

湖北广播电视报

2025年8月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第15期 总第2102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



社区里的暖心“三连拍”

▶ 05版



湖北卫视事业部圆满完成
“传承三大精神”研学活动

▶ 02版

以“合”为诀,探索广电主流媒体
系统性变革的湖北样本

▶ 03版

小跬脚,大健康

▶ 08版

武汉小众消暑宝藏地

▶ 12版

江城伏天寻羊记

▶ 13版

暑期收官战:《浪浪山》对打《东极岛》

▶ 14版



湖北露营:赴一场山野间的诗意之约

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

湖北卫视事业部圆满完成“传承三大精神”研学活动

近日,由湖北省委宣传部指导、湖北省文旅厅主办,湖北卫视事业部团队策划执行的“传承三大精神 追寻红色足迹”研学旅游发布活动在洪湖市成功举办。活动吸引了湖北省各市州文旅局、革命老区文旅局、红色旅游A级景区负责人、红色故事讲解员,以及来自武汉、荆州等地的300余名中小学生代表、研学机构及中央、省级媒体参与。

活动以经典歌剧《洪湖赤卫队》主题曲“洪湖水浪打浪”开场,将观众带回千里洪湖的革命年代。湖北卫视主持人与红色研学团师生围绕“信仰之光”主线,通过革命伉俪陈潭秋、徐全直的革命事迹,98抗洪中籼洲湾变电站干部职工坚守岗位的事迹,以及2020年参与武汉抗疫保卫战的大学生的奉献故事这三个红色故事,分别阐释了大别山精神、抗洪精神、抗疫精神的丰富内涵,引导青少年在研学实践中赓续红色血脉。现场研学



团师生重温了闻一多先生的诗作《红烛》,让“牺牲自我,创造光明”的信仰之光,贯穿“三大精神”研学的心路,激发人们对英雄和革命先辈的无限敬仰。活动现场以视频形式发布了“赤黄红”精品旅游线路,包括一条全景线路、两条精品线路和三条深度游

专线,融合红色历史与湿地生态,将“三大精神”融入实践体验。

湖北省文旅厅对本次活动的执行给予了高度评价,表示该活动为暑期10万人次红色研学计划树立了标杆,让红色基因在新时代焕发出更强大的生命力。(来源:湖北卫视)

鄂州华容区农产品入驻湖北广电乡村振兴馆

近日,湖北垄上优选绿色科技有限公司在湖北广电乡村振兴馆举办“鄂州华容区农产品入驻湖北广电乡村振兴馆活动”,多元化展现华容农产品魅力,助力乡村振兴。

本次活动亮点纷呈,从多个维度呈现华容区特色农产品及地域文化。活动包括华容区特色农产品介绍、揭牌仪式、华容区农产品品鉴试吃等内容,正式开启华容农产品入驻湖北广电平台的战略合作模式。

湖北广电乡村振兴馆内在显著位置设立主题展区,首批精选武昌鱼、华容莲子、陶胡村土鸡汤等华容土特产上架销售,同时,通过精美展板图文并茂地介绍华容区地标、非遗项目及文旅项目,搭配华容特色元素装饰,将浓郁的华容氛围感拉满。

馆内“华容味道”的品鉴台,提供华容特色农副产品、卤味、生鲜果品等供广电职工品尝,直观感受华容美食魅力。



“走进广电·产销对接”座谈会,让华容企业代表与渠道商进行深度交流洽谈。

活动前后,在长江云、湖北广电新媒体矩阵及华容区官方平台发布了宣传片、推文及精彩短视频,对揭牌仪式和座谈会进行全程直播,通过垄上行视频号、长江云、云上垄上等多个平台同步宣传,全方位扩大活动影响力。

(来源:垄上行)

湖北广电研学之旅第二期圆满落幕

近日,“小耳朵新声浪魔童实习生——走进湖北广电研学之旅”第二期活动在湖北广电传媒大厦顺利开展。两天的旅程里,孩子们在专业老师的带领下探索广电奥秘,家长们也深度参与其中,共同留下了一段充满成长与欢乐的难忘记忆。

首日,孩子们独立开启广电探索之旅。在专业导师带领下,他们走进全媒体直播间,近距离观察节目制作

流程,揭秘主播工作日常。配音指导课以哪吒IP为核心,通过台词解析、声音弹性训练及实操配音,让孩子们用童声赋予经典角色新生。次日家长加入后,亲子共读《牧羊少年奇幻之旅》,以故事为媒探讨成长课题,声情并茂的互动练声环节更将现场气氛推向高潮。

活动融合专业实践与亲子共学,孩子们在镜头前展现自信风采,家长

通过实地体验深化对传媒行业的认知。结业仪式上,主办方为小学员颁发社会实践证书,肯定其创意与表达能力的提升。

两天的时光虽短,但孩子们在广电大厦里收获了知识、勇气与友谊,家长们也在亲子互动中见证了孩子的成长。小耳朵新声浪魔童实习生研学之旅,让每个参与者都成为了更好的自己。(来源:楚天音乐广播)

科技魔法棒,如何点“靛”文化新时空?

近日,由北京市广电局主办的“北京超高清视听·行!视听奇境”公共服务主题活动,在通州万象汇购物中心落下帷幕。在为期七天的体验活动中,人气爆棚,这场文化与科技交融的视听盛宴,吸引了众多观众前来体验。

活动不仅让参与者们近距离领略了中华文化的深厚底蕴,更借助科技手段,让市民们仿佛穿越时空,亲身见证了超高清视听带来的变革魅力。

“苏轼笔下的‘天上宫阙’我好像看到了!”走进体验空间,观众惊叹于古代工匠的艺术造诣,对藻井文化产生了浓厚的兴趣。

在这里,技术让内容有了完美的呈现。裸眼3D技术加之三维软件相机设置,使得观众能够真实感受空间关系;六面屏幕包围的CAVE空间,使得天花板的方形屏幕恰好可以与藻井在室内所处的位置吻合……细腻入微、纤毫毕现的画面质感,搭配上如临其境、震撼心灵的讲解配音,先进的技术为7天高质量的沉浸式视听体验“保驾护航”。

“短短几分钟,一些文物的细节还没有特别看清,真想前往四川旅游,在博物馆里再一次感受古蜀匠人的智慧与伟大。”这简短的话语,道出了无数



观众的心声。

北京市广电局在超高清视听领域的深度布局与前瞻规划,积极推动超高清视听技术与千行百业融合发展,

鼓励超高清视听技术与文旅文博、体育、商务、教育、演艺以及车载视听等领域开展场景创新。

(来源:首都广电)

以“合”为诀， 探索广电主流媒体系统性变革的湖北样本

日前,湖北卫视正式启动焕新升级。此次焕新以“合”为核心逻辑,强调文化与技术的深度融合、跨界资源的协同整合、生态圈层的共建聚合。“合”字诀不仅勾勒了湖北卫视的改版蓝图,也为主流媒体在系统性变革中的探索提供了实践样本。

融“合”焕活:“文化+科技” 双轮驱动内容创新

湖北卫视以“合”为创新,立足文化传承使命,以重塑“长江文化窗口”为品牌定位,以“文化+科技”为底色,在内容生产、表达形式、传播场景上融合创新,力求让传统文化焕发时代活力,使科技传播更具人文温度。

新闻立台:技术赋能品牌升级

旗舰新闻栏目《湖北新闻》《湖北十分》积极运用技术创新,打造“支点系”和“长江系”品牌,让湖北故事融入国家战略大局。

《湖北新闻》深化“长江观察”版块,新增“长江发布”“长江调查”“长江访谈”及AI数据新闻“长江指数”版块,推出“联播@你”短视频品牌,深化大小屏融合传播。借助AIGC技术,实现了从智能生产、虚拟场景、AI主播到智能审稿的全流程升级,超写实虚拟演播厅提升了新闻视觉表现力。

《湖北十分》推出周日版时政观察特别节目《支点周刊》,运用AI制作、超写实场景、互动技术,尝试从“单向传播”向“沉浸式叙事”转变;采用“双主播+AI数智人”虚实双播模式,以年轻化语态增强观众连接。7月20日《支点周刊》首期节目聚焦湖北加快布局人工智能产业,将技术名词具象为可触摸的生活图景,受到观众关注。

文化铸魂:科技助力文化传承

深耕荆楚文化,运用科技手段激活文化基因,探索长江文化传播新路径。

文化综艺共创交互。《非正式会谈》第九季升级“粉丝共创”模式,采用实景谈话场+外籍嘉宾团,促进跨文化交流传播;《长江宝贝》通过少年团演绎讲述长江故事,让文化传承更具亲和力。

视听技术重现历史。聚焦长江文化、荆楚文化、红色文化,计划推出纪录片《云梦简牍》《唐崖土司城》《唯见长江》《中国营造》《铁血忠魂》,通过4K超高清拍摄、动画复原等技术,让



沉睡的文化遗产“活”起来。

“合”力共振: 跨媒跨界拓展传播格局

湖北卫视以“合”为纽带,打破媒体、行业边界,聚合各方资源,构建多屏触达、全域覆盖的传播矩阵。自7月18日起,陆续推出《AI热搜榜》《AI相对论》《琼聊AI》《AI进化论》等AI系列节目,通过内容创作,促进科技传播、产业连接与社会价值有机统一,响应“数字中国”战略,打造“中国AI传媒第一平台”。

跨媒联动凝聚传播合力

贯通央媒、省、市、县媒体四级资源,形成主流舆论合力;依托长江云新媒体矩阵,联动区块链媒体单位,发起线上互动活动,打造用户参与式传播;与爱奇艺、B站等互联网头部平台共建,形成多屏合声。《AI相对论》由陈铭主持,邀请文化学者、科技专家、综艺大咖组成“谈话天团”,讨论AI议题,从伦理、技术、社会影响多维度碰撞“火花”。节目内容在抖音、B站等多平台同步上线。

跨界融合拓展传播场景

联合科研机构与市场主体,为技术话题提供专业支撑和现实落点。“世界机器人嘉年华”活动集结百台机器人互动、千架无人机表演,燃动江城,线上话题与线下活动形成传播热潮。在长江云客户端上线弘扬“大别山精神、抗洪精神、抗疫精神”数字体验馆,融合AIGC、Web3D技术,支持用户上

传照片生成多场景AI海报,通过“穿越体验馆”“精神能量馆”等互动模块实现沉浸式历史场景还原,探索“技术+内容+互动”的红色传播新模式。截至目前已超过300万用户访问体验。

“合”聚生态: 多元“朋友圈”重塑发展引擎

湖北卫视以“合”为理念,着力构建四大“朋友圈”,通过聚合外部资源、拓展服务边界、构建产业生态,强化用户连接,塑造可持续发展的动力引擎。

“国际传播朋友圈”助力文化出海

依托Open Hubei海外账号矩阵为湖北卫视焕新内容提供国际化输出渠道。通过多语种译制、与海外媒体机构常态化合作、优化“洋网红”孵化机制,将《非正式会谈》等卫视节目内容精准推送至海外目标受众,提升“长江文化窗口”品牌的国际影响力与湖北卫视的海外声量,推动荆楚文化出海。

“智库朋友圈”赋能专业深度

联合湖北省社科院、武汉大学人工智能研究院、香港科技大学等高校、科研院所,为湖北卫视AI系列节目提供“最强大脑”。专家学者深度参与节目策划与内容生产,为科技话题提供专业权威性和人文思想性。7月31日开播的《琼聊AI》,由武汉大学教授、科技哲学学者王琼担任探访者,知名科技博主Genji担任互动主持,走访人工智能领域的思想者与实践者,展开



一场场关于“技术与人的深度对话,激发技术与人文的真实碰撞,为科技节目增添独特视角。

“互联网生态朋友圈”激活用户价值

与B站共建AI知识专区,将卫视AI节目内容进行二次开发和精准分发,触达Z世代核心用户群,探索内容引流、会员付费、职业培训,延伸节目生命周期,寻求用户价值转化。与爱奇艺达成战略合作,实现与头部平台的剧集资源联动,丰富卫视影视内容库,《孤舟》《北上》《三叉戟2》等最新剧目已登陆湖北卫视黄金剧场,下一步还将在品牌共建、业态创新上为湖北卫视注入新活力。

“政务服务朋友圈”增强在地连接

打造时政旗舰号“唱辽阔”,整合政务资源与大数据技术,聚焦解读国家战略和湖北治理实践,为卫视新闻及政论内容提供权威信源和深度解读支撑。目前多篇报道阅读量10万+,受到领导干部、政务人士关注。未来计划开发AI政务助手,基于长江云大数据为部门、地方提供政策实施效果监测、民生热点预警等定制服务,使政务传播更精准有效,提升服务地方治理能力,反哺湖北卫视权威性与在地连接力。

从“文化+科技”的融合探索,到跨界资源的协同整合,湖北卫视改版的“合”字诀,是对媒体融合发展趋势的积极实践。以开放姿态打破壁垒,以创新思维重构价值,努力实现从“内容生产者”到“生态构建者”的跨越。

2025年8月1日
农历闰六月初八

CHINA 建军节

致敬中国人民解放军建军98周年
1927-2025



湖北广播电视台

社区里的暖心“三连拍”

近来,武汉三个社区联合湖北广播电视报举办形式多样的特色活动,从关怀一线劳动者到激活邻里互动,从创新公益模式到凝聚社区力量,勾勒出基层治理的温暖图景。

张家湾社区“红心聚力·益暖家园”公益市集暖心开市

近日,武汉市武昌区水果湖街道张家湾社区依托“专业社工+志愿服务”融合试点项目,联动辖区爱心商户和公益企业在游憩公园开展“红心聚力·益暖家园”公益市集活动,为居民提供集公益服务、健康宣教、文化体验于一体的暖心盛宴。

活动的一大亮点是公益币兑换机制。居民可通过扫码“幸福家园”公益项目二维码捐赠(1元=1公益币),志愿者凭“志愿手册”使用“志愿积分”兑换(1元=1公益币),公益币可在市集摊位兑换各类物资,形成“服务—积分—消费”的闭环。10余个公益摊位各具特色,涵盖便民服务、公益盲盒、政策宣传等。爆米花摊位每份1公益币即可兑换;冰沙水果捞摊位每份2公益币,志愿者还宣传健康饮食知识;爱心杂货铺摊位有风油精、清凉油等物



资,每份2公益币,志愿者会演示夏季防暑小技巧;公益盲盒区和创意扇子摊位的夏季蒲扇每份均为3公益币;“为你遮阳·太阳帽区”的太阳帽每份2公益币。这一创新模式调动了居民参与积极性,也推动了社区基金的可

持续发展。

活动期间,累计筹集善款627元,获得爱心捐赠74人次。同时,辖区的公益商户民生银行、农业银行、荣军医院、响明低空和水枪绘画体验以及共建单位湖北广播电视报的爱心企业艾

特口腔、爱尔眼科医院、国旅、汉方药谷也参与其中,展示特色商品和服务,为居民提供义诊、政策宣传等,丰富了公益市集内容。

为保障活动顺利进行,社区提前制定了详细预案。针对可能出现的拥挤、踩踏等安全风险及秩序混乱等问题,安排社区工作人员和志愿者现场维护秩序,并设置指示牌方便居民;同时密切关注天气预报,做好活动延期或调整的准备。

此次活动强化了“红心驿”基层阵地作用,为志愿者提供了服务实践平台,同时通过资源整合和市场机制,为社区治理创新注入了新动能。未来,张家湾社区将继续探索“专业社工+志愿服务”融合治理模式,打造更有温度的社区家园。

(采写:徐欢)

花山街道全民健身篮球赛 点燃社区活力

近日,“跃动邻里·激情‘篮’不住——花山街道2025年全民健身之篮球赛”在九峰炫飞室内体育馆火热开赛。

本次活动由武汉市东湖高新区花山街道办事处主办,花山街道综合文化服务中心、白羊山社区居委会承办,湖北广播电视报联合爱心企业“送哆哆”文旅补贴平台和武汉中诺口腔医院提供物资支持,包括景田、百岁山矿泉水及口腔护理礼包等。8支参赛队伍来自白羊山社区、花山社区等辖区内社区,队员虽非专业运动员,却凭借热情展现了顽强拼搏的体育精神。

比赛现场,球员们运球、突破、投篮一气呵成,配合默契的传切、奋不顾身的救球引得观众阵阵喝彩。花山社区二队与竹园社区的冠军争夺战尤为激烈,双方比分交替上升,最终花山社区二队以一记压哨球锁定胜局,摘得桂冠,竹园社区、红焰社区分获亚军。家住白羊山社区的王阿姨说:“平时住对门都未必打招呼,今天为了同一支队伍喊加油,感觉整个社区的心

都连在一起了!”刚毕业不久的软件新城社区居民小李特意带着相机记录比赛:“我不是球员,但在场边感受到的团结太动人了。有个球员摔倒了,对方球员先冲过去扶,这就是体育精神,也是我们社区该有的样子。”

作为全民健身的重要载体,篮球运动既能增强居民体质,让大家在挥洒汗水中释放压力、强健体魄;更能通过团队协作培养责任与担当,让不同年龄、职业的居民在并肩作战中打破隔阂。

对社区建设而言,这样的赛事是“粘合剂”也是“催化剂”——它让邻里从陌生到熟悉,让分散的社区力量凝聚成一股绳,构建起“熟人社区”的温暖底色。现场观众热情高涨。花山街道办事处相关负责人表示,此次篮球赛是全民健身走进社区的生动实践。未来,街道将持续搭建更多文体活动平台,让运动成为邻里交往的“桥梁”,让活力充盈社区的每个角落,以体育力量助推和谐社区、幸福家园建设。

(采写:马双)



邮三社区为“橙衣侠”定制盛夏关怀

近日,武汉市江汉区新华街道邮三社区党员群众活动中心内爱心涌动,社区联合湖北广播电视报举办“致敬橙衣侠·社区清凉行”清洁工关爱日活动,组织爱心企业和居民为辖区环卫工送上夏日关怀与敬意。活动中,檀香草产业公司的专业讲师为社区居民与清洁工开展檀香科普小课堂,讲解天然植物精油的居家应用技巧与夏季皮肤护理知识,现场参与者还体验了檀香精油样品,感受传统香文化魅力。

随后的“巧手感恩”环节,德韩口腔医院的医护人员带领居民共同制作手工艾草锤,居民将饱含心意的艾

草锤送给“橙衣侠”,传递真挚感谢。活动期间,德韩口腔的专业团队开展惠民义诊服务,为居民提供口腔健康检查,还重点为社区清洁工普及口腔保健知识。邮三社区负责人表示,此次活动是社区搭建“党建引领+多元共建”基层治理新平台的有力实践。

通过链接媒体资源与社会公益力量,将“社区搭台、媒体牵线、企业参与、居民行动”模式转化为具象关怀,营造理解、尊重、关爱劳动者的社区共同体文化,助力社区治理由服务向暖心认同深化。未来社区将持续整合社会资源,织密织牢基层关爱服务网。

(采写:陈燕铭)

社区多彩活动 点亮暑期生活

夏日炎炎,武汉各社区化身“快乐魔法师”,为居民们准备了满满“一袋子”的暑期惊喜。从3D打印里的科创梦,到矿物世界的奇妙探险;从模拟法庭上的小小法官,到扎染布上的非遗色彩;既有亲子间的暖心桥梁,也有志愿精神的种子萌芽……这些扎根社区的特色活动,像一道道彩虹,串联起孩子们的欢笑、家庭的温情与邻里的默契。

星芯社区:社区模拟法庭上演真实版“校园案”

近日,一场别开生面的“校园纠纷案”在武汉市东湖高新区左岭街道星芯社区“开庭审理”。主角不是法官律师,而是一群稚气未脱的小学生。在模拟法庭上,孩子们化身审判长、审判员、书记员、原告、被告,亲身体验了一场严肃规范的庭审全过程。

本次模拟法庭精心选取了贴近校园生活的“车子倒地引发打架”案例。在湖北第二师范学院计算机与人工智能学院“与AI同行”志愿服务队志愿者的引导下,社区的小演员们迅速进入角色。身着“法袍”的小审判长正襟危坐,“小辩护人”据理力争,“小书记员”奋笔疾书……从宣布开庭、法庭调查、激烈辩论,到当事人最后陈述、休庭评议,直至当庭宣判,每一个环节都严格参照真实法庭程序进行。孩子们一丝不苟的神情、略



显紧张却异常认真的发言,将法庭的庄重氛围渲染得淋漓尽致。

这堂“沉浸式”法治课,让抽象的法律条文变得鲜活可感。通过亲身演绎和观摩,社区的小学生们直观理

解了诉讼流程,更深刻体会到法律的威严与公正。“原来法庭是这样审案子的!”“当法官真不容易,要记住那么多规则。”活动后,孩子们兴奋地交流着感受。(通讯员:买心怡)

徐湾社区:地质探秘矿物奇幻之旅

近日,武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区暑期爱心托管班里热闹非凡,“地质探秘:矿物奇幻之旅”课程在此开课。来自中国地质大学的刘姚、沈壹虎两位志愿者老师,为小朋友们带来了一场融合知识与趣味的地质探索体验。

课堂上,刘姚老师先以“身边矿物的奇幻派对”切入,用生活中常见的例子讲解矿物的用途——从铅笔芯里的石墨到玻璃中的石英,让孩子们发现科学就在身边。“矿物拼图”环节中,孩子们分组动手拼接矿物模型,在协作中记住了不同矿物的形状特征。“神秘地质密码”环节通过问答互动,让孩子们在竞猜中了解矿物形成的奥秘。“精彩矿物画卷”则成了想象力的舞台,孩子们用五彩画笔勾勒出心中的矿物世界。最后的“矿物分享欢乐汇”,大家举着自己的作品,争先恐后地讲述收获,现场笑声不断。

社区负责人说:“暑期是孩子们拓展视野的好时机,这类地质课程能让他们在玩中学,从小培养对自然科学的兴趣。社区将持续做好资源链接,让更多优质活动走进青少年空间。”(通讯员:徐欢)

玉泉社区:创意组装光能四驱车

近日,武汉市东湖高新区左岭街道玉泉社区暑托班开展了太阳能四驱车制作科普手工活动,吸引了众多孩子积极参与。

湖北第二师范学院蓓蕾志愿服务队的志愿者老师通过生动有趣的图片、视频以及通俗易懂的语言,向孩子们讲解了太阳能的基本原理、太

阳能在生活中的广泛应用,以及太阳能四驱车的工作机制。在随后的制作环节,孩子们在志愿者老师的指导和帮助下,小心翼翼地将一个个零件进行组装。从安装车轮、固定车架,到连接电路、安装太阳能电池板,每一个步骤孩子们都做得认真细致。遇到困难时,他们或仔细研究说明

书,或与小伙伴们热烈讨论,互帮互助,共同解决问题。经过一番努力,一辆辆造型独特的太阳能四驱车在孩子们的巧手下诞生了。

当制作好的太阳能四驱车在阳光下快速行驶起来,孩子们兴奋地欢呼雀跃,脸上洋溢着成功的喜悦。(通讯员:姜珊妮)

仁尚里社区:公益科创营指尖造梦



为响应国家科技强国、人才强国战略,武汉市东湖高新区九峰街道仁

尚里社区联合湖北第二师范学院物理与机电工程学院“星空计划”公益科创

营,于近日连续两天开展暑期活动。

科创营的青少年3D打印实践课堂,通过趣味动画和实物展示,生动解析3D打印“化虚拟为现实”的原理,激发了孩子们的好奇心。孩子们先学习基础建模软件,从绘制二维草图逐步进阶到构建三维模型。当亲手设计的模型在打印机上,由“奶油状”白色材料逐层精准“堆叠”成型时,孩子们屏息凝视,眼中满是惊叹与自豪,亲身感受“无中生有”的科技魅力。

此外,为致敬“八一”,科创营在光

谷生态走廊开展“致敬最可爱的人”主题研学活动。孩子们在志愿者老师带领下,共读《闪闪的红星》《红色圣地百年路》等“八一”主题绘本,一位小朋友分享时激动表示:“我也要像小英雄一样勇敢!”

活动中,孩子们还在指导下,将五角星、麦穗、绶带等元素拼贴组合,制作专属“八一勋章”。他们交流着对勋章的理解:“这是勇敢的象征!”“要送给解放军叔叔!”

(通讯员:汤美琳、陈焱雨)

东山亭社区:扎染课堂里的非遗传承

近日,武汉市洪山区梨园街道东山亭社区暑期托管班里热闹非凡,一场充满趣味的青少年扎染课堂在这里开课。

课堂一开始,老师拿出图文资料和精彩视频,把扎染的“前世今生”讲得绘声绘色,孩子们听得眼睛都亮了。老师还特意介绍了不同民族的扎染“小个性”——白族扎染纹样像精致的小花,苗族扎染带着古朴韵味,听得孩子们连连感叹:“原来扎染还有这么多花样!”

老师现场随后露了一手扎染绝活,折叠法折出对称的图案,捆扎法用皮筋勒出奇妙的花纹,夹扎法靠夹子变出独特的造型。老师一边介绍

着小技巧,一边还举着皮筋、线绳、夹子给大家展示:“这些都是咱们的‘魔法工具’,就看你们怎么用啦!”

终于轮到孩子们大显身手!大家分成小组,桌上摆满了白布、五颜六色的染料和各种工具,有的跟着老师教的经典样式学,折出方方正正的格子;有的脑洞大开,把布揉成一团随便捆扎,说要“创造一个没人见过的图案”。

拆布的时刻最让人紧张又兴奋,当孩子们小心翼翼地解开皮筋和线绳,一件件独一无二的扎染作品展现在眼前,大家举着自己的作品互相炫耀,“你看我的!”“哇,你的比我的还酷!”



水陆社区:“亲子心桥”工作坊 筑牢家庭情感健康

近日,“‘紫’音传情,‘阳’光对话——武汉市武昌区紫阳街道水陆社区亲子心桥工作坊”在社区活动中心成功举办。活动精准聚焦辖区家庭成员间存在的“信任与包容”沟通困境,特邀武汉好心情心理诊所专业讲师宋主任为12组亲子家庭提供情感“破冰”指导。

工作坊通过本土化案例剖析“信任与包容”恶性循环的成因,指出该模式会削弱家庭情绪缓冲功能,加剧青春期冲突。讲师重点传授“情绪命名——需求表达”沟通工具,指导家庭成员用“我感到……因为我需要……”的

句式替代指责,促进健康表达与倾听。随后的“感受他人情绪”故事课堂通过亲子角色互换体验彼此压力,多组家庭在游戏中实现深度共情。

此次活动精准切中了辖区内普遍存在的亲子沟通痛点,为长期受困于“信任与包容”问题的家庭点亮了改善关系的明灯,提供了切实可行的沟通方案。活动不仅传授了实用的沟通知识和技巧,更在沉浸式的互动体验中,提升了家庭成员,尤其是青少年群体的情绪管理和自主解决问题的能力,有力打破了日常沟通中的“无力感”。

(通讯员:陈非)

万家湖社区:暑期托管服务注重“托管结合、学玩并重”

近日,武汉市经开区沌口街道万家湖社区暑期托管服务启动,通过“托管结合、学玩并重”模式,推出丰富课程,为孩子们打造安全充实的暑假。

安全课程中,交通出行安全课借助动画与互动问答,讲解步行、乘车、骑行注意事项;防溺水讲座通过案例警示和自救演示,让青少年掌握“叫、伸、抛”救援步骤。社区还联合武汉亚心总医院,将急救课堂搬进医院,

医护人员用模拟道具演示心肺复苏与AED使用,孩子们分组练习按压手法。

心理健康辅导课上,专业社工以“情绪小怪兽”为主题,引导孩子识别管理负面情绪,通过绘画和小组讨论,教会他们以积极心态应对挑战。

红色非遗手工课上,孩子们制作非遗漆扇;八音琴编钟制作课上,大家组装金属编钟模型,感受中华礼乐文化。科技类活动中,摇头电风扇

DIY让孩子们组装迷你风扇,直观感受机械原理;“‘电’亮未来‘磁’趣共享”实验课上,电磁感应现象令孩子们惊叹:“原来磁铁和线圈能发电,科学太神奇了!”

此外,爱国卫生宣传中,孩子们化身“小小卫生监督员”清理垃圾;垃圾分类课以互动游戏让孩子掌握“四分法”;禁毒宣传通过图文和案例,教育孩子“珍爱生命,远离毒品”。

(通讯员:刘婷)

祥龙社区:以志愿精神点亮少年心

为培育社区青少年公益意识,打造“小龙人”志愿服务队,近日,武汉市东湖高新区左岭街道祥龙社区联合武昌区新起点社会工作服务中心,为辖区儿童青少年开设志愿服务通识课堂。活动以“知识分享+理念传递+现场招募”为脉络,让志愿精神在互动中扎根少年心中。

课堂上,志愿者摒弃“说教式”讲解,用“身边事”分享亲身经历的暖心故事。有孩子举手提问:“帮邻居张

爷爷搬椅子算志愿服务吗?”志愿者笑着回应:“当然算!志愿服务就藏在这些小事里!”

随后的“小龙人智囊团”情景献策环节,4个小组分别抽取“志愿情景卡”上台模拟服务。孩子们举着草稿纸认真讲解:“可以分两步——先主动问‘需要帮忙吗’,再根据情况搭把手!”台下掌声阵阵,志愿者点评道:“你们连‘走慢一点’都想到了,这就是志愿服务里的‘细心’呀!”

情景实践后,志愿者结合社区实际,介绍了适合青少年的志愿方向:在社区活动中担任“小小引导员”、在图书角整理书籍、为社区老人读报。“原来不用等长大,现在就能做志愿者!”孩子们眼中闪烁着期待的光芒。

在“小龙人”志愿服务队招募环节,孩子们踊跃报名,短短半小时就有20多名孩子完成报名。

为普及中医“冬病夏治”理念,帮助社区居民科学认识和运用三伏贴养生疗法,近日,武汉市蔡甸区蔡甸经济开发区泰山街道中营寺社区老年活动中心联合亚心医院中医科,在中营寺社区老年活动中心成功举办了“冬病夏治,趁热打贴”三伏贴专题医疗讲座,吸引了社区内百余位中老年居民参与。

活动现场,受邀中医专家张医生以“什么是冬病夏治”为切入点,用通俗易懂的语言讲解了三伏贴的中医理论依据、核心功效及适用病症,重点强调了“夏季养阳、扶正祛邪”的养生逻辑。同时,专家结合临床案例,详细介绍了三伏贴的贴敷时间(初伏、中伏、末伏)、常用穴位及药物成分,让居民对三伏贴的操作原理有了清晰认识。

“以前只知道三伏贴能治病,现在终于明白背后的道理,也知道该注意什么了”。此次活动强化了社区居民的中医养生意识,不少居民希望社区今后能多举办此类健康科普活动。

(通讯员:郑苗)



小踮脚,大健康

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。每天坚持踮脚,可以给身体带来什么变化?

踮脚对人体健康有何帮助?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿和脚腓肌腱用力,反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

足部距离心脏较远,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代



谢顺畅。

防血栓和静脉曲张

持续性踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

缓解身体疲劳感

踮脚虽然动作简单,也会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症,缓解身体疲劳感。尤其踮脚时配合有规律的呼吸,身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背

坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,同时还能缓解腰酸背痛。

预防心血管疾病

踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够的氧气,让心脏得到锻炼,这是预防心血管疾病的有效动作。

加强锻炼小腿肌肉

小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂

跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,或运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。(来源:央视新闻客户端)

老人何时该戴助听器

听力不集中 部分早期耳聋患者首先感觉到自己听觉注意力的变化,比如时间稍长便不容易把注意力集中在聆听对方的交谈上;经常注意不到别人在和自己打招呼。

说话声音变大 有些人可以明显感觉到对方的声音不够大,因此经常将手拢在耳后,以增大接收的声音;看电视或听收音机时常常需要加大音量,使得家人感到震耳难忍。

耳鸣眩晕 出现耳鸣和眩晕往往是耳聋的信号,应及时就诊,检查一下自己的听力状况

打岔或要求对方重复 与人面对面交谈时,早期耳聋患者经常打岔或要求对方重复;打电话时经常要求对方提高音量,而且自己说话的音量常会不自觉地加大。

如果出现上述情况,这就提示需要选配助听器了。有些老人觉得戴了助听器就说明自己是个“聋子”,心里

很抗拒,还有人认为戴了助听器会导致听力下降。这些都是错误的认识,戴了助听器只会帮助更好地聆听,帮助老人把听力维持在一个相对较好的水平。相反,用进废退,不戴助听器,不经常刺激听觉系统,反而会导致听力下降得更快。所以,越早选配助听器,才能把听力维持到一个相对较好的水平。

戴助听器前先做检查。首先,要到正规医院检查。做听力测试需要在一定的屏蔽室中进行,不但要隔音好,还要对电磁隔离,手机信号也是收不到的,这样的测试环境一般的验配店很难达到。到专业的医院配助听器,医生会帮助患者做完善的检查,包括身体状况、耳道是否做过手术等。然后进行耳道检查,包括鼓膜检查、耳道是否有炎症等。最后,做听力检测和言语评估,了解听力损失程度以及性质。

(来源:家庭医生)



酸梅健身饮 轻松祛暑热

盛夏时节,天气炎热,湿气较重,很多人会出现身体困乏、食欲下降、大便黏腻,甚至中暑等病症。下面介绍一款酸梅健身饮,不仅能驱散暑气、清热解渴,还能祛湿降浊,帮助身体养阴生津。

配方:乌梅、铁皮石斛、甘草、生山楂、菊花。

功效:乌梅富含苹果酸等有机酸,恰似天然的润喉甘露,能够敛肺生津,快速缓解口干舌燥。铁皮石斛被称为中药材中的“黄金草”,既能利咽清热,又能滋养胃阴。甘草调和诸药,而且能赋予饮品清甜回甘的口感。生山楂自带解脂酶,能够助力脂肪分解,轻松减脂。菊花中富含挥发油,能够清肝明目,缓解用眼疲劳。五味中药相辅相成,共奏生津减脂、益胃明目功效。



用法,上述诸味中药各取适量,装入纱布袋中,放入陶瓷杯或透明玻璃杯,用沸水冲泡,加上杯盖闷泡15分钟,不拘时饮用,茶水饮尽后继续加入沸水闷泡;或者将装有中药的纱布袋放入养生壶中,开火煲10分钟,即可饮用,每日2次,每次1包中药。

禁忌人群:消化性溃疡患者和哺乳期妇女慎用。(来源:家庭医生)

心脏病患者锻炼宜晚不宜早

心房颤动,简称“房颤”,是常见的一种心律失常表现,多见于风湿性心脏病、高血压、冠心病和甲亢等,有时劳累过度、情绪激动或服用某种兴奋剂也可诱发。

研究发现,血液中游离脂肪酸的增加可诱发心律失常,尤其是空腹锻炼恐有害健康。因为清晨人体血糖水平较低,锻炼增加了机体能量的消耗,

血糖一时供应不上,会动员体内脂肪分解产生游离脂肪酸,并供给能量。

因此,高血压、心脏病患者最好不要进行晨练,一般人早上体育锻炼前也应适当进食以免血糖下降。建议这类人群在黄昏时锻炼,因为按照生物钟规律,此时对心脏和大脑供血影响最小。

(来源:家庭医生)

年轻人要主动找快乐

北京大学第六医院精神疾病康复中心主管治疗师负瑞生表示,近年来诊室里的年轻面孔越来越多,18~30岁年轻人占了大半,焦虑、抑郁者居多。首都医科大学附属北京安定医院抑郁症病房五病区主治医师赵广威也有同感,通常抑郁症高发年龄集中在20~30岁,但目前出现提前趋势。2023年《柳叶刀-精神病学》刊发研究显示,全球抑郁症首次发病年龄在15~20岁之间达到峰值。两位专家总结,年轻人之所以出现心理和情绪危机,主要受几方面因素影响。

大脑尚不成熟。赵广威介绍,前额叶皮质是大脑的命令和控制中心,负责情绪处理和决策等功能,直到25岁左右仍在持续发育,可塑性强但对压力格外敏感。这一阶段的年轻人正好处在人生的岔路口,学业、工作、人际关系的压力层层叠加,大大挤占了快乐空间。

人生没有方向。不知道“我要去哪”“到底想做什么”是很多年轻人的困惑。负瑞生补充说,年轻人的焦虑还源于工作能不能稳定、钱够不够花、什么时候能成家……这些问题像悬在

头顶的石头,让人踏实不下来。

不停与人比较。“别人考研我也考,别人考公务员我也报,好像不参与竞争就会被淘汰,这是很多年轻人的无奈。”赵广威表示,在无休止的比较中,年轻人对挫折更容易有“灾难化”想象,一次失败就觉得天塌了,加上社交媒体上“人均成功”的炫耀,像一根刺扎得年轻人坐立难安。

手机偷走快乐。赵广威表示,临床中接触的很多年轻抑郁症患者都有一个共同点,智能手机使用时间偏长。负瑞生说,社交媒体看似拉近了人与人之间的距离,其实会让人更孤独。大家都在网上晒最好的一面,你看到的是别人的高光时刻,对比的是自己的平淡日常,自然会失落。此外,年轻人把时间耗在虚拟社交里,现实中的朋友越来越少,孤独感愈发强烈,源自情感的治愈也成了奢侈品。

首都医科大学附属北京安定医院抑郁症病房五病区副主任医师郭彤表示,年轻人只要愿意主动做些小改变,就能不断提高幸福值,找回快乐。

给身体上发条。规律作息、健康饮食是快乐的基础,运动能分泌“快乐



激素”内啡肽,建议每周运动3~5次,每次30分钟以上,如快走、慢跑等,运动没有好坏之分,只要能坚持的都可以。

找个情绪树洞。长期不开心别硬扛,心理咨询师能帮你换个角度看问题,就像学数学遇到难题,在老师的指导下,换种思路就通了。

有快乐后援会。赵广威表示,家人的理解很重要,父母要多倾听少指责,年轻人则应多沟通少封闭。此外,和朋友约着爬山、看电影等真实的陪伴比手机聊天更暖心。

培养沉浸爱好。负瑞生表示,爱好能让人找到归属感,比如画画、弹琴、打球,不仅能丰富生活,还能认识

更多朋友。一个人的兴趣爱好越广泛,抗挫折能力越强,越能找到人生的意义。

给生活定目标。如果觉得工作生活没意思,可以试着想“我的努力能帮到谁”,比如客服想“我解决了用户的问题”,老师想“我教会了学生知识”。同时,给自己定个小目标,每完成一步就给自己一些小奖励,有助找回生活和工作意义感,对未来充满期待。

和手机有约定。负瑞生建议,睡前一小时不用手机,吃饭时不刷视频,尽量把玩手机的时间腾出来陪伴家人和朋友。渐渐地,你会发现,放下手机后,快乐的来源更多。

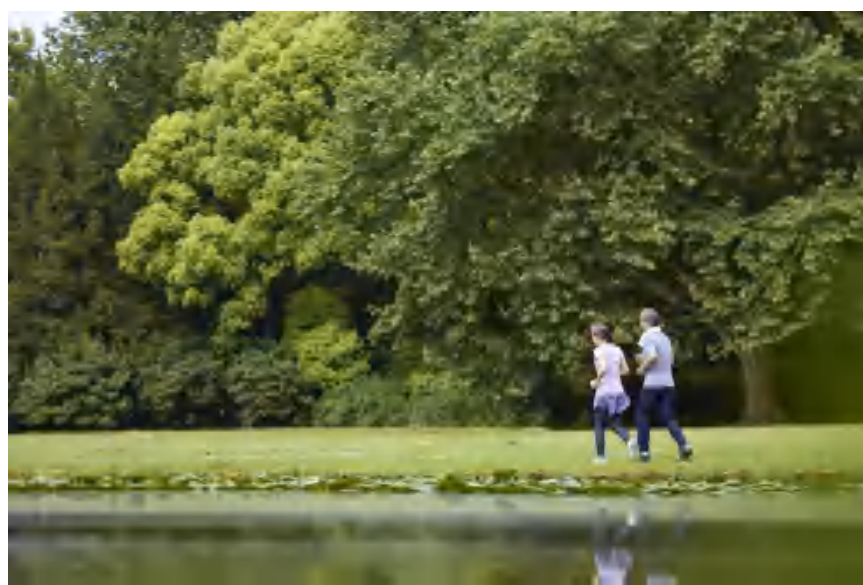
(来源:生命时报)

天气炎热运动有讲究

天热进行运动,有哪些注意事项?

避开高温,选择凉爽时段。尽量选择早晨或晚上运动,避免中午和下午阳光强烈时段。关注湿度,湿度高时体感温度更高,易引发中暑。特殊人群如心血管疾病、呼吸道疾病患者或体能较差者,需咨询医生后再制订运动计划。儿童、老年人更需避免高温运动,最好选择通风良好的场所活动。

调整强度,改变运动方式。人身处高温环境时心率更快,应适当减少运动时长、降低速度,选择瑜伽、游泳等低冲击项目。比如游泳,水的导热性是空气的20多倍,能快速带走体热;潜水,水下5米的温度比水面低3~5摄氏度;登山,海拔每升高1000米,气温下降约6摄氏度;林荫道骑行,风速持续大于20公里/小时可形成自降温气流。高温预警时,可选择健身房、游泳馆、居家训练,选择打球、攀岩、健身、瑜伽等室内运动,或在树荫下、山野里运动,减少日晒。



穿着透气,做好防晒措施。可选择浅色、宽松、速干的运动服或其他透气衣物,帮助散热。做好防晒措施,如穿戴透气遮阳帽、涂抹防水防晒霜,必要时可佩戴运动太阳镜。

预防中暑,必要时就医。如果出现头晕、恶心、肌肉痉挛、大量出汗或无汗、意识模糊等症状,应立即停止运动,转移到阴凉处,并用湿毛巾降温,必要时就医。

运动恢复,避免洗冷水澡。运动后勿骤停,可慢走5至10分钟,避免突然静止导致身体不适。掌握一些降温技巧,用凉水冲手腕、颈部、脚部,但避免直接冰敷或洗冷水澡,易引发血管收缩。

运动要时刻谨记“倾听身体的信号”。安全比坚持更重要,适时选择休息或室内活动,才能持续保持健康。(来源:人民网)

在不少家庭,母亲处于强势地位,父亲相对比较弱势,这会对孩子的心理成长造成不良影响。就拿男孩来说,其成长需要有个崇拜的男性偶像,而父亲往往就是最早的偶像。如果这种心理上的需要被母亲打压了,心理发展可能就会出现异常。

一是缺少起码的男孩气质,往往表现得胆小、孤独、自卑等,

二是不知道敬重权威,我行我素,表现为在学校不听老师的话,在工作上不听领导的安排。

三是安全感不强,对母亲的依赖性极强。由于日常生活被母亲包办一切,自己没有主见,长大后容易称为“妈宝男”

四是对自己缺乏信心,对待事情要么消极对待,要么逃避,

五是不善于交往,难以独立。父母的相处方式对孩子的影响巨大。当父母无法相处时,孩子夹在中间,也不知道怎么办,长大后就缺少与人交往的策略和方法,以至于在面对外界环境时,无法融入其中,往往选择独处。(来源:家庭医生)

母亲太强势当心儿子性格跑偏



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。

湖北广电数字化老年大学 汉口校区教师招聘启事

湖北广电数字化老年大学依托湖北广电深厚的媒体资源与前沿数字化技术,秉持“整合社区资源,共筑文化家园”理念,打造高品质老年教育平台,现因汉口校区发展需要,面向社会公开专兼职教师及教学管理人员。

专业:声乐、舞蹈、形体、书法、绘画、器乐、摄影、朗诵、戏曲、瑜伽等。

要求:1、相关关专业专科及以上学历、较丰富教学经验,有老年教育或社区文化活动组织者经验者优先;

2、热爱老年教育与社区文化事业,富有爱心、耐心与责任心,善于

沟通;

3、身体健康,年龄原则不超过60周岁,优秀者可适当放宽。

应聘者请将个人简历、专业资格证书、薪酬要求等材料发送至邮箱5575009@qq.com,邮件主题按“应聘岗位+姓名”格式,我们将筛选后电话通知面试。

电话咨询:徐老师13469998484

加入湖北广电数字化老年大学,让我们携手点亮老年学员艺术人生,激活社区文化活力,共创文化繁荣!期待您的加入!

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秋季课表

课程类型	课程名称	授课时间	授课教室区域
疗愈类	亲子疗愈	周一09:00-10:30	静态教室2楼(汉口)
	绘画疗愈	周一10:40-12:10	静态教室2楼(汉口)
舞蹈类	民族舞	周三14:00-15:30	动态教室3楼(汉口)
	手势舞	周四10:40-12:10	动态教室3楼(汉口)
	拉丁舞	周四14:00-15:30	动态教室3楼(汉口)
器乐类	非洲鼓	周一14:00-15:30	器乐教室2楼(汉口)
	声乐	周二10:40-12:10	静态教室2楼(汉口)
	萨克斯	周五09:00-10:30	器乐教室2楼(汉口)
	电吹管	周六14:40-15:30	器乐教室3楼(汉口)
形体模特	形体	周二09:00-10:30	动态教室3楼(汉口)
	模特	周三09:00-10:30	动态教室3楼(汉口)
	模特	周三10:40-12:10	动态教室3楼(汉口)
书画类	书法	周五14:00-15:30	静态教室2楼(汉口)
健康类	健康养生	周四09:00-10:30	静态教室2楼(汉口)

武汉小众消暑宝藏地

当夏日的热浪如汹涌潮水般袭来,武汉这座热情似火的城市,也有它独特的清凉秘境。许多小众又好玩的消暑玩法,能让你在酷热中寻得一片清凉与欢乐,开启一场别开生面的夏日冒险!

搭乘胶囊列车 去火星避暑

近日,《走!去建设火星》硬核科幻行星科学体验展在中国建筑科技馆正式开幕,时间持续8个多月。

展览在遵循科学原理和现实依据的基础上,打造了一颗高度还原的红色火星,还用模型、视频画面、互动游戏,畅想未来人类在火星的生活。

体验最妙的项目是“乘坐”飞船遨游火星,这其实是一个半环形的投影厅,视频由《流浪地球2》视效制作团队打造,坐在影厅中间,飞船剧烈晃动起飞,真的像坐在飞船里。

最难得一见的重磅展品是陨石,展出了30多颗陨石,包括极为珍贵的月球陨石、火星陨石、灶神星陨石,都能近距离观赏。

边逛边玩,涨了不少新知识。原来火星是红色的,火星上的日落是蓝色的。每天馆内有定时讲解,具体时间可以咨询前台或者关注馆内广播。

展览的结束语非常动人:“在广袤的空间和无限的时间中,能够与你共享一颗行星和同一段时光,是我的荣幸”。这是著名天文学家卡尔·萨根献给他妻子的一段话,好浪漫。



免费体验开地铁、飞机

很多人不知道,武汉有这么一个地方,可以免费体验开地铁、飞机,“飞”上城市上空,看城市光影秀。

它就是位于地铁3号线市民之家D口的武汉规划展示馆,无需门票、不用预约,带上身份证直接冲。亲测,工作日前往,人很少。

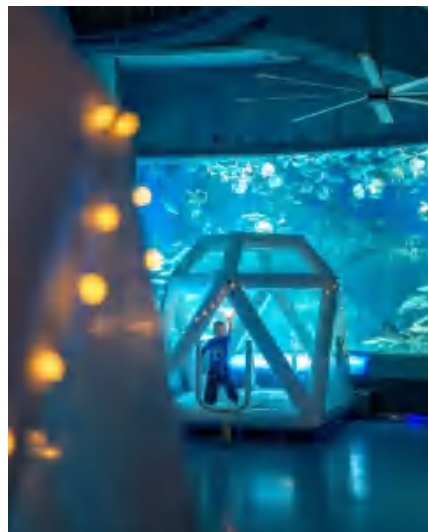
馆里共18个展区,把武汉城市发展历史、建设成就、未来蓝图介绍得明明白白,能看电影、玩游戏,逛一圈下来,约需半天。

想体验开地铁、飞机,直接去2.5楼畅达交通展区,免费排队玩。

比起开飞机,我更推荐大家体验开地铁,因为感受更逼真。坐在操作台前,推起操作杆,列车在隧道里快速穿梭,进站前拉杆减速,车门和站台门差一点点完全对齐,像极了坐地铁时遇到的新手司机。

旁边的“未来交通体验区”,体验开飞机。坐在类似游戏厅里的赛车台上,选择飞行模式,操作起来有些复杂,很难玩顺手。大多数人选择的是赛车,飙车竞速更过瘾。

走上三楼,一个巨大的“微缩武



汉”模型出现在眼前,有1200平方米(相当于2.8个篮球场),等比例还原武汉三镇地标建筑。

更酷的是,这里还会上演激光秀,楼宇建筑被点亮,像在飞机视角看武汉人间烟火。

夜宿海洋馆,与10000+动物一起入眠

晚9点半,夜幕深蓝如海,人潮退去,熄灯后的武汉极地静悄悄,唯有海底隧道热闹得很,10余座白色气垫帐篷,挂上小夜灯,像城堡等着入住。

躺进帐篷里,鱼群就是流动的星河,魔鬼鱼微笑着在头顶摇曳,海鱼们找一片礁石挤挤挨挨着睡了,有的鱼停止游动悬浮在水中,这也是在睡觉。

11点准时熄灯,靠着夜灯微弱的光,只觉得海底隧道里的鱼像幽灵般掠过,神秘又沉浸。

企鹅睡觉你见过吗?晚8点半,企鹅群已经入睡,有的站着睡,头埋进鹅绒脖子,像个哨兵,这样它们可以保持警惕,方便有危险时逃跑。

帝企鹅、阿德利企鹅等寒带企鹅的房间更是有趣,房间里是红色昏暗光,这是为了企鹅的健康成长,在模拟-2°极地环境的极夜时间,三五只爱“熬夜”的企鹅在水里飞速游来游去,前肢鳍肢快速舞动,像在飞翔,不愧是海里的鸟类。

另一个特别体验是极地里的热门打卡点白鲸小镇,巨大的透明玻璃窗里是湛蓝的海水,有着“天使微笑”的大白鲸游曳,画面唯美。

在这里,看海豚跳水;在360°球幕影院穿越深海秘境;体验机械王国里转转杯的刺激;欣赏美人鱼姐姐与鱼共舞……看到丰富的颜色和精妙的生命形态汇聚在一起,真让人觉得地

球奇妙。

看顶级拳手比赛现场 肾上腺素狂飙

这家UnderGround Club,白天是拳馆,晚上是清吧。唯有周六夜晚有拳赛。

不到两百平的两层空间被时髦青年挤满,聚光灯照亮拳台,两场血脉偾张的拳赛一触即发。

拳赛22点开始,你可以提前预定位置,在卡座或包厢坐着观赛(有低消),也可以买票入场,凭意愿消费酒水。

这里的拳赛不是闹眼子,老板本就是拳击运动员出身。选手们来自全国各地的专业拳馆,国内知名的格斗运动员张成、崔永康、林活等都参加过拳馆的比赛。

当天,两位拳手分别来自南京和新疆,都是一身腱子肉,一个出拳迅猛,一个闪躲灵活,居然打了个平手。两位完赛轻轻碰拳,相视一笑,依旧是能一起喝酒的好哥们儿。

酒单令人惊喜,厚厚一本,除几十款创意鸡尾酒,还有一整页的威士忌,都可以按杯单点。

不善喝酒菜鸡,可请调酒师按口味来杯度数低的特调,喝起来像莓果汁与茶的结合,非常清爽。

人气最高的“少女心”酒如其名,杯身用草莓粉裹成红丝绒,奶油封顶,像在吃一块草莓蛋糕。

武汉的这些小众消暑玩法,就像夏日里的一阵清风,为我们带来了别样的清凉与欢乐。别再犹豫啦,赶紧约上亲朋好友,一起去解锁这些新奇有趣的消暑玩法,让这个夏天在武汉留下一段难忘的清凉记忆!

(来源:综合信息)

湖北露营：赴一场山野间的诗意之约

城市的霓虹固然璀璨，却总少了几分自由与诗意，你是否渴望暂时逃离车水马龙，寻一片宁静之地枕星河入梦，听虫鸟私语？湖北的山水间藏着许多治愈心灵的宝藏秘境，不如背上背包前往这些绝美的露营地，开启一场远离喧嚣的奇妙之旅！

武汉：山岛里·SATORI

山岛里位于黄陂木兰湖畔，四周岛屿星罗棋布，有着武汉“小千岛湖”的美誉。营地内，荒废水塔被改造成艺术打卡点“时光之塔1950”，登上塔顶，营地与湖景尽收眼底，出片率超高。

这里有咖啡厅、帐篷酒店、露营烧烤区，游客不仅能享受户外野餐的乐趣，还能参与皮划艇、桨板等水上运动项目，有专业教练全程指导，让你尽情感受水上运动的魅力。对了，这里宠物友好，可以携爱宠前来打卡。

襄阳：天池山露营地

天池山位于海拔1200米的山顶，终年云雾缭绕，宛如仙境。这里不仅有大片草坪，还有山顶天池、特色云端木屋、轻奢民宿等。



天池之巅的这片露营地，是一片能让你在山间享受悠闲时光的宝藏之地。景区内可自带帐篷或现场租用帐篷露营，自带帐篷收取一定的场地费，可烧烤，还有配套的沐浴房。

宜昌：百里荒景区帐篷营地

这里不是呼伦贝尔，是湖北自己的“空中草原”！山川连绵，平均海拔1200米的百里荒，夏天均温21℃，是“湖北最佳避暑胜地”。

在这里，你能欣赏浪漫日出、日落晚霞和壮丽云海，还能打卡电影《山楂树之恋》同款取景地，晚上躺



▲武汉：山岛里·SATORI

在帐篷里数星星，浪漫值爆表！

荆州：滄水汽车露营地

滄水汽车露营地是全国首家五星级汽车自驾运动营地及5C级旅居车营地。这里设施智能齐全，可自行搭建帐篷，也有临湖别墅、星空帐篷等多种选择。

营地还打造了“丛林+”主题的空中中华容道、过五关斩六将、丛林探险乐园、丛林野战乐园、攻略箭、笼式足球、全地形车、竹筏漂流等丰富的体育休闲运动项目。幽林深处、湿地岸边，一起观日出夕阳，玩趣味项目，享世间美好。

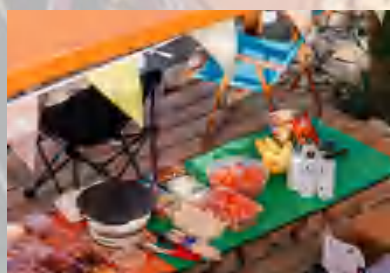
孝感：途居孝感双峰山营地

途居孝感双峰山营地，是全国“4C级自驾车旅居车营地”，坐拥300亩山林，空气清新，宛如天然氧吧。

这里娱乐设施丰富多元，拥有森林探险、野战CS基地、拓展基地、植物迷宫、无动力乐园、手工挖掘机、越野赛道、射箭场、戏水区等众多体验项目，无论是想体验自然野趣，还是享受休闲假期，都能在此收获满满快乐。

黄冈：

龟峰山茶溪公园戏水营地



龟峰山茶溪公园位于龟峰山风

景区北大门内，公园内有山涧奔涌而下的清冽泉水，还有层层叠叠的茶垄，露营时可欣赏到青翠的山、透亮的云以及绿色波浪般的茶园，风景如画。

园内有摸鱼摸虾池、水上麻将桌、水上滑梯、手摇船、竹筏漂流等多种水上游乐项目，还可以在溪边支起烤架进行烧烤，开展亲子溯溪活动等，无论是亲子出游还是朋友聚会都能找到乐趣。

咸宁：

九宫山星光公园露营地

咸宁通山县九宫山，是不可多得的天然氧吧。在山上露营，白日可观连绵云海翻涌，夜晚可赏璀璨星空，运气好还能邂逅浪漫的流星雨。



露营地隐于林间，木栈道蜿蜒，帐篷点缀草甸。日出时金光破雾，夜阑银河垂落，山风裹挟松香，是观星听涛的绝佳秘境。

随州：半岛铁盒自然营地

半岛铁盒自然营地坐落于随州琵琶湖南岸延伸出的天然半岛上，三面临湖，以集装箱为主要设计元

素，打造出半岛形状，建筑线条利落，融合了科技感和时尚感。

营地共有15间房，每间客房都有超大落地窗，可欣赏琵琶湖美景。白天可以坐在临湖的藤椅上，看水波把晚霞揉碎，傍晚可以支起烧烤架，让烟火气与湖风缠绵；或是在露天KTV哼一首老歌，看星星从树梢后一颗一颗亮起来。

恩施：坪坝营星空露营区

营地位于北纬30°的恩施坪坝营旅游度假区，夏季气温22℃，森林覆盖率达96%，是大自然馈赠的避暑福地，也是户外露营的最佳去处。

走出帐篷，还可以探索以“奇、秀、险、幽”著称的坪坝营原生态休闲旅游区。游原始野景，赏缤纷野花，沐清凉山风，听土家山歌，躺在帐篷里坐拥纯天然的负离子氧吧。

神农架：

神农架星空营地民宿



神农架星空帐篷营地镶嵌于天燕景区内，露营地为早熟禾草坪，地面平坦而柔软，四周群山环绕，是观赏云海、星空的绝佳场所。

营地有蒙古包圆床房、亲子房等多种房型，还能烧烤、唱K、喂国家一级保护动物梅花鹿。白天探秘天燕景区原始森林，赏奇树异峰，邂逅野人传说；夜晚枕星而眠，沉浸在大自然氧吧的魅力之中。

当星空坠入湖畔，晚风卷起帐篷的边角，山涧的凉意漫过脚踝，露营便成了对抗酷暑最浪漫的方式。约上三五好友或与家人相伴奔赴这些露营胜地，把夏日的仪式感交给旷野的风，在湖北的山野间书写属于自己的浪漫故事。

(来源：湖北文旅)



江城伏天寻羊记

武汉的三伏天,热浪裹着湿气往人毛孔里钻,连风都是黏的,可偏偏这时候街边的羊肉馆子却格外热闹。老饕们深谙“伏羊一碗汤,不用开药方”的狠道理,伏天的羊肥得流油,香得勾魂。

福宝漠北 武汉多热TA多火

2007年,武汉街头冒出个“福宝漠北”——名字取得蛮扎实,“福报”沾福气,羊肉讨吉祥。

18年过去,他们硬是把3000公里外的西北羊,用武汉人的法子烧出了名堂。西北的羊,楚菜的师傅,一锅汤里炖出两地的灵魂。

2012年,武汉人还在空调房里嗦虾子的时候,福宝漠北搞出了头一个“伏羊节”。后来,CCTV拍过,必吃榜连上三年,还跑到世界烹羊大赛替楚菜争脸。

“招牌红焖羊肉”用的是西北来的六月龄羔羊,配宁夏胡麻油吊味。武汉老饕子慢慢煨,6个钟头小火咕嘟。肉要焖到形不散、筋还缠着肉,入口三分羊鲜,七分入味。咬下去汁水直飙,鲜里带点辣,是那种让你边擦汗



边喊“再搞一块”的狠角色。

“养身清炖羊汤”用的是一年生的漠北羊,骨头都带着西北的野性,得经过9个小时的小火慢熬。

高压锅?那是对羊骨头的不尊重。羊肉羊杂一起咕嘟,熬到汤色奶白,鲜味直往鼻子里钻。喝一口,鲜得眉毛都要掉。

“羊肉汉堡”是福宝漠北的首创。西北的羊崽子,遇上了西洋的汉堡坯子——福宝漠北硬是把这两个八竿子打不着的玩意,揉成了武汉哥们抢着

啃的狠货。现烤的面包还烫手,夹着大块北羊肉馅,淋上独门酱料。咬下去肉汁直飙,鲜得跳脚又解腻。

常来顺 烤全羊中的领头羊

三十多年了,武汉人想吃口正宗的清真味,第一个想到的还是常来顺。从街边小店做到武汉清真餐饮的扛把子,靠的就是实打实的好味道。2016年“第二届中华厨王挑战赛”的招牌菜、2018年军运会官方认证的清真伙食、2023年又拿下“武汉清真地标餐厅”的称号……

奖牌挂满墙,不如食客一句“还是那个味”。武汉独一份的“非遗烤全羊”,是几代人烤出来的绝活。10公斤宁夏滩羊,古法碳烤五小时,出炉时金黄酥脆。筷子一戳,肉汁直往外冒——这才是“领头羊”该有的派头。

“铜锅涮肉”用的是北方的铜锅,武汉的吃法。羊肉片下去三秒就熟,蘸上秘制麻酱,吃的是老手工艺的温度。

“当归羊肉汤”源自张仲景传下来的方子,常来顺熬出了武汉味。当归、生姜遇上宁夏滩羊,文火慢炖出金黄色汤色。冬天暖身,夏天发汗,老中医看了都要竖大拇指。



木炭火里跳舞的“碳烤羊排”,肥瘦相间烤得滋滋响。外皮焦脆,内里嫩得能吸溜进喉咙。就着孜然辣椒,三串起步,才是武汉夜宵的正确打开方式。

小蓝鲸 以宁夏滩羊为引

知了开始扯着嗓子喊热的时候,小蓝鲸的羊肉锅子就跟着沸腾了。2021年,他们把宁夏滩羊搞到武汉人碗里,红焖的、手抓的、连汤带水的,硬是把三伏天吃成了“羊肉狂欢节”。再往后,“养生白月光”羊汤让爹爹婆婆排队,“冬病夏治”的招牌让老杆们直夸“比喝中药舒坦”。

今年是第五个年头,小蓝鲸的厨子们又憋了个大招——伏羊宴席搞得像过年,一桌难求。现在订座还来得及,错过又要等一年。

全中国第一个搞营养餐厅的班子,挑羊的眼光自然毒。宁夏盐池滩羊——国宴常客,喝的是盐碱水,吃的是中草药,在独一份的有机牧场撒欢。这羊活得如此讲究,肉能不好吃?嫩得筷子一戳就冒汁,鲜得连最挑嘴的老杆都找不出膻味。



暑期收官战:《浪浪山》对打《东极岛》



《浪浪山小妖怪》

导演/编剧: 於水
主演: 陈子平、路扬
上映日期: 8月2日

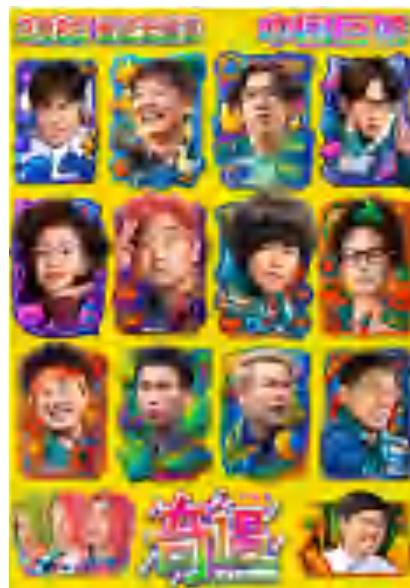
《中国奇谭:小妖怪的夏天》的衍生动画大电影。小猪妖决定离开浪浪山,和蛤蟆精、黄鼠狼精、猩猩怪组团取经。西行路上,小妖怪们将遇到怎样的考验?最终他们又能否实现心愿,活成自己喜欢的样子?



《东极岛》

导演: 管虎、费振翔
主演: 朱一龙、吴磊、倪妮
上映日期: 8月8日

本片取材自中国渔民营救英军战俘的真实事件。二战期间,中国舟山附近海域,一艘载满英军战俘的日本货轮被击沉,上千名英军战俘被日军封锁于船舱内。绝境之时,东极岛上的一群渔民毅然前来,为落难的战俘打开一条生路。



《奇遇》

导演: 马多
主演: 贾冰、王皓
上映日期: 8月8日

43岁的社畜大叔黄遇奇因一场意外与18岁的自己互换灵魂!从此,没有“班味”的中年黄遇奇开启了创飞人生的一系列操作!“少年老成”的18岁黄遇奇手握未来剧本,开始实行“富二代养成计划”!



《猫和老鼠:星盘奇缘》

导演/编剧: 张钢
主演: 顺子、姜文
上映日期: 8月9日

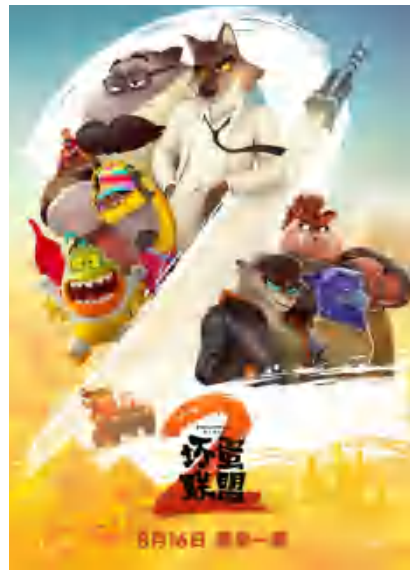
汤姆和杰瑞意外穿越时空开启一场欢乐的奇幻冒险。他们将邂逅一群有趣的新伙伴,穿梭于流光溢彩的繁华市集,再次上演熟悉的经典追逐,甚至卷入一场神秘对决。汤姆和杰瑞能否顺利化解危机?



《非人哉:限时玩家》

导演: 王利文
主演: 杨凝、宝木中阳
上映日期: 8月16日

平平无奇的打工狐九月与神仙同伴敖烈、哪吒、哮天犬、玉兔,误打误撞进入了一个游戏世界。热衷玩游戏的九月在冒险中踊跃表现,希望通过带领不擅长游戏的伙伴们通关来证明自己。然而两位顶级游戏大佬的出现突生变数,一片欢乐的游戏世界悄然酝酿着一场威胁到所有玩家的剧变。



《坏蛋联盟2》

导演: 彼埃尔·佩里菲尔
主演: 山姆·洛克威尔、马克·马龙
上映日期: 8月16日

大坏狼、贪心蛇、美肚鲨、食人鱼和骇客蛛正在努力适应作为好人的新生活,寻求他人的信任和接受,它们被一个全女性阵容的犯罪团体强迫做最后一单生意,不得不脱离退休状态,再次出山重操旧业。



《捕风追影》

导演: 杨子
主演: 成龙、张子枫、梁家辉
上映日期: 8月16日

一伙天才盗匪劫走数亿资产全身而退,澳门司警局请回隐退多年的跟踪专家黄德忠,他培养年轻刑警何秋果等人,重组“神秘跟踪队”,最终锁定了盗匪团的幕后狼王傅隆生。一场高端猫鼠局拉开帷幕……



《玛丽和麦克斯》

导演: 亚当·艾略特
主演: 托妮·科莱特
上映日期: 8月8日

8岁的玛丽与44岁的马克思的笔友关系从1976年维持到1994年,期间各自经历了许多人生起伏,直到成年的玛丽终于来到纽约看望马克思……本片获2009年法国昂锡国际动画影展最佳动画长片奖,柏林国际电影节水晶熊奖及渥太华国际动画电影节最高奖。

8月剧集:《凡人》开播 《风波》定档



《凡人修仙传》

主演:杨洋、金晨
播出平台:优酷
播出时间:7月27日

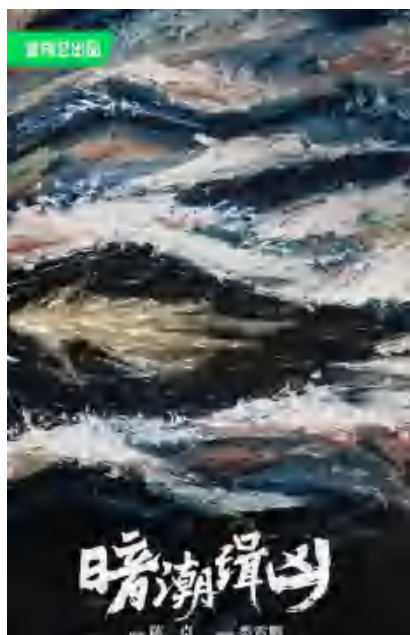
该剧改编自忘语的同名小说,讲述了普通的山村穷小子韩立,偶然踏入修行之路,在一步步成长进阶的过程中,谨守凡人初心自立自强的故事。



《龙门诀之大漠风云变》

主演:彭星越、何秋事
播出平台:优酷
播出时间:7月30日

讲述了大越前朝嫡嗣宇文玦为光复正统国脉,联合以周子衡和舒千玦、杨循等忠臣之后,齐聚崑崙山修行。在大师兄北阙尘的带领下,联手抵御北墟等外敌,让忠臣沉冤昭雪。



《暗潮缉凶》

主演:陈建斌、陈若轩
播出平台:爱奇艺、咪咕视频
播出时间:7月31日

中年刑警连海平和毛躁热血的菜鸟警察石强锋意外成为搭档,联手寻找国营旭日厂断足女尸案真凶。与此同时,一桩与两人牵绊至深的陈年旧案让连海平与石强锋的关系变得扑朔迷离。



《八零小辣椒》

主演:宗元圆、吴竹熙
播出平台:腾讯视频
播出时间:7月31日

该剧讲述了21世纪的姜离春遭高空坠物击中头部后,穿越到八十年代,变身“小辣椒”,凭借智慧和勇气应对极品亲戚,最终收获幸福的故事。



《定风波》

主演:王星越、向涵之
播出平台:爱奇艺
播出时间:8月1日

该剧讲述了大齐第一神探萧北冥大婚当日被嫁祸为恶魔夜煞,被迫逃亡。为洗刷自身冤屈,萧北冥重归京城与伙伴一起联手调查真相,最终揭开夜煞真相,平定大齐风波。



《生万物》

主演:杨幂、欧豪
播出平台:央视8套、爱奇艺
播出时间:8月14日

该剧根据赵德发创作的小说《缱绻与决绝》改编,讲述了二十世纪二十年代至四十年代的齐鲁大地上,围绕农村土地变迁发生的跌宕起伏的故事,用小人物彰显大情怀,以角色命运抒写时代变革。



《锦月如歌》

主演:周也、丞磊
播出平台:腾讯视频、芒果TV
播出时间:8月6日

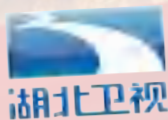
禾家长女因兄长何如非回归被家族设计,大难不死后转换身份,化身城门校尉女儿禾晏,女扮男装前往掖州投军,与儿时旧友肖珏再次重逢。二人历经孙家事件、季阳王女事件、润都守城之战,几经生死,互通心意。



《子夜归》

主演:许凯、田曦薇
播出平台:腾讯视频
播出时间:8月18日

白天是爱侣,夜晚却殊死相搏,人妖两界的奇幻爱情与长安奇案交织,双面天师遇上猫妖贵女,共护太平盛世。



西安延安之旅： 红色记忆·古都风华



走进延安,革命圣地的红色印记在黄土高原上熠熠生辉;漫步西安,千年古都的厚重历史与现代活力交织。7天旅程,跟随《喜子来了》旅行团,从宝塔山的晨曦到兵马俑的雄阵,从窑洞的峥嵘岁月到不夜城的璀璨灯火,一起感受信仰与文明在这片土地上的深情对话。

行程第一天,《喜子来了》旅行团带您到延安。踏入黄帝陵,古柏森森,历史的厚重感扑面而来。午后,枣园革命旧址的窑洞在阳光下泛着温润的光。毛泽东旧居的木桌、周恩来的纺车、简陋的会议室……每一处细节都在无声讲述着那段烽火岁月。夜幕低垂时,宝塔山的灯光逐一亮起。拾级而上,延河的水声与城市的霓虹在脚下交织。九层古塔巍然矗立,宛如一盏不灭的明灯,照亮了延安的过去与现在。凭栏远眺,星空与灯火相映,那一刻忽然懂得——这塔,是信仰的象征,更是这片土地永恒的守望。

走进王家坪革命旧址,中央军委礼堂的斑驳木椅仍保留着历史的温度,八路军总部的一砖一瓦仿佛仍在诉说着抗战时期的峥嵘岁月。移步杨家岭,中共七大会场的红旗依旧鲜艳,毛泽东种过的菜园绿意盎然。简陋的窑洞里,一盏油灯、一张木桌,见证了《在延安文艺座谈会上的讲话》的诞生。这两处旧址,一处承载军事决策的

厚重,一处凝结思想文化的光芒,共同编织出延安最动人的红色篇章。

踏入秦兵马俑博物馆,数千尊陶俑整齐列阵,威严的将军、矫健的骑兵、坚毅的步兵,每一张面孔都栩栩如生,诉说着秦始皇统一六合的雄心壮志。午后漫步至华清池骊山,这里曾是唐玄宗与杨贵妃的爱情圣地。九龙湖畔,仿唐建筑倒映水中,温泉水汽氤氲,让人遥想“春寒赐浴华清池”的浪漫场景。乘坐缆车登临骊山,“兵谏亭”静静矗立,现代史的重要篇章在此书写,历史与自然在此完美交融。暮色降临时,回民街的灯火次第点亮。羊肉泡馍的醇香、红柳烤肉的烟火气、甑糕的甜蜜滋味在街巷间流转,叫卖声与欢笑声此起彼伏。

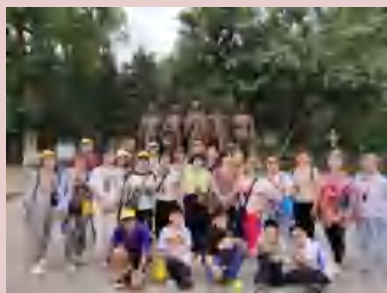
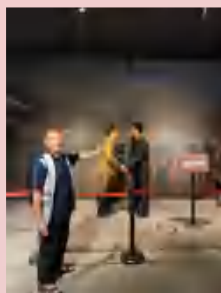
在《喜子来了》旅行团的带领下登上白鹿塬,关中平原的辽阔画卷在眼前铺展,这片黄土台塬不仅承载着《白鹿原》的文学记忆,更见证了千年农耕文明的沧桑变迁。

转至张学良公馆,民国建筑的红砖灰瓦间凝固着历史的关键时刻。走进当年发动“西安事变”的指挥室,时钟的滴答声似乎仍在诉说那个改变中国命运的夜晚。黄昏时分的大雁塔广场,玄奘雕像与喷泉光影共舞。七层古塔在暮色中巍然矗立,现代音乐喷泉的水幕却投射出盛唐诗句。当夜幕降临,大唐不夜城的灯火骤然点亮。

不倒翁小姐姐的翩翩起舞,诗词灯廊的流光溢彩。步行街上唐装汉服的游人如织。

在西安博物馆与小雁塔的晨光中和《喜子来了》旅行团开启最后一天的旅程,唐代经卷的墨香与荐福寺的晨钟交织,1300年历史的古塔静静诉说着“雁塔晨钟”的典故。穿过层层展厅,从新石器彩陶到盛唐金器,十三朝古都的文明密码在此一一呈现。转至大明宫遗址公园时,朝阳正为含元殿的夯土台基镀上金边。站在含元殿的夯土台基上极目远眺,3.2平方公里的遗址区将“千宫之宫”的恢宏气势展现无遗。近午时分来到永兴坊,刚出笼的甑糕冒着热气,巷口的剪纸艺人正摆开红纸。在皮影戏的开场锣鼓声中,端起一碗热腾腾的羊肉泡馍,让这座古都最地道的晨间滋味,为西安之行留下温暖的句点。

随着的旗帜在西安古城墙下最后一次扬起,我们七天的延安西安之旅画上完美句点。从延安的革命烽火到西安的盛世繁华,生动的讲解让历史跃然眼前。带着满满的感动与收获,珍藏这段独特的红色记忆,如果您也想有一段难忘的旅程,赶紧拨打报名热线:027-87377777加入《喜子来了》大家庭,期待下次再与喜子一起出发!



跟着喜子去旅行,一路好心情!

“甲乳”遇见，是爱还是癌

长江航运总医院 普外科二病区 胡昕鹏

在人体健康的“小宇宙”里，甲状腺和乳腺宛如两颗独特的“星辰”，各自有着重要的生理功能，然而，当“甲”（甲状腺）与“乳”（乳腺）在疾病的舞台上“遇见”，却可能引发人们内心深处的担忧与恐惧——这究竟是爱的温柔相伴，还是癌的凶险来袭？近年来，甲状腺疾病和乳腺疾病的发病率呈上升趋势，二者之间似乎还存在着一些千丝万缕的联系，了解它们之间的关联以及如何应对相关疾病，对于我们守护自身健康至关重要，接下来就让我带大家一起去了解一下吧！

1. “甲乳”的生理功能与重要性

(1) 甲状腺：身体的“代谢引擎”

甲状腺位于颈部前方，形似蝴蝶，它分泌的甲状腺激素对人体的生长发育、新陈代谢、神经系统功能等都有着至关重要的调节作用，在儿童时期，甲状腺激素不足会导致呆小症；在成人中，甲状腺激素分泌异常会引起甲亢或甲减。

(2) 乳腺：生命的“哺育源泉”

乳腺是女性重要的性征器官，它的主要功能是分泌乳汁，为新生命提供营养，乳腺的健康与女性的生殖健康和整体生活质量息息相关，乳腺会随着月经周期发生生理性变化。

2. “甲乳”疾病之间的潜在联系

(1) 激素水平的相互影响

甲状腺和乳腺都受到内分泌系统的调节，激素水平的变化可能会同时影响这两个器官，例如，雌激素水平过高不仅会增加乳腺癌的发病风险，还可能影响甲状腺的功能，一些研究表明，甲状腺功能异常可能会干扰雌激素的代谢，进而影响乳腺的健康，反之，乳腺疾病也可能通过影响内分泌系统，对甲状腺功能产生

一定的作用。

(2) 遗传因素的共性

甲状腺疾病和乳腺疾病都具有一定的遗传倾向，如果家族中有甲状腺癌或乳腺癌患者，那么其他家庭成员患相应疾病的风险可能会增加，某些基因突变可能同时增加甲状腺和乳腺患癌的几率。

3. 应对“甲乳”疾病的策略

(1) 定期体检

定期进行甲状腺和乳腺的体检是早期发现疾病的关键，对于女性来说，建议每年进行一次乳腺超声检查和甲状腺超声检查。

(2) 健康生活方式

保持健康的生活方式对于预防“甲乳”疾病非常重要，要合理饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果，减少高脂肪、高热量食物的摄入；适量运动，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动；保持良好的心态，避免长期处于精神紧张、焦虑的状态；戒烟限酒，避免接触有害物质。

(3) 积极治疗

如果被诊断出患有甲状腺疾病或乳腺疾病，要积极配合医生进行治疗，对于甲状腺疾病，根据病情的不同，可以采用药物治疗、放射性碘治疗或手术治疗等方法，对于乳腺癌，早期发现、早期治疗至关重要，治疗方法包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗和靶向治疗等。

4. 结束语

“甲乳”遇见，并不一定意味着癌的降临，但也绝不能掉以轻心，关注身体发出的信号，通过定期体检、保持健康的生活方式和积极治疗疾病，将癌的风险降到最低，守护好自己的身体健康。

夏季来临，孩子腹泻该怎么办

武汉儿童医院 消化内科 郑乐永

夏季，本应是孩子们尽情玩耍、享受欢乐时光的季节，然而，这个季节也潜藏着一些健康隐患，腹泻便是其中较为常见的问题之一，由于夏季气温高、湿度大，食物容易变质，细菌、病毒等病原体也更为活跃，孩子们的消化系统较为脆弱，稍不注意就可能引发腹泻，孩子一旦腹泻，不仅身体难受，还会影响营养吸收和生长发育，让家长们的忧心忡忡，那么，当夏季孩子出现腹泻时，家长们究竟该怎么办呢？接下来就让我带大家一起去了解一下吧！

1. 判断腹泻原因，精准应对

(1) 感染性腹泻

夏季是肠道感染的高发期，细菌（如大肠杆菌、沙门氏菌）、病毒（如轮状病毒、诺如病毒）等病原体容易通过污染的食物、水或接触传播进入孩子体内，引发感染性腹泻，这类腹泻通常伴有发热、腹痛、呕吐等症状，大便次数增多且性状改变，可能为水样便、黏液便或脓血便。

应对措施：一旦怀疑是感染性腹泻，应及时带孩子就医，进行大便常规、血常规等检查，明确病原体后，在医生指导下使用相应的抗生素（针对细菌感染）或抗病毒药物（针对病毒感染）进行治疗，同时，要注意补充水分和电解质，防止脱水和电解质紊乱。

(2) 非感染性腹泻

非感染性腹泻多与饮食因素有关，比如孩子进食过多生冷食物、食物过敏、消化不良等，这类腹泻一般不伴有发热，大便多为稀糊状，无明显异味。

应对措施：对于饮食不当引起的腹泻，首先要调整孩子的饮食，暂时避免食用生冷、油腻、辛辣等刺激性食物，给予清淡、易消化的

食物，如米粥、面条等，如果是食物过敏导致的腹泻，要找出过敏原并避免再次接触，此外，可以适当给孩子服用一些益生菌，调节肠道菌群，促进消化。

2. 做好家庭护理，缓解不适

(1) 补充水分和电解质

孩子腹泻时，身体会丢失大量的水分和电解质，容易导致脱水和电解质紊乱，因此，及时补充水分和电解质至关重要，可以给孩子喝一些口服补液盐，按照说明书上的比例冲调后饮用，如果孩子不愿意喝口服补液盐，也可以自制一些淡盐水或米汤水，少量多次地喂给孩子。

(2) 腹部保暖

夏季虽然气温高，但孩子腹泻时，腹部容易受凉，加重腹泻症状，因此，要注意给孩子做好腹部保暖工作，可以给孩子穿上一件小肚兜，或者用热水袋热敷腹部（注意温度不要过高，避免烫伤孩子）。

(3) 保持臀部清洁干燥

孩子腹泻次数增多，臀部皮肤容易受到粪便的刺激而发红、破溃，因此，每次孩子排便后，要用温水清洗臀部，并用柔软的毛巾轻轻擦干，保持臀部清洁干燥，可以涂抹一些护臀膏，保护臀部皮肤。

3. 结束语

夏季孩子腹泻是常见的问题，但只要家长们了解腹泻的原因，掌握正确的应对方法和预防措施，就能在孩子出现腹泻时做到从容应对，帮助孩子尽快恢复健康，同时，在日常生活中，要注重培养孩子良好的生活习惯和饮食习惯，为孩子的健康成长保驾护航，让我们用心呵护孩子，让他们在夏季也能健康快乐地成长。

电子屏时代护眼指南：20-20-20 法则真的够吗

枣庄市中医医院 吕妍

在电子屏日均使用超10小时的当代，干眼症、视疲劳、近视率攀升已成为全民健康挑战。美国眼科学会提出的“20-20-20”法则（每用眼20分钟，远眺20英尺外物体20秒）被奉为护眼圣经，但这一法则是否足以应对复杂用眼场景？

1. “20-20-20”法则的科学内核

该法则基于三大生理机制设计：①持续近距离用眼导致睫状肌收缩，可能引发调节痉挛（假性近视）。20秒远眺可使睫状肌松弛，恢复弹性。②长时间近距离用眼易形成周边远视离焦，刺激眼轴增长。短暂注视远处可减少离焦刺激，降低近视风险。③专注用时眨眼频率下降，泪膜蒸发加快。主动远眺配合眨眼（建议每分钟15次以上），可保持角膜湿润。

2. 法则的局限性

尽管“20-20-20”是基础防线，但电子

屏时代存在三大额外伤害源：①蓝光暴露。400~450nm高能短波蓝光可穿透角膜直达视网膜，引发光化学损伤。②频闪刺激。部分LED屏幕采用PWM调光技术，低亮度下频闪频率可能低于120Hz，导致瞳孔反复收缩扩张，加剧眼疲劳。③多巴胺分泌抑制。夜间长时间使用电子屏会抑制视网膜多巴胺分泌，而多巴胺是抑制眼轴增长的关键神经递质。

3. 系统性护眼方案

第一层：基础防护——优化用眼参数：①电脑屏幕距眼睛50~70厘米，中心点略低于视线10~20度；手机保持30厘米以上距离。②屏幕亮度与环境光匹配，建议屏幕最亮处与周围环境光强度比不超过3:1。③优先选择通过TÜV Rheinland认证的低蓝光屏幕，或佩戴符合GB/T 38120-2019标准的防蓝光眼镜。

第二层：动态调节——打破持续用眼循环：

①“20-20-20”法则结合“番茄工作法”，每25分钟用眼后，执行20秒远眺+5次深呼吸（增加血氧供应）。②每小时进行1分钟“米字操”（眼球沿“米”字轨迹转动），可提升调节灵敏度30%。③用40℃热毛巾敷眼5分钟后，改用4℃冰袋冷敷1分钟，促进睑板腺油脂分泌，缓解干眼症。

第三层：营养支持——构建视网膜防御体系：①叶黄素（10mg/d），菠菜、羽衣甘蓝中含量丰富，可过滤蓝光并抗氧化。②ω-3脂肪酸（500mg/d）：深海鱼中的DHA能增强视网膜细胞膜稳定性。③维生素A（700μg/d）：胡萝卜素在体内转化为视黄醇，维持暗视觉功能。④减少高糖饮食（血糖波动会加速眼球晶状体硬化），避免过量咖啡因（导致瞳孔散大，增加眼内压）。

第四层：环境改造——打造护眼生态：

①阅读时使用AA级护眼台灯（光照强度≥500lux，无频闪），同时开启背景灯减少明暗对比。②使用加湿器维持室内湿度40%-60%，防止泪膜过快蒸发。③每日保证2小时以上户外时间（光照强度>10000lux），紫外线可刺激视网膜多巴胺分泌，抑制眼轴增长。

4. 定期筛查：建立视力健康档案

建议每半年进行一次眼科检查，重点关注眼轴长度（儿童年增长应<0.2mm）、调节灵敏度（正常值≥11cpm）、泪膜破裂时间（BUT值>10秒）等指标。

在电子屏深度渗透生活的今天，护眼已从单一行为升级为系统工程。“20-20-20”法则如同安全带，而系统性防护方案则是完整的交通安全体系。通过科学用眼、营养支持、环境改造与定期监测，我们完全可以在享受数字便利的同时，守护好这扇“心灵之窗”。

打鼾也是病，鼾症对人类的危害及如何治疗

武汉市第九医院 呼吸与危重症医学科 周翠红

“鼾声如雷”常被视为睡眠香甜的象征，但医学研究揭示，持续、响亮的打鼾可能是“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）”的信号。这种疾病会导致睡眠中反复呼吸暂停、缺氧，进而引发高血压、心脏病、中风等严重并发症。据世界卫生组织统计，全球约10亿成年人受鼾症困扰，其中中国患者超1.7亿，但就诊率不足5%。本文将从病理机制、健康危害及科学治疗方案三方面，系统解析这一“沉默的睡眠杀手”。

1. 鼾症≠普通打鼾：如何区分生理性与病理性？

普通打鼾通常由睡眠时咽喉肌肉松弛、气道变窄导致，声音均匀且无呼吸暂停；而鼾症（OSAHS）的核心特征是睡眠中反复出现呼吸暂停或低通气，具体表现为：

(1) 鼾声断续：响亮的鼾声突然中断，数秒至数十秒后因缺氧引发身体“挣扎呼吸”而再次打鼾；

(2) 白天嗜睡：晨起头痛、注意力下降，甚至开车、开会时突然睡着；

(3) 夜间症状：频繁起夜、盗汗、多梦或噩梦；

(4) 并发症迹象：难以控制的高血压、血糖波动或性功能障碍。

2. 鼾症的四大健康危害

(1) 心血管系统

呼吸暂停导致夜间反复缺氧，引发交感神经兴奋、血压飙升。长期缺氧会使血管内皮损伤，加速动脉粥样硬化。

(2) 代谢系统

缺氧会刺激体内应激激素（如皮质醇）分泌，导致胰岛素抵抗，加重肥胖。

机制：睡眠碎片化会降低瘦素（抑制食欲）分泌，增加饥饿素（刺激食欲）水平，形成“越睡越累、越累越吃”的怪圈。

(3) 神经系统

夜间缺氧会导致大脑海马体（负责记忆）萎缩，引发日间记忆力下降、注意力分散。

3. 科学治疗

(1) 基础治疗：改善生活习惯

减重：体重每下降10%，呼吸暂停指数（AHI）可降低26%；

侧卧睡眠：使用体位报警器或背部贴网球，强制保持侧卧位；

避免酒精与镇静剂：睡前4小时不饮酒，慎用安眠药；

鼻腔扩张：使用鼻贴或生理盐水冲洗，改善鼻通气。

(2) 一线治疗：持续气道正压通气（CPAP）CPAP通过面罩向气道输送持续气流，形成“空气支架”防止塌陷，有效率达90%以上。适应症：中重度OSAHS（AHI≥15次/小时）或合并心脑血管疾病者。

(3) 手术治疗：针对解剖异常者
悬雍垂腭咽成形术（UPPP）：切除多余软腭组织，扩大咽腔；

颌面矫正术：适用于下颌后缩患者，通过正颌手术前移下颌骨；

舌下神经刺激器：植入设备刺激舌下神经，防止睡眠时舌根后坠。

选择原则：手术仅适用于明确解剖阻塞且CPAP不耐受者，有效率约50%-70%。

(4) 口腔矫治器：轻中度患者的选择

定制式口腔矫治器通过前移下颌或托起舌体，扩大气道空间，适合AHI<30次/小时且无严重并发症者。

优势：无创、便携，但需定期调整以避免牙列移位。

4. 结束语

鼾症不是“睡得香”的标志，而是身体发出的求救信号。从儿童到老年，从生活方式调整到医疗干预，科学管理鼾症需要个体化方案与长期坚持。记住，一次规范的睡眠监测可能避免一场心脑血管危机，一台CPAP机器或许能挽救一个家庭的幸福。睡眠健康，关乎生命质量，更关乎生命长度。让我们从今晚开始，重视每一声响响背后的健康密码。

从“风暴眼”到“安全港”： 公共卫生事件的应急管理密码

山东省泰安市岱岳区妇幼保健 徐杰

2011年5月，德国罗伯特·科赫研究所通报首例肠出血性大肠杆菌感染病例，这场始于德国东北部的“毒黄瓜”事件，迅速演变为波及多个国家的公共卫生危机。这场危机暴露出公共卫生应急管理的关键命题：如何在危机“风暴眼”中构建守护生命的“安全港”？

1. 危机预警

公共卫生事件的突发性，决定了预警系统必须具备穿透迷雾的“透视能力”。2003年SARS疫情初期，我国因监测网络覆盖不足，导致病例上报滞后，疫情扩散至266个县市。而2021年德国大肠杆菌疫情中，中国深圳华大基因研究院在3天内完成病菌基因测序，为全球疫情防控赢得关键时间窗。

现代预警体系已形成“多源数据融合”的立体网络。以武汉市公共卫生应急防控平台为例，该系统整合医疗机构、疾控中心、环境监测等12类数据源，通过AI算法实时分析发热门诊就诊量、药品销售量、舆情信息等200余项指标。

2. 应急响应

应急响应体系必须化身精准拆弹的“手术刀”。2008年三鹿奶粉事件中，山丹县人民政府启动1级响应机制，成立由12个部门组成

的联合指挥部，在72小时内完成全县3岁以下儿童筛查、问题奶粉下架、医疗救治资源调配等核心任务。这种“平战结合”的响应模式，源于日常演练形成的肌肉记忆——该县每年开展3次跨部门联合演练，确保应急流程如精密齿轮般咬合运转。

资源调配的精准度决定响应成效。武汉市在新冠疫情防控中，建立“三级物资储备库”体系：市级库储备呼吸机、ECMO等重症设备，区级库配置负压救护车、移动检测车，社区级库储备口罩、消毒液等基础物资。通过“应急物资智能调度平台”，实现防护服4小时送达任何社区、核酸检测试剂2小时配送至检测点的目标。

3. 科学防控

科学防控是穿透危机迷雾的“光束”。2021年德国大肠杆菌疫情中，德国明斯特大学医院通过全基因组测序，发现致病菌为罕见Husec41变种，对多种抗生素具有抗药性。这一发现直接指导调整临床治疗方案，避免滥用抗生素导致病情恶化。我国疾控系统建立的“病原体全基因组数据库”，已收录2.3万株病原菌基因序列，为快速锁定“犯罪分子”提供分子级证据。

流行病学调查堪称防控的“侦察兵”。在某学校诺如病毒疫情处置中，疾控人员通过“病例关系图谱分析”，发现首发病例与食堂送餐车清洁漏洞的关联性，进而锁定污染源为被呕吐物污染的餐车轮毂。这种“溯源-阻断-净化”的三步法，使疫情在48小时内得到控制。

4. 社会共治

公共卫生安全从来不是政府的“独角戏”。武汉市在新冠疫情防控中，动员3.6万名社区工作者、4.8万名志愿者参与“网格化”管理，构建起“社区-楼栋-单元”三级防控网络。这种“人民战争”模式，使密接人员追踪效率提升60%，居家隔离依从性达到98%。

公众教育是筑牢防线的“精神疫苗”。上海市开发的“公共卫生应急素养评估系统”，通过大数据分析市民在佩戴口罩、手卫生、社交距离等12个维度的行为数据，精准定位知识盲区。针对老年人群体设计的“防疫漫画手册”，使正确洗手率从62%提升至89%。

站在人类与传染病斗争的历史长河中回望，从14世纪黑死病肆虐到21世纪新冠大流行，应急管理体系的进化史就是一部人类文明进步史。克服危机留下的强大公共卫生应急体系或许就是人类面对危机时最珍贵的“免疫记忆”。

高龄孕妇要 防妊娠合并症

甘肃省中心医院 孙臻

1. 什么是“高龄孕妇”

国际上通常将预产期当天满35岁及以上的孕妇归为“高龄孕妇”。我国孕产妇保健系统将 ≥ 35 岁列为高危妊娠起点，需重点监护。随着年龄增长，胚胎染色体异常、母体慢性合并症及胎盘相关并发症的概率同步上升。

2. 高龄孕妇常见的妊娠合并症

(1) 妊娠期高血压疾病

包括妊娠高血压、子痫前期与子痫， ≥ 40 岁孕妇产前风险约为25~29岁者的2.5倍。高血压会损伤胎盘，导致胎儿生长受限、早产甚至胎死宫内。

(2) 妊娠期糖尿病

≥ 40 岁孕妇产前患病率约14.5%，为25~35岁组的2倍以上。高血糖可诱发巨大儿、肩难产及新生儿低血糖。

(3) 胎盘异常

前置胎盘、胎盘植入发生率随年龄递增，易引发产前/产后大出血。

(4) 早产

40岁以上孕妇自发早产率10.4%，显著高于对照组6.5%。

(5) 胎儿染色体与结构畸形

35岁孕妇产唐氏儿的风险约1/240，45岁升至1/19。婴儿心脏、神经管等结构畸形风险也同步增加。

3. 为什么要“防”而不是“治”

预防成本远低于抢救，规范产检可使严重合并症发生率下降30%~50%。

合并症一旦进展到重度子痫、胎盘早剥等阶段，母婴结局难以逆转。且高龄孕妇常合并慢性高血压、糖尿病等基础疾病，孕期药物调整操作难度较大。

4. “防”的时间表

(1) 孕前3~6个月。全面体检，包括血压、空腹血糖、甲状腺功能、心电图、超声心动图。孕 ≥ 35 岁建议行扩展性携带者筛查， ≥ 40 岁推荐孕前染色体核型分析。调整BMI至18.5~24.0 kg/m²，戒烟戒酒，补充叶酸0.4~0.8 mg/d。

(2) 孕早期。11~13+6周，行NT超声+早期子痫风险筛查，孕 ≥ 35 岁可直接选择无创产前检测(NIPT)。高危人群(慢性高血压、糖尿病)由产科与相关专科共管。

(3) 孕中晚期。16周起：对具1项高危因素者每日低剂量阿司匹林100~150 mg预防子痫前期。24~28周：75 g口服葡萄糖耐量试验筛查妊娠期糖尿病异常者即刻营养+运动+胰岛素阶梯管理。32周后：每2周产检，重点评估血压、尿蛋白、胎心、胎儿生长曲线。

40岁及以上孕妇建议在39~39+6周之间终止妊娠，降低死胎风险。

5. 自我监测“四件套”

孕妇每日固定时间坐位测量血压，若 $\geq 140/90$ mmHg应立即就医。控制孕中晚期每周增重 ≤ 0.5 kg。妊娠期糖尿病确诊后每日4次定时检测血糖(空腹+三餐后1h)。孕28周起每日在固定的1小时内数胎动， < 3 次或较平日减少50%需急诊评估。

6. 常见疑问

(1) 35岁第一次生，一定要剖宫产吗？若骨盆条件好、无胎盘前置、胎儿中等大小，可阴道试产；但40岁以上紧急剖宫产率确实升高到50%。

(2) 高龄一定要做羊水穿刺吗？羊水穿刺对 ≥ 35 岁的孕妇产前诊断指征，但 < 40 岁且仅年龄高危者，可先行NIPT，结果异常再行穿刺。

(3) 高血压药物会导致畸形吗？拉贝洛尔、硝苯地平控释片在孕期安全，但ACEI/ARB类药物禁用；用药期间切勿自行停药。

(4) 怀上双胞胎，风险会翻倍吗？双胞胎本身属高危，高龄+双胞胎使子痫前期、早产、产后出血风险几何级增加，需在高危门诊严密监护。

7. 结语

年龄只是一个数字，科学管理才是关键。按时产检、早期干预、良好生活方式，能让大多数35岁以上孕妇顺利迎来健康宝宝。请记住：高龄并不等于高危，但“防”永远胜于“治”。

高压氧舱里的“康复日记”： 身体正在发生什么

武汉市东西湖区人民医院 康复医学科 唐婧

在医疗康复的领域中，高压氧舱宛如一座神秘的“康复城堡”，为众多患者带来了新的希望。当患者踏入这个特殊的空间，身体便开启了一场与众不同的“康复之旅”。很多人好奇，在高压氧舱里，身体究竟会发生哪些奇妙的变化呢？接下来，就让我们一同翻开这本高压氧舱里的“康复日记”，探寻其中的奥秘吧！

1. 提升血氧含量，改善组织缺氧

(1) 增加溶解氧量

在正常的大气压环境下，血液中溶解的氧气量是有限的。而当进入高压氧舱后，随着舱内压力的升高，氧气在血液中的溶解度会显著增加。这使得血液能够携带更多的氧气，直接输送到身体的各个组织和器官，尤其是那些处于缺氧状态的部位，为细胞的新陈代谢提供充足的“燃料”。

(2) 改善微循环

高压氧还能改善微循环，让血液更顺畅地流动到身体的“角落”。在缺氧的情况下，微血管会发生收缩，血流变得缓慢甚至停滞，导

致局部组织得不到足够的营养和氧气供应。而高压氧可以扩张微血管，增加血流速度，改善组织的灌注。

2. 促进细胞修复与再生

(1) 增强细胞能量代谢

细胞是身体的基本单位，其正常功能依赖于充足的能量供应。高压氧环境下，细胞内的线粒体(细胞的“能量工厂”)能够更高效地利用氧气进行有氧呼吸，产生更多的三磷酸腺苷(ATP)，为细胞的各种生理活动提供能量。

(2) 刺激干细胞增殖

干细胞是身体的“修复大师”，具有自我更新和分化成各种细胞类型的能力。高压氧可以刺激干细胞的增殖和分化，促进受损组织的修复和再生。

3. 调节免疫系统

(1) 增强免疫细胞活性

免疫系统是身体的“防御部队”，负责抵御外来病原体的入侵。高压氧可以增强免疫细胞的活性，如巨噬细胞、淋巴细胞等，使它们

能够更有效地识别和吞噬病原体，增强身体的免疫力。

(2) 减轻炎症反应

在许多疾病和损伤过程中，炎症反应是一把“双刃剑”。适度的炎症反应有助于清除病原体和受损组织，但过度的炎症反应会导致组织损伤和功能障碍。高压氧可以调节炎症反应，减轻炎症介质的释放，抑制过度的炎症反应，从而保护组织免受进一步的损伤。

4. 结束语

高压氧舱里的“康复日记”记录着身体在特殊环境下发生的种种积极变化。从提升血氧含量、改善组织缺氧，到促进细胞修复与再生，再到调节免疫反应，高压氧为身体的康复提供了全方位的支持。它就像一位神奇的“康复魔法师”，用氧气这一神奇的“魔法药水”，唤醒身体的自我修复能力，让患者重新找回健康和活力。随着医学研究的不断深入，相信高压氧治疗将在更多的疾病康复领域发挥重要作用，为更多患者带来福音。

类风湿关节炎的早期信号与科学治疗

武汉亚心总医院 张路路

类风湿关节炎(RA)是一种慢性自身免疫性疾病，通常会累及关节，尤其是手指、脚趾等小关节，虽然该疾病常出现在中年人群中，但任何年龄段的人都有可能患上类风湿关节炎。了解类风湿关节炎的早期信号，并采取科学治疗，对于控制病情至关重要。

早期信号：警惕这些症状(1) 关节疼痛和肿胀：特别是在早晨或休息后，患者常感到手指、腕部、膝关节或脚趾等部位的僵硬和不适。关节可能会红肿，并且活动时感到更加明显的疼痛。(2) 晨僵：患者在早晨醒来时，关节会变得僵硬，活动不灵活，可能持续几个小时。与普通的关节僵硬不同，类风湿关节炎的晨僵通常持续较长时间，并且随着日常活动的进行逐渐减轻。(3) 对称性关节损伤：与其他类型的关节炎不同，类风湿关节炎通常会累及身体两侧相同的关节，比如：左右手的指关节或左右膝盖同时感到不适。(4) 乏力和体重下降：早期类风湿关节炎患者常常感到无力，甚至在做一些简单的活动时也感到疲倦。此外，

体重的轻微下降也是常见症状之一，这些症状常常被忽视，但它们是类风湿关节炎的潜在信号。(5) 发热和轻微肿胀：一些患者在初期会出现轻度发热，通常伴有轻微的肿胀，这种发热通常较低，大约在37.5°C，但如果持续，可能提示炎症反应。

科学治疗：不再担心，RA可以控制！(1) 药物治疗：类风湿关节炎的治疗依赖于药物控制，常用药物包括非甾体抗炎药(NSAIDs)：这类药物可以缓解疼痛和炎症。常见的有布洛芬、萘普生等，适用于短期缓解症状。疾病修饰抗风湿药(DMARDs)：这种药物能有效减缓病情进展，防止关节损害，常见DMARDs包括甲氨蝶呤、来氟米特等，需在医生指导下使用。(2) 生物制剂：针对那些对传统药物无效者，生物制剂是首要选择，这些药物可以靶向特定的免疫反应，减少炎症反应，显著改善患者的症状。(3) 物理治疗和康复训练：物理治疗可以帮助缓解关节疼痛和僵硬，增强关节活动范围。患者可以通过水疗、热敷、冷敷等

方式来减轻不适。此外，康复训练也有助于增强肌肉力量，减轻关节负担，保持身体的灵活性。(4) 生活方式的调整：患者应摄入丰富的抗炎食物，如富含Omega-3脂肪酸的鱼类、坚果、蔬菜和水果。同时，保持适度运动，避免长时间久坐，可以改善关节的活动性，减少炎症。(5) 定期检查与随访：类风湿关节炎的病情有波动性，患者应定期进行血液检查，监测炎症指标(如C反应蛋白、红细胞沉降率等)，并与医生保持密切联系，根据病情调整治疗方案。(6) 心理支持：患者可以参加支持小组，分享治疗经验，也可以通过心理治疗或冥想减轻心理负担。

类风湿关节炎是一种慢性疾病，早期识别和科学治疗是控制病情、减少关节损害的关键。关注关节早期信号，尽早就医，及时接受治疗，不仅能有效控制疾病发展，还能改善患者生活质量，使得患者可以与类风湿关节炎和平共处，过上健康、充实的生活。

二尖瓣反流的当代治疗

武汉亚心总医院 曹劲松

二尖瓣反流也叫二尖瓣关闭不全，是指心脏心室收缩时二尖瓣关不严，部分血液回流到左心房。这病的表现因人而异，有的患者没啥明显症状，有的则会呼吸困难、容易累、心跳不规律，严重影响日常生活。随着医学发展，治疗二尖瓣反流的方法越来越多、越来越完善。下面，本文就给大家详细介绍当下治疗二尖瓣反流的各种方法，帮助患者更好地认识和应对这病。

1. 二尖瓣反流的症状与诊断

二尖瓣反流患者常出现的症状有呼吸费力、身体极易疲倦、心跳节律失常、咳嗽严重时带血，以及胸部有不适感或疼痛等。这些症状的出现，和二尖瓣反流导致心脏功能下降、肺部血液淤积等病理生理改变有着紧密的联系。在诊断二尖瓣反流时，一般借助超声心动图检查。该检查可以清晰地显示二尖瓣的结构和功能情况，从而精准判断反流的程度。

2. 当代治疗方法

(1) 药物干预

药物干预是二尖瓣反流治疗中较为常用的方式，主要用于缓解患者的症状以及改善心脏功能。常用的药物有以下几类：

利尿剂：例如螺内酯片、呋塞米片等，它们的作用在于减少体内液体的积聚，从而减轻心脏所承受的负担。

血管扩张剂：这类药物能够降低血压，减少心脏的后负荷，以此改善心脏的功能状态。

强心药：像地高辛片、注射用盐酸多巴酚丁胺等，可以增强心肌的收缩能力，提高心脏的泵血效率。

药物干预适用于轻度至中度反流的患者，或者作为手术前的过渡性治疗措施。不过需要注意的是，药物干预必须在医生的指导下进行，以避免药物带来的不良反应。

(2) 手术疗法

对于重度二尖瓣反流患者来说，手术治疗是核心的治疗方式。手术治疗主要包含二尖瓣修复手术和二尖瓣置换手术这两种类型。

二尖瓣修复手术

该手术旨在通过对瓣膜结构进行修复，让其恢复正常的功能。它主要适用于瓣膜病变程度相对较轻，且瓣叶本身没有明显病变的患者。进行修复手术的一大优势在于，能够保留患者自身原有的瓣膜，进而降低手术后出现并发症的可能性。

二尖瓣置换手术

此手术是用人工瓣膜来替换已经发生病变的瓣膜。它主要针对瓣膜严重受损、无法通过修复恢复正常功能的患者。人工瓣膜有机械瓣和生物瓣之分。机械瓣具有较高的耐用性，不过患者需要长期服用抗凝药物；而生物瓣虽然不需要患者长期进行抗凝治疗，但它的使用寿命相对较短。

(3) 介入操作

介入操作属于一种微创治疗手段，它借助导管技术来完成二尖瓣的修复或者置换。常见的介入操作有经导管二尖瓣修复术以及经导管二尖瓣置换术。这些治疗方法具有创伤小、患者恢复速度快的特点，比较适合年龄较大、进行传统手术风险较高的患者，也可以作为手术治疗的替代方案。

3. 结束语

二尖瓣反流的治疗需要充分考量患者的个体差异，为其量身定制个性化的治疗方案。通过综合运用文中介绍的多种治疗方法，我们有望显著改善患者的生活质量，延长他们的生存时间。与此同时，随着医学技术持续不断地进步，相信未来针对二尖瓣反流的治疗将会更加精准、更加有效。

爱护白“脊”，“柱”就健康

泰康同济（武汉）医院 骨科 阮文枫

脊柱，作为人体的中轴骨骼，犹如一座精密建筑的“顶梁柱”，支撑着身体的重量，保护着脊髓这一重要的神经中枢，还参与着各种运动和姿势的维持。然而，在现代快节奏的生活中，不良的生活习惯、高强度的工作压力以及缺乏运动等因素，正悄然威胁着脊柱的健康。据统计，我国脊柱相关疾病的发病率呈逐年上升趋势，且发病年龄逐渐年轻化，爱护白“脊”，刻不容缓，只有守护好脊柱健康，我们才能拥有充满活力的生活。

1. 脊柱健康面临的常见威胁

(1) 不良姿势的侵蚀

在办公室里，许多人习惯弯腰驼背地坐在电脑前，头部前伸，这种姿势会使颈椎和腰椎承受过大的压力，导致颈椎曲度变直、腰椎间盘突出等问题，此外，低头玩手机也是一个普遍的不良习惯，长时间低头会使颈椎的生理曲度发生改变，加重颈椎的负担，引发颈部疼痛、僵硬等症状。

(2) 久坐不动的危害

无论是学生长时间坐在教室里学习，还是上班族在办公桌前一坐就是几个小时，缺乏运动都会使脊柱周围的肌肉得不到充分的锻炼，变得松弛无力，无法有效地支撑和保护脊柱，同时，久坐还会影响脊柱的血液循环，导致椎间盘营养供应不足，加速椎间盘的退变。

(3) 过度劳累与外伤

长期从事重体力劳动或进行高强度的运动，如搬运重物、长时间跑步等，可能会使脊柱承受过大的负荷，导致椎间盘、关节等结构受损，此外，意外受伤，如摔倒、车祸等，也可能直接造成脊柱骨折、脱位等严重损伤。

2. 脊柱健康问题的常见表现

(1) 颈部症状

患者可能会感到颈部活动受限，转动头部时出现疼痛或响声，严重时，还可能伴有上肢

麻木、无力、疼痛等症状。

(2) 腰部症状

腰部疼痛是腰椎疾病最常见的症状之一，疼痛的性质可能为酸痛、胀痛或刺痛，在劳累、久坐或弯腰后加重，休息后缓解，部分患者还可能出现下肢放射性疼痛、麻木。

(3) 脊柱形态改变

脊柱侧弯是一种常见的脊柱形态改变疾病，患者可能会出现双肩不等高、背部不对称等症状。

3. 守护脊柱健康的有效方法

(1) 保持正确姿势

坐姿时，应选择高度合适的座椅，使腰部得到良好的支撑，背部挺直，头部保持中立位，眼睛平视电脑屏幕，站姿时，双脚均匀受力，收腹挺胸，双肩自然下垂。

(2) 适度运动锻炼

常见的适合脊柱的运动有游泳、瑜伽、普拉提等，游泳时，水的浮力可以减轻脊柱的负担，同时全身肌肉的协调运动可以锻炼脊柱的灵活性，瑜伽和普拉提中的一些动作可以拉伸和放松脊柱周围的肌肉，改善脊柱的血液循环。

(3) 定期进行脊柱检查

定期进行脊柱检查可以及时发现脊柱存在的问题，做到早发现、早治疗，尤其是对于有脊柱疾病家族史、长期从事不良姿势工作或已经出现脊柱不适症状的人群，更应定期进行检查。

4. 结束语

脊柱健康是人体整体健康的重要组成部分，它关系到我们的生活质量和工作效率，爱护白“脊”，需要我们从小事做起，从日常生活中的点滴做起，当出现脊柱不适症状时，要及时就医，选择合适的治疗方法，让我们用心呵护自己的脊柱，让这座“顶梁柱”始终坚固挺拔，为我们的健康生活撑起一片蓝天！

牙痛不一定是牙有问题 小心心脏在求救

山东第一医科大学第三附属医院 周爱华

许多人都经历过牙痛的困扰，尤其是急性牙痛，通常让人无法忍受，迫切寻求治疗。然而，你是否知道，有时牙痛并非牙齿本身的问题，它可能是心脏病的一个信号。下面，我们就来探讨一下牙痛与心脏病之间的联系，了解为什么当牙齿“呼救”时，有时背后可能是心脏在“求救”。

1. 牙痛与心脏病的联系

一般来说，牙痛是由牙齿本身的病变，如龋齿、牙周炎或牙髓炎等引起的。但实际上，某些情况下，牙痛可能并非由牙齿问题引发，而是心脏问题的“伪装”。这种情况通常被称为“放射性疼痛”，即疼痛感来源并非真实的发生部位，而是通过神经系统传递到其他部位。

对于心脏病患者，尤其是冠心病或心绞痛患者，他们有时会感到类似牙痛的症状。这是因为心脏通过相同的神经路径，可能将疼痛信

号误导到下巴、下颌、甚至牙齿部位。患者可能会感到嘴巴或牙齿的疼痛，但实际上，这种痛感是心脏病的表现。

2. 心脏病引发牙痛的机制

要理解为什么心脏问题会引发牙痛，首先要知道身体的神经系统是如何运作的。我们的身体由许多神经构成，这些神经相互连接，传递信号。当心脏出现问题时，特别是冠状动脉发生狭窄或阻塞，心脏供血不足时，可能会通过神经网络将这种疼痛信号传递到远离心脏的区域。下巴、颌骨等部位因为和心脏的神经路径相接近，因此会感受到类似牙痛的症状。

实际上，心脏病引发的牙痛通常并不会集中在某一颗牙齿上，而是整体的下巴、颌骨或牙齿区域的疼痛。这种痛感可能是间歇性的，或者像牙痛一样持续一段时间，患者通常很难分辨其是否与心脏病有关。

3. 如何区分牙痛与心脏病引发的痛感？

虽然牙痛和心脏病引发的痛感可能相似，但它们之间有一些明显的区别。

(1) 疼痛的位置

牙痛通常集中在牙齿或牙龈区域，而心脏病引起的疼痛往往是放射性的，可能感到痛感从胸部放射到左臂、下巴或颌部。

(2) 痛感的性质

牙齿问题引发的痛感往往是持续的钝痛，或突发的尖锐疼痛，可能与冷热食物、咀嚼等因素相关。而心脏病引起的痛感，常常是压迫感或紧迫感，伴有胸闷、呼吸困难等症状。

(3) 伴随症状

如果牙痛伴随面部肿胀、出血、龋齿等问题，很可能是牙齿本身的问题。而心脏病引发的痛感通常会伴随剧烈的不适，如恶心、出汗、胸闷等。

4. 出现什么情况时应就医？

如果你感到牙痛，同时伴有上述提到的心脏病相关症状，特别是疼痛严重、持续时间长或者逐渐加重时，应立即就医。心脏病的早期症状往往并不明显，但如果能在发病初期及时就医，采取合适的治疗措施，往往可以有效减少心脏病引发的致命风险。

牙痛可能不仅是牙齿问题，还可能是心脏病的信号。对于经常出现牙痛的人，尤其是有心脏病高危因素的人，应该更加关注身体的变化。如果牙痛伴随胸部不适、左侧疼痛或呼吸急促等症状，应该尽早就医，排查是否存在心脏病的风险。医学的不断进步使我们更加清楚地认识到，身体各个部位之间的联系非常紧密，一些看似无关的症状可能隐藏着更深层的健康问题。及时关注，早期发现，才能更好地保护自己的生命健康。

肠癌、胃癌、食管癌都可以内镜下微创治疗

武汉市东西湖区人民医院 晏浩

在人们的传统认知中，癌症往往与大规模的手术、漫长的恢复期以及较高的身体创伤联系在一起，当听到肠癌、胃癌、食管癌这些严重威胁健康的恶性肿瘤时，很多人第一反应就是需要经历一场“大手术”，然而，随着医学技术的飞速发展，内镜下微创治疗为这些癌症患者带来了新的希望和选择，它以创伤小、恢复快、并发症少等优势，逐渐成为许多早期癌症患者治疗的重要手段，那么，肠癌、胃癌、食管癌真的都可以通过内镜下微创治疗吗？让我们一起来深入了解一下吧！

1. 内镜下微创治疗的原理与优势

原理

内镜下微创治疗是借助内镜这一精密的医疗设备，将各种特殊的器械通过内镜的通道送入人体消化道内，直接对病变部位进行操作。

优势

创伤小：与传统开腹或开胸手术相比，内

镜下治疗不需要大面积切开体表和组织，仅通过自然腔道（如口腔、肛门）进入体内，对身体的创伤极小，患者术后疼痛轻，体表不会留下明显的手术疤痕。

恢复快：由于创伤小，患者身体的应激反应也相对较轻，术后恢复时间大大缩短，一般术后短时间内就可以进食、下床活动，住院时间也明显减少，能够更快地回归正常生活和工作。

并发症少：内镜下治疗避免了大规模手术可能带来的感染、出血、肠粘连等严重并发症，降低了治疗风险。

可重复性：如果术后出现局部复发等情况，还可以再次进行内镜下治疗，为患者提供了更多的治疗机会。

2. 肠癌的内镜下微创治疗

治疗方法

内镜黏膜下剥离术（ESD）：这是目前治

疗早期肠癌常用的内镜技术，医生通过内镜将特殊的电刀插入肠道，精准地将病变黏膜及黏膜下层完整剥离下来，ESD能够一次性切除较大面积的病变组织，减少复发率。

内镜黏膜切除术（EMR）：适用于较小的早期肠癌病变，它通过圈套器将病变组织套扎后切除，操作相对简单，创伤更小。

3. 胃癌的内镜下微创治疗

治疗方法

ESD技术：同样广泛应用于早期胃癌的治疗，它可以精确地切除包含肿瘤在内的黏膜下层组织，确保切除的完整性，降低局部复发的风险。

激光治疗：利用激光的高能量对肿瘤组织进行凝固、气化，达到治疗目的，适用于一些较小的、表浅的胃癌病变。

4. 食管癌的内镜下微创治疗

治疗方法

ESD：对于食管早期癌，ESD能够完整切除病变组织，减少食管狭窄等并发症的发生。

内镜下射频消融术：通过射频电流产生的高温使肿瘤组织凝固坏死，适用于面积较大但较表浅的食管癌前病变或早期癌。

光动力疗法：先给患者注射光敏剂，光敏剂会选择性地聚集在肿瘤组织中，然后用特定波长的光照射，激发光敏剂产生毒性物质杀死肿瘤细胞。

5. 结束语

肠癌、胃癌、食管癌在符合一定条件的情况下，确实可以通过内镜下微创治疗获得良好的治疗效果，这项技术的出现为癌症患者带来了更加温和、有效的治疗选择，让许多患者免受传统手术的痛苦，相信随着医学技术的不断进步，内镜下微创治疗将在癌症治疗领域发挥更加重要的作用，为更多患者带来生的希望，让我们共同期待！

失眠不全是“想太多” 想安睡一整夜 中西医结合有办法

武汉太康医院中医科 谷望辉

在快节奏的现代生活中，失眠如同一个无形的“幽灵”，悄然潜入许多人的生活。不少人认为失眠就是“想太多”，是心理压力导致的，然而事实并非如此简单。失眠的成因复杂多样，涉及生理、心理、环境等多个方面。幸运的是，中西医结合的治疗方法为失眠患者带来了新的希望，能帮助大家摆脱失眠困扰，接下来就让我带大家一起去详细地了解一下吧！

1. 西医疗视角下失眠的多元成因武汉太康医院

(1) 生理因素

身体的某些生理变化会引发失眠。比如，随着年龄增长，人体的睡眠调节机制会逐渐衰退。此外，一些疾病也会干扰睡眠，像关节炎患者，关节疼痛会在夜间加剧；甲状腺功能亢进患者，体内激素水平异常，会导致神经兴奋性增高，出现失眠症状。

(2) 心理因素

虽然“想太多”只是心理因素的一部分，但心理问题确实是导致失眠的重要原因。长期处于焦虑、抑郁、紧张等情绪中，会使大脑神经一直处于兴奋状态，难以进入放松的睡眠状态。

(3) 环境因素

环境对睡眠的影响也不容忽视。如果居住在嘈杂的环境中，如靠近马路或工地，夜间持续的噪音会让人难以入睡；卧室光线过强，会影响人体分泌褪黑素，打乱睡眠节律；温度过高或过低，也会让人感到不适，影响睡眠质量。

2. 中医对失眠的独特认知

(1) 脏腑失调

中医认为，人体的脏腑功能与睡眠密切相关。心主神明，若心火亢盛、心神不宁，就会导致失眠。肝主疏泄，若肝气郁结，气机不畅，

也会影响睡眠。此外，脾失运化、肾阴不足等脏腑功能失调，都可能引发失眠。

(2) 气血亏虚

气血是维持人体生命活动的基本物质。气血亏虚时，不能上荣于心，心神失养，就会导致失眠。常见于体质虚弱、久病初愈或产后的人群。这类患者除了失眠外，还可能伴有面色苍白、头晕乏力、心悸气短等症状。

3. 中西医结合治疗失眠的有效方法

(1) 西医治疗

对于短期失眠或由明确生理疾病引起的失眠，西医治疗能起到快速缓解症状的作用。常用的药物有苯二氮革类药物，如地西洋、艾司唑仑等。

(2) 中医治疗

中医治疗失眠注重整体调理，通过中药、

针灸、推拿等方法来调节脏腑功能、平衡气血。中药方剂如酸枣仁汤、归脾汤等，能根据患者的具体症状进行辨证论治。针灸治疗通过刺激特定的穴位，如神门、内关、百会等，来调节经络气血，达到安神助眠的目的。推拿按摩也能放松身心，缓解肌肉紧张，改善睡眠。

4. 结束语

失眠并非只是“想太多”这么简单，其成因复杂多样。中西医结合的治疗方法，充分发挥了西医快速缓解症状和中医整体调理的优势，为失眠患者提供了更全面、更有效的治疗方案。同时，我们也要重视生活方式的调整，养成良好的睡眠习惯。希望大家都能重视睡眠健康，运用中西医结合的方法，摆脱失眠的困扰，拥有一个安睡的美好夜晚。

秋季易过敏，过敏性皮炎如何来防治

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院) 曹乃芬

随着秋季的到来，天气逐渐转凉，空气也变得愈发干燥，这个看似美好的季节，对于一些过敏体质的人来说，却可能是一场“噩梦”，秋季是过敏性皮炎的高发期，许多人在不经意间就会受到它的侵袭，皮肤出现瘙痒、红肿、起疹子等症状，不仅影响美观，还严重影响生活质量，那么，在秋季这个容易过敏的季节里，我们该如何有效防治过敏性皮炎呢？接下来，就让我为大家详细介绍一下吧！

1. 了解过敏性皮炎

过敏性皮炎是一种由过敏原引起的皮肤炎症反应，当人体接触到过敏原后，免疫系统会将其识别为“敌人”，并产生一系列的防御反应，导致皮肤出现炎症，秋季常见的过敏原包括花粉、尘螨、霉菌、动物皮屑等，此外，秋季气候干燥，皮肤水分流失加快，屏障功能减弱，也更容易受到过敏原的刺激。

2. 预防过敏性皮炎

(1) 避免接触过敏原

这是预防过敏性皮炎的关键，在秋季，要尽量减少外出，特别是在花粉浓度较高的清晨和傍晚，如果必须外出，可以佩戴口罩、帽子和眼镜，减少过敏原与皮肤的接触，回家后，要及时更换衣物，并清洗面部和双手，对于尘螨过敏的人来说，要定期清洁家居环境，使用防螨的床上用品，保持室内通风干燥。

(2) 加强皮肤保湿

秋季气候干燥，皮肤水分容易流失，因此要加强皮肤的保湿工作，选择温和、无刺激的保湿护肤品，每天早晚涂抹，保持皮肤的水分，洗澡时，水温不宜过高，时间不宜过长，避免使用碱性的肥皂或沐浴露，以免破坏皮肤的屏障功能。

(3) 注意饮食

合理的饮食对于预防过敏性皮炎也非常重

要，要避免食用辛辣、刺激性食物以及容易引起过敏的食物，如海鲜、牛奶、鸡蛋等，多吃新鲜的蔬菜和水果，补充维生素和矿物质，增强皮肤的抵抗力。

(4) 增强体质

适当的运动可以增强身体的免疫力，提高皮肤对过敏原的耐受性，可以选择一些适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，每周坚持运动3-5次，每次运动30分钟以上。

3. 治疗过敏性皮炎

(1) 局部治疗

如果已经出现了过敏性皮炎的症状，首先要进行局部治疗，可以使用一些具有止痒、消炎作用的外用药物，如炉甘石洗剂、糖皮质激素软膏等，但要注意，糖皮质激素软膏不宜长期使用，以免引起皮肤萎缩、色素沉着等不良反应。

(2) 口服药物

对于症状比较严重的患者可以口服抗组胺药物，如氯雷他定、西替利嗪等，以缓解瘙痒、红肿等症状，如果伴有感染，还需要使用抗生素进行治疗。

(3) 物理治疗

对于一些顽固的过敏性皮炎，还可以采用物理治疗的方法，如紫外线照射、激光治疗等。

4. 结束语

秋季过敏性皮炎虽然常见，但只要我们采取正确的预防和治理措施，就可以有效地减少其发生的风险，减轻症状带来的不适，希望大家在这个美好的季节里，能够重视皮肤健康，做好过敏性皮炎的防治工作，享受一个舒适、愉快的秋天，如果出现严重的皮肤症状，一定要及时就医，以免延误病情！

肺动脉栓塞，“沉默无声”的致命杀手

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

肺动脉栓塞起病隐匿，症状缺乏特异性，却能在短时间内引发严重后果，甚至危及生命，堪称“沉默无声”的致命杀手。了解肺动脉栓塞的相关知识，对于预防和及时治疗这一疾病至关重要，接下来就让我带大家一起去详细地了解一下吧！

1. 什么是肺动脉栓塞

肺动脉栓塞是指各种栓子(如血栓、脂肪、空气、羊水等)阻塞肺动脉或其分支，导致肺循环障碍的临床和病理生理综合征。其中，肺血栓栓塞症是最常见的类型，约占肺动脉栓塞的95%以上，通常所说的肺动脉栓塞主要指肺血栓栓塞症。这些栓子大多来源于下肢深静脉，当静脉血液回流受阻或血流缓慢时，就容易形成血栓，一旦血栓脱落，便会随血流进入肺动脉，造成栓塞。

2. 高发人群与危险因素

(1) 高发人群

肺动脉栓塞可发生于任何年龄，但老年人、肥胖者、长期卧床者、手术后患者以及有静脉血栓栓塞病史的人群发病率较高。此外，孕妇、肿瘤患者、使用口服避孕药或激素替代治疗的女性也是肺动脉栓塞的高危人群。

(2) 危险因素

1. 静脉血流淤滞：长期卧床、久坐不动、下肢瘫痪等，会使下肢静脉血液回流减慢，增加血栓形成的风险。
2. 血管内皮损伤：手术、创伤、骨折、静脉穿刺等可导致血管内皮受损，激活凝血系统，促进血栓形成。
3. 血液高凝状态：肿瘤、妊娠、口服避孕药、遗传性凝血因子异常等因素可使血液处于

高凝状态，容易形成血栓。

3. 症状表现

肺动脉栓塞的症状多种多样，且缺乏特异性，容易被误诊为其他疾病。常见的症状包括：

- 呼吸困难：是最常见的症状，活动后明显，休息时缓解。严重者可出现端坐呼吸、发绀等。
- 胸痛：多为胸膜性疼痛，与呼吸有关，也可表现为心绞痛样疼痛。
- 咳嗽：多为干咳，也可伴有少量白痰。
- 咯血：常为少量咯血，大咯血较少见。
- 晕厥：可为肺动脉栓塞的唯一或首发症状，提示病情严重。

4. 治疗与预防

(1) 治疗

一旦确诊肺动脉栓塞，应立即进行抗凝治疗，常用的抗凝药物有普通肝素、低分子肝素、华法

林等。对于大面积肺动脉栓塞或病情危重的患者，还可进行溶栓治疗，以尽快溶解血栓，恢复肺动脉血流。此外，必要时可行介入治疗或手术治疗。

(2) 预防

预防肺动脉栓塞的关键在于针对危险因素采取措施。如避免长时间卧床或久坐不动，定期活动下肢；积极治疗基础疾病，如肿瘤、心血管疾病等；对于高危人群，可预防性使用抗凝药物。

5. 结束语

肺动脉栓塞这个“沉默无声”的致命杀手，虽然可怕，但并非不可战胜。通过提高对肺动脉栓塞的认识，了解其高发人群、危险因素、症状表现和治疗预防措施，我们能够在日常生活中做好预防工作，做到早发现、早治疗。让我们共同关注肺动脉栓塞，守护好这条生命之河的畅通，为健康保驾护航！

如何科学认识男性常见的运动型腰腿痛

武汉市第七医院骨科 美德瑞骨科医生集团 余鹏

你是不是平时在健身房挥汗如雨，是球场上的“飞毛腿”，周末帮朋友搬家也从不含糊？你这股拼劲，真让人佩服！可当“硬核模式”切换回“居家模式”，是不是感觉腰酸背痛在提醒你：“兄弟，该歇歇了！”其实，腰和腿可是咱们身体的“发动机”和“底盘”，承载着所有的重量和力量。运动时，它们被迫加班，强度比平时高好几倍，久了，这台发动机就可能“罢工”，腰腿痛也就来了。为什么运动后腰腿容易“受伤”？你是“周末战士”？平时坐办公室，一到周末就想把一周没动的劲儿都补回来？身体还没预热好，就来个“超负荷运转”，肌肉、韧带、关节哪能受得了？咔嚓一下，可能就拉伤了。你爱挑战极限？觉得

“无深蹲不翘臀，无硬拉不男人”？动作稍微变形，重量稍微过头，腰椎承受的压力瞬间爆表。椎间盘这个“减震垫”就像被挤压的果冻，长期下来，很容易“爆浆”——也就是椎间盘突出。你只管冲，不顾“养”？热身、拉伸统统跳过？直接上场，打完就撤？肌肉还没放松，关节还没归位，长此以往，劳损、炎症、错位就悄悄找上门了。你“体能爆棚”，但姿势不对？跑步姿势不对，膝盖、髌骨、腰椎都跟着受罪；提重物弯腰弓背，腰椎压力瞬间增加几十倍，错误的姿势是埋在身体里的“定时炸弹”。常见的运动型腰腿痛有哪些？下面是男性运动后比较常见的“麻烦制造者”：1、肌肉/韧带扭伤：这是运动中最常见的一类急性损伤。比

如突然发力、动作幅度太大、热身不到位，肌肉或韧带就容易受伤。肌肉拉伤一般比较轻，多数歇几天、敷药、理疗就能缓解。但如果是韧带扭伤，尤其是扭伤严重、有明显肿胀或不稳定感，那可得当回事儿，中重度撕裂可能需要长时间康复，甚至手术修复。2、腰肌劳损：不是一次拉伤，是长期、反复、轻微损伤累积成的。比如核心力量不足还总做需要腰部发力的运动，或者运动后不注意放松。表现是慢性腰痛，阴天下雨或劳累后加重。这可是个磨人的“小妖精”。3、腰椎间盘突出症：简单说，就是腰椎之间的那个“果冻”被挤出来了，压迫到旁边的神经，引起腰痛，甚至屁股疼、大腿后侧、小腿甚至脚都可能出现麻、疼、串电

一样的感觉。运动姿势不当或过度负荷是重要诱因。4、关节功能紊乱：比如腰椎的小关节或者骨盆附近的骶髂关节，在剧烈运动或扭转时，可能会发生微小的错位或功能障碍，导致局部疼痛。5、梨状肌综合征：梨状肌是臀部深处的一块肌肉，有些人的坐骨神经正好从它下面穿过。如果这块肌肉因为运动过度、拉伤、或者久坐后突然剧烈活动而发炎、痉挛，就会压迫到坐骨神经，引起类似椎间盘突出的腿部疼痛和麻木。科学应对，才是真“硬汉”！下期我们介绍如何科学应对男性常见的运动型腰腿痛。

“声”临其境：超声波如何“透视”人体奥秘

烟台业达医院 纪海霞

在医学领域，超声波如同一位隐形的“透视大师”，以声波为“探照灯”，穿透皮肤表层，深入人体内部，将器官的形态、血流的动态以及组织的特性转化为可视化图像。这项技术不仅颠覆了传统医学诊断模式，更以无创、实时、安全的特点，成为现代医疗不可或缺的工具。

1. 声波的“穿透术”：从压电效应到人体成像

超声波的本质是频率超过 20kHz 的机械波，其核心原理源于压电效应。当压电晶体（如钛酸钡）受到交变电压刺激时，会以相同频率振动并产生声波；反之，当声波冲击晶体表面时，其形变又可转化为电信号。这一“电能—机械能”的双向转换，构成了超声波发射与接收的物理基础。

在超声检查过程中，探头向人体发射超声波。当声波遇到不同密度的组织界面（如肌肉与骨骼、血液与血管壁）时，部分能量被反射回来，这些反射波携带了界面位置、形态及组织特性的信息，经探头接收后转化为电信号，再通过计算机处理形成图像。例如，B 型超声通过回声强度差异显示灰度图像：黑色代表无回声区（如囊肿内的液体），白色代表强回声区（如结石），灰色则表示实质性组织（如肝脏、肾脏）。

2. 动态“透视眼”：从结构观察到功能评估

超声波的独特优势在于其“实时性”。M 型超声通过单条声束的连续采样，形成类似心电图的动态曲线，可精确测量心脏收缩舒张功能；多普勒超声则利用红细胞运动引发的频率偏移（多普勒效应），以红蓝两色标注血流方向，成为诊断心血管疾病的“金标准”。例如，在超声心动图中，医生可清晰观察心脏瓣膜的开闭状态、心肌运动幅度，甚至检测到毫米级的室间隔缺损。

在妇产科领域，超声波的“透视”能力更是发挥到极致。通过测量胎儿双顶径、股骨长度等参数，医生可评估胎儿生长发育情况；观察胎动、呼吸运动及脐血流，能及时发现宫内窘迫等异常。对于高危妊娠，超声造影技术通过注射微泡造影剂，可增强胎盘血管显影，为精准干预提供依据。

3. 无创“手术刀”：从诊断到治疗的跨越

超声波的应用远不止于“看”。高强度聚焦超声（HIFU）技术利用声波的热效应与空化效应，可在体外将肿瘤组织加热至 65℃ 以上，实现无创消融。例如，在子宫肌瘤治疗中，HIFU 通过精准定位病灶，使肌瘤组织凝固性坏死，同时保留子宫正常结构，术后恢复时间

较传统手术大幅缩短。

在疼痛管理领域，超声引导下的神经阻滞技术将“盲穿”变为“可视操作”。医生通过实时超声图像，可清晰识别目标神经（如坐骨神经、股神经）及其周围血管，将局麻药精准注射至神经周围，使麻醉成功率提升至 95% 以上，同时降低药物用量及并发症风险。

4. 技术边界与未来图景

尽管超声波技术已日臻成熟，但目前仍有其局限。例如，超声波在含气器官（如肺）及高密度组织（如骨骼）中的穿透力较弱，导致成像质量下降；肥胖患者因脂肪层过厚，可能引发声波衰减与散射，影响诊断准确性。此外，超声图像的解读高度依赖医生经验，人工智能辅助诊断系统的开发成为重要方向。

未来，超声波技术将向更高分辨率、更强功能整合方向发展。三维/四维超声已能重建胎儿面部表情及心脏立体结构；弹性成像可通过测量组织硬度辅助鉴别乳腺肿块性质；融合成像技术则将超声与 CT、MRI 数据叠加，实现多模态精准诊断。随着便携式超声设备的普及，基层医疗与急救场景中的“即时超声”将成为现实。

“老年痴呆” ≠ 老糊涂！带你了解老年痴呆症！

武汉市武昌医院 老年病科 沈晓鑫

在生活中，我们常常会听到有人将老年人出现的记忆力减退、行为怪异等情况简单归结为“老糊涂”，觉得这是人老了自然会有现象。但有一种疾病——老年痴呆症，却常常被这样误解。它并非普通的“老糊涂”，而是一种严重影响老年人健康的神经退行性疾病。了解老年痴呆症，对于我们关爱身边的老人、做到早发现早干预至关重要。接下来，就让我们一起深入了解老年痴呆症吧！

1. 症状表现：不只是“记性差”

(1) 记忆力减退

这是老年痴呆症早期最为明显的症状之一。患者常常会忘记刚刚发生的事情，比如刚刚吃过什么、和谁见过面。随着病情的发展，会逐渐忘记过去的重要事件、亲人朋友的名字，甚至忘记自己的身份和经历。

(2) 定向力障碍

患者对时间和地点的定向能力会下降。可能会不知道当天是几号、星期几，在熟悉的环境中也容易迷路，找不到回家的路。

(3) 语言障碍

患者会出现语言表达困难，说话时找词困难，语句变得简单、空洞，甚至无法完整地表达自己的意思。

(4) 行为和性格改变

原本温和的性格可能变得暴躁、易怒，或者变得冷漠、孤僻。还可能出现一些异常的行为，如无目的地徘徊、收集垃圾等。

(5) 日常生活能力下降

随着病情的加重，患者会逐渐失去日常生活自理能力，无法独立完成穿衣、洗漱、吃饭等基本活动，需要他人的照顾。

2. 病因：多因素共同作用

(1) 遗传因素

研究表明，老年痴呆症具有一定的遗传倾向。如果家族中有老年痴呆症患者，那么其他家庭成员患病的几率会相对较高。

(2) 年龄因素

年龄是老年痴呆症最重要的危险因素之一。随着年龄的增长，大脑会发生一系列的生理变化，神经细胞逐渐退化和死亡，导致大脑功能下降，从而增加患老年痴呆症的可能性。

(3) 生活方式

不健康的生活方式也可能诱发老年痴呆症。长期吸烟、酗酒、缺乏运动、高脂肪饮食等，会导致身体出现各种慢性疾病，这些疾病又会对大脑造成损害，增加患病风险。

(4) 头部外伤

曾经遭受过严重的头部外伤，尤其是伴有意识丧失的头部外伤，可能会损伤大脑组织，增加日后患老年痴呆症的几率。

(5) 心理因素

长期处于焦虑、抑郁、孤独等不良心理状态，会对大脑的神经递质产生影响，干扰大脑的正常功能，也可能成为老年痴呆症的诱发因素。

3. 预防措施：早行动，多关爱

保持健康的生活方式是预防老年痴呆症的关键。要合理饮食，多吃蔬菜水果、全谷类食物、鱼类等富含营养的食物；坚持适量的运动，如散步、太极拳等；保持充足的睡眠；积极参与社交活动，保持心情愉悦；多进行脑力活动，如阅读、下棋、学习新知识等。

4. 结束语

老年痴呆症绝不是简单的“老糊涂”，它是一种需要引起我们高度重视的疾病。了解老年痴呆症的症状、病因和预防方法，对于我们关爱身边的老人、提高他们的生活质量具有重要意义。让我们用更多的耐心、爱心和关心，陪伴老人度过美好的晚年，共同对抗老年痴呆症这一挑战。

以为只是小感冒没想到竟是鼻窦炎在“搞鬼”

江汉大学附属医院（武汉市第六医院）耳鼻咽喉头颈外科 周卫

在日常生活中，感冒是极为常见的病症，打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状一来，大多数人都会自然而然地认为：“不过是场小感冒，扛一扛就过去了。”然而，有些时候，这些看似普通的症状背后，可能隐藏着一个更为狡猾的“健康杀手”——鼻窦炎。鼻窦炎不仅会给患者带来持续的痛苦，若不及时治疗，还可能引发一系列严重的并发症。今天，就让我们一同揭开鼻窦炎的神秘面纱，了解这个容易被忽视的疾病吧！

1. 鼻窦炎究竟是什么？

鼻窦是鼻腔周围颅骨内的一些含气空腔，它们与鼻腔相通。当这些空腔的黏膜发生炎症时，就形成了鼻窦炎。根据病程长短，鼻窦炎可分为急性和慢性两种。急性鼻窦炎多由上呼吸道感染引发，细菌、病毒感染导致鼻窦黏膜急性充血、水肿，分泌物增多；慢性鼻窦炎则常因急性鼻窦炎反复发作未彻底治愈，或鼻腔结构异常、过敏等因素长期刺激鼻窦黏膜所致。

2. 容易被误认为感冒的原因

(1) 症状相似：感冒和鼻窦炎在初期症状

上极为相似，都会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。感冒引起的流涕通常是清涕，随着病情发展可能变为脓涕；鼻窦炎患者从一开始就可能流出大量脓性鼻涕。

(2) 发病初期表现相近：感冒和鼻窦炎在发病初期都可能伴有发热、头痛、全身乏力等全身症状。这使得患者很难在第一时间准确判断自己患的是感冒还是鼻窦炎。

3. 鼻窦炎的危害不容小觑

(1) 影响生活质量：持续的鼻塞会导致患者呼吸不畅，晚上睡觉时可能出现打鼾、憋气等情况，严重影响睡眠质量。白天则因鼻子不通气而感到头晕、乏力，长期流脓涕还会刺激鼻周皮肤，引起皮肤红肿、瘙痒等问题。

(2) 引发邻近器官病变：鼻窦与眼眶、颅脑等重要器官相邻，若鼻窦炎长期得不到有效治疗，炎症可能向周围组织扩散。

(3) 导致嗅觉减退或丧失：鼻窦炎引起的鼻黏膜肿胀和分泌物增多，会阻塞嗅区，使气味分子无法顺利到达嗅觉神经，从而导致嗅觉减退。

4. 如何预防鼻窦炎

(1) 增强体质：保持规律的作息时间和充足的睡眠；坚持适量运动，如散步、慢跑、游泳等，增强身体免疫力。

(2) 预防感冒：注意气候变化，及时增减衣物；在流感高发季节，尽量避免前往人员密集的场所，必要时可佩戴口罩；勤洗手，保持手部卫生。

(3) 保持鼻腔清洁：可以使用生理盐水冲洗鼻腔，清除鼻腔内的分泌物和过敏原，保持鼻腔湿润和清洁。

5. 结束语

感冒和鼻窦炎虽然症状相似，但本质却大不相同。当我们出现鼻塞、流涕等症状时，不能仅仅凭借经验判断是感冒，而应及时就医，通过专业的检查明确诊断。只有这样，才能避免延误病情，让鼻窦炎这个“隐藏的敌人”无所遁形。希望大家都能关注自己的鼻腔健康，拥有一个畅通无阻的呼吸系统。

“喘”口气也安心！家庭版哮喘控制全攻略

武汉科技大学医院 张红亮

哮喘，这一常见的慢性呼吸道疾病，如同一个“不速之客”，常常在不经意间闯入患者的生活，让呼吸变得不再顺畅，发作时，患者会出现喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状，严重影响着日常生活和工作，对于哮喘患者而言，家庭是日常活动的主要场所，掌握家庭版哮喘控制全攻略，能够在“喘”口气时也安心，有效减少哮喘发作的频率和严重程度，接下来就让我带大家一起去详细地了解一下吧！

1. 攻略一：营造舒适家居环境

(1) 保持室内清洁

灰尘、尘螨是哮喘常见的过敏原之一，定期打扫房间，使用吸尘器清除地面和家具表面的灰尘，每周至少更换一次床单、被罩、枕套等床上用品，定期清洗对于窗帘、沙发套等容易积尘的物品。

(2) 控制室内湿度

适宜的室内湿度有助于减少霉菌和尘螨的生长，一般来说，室内湿度保持在 40%~60% 较为合适。

(3) 避免宠物和花粉

如果对宠物毛发或花粉过敏，应尽量避免在家中饲养宠物，在花粉传播的季节，尽量减少开窗时间，外出时佩戴口罩，回家后及时更换衣物、清洗面部和手部。

2. 攻略二：合理用药管理

(1) 掌握药物使用方法

控制药物：如吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等，需要长期规律使用，以防哮喘发作；

缓解药物：如短效 β_2 受体激动剂，用于急性发作时缓解症状，患者要严格按照医生的嘱咐正确使用药物，掌握吸入装置的使用技巧，确保药物能够达到肺部发挥作用。

(2) 定期复诊调整用药

哮喘的病情会随着时间、环境等因素发生变化，因此患者要定期到医院复诊，医生会根据患者的症状、肺功能检查结果，调整用药方案。

3. 攻略三：健康生活方式养成

(1) 均衡饮食

多吃新鲜的蔬菜和水果，它们富含维生素、矿物质和抗氧化物质，有助于增强免疫力，同时，要控制盐和油脂的摄入，减少食用辛辣、刺激性食物。

(2) 适度运动

适度的运动可以增强心肺功能，提高身体的抵抗力，患者可以选择一些适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等，运动过程中要注意观察自己的身体状况，如果出现喘息、咳嗽等不适症状，应立即停止运动。

(3) 戒烟限酒

吸烟会刺激呼吸道，加重哮喘症状，增加哮喘发作的风险，因此，哮喘患者一定要戒烟，同时也要避免接触二手烟，过量饮酒也可能对呼吸系统产生不良影响，应限制酒精的摄入。

4. 攻略四：情绪调节与心理支持

(1) 学会情绪管理

情绪波动，如焦虑、紧张、抑郁等，可能会诱发或加重哮喘症状，患者要学会通过深呼吸、冥想、听音乐等方式来缓解压力，调节情绪，保持心态平和。

(2) 寻求心理支持

家属要给予患者足够的关心和支持，鼓励他们积极面对疾病，与其他患者交流经验，互相鼓励，增强战胜疾病的信心。

5. 结束语

哮喘虽然给患者的生活带来了一定的困扰，但通过掌握家庭版哮喘控制全攻略，从营造舒适家居环境、合理用药管理、养成健康生活方式到情绪调节与心理支持等方面入手，患者可以有效地控制哮喘病情，减少发作次数，让“喘”口气也变得安心，让我们行动起来，用科学的方法和积极的心态，与哮喘和谐共处，享受健康美好的生活。

急救救护科普 ——常见急救常识

武汉市第八医院 急诊科 刘希涛

生活中，意外总是突如其来，让人猝不及防，从日常的跌倒擦伤到严重的心脏骤停、气道异物梗阻，每一秒的延误都可能让伤者的生命受到威胁。据统计，我国每年因意外伤害死亡的人数众多，而其中很大一部分人如果在事故发生的第一时间能得到正确的急救处理，生存几率将会大大提高。急救救护，就是在专业医护人员到达之前，对伤者进行及时、有效的初步救助，它就像一道生命防线，为伤者争取宝贵的抢救时间，掌握常见急救常识，不仅是对自己和家人负责，更是对他人生命的尊重与守护，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 常见急救场景及应对方法

(1) 心脏骤停——心肺复苏术(CPR)

心脏骤停是极其危险的情况，若不及时抢救，几分钟内就可能死亡，当发现有人突然倒地、意识丧失、呼吸停止或仅有濒死喘息时，应立即启动心肺复苏。

- 确认环境安全：确保施救现场安全，避免对施救者和伤者造成二次伤害，第一时间呼叫“120”，正确描述病人所在地理位置。
- 判断反应和呼吸：轻拍伤者双肩，大声呼喊“你怎么了？”，同时观察胸部是否有起伏，判断时间不超过10秒。
- 胸外按压：将伤者仰卧在坚实的平面上，施救者跪在伤者右侧，双手交叠，掌根放在两乳头连线中点，垂直向下用力按压，深度至少5厘米，频率每分钟100-120次。
- 开放气道：按压30次后，将伤者头偏向一侧，清除口腔异物，然后采用仰头抬颌法开放气道。
- 人工呼吸：捏住伤者鼻子，口对口吹气2次，每次吹气持续1秒以上，确保胸廓有起伏。
- 持续操作：按照30次胸外按压和2次人工呼吸的比例，持续进行，直到专业医护人员

员到达或伤者恢复自主呼吸和心跳。

(2) 气道异物梗阻——海姆立克急救法

气道异物梗阻常见于儿童和老年人，若不及时处理，会导致窒息死亡。

- 成人和儿童(1岁以上)：施救者站在伤者身后，用双臂环绕伤者腰部，一手握拳，拳眼对准伤者上腹部，另一手握住拳头，快速向上、向内冲击，直到异物排出。
- 婴儿(1岁以下)：将婴儿面朝下放在前臂上，头部低于身体，用掌根在婴儿两肩胛骨之间拍击5次；然后将婴儿翻过来，面朝上，用两指在婴儿胸骨下半段按压5次，重复上述操作，直到异物排出。

(3) 创伤出血——止血包扎

创伤出血若不及时止血，会导致失血性休克，危及生命。

- 直接压迫止血：用干净的纱布或毛巾直接按压伤口，持续10-15分钟，若出血仍未停止，可继续按压并寻求进一步帮助。
- 加压包扎止血：在直接压迫的基础上，用绷带或三角巾对伤口进行加压包扎，注意包扎力度适中，既要止血又不能影响血液循环。
- 止血带止血：仅适用于四肢大出血且其他方法无效时，将止血带扎在伤口近心端，记录上止血带的时间，每隔1小时放松1-2分钟，避免肢体缺血坏死。

2. 结束语

急救救护是一门实用的学问，它不需要高深的专业知识，只要我们愿意学习和掌握，就能在关键时刻发挥巨大作用，每一次正确的急救操作，都可能挽救一个生命，拯救一个家庭，让我们从现在做起，积极学习常见急救常识，提高急救救护能力，在面对意外时不再惊慌失措，成为生命的守护者！

关注心脏瓣膜病， 守护“心门”健康

武汉亚心总医院 王玉凡

在我们身体的深处，有一个不知疲倦的“泵”——心脏，它日夜不停地跳动，为全身输送着生命的血液。而心脏之所以能够如此高效地工作，离不开它内部的四扇“心门”——心脏瓣膜。然而，当这些“心门”出现问题时，就会引发一系列严重的健康问题，这就是我们今天探讨的主题——心脏瓣膜病。

1. 认识心脏瓣膜

心脏瓣膜是心脏内部的一组薄膜结构，它们像四扇精密的门一样，分别位于心房与心室之间(二尖瓣、三尖瓣)以及心室与大动脉之间(主动脉瓣、肺动脉瓣)。这些瓣膜的作用至关重要，它们确保血液在心脏内只能单向流动，防止血液回流，从而保证心脏的正常泵血功能。

2. 心脏瓣膜病的成因

- 风湿热：这是导致心脏瓣膜病最常见的原因之一，特别是在发展中国家。风湿热是由链球菌感染引起的一种自身免疫性疾病，它会攻击心脏瓣膜，导致瓣膜增厚、粘连或钙化。
- 退行性改变：随着年龄的增长，心脏瓣膜也会逐渐老化，出现退行性改变，如瓣膜钙化、纤维化等，从而影响瓣膜的正常功能。
- 先天性畸形：有些人天生就存在心脏瓣膜畸形，如瓣膜狭窄、关闭不全等。
- 感染性心内膜炎：这是一种由细菌、真菌等病原体感染心脏内膜和瓣膜引起的疾病，它会导致瓣膜损伤、溃疡或穿孔。

3. 心脏瓣膜病的症状

- 呼吸困难：由于瓣膜病变导致心脏泵血功能下降，血液在肺部淤积，引起呼吸困难。患者常感到气短，尤其在活动或平卧时加重。
- 心悸：瓣膜病变会引起心律失常或心脏搏动异常，导致患者感到心跳加速、不规则或

强烈。

3. 胸痛或不适：心脏瓣膜病可能导致心肌缺血或心脏负荷增加，引发胸痛或不适感。疼痛通常位于胸骨后，可能放射至颈部、肩部或手臂。

4. 疲劳：由于心脏泵血效率下降，全身器官供血不足，患者常感到极度疲劳，即使轻微活动也感到力不从心。

5. 晕厥：严重的心脏瓣膜病可能导致脑部供血不足，引发短暂意识丧失。晕厥通常发生在突然站立或剧烈活动后。

4. 心脏瓣膜病的治疗

治疗心脏瓣膜病的方法包括药物治疗、手术治疗和介入治疗。药物治疗主要用于缓解症状、控制病情进展；手术治疗包括瓣膜修复术和瓣膜置换术，适用于中重度瓣膜病患者；介入治疗则是一种微创治疗方法，如经导管主动脉瓣置换术(TAVR)等，适用于不能耐受传统手术的患者。

5. 预防心脏瓣膜病

- 预防风湿热：及时治疗链球菌感染，如扁桃体炎、咽炎等，避免风湿热的发生。
- 保持健康生活方式：合理饮食、适量运动、戒烟限酒、保持良好的作息时间和心态等，有助于降低心脏瓣膜病的风险。
- 定期体检：对于有心脏瓣膜病家族史或存在其他危险因素的人群，应定期进行体检，以便及时发现并处理潜在的健康问题。

6. 结束语

心脏瓣膜病虽然严重，但只要我们加强认识、积极预防、及时治疗，就能够有效地守护我们的“心门”健康。让我们从现在做起，关注心脏瓣膜病，为自己的健康负责！

耳朵痒？别乱掏！小心掏进急诊室

东营市第五人民医院 张金凤

1. 耳朵为什么会痒？

真菌性外耳道炎：耳道潮湿、掏耳损伤或使用不洁工具，可能引发真菌感染，表现为耳内奇痒，夜间加重。

外耳道湿疹：过敏反应或皮肤敏感可导致耳道皮肤红肿、脱屑、渗液，伴有明显瘙痒。

螨虫感染：床单、枕头、宠物等可能携带螨虫，进入耳道后引起瘙痒。

耳垢堆积或过度清洁：耳垢具有保护作用，频繁掏耳会破坏耳道屏障，引发瘙痒甚至感染。

其他因素：皮肤干燥、过敏反应、耳道异物(如头发屑)等可能导致耳朵痒。

2. 掏耳朵的风险有多大？

损伤耳道皮肤：使用棉签、挖耳勺等工具容易划伤耳道，引发感染。

鼓膜穿孔：掏耳过深可能刺破鼓膜，导致听力下降甚至永久性损伤。

耳垢栓塞：棉签可能会将耳垢推入更深处，形成堵塞，影响听力。

交叉感染：不洁工具可能会带入细菌或真菌，引发外耳道炎。

延误病情：自行处理耳部问题可能会掩盖真实症状，延误治疗时机。

3. 耳朵痒了该怎么办？

避免频繁掏耳：减少掏耳次数，避免使用尖锐工具，保持耳道自然清洁。

保持耳道干燥：洗澡或游泳后用毛巾轻拭外耳，避免潮湿环境滋生真菌。

观察症状变化：如果瘙痒症状持续超过3天，或伴有疼痛、流脓、听力下降，应立即就医。

及时就医：耳鼻喉科医生可通过耳镜检查明确病因，并进行专业清理或药物治疗。

避免自行用药：未明确病因前，不要随意使用滴耳液或激素类药物。

4. 如何科学护耳？

减少刺激：避免长时间佩戴入耳式耳机，音量控制在60%以下，每次使用不超过1小时。

注意环境卫生：定期清洗床单、枕套，减少螨虫滋生；给宠物定期驱虫。

控制过敏原：过敏体质者应避免接触花粉、尘螨等，必要时使用抗过敏药物。

合理清洁耳道：如需清理耳垢，应前往医院由专业医生操作。

增强抵抗力：规律作息、均衡饮食、适当锻炼，有助于预防耳部感染。

5. 哪些情况必须立即就医？

耳道持续瘙痒超过3天，无法缓解。

耳道流脓、出血、异味或明显疼痛。

听力下降、耳鸣、耳闷胀感。

外耳皮肤红肿、脱屑、起疹。

伴随全身症状，如发热、头晕、皮疹等。

6. 常见误区你中招了吗？

“棉签比挖耳勺安全”：其实棉签更容易将耳垢推入耳道深处，形成堵塞。

“采耳很舒服，可以常做”：非正规采耳店器械消毒不彻底，易引发真菌感染。

“耳朵痒就是耳垢多”：耳朵痒的原因多种多样，盲目清理可能适得其反。

“滴耳液能缓解一切耳痒”：错误用药可能掩盖真实病情，甚至加重感染。

“耳朵痒忍忍就过去了”：若耳朵痒是由感染或过敏引起，拖延治疗可能导致严重后果。

7. 结语

耳朵痒虽是小症状，但背后可能隐藏着多种疾病。盲目掏耳不仅不能解决问题，反而可能加重病情，甚至引发严重后果。科学护耳、及时就医，才是保护听力、远离耳病的正确方法。下次耳朵再痒，请记住：别乱掏，先观察，必要时去医院！

咳嗽久治不愈，中医有妙招

武汉市蔡甸区人民医院 栾娜

你是否经历过这样的尴尬：半夜咳到睡不着觉，止咳糖浆喝了好几瓶，检查报告却显示“一切正常”？喉咙干痒、胸口发闷，甚至说话都忍不住要清嗓子……这种反复纠缠的咳嗽，西医查不出原因，中医却能找到破解之道。中医认为，久咳不愈不是喉咙的问题，而是身体内部的“失衡信号”，可能是寒气未清、阴虚火旺，或是痰湿作祟。找准根源，一碗汤、几个穴位，往往就能打开新局面。

1. 久咳不愈的根源，藏在身体信号里

中医将咳嗽视为身体发出的“求救信号”。外感风寒、风热侵袭、饮食不当、情绪焦虑都可能成为诱因。若咳嗽超过8周末愈，往往提示体内存在“余邪未清”或“脏腑失衡”。比如肺气虚的人容易反复感冒引发咳嗽，而脾胃虚弱者则可能因痰湿积聚导致喉咙总有异物

感。风寒残留型咳嗽常表现为声重、白痰多，遇冷空气加重；阴虚燥咳者多为干咳无痰，夜间加重伴随口干舌燥；痰湿阻滞型则以痰多色白、身体困倦为特点。辨清这些信号，才能精准调理。

2. 内调外治双管齐下，标本兼治

中医调理讲究内外兼治。对于风寒残留的咳嗽，一碗生姜红枣粥就能驱散寒气——生姜5片、红枣6颗搭配粳米煮粥，早晚温热服用。阴虚燥咳人群适合百合银耳羹，鲜百合与银耳慢炖出胶，滋阴润肺效果显著。痰湿重的人不妨试试陈皮山楂饮，沸水冲泡代茶，化解黏腻痰液。

外治法同样简单有效。每天轻揉锁骨中央的天突穴3分钟，能缓解喉咙刺激感；夜间咳嗽时按压手掌“咳喘点”(食指与中指指腹向

掌心方向1厘米处)，往往能快速止咳。儿童久咳可用杏仁、白芥子磨粉调糊，贴敷在胸口膻中穴，通过皮肤吸收药效。

3. 避开误区，避免越治越咳

许多人在应对咳嗽时容易陷入三大误区。一是过度依赖止咳药，强行镇咳可能导致痰液滞留，反加重感染。中医主张“先祛邪再止咳”，痰多时以化痰为主。二是滥用抗生素，若无细菌感染证据，反而会破坏肠道菌群。三是盲目尝试偏方，例如湿热体质者用蒜泥敷脚心，可能火上浇油。

日常饮食需守住“忌冷饮、少甜食、避辛辣”三大原则。咳嗽期间可将主食替换为山药小米粥，搭配清炒白萝卜丝，既护脾胃又助排痰。晚上9点后避免剧烈运动，使用加湿器保持室内湿度，侧卧睡姿能减少夜间痰液刺激。

4. 调理身心，重建防御屏障

情绪焦虑会引发“肝火犯肺”，导致咳嗽迁延。每天练习“嘶”字呼吸法——深吸气后缓慢发“嘶”音，既能清肺又能舒缓压力。容易反复感冒的人群，平时可用黄芪5克、防风3克泡茶，增强卫气防御能力。若出现痰中带血、持续发热、体重莫名下降等情况，务必及时就医。中医通过舌诊脉象判断体质，可能开具桂枝加厚朴杏子汤疏散表寒，或用沙参麦冬汤滋养肺阴，实现一人一方的精准调理。

对付顽固咳嗽，中医讲究“三分治，七分养”。少碰冷饮甜食、睡前按揉天突穴、阴虚者常喝冰糖雪梨汤，这些简单方法贵在坚持。如果咳嗽超过两个月未愈，或出现痰中带血、持续低烧，务必及时就诊。

呼吸微生态：儿科护理的靶向干预新径

山东省第二人民医院 王颖颖

在儿科护理领域，呼吸系统疾病始终是威胁儿童健康的“头号杀手”。从新生儿肺炎到儿童哮喘，从反复呼吸道感染到先天性呼吸道畸形，这些疾病不仅影响患儿的呼吸功能，还可能对其生长发育和心理健康造成长期影响。近年来，随着微生物组学研究的深入，科学家发现，人体呼吸道内栖息着数以万亿计的微生物，它们共同构成了“呼吸微生态”——这一发现为儿科护理开辟了靶向干预的新路径。

1. 呼吸微生态：生命早期的“呼吸卫士”

研究发现，新生儿出生后24小时内，气管内即可检测到微生物，这些“早期定居者”主要来自羊水、胎盘或母体产道。例如，经产道分娩的婴儿，其呼吸道微生物与母体产道菌群高度相似，而剖宫产婴儿则更接近母亲皮肤及环境微生物。这种差异在早产儿中尤为显著：胎龄小于35周的剖宫产新生儿，下呼吸道以葡萄球菌为主；而经产道分娩的早产儿，解脲脲原体则成为优势菌群。

呼吸微生态的建立对肺部发育至关重要。生命早期，正常菌群通过刺激调节性T淋巴细胞(Treg)的分化，帮助免疫系统区分“敌我”，从而减少过敏反应。动物实验表明，无菌小鼠肺中趋化因子CXCL16表达增加，导致恒定自

然杀伤T细胞(iNKT)聚集，引发炎症；而移植正常肺部微生物后，这一反应被显著抑制。这提示我们，呼吸微生态的失衡可能直接参与哮喘、过敏性鼻炎等疾病的发病过程。

2. 失衡与疾病：儿科呼吸健康的“隐形杀手”

在健康状态下，呼吸微生态通过形成生物膜、竞争营养物质和刺激免疫系统，构建起抵御病原体的“第一道防线”。然而，当这一平衡被打破时，疾病便悄然降临。

囊性纤维化：患者呼吸道微生物多样性显著降低，铜绿假单胞菌等病原菌定植，导致反复感染和肺功能进行性下降。

慢性阻塞性肺病(COPD)：下呼吸道菌群组成改变，厚壁菌门减少而变形菌门增加，与疾病急性加重密切相关。

儿童哮喘：研究发现，哮喘患儿呼吸道中普氏菌属和韦荣氏球菌属减少，而莫拉克斯菌属增加，这种菌群失调可能通过激活Th2免疫反应，加剧气道炎症。

更值得关注的是，呼吸微生态并非孤立存在，它与肠道微生态通过“肠-肺轴”相互关联。肠道菌群产生的短链脂肪酸(如丁酸)可通过血液循环进入肺部，抑制促炎因子释放，维持

免疫稳态。这一发现为儿科护理提供了全新视角：通过调节肠道菌群，可能间接改善呼吸健康。

3. 靶向干预：儿科护理的“精准武器”

早期菌群定植优化：对于剖宫产或早产儿，可通过口服益生菌(如乳杆菌、双歧杆菌)或母体产道菌群移植，促进呼吸道正常菌群建立。研究显示，补充特定益生菌可降低新生儿呼吸道感染风险，并减少哮喘发生率。

环境微生态调控：保持室内空气清新，避免过度消毒导致的微生物多样性丧失。定期开窗通风、使用空气净化器，可减少病原菌传播，同时保留有益微生物。此外，鼓励儿童多接触自然环境(如公园、森林)，有助于丰富呼吸道微生物库。

饮食与营养干预：增加膳食纤维摄入，促进肠道菌群产生短链脂肪酸，通过“肠-肺轴”改善呼吸免疫。例如，母乳喂养可提供寡糖等益生元，支持婴儿肠道双歧杆菌生长，进而间接保护呼吸道健康。

个性化护理方案：对于反复呼吸道感染的患儿，可通过微生物检测(如16S rRNA测序)分析呼吸道菌群特征，制定针对性干预措施。例如，若检测到铜绿假单胞菌定植，可结合抗菌药物与噬菌体疗法，精准清除病原菌。

认识高血压：“无声杀手”与防控指南

黄梅县下新镇卫生院综合科 刘杰

在当今快节奏的生活里，高血压已成为一种极为常见的慢性疾病，如同一个隐匿的“无声杀手”，悄无声息地侵蚀着人们的健康。许多人在体检时才惊觉自己患上了高血压，而在此之前，身体可能并未发出明显的预警信号。高血压若长期得不到有效控制，会引发一系列严重的心脑血管疾病，严重威胁生命安全。因此，深入了解高血压，掌握科学的防控方法至关重要，接下来就让我带大家一起去了解一下吧!!

1. 高血压：隐匿的健康威胁

(1) 发病的隐匿性

高血压早期往往没有明显的症状，患者可能没有任何不适感觉。这使得很多人忽视了高血压的存在，没有及时进行诊断和治疗。然而，高血压却在持续对血管和器官造成损害，就像“温水煮青蛙”一样，等到出现明显的症状，往往病情已经较为严重。

(2) 危害的严重性

长期高血压可导致动脉硬化，使血管壁增厚、变硬，管腔变窄，影响血液的正常流动。这会增加心脏的负担，引发左心室肥厚、心力衰竭等心脏疾病；还会影响脑部的血液供应，导致脑卒中、短暂性脑缺血发作等脑血管疾病。

2. 高血压的发病诱因

(1) 遗传因素

高血压具有明显的家族聚集性。如果父母患有高血压，那么子女患高血压的几率会显著增加。遗传因素可能通过影响体内的基因表达，导致血压调节机制出现异常。

(2) 不良生活方式

高盐饮食：摄入过多的盐分会使体内钠离子增多，导致水分滞留，增加血容量，从而使血压升高。

缺乏运动：长期久坐不动，身体的新陈代谢减缓，脂肪容易堆积，体重增加，进而引发高血压。

过量饮酒：酒精会刺激交感神经，使心跳加快，血管收缩，导致血压升高。

长期精神紧张：工作压力大、精神长期处于紧张状态，会使体内的激素水平发生变化，影响血压的调节。

3. 高血压的防控指南

(1) 健康饮食

减少盐摄入：每天的食盐摄入量应控制在5克以下，少吃咸菜、腌肉等高盐食品。

增加钾摄入：多吃富含钾的食物，如香蕉、土豆、菠菜等，钾可以促进钠的排出，有助于降低血压。

控制脂肪摄入：少吃动物脂肪和油炸食品，选择健康的脂肪，如橄榄油、鱼油等。

多吃蔬菜水果：蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于降低血压。

(2) 适量运动

每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。也可以结合一些力量训练，如举重、俯卧撑等，增强肌肉力量。运动要循序渐进，避免过度劳累。

(3) 戒烟限酒

吸烟会损害血管内皮细胞，加速动脉硬化的进程，增加高血压的发病风险。因此，要坚决戒烟。同时，要限制饮酒量，男性每天的酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。

(4) 定期测量血压

建议家庭自备血压计，定期测量血压，了解自己的血压变化情况。如果发现血压异常，应及时就医。

4. 结束语

高血压虽然是一个“无声杀手”，但只要我们提高对它的认识，采取科学有效的防控措施，就能够将血压控制在正常范围内，减少并发症的发生。关注自己的血压健康，养成良好的生活习惯，以健康的体魄迎接美好的生活!

肩关节的“安全绳”危机：冈上肌为何成为肩袖损伤的头号目标

武汉市中心医院 骨外科 熊军

肩关节是人体中最为灵活的关节之一，不仅支持上肢完成各种复杂动作，还在维持身体平衡与运动协调方面发挥着重要作用。但这种灵活性也伴随着一定的风险，尤其是在长期重复使用或不当用力的情况下，肩部结构容易受到损伤。在众多肩部肌肉中，肩袖肌群承担着稳定肩关节的重要职责，而其中的冈上肌因其特殊的解剖位置和功能作用，被形象地称为“肩关节的安全绳”。一旦冈上肌受损，便可能引发肩袖损伤，影响肩关节的整体稳定性与活动能力。

1. 肩袖肌群的功能与重要性

肩袖肌群由四块肌肉组成，分别是冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌，它们共同协作，确保肩关节在运动过程中保持稳定。这四块肌肉如同同一组精密的“锁扣”，将肱骨头牢牢固定在肩胛骨的关节窝内，防止其脱位或滑动。其中，冈上肌作为肩袖肌群中最关键的一块肌肉，主要负责肩关节的外展启动，即手臂从身体侧面抬起的动作。它的力量不仅影响肩关节

的稳定性，还直接关系到上肢的运动效率与舒适度。

2. 冈上肌为何成为肩袖损伤的高发部位

冈上肌之所以成为肩袖损伤的高发部位，与其独特的解剖结构密不可分。它位于肩峰下方，处于肩关节上方的狭窄空间内，日常活动中频繁参与抬臂、旋转等动作，承受较大的机械压力。但冈上肌的血液供应相对有限，尤其是其肌腱部分，缺乏足够的血流滋养，使得其在长期劳损或过度使用后更容易发生退行性改变。且冈上肌在肩关节运动中承担着最大的负荷，无论是运动员进行投掷、挥拍等高强度动作，还是普通人日常生活中频繁抬手、举物，都离不开它的参与。当这些动作过于频繁或强度过大时，冈上肌的肌腱可能会出现微小的撕裂，逐渐发展为慢性损伤。随着年龄增长，组织修复能力下降，使得老年人更易出现冈上肌损伤。

3. 肩袖损伤的常见症状与诊断

肩袖损伤的典型表现包括肩部疼痛、活动

受限以及夜间疼痛加重。患者在进行抬臂、旋转手臂等动作时，常会感到明显的不适，甚至无法完成简单的日常动作。且疼痛往往在夜间加剧，影响睡眠质量。临床上，医生会通过一系列专项检查来判断是否为冈上肌损伤，例如“空罐试验”(Jobe's test)和“落臂试验”(Drop Arm Test)，以评估肌肉的力量和功能状态。影像学检查如X光、MRI等能够进一步明确损伤程度，帮助制定个性化的治疗方案，早期发现并干预对于恢复肩关节功能至关重要。

4. 结语

肩关节的“安全绳”——冈上肌，在肩部功能中占据核心地位，但其特殊的解剖位置和高负荷工作特性，使其极易受到损伤。了解冈上肌的功能、结构及其易损原因，有助于我们在日常生活中采取有效的预防措施，减少肩部问题的发生。对于已经出现肩部不适的人群，及时就医并接受科学的康复训练，是恢复肩关节健康的关键。

高脂血症——无声的健康威胁

泰康同济(武汉)医院 张舜

在人们愈发关注健康的当下，一些隐匿的疾病常常被人们忽视，高脂血症便是其中之一，它悄无声息地侵蚀着我们的身体，为心脑血管疾病等埋下隐患，据统计我国高脂血症发病率呈上升趋势，且发病年龄渐趋年轻化，然而很多人对它缺乏足够认识，防控措施也不到位，因此深入了解高脂血症，对我们维护身体健康意义重大。

1. 高脂血症的定义与分类

(1) 定义

高脂血症是血液中脂质成分异常升高的代谢性疾病，血液中的脂质如胆固醇、甘油三酯等，含量超过正常范围就会引发此病。

(2) 分类

依据血脂升高的成分，高脂血症主要有以下类型：

高胆固醇血症

总胆固醇(TC)水平升高，胆固醇虽是细胞膜成分及某些激素原料，但过高会在血管壁沉积，形成动脉粥样硬化斑块。

高甘油三酯血症

甘油三酯(TG)水平升高，它是人体储存能量的形式，但过高会增加心血管疾病风险，还可能引发急性胰腺炎。

混合型高脂血症

总胆固醇和甘油三酯同时升高，危害更大。低密度脂蛋白胆固醇血症

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)被称为“好胆固醇”，能将血管壁上的胆固醇转运回肝脏代谢排出，其水平降低会使血管内胆固醇清除能力下降，增加心血管疾病风险。

2. 高脂血症的病因

(1) 遗传因素

遗传在高脂血症发病中作用显著，若家族中有高脂血症患者，尤其是直系亲属，本人患病风险会明显增加，某些基因突变会导致脂质代谢相关酶活性异常，影响血脂正常代谢。

(2) 不良生活方式

饮食因素

长期高脂肪、高胆固醇、高糖饮食是重要诱因，过多摄入动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕等会使血液中胆固醇和甘油三酯水平升高。

缺乏运动

现代人运动量普遍不足，长期缺乏运动会使身体代谢减慢，脂肪堆积，不仅导致体重增加，还会影响血脂正常代谢。

吸烟酗酒

吸烟会损伤血管内皮细胞，影响脂质代谢和转运；过量饮酒会刺激肝脏合成更多甘油三酯，导致血脂升高。

其他疾病因素

糖尿病、甲状腺功能减退症、肾脏疾病等也可能引发高脂血症，这些疾病会影响身体代谢功能，导致脂质代谢紊乱。

3. 高脂血症的治疗

(1) 生活方式干预

这是治疗基础，包括合理饮食，减少高脂肪、高胆固醇、高糖食物摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物；适量运动，每周至少进行150分钟中等强度有氧运动；戒烟限酒，保持健康生活方式。

(2) 药物治疗

生活方式干预不能有效控制血脂的患者，需在医生指导下药物治疗，常用降脂药物有他汀类药物、贝特类药物、烟酸类、胆固醇吸收抑制剂、PCSK-9抑制剂、英克司兰等药物。但是不同类型高脂血症最好根据危险分层，确定不同靶目标，选择不同方案进行治疗。

4. 结束语

高脂血症就像潜伏在身体里的“无声杀手”，虽早期无明显症状，却会严重威胁健康，我们要提高对它的认识，积极预防，保持良好生活方式，定期检测血脂，一旦发现异常，及时就医治疗，这样才能有效控制高脂血症，降低心血管疾病等风险，守护好自身健康。

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

高血脂治疗误区：只吃药不控制饮食等于白治

武汉市硚口区荣华街社区卫生服务中心 全科门诊 陶慧

高脂血症是一种常见的现代病,尤其在 unhealthy 饮食和生活方式盛行的今天,越来越多的人被这只“隐形杀手”盯上,但治疗高脂血症的过程中,许多人存在着一些误区,导致治疗效果大打折扣。

1. 误区一：吃药就能解决所有问题

很多人得了高脂血症后,第一反应就是赶紧吃药,问题就能解决,于是去医院开药,回家后就开始按时吃药,完全不考虑生活中的其他因素。事实上,药物治疗高脂血症虽然重要,但只是控制血脂水平的一个环节,远不能替代健康的饮食和生活方式,药物能帮助患者降低血脂,但如果不改变日常的饮食习惯,血脂很可能会反弹,甚至更严重。

2. 误区二：饮食不重要,照吃不误

有些人认为吃药就能降血脂,饮食管不管也无所谓,他们照样大吃大喝,热衷于油炸食

品、甜品和高胆固醇的食物。其实,这是一种非常危险的思维,首先,吃得不健康会让血脂长期处于高位,药物控制再好,也很难根治问题;其次,饮食和血脂的关系非常密切,很多食物不仅能帮助降低血脂,还能改善血管健康,比如高纤维的食物(如全谷物、蔬菜、水果)和富含 Omega-3 脂肪酸的食物(如深海鱼类)。

3. 误区三：“低脂”食品就完全无害

低脂标签的食品,看似是高脂血症患者的福音,但实际上,许多低脂食品经过大量加工,往往用糖或其他添加剂代替了脂肪,可能带来更多的隐患。糖分过多同样会导致血糖升高,间接影响血脂。所以,低脂并不等于完全健康,患者需关注的是食物的整体营养价值,比如选择富含健康脂肪的食物,而非完全排除脂肪。坚果、橄榄油、鱼油等富含单不饱和脂肪和 Omega-3 脂肪酸的食品,是有益心血管

健康的。

4. 误区四：吃药就能“任性”饮食

有些人认为,反正我在吃药,血脂有药物控制,偶尔放纵一下也没关系,这种心态极其危险,一时的放纵,可能会给身体带来难以挽回的损害。高脂血症的危险并不仅仅体现在血脂高本身,更在于它会引发一系列并发症,如心脏病、动脉硬化、脑卒中等,就算在药物的帮助下,过度放纵饮食仍然会增加血脂异常的风险,甚至让药物治疗的效果大打折扣。

5. 误区五：以为只要瘦就能控制血脂

不少人以为减肥=血脂控制,于是采取极端的减肥方式,甚至不吃或暴走式运动,此种做法虽可能让体重下降,但却可能导致营养失衡,影响身体其他方面的健康。

正确减脂方法应该是健康、平衡的饮食搭配适量的运动,适量运动,如快走、游泳、骑

车等,不仅能促进脂肪燃烧,还能增强心血管健康。此外,要注意控制饮食的质量,而非单纯追求减少热量的摄入,每个人体质不同,血脂调控也因人而异,盲目减肥很容易走入误区。

6. 误区六：只要不发作,药物就可以停

有些高脂血症患者在血脂恢复到正常范围后,就认为我已经没事了,可以停药了,其实停药并不代表治愈,尤其对于慢性疾病来说,血脂的控制需要长期维持。停止药物后,血脂可能会反弹,甚至比之前更高,风险也会随之增加。

总之,高脂血症的治疗不只是一味依靠药物,更需要通过健康饮食、适量运动等综合措施来控制,只有全面改变不良的生活方式,才能从根本上降低血脂,避免更严重的健康问题。

夏季荨麻疹高发,中医教你“内外兼治”巧应对

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院)皮肤科 胡艺

夏季,本是充满活力与欢乐的季节,阳光、沙滩、海浪,让人心生向往,然而,对于一些人来说,夏季却成了“噩梦”的开始,荨麻疹在这个季节高发,让他们的皮肤饱受折磨,荨麻疹发作时,皮肤上会突然出现大小不一的风团,颜色或红或白,伴有剧烈的瘙痒,让人忍不住去抓挠,可越抓越痒,甚至还会引发皮肤破损、感染,严重影响生活质量,别担心,中医有着独特的“内外兼治”之法,能帮助我们巧妙应对夏季荨麻疹,接下来就让我带大家一起去了解一下吧!

1. 中医对荨麻疹的认识

中医将荨麻疹称为“瘾疹”“风疹块”等,认为其发病主要与外感风邪、饮食不节、情志内伤等因素有关,风邪是荨麻疹发病的重要因素,风邪善行数变,侵袭人体后,容易与寒、热、湿等邪气相结合,导致气血运行不畅,皮肤失于濡养,从而出现风团、瘙痒等症状,此外,体内气血不足、脏腑功能失调等内在因素,

也会使人体容易感受外邪,引发荨麻疹。

2. 中医“内治”之法

(1) 辨证论治,中药调理

风寒束表证:表现为风团色白,遇冷加重,得暖则减,伴有恶寒、发热、无汗等症状,治疗宜疏风散寒、调和营卫,可选用麻黄桂枝各半汤等方剂加减。

风热犯表证:风团色红,灼热瘙痒,遇热加重,伴有发热、咽痛、口渴等症状,治疗宜疏风清热、止痒,可选用消风散等方剂加减。

胃肠湿热证:风团色红,伴有脘腹疼痛、恶心呕吐、大便秘结或泄泻等症状,治疗宜通腑泄热、调和肠胃,可选用防风通圣散等方剂加减。

(2) 针灸疗法

针灸具有疏通经络、调和气血、扶正祛邪的作用,对于荨麻疹患者,可选取曲池、血海、足三里、三阴交等穴位进行针灸,曲池穴为手阳明大肠经的合穴,具有清热解表、疏风

止痒的功效;血海穴属足太阳脾经,能活血化瘀、祛风止痒;足三里穴是足阳明胃经的合穴,可调理脾胃、增强机体免疫力;三阴交穴为肝、脾、肾三经交会穴,能滋阴养血、调肝理脾,通过针灸这些穴位,可以调节人体的气血阴阳,达到治疗荨麻疹的目的。

3. 中医“外治”之法

(1) 中药熏洗

选用具有祛风止痒、清热解暑作用的中药,如苦参、黄柏、地肤子、白鲜皮等,煎汤后进行熏洗,将煎好的药液倒入盆中,待温度适宜时,用毛巾蘸取药液擦洗患处,或者让患处浸泡在药液中,中药熏洗可以使药物直接作用于皮肤,通过皮肤的吸收和渗透,发挥清热解暑、燥湿止痒的作用,缓解荨麻疹的症状。

(2) 拔罐疗法

拔罐具有疏通经络、祛风散寒、消肿止痛的作用,可以在背部膀胱经等穴位上进行拔罐,通过负压吸引,使局部皮肤充血、瘀血,促进

气血运行,增强机体的抗病能力,对于风寒束表型荨麻疹,拔罐可以疏散风寒,缓解症状。

4. 结束语

夏季荨麻疹虽然高发,但只要我们采用中医“内外兼治”的方法,并做好预防措施,就能够有效应对,中医的“内治”之法可以从根本上调理人体的气血阴阳,增强机体的抗病能力;“外治”之法可以直接作用于皮肤,缓解症状,让我们在这个夏季,运用中医的智慧,远离荨麻疹的困扰,尽情享受美好的时光吧!

健康科普栏目
武汉市鼎誉生物科技有限公司
协办