿厢,点亮浪漫之眼!这可是目前武汉摩天轮中的“扛把子”,足足有30层楼那么高。还自带36间全景“太空舱”,科技感满满。

摩天轮正对着日落的方向,傍晚时分,乘坐摩天轮,橘色的日光洒在身上,波光在湖面上闪耀,整个世界都变得温柔起来。

除了摩天轮,极地大马戏也同步上新啦!这次的大马戏把帐篷变成了梦幻的爱丽丝兔子洞,一进去就仿佛进入了一个奇幻世界。奇幻魔术、刺激马术、环球飞车、死亡轮……沉浸式声光电舞美盛宴,零距离感受惊险刺激!

## 水上世界夜晚开 party

造浪池水上游戏大作战来咯!夏日炎炎,怎么能少了玩水呢?武汉青少年宫水上世界绝对是你的消暑好去处。这里有超多主题活动,让你从早嗨到晚。

小朋友们可以在浅水区尽情嬉戏,享受清凉的触感。绕园内来一场“奇幻漂流”,顺着水流缓缓前行,欣赏沿途的风景,悠闲又惬意。要是胆子大,还可以尝试刺激的巨型大滑梯,从高处飞速滑下,感受风在耳边呼啸,心跳加速的快感,简直太爽啦!

7月7日-8月25日,青少年宫水上世界特别推出夜场演唱会,营业时间延长至21:00。当夜幕降临,华灯初上,水上世界摇身一变成了欢乐的海洋。千人齐聚造浪

池,随着音乐的节奏尽情摇摆,开启一场盛大的派对。超嗨的演艺全面承包你的夜生活,让你在37度高温下猛猛消暑。现场超燃乐队演出,炫酷的舞台表演,在浪池里一起唱歌、跳舞,让你充分感受到夏日的热情。

## 欢乐谷夏日夜场狂嗨

12.5H千禧狂欢玩到爽!当夜幕笼罩江城,武汉欢乐谷的夜场狂欢准时开启,为夏日夜晚注入无限活力。园区里,灯光璀璨,霓虹闪烁,浪漫氛围拉满。坐上“飞越长江”,以独特视角“飞跃”湖北20多处美景;登上“摩天塔”,在百米高空将武汉绚丽夜景尽收眼底;体验“凤舞九天”“天地双雄”等刺激项目,在夜风中感受肾上腺素飙升的快感。

6月28日-8月31日,创新升级的HOHA音乐公园,除了保留HOHA主舞台,今年还增加了星梦、浪人、时代、森岛、落日5个打歌舞台。

处处嗨歌硬控全场,舞步失灵也别慌!跟着节拍当个散步型舞者——人群热流自会卷着你摇摆,身体早比大脑先跟上旋律。现场更有三大潮流点,满足你出片需求!复古音像墙面,让你拍出千禧辣妹风;巨型黑胶场面,站在前面就是C位出道;更有Y2K溜冰场,霓虹穿越感拉满。



在这里,你可以跟着节奏尽情摇摆,释放夏日的激情与活力,和万人一起沉浸在音乐的海洋中,享受一场酣畅淋漓的视听盛宴。

在炎热的夏天,让清凉与欢乐陪伴你度过一个难忘的夏天。还等什么?赶紧约上小伙伴,一起出发吧!

(来源:综合信息)

# 武汉高校： 建筑里的时光诗笺，镌刻青春与历史

怀抱近百所高校、超百万大学生的武汉是一座不折不扣的大学之城。最美的山水风光，往往藏在校园里。9月，又有一批学子将来到武汉，从迈入校门的那一刻，你就会发现建筑凝结着校园乃至城市的历史，观看它就是审美第一课。

## 武汉最硬核的大学 爆改70年代片场

前段时间，武汉理工大学余家头校区成为《实用主义者的爱情》剧组的取景地，校门换上了“江城大学”的牌子，手拎搪瓷脸盆、暖水壶的群演往宣传栏前一站，穿越味儿十足。

年代剧在此布景，看中的就是校园里的武汉唯一一处苏式建筑群。

1950年代，苏联专家大批援建重点工程，高校建筑刮起一股硬核的苏联美学风潮——正直、气派、开阔、稳固。

武汉理工大学余家头校区的建筑群，便是上世纪50年代苏联援建项目的珍贵遗产，与“武汉长江大桥”一起被列入新中国第一个五年计划的标志性工程。

武汉理工大学的前身之一为“武汉水运工程学院”，它的船舶与海洋工程、轮机工程专业傲视同侪，在中国内河航运及船舶界拥有极高地位。因此，你会在教学楼上看到船锚、海浪等元素的雕饰，凸显专业属性。

苏式建筑的大楼，在武汉的高校中数量不算少。

“华中科技大学”校门背后的南一楼，也是典型的苏式建筑。和清华大学、南开大学的主楼一样，以莫斯科大学主教学楼为建造蓝本。

“华中农业大学”的主教学楼，也是一座典型的苏式建筑。

这栋楼修建于1957年，建校初期条件艰苦，它是由老一辈教职工亲手搬砖搬瓦建造起来的。

爬上六十级台阶，来到主楼跟前，仰头就可看见徐特立（毛泽东、



田汉的老师)题写的“华中农学院”五个遒劲有力的大字。

## 武汉最古老的 大学藏在市中心

武汉最古老的现代大学——“文华大学旧址”藏在热闹的昙华林历史街区上，湖北中医药大学昙华林校区内。

校园里有一栋镶嵌着彩色琉璃的木屋，被许多摄影博主发掘，在互联网有不小热度。这是曾经的文华大学文学院，它建于1903年，是一座西式内天井回廊式砖木结构二层建筑。1920年，陈独秀来汉传播马列主义时，也曾在此住宿。

操场旁，还有一座漂亮的红砖小楼。它是武汉现存的最早的体育馆之一，当年叫“翟雅阁健身所”，以文华大学创始人、校长翟雅阁的名字命名，建于1921年，距今已有100多年。

这是一座中式风格、西式屋架的二层建筑，有点“戴西瓜帽穿西装”的混搭意味，陈独秀、郭沫若都曾来打卡。

最值得一提的，是屋顶采用仿宋式“重檐庑殿顶”，也就是殿顶之下，又有短檐，且在四角各有一条短垂脊，共九脊。

这种形制，曾是中国皇室建筑的最高标准，只有像故宫太和殿，五台山佛光寺大殿这种等级的建筑才能使用。

文华大学是华中师范大学的前身，1958年，华中师范大学迁到了武昌桂子山，校内的一号楼、二号楼（文学院）属于校区内最古老的建筑群。

大屋顶斗拱飞檐，古色古香的青灰色古墙、绿色琉璃瓦，成为桂子山山民心里最能代表母校的画面。

## 中国最美的大学 建在山上的一座宫殿

武汉大学，是武汉的浪漫所在，而浪漫的背后，则是一串开天辟地的传奇。武大早期建筑群的设计师是毕业于麻省理工学院的开尔斯，开工时他已有60岁。

开尔斯遵循“轴线对称，主从有序，中央殿堂，四隅崇楼”的中国传统建筑原则，又巧妙地把西方的古典建筑风格、技术和材料与之结合。

这不仅是一所校园，更是一片建在珞珈山上的宫殿群。

武大早期建筑群包括樱顶、行政楼、老图书馆、理学楼、老斋舍等15处26栋建筑，主要分布在樱花大道周边。

占据整个校园制高点的是“老图书馆”，从形制上讲，它是一座皇冠形仿故宫建筑，后来还被印在校徽上，成为武大的精神象征。

仔细观察这批早期建筑你就会发现，它们都带点“混血味儿”：

比如“理学楼”是拜占庭风格的圆屋顶，又与南面的四角重檐的工

学院相呼应，含有“天圆地方”的建筑理念。

“老斋舍”的3个罗马风格的券拱门联成一线，四栋宿舍门又以《千字文》命名，形成天、地、玄、黄、宇、宙、洪、荒、日、月、盈、昃、辰、宿、列、张十六个斋舍。

绿色琉璃瓦，是武大建筑最有辨识度的一抹亮色。屋脊上的神兽更有趣，仔细看打头阵的那位（蹲兽），在中国传统建筑里，它通常是“仙人骑鸡”或是“仙人骑凤”的造型，但在武大，它却别出心裁地被设计成了“仙人骑马”，有“人跨奔马、马载书卷”的好寓意。

1932年，在武大新校舍的落成典礼上，第一任校长王世杰对同学们说：“我们的建设不仅是物质的建设，还有最大的精神建设……请大家看看我们所走的路是不是中华民族的出路，是不是人类向上的路。”

这样的人文精神，影响了一代代的武大人。

除了历史建筑，武汉的大学里还有风格迥异的新式大楼，不断刷新纪录。

### 华中农业大学的“亚跨”楼

48米天桥连接相邻两栋楼，建成时为亚洲第一跨式建筑。

### 武汉大学城市设计学院

面对着狮子山的层林叠嶂，建筑也像树木向上逐层出挑，坐落于黄家湖边的武汉学院由中国建筑设计大师何镜堂院士领衔规划设计，就像一座现代中式园林。

### 中南民族大学的双子塔

建筑高度为85米是中国高校最高的图书馆，夜晚灯火通明，点亮南湖。

武汉的高校建筑，是历史的沉淀，是青春的印记，是文化的传承。它们在时光的长河中静静伫立，等待着每一个怀揣梦想的人去发现、去感悟。无论你是即将踏入武汉高校的新生，还是已经毕业的校友，这里的每一处建筑都承载着你的回忆与憧憬。

（来源：武汉市文旅局）

# 武汉牛骨头的味蕾变迁，你pick哪一家

牛骨头，它既接地气又奇妙，不值钱的牛身废料经过重盐辣卤，变身早酒伙伴和宵夜美味，更是老杆们的快乐源泉。从官方老字号到街边野摊，从苍蝇馆子到ins风小店，有汤锅有干卤，味道从重盐咸辣到浓香回甜……它用不同口味，狙击了无数馋嘴的灵魂。

## 堤角牛骨头 每根骨头都铺满辣椒粉

与堤角公园一路之隔，并列着“阿木怪牛骨头”和“王师傅牛骨头”两家店。

经历过2000年左右的“牛骨头黄金时代”，这是如今堤角为数不多的牛骨头店铺了。还好，它们也正是堤角最早、最著名的门店。

拐进了“阿木”，上桌就吃。

怪味牛骨先卤后炒，表皮裹满孜然与芝麻。骨多肉多，用牙费力撕扯，肉紧实耐嚼，满口孜然咸香，后味泛甜，麻中还带点辣……是名副其实的“怪味”了。有点废牙，但真过瘾。

1998年下岗潮，刚过而立之年的程阿木和老婆双双下岗，在堤角边开了一家面馆谋生。马路对面就是牛羊加工厂，牛骨头是最不值钱的“废料”，阿木经常捡回些牛骨头，一番辣卤，随粉面免费赠给客人。

武汉人口味重，那时候恨不得每根骨头都铺满辣椒粉，重油重盐才够味。后来发现这种吃法竟颇受欢迎，于是招来了大木和小木，兄弟3人合伙开了“阿木”。

那时候岱山街辖区有30多家国有大中型企业，居民区也多，大家口口相传，“堤角牛骨头”名声渐大，越来越

多店铺在此扎堆。

2008年，是“堤角牛骨头”最红火的一年。四面八方的吃货们跨江过桥，就为这一口牛骨头。

2008年，解放大道修轻轨，“阿木”和几乎“并列第一”的“王师傅”搬到堤角前街，其他牛骨头店拆的拆，搬的搬，热度却不再复从前。

阿木微皱着眉，笑着说“现在生意没08年好做了，但我们还是经住了考验。就这么实实在在的，不玩狡猾，也少放点盐。”

## 蔡甸牛骨头 咸辣还翻甜 越煮越甜

蔡甸人吃牛骨头，其实比堤角略早。

80年代，蔡甸新农最早的官方老字号“汉来新”做起了牛肉粉面，而一碗配上牛骨头的面，佐点小酒，让需做体力活的人有了清早的盼头。

新农牛肉名气越做越大，也让更多人看到了属于牛骨头的商机。

2008年，方红军和老婆、父亲在新农医院对面支起一间宵夜摊，区别于“汉来新”的辣卤牛骨头，也不同于堤角的咸辣汤锅，方红军做的是用白萝卜打底的“甜口派牛骨头火锅”。

区别于堤角牛骨的怪味麻辣，蔡甸牛骨是泛着甜味的咸辣，煮到最后，



浓甜加倍。

因同样拥有牛骨头资源与人群需求，蔡甸与堤角几乎在同一个时期做起了牛骨头。如今，堤角牛骨头因拆迁变得冷清没落，而随着武汉私家车普及与交通便利，蔡甸牛骨头越来越火，渐成气候。

## 年轻人吃牛骨头 只有好吃与否

问了一圈蔡甸朋友哪家牛骨头最好吃，内投第一的答案就是“嘎星”。

去年刚搬到蔡甸莲花湖大道的600平米新店，场地升级，生意更加火爆，每天下午5点半店里就满座，6点后需要等位……

这样一个把老派食物做成“口碑网红”的店，它的幕后老板是个90后。

“嘎星”的牛骨头只用凤凰翅（牛肩胛骨）、脖子骨、筒子骨三种。每根牛骨头都要经历洗、泡、煮、摘（摘掉牛油）、卤五个步骤。凤凰翅做辣锅仔，脖子骨做干卤，筒子骨做鲜汤锅。

不同于其他几家无法入口的咸，“嘎星”的汤底浓得挂汁，是可以喝的。

凤凰翅脆骨多，嘎嘣地啃嚼脆骨，撕扯肉筋，好吃得你摇头晃脑。干卤脖骨肉多筋韧，劲辣渗透了每一丝肌理。先大口嚼脆骨，再连皮带手剔干净骨头的边缝肉，嗦完了连舌尖都回味着那股子鲜爽。打底的蔡甸农家土萝卜吸饱了鲜汁，不软烂，但糯劲十足。

牛骨头不是传统新农的甜辣，也不似堤角的咸辣，完全尝得出是卤够8小时才会有的浓鲜。

2013年，在广东部队当了两年兵的嘎星，带着炊事班的手艺，回蔡甸继

承了父亲“衣钵”，卖起了牛骨头。

前两年依旧延续了老一辈的“甜系”做法，“到了第三年，觉得这样不行，齁甜，还越煮越咸……”

“老一辈真的很不容易，让这种刁角食物从无到有，一点点做起来”，嘎星顿了顿，“但年轻人真的变得太快了。一味的老式咸甜，留不住他们。”

牛骨头其实没有“最正宗”这一说，只有好吃与否。现在的“嘎星”，属于更年轻的一代胃口。

而同样受年轻人欢迎的牛骨头，还有扎根于二七路的“翊翌”。店面干净明亮，颇有点极简ins风，据说店装与logo是获过奖的设计师作品。

老板之一的贡翌轩不太想把“翊翌”和其他老牌牛骨头店混为一谈，“很多人对它的认识还停留在几十年前，太老派了，我们想做年轻人喜欢的东西。”

从必须一群人吃的大锅变成一人独食也友好的小份，从粗糙油腻的餐馆变成精致可爱的小店，“老杆食物”也与时俱进起来。

“翊翌牛骨头”只做干卤，口味有香辣、孜然、蒜香、黑椒四种。牛骨头个头小巧，外表梭黑，连肉带筋耐嚼入味，适合佐酒。

干辣卤适合春夏，锅仔适合秋冬，暖烫一锅，啃点牛骨头，吸溜点面，再虚浮不过……又或点个外卖直送到家，三两（盆）牛骨头，一打啤酒，直接葛优躺，边追剧看球，边啃着刁角肉，嚼……

来“翊翌”吃牛骨头的大多是年轻人，其中八九成是女生。

（来源：HANS汉声）



# 2025年暑期档上半场： 票房迷雾与突围之战

当年陈思诚曾总结了电影卖座法则“高工业规格”与“强社交属性”，然而这个规则在2025暑期档彻底失效。市场呈现出了诡异的矛盾特征，打得各个影视方如同陷入了无尽的黑暗。

## 上半场表现乏力 扑得连声“响”都没有

原以为今年暑期档会是“诸神(哪吒)之战”般的热闹场面，结果却是表现乏力，一个能打的都没有。暑期档已经过半，还没有任何一部院线作品票房突破5亿。

今年暑期档，上半场那些被寄予厚望的种子选手接连失利：《超人》票房和口碑双崩；《酱园弄·悬案》即便拥有章子怡主演、改编自民国真实事件的标签，豆瓣评分只有5.7，票房停留在3.74亿，观众评价更多集中在“悬浮”“用力过猛”“叙事割裂”与“看了个预告片”；曾经的8亿票房黑马续作《无名之辈2》，在口碑迅速崩盘后，票房成绩相较前作可谓是断崖式下跌。

曾在暑期档有过“黑马”表现的追光，这次也没占到便宜，其新片《聊斋：兰若寺》暴露出了明显的叙事问题。追光动画试图构建“东方志怪宇宙”，于是将《崂山道士》《聂小倩》《画皮》等五个故事强行缝合，结果导致了整个剧情世界观支离破碎，创下了追光影业出品电影的最差成绩。

此前在暑期档屡屡获利的产品经理陈思诚，也失灵了。他的流水线

工业悬疑片《恶意》终于感受到了观众的“恶意”，再一次证明了精巧的议题设计和情绪迎合，已经逐渐开始让观众感到疲惫。扑街是能理解的，毕竟没人愿意花钱看一部骂“自己”的电影。

### 好莱坞大片 叫好不叫座

再看好莱坞大片，也没能顶起。

口碑不错的《新·驯龙高手》《F1：狂飙飞车》，豆瓣评分都在8分以上，票房走势也超过了初估。但可惜的是，受题材影响，高口碑低排片的情况下，上限被锁死，可以说是虽有后劲但无余力。

唯一票房还不错的是《侏罗纪世界：重生》，达到了4.58亿元，是少数接近突破5亿魔咒的电影之一。不过《侏罗纪世界：重生》虽然票房不错，口碑却没守住，豆瓣开分6.1，烂番茄新鲜度54%，在侏罗纪IP系列中排第四，典型的卖座不叫好。

DC重启之作《超人》海外烂番茄新鲜度93%，国内豆瓣评分却暴跌至4.4分，一样无座上宾。



## 下半场提档+点映反复横跳

《酱园弄·悬案》提前一周点映，后续多部暑期档影片也都紧随其后进行了点映。不过大部分暑期档影片(特别是国产片)几乎都把自己给点死了。

当然，上半场被寄予厚望的电影表现不佳，也让下半场的电影们更加“蓄势待发”。像《长安的荔枝》《你行！你上！》都已经开始大规模点映，并提档至7月18日，想自己上来试试水了。

《戏台》躲(躺)到25号，正在窃喜，没想到《南京照相馆》提档至7月26日，而且7月18日也开始大规模点映。

目前来看，点映反响最好的《长安的荔枝》仍然没能点燃观众热情，票房预测一降再降。带有强烈姜文风格的《你行！你上！》号称朗朗自传片，被新生代观众评价“看不懂”“太吵闹”“脱离现实”“抽象”，实质是作者表达与大众娱乐需求间的鸿沟在极速扩大。

意外的是，动画电影《罗小黑战记2》大胆升级动作场面，将“人妖冲突”置于更宏大的世界观下，用极致类型化唤醒圈层爆发力，竟能在冷清市场中杀出一条小路。

陈佩斯老爷子的《戏台》预售刚开始时，票房惨淡的让人心慌，又接连遭到《长安的荔枝》《你行！你上！》的提档冲击，不得不改档避让，然而好口碑让《戏台》的预售票房已经升到4400万，说明还是有观众愿意为

好电影买单。

### “情绪”为重，“耐心”在耗尽

在过去几年里，国产电影靠情绪营销和社会议题型选题一度赢得口碑红利——好景不长，当观众一次次在“改编真实故事”或“群星云集”的叙事包装中踩雷，如今他们开始用脚投票。

观众的不信任感不仅体现在个别影片的口碑差评上，更体现在他们对整体国产片的观影意愿滑坡。越来越多观众选择“先观望、后买票”，更倾向于等待真正口碑出炉之后再做决定。该消费逻辑直接压缩了国产片的首周爆发力，也让中腰部影片更难获得排片机会，形成恶性循环。

2025年暑期档的国产电影最大的问题，并不是观众不愿意走进电影院，而是他们在电影院看不到足够值得的“沉浸体验”。换句话说，观众并非拒绝国产电影，而是拒绝那些内容贫乏、视听虚假的电影。

这个暑期档还剩下半程，国产电影仍有机会冲出重围，但必须正视一个现实：观众对国产片的信任依然还在迅速透支，而任何一部票房奇迹的背后，都必须以内容真诚为前提。

当观众开始主动表达和筛选，很难说他们是对电影冷感了，反而一种成熟的表现。而成熟观众最不愿看到的，就是创作者继续“不成熟”地高估自己的噱头，低估他们的审美。

(来源:综合)



# 2025 综艺下半场:七档王牌谁将引爆期待?

2025年的综艺市场没有2024年火爆。《浪姐6》《演员请就位3》《无限超越班3》《小小的勇气》《我们的爸爸》《歌手2025》等都是叫座不叫好。只有《妻子的浪漫旅行2025》《是女儿是妈妈2》口碑还不错。我们只能期待高质量的综艺都集中在下半年。



## 《喜人奇妙夜2》

播出平台:腾讯视频  
播出时间:八月下旬

看点一是常驻嘉宾的更换。去年,《喜人1》的常驻嘉宾是马东、黄渤、贾冰、秦昊,外加一位飞行嘉宾。今年常驻嘉宾有马东、李诞、胡先煦,张若昀作为飞行嘉宾,会录制四期。

第二大看点就是优秀喜人们的回归。遗憾的是——他们不比赛,只录制。

《喜人奇妙夜》的好看与否,关键在于选手们的能力。如果选手们的搞笑功底弱,那效果可能就不如人意。目前网络消息是说优秀喜人们会担任队长,辅导选手们的作品。



## 《脱口秀和TA的朋友们2》

播出平台:腾讯视频  
播出时间:6月27日每周五、周六12:00

《脱口秀和Ta的朋友们》以“生活的烦恼,用脱口秀说说”为口号,各种各样的观众有他们各种各样的生活,和各种各样的烦恼。

第二季59组选手轮番登场,“原生家庭”和“穷哈”成为最热门赛道。但节目要真正破圈,还需找到那些既好笑又敢笑、直击年轻人情绪的“爆梗”表达。



## 《喜剧之王单口季2》

播出平台:爱奇艺  
播出时间:7月11日每周五、周六12:00

嘉宾阵容上,由大鹏、郭麒麟、杨天真担任气氛组组长,庞博担任主持人,付航、小鹿作为喜单老友加盟。选手阵容上,新人阵容的壮大与活力是本季另一大亮点。节目联动海内外35家俱乐部深度挖掘,新人比例高达50%,这也为节目带来更为丰富多元的人生样本与鲜活视角。



## 《披荆斩棘5》

播出平台:芒果TV  
播出时间:近期

2025年7月4日,《披荆斩棘5》首场公演在芒果TV录制基地落下帷幕。本季首创的“原生团对抗”赛制将32位哥哥分为七大男团,再整合为A、B两大联盟展开生死对决。

《披荆斩棘》的看点就是舞台,其次是艺人间的化学反应,有搞笑、有温情……还能看到很多人的努力,这是一档具有观赏性的励志综艺。



## 《再见爱人5》

播出平台:芒果TV  
播出时间:待定

婚姻观察真人秀《再见爱人》已经播出了四季,且每一季的热度都不减,尤其是第四季,达到了空前的讨论高峰,掀起了巨大的网络讨论声浪,话题范围甚至超越了亲密关系本身,延展到社会学的层面。

第五季延续观察室专家与明星观察员结合的“催更团”模式,目前正在招募嘉宾阶段。

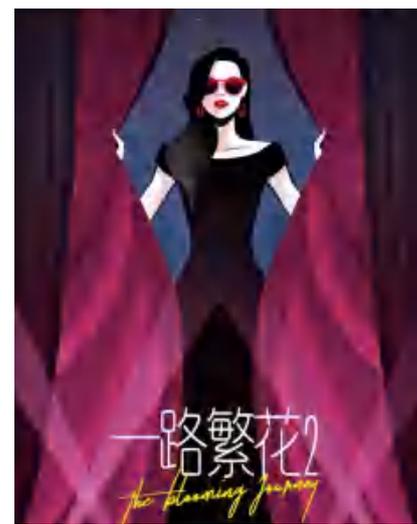


## 《现在就出发3》

播出平台:腾讯视频  
播出时间:待定

这是一档明星们旅游、吃饭、玩游戏的节目。节目内容很轻松,如果不搞笑的话,它就毫无价值。所幸有沈腾在,所以节目效果一直有保障。看这档节目轻松就好。

凭借前两季积累的口碑和粉丝基础,第三季正式官宣原班人马回归的消息一经发布,立刻在社交媒体上引发了热烈讨论。



## 《一路繁花2》

播出平台:爱奇艺  
播出时间:待定

《一路繁花》的重点就是刘晓庆,第二季4月官宣陈冲、海清等全新嘉宾阵容,刘晓庆作为唯一返场姐姐继续旅行,那英加盟成最大争议点。

节目延续“高龄姐姐+青年弟弟”模式,以真实互动为核心,刘晓庆、刘嘉玲等实力派碰撞火花。观众渴望真实人性的展现,节目能否平衡话题性与真实性,将决定其能否延续爆款神话。



## 北京七日深度游： 历史韵味与现代气息的交融之旅



“读万卷书，行万里路”。近日，《喜子来了》的观众们跟随喜子欢乐旅行团开启了一场为期七日的北京深度游，沉浸式体验这座古老都城的历史韵味与现代气息。

### 天安门广场：庄严神圣的国家名片

晨光初绽时，观众们随旅行团来到天安门广场，这里是世界上最大的城市广场之一。天安门城楼巍峨耸立。广场上，人们有序参观，国旗护卫队身姿挺拔，时刻守护着国旗。随后前往毛主席纪念堂，怀着崇敬之心瞻仰伟人遗容，深切感受历史的厚重与传承。从纪念堂出来，步入故宫，红墙黄瓦、殿宇重重，沿着中轴线，从午门到神武门，参观太和殿、中和殿、保和殿等，每一处建筑都承载着明清王朝的故事，雕梁画栋间尽显古代工匠的精湛技艺。傍晚，前门大街华灯初上，古色古香的建筑与现代商业交融，漫步其中，品尝老北京小吃，感受传统与时尚碰撞的独特氛围。

### 长城与奥运地标：古今魅力交织

天还未亮，奔赴天安门广场看升旗仪式的队伍已满怀期待。当国旗随朝阳一同升起，金红的绸缎破开晨雾，全场瞬间肃穆，民族自豪感在每个人胸腔里轰然升腾，这是属于中国人的浪漫与庄严。之后前往八达岭长城，“不到长城非好

汉”，攀登长城，沿途山峦起伏，长城宛如巨龙盘踞其上，砖石间留存着历史的痕迹，每一步攀登都是与历史的对话，感受古代军事防御工程的伟大。下山后，品尝老北京果脯，酸甜滋味在舌尖散开，是独特的味觉记忆。接着来到奥林匹克公园，外观鸟巢、水立方，这些现代建筑见证了北京奥运的辉煌，独特的造型与夜晚璀璨的灯光，展现出北京的时尚与活力，古今魅力在此交融。

### 园林与学府：人文底蕴熏陶

踏入颐和园，昆明湖碧波轻漾，长廊彩画鲜活如生，万寿山层峦叠翠。这座皇家园林，揉着江南水乡的婉约，又带着北方皇家的大气，一步一景皆成画。

而后站在圆明园遗址前，断壁残垣静静诉说往昔屈辱与沧桑，无声却有力地提醒：铭记历史，方能砥砺前行。最后眺望清华北大外景，顶尖学府的人文气息扑面而来，激励着同行学子奋进，也让众人切实触摸到北京作为文化教育中心的独特魅力。

### 自主探索，多元体验京城

第五日是自主选择日，这一日，旅行团成员各寻精彩：观众们或奔赴天津一日游，感受“津味”文化，品尝狗不理包子、十八街麻花，游览意式风情区，体验别样的城市韵味；或前往环球影

城，沉浸在充满奇幻与欢乐的主题世界，与经典IP互动，收获刺激与快乐；也有成员选择自由活动，在胡同小巷穿梭，探寻隐藏的美食小店，或是在特色咖啡馆小坐，感受北京的慢生活，多元体验让大家从不同维度认识这座城市。

### 深度漫游，品味市井与古韵

走进恭王府，这座曾经和珅的府邸，建筑布局精巧，花园景色宜人，“福”字碑等景点蕴含着丰富文化寓意，诉说着往昔的故事。接着漫步什刹海、南锣鼓巷，胡同里四合院错落有致，街头艺人表演、特色小店林立，老北京的市井生活气息浓郁。傍晚来到天坛，祈年殿、回音壁等建筑，展现古代祭祀文化的神秘与古人的智慧，在暮色中，更添历史的深邃感。

此次北京七日游，行程充实而丰富。北京，这座古老又年轻的城市，以其独特的魅力深深吸引着每一位游客。观众们真切感受到北京的多元与包容，那些走过的路、看过的景、遇到的人，都成为珍贵的回忆。这些点点滴滴，会化作珍贵的记忆，印在观众们的心里。“跟着喜子去旅行，一路好心情！”这句经典口号一遍遍响起。如果您也想跟着喜子欢乐旅行团去领略世界的美好，赶紧拨打电话：027-87377777 报名！一起去拥抱更多风景，续写新的旅行故事。



跟着喜子去旅行，一路好心情！

## 颈部酸痛不用怕， 中医帮你搞定它

武汉市东西湖区人民医院 李雅男

在快节奏的现代生活中，颈部酸痛已成为许多人常见的困扰，长时间伏案工作、低头看手机、不良的坐姿和睡姿等，都可能让颈部不堪重负，颈部酸痛不仅影响日常生活和工作效率，还可能预示着颈部健康存在隐患，不过，大家不必过于担忧，中医有着悠久的历史和丰富的治疗方法，在应对颈部酸痛方面有着独特的优势，接下来，就让我们一同了解中医如何帮你搞定颈部酸痛吧！

### 1. 中医对颈部酸痛病因的认识

(1) 外感风寒湿邪。中医认为，颈部是人体经络气血运行的重要通道之一，当外界的风寒湿邪侵袭颈部时，会导致颈部经络气血运行不畅，从而引发酸痛。

(2) 劳损过度。长期保持一种姿势，如长时间低头工作、使用电脑或手机，会使颈部肌肉、韧带等软组织处于持续的紧张状态，造成劳损，导致气血瘀滞，不通则痛。

(3) 肝肾不足。中医讲究“肝肾同源”，肝主筋，肾主骨，肝肾不足时，筋骨得不到充足的滋养，颈部肌肉、骨骼等组织就会变得脆弱，容易受到损伤而出现酸痛。

### 2. 中医治疗颈部酸痛的方法

(1) 中药内服。根据颈部酸痛的不同病因和证型可以进行内服治疗，如果是风寒湿邪侵袭导致的颈部酸痛，可使用具有祛风散寒、除湿通络功效的中药，对于劳损过度引起的气血瘀滞型颈部酸痛，可使用活血化瘀、行气止痛的中药，以促进颈部气血的流通，缓解疼痛，而肝肾不足型颈部酸痛，则可选用补益肝肾、强筋壮骨的中药来滋养肝肾，增强颈部筋骨的力量。

(2) 针灸推拿。通过针刺颈部及周围的穴位，如风池、天柱、大椎等，可以调节颈部的经络气血，起到疏通经络、止痛的作用，推拿则通过揉、捏、推、拿等手法来放松颈部紧张的肌肉，缓解肌肉痉挛，促进局部血液循环，减轻炎症和疼痛。

(3) 拔罐刮痧。拔罐能够使局部皮肤充血、瘀血，从而达到通经活络、行气活血、消肿止痛的目的，促进颈部气血的运行，刮痧则会使皮肤出现红色或紫色的痧点，同样可以起到疏通经络、活血化瘀的作用。

### 3. 中医预防颈部酸痛的日常建议

(1) 调整姿势。保持正确的坐姿和睡姿至关重要，坐姿时，要使颈部保持正直，背部挺直，眼睛平视前方，避免长时间低头或弯腰，睡姿方面，选择合适的枕头高度和硬度，一般以能够支撑颈部生理曲线为宜。

(2) 适度运动。适当的运动可以增强颈部肌肉的力量和柔韧性，预防颈部酸痛的发生，但要注意运动幅度不宜过大，避免造成颈部损伤，此外，游泳、瑜伽等全身性运动也对颈部健康有益。

(3) 注意保暖。在寒冷季节或空调房中，要注意颈部的保暖，可以佩戴围巾或穿高领衣服，防止风寒湿邪侵袭颈部。

### 4. 结束语

颈部酸痛虽然常见，但只要我们重视起来，运用中医的方法进行治疗和预防，就能够有效缓解疼痛，恢复颈部的健康，中医理论与方法为应对颈部酸痛提供丰富选择，建议日常关注颈部健康、养成良好习惯。若症状持续或加重，需及时到正规医院就医。

## 肉毒素打多了脸僵 剂量把控和注射部位全解析

武汉市汉口医院 谭元

近年来，肉毒素因其显著的抗衰老效果，成为了美容行业的明星产品，其能够有效地放松面部肌肉，减少皱纹，让人看起来更加年轻，但许多人在追求美丽的过程中，可能会遇到“脸僵”的问题。其实，肉毒素注射并不是越多越好，过量注射或注射不当都会导致面部表情不自然，甚至引发“僵硬感”。那么，如何避免这种情况发生呢？

### 1. 什么是肉毒素？

肉毒素是一种来自肉毒梭状芽孢杆菌的神经毒素，通过抑制神经传导物质的释放，使得注射部位的肌肉暂时性放松，从而达到除皱、紧致、瘦脸的效果，常见肉毒素注射部位包括额头、眼角、眉间等。

### 2. 脸僵的原因

剂量过多：肉毒素注射过量，会导致肌肉过度放松，面部表情丧失自然感，甚至有可能影响到正常的面部功能，比如微笑时嘴角下垂。

注射部位不准确：肉毒素效果是局部的，如果注射部位选择不当，可能会导致肌肉不均匀放松，造成面部僵硬感。

不专业的操作：一些非正规美容机构可能没有严格的医学知识背景，注射操作不规范，也易出现脸僵情况。

### 3. 如何避免“脸僵”？

适量注射：注射肉毒素时剂量要控制得当，一般来说，治疗额头皱纹的剂量为10-20单位，治疗眼角鱼尾纹需要8-12单位。切记，注射剂量不要过大才更为安全。

选择专业医生：要确保选择有经验的医生进行操作，合格医生会根据每个人的面部肌肉情况，设计合理的注射方案，从而避免不自然的效果。注射时，医生会选择合适的注射点，

精确控制剂量，确保效果自然。

正确注射部位：每个部位注射点都需特别讲究，如额头皱纹需在边缘部位均匀注射；眼角鱼尾纹则需在眼角肌肉群进行注射，避免注射到眼睑周围的肌肉，引发不必要的并发症。

### 4. 肉毒素注射部位和注意事项

额头：额头皱纹是由前额肌肉的过度活动引起，通过注射肉毒素可以让额头肌肉放松，减少皱纹。注射时要注意掌握剂量，避免注射过量导致面部表情呆滞。

眉间：眉间皱纹通常是在皱眉时形成的，这些皱纹常常被称为“川字纹”，注射肉毒素时需要精确注射到眉间的肌肉，以达到放松效果，但注射位置和剂量需要控制好，避免影响到正常的眼睑活动。

眼角（鱼尾纹）：眼角鱼尾纹由眼部周围的肌肉活动引起，尤其在笑或眯眼时会加剧，肉毒素可以通过放松这些肌肉，平滑鱼尾纹。注射时要小心，避免过量注射影响到眼睑的自然运动。

嘴角：嘴角下垂是很多人追求年轻感时需注意的问题，通过肉毒素注射，能够有效提升嘴角，改善下垂现象，但如果剂量控制不好，嘴角表情会显得不自然，甚至可能导致笑不动的情况。

下巴：下巴部位皱纹或肌肉过度紧张也可以通过肉毒素注射来放松，注射时医生需考虑下巴整体形态，避免影响下巴支撑力。

总之，肉毒素是一项非常有效的美容技术，但正确剂量和注射部位非常重要，过量或不当注射容易导致脸僵问题，因此通过合理把控剂量和精准注射位置，大家可以在享受肉毒素带来美丽的同时避免不必要副作用，轻松拥有年轻、自然的面部线条！

## 慢性胃炎总反复，中医调理脾胃有哪些核心方法

武汉市蔡甸区人民医院 梁娜

不少慢性胃炎患者都有着胃痛、反酸、胀气等症状时好时坏的困扰，吃西药能暂时缓解，但稍不注意饮食或情绪波动就会复发。其实反复发作的根源在于脾胃功能失调，单纯控制症状就像给漏水的屋顶贴胶布，关键还得修补瓦片。中医调理注重恢复脾胃运化能力，通过中药、饮食、穴位按摩等多维度干预，帮助身体重建防御机制，从源头上减少复发风险。

### 1. 脾胃失衡是反复发作的根源

中医将慢性胃炎归为“胃脘痛”“痞满”范畴，认为反复发作的关键在于脾胃功能失调。现代人饮食不规律、压力过大、过度贪凉等习惯，都在悄悄损伤脾胃。脾胃作为“后天之本”，既要消化食物转化为营养，又要抵抗外邪入侵。当脾胃运化失职时，食物积滞产生湿浊，郁久

化热形成湿热，或是气血生化不足导致虚寒，这些病理产物又会反过来加重脾胃负担，形成恶性循环。典型症状暗藏调理线索：胃痛喜温喜按多属脾胃虚寒，反酸口苦常为肝胃郁热，胀气嗝气多因食积阻滞，食欲不振伴乏力则提示气血不足。准确辨别体质类型，才能有的放矢进行调理。

### 2. 中医调理需辨证施治

(1) 中药调理需辨证施治：专业中医师会根据舌脉症状开具个性化药方。香砂六君丸适合胃胀便溏的脾虚者，可增强消化吸收能力；左金丸对反酸灼热的肝胃郁热型见效显著；理中丸能温暖虚寒体质者的脾胃。需要提醒的是，自行抓药可能适得其反，建议在医生指导下用药。

(2) 饮食调理掌握四字诀：“温”指温度

适宜，避免冰饮刺激黏膜；“软”是选择易消化食物，如小米粥、发面馒头；“淡”强调少油盐忌辛辣，红烧麻辣类食物最易引发炎症；“节”要求定时定量，每餐七分饱，切忌暴饮暴食。特别推荐猴头菇炖鸡、山药排骨汤等药膳，既能补益脾胃又美味可口。

(3) 穴位按摩随时养护：中脘穴（肚脐上四寸）是胃经要穴，顺时针揉按3分钟可缓解胀气；足三里（膝盖下三寸）被称为“健胃穴”，每日按压能增强消化功能；内关穴（腕横纹上两寸）擅治恶心呕吐。建议晨起、睡前各按摩一次，乘车途中出现胃部不适也可即时按压。

(4) 情志调节常被忽视：焦虑、愤怒等情绪直接影响肝气疏泄，肝气横逆犯胃就会诱发胃痛。每天进行10分钟腹式呼吸，既能调节

植物神经，又能促进胃肠蠕动。

### 3. 日常防护决定调理效果

调理期间要建立饮食日志，记录食物种类与身体反应，比如发现食用豆类后胀气加重，就要调整蛋白质来源。睡眠质量直接影响胃黏膜修复，建议22点前卧床休息，避免熬夜刷手机。渐进式运动方案更安全有效，从每天散步30分钟开始，逐步增加到太极拳、八段锦等养生运动。特别要注意忌口生冷，夏季空调房内建议佩戴护腹腰带，冬季外出可贴暖宝宝在胃部。

胃病三分治七分养，与其焦虑地搜索各种“特效方”，不如踏实用好中医调理的四大法宝——辨证用药、饮食节制、穴位养护、情志调节。坚持三个月，你会惊喜地发现：曾经如影随形的胃痛，终于不再是生活的绊脚石。

## 脑卒中康复全攻略：把握黄金期，重启新生活

长江航运总医院康复科 张红

脑卒中，又称“中风”，是一种严重威胁人类健康的急性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率、高死亡率的特点，许多患者在经历脑卒中的打击后，身体机能出现不同程度的障碍，如肢体瘫痪、言语不清、吞咽困难等，然而，脑卒中康复并非无望之事，把握康复黄金期，采取科学有效的康复措施，患者有很大机会重启新生活，本文将为大家详细介绍脑卒中康复的全攻略。

### 1. 黄金期：康复的关键时间窗口

脑卒中康复的黄金期通常是指发病后的3-6个月，在这个阶段，患者的大脑神经细胞具有较高的可塑性，受损的神经功能有较大的恢复潜力，早期进行康复训练，可以刺激大脑神经细胞，促进神经侧支循环的建立，让大脑重新学习并适应新的功能模式。

### 2. 康复评估：制定个性化方案的前提

在开始康复训练之前，专业的康复团队会对患者进行全面、细致的康复评估，评估内容包括肢体运动功能、感觉功能、言语吞咽功能、

认知功能、心理状态等多个方面：

对于肢体运动功能，会检查患者的肌肉力量、关节活动度、平衡能力等；

言语吞咽功能评估则包括发音是否清晰、能否正常吞咽食物和液体等；

认知功能评估主要看患者的记忆力、注意力、思维能力等是否正常；

心理状态评估能了解患者是否存在焦虑、抑郁等不良情绪。

### 3. 康复训练：多维度助力功能恢复

#### (1) 运动功能康复

早期被动运动：在患者病情稳定后的最初几天，康复治疗师会为患者进行肢体的被动运动，如关节的屈伸、旋转等，目的是防止关节挛缩和肌肉萎缩，保持关节的活动度。

主动辅助运动：随着患者肌肉力量的逐渐恢复，治疗师会引导患者进行主动辅助运动，即在治疗师的帮助下，患者主动发力完成动作，进一步增强肌肉力量。

主动运动：当患者具备一定的肌肉力量

后，就可以开始进行主动运动训练，如坐起、站立、行走等，康复治疗师会根据患者的进展，逐步增加训练的难度和强度。

#### (2) 言语吞咽功能康复

言语不清和吞咽困难是脑卒中患者常见的功能障碍，言语康复训练包括发音训练、语理解训练、口语表达训练等；吞咽康复训练则包括口腔运动训练、咽部冷刺激、进食姿势调整等，帮助患者改善吞咽功能，预防误吸和窒息的发生。

在认知言语吞咽康复训练中，还可结合多种高科技治疗手段，为康复进程按下“加速键”。经颅磁刺激、经颅直流电刺激等物理治疗方法，能够精准作用于大脑特定区域，改善运动、吞咽、言语相关神经功能，促进神经重塑。高压氧治疗则通过提高血氧含量，改善脑组织缺氧状态，为神经细胞的修复与再生创造有利条件。抓住康复黄金期，综合运用这些先进手段，患者有望重获清晰言语与顺畅吞咽能力，开启崭新生活。

#### (3) 认知功能康复

部分脑卒中患者会出现认知功能障碍，如记忆力减退、注意力不集中等，认知康复训练可以通过一些有趣的游戏和任务来进行，如数字记忆游戏、物品分类任务等，刺激患者的大脑，提高其认知能力。

#### (4) 心理康复

脑卒中不仅会给患者的身体带来伤害，还会对其心理造成严重影响，许多患者会出现焦虑、抑郁等情绪问题，甚至对康复失去信心，心理康复师会通过心理疏导、认知行为疗法等方式，帮助患者调整心态，树立战胜疾病的信心。

### 4. 结束语

脑卒中康复是一场持久战，但只要患者、家属和康复团队齐心协力，把握康复黄金期，采取科学有效的康复措施，就一定能够帮助患者战胜疾病，重新开启健康、独立的新生活，让我们以积极的态度面对脑卒中康复，为患者的未来加油助力！

## 新活素、诺欣妥…心衰治疗新药 如何改善“心脏寿命”

武汉市东西湖区人民医院 周波

心力衰竭（简称心衰），是一种常见的慢性病，其发生使得心脏泵血功能逐渐下降，无法满足身体需求。随着病情进展，患者会感到越来越疲劳、呼吸困难，甚至在日常生活中感到无法承受的压力。尽管心衰无法完全治愈，但随着医学科技的进步，越来越多新药被开发出来，不仅能够缓解症状，还能延长“心脏寿命”，改善患者生活质量。最近，一些新型心衰治疗药物，如新活素和诺欣妥引起了广泛关注，这些药物的问世给心衰患者带来了新的希望。接下来，就来聊聊这些新药如何改善“心脏寿命”，让我们在面对心衰时更有信心。

心力衰竭的治疗挑战心力衰竭的治疗一直是医学界的难题。过去，治疗心衰的药物主要集中在改善心脏泵血功能、缓解症状和减轻负担，但效果有限，尤其是对于那些重症心衰患者，疗效不尽如人意。而且，大部分传统药物只能缓解症状，无法有效改善心脏的长期预后，也就是说，它们不能延长心脏的“寿命”。随着研究的深入，心衰治疗已经从单纯的症状缓解，逐步转向了改善心脏功能、减少心脏损伤、延长患者生命的新方向。

新活素：打破传统，改善心脏“寿命”新活素是一种联合药物，由沙库巴曲和缬沙坦组成，主要通过抑制一种叫做内因子酶的物质来改善心脏功能。简单来说，通过扩张血管、降低血压、减少心脏负担，使心脏能够更有效地工作。

新活素的核心优势在于通过双重机制起到重要作用：（1）增强心脏的泵血能力：沙库巴曲通过抑制内因子酶，增加体内有益化学物质（如脑钠肽）的水平，这些物质可以帮助扩张血管、降低水肿，从而减轻心脏的负担。（2）减少心脏压力和损伤：缬沙坦则属于血管紧张素 II 受体拮抗剂，能有效降低血压，减少心脏负担，减缓心脏损伤。这两种药物相结合，能显著提高心衰患者的生存率，减少住院率，并改善生活质量。

诺欣妥：减轻心衰负担，提高生活质量另一种广受关注的药物是诺欣妥，学名叫做达格列净，是一种 SGLT2 抑制剂，原本用于治疗 2 型糖尿病，但研究发现，在心衰治疗中也有着不可忽视的作用，可通过以下机制帮助心衰患者：（1）减轻液体滞留：诺欣妥通过促进肾脏排尿

来减轻体内过多液体的积聚，减少水肿的症状。（2）改善心脏的泵血功能：研究发现，诺欣妥能够改善心脏的泵血能力，尤其是对患有心衰合并糖尿病的患者，具有理想疗效，能够改善心脏肌肉功能，减少住院率，并延长患者生存期。

这些新药如何改善“心脏寿命”？（1）减少心脏负担：心衰患者常常面临心脏无法有效泵血的困境，新活素通过扩张血管，减少心脏工作量，帮助心脏更轻松泵血。而诺欣妥通过去除体内多余液体，缓解水肿，减轻心脏负担。（2）改善心脏功能：新活素和诺欣妥都能通过不同途径改善心脏泵血功能，改善心脏功能的同时，也能降低心脏损伤的风险，降低心衰进一步恶化的几率。（3）减少住院率和死亡率：以上药物不仅能改善患者的症状，减少住院次数，还能显著降低因心衰引起的死亡率。

心衰治疗不仅仅是控制症状，更是延长心脏寿命，保持良好生活质量。新活素和诺欣妥等新药的问世，为广大心衰患者带来了新的希望，这些药物通过改善心脏的功能、减轻负担、降低并发症，帮助患者延长生命，使其过上更舒适、更充实的生活！

## 高血压的正确认识， 刻不容缓

泰康同济（武汉）医院 张舜

在快节奏的现代生活中，高血压这一“隐形杀手”正悄然威胁着众多人的健康，据相关数据，我国高血压患者数量庞大且呈上升、年轻化态势，但很多人对高血压认知存在误区，未能及时控制病情，进而引发心脏病、脑卒中等严重并发症，因此正确认识高血压迫在眉睫，接下来就让我带大家详细地了解一下吧！

### 1. 高血压的病因与危险因素

#### （1）病因

高血压病因复杂，分原发性与继发性，原发性高血压病因不明，与遗传、环境、生活方式等多种因素相关；继发性高血压由特定疾病或病因引起，如肾脏疾病、内分泌疾病、心血管疾病等。

#### （2）危险因素

遗传：家族中有高血压患者，本人患病风险明显增加，

年龄：随着年龄增长，血管弹性下降，血压升高，40 岁以上人群患病率较高。

生活方式：长期高盐饮食、过量饮酒、吸烟、缺乏运动、精神压力过大等不良习惯是重要危险因素，高盐饮食使体内钠离子滞留，增加血管阻力；过量饮酒和吸烟损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化；缺乏运动导致代谢减慢、体重增加，加重心脏负担；精神压力过大会使体内激素分泌失衡，引起血压升高。

### 2. 高血压的症状与危害

#### （1）症状

多数高血压患者早期无明显症状，这也是很多人忽视治疗的原因，部分患者可能有头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等症状，但这些症状不典型，易被误认为其他原因引起，只有血压急剧升高或出现并发症时，患者才会出现剧烈头痛、呕吐、视力模糊、意识障碍等严重症状。

#### （2）危害

长期高血压会使心脏负荷加重，引发左心室肥厚、扩大，最终导致心力衰竭；还会促使脑血管动脉硬化，增加脑卒中发病风险；对肾脏而言，高血压会损伤肾小球和肾小管，导致肾功能减退，甚至发展为肾衰竭。

### 3. 高血压的治疗与管理

#### （1）生活方式干预

合理饮食：减少钠盐摄入，每人每日食盐不超过 5 克；增加钾摄入，多吃新鲜蔬果；控制脂肪摄入，减少食用油用量，少吃肥肉和动物内脏。

适量运动：每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

戒烟限酒：吸烟会加速动脉粥样硬化进程，增加心血管疾病风险，应坚决戒烟；过量饮酒会导致血压升高，男性每日饮洒酒精度不超过 25 克，女性不超过 15 克。

控制体重：将体重指数控制在 18.5-23.9kg/m<sup>2</sup> 之间，超重和肥胖者应通过合理饮食和适量运动减轻体重。

心理平衡：保持乐观心态，避免精神过度紧张和焦虑，可通过听音乐、旅游等方式缓解压力。

#### （2）药物治疗

生活方式干预不能有效控制血压的患者，需在医生指导下进行药物治疗，常用降压药物有五大类，包括钙通道阻滞剂（CCB）、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）、血管紧张素 II 受体拮抗剂（ARB）、β 受体阻滞剂和利尿剂，患者应严格遵医嘱服药，不得自行增减剂量或停药。

#### 4. 结束语

高血压可防可控，正确认识防治的第一步，通过了解高血压的病因、症状和危害，积极采取生活方式干预和药物治疗，我们可以将血压控制在正常范围，同时要定期测量血压，关注血压变化，做到早发现、早诊断、早治疗，让我们从现在开始，重视高血压防治，为自己的健康负责吧！

## 专业医生带你了解宫颈炎

武汉市第七医院妇产科 余红艳

宫颈炎，是一种较为常见却常被忽视的疾病，宫颈作为女性生殖系统的重要“关卡”，一旦发生炎症，不仅会给女性带来身体上的不适，还可能对生育功能产生潜在影响！

### 1. 宫颈炎的分类

急性宫颈炎：多由性传播疾病的病原体、内源性病原体等引起，常见的性传播疾病病原体有淋病奈瑟菌、沙眼衣原体等；内源性病原体则包括需氧菌、厌氧菌等。

慢性宫颈炎：多由急性宫颈炎未彻底治疗或病原体持续感染演变而来，也可无明显急性炎症史。

### 2. 宫颈炎的常见症状

#### （1）急性宫颈炎症状

阴道分泌物增多：这是急性宫颈炎最常见的症状，分泌物呈脓性，可伴有异味。

外阴瘙痒及灼热感：由于分泌物的刺激，患者常感到外阴瘙痒、灼热，严重时还会出现疼痛。

性交痛、下腹坠痛：炎症波及子宫颈韧带时，可引起性交痛；若炎症蔓延至盆腔，还会出现下腹坠痛、腰骶部酸痛等症状。

#### （2）慢性宫颈炎症状

白带异常：慢性宫颈炎患者的白带通常增

多，颜色可为淡黄色、白色或血性，质地黏稠。接触性出血：在性交、妇科检查等接触宫颈后，可能出现少量阴道出血，即接触性出血。

不孕：严重的慢性宫颈炎可导致宫颈黏液性状发生改变，不利于精子穿过宫颈，从而影响受孕。

### 3. 宫颈炎的病因

（1）病原体感染。性传播疾病病原体是引起急性宫颈炎的主要原因，如淋病奈瑟菌、沙眼衣原体等。这里要特别提到人乳头瘤病毒（HPV），它是一种极为常见的病毒，与宫颈炎的发生发展以及宫颈癌的发病密切相关。HPV 有多种亚型，高危型 HPV 持续感染则是导致宫颈上皮内瘤变以及宫颈癌的主要危险因素。

（2）化学物质刺激。使用高浓度的酸性或碱性溶液冲洗阴道，或长期使用腐蚀性较强的阴道栓剂等，可破坏阴道和宫颈的正常环境，损伤宫颈组织，引发炎症。

（3）机械性损伤。分娩、流产、宫腔手术等操作可对宫颈造成机械性损伤，从而诱发宫颈炎。

### 4. 宫颈炎的治疗

急性宫颈炎：应选择合适的抗生素进行全身或局部治疗。

慢性宫颈炎：对于宫颈糜烂样改变，若无

明显症状，可无需治疗；若有症状，可采用物理治疗。

### 5. 宫颈炎的预防措施

（1）保持个人卫生。注意外阴清洁，每天用温水清洗外阴，勤换内裤，选择棉质、透气的内裤。

（2）避免不洁性生活。固定性伴侣，正确使用安全套，可有效减少感染风险，预防宫颈炎的发生。

（3）定期进行妇科检查。建议女性每年进行一次妇科检查，包括宫颈细胞学检查和人乳头瘤病毒检测。

（4）接种 HPV 疫苗。接种 HPV 疫苗是预防 HPV 感染以及相关宫颈疾病的有效手段，尤其建议在未发生性行为的女性中尽早接种，以获得最佳的预防效果。

### 6. 结束语

宫颈炎虽然常见，做好预防措施，及时进行诊断和治疗，就能够有效控制病情，保障女性的生殖健康，希望每一位女性都能关注自己的身体状况，定期进行妇科检查，让宫颈炎这个“隐形杀手”无处遁形，让我们共同呵护女性的健康，绽放美丽光彩！

## 糖尿病足早期信号，别等烂脚才重视

武汉市硚口区荣华街社区卫生服务中心 陶慧

糖尿病是现代生活中常见的慢性疾病，尤其是随着饮食结构的变化和生活方式的改变，糖尿病发病率逐年上升，糖尿病带来的并发症也不容忽视，其中最严重和常见的并发症之一就是糖尿病足，不仅影响患者生活质量，严重时甚至可能导致截肢。但令人担忧的是，很多糖尿病患者并没有意识到糖尿病足的早期信号，直到症状严重时才开始重视，这时治疗可能已经变得复杂和困难，因此提前识别糖尿病足的早期症状，及时干预和治疗，才是预防和控制糖尿病足的关键。

### 1. 脚部干燥和脱皮

早期信号：脚底或脚趾间皮肤干裂，尤其是秋冬季节，皮肤更容易变干；脚部有轻微的瘙痒感或出现小的皮屑。

怎么做：适当使用滋润的护肤霜或油膏，避免脚部皮肤过度干燥；每天保持脚部清洁干燥，避免水分过多积聚，防止霉菌感染。

### 2. 脚部麻木或刺痛感

早期信号：脚趾、脚底或小腿有麻木、刺痛、灼烧或冷感；走路时容易感到不适，甚至出现不明原因的痛感。

怎么做：定期检查脚部，尤其是脚趾和脚

底，查看是否有伤口或红肿；注意穿合适的鞋子，避免压迫到脚部，如果出现麻木或刺痛感，要尽早就医，避免神经损伤加重。

### 3. 脚部伤口不易愈合

早期信号：脚部的小伤口、割伤、擦伤、瘀伤，长时间无法愈合；伤口处有轻微红肿或渗液。

怎么做：一旦发现脚部伤口，立即清洁并消毒，避免细菌感染；使用无菌敷料包扎伤口，保持伤口干燥，如果伤口持续未愈合或有感染迹象，尽早就医。

### 4. 脚部肿胀

早期信号：脚部、脚踝或小腿肿胀，尤其是在长时间站立或坐着之后；肿胀部位有压痛感，尤其是按压后会呈现出明显的凹陷。

怎么做：保持脚部抬高，帮助血液回流；每天进行适度的腿部和脚部运动，促进血液循环；遇到明显肿胀，应尽快就医检查，排除其他病因。

### 5. 脚部温度变化

早期信号：脚底、脚趾或脚背出现温度升高或变冷的情况；脚部的皮肤触感较平常冷或热。

怎么做：定期检查脚部温度和皮肤状况，

保持脚部温暖；不要直接用热水袋或其他加热设备加热脚部，以免烫伤。

### 6. 脚部异味

早期信号：脚部有异味，尤其是脚趾间或脚底，可能是感染的信号；脚部皮肤发黄或发红，可能伴有水泡或脓液。

怎么做：保持脚部清洁，定期洗脚，避免汗水积聚；选择透气性好的鞋袜，保持干燥，避免脚气等真菌感染。

### 7. 足部皮肤变色或出现溃疡

早期信号：脚趾或脚背的皮肤出现青紫或发黑的迹象；脚部出现深度溃疡或破皮，难以愈合。

怎么做：如果发现皮肤变色或溃疡，应尽快就医；医生会根据病情制定治疗方案，可能需要药物治疗或手术干预。

总之，糖尿病足的早期症状往往并不明显，很多人忽视了脚部的微小变化，直到问题严重才发现。通过定期检查脚部、保持良好足部护理习惯，糖尿病患者可以有效预防糖尿病足的发生。切记，早期发现，早期治疗，才能避免严重并发症的发生，不要等到脚部溃烂才后悔不已，时刻关注你的脚，关爱自己的健康，从脚开始！

## “肝”透支，你了解吗？

长江航运总医院普外科二病区 胡昕鹏

肝脏，这个默默承担着解毒、代谢、合成等重要功能的“人体化工厂”，在长期的过度消耗下，正逐渐走向“透支”的边缘。“肝”透支并非小事，它可能引发一系列严重的健康问题，了解“肝”透支的相关知识，及时采取措施保护肝脏，已成为我们每个人亟待关注的健康课题。接下来就让我带大家一起去了解吧！

### 1. “肝”透支的常见诱因

不良生活习惯

长期熬夜：长期熬夜会打乱肝脏的正常生理节律，使肝脏无法完成自我修复，导致肝细胞受损，肝功能下降。

过度饮酒：酒精及其代谢产物乙醛会对肝细胞造成直接损伤，引发酒精性肝病，从最初的酒精性脂肪肝逐渐发展为酒精性肝炎、肝纤维化，甚至肝硬化。

缺乏运动：久坐不动、缺乏运动会影响身体代谢减缓，脂肪在体内堆积，容易引发脂肪肝。

不合理饮食

高脂饮食：长期摄入大量高脂肪、高胆固醇的食物会使肝脏内脂肪合成增加，超出肝脏的处理能力，导致脂肪在肝脏中堆积，形成脂肪肝。

高糖饮食：过多的糖分摄入会在体内转化为脂肪，同样会增加脂肪肝的发病风险。

营养不良：过度节食或饮食不均衡，导致蛋白质、维生素等营养物质摄入不足，会影响肝脏的正常代谢和修复功能，使肝脏容易受到损伤。

药物与化学物质伤害

滥用药物：许多药物都需要经过肝脏代谢，不合理的用药可能会对肝脏造成直接或间接的损伤。

接触化学毒物：长期接触一些化学毒物会通过呼吸道、皮肤等途径进入体内，对肝脏造

成损害，引发职业性肝病。

### 2. “肝”透支的信号

消化系统症状

肝脏功能受损会影响消化功能，患者可能会出现食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等症状。

皮肤表现

肝脏具有解毒功能，当肝脏透支时，解毒能力下降，毒素在体内积聚，可能会引起皮肤问题。

全身症状

“肝”透支还可能导致全身症状，如乏力、疲劳、体重下降等。这是由于肝脏的合成功能受损，导致营养物质合成减少。

### 3. 应对“肝”透支的方法

调整生活方式

规律作息：保证每天7-8小时的睡眠时间，尽量在晚上11点前入睡。

适度运动：选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、太极拳等。

戒烟限酒：戒烟可以减少有害物质对肝脏的损伤；限制饮酒量，男性每天饮酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

合理饮食

均衡营养：保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多吃新鲜的蔬菜和水果。

控制脂肪和糖分摄入：减少高脂肪、高糖食物的摄入，避免食用油炸食品、动物内脏、糖果、饮料等。

### 4. 结束语

了解“肝”透支的诱因、信号和应对方法，是我们保护肝脏、维护健康的关键。让我们从现在做起，调整生活方式，合理饮食，定期体检，给肝脏“减负”，让它重新焕发出勃勃生机，为我们的身体健康保驾护航。

## 腹痛别忍！

## 这5种情况必须立刻挂急诊

武汉亚心总医院 丁斯

肚子疼谁都经历过，吃坏东西窜稀、着凉抽筋都不稀奇，但有一种剧痛必须立刻警惕——当疼痛来得又急又猛，像有人突然捅了你一刀，或痛到直不起腰、冒冷汗时，这很可能是身体在拼命喊救命。很多人觉得“忍忍就过去了”，结果把小问题拖成大危机。

### 1. 突发刀割样剧痛，疼到直不起腰？警惕胃肠穿孔或主动脉夹层！

如果腹痛像被刀突然刺中，疼痛集中在胸腹交界处或上腹部，且持续加重，甚至蔓延到背部，一定要警惕两种致命急症：胃肠穿孔或主动脉夹层。

胃肠穿孔常见于有胃溃疡、十二指肠溃疡病史的人群。胃酸或肠道内容物漏入腹腔，会引发剧烈腹痛，同时伴随腹部肌肉紧绷如“木板”，轻轻按压痛感加剧。若延误治疗，可能引发严重感染甚至休克。

主动脉夹层则更加凶险，常见于高血压、动脉硬化患者。主动脉血管壁撕裂时，疼痛常呈“撕裂样”，从胸前蔓延到背部，并伴随血压骤升、四肢发冷。这种疾病进展极快，一旦血管破裂，死亡率极高。

### 2. 右下腹持续胀痛，按压后更严重？可能是急性阑尾炎！

阑尾炎初期可能表现为肚脐周围隐痛，随后疼痛逐渐转移并固定在右下腹，按压时痛感明显，松手瞬间疼痛加剧。同时可能伴随低烧、恶心或呕吐。若拖延治疗，阑尾可能化脓、穿孔，导致腹腔感染扩散。尤其儿童和老年人症状不典型，容易被忽视。建议一旦疼痛固定于右下腹且持续4小时以上，立即就医。

### 3. 疼痛伴随呕吐、无法排便？小心肠梗阻！

肠梗阻的典型表现是“痛、吐、胀、闭”：

阵发性绞痛（肚子像被拧毛巾一样绞痛）、频繁呕吐（后期可能吐出粪水样物质）、腹部腹胀如气球、停止排气排便。

肠梗阻可能由肠粘连、肠道肿瘤或疝气卡顿引起。若肠道完全堵塞，可能导致肠壁缺血坏死，甚至穿孔。尤其曾做过腹部手术或有便秘史的人群需格外警惕。

### 4. 育龄女性下腹剧痛伴出血？警惕宫外孕或卵巢囊肿破裂！

育龄女性若突然出现下腹撕裂样疼痛，尤其伴随停经、阴道不规则出血、头晕甚至晕厥，需高度怀疑宫外孕破裂。受精卵在输卵管着床后，随时可能引发大出血，危及生命。另一常见急症是卵巢囊肿蒂扭转或破裂。疼痛常从一侧下腹开始，可能伴随恶心、肛门坠胀感。这类疾病进展快，拖延治疗可能导致卵巢组织坏死，影响生育功能。

### 5. 腹痛伴黄疸、高热？可能是急性胆囊炎或胰腺炎！

右上腹持续绞痛并向右肩放射，伴随皮肤发黄、眼白发黄、高热寒战，可能是急性胆囊炎或胆管结石。胆囊化脓、穿孔的风险极高，尤其肥胖、高脂饮食人群需警惕。而暴饮暴食或大量饮酒后，上腹部出现持续性“钻心痛”，弯腰蜷缩可稍缓解，伴随呕吐、腹胀，则可能是急性胰腺炎。重症胰腺炎会引发多器官衰竭，死亡率高达30%！

腹痛不是感冒发烧，靠喝热水、吃止痛片硬扛只会害了自己。哪怕半夜痛醒、暴雨倾盆，只要符合以上任何一种情况，立刻打车去医院。检查后若是虚惊一场，顶多花个挂号费；可若是急症，早到一小时就可能挽回一条命。

## 宫腔镜下子宫肌瘤切除术是怎么回事，该如何护理

吉林市中心医院 任淑敏

子宫肌瘤是女性生殖系统常见的良性肿瘤，很多女性在体检时才发现它的存在。当肌瘤引起月经过多、腹痛、不孕等症状，或肌瘤体积较大时，可能就需要手术治疗。其中，宫腔镜下子宫肌瘤切除术凭借创伤小、恢复快等优势，成为不少患者的选择。下面就为大家详细介绍一下这项手术以及术后护理的要点。

### 1. 什么是宫腔镜下子宫肌瘤切除术

宫腔镜，简单来说，就是一种带有微型摄像头的器械。手术时，医生通过人体自然通道——阴道和宫颈，将宫腔镜缓慢置入子宫腔内。宫腔镜会把子宫内部的情况清晰地显示在屏幕上，就像给医生配备了一双“透视眼”，让医生能够精准地观察到子宫肌瘤的位置、大小和形态。

确定肌瘤位置后，医生会利用特殊的手术器械，如环形电极、电切镜等，通过宫腔镜的操作通道进入子宫。这些器械就像“小剪刀”或“小铲子”，可以将肌瘤一点点切割、粉碎，

然后通过吸力器将其吸出体外，从而达到切除肌瘤的目的。整个手术过程在直视下进行，精准度高，能最大限度地减少对子宫正常组织的损伤。

这种手术适用于多种情况，比如黏膜下肌瘤（肌瘤向子宫腔内生长，突出于宫腔，最适合宫腔镜手术）；还有部分肌壁间肌瘤（当肌瘤向宫腔内突出且体积较小时，也可考虑宫腔镜切除）。不过，如果肌瘤过大，或者肌瘤向子宫外部生长（浆膜下肌瘤），则不太适合宫腔镜手术，需根据具体情况选择其他术式。

### 2. 术前护理

在进行宫腔镜下子宫肌瘤切除术之前，做好护理准备对手术的顺利进行至关重要。

全面身体检查：患者需完成血常规、尿常规、肝功能、心电图、妇科超声等检查，以评估身体状况及手术禁忌证。需积极配合检查，如实告知既往病史、过敏史等信息。

个人卫生管理：术前几天，每日用温水清

洗外阴，保持清洁，但避免冲洗阴道，以防破坏阴道正常菌群平衡，增加感染风险。手术前一天，需通过口服泻药或灌肠进行肠道准备，清空肠道，防止术中肠道内容物污染视野，减少术后腹胀、便秘等不适。

心理护理支持：不少患者对手术存在紧张、焦虑情绪，可能影响手术效果和恢复。家属需多关心、安慰患者，倾听其担忧；医护人员也会详细介绍手术过程、安全性及预期效果，帮助患者消除恐惧，树立信心。

### 3. 术中护理

手术过程中，患者处于麻醉状态，护理工作主要由医护人员完成。

麻醉师要密切监测心率、血压、呼吸、血氧饱和度等生命体征，确保麻醉安全。手术团队严格遵循无菌操作原则，防止术中感染。

医护人员要根据手术进展，及时提供所需器械和物品，保障手术顺利进行。

### 4. 术后护理

生命体征监测：术后患者在恢复室接受心率、血压、体温等指标监测，以便及时处理异常。

外阴与出血护理：保持外阴清洁，注意观察阴道出血情况，如有异常及时告知医生。

饮食管理：术后6小时内禁食水，之后逐步进食流食、半流食，最终恢复正常饮食。需注意营养均衡，避免辛辣、油腻食物。

活动与禁忌：术后应卧床休息，适当活动（术后第1天可下床），避免剧烈运动和重体力劳动；1~2个月内禁止盆浴和性生活。

并发症观察：宫腔镜手术可能会引发感染、子宫穿孔等并发症，患者及家属需密切关注身体状况，如有异常立即就医。

宫腔镜下子宫肌瘤切除术是一种安全有效的治疗方法，只要做好术前、术中、术后的护理工作，患者通常能较快恢复健康。如果您或身边的人被子宫肌瘤困扰，不必过于担心，及时就医，在医生指导下选择合适的治疗和护理方式即可。

## 头痛背后的“隐形杀手”：卵圆孔未闭与介入封堵术的故事

武汉市第九医院心内科 唐雯雯

日常生活中，头痛常被归咎于颈椎病、疲劳等，但45岁的张先生持续两年的头痛，实则源于易被忽视的心脏问题——卵圆孔未闭。

### 1. 反复头痛的“漫长求医路”

两年前，张先生无诱因出现间断性头痛，伴肩部酸胀，多次住院诊断为颈椎病、腔隙性脑梗塞，治疗效果欠佳。1月前头痛加重且发作频繁，无咳、痰、发热等症，经心脏彩超、经颅多普勒等检查，确诊为卵圆孔未闭。张先生的检查显示：

食道超声检查中，房间隔中部可见长7mm、宽1mm的隧道样斜行缝隙；左房及左心耳内未见明显附壁团块回声。经食道右心造影：Valsalva动作后，可见20-30个微泡/穿过房间隔进入左房。经颅多普勒发泡试验：阳

性，右向左大量分流，微泡>25个。

这些检查结果解释了张先生的头痛原因：由于卵圆孔未闭，静脉系统中的微栓子或代谢废物可通过未闭合的通道直接进入体循环，到达脑部后引发缺血或血管反应，导致反复头痛和腔隙性脑梗塞。

### 2. 精准封堵：介入手术解决“心脏漏洞”

明确诊断后，神经内科与心脏专家联合会诊，认为张先生的头痛与卵圆孔未闭密切相关，建议进行卵圆孔未闭介入封堵术。手术中选用了D-shufo1824-3PFO封堵器和8FAstross封堵器介入输送系统。这款输送系统有三大优势：头端采用仿穿刺鞘弯型设计，能精准匹配房间隔解剖结构，辅助器械顺利通过卵圆孔；同轴性良好，无需进入肺静脉即可顺畅操作，降低

了气栓风险；操控便捷，尤其适合超声引导下手术，简化步骤的同时提高成功率。

张先生的手术过程颇具挑战性——术中发现他的卵圆孔开口位于房间隔囊袋的侧壁而非常见的顶端。好在借助Astross输送系统的特殊弯型设计，医生顺利完成了“过隔”操作。随后，封堵器被精准送入左心房，先打开左侧盘面，回拉贴紧房间隔后释放腰部及右侧盘面，经牵拉试验和超声检查确认位置良好、无残余分流且不影响心脏瓣膜活动后，成功释放封堵器。整个手术在局部麻醉下完成，创伤小、恢复快。

### 3. 术后康复与健康启示

术后随访的心脏彩超显示，封堵器位置良好、形态固定，房间隔水平已无分流，心电图

与术前相比也无明显变化，张先生的头痛症状得到了显著缓解。

这个案例提醒我们：当出现原因不明的反复头痛、偏头痛，尤其是伴有腔隙性脑梗塞时，除了排查颈椎、脑血管问题，还应关注心脏结构异常，卵圆孔未闭可能就是那个“隐形杀手”。随着介入技术的发展，卵圆孔未闭封堵术已成为安全有效的治疗选择。通过精准的器械设计和专业操作，能为患者重新筑起心脏的“健康屏障”，让每一次心跳都充满力量。

如果您也有类似的头痛困扰，且常规治疗效果不佳，不妨提醒医生排查卵圆孔未闭——及时发现、精准干预，才能让“心跳的秘密”不再成为健康的隐患。

# 骨质疏松症患者防不胜防的“意外杀手”——跌倒

武汉市第八医院急诊科 刘希漪

在老龄化社会日益加剧的当下,骨质疏松症已成为严重影响老年人健康和生活质量的常见疾病,骨质疏松症患者的骨骼变得脆弱,就像被虫蛀过的木头,轻微的外力作用都可能导致骨折,而在众多引发骨折的因素中,跌倒堪称防不胜防的“意外杀手”,一次看似平常的跌倒,对于骨质疏松症患者而言,可能意味着严重的身体创伤,甚至会危及生命,那么骨质疏松症患者该如何应对这一“杀手”呢?

## 1. 跌倒对骨质疏松症患者的严重危害

### (1) 骨折风险剧增

骨质疏松症患者的骨密度降低、骨微结构破坏,骨骼的强度和韧性大幅下降,跌倒时,即使是轻微的碰撞或扭转,也极易引发骨折,尤其是髋部、脊柱和腕部等部位的骨折,髋部骨折被称为“人生最后一次骨折”,患者术后长期卧床,容易引发肺炎、深静脉血栓形成、压疮等一系列并发症,严重威胁生命健康。

### (2) 身体功能下降

跌倒导致的骨折不仅会带来身体上的疼痛和不适,还会影响患者的日常活动能力,许多患者在骨折后需要长期卧床或依赖他人照顾,导致肌肉萎缩、关节僵硬,身体功能逐渐下降,生活质量严重降低。

## 2. 骨质疏松症患者跌倒的常见原因

### (1) 身体因素

随着年龄的增长,骨质疏松症患者的肌肉力量逐渐减弱,平衡能力下降,反应速度变慢,这些生理变化都增加了跌倒的风险,此外,一些患者可能还患有其他慢性疾病,如视力障碍、神经系统疾病等,也会影响身体的协调性和稳定性。

### (2) 环境因素

家居环境中的一些隐患是导致患者跌倒的重要原因,例如,地面湿滑、有杂物;楼梯陡峭、没有扶手;卫生间没有防滑设施;室内光

线昏暗等,外出时,不平整的路面、台阶过高或过低等也可能使患者失去平衡而跌倒,

### (3) 药物因素

一些治疗骨质疏松症或其他慢性疾病的药物可能会影响患者的平衡和协调能力,例如,某些镇静催眠药、降压药、降糖药等,可能会引起头晕、乏力、低血压等不良反应,增加跌倒的风险,

## 3. 预防跌倒的有效措施

### (1) 改善家居环境

保持室内地面干燥、整洁,及时清理杂物;在楼梯、卫生间等容易跌倒的地方安装扶手;合理布置家具,避免阻挡通道;保证室内光线充足,夜间可使用小夜灯,外出时,选择平坦、防滑的路面行走,上下台阶要小心,

### (2) 加强身体锻炼

适当的运动可以增强骨质疏松症患者的肌肉力量、平衡能力和反应速度,患者可以选择

一些适合自己的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等,运动要循序渐进,避免过度劳累,

### (3) 使用辅助器具

对于平衡能力较差的患者,可以使用拐杖、助行器等辅助器具,增加行走时的稳定性,同时,要选择合适的鞋子,避免穿拖鞋或高跟鞋,

(4) 可在专科医师的指导下,使用钙、维生素D补充剂,减轻骨质疏松,减少骨折发生

## 4. 结束语

跌倒对于骨质疏松症患者来说,是一个不容忽视的严重问题,了解跌倒的危害、原因以及预防措施,对于保障患者的健康和生命安全至关重要,骨质疏松症患者及其家属要提高警惕,积极采取有效的预防措施,将跌倒的风险降到最低,让我们共同关注骨质疏松症患者的安全,为他们创造一个安全、舒适的生活环境,让他们能够安享晚年,

# “黄金四分钟”: 心脏骤停的生死救援密码

山东省济南市平阴县人民医院 刘庆玲

心脏骤停,这一突如其来的致命危机,每年在全球范围内夺走数百万人的生命。当心脏射血功能突然终止,血液循环中断,大脑及其他重要器官将在4~6分钟内遭受不可逆损伤。在这场与时间赛跑的生死救援中,“黄金四分钟”成为决定患者存亡的关键窗口。本文将从病理机制、急救技术、社会协同三个维度,解析这场生命保卫战的核心密码。

## 1. 病理机制: 时间与细胞的残酷博弈

心脏骤停的本质是心脏电活动的紊乱,导致心室颤动或心脏停搏。此时,心脏失去泵血功能,全身血液供应中断。大脑作为对缺氧最敏感的器官,在心脏骤停后4分钟内即可出现神经元死亡,6分钟后脑细胞损伤将不可逆转。这种时间依赖性损伤机制,使得“黄金四分钟”成为急救的绝对底线。

临床数据显示,在心脏骤停发生后1分钟内实施心肺复苏(CPR),患者存活率可达90%;每延迟1分钟,存活率下降7%~10%;超过10分钟,存活率几乎为零。这一数据揭

示了急救时效性的残酷现实:在心脏骤停的生死时刻,每一秒都关乎生命的延续。

## 2. 急救技术: 标准化操作与设备协同

### (1) 心肺复苏(CPR)的核心步骤

CPR是“黄金四分钟”内最关键的急救手段,其标准化操作包括:

胸外按压:患者平卧于硬质平面,施救者双手交叠置于胸骨中下1/3交界处,以100~120次/分的频率垂直按压,深度5~6厘米。按压需持续、有力,中断时间不超过10秒。

开放气道:采用仰头抬颌法,清除患者口腔异物,确保气道通畅。

人工呼吸:捏住患者鼻孔,口对口吹气2次,每次持续1秒,观察胸廓起伏。

按压与呼吸比例为30:2,持续循环直至专业救援到达。

### (2) 自动体外除颤器(AED)的协同应用

AED是心脏骤停急救的“救命神器”。其工作原理是通过电击终止心室颤动,恢复心脏正常节律。使用AED需遵循“听它说、跟它做”

的原则:开启设备,贴放电极片(右侧锁骨中线与第二肋骨交点、左侧腋中线与第五肋骨交点);AED自动分析心律,若提示可电击,确保无人接触患者后按下放电键;电击后立即继续CPR,直至患者恢复自主心律或急救人员接手。

### (3) 急救药物与高级生命支持

在院内环境中,肾上腺素、胺碘酮等药物可提升复苏成功率。肾上腺素通过收缩外周血管、增加冠脉灌注压,促进心脏复跳;胺碘酮则用于终止室性心律失常。然而,非专业人员切勿擅自用药,应将重点放在CPR与AED的正确使用上。

## 3. 社会协同: 构建全民急救网络

### (1) 急救知识的全民普及

当前,我国公众心肺复苏普及率不足1%,远低于欧美国家的30%~60%。普及急救知识需从学校、社区、企业三个方面入手:

学校教育:将急救课程纳入中小学必修内容,培养青少年应急能力。

社区培训:定期组织居民参与急救演练,提升家庭急救能力。

企业培训:针对高危行业(如建筑、化工)开展专项急救培训,降低职业风险。

### (2) AED设备的公共配置

截至2025年,我国公共场所AED配置率仍较低,与发达国家存在显著差距。需从政策层面推动AED普及:

立法保障:将AED配置纳入公共场所安全标准,明确主体责任。

地图导航:开发AED位置查询App,方便公众快速获取设备。

维护管理:建立AED定期检查制度,确保设备随时可用。

在这场与死神的较量中,每个人都是潜在的“生命守护者”。通过普及急救知识、完善急救网络、优化响应机制,我们终将破解心脏骤停的生死密码,让更多生命在“黄金四分钟”内重获新生。

# 皮肤干燥怎么办 皮肤科医生教你保湿秘诀

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院) 曹乃苏

在干燥的季节或是因个人肤质、生活习惯等因素影响,皮肤干燥成为许多人面临的困扰,皮肤干燥不仅影响美观,还可能引发瘙痒、脱皮、皴裂等不适,甚至增加患皮肤疾病的风险,作为皮肤科医生,接下来就让我为大家分享一些实用的保湿秘诀吧!

## 1. 正确清洁, 避免过度

清洁是护肤的基础,但过度清洁会破坏皮肤的天然屏障——皮脂膜,导致水分流失加剧,皮肤更加干燥,因此,要选择温和的洁面产品,避免使用碱性过强、清洁力过大的香皂或洗面奶,对于干性皮肤,建议每天洗脸不超过两次,且水温不宜过高,以接近体温的温水为宜,洗脸时动作要轻柔,不要用力揉搓皮肤,另外,去角质产品也不宜频繁使用,干性皮肤每月使用一次即可,以免过度去除角质层,影响皮肤的保湿功能。

## 2. 合理选择保湿护肤品

保湿护肤品是缓解皮肤干燥的关键,常见的保湿成分有甘油、透明质酸、神经酰胺等,甘油具有强大的吸水性,能从空气中吸收水分,为皮肤补充水分;透明质酸则是一种天然的保湿因子,能锁住大量水分,使皮肤保持水润;神经酰胺可以修复受损的皮肤屏障,增强皮肤的保湿能力,在选择护肤品时,要根据自己的肤质来挑选,干性皮肤可选择质地较为滋润的乳液、面霜,它们能在皮肤表面形成一层保护膜,减少水分蒸发;油性皮肤则可选择清爽型的保湿凝胶或乳液,避免过于油腻导致毛孔堵塞,此外,使用护肤品时要注意顺序,一般先

使用爽肤水,为皮肤补充水分并调节酸碱度,再涂抹精华液,最后使用乳液或面霜锁住水分。

## 3. 注重环境湿度调节

干燥的环境会加速皮肤水分的蒸发,因此调节环境湿度也很重要,在室内可以使用加湿器,尤其是在冬季供暖期间,加湿器能有效增加空气湿度,缓解皮肤干燥,一般来说,室内湿度保持在40%~60%较为适宜,同时要注意经常开窗通风,保持室内空气新鲜,此外,在户外活动时,尽量避免长时间暴露在干燥、寒冷或大风的环境中。

## 4. 饮食调理, 由内而外保湿

饮食对皮肤健康也有着重要影响,多喝水是最基本的保湿方法,每天至少饮用1500~2000毫升的水,以保证身体和皮肤的水分需求,此外,多吃富含维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸的食物,维生素A有助于维持皮肤黏膜的完整性,维生素C具有抗氧化作用,能促进胶原蛋白的合成,维生素E能保护皮肤免受自由基的损伤,Omega-3脂肪酸则能调节皮肤的油脂分泌,增强皮肤的保湿能力,

## 5. 结束语

皮肤干燥虽然常见,但只要掌握正确的保湿方法,从清洁、护肤、环境调节到饮食调理等多方面入手,就能有效改善皮肤干燥的状况,让皮肤恢复水润、健康,希望大家都能重视皮肤保湿,拥有水嫩光滑的肌肤,如果皮肤干燥问题严重,伴有瘙痒、红肿等症状,应及时就医,寻求专业医生的帮助。

# 从头痛到眩晕: 揭开前庭性偏头痛的神秘面纱

江汉大学附属医院(武汉市第六医院) 陈冬

你是否在头痛的同时感到天旋地转,甚至觉得自己快要摔倒?这可能不是普通的头痛,而是“前庭性偏头痛”的信号,此种病症将偏头痛和眩晕结合在一起,给患者带来不小的困扰。今天,就来一起揭开前庭性偏头痛的神秘面纱,了解其症状、原因及治疗方法。

什么是前庭性偏头痛?前庭性偏头痛是偏头痛的一种特殊类型,不仅会导致典型的头痛,还伴有眩晕和平衡失调的症状。与普通偏头痛不同,前庭性偏头痛的最大特点就是头痛和眩晕会同时发生,患者可能在头痛发作的同时感到世界在转动,或者无法保持平衡。

前庭性偏头痛的症状(1)头痛:通常表现为一侧头痛,有时可能是全头痛。疼痛可能是搏动性的,伴随恶心、呕吐等不适。(2)眩晕:患者会感觉到天旋地转,或者眼前的世界变得模糊不清。眩晕时间可能较短,但可以让人感到极度不适。(3)平衡失调:走路时易失去平衡,感觉站不稳,甚至可能摔倒。(4)光敏感和声音敏感:就像普通偏头痛一样,前庭性偏头痛患者可能会对强光或大声噪音感到特别敏感,环境变得更加不适。

前庭性偏头痛的原因(1)神经生理学因素:前庭性偏头痛可能源于大脑和前庭系统之间的神经传导异常,偏头痛通常涉及大脑内的神经递质,如血清素的变化,这种变化可能影响前庭系统的正常功能,导致头晕和平衡问题。(2)遗传因素:偏头痛常有家族史,前庭性偏头痛的发生也可能与遗传易感性有关,研究表明,某些基因

突变可能增加患偏头痛及其相关前庭症状的风险。(3)前庭系统的异常:前庭系统负责调节身体平衡与空间定位,一旦该系统出现功能失调,可能导致头晕、眩晕等症状。(4)触发因素:压力、缺乏睡眠、饮食不规律、激素变化、环境变化等均可能成为前庭性偏头痛的诱发因素。

如何治疗前庭性偏头痛?虽然目前没有专门针对前庭性偏头痛的特效药,但可以通过一系列治疗方法来缓解症状、减轻发作的频率和强度。(1)药物治疗:常见药物包括止痛药、抗眩晕药、抗抑郁药和抗癫痫药等,根据医生建议,患者可以选择适合自己的药物来缓解症状。(2)生活方式调整:良好生活习惯可以有效预防前庭性偏头痛的发作,避免过度劳累和摄入过多的咖啡因和酒精,保持规律作息,都有助于减少其发作的频率。(3)避免诱因:某些食物、气味、压力等可能会触发前庭性偏头痛的发作,通过记录症状和生活方式,患者可以找出个人的触发因素,从而尽量避免这些因素。(4)物理治疗:一些物理治疗,如平衡训练、前庭康复训练等,有助于改善患者平衡能力,减少眩晕症状。

总而言之,前庭性偏头痛是一种让人感到困扰的疾病,但通过早期诊断和积极治疗,患者可以有效缓解症状、恢复正常生活,如果你或你身边的人在头痛时伴有眩晕、平衡失调等症状,不妨去医院检查一下,及时了解情况,获得专业的治疗建议。早发现、早治疗,你会更好地控制病情,过上更健康的生活。

## 慢阻肺日常管理全攻略

德州市荣军优抚医院 高乐乐

慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）是一种常见的慢性呼吸系统疾病，以持续的呼吸道症状和气流受限为特征。患者常伴有咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，严重影响生活质量。慢阻肺的日常管理对于延缓病情进展、提高生活质量至关重要，以下是慢阻肺的日常管理攻略。

### 1. 呼吸训练

呼吸训练是慢阻肺患者改善呼吸功能的重要手段：①腹式呼吸：患者平卧或坐位，双手放在腹部，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收缩，每次练习10~15分钟，每天2~3次。②缩唇呼吸：吸气时用鼻子，呼气时嘴唇缩拢像吹口哨样缓慢呼气，能增强气道压力，减少呼吸困难。③呼吸操：结合腹式呼吸和缩唇呼吸，进行有节奏的呼吸练习，有助于提高呼吸效率。

### 2. 环境调整

良好的生活环境有助于减少呼吸道刺激，缓解症状：①保持室内空气清新：经常通风换气，避免烟雾、粉尘等刺激性气体。②使用空气净化器：减少室内污染物，改善空气质量。③调节温湿度：维持室内温度在20~25℃，湿度保持在40%~60%，可使用加湿器或除湿器来调节。

### 3. 合理饮食

合理的饮食可以增强免疫力，减轻呼吸困

难：①高蛋白、富含维生素、易消化的食物：如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类补充蛋白质，新鲜蔬菜、水果提供维生素。②避免产气食物：如豆类、碳酸饮料等，防止腹胀影响呼吸。③少食多餐：减轻消化负担，有助于缓解呼吸费力的情况。④控制体重：避免肥胖增加呼吸负担，同时防止体重过轻导致营养不良。

### 4. 适度运动

运动有助于增强心肺功能，提高生活质量：①有氧运动：如快走、游泳、骑自行车、太极拳等，每周至少进行5次，每次30分钟以上。②阻抗训练：如举哑铃、弹力带训练等，增强上肢肌力，改善呼吸效率。③呼吸肌训练：结合腹式呼吸和缩唇呼吸，增强呼吸肌力量。

### 5. 正确排痰

痰液阻塞是慢阻肺患者常见的问题，有效的排痰措施有助于缓解症状：①深呼吸和咳嗽训练：指导患者进行深呼吸和有效咳嗽训练，有助于痰液松动和排出。②胸部叩击和振动：通过叩击和振动促进痰液松动，帮助排出。③体位引流：根据痰液积聚的部位选择合适的体位，配合深呼吸和咳嗽将痰液咳出。

### 6. 心理支持

慢阻肺患者常伴有焦虑、抑郁等负面情绪，

心理支持对于疾病管理至关重要：①家属支持：家属应多鼓励与关心患者，帮助患者树立治疗信心。②专业心理咨询：必要时可寻求心理咨询师的帮助，缓解心理压力。③保持积极心态：以积极、乐观的心态面对疾病，有助于加快病情康复。

### 7. 定期复诊

定期复诊是慢阻肺管理的重要环节：①监测病情：定期到医院进行检查，监测肺功能、血气分析等指标。②调整治疗方案：根据病情变化，医生会调整治疗方案，确保治疗的有效性。③预防急性加重：及时发现并处理潜在问题，减少急性加重的发生。

### 8. 戒烟

戒烟是慢阻肺管理中最关键的一步：①戒烟的重要性：吸烟是慢阻肺的主要诱因，戒烟可以显著减缓肺功能下降速度。②戒烟方法：可借助尼古丁替代疗法、心理咨询等手段提高成功率。③避免二手烟：患者应避免吸入二手烟，减少对呼吸道的刺激。

慢阻肺虽然是一种慢性疾病，但通过科学的管理和综合治疗，患者可以有效控制病情，提高生活质量。患者应与医生密切合作，制定个性化的管理方案，坚持日常管理措施，以实现更好的生活质量和健康状态。

## 心衰不慌张居家护理有妙招

武汉科技大学医院 张红亮

心衰是一种严重的心血管疾病，它就像一颗隐藏在身体里的“定时炸弹”，随时可能因各种诱因而爆发，导致患者出现呼吸困难、乏力、水肿等症状，严重甚至危及生命，对于心衰患者来说除了在医院接受专业的治疗外，居家护理也起着至关重要的作用，掌握一些居家护理的妙招，可以帮助患者更好地控制病情，提高生活的舒适度和幸福感，接下来就让我带大家详细地了解一下吧！

### 1. 妙招一：合理饮食，为心脏减负

（1）控制盐分摄入。心衰患者要严格控制盐分的摄取，因为过多的盐会导致体内水分滞留，加重心脏负担，一般建议每日盐摄入量不超过5克。

（2）均衡营养。保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质，可以选择瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等优质蛋白质食物；多吃新鲜的蔬菜和水果，以补充维生素和膳食纤维；

适量摄入全谷物，如燕麦、糙米等，提供碳水化合物；

同时，要注意控制脂肪的摄入，减少油炸食品、动物内脏等的食用。

（3）控制液体量。心衰患者每日液体摄入量通常限制在1500~2000毫升，需动态调整。液体管理是治疗关键，过量或过度限制均有害。具体而言，轻度心衰（NYHA-II级）建议每日总量约2000毫升；中重度心衰（NYHA-III-IV级）更严格，通常1500毫升以内，甚至更低，依患者情况调整；急性心衰发作期可能短期限制至1000毫升以下，且需医生监护。

### 2. 妙招二：适度运动，增强心脏功能

（1）选择合适的运动方式。心衰患者不宜进行过于剧烈的运动，可以选择一些低强度、有节奏的运动，如散步、太极拳、八段锦等，散步时要注意速度适中，以不感到过度疲劳为宜。

（2）控制运动强度和运动时间。运动强度要根据自己的身体状况进行调整，以运动后不感到心慌、气短、胸闷等不适为宜，运动时间可以逐渐增加，但每次运动时间不宜过长，一般控制在30分钟左右，每周运动3~5次。

### 3. 妙招三：规律作息，保持良好心态

（1）保证充足睡眠。睡眠不足会导致身体疲劳，加重心脏负担，影响病情的稳定，患者应养成规律的作息习惯，每天保证7~8小时的

睡眠时间。

（2）保持良好心态。患者要学会调整自己的心态，保持乐观、积极的情绪，可以通过与家人、朋友聊天，参加一些社交活动，或者进行一些自己感兴趣的事情来缓解压力，放松心情。

### 4. 妙招四：按时服药，定期监测

（1）遵医嘱服药。心衰患者需要长期服用多种药物来控制病情，如利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）或血管紧张素II受体拮抗剂（ARB）、β受体阻滞剂等，患者一定要严格按照医生的嘱咐按时、按量服药。

（2）定期监测病情。患者要学会自我监测病情，如每天测量体重、血压、心率等，如果发现体重在短时间内增加超过2公斤，或者血压、心率出现明显异常，应及时就医。

### 5. 结束语

心衰虽然是一种严重的疾病，但患者不必过于慌张，通过掌握这些居家护理的妙招，可以有效地控制病情，同时家属也要给予患者足够的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心，让我们用科学的方法和积极的心态，共同应对心衰这个挑战，守护心脏的健康吧！

## 从产房到病理：妇产科临床的精准破局之道

聊城市东昌府区妇幼保健院 张红芳

在生育观念转变与医疗技术革新的双重浪潮下，妇产科临床正面临前所未有的挑战与机遇。从产房里迎接新生命的诞生，到病理室中探寻疾病的真相，如何实现精准破局，成为提升妇产科诊疗水平的关键。

### 1. 产房：科技赋能，让分娩更安全舒适

分娩，曾被视为女性必须佩戴的“痛苦勋章”，但现代医学正用科技重塑这一过程。无痛分娩技术的普及，让产妇不再被剧痛折磨。椎管内分娩镇痛通过向椎管内注入低浓度局部麻醉药物，能够精准阻断痛觉神经传导，同时不影响子宫收缩和产妇产后运动能力。这不仅极大减轻了产妇产后的痛苦，还能降低因疼痛引发的血压升高、心率加快等风险，使分娩过程更加平稳。数据显示，采用无痛分娩后，剖宫产率可降低约10%~15%，让更多产妇有机会实现自然分娩。

在产房中，先进的监测设备也发挥着重要作用。胎心监护仪能实时监测胎心率和宫缩情况，一旦发现异常，医护人员可迅速采取措施。同时，产程动态评估系统通过收集产妇的宫口扩张、胎头下降等数据，结合大数据分析，为医护人员提供更科学的产程管理建议，避免盲目干预或延误处理。

### 2. 病理：精准诊断，为治疗提供依据

病理诊断是妇产科疾病诊断的“金标准”。在妇科肿瘤领域，精准的病理诊断对于制定治疗方案至关重要。例如，对于宫颈癌，传统的病理诊断主要依据组织形态学特征，但如今，分子病理检测技术让诊断更加精准。通过检测HPV病毒载量、基因突变情况等，医生可以更准确地判断肿瘤的恶性程度、复发风险，从而制定个性化的治疗方案。

对于子宫内膜病变，免疫组化技术的应用大大提高了诊断的准确性。通过检测特定蛋白的表达情况，能够区分良恶性病变，避免过度治疗或治疗不足。此外，随着基因测序技术的发展，越来越多的妇科肿瘤相关基因被发现，为靶向治疗提供了可能。

### 3. 多学科协作：整合资源，应对复杂病情

妇产科疾病往往涉及多个学科领域，多学科协作（MDT）模式成为解决复杂病情的有效途径。以凶险性前置胎盘为例，这种疾病不仅威胁产妇的生命安全，还可能导致严重的产后出血。在MDT模式下，产科、麻醉科、介入科、输血科等多个学科的专家共同参与患者的诊疗。产科医生负责评估病情和制定手术方案，麻醉科医

生保障手术过程中的麻醉安全，介入科医生可以在必要时进行血管栓塞止血，输血科则确保充足的血液供应。因此，各学科的紧密协作能够显著降低手术风险，提高患者的生存率和生活质量。在孕产妇合并其他系统疾病时，MDT模式同样发挥着重要作用。例如，合并心脏病的孕妇，需要心内科、产科、麻醉科等多学科共同评估心脏功能，制定合适的分娩方式和围产期管理方案，确保母婴安全。

### 4. 预防与康复：全周期守护女性健康

妇产科临床的精准破局，不仅体现在疾病的治疗上，更体现在预防和康复环节。加强孕前保健，通过基因检测、健康体检等手段，提前发现潜在的健康问题，为孕育健康宝宝做好准备。产后康复也是妇产科临床的重要组成部分。盆底康复治疗、乳腺护理、心理疏导等综合措施，能够帮助产妇尽快恢复身体机能，预防发生产后盆底功能障碍、乳腺炎等疾病。同时，关注产妇的心理健康，及时发现和干预产后抑郁等问题，促进产妇的全面康复。

从产房到病理，妇产科临床的精准破局之路，是科技与人文的交融，是多学科协作的成果，更是对女性全生命周期健康的守护。

## 从谈“白”色变到科学认识：一文读懂白癜风

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院) 皮肤科 胡艺

在生活里，我们偶尔会看到一些人皮肤上出现大小不一、形状各异的白色斑块，这便是白癜风，对于很多人而言，白癜风就像一个神秘的“白色幽灵”，一旦出现在自己或身边人身上，往往会引发极大的恐慌和焦虑，“谈白色变”成为一种普遍现象。

人们之所以对白癜风如此恐惧，一方面是因为它影响了外在美观，给患者带来心理压力；另一方面则是对白癜风缺乏科学、全面的认识，误解和谣言满天飞，今天，就让我们一同揭开白癜风的神秘面纱，实现从谈“白”色变到科学认识的转变。

### 1. 白癜风究竟是什么

白癜风是一种常见的后天性局限性或泛发性皮肤色素脱失病，简单来说，就是皮肤中的黑色素细胞功能消失，导致皮肤局部或广泛地出现白色斑块，这些白斑可以出现在身体的任何部位，常见于面部、颈部、手背、腕部等暴露部位，也可能出现在躯干、四肢等非暴露区域，白斑的大小和形状不一，小的如米粒，大的可覆盖大片皮肤，边界通常比较清晰。

### 2. 白癜风的发病原因

#### （1）遗传因素

白癜风具有一定的遗传倾向，但并非简单的单基因遗传病，研究发现，如果家族中有白癜风患者，那么其他家庭成员患病的几率会比普通人略高。

#### （2）自身免疫因素

人体的免疫系统就像一支“军队”，负责抵御外界的病菌入侵，但在白癜风患者体内，免疫系统“敌我不分”，错误地攻击了自身的黑色素细胞，导致黑色素细胞受损或死亡，从而引发皮肤色素脱失。

#### （3）神经化学因素

精神压力、过度紧张、焦虑等不良情绪可能会影响神经系统的功能，进而影响黑色素细胞的合成和代谢，长期处于高压状态下的人，身体会分泌一些神经递质和激素，这些物质可能会干扰黑色素细胞的正常生理活动，诱发或加重白癜风。

#### （4）环境因素

环境中的某些化学物质、物理因素等也可能与白癜风的发病有关，例如，长期接触酚类化合物、过度暴露在阳光下等，都可能对黑色素细胞造成损伤，增加患白癜风的风险。

### 3. 白癜风的治疗方法

#### （1）药物治疗

外用药物是治疗白癜风的常用方法之一，如糖皮质激素软膏、钙调神经磷酸酶抑制剂等，糖皮质激素可以抑制免疫反应，减轻炎症，促进黑色素细胞的再生。

钙调神经磷酸酶抑制剂则具有免疫调节作用，副作用相对较小。

口服药物方面，一些免疫调节剂、维生素等也可能用于辅助治疗。

#### （2）光疗

光疗是利用特定波长的光线照射皮肤，刺激黑色素细胞的生成和功能恢复，常用的光疗方法包括窄谱中波紫外线、308纳米准分子激光等，光疗具有疗效确切、副作用小的优点。

#### （3）手术治疗

对于稳定期的白癜风患者，如果白斑面积较小，可以考虑手术治疗，如自体表皮移植术、黑色素细胞移植术等，手术治疗可以直接将健康的黑色素细胞移植到白斑部位，促进色素的恢复。

#### 4. 结束语

白癜风虽然会给患者带来身体和心理上的困扰，但它并不是一种绝症，通过科学的认识和规范的治疗，很多患者的病情都可以得到有效的控制和改善。

我们不应该再对白癜风谈“白”色变，而是要以理性、科学的态度去对待它，让我们携手共进，为战胜白癜风这一皮肤难题而努力。

## 焦虑症如何影响青少年的社交能力

武汉市汉阳医院 袁勃之

在青少年时期,是个体生理、心理和社会发展的关键时期,伴随着身心变化和学业、社交压力的增大,焦虑症在这一阶段的发生率逐渐升高,且社交能力的培养对于个人的成长和未来发展至关重要,然而,焦虑症作为一种常见的心理问题,却在关键阶段影响着青少年的社交能力。本文提出“焦虑症如何影响青少年的社交能力?”这一问题,实施有效的应对方法,对提高青少年社交能力有积极重要的作用。

### 1. 焦虑症在青少年中的表现有哪些?

焦虑症是一种常见的心理障碍,表现为持续的、过度的担忧和紧张,常常伴随着生理症状,如心悸、出汗、颤抖等,青少年对学业成绩的过度担忧,害怕失败或不能达到预期目标,在社交场合中感到极度紧张和不自在,害怕被评价或嘲笑。其次,青少年时期荷尔蒙水平的

波动可能影响情绪稳定性,加剧焦虑症状,青少年正处于自我认同的探索阶段,对自我价值的担忧可能导致焦虑,学业竞争、人际关系、未来规划等社会压力可能导致青少年产生焦虑情绪,家庭氛围、父母教育方式等因素也可能影响青少年的焦虑水平。

### 2. 焦虑症对青少年社交能力造成如何影响?

(1) 焦虑症使青少年在与他人交往时产生恐惧和不安感,导致他们倾向于自我封闭,不愿意与人交流,长时间患有焦虑症的话,青少年会逐渐失去与他人互动的机会,影响社交能力的发展,且焦虑症使青少年在社交场合中表现出退缩行为,如害怕与人眼神交流、不敢主动发起对话、避免参与集体活动等,这些行为使他们在社交中处于被动地位,难以建立良好的人际关系。

(2) 焦虑症使青少年对自己的能力和价值产生怀疑,导致自尊心受挫,在社交过程中,他们可能过分关注自己的不足,难以接纳他人的评价和建议,进一步影响社交能力,焦虑症使青少年的情绪波动较大,容易受到外界因素的影响,在社交过程中,他们可能因为一点小事而情绪失控,导致人际关系紧张,且焦虑症使青少年在交往过程中缺乏自信,不敢尝试新的交往技巧,使他们难以适应不断变化的社交环境,影响社交能力的提升。

### 3. 如何应对焦虑症对青少年社交能力的影响?

(1) 家长要关注青少年的心理健康,及时发现和解决焦虑问题,家庭要营造一个温馨、和谐的环境,让青少年感受到关爱和支持,对于焦虑症状较严重的青少年,可以寻求专业医生的帮助,通过药物治疗及心理治疗方法来改

善焦虑情绪,医生可以通过认知行为疗法、情绪调节技巧等方法,帮助青少年克服焦虑,提升社交能力。

(2) 通过参与社交技能训练,青少年可以学习到与人交往的基本技巧,如主动发起对话、倾听他人、表达自己的观点等,有效的训练有助于提高他们的社交能力,且青少年要相信自己有能力克服焦虑,积极参与社交活动,通过积累成功的社交经验,他们可以逐渐增强自信心,提升社交能力,鼓励青少年培养兴趣爱好,如参加社团活动、学习乐器、锻炼身体等,可以让他们在轻松愉快的氛围中锻炼社交能力。

综上所述:焦虑症对青少年的社交能力产生了严重的负面影响。为了帮助青少年克服焦虑,提升社交能力,家庭、学校和社会都要给予关注和支持。通过多方面的努力,为青少年创造一个有利于成长和发展的环境。

## 胃肠肿瘤术后饮食过渡方案：从禁食到普食的阶梯管理

湖北省妇幼保健院成人普通外科 喻玲利

胃肠肿瘤手术后,身体需要时间恢复,尤其是消化系统。为了伤口顺利愈合、避免并发症,医生会要求分阶段恢复饮食。这个过程就像爬楼梯,需要一步步来,不能着急。

### 一、奠基阶段:营养重启(术后1-14天)

术后初期(1-3天),消化道处于深度休眠状态。此时任何食物都可能冲击未愈合的伤口,必须严格禁食禁水。口渴时可用医用棉签润湿嘴唇,营养完全依赖静脉输注的葡萄糖、氨基酸和矿物质。医护人员会密切监测两个关键苏醒信号:肠鸣音(腹部微弱的咕噜声)和成功排气——这标志着肠道功能开始复苏。

第3天起,当身体发出准备就绪的信号,便可进入“清流质探索”阶段。从每2小时饮用15毫升温水开始,逐步过渡到滤净的米汤、

去油蔬菜汤。这个阶段要像探雷般谨慎:绝对避开牛奶、豆浆等产气液体,每次增量不超过10毫升。顺利通过三天考验后,约在术后第5天升级为全流质营养支持期。此时医用特殊营养饮品(如安素)、细腻米糊、去渣蔬果汁成为主力军,每日6-8餐,每餐严格控制在100-150毫升。需特别警惕腹胀或绞痛,这是暂停进食的红色警报。

第二周左右,当身体适应液体营养,便迎来“糊状食物挑战”。半流质阶段要求食物达到婴儿辅食级细腻度:开花粥需煮至米粒融化,鱼肉必须碾成无刺肉泥,蔬菜选择纤维最少的南瓜胡萝卜并过筛处理。即使食物已呈糊状,仍要象征性咀嚼10次以上唤醒消化反射。保持每天5-6餐的频率,每次观察大便性

状——若出现未消化残渣,需立即退回全流质饮食。

### 二、功能重建:软食进阶(术后15-30天)

进入术后第三周,饮食迎来关键转折。此时可尝试需要轻微咀嚼的软质食物:软米饭含水量需增加30%,肉类选择炖足两小时的鸡腿肉,豆腐限定嫩豆腐品种。这个阶段有三大黄金法则:所有食材去皮去筋(如番茄必须去皮),坚持蒸煮杜绝煎炸,每口食物切分至玉米粒大小。要特别避开三类“隐形杀手”:粗纤维蔬菜(芹菜、韭菜)、带刺鱼肉(即便肉眼看不见的细刺)、脆硬食物(坚果、脆骨)。进阶标准非常明确:连续三天无腹胀腹痛,且排便形成规律节奏,才获得通行证。

### 三、终身管理:新饮食秩序(术后1个月起)

当医生宣告回归普通饮食时,真正的康复长征才刚开始。手术往往使胃容量永久缩减30%-50%,建议改用儿童碗控制主食量,这绝非心理安慰而是生理必需。每周谨慎引入1-2种新食材,优先选择易消化的鳕鱼、去皮鸡胸肉。有三条需要刻进DNA的禁令:终生远离烈性酒精,杜绝生腌醉虾等高风险食物,任何炭烤产生的焦糊物质立即撤下餐桌。营养代偿成为必修课——若正餐摄入不足,可在上午10点或下午3点补充200毫升特殊配方营养液。

总之,每个人的恢复速度都不一样,不能和别人比快慢。如果遇到肚子胀痛、恶心呕吐,或者拉肚子、便秘厉害,甚至出现呕血、拉黑便这些情况,一定要立刻停止吃东西,并马上告诉医生护士。

## 儿童心律失常：认识疾病，选择正确治疗方法

武汉儿童医院 姜琳

心律失常具有非常高的发生率,此种疾病可导致心跳过快或过慢(心动过缓)的症状,根据不同的类型和严重程度,心律失常的症状和影响各异。儿童心律失常存在明显特殊性,多发生于新生儿和婴幼儿,由心脏发育不成熟所致。关于儿童心律失常的相关知识与治疗,你知道多少呢?

### 1. 什么是心律失常

儿科诊室经常遇到部分家长描述孩子心脏乱跳,像打鼓一样,还带节奏,此种情况很可能就是发生心律失常了。儿童心律失常是指心脏的电活动出现异常,导致心跳频率、节律或传导发生改变,具有较高的发生率,对机体成长发育存在严重影响,需积极通过听心跳、心电图进行检查。

#### (1) 儿童心律失常的区域

根据心率的变化和电活动的特点,儿童

心律失常可分为室性心律失常、结构性心脏病引起的心律失常、长QT综合征等几类,相较于成人,儿童心律失常极易陷入以下误区:

(1) 经常有家长说“孩子的心跳好快,比大人都快,是不是存在问题啊?”针对这一问题,需要指出的是儿童基础心率普遍较成人快,且年龄越小心跳越快,因此并不能简单地与成人进行比较。(2) 大部分家长在听到心律失常时会很紧张,部分儿童心律失常与呼吸存在关系,是一种正常情况,并不需要过度担忧。但是若儿童出现传导阻滞、早搏情况,需提高重视度,并遵医嘱进一步检查。(3) 部分心动过速存在突发突止情况,发作期间心率较快,孩子会出现心慌难受,但是来不及到医院便自行终止,此时做心电图检查显示一切正常。但是未抓到发作并不代表没有问题,家长与医生均

需要保持警惕性,若安静时心率突然达到150次/分钟以上,需进一步明确检查,不能凭借正常的心电图判断。

#### (2) 心律失常症状

导致儿童心律失常的原因较多,如:(1) 生理因素。导致儿童心律失常的生理因素主要涉及运动、情绪波动、发热等,相关因素可造成心率加快,进而诱发心律失常。(2) 病理因素。房间隔缺损、室间隔缺损等先天性心脏病可导致异常电传导,扩张型心肌病或肥厚型心肌病等疾病同样可影响心脏正常功能。

#### 2. 儿童心律失常的治疗

大部分家长存在同样的困惑,那就是儿童心律失常需要接受治疗吗,又是如何治疗的?针对这一困惑进行解答,以下情况需接受检查:(1) 阵发性室上性心动过速。年龄、体

重合适者(>3岁或体重>15公斤)首选射频消融根治。(2) 室性早搏。单纯的偶发室早并不需要进行特殊干预,但是频发时需进行24小时的心电图检查,如早搏数量>10000次/天或早搏比例>10%,可能会造成心功能不全、心脏扩大等情况,依据年龄、体重可选择射频消融治疗。(3) 室性心动过速。需根据发病原因、室速起源部位制定个性化治疗方案,如射频消融、药物、ICD器械植入等。(4) 缓慢性心律失常。如传导阻滞,以原发疾病为主进行治疗,必要时安装临时、永久起搏器。

儿童心律失常是一种需要重视的疾病,通过了解其症状、原因和治疗方法,有助于家长更好管理儿童的健康。

## 糖尿病患者使用二甲双胍能否有效控制血糖

湖北省嘉鱼县官桥镇卫生院 陈红枝

糖尿病是一种在全球范围内患病率持续攀升的慢性疾病,对患者的健康和生活质量产生了严重影响。血糖控制在糖尿病治疗中处于核心地位,有效的血糖控制能够显著延缓并发症的发生,提高患者的生活质量。二甲双胍作为一种广泛应用于糖尿病治疗的口服降糖药物,其在控制血糖方面的效果备受关注。

二甲双胍的药理作用机制:(1) 抑制肝脏糖异生和减少肝糖输出:首先,二甲双胍通过抑制肝脏糖异生和减少肝糖输出来降低血糖水平。在正常情况下,肝脏能够通过糖异生途径产生新的葡萄糖,并释放到血液中,从而提高血糖水平。而二甲双胍能够抑制肝细胞中线粒体复合体I的活性,减少三磷酸腺苷合成,降低ATP生成,从而影响糖异生途径,减少肝

脏释放的葡萄糖量,降低血糖水平。(2) 改善外周组织对胰岛素的敏感性:胰岛素是调节血糖的重要激素,但在糖尿病患者尤其是2型糖尿病患者中,常常存在胰岛素抵抗现象,即外周组织(如肌肉、脂肪组织等)对胰岛素的反应性降低。二甲双胍可以改善这种胰岛素抵抗状态,使外周组织细胞对胰岛素的敏感性提高。这样一来,胰岛素能够更好地发挥作用,促进外周组织对葡萄糖的摄取和利用,进而降低血糖水平。(3) 二甲双胍还可以促进葡萄糖的摄取和利用:除了改善外周组织对胰岛素的敏感性外,二甲双胍还通过增加肌肉细胞内葡萄糖的摄取和利用,进一步促进血糖的降低。这主要是通过增加GLUT4的转位到细胞膜上,增加葡萄糖的进入和利用,从而降低血糖水平。

二甲双胍在不同类型糖尿病中的应用及血糖控制效果:(1) 2型糖尿病:二甲双胍在2型糖尿病患者中的应用有多重好处:首先,它有助于改善胰岛素的敏感性,提高胰岛素的利用效率,有助于降低胰岛素抵抗,从而改善血糖控制。其次,二甲双胍还可以减少体重,对于伴有肥胖的2型糖尿病患者来说尤为重要。此外,二甲双胍还能够降低心血管疾病的风险,对于2型糖尿病患者来说具有额外的保护作用。在血糖控制效果方面,二甲双胍可以有效降低空腹血糖和餐后血糖水平,减少糖化血红蛋白水平,从而有助于延缓糖尿病的进展。与其他口服降糖药物相比,二甲双胍的降糖效果较为温和,不易引起低血糖反应,适用于大多数2型糖尿病患者,尤其是那些合并肥胖或

心血管疾病风险较高的患者。(2) 1型糖尿病:对于1型糖尿病患者,由于其病因不同于2型糖尿病,主要是胰岛素分泌不足导致的高血糖,因此二甲双胍并不是一线治疗药物。1型糖尿病患者通常需要胰岛素替代治疗来控制血糖水平,二甲双胍在这类患者中的应用相对有限。然而,有研究表明,对于部分1型糖尿病患者伴有胰岛素抵抗或肥胖的情况,二甲双胍的辅助治疗可能有一定效果,可以改善胰岛素敏感性,减轻胰岛素需求量,有助于血糖的控制。

总的来说,二甲双胍是一种有效的口服降糖药物,可以帮助糖尿病患者控制血糖。然而,患者在使用过程中应密切关注自身情况,配合医生的治疗建议,以达到最佳的治疗效果。

# 生命的希望，重症医学的挑战与未来

山东省博兴县人民医院 谢春杰

随着现代医学不断进步，重症医学作为一个独立学科，越来越受到关注。重症医学不仅关注临床治疗，而且体现了人类守护与挽救生命于极限情况下的努力。那么，重症医学如今所面临的挑战是什么？未来又将走向何方？

## 1. 重症医学的现状

重症医学是一门专门研究危重病患者诊治的学科，目标是通过多学科合作、精细化治疗和严密监测，最大限度提高重症患者的生存率。近年来，尽管技术不断进步，重症医学依旧面临不少挑战。

首先，患者病情复杂、危机多变。重症患者通常伴有多脏器功能衰竭、免疫系统受损等问题，治疗方案难以统一，且个体差异大，治疗效果往往难以预期。其次，ICU的资源有限，床位紧张。因此，患者的等待与资源分配，成为医疗管理中的一个难题。

## 2. 面临的挑战

### (1) 病例复杂，个性化治疗难

重症患者的病情千差万别，涉及多脏器、多系统的异常。在这些情况下，如何根据患者的个体差异制定合适的治疗方案是一个巨大的挑战。

现有的治疗方案通常是基于大量的临床经验和统计数据，但这些方案在不同个体中并不总是有效。因此，如何更好地理解患者个体特征，制定更个性化的治疗方案，成为了重症医学研究的重要方向。

### (2) 技术与设备的局限性

随着科技的不断发展，许多高科技设备相继投入临床使用，如超声、透析设备、呼吸机等，极大提高了重症治疗的效率。

然而，现有设备依然存在显著的局限性。例如，对于一些病情复杂的重症患者，现有设备的辅助作用可能有限，甚至可能无法应对更复杂的临床问题。因此，如何进一步提升设备的精度和适应性，成为了当务之急。

### (3) 医护人员的压力与培养

重症医学的治疗强度高，患者病情多变，护理难度大，这无疑对医护人员提出了极高的要求。长时间的高强度工作，可能导致医护人员的心理与生理疲惫；同时，重症医学作为一个相对年轻的学科，专业人才的缺乏也是亟待解决的问题。如何培养更多的重症医学专科医生，提升医护人员的整体素质，是今后重症医学发展的一大挑战。

## 3. 未来的展望

### (1) 人工智能与大数据的应用

通过人工智能的辅助诊断，医生可以更迅速地判断病情，并针对不同情况选择合适的治疗方案。大数据的应用，也将为个性化医疗提供更加科学的依据。重症患者的健康数据可以被实时收集、分析，为后续的治疗决策提供强有力的数据支持。

### (2) 精准医疗与个性化治疗

未来，随着基因组学、分子生物学进一步发展，重症医学也将朝着精准医疗的方向不断发展。通过基因检测、分子靶向治疗等手段，医生能够根据患者的基因、病理特征等信息，制定更加个性化的治疗方案。这将大大提升治疗效果，减少副作用，提高患者的生存率。

### (3) 跨学科合作与综合治疗

重症医学的复杂性要求多个学科的协作。未来，重症医学将进一步加强多学科联合治疗的模式。不同学科的专家共同参与患者的治疗，充分发挥各自领域的优势，形成全方位的治疗体系。

## 4. 结语

尽管面临着诸多困难与挑战，未来的重症医学仍然将在科技进步和人才培养的推动下，逐步克服种种困难，迎来更加光明的前景。我们期待着更多的技术创新和人类智慧，为危重病患者带来更多的生机与希望。

# 帕金森病早识别，科学干预是关键

新泰市中医医院 张帅

帕金森病（PD）是一种常见的神经退行性疾病，起病隐匿、进展缓慢，易被忽视。在我国，55岁以上人群患病率约为1%，但早期诊断率不足30%。多数患者确诊时已至中晚期，导致治疗延误，增加家庭与社会负担，故早期识别与干预尤为关键。

## 1. 早期症状识别

### (1) 运动症状

震颤：多从一侧手指开始，表现为手指搓丸样动作，后扩展至同侧下肢和对侧上下肢，静止时明显，运动时减轻，睡眠时消失。

肌强直：患者四肢肌肉僵硬，做被动运动时阻力增加，可出现“铅管样强直”或“齿轮样强直”，面部肌肉受累时表情减少，呈“面具脸”。

运动迟缓：早期表现为手指精细动作迟缓，后期出现小步、缓慢、拖行等步态障碍，转弯困难，易跌倒。晚期可出现“冻结现象”，严重影响自理能力。

### (2) 非运动症状

嗅觉减退：多数患者在运动症状出现前就已存在嗅觉减退，且嗅觉减退程度与运动症状严重程度不一定相关。

睡眠障碍：包括白天嗜睡、夜间失眠及快速眼动睡眠行为障碍（RBD）。RBD表现为梦境中喊叫、踢打，可能伤及本人或床伴，是神经变性疾病独立危险因素，亦见于帕金森病患者。

自主神经功能障碍：常出现便秘、排尿障

碍、体位性低血压、多汗、少汗或无汗等，部分患者还会出现性功能障碍。

精神障碍：抑郁症是帕金森病患者最常见的精神障碍，发病率达45%~77%；其次是焦虑障碍，发病率为12%~61%。认知功能障碍在疾病早期即可出现，早期主要表现为执行功能和视空间功能障碍，随着病情进展逐渐出现记忆力和语言功能障碍，晚期患者可进展为痴呆。

## 2. 辅助检查

神经影像学检查：头颅MRI可排除其他脑部疾病，部分患者可见黑质信号改变，如黑质前缘带状低信号（SWI序列）；头颅CT对诊断帮助不大。

突触前膜多巴胺转运体（DAT）显像检查：是诊断帕金森病的重要辅助手段，患者若通过该检查发现多巴胺缺乏，即可确诊。

## 3. 早期诊断

诊断前期：患者具有部分典型PD运动症状和体征，但尚不符合英国帕金森病协会脑库的诊断标准，此期患者还可能出现认知功能改变、感觉异常和自主神经功能障碍。

确诊依据：除运动症状外，结合非运动症状及辅助检查结果进行综合判断，尤其是DAT显像检查结果对确诊具有重要意义。

## 4. 科学干预

### (1) 药物治疗

多巴丝肼：是左旋多巴与苄丝肼的复合物

剂，用于治疗帕金森病，疗效确切，但不能阻止疾病进展或改善认知功能障碍，需警惕异动症等副作用。

多巴胺受体激动剂：如普拉克索、罗匹尼罗等，可模拟多巴胺作用，激活受体，改善运动症状，但可能引发幻觉、冲动控制障碍等不良反应。

### (2) 康复治疗

包括有氧、力量、平衡、柔韧性及步态训练，可提升运动功能，延缓疾病进展。作业治疗、物理因子及传统康复治疗亦可根据病情选择。

### (3) 心理支持与健康教育

向患者及家属普及疾病知识，帮其树立正确认知，增强信心，减轻心理负担。鼓励患者表达情绪，提供及时疏导，以缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升心理适应力。对情绪障碍者可采用认知行为疗法，纠正负性思维，建立积极认知与行为模式，改善情绪状态。

### (4) 生活方式调整

平衡膳食：保证充足的营养，多摄入膳食纤维（全谷物、蔬果）预防便秘；适量摄入优质蛋白（鱼、瘦肉、豆类），注意避免高蛋白饮食干扰左旋多巴疗效；控制脂肪摄入，少食油腻食物；增加不饱和脂肪酸（橄榄油、鱼油）的摄入，有助于神经健康。

规律作息：保持规律的作息，早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠，有助于维持患者的身体机能和精神状态稳定。

# 可乐排石？泌尿系结石治疗的十大误区

武汉市第六医院 马礼坤

及时就医治疗。

## 4. 误区四：吃药能治结石

很多人认为通过药物就能治好结石，其实，只有特定的结石，如尿酸结石可以通过药物治疗，大多数药物治疗更多的是起到辅助作用，帮助缓解症状，减少结石的复发。对于已经存在的较大结石，药物无法直接溶解或排出，需要配合其他治疗方法。

## 5. 误区五：多喝水就能预防结石

虽然充足的水分可以帮助减少结石的形成，但如果改变饮食习惯或生活方式，单纯多喝水并不能从根本上避免结石复发，尤其是高钙、高盐的饮食，还是需要控制。

## 6. 误区六：排石药物可以随便买

网上有很多所谓的排石药物可以购买，但这些药物是否有效、安全，没有明确的医学依据，自我治疗往往会错失专业治疗的时机，任何药物都应该在医生的指导下使用。

## 7. 误区七：排石一定要手术

手术治疗结石是一种常见方式，但并非每个结石患者都需要手术，很多小结石可以通过药物、体外冲击波碎石等非手术方式治疗，手

术治疗通常是较大结石或是出现并发症结石或是药物、体外碎石等无效的患者。

## 8. 误区八：尿结石只跟饮食有关

饮食习惯是结石形成的一个因素，但并不是唯一因素，遗传、代谢异常、肾功能等都会影响结石的形成，因此光是调整饮食，并不能完全避免结石的发生。

## 9. 误区九：结石不痛就是没问题

很多人觉得没有疼痛就没有问题，事实上，结石在“静默期”可能没有症状，但它可能正在慢慢增大或引起其他问题。定期检查肾脏、尿液等指标，及时发现潜在问题才是关键。

## 10. 误区十：排石后就不用再管

结石排出后，并不代表问题就完全解决了，很多人以为排完石就能恢复正常生活，其实结石易复发，如果生活方式和饮食没有得到有效改善，则控制饮食、定期复查，才是防止结石复发的关键。

总之，结石并不可怕，但影响可不小，别再被网络传言和民间偏方带偏了方向，真正的健康秘诀，是科学治疗+合理饮食+良好生活习惯，别再指望可乐救命啦，听医生的话，才是正道！

# 看见“蓝嘴唇”，走进肺动脉高压

江汉大学附属医院(武汉市第六医院)呼吸与危重症医学科 陈想

在生活里，我们或许未曾留意过嘴唇颜色的细微变化，但有一种特殊的“蓝嘴唇”现象，却可能是身体发出的严重健康警报。它背后隐藏的正是肺动脉高压这一疾病，肺动脉高压就像一个隐匿在暗处的“健康刺客”，悄无声息地侵蚀着患者的身体，严重影响着患者的生活质量和生存期限，了解“蓝嘴唇”与肺动脉高压的关联，对于早期发现和干预这一疾病至关重要，接下来就让我带大家一起去了解一下吧！

## 1. “蓝嘴唇”：肺动脉高压的外在信号

(1) 嘴唇发蓝的原理。正常情况下，我们的嘴唇呈现粉红色，这是因为血液中富含氧气，氧合血红蛋白使皮肤和黏膜呈现红色，而当患有肺动脉高压时，肺动脉压力持续升高，会导致右心负荷加重，进而影响心脏的泵血功能，血液在肺部无法充分进行氧合，静脉血中的脱氧血红蛋白增多，当其含量超过一定比例时，就会使皮肤和黏膜呈现青紫色，嘴唇作为黏膜部位，就会表现出明显的蓝色，即“蓝嘴唇”。

(2) 其他伴随症状。除了“蓝嘴唇”，肺动脉高压患者还可能

如活动后气促，这是最常见的症状，患者在爬楼梯、快走等轻度活动后就会感到呼吸困难；乏力，由于心脏功能受损，身体得不到足够的能量供应，患者会经常感到疲惫不堪；胸痛，可能与右心室缺血或肺动脉扩张有关；晕厥，多在劳累或突然站立时发生，是由于脑部供血不足导致的。

## 2. 肺动脉高压的分类与病因

(1) 分类。肺动脉高压根据发病机制和病因的不同，可分为五大类，包括动脉性肺动脉高压、左心疾病所致肺动脉高压、肺部疾病和（或）低氧所致肺动脉高压、慢性血栓栓塞性肺动脉高压和其他原因所致肺动脉高压，不同类型的肺动脉高压在治疗和预后上存在一定差异。

(2) 常见病因。动脉性肺动脉高压的病因可能与遗传因素、自身免疫性疾病、药物和毒物有关；左心疾病所致肺动脉高压通常是由于左心衰竭、瓣膜性心脏病等导致左心压力升高，进而引起肺动脉压力升高；肺部疾病和（或）低氧所致肺动脉高压常见于慢性阻塞性肺疾病、间质

性肺疾病等；慢性血栓栓塞性肺动脉高压则是由于肺动脉内血栓形成并机化，导致肺动脉阻塞和压力升高。

## 3. 治疗

肺动脉高压的治疗包括一般治疗、药物治疗和手术治疗，一般治疗主要是避免过度劳累、预防感染、进行心理支持等；药物治疗常用的药物有钙通道阻滞剂、内皮素受体拮抗剂、磷酸二酯酶-5抑制剂等，可降低肺动脉压力，改善症状；对于药物治疗效果不佳的患者，可考虑手术治疗，如肺动脉血栓内膜剥脱术、肺移植等。

## 4. 结束语

“蓝嘴唇”作为肺动脉高压的一个显著外在表现，就像一个警示灯，提醒我们要关注身体的健康状况，肺动脉高压虽然是一种严重的疾病，但随着医学的不断发展和进步，我们对它的认识越来越深入，治疗方法也越来越多样，当发现身边有人出现“蓝嘴唇”及相关症状时，应及时就医，做到早诊断、早治疗，让我们共同重视肺动脉高压，为患者的健康撑起一片蓝天。

## 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:

027-82662258

18502756836(微信同号)刘老师



《湖北广播电视报》编辑部

## 前列腺炎——男性“难言之隐”

武汉市江夏区第一人民医院 徐素珍

在男性的健康版图中,前列腺犹如一颗隐藏的“定时炸弹”,了解前列腺炎的相关知识,对于男性朋友们预防和应对这一疾病至关重要,接下来就让我带大家一起去了解一下吧!

### 1. 前列腺炎的分类及特点

#### (1) 急性细菌性前列腺炎

这是由细菌入侵前列腺引发的急性炎症,起病急骤,患者会突然出现高热、寒战、乏力等全身症状,同时伴有明显的尿频、尿急、尿痛,排尿时尿道有灼热感,尿液终末可见白色分泌物,直肠指检可发现前列腺肿胀、压痛明显。

#### (2) 慢性细菌性前列腺炎

多由急性细菌性前列腺炎治疗不彻底或反复感染所致,症状相对较轻,但病程较长,容易反复发作,患者主要表现为反复的尿路感染症状,如尿频、尿急、尿痛,会阴部、下腹部、腰骶部及腹股沟区有隐痛不适,直肠指检前列

腺可正常或稍大,有轻度压痛。

#### (3) 慢性非细菌性前列腺炎/盆腔疼痛综合征

这是前列腺炎中最常见的类型,约占前列腺炎患者的 90% 以上,病因尚不明确,患者主要表现为长期、反复的骨盆区域疼痛或不适,疼痛部位可涉及会阴、阴茎、肛周部、尿道、耻骨部或腰骶部等,同时伴有不同程度的排尿异常和性功能障碍,但尿液和前列腺液中通常无细菌。

### 2. 前列腺炎的常见诱因

#### (1) 病原体感染

细菌是最常见的病原体,如大肠埃希菌、克雷伯杆菌等,这些细菌可通过尿道逆行进入前列腺,引发炎症。

#### (2) 不良生活习惯

长期久坐、憋尿会使前列腺长期处于充血状态,增加前列腺炎的发病风险,过度饮酒、

食用辛辣食物会刺激前列腺,引起血管扩张,导致前列腺充血水肿,频繁的性冲动或不洁性生活也可能诱发前列腺炎。

#### (3) 精神心理因素

长期的精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪会影响神经系统的功能,导致盆底肌肉紧张,前列腺局部血液循环不畅,从而引发前列腺炎。

### 3. 前列腺炎的治疗与预防

#### (1) 治疗方法

药物治疗:根据前列腺炎的类型和病因,选用合适的抗生素、 $\alpha$ 受体阻滞剂、非甾体抗炎药等药物进行治疗。

物理治疗:如热水坐浴(40-50度)、前列腺按摩、微波治疗等,可促进前列腺局部血液循环,缓解症状。

心理治疗:对于伴有精神心理障碍的患者,可进行心理疏导和行为治疗,减轻患者的

心理负担。

#### (2) 预防措施

养成良好的生活习惯:避免久坐,定时起身活动;不憋尿,有尿意及时排尿;戒烟限酒,少吃辛辣食物。

规律性生活:保持适度的性生活频率,避免过度或过少。

加强体育锻炼:增强体质,提高免疫力。注意心理调节:保持乐观的心态,及时缓解压力。

#### 4. 结束语

通过了解前列腺炎的分类、诱因和治疗预防措施,男性朋友们可以更好地应对这一疾病,在日常生活中,要养成良好的生活习惯,关注自身健康,定期进行体检,一旦出现相关症状,应及时就医,做到早诊断、早治疗,让前列腺炎这个“难言之隐”不再成为生活的阻碍!

## 小探头发现大问题——带您了解内镜室小探头超声内镜检查

武汉市东西湖区人民医院 晏浩

在医学检查的“武器库”中,内镜检查是诊断消化道疾病的重要手段,普通内镜能让我们直观看到消化道黏膜表面的情况,但对于黏膜下及邻近器官的病变,却有些“力不从心”,而小探头超声内镜检查的出现,宛如给内镜装上了“透视眼”,能穿透黏膜表面,发现隐藏更深处的“大问题”,今天,就让我带大家一起去深入了解这项神奇的检查技术吧!

### 1. 小探头超声内镜:何方“神器”

小探头超声内镜是将微型高频超声探头安置在内镜顶端,当内镜进入人体消化道后,探头可近距离接触病变部位进行超声扫描,它结合了内镜的直观性和超声的穿透性,就像给医生配备了一个能深入消化道内部的“微型B超仪”,能清晰显示消化道壁各层结构以及周围器官的情况。

#### 2. 小探头超声内镜检查的“超能力”

##### (1) 精准定位黏膜下病变

消化道黏膜下有许多潜在病变,如平滑肌

瘤、间质瘤、脂肪瘤等,普通内镜只能看到黏膜表面隆起,却无法判断病变来自哪一层、性质如何,小探头超声内镜可以清晰显示病变的起源层次、大小、形态以及与周围组织的关系,帮助医生准确判断病变性质,为后续治疗提供关键依据。

##### (2) 评估消化道肿瘤分期

小探头超声内镜能准确评估肿瘤浸润消化道壁的深度,判断是否侵犯到肌层、浆膜层甚至周围器官,同时,还能发现周围是否有肿大的淋巴结,为肿瘤的早期诊断和精准分期提供重要信息,帮助医生制定个性化的治疗方案,提高患者的生存率。

##### (3) 辅助诊断消化道外压迫病变

有时候,消化道出现狭窄或受压,但普通内镜无法明确是消化道本身病变还是外部器官压迫所致,小探头超声内镜可以穿透消化道壁,观察周围器官的情况,判断是否存在胰腺、胆囊、血管等邻近器官的病变压迫消化道,从而

找到病因,进行针对性治疗。

#### (4) 检查过程:简单又安全

小探头超声内镜检查的操作过程与普通内镜相似,患者检查前需要空腹,医生会将内镜经口或肛门插入消化道,在检查过程中,患者可能会有轻微的不适感,如恶心、腹胀等,但一般都能耐受,整个检查过程相对较短,通常在 15-30 分钟左右,检查结束后,患者稍作休息即可离开,而且,小探头超声内镜检查的风险较低,并发症少见,是一种安全可靠的检查方法。

### 3. 适用人群与注意事项

小探头超声内镜检查适用于有消化道症状,如吞咽困难、腹痛、腹胀、消化道出血等,且普通内镜检查不能明确病因的患者;已经确诊消化道黏膜下病变或肿瘤,需要进一步评估病情的患者,检查前,患者需要按照医生的要求进行饮食控制和肠道准备;检查后,要注意休息,避免剧烈运动,如有腹痛、便血等异常

情况,应及时就医。

#### 4. 结束语

小探头超声内镜检查作为内镜检查领域的“新秀”,以其独特的优势在消化道疾病的诊断中发挥着重要作用,它虽然“个头”小,但“本领”大,能帮助医生发现隐藏在消化道深处的“大问题”,为患者的健康保驾护航,如果您有相关症状或检查需求,不妨了解一下这项神奇的检查技术,让它为您的消化道健康“把好关”吧!

健康科普栏目由  
武汉市鼎营生物科技有限公司  
协办