

湖北广播电视报

湖北广电数字化老年大学
2025年春季班开始报名啦!

2000个公益学位赶紧抢

报名
联系
电话

高老师: 18427218991
13212771606
陈老师: 13469998484

湖北广播电视台(集团)荣膺
中国电影电视技术学会科学技术奖一等奖

► 02 版



第二十届湖北省中老年人才艺大赛
省级评审会圆满举行

► 03 版

社区里的非遗“游乐园”

► 05 版

营养补过头伤健康

► 08 版

湖北元宇宙:穿越时空的奇幻之旅

► 11 版

东湖的快乐,一半在水里,一半在碗里

► 13 版

浪漫七夕 甜度爆表

► 14 版



武汉:喷泉里的清凉狂欢

► 12 版





湖北广播电视台(集团)荣膺 中国电影电视技术学会科学技术奖一等奖

8月15日,2025年第18届中国电影电视技术学会科学技术奖揭晓,湖北广播电视台“全台一云”数智融媒云项目从全国广电和网络视听行业162个申报项目中突围,获一等奖——这是该台继2018年长江云平台获全国广电技术最高奖后,再次登顶该领域巅峰;另有新闻融合制播系统、大播出大总控融合播控系统、北斗在广电领域的应用研究3个项目获三等奖。

中国电影电视技术学会科学技术奖是广播影视技术领域唯一国家批准设立的科技奖项,旨在奖励技术创新与产业进步贡献者。本次一等奖标志着湖北台“平台化转型+自研优先+智能泛在”的技术模式成为业界标杆。

作为湖北台在全国广电率先探索、自主开发的新一代智能化融媒云



平台,“全台一云”数智融媒云通过业内首创“中台+双引擎”技术,开发AI能力平台及“全家桶”工具集,实现数

据全域共享、流程按需定制,跨系统交互效率提升2倍以上,一站式解决视音频生产、短平快信息编发、人财

物管理等全台业务,支撑38档栏目全流程运行、近百个网络大号一体管控,AI播报、数字人时政新闻级别,16个生产管理系统深度协同,更通过分布式AI算力调度、“近端水冷”等技术优化能效,处于行业领先。

此外,新闻融合制播系统首创“双活”数据中心架构(互为主备),兼顾安全与能效;大播出大总控系统成全台信号汇聚播发枢纽,是业内聚合度最高的全媒体播发体系;北斗项目则研发了基于北斗的高可靠应急广播终端及监管平台。

下一步,湖北台技术部门将锚定自主化、市场化方向,持续提升自研能力,锻造AI生成+高端视觉+软件开发核心队伍,为高品质内容创新、高效能媒体融合提供技术驱动。

湖北省新闻战线第十二届“好记者讲好故事”决赛落幕

近日,由湖北省委宣传部、湖北省新闻工作者协会主办的湖北省新闻战线第十二届“好记者讲好故事”活动决赛在武汉举行,来自全省各级各类媒体的19名新闻工作者同台竞技。经过激烈角逐,湖北广播电视台电视综合事业部何翠、国际传播中心曾思佳获一等奖,新闻中心王戎获二等奖,何翠、曾思佳将代表湖北参加第十二届“好记者讲好故事”活动全国选拔赛。

比赛过程中,电视综合事业部记者何翠分享了自己作为“帮女郎”,如

何帮助群众解决他们最在意的事,诠释了新闻工作者的责任与担当;国际传播中心记者曾思佳生动讲述了自己向世界呈现新疆大地上的民族团结、世界友好的场景,以及跨越山海的国际传播故事;新闻中心记者王戎结合自身经历,铿锵有力地回答了驻站记者的奋斗与收获。他们用一个生动的故事,展现了湖北广播电视台新闻工作者扎根基层、深入群众、践行“四力”的积极作为和实干担当。

(来源:湖北广播电视台总编室)



湖北交通广播打造全媒体节目 《职为你而来》高招期间提供专业咨询服务

高考志愿填报期间,湖北交通广播事业部推出“职为你而来·直击高招第一现场”线上咨询特别节目,吸引超700万受众关注,为200多位高考学子提供一对一咨询服务,获广大高校和学子的高度认可。近日,河北唐山、山东东营的高考考生家长为《职为你而来》节目组送来锦旗,感谢节目提供专业服务,助力考生考进理想大学。

《职为你而来》是交通广播打造的一档全媒体节目,广播、电视、新媒体全平台同步直播。节目精准聚焦“高招”和“就业”两大主题,打造“庆姐博哥”职业导师IP形象,通过探高校、探企业,为用户提供从高招到就业全链条专业服务。开办四年来,节目已地实地探访全国398个大学专

业、60个国家级及省部级重点实验室,深入挖掘学科建设成果、人才培养模式;深度访谈300多家行业领军企业,直播带岗100多家企业,了解各行业人才需求状况并提供精准就业服务;累计为上万名学生提供了专业的报考建议和职业规划。

节目打造新媒体账号“庆姐探专业”,全平台粉丝近10万,直播场均同时观看人数近1000人,单场超过3000条互动信息。节目主持人姜庆被西交利物浦大学、上海交通大学、华中科技大学、中国石油大学等多所高校聘为“专业科普大使”。交通广播事业部还与西交利物浦大学合作共建教学实践基地,在媒体融合宣传、人才培养共建等方面开展了诸多合作。

(来源:湖北交通广播事业部)



第二十届湖北省中老年人才艺大赛省级评审会圆满举行

8月27日,第二十届湖北省中老年人才艺大赛省级评审会议在湖北广电传媒大厦隆重召开。来自全省诗词、书法、绘画、摄影、声乐、合唱、舞蹈服饰等七大艺术门类的专家评委齐聚一堂,对数千件参赛作品进行集中评审。大赛组委会相关领导出席评审会。省民政厅、省老龄办、省委老干部局、省文旅厅、省卫健委、湖北广播电视台等单位有关领导出席评审会。

本届大赛以“展示银龄才艺、聚力支点建设”为主题,自启动以来,在全省中老年群体中引发热烈反响,据统计,共收到艺术作品4979件、文艺节目306个,参赛总人数较往届显著提升,覆盖全省所有市州,真正实现了“老有所为、老有所乐”的大赛宗旨。

评审会于上午9时30分正式开始。省民政厅二级巡视员吴斌祥在致辞中回顾了大赛十九年来的发展历程。他特别强调:“2018年省政府办公厅印发文件,明确要求‘坚持每年开展全省中老年人才艺大赛’,我们正是以实际行动贯彻落实省委省政府的工作要求,持续打造这一深受群众喜爱的老年文化品牌。”

湖北广播电视台(集团)党委委员、副总经理晏治林在致辞中表示:“大赛历经二十载,已成为我省老年文化事业的一块‘金字招牌’。我们不仅要搭建舞台,更要借助媒体力量,把湖北银龄故事讲出深度、传出温度。”他



还提出“立足品牌办大赛、鼓励创新提品质、开展巡展扩影响”三大办赛建议,致力于将赛事推向全国。

评委代表、省书法院副院长葛昌永在发言中谈道:“书画不仅是一门艺术,更是一种家族和文化的传承。老人带着孩子写字画画,传递的是中华文化的精神内核。”评委代表、省舞蹈家协会副主席董勇则表示:“我们将从主题内容、表演技巧、视频质量和综合表现四大维度进行百分制评判,确保评审工作公开透明、公平公正。”

现场还举行了温馨的捐赠仪式。省中华诗词学会名誉会长黄金辉将他为大赛二十周年特别创作的诗词书法作品赠予组委会,作品笔力遒劲、意境深远,凝聚了对大赛深厚的情感,将现场气氛推向高潮。

在分组评审环节,专家们秉持专业

与公正,对每一件作品进行了细致评审。诗词类评委、省中华诗词学会会长段维表示:“今年投稿作品主题鲜明,尤其围绕抗战胜利80周年等重大主题创作的作品质量很高,充分体现了老年朋友与国家同频共振的深厚情怀。”

声乐类评委、国家一级演员、中国音乐家协会会员、中国文化部特聘专家朱成志则感慨:“都说楚人擅歌。湖北的中老年朋友歌声中充满热情与生命力,令人动容。我们也希望通过大赛推动基层声乐设备与专业指导水平的提升。”

舞蹈类评委董勇建议参赛者重视视频录制质量与主题表达,鼓励更多具有湖北地域特色的创作。

据悉,本次评审将遴选诗词、书法、绘画、摄影类优秀作品各100件,声乐、合唱、舞蹈服饰类优秀节目各

25个。所有优秀作品和节目将获颁荣誉证书,并纳入后续全省巡展、专场汇演和媒体展播计划,真正实现“赛展演”结合、“线上线下”联动。

二十年风雨兼程,湖北省中老年人才艺大赛已成为华中地区规模最大、影响最广的老年文化盛会。它不仅是才艺竞技的舞台,更是全省老年人展示精神风貌、传播优秀文化、参与社会建设的重要平台。正如一位评委所说:“每一件作品背后,都是一个鲜活的人生故事,都是荆楚银龄群体热爱生活、追求美好的生动写照。”

作为持续协办中老年才艺大赛的国企,中国人寿湖北省分公司表示,公司始终践行“成人达己”的核心文化理念,高度重视中老年群体的精神文化需求,助力其持续释放生命活力、收获自我价值实现的成就感。此举既是公司积极履行社会责任,深度参与老年群体关爱工作的具体实践,亦是主动响应国家积极应对人口老龄化战略部署的重要举措。同时也希望将公司“尊老、懂老、护老”的品牌形象更进一步深入人心。

评审会在严谨而温馨的氛围中落下帷幕。据悉,大赛优秀作品巡展和精品节目汇演将于九月中旬启动,届时广大市民可通过多种渠道感受湖北中老年人的艺术风采与时代活力。

(记者 刘文婷)

湖北经视事业部承办安陆“乡超”足球联赛

近日,第五届“全民健身 健康中国”全国县域足球基层赛暨“金禄科技·李白杯”安陆“乡超”联赛开幕。安陆,这座被授予“足球之乡”称号、身为湖北省级足球发展基地的城市,在乡村振兴战略的强劲推动下,足球事业迎来了全新的发展契机,此次“乡超”联赛便是其蓬勃发展的生动写照。

本次安陆“乡超”联赛由湖北经视事业部全程承办,从筹备到执行的每一个环节,都凝聚着团队的心血与汗水,克服了多重困难,让这场承载着乡土情怀与运动激情的“乡超”盛宴完美呈现。

此次“乡超”联赛借鉴了贵州“村超”的成功经验,同时深度融合了本土李白文化,精心打造了具有地方特色的“李白杯”赛事IP。16支乡镇战队齐聚赛场,每支队伍队名和口号都巧妙融入了乡镇特产和文化,让足球比赛充满了浓郁的乡土气息。赛事还突破传统足球比赛的局限,将文化与娱乐完美融合,“李白市集”上,本地文创产品琳琅满目,安陆特色美食烧烤以及消暑“三宝”——黄瓢西瓜、凉粉、绿豆汤,让观众在欣赏精彩比赛的同时,大饱口福,深切感受到浓郁的地方风情。

(来源:湖北经视事业部)





社区里的非遗“游乐园”

从华腾园老人指尖闪耀的烧箔金光,到青雅居孩童拓印出的墨香祝福;从122社区毛笔尖流淌的横竖撇捺,到星光里孩子手中绽放的剪纸、糖画——武汉各社区变身非遗体验馆,让老中青在动手间触摸文化根脉,让传统技艺在欢声笑语中焕发生机。

青雅居社区:非遗雕版拓印手工体验活动

为弘扬中华优秀传统文化,丰富青少年暑期生活,近日,武汉市青山区工人村街道社工站联合青雅居社区精心策划的“童心印趣,墨韵传承”非遗雕版拓印手工体验活动火热举行,带领辖区少年儿童触摸千年印刷智慧,感受非遗文化魅力。

活动现场气氛活跃。爱熙社工首先为孩子们铺开拓印技艺的历史画卷,细致讲解工具使用与操作精髓。在梁社工清晰的示范下,孩子们围坐凝神,眼中闪烁着求知的亮光。随后,在社工与大学生志愿者的引导下,孩



子们化身小小匠人,亲历雕版印刷的神奇旅程——从雕刻、涂墨、刷墨,到

覆纸拓印、均匀按压,每一步都专注认真。滚轴在雕版上小心滚过墨汁,拓

刷在宣纸上轻快敲打,一幅幅承载吉祥的“平安喜乐”、“福”字、“家和万事兴”在稚嫩的手中渐渐清晰。看着亲手完成的传统佳作,孩子们欣喜之情溢于言表。

“活动旨在让少年儿童深度感知非遗独特价值,增强文化自信,也为暑期增添传统文化亮色。”社工站负责人表示。未来,工人村街道社工站将继续携手各社区,推出更多样、更富内涵的传统文化体验活动,为居民搭建亲近与传承优秀传统文化的桥梁,助力文化薪火生生不息。(通讯员:何先欢)

122社区:暑期青少年软笔书法班精彩开课



近日,武汉市青山区钢都花园街道122社区活动中心二楼手工坊教室内墨香四溢,为期一个月的暑期青少年软笔书法班正式开课。5名三年级及以上的社区青少年齐聚一堂,在书法老师的指导下,开启了与笔墨纸砚的“亲密接触”,感受中华传统文化的独特魅力。

本次书法班邀请到了拥有多年

书法教学经验的汪老师授课,她以生动有趣的方式开启了第一堂课。“同学们知道毛笔有哪些种类吗?握笔的时候要注意什么呢?”汪老师的问题刚一抛出,孩子们便纷纷举手抢答,课堂气氛瞬间活跃起来。

在基础知识讲解环节,汪老师从毛笔的起源、种类讲起,详细示范了

正确的握笔姿势和坐姿,并逐个纠正孩子们的动作。“手腕要放松,笔尖要垂直于纸面,肩膀不要耸起来。”随后,孩子们开始练习基本笔画“横”和“竖”。虽然是简单的笔画,但要写得规范、有力并不容易。10岁的赵紫萱学得格外认真,她的外婆看着外孙,脸上露出了欣慰的笑容:“平时孩子总爱玩手机、看电视,这次报了书法班,既能让她学点东西,又能培养专注力,真是选对了。”

122社区党委书记李云菲介绍,开设此次软笔书法班是社区丰富青少年暑期生活的重要举措,也是传承和弘扬中华优秀传统文化的具体实践。“现在的孩子接触电子产品太多,我们希望通过这样的公益课程,让他们静下心来感受书法的魅力,在笔墨之间提升文化素养。”

星光里社区:玩转非遗,童趣手作

近期,武汉市东湖新技术开发区九峰街道星光里社区联合达观社工,策划了“玩转非遗,童趣手作”暑期公益课程,通过非遗知识普及与趣味手作体验,让孩子们在欢乐中感受传统文化魅力。

剪纸课上,老师细致指导折纸、下剪技巧。孩子们专注操作,小手在彩纸上灵动翻飞,不一会儿,一幅幅精美的睡莲剪纸便完成了,每幅作品

都满含对传统文化的热爱与探索。

簪花课上,孩子们跟着老师学习固定绒花、绢花和珠子。他们认真挑选花材、构思配色、细心粘贴,一支支独具匠心的发簪在手中逐渐成形,展现出满满的创造力。

糖画课充满趣味,老师在石板上勾勒出栩栩如生的图案。孩子们跃跃欲试,用勺子舀起糖浆在石板上绘制,每一笔都饱含期待。品尝

自己制作的糖画时,甜蜜的滋味深深印在心中。

扎染课上,老师讲解扎染的历史文化,示范布料的折叠、捆绑方法及染料选择。孩子们发挥想象力,用皮筋、夹子、木棒等工具,将白布扎成各种形状。布料浸染晾干后,解开束缚,一幅幅独一无二的扎染作品便呈现出来,让孩子们切实感受非遗的独特韵味。(通讯员:储然之)

近日,武汉市洪山区徐东大街华腾园社区开展了一场非遗烧箔画体验活动。社区的老年朋友们齐聚一堂,在非遗老师的指导下,亲身体验“粘、贴、扫”等传统技艺。

活动现场,老人们围坐桌前,桌上整齐摆放着金属箔片、胶水、小毛刷和画框等工具。在老师的耐心讲解下,大家首先学习“粘”的技巧——将剪好的箔片小心翼翼地粘贴在画纸上,勾勒出图案的轮廓;随后通过“贴”的叠加,让画面层次更加丰富;接着用毛刷轻轻“扫”拭箔片,使其贴合平整,展现出金属特有的光泽。

老人们创作的主题充满生活气息与美好寓意:有的以“竹子”为主题,通过细腻的箔片排列传递出“清廉正直”的传统美德;有的选择“向日葵”图案,象征着积极乐观的生活态度;还有人绘制了灵动的“锦鲤”,寓意着吉祥如意、福气满满。完成创作后,大家将作品细心装入相框,一幅幅精美的烧箔画既有非遗技艺的古朴韵味,又饱含老年人对生活的感悟与热爱。

(通讯员:杨彦婕 周雨轩)



华腾园社区:鎏金岁月 古法烧箔



夏日社区 清凉速递



石牌岭的慰问物资、聚才社区的健康礼包、泰宁社区的驱蚊挂件——武汉各社区化身“降温站”，给高温下的守护者与独居者送去清凉。

石牌岭社区开展“酷暑送清凉·关爱沁人心”活动

近日,武汉市武昌区中南路街道石牌岭社区携手湖北广播电视报共同举办“爱心汇聚行”活动,以“酷暑送清凉·关爱沁人心”为主题,为社区独居老人和高温下坚守岗位的环卫工人送去夏日关怀与温暖。

活动中,武昌区人大代表徐斌、杜涓与石牌岭社区党委书记李春华一同来到社区内一位74岁独居老人家中。他们亲切询问老人的夏日生活状况,细致叮嘱老人高温天气下注意防暑降温、减少不必要外出,并关心其日常出行安全与生活需求,让老人在炎炎夏日中感受到来自社会各界的深切关怀。

随后,武昌区人大代表徐斌、杜涓与社区党委书记李春华一同来到石牌岭社区多功能室,亲切慰问顶着酷暑坚守岗位的“城市美容师”。徐斌、杜涓代表高度肯定了环卫工人在极端高温下为保障城市环境整洁,尤其是在清理积水、防控蚊媒传染病中付出的



辛劳。代表们亲手送上防暑降温物资,叮嘱大家注意劳逸结合,做好防暑措施,确保健康安全,并现场倾听了他们关于高温劳动保障、作息安排等方面的诉求与心声。

作为湖北广播电视报联合的爱心企业代表,艾特口腔此次带来了专业的医疗团队和齐全的检查设备,为环卫工人提供了全方位的健康关怀服务。除了免费的口腔检查和血压测量

外,医护人员还针对环卫工人长期户外作业、饮食不规律等职业特点,详细讲解了口腔保健知识,比如如何预防牙周病、日常刷牙的正确方式,以及高温天气下如何通过饮食调节维护口腔与心血管健康。对于检查中发现的轻微口腔问题,医护人员当场给予了针对性的护理建议。艾特口腔负责人表示:“环卫工人是城市的美容师,长期在户外辛勤工作,往往忽视了自身健

康。我们希望通过这样的公益活动,让他们感受到专业医疗服务的温暖,也呼吁社会更多关注这个群体的健康需求。”

现场特设的爱心义剪同样人气高涨。社区邀请的专业理发师带着工具早早到位,耐心询问每位环卫工人的发型需求,在咔嚓声中细致修剪。此外,湖北银行百瑞景支行也为环卫工人送上了精心准备的爱心礼物,用实际行动传递社会温情。中南路街道环卫所的杜秀华在接受慰问时感动地说:“虽然天气炎热,但社区和社会各界带来的清凉与关怀,让我们心里暖暖的,也更有干劲了。”

此次“爱心汇聚行”活动,通过多方联动,将关爱精准送达需要帮助的群体,不仅在物质上给予支持,更在精神上带来慰藉,充分彰显了社区与社会各界对民生的关注,为酷暑中的城市增添了一抹温馨的色彩。

(采写:马双)

聚才社区:社企医联动守护高温一线



近日,武汉市江岸区花桥街道聚才社区党委联合武汉能源规划设计有限公司,开展“高温慰问送清凉”活动,为环卫工人、独居老人及新市民群体送上定制关怀,以“健康服务+文化纳凉”的创新形式织密社区关爱网。

上午九时,满载200份防暑礼包的爱心车队驶入社区。企业代表与社区工作者将装有清凉油、藿香正气液等物资的礼袋亲手递给环卫工人。“这么热的天还记挂着我们,心里特别暖!”一位环卫工摩挲着崭新的毛巾感慨道。同步启动的健康讲堂上,中医

专家针对高温易发的中暑、心脑血管疾病,详解预防要点,重点传授“饮食调理三原则”“户外作业防护四步骤”等实用技巧。

活动现场化身便民服务驿站。社区志愿者端出清甜解暑的冰镇西瓜,中医医院医师开设临时诊台,为30余位居民把脉问诊。医生依据个体体质差异,开具个性化调理方案,独居老人王奶奶拿着祛湿药方连连道谢:“这下知道怎么安稳度夏了!”

文化纳凉环节同样精彩。在志愿者的引导下,众人移步社区书画长廊,观赏周边小学创作的百幅童趣作品。水墨山水气势磅礴,工笔花鸟纤毫毕现,新市民李先生在《江城夏日图》前驻足良久:“孩子们笔下的武汉,让我们这些外来建设者更有归属感。”

“活动精准覆盖三类重点群体,是社区‘温情治理’的生动实践。”社区党委书记表示。聚才社区将持续链接社会资源,通过工会驿站等平台拓展惠民服务场景,打造更具认同感的文明共同体。

(通讯员:蔡晓诗)

泰宁社区:开展关爱环卫工人创意行动

近日,一场关爱环卫工人公益活动在江岸区大智街道泰宁社区温情开展。本次活动以“五社联动聚‘暖’流公益同心暖‘橙’光”为主题,由武汉市江岸区大智街道泰宁社区、大智街道社工站、社区志愿者、社会组织星光公益及爱心企业友邦公益联合共同发起,通过环保手作与暖心捐赠相结合的形式,向城市“美容师”传递社会关怀。

活动现场,20余名友邦公益志愿者在大智街道创意店铺布衣坊专业老师指导下,利用回收牛仔布料和天然中药材,制作出20余件兼具实用性与艺术性的环保挂件。这些挂件不仅承载着驱蚊安神的中药功效,更融入了

志愿者对环卫工人的敬意与祝福。

参与制作的志愿者表示:“制作挂件的过程,既是践行绿色理念,也让我们在协作中放松身心,深刻体会到团队凝聚的力量。”

完成制作后,志愿者们来到泰宁社区,将满载心意的环保挂件赠予大智街道泰宁社区20余名环卫工人,并附上手写感谢卡。环卫工人王女士接过挂件时感动地说:“没想到有人会亲手为我们做礼物,挂件还能驱蚊,夏天工作更舒心了!”活动还同步设立“爱心补给站”,为环卫工人提供清凉饮品和休憩服务,进一步落实“五社联动”资源整合的实效性。



武汉社区夏日防“蚊”记

当蚊虫成为健康隐患的“飞行载体”，武汉多个社区正各显神通织密防护网。从玉龙社区“三方联动”的科学消杀，到丁家山社区“环境治理+科普”的双线出击；从生物城社区上门送清凉捎带防疫知识，到宁康园社区发动居民主动清积水——不同招式，同个目标：让蚊媒传染病无处遁形。这些社区用贴心安排、务实举措与居民共识，共同谱写着夏日里的健康守护记。

玉龙社区：三方联动织密防蚊网

为筑牢蚊媒传染病防控屏障，武汉市江夏经济开发区玉龙社区创新采用“培训部署+实战行动”双轨模式，于近期组织依水园、水岸枫林等7个小区物业、业委会开展三方联动消杀专项行动。通过科学防控与高效执行相结合，累计完成2.6万平方米公共区域消杀，源头阻断疾病传播路径。

期间，社区书记陈子晞在病媒防控培训会上系统讲授防控要点。“消杀核心在‘防’而非仅‘灭’”，陈子晞着重强调三重机制：物业需精准把握清晨6-9点黄金消杀时段；业委会须提前24小时发布消杀路线图；三方联合建立积水容器“日巡查”制度。现场发放《蚊虫孳生地识别手册》《药剂配比速查卡》等实操工具，为后续行动奠定技术基础。

活动开始次日，7小区同步启动消杀攻坚。工作人员背负电动喷雾器，针对绿化带、排水沟等36处高风险区实施药剂喷洒。在镜湖园小区，物业与业委会组成“清积水分队”，对露天容器实施“翻盆倒罐”行动，当日



清理闲置花盆、废旧轮胎等积水隐患点87个。水岸枫林居民李女士表示：“业委会昨夜就在群里推送了防蚊提示，今早消杀完全避开上班高峰，这样的安排很贴心。”

本次行动创新构建“社区统筹——物业执行——业委会监督”闭环机制：社区建立药剂领用电子台账，物业每日上传消杀区域定位图，业委会

收集居民反馈优化路线。目前首轮消杀覆盖率超80%，蚊虫密度监测数据显示重点区域下降62%。

玉龙社区将持续深化三方联动模式，计划每月开展专项督查并发布“孳生地清除红黑榜”，同步开通病媒防控热线，社区书记陈子晞表示：“只有让专业防控成为习惯，才能筑起真正的健康长城。”（通讯员：孔江峰）

生物城社区：夏日送清凉 科普护安康



夏日炎炎，关爱悠悠。近日，武汉东湖高新区九峰街生物城社区筹备组

工作人员带着满满温情，走进社区特殊家庭和高龄老人家中，开展上门慰问活动，为老人送去西瓜、清凉油等防暑物资，传递夏日关怀，同时结合当下防控要点，进行基孔肯雅热科普宣传，守护居民健康。

在老人家中，工作人员与老人亲切唠家常，仔细询问他们的身体状况、生活需求，送上清甜西瓜，分发清凉

油。慰问过程中，工作人员还结合《基孔肯雅热防控指南》，向老人讲解基孔肯雅热的传播途径、典型症状及防控措施。

生物城社区筹备组负责人表示，后续将持续关注居民需求，开展更多便民、惠民、科普活动，营造温馨、安全的社区环境。

（通讯员：陈紫薇）

近日，武汉市江夏经济开发区丁家山社区联合物业、志愿者团队火速开展“爱国卫生大清扫”专项行动。通过环境治理与科普宣教双线发力，切实清除蚊虫孳生温床，为社区筑起坚实健康屏障。

基孔肯雅热作为蚊媒传播的病毒性疾病，以高热、关节剧痛为主要症状，清理蚊虫孳生地是防控核心。行动中，30余名工作人员深入楼栋死角、排水沟渠及公共绿地，针对性地开展环境攻坚：集中清运楼道堆积杂物12车，铲除院落杂草300平方米，疏通淤堵下水道18处，并对闲置花盆、废旧轮胎等60余个易积水容器进行倒置清理或销毁处理。两小时高效作业累计清除卫生死角40余处，社区环境焕然一新，从源头斩断蚊虫繁殖链。

同时，社区通过悬挂警示海报、发放防控手册、微信群推送及现场讲解等形式，向居民立体化普及基孔肯雅热传播途径与临床症状。“重点强调‘清积水、灭成蚊’双防策略”，社区负责人介绍，“引导居民每日检查阳台院落积水点，规范使用防蚊用品，切实降低叮咬风险。”活动现场发放驱蚊香囊200余份，健康知识覆盖500余人次。



丁家山社区：清死角灭蚊虫 筑牢健康防线

宁康园社区：清积水除死角 筑牢织密健康防护网

近日，武汉市经开区沌口街道宁康园社区的网格员和志愿者们深入小区楼栋，一边宣传基孔肯雅热预防知识，一边带领居民开展“翻盆倒罐、清理积水、消除卫生死角”专项行动，用细致举措筑牢居民健康防线。

专项行动中，各工作小组展开“地

毯式”排查：对居民楼阳台、楼道内的积水花盆、废旧瓶罐，工作人员逐户上门劝导并协助清理；对社区公共区域的排水沟、绿化带内塑料薄膜、废弃轮胎等易积水杂物，集中组织清运处置。截至目前，已清理各类积水容器超200个，清除卫生死角50余处。清理完成后，社区同步

联系专业消杀公司，对重点区域进行药物喷洒，从源头上遏制蚊虫孳生。

为提升居民主动预防意识，社区通过宣传栏张贴科普海报、居民微信群推送图文信息等方式，系统普及基孔肯雅热及登革热的传播途径、症状表现及预防措施，重点讲解“翻盆倒

罐”清理积水的操作要点，引导居民从“要我防”转变为“我要防”。

社区负责人表示：“下一步，我们将建立常态化机制，定期开展积水清理和卫生整治，持续强化宣传引导，让‘清理积水、防范蚊虫’成为居民的自觉习惯。”（通讯员：万玲）

营养补过头伤健康

如今,饮食健康已成为国民生活的核心议题之一,营养补充剂的市场迎来爆发式增长,从电商平台“预防疾病”“增强免疫力”的宣传口号到线下超市、药店内的醒目陈列,维生素、蛋白粉等产品正在促成一场全民“营养盛宴”,背后却暗藏“补过头”的健康风险。

2025年“6·18大促”期间,全网营养补充剂销售总额达143亿元,同比增长55%。消费群体呈现明显的人群特征:职场人贡献了益生菌、维生素的主要销量;运动、减重人群带动了蛋白粉的消费;女性消费者撑起铁剂等“补血气”的营养市场。

补过量恐有“反效果”

美国《自然》子刊发表的研究显示,维生素B5(泛酸)可激活癌症基因、加速乳腺肿瘤生长,限制摄入可将肿瘤体积缩小42%;瑞士联邦理工学院的研究发现,长期过量补充维生素B3(烟酸)、B9(叶酸)的人,癌症风险增加27%,脑转移风险高3.8倍。维生素A、D、E和K等脂溶性维生素风险更大,可在体内蓄积引发肝中毒。长期过量补充维生素D可引发高钙血症;已有研究证实,维生素E可刺激肺癌肿瘤内血管生成,甚至为



癌细胞“供能”。

如今,蛋白粉消费人群已从术后患者、健身人群,扩展到普通大众,甚至有人用其替代正常饮食,这无异于给肾脏“加压”,加重膳食纤维等营养素的缺乏。长期过量摄入还可引发痛风、便秘和泌尿系统结石。

近期,哈尔滨医科大学研究证实,每日总铁摄入量超过18.4毫克时,机体衰老加速——多补1毫克铁,年龄增加0.021年。

营养的正确补充方式

“对普通人群而言,各种营养优先通过饮食补充,每日吃够12种以上食物,涵盖谷薯、蔬果、畜禽鱼蛋、奶豆坚

果四大类,便可满足所有必要营养素需求。”复旦大学附属中山医院营养科主任高键强调,营养补充剂也需像服药一样“遵医嘱”,在特殊生理阶段或疾病状态下“按需启用”。

儿童:胃口小需求大。生长发育期对各类营养素的需求量大,但儿童胃容量有限,营养或许跟不上发育,我国约1/3身高体重正常的孩子存在铁、锌、钙、维生素D和维生素K等微量元素缺乏情况。所以,儿童在日常饮食保证每天一个鸡蛋、50克红肉、300毫升牛奶、10克坚果的情况下,家长可在医生指导下给孩子选择“小剂量、单一成分”的营养补充剂,不推荐

使用复方产品,以免过量。

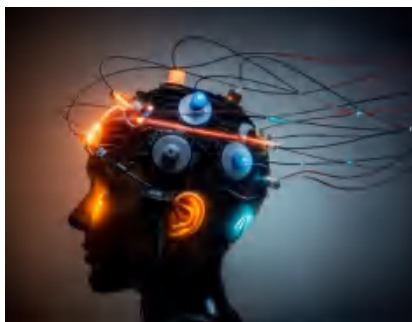
妊娠期女性:一人吃两人用。因血容量增加、营养向胎儿转移,妊娠期女性易出现生理性贫血、钙缺乏,且为预防胎儿神经管缺陷,叶酸需求量也增大了。《中国居民膳食指南(2022)》建议,女性从备孕前3个月开始每日补充0.4毫克叶酸,持续整个孕期,可选择含叶酸、维生素B12、铁的复合营养补充剂,同时保证每日补充至少600毫克钙,与饮食钙叠加不超2000毫克。

老年人:消化弱吸收差。老年人咀嚼、消化吸收能力下降,但对营养素的需求量并未减少,钙、维生素D、蛋白质的需求甚至有所增加,尤其是骨质疏松、胃肠功能紊乱、正在术后恢复期,或患有糖尿病、肿瘤等消耗性疾病的患者,可以适当应用补剂,但需在医生指导下服用,以免与基础疾病治疗药物产生相互作用。

最后,专家提醒,营养补充的核心在于“缺什么补什么,缺多少补多少”,与其盲目追随潮流,不如回归合理饮食——真正的健康从来不在瓶瓶罐罐的“捷径”中,而是藏在均衡的一菜一饭里。

(来源:生命时报)

介入式脑机接口手术取得新进展



天津健嘉康复医院,67岁的张先生坐在康复训练椅上,缓缓抬起左臂,稳稳拿起水杯……这是他因脑梗偏瘫半年来首次完成这一动作。帮助他的是中国首例介入式脑机接口辅助人体患肢运动功能修复试验。该试验近期由南开大学段峰教授团队牵头完成。

段峰介绍,科研人员通过颈部血管微创手术,将直径仅2毫米的电极支架送入大脑运动皮层血管,同步植入无线供能与传输装置,建立起“脑—机—肢体”闭环通路。术后两周内,患者即可通过意念实现手部抓握等操作,系统信号传输稳定率达99.7%。“相比传统侵入式脑机接口必须开颅

植入电极,介入式方案通过血管通路实现对大脑信号的精准采集和高效传输,就像在血管中铺设‘光纤’,绕过了对脑组织的直接干预,在保障信号质量的同时也提升了术后恢复效率。”段峰说。

这一介入式方案融合多项技术:采用仿生蛛网状结构电极适应血管搏动,保持信号稳定;自主设计的无线供能闭环控制平台可实现设备续航5年以上,降低感染风险;配套的智能自适应解码算法,可根据患者运动意图实时调整输出参数,使操作自然流畅。

在试验中,科研团队还提出了“中枢—外周—中枢”神经重建模式,通过同步电刺激训练,促进神经突触再生,显著提升了运动功能恢复效率。试验数据显示,患者抓握力度恢复至健康一侧的82%。

“这项技术不仅实现了脑信号对患肢的控制,更激活了潜在的神经可塑性。”中国科学院院士蒲慕明说。

(来源:人民网)

住海边比住湖边长寿

居住在水边是否利于长寿?发表在美国《环境研究》杂志上的一项新研究显示,居住在海岸附近的人往往寿命更长,而居住在湖泊和河流等内陆水域附近的人,预期寿命因临近水质的优劣而不同。

美国俄亥俄州立大学团队分析了全美6万余个人口普查区的数据,对比2010年到2015年的预期寿命差异。结果发现,居住在距海岸50公里内海滨区域的居民,预期寿命显著高于美国人均水平;大型内陆水域(面积超20平方公里)附近居民的预期寿命未显示出优势,而是因水域水质差异呈“两极分化”。

进一步分析发现,海滨居民与湖滨居民预期寿命的差异与环境、经济等因素密切相关。海洋具有“气候调节功能”,能稳定气温、净化空气。海岸地区每年平均有2.2个超过35℃的高温天,而内陆水域周边有21天;海岸附近空气更清洁,PM2.5浓度比内陆低33%,且受野火烟雾影响更小。



此外,海岸地形更平坦、交通更便利,不仅缩短了紧急救助的响应时间,也减少了日常通勤压力,再加上海滩提供的游泳、散步等休闲机会,都能为健康加分。

该结果表明,“水边居住”的健康效应,关键取决于水的类型和所处环境。研究人员认为,未来可通过优化内陆水质治理、加强沿海生态保护,缩小不同区域间的健康差距。

(来源:生命时报)

这五种血管更容易堵

年龄越大越容易发生动脉粥样硬化,但这并不意味着斑块只是老年人的“专利”,如今三四十岁的青壮年的患病率也在增高,因此需要我们认真对待。

人体的循环系统很复杂,有各种各样的血管,心内科专家就来揭秘5种更容易形成动脉粥样硬化和堵塞的血管。

颈动脉

颈动脉直接连通大脑,位于颈前部和气管两侧,重要性不言而喻。颈动脉呈现独特的“Y”字型结构,因而在分叉处很容易发生堵塞,临床上粥样硬化斑块也常堆积在颈动脉。一般来说,人到40岁左右,颈动脉处便开始显现或大或小的斑块了;到60岁左右,颈动脉斑块基本就成常态了,只不过轻重不一,需要具体情况具体对待。

冠状动脉

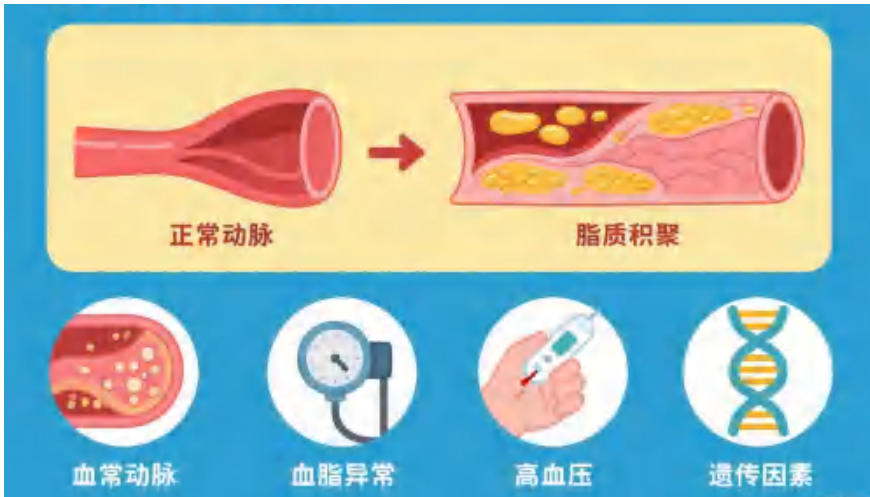
当斑块积聚在冠状动脉时,就会导致冠心病等。绝大多数急性心肌梗死的起因就是冠状动脉粥样硬化斑块破裂,产生血栓后致使管腔急性闭塞,紧接着心肌发生坏死,严重者发生猝死。

外周动脉

从心脏流出来的动脉血,先后经过主动脉、髂动脉、股动脉、腘动脉及小腿的动脉,为下肢提供营养。如果外周动脉里出现狭窄、斑块堵塞,那么流向下肢的血流就会减少甚至中断。血液流通不畅会导致下肢出现疼痛、麻木、肿胀、发凉等症状,有些人在活动时 would 格外明显,如出现间歇性跛行。

主动脉

主动脉粥样硬化主要表现为大、中动脉内膜脂质沉积,40岁以上男性



患病风险相对较高。典型表现为主动脉弹性降低、脉压增宽,严重时可形成主动脉瘤(以发生在肾动脉开口以下的腹主动脉处为最多见,其次是主动脉弓和降主动脉)。

肾动脉

有些老年人因为血压波动入院诊治,B超检查双肾缩小、肾功能异常,进一步探究发现肾动脉粥样硬化,因管腔狭窄闭塞导致肾灌注不足。早期

一般没有明显异常,随着病情进展,可能出现乏力、腰痛、夜尿增多等症状。

另外,很多人会将斑块的大小视为最危险的因素,其实最可怕的不是斑块大小,而是斑块的不稳定,也就是“柔软”的易损斑块。这就好比馅大皮薄的饺子很容易煮破,一旦破损非常麻烦,因此要认真对待。

(来源:北京青年报)

每天吃2个鸡蛋可降低坏胆固醇

很多人认为,鸡蛋会导致胆固醇升高,每天吃一个足够。但《美国临床营养学杂志》刊登澳大利亚一项新研究发现,每天吃两个鸡蛋可以降低低密度脂蛋白(LDL,俗称坏胆固醇)水平。

为深入研究饮食模式对胆固醇的影响,南澳大学研究员乔恩·巴克利博士及其团队以61名18~60岁的健康成年人作为对象展开了一项随机对照研究。初始时,参与者的LDL水平均最高不超过135.3毫克/分升(低于100毫

克/分升为理想水平)。试验饮食被分为三类,但总热量相同:高胆固醇高饱和脂肪饮食,每周最多吃一个鸡蛋;鸡蛋饮食,每天吃两个鸡蛋,同时以瘦肉、低脂乳制品和植物蛋白降低饱和脂肪摄入量;低胆固醇和高饱和脂肪饮食,不吃鸡蛋,但摄入黄油和全脂酸奶等高饱和脂肪食物。

参与者以不同顺序变换三种饮食,每种模式持续5周。结果显示,每天吃两个鸡蛋的低饱和脂肪模式使LDL降低了5.7毫克/分升;完全不吃

鸡蛋模式中,LDL水平没有降低。研究人员还发现,所有参与者的饱和脂肪摄入量都与LDL水平正相关,平均每天多摄入1克饱和脂肪,LDL水平就会上升。

新研究颠覆了鸡蛋与胆固醇关系的传统观念。实际上,导致坏胆固醇升高的罪魁祸首是饱和脂肪的总体摄入量,而非鸡蛋。在整体保持低饱和脂肪摄入的前提下,每天吃两个鸡蛋反而有助降低坏胆固醇水平。

(来源:生命时报)

日行七千步，防病效果好

“日行一万步”是广为人知的一种养生建议,相当于每天步行8公里左右。对不少人来说,这一目标并不容易实现。近日,英国权威期刊《柳叶刀-公共卫生》刊发最新研究带来一个好消息:每天走7000步就能起到很好的效果,可有效预防多种疾病。

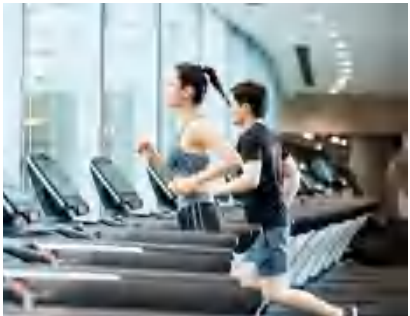
每天走一万步的说法并非起源于科学界,而是源自上世纪60年代日本的一次市场营销活动。1964年东京奥运会后,日本出现了健身热潮,当时的计步器企业推出日行万步的营销策划,此后持续风靡全球,影响至今。

步行确实是一种方便、有效的锻炼方式,但每天到底走多少步能起到很好的效果?澳大利亚悉尼大学研究人员梳理分析了此前有关步行健身的多项研究数据,覆盖全球超16万名成年人。汇总结果显示,相比每天走2000步这种极低运动量而言,每天走7000步就能使心血管病风险降低25%,癌症风险降低6%,老年痴呆风险降低38%,抑郁风险降低22%。哪怕每天只走4000步,也比每天走2000步有更好的防病健身效果。

研究人员总结说,每天走多少步只是运动量多少的一种参考。比如,有的人喜欢骑车,有的人喜欢游泳,这些健身方式的运动量显然无法用走多少步来测量,却都有保健效果。所以,不必拘泥于形式,关键在于动起来。

(来源:生命时报)

跑步机健身要防跑步膝



时下,许多人选择到体育运动中心的跑步机上锻炼,但跑步机是传送带着人体运动的,如果姿势不正确或用力不均衡,容易对膝盖造成损伤,形成跑步膝。

跑步膝是跑步等运动引发的膝关节损伤的统称,最常见的就是髌骨疼痛综合征,患者在走路、上下楼梯时疼

痛加重,给生活带来不便。那么,在跑步机上健身如何预防跑步膝呢?

上机前做好热身活动

上机前做好热身活动,如弯腰、下蹲、踢腿、拉伸等,使身体肌肉、韧带及踝关节得到放松,进入最佳状态。

保持正确的跑步姿势

要做到抬头、挺胸、收腹,身体微向前倾,躯干摆动幅度不要过大,腰部自然挺直,双手前后摆动,脚尖和膝盖不能偏向内侧或外侧,以减轻膝盖及周围肌肉压力。

注意力要集中

首次上机时可以扶住把手,身体适应后慢慢撒手,思想要集中,不要一边锻炼一边玩手机,以防摔

伤。可伴随轻音乐跑步,有助于提升锻炼效果。

不要频繁调整配速

由于个人适应能力不同,跑步机的配速调整也不一样,因此不要刻意频繁调整速度,平稳适合为宜,以防发生安全事故。

注意控制运动量

根据自身状况,掌握好每次的运动时间和运动量,不要过于追求长距离跑步目标。一旦发现身体和膝关节出现不适,要立即停止,以防诱发跑步膝。值得提醒的是:老年人及患有心脏病、高血压、糖尿病等疾病的人群,不宜选择跑步机锻炼。

(来源:家庭医生)



湖北广电数字化老年大学汉口校区： 开启老年教育新征程

学院介绍

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

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

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

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

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)

湖北“元宇宙”：穿越时空的奇幻之旅

湖北,这片承载着悠久历史与灿烂文化的土地,正积极拥抱“元宇宙”浪潮,打造出一系列令人惊叹的“元宇宙”文旅项目,为游客带来前所未有的沉浸式体验。让我们一同踏上这场穿越时空的奇幻之旅,领略湖北“元宇宙”文旅的独特魅力。

《长征·四渡赤水》:红色历史的虚拟全感战场

8月,武汉联创艺空间演艺集聚项目正式揭幕运营,《长征·四渡赤水》VR+MR全感剧场华中首店开业。

在《长征·四渡赤水》体验剧场,虚拟现实、混合现实等技术将长征史诗完美还原,打造出“可感知、可参与、可回味”的红色文化体验。体验者化身1935年的红军战士,以第一人称视角参与战斗。戴上VR设备,瞬间置身虚拟战场,汹涌大河横贯眼前,对岸炮火横飞,子弹擦身而过,周围满目疮痍。在指挥官带领下,与战友乘船渡河,湍急河水让船只颠簸,

从高处冲入低水区,飞溅流水洒在身上,真实感极强。逼真的硝烟战火充分调动大家情绪,有人大喊指挥战斗,最后成功时众人欢呼雀跃。体验完后,人们纷纷称赞沉浸式体验逼真,能在互动中感受革命历史力量,汲取红色精神。

作为华中垂直型沉浸式演艺新空间集群,联创艺空间拥有超3000m²的大型沉浸式复合演艺空间,包含6大主题剧场与4大特色功能区。除《长征·四渡赤水》外,还有《嗜血博士》《怪物》等沉浸式音乐剧。



东湖元宇宙:科技与历史的完美融合

湖北省博物馆内,《遇见楚庄王》数字全息剧借助光影体验和声光电技术,生动再现战国车马征战宏大场景,让海内外游客惊叹“科技让历史在眼前复活”。

首个数字文物VR体验项目《穿越青铜季》将越王勾践剑与曾侯乙编钟以数字化VR形式呈现,1:1高精度还原工艺结构与瑰丽花纹,达到电影级精细程度,让文物在虚拟世界中焕发新生。

东湖湿地科普展厅内,50平方米的裸眼VR沉浸影院为游客打开

东湖“湿地元宇宙”大门。站在观景台上,游客可三面观赏东湖风光,视角变换带来沉浸式漫游体验,展厅还融合湿地知识、鸟类标本、鱼类全息影像等多元化科普元素。

磨山楚天台上,青铜编钟奏响悠扬楚乐,LED巨幕同步将楚式漆器纹样解构为流动色彩长河,展厅设有沉浸式交互AR换装体验区,游客可感受楚服独特魅力。

听涛屈原纪念馆前,瑰丽楚辞被演绎成可互动光影大秀,星光洒落在林间步道上。

《穿越·汉阳兵工厂》:武汉抗战的元宇宙穿越

武汉市文博场馆首个XR元宇宙项目——《穿越·汉阳兵工厂》元宇宙大空间沉浸式体验项目坐落于辛亥革命博物院南区一层多功能展厅,体验时长30分钟。

它创新采用“剧情引导+自主探索”双线叙事模式,借助高精度三维建模、实时物理引擎与多人协同

交互技术,让游客穿戴设备后瞬间穿越到1938年武汉抗战战场。当时,在汉阳兵工厂一带,中国军队小分队为确保最后一批工厂设备及人员安全撤离,与日本侵略者展开惊心动魄的博弈,游客仿佛亲身参与其中,深刻感受那段历史的波澜壮阔与英勇无畏。

“逍遥武当”VR:国风文化的沉浸式漫游

无需汗流浹背,在室内吹着空调就能御剑乘龙、飞跃武当山。

在千余平沉浸式空间里,踏入玄岳门,仙鹤相迎,仪式感拉满武当元宇宙氛围。在雀蛇斗阴阳的动态画卷前,指尖触碰墨汁进入水墨秘境,与张三丰同步打出“云手”,感受武当入门课。明代建筑师蒯祥带你三维拆解榫卯,探寻“一柱十二梁”

奥秘,见证“北建故宫,南修武当”宏大工程。“御剑飞行”和“乘龙飞行”解锁失重感,掠过榔梅树时花瓣飘落带来香气,带来“五感全开”体验。乘风飞抵武当金顶,200吨纯铜鎏金殿震撼人心,风云变幻间零距离亲历雷火炼殿,见证消失百年的旷世奇观。

张居正元宇宙艺术馆:万历首辅的虚实共生

张居正元宇宙艺术馆是国内首个也是唯一一个以明代杰出改革家张居正为核心IP的虚实共生文化体验项目。

该项目位于荆州区张居正街5号,巧妙融合前沿科技与深厚历史,集教育性、娱乐性、互动性于一体,用现代数字代码重新“编译”万历首辅的传奇人生。艺术馆核心亮点——《再绘·张居正》原创幻境演出,在全LED屏打造的无边沉浸幻境空间中,观众被360°巨型LED巨幕完全包裹,光影流转,声浪环绕,瞬间带入大明王朝历史洪流,一睹张居正从荆州神童到内阁首辅的传奇人生,感受其改革举措与担当。全息剧场里,张居正虚像如跨越时空般踱步而出,AR技术为历史文档注入灵韵,左中右顶地五个画面融为一体,带来全方位无界沉浸式体验。艺术馆占地1500平方米,包含

《再绘·张居正》原创幻境演出、《荆州越千年》VR大空间沉浸展、《张居正科考路》VR乘骑影院三大核心板块,游客可穿越千年,漫步荆州古城,跟随张居正亲历赶考之旅。

湖北的这些元宇宙文旅项目,以科技为笔,以历史为墨,绘制出一幅幅绚丽多彩的文旅画卷。让我们走进湖北的元宇宙世界,开启一场穿越时空的奇幻之旅。

(来源:综合信息)



武汉：喷泉里的清凉狂欢

当热浪席卷江城，武汉的夏天仿佛被按下了“炙烤键”。但别怕，这座城市藏着几处宝藏喷泉地，它们不仅是夏日里的清凉担当，更是集吃喝玩乐于一体的欢乐天堂。

国博音乐喷泉： 武汉之最美的视觉盛宴

想要逃离夏日的酷热，找一个傍晚放空自己？国博音乐喷泉绝对是你的不二之选。作为武汉最大的智能音乐喷泉，它用一场场盛大的水舞秀，将你的疲惫一扫而空。

走进国博，首先映入眼帘的是那1353个喷头组成的壮观阵列。随着音乐的节奏，水柱时而直冲云霄，高达80米，仿佛要触碰天际；时而化作柔美的水幕，轻轻摇曳，如同仙女的裙摆。16种造型的变化，让人目不暇接，每一次喷发都是对视觉的极致冲击。

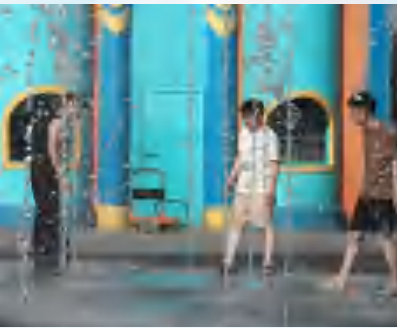
3月到11月，每周五的19:20-19:35，是国博音乐喷泉的表演时间；而到了12月到次年2月，时间则调整为每周五的18:30-18:45。记得提前5分钟到场，抢占C位，让这场水舞秀成为你周末的完美开场。

国博音乐喷泉背靠国博水系景观公园，大片草坪和绿树环绕，是散步乘凉的好去处。而国博周边，更是美食的天堂。6平方公里的区域内，汇集了十余家深谙“鱼”道的宝藏餐厅。江南别院的湖北菜鲜嫩可口，西园的鱼头泡饭以鱼肉鲜嫩肥厚、汤头浓郁著称，王包子渔馆的招牌包子用料扎实，入口筋道……在这里，你可以尽情享受美食带来的满足感。

恒达欢乐世界的喷泉广场： 孩子们的消暑乐园

喷泉就在乐园入口处，在夏日送来阵阵清凉，简直就是孩子们的消暑天堂。

白天来玩，喷泉是妥妥的降温神器。穿着凉鞋在水柱间跑来跑去，水柱时高时低，溅起水花带来丝丝凉意。



待夜幕降临，灯光表演开启，五颜六色的光束打在水柱上，随着音乐不时变换节奏，就像一幅幅流动的水彩画，光影效果绝佳！

最贴心的是，整个乐园全场覆盖雾森降温系统，走在园区里，路边的草丛、游乐设施旁会飘起细密的白雾，玩再久也不怕热。

乐园内还有摩天轮、大摆锤、自控飞机、过山车等多种有趣的游乐项目，价格亲民，无论是想美美出片还是追求刺激，这里都能一次满足。

要是玩累了玩饿了，现场还有现炸薯条、冰淇淋等各种零食小吃供应，边吃边休息，这份快乐谁懂呀！

万科未来中心VFC喷泉： 黄金区位的趣味消暑地

万科未来中心VFC坐落于江城大道与汉阳大道两条交通大动脉的交汇处，与地铁4号线五里墩站C出口无缝对接，有着得天独厚的地理位置。万科未来中心VFC广场以“星河”为主题，打造喷泉广场赋予入口空间更多活力。



当喷泉水柱“哗啦”一声喷出，积蓄已久的能量瞬间释放，孩童们在此尽情戏水玩耍，欢呼声瞬间炸响整个广场。

室外玩累了，转身进商场避暑。迷鹿·小小侦探社·儿童密室、茉莉莲亲子DIY、卡通尼乐园等都是享受亲子时光的不错选择。

驱车几分钟，就可以来到妙趣横生的武汉动物园，或者荷花满塘的月湖公园，尽情感受艺术与生活交融的美好。

武汉方圆荟·奥特莱斯喷泉： 潮流聚集地的夏日活力

进入商场之前，可以先在入口广场处感受一场活力满满的音乐喷泉秀，自由飞溅的水花，明快热烈的节奏，肆意展现着夏日特有的鲜活与无拘无束。

走进商场，首次入驻湖北的P·E·WISSE、DUEK三大名品集合店，以其独特的潮流魅力吸引着众多时尚达人。购物之余，不妨约上三五好友，前往商场后方的拓高乐武汉体验挥杆之乐。

若想品尝美食，驱车10分钟即可抵达王家湾摩尔城，从地道的湖北菜到精致的西餐，多样的美味总有一款击中你的胃，让这一天既放松又满足！

中山公园音乐喷泉： 重新归来的视觉盛宴

视觉上，比起改造前，现在的音乐喷泉更加炫酷、壮观。新加装的289盏LED彩灯斑斓华丽，水花造型也增加到了10种。奔腾的海浪、绽放的烟花、开屏的孔雀……夜幕中，灯光随着音乐变化，水流随着灯光舞动，流光溢彩，如梦似幻。最高的水花足足有40米，大概是14层楼那么高，铺天盖地水流交织在一起，仿佛没有边际的幕布，雄伟壮观。

现场的乐曲声比从前更立体、更有沉浸感。新增的4套音响设备和喷泉的配合得天衣无缝，无论是高昂还是婉转的曲调，都能透过喷泉的变化清晰“听”出来。

音乐喷泉附近也是你闲暇时间的好去处。白天看完喷泉，别忘了顺便在中山公园逛逛，打卡园林、漫步林荫道、坐坐游船、摩天轮、小火车。晚上，还可以从公园北门前往万松园嗦虾、吃烧烤，来一场地道的汉式宵夜。

汉口江滩喷泉： 夏夜必打卡的清凉之地

汉口江滩边，伴随着或激昂或悠扬的旋律，水柱腾空而起，在五彩灯光的映照下翩翩起舞。水雾带来阵阵清凉，孩子们围着喷泉欢快地奔跑尖叫，大人们也忍不住驻足拍照，脸上洋溢着简单的快乐。

喷泉位置有三处：三峡石广场、水池树阵（三阳广场附近）和五福广场。无论你身处江滩的哪个角落，都能找到这份清凉与欢乐。

这个夏天，让我们一起在喷泉里狂欢，让清凉与欢乐伴我们度过每一个炎炎夏日！

（来源：综合信息）

东湖的快乐， 一半在水里，一半在碗里



最近,东湖的水花又溅得老高。大热天里,扎进湖里扑腾几个来回,是武汉人过夏天的标准动作。岸上也没闲着——铰子里的藕汤咕嘟冒泡,灶台上的锅铲叮当作响,油烟混着湖风往人堆里钻。这边浪花还没甩干,那边饭菜香已经勾着人往馆子里跑。要问为啥斯?武汉人都懂:东湖的快乐,一半在水里,一半在碗里。

渔集晓院·非遗湖北菜

省博边上的渔集晓院,是武汉头一家把非遗菜和非遗文化攒到一起的馆子。食材蛮讲究,用的都是湖北各地的非遗地标货——洪湖鱼、随州菇、恩施腊肉、荆门藕,样样都有来头。主打江鲜湖鲜,把“鱼米之乡”的味都攒齐了。

不光能吃,还能玩。糖画、剪纸、漆扇、拓印这些老手艺,天天都能看到。每个月还搞“一期一会”的手作活动,非遗老师傅现场教手艺。

招牌菜湖藕焖鲥鱼用的高山冷水鲥鱼,条条都要长足4年,冷水慢养出来的肉,嫩得像豆腐。配上洪湖九孔藕,一个鲜甜,一个粉糯,两种非遗食材碰头,鲜味直接翻倍。这碗菜,蛋白质、好脂肪、膳食纤维全齐活,武汉独一份的非遗CP。

泉水武昌鱼则是活鱼现杀,银鳞闪闪。秘制泡菜打底,山泉水慢煨,看汤汁从清变黄,鱼肉吸饱鲜味。一筷子下去,鱼肉弹牙,酸汤开胃。

红鼎豆捞

在东湖绿道旁二十米处,红鼎豆捞的独栋小楼静静伫立,将湖光山色与美食雅趣完美融合。

这里以“醇正非遗鲍皇汤、生猛海鲜上岸价、天然品质食材”三大特色闻名,每一份海鲜都经过严格筛选,从源头产地直采,确保“血统纯正”。明档里活蹦乱跳的海鲜、带着地标认证的时令食材,都在诉说着“无科技、无狠活”的饮食哲学。

今年4月,红鼎豆捞的鲍皇汤被评为非物质文化遗产。以“海陆双鲜融合”为技艺核心,历经选材、醒味、熬炼、精制四大环节,借海味三珍、陆



鲜四宝、辛香三原,形成“三材四艺”的完整体系,浓醇鲜香,营养丰富,老少皆宜。

红鼎海合这一大盘端上来,活像把海鲜市场搬上了桌——基围虾还在蹬腿,鲍鱼片Q弹得能打乒乓球,墨鱼仔白嫩得像剥了壳的鸡蛋,蛭子个个鼓着汁水等爆浆。老饕们筷子没动先点头:“活杀现涮才叫鲜!”

曾宴

湖北省博物馆旁的曾宴,迈进门槛就穿越了——越王勾践剑在墙头泛着寒光,崇阳铜鼓在转角处静候知音。这哪里是餐馆?分明是座活着的荆楚文化博物馆。晚六点整,编钟准时开嗓。青铜音符在梁柱间碰撞,夹一箸云梦泽的鲜,饮一盏江汉平原的醇,连咀嚼都带着韵律感——在这里,吃饭是场穿越三千年的雅集。

鱼藏勾践剑端上桌便寒光乍现——鲈鱼冻凝成的剑身,鱼子酱点出纹饰。厨师许是得了楚国铸剑师的秘传,一条鱼做得“十年磨一剑”。曾侯乙编钟薯蓣则以曾侯乙编钟为造型灵感,用铁杆山药蒸熟打成泥,口感醇香

丝滑、清新解腻,兼具文物美学与味觉层次,是文化与美食融合的创意佳肴。

双湖园·臻品

双湖园·臻品将东湖的自然景观与人文历史融入餐厅之中,重新定义了品质楚菜的餐饮生活方式。餐厅内设18个精致典雅的包厢,如湖中小岛般星罗棋布,犹如散落在湖中的小景,自成一景,以静水流深的姿态缓缓道来:初见、听水、游园;像一场曲水流觞,在空间中传承颠覆。

招牌荆州土黄牛肉精选荆州散养土黄牛,取牛瓦沟部位肉质最为丰腴弹嫩的部分。牛肉切条后,以传统烧制工艺慢火烹煮,佐以秘制酱料调味,使每一丝纤维都浸透醇厚酱香。

汉味双蒸鱼圆更是独具匠心——三味合一,既有狮子头的丰腴肉香,又得鱼圆的鲜嫩爽滑,佐以清鲜甘美的干贝清汤,成就了一道层次丰富、清淡而不失本味的经典佳肴。

四季渔宴

开在东湖边的“四季渔宴”,藏着楚菜泰斗卢永良钦点的江湖秘籍。马



锦澎女士带着卢师门弟子,把非遗武昌鱼拆解成当代宴席诗——1800m²的湖景餐盘里,楚菜正以年轻姿态游弋。商务宴请的刀光剑影,家庭聚餐的汤羹暖意,都被收进这方水色天光里。

红焖酥骨武昌鱼的食材来自庐山西海武昌鱼基地,1.6斤的黄金身材跳进油锅,在非遗老师傅的勺下完成跳水——七成热油定型,文火慢焖至骨肉缠绵。上桌时还保持着跳水冠军的优雅姿态,连鱼骨都酥成了情书。

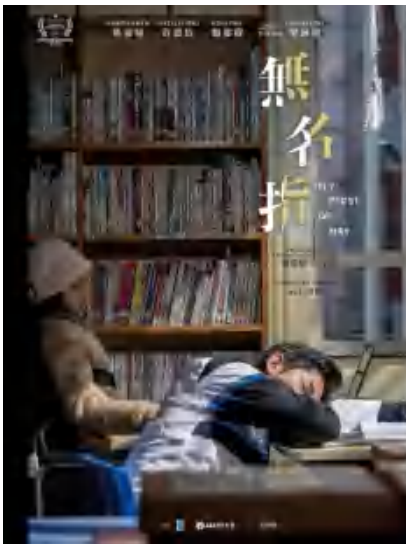
年份武昌鱼二吃同样选用庐山西海武昌鱼基地养出的三斤丰腴武昌鱼,在老师傅的刀下完成一场美味分身。一半以秘制酱汁为引,与农家腊肉、五花肉丁在砂锅里缠绵翻滚,成就一锅浓香四溢的“卢门烧”;另一半则素颜登场,清蒸至通体晶莹,蘸上十年山西老陈醋调的月光,在舌尖化开一汪澄澈的“水晶蒸”。

鲥鱼二吃用的是湖北石首产出的3斤左右、被视为“中华佳品”的鲥鱼。鲥鱼在卢师门妙手下同样分身有术——酱红烧鱼肉脂香四溢,骨炖豆腐汤白似玉。一尾鱼演绎两重鲜,是楚菜师傅最得意的味觉魔术。(来源:武汉商务)



浪漫七夕 甜度爆表

七夕将至,蝉鸣未歇,银幕之上已悄然翻涌起更迭的季相——这是暑气与秋意交割的时节,亦是光影交织想象、故事丰盈心灵的良辰。愿每一位踏入影院的你,于暑气蒸腾时,收获一场穿越时空的清凉奇遇;在星河鹊起夜,珍藏一段至情至性的光影诗篇。



《无名指》

导演: 孔令政
主演: 郭富城、梁咏琪
上映日期: 8月28日

讲述因为女儿不幸患上重症,夫妻俩因此牺牲毕生梦想和自由,最终女儿凭一根微动的无名指,连系着一家人情感羁绊的故事。



《7天》

导演/编剧: 邱玉洁
主演: 蒋奇明、张艺凡
上映日期: 8月29日

陈丑时在牙科诊所邂逅女孩温倩,两人开始恋爱,陈丑时向温倩坦诚了一个关于自己的秘密,他从小就能在女孩头顶看到一串数字,那是他们之间的恋爱时长,而他和温倩只有七天……



《脱缰者也》

导演: 曹保平
主演: 郭麒麟、齐溪
上映日期: 8月29日

世纪之交,背井离乡的马飞重返天津,在种种不尽如意的遭遇下“拐走”外甥李嘉文,舅甥就此踏上一段“离经叛道”之旅。事态脱缰失控,荒唐随之而来……



《有朵云像你》

导演: 姚婷婷
主演: 屈楚萧、王子文、王皓
上映日期: 8月29日

随着雨季的临近,逝去的爱人秦天竟然回到了妻子萧凡身边,而且是8年前相爱时年轻的样子。但秦天的记忆却被清零,在雨滴的奇迹见证下,两人有了一次重新书写爱情的机会……



《遇见不同的遇见》

导演: 刘德强
主演: 刘德强、高晓攀、李萌萌
上映日期: 8月29日

但爽带领“突如其来”电视栏目组,突袭暗访专业从事借钱为生的老乡“滚刀肉”吴德,在吴德的引领下,但爽结识了“超级卷王”是蒂,在经历了英雄救美、海景房骗局、P2P理财“深坑”的一系列惊心动魄的故事下,两人最终走在了一起。



《音乐夏令营》

导演: 秦宇
主演: 秦宇、刘海涵
上映日期: 8月29日

热爱音乐的年轻人刘天歌,参加了音乐夏令营活动,这里云集了无数怀有音乐梦想的年轻人。他们要努力学习,尽情歌舞,享受快乐音乐时光,为了自己的梦想努力拼搏奋斗。



《爱的暂停键》

导演: 余嘉诚
主演: 赫尔加·古莲
上映日期: 9月5日

玛利亚在结婚七年后,突然迎来丈夫的离婚宣告。不甘放手的她,强拉着丈夫进行婚姻咨询。当过去相处点滴被逐一摊开、放大检视,这个关于情感的练习题,却比她想像中还要难解复杂。



《轻于鸿毛》

导演: 周铨
主演: 宋佳、佟丽娅
上映日期: 9月13日

男人跳海,牵出两任性格迥异的妻子李鱼和沈飞鸿,一处悬而未决的房子让两人重新认识那个曾是老公的人。本片为宋佳、佟丽娅继《我和我的祖国》后二搭“新型关系”双女主的故事。

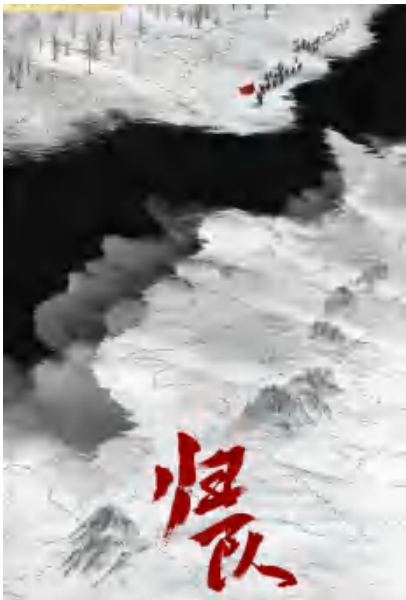
金秋观剧：现实题材领衔登场



《博忆》

主演:霍建华、黄宗泽、阚清子
播出平台:腾讯视频
播出时间:8月21日

本剧设定为架空背景,以缉毒警察被害为主案件贯穿全剧。整部剧集全程高能,聚焦于人性善恶,除了抽丝剥茧般的爽感,还有真相浮出水面过程中对人性的探索。



《归队》

主演:胡军、李乃文、陈靖可
播出平台:央视八套、腾讯视频
播出时间:8月25日

讲述抗战期间,一支东北抗联小队历经惨烈战役与组织失联,在日军层层围追堵截下致队员纷纷失散,排长老山东刻松树牌分战友约定重聚,抗联队员历经艰难险阻,重返东北战场。



《猎豹》

主演:史彭元、杨烁、蒋璐霞
播出平台:芒果TV、湖南卫视
播出时间:8月下旬

梦想成为武警一员的乔援朝从特警学院毕业来到猎豹突击队,在维修班长张岚的帮助下乔援朝熟悉了特战队员要涉及的专业,他的努力逐步得到了大队长凌峥嵘的认可。



《阵地》

主演:冯绍峰、李晨、徐璐
播出平台:央视八套、爱奇艺
播出时间:即将上映

该剧讲述日本侵华,在中国共产党的领导和推动下,郭沫若、夏衍、田汉、巴金、柳亚子等一大批爱国进步文化人士云集桂林,通过新闻、文学、戏剧、音乐、美术等一系列文化运动,宣传抗日民族统一战线。



《况青天传奇》

主演:马岩、牛北壬
播出平台:央视频、优酷视频
播出时间:8月19日

该剧以“减赋税、清积案”、“智破‘十五贯’冤案”、“惩办赈灾贪腐”为主线,生动刻画了况钟乔装测字先生智擒真凶娄阿鼠,与长洲知县何维桢、北望侯李鹤鸣等贪腐势力斗智斗勇。



《长风少年词》

主演:李卓钊、张康乐
播出平台:芒果TV
播出时间:8月26日

讲述商山王朝召集诸侯国世子组建“世子营”,踏上寻找“长生仙药”的凶险之旅。少年们历经生死考验,从彼此竞争到并肩作战,揭露仙药背后的政治阴谋。



《十二封信》

主演:周翊然、王影璐
播出平台:腾讯视频
播出时间:8月29日

讲述男女主通过1991年至2026年的神秘邮筒传递跨越时空的十二封信件,串联起小镇青年唐亦寻和少女叶海棠的故事,揭开命运悬念,完成情感救赎。



《与晋长安》

主演:宋轶、丞磊
播出平台:爱奇艺
播出时间:8月24日

讲述了太晋女将军黎霜偶然间捡到记忆全失的男子,赐名晋安。二人朝夕相处暗生情愫。不料晋安逐渐想起自己竟是敌国王爷,曾经相约白首的二人不得已刀兵相见。



六日齐鲁亲子海洋奇遇记



牵手宝贝,共赴一场山海之约!这个假期,《喜子来了》专属亲子团带您和孩子畅游胶东黄金海岸线。6天旅程,从威海的神奇海底世界到烟台的月老传说,从蓬莱的八仙故事到青岛的啤酒奥秘,最后在日照的赶海乐趣中收获满满,让这次旅行成为孩子成长中最闪亮的海洋记忆!

威海奇遇·海洋之门

早晨,《喜子来了》亲子团在威海开启梦幻旅程。首站来到神游海底世界,孩子们瞬间被长达100米的海底隧道吸引。看潜水员与鱼群共舞,欣赏聪明的海豹表演算数,还有那调皮的白鲸突然游到玻璃前与孩子们互动,引来阵阵欢笑声。下午我们登上幸福门广场,在45米高的观景台上,家长与孩子一起悬挂心愿锁,将美好的祝福留在黄海之滨。特别安排亲子摄影环节,专业摄影师捕捉每个家庭与大海的温馨瞬间。傍晚在海滨公园举行欢迎派对,学习制作海洋风铃,让海风为奏响美妙乐章。

烟台恋歌·蓬莱仙踪

第二站走进烟台东炮台景区,这里不仅是海

防重地,更是亲子互动的乐园。孩子们可以亲手触摸百年古炮,在军事教育基地体验小小炮手的感觉。随后来到浪漫的月亮湾,家长与孩子一起在月老雕塑前挂上同心锁,在金色沙滩上寻找心形的鹅卵石。午后驱车前往蓬莱八仙过海景区,乘坐卡通小火车穿越神话世界,在八仙雕塑群中寻找属于自己的"本命神仙"。特别安排亲子汉服体验,全家换上传统服饰,在蓬莱阁前拍下最具仙气的全家福。傍晚学习包鲅鱼水饺,品尝自己的劳动成果,其乐融融。

青岛风情·帆船之约

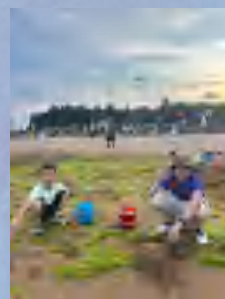
第三站来到青岛啤酒博物馆,这里可是孩子们的最爱!通过趣味互动装置了解啤酒酿造过程,在梦幻剧场看4D动画片,最后还能获得独一无二的啤酒花手工皂DIY体验。下午漫步百年栈桥,喂食成群的海鸥,听导游讲述这座城市的往事。傍晚来到奥帆中心,特别安排帆船体验活动,在专业教练指导下,家长与孩子一起升起船帆,感受乘风破浪的快乐。夜幕降临时,在五四广场观看灯光秀,"五月的风"在夜色中绽

放绚丽光彩。

日照赶海·珍藏时光

最后一天在日照万平口海滩,我们为每个家庭准备专属赶海工具包。退潮时分,跟着当地渔民寻找大海的馈赠——小螃蟹、海星、贝壳,都是孩子们最珍贵的战利品。专业自然老师现场讲解海洋生物知识,让赶海变成生动自然课。午后参观日照灯塔景区,登上观景台俯瞰整个海湾,用望远镜寻找远方的渔船。家长与孩子组队堆沙雕、挖螃蟹,在欢声笑语中增进感情,为这次成长之旅画上完美句号。

6天的朝夕相处,我们看到孩子们在海浪中变得勇敢,在探索中收获知识,在互动中学会分享。从威海的海洋世界到日照的金色沙滩,这份蔚蓝色的记忆,将成为每个家庭最珍贵的宝藏。《喜子来了》亲子团,不仅是一次旅行,更是一次成长的陪伴。如果您也想给孩子一个不一样的假期,赶紧拨打专属报名热线:027-87377777,加入我们的海洋奇遇记吧!



跟着喜子去旅行,一路好心情!

远离甜蜜诱惑，不做“小糖人”

武汉太康医院中医科 谷望辉

在生活里，糖宛如一个充满魅力的“甜蜜陷阱”。蛋糕的绵软香甜、奶茶的醇厚丝滑、糖果的缤纷多彩，无一不诱惑着我们的味蕾。然而，过度沉溺于这份甜蜜，却可能让我们陷入糖尿病的困境，变成“小糖人”。如今，糖尿病发病率逐年上升且呈年轻化趋势，严重威胁健康。从中医视角了解相关知识、远离甜蜜诱惑迫在眉睫。接下来，就让我以中医的角度带大家详细了解一番吧！

1. 揭开“小糖人”的中医成因面纱

（1）先天禀赋不足

中医认为，人体先天禀赋强弱与疾病发生紧密相关。糖尿病有遗传倾向，若父母患消渴病，子女可能继承相对薄弱的脏腑功能，尤其是肾与脾。肾为先天之本，主藏精，先天肾精亏虚则人体正气不足、抵抗力弱。脾为后天之本，主运化水谷精微，先天脾运化功能弱，后天饮食不节时更易运化失常、痰湿内生，引发消渴病。

（2）饮食失节

长期高热量、高脂肪、高糖饮食是重要病因。过食肥甘厚味损伤脾胃，脾胃如人体“加工厂”，受损后运化失常，食物积聚化为痰湿，阻遏气机、影响气血运行，致脏腑功能失调。

（3）情志失调

长期精神压力、情绪波动致体内气机紊乱。肝主疏泄、调畅情志，不良情绪使肝疏泄失常、气机郁结，气郁化火、灼伤津液。如工作压力大时出现食欲不振等症状，长期如此可能埋下糖尿病隐患。

（4）劳欲过度

过度劳累包括体力、脑力劳动过度及房事不节，会损伤人体正气。体力劳动过度耗伤气血、致脏腑功能失调；脑力劳动过度致心脾两

虚、气血生化不足；房事不节损伤肾精，肾为先天之本，肾精亏虚无法滋养五脏六腑，致阴阳失衡。

2. 中医治疗与预防“小糖人”的妙招

（1）中药调理

中医治疗糖尿病强调辨证论治，将消渴病分为上消、中消、下消。上消以肺热津伤为主，用消渴方加减清热润肺、生津止渴；中消以胃热炽盛为主，用玉女煎加减清胃泻火、养阴增液；下消肾阴亏虚和阴阳两虚，肾阴亏虚用六味地黄丸加减滋阴固肾，阴阳两虚用金匮肾气丸加减滋阴温阳、补肾固涩。

（2）针灸推拿

针灸通过刺激特定穴位调节气血运行、改善脏腑功能，常用足三里、三阴交、脾俞、肾俞、胰俞等穴位。推拿按摩可促进气血流通、调整脏腑功能，重点按摩腹部顺时针揉腹促进脾胃运化，按摩背部膀胱经调节脏腑气血，按摩四肢穴位改善肢体气血循环。

（3）合理预防

要减少高糖、高脂肪、高热量食物摄入，多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果、全谷物，控制每餐进食量，遵循“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”原则。坚持每周至少 150 分钟中等强度有氧运动，结合力量训练，循序渐进、持之以恒。

3. 结束语

甜蜜诱惑虽诱人，但为健康必须抵制。糖尿病是隐藏在甜蜜背后的“恶魔”，会带来诸多痛苦困扰。从中医角度，了解成因、采取综合治疗与合理预防措施，我们能远离甜蜜诱惑，不做“小糖人”，拥有健康美好生活。让我们从现在做起，用中医智慧守护身体！

银屑病反复发作，如何防治

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 曹乃苏

银屑病，俗称“牛皮癣”，是一种慢性、复发性、炎症性的皮肤病，患者皮肤上会出现大小不等的红斑，表面覆盖着银白色的鳞屑，不仅影响美观，还可能伴有瘙痒、疼痛等不适症状，给患者的身心健康带来极大的困扰，许多银屑病患者都饱受疾病反复发作的折磨，生活质量严重下降，那么，究竟该如何防治银屑病的反复发作呢？接下来就让我为大家详细介绍介绍吧！

1. 规范治疗，避免自行用药

（1）选择正规医院就诊

银屑病的治疗需要专业医生的指导，患者应前往正规的医院皮肤科就诊，医生会根据患者的病情严重程度、类型等制定个性化的治疗方案，切不可轻信一些没有科学依据的偏方、秘方，或者随意在药店购买药物自行治疗，以免延误病情，甚至导致病情加重。

（2）遵循医嘱用药

治疗银屑病的药物种类繁多，包括外用药物、口服药物以及生物制剂等，患者必须严格按照医嘱用药，按时、按量使用，不可自行增减药量或停药。

2. 调整生活方式，增强免疫力

（1）合理饮食

饮食对于银屑病的防治有着重要作用，患者应保持均衡的饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果，补充维生素、矿物质和膳食纤维；适量摄入优质蛋白质，避免食用辛辣、刺激性食物，如辣椒、花椒、生姜等，以及容易引起过敏的食物，同时要戒烟限酒，因为吸烟和过量饮酒都可能加重病情。

（2）适度运动

适当的运动可以增强身体的免疫力，有助

于银屑病的防治，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，每周坚持运动 3-5 次，每次运动 30 分钟以上，运动不仅可以提高身体的抵抗力，还能缓解压力，改善心情，对病情的恢复有积极的作用。

（3）规律作息

保持规律的作息时间对于银屑病患者来说至关重要，充足的睡眠可以让身体得到充分的休息和恢复，增强免疫系统的功能，患者应尽量每天在相同的时间上床睡觉和起床，避免熬夜和过度劳累。

3. 注意皮肤护理，减少刺激

（1）保持皮肤清洁

患者要选择温和、无刺激的清洁产品，避免使用碱性过强的肥皂或沐浴露，洗澡时水温不宜过高，时间不宜过长，以免破坏皮肤的屏障功能，洗澡后，要及时涂抹保湿霜，保持皮肤的水分，减少鳞屑的产生。

（2）避免外伤和感染

皮肤的外伤和感染都可能诱发或加重银屑病，患者在日常生活中要注意保护皮肤，避免搔抓、摩擦等刺激，如果不小心受伤，要及时处理伤口，防止感染，同时，要注意预防呼吸道感染等疾病，因为感染也是银屑病复发的一个常见诱因。

4. 结束语

银屑病虽然容易反复发作，但通过规范的治疗、调整生活方式以及注意皮肤护理等综合措施，是可以有效控制病情，减少发作次数的，患者要保持积极乐观的心态，树立战胜疾病的信心，与医生密切配合，长期坚持治疗和护理，相信在科学的防治下，银屑病患者能够过上正常、健康的生活。

“超声没异常就万事大吉”？ 这些情况需要结合其他检查进一步排查

湖北省直属机关医院 超声影像科 董颖

在医学检查里，超声检查凭借无创、便捷、可重复性强等优势，成为众多疾病筛查与诊断的重要手段。尤其在心脏相关疾病的评估中，心脏超声能直观呈现心脏的结构、形态以及血流动力学变化，为医生判断心脏健康状况提供关键依据。不少人因此觉得，只要心脏超声结果正常，心脏就肯定没问题。但实际上，超声检查并非万能，存在一些情况，即便超声显示无异常，仍需结合其他检查进一步排查，以确保不遗漏潜在的心脏问题，接下来就让我带大家了解一下哪些情况需要结合其他检查进一步排查吧！

1. 微小血管病变：超声的“盲区”

心脏的供血主要依赖冠状动脉，当冠状动脉出现微小血管病变时，超声往往难以察觉。

这些微小血管病变可能不会引起心脏结构的明显改变，所以心脏超声结果可能显示正常。然而，它们却可能导致心肌缺血，引发胸闷、胸痛等症状，严重时甚至会诱发心肌梗死。

2. 心律失常

心律失常是心脏疾病中常见的一类，主要表现为心脏跳动的频率、节律、起源部位、传导速度或激动次序的异常。心脏超声主要关注心脏的结构和功能，对于心律失常的诊断作用有限。

像阵发性室上性心动过速，患者可能会突然出现心慌、心跳加速等症状，但心脏超声检查往往无法发现异常。此时，心电图检查就成为诊断心律失常的关键方法。心电图能够记录心脏电活动的变化，捕捉到心律失常发生时的

心电特征，从而帮助医生明确心律失常的类型，为后续的治疗提供依据。

3. 心肌炎早期

心肌炎是指心肌发生炎症性疾病，在早期阶段，心肌的损伤可能尚未引起心脏结构和功能的明显改变，因此心脏超声检查可能显示正常。但此时患者可能会出现发热、全身乏力、肌肉酸痛等前驱症状，随后出现心悸、胸闷、胸痛等心脏相关症状。

在心肌炎早期，心肌酶学检查和心脏磁共振成像（MRI）具有重要价值。心肌酶学检查可以检测到心肌损伤后释放到血液中的酶类物质，如肌酸激酶同工酶（CK - MB）、肌钙蛋白等，这些指标的升高提示心肌可能存在损伤。

心脏 MRI 能够清晰显示心肌的形态、结构和功能变化，对于早期心肌炎的诊断具有较高的敏感性和特异性，可以检测到心肌的水肿、炎症等细微改变。

4. 结束语

心脏超声在心脏疾病的诊断中发挥着重要作用，但它并非适用于所有情况。当出现与心脏相关的症状，而心脏超声结果正常时，我们不能掉以轻心，需要考虑到可能存在超声检查无法发现的问题。结合其他检查方法，可以更全面、准确地评估心脏的健康状况，及时发现潜在的心脏疾病，为患者争取最佳的治疗时机。让我们保持对心脏健康的关注，合理运用各种检查手段，更好地守护我们的“心”健康！

娃反复咳嗽、喘息？别只当“感冒”， 儿童哮喘的这些典型表现和家庭护理要点

江汉大学附属医院武汉市第六医院 李晓军

在育儿过程中，孩子反复出现咳嗽、喘息的情况让不少家长忧心忡忡。很多家长第一反应就是孩子得了“感冒”，可经过一段时间治疗，症状却总是反复。实际上，这有可能是儿童哮喘在作祟。儿童哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，若不及时诊断和治疗，会对孩子的生长发育和生活质量产生严重影响。了解儿童哮喘的典型表现和家庭护理要点，能帮助家长更好地照顾孩子，让孩子远离哮喘困扰，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 儿童哮喘的典型表现

（1）反复发作的喘息

喘息是儿童哮喘的典型症状之一。孩子呼吸时，会发出类似拉风箱或吹哨子的声音，尤其在活动后、夜间或清晨更为明显。这是因为哮喘发作时，气道痉挛、狭窄，空气通过狭窄的气道产生湍流，从而发出喘息声。比如孩子

跑跳玩耍后，突然出现呼吸急促、喘息不止的情况，休息后可能有所缓解，但之后又会反复发作。

（2）持续性咳嗽

儿童哮喘引起的咳嗽与普通感冒咳嗽有所不同。它往往是干咳为主，没有明显的痰液，且咳嗽时间较长，可能持续数周甚至数月。咳嗽多在夜间或凌晨加重，影响孩子的睡眠质量。

（3）胸闷、呼吸急促

孩子可能会感觉胸部发闷、憋气，呼吸变得急促。小一些的孩子可能无法准确表达自己的感受，但会表现出烦躁不安、哭闹不止，或者喜欢被家长抱着，身体前倾，以缓解呼吸不畅。

2. 儿童哮喘的家庭护理要点

（1）营造良好的居住环境

保持室内空气清新、湿润至关重要。家长

要定期开窗通风，每天至少通风 2-3 次，每次 30 分钟左右。可以使用空气净化器来过滤空气中的灰尘、花粉等过敏原。同时，要控制室内湿度在 40%-60% 之间，过于干或过湿都不利于孩子的呼吸道健康。

（2）避免过敏原接触

过敏原是诱发儿童哮喘的重要因素之一。常见的过敏原包括尘螨、花粉、动物毛发、霉菌等，家长要定期清洁孩子的床上用品、窗帘等，使用防尘螨的床罩和枕套。避免在家中饲养宠物，如果已经饲养，要尽量减少孩子与宠物的接触。在花粉传播的季节，尽量减少孩子外出，外出时可以佩戴口罩。

（3）合理饮食

给孩子提供营养均衡的饮食，多吃新鲜的蔬菜水果，如橙子、苹果、菠菜等，这些食物富含维生素和矿物质，有助于增强孩子的免疫

力。避免食用可能引起过敏的食物，如海鲜、牛奶、鸡蛋等，如果孩子对某些食物过敏，要严格忌口。

（4）规律用药与病情监测

严格按照医生的嘱咐给孩子规律用药，不要自行增减药量或停药。同时，要密切观察孩子的病情变化，记录孩子咳嗽、喘息的发作频率和严重程度。如果孩子症状加重或出现新的症状，如发热、呼吸困难等，要及时带孩子去医院就诊。

3. 结束语

儿童哮喘虽然是一种慢性疾病，但只要家长了解其典型表现，掌握正确的家庭护理要点，积极配合医生的治疗，就能有效控制孩子的病情，让孩子像正常孩子一样健康成长。希望每一位家长都能重视起来，为孩子创造一个健康、舒适的成长环境！

中医急救知识！人人可学，家家必学

武汉市东西湖区人民医院 章树敏

在日常生活中，意外和突发疾病随时可能降临，如中暑、晕厥、食物中毒、跌打损伤等。当这些紧急情况发生时，若不能及时采取有效的急救措施，可能会延误治疗时机，甚至危及生命。中医作为我国传统医学，蕴含着丰富的急救知识和方法，这些方法简单易行、效果显著，且无需复杂的医疗设备和专业知识，人人都可以学习掌握，成为家庭急救的得力助手，接下来就让我带大家一起来详细地了解一下吧！

1. 中暑急救：清热解暑，恢复神志

夏季高温时节，中暑是常见的急症。中医急救中暑，首先要将患者迅速转移到阴凉通风处，解开衣领、腰带，保持呼吸通畅。

（1）刮痧疗法

用光滑的边缘物，如牛角梳、玉石片等，蘸取少量清水或植物油，在患者的颈部、背部、肘窝、腘窝等部位进行刮痧。刮痧可以疏通经络、清热解暑、促进气血运行，帮助患者恢复神志。

（2）穴位按摩

可按摩人中穴、合谷穴、内关穴等。用拇指尖用力掐按人中穴，能起到开窍醒神的作用；按摩合谷穴可清热解表；按摩内关穴能宁心安神、理气止痛。

2. 晕厥急救：醒脑开窍，恢复气血

晕厥是由于一时性脑缺血、缺氧引起的短暂意识丧失。患者会突然感到头晕、眼前发黑，随即昏倒在地。

（1）针刺急救

若身边有针具，可迅速针刺人中穴、十宣穴。针刺人中穴可醒脑开窍、回阳救逆；针刺十宣穴能泻热开窍、醒神苏厥。

（2）闻嗅刺激

可让患者闻嗅具有强烈气味的物质，如风油精、清凉油、氨水等。这些物质的气味能刺激嗅觉神经，引起呼吸中枢兴奋，从而促进患者苏醒。

3. 食物中毒急救：催吐导泻，清除毒物

误食有毒食物后，患者会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。中医急救食物中毒，首先要让患者尽快吐出毒物。

（1）催吐法

可让患者大量饮用温开水或淡盐水，然后用手指刺激咽喉部，引起呕吐反射，将胃内的毒物吐出。反复进行，直到吐出的液体清澈无味为止。

（2）导泻法

如果中毒时间较长，毒物已进入肠道，可服用一些具有导泻作用的药物，如番泻叶、大黄等。将番泻叶或大黄泡水饮用，能促进肠道蠕动，使毒物尽快排出体外。

4. 跌打损伤急救：活血化瘀，消肿止痛

在日常生活中，跌打损伤是常见的外伤。患者会出现局部疼痛、肿胀、淤血等症状。

（1）冷敷热敷

在受伤后的 48 小时内，应进行冷敷。用毛巾包裹冰块或冷毛巾敷在受伤部位，冷敷可以收缩血管，减少出血和肿胀。72 小时后，可改为热敷。用热毛巾或热水袋敷在受伤部位，能促进血液循环，活血化瘀，消肿止痛。

（2）中药外敷

可选用一些具有活血化瘀、消肿止痛作用的中药，如三七粉、红花油等。将三七粉用醋调成糊状，敷在受伤部位；或涂抹红花油，轻轻按摩至药物吸收。

5. 结束语

中医急救知识是中华民族的瑰宝，它简单实用、效果可靠。学习掌握这些急救知识，可以在紧急情况下为自己和家人提供及时的救助。希望大家都能重视中医急救知识的学习，让人人成为急救能手，让家家拥有健康保障。在面对突发疾病和意外时，我们能够从容应对，为生命争取宝贵的时间！

儿童能做高压氧吗？这些注意事项家长必看

武汉市东西湖区人民医院 康复医学科 唐婧

新生儿缺氧缺血性脑病

新生儿在出生过程中可能会因为各种原因导致缺氧缺血，引发脑病。高压氧能够改善新生儿的脑缺氧状态，促进脑细胞的发育和修复，减少脑损伤。

2. 儿童做高压氧的注意事项

（1）治疗前的准备

身体检查：在带孩子进行高压氧治疗前，一定要进行全面的身体检查。确保孩子没有不适合进行高压氧治疗的疾病，如未经处理的气胸、活动性出血等。

心理准备：对于年龄稍大的儿童，要提前向他们解释高压氧治疗的原理和过程，消除他们的恐惧心理。

物品准备：为孩子准备舒适、宽松的衣物，避免穿着过紧或有金属装饰的衣服。

治疗过程中的注意事项

严格遵守舱内规定：进入高压氧舱后，要让孩子严格遵守舱内的各项规定，如不要随意触摸舱内的设备，不要大声喧哗等。

密切观察孩子的反应：在治疗过程中要密切观察孩子的反应，如是否有耳痛、头晕、恶心等不适症状。

心跳的秘密：心血管内科护理大揭秘！

武汉市第三医院 何烨

密切监测药物所产生的疗效以及可能引发的不良反应。

在用药指导方面，护士肩负着重要职责，要引导患者正确服用药物，着重提醒患者切勿自行随意增减药量或者擅自停药。因为这样的不当行为极有可能导致血压出现大幅度的波动，进而影响病情控制。

此外，护士还需向患者详细讲解所服用药物的名称、具体作用、正确的服用方法、合适的服用剂量，以及服药过程中可能出现的各类不良反应。通过这样的方式，增强患者对用药知识的了解，从而提高患者的用药依从性，助力患者更好地康复。

3. 饮食护理

“民以食为天”，合理的饮食对于心血管疾病患者的康复至关重要，心血管内科护士会根据患者的病情和营养需求为患者制定个性化的饮食方案，一般来说心血管疾病患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则：

①减少盐的摄入可以降低血压，减轻心脏负担；

②控制脂肪的摄入，尤其是饱和脂肪和反式脂肪，有助于降低血脂水平，预防动脉粥样

硬化；

③减少糖的摄入可以避免血糖波动，降低糖尿病的发生风险；

④增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果、全谷类食物等，可以促进肠道蠕动，预防便秘，同时还能降低胆固醇水平。

4. 心理护理

心血管疾病不仅会给患者的身体带来痛苦，还会对患者的心理造成一定的影响，患者可能会因为担心病情、害怕手术、经济压力等原因而产生焦虑、抑郁等不良情绪，这些负面情绪不仅会影响患者的生活质量，还可能加重病情，影响治疗效果，因此心理护理在心血管内科护理中同样不可或缺，护士要主动与患者沟通交流，了解患者的心理状态，给予患者更多的陪伴和关爱。

5. 结束语

心血管内科护理如细腻持久的交响乐，护士以专业与爱心编排病情观察、用药指导、饮食调控、心理关怀等乐章。她们用温柔而坚定的双手，为病痛中的心脏注入生机与力量，托起患者的健康渴望。

卒中后睡眠障碍

——被忽视的康复“杀手”，如何破解

湖北省荣军医院神经内科 徐莉

（3）心理因素

卒中后患者常出现焦虑、抑郁、对康复的担忧等情绪，干扰睡眠节律。面对突如其来的身体功能障碍，患者往往会产生巨大的心理压力，难以进入放松的睡眠状态。

（4）环境变化

夜间过强的光线会抑制褪黑素的分泌，影响患者的睡眠。此外，医院的噪音来源众多，这些噪音会干扰患者的睡眠，使其难以进入深度睡眠状态。

2. 针对不同原因的破解卒中后睡眠障碍的方法

（1）因大脑损伤导致的睡眠障碍

物理治疗：经颅磁刺激治疗是一种有效的物理治疗方法，通过磁场刺激大脑特定区域，调节神经递质的分泌和神经细胞的兴奋性，改善睡眠质量。

（2）因身体不适导致的睡眠障碍

对于因偏瘫、疼痛等症状影响睡眠的患者，可以使用非甾体类抗炎药，缓解轻中度疼痛。对于重度疼痛，可考虑使用阿片类镇痛药，但

卒中，也就是我们常说的中风，是一种严重威胁中老年人健康甚至生命的脑血管疾病。在经历卒中的生死考验后，患者和家属往往将关注重点放在肢体运动功能的恢复上，却容易忽视另一个隐藏在暗处的“杀手”——卒中后睡眠障碍。它就像一颗定时炸弹，可能阻碍康复进程，增加复发风险。那么，卒中后睡眠障碍究竟是怎么回事？又该如何破解呢？

1. 为什么卒中后容易出现睡眠问题？

（1）大脑损伤

卒中导致的脑组织缺血或出血，可能直接影响调控睡眠的神经中枢。睡眠中枢分布于大脑的多个区域，如脑干、下丘脑等，当这些区域因卒中受损时，就容易出现各种睡眠障碍。

（2）身体不适

偏瘫患者由于一侧肢体运动功能障碍，长时间保持同一姿势会导致局部血液循环不畅，引起肢体麻木、疼痛，从而影响睡眠。吞咽困难的患者在睡眠中可能会因呛咳、窒息等风险而难以安心入睡，频繁醒来。

卵巢早衰不是突然来， 这些信号要警惕

仙桃市妇幼保健院 赵红霞

卵巢早衰是女性健康中一个容易忽视的话题，尤其是对于很多年轻女性来说，这个问题似乎离自己很远。但事实上，卵巢早衰的发生往往是悄无声息，许多人在症状出现之前并没有察觉到异常。那么，卵巢早衰到底是什么？有哪些信号值得女性特别注意呢？

什么是卵巢早衰？

卵巢早衰是指女性在 40 岁之前卵巢功能出现衰退，导致卵巢无法正常分泌激素并产生高质量的卵子，进而影响月经和生育能力的情况。简而言之，就是女性卵巢提前“退休”，进入停产状态。

卵巢早衰的常见症状包括月经不规律、激素水平下降、无法怀孕等，严重时还可能引发骨质疏松、心血管疾病等健康问题。

卵巢早衰的隐性信号

月经不规律：月经周期紊乱、月经量突然增多或减少，甚至停经，这些都是卵巢功能下降的常见表现。生育期女性如果出现月经不规律或者经量明显变化的情况，就要警惕卵巢早衰的可能。

潮热和盗汗：潮热和夜间盗汗通常是更年期的标志，但在卵巢早衰女性中，尤其在 30 岁出头时也可能出现，这些症状通常伴随着面部潮红、身体不适，常常让人误以为是天气热或压力过大引起的。

情绪波动和焦虑：卵巢早衰往往伴随着女性体内激素水平的大幅波动，导致情绪不稳定，例如：易感到焦虑、烦躁、抑郁或情绪低落，如果这些情绪问题持续且无法通过外部因素解释，可能是激素水平出现问题的信号。

体重增加和代谢紊乱：卵巢早衰女性常常发现自己体重上升，特别是腹部脂肪的积聚，由于体内雌激素不足，代谢率下降，易导致脂肪堆积。

皮肤变化：激素水平下降会影响皮肤的状态，导致皮肤干燥、弹性下降、皱纹增加等，卵巢早衰女性可能会比同龄人更早出现这些衰老迹象，皮肤看起来没有以前那么紧致光滑。

不孕或难怀孕：如果你已经准备怀孕，但尝试了很久都没有成功，那么卵巢早衰也是需要考虑的原因之一，卵巢提早停产可导致卵子数量减少、质量下降，从而影响受孕能力。

性生活不和谐：雌激素缺乏会影响女性性欲和性健康，卵巢早衰女性会感到阴道干涩，性生活不舒适，甚至对性生活缺乏兴趣。

如何应对卵巢早衰？

定期检查：一旦出现月经不规律或其他相关症状，建议尽早到医院进行激素水平检查，特别是卵巢功能的评估，如抗穆勒管激素（AMH）水平测试，这有助于及时发现问题。

改善生活方式：保持健康饮食，增加富含抗氧化物和维生素的食物，有助于卵巢健康。

心理调节：卵巢早衰会带来心理上的冲击，因此，保持积极乐观的心态、适当放松自己、减轻压力同样非常重要。

考虑生育选择：如果女性仍然想要孩子，要尽快通过医生帮助怀孕或者选择试管婴儿，如冻卵或胚胎移植等方式。

总之，卵巢早衰虽然不可避免，但通过关注身体信号、保持健康的生活习惯，很多女性可以有效延缓或减轻其发生的风险。

慢性支气管炎治疗， 有什么好办法

武汉市汉阳医院呼吸内科 张平

慢性支气管炎是一种长期反复的呼吸道疾病，常常伴随着咳嗽、咳痰、气喘等症状，对于患者来说，这不仅使其不舒服，若长时间未有效控制，还会严重影响日常生活质量。那么，如何治疗慢性支气管炎，才能让症状得到有效缓解，恢复正常生活呢？

戒烟，远离有害气体

吸烟是慢性支气管炎的最大“元凶”，长期吸烟会刺激气道，引发炎症，导致支气管壁增厚，影响正常呼吸。戒烟是治疗慢性支气管炎的第一步，也是最重要的一步，即使你没有吸烟的习惯，也要避免接触到烟雾和空气污染物，因为空气污染（比如 PM2.5、化学气体）同样会对支气管造成伤害。

药物治疗：缓解症状，控制炎症

第一，支气管扩张药物：这类药物可以通过放松支气管的平滑肌，帮助扩张气道，缓解气喘症状，常见药物包括吸入型 β_2 激动剂和抗胆碱药物。第二，抗炎药物：慢性支气管炎的病理特点是气道的长期炎症反应，因此需要使用一些抗炎药物，如吸入类糖皮质激素。这些药物能够减轻气道的炎症，减少发作。第三，化痰药物：对于经常伴有咳嗽者，化痰药物可以帮助稀释痰液，让痰液更容易排出体外，减轻咳嗽症状。第四，抗生素：在一些急性发作时，如果伴随细菌感染，医生会开具抗生素，但要注意，抗生素不能治愈慢性支气管炎本身，它只在感染时作为辅助治疗。

肺部康复训练：增强体质，改善呼吸

肺部康复训练是另一种重要治疗手段，能帮助患者通过呼吸训练、体力锻炼来增强肺功

能，改善呼吸状况，这种训练通常包括以下几个方面：第一，呼吸训练：通过深呼吸、腹式呼吸等训练，改善肺部的通气量，帮助患者更有效地排出肺部积存的痰液。第二，锻炼：适当的体力锻炼能增强身体免疫力，帮助肺部更好地运作。锻炼时，选择一些低强度的有氧运动，如步行、慢跑、游泳等，既能增强体力，又能改善心肺功能。

保持良好的生活习惯

良好生活习惯能有效缓解症状、减少急性发作。

保持室内空气流通

每天开窗通风，保持室内空气清新，避免长时间呆在有污染的环境中，尤其是空气中有烟雾或化学气味的地方。

多喝水

保持身体充分的水分，能帮助痰液稀释，容易排出体外，减轻咳嗽。

定期复查，及时调整治疗

慢性支气管炎是一种慢性疾病，需要定期随访和复查，通过定期检查，医生可以根据病情的变化，调整治疗方案。对于病情较为严重者，医生建议频繁治疗和服用药物治疗，定期复查不仅能及时发现问题，还能有效减少并发症的发生。

总之，慢性支气管炎虽然无法完全治愈，但通过科学治疗和积极的生活管理，完全可以控制症状，减轻病情，让患者恢复正常的生活。最重要的是，患者要坚持长期治疗，保持乐观心态，积极配合医生治疗方案，才能够长期保持良好的健康状态。

顺产 VS 剖腹产：如何选择最适合的分娩方式

仙桃市妇幼保健院 罗琴

“顺产好还是剖腹产好？”这是每位准妈妈在怀孕过程中都会面对的一个问题，每个人的情况不同，选择分娩方式也因人而异，接下来，就聊聊这两种常见的分娩方式，帮助准妈妈们做出最适合自己的选择。

顺产：自然分娩的选择

什么是顺产？

顺产具体指孕妇在没有外科手术的情况下，通过自然阴道分娩方式将宝宝生出来，通常伴随有宫缩、产道扩张、婴儿头部通过阴道等自然过程。

顺产的优点

恢复快：顺产的恢复时间相对较短，产后一般可以很快开始活动，产妇的身体也能更快恢复到正常状态。

对宝宝有益：顺产过程中，宝宝会通过母亲产道受到挤压，帮助清除肺部的积液，有助

于宝宝更好地呼吸。

风险较低：相比剖腹产，顺产的手术风险较低，是一种自然的生育方式，没有麻醉和外科手术的干扰，通常不会出现严重的并发症。

对心理影响较小：顺产的过程通常让妈妈们有更强的控制感和参与感，顺利分娩后，妈妈的心理满足感和成就感也会更高。

顺产的挑战

产程长：顺产需较长时间，尤其是初产妇，会经历长时间阵痛和宫缩。

会有撕裂：在分娩时由于胎儿头部通过产道，有时会出现阴道或会阴部撕裂。

产后恢复慢些：尽管顺产恢复时间比剖腹产短，但产后会有会阴疼痛、阴道分泌物等不适，恢复速度也因人而异。

剖腹产：手术分娩的选择

什么是剖腹产？

剖腹产是通过外科手术，在孕妇腹部切开一道口子，将宝宝取出来，这通常在顺产不可行或存在风险情况下选择的一种分娩方式。

剖腹产的优点

时间可控：剖腹产的分娩时间比较可控，通常是医生根据预定时间进行手术，不像顺产那样需要忍受长时间的宫缩。

适用于复杂情况：如果胎位不正、产道狭窄、胎儿过大等情况，剖腹产是较为安全的选择。此外，孕妇如有某些疾病（如心脏病、妊娠高血压等），剖腹产也能避免自然分娩中的潜在风险。

对产道保护：剖腹产不会造成产道伤害，但会避免阴道撕裂和会阴切开等问题，因此产后不会有这些困扰。

剖腹产的挑战

恢复慢：剖腹产是外科手术，产妇需要经

历全身麻醉或局部麻醉，并且术后恢复期较长，伤口的愈合、身体恢复等都需较长时间。

手术风险：虽然剖腹产是一项常见的手术，但依然存在一定的风险，如术中出血、感染、麻醉反应等。对于产妇来说，手术本身有一定的危险。

对宝宝的影响：剖腹产宝宝的免疫系统发育可能受到一些影响，因为没有经过产道的“自然筛选”，不会像顺产宝宝那样获得母亲免疫细胞的传递。

未来分娩的影响：剖腹产后，未来分娩的选择会受到一定影响，尽管可以选择再次剖腹产，但有些情况下医生会建议选择剖宫产，而不再尝试顺产。

总之，无论是顺产还是剖腹产，每种分娩方式都有其利与弊，关键是根据自身的健康状况、胎儿情况以及医生建议做出最合适的选择。

冠心病防治知识全解析，早知道早预防

武汉亚心总医院 王玉凡

冠心病，全称冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种严重威胁人类健康的心血管疾病。随着生活水平的提高和老龄化社会的到来，冠心病的发病率逐年上升，因此，了解冠心病的症状、危险因素以及预防措施，对于我们治疗冠心病具有重要意义。接下来就让我为大家详细解析冠心病的相关知识，以帮助大家早了解、早预防、早治疗吧！

1. 冠心病的症状表现

冠心病的症状多种多样，但最典型的是心绞痛。心绞痛通常表现为心前区或胸骨后出现的压迫性、紧缩性或烧灼样疼痛，可放射至左肩、左臂内侧、颈部或下颌部。疼痛一般持续数分钟至十余分钟，休息或含服硝酸甘油后可缓解。除心绞痛外，冠心病还可能出现气短、晕厥、胸闷、胸痛、疲劳、咳嗽、咳痰等症状。

2. 冠心病的危险因素

（1）年龄与性别：冠心病多见于 40 岁以上的中老年人，男性发病率高于女性，但近年

来女性发病率也有上升趋势。

（2）遗传因素：有冠心病家族史的人患病风险较高，但遗传因素并非决定性的，生活方式同样重要。

（3）血脂异常：高脂血症是冠心病最重要的危险因素之一，特别是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高。

（4）高血压：长期高血压会损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化形成。

（5）糖尿病和糖耐量异常：高血糖不仅影响微血管，还加速大血管病变，增加冠心病风险。

（6）吸烟：吸烟是冠心病独立的危险因素，包括被动吸烟和二手烟。

（7）不良生活习惯：如肥胖、缺乏运动、高盐高脂饮食、长期熬夜、情绪紧张等。

3. 冠心病的预防措施

（1）健康饮食

冠心病患者应坚持低盐、低脂、低糖的饮

食习惯。多摄入新鲜蔬菜水果，这些食物富含纤维和抗氧化物质，适量补充优质蛋白质，有助于降低心血管风险。

（2）戒烟限酒

吸烟是冠心病的主要危险因素之一，烟草中的有害物质会损害血管内皮，促进动脉粥样硬化形成。因此，冠心病患者应坚决戒烟，并避免二手烟的暴露。同时，限制酒精摄入也很重要，过量饮酒可能导致血压升高、心率加快，增加心血管事件的风险。

（3）适量运动

规律的运动对冠心病患者至关重要。建议每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动可以增强心肺功能，提高身体代谢水平。同时，结合抗阻运动和伸展运动，如举重、瑜伽等，可以进一步增强肌肉力量和柔韧性。

（4）控制体重

保持理想体重是预防冠心病的重要措施之

一。肥胖者应通过合理饮食和适量运动来减轻体重，避免肥胖带来的心血管风险。

（5）管理基础疾病

对于高血压、糖尿病等冠心病的基础疾病，应定期进行监测和治疗。

（6）定期体检

对于有冠心病危险因素的人群，建议每年至少进行一次全面体检，包括血压、血糖、血脂、心电图、心脏彩超等。

4. 结束语

冠心病是一种可防可控的疾病。通过上文的介绍，我们可以采取有效的预防措施来降低冠心病的发生风险。对于已经确诊的冠心病患者，应积极配合医生治疗，采取药物治疗、介入治疗或外科手术治疗等手段控制病情进展。让我们从现在做起，早知道、早预防、早治疗，共同守护心脏健康。

关节置换手术，如何让关节重获新生

武汉市武昌医院 雷兰芳

关节是患者身体中至关重要的部位，负责让患者肢体灵活运动，从日常的行走、跑步到爬楼梯、做家务，每个动作背后都有关节的默默支持，但随着年龄的增长或由于运动损伤、关节炎等问题，关节会慢慢出现磨损，甚至导致关节功能丧失。当疼痛和活动受限严重影响生活质量时，关节置换手术就成为一种有效的治疗方案。那么，什么是关节置换手术，如何帮助患者关节重获新生呢？

1 关节磨损，为什么需要置换？

患者身体的关节，如膝关节、髋关节等，由两块骨头通过软骨连接，软骨在关节中起到缓冲作用，使得骨头之间的摩擦力减少，帮助关节顺畅地运动，但随着时间的推移，或者因受伤、关节炎等因素，软骨逐渐磨损或损坏，导致骨头直接接触，产生疼痛、肿胀和运动受限等问题。常见关节疾病如骨关节炎、类风湿性关节炎和关节损伤，都会引起关节软骨的退化，最终导致关节功能障碍。

2 什么是关节置换手术？

关节置换手术是一种通过切除受损的关节部分或整个关节，并用人工关节替换的外科手术，此种手术通过精密技术，使得关节恢复正常功能，减轻甚至消除疼痛，帮助患者恢复日常活动的能力。

3 常见的关节置换类型

膝关节置换：膝关节置换手术通常用于治疗因骨关节炎、关节损伤等引起的膝关节疼痛和功能障碍，术中医生会切除受损的膝关节软骨和部分骨组织，使用金属和塑料组成的人工关节进行替换。

髋关节置换：髋关节是人体最大的球窝关节，承受着我们站立、行走、跑步等活动的压力，髋关节置换手术一般用于治疗髋关节骨关

节炎、股骨头坏死等疾病，帮助患者减轻疼痛，恢复髋部的正常功能。

肩关节置换：肩关节置换少见，但对于一些严重肩部关节病变或外伤患者，肩关节置换可显著改善肩关节的活动能力。

4 关节置换手术的好处

缓解疼痛：置换人工关节后，患者的疼痛通常得到显著缓解，因为人工关节不再受到磨损带来的摩擦和压迫，关节活动更加顺畅。

恢复活动能力：手术后，患者的关节可以恢复正常的活动范围，很多患者能够重新进行走路、上下楼梯、甚至运动等日常活动。

提高生活质量：经过手术治疗，患者的日常生活不再受到关节疼痛和活动受限的困扰，心理和生理上的健康得到了明显改善。

5 术后康复：让人工关节“更适合”自己

早期康复训练：手术后，患者通常需要在物理治疗师的指导下进行康复训练，如关节活动度训练、肌肉力量训练等，帮助恢复肌肉力量和关节灵活性。

避免过度负荷：刚开始使用人工关节时，要避免剧烈运动和过度负荷，逐步增加运动量，避免影响人工关节的寿命。

定期复查：术后定期进行复查，检查人工关节的稳定性、活动范围以及是否存在任何异常。

总之，关节置换手术为许多长期受到关节疾病困扰的患者带来了希望，通过这一手术受损关节得以“重生”，让患者恢复生活的自由和舒适。当然，成功的关节置换术不仅仅依赖于医生技术，还需患者术后积极康复与自我护理，关节置换实际上是为生活质量的提升打开了新的一扇门，有助于患者重获活力，享受更加舒适的每1天。

皮肤上的无声风雪——科学认识银屑病

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）皮肤科 胡艺

在皮肤科的诊室里，常常能看到这样一群患者：他们的皮肤上覆盖着一层层厚厚的鳞屑，如同被风雪覆盖，瘙痒难耐，却只能默默忍受，这便是银屑病，一种看似不起眼，却给患者带来极大身心痛苦的慢性炎症性皮肤病，它就像一场无声的风雪，悄然降临在患者的皮肤上，影响着他们的生活质量，今天，就让我们一同科学地认识银屑病，揭开它神秘的面纱吧！

1. 银屑病是什么

银屑病俗称“牛皮癣”，但它与真正的癣病（由真菌感染引起）有着本质区别，它是一种免疫介导的慢性、复发性、炎症性皮肤病，其典型表现为皮肤上出现边界清楚的红斑，上面覆盖着银白色的鳞屑，轻轻刮除鳞屑后，会露出一层淡红色发亮的半透明薄膜，再刮除薄膜，则会出现小出血点，医学上称之为“点状出血现象”，这是银屑病的重要特征之一。

2. 银屑病的发病原因

（1）免疫异常

免疫系统在银屑病的发病过程中起着关键作用，患者的免疫系统出现紊乱，导致T淋巴细胞异常活化，释放出多种细胞因子，引发皮肤的炎症反应，进而促使表皮细胞过度增殖，形成银屑病的典型皮损。

（2）环境因素

感染是常见的诱发因素之一，尤其是链球菌感染，如扁桃体炎、咽炎等，可能会引发或加重银屑病，此外，精神压力、外伤、吸烟、饮酒、药物等也可能成为诱发或加重病情的“导火索”。

3. 银屑病的治疗方法

（1）外用药物

对于轻中度银屑病患者，外用药物是主要的治疗手段，常用的有糖皮质激素软膏、维生

素D3衍生物、维A酸类药物等，糖皮质激素具有抗炎、止痒的作用，能快速缓解症状，但长期使用可能会产生皮肤萎缩、毛细血管扩张等不良反应，维生素D3衍生物可以调节角质形成细胞的增殖和分化，副作用相对较小。

（2）系统治疗

对于病情较重、外用药物效果不佳的患者，可能需要系统治疗，如口服免疫抑制剂、维A酸类药物等，这些药物可以调节免疫系统，抑制炎症反应，但需要在医生的指导下使用，因为它们可能会带来一定的副作用，如肝肾功能损害、骨髓抑制等。

（3）物理治疗

光疗是银屑病常用的物理治疗方法之一，包括窄谱中波紫外线（NB-UVB）和PUVA（补骨脂素长波紫外线）等，光疗可以通过抑制免疫反应、调节细胞因子等机制，改善银屑病的症状。

4. 银屑病患者生活管理

除了接受正规的治疗外，银屑病患者还需要注意生活管理，要保持皮肤的清洁和湿润，避免使用刺激性的洗浴用品，饮食上，应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，多吃新鲜的蔬菜和水果，同时，要注意缓解精神压力，保持乐观的心态，适当进行体育锻炼，增强身体免疫力。

5. 结束语

银屑病虽然是一场皮肤上的无声风雪，给患者带来了诸多困扰，但通过科学的认识和规范的治疗，我们完全可以将它控制在可接受的范围内，患者要树立战胜疾病的信心，积极配合医生的治疗，同时做好生活管理，社会也应该给予银屑病患者更多的理解和关爱，消除对他们的歧视，让他们能够在一个温暖、包容的环境中与疾病作斗争，重新拥抱美好的生活！

整形美容都有哪些坑 教你轻松避雷

武汉市汉口医院医疗美容科 熊婷

在追求美的时代，整形美容成为许多人改变外貌、提升自信的选择。从割双眼皮到隆鼻，从吸脂塑形到注射美容，整形项目五花八门。然而，整形美容市场鱼龙混杂，不少人怀揣变美梦想踏入，却掉进各种“坑”里，不仅没变美，还遭受身体和心理的双重伤害。了解整形美容中的常见陷阱，掌握避雷方法至关重要。

1. 常见“坑”点及避雷指南

（1）资质陷阱：无证机构与医生。

部分不法机构没有合法的医疗美容资质，却在隐蔽场所开展整形手术，这些机构往往环境简陋，消毒措施不到位，极易引发感染等严重并发症，同时，一些“医生”可能只是经过短期培训的“速成人员”，并无专业整形外科执业资格。

避雷方法：选择整形机构时，务必查看其

是否具备《医疗机构执业许可证》，且许可项目包含医疗美容，对于医生，要确认其是否有《医师资格证》《医师执业证》以及整形外科专业的主治医师以上职称，可通过国家卫生健康委官网查询机构和医生的资质信息。

（2）项目夸大：效果过度承诺

一些整形机构为了吸引顾客，过度夸大整形项目的效果，比如宣称注射某种填充剂就能让面部瞬间年轻十岁，或者做一次吸脂手术就能拥有完美身材且永不反弹，实际上，整形效果受多种因素影响，如个人体质、术后护理等，不可能达到绝对理想的状态。

避雷方法：保持理性心态，不要被夸大的宣传所述惑，在决定做整形项目前，多了解相关知识，咨询专业医生，了解项目的实际效果、可能存在的风险和局限性，对于机构承诺的过

于美好的效果，要谨慎对待。

（3）药品与材料陷阱：假冒伪劣产品

在整形美容中，使用的药品和材料质量直接关系到手术效果和安全，一些不法机构为了降低成本，使用假冒伪劣的药品和材料，这些产品不仅无法达到预期的整形效果，还可能对身体造成严重伤害，如感染、过敏、变形等。

避雷方法：要求整形机构提供所使用药品和材料的详细信息，包括品牌、规格、生产厂家、批准文号等，可通过官方渠道查询产品的真伪，如国家药品监督管理局官网，同时，要注意药品和材料的保存条件，确保其在有效期内使用。

（4）术后服务陷阱：忽视术后护理

一些整形机构只注重手术过程，对术后护理重视不够，术后没有提供详细的护理指导，或者在出现问题时推诿责任，导致顾客术后恢

复不佳，影响整形效果。

避雷方法：选择有完善术后服务体系的整形机构，在手术前，要与医生充分沟通术后护理事项，了解术后可能出现的问题及解决方法，术后要按照医生的指导进行护理，定期复诊，如果术后出现问题，要及时与整形机构联系，要求其承担相应的责任。

2. 结束语

整形美容可以让人变得更加美丽自信，但其中隐藏的“坑”也不容忽视。在追求美的道路上，我们要保持清醒的头脑，选择正规的整形机构和有资质的医生，了解项目的真实情况，避免陷入各种陷阱。记住，安全变美才是最重要的，不要因为一时的冲动而给自己带来不可挽回的损失！

关于儿童消化性溃疡那些事儿，家长们别大意！

武汉儿童医院消化内科 郑乐永

在人们的传统认知里，消化性溃疡似乎是成年人的“专属病”，但实际上，儿童也会受到它的困扰，儿童消化系统发育尚未完善，消化性溃疡若不及时发现和治疗，可能会影响孩子的营养吸收和生长发育，给孩子的健康带来严重危害，所以，家长们一定要对儿童消化性溃疡有足够的了解，做到早发现、早治疗。

1. 儿童消化性溃疡的常见诱因

（1）幽门螺杆菌感染

幽门螺杆菌是一种可以在胃内强酸环境中生存的细菌，它是引发儿童消化性溃疡的重要原因之一，孩子可能会通过共用餐具、亲密接触（如亲吻）等途径感染幽门螺杆菌，感染后，细菌会在胃黏膜上定植，破坏胃黏膜的保护屏障，导致胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜自身消化，从而形成溃疡。

（2）不良饮食习惯

现在很多孩子喜欢吃零食、喝碳酸饮料，饮食不规律，经常暴饮暴食或者过度节食，这些不良饮食习惯会刺激胃酸分泌，增加胃黏膜的负担，长期如此就容易损伤胃黏膜，引发消化性溃疡。

（3）精神压力

别以为只有成年人才会有精神压力，孩子在学习和生活中也会面临各种压力，如考试压力、家庭关系紧张等，长期的精神紧张和焦虑会导致植物神经功能紊乱，影响胃肠道的正常蠕动和消化液分泌，进而诱发消化性溃疡。

2. 儿童消化性溃疡的典型症状

（1）腹痛

腹痛是儿童消化性溃疡最常见的症状，不同年龄的孩子腹痛表现可能有所不同，年幼的孩子可能无法准确表达腹痛的部位和性质，只

是表现为哭闹、烦躁不安；年龄稍大的孩子可能会说上腹部疼痛，疼痛可能具有周期性、节律性。

（2）恶心、呕吐

孩子可能会出现恶心、呕吐的症状，尤其是在进食后，呕吐物中可能含有未消化的食物，严重时甚至会吐出咖啡色或鲜红色的液体，这提示可能有胃黏膜出血。

（3）食欲不振

消化性溃疡会影响孩子的消化功能，导致孩子食欲下降，对平时喜欢的食物也提不起兴趣，长期食欲不振会导致孩子营养不良，影响生长发育。

3. 治疗方法

药物治疗：如果检测出幽门螺杆菌感染，需要进行根除幽门螺杆菌的治疗，通常采用三联疗法或四联疗法，即联合使用抗生素、质子

泵抑制剂和铋剂等药物，对于非幽门螺杆菌感染引起的消化性溃疡，主要使用质子泵抑制剂、H₂受体拮抗剂等药物来抑制胃酸分泌，促进溃疡愈合。

饮食调整：在治疗期间，要注意孩子的饮食调整，给孩子提供清淡、易消化的食物，如米粥、面条、蒸蛋等，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，同时，要让孩子养成规律的饮食习惯，定时定量进食。

4. 结束语

了解儿童消化性溃疡的诱因、症状和治疗方法，以及做好预防措施，对于保障孩子的健康至关重要，当孩子出现腹痛等不适症状时，要及时带孩子就医，做到早发现、早治疗，让孩子远离消化性溃疡的困扰，健康快乐地成长！

它是 24 小时无休的“人体化工厂”，护肝“攻略”请收藏！

长江航运总医院 普外科二病区 胡昕鹏

了解肝脏的功能，掌握护肝的方法，是我们每个人守护健康的必修课，接下来，就让我为大家呈上一份实用的护肝“攻略”吧！

1. 认识肝脏这位“超级劳模”

（1）解毒大师

肝脏是人体主要的解毒器官，我们摄入的食物、药物以及呼吸进入体内的有害物质，大部分都要经过肝脏的处理，肝脏通过一系列复杂的化学反应，将有毒物质转化为无毒或毒性较低的物质，然后排出体外。

（2）代谢中枢

肝脏在人体的代谢过程中扮演着核心角色，它参与糖、脂肪、蛋白质三大营养物质的代谢，在糖代谢方面，肝脏可以储存和释放葡萄糖，维持血糖的稳定。

（3）胆汁生产者

肝脏细胞能够分泌胆汁，胆汁通过胆管进入胆囊储存和浓缩，当我们进食后，胆囊会收缩，将胆汁排入小肠，帮助消化和吸收脂肪。

2. 肝脏受损的常见信号

（1）皮肤表现

肝脏功能异常时，皮肤可能会出现一些异

常表现，例如，皮肤和巩膜发黄，这是由于肝脏对胆红素的代谢能力下降，导致胆红素在血液中积聚，引起黄疸，此外，皮肤还可能出现蜘蛛痣，即在皮肤表面出现形似蜘蛛的小血管扩张，常见于面部、颈部、前胸等部位。

（2）消化系统症状

肝脏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，这是因为肝脏分泌的胆汁减少，影响了脂肪的消化和吸收，同时肝脏的代谢功能下降也会影响胃肠道的正常蠕动。

（3）全身症状

肝脏疾病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，同时毒素在体内积聚也会影响身体的能量代谢和神经系统功能。

3. 实用护肝“攻略”

（1）合理饮食

多吃绿色蔬菜：绿色蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，具有养肝护肝的作用。

控制脂肪摄入：过多的脂肪摄入会导致脂肪在肝脏中堆积，形成脂肪肝，因此，要减少

动物脂肪的摄入，选择健康的脂肪来源。

适量补充蛋白质：蛋白质是肝脏修复和再生的重要原料，可以多吃一些优质蛋白质食物。

（2）规律作息

肝脏在夜间进行自我修复和再生，充足的睡眠对于肝脏的健康至关重要，建议每天保证7-8小时的睡眠时间，避免熬夜，熬夜会打乱肝脏的正常生理节律，影响肝脏的解毒和代谢功能。

（3）谨慎用药

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损伤，因此，在用药时要严格遵循医生的建议，避免自行增减药量或滥用药物。

4. 结束语

肝脏这座24小时无休的“人体化工厂”，是我们身体健康的重要保障，了解肝脏的功能，关注肝脏发出的信号，按照这份护肝“攻略”行动起来，从日常生活的点滴做起我们就能为肝脏的健康撑起一把“保护伞”，让它更好地为我们服务，让我们拥有更加健康、美好的生活！

关于肠息肉类型的科普：哪些需要警惕

石首市中医医院脾胃病科 刘伟

肠息肉是指肠黏膜表面突出到肠腔内的隆起状病变，看似不起眼，却可能暗藏巨大风险，许多大肠癌就是由肠息肉发展而来，因此，了解肠息肉的类型，识别哪些需要高度警惕，对于预防肠道恶性疾病、守护肠道健康至关重要，接下来，就让我们一同揭开肠息肉类型的神秘面纱吧！

1. 常见肠息肉类型

（1）腺瘤性息肉

腺瘤性息肉是最常见的肠息肉类型，它起源于肠黏膜的腺体细胞，在肠镜下通常呈现为有蒂或无蒂的隆起，表面可能光滑，也可能伴有分叶状，颜色多为淡红色或正常黏膜色。

（2）增生性息肉

增生性息肉通常较小，直径多在0.5cm以下，常见于直肠和乙状结肠，在肠镜下，它表现为光滑、扁平或稍隆起的小结节，颜色与周围黏膜相近。

（3）炎症性息肉

炎症性息肉常见于溃疡性结肠炎、克罗恩病等炎症性肠病患者，在肠镜下，炎症性息肉通常表现为多个散在或密集分布的小息肉，形态不规则。

定期复查肠镜，早期发现与切除息肉

定期进行肠镜检查是早期发现肠息肉、预防大肠癌的重要手段。肠镜就像一个“超级侦探”，能够清晰地观察肠道内部的情况，发现那些隐藏的息肉。即使发现了息肉，也不用过于担心，因为现在的息肉切除技术越来越成熟先进。通过肠镜检查发现息肉后，医生可以选择合适的切除方法，及时将息肉切除，防止其进展成肠癌。

2. 主流内镜下息肉切除术介绍

（1）APC（氩气刀凝固术）

APC是一种非接触性的电凝技术，它通过氩气将高频电流输送到目标组织，使组织表面产生凝固效应，从而达到切除或破坏息肉的目的。

（2）EMR（内镜下黏膜切除术）

EMR主要用于切除直径在0.5 - 2cm之间的黏膜下肿瘤和较大的平坦型息肉。手术时，医生会先在息肉周围注射生理盐水，使息肉与黏膜下层分离，形成一个“水垫”，然后再用圈套器将息肉套住并切除。

（3）ESD（内镜下黏膜剥离术）

ESD是一种更先进的内镜下治疗技术，适用于直径大于2cm的巨大平坦型息肉、早期胃

癌和结肠癌等。

3. 需要高度警惕的肠息肉信号

（1）息肉体积较大

一般来说，直径大于1cm的肠息肉需要引起高度重视，如前文所述，较大的腺瘤性息肉癌变风险显著增加。

（2）息肉形态不规则

正常的肠息肉形态较为规则，而形态不规则的息肉往往提示息肉可能存在恶变倾向。

（3）伴有症状的息肉

如果肠息肉引起了明显的症状，如便血、大便习惯改变、腹痛、腹胀等，应警惕息肉可能已经发生恶变或存在较大的癌变风险，便血是肠息肉常见的症状之一。

4. 结束语

肠息肉类型多样，不同类型和特征的肠息肉对健康的威胁程度各不相同，腺瘤性息肉以及体积较大、形态不规则、伴有症状的息肉都需要我们高度警惕，定期进行肠镜检查是早期发现肠息肉、预防大肠癌的重要手段，对于已经发现的肠息肉，应根据其类型和特点，在医生的指导下采取合理的治疗措施，为身体的健康筑牢防线！

刷牙出血：身体发出的 5 个危险信号

湖北亮齿医疗科技有限公司英山县门诊部 叶姗

刷牙时牙龈出血，看似是小事，却可能是身体发出的早期警报。很多人忽视这一现象，认为只是“上火”或牙刷太硬所致，但事实上，它可能与多种健康问题密切相关。了解这些信号，有助于我们及早发现潜在疾病，避免病情恶化。本文将揭示刷牙出血背后的五大危险信号，帮助你更科学地关注口腔与全身健康之间的联系。

1. 牙周炎：最常见却易被忽略的根源

刷牙出血最常见的原因是牙周炎，一种由细菌斑堆积引发的慢性炎症。当细菌长期刺激牙龈，会导致牙龈红肿、退缩甚至牙齿松动。如果不及时治疗，牙周炎可能发展为牙槽骨吸收，最终导致牙齿脱落。值得注意的是，牙周炎不仅是局部问题，还与糖尿病、心血管疾病密切相关。研究显示，牙周病患者患心脏病的风险高出约2倍，这说明口腔健康与全身健康密不可分。

2. 维生素缺乏：身体在“喊饿”

持续性牙龈出血也可能是维生素C或维生素K缺乏的征兆，维生素C是胶原蛋白合成的关键营养素，缺乏时牙龈毛细血管脆性增

加，轻微刺激即破裂出血；而维生素K则参与凝血过程，不足会导致凝血功能下降。这类情况多见于饮食不均衡、偏食或消化吸收障碍的人群。若排除牙周病后仍频繁出血，应考虑是否摄入蔬果不足或存在慢性胃肠疾病影响营养吸收。

3. 血液系统疾病：隐藏的健康危机

某些血液疾病如血小板减少症、白血病或再生障碍性贫血，也会表现为牙龈自发性出血。这类疾病的典型特征是出血不止、皮肤瘀斑、乏力、发热等。如果刷牙出血伴随其他异常症状，比如容易淤青、月经量过多或不明原因发热，应及时就医进行血常规和凝血功能检查。这类疾病往往早期无明显体征，牙龈出血反而成为最早出现的警示信号之一。

4. 药物副作用：别让“治病药”变成“致病源”

长期服用某些药物，如抗凝药（华法林）、阿司匹林或非甾体类消炎药，也可能导致牙龈出血。这些药物通过抑制血小板聚集或干扰凝血因子来发挥疗效，但同时也增加了出血风险。尤其对于老年人或有慢性病史者，用药不当可

能使口腔出血成为日常现象。此时不应自行停药，而应咨询医生评估剂量或更换方案，在保障全身治疗的同时兼顾口腔健康。

5. 激素波动：女性需特别留意的“隐形因素”

青春期、孕期或更年期女性因体内激素水平剧烈变化，牙龈对刺激更为敏感，可能出现“妊娠期牙龈炎”或“经期牙龈出血”。这种出血通常在激素水平恢复后缓解，但如果反复发作，可能提示基础牙周状况不佳。建议此类人群加强口腔清洁，定期洗牙，并在孕前进行口腔检查，以降低孕期并发症风险。

6. 结语

刷牙出血不是小事，它是身体向我们发出的求救信号。从牙周炎到血液病，从营养不良到药物反应，每一种可能性都值得认真对待。保持良好的口腔卫生习惯，均衡饮食，定期体检，才是守护健康的长久之道。记住，健康的牙齿，不只是笑容的一部分，更是全身健康的窗口。

高血压治疗，这些小技巧让你轻松应对！

武汉市硚口区荣华街社区卫生服务中心 全科门诊 陶慧

高血压病是现代常见的慢性疾病之一，没有明显症状，往往悄无声息地威胁着你的健康，甚至导致中风、心脏病等严重疾病的发生。许多人一开始并没有意识到血压问题，直到体检时发现，才开始紧张起来。别怕，接下来，就聊聊如何通过一些简单的生活小技巧，轻松应对高血压，控制好血压。

减盐少吃腌制食品

减少外卖和加工食品：这些食品通常含盐量较高，尤其是罐头、咸菜、腌制食品等。

自己做饭：做饭时可以用低钠盐、酱油代替普通盐，避免过多盐分摄入。

餐桌不放盐：很多人习惯在饭桌上加盐或酱油，可以改成用香草或醋来调味，既健康又美味。

增加钾的摄入

多吃富含钾的食物：如香蕉、橙子、甜菜、土豆、菠菜等。

搭配餐食：在每顿餐中加入一些高钾食物，帮助调节血压。

坚持运动保持适当体重

每周至少150分钟的中等强度运动，每天30分钟，5天一周，运动量不会太大，但能有效控制血压；如果超重，减掉多余的体重可以显著降低血压。

减压保持愉快心情

冥想和深呼吸：每天花10分钟做深呼吸，或尝试冥想，帮助平复情绪。

享受爱好：做自己喜欢的事情，如看书、听音乐、旅游等，保持心情愉快，有助于减轻压力。

与亲友交流：不要把压力都憋在心里，与朋友或家人聊聊天，释放负面情绪。

戒烟限酒，避免高风险

戒烟：高血压病患者一定要戒烟，即便偶尔抽一根也会增加健康风险。

限酒：尽量避免过量饮酒，男性每天饮酒量最好不超过2杯，女性不超过1杯。

按时服药，遵医嘱

规律服药：每次按时服药，不要漏服，也不要随便停药。

定期检查：定期去医院检查血压，了解自己血压的变化，及时调整治疗方案。

保持良好的睡眠习惯

规律作息：每天尽量在同一时间入睡和醒来，保持规律作息习惯。

避免刺激物：睡前避免饮用含咖啡因的饮料，尽量避免情绪波动和剧烈运动。

健康饮食，合理搭配

除了减少盐摄入，健康饮食对控制高血压病也至关重要，饮食中要多摄取富含纤维、维生素和矿物质的食物，如全谷物、蔬菜、水果、低脂奶制品等，少吃油腻、高胆固醇的食物，避免过度加工的食品。

遵循DASH饮食法：DASH饮食法是专门为高血压病患者设计的一种饮食方法，强调增加蔬菜、水果、低脂乳制品和全谷物的摄入，限制盐分、脂肪、糖分。

小餐多餐：一天三餐定时定量，避免暴饮暴食。

定期监测血压，掌握自己的健康状况

每天早晚测量一次血压：早晨醒来后和晚上睡前测量血压，有助于掌握血压的变化趋势。

记录血压变化：将血压读数记录下来，定期复查，帮助你更好地管理血压。

总之，高血压病不是一朝一夕能治好的慢性病，但通过日常生活中的一些小技巧，完全可以轻松控制血压，让自己远离高血压病。

尿毒症透析还是移植 医生帮你选治疗方案

天门市第一人民医院 金文敏

当“尿毒症”的诊断落下，生活仿佛被按下了暂停键。肾脏这台精密的“净水器”功能几近衰竭，身体急需新的生命支持系统。此刻，两条主要的治疗路径——规律透析与肾脏移植——摆在眼前。这绝非一道简单的选择题，而是一个需要医患携手、深思熟虑的生命抉择。

1. 透析治疗，如同为身体安装了一台“体外肾脏”

无论是借助医院的大型血透机（血液透析），还是利用自身腹膜在家进行操作（腹膜透析），其核心原理都是人工替代肾脏的净化功能。它像一位忠实的外部清洁工，定期为您清除血液中的毒素和多余水分，努力维持体内的电解质平衡。然而必须清醒认识到，透析是维持性疗法，而非治愈手段。它无法修复您原

有受损的肾脏，只是暂时代其工作。治疗过程要求严格的纪律性：血液透析通常需要每周往返医院 2-3 次，每次治疗耗时约 4 小时；腹膜透析虽可居家进行，但也需每天操作数次或夜间连接机器。

2. 肾脏移植，则意味着为生命“重启新引擎”

通过手术，将一枚健康的肾脏（来自已故捐献者或符合严格条件的活体亲属捐献者）植入您的体内，这颗珍贵的“种子”目标是承担起衰竭肾脏的所有工作。如果移植成功且恢复良好，它能让您重获接近正常人的肾功能与生活质量。这无疑是最接近治愈的终极方案，能让您摆脱长期透析治疗的束缚，拥有更自由的生活安排。但它的实现并非坦途：首先需要等待

匹配的肾源，其次必须进行严格的手术风险评估，术后更需终身服用抗排异药物来防止新肾被身体排斥，同时密切监测药物副作用。

3. 面对透析与移植，没有放之四海而皆准的“最佳答案”，核心在于“个体化匹配”

医生会像一位经验丰富的导航员，结合您的具体情况绘制最适合的航线。您的年龄和整体健康状况是首要考量。年轻、身体基础条件较好的患者，移植带来的长期生存优势和生活质量提升往往更为显著。而对于高龄或合并严重心脑血管疾病、活动性感染、恶性肿瘤等复杂情况的患者，规律透析可能是更现实、更安全的选择。肾源的可得性是另一道现实关卡：若有合适的活体捐献者，移植路径会相对顺畅；若依靠遗体捐献，则需做好长期等待的心理准

备，此时透析是维持生命的必经桥梁。经济负担与生活愿景同样需要务实评估。移植虽在长期看可能更具成本效益，但前期手术及不菲的抗排异药费用是确切的压力；透析虽然看似单次花费较低，但日积月累的总和不容小觑，且对工作和生活节奏的影响更为深远。您对生活自主权、旅行便利性的期望值，也直接影响着选择倾向。

透析还是移植？这不是一道简单的“对错题”。透析能有效救命，让你在规律治疗中稳定下来，但需要你长期投入时间和精力“跑医院”或者在家操作。移植则可能带来更接近正常生活的自由，但需要迈过等待肾源、手术风险以及长期服药管理这些门槛。

更年期不只潮热失眠，这些表现你可能没在意

仙桃市妇幼保健院 赵红霞

更年期常常被人们和潮热和失眠这两个词紧密相连，但更年期带来的变化远不止这些，很多女性在进入更年期后，可能会经历一系列的生理和心理变化，但往往不被充分认识。接下来，就聊聊更年期的一些不为人知的表现，帮助女性朋友们更好地了解和应对这段生命的特殊时期。

1. 月经不规律和异常出血

虽然很多人知道更年期会导致月经停止，但在停经之前，月经变得不规律是一个常见的现象，月经周期可能变得更长或更短，月经量也可能不稳定。有些女性会经历突然异常出血，这通常由激素波动引起，如果发现月经异常，尤其是持续出血或过多出血，建议及时就医。

2. 情绪波动

更年期女性常常会感到情绪波动剧烈，甚

至出现易怒、焦虑、沮丧或抑郁的情况，因为雌激素水平下降，影响大脑神经递质和情绪调节功能。许多女性在更年期初期，可能会突然变得情绪不稳定，易因为小事发火或感到无缘无故的忧虑。

3. 记忆力减退和注意力不集中

脑雾是很多更年期女性常常抱怨的症状，表现为记忆力减退、注意力难以集中和思维不清晰，这与激素水平的变化密切相关。雌激素对大脑有很大的影响，尤其是对记忆和学习能力，而且是逐渐加重的，如果长期存在，对日常生活能力会产生一定影响。

4. 皮肤变差和干燥

随着雌激素的下降，皮肤水合作用和弹性都会减少，这不仅会导致皮肤干燥、粗糙，还可能出现细纹和皱纹，皮肤也更容易受到环境

的影响，出现过敏、红肿等问题。

5. 头发稀疏和掉发

更年期时激素水平的变化不仅影响皮肤，还会影响头发健康，许多女性会发现自己头发变得越来越稀疏，掉发也变得更加严重，这因为雌激素下降直接影响到毛发生长周期。

6. 体重增加和代谢变慢

随着更年期的到来，女性的代谢率会减慢，体重增加变得更加容易，很多女性会发现，自己在没有做出太多生活方式改变的情况下，体重就开始上升，腹部脂肪的积累特别明显。

7. 关节疼痛和肌肉不适

关节和肌肉疼痛也是更年期常见的症状之一，随着体内雌激素下降，关节润滑度降低，导致患者出现关节不适、僵硬和疼痛等现象。很多女性在更年期会感到膝盖、腰部或肩膀等

部位的不适，这对日常生活和工作造成了困扰。

8. 性生活问题

性欲下降和阴道干涩是更年期女性常见的两大问题，随着雌激素下降，阴道的润滑程度下降，导致性生活时可能出现疼痛、干涩等不适感。许多女性在更年期可能也会感到对性失去兴趣，导致夫妻关系紧张。

9. 睡眠质量差

失眠和睡眠质量差是更年期常见困扰，更年期女性往往难以入睡，容易在半夜醒来，甚至出现夜间盗汗和潮热。

总之，更年期是女性一生中的自然过程，虽然带来了一些不适，但其也意味着进入了人生的新阶段，了解这些症状，学会如何应对，将帮助更年期女性更好地度过这一过渡期。

高龄产妇风险大 科学解读孕期年龄的影响

仙桃市妇幼保健院 罗琴

“高龄产妇”这个词，很多人一听就觉得有点“吓人”，似乎—到了 35 岁，怀孕就变成了危险信号。不过，真的是这样吗？随着社会的进步，越来越多的女性选择在事业上有所成就后再考虑生育，所以高龄产妇的数量不断增加。那么，怀孕的年龄真的对母婴健康有这么大影响吗？

1. 什么是高龄产妇？

在医学界，35 岁被普遍视为“高龄产妇”的界限，实际上这个界限并不是一成不变的，是根据各种研究数据得出的，但在不同国家和地区，标准可能略有不同。不过 35 岁并不代表一切都不好，它只是一个统计学上的标志，意味着生育过程中的风险可能会有所增加。

2. 高龄产妇的风险

怀孕的难度增加：随着年龄的增长，女性的卵巢功能逐渐衰退，卵子的质量也会下降，35 岁以后，怀孕的几率会逐渐减少。因为卵子质量不如年轻时，受精卵的分裂和发育也可能出现问题。

流产的风险增大：随着年龄的增长，流产几率会有所上升，根据一些统计数据，35 岁以上的女性流产风险较年轻女性高出 1.5 倍到 2 倍，这是因为高龄产妇的染色体出现异常的几率较高，易导致胚胎发育不良。

染色体异常：随着年龄增长，女性卵子发生染色体异常的概率增加，最常见的就是唐氏综合症，唐氏综合症是一种由第 21 号染色体异常引起的疾病，通常会导致智力发育迟缓等

问题，虽然现代医学技术能够通过产前筛查和基因检测提前发现这些问题，但这依然是高龄产妇面临的一个风险。

妊娠高血压和糖尿病：高龄产妇在怀孕期间易出现妊娠高血压（妊娠期高血压疾病）和妊娠期糖尿病，这些疾病如果得不到及时控制，会影响到母婴健康，可能导致胎儿发育不良、早产或出生体重过低等问题。

分娩困难：年龄较大的孕妇，尤其是 40 岁以上的女性，分娩时发生并发症的概率会更高。

3. 如何降低高龄产妇的风险？

做好产前检查：定期的产前检查是高龄产妇必不可少的，这些检查可以帮助医生及时发现胎儿和母体的异常情况，并采取措施进行干

预，例如：唐氏综合症的筛查、血糖检测、胎儿监测等，都是帮助确保母婴健康的重要手段。

控制体重，保持健康饮食：高龄产妇应该注意保持健康饮食和体重，避免肥胖导致妊娠高血压和糖尿病等疾病，合理膳食结构，不仅有助于孕妇身体健康，也有助于胎儿正常发育。

适量运动，保持良好的生活习惯：适量运动，如散步、孕妇瑜伽等，能够增强孕妇体力，提高分娩顺利性，同时保持规律作息，避免熬夜和过度疲劳。

总体来看，高龄产妇虽面临一定生育风险，但并不意味着不能顺利生育，通过科学合理管理和积极预防措施，许多高龄妈妈依然能够拥有健康的宝宝。

身体拉响最高警报！出现这几种‘危险组合’，必须秒冲急诊

公安县中医医院 付绪华

在日常生活中，我们或许都经历过身体的一些小不适，比如偶尔的头痛、轻微的腹痛，大多时候休息休息、吃点药就能缓解。然而，身体有时会发出极其危险的信号，当某些症状“危险组合”出现时，就如同拉响了最高警报，这是在紧急提醒我们：必须立刻前往急诊就医，一刻也不能拖延，否则可能会危及生命。下面就让我为大家详细介绍几种必须秒冲急诊的“危险组合”吧！

1. 胸痛 + 呼吸困难 + 冒冷汗

（1）危险本质

这种组合很可能是急性心肌梗死的表现。心脏是人体的重要器官，为全身提供血液和氧气。当冠状动脉发生急性堵塞，心肌就会因缺血缺氧而受损，引发胸痛。而呼吸困难和冒冷汗则是身体在应对心脏严重问题时的应激反应。

（2）具体表现

胸痛通常表现为胸部压榨性、闷痛或紧缩感，疼痛可能放射至肩部、手臂、颈部或下颌。呼吸困难时，患者会感觉喘不上气，呼吸急促且费力。冒冷汗则是身体为了调节体温、应对危机而大量出汗，汗水往往冰冷。

（3）应对措施

一旦出现这种情况，要立即停止一切活动，保持安静，可舌下含服硝酸甘油。同时，迅速拨打急救电话，前往有心血管介入治疗条件的医院急诊科。

2. 剧烈头痛 + 呕吐 + 意识障碍

（1）危险本质

这组症状可能是脑出血或脑卒中的信号。脑部血管破裂出血或发生堵塞，会导致颅内压急剧升高，压迫脑组织，从而引发剧烈头痛。呕吐是颅内压增高的常见表现，而意识障碍则

说明脑部受损严重，影响了大脑的正常功能。

（2）具体表现

剧烈头痛往往突然发作，程度剧烈，让人难以忍受。呕吐通常为喷射性呕吐，与进食无关。意识障碍可表现为嗜睡、昏迷、意识模糊等，患者可能对周围环境反应迟钝或毫无反应。

（3）应对措施

应让患者保持侧卧位，防止呕吐物误吸导致窒息。立即拨打急救电话，在等待救援的过程中，不要随意搬动患者，尤其是头部不能剧烈晃动。

3. 严重腹痛 + 腹部硬如板状 + 发热

（1）危险本质

这种情况很可能是急性腹膜炎，多由胃肠道穿孔、阑尾炎穿孔等引起。胃肠道内容物进入腹腔，会引发严重的炎症反应，导致腹部疼痛和腹部肌肉紧张（腹部硬如板状），发热则

是身体对感染的一种反应。

（2）具体表现

严重腹痛通常持续不缓解，疼痛部位可能因病因不同而有所差异，但一般较为剧烈。腹部硬如板状，用手按压时会感到明显的抵抗感。发热程度不一，可为低热或高热。

（3）应对措施

患者应禁食、禁水，减少胃肠道蠕动，减轻腹部压力。尽快前往医院急诊科明确病因并采取相应的治疗措施。

4. 结束语

身体的健康容不得半点马虎，当出现上述这些“危险组合”时，每一秒都至关重要。我们要时刻关注身体发出的信号，一旦发现异常，不要抱有侥幸心理，必须以最快的速度前往急诊就医。希望大家都能牢记这些知识，守护好自己和身边人的健康。

中西结合控糖术：让血糖不再“上蹿下跳”

四川省成都市新津区宝墩镇公立卫生院 陈庆梅

由于血糖波动的危险性较大，严重影响到糖尿病患者的生活，并且还存在发生严重并发症的风险。过去西医疗法能够在短时间内控制血糖，但受限于药物不良反应和药物耐药性；中医药的优势在于调理身体但见效慢。近年来，中西医结合控制血糖的治疗方式凭借着“综合调节”的优势为患者提供了另一条稳定的血糖控制新通路。现在，让我们一起来了解，中西医结合控制血糖的有效方法，以为之后的控糖工作开展，奠定知识基础。

1. 破解血糖波动密码，中西医结合的底层逻辑

糖尿病发病因素错综复杂，包括胰岛素分泌缺陷等诸多因素。而西医治疗多为靶向治疗，虽可快速改善血糖情况，但无法从根本上改善病理网络中的多种因素。而中医药以整体观为指导，将糖尿病辨证为“消渴”，并认为其基本病机为阴虚燥热等，并按照症状辨证调理内脏器官之间的平衡，并调节血液循环。

中医 + 西医，融合的重要环节在于形成了“二元轨道”管理。

小檗碱、黄芪多糖等通过在分子层次上激活 ampk 途径、减少炎症因子释放等机制，直接提高胰岛素抵抗。

具体来说，从整体来看，在足三里、三阴交等穴位的针灸中，可以通过对下丘脑 - 垂

体 - 肾上腺轴的调节，来减少应激高血糖。

代谢：将中医食疗与西医糖类计算相结合，可以达到控制总热量和依靠膳食纤维来缓慢吸收糖的作用。

2. 精准控糖四重奏，中西医结合的实践范式

（1）配合用药：1+1>2 的降糖作用。

二甲双胍作为 2 型糖尿病一线用药，虽能有效抑制肝糖输出，但胃肠道副作用发生率高达 30%。

与黄芪、丹参等中草药联合使用，可利用以下途径发挥协同增效、减毒作用：黄芪多糖可通过刺激胰岛 β 细胞再生作用，提高二甲双胍改善的对胰岛素敏感性。

丹参酮可抑制肠道 α - 葡萄糖苷酶活性，使碳水化合物分解作用减缓，从而减少了二甲双胍带来餐后降血糖的隐患。

（2）针灸，启动内源稳态。

运用针灸治疗法可对一定的穴位产生影响，而改变神经系统、内分泌和免疫系统的相互作用关系，起到“双向调制”作用。

高血糖状态下，脾俞、胃俞灸刺可降低交感神经活性，减低肝糖输出。

出现低血糖症状时，点按关元、气海膻穴可兴奋副交感神经，促进肝糖原分解。

（3）膳食结构的改变，东西方膳食营养学

的交流。

中医学的核心理念是“以食为药”，西医学核心思想为“热量控制”，两者结合可做成一个精确的食疗计划。

多吃苦瓜、芹菜等清热生津的食物，配合低 gi(血糖生成指数) 食物，严格控制摄入的碳水化合物。

对于气阴两虚，选用黄芪炖鸡、山药粥等补气养阴的膳食食品，给予分餐，每日能量 3 正餐 +2 加餐。

（4）运动处方，包括动与静的代谢调节。

传统中医学的导引功（如八段锦、太极拳）和西医的有氧运动方式（如快走、游泳）都可起到“消耗”和“调和”二种功效。

晨练：通过开展八段锦，如“双手托天理三焦”运动方式调理全身的三焦功能，有效改善胰岛素抵抗情况。

午后：快走 30min 可以提高骨肌对葡萄糖的摄取，减少餐后高血糖峰值。

进入了整合医学时代管理糖尿病。中西医结合协同不仅是一种治疗手段，而且意味着一种以人为中心的医学观 —— 将中西医的医学知识融为一体，实现血糖调控从单纯“被动的治病方式”到积极的“健康管理”的转变，实现“带着疾病生存”到“保持生活质量”的跨越。

肝上有囊肿，要不要管 这种情况很危险，要警惕

华润武钢总医院 朱凯

在日常体检中，不少人会发现自己的肝脏上长了囊肿，很多人会感到焦虑和不安：肝囊肿到底是什么？它会不会癌变？需不需要治疗？今天，我们就来聊一聊肝囊肿那些事儿，以帮助大家正确认识并应对这一常见的肝脏问题。

1. 肝囊肿的分类与成因

肝囊肿主要分为两大类：先天性肝囊肿和后天性肝囊肿。

（1）先天性肝囊肿：这是最常见的类型，通常与遗传因素有关。在胚胎发育过程中，肝内胆管或淋巴管发育异常，导致局部扩张形成囊肿。这种囊肿一般生长缓慢，多数无明显症状。

（2）后天性肝囊肿：这类囊肿多由肝脏炎症、创伤、寄生虫感染等因素引起。例如，肝包囊性囊肿就是由寄生虫感染引起的。

2. 肝囊肿的症状与危害

大多数肝囊肿患者并没有明显的症状，只是在体检时偶然发现。然而，当囊肿增大到一定程度时，就可能会对身体造成一些影响。

（1）压迫症状：较大的囊肿可能会压迫周围的肝组织、胆管或血管，导致肝功能异常、黄疸、腹水等症状。

（2）破裂出血：虽然这种情况比较少见，但一旦发生就非常危险。囊肿破裂会导致腹腔内出血，严重时可能危及生命。

（3）感染：囊肿内的液体如果受到细菌感染，就可能引发炎症反应，出现发热、寒战、肝区疼痛等症状。

3. 肝囊肿的治疗

对于无症状的小囊肿，一般不需要特殊治疗，只需定期复查即可。但对于有症状或并发症的囊肿，就需要根据具体情况进行治疗了。

药物治疗：主要针对囊肿引起的感染或炎症，使用抗生素或消炎药进行治疗。

穿刺抽液：对于较大的囊肿，可以通过穿刺抽液的方式减轻囊肿的压力，缓解症状。但这种方法容易复发，需要多次治疗。

手术治疗：当囊肿引起严重症状或并发症时，就需要考虑手术治疗了。手术方式包括囊肿开窗术、肝部分切除术等。

4. 肝囊肿的预防与注意事项

虽然肝囊肿的发生与遗传因素有关，但我们仍然可以通过一些措施来预防其发生或减缓其发展。

（1）健康饮食：保持均衡的饮食，多吃新鲜蔬菜水果，少吃油腻、辛辣食物。避免暴饮暴食和过度饮酒。

（2）规律作息：保持规律的作息時間，避免熬夜和过度劳累。这有助于维持身体的正常代谢和内分泌功能。

（3）定期体检：定期进行体检，尤其是肝脏方面的检查。这有助于及时发现肝囊肿等肝脏问题，并采取相应的治疗措施。

（4）避免外伤：注意保护肝脏区域，避免受到外伤或撞击。因为外伤可能导致囊肿破裂出血等严重并发症。

5. 结束语

肝囊肿虽然是一种常见的肝脏问题，但大多数情况下都是良性的，无需过度担心。然而，我们也不能掉以轻心，需要正确认识并科学应对。通过定期体检、健康饮食、规律作息等措施，我们可以有效预防肝囊肿的发生或减缓其发展。同时，对于已经出现症状的囊肿，也需要及时就医并接受专业的治疗。因此，面对肝囊肿，既要保持警惕，又要避免过度恐慌。科学应对，才是关键。

如何科学应对男性常见的运动型腰腿痛

武汉市第七医院骨外科 美德瑞骨科医生集团 余鹏

上期咱们讲了如何科学认识男性常见的运动型腰腿痛，这期咱们来了解一下如何科学应对男性常见的运动型腰腿痛。

1. 立刻“刹车”！疼了就别硬撑着练了！身体在报警，你还要踩油门？赶紧停下，别让小伤变大伤。这是保护自己的第一道防线。

2. 做好初步处理（“RICE”原则的灵活运用）①休息：停止引起疼痛的活动，让受伤部位得到休息。急性期（前 24-48 小时）尤其重要。②冰敷：急性疼痛、局部有肿胀或发热时，赶紧用冰袋敷，每次 15-20 分钟，每天数次。冰敷能收缩血管，减轻肿胀和疼痛。记住，别直接把冰块放皮肤上，用毛巾包一下。③加压：主要用于肢体关节扭伤（比如踝关节），腰部和髋部不太好操作，但有时可以用护腰带提供支撑，减轻肿胀。④抬高：主要用于肢体受伤。对于腰腿痛，如果是腿部疼痛伴肿胀，可以在休息时适当抬高患肢（比如平躺时在腿下垫个枕头），促进血液回流，减轻肿胀。

3. 需要注意的预警信号！如果你的腰腿痛出现以下情况之一，千万别再拖了。①疼痛剧烈，休息后不缓解；②疼痛向下放射到腿部，伴有麻木、刺痛或触电感；出现腿部肌肉无力，甚至无法正常行走或抬腿；③出现大小便失禁或排尿困难；（这个非常紧急，可能是神经严重受压，需要立即就医！）④疼痛是由于跌倒或撞击后发生的；疼痛持续不缓解，甚至越来越重，影响正常生活和睡眠。

4. 寻求专业诊断和治疗。到了医院，医生会详细问你情况，给你做检查，可能还会建议拍 X 光片、核磁共振（MRI）或者做神经电生理检查。这些检查能帮助医生准确判断你的问题是肌肉拉伤、韧带损伤、椎间盘突出还是其他情况。诊断明确后，治疗会根据病情从保守治疗开始，比如物理康复等。部分情况下，医生可能会采用微创治疗或手术，但只有在症状严重且保守治疗无效时才会考虑。

5. 康复和预防。疼痛缓解只是第一步，关

键是要做好康复和预防，别让问题卷土重来。①需要强化核心肌肉，腰腹部的核心肌肉就像身体的“天然护腰”，核心强了，腰椎的压力就小了。平板支撑、卷腹等都是不错的选择，但要循序渐进，姿势正确。②保持柔韧性：适当拉伸腰部、臀部、大腿后侧的肌肉，避免肌肉僵硬，减少对关节和神经的牵拉刺激。③学习正确的运动姿势：无论是举重、跑步还是其他运动，一定要请教专业人士，确保姿势标准，避免不必要的损伤。④运动前热身，运动后拉伸：这不是啰嗦，是保护自己的“必修课”。有研究表明：热身对于防止受伤有显著帮助。⑤循序渐进：不要突然增加运动强度和时间，给身体适应的时间。⑥选择合适的装备：比如合适的运动鞋、在需要时使用护具等。要知道疼痛不是你的敌人，它是你身体最忠诚的“预警系统”。倾听它、理解它、科学地处理它，才是真正的强大！健康，才是最硬的资本！

高温天气，这份中暑急救攻略请收好！

武汉市第八医院急诊科 刘希琦

夏日炎炎，高温天气频繁来袭，炽热的阳光烘烤着大地，让人们在户外活动时犹如置身“蒸笼”之中。中暑，这一高温环境下的常见健康问题，正悄然威胁着我们的健康。中暑若不及时处理，可能会引发严重后果，甚至危及生命。因此，掌握一份科学有效的中暑急救攻略至关重要。接下来，就为大家详细介绍一下吧！

1. 认识中暑的不同阶段及症状

（1）先兆中暑

在高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高。此时若能及时采取措施，可防止病情进一步发展。

（2）轻度中暑

除有先兆中暑的症状外，体温往往在 38℃ 以上，伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。

（3）重度中暑

重度中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。热痉挛主要表现为肌肉痉挛，常发生于剧烈运动后；热衰竭多见于老年人、儿童和慢性病患者，会出现头晕、头痛、心慌、恶心、呕吐、皮肤湿冷、血压下降等症状；热射病是最严重的中暑类型，患者体温可高达 40℃ 以上，伴有意识障碍、抽搐等，若不及时救治，死亡率极高。

2. 中暑现场急救措施

（1）迅速转移至阴凉通风处

一旦发现有人中暑，要立即将其转移到阴凉、通风的地方，如树荫下、室内有空调的房间等。让患者平躺，解开其衣领、腰带等，保持呼吸通畅。

（2）物理降温

可以用湿毛巾擦拭患者的额头、颈部、腋窝、腹股沟等大血管丰富的部位，帮助散热。也可使用冰袋（冰袋勿要直接接触皮肤）或冷毛巾敷在这些部位。

（3）补充水分和电解质

若患者意识清醒，可让其少量多次饮用淡盐水或含电解质的饮料，以补充因出汗而流失的水分和电解质。

（4）促进散热

对于轻度中暑患者，可用扇子扇风，加速空气流通，促进身体散热。若患者有热痉挛症状，可轻轻拉伸痉挛的肌肉，缓解疼痛。

（5）密切观察病情

在急救过程中，要密切观察患者的意识、体温、脉搏、呼吸等生命体征的变化。如果患者症状没有缓解或出现加重，如意识模糊、抽搐、呼吸急促等，应立即拨打急救电话，送往医院进行进一步治疗。

3. 预防中暑的方法

（1）合理安排户外活动时间

尽量避免在高温时段（上午 10 点至下午 4 点）进行户外活动。如果必须外出，要做好防护措施，如戴遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜等。

（2）保持室内通风凉爽

使用空调、风扇等设备降低室内温度，但要注意避免空调温度过低，以免引起身体不适。同时，要定期开窗通风，保持室内空气新鲜。

（3）合理饮食

多吃清淡易消化的食物，如西瓜、黄瓜、番茄等富含水分和维生素的水果蔬菜。少吃辛辣、油腻、刺激性食物，避免加重身体负担。

4. 结束语

高温天气下，中暑随时可能发生，但我们只要掌握正确的急救方法和预防措施，就能有效应对这一健康挑战。希望大家在享受夏日阳光的同时，时刻关注自己的身体状况，做好防暑降温工作。让我们以科学的态度和行动，远离中暑的困扰，度过一个安全、健康的夏天。

关于防范诈骗的郑重声明

近期，本报社接多起举报，有不法分子利用本报作者的公开信息进行诈骗。特声明提醒大家警惕。

不法分子伪装成报社人员，用电话、短信、邮件等方式，以“确认稿件信息”“配合稿件检查”等为借口，要求作者添加其提供的联系方式，称用于完善稿件、刊发审核等。

本报严正声明

稿件刊发后，本报不会主动以任何形式联系作者，请勿相信任何来自自称本报工作人员的联络。

为保护大家权益，防止财产损失与信息泄露，请牢记：

接自称报社人员联系，先冷静挂断，通过湖北广电报业网（[www.hbgdby.cn](#)）、客服热线（027-82662258）、刘老师（18502756836）核实身份。

拒绝提供金融账户、身份证等关键敏感信息，报社业务不走此途径。

遇到可疑信息或确认诈骗，立即报警并联系报社。

本报致力于为作者、读者服务，对诈骗行径绝不姑息，将强化信息安全管理，杜绝此类事件。

感谢支持信任，让我们共筑反诈防线。

湖北广播电视报

2025年8月30日

鼻窦炎手术进化史：从穿刺到内窥镜

武汉市武昌医院 耳鼻咽喉科 方志兵

常年头痛欲裂，每一次呼吸都像抽吸浓痰——这就是慢性鼻窦炎患者的日常。百年前，医生对付它的武器只有一根冰冷钢针：穿刺鼻腔骨壁抽脓，过程虽短却痛如骨折，且复发率惊人。而如今，同样的问题只需在鼻孔内置入筷子粗细的内窥镜，医生看着高清屏幕就能精准清除病灶。从血淋淋的穿刺到几乎无痕的微创，这场跨越世纪的进化，始于人类对“少些痛苦，多些治愈”的朴素追求。

当穿刺无法解决顽固炎症，医学界开启了开放手术时代。20世纪50年代，患者在全麻下经历数小时的操作：医生切开唇龈凿开上颌骨，像拆墙修房般刮除病变黏膜。术后面部肿胀如球，牙齿麻木数月，脸颊甚至永久凹陷。更凶险的筛窦手术需凭手感在眼球与脑组织间

的“纸片骨”上操作，稍有不慎便致失明。这些重型工程虽创面巨大，却意外为微创革命奠定了关键解剖学基础。

转机出现在1980年。光纤与摄像技术联姻催生了鼻内窥镜手术（FESS），医生将仅4毫米的硬镜探入鼻腔，病灶在高清屏上放大20倍：肿胀黏膜如破裂的海绵，脓液从筛窦蜂房中渗出。手术刀化身精雕笔，精准切除病变组织的同时开放鼻窦通道，患者术后第二天即可下床。这场毫米级革命经历了三次跃升：

器械智能化：早期旋转刀头升级为“吸切钻三体机”，像微型挖掘机般边切削息肉边吸走碎屑，同时电凝止血；

手术可视化：三维导航系统将患者术前CT扫描转化为实时立体地图，引导器械在曲

折鼻道中误差小于1毫米（约2张A4纸厚度），避开眼球和脑组织风险区；

康复无痛化：可降解止血海绵替代传统纱条，术后48小时自动溶解吸收，患者再无需经历抽纱条时撕扯伤口的剧痛。

如今鼻窦炎手术的技术革新正在以前所未有的速度迭代升级。当患者躺在手术台上时，手术机器人的灵巧机械臂已能深入鼻腔最隐蔽的角落——这些如绣花针粗细的金属臂可360°旋转弯曲，精准切除传统器械难以触及的蝶窦深部病灶，操作精度达到0.1毫米，相当于在米粒上雕刻花纹。而在术前准备室，AI影像诊断系统正飞速运转：它能在5秒内分析完患者的所有CT断层影像，自动标记出脓液积聚的鼻窦区域、定位息肉生长的坐标，甚至

生成三维手术路径图。最令人振奋的是生物再生技术的突破：医生在术后植入一种可溶解的“智能支架”，这种布满生长因子的海绵状材料会持续释放修复信号，引导鼻窦黏膜像健康组织般重新生长。

走过百年历程，鼻窦手术的进化本质是创伤的减法：穿刺钢针留下的血洞，凿骨手术造成的永久凹陷，逐渐被内窥镜2毫米的创口取代；曾经全麻开刀的漫长恢复期，缩短为24小时出院；从前靠手感的“盲操作”风险，如今被AI导航精度化解。当患者不再因惧怕后遗症而忍受病痛，当治愈的代价从凿骨留疤变成鼻腔内悄然愈合——医学进步的终极意义，正在于让每个普通人都能无负担地拥抱健康。

咳不出，咽不下，嗓子有异物……慢性咽炎老惹祸

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，许多人都有过这样的困扰：总感觉嗓子里有东西，咳又咳不出来，咽也咽不下去，就像卡了个“小疙瘩”，让人十分难受。这种恼人的症状，很可能就是慢性咽炎在作祟。慢性咽炎作为一种常见的耳鼻喉科疾病，虽然不会危及生命，但却会给患者的生活质量带来严重影响，让人备受折磨。接下来就让我带大家一起深入了解一下慢性咽炎的知识吧！

1. 慢性咽炎的“真面目”

慢性咽炎是指咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的慢性炎症，多因急性咽炎反复发作或治疗不彻底，以及邻近器官病灶刺激如鼻窦炎、扁桃体炎、鼻咽炎等引起。此外，长期过度用嗓、吸入有害气体、粉尘刺激、过敏反应、胃肠道疾病等，也都是诱发慢性咽炎的重要因素。

2. 慢性咽炎的典型症状

（1）咽部异物感：这是慢性咽炎最为突出

的症状之一。患者常常感觉喉咙里有东西，像是痰液、毛发或其他异物，但无论怎么咳嗽、吞咽，都无法将其清除。

（2）咽部干燥与灼热感：由于咽部黏膜慢性充血、炎症刺激，患者会感到咽部干燥不适，仿佛有一把火在烧灼，尤其在说话过多、食用辛辣食物或空气干燥时，症状会更加明显。

（3）刺激性咳嗽：咽部黏膜受到炎症刺激，会引起反射性咳嗽。这种咳嗽通常无痰或仅有少量白色黏痰，且在晨起或刷牙时容易诱发。

（4）咽痛：在慢性咽炎急性发作期，患者会出现咽痛症状，疼痛程度不一，严重时可能影响吞咽和进食。不过，与急性咽炎相比，慢性咽炎的咽痛相对较轻，且呈间歇性发作。

3. 慢性咽炎的预防与治疗

（1）预防措施：保持良好生活习惯：规律作息，保证充足

的睡眠；坚持适量运动，增强身体免疫力；戒烟限酒，避免食用辛辣、刺激性食物，多吃新鲜蔬菜水果。

注意口腔卫生：养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，保持口腔清洁，减少细菌滋生。

改善工作环境：尽量避免长时间处于空气污染严重、粉尘多、有刺激性气体的环境中。如果工作需要，应做好防护措施，如佩戴口罩等。

（2）治疗方法：

药物治疗：可在医生指导下使用含片、喷雾剂、漱口水等药物，缓解咽部不适症状。对于伴有细菌感染的患者，可适当使用抗生素进行治疗。

物理治疗：如超短波、红外线等物理治疗方法，可以促进咽部血液循环，减轻炎症反应。

中医治疗：中医认为慢性咽炎多与肺肾阴虚、虚火上炎有关，可采用中药调理、针灸等

方法进行治疗，具有一定的疗效。

4. 结束语

慢性咽炎虽然不是什么大病，但却像一个“顽固的小恶魔”，给患者带来无尽的烦恼。了解慢性咽炎的病因、症状以及预防和治疗方法，对于我们有效应对这一疾病至关重要。当出现嗓子有异物、咳不出咽不下等症状时，不要掉以轻心，应及时就医，早诊断、早治疗，让自己早日摆脱慢性咽炎的困扰，恢复健康舒适的生活。

