

湖北广播电视报

湖北广电数字化老年大学

2025年春季班开始报名啦!

2000个公益学位赶紧抢

报名
联系
电话

高老师: 18427218991
13212771606
陈老师: 13469998484

AI 赋能 文化铸魂 湖北卫视改版首月收视提升 43%

▶ 02 版



湖北广播电视台两大案例
入选 2025 年全国媒体融合典型案例

▶ 02 版

解锁公益新姿势!

▶ 03 版

仙桃黄鳝:
田间至味, 鳝宴领“鲜”

▶ 07 版

休闲式运动更延寿

▶ 08 版

铁血荆楚: 湖北抗战遗址全景图

▶ 11 版

9 月影单 品质出众

▶ 14 版



武汉晒秋好去处

▶ 10 版

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

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



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

AI赋能 文化铸魂 湖北卫视改版首月收视提升43%

国家广电总局广播影视信息网络中心传来喜讯:自7月18日全面改版升级以来,湖北卫视全国收视持续向好。据中国视听大数据CVB统计,截至8月20日,湖北卫视全国日均收视率0.060%,环比提升43%;省级卫视排名较改版前跃升7位至第12位,单日最高排名第10位;新增观众占比50%,实现“收视+影响”双突破。

传统新闻栏目通过改版实现收视率提升。《湖北新闻》每期平均收视率0.084%,环比上涨29.2%,同时段排名提升6位。新推出的新闻栏目《支点周刊》前5期平均收视0.069%,位列省级卫视同时段节目收视率第15,较改版前的周日版《湖北10分》收视率提升35.3%,排名上升7位。

在巩固传统新闻优势的同时,湖北卫视还大力开拓新赛道,新推出的



AI主题系列节目表现出强劲的收视吸引力。《AI热搜榜》《AI相对论》《琼聊AI》《AI机器人大会》等4档节目全国累计收视人次已突破2000万人次。8月11日至17日,AI系列节目全国累计收视达523.0万人次,环比增加14.0万,收视规模稳步扩大。

文化类节目通过创新表达方式,

践行“文化铸魂湖北”主题,激活优秀传统文化基因。

《非正式会谈》第九季采用实景谈话场+外籍嘉宾团,促进跨文化交流传播,八期节目大屏端全国累计触达660.4万人次,在B站播放量达9736.3万,湖北省内收视表现尤为突出,单期最高收视率0.583%,第8期较首期上涨

192.3%,节目收视吸引力持续增强。

《长江宝贝》通过少年团演绎讲述长江故事,五期节目在湖北省每期平均忠实度高达61.650%,为全国平均水平的两倍,本地收视粘性强;每期平均收视率0.476%,位列省级卫视同时段节目收视率首位。

通过播出优质剧集,湖北卫视进一步稳固了黄金时段收视基本盘。7月18日以来,湖北卫视在《长江剧场》相继推出《三叉戟》《三叉戟2》《小巷人家》三部现实题材佳作,以优质内容满足观众收视需求,剧场栏目同时段排名位列省级卫视第10。其中,《三叉戟2》收视率0.125%,《小巷人家》收视率0.102%,分列本年度湖北卫视黄金时段电视剧第1、2名,同时段排名分别位列省级卫视第8、第11。

(供稿:湖北广播电视台总编室)

湖北广播电视台两大案例 入选2025年全国媒体融合典型案例

近日,国家广电总局公布2025年全国广播电视媒体融合典型案例征集推选结果,湖北广播电视台2个典型案例从全国各地申报的364个案例中脱颖而出,入选名单。其中,由湖北广播电视台(集团)报送的《“桥”见新时代广电全媒体行动:以全新视角讲述中国式现代化奋斗故事》入选融合生产传播类典型案例;由湖北经视事业部报送的《“五维革新”构建“敏捷融媒战队”——直播微视评工作室创新机制实践探索》入选创新发展机制建设类典型案例。

2024年是新中国成立75周年,也是长江经济带建设上升为国家战略十周年。着眼关键一年,国家广电总局宣传司与湖北省委宣传部共同指导,湖北广播电视台携手长江经济带沿线主流媒体,以“桥”为眼,策划推出“桥”见新时代广电全媒体行动,并于当年8月22日正式启动。

11省市媒体以大联动、大宣传的形式,推出了10场构思精巧的主题直播和11期创作精良的系列报道,面向全球征集超1万条短视频。国家广电总局统一调度,全国广电“一盘棋”作战,全国广电新媒体联盟100家成员



单位、长江经济带沿线11省市媒体等多平台同步报道,形成强大声势,总传播量超5.5亿,微博话题登全国热搜第3,巨浪式、立体化、全方位展现了75年来特别是党的十八大以来我国的跨越式发展。

直播微视评工作室组建于2019年,共10名成员,主要创作运营《直播微视评》新媒体账号及电视同名版块。近年来,工作室通过“五维革新”打造“敏捷融媒战队”:架构重组,设立二级扁平化管理架构,提升决策响应速度;激励破局,采用传播力、引导力、创效力三维考核指标,激发团队



活力;双屏联动,构建“移动端发酵+电视端升华”协同生产模式;流量运营,形成“媒体搭台、多元共治”治理生态,吸引政务与商务客户;队伍建设,以“导师制+轮岗制”锻造高素质、全媒型、专家型人才队伍。通过改革创新,工作室生产效率提升10倍,精品迭出,五年来共发布短视频超3000条,累计播放量突破100亿,单年度创收超2000万元,获评中宣部“三好”作品“地方媒体好评论”第一名,为推进主流媒体系统性变革提供了可复制的创新范式。

(来源:湖北广播电视台总编室)

近日,“荆楚有好物”特别节目——2025年孝昌县韵鹤葡萄采摘季暨七夕交友联谊活动举行。本次活动以“香甜迎客 敦厚待人”为宣传口号,设计推出“栖·家园”“勤·耕耘”“翔·天际”三个篇章,通过观众朋友喜闻乐见的文艺节目、现场签约、助学互动、美食分享、产品展示、文旅推介等形式,广邀八方宾朋体验孝昌夏夜。

本次活动由湖北广播电视台电视综合事业部策划执行,是《荆楚有好物》栏目组依托节目优势、展示县域发展活力的又一次尝试。执行团队精心策划,走访了解孝昌县韵鹤生态园创立、发展、现状,聚焦“葡萄经济”、做足“葡萄文章”,充分展示孝昌县“小葡萄”串起富民“大产业”,实现绿色发展,迎来生态美百姓富的动人画卷,打造了一场接地气兼具时代感的精品活动。

(供稿:电视综合事业部)

湖北广播电视台综合事业部承办 二零二五年孝昌县韵鹤葡萄采摘季活动



解锁公益新姿势！ “爱心汇聚行”把健康和环保打包送上门

湖北广播电视台以“爱心汇聚行”为纽带，联动多方创新公益模式。在社区聚焦“一老一小”送健康服务，以“环保回收日”让旧物再生。活动以居民需求为导向，让公益日常化，成居民感受“健康 + 环保”温度的窗口。

桥西社区举办开学季健康公益活动

新学期伊始，为切实关注社区老年人及青少年的身心健康，提升居民健康意识，武汉市江汉二桥街道桥西社区联合湖北广播电视台、汉阳清露社会工作服务中心、德韩口腔、爱尔眼科等专业机构，共同举办“健康启航快乐成长”开学季健康讲座暨义诊活动。此次活动聚焦老年人与青少年两大群体，通过健康知识普及与免费筛查服务，营造社区全龄健康关怀的温馨氛围。

来自德韩口腔的专家围绕不同年龄段常见的口腔问题，详细讲解了正确刷牙方法、假牙护理、窝沟封闭的重要性等内容，增强居民对口腔健康的

重视。随后，爱尔眼科专家分享了近视、老花眼、白内障等常见眼病的成因与预防措施，特别介绍了“情暖老兵·守护光明”公益行动，呼吁大家关注眼部健康，尤其是退役军人及老年群体的视觉质量。

讲座过程中还设置了问答互动环节，专家针对居民提出的具体问题逐一细致解答，现场气氛温馨而热烈。活动最后，德韩口腔和爱尔眼科的医护人员为参与活动的老年人及青少年提供了免费的口腔检查和视力筛查，并依据个体情况给出专业建议，受到居民广泛好评。

此外，“桥见职通车”项目的志愿



者也在现场为居民提供了就业政策咨询与信息服务，助力社区居民实现更充分的就业。

此次活动不仅为社区“一老一小”带来了实实在在的健康服务，也进一步增强了社区与居民之间的联动，体

现了基层社区服务为民、健康关怀落到实处的工作理念。桥西社区表示，今后将继续整合多方资源，开展更多贴近居民需求的健康公益与服务活动，共同构建温暖、健康、和谐的社区环境。
(记者:柏洁)

第二期“社区环保回收日”活动走进三社区 闲置资源回收活动受居民欢迎

近日，湖北广播电视台联合专业环保机构小智回收，在武汉市江汉区汉兴街道新华家园社区红旗公寓、万松街道白松社区和青松社区同步开展第二期“社区环保回收日”活动。作为“爱心汇聚行”公益品牌的重要实践，此次活动通过“媒体引导-企业运营-社区协同-居民参与”的四维治理模式，将环保行动深度融入社区治理，为武汉市“无废城市”建设注入新动能。

活动选址覆盖江汉区三大核心街道，采取“分时段接力”模式：新华家园社区红旗公寓小区老年活动中心作为首站，于上午9:30率先开启服务；万松街道白松、青松社区则分别在下午14:00-15:30及16:00-17:30开展接力回收。这种“空间相近、时间错峰”的安排，既确保服务半径最大化，又避免居



民集中等候，现场工作人员还为高龄及行动不便者提供上门搬运服务，体现公益活动的温度。

在新华家园社区红旗公寓小区老年活动中心，上午9点半不到，已有居



民提着大包小包前来排队。工作人员现场评估、称重、透明报价，为行动不便者提供上门搬运服务，活动开始仅一小时就回收了近百公斤闲置物品。“过去只能当垃圾丢弃，如今既能资源再生又能换取收益，这才是实实在在的惠民工程。”社区居民刘女士对活动赞不绝口。许多居民表示，通过参与回收活动，不仅处理了闲置物品，还获得了参与环保行动的成就感。

活动现场，“环保+公益”的双重理念得到充分体现。回收所得将用于社区公益项目，居民的旧物转化为爱心力量，实现了环保与公益的双向赋能。现场透明化流程，消除了传统回收行业中价格不透明的痛点，建立了

居民与回收企业之间的信任桥梁。

本次活动是湖北广播电视台“爱心汇聚行”系列公益活动的重要组成部分，精准响应国家“双碳”战略和武汉市“无废城市”建设目标。通过回收旧家电、旧衣物和旧书籍，活动减少了废弃物对环境的压力，降低了社区蚊媒滋生风险，直接助力基孔肯雅热等传染病的社区防控。

小智回收作为具备商务部再生资源流通试点资质的专业机构，为活动提供了技术支撑。回收物品经过专业分拣后，可修复品进入维修再生渠道，不可修复品则实现无害化拆解，彻底避免了环境污染问题。这种治理模式，构建了完整的资源再生链条，为公益回收的长期运行提供了核心支撑。

湖北广播电视台相关负责人表示，未来将推动活动向“每月定点开展、全市社区覆盖、服务标准统一”的目标迈进。这类活动不仅是闲置物资回收窗口，更将成为环保科普阵地。通过公示资源再生全链条数据、解析减碳效益，让居民直观感受个体行动对生态环境的贡献，激发可持续生活的内生动力。随着更多社区加入“社区环保回收日”行列，资源循环的“神经末梢”将进一步打通，让绿色清流浸润荆楚街巷邻里。
(采写:陈燕铭)

2025年9月10日
农历七月十九

教师节

师以匠心 遍植桃李



湖北广播电视台

共观阅兵盛典 齐抒家国情怀

2025年9月3日,北京天安门广场举行纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年盛大阅兵,以最高规格致敬历史、昭示和平、宣示强国强军新征程。同一时刻,武汉多个社区纷纷组织居民集中观看阅兵直播,以庄重的仪式感、热烈的互动,把“共观阅兵盛典、齐抒家国情怀”融入社区生活,让历史记忆与现实情感同频共振。

辅堂社区



9月3日,武汉市江岸区车站街道辅堂社区在江岸国资国颐智慧养老辅堂社区老年人活动中心精心组织了一场观看抗战胜利80周年盛大阅兵的活动,吸引了社区内老年居民踊跃参与。

8时许,活动中心多功能厅内已是座无虚席。工作人员早早做好了

准备工作:调试高清投影设备,布置舒适的观影座位,准备了清热解暑的菊花茶和各式精致茶点。

9时整,阅兵式正式开始。当嘹亮的国歌声响起时,全场老人自发起身,齐声高唱。在观看过程中,老人们的情绪随着阅兵式的进行而起伏。九十三岁高龄的抗战老兵张爷爷激动地说:“我经历过那个烽火连天的岁月,看到如今国家的强大,我们这些老战士感到无比欣慰和自豪!”有着六十二年党龄的王奶奶也表示:“这场阅兵让我们看到了国家的强大,更感受到了民族的团结,这是我们老一辈最愿意看到的景象。”

(通讯员:王珏)

薛峰社区

9月3日,武汉市经开区沌阳街道薛峰社区组织居民群众在社区党群服务中心和多功能活动中心集中观看9.3大阅兵直播,共同见证这一庄严而神圣的时刻。

上午9时,阅兵仪式正式开始,社区党群服务中心和多功能活动中心内座无虚席,居民们怀着激动的心情,目不转睛地盯着屏幕。当鲜艳的五星红旗冉冉升起,全体居民自发起立,齐声高唱国歌,声音洪亮而激昂。

在阅兵过程中,整齐划一的徒步方队、威武霸气的装备方队、英姿飒爽的空中梯队依次通过天安门广场,接受党和人民的检阅。看到受阅部队的雄姿,居民们热血沸腾,不时爆

发出热烈的掌声和欢呼声。“太震撼了!看到我们国家的军队如此强大,我感到无比自豪。”居民刘先生激动地说。

社区里的退役老兵们也来到现场观看阅兵,他们身着军绿色纪念短袖,脸上洋溢着自豪的笑容。当徒步方队出现在屏幕上时,全场居民纷纷起身,向战士们致以最崇高的敬意。退役老兵陈先生感慨地说:“今天的幸福生活来之不易,是无数先烈用鲜血和生命换来的,我们要珍惜现在的和平,也要让后人铭记历史。”观看过程中,社区还贴心地为居民们准备了免费的酸梅汤。

(通讯员:邹典龙)

徐湾社区

9月3日,武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区妇联精心组织妇联执委、妇女群众以及巾帼志愿者在社区党群服务大厅观看中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会实况直播。

大家一大早就来到了活动现场,身着统一标识的服装,手持鲜艳的五星红旗,齐聚一堂,目光聚焦在大屏幕上。当看到受阅部队迈着整齐豪迈的步伐,喊着响亮的口号,各类先进装备依次亮相,大家的心中满是激动与自豪,不时爆发出热烈的掌声与赞叹声。

此次活动,不仅让参与者直观感受到国家的强大与国防力量的雄厚,更激发了大家的爱国热情与家国情怀。大家纷纷表示,珍惜当下,心怀敬意,以更饱满的精神状态投入到生活与志愿服务中,为社区建设、国家发展贡献巾帼力量。(通讯员:江认兰)

9月3日,龙磨社区佰穗养老携手武汉市汉阳区永丰街道龙磨社区工作人员,共同组织老人观看了盛大的阅兵仪式,感受祖国的强大与繁荣。

当天上午,龙磨社区的会议室气氛热烈,老人们早早地来到现场,坐在电视机前,满怀期待地等待阅兵仪式

龙磨社区

的开始。社区员工们也贴心地陪伴在老人身边,为他们准备了茶水和点心。

随着阅兵仪式的正式开始,整齐划一的方阵、先进强大的武器装备、威武雄壮的受阅部队依次通过天安门广场,老人们和员工们看得热血沸腾。大家不时发出阵阵惊叹和掌声,为祖

国的强大而自豪。

“看到我们国家这么强大,武器这么先进,我心里特别激动。”一位老人激动地说,“现在的生活越来越好,这都离不开国家的繁荣昌盛。”

(通讯员:左敏)

白羊山社区

近日,武汉市东湖新区花山街道白羊山社区居委会联合社区退役军人服务站组织开展了一场主题为“铭记历史 赓续精神 惠民同行 共建和谐”的惠民观影活动。共有49位社区居民代表、退役军人及其家属参与。

社区统一集合乘车观影,发放医

保与养老等便民宣传资料。随后,集中观看红色影片《南京照相馆》。通过将红色教育融入生活场景,不仅能增强大家的家国情怀,也让惠民服务成为精神文化体验的一部分。本次活动的亮点在于:一是沉浸式体验红色影片教育,二是文化与惠民政策宣传相

结合,三是军民携手参与,共同营造社区凝聚力与和谐氛围。活动旨在提升退役军人的荣誉感与归属感,同时让居民更了解惠民政策,营造团结奋进的社区氛围。

(通讯员:袁娟)



青年觅良缘 银龄乐翻天

社区里的日子,因各式各样的活动变得格外有滋味。这边听涛社区的老人们聚在一块儿开运动会,套圈、玩“保龄球”,笑声满场;中营寺社区的长者们更开心,套圈赢的是新鲜果蔬,既玩得尽兴又有实惠;那边民航里社区的相亲会也浪漫开场,年轻人在趣味互动中拉近距离,还有不少人成功牵手。这些活动没玩啥花哨的,就是顺着大家的喜好来——让老人能出门乐呵、锻炼身体,帮年轻人找个伴儿。

民航里社区:缘聚社区 幸福启航

近日,由武汉市江汉区汉兴街道工会联合会、湖北电视综合频道主办,民航里社区居民委员会、盘龙城经济开发区露甲山社区居民委员会、民航里社区红线团、汉兴街道民航里社区家庭健康服务中心承办的大型公益相亲活动,在武汉市江汉区汉兴街道民航里社区多功能活动室浪漫上演。

活动在民航里社区书记热情洋溢的祝福中拉开帷幕,随后,专业的婚恋专家带来了题为《话良缘:现代交友的智慧与心态》的实用讲座,为青年朋友们树立健康婚恋观、提升沟通技巧提供了宝贵指导。

互动环节设计别出心裁:“击鼓传花+30秒初印象”迅速破冰,“心动8分钟”让嘉宾们有了深度交流的机会,“截胡版你比我猜”考验默契与反应,“一站成名”让志同道合者彼此发现,“抓住小幸运”游戏则将现场气氛推向高潮。整个过程中,嘉宾们从最初的羞涩矜持到后来的主动交流,在欢声笑语中逐渐拉近了彼此的距离。



活动的压轴环节“真情告白”充满了温馨与感动,多位嘉宾勇敢地表达了自己的心意。经过最终的匹配与选择,六对嘉宾成功牵手,他们收获了全场热烈的祝福与精美的牵手礼,将甜蜜的氛围感瞬间拉满。

民航里社区书记表示:“社区举办此次活动,既是为了弘扬优秀传统文化,倡导积极健康的婚恋观,更是

为了实实在在地服务居民,让社区服务更加贴近民心、温暖人心。今天看到这么多年轻人在这里相遇、相识,我们感到非常欣慰。未来,社区将继续探索并常态化开展此类相亲交友活动,力求将其打造成服务青年、凝聚人心的品牌项目,为建设和谐幸福社区贡献更多力量。”

(通讯员:向俊杰)

中营寺社区:果蔬套圈趣味运动会

近日,武汉市经济技术开发区沌口街道中营寺社区老年人活动中心内一片欢声笑语,“果蔬套圈,套出晚年幸福圈”趣味运动会在此热闹举行。30余名社区老人齐聚一堂,在轻松愉悦的氛围中享受套圈乐趣,收获新鲜果蔬与满满幸福。

上午8:30,工作人员便将十多个品种的水果和蔬菜整齐摆放好。很快,老人们陆续来到现场,工作人员

热情迎接,并详细讲解活动规则:每人3个圈,站在投掷线外投掷,套中果蔬即可带走。

活动正式开始,老人们3人一组依次登场。82岁的吴大爷率先上阵,他眯眼瞄准远处的贝贝南瓜,手一扬,圈稳稳飞出,“啪”的一声精准套中,现场顿时响起热烈掌声,吴大爷也笑得合不拢嘴。68岁的刘阿姨也不甘示弱,瞄准水蜜桃轻轻一抛,圈

在空中划出一道优美弧线后成功套中。“我年轻时就爱套圈,今天算是找回感觉了!”刘阿姨举着水蜜桃向老姐妹们炫耀,引得大家阵阵欢笑。

活动过程中,老人们还互相支招,分享套圈技巧。这场趣味运动会,让原本不太熟悉的邻里关系变得熟络,活动中心处处洋溢着欢乐与温馨。

(通讯员:郑苗)

近日,武汉市蔡甸区经开区麦山街道听涛社区老年人活动中心举办“银龄展风采,运动享健康”运动会。20余名社区长者踊跃参与,在赛场上展现活力风采,活动现场氛围热烈。

活动开始,柔力球队队长率先登场,带领大家做起广播体操,活力满满的开场,瞬间点燃活动氛围。活动现场,趣味套圈区,老人们手持彩色套圈,屏气凝神瞄准目标,套中奖品时的欢呼声与围观群众的喝彩声交织,气氛热烈;趣味保龄球区,老人们用软质球轻松击倒“矿泉水瓶阵”,动作轻盈灵活,现场笑声连连,充满童趣。

活动中,老人们相互鼓励、分享技巧,现场洋溢着温馨和谐的氛围。71岁的刘奶奶举着自己获得的“战利品”兴高采烈地说:“平时在家闲着,这次和老伙计们一起玩游戏,既锻炼了身体,又找回了年轻时的快乐,社区这活动办的真是好!”活动不仅让老年人走出家门,更增进了邻里互动,有效提升了社区归属感。

(通讯员:孙锦玲 刘默云)



左岭街道:搭建青年互动交流新平台

近日,武汉市东湖高新区左岭街道在焱鑫野奢露营基地举办文明实践专场活动。本次活动由街道新时代文明实践所联合团工委共同策划,以“但愿朝夕”为主题,吸引辖区50余名单身青年参与。

上午十时,活动在民谣乐队《风吹麦浪》的悠扬旋律中拉开序幕。通过

“缘圈拍拍乐”节奏接龙、“音乐传递令”才艺展示等破冰游戏,现场氛围迅速升温。在特色环节设置中,主办方创新采用5个主题互动分区模式,设置“时光邮局”“手工香囊坊”等沉浸式体验区,各小组通过传统文化体验、情境任务协作等互动形式深化交流。

活动现场特别设计的“心动信号

传递赛”以非遗竹编工艺为媒介,鼓励青年共同完成创意作品。在自由交流时段,露天电影观影区、星空K歌台等特色场景持续激发互动热情。活动尾声的“双向奔赴”告白环节共促成6对青年互表心意,其中3对通过“时光邮局”达成持续交流意向。

据活动负责人介绍,此次创新采

用“政府部门主导+专业社工运营+社会资源协同”的三方联动模式,整合辖区企事业单位、社会组织等多方资源,特别引入国家二级心理咨询师团队全程指导,确保活动流程科学规范。后续将通过“左岭青年社群”平台持续跟踪服务。

(通讯员:容美婷、刘程)



仙桃黄鳝：田间至味，鳝宴领“鲜”

8月21日,央视一套《山水间的家》栏目组走进湖北仙桃,开启了一场舌尖与田园的邂逅。主持人撒贝宁、“国民妈妈”凯丽、作家祝勇跟着当地鳝农体验捞鳝、做鳝、品鳝的全过程。沔阳三蒸、爆炒鳝丝、排骨藕汤、烧烤鳝鱼等地道仙桃菜,在镜头里烟火升腾、鳝香四溢,让人直呼:“仙桃黄鳝都没吃过,白活了!”

一鳝百味 仙桃人的黄鳝盛宴

在仙桃,一条黄鳝竟可幻化百般滋味。

炮蒸鳝鱼,以本地米醋与红椒碎腌渍入味,裹上红薯淀粉后猛火蒸透,淋一勺滚油激出蒜香,酸辣汁水裹着弹牙的鳝段,入口先刺舌尖,后暖肠胃,是夏夜排档里最酣畅的开场白。

若偏爱酥脆口感,干煸盘鳝定能俘获味蕾。选拇指粗细的幼鳝,不去骨整条煸至金黄,焦脆的鳝皮与细嫩的脊肉在齿间交响,连骨髓里的香辣都让人欲罢不能。

而鳝鱼米粉则是仙桃人清晨的温柔,筒骨高汤里沉浮着雪白米线,鳝段炖至脱骨,汤头鲜得能

勾出魂魄,嗦一口粉,喝半勺汤,浑身毛孔都透着熨帖。

还有粉蒸鳝鱼、爆炒鳝丝、软兜鳝鱼,都是仙桃家宴的“硬菜”。

仙桃人在传统菜式基础上不断创新,推出黄鳝狮子头、鳝鱼九味桌盒、椒盐鳝排等精致菜品,其中6道被收录于《中国楚菜大典》。

除了涵盖一日三餐,仙桃还推出了即食版本“黄鳝”,例如山珍去骨鳝丝、仙桃鳝鱼粉、麻辣鳝片等系列休闲食品,此外,鳝鱼丝、鳝鱼段、烧烤鳝片、黄鳝火锅等厨房净菜,也走向全国,让“仙桃味”随时随地可尝。



仙桃黄鳝 何以成为“水中黄金”

俗话说“一条鳝,十斤蛋”,仙桃黄鳝不仅是湖北省唯一的黄鳝区域公用品牌,更占据全国黄鳝市场的四分之一——每4条黄鳝,就有1条来自仙桃。

得益于长江、汉水的滋养,仙桃黄鳝体态壮硕、肉质肥美,背带独特的“大黄斑”,《本草纲目》赞誉其具补血、补气、消炎、除湿之效,被誉为“水中野山参、鱼类软黄金”。

科学研究也表明,其蛋白质与必需氨基酸含量超常见畜禽肉

类,营养丰富、食药同源。

在仙桃,黄鳝能吃出百余种花样:粉蒸鳝鱼、泡蒸鳝鱼、干煸盘鳝、爆炒鳝丝、鳝鱼米粉、软兜鳝鱼……

仙桃人不仅会养鳝,更会吃鳝,把黄鳝融入了一日三餐:早餐有鳝鱼粉、仙鳝拌面……午餐有粉蒸鳝鱼、青椒炒鳝鱼丝……晚餐和夜宵是烤鳝片、黄鳝炒饭……

不愧为“中国黄鳝之都”。

(来源:湖北文旅)

休闲式运动更延寿

英国《自然-遗传学》上的最新研究发现,体力活动的“自主性”比强度更关键,“主动选择的运动”和“被动承受的劳动”是两码事。在这一标准下,研究人员进一步将体力活动分为两种:“休闲/喜爱”型活动,是以“自发兴趣”驱动,源于内心“想要运动”的意愿;“职业/家务”型活动,则是以“责任义务”驱动,往往是因工作或家庭责任必须进行的劳动。

分析结果显示,“休闲/喜爱”型活动对多种疾病有保护作用,包括中风、心力衰竭等心血管疾病,哮喘、新冠肺炎等呼吸系统疾病,以及2型糖尿病、肺癌、骨关节炎、胃食管反流等;“职业/家务”型活动的保护效应明显较弱,甚至可能提高某些疾病的风险。同时,与工作和家务体力活动相比,休闲体力活动更能升高高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)水平,降低甘油三酯水平。

为什么“自愿运动”比“被动劳动”更有益?“身体动了,但心理没‘松’,健康效益自然会打折扣。”浙江大学教育学院体育学系副教授、运动心理学博士高乃春表示,“休闲/喜爱”型活动与更好的健康结局密切相关。从心理层面看,跑步、游泳、骑行等休闲体力活动,以心情愉悦或获得健康为目标,容易激活积极的动机与大脑的奖赏系统,形成“越动越想动”的良性循环,放大运动对慢病的改善作用。相反,“职业/家务”型活动略带“责任属性”,可产生相关慢性应激和压力负荷,虽也消耗体力,却难以提供同等的心理回报,不易转化为长期健康优势。

从生理层面看,北京体育大学运动生物化学教研室教授苏浩表示,只要动起来,对健康都是有益的。但就强度而言,与打扫房间等“职业/家务”型活动相比,“休闲/喜爱”型的强度通常更高,更能达到有效刺激阈值。但



需提醒的是,不少职业本身活动强度过大且为长期重复性,比如搬提重物,易出现骨骼关节、肌肉损伤等问题。更重要的是,自愿运动的人常会自发考虑如何科学规划,比如跑前热身、练后拉伸,受伤风险更低。

“运动融入日常”的核心不是挤时间,而是“找机会”,比起专门抽1小时去健身房,碎片化运动也能收获健康效益。工作日,下班后找到几分钟空

隙做一组动作“平板支撑30秒→跪姿俯卧撑10次→交替弓步压腿15次→仰卧卷腹20次”,激活全身;如果觉得枯燥,可以边看电视边跳有氧操、做“坐姿踩单车”(坐在沙发上,双脚离地模拟踩单车,每次10分钟);周末用社交型活动代替“躺平”,比如带孩子户外骑车、约朋友打球,或进行“轻户外”运动,比如在城市巷子里徒步、爬郊区的小山。(来源:生命时报)

防范脑袋“生锈”

近日,美国伊利诺伊大学香槟分校学者发表研究称,年龄、血压和体重指数[BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方]是影响认知的三大关键因素;健康饮食与运动对认知有协同保护作用。

年龄。随着年龄增长,人体会出现生理与神经结构衰退、线粒体能量代谢受损,影响记忆与认知功能。不过,持续使用认知功能,如阅读、做智力游戏,可增强大脑网络效率,建立认知储备,减轻年龄相关的认知衰退。

血压。高血压可导致动脉硬化、微血管病变、脑白质病变等,损害海马、前额叶等认知相关脑区。同时,

高血压是中风首要因素,而中风可直接导致认知功能障碍,如血管性痴呆。

体重指数。肥胖常伴随胰岛素抵抗,影响脑细胞能量利用,加剧认知衰退。脂肪组织还会分泌促炎因子,损害脑神经元,干扰记忆形成。中年后,非健康性体重骤降可能反映潜在疾病,如癌症、代谢失调或营养不良,间接损害认知。

饮食、运动等因素也会影响认知。如地中海饮食可减少神经炎症;高糖高脂饮食则会增加氧化应激,损害海马神经生成,导致记忆下降。运动则可增强神经可塑性,改善脑血管供血,减少脑萎缩。另外,孤独、抑郁

等可导致神经内分泌紊乱,加速认知衰退,而社交互动和正念冥想等可改善情绪,间接保护认知。

认知出现衰退后,除使用胆碱酯酶抑制剂、脑代谢赋活剂等药物治疗外,还可通过针对性认知训练、物理治疗等方法干预。平时预防认知衰退,建议均衡饮食,多吃富含抗氧化剂及不饱和脂肪酸的食物,少吃高糖食物,适量摄入蛋白质,戒烟限酒。每周进行至少150分钟快走、慢跑等中等强度有氧运动,或瑜伽、太极等运动。老年人要积极学习新知识、进行认知训练或社交活动。保证充足睡眠,持有积极心态,定期体检。

(来源:生命时报)

老人居家鞋得有“包跟”

许多老人居家时习惯穿拖鞋、布鞋,甚至光脚走动,觉得这样轻松自在。然而,这种“舒适”背后却暗藏危机。研究表明,老年人跌倒与穿鞋不当密切相关。随着年龄增长,人的平衡能力会逐渐退化:肌肉流失、关节僵硬、脚踝韧带松弛,导致脚步稳定性大不如前。在家活动时,如果穿着无包跟的拖鞋或松垮的布鞋,脚踝缺乏支撑,稍有不慎就可能内翻或外翻,跌倒风险陡增。另外,这类鞋子

容易滑动、脱落,让老人每走一步都如履薄冰。

如何为老人挑选一双安全的居家鞋?稳固的包跟是首要条件。它能牢牢包裹脚跟,减少滑脱风险;鞋跟高度以2~3厘米为宜,适度抬高足跟可以增加脚踝的稳定性,就像为关节装上“减震器”;鞋底需有防滑刻纹,类似轮胎的抓地设计,让步伐更稳当;材质则建议选择柔软透气的橡胶或EVA,既能缓冲行走冲击,又避

免闷汗打滑。即使是洗澡时穿的拖鞋,也应注重防滑性和合脚度,优先考虑网面或帆布材质,避免塑料鞋因湿水变“溜冰鞋”。洗澡完毕应及时更换居家鞋。

小小一双鞋,承载着老年人晚年的尊严和幸福,一双安全与舒适的居家鞋,不仅仅是日常用品,更是守护老年人每一步平安的无声卫士。

(来源:生命时报)

黑豆小麦汤 喝点止盗汗

盗汗是许多老年人常见的症状,常伴有手脚心热、心烦、头晕耳鸣、两颧潮红、口干舌燥、舌红少苔等肾阴虚或阴虚火旺等。用黑豆衣与浮小麦煎汤服用,可止盗汗。

取黑豆衣50克,浮小麦30克。两者倒入药罐中,加入适量清水煎煮,滤取药液,分早、晚2次服用,每日1剂,连服5剂。

方中黑豆衣为黑大豆的种皮,味甘,性凉,入脾、肾、肺经,具有滋阴养血、平肝益肾的功效。黑豆衣首载于《本草纲目》,但入药较少见,一般可用黑豆代替。黑豆为强壮滋补食品,具有补肾养血、清热解毒、活血化瘀的功效。黑豆治盗汗在《本草汇言》中早有记载:黑豆“煮汁饮,能润肾燥,故止盗汗”。浮小麦性凉,味甘咸,入心、脾、肾经,具有益气养心、止汗、退热除烦等功效。常用于自汗盗汗、口干舌燥、神志恍惚、心烦失眠等。浮小麦单用或配伍,都是一味止汗良药,对阳虚自汗、阴虚盗汗都十分有效。与黑豆合用,可治疗肾阴虚、阴虚火旺引起的盗汗。

需要提醒的是,盗汗也多见于甲亢、糖尿病、结核病、更年期综合征等疾病,这类盗汗均可酌情选用本方,能起到辅助治疗作用,但同时要注意治疗原发病。(来源:家庭医生报)

高蛋白低碳水催人老

近年来,“高蛋白低碳水”饮食法在减肥人群中风靡一时,这种饮食模式主张大量摄入肉类、蛋类和海鲜等高蛋白食物,同时严格控制碳水化合物摄入。表面看来,高蛋白有助于增肌,低碳水有助于控糖减脂,似乎是完美的减肥组合。然而,最新科学研究揭示了一个令人担忧的事实:长期坚持这种极端饮食模式非但不能带来健康,反而会加速衰老进程,甚至缩短寿命。

荷兰科学家在《npj 代谢健康与疾病》期刊上发表的研究成果为我们敲响了警钟。通过小鼠实验,研究人员对比了不同饮食结构对寿命的影响。研究发现,适度蛋白质配合适量碳水化合物的饮食结构最能延长寿命,同时还能延缓神经退化症状的出现,如记忆力减退和运动协调能力下降。相



比之下,高蛋白低碳水饮食组的小鼠寿命明显缩短,相当于人类寿命减少6~12年。当然,蛋白质摄入过少同样不利于健康,会导致营养不良和身体机能衰退。

深入研究发现,长期高蛋白饮食会使身体持续处于“过度代谢”状态。这种状态就像让肝脏长期处于“996”

工作模式,最终可能导致肝脏损伤、脂肪代谢异常甚至肝纤维化。更令人担忧的是,高蛋白饮食会优先“关闭”那些负责维持细胞正常功能的长寿基因,促使细胞提前老化。同时,蛋白质代谢过程中产生的代谢废物长期堆积,还可能引发慢性炎症,进一步加速衰老进程。可以说,高蛋白低碳水饮

食就像给身体持续踩油门,短期内可能提高代谢率,但长期来看无异于让重要器官“过劳死”。

那么,什么样的饮食结构才是科学合理的呢?首先,蛋白质摄入要适量。对于普通成年人来说,每日每公斤体重摄入0.8~1.2克蛋白质即可满足日常需求,这意味着一个60公斤的人每天只需要48~72克蛋白质。优质蛋白质来源包括鸡蛋、瘦肉和豆类等。其次,碳水化合物不可完全摒弃,关键在于选择优质碳水。全谷物、薯类和杂豆类富含膳食纤维和多种营养素,是碳水化合物的理想来源,而精制糖和甜食则应尽量避免。此外,健康脂肪的摄入也不容忽视,橄榄油、坚果和深海鱼类中的不饱和脂肪酸对维持身体健康至关重要,同时要远离油炸食品中的反式脂肪。(来源:生命时报)

身上长红点,要辨4种病

对于身上不知不觉冒出的小红点,有人说是皮肤衰老的表现,也有人认为是肝脏出现了问题,甚至以为得了肝癌。实际上,临床常见的小红点多为血管性病变或出血性疾病,其本质是血管内皮增生、血管扩张或红细胞外渗。

樱桃样血管瘤。又称“老年性血管瘤”,在老年人群中比较常见。其外观特征明显,很好区分和判断:主要长在躯干或上肢;通常表现为桃红色半球形丘疹,大小约1~5毫米;边界清晰,表面光滑,用手按压不褪色;不痛不痒,一般不会自行消退。樱桃样血管瘤通常是良性病变,是皮肤老化的正常表现,绝大多数情况下不需要处理。如果红点突然增多、变大,或者伴随其他不适,建议就医进行皮肤检查。

婴幼儿血管瘤。这是婴幼儿时期最常见的良性血管肿瘤,发病率约为4.5%,多发生在出生后的数周内。尽管管带“瘤”字,但它其实是过度增殖的血管内皮细胞,红点里面是流动的血

液。临床上,婴幼儿血管瘤多表现为头、面、颈部的单发病灶,偶见多发病灶。大部分低风险的小病灶可自行消退,随诊观察即可。但如果长在眼周、口鼻等“危险区”,或者有快速增大的趋势,就需要及时干预。

蜘蛛痣。这是一种小动脉末端分支性扩张形成的血管性病变,因形似蜘蛛而得名,多发于面部及躯干上部。典型表现为中心红点与放射状血管网,前者为直径1~3毫米的鲜红色丘疹,为扩张的小动脉主干;后者是从中心向四周延伸出数条细小血管(毛细血管),形如蜘蛛的“腿”。当用棉签按压中心红点时,“蜘蛛”形态消失,松开后迅速恢复原状,这也是和樱桃样血管瘤的主要鉴别点。如果是健康年轻人或者孕妇单发无症状蜘蛛痣,注意随诊即可;如果短时间内出现多个蜘蛛痣,同时伴有皮肤或黏膜黄染、腹痛腹胀、食欲不振等症状,需及时就医,排除肝脏病变。

紫癜。这是一种皮肤或黏膜的出血性损害,由血管通透性或脆性增加后红细胞外渗所致,压之不褪色。根据其皮损面积可分为瘀点(直径小于2毫米)、瘀斑(直径超过2毫米)。其中,过敏性紫癜是临床常见的皮肤疾病,属于血管变态反应性疾病,好发于儿童和青少年,主要出现在双下肢,呈现出血性的斑丘疹,可伴有腹痛、关节疼痛、肾脏损害等症状。

(来源:生命时报)



餐桌上的情绪处方

食物并不是仅仅能满足口腹之欲,而且还会悄悄影响我们的情绪。

这些食物能改善情绪

贝类和海鱼 研究证实,每周摄入2次以上贝类和冷水鱼类(三文鱼、鳕鱼等),可使抑郁风险降低25%。这两类食物富含的 ω -3脂肪酸,是与大脑健康关系密切的一种营养成分,能调节大脑磷脂代谢,减轻氧化损伤,帮助改善抑郁症状。

蔬菜和水果 每天吃够5种颜色的蔬菜(如菠菜、胡萝卜、紫甘蓝),能为身体提供维生素C、叶酸和镁元素。其中,镁元素可以改善神经信号的传导,帮助缓解焦虑情绪。建议早餐搭配一个橙子或猕猴桃,午餐来一份蔬菜沙拉,晚餐加盘蒜蓉西兰花。

发酵食品 泡菜、无糖酸奶等发酵食品含有益生菌,能改善肠道菌群平衡。一项针对63名老年人的研究显示,持续12周食用含有益生菌的食物后,其认知功能和情绪明显增强。建议早餐喝杯无糖酸奶,午餐配点泡菜。

避开饮食的情绪陷阱

小心甜蜜的诱惑 奶茶、蛋糕等高糖食品会导致血糖剧烈波动,虽然短期可以改善情绪低落,但长期食用会诱发炎症反应并引发一连串代谢变化,最终损害大脑功能,产生认知功能障碍和记忆力下降,并增加抑郁风险。建议用水果代替甜点,如下午吃一把蓝莓或半个苹果。

深加工食品的隐形伤害 长期食用薯片、炸鸡等深加工食品,其含有的大量添加剂会使肠道菌群种类数量减少,可能引起抑郁症、精神分裂症和阿尔茨海默病。建议尽量选择新鲜食材,自己动手烹饪更安心。

过食红肉的情绪代价 红烧肉、培根等红肉富含饱和脂肪,长期过量食用可能引发体内慢性炎症,影响神经递质的合成,从而加重抑郁症状。当然,红肉摄入过少也会增加抑郁症的风险。建议每天红肉摄入量50~70克,避免纯素食。可用鸡胸肉、虾仁和鱼等脂肪含量低、易消化的白肉替代部分红肉。(来源:家庭医生报)

武汉晒秋好去处

当武汉的秋天把阳光调成温暖模式,连空气都变得慵懒起来。这个季节最治愈的事,莫过于捧一杯咖啡,让阳光给身体充充电。分布在武汉东湖听涛、长江畔、归元寺旁和老城街角的阳光咖啡馆,不到30元就能买下整片秋光,附赠一杯浓郁的秋日限定。

一线湖景150个 露营椅挤满湖岸线

晴天的东湖是蓝色的,像海,在暖阳下折射出绸缎般的光泽,美得温柔。30 park 开在东湖听涛景区里,湖滨客舍酒店旁,正是看海绝佳位。

从东湖老大门进入,跟着湖滨客舍的指引牌,你会看到一排绿树掩映下的白色帐篷,那就是30 park。抬头看,你会发现新的惊喜:柚子、桂花、杉果、无患子……秋天已经挂满枝头。

30 park 意为“用30分钟靠近自然”,没有室内就餐区,准备了150把户外椅,座位自由,风景管够。

湖岸沿线的露营椅是最多的,沿湖排开百米长,把咖啡喝出一种大排档的架势。对岸磨山的地标,变成小指就能托起的手办,玲珑可爱。

最经典机位是拍到小白象与“海”同框。谁的童年没有一只小白象呢?

比“公园20分钟效应”还多出的10分钟,就用来喝咖啡。观察了

一下,大家的流程都差不多:先点单,然后找空椅子,拎着椅子,在合眼缘的空地扎根。于是,每个人都拥有了自己的专属海景。

店内菜单以意式咖啡为主,也有不含咖啡因的软饮。如果想尝鲜,可以试试特调“惹柑眠”(热干面的谐音),柑橘果汁、气泡水和烧酒碰撞,酸甜浓烈。

江畔露台清晨到傍晚, 含金量拉满

自在咖啡开在武昌临江大道上,是一幢两层楼的红砖小屋。

江滩的二楼步道就是店铺的露台,前后没有任何遮挡,从清晨到傍晚都能晒到太阳。走上二楼露台,能看到夏秋同框的妙景:露台与树冠平齐,枫杨和樟树一如盛夏时葱翠欲滴,远处江滩的芦苇却已经开出白花,绵延一片。

正午的时候最美,影影绰绰的绿意爬上红砖墙,色彩浓郁得像幅油画。露台的各式椅子,让你坐、躺、趴着晒太阳。朋友晒迷糊了,开始说傻话:光合作用了一下午,感觉人都长高了。

店里供应基础款咖啡、果汁和酒水。尝了橙C美式和拿铁,味道不错。自在 coffee 的营业时间也很自在,一直开到半夜12点,据说是为了收留半夜不想喝酒,又想压马路的年轻人。

晒着月光喝咖啡,真浪漫,也真年轻啊。



佛系饮咖 上班和上进之间,选择上香

喜欢里是归元寺周边咖啡馆中,唯一自带院子的。站在喜欢里的小院,能看到归元寺的大士阁。

寺里的晨钟、暮鼓、读经、法会,坐在店里清晰可闻。

小店的庭院本身就很美,木桌、藤椅、草盖,古朴又亲切。每天下午两点,店里阳光最充足,也是院子里植物最美的时候。

鸡爪槭染上迷人的焦糖色,银杏从边缘开始泛黄。一棵桂花树正值盛花期,被暖烘烘的阳光一焙,香得猛烈。

傍晚日落时,一定举起相机,对准大士阁狂拍,你会看到:朱红色的太阳隐入进飞檐翘角,染红漫天霞光。

老板并非专业咖啡师。她曾经是一位全职妈妈,把孩子带到了上初中的年龄,决定“干点儿自己真正喜欢的。”于是,她边探店边摸索,从0开始做咖啡。

店里有一些非常可爱的诚意:写满2页A4纸的超长菜单、放了吉祥话糯米纸的拿铁、每桌都有鲜花和绿植……

想拍美丽照片,可以来一杯“金鱼气泡水”,你会收获一杯mini海洋:渐变色的海水里,金鱼吐出可爱气泡。

居民楼间除了咖啡香, 还有煨藕汤

你绝不会错过开在胜利街的

senses。黑色门头不算打眼,但门外喝咖啡的人野蛮生长,占据了整条街。

它开在武汉网红过早街山海关路的侧面,大家甚至把过早习惯带到咖啡馆:把花坛当桌椅,把高低凳子当桌椅,借来盘得发光的棋盘当桌子……总之,要外摆、要晒太阳。

senses 和高雄路那家“最好吃的咖啡馆”senses lab 是同个老板,但胜利街店只卖咖啡。

这里拥有的不是什么绝美的自然风光,但武汉摩登和吐泰的气质,神奇地浓缩在同一街头,也是风景:你会遇见从陈怀民路买菜回家的阿姨,一手拎着藕和排骨,一手给外孙仔打电话:煨了汤,早点回来喝啊。也会遇见面包房的可爱店员,从多巴胺门头探出身,给橱窗换上自制南瓜装饰。

再过一会儿,咖啡香、藕汤香、烘焙香一起,往你鼻子里钻。

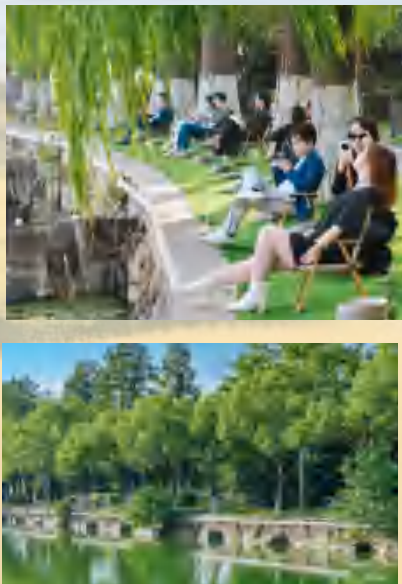
附近还有好几家咖啡馆,外摆座椅都挨着。如果拿不准喝什么,推荐试试一豆三喝(手冲、奶咖和特调)。

“超级埃塞”,特调的奶泡带着微妙咸甜感,再喝又有柑橘和热带水果的香,饱满又清爽。

喝完咖啡可以就近解决晚餐:三餐招友食务所、没想好咖喱、山野与椿风、5号面包房子、稻田秋……口碑味道都不错。

武汉的秋天珍贵如金,不妨跟着这份阳光地图,用咖啡的温度丈量城市。这个周末,一起去收集属于武汉的秋日阳光吧!

(来源:武汉市文化和旅游局)



铁血荆楚：湖北抗战遗址全景图

八十年前,卢沟桥枪声划破长夜,中华民族陷入危亡。湖北儿女与全国军民同仇敌忾,以血肉之躯筑起抗敌长城,在平原山壑间谱写壮烈史诗。从武汉会战的战略要冲到鄂豫边区的游击烽火,从石牌要塞的江防血战到大别山的持久抗战,荆楚大地处处烙印着民族觉醒的印记。

武汉： 抗战核心，英雄之城

汉口新四军军部旧址纪念馆

位于中国湖北省武汉市江岸区胜利街与卢沟桥路交汇处东南角,整个展览分布在两层楼四个展区,分为“成立汉口军部,完成部队集结”“挥师东进敌后,转战大江南北”“坚持华中抗日,五师战功卓著”三个部分。它是武汉抗战的重要见证,也是国共合作抗日的历史缩影。

八路军武汉办事处旧址纪念馆

这里是抗日战争初期中国共产党在国民党统治区设立的一个公开办事机构,是党领导武汉抗战的重要阵地。周恩来、董必武、叶剑英等老一辈无产阶级革命家曾在此工作和生活,为抗日民族统一战线的巩固和发展作出了重要贡献。

武汉受降堂

位于武汉市中山公园中区广场旁,是中国抗日战争胜利后,华中地区日军投降签字仪式的举办地,是中国人民抗日战争胜利的重要历史见证。

武汉抗战纪念馆

位于湖北省武汉市江夏区八分山山麓,是为纪念1938年武汉会战中英勇牺牲的抗日将士而建,现为全国重点文物保护单位、国家级爱国主义教育示范基地。园区以“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”为主题,通过建筑、史料、雕塑等载体,全景式展现武汉会战的历史意义及中国军民的抗战精神。

姚家山新四军第五师历史陈列馆

1940年李先念率新四军豫鄂挺进纵队进驻姚家山,建立鄂豫边区抗日根据地,现存司政大礼堂、李先念旧居等革命旧址群。陈列馆以“砥柱中原”为主题,通过历史图片与场景再现



▲八路军武汉办事处旧址纪念馆

展示第五师1200余次战斗、歼敌4.3万人的抗战历程。

黄冈： 大别山上的抗日烽火

黄冈革命烈士陵园

陵园始建于1956年,主要为纪念新民主主义革命时期(尤其是抗日战争和解放战争时期)牺牲在黄冈地区的革命先烈而建。陵园内鄂东抗日游击五大队纪念馆以“光辉的历程”、“不朽的功勋”、“永恒的纪念”三个单元,全面系统的叙述了五大队的诞生、发展和演变和十年转战鄂皖边的艰苦斗争历程;展示了以张体学为首的五大队领导人以及一大批革命先烈舍生忘死的英雄形象。

孝感： 鄂中抗战的中流砥柱

孝感是鄂豫边区抗日根据地的核心区域之一,新四军第五师在李先念等同志领导下,长期活跃在孝感及周边地区,开展了艰苦卓绝的抗日游击战争。大悟县宣化店更是中原突围的发生地,具有重要历史意义。参观地点有孝感市大悟县中原军区旧址、鄂豫边区革命烈士陵园和白果树湾新四军五师纪念馆等。



▲恩施抗战历史陈列馆

襄阳： 鄂北抗战的中流砥柱

襄阳市宣城市张自忠将军纪念馆

位于湖北省襄阳市宣城市襄沙大道55号,纪念馆陈列按时间顺序来展示张自忠将军各个历史时期的事迹。以800多幅图片、字画和遗物为基础,翔实生动地展示了张自忠将军从严治军、忍辱负重、慷慨悲歌、勇赴国难的品质和爱国精神。

张自忠将军殉国处纪念园

张自忠将军殉国处纪念园位于湖北省襄阳市宣城市板桥店镇罗屋村,纪念碑修建于2014年,高16米,中间白色子弹壳装饰高5米,象征着将军5月16日殉国。顶端的3颗红星,寓意着将军三星上将的军衔。通往纪念碑的阶梯式步行道全长811米,代表着将军8月11日的诞辰,总共有1234级台阶,象征着军队操练的口号。

随州： 大洪山的抗日烽火

九口堰五师旧址纪念馆

占地面积1452平方米,由纪念馆、纪念园、烈士纪念碑、烈士公墓、抗大十分校及十二处革命旧址群所组成。坐落于洛阳镇九口堰村,这片圣地不仅见证了新四军第五师建军的辉煌历程,更承载了我国抗日战争和解放战争时期革命先烈的英勇事迹。

宜昌： 长江咽喉的浴血守护

石牌要塞遗址

位于宜昌市夷陵区三斗坪镇遗址由石牌抗战纪念馆、石牌抗战纪念碑等部分组成,遗址处处是战场遗迹,300米深谷填满未爆弹、德制150mm要塞炮基座、“我死国生”摩崖题刻。



▲黄冈革命烈士陵园



▲九口堰五师旧址纪念馆

南边抗日将士陵园

位于湖北省宜昌市夷陵区黄花镇张家口村。为抗日战争时期国民党第七十五军预备第四师阵亡及病故将士的集中安葬地。

恩施： 抗战时期的湖北“小重庆”

恩施市叶挺将军囚居旧址纪念馆

该馆位于湖北省恩施市六角亭街道办事处叶挺路,是为纪念抗日战争时期叶挺将军被国民党反动派囚禁于此的历史而建立的专题纪念馆,现为全国重点文物保护单位、全国爱国主义教育示范基地。

中共鄂西特委旧址

位于湖北省恩施市舞阳坝街道五峰山村红岩组,1940年8月16日,中共中央南方局特派员钱瑛在此主持扩大会议,宣布成立中共鄂西特委,统一领导恩施七区八县及周边地区约1900名党员,何功伟任书记,马识途、刘惠馨等为常委,恢复和重建党的组织,开展抗日救亡斗争。

恩施抗战历史陈列馆

位于恩施市六角亭街道办事处公园街6号,是为纪念抗日战争时期恩施作为湖北省临时省会及第六战区指挥部的历史而建立的专题纪念馆,也是湖北省重要的爱国主义教育基地和抗战历史文化研究场所。陈列馆通过文物、文献、影像、场景复原等多种形式,系统展示了1938年至1945年间恩施及湖北地区的抗战历史。

这些镌刻在荆楚大地上的红色坐标,不仅是历史的见证者,更是精神的传承者。在新时代征程上,让我们以抗战精神为炬,照亮民族复兴的奋进之路,让红色基因永续传承,让英雄之城续写荣光。

(来源:鸿途红培)



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)

优雅不老,步履生花

——走近宋俊兰与她的“汉派枫”

9月5日,湖北广电汉派枫时装艺术团2025年秋季开学第一课如期开启。训练厅内,数十位精神矍铄的中老年学员正随着音乐节奏认真走台、转身、亮相。课间的才艺展示环节,有人高歌一曲,有人静心展示太极拳,欢声笑语不绝于耳。她们平均年龄58岁,却展现出不输年轻人的活力与自信。

“在这里不仅能学到东西,更找到了家的温暖。”一位曾从事文案工作的学员感慨地说,“刚退休时很迷茫,天天不出门,心都老了。是宋老师 and 这个集体让我重新找到生活的动力。”

她口中的“宋老师”,正是艺术团的创始人兼艺术总监——宋俊兰。

“蓝箭女神”： 温柔与刚强并存

宋俊兰的微信名叫“蓝箭女神”。她说,这个名字寄托了她的人生理念:“蓝色象征深邃与智慧,箭代表方向与力量。我想做一个既温柔又刚强的女性,不做温室的花朵。”而她确实做到了。

退休前,宋俊兰在电力单位工作,但心中始终埋藏着艺术的梦想。“年轻时喜欢文艺,但那时没有条件去实现。”她说。退休后,恰逢十九大召开,看到国家鼓励丰富老年人文化生活,她毅然决定追寻梦想,从零开始学习模特步、研究形体训练、学习舞蹈编排,并于2015年3月8日创建了广电汉派枫时装艺术团。

从电力职工到T台导师： 一场美丽的“再出发”

艺术团成员来自武汉各行各业。



她们将时装表演与舞蹈巧妙融合,创作出《祝福祖国中国结》《盛世国风》《汉派枫水墨情》等众多获奖作品。2020年,团队代表武汉人民登上央视《向幸福出发》栏目;2024年5月,作品《为美而来 璀璨而归》获“五峰村晚”特等奖;同年10月,更凭借《杏花落》登上央视教育频道春晚并斩获金奖。

最让宋老师自豪的是2020年那次央视之行:“当时导演说,你们展现了武汉人民的精气神,这是对英雄城市最好的致敬。”

退休生活要 “有计划地幸福”

关于退休后的生活,宋俊兰认为在武汉要过得滋润,每月至少需4000元。其中日常开支2000元左右,作为女性,买衣服、化妆品大概1000元。“我作为形体老师,更要在穿着上展现美,带动学员的学习热情。”

但她强调,退休理财需“两者兼



顾”:“花钱买快乐,存钱求踏实。要有计划地生活,既不吝啬投资幸福,也要合理规划未来。”

家庭， 是她最温暖的后盾

忙碌的教学与排练,离不开家人的支持。宋俊兰的丈夫是个文人,原本性格内向,如今却成了她的头号“粉丝”。“他现在常问我,怎么能每天都这么乐观?也越来越愿意和我交流了。”说到家人,宋老师脸上洋溢着幸福。

她展示2020年参加《向幸福出发》时获得的奖牌:“‘向幸福出发’这五个字,正是我们家的座右铭。丈夫常说,只要你健康快乐,就是对这个家最大的贡献。有时还会开玩笑说,‘我的工资卡随时为你敞开’。”

儿子更是她的骄傲:“孩子说我退休后比上班时还有活力,这种积极的生活态度就是最好的家风传承。”

“年龄只是一指流沙， 皱纹是一段风华”

在带领团队的过程中,宋俊兰也曾遇到困难时期:“有的团员因为带孙子要退出,有的因为身体原因不能继续,确实有过想放弃的时刻。但看到姐妹们通过训练,体态变优雅了,气质提升了,甚至多年的肩周炎也好转了,我就觉得一切值得。”



对于零基础想学模特却不敢尝试的女性,她的建议很实在:“不要被‘模特’二字吓到。我们不是为了走秀而走秀,是为了培养自信和气质。每个女人都是美丽的,只要有耐心,一定能遇见更美的自己。”

她认为退休后要活得漂亮,关键在于心态:“不要总把自己关在家里,不要总想着老了。年龄只是一指流沙,皱纹是我们的一段风华。现在我和姐妹们经常相约去看展览、听音乐会,活得比年轻时还精彩。”

开启银发族的新生活

如今,湖北广电汉派枫时装艺术团已成为武汉中老年文化生活的亮丽名片。她们经常举办公益演出,把美和快乐传递给更多人。

新学期,宋俊兰有个心愿:“希望带领更多姐妹走上更大的舞台,展现中国新时代老年人的风采。我们要证明,退休不是退出生活,而是开启另一段精彩人生。”

训练厅里,音乐再次响起。学员们踩着自信的步伐,身影在阳光下熠熠生辉。她们用行动诠释着团队的口号——“快乐的玩,优雅的老”。在这里,时光仿佛倒流,每个人都在舞台上找到了最好的自己。

(记者 刘文婷 摄影 喻勇波)



9月影单 品质出众

作为连接暑期档与国庆档的重要节点,9月历来不乏品质出众的影片。值得一提的是,2025年正值中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,多部围绕这一主题创作的电影——如《731》《营救飞虎》《生还》等,将以多元叙事和求真艺术表达,带领观众重回那段气壮山河的历史。



《731》

导演:赵林山
主演:姜武、王志文、李乃文
上映日期:9月18日

若问9月哪部影片最受关注,《731》无疑位居榜首。影片讲述小贩王永章等人被强行抓进“特设监狱”,侵华日军以“配合健康检查与防疫研究即可换取自由”的虚假承诺,欺骗他们接受冻伤实验、毒气实验、活体解剖等非人折磨,试图借此扭转战局的故事。

导演赵林山在阐述创作初衷时表示:“如果连受害者的中国人都逃避真相,这段历史将永远沉没。”这也使得本片更具非凡意义。



《营救飞虎》

导演:刘浩良
主演:韩庚、陈永胜、王丹妮
上映日期:9月3日

1944年2月,被日军击落的美军飞行员克尔中尉在队员冒死营救下成功脱险。后来他将这段经历整理成《克尔日记》。本片改编自该日记,以二战时期美军飞行员在华的救援行动为背景,呈现一场跨越国界的生死营救。



《生还》

导演:高群书、肖一凡
主演:邵正一、周思羽、周云鹏
上映日期:9月3日

电影聚焦由真实人物改编而来的主人公——李童的命运,这个在日寇侵略中失去家人的少女,在抗联队伍中历经粮食断绝、零下40℃的严寒考验、日军“三光政策”中苦苦坚守,最终成长为抗联战士。



《红丝绸》

导演:安德烈·沃金
主演:米洛斯·比柯维奇
上映日期:9月6日

该片讲述了二战期间远东的情报组织准备传递一份足以改变中苏命运的机密情报,在西伯利亚的一列火车上,女特工、苏联密探、军统暗线、沙皇残党、日本间谍等众多情报机构的特工纷纷化装成乘客,纷纷登上这趟列车。



《别把作文当回事儿》

导演:马兰花
主演:王谢嫣然、马翼翔
上映日期:9月12日

顽皮的小学生马小花在刻板的教育制度下显得有些另类。为了教好她写作文,马老师煞费苦心,但收效甚微。马老师的自我反省自己的教育方法的不足,于是上演了一场师生互助、互救和共同成长的故事。



《逃离抢钱镇》

导演:波茨·庞西罗利
主演:约瑟夫·高登-莱维特
上映日期:9月13日

刚来到小镇上的警察威尔和流氓搭档泰利在一宗被误认为是入室抢劫的案件中意外发现了一百万美元。殊不知这笔不义之财背后藏着巨大的阴谋,在包括威尔老婆、按摩师、海鲜公司老板等多方周旋下,小镇的生活被彻底颠覆。



《家庭简史》

导演:林见捷
主演:祖峰、郭柯宇
上映日期:9月12日

影片通过少年视角,审视父母与子女间微妙的情感角力与控制关系,呈现完美家庭神话的崩塌过程。

影片在去年入围了柏林国际电影节和圣丹斯电影节在内的多个国际影展影节。

开学季 家国情怀打头阵



《足迹》

主演:童瑶、丞磊
上线时间:9月4日
播出平台:腾讯、爱奇艺

二十世纪上海法租界,林家败落,家族西式洋房被人买下,改建成妇产医院;50年代初,新中国成立,这座洋房又成为工厂车间;90年代初,这所老洋房成为商住两用房,不同时期,来来往往的人们发生了不同的故事。



《灼灼韶华》

主演:热依扎、杨祐宁
上线时间:9月11日
播出平台:优酷

播出平台:央视八套、优酷
该剧根据作者石头与水的畅销小说《野心家》改编,讲述了1916年褚韶华为救兄嫁入陈记药铺,凭诚信与商业才能开华顺药铺养家,后赴上海,终成女商人的故事。



《赴山海》

主演:成毅、古力娜扎
上线时间:9月11日
播出平台:腾讯、爱奇艺

改编自温瑞安的小说《神州奇侠》,讲述了酷爱武侠小说却被现实磨平棱角的肖明明,以小说男主角萧秋水的视角游历了一次武林世界,从武力低微、热血冲动的少年剑客,最终成长为有情有义、守护家国的大侠的故事。



《宴遇永安》

主演:王影璐、李昀锐
上线时间:9月15日
播出平台:腾讯

改编自樱桃糕的小说《长安小饭馆》,讲述女主和现代的一家人全家穿越大唐后的奇趣故事。剧中的美食元素将为观众呈现一场舌尖上的盛宴,是一个围绕美食、市井民俗和另类爱情的奇趣故事。



《重影》

主演:高叶、陈靖可
上线时间:9月15日
播出平台:腾讯

北方小城的一起惊心动魄的仇杀案,凶手秦虹表面上已然离世,但许多疑点仍然令主管刑警刘望心中不安。在持续的努力下,刘望终于拨云见日,揭开真相的迷雾。



《不眠日》

主演:白敬亭、文咏珊
上线时间:9月17日
播出平台:爱奇艺

刑警丁奇因基因实验副作用获得感知能力,利用“同一天重复5次”的循环状态破解各种案件。一天,一封来自嫌疑人X的谋杀预告突然出现,而此前接连几起疑似X的完美作案方式不禁让丁奇怀疑:X似乎也有时间循环的超能力。



《一笑随歌》

主演:李沁、陈哲远
上线时间:9月21日
播出平台:爱奇艺

锦绣国与凤砂国战争为背景,讲述女射手付一笑射伤敌国皇子凤随歌后,二人因失忆在正念山庄重逢,携手揭露两国阴谋,从相互利用逐渐发展为双向奔赴的情感故事。



《芬芳喜事》

主演:李嘉琦、任豪
上线时间:9月22日
播出平台:腾讯

“独身主义”斗蛐蛐场老板娘艾四喜,在单身28年后意外嫁给离家出走的“富二代”经坎,经家所经营的“金玉茗”正经历生意衰退与家族纷争。在此过程中,艾四喜协助经坎稳定局势,双方情感也日渐深厚。



沪苏水乡之旅： 奇幻梦境·禅意江南·枕水人家



本期5天旅程,跟随《喜子来了》旅行团,从奇幻城堡的尖顶到拈花塔下的清幽,从西栅河畔的摇橹船到枕水人家的阑珊灯火,一起体验梦幻、禅意与古韵在江南水乡的华美交响。

寻梦·觅静·枕水

抵达梦幻起点——上海迪士尼乐园,踏入乐园大门,欢快的音乐与缤纷的色彩瞬间将人卷入童话漩涡。高耸的奇幻童话城堡在阳光下闪耀着魔法光泽,仿佛下一秒就有公主从露台现身。穿过米奇大街,乘坐“创极速光轮”在数字世界中风驰电掣,或在“翱翔·飞越地平线”里环游世界名胜,刺激与惊叹在每一次心跳中交织。夜幕低垂时,奇梦之光幻影秀点亮夜空。城堡化身巨大幕布,光影、喷泉、火焰与烟花共舞,经典旋律响彻云霄,将一天的奇幻之旅推向高潮。

禅意之境:拈花湾的唐风宋韵

无锡灵山脚下的禅意小镇——拈花湾,踏入小镇,仿佛穿越时空。一幢幢唐风宋韵的建筑群

依山傍水,错落有致。瓦当、木梁、竹篱、石径,处处透着古朴雅致。香月花街两旁,禅意小店林立,素雅的茶器、精巧的工艺品、飘香的素食,无不浸润着东方美学的静谧。午后,漫步至梵天花海,各色花卉铺展成绚烂织锦,微风过处,花香袭人,烦恼尽消,时间仿佛在此刻慢了下来,只余内心的安宁与平和。夜幕降临,华灯初上,《禅行》演出在水岸亭台间徐徐展开。灯光、水幕、舞蹈、吟诵,将禅的意境以诗画般的形式娓娓道来,让人沉浸于“一花一世界,一叶一菩提”的空灵境界。

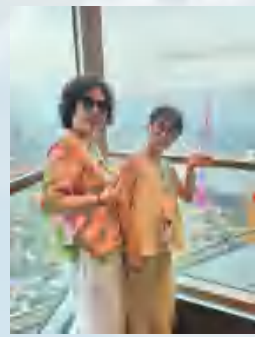
水乡画卷:乌镇西栅的桨声灯影

世界互联网大会的永久举办地——乌镇西栅,踏入景区,江南水乡的温婉画卷徐徐展开。纵横交错的河道是它的血脉,形态各异的石桥是它的筋骨,鳞次栉比的明清古建是它的肌理。乘一艘摇橹船,是打开西栅的最佳方式。船桨划开碧波,两岸白墙黛瓦、枕水人家缓缓后退。看船工娴熟地穿过一个个桥洞,听橹声欸乃,看岸边

茶馆飘出的袅袅水汽,时光在涟漪中荡漾。午后,漫步于青石板铺就的深巷。昭明书院的书香犹存,草木本色染坊的蓝印花布随风轻扬,三白酒坊的酒香弥漫在空气中。老邮局里寄一张明信片,木心美术馆中感受艺术与文学的碰撞,每一步都踏在历史的回响之上。暮色四合,西栅的华彩乐章才真正奏响。临水而坐,点几碟江南小菜,黄酒微醺,看灯火阑珊处的游船往来,桨声灯影里,千年水乡的繁华与静谧在此刻完美交融。

奇幻水乡·圆满收官

从迪士尼的奇幻狂欢到拈花湾的禅意静修,再到乌镇西栅的枕水柔情,贴心的服务与深度的体验让旅程精彩纷呈。带着满满的欢乐、宁静与感动,珍藏这段融汇梦幻、禅境与古韵的独特记忆。如果您也想开启一段穿越童话、禅意与千年水乡的奇妙旅程,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,共赴山海,乐享旅程!



跟着喜子去旅行,一路好心情!

咳嗽不止？可能是这些疾病在作怪

曹县人民医院 董延文

咳嗽是一种非常常见的症状，几乎每个人都经历过，尤其在季节交替或气候变化时。然而，如果咳嗽持续时间过长或伴随其他症状，就可能不只是简单的感冒问题，它可能是某些疾病的信号。为了帮助大家更好地理解咳嗽的潜在原因，下面将详细介绍几种常见的引起长期咳嗽的疾病。

1. 上呼吸道感染

上呼吸道感染通常由病毒引起，是引起咳嗽的最常见原因。病毒性感染如流感或普通感冒往往会导致喉咙发炎、咳嗽、喉痛、鼻塞等症状。一般来说，这种咳嗽属于急性症状，持续时间一般在一到两周，通常可以通过休息和补充水分自愈。但若咳嗽时间较长，或者伴随高热、痰咳等现象，就可能是其他更严重的感染，如肺炎等。

2. 支气管炎

支气管炎是一种气管的炎症，通常由病毒感染引发，也有部分由细菌感染导致。急性

支气管炎的症状包括持续性咳嗽、气喘、胸部不适等。许多急性支气管炎会在一段时间后好转，但如果治疗不及时或忽视病情，可能会发展成慢性支气管炎，造成长期咳嗽并伴有痰液的状况。

慢性支气管炎的患者通常会在冬季或空气污染较重的环境中，出现症状加重的情况，咳嗽持续时间长且常伴有黏痰。

3. 过敏性咳嗽

过敏性咳嗽通常是由外部过敏原引起的，比如花粉、尘螨、霉菌或者宠物毛发等。过敏性咳嗽往往没有其他感染症状，主要表现为间歇性的咳嗽，尤其是在接触过敏原时更加明显。常见的症状还包括打喷嚏、流鼻涕等其他过敏反应。

这种类型的咳嗽通常比较轻微，但会在特定季节或环境中反复发作。治疗这种咳嗽主要依赖于避免接触过敏原，并且使用抗过敏药物来缓解症状。

4. 慢性阻塞性肺疾病（COPD）

慢性阻塞性肺疾病是由长期吸烟、空气污染等因素引起的慢性呼吸系统疾病。COPD 的一个显著特点就是长期咳嗽、痰咳，尤其在早晨起床时最为严重。随着疾病的加重，患者可能会出现呼吸急促、气喘、胸闷等症状，影响正常生活。

如果长期吸烟或长期暴露在污染空气中，一旦出现持续性咳嗽，尤其是伴有气喘等症状，应尽早就医进行检查。早期诊断和治疗能够有效减缓病情的进展，提高生活质量。

5. 肺结核

肺结核是由结核分枝杆菌引起的慢性传染性疾病，患者往往伴有长期的干咳，甚至出现痰中带血的症状。肺结核的典型表现包括持续性咳嗽、胸痛、体重减轻、夜间出汗等。早期结核的症状可能比较隐匿，因此，患者如果咳嗽持续超过三周，并且伴随痰中带血等症状，应该及时就医进行检查。

肺结核的传染性较强，必须进行科学的治疗和隔离，防止病情加重和传播。

6. 肺癌

肺癌是引起长期咳嗽的另一严重疾病，尤其是当咳嗽没有明确诱因时。肺癌的症状通常在早期并不明显，但随着病情的发展，患者的咳嗽会逐渐加重，且可能伴随痰中带血、胸痛、呼吸困难等症状。吸烟是肺癌的主要诱因之一，但并非所有肺癌患者都吸烟。因此，任何长期咳嗽且伴有上述症状的个体，都应尽早进行肺部检查。

7. 总结

咳嗽虽然是一种常见的症状，但当其持续时间过长或伴随其他不适时，往往暗示着身体可能存在某些潜在的健康问题。从呼吸道感染到肺癌等多种疾病，都可能导致持续性咳嗽，因此，应及时识别咳嗽背后的疾病，通过科学的诊断和治疗，有效缓解症状，避免病情的进一步发展。

胆胰疾病为何容易被误诊？一文读懂胆结石、胰腺炎的预警信号与应对

武汉市第九医院消化内科 姚开涛

在人体消化系统中，胆和胰如同两个紧密协作的“伙伴”，它们共同参与食物的消化过程。然而，当这两个器官出现问题时，比如胆结石和胰腺炎，却常常容易被误诊。这不仅仅会延误治疗时机，还可能给患者带来更严重的健康风险。了解胆胰疾病的预警信号及应对方法，对于早期发现和治疗至关重要，接下来就让我大家一起了解一下吧！

1. 胆胰疾病为何容易被误诊

（1）症状相似性

胆结石和胰腺炎的症状存在一定的相似性，都可能出现上腹部疼痛。胆结石引发的疼痛通常位于右上腹，可向右肩背部放射；而胰腺炎导致的疼痛多在左上腹或中上腹，可向腰背部呈束带状放射。这种相似的疼痛部位和性质，容易让患者和医生混淆，导致误诊。

（2）疾病关联性

胆和胰在解剖结构和生理功能上密切相

关。胆总管下端与胰管共同开口于十二指肠乳头，当胆结石堵塞胆总管下端时，可能引发胆汁反流进入胰管，激活胰酶，进而诱发胰腺炎。这种情况下，患者可能同时存在胆结石和胰腺炎的症状，增加了诊断的难度。

（3）非特异性表现

部分胆胰疾病患者早期症状并不典型，可能仅表现为消化不良、腹胀、恶心等非特异性症状，这些症状容易被忽视，或者被误认为是胃肠道疾病，从而导致误诊。

2. 胆结石的预警信号与应对

（1）预警信号

胆结石患者常见的预警信号包括右上腹阵发性绞痛，疼痛可能突然发作，持续数分钟至数小时不等；还可能伴有发热、黄疸等症状，当胆结石引起胆囊炎时，患者右上腹会有明显的压痛和反跳痛。

（2）应对方法

一旦出现上述预警信号，应及时就医。医生通常会通过超声、CT 等影像学检查来确诊胆结石。对于无症状的胆结石，可定期观察；对于有症状或结石较大的患者，一般建议进行手术治疗，如腹腔镜胆囊切除术。此外，患者在日常生活中应注意饮食规律，避免高脂肪、高胆固醇食物的摄入，以减少胆结石的发作。

3. 胰腺炎的预警信号与应对

（1）预警信号

胰腺炎的典型预警信号是剧烈的上腹部疼痛，疼痛程度往往较重，患者可能辗转反侧、难以忍受。同时，还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状，严重时可出现低血压、休克等表现。

（2）应对方法

发现胰腺炎的预警信号后，要立即就医。

医生会根据患者的症状、体征以及血淀粉酶、脂肪酶等实验室检查结果进行诊断。治疗上，首先要禁食、胃肠减压，以减少胰液分泌；同时给予补液、抗感染、抑制胰酶分泌等药物治疗。对于重症胰腺炎患者，可能需要进行手术治疗。患者在康复期间，应遵循低脂、清淡的饮食原则，避免饮酒和暴饮暴食。

4. 结束语

胆胰疾病由于其症状的相似性、疾病的关联性以及非特异性表现，容易被误诊。了解胆结石和胰腺炎的预警信号，并采取正确的应对方法，对于早期发现和治疗这些疾病至关重要，我们在日常生活中要关注自身身体变化，一旦出现相关症状，及时就医，以免延误病情。同时，保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动等，也有助于预防胆胰疾病的发生。

针灸调脾胃，这些穴位要记牢

湖北省地质职工医院中医科 黄露露

脾胃是人体消化系统的核心，承担着食物摄入、转化与吸收功能，也是气血生成的重要来源。中医认为，脾主运化，胃主受纳，二者相互配合，共同维持身体的正常代谢和能量供给。现代人生活节奏快、饮食不规律，导致脾胃失调的情况日益普遍，表现为食欲不振、腹胀、腹泻或便秘等。针灸作为中医的重要疗法之一，在调理脾胃方面具有显著效果。通过刺激特定穴位，有效改善脾胃功能，促进气血运行，增强身体自愈能力。掌握一些关键穴位，有助于在日常生活中进行自我调理，提升整体健康水平。

1 常用调脾胃的穴位及其作用

中医理论中，调理脾胃常用穴位包括足三里、中脘、脾俞、胃俞、内关等。其中，足三里位于小腿外侧，膝下三寸处，是“四总穴”之一，具有健脾和胃、补气养血的功效，常用于治疗消化不良、腹胀、乏力等症状。中脘穴位于腹部正中，脐上四寸处，是胃的募穴，直接作用于胃部，能够调节胃的功能，缓解胃痛、恶心、呕吐等不适。脾俞和胃俞分别位于背部第11胸椎和第12胸椎旁开1.5寸的位置，属于背俞穴，对脾和胃的功能有直接调节作用，尤其适合长期脾胃虚弱者使用。内关穴位于前臂内侧，腕横纹上两寸处，不仅对胃部有调理作用，还能缓解恶心、呕吐、焦虑等情绪相关症状。

2. 针灸调理脾胃的原理与优势

针灸通过刺激经络和穴位，调动人体自身的调节机制，达到疏通气血、平衡阴阳的效果。对于脾胃功能失调，针灸可以通过刺激足三里、

中脘等穴位，增强脾胃的运化能力，改善消化吸收功能。针灸还能够调节自主神经系统，降低胃肠蠕动过快或过慢带来的不适。且针灸具有无药物依赖、副作用小、疗效稳定等特点，尤其适合慢性脾胃病患者长期调理使用。临床实践中，许多患者接受针灸治疗后，不仅症状明显减轻，而且整体体质得到提升，精神状态也有所改善。

3. 日常如何配合针灸调理脾胃

日常生活中，除定期接受专业针灸治疗外，还可通过一些简单的自我保健方法来辅助调理脾胃。例如，按摩足三里和中脘穴，每天坚持几分钟，有助于促进消化、缓解胃部不适。注意饮食规律，避免暴饮暴食，减少生冷油腻食物的摄入，也有助于脾胃健康。保持良好的作息习惯，避免熬夜，适当进行适度运动，如散步、八段锦等，都能有效增强脾胃功能。对于有脾胃问题的人群，建议在专业医师指导下进行针灸治疗，结合个体情况调整方案，以取得最佳效果。

4. 结语

针灸作为一种历史悠久且疗效确切的传统疗法，在调理脾胃方面具有独特优势。通过刺激足三里、中脘、脾俞、胃俞等关键穴位，可以有效改善脾胃功能，缓解各种消化系统问题。掌握这些穴位的作用和使用方法，有助于在日常生活中进行自我调理，提升身体健康水平。随着现代医学对传统中医的认可度不断提高，针灸在脾胃疾病的预防和治疗中发挥着越来越重要的作用。希望更多人能了解并重视这一古老而有效的疗法，让健康从“脾胃”开始。

病案信息技术，你了解多少

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 杨美

病案信息技术是指利用电子化、信息化技术对医院门诊、住院病人的病案信息进行管理、分析和应用的一种信息化管理系统。病案信息技术的应用范围非常广泛，例如，可以对门诊患者进行病历建档、统计、查询、分析和研究；可以对住院患者进行病历建档、病案号管理、病案编码、病案统计、病案收集、质量控制和科研利用等方面的工作。

1. 病案信息技术的作用有哪些？

应用病案信息学让医院信息化管理的运转更具成效，使每一项管理细节的操作会更加高效、准确、简单、迅捷。例如，只要输入患者个人信息，即可自动录入病历、编号档案，减少了患者手工填写病历的复杂程度和可能产生的错误。其次，该技术为医院病案汇总分析提供帮助，成为医疗机构开展质量控制和研究活动的数据来源，对医院的进步、诊疗水平的提升有重要影响。

2. 病案信息技术在病案管理中的应用

病案信息技术在病案管理中扮演着核心支撑角色，其价值体现于提升医疗数据的规范化程度与流转效率。传统病案管理模式依赖人工整理纸质档案，存在易损毁、查阅耗时且存储空间受限的缺陷，而现代技术的介入重构了病案管理全流程。从患者入院起，电子病历系统便通过结构化表单引导医护人员完成标准化录入，有效规避手写潦草或信息遗漏问题，智能校验功能还能实时提醒逻辑错误，比如用药剂量与诊断结果间的矛盾。针对海量医疗数据的归档需求，区块链技术与分布式存储架构结合，既保证电子病案不可篡改，又能实现跨院区的

快速检索与权限管理，隐私计算技术则允许不同医疗机构在确保患者敏感信息不泄露的前提下共享关键数据。

在病案质量控制环节，自然语言处理技术自动抽取非结构化文本中的诊断、手术与并发症信息，结合国际疾病分类编码规则完成智能编码转换，显著降低人为误码率，而自动化数据清洗工具可识别重复记录或缺失字段，提升病案首页的完整性。对于历史病案的深度开发，数据挖掘技术能够从海量归档文档中提取诊疗规律，例如通过时序分析追踪慢病患者的疗效变化路径，或基于聚类算法发现罕见病的关联因素。在管理效能评估中，技术平台可生成多维报表，动态展示病案归档率、查阅响应时长等核心指标，辅助管理人员优化资源配置。

目前技术探索正向更高阶方向延伸，如联邦学习框架支持多机构联合训练医疗预测模型，无需直接交换原始病案数据即可实现知识共享，知识图谱技术则可将零散的病案信息转化为可视化关联网络，辅助医护人员快速定位临床决策依据。值得注意的是，技术应用需与伦理规范紧密结合，例如通过访问日志追踪机制记录数据查阅行为，在提升管理透明度的同时防范信息滥用风险，确保技术进步始终服务于医疗质量提升的根本目标。

总之，未来病案信息技术将会随着信息技术的不断进步和医疗需求的不断提升而不断升级，不断为医院管理和医疗服务的提供更加可靠和便捷的支持。

宫颈癌：可防可治的“红颜杀手”

枣庄市市中区人民医院 李晓岩

提到女性健康的“隐形威胁”，宫颈癌一定是绕不开的话题。作为全球女性第四大常见癌症，它被称为“红颜杀手”，但事实上，它也是目前唯一病因明确、可防可治的癌症。了解它的来龙去脉，就能让我们在这场健康保卫战中占据主动。

1. 宫颈癌的“元凶”：HPV 病毒

很多人不知道，宫颈癌的发生与一种病毒密切相关——人乳头瘤病毒(HPV)。研究发现，99.7%的宫颈癌都由高危型 HPV 持续感染引起。

HPV 病毒广泛存在于自然界中，主要通过性接触传播。但别因此恐慌：大多数女性一生中都可能感染 HPV，不过人体免疫系统通常能在 1-2 年内自行清除病毒，只有少数人会出现持续感染，进而在 5 ~ 10 年甚至更长时间后逐渐发展为宫颈癌前病变，最终可能演变为宫颈癌。

2. 警惕这些早期信号

宫颈癌早期症状并不明显，容易被忽视，但只要细心观察，还是能发现一些“预警信号”。异常阴道出血：非经期出血、性生活后出血、绝经后出血等，都是需要警惕的信号。

分泌物异常：白带增多，伴随异味、颜色改变（如黄绿色、带血）等。

下腹或盆腔疼痛：尤其是性生活或排便时出现的疼痛。

需要注意的是，这些症状也可能是其他妇科疾病的表现，但只要出现，都应及时就医检查，避免延误病情。

3. 三级预防：给健康上“三重保险”

宫颈癌的“可防可治”，核心在于科学的预防体系，分为三级。

（1）一级预防：接种 HPV 疫苗

HPV 疫苗是目前预防宫颈癌最有效的手段之一。它能提前阻断高危型 HPV 感染，降低宫颈癌发病风险。

接种年龄：不同疫苗适用年龄不同，9 ~ 14 岁女孩为首要人群，2 剂即可；15 岁及以上女性需 3 剂。已在我国上市的疫苗包括二价、四价、九价，均可覆盖 16/18 型，保护效力>90%，二价疫苗适合 9 ~ 45 岁女性，四价适合 20 ~ 45 岁，九价适合 9-45 岁。

接种原则：越早接种效果越好，最佳接种时间是首次性生活前，但有性生活后接种仍有保护作用。

（2）二级预防：定期筛查

即使接种了疫苗，也不能代替筛查。因为疫苗不能覆盖所有高危型 HPV，定期检查才能及时发现问题。

筛查方式：常见的有宫颈细胞学检查(TCT)和 HPV 检测，两者结合筛查准确率更高。

筛查频率：21-29 岁女性每 3 年做一次 TCT；30-65 岁女性可每 5 年做一次 TCT+HPV 联合筛查，或每 3 年做一次 TCT。

（3）三级预防：及时治疗

就诊信号——出现以下症状及时就医：

接触性出血：性生活或妇科检查后点滴出血。

不规则阴道流血：经期外出血、绝经后再出血。

异常分泌物：水样、米泔样或伴恶臭的白带增多。

晚期表现：腰骶部持续疼痛、单侧下肢水肿、尿频尿急等。

如果筛查发现癌前病变，及时治疗就能阻止其发展为宫颈癌。即使确诊宫颈癌，早期治疗的 5 年生存率可达 90% 以上，而晚期治疗效果则会大打折扣。因此，早发现、早治疗是关键。

4. 远离宫颈癌，这些习惯很重要

除了疫苗和筛查，日常生活中做好这几点也能降低风险：

注意性生活卫生，避免过早性行为 and 多个性伴侣。

戒烟：吸烟会降低免疫力，增加 HPV 持续感染的风险。

增强免疫力：规律作息、均衡饮食、适度运动，让身体更能“抵抗”病毒。

脑中的‘灾难现场’：重症中风 / 脑出血，抢救的黄金时间窗与关键手段

公安县中医医院 付绪华

发病后的数小时内，出血可能会继续扩大，加重脑组织的损伤。早期（一般发病后 6 小时内）进行手术干预，清除血肿、降低颅内压，可以有效减少脑组织的进一步受损，提高患者的生存率和康复效果。

2. 关键抢救手段

（1）急性期治疗

一般治疗：患者应保持安静，绝对卧床休息，避免情绪激动和血压波动。将床头抬高 15° -30°，以利于颅内静脉回流，减轻脑水肿。

控制血压：对于高血压患者，在脑出血急性期要将血压控制在相对稳定的水平，既不能过高导致再次出血，也不能过低影响脑灌注。

降低颅内压：脑出血后，颅内压会升高，引起头痛、呕吐等症状，严重时会导致脑疝。

常用的降低颅内压的药物有甘露醇、呋塞米等。

（2）再灌注治疗（缺血性脑卒中）

静脉溶栓：是目前治疗急性缺血性脑卒中

最有效的手段之一。常用的溶栓药物有阿替普酶、尿激酶等。

吐奶，警惕消化道与呼吸道双重危机

武汉儿童医院消化内科 郑瑶瑶

可能损伤胃黏膜，影响消化系统发育，对小月龄宝宝的健康造成长远影响。

3. 守护小婴儿肠胃与呼吸：牢记 4 个“科学护理”原则

面对吐奶、腹胀的宝宝，科学护理是关键，既能缓解不适，又能降低风险，家长需重点掌握以下方法：

喂养细节：从源头减少吐奶诱因

选对奶嘴控流速：根据宝宝月龄选择奶嘴，倒置奶瓶时奶液应呈滴状连续流出，而非直线流出，避免流速过快导致宝宝吞咽不及；定期检查奶嘴，发现磨损、孔洞变大及时更换。

正确冲泡：冲调配方奶时轻柔搅拌或摇晃，静置片刻让大气泡消散，避免过多空气混入奶液；

正确姿势：喂奶时保持宝宝头高足低（45 度角），用手臂支撑好头颈部；奶瓶需保持水平，让奶液完全充满奶嘴前端，杜绝奶嘴后端留空气，这是防止空气吸入的关键。

适时暂停缓节奏：若宝宝吃奶过急（如嘴角漏奶、吞咽声急促），每喂 30-40 毫升就暂停一次，让宝宝休息吞咽，模仿亲喂时的奶阵

间歇，避免吃太急导致吐奶。

喂后护理：拍嗝与体位管理双管齐下

多姿势拍嗝更彻底：人工喂养的宝宝易吸入空气，喂后需频繁、彻底拍嗝。可采用肩式（宝宝靠在家长肩上，空心掌拍背）或坐腿式（宝宝侧坐大腿，虎口托住下巴胸口，另一只手拍背），后者对排出胃下部气体更有效。

喂后竖抱防反流：拍出嗝后，继续保持宝宝直立或半直立姿势（45 度角）20-30 分钟，可怀抱或使用防吐奶枕，利用重力减少奶水反流。

日常护理：环境与体位辅助缓解不适

小床斜坡助睡眠：在医生允许下，将宝宝床垫头部一侧垫高 15 度左右（切勿直接用枕头垫头），利用重力减少夜间反流，也可使用专业防吐奶枕。

避免饭后剧烈运动：宝宝进食后，不要马上平躺或进行摇晃、翻身等剧烈活动，防止胃内压力骤增引发吐奶。

云宝宝的案例提醒我们，小月龄宝宝的吐奶、腹胀绝非小事，家长需警惕疾病信号，耐心观察、科学护理，就是守护宝宝健康的重要防线。

24 小时动态心电图：捕捉那些转瞬即逝的心律异常

武汉市汉阳医院功能科 高凌燕

一样：来得快，去得也快。常见的有：

早搏：心脏偶尔“抢拍”或“漏拍”，可能让你感到心慌或“咯噔”一下。

阵发性心动过速：心跳突然快如奔马，伴随心慌、气短、头晕。

阵发性房颤：心房乱糟糟地“颤抖”，导致心跳又快又乱，是脑卒中的重大风险因素。

显著的心动过缓或传导阻滞：心跳过慢或心脏内部传导“堵车”，可能引发头晕、乏力甚至晕厥。这些“捣蛋分子”常常在你做常规心电图检查的几分钟内躲藏起来，让你带着疑惑回家。动态心电图则彻底撕掉了它们的“隐身衣”，大大提高了捕捉这些关键异常信号的几率。

3. 检查轻松无负担，生活如常即可

做动态心电图的过程非常便捷，无需住院。医生在清洁后的胸部皮肤贴上几个电极片，连接上小巧的记录盒，你便可带着它回归日常生活。检查期间的关键是：真实记录！请务必记录下检查期间你做的不同活动以及任何不适发生的精确时间点。这份日志是医生解读心电变化的重要“密码本”。不需要为了诱发不适而

刻意剧烈运动，保持日常状态最好。当然，如果平时会运动，正常进行即可。记录盒怕水，避免洗澡、游泳；减少靠近强磁场；避免拉扯导线。24 小时结束后，按时返回医院或诊所，由专业人员取下设备。

4. “读心”报告：让无声的心跳数据开口说话

医生将记录盒中的数据导入专业分析系统。强大的软件会筛查出所有的心跳异常：多少次心跳过快、过慢？有多少次早搏？发生在白天还是夜间？有没有危险的停搏或房颤？这些数据结合你的活动日志，医生就能清晰判断：那些让你不适的瞬间，心脏到底在“闹什么情绪”？是单纯的良性早搏无需担忧？还是隐藏着需要干预的隐患？这份报告是诊断的关键依据，更是制定后续治疗方案的坚实基础。

总之，24 小时动态心电图，用最轻便的方式，解决了最棘手的难题：让那些“狡猾”的心律异常无处可藏。它不需要你住院，也不影响日常生活，却在悄无声息中为医生提供了关键证据

想象一下，我们的大脑如同一个精密运转的指挥中心，掌控着身体的各项机能。然而，当重症中风或脑出血突然来袭，就如同在指挥中心内引发了一场“灾难”，神经细胞在短时间内大量受损，功能迅速丧失。这场“灾难”来势汹汹，若不能在关键时间内采取有效的抢救手段，患者可能会留下严重的后遗症，甚至危及生命。了解重症中风 / 脑出血抢救的黄金时间窗与关键手段，对于每一个关心健康的人来说都至关重要，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 抢救的黄金时间窗

（1）缺血性脑卒中

对于缺血性脑卒中，黄金时间窗一般是发病后的 3-4.5 小时。在这个时间段内，血管再通的可能性较大，神经细胞受损相对较轻。如果能在发病 3 小时内进行静脉溶栓治疗，部分患者的血管可以重新通畅，脑组织的功能有望得到较大程度的恢复。

（2）出血性脑卒中

出血性脑卒中的抢救同样要争分夺秒。在

武汉儿童医院消化内科住着一位仅 1 月 11 天的小患儿云宝宝。这个还在襁褓中的宝宝，已被吐奶困扰 6 天。入院后肠道彩超提示肠积气，血液检查基本正常。目前，宝宝暂未进行抗感染治疗，可这小小的身躯，仍在承受着腹胀、吐奶与呼吸道不适的多重折磨。

1. 为什么小婴儿会频繁吐奶、腹胀？

生理发育局限：小月龄宝宝的贲门（胃的入口）肌肉尚未发育成熟，就像一扇关不紧的门，且胃呈水平位，奶水极易反流。

疾病影响：云宝宝吃奶时吞咽动作不协调，更容易吸入空气；而腹部膨隆又会增加胃内压力，两者相互作用，让吐奶、腹胀的问题雪上加霜。

2. 吐奶绝非“喂多了”那么简单！

对家长来说，宝宝吐奶可能看似常见，但背后隐藏的风险不容小觑。持续吐奶会导致宝宝营养摄入不足；频繁吐奶还可能引发呛奶，一旦奶液进入呼吸道，会加重呼吸道感染，甚至导致窒息，云宝宝偶见的吸气三凹征，已提示呼吸道存在一定梗阻风险。此外，若潜在的胃食管返流、胃翻转等疾病未及时处理，长期

你是否经历过——一阵突如其来的心慌，胸口像揣了只小兔子乱撞，可几秒钟后又恢复平静？或是偶尔毫无征兆地眼前发黑、头晕不适，可赶到医院做心电图时，心脏却“乖巧”得毫无异常？这些转瞬即逝、难以捉摸的心脏不适，往往藏着心律异常的蛛丝马迹。此时，一位“全天候心脏记录员”就能大显身手，它就是 24 小时动态心电图。

1.24 小时动态心电图是什么？

通俗来说其实就是给你的心脏“戴”上便携记录仪。它远不是医院里那个只能捕捉短短几十秒心跳的常规心电图。动态心电图的强大在于其“持久战”能力：在你腰间佩戴一个比手机还轻巧的记录盒，胸前贴上几枚不起眼的电极片，它便能如影随形地连续记录你 24 小时甚至更长时间内的每一次心跳！无论你是在酣然入睡、匆忙赶路、激烈运动，还是情绪激动，它都在默默工作，记录着你心脏跳动的完整轨迹。

2. 为什么常规心电图常常“抓不住”问题？

答案在于心律失常的“狡猾”特性。很多重要的心律问题并非持续存在，而是像调皮鬼

慢阻肺长期管理：药物、运动与定期随访的“黄金三角”

武汉市红十字会医院呼吸内科 张丽

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸道疾病，它像一场无声的地震，悄然损害患者的肺部功能。通过科学的长期管理，患者完全可以控制病情。其中，药物治疗、运动康复与定期随访构成了慢阻肺长期管理的“黄金三角”，三者缺一不可。

1. 药物治疗：控制症状的“基础防线”

药物治疗是慢阻肺长期管理的核心环节，其主要目标是减轻气道炎症、缓解气流受限、减少急性加重风险，临床常用药物主要分为以下三类：

支气管扩张剂是慢阻肺患者的一线用药，包括 β_2 受体激动剂和抗胆碱能药物。这类药物能通过放松气道平滑肌，有效改善呼吸困难、胸闷等症状，分为短效和长效两种，短效药物适合急性发作时快速缓解症状，长效药物则适用于长期维持治疗，通常建议患者每日规律使用，以持续控制气道通畅。

吸入性糖皮质激素常用于中重度，频繁急性加重的患者，常与长效支气管扩张剂联合使用。它能减轻气道慢性炎症，降低急性加重频率，但需注意长期使用可能带来的局部副作用，因此用药后需及时漱口。

祛痰药适用于痰液黏稠、难以咳出的患者，磷酸二酯酶抑制剂则用于伴有慢性支气管炎且频繁急性加重的重度慢阻肺患者，可进一步改善肺功能。

2. 规律运动：改善耐力的“康复引擎”

很多慢阻肺患者因活动后呼吸困难，便刻意减少运动，殊不知这会导致肌肉萎缩、心肺功能进一步下降。规律运动是慢阻肺康复治疗的重要组成部分，能有效提高运动耐力、减轻呼吸困难症状。

慢阻肺患者适合的运动类型以低强度、长时间、有氧运动为主。步行是最安全、最易坚持的运动方式，患者可从每次 10-15 分钟开始，逐渐增加至 30 分钟，每周 3-5 次，速度以不感到明显气短为宜。呼吸操包括缩唇呼吸（用鼻子吸气，嘴唇缩成口哨状缓慢呼气，吸气与呼气时间比为 1:2）、腹式呼吸（双手放在腹部，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收缩），每天练习 2-3 次，每次 10 分钟，能增强呼吸肌力量，改善通气功能。太极拳、八段锦这类运动节奏缓慢、动作柔和，既能锻炼心肺功能，又能放松身心，适合中老年慢阻肺患者。

慢阻肺患者运动前需做好热身，运动中若出现明显气短、胸痛等症状，应立即停止休息；急性加重期患者需暂停运动，待病情稳定后再逐渐恢复。

3. 定期随访：动态管理的“监测保障”

慢阻肺是一种慢性进展性疾病，病情会随着时间推移发生变化，可能出现肺功能下降、急性加重风险升高、药物副作用等问题，因此定期随访至关重要。定期随访能让医生及时掌握患者病情变化，调整治疗方案，预防急性加重，降低并发症风险。

慢阻肺患者的随访频率需根据病情分级确定：稳定期患者建议每 3-6 个月随访 1 次，急性加重期患者出院后 1-3 个月需加强随访。很多患者存在症状缓解就不随访的误区，殊不知即使没有明显不适，肺功能也可能在悄然下降，定期随访才能做到早发现、早干预，避免病情恶化。

慢阻肺虽无法根治，但通过药物、运动与随访的“黄金三角”管理，患者可实现带病生存向健康生活的转变，让自己拥有更高质量的生活。

中风后遗症手脚麻木？针灸结合康复训练的黄金周期

武汉亚心总医院 罗翠萍

一场中风过后，最令人困扰的后遗症之一莫过于那如影随形的手脚麻木了。它可能像戴着手套、穿着厚袜，迟钝而沉重；也可能如无数细针持续刺扎，日夜不休。这种麻木背后，是复杂的神经损伤与气血流通不畅共同作用的结果。

1. 康复的黄金钥匙：把握“黄金周期”

医学实践清晰地告诉我们：中风后最初的 3 至 6 个月，是神经功能恢复潜力最大的时期，我们称之为康复的“黄金周期”。在这段时间内，大脑受损区域周围健康的神经细胞具有强大的“代偿”潜力——它们能尝试重新组织连接，“接管”部分受损区域的功能。一旦错过这段宝贵的“窗口期”，神经修复的难度将显著增大，效果也会相应打折扣。

2. 针灸：唤醒沉睡的神经与气血

（1）精准刺激，唤醒神经：中医认为“不通则痛，不荣则麻”。针灸通过对特定穴位的精准刺激（如合谷、曲池、足三里、阳陵泉等），能有效激发受损区域的生物电活动。

（2）疏通经络，改善循环：针灸刺激能显著促进局部乃至整体的血液循环，打通那些阻塞的“微循环”，为麻木的肢体输送更多氧气和营养，加速代谢废物排出。气血流通的改善，是减轻麻木感的生理基础。

（3）双向调节，整体改善：针灸的作用并非单一。它不仅能缓解麻木，往往还能同步改善伴随的肢体无力、僵硬、疼痛，甚至情绪低落、睡眠障碍等问题，帮助患者获得更全面的康复。

3. 康复训练：重塑功能的关键行动

（1）被动运动起步：对于活动困难的患者，治疗师或家属帮助进行关节活动度训练，如轻轻屈伸手指、手腕、脚踝，防止僵硬，刺激感

觉神经。

（2）主动训练进阶：当患者具备一定能力时，鼓励其主动进行精细动作练习和力量训练。每一次成功的主动运动，都是向大脑传递的强烈“修复信号”。

（3）感觉再教育：特别针对麻木感，可进行感觉刺激训练。比如用质地不同的物品轻轻摩擦麻木区域，让大脑重新学习识别不同的触觉、温度觉。

（4）生活技能重建：将训练融入日常生活，如练习自己扣纽扣、用筷子、端水杯、穿脱衣服、步行及上下楼梯，在真实场景中锻炼协调性和应用能力。

4. 强强联手：针灸 + 训练 = 效果倍增

（1）针灸为训练“铺路”：一次有效的针灸治疗后，患者常感觉麻木感减轻，肢体的沉重感和张力有所改善。这为接下来的康复训练创造了更好的生理条件。

（2）训练巩固针灸效果：针灸改善了神经传导和循环，但功能的最终恢复离不开反复、正确的运动学习和应用。训练能不断强化针灸刺激所建立的神经新连接，将短暂的改善固化、深化为实际的功能提升。

（3）打破麻木 - 废用恶性循环：手脚麻木导致不愿动或不敢动，肢体长期不用会加速肌肉萎缩、关节僵硬，进一步加重麻木感和功能障碍。

手脚麻木虽然烦人，但它也是一个信号，提醒着我们身体正在努力修复。中风后的前几个月，神经的修复能力最强，这就是我们宝贵的“黄金周期”。千万别等、别拖，只要身体情况允许，尽早开始针灸和康复训练的结合治疗。

骑乐无穷，勿忘骨肉之痛！胫腓骨开放性损伤的预防和急救

武汉儿童医院 李丹琴

熙熙攘攘的街头，总能看到一些骑着电动车爱耍酷的小伙们，过路口时不减速“压弯”（过弯时车身向一侧倾斜）行驶，也常因操作不当、视线受阻或躲避不及时，与路缘石、隔离柱等固定物体发生碰撞，导致驾驶员或后座乘客小腿前侧（胫前区）皮肤肌肉严重挫伤、裂开甚至骨暴露。

1. 胫前组织为何容易受伤？

（1）解剖特点

①胫骨前方仅一层皮肤覆盖，缺乏丰厚的肌肉和脂肪组织覆盖，缓冲能力差。

②胫前区域的血管网络稀疏，血液供应差，受伤后愈合慢，易感染坏死甚至发展为骨髓炎。

③处于人体的“防御前沿”，为低矮障碍物的第一接触点。

（2）常见伤情

①皮肤撕裂、肌肉挫伤

②胫骨骨髓损伤（疼痛剧烈）

③开放性骨折（需紧急手术）

2. 碰撞事故原因分析

（1）压弯风险

①电动车重心高、轮胎窄，压弯易失控。

②路口常有砂石、油渍、积水，轮胎抓地力骤降。

③车身倾斜与路面形成角度，致身体一侧更加靠近路口 / 路边障碍物。

（2）环境盲区

①路口石柱 / 护栏可能被绿化遮挡，夜间更难察觉。

②车速 > 25km/h 时，制动距离远超电动车国家标准（GB17761-2018 电动自行车安全技术规范）要求。

（3）防护缺失

短裤、薄裤无法抵御撞击，且多数人未佩戴护具。

3. 科学防护建议

（1）骑行习惯

拒绝压弯：电动车设计不适合竞技式过弯，直

角路口应提前减速至 15km/h 以下，车身保持直立。

防御性驾驶：假设所有固定障碍物都可能被其他车辆遮挡，预留 3 米以上安全距离。

（2）个人防护

护具必戴：CE 认证的摩托车护膝可分散冲击力，降低胫前组织开放性损伤风险。

穿着选择：骑行时着厚牛仔褲或骑行服。佩戴护腿板或者防撞护具等。

强化肌肉：加强小腿周围肌群的力量和柔韧性，可以提高整体的稳定性和吸收冲击的能力。

4. 应急处理

若发生胫前组织损伤：

（1）止血：用干净纱布或无菌敷料直接按压伤口 5-10 分钟（勿频繁揭开查看）；若出血量大或呈喷射状，立即就医

（2）清洁伤口：用生理盐水或清水（紧急时可用瓶装水）冲洗伤口，冲走泥沙等异物。避免用酒精、碘酒直接刺激伤口。表浅伤口用碘伏轻柔涂抹，自然晾干。

（3）固定患肢：木板、硬纸板临时固定，防止骨折端移位。

（4）紧急送医：

①伤口较深 / 不规则：可能需清创缝合，尽早就医（黄金时间 6-8 小时内）。

②异物残留：如玻璃渣、碎石嵌入，勿强行拔出，避免二次损伤。

③糖尿病患者：伤口愈合慢，感染风险高。

5. 伤口处理误区

× 用纸巾、棉花直接覆盖伤口（纸屑、纤维粘连难清理）。

× 伤口涂抹止血粉、牙膏、酱油、香灰等（难清创，增加感染风险）。

× 过早撕掉结痂（干扰愈合环境，易形成瘢痕）。

安全警示：胫前组织开放性损伤严重者治疗费用超 2 万元，康复期 3-6 个月。一次冒险压弯，可能付出健康与经济的双重代价。守规慢行，是对自己与后座乘客的最大负责。

高血压 / 糖尿病患者：全科医生如何帮你“长期稳住”指标？

武汉市江夏区第一人民医院全科医学科 曹学

血压持续升高让血管承受额外压力，血糖超标悄悄扰乱身体能量平衡。高血压和糖尿病这对健康伙伴一旦出现，往往需要终身管理。全科医学强调稳定才是真正胜利，通过科学管理让指标长期保持在安全范围，您完全可以掌握健康主动权。这场健康守护需要智慧与坚持，我们将从三个核心维度展开。

1. 家庭监测掌握健康晴雨表

精准数据是管理的基础。高血压患者应当准备经过认证的电子血压计，关键在于建立规律测量习惯。每天选择固定时段测量，比如早晨起床排尿后服药之前，以及晚上准备睡觉之前。测量前静坐休息 5 分钟，保持手臂位置与心脏持平。这些日常记录比偶然的诊室测量更能反映真实状况，帮助医生优化治疗方案。糖尿病患者需要用好血糖仪这把健康钥匙。空腹

血糖测量应在早晨起床八小时未进食后进行，这是基础参照值。餐后两小时血糖测量需要从吃第一口食物开始计时，它能检验饮食与药物匹配程度。睡前血糖监测则帮助预防夜间风险。所有数据都要完整保存，这些数值轨迹将成为调整生活习惯的重要依据。

2. 生活重塑打造天然稳压系统

（1）饮食管理：高血压患者必须严格控制食盐摄入，特别警惕酱油和腌制食品中的隐形盐分。建议多选择富含钾元素的食物，例如香蕉菠菜等新鲜蔬果，搭配全谷物和优质蛋白质。糖尿病患者需要兼顾食物质量与数量，用糙米燕麦等粗粮替代精制主食。注意防范含糖饮料和果干的糖分陷阱，同时增加绿叶蔬菜在日常饮食中的占比。

（2）规律运动：每周保持五天运动频率，

每次持续三十分钟达到中等强度。无论是健步行走还是太极拳、广场舞，只要达到微微出汗且说话稍显急促的状态，就能有效改善血管弹性，提升身体对胰岛素的反应能力。同时不能忽视身体修复机制。保证七到八小时优质睡眠至关重要。

（3）情绪管理：面对压力时，可以通过深度呼吸练习、园艺活动或与亲友交流来疏导情绪。持续高压状态会刺激升压激素分泌，成为指标波动的隐形推手。

3. 科学用药维系健康生命线

药物是健康守护战中的重要盟友而非负担。患者需要建立明确认知，绝大多数情况要求终身规律服药。自行减少药量或停止服药可能导致血压血糖剧烈反弹。服药时间需要精确到分钟刻度，设置手机闹钟比依赖记忆更加可

靠。定期复诊时携带完整监测记录，与医生详细讨论药物反应。部分降压药物可能引发干咳症状，某些降糖药物可能与特定食物产生相互影响，这些细节都值得充分交流。

当出现头晕心悸或异常出汗时，应当优先检测血压血糖数值，而不是盲目调整药物剂量。药物如同精密调节的阀门，需要专业医师根据实时监测数据进行校准。稳定的用药配合科学生活管理，才能共同筑起守护健康的坚固防线。

总之，这场健康持久战的胜负关键，在于监测精度、生活温度和用药准度。当您能够熟练解读身体信号，当清淡饮食成为自然选择，当每日服药如同刷牙般形成肌肉记忆，那些波动的指标终将转变为平稳的健康曲线。

慢性咳嗽的诊断与治疗

武汉市第九医院呼吸与危重症医学科 周翠红

咳嗽是人体清除呼吸道异物和分泌物的保护性反射，但若咳嗽持续超过 8 周，则被称为“慢性咳嗽”。据统计，我国慢性咳嗽患者占呼吸科门诊量的 10%–30%，其中约 50% 患者曾被误诊为“支气管炎”或“咽炎”，长期使用抗生素、止咳药无效，不仅影响生活质量，还可能掩盖严重疾病。本文将从慢性咳嗽的常见病因、精准诊断流程及个体化治疗方案三方面，为患者提供科学指导。

1. 慢性咳嗽的五大常见病因

慢性咳嗽的病因复杂，涉及呼吸系统、消化系统、耳鼻喉科等多学科，其中以下五种疾病占比超 80%：

（1）咳嗽变异性哮喘（CVA）

特征：刺激性干咳为主，夜间或凌晨加重，无喘息、气促，肺功能检查提示气道高反应性。

（2）上气道咳嗽综合征（UACS，原称鼻后滴漏综合征）

特征：咳嗽伴白色泡沫痰，晨起或体位改变时加重，常合并鼻塞、流涕、咽部异物感。

（3）胃食管反流病（GERD）

特征：咳嗽与进食、体位（弯腰、平卧）相关，伴反酸、烧心、嗝气，但部分患者仅表现为咳嗽。

（4）嗜酸粒细胞性支气管炎（EB）

特征：刺激性干咳，痰液嗜酸粒细胞比例 > 2.5%，肺功能正常，无气道高反应性。

（5）变应性咳嗽（AC）

特征：接触过敏原（如尘螨、花粉）后咳嗽加重，血清 IgE 升高，支气管激发试验阴性。

2. 慢性咳嗽的诊断流程

慢性咳嗽的诊断需遵循“三步走”策略：

第一步：详细问诊与体格检查

咳嗽性质：干咳 / 湿咳？白天 / 夜间加重？

与体位、进食、过敏原的关系？

伴随症状：发热、盗汗（结核）？反酸、

烧心（GERD）？鼻塞、流涕（UACS）？

既往史：过敏性疾病、胃病、用药史（如 ACEI 类降压药）。

第二步：针对性辅助检查

检查项目	适应症	意义
胸部 X 线 / CT	排除肺炎、肺结核、肺癌	基础影像学筛查
肺功能 + 支气管激发试验	怀疑哮喘或 CVA	确诊气道高反应性
食管 24 小时 pH 监测	怀疑 GERD	确诊胃酸反流
鼻内镜 / 鼻窦 CT	怀疑 UACS	明确鼻咽部病变
诱导痰细胞学检查	怀疑 EB 或哮喘	检测嗜酸粒细胞比例

3. 慢性咳嗽的个体化治疗

（1）病因治疗——针对核心机制

CVA：按哮喘治疗，长期吸入 ICS+ 长效

β_2 受体激动剂（如信必可）；

UACS：控制鼻部炎症（鼻用激素）+ 改善通气道；

GERD：生活方式调整（少食多餐、抬高床头）+ 质子泵抑制剂；

EB/AC：抗过敏治疗（ICS+ 抗组胺药）。

（2）对症治疗——缓解急性症状

镇咳药：中枢性镇咳药（如右美沙芬）仅

用于剧烈干咳，避免长期使用；

祛痰药：氨溴索、桉柠蒎适用于痰多患者；

雾化治疗：布地奈德混悬液 + 特布他林可

快速缓解气道痉挛。

（3）患者教育——长期管理的关键

避免诱因：CVA 患者远离过敏原，GERD 患者忌辛辣、咖啡；

定期随访：每 3–6 个月评估肺功能、控制水平；

心理支持：慢性咳嗽可能引发焦虑，需心理科联合干预。

4. 结束语

慢性咳嗽是身体发出的“求救信号”，其病因可能隐藏在呼吸系统、消化系统甚至心理层面。精准诊断需要医生的专业判断，也需要患者的耐心配合。每一次咳嗽都值得被重视，每一份坚持治疗都能换来呼吸的自由。从今天起，让我们关注自己的咳嗽，用科学打破“久咳不愈”的魔咒，让生活回归宁静与健康吧！

呼吸“罢工”危机！一文读懂呼吸衰竭

泰康同济（武汉）医院呼吸与危重症医学科 刘小芬

呼吸，这一看似平常的生理活动，实则是维持生命的关键。每一次吸气，为身体注入新鲜氧气；每一次呼气，排出代谢产生的二氧化碳。然而，当呼吸系统出现严重问题，无法正常完成气体交换时，呼吸衰竭便悄然降临，如同身体里的呼吸“罢工”危机，严重威胁着人们的健康与生命。了解呼吸衰竭的相关知识，对于我们预防、识别和应对这一病症至关重要，接下来就让我带大家一起去详细地了解一下吧！

1. 呼吸衰竭的类型

（1）Ⅰ型呼吸衰竭

又称低氧性呼吸衰竭，主要特点是仅有低氧血症，即动脉血氧分压（PaO₂）< 60mmHg，而二氧化碳分压（PaCO₂）正常或降低。常见病因包括肺部严重感染、肺间质疾病、急性肺栓塞等。

（2）Ⅱ型呼吸衰竭

也叫高碳酸性呼吸衰竭，其特征是既有低氧血症，又有高碳酸血症，即 PaO₂ < 60mmHg，同时 PaCO₂ > 50mmHg。通常是由于肺通气不足所致，常见于慢性阻塞性肺疾病（COPD）急性加重期、神经肌肉疾病导致呼吸动力不足

等情况。

2. 呼吸衰竭的症状表现

（1）呼吸困难

这是呼吸衰竭最常见的症状。患者会感到呼吸费力、急促，严重时甚至出现端坐呼吸，即不能平卧，必须坐着才能缓解呼吸困难。

（2）发绀

由于缺氧，患者的口唇、指甲等部位会出现青紫色改变。这是身体发出的明显缺氧信号。

（3）精神神经症状

轻度缺氧时，患者可能出现注意力不集中、记忆力减退；随着缺氧加重，会出现烦躁不安、谵妄；严重时甚至昏迷。对于伴有高碳酸血症的患者，还可能出现嗜睡、扑翼样震颤等表现。

（4）循环系统症状

缺氧和二氧化碳潴留可引起心率加快、血压升高，严重时可导致心律失常、心力衰竭等。患者可能会感到心慌、胸闷，甚至出现下肢水肿等症状。

3. 呼吸衰竭的治疗方法

（1）氧疗

根据呼吸衰竭的类型和严重程度，选择合适的氧疗方式，如鼻导管吸氧、面罩吸氧等。

对于Ⅰ型呼吸衰竭，可给予较高浓度的氧气吸入；而对于Ⅱ型呼吸衰竭，则需要低浓度、低流量持续吸氧，以避免加重二氧化碳潴留。

（2）机械通气

当病情较为严重，氧疗不能有效改善通气和换气功能时，机械通气就成为必要的治疗手段。包括无创机械通气和有创机械通气。无创机械通气通过面罩或鼻罩与呼吸机相连，对患者进行辅助通气；有创机械通气则需要气管插管或气管切开，建立人工气道。

（3）病因治疗

针对引起呼吸衰竭的原发病进行治疗是关键。如抗感染治疗肺部感染、解除气道痉挛治疗哮喘发作等。只有控制了原发病，才能从根本上改善呼吸功能。

4. 结束语

呼吸衰竭是一种严重的呼吸系统疾病，但通过早期识别、及时治疗和积极预防，可以有效降低其危害。我们在日常生活中，要注意保持健康的生活方式，以维护呼吸系统的健康。一旦出现呼吸困难等相关症状，应及时就医，以免延误病情。让我们共同关注呼吸健康，远离呼吸“罢工”危机。

中耳炎患儿家庭护理：避免擤鼻过猛的警示

武汉市武昌医院 曾役香

在我们繁忙的日常生活中，儿童的健康问题总是牵动着每一位家长的心。中耳炎，作为儿童常见的疾病之一，其护理工作的重要性不言而喻。作为一名护理人员，我深知家庭护理在整个疾病康复过程中的关键作用。在这篇文章中，我将从护理人员的角度出发，与大家分享一些关于中耳炎患儿家庭护理的独特见解和新知，希望能为广大患儿家庭提供一些有益的参考。

首先，让我们来了解一下中耳炎的成因。中耳炎，顾名思义，是指中耳部位发生炎症，通常是由于儿童咽鼓管功能不完善（较短较平），导致鼻腔和咽部的细菌或病毒容易侵入中耳，引发感染。因此，在中耳炎的护理过程中，我们要特别注意避免一些可能导致炎症加重的行为。

今天，我想特别强调的一点就是——避免擤鼻过猛。许多家长可能觉得，擤鼻可以帮助孩子清除鼻腔内的分泌物，从而缓解症状。然而，事实上，过猛的擤鼻动作可能会使鼻腔内

的细菌和病毒更容易进入中耳，加重炎症。因此，在护理中耳炎患儿时，我们要教育家长和孩子掌握正确的擤鼻方法。

那么，如何正确地擤鼻呢？在这里我提供几个建议：①教育患儿用纸巾轻轻捂住一侧鼻孔，然后慢慢吹气，使鼻腔内的分泌物排出。②切勿同时捏住两侧鼻孔擤鼻，这样容易增加鼻内压力，导致细菌进入中耳。③擤鼻时，不要让孩子过于用力，以免造成鼻咽部的损伤，甚至引发鼻出血。除了正确擤鼻的方法，家庭护理中耳炎患儿还需要注意以下几点：①保持室内空气湿润。使用加湿器或让孩子定期进行蒸汽吸入，有助于缓解咽鼓管堵塞，减少中耳炎的发作。②注意患儿的饮食。应避免摄入过多辛辣、油腻的食物，以免刺激咽部，加重炎症。同时，增加富含维生素 C 和维生素 A 的食物，以提高患儿的免疫力。③定期观察患儿的耳部情况。家长应学会正确观察耳道和鼓膜的状态，发现异常应及时就医。同时，遵医嘱，按时给

孩子用药，确保治疗效果。④保持患儿良好的体位。在喂奶、睡眠时，尽量让患儿保持半坐位，减少奶汁和鼻腔分泌物倒流至中耳的风险。⑤加强患儿个人卫生。勤洗手，避免与感冒等呼吸道感染者接触，减少感染机会。

作为一名护理人员，我深知患儿家庭护理工作的重要性。各位家长面对中耳炎患儿，要以科学的态度对待，不仅要关注疾病本身的治疗，更要重视家庭护理的每一个细节。

总之，中耳炎患儿的家庭护理是一项长期而细致的任务。只有掌握了正确的护理方法，才能为患儿创造一个健康的生活环境，降低疾病反复发作的风险。希望这篇文章能为各位家长提供一些有益的启示，让我们一起为孩子们的健康成长保驾护航。

控糖降压护肾指南：糖尿病 / 高血压患者的肾脏保卫战

黄石爱康医院肾病内科 廖世冲

糖尿病和高血压听上去只是一些常见的慢性疾病，可对患者身体，尤其是肾脏的影响，却不容忽视。过去，慢性肾脏病的发病率大约为 10.8%，如今最新数据已显示，该病发病率约为 8.5%，这一变化提醒我们，关注肾脏健康不容忽视。

2025 年 3 月 13 日是第 20 个世界肾脏日，今年的世界肾脏日主题为：“Are Your Kidneys OK？Detect early, protect kidney health”，也就是“您的肾脏还好吗？早检查，保健康”，这一主题提醒我们，肾脏健康非常重要，尤其是糖尿病和高血压患者，要重视早期检查，及时发现問題。

1. 了解糖尿病肾病

糖尿病肾病是糖尿病的常见并发症，尤其是当血糖控制不良时，肾脏功能就容易受到损害。据统计，糖尿病是继发性肾脏病的首要病因，糖尿病肾病的发生主要由于血糖长期控制不好，导致肾小管和肾小球受损，进而引发肾功能衰竭。

（1）如何监测糖尿病肾病？

糖尿病患者最需要关注的就是尿常规和尿微量白蛋白的筛查，尿微量白蛋白是早期糖尿病肾病的一个重要标志，普通的尿常规检查可以发现尿中是否有蛋白质，尤其是尿微量白蛋白检查，可以帮助早期诊断肾脏问题并及时干预。

（2）如何控糖：糖尿病患者的保肾行动

保持血糖稳定：控制血糖是糖尿病患者最基础的任务，也是防止糖尿病肾病的关键。首先要定期监测血糖，保持血糖在目标范围内。一般来说，空腹血糖应控制在 3.9–6.1 mmol/L 之间，餐后 2 小时血糖应低于 7.8 mmol/L。

健康饮食：合理控制碳水化合物，避免过多食用高糖食品，多吃低升糖指数（GI）的食物，如全谷类、蔬菜和富含纤维的食物，帮助保持血糖平稳，减少食用精致糖和高油脂食物，避免暴饮暴食。

适量运动，帮助控制血糖：每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑车，不仅有助于控制体重，还能提高胰岛素的敏感性，帮助血糖维持在正常水平。

定期检查肾功能：糖尿病患者需定期检测尿蛋白及肾功能其他指标，如肌酐、肾小管功能等，早期发现肾脏损伤，有助于及时采取措施，减缓病程。

3. 高血压肾病：潜伏的杀手

（1）高血压肾病的症状

最常见症状包括夜尿增多，甚至有些患者夜间起夜频繁，严重时还可能出现水肿、头痛等不适，高血压患者在体检时，除了测量血压外，还应特别注意尿微量白蛋白的筛查。

（2）如何降压？

控制血压在正常范围：高血压患者的血压应保持在 130/80 mmHg 以下，定期监测血压，并根据医生建议合理服用降压药物。

合理饮食，低盐低脂：每天盐摄入量最好不超过 5 克，同时需摄入足够的钾、钙和镁可以帮助调节血压，像香蕉、菠菜、酸奶和鱼类等食品是不错的选择。

增加运动，保持健康体重：每周至少 150 分钟的中等强度运动，如快走、瑜伽、骑车等。

避免饮酒和吸烟：烟草中尼古丁和酒精中的乙醇都会对血管造成收缩作用，从而加重高血压，因此高血压患者应尽量避免饮酒和吸烟。

总之，糖尿病和高血压并非无法控制疾病，关键在于早期检测和科学管理，通过上述综合手段，可有效控制血糖和血压，降低肾脏病的风险，同时定期检查肾功能，早发现问题，早采取措施，是保护肾脏健康的最佳方式。

免疫治疗： 激活身体的“抗癌特工队”

临沂市肿瘤医院 刘宇

在人类与癌症这场漫长而艰苦的战斗中，传统治疗手段如手术、化疗和放疗，就像冲锋陷阵的勇士，直接对癌细胞发起攻击。然而，近年来，一种新兴的治疗方式——免疫治疗，正以其独特的作用机制和显著的治疗效果，成为抗癌战场上的“秘密武器”，它如同激活了身体内一支精锐的“抗癌特工队”，为癌症患者带来了新的希望。

1. 免疫系统：身体的天然防线

要理解免疫治疗，首先得认识我们身体内强大的免疫系统。免疫系统就像一个高度警觉的安保团队，时刻守护着身体的健康。它由免疫器官、免疫细胞和免疫活性物质组成，能够识别和清除体内的病原体、异常细胞等“入侵者”。其中，免疫细胞是这个团队的核心成员，如T细胞、B细胞、自然杀伤细胞等，它们分工合作，共同维护机体内环境的稳定。

正常情况下，当身体出现癌细胞时，免疫系统会迅速识别并将其消灭。然而，癌细胞十分狡猾，它们会想出各种办法来逃避免疫系统的追杀。比如：一些癌细胞会伪装成正常细胞，让免疫系统难以辨认；还有些癌细胞会释放抑制免疫系统的信号，使免疫细胞失去活性，从而在体内肆意生长和扩散。

2. 免疫治疗：唤醒沉睡的“抗癌特工”

免疫治疗的核心原理就是通过各种手段，重新激活免疫系统，让它能够再次识别并攻击癌细胞，就像唤醒了一支沉睡的“抗癌特工队”。目前，常见的免疫治疗方法主要有免疫检查点抑制剂、过继性细胞免疫治疗和癌症疫苗等。

免疫检查点抑制剂是免疫治疗领域的“明星药物”。免疫检查点就像免疫系统的“刹车装置”，在正常情况下，它可以防止免疫系统过度激活而攻击自身正常细胞。但癌细胞会利

用这些检查点，让免疫系统“踩下刹车”，从而逃避免疫攻击。免疫检查点抑制剂的作用就是解除这种抑制，让免疫系统重新“踩下油门”，全力攻击癌细胞。例如，PD-1/PD-L1抑制剂就是目前应用广泛的一类免疫检查点抑制剂，它在多种癌症的治疗中都取得了显著的疗效，让许多患者获得了长期生存的机会。

过继性细胞免疫治疗则是从患者体内提取免疫细胞，在体外进行扩增和激活，然后再回输到患者体内，增强免疫系统对癌细胞的杀伤能力。其中，CAR-T细胞治疗是最具代表性的一种方法。科学家们会对患者的T细胞进行基因改造，使其能够特异性地识别癌细胞表面的抗原，就像给T细胞装上了一个精准的“导航系统”，让它们能够准确地找到并消灭癌细胞。CAR-T细胞治疗在血液系统肿瘤的治疗中取得了巨大的成功，为许多濒临绝境的患者带来了生的希望。

癌症疫苗也是一种有潜力的免疫治疗方法。与传统的预防性疫苗不同，癌症疫苗主要用于治疗已经患癌的患者。它通过向患者体内注射特定的抗原，激活免疫系统产生针对癌细胞的免疫反应，从而达到治疗癌症的目的。虽然目前癌症疫苗还处于研究和临床试验阶段，但已经取得了一些令人鼓舞的成果。

3. 免疫治疗的挑战与未来

尽管免疫治疗在癌症治疗中取得了显著的进展，但它也面临一些挑战。例如：免疫治疗并非对所有患者都有效，只有一部分患者能够从中获益；免疫治疗还可能引发一些免疫相关的不良反应。然而，随着对免疫系统认识的不断深入和技术的不断进步，免疫治疗的前景依然十分广阔。科学家们正在努力寻找能够预测免疫治疗疗效的生物标志物，以便更精准地选择适合免疫治疗的患者。

湿疹总反复？ 这些诱因和护理要点要记牢！

武汉市第八医院皮肤科 汪文

湿疹,作为一种常见的慢性炎症性皮肤病，以其剧烈的瘙痒、皮肤红斑、渗出以及苔藓样变等特征，困扰着无数患者。它不仅会在身体各部位“肆虐”，带来外观上的改变，更因反复发作的特性，严重影响患者的生活质量，让患者在身体与心理的双重压力下苦不堪言。深入了解湿疹反复的诱因并掌握科学的护理要点十分重要，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 湿疹反复的常见诱因

（1）皮肤屏障受损

皮肤是我们身体的第一道防线，而湿疹患者的皮肤屏障功能往往存在缺陷。正常情况下，皮肤角质层能阻挡外界有害物质的侵入，保持内部水分。但湿疹患者的皮肤角质层结构异常，就像城墙出现了缺口，使得外界的过敏原，如尘螨、花粉、动物毛发等，轻易穿透皮肤，引发免疫反应，导致湿疹发作或加重。同时，皮肤水分流失加快，变得干燥脆弱，进一步削弱了防御能力，形成恶性循环。

（2）过敏原刺激

生活中的过敏原无处不在，对于湿疹患者来说，它们就像隐藏的“定时炸弹”。食物中的牛奶、鸡蛋、海鲜，空气中的霉菌、真菌孢子，以及接触性的化学物质，如化妆品、洗涤剂、金属饰品等，都可能成为过敏原。一旦接触，免疫系统会将其识别为“敌人”，释放大量炎症介质，引发皮肤炎症反应，使湿疹症状反复出现。

（3）精神压力因素

现代生活节奏快，人们面临着来自工作、学习、家庭等多方面的压力。长期处于精神紧张、焦虑、抑郁的状态下，人体的内分泌系统和免疫系统会发生紊乱。内分泌失调会影响皮肤的正常代谢和功能，免疫系统失衡则会使身

体对过敏原的反应更加敏感，从而增加湿疹发作的风险。许多患者在压力增大时，都会明显感觉到湿疹症状加重。

2. 湿疹反复的护理要点

（1）温和清洁皮肤

日常清洁皮肤时，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。水温也不宜过高，以接近体温为宜，过高的水温会破坏皮肤屏障，加重皮肤干燥。清洁时动作要轻柔，不要用力搓洗，以免损伤皮肤。清洁后，用柔软的毛巾轻轻吸干水分，避免擦拭。

（2）做好皮肤保湿

保湿是湿疹护理的重中之重。使用无香料、无酒精的保湿霜或乳液，在皮肤清洁后尽快涂抹，以锁住皮肤水分。可以根据皮肤干燥程度，适当增加涂抹次数。对于特别干燥的部位，还可以使用保湿面膜或湿敷的方法进行加强护理。

（3）避免刺激因素

尽量避免接触已知的过敏原，如对某种食物过敏，就要严格忌口；对花粉过敏，在花粉传播季节要减少外出或做好防护措施。穿着方面，选择宽松、柔软、透气的棉质衣物，避免穿着化纤、羊毛等可能刺激皮肤的材质。同时，要注意保持居住环境的清洁，定期打扫，减少尘螨和霉菌的滋生。

3. 结束语

湿疹的反复发作虽然给患者带来了诸多困扰，但只要我们深入了解其诱因，并在日常生活中做好科学的护理，就能够有效控制病情，减少发作次数。患者要保持积极乐观的心态，与医生密切配合，制定个性化的治疗方案。相信通过我们的努力，一定能够战胜湿疹，重获健康、舒适的肌肤！

针灸康复，为腰椎间盘突出患者带来希望

武汉亚心总医院 罗翠萍

腰痛如影随形，坐立难安？弯腰拾物，如履薄冰？腿部麻木无力，行走受限？这些恼人的症状，很可能源自腰椎间盘突出。这个现代社会的常见困扰，常让患者陷入焦虑与无奈。面对腰突这个“麻烦制造者”，除了手术和药物，还有一种流传了几千年、不少人亲身体验过效果的方法——针灸。

1. 腰突之痛：不止椎间盘在“抗议”

椎间盘如同脊椎骨间的“缓冲垫”，富有弹性。当其核心部分（髓核）因劳损、老化或外伤突破外层后，便形成突出。问题核心在于：

物理压迫：突出的椎间盘直接挤压邻近的神经根，这是引发剧痛和放射性腿麻（坐骨神经痛）的常见原因。

炎症风暴：破裂椎间盘释放的化学物质，

会在神经根周围点燃“炎症之火”，导致局部肿胀、疼痛、神经敏感异常。

肌肉紧绷：疼痛会引发腰背肌内的强烈紧张和痉挛，形成恶性循环，加剧不适和活动困难。

2. 细针穿行，疏通康复之路

针灸并非简单扎针止痛，而是基于中医整体调节的理念，通过刺激特定穴位，激发身体自身的修复潜能：

破解痉挛僵局：细针精准刺入劳损紧张的腰背肌肉（如肾俞、大肠俞、环跳等穴），能快速“叫停”肌肉痉挛，松开对腰椎的异常束缚，减轻局部压力。

熄灭炎症之火：针刺刺激可促使身体分泌天然“消炎药”（如内啡肽、皮质醇等），有效缓解神经根周围的无菌性炎症及水肿，减轻其

对神经的刺激和压迫感。

重建气血通路：中医理论认为，“不通则痛”。针灸作用于腰部及下肢关键穴位（如委中、承山、阳陵泉），能疏通受阻的“气血”运行通道，改善患处血液循环，加速代谢废物清除，为受损组织送去更多营养和修复能量。

激发自愈潜能：针灸如同激活了人体内在的智能调控系统，能调节神经功能，提升痛阈，全面调动自我修复能力。

3. 针灸康复：过程与体验

（1）密集缓解期（急性/亚急性）：刚发病或疼痛剧烈时，医生会选择强效镇痛、抗炎、松解肌肉的穴位组合。治疗频率较高(每周2-3次)。许多患者描述针刺入后，局部或腿部出现舒适、深远的酸、麻、胀感（“得气”），疼痛常随之逐渐缓解。

冠心病患者为何要“抗栓”？这几个核心作用帮你理清思路

武汉亚洲心脏病医院 武汉亚心总医院输血科 刘晓辉

冠心病，作为一种常见且严重威胁人们健康的心血管疾病，犹如一颗隐藏在体内的“定时炸弹”，随时可能引发致命危机。在冠心病的治疗与预防策略中，“抗栓”治疗占据着极为关键的地位。许多患者或许会疑惑，为何冠心病患者一定要进行“抗栓”呢？接下来，就让我为大家详细剖析其中的核心作用吧！

1. 预防血栓形成，阻断危险源头

冠心病患者的冠状动脉往往存在不同程度的粥样硬化斑块。这些斑块就像血管内壁上的“定时炸弹”，它们的形成与多种因素有关，长期的高血压、高血脂、糖尿病以及不良的生活习惯，如吸烟、酗酒、缺乏运动等，都会促使血管内皮受损，使得脂质沉积在血管壁上，逐渐形成粥样硬化斑块。一旦破裂，就会暴露出内皮下的组织，激活血小板。血小板会迅速聚

集在破裂处，形成血栓。而“抗栓”治疗中的抗血小板药物，如阿司匹林、氯吡格雷等，能够抑制血小板的聚集功能，就像给血小板“踩了刹车”，阻止它们在斑块破裂处大量聚集，从而有效预防血栓的形成，从源头上降低心肌梗死等严重心血管事件的发生风险。

2. 防止血栓扩大，避免病情恶化

即使已经形成了小的血栓，抗栓治疗也能发挥重要作用。在血栓形成初期，它可能只是一个小小的“隐患”，但如果得不到及时控制，血栓会不断增大，就像滚雪球一样，逐渐堵塞冠状动脉，导致心肌供血严重不足。抗栓药物可以抑制血栓的进一步扩展，稳定血栓结构。它们能够干扰血栓形成的各个环节，防止新的血小板不断聚集到血栓上，使血栓保持在相对稳定的状态，防止其脱落并

随血流堵塞其他重要血管，从而避免引发脑梗死、肾梗死等严重并发症，避免病情的进一步恶化。

3. 改善心肌供血，缓解症状

冠心病患者常常会出现胸闷、胸痛等心肌缺血的症状，这是由于冠状动脉狭窄或堵塞导致心肌供血不足引起的。通过“抗栓”治疗，可以减少血栓对冠状动脉的阻塞，改善心肌的血液供应。就像给干涸的土地浇上了水，心肌细胞能够重新获得充足的氧气和营养物质，从而缓解胸闷、胸痛等症状，提高患者的生活质量。同时，良好的心肌供血也有助于维持心脏的正常功能，减少心力衰竭等并发症的发生。

4. 降低死亡率，延长生存期

大量的临床研究证实，“抗栓”治疗能够

显著降低冠心病患者的死亡率。对于急性心肌梗死患者，及时进行抗栓治疗可以迅速开通堵塞的血管，挽救濒死的心肌，减少心肌坏死的面积，从而降低死亡风险。对于稳定性冠心病患者，长期坚持抗栓治疗可以预防心血管事件的再次发生，延长患者的生存期，让患者能够拥有更长的健康时光。

5. 结束语

冠心病患者的“抗栓”治疗是一场与死神持久较量，其预防血栓、防止扩大、改善供血和降低死亡率等核心作用不容小觑。患者切不可因一时疏忽或嫌麻烦而中断治疗，要始终秉持对自身健康负责的态度，严格遵医嘱，让抗栓治疗为生命保驾护航，拥抱更有质量的未来！

科学护理口腔，化解龋齿“危机”

武汉市第八医院口腔科 郭杰

龋齿，也就是我们常说的蛀牙，是许多人悄悄遭遇的麻烦——牙齿上出现小黑点，吃东西敏感甚至疼痛。这可不是小事！细菌在口腔里分解食物残渣，尤其是糖分，产生酸性物质腐蚀牙齿表面。日积月累，牙釉质被破坏，龋洞就形成了。别等到疼得睡不着才后悔，科学护理能轻松防住它。

1. 了解龋齿的根源

龋齿主要由口腔细菌引起——它们以食物残渣为食，尤其偏爱糖分，然后产生酸性物质腐蚀牙釉质。久而久之，牙齿表面就会被蛀蚀出小孔。这不是一朝一夕的事，但日常疏忽会让细菌堆积，形成“牙菌斑”。牙菌斑作为细菌作恶的“大本营”和“加工厂”，会紧紧黏附在牙齿上，尤其是窝沟缝隙和牙龈边缘这些不易清洁的地方。如果日常清洁不到位，没有

及时清除食物残渣和这层黏稠的细菌膜（牙菌斑），它就会源源不断地产生酸，持续攻击牙齿。因此，对抗龋齿的核心战略，绝非等到牙齿疼痛、出现大洞时才去“亡羊补牢”，而是必须从源头切断细菌的“粮草供应”并瓦解它们的“据点”

2. 科学护理没烦恼

（1）掌握正确的刷牙方法，比如早晚我们可以采用巴氏刷牙法进行牙齿清洁，具体操作步骤如下：将牙刷刷毛与牙齿表面呈 45° 角，刷毛尖端朝向牙龈沟，轻轻放置在牙齿和牙龈交界处。以轻柔的压力，使刷毛部分进入牙龈沟，部分贴在牙面上，做小幅度的水平颤动（约 1-2 毫米），每个部位颤动 10-15 次，将口腔分为左上、左下、右上、右下 4 个区域，每个区域再分为前、中、后 3 个部分，确保每个牙面

都被刷到，每个区域刷牙时间约 30 秒，总时长不少于 2 分钟，对于前牙内侧，可将牙刷竖放，用刷毛尖端轻柔颤动清洁，刷咬合面：将刷毛垂直于咬合面，用适中压力前后颤动刷洗，最后，刷完牙，也别忘了用牙刷刷毛轻柔刷洗舌面，去除部分细菌和食物残渣，清新口气。

（2）使用辅助工具：牙线能深入牙缝，清除牙刷无法触及的残留物；每天饭后各使用一次，只需上下滑动牙线，依次对每颗牙缝进行清洁，辅以漱口水，效果更佳。这些小小的习惯看似简单，却能大大降低龋齿风险。从今天开始，让我们试着养成饭后立即漱口，随身携带牙线盒，及时清理牙缝，阻断细菌繁殖链。

（3）饮食管理：少吃含糖食物和饮料，如糖果、碳酸水，因为糖分是细菌的“燃料”。多吃纤维丰富的蔬果，如苹果或胡萝卜，它们

能自然清洁牙齿表面；同时，多喝水冲淡口腔酸性环境。甜食并不是说完全禁止，而是吃完后及时漱口或刷牙，就能有效降低龋齿的风险。

（4）定期检查牙齿：坚持每半年进行一次专业口腔检查，医生能通过口腔检查和 X 光片，精准揪出那些我们自己难以发觉的早期龋齿或隐患。同时，定时到医院洁牙治疗，洁牙能有效去除日常刷牙时刷不掉的顽固牙结石，发现早期龋坏，医生还会根据你的牙齿情况给出针对性的护理建议，将牙齿问题扼杀在萌芽状态。

总的来说，守护牙齿健康，核心在于持之以恒地保持良好生活习惯。坚持正确刷牙、善用牙线、合理饮食、定期检查等，这些习惯就像给我们的牙齿穿上防护甲。可别小看了这些日常习惯和护理，它能省去未来治牙的巨额花费和钻心疼痛。

“卒”不及防，“识”不宜迟，如何防治脑卒中？

武汉市普仁医院 肖长江

脑卒中，俗称“中风”，就像一颗隐藏在身体里的“定时炸弹”，常常在人们毫无防备时突然发作。它具有高发病率、高致死率和高死亡率的特点，一旦发生，不仅会给患者带来身体上的痛苦和生活上的不便，还会给家庭和社会造成沉重的负担。然而，很多人对脑卒中的认识不足，缺乏有效的防治知识。其实，只要我们提高警惕，及时识别脑卒中的症状，并采取科学的防治措施，就可以在很大程度上降低脑卒中的发生风险和危害，接下来就让我带大家一起了解一下怎样防治脑卒中吧！

1. 脑卒中的危险因素及预防

（1）不可控危险因素

年龄是脑卒中的一个重要不可控危险因素，随着年龄的增长，脑卒中的发病风险会逐渐增加。此外，遗传因素也在一定程度上影响

脑卒中的发生，对于这些不可控因素，我们虽然无法改变，但可以通过控制其他可控危险因素来降低脑卒中的发生风险。

（2）可控危险因素

高血压：高血压是脑卒中最主要的危险因素之一。长期的高血压会导致血管壁受损，形成动脉粥样硬化斑块，增加脑卒中的发生几率。因此，高血压患者要严格按照医生的建议服用降压药物，将血压控制在正常范围内。同时，要注意饮食调节，减少盐的摄入，多吃新鲜的蔬菜和水果。

高血脂：高血脂会使血液黏稠度增加，容易形成血栓，堵塞血管，引发脑卒中。要控制血脂水平，需要合理饮食，少吃动物脂肪和胆固醇含量高的食物，如肥肉、动物内脏等，适量运动也有助于降低血脂。必要时，可在医生的指导下服用降脂药物。

糖尿病：糖尿病患者血糖水平较高，会损害血管内皮细胞，影响血管的正常功能，增加脑卒中的风险。糖尿病患者要严格控制在血糖，遵循医生的治疗方案，按时服药或注射胰岛素，同时要注意饮食控制和运动锻炼。

吸烟和酗酒：吸烟会损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成；酗酒会导致血压升高，增加脑卒中的发生风险。因此，要戒烟限酒，养成良好的生活习惯。

2. 脑卒中的治疗与康复

（1）急性期治疗

脑卒中急性期的治疗至关重要，时间就是生命。一旦确诊为脑卒中，应尽快送往有条件的医院进行救治。对于缺血性脑卒中，在发病后的黄金时间内（一般为发病后 3-4.5 小时）可以进行静脉溶栓治疗，以溶解血栓，恢复脑部血流。对于出血性脑卒中，可能需要进行手

术治疗，清除血肿，减轻脑组织的压迫。

（2）康复治疗

脑卒中患者经过急性期治疗后，往往会留下不同程度的后遗症，如肢体瘫痪、言语障碍等。康复治疗可以帮助患者恢复身体功能，提高生活质量。康复治疗包括物理治疗、作业治疗、言语治疗等多种方法，需要在专业康复医师的指导下进行。

3. 结束语

脑卒中虽然可怕，但并非不可防治。我们要提高对脑卒中的认识，学会快速识别其症状，积极控制危险因素，预防脑卒中的发生。如果不幸患上脑卒中，也要及时接受治疗，并进行系统的康复训练。让我们从现在做起，关注自己的健康，远离脑卒中的威胁，享受美好的生活！

肝胆微创单孔手术，带你走进手术室护理的独特奥秘

武汉市中心医院仁济手术室 刘芸

肝胆微创单孔手术只需在肚脐旁开一个约 3 厘米的小孔就能解决肝胆问题，创伤小、恢复快、疤痕隐蔽。手术成功不仅靠医生技术，更离不开手术室护士全程的专业守护。看看这些关键环节他们是如何保障安全的。

1. 手术前：仔细准备，打好基础

手术开始前，护士首先核对病人身份和手术信息确保无误，随后建立静脉输液通道用于术中给药补液。麻醉前，整个手术团队进行“暂停核对”——所有人停下手头工作，共同确认病人姓名、手术部位及内容。与此同时，护士准备单孔手术专用器械：比普通腹腔镜更细长精巧的器械和特殊成像系统，需逐一检测确保功能正常。手术室进行严格消毒，温湿度调整

至标准范围，为手术创造安全无菌的环境。

2. 手术中：精密配合，全程护航

器械护士站在手术台边，是主刀医生的得力助手。她们对每一件特殊单孔器械的功能和使用方法都烂熟于心。需要切割止血的超声刀，需要提起组织的抓钳，需要缝合的针线，护士都要在医生需要的那一刻，准确无误地递到医生手中。这看似简单，但在一个狭窄的单孔里操作，每一步配合都要求极其精准和默契。巡回护士则像手术室的管家和监护者。她们需要同时关注好几件事：密切监测病人屏幕上的心跳、血压、呼吸、血氧等生命体征数据，任何异常信号都逃不过她们的眼睛；随时响应医生的需求，快速调整设备参数或传递临时需要的

物品；尤其在建立和维持气腹时，她们要配合医生控制好肚子的气体压力，压力过小看不清手术视野，压力过大又会影响呼吸和循环，必须恰到好处。她们还时刻警惕，确保手术全程都在严格的无菌规则下进行，杜绝感染风险。急救设备和药品也始终处于备用状态，以防万一。

3. 手术后：平稳过渡，善后周到

手术结束，切口缝合完毕，护士们的工作仍在继续，目标是让病人安全平稳地离开手术室。她们会轻柔地为病人覆盖好伤口敷料，小心地将病人从手术体位恢复成平躺姿势，并立即用温暖的毯子为病人保暖。护士会和麻醉医生紧密配合，观察病人的苏醒情况，确保病人

从麻醉中醒来过程顺利舒适，没有不适。接下来是重要的信息交接。护士会向病房护士详细交接手术情况、病人现状、需注意的事项以及用药和排尿量。同时，器械护士立即清点所有器械、纱布和缝针，确保无遗留，并对昂贵的单孔器械做初步处理送消。手术废弃物被分类处置，手术室进行彻底清洁消毒，准备迎接下一位病人。

总之，手术结束，病人平安回病房。几天后就能下床活动、顺利康复，这背后是手术室护士术前严谨核对、术中精密配合与监护、术后细致交接的成果。

精神病护理指南：家属必知的那些事儿

通城县精神病医院护理部 吴杏芳

当家人被诊断为精神疾病时，家属面临巨大心理压力。如何科学、有效地进行家庭护理，成为促进患者康复关键。本文结合临床实践与家庭护理经验，为家属提供一份实用指南。

1. 安全第一：打造“零风险”居家环境

（1）物理环境安全

危险物品管理：请家属将刀具、剪刀、绳索、药品等妥善存放于患者无法触及抽屉或带锁柜子中。对于有自杀倾向患者，需拆除高处可攀爬家具，安装防护栏。环境布局优化：房间内家具选择圆角设计，避免尖锐边角；保持通道畅通，减少障碍物，便于紧急情况下快速干预。应急准备：家庭急救包内备齐应急镇静药物、防吞食餐具、无绳电话等，定期检查有效期。

（2）行为风险防控

冲动行为应对：患者出现攻击倾向时，保

持 2 米以上安全距离，用平静语气重复简短安抚语句，避免眼神对视或肢体接触激化情绪。自伤行为预防：观察患者手腕、手臂等部位是否有新伤痕，夜间可安装夜灯便于巡视。对于有自残史患者，为其提供无害化替代行为。

2. 治疗管理：做医生的“最佳助手”

（1）药物治疗监督

精准服药：使用分药盒标注每日剂量，监督患者当面服药后检查口腔，防止藏药。若患者拒药，可尝试将药物碾碎混入食物中。不良反应监测：记录患者服药后的反应，如手抖、嗜睡、体重增加等，及时反馈。复诊提醒：制作复诊日历，提前预约挂号，复诊时携带患者日记本。

（2）危机干预能力

预警信号识别：建立“红黄绿”三级预警机制：红色预警（高危）：出现自言自语、幻

听命令、整理遗物等行为，考虑住院治疗。黄色预警（中危）：失眠加重、反复谈及死亡话题，加强心理疏导并清除危险物品。绿色预警（低危）：情绪低落但能正常进食，通过增加家庭互动缓解压力。

3. 生活支持：重建“有温度”的日常

（1）饮食管理

营养均衡：根据患者口味制定个性化食谱，增加富含 Omega-3 脂肪酸食物，避免咖啡因、酒精等刺激性物质。进食障碍干预：拒食患者采用“小份多餐”策略，将食物切成小块或制作成糊状；暴食患者使用蓝色餐盘并控制进食速度。

（2）睡眠优化

睡眠环境营造：卧室温度保持在 20-22℃，使用遮光窗帘和白噪音机，床垫硬度适

中以减少躯体不适。睡眠习惯培养：建立睡前仪式，白天限制卧床时间，避免日间小睡超过 30 分钟。

（3）个人卫生护理

渐进式引导：抗拒洗澡患者从“擦脸 - 洗手 - 洗脚”逐步过渡，使用无香型沐浴露减少感官刺激。月经期管理：为女性患者准备卫生用品包，标注使用步骤图解，定期检查是否按时更换。

精神病护理是需要智慧与耐心的“持久战”。家属通过系统学习护理知识、建立科学照护体系，能显著改善患者预后，更能在这个过程中实现自我成长。记住：您不是一个人在战斗，专业医疗团队和社会支持系统都是您坚强后盾。让我们用科学的方法与无条件的爱，为患者点亮回归社会希望之光。

抑郁症所致睡眠障碍该怎么办？

大同精神卫生心理专科门诊部 张宝良

抑郁症是临床高发精神疾病，近年发病率攀升，严重威胁身心健康。其核心症状为情绪低落，患者常对事物丧失兴趣，陷入“无望、无助、无用”的消极认知，严重时可能产生自杀念头与行为。随抑郁加重，睡眠障碍会随之出现，患者多面临入睡困难、多梦、早醒等问题。糟糕的睡眠会加剧身体疲惫，进一步恶化情绪，形成“情绪差→睡不好→情绪更差”的恶性循环，难以打破。因此，改善抑郁症患者睡眠质量，是缓解病情、打破该循环的关键。以下从科学角度，介绍抑郁症所致睡眠障碍的改善方法，为患者及家属提供实用参考。

1. 抑郁症睡眠障碍的两种临床表现形式

（1）入睡困难

在抑郁症相关睡眠障碍中，入睡困难是典型临床表现之一。患者常难以在自身规律作息的夜间入睡时段顺利进入睡眠状态，具体表现为躺下后需耗时数小时才能入眠，部分患者甚至整夜处于似睡非睡的浅眠状态，无法进入深度睡眠。这种情况会直接导致睡眠潜伏期（从准备入睡到实际入睡的时间）显著延长，进而造成睡眠总时长不足、睡眠质量下降，形成恶性循环，对患者日间精神状态及整体健康产生负面影响。

（2）早醒

早醒是抑郁症睡眠障碍的典型表现之一。患者常比预期起床时间提前2小时及以上醒来，醒来后虽有困意，却难以再次入睡，导致剩余睡眠时间严重不足，进而可能加重日间疲劳、情绪低落等症状，是抑郁症睡眠问题中具

有代表性的基础表现形式。

2. 处理建议

（1）医学干预

药物干预。对于伴有失眠障碍的抑郁症患者，及时就医是关键。医生会根据患者具体症状制定治疗方案，可能开具抗抑郁药物，例如曲唑酮，该药兼具治疗抑郁症与缓解睡眠障碍、改善睡眠质量的作用。若失眠症状较突出，短期内可能会联用安眠药物，但这类药物必须在医生指导下谨慎使用，以有效规避药物依赖性及相关副作用风险。

认知行为干预。针对抑郁症伴失眠障碍的认知行为干预，核心是认知重构与行为调整。先通过认知干预，帮患者纠正“睡前过度担忧失眠后果”等负性认知；再实施睡眠限制，缩短卧床非睡眠时长以提升睡眠效率，结合刺激控制，仅让床与睡眠关联；同时配合放松训练缓解焦虑，最终改善睡眠，且需持续巩固以防复发。

（2）生活方式调整

规律作息。保持规律作息是维护健康的重要基础，即便在周末，也需避免放任打乱生物钟。科学睡眠要求严格把控就寝时间，前后波动不宜超过1小时，同时起床时间也应保持稳定，避免随意更改。这种规律性能够帮助身体形成稳定的生理节律，提升睡眠质量，减少疲劳感，长期坚持更有助于维持良好的精神状态与身体机能。

睡眠环境改善。为提升睡眠质量，需营造舒适安静和谐的微凉环境：温度控制在18-

22℃，减少外界噪音干扰；搭配贴合人体曲线的床垫与高度适宜的枕头，支撑脊椎自然放松，助力快速进入深度睡眠。

放松技巧。睡前可通过简单方式助眠：先进行缓慢深呼吸或轻柔瑜伽，放松身体；随后卧床时尝试正念冥想，放空思绪。这些方法能有效缓解紧张焦虑，帮助身体与心理进入放松状态，从而更易快速入睡。

减少刺激性物质。睡前应避免摄入咖啡因、酒精等物质，前者会兴奋神经干扰入睡，后者可能降低睡眠质量；同时需减少电子产品使用，其蓝光会抑制褪黑素分泌，影响睡眠节律。

白天多运动。白天可多进行有氧运动，既能增强身体素质，又能增加日光暴露时间。日光有助于调节人体生物钟，帮助稳定昼夜节律，让作息更规律，从而提升身体机能与整体健康状态。

（3）心理社会干预

抑郁症患者亲友的支持与开导至关重要。亲友以耐心、接纳的态度陪伴，鼓励患者开放倾诉内心困扰，能让患者释放压抑的情绪与心理不适，有效缓解焦虑、低落状态。这种情感支撑不仅能帮患者减轻心理负担，还能间接改善因情绪问题引发的睡眠障碍，为患者应对抑郁症、逐步恢复心理健康提供重要助力。

生活本就交织着喜悦与失落，每个人的应对态度各不相同。思虑过重、难以释怀的人，往往愁绪缠身，甚至陷入抑郁，进而影响睡眠、饮食，降低生活质量。但无论处境如何，都愿每个人能珍视健康，以勇敢积极的心态面对生活，在起落中寻得内心的安稳与前行的力量。

探索心理健康：全面了解与自我护理

孝感市云梦县中医医院外科一病区 赵敏

许多人将“心理健康”与“没有心理疾病”画上等号，这是一个巨大的误解。真正的心理健康绝不是简单的“零负面情绪”，而是一种蓬勃的生命状态。拥有健康心理的人，能够清晰地认识自己——明白自己的优势所在，也坦然接纳自身的局限；他们具备强大的情绪调节能力，不会长久地陷入悲伤、焦虑或愤怒的漩涡，懂得在情绪风暴中找到平衡的支点；他们拥有良好的应对压力的弹性，面对生活的起伏，能灵活地调整策略，而非僵化地固守或轻易崩溃；他们同样珍视并能够建立和维护滋养性的人际关系，在联结中获得支持也给予力量；更重要的是，他们能够感受到生活的意义感和目标感，即使遭遇挫折，内在的驱动力依然指引前行。正如身体可能在流感季中招，心灵也会经历低谷、承受压力甚至面对困扰——这并非脆弱或失败的标志，而是人之常情，是人类体验的一部分。

守护心理健康并非需要惊天动地的壮举，它就蕴藏在日复一日的微小选择和有意识的行

动之中。如同为身体储备能量：

情绪觉知：不要压抑或忽视那些涌现的感受。尝试为情绪命名：“我现在感到焦虑”“我有点失落”“我此刻充满喜悦”。简单的一句内心独白，就是理解的开始。发现自己常常因同事的某句话火冒三丈？下次再遇到，深呼吸三次，问问自己：“真正让我受伤的是什么？”答案往往指向更深层的需求或未被满足的期待。

压力管理：长时间面对压力如同持续拉紧的弓弦，终有断裂之险。学会设置明确的工作与休息的界限至关重要。下班后，若非紧急，尝试暂时摆脱工作消息的困扰，让大脑获得喘息空间。将大任务拆解成小步骤，每完成一个就短暂休息5分钟，站起来活动身体或闭目养神，比连续工作数小时效率更高。掌握即时有效的放松技巧：感到紧绷时，尝试“4-7-8”呼吸法（吸气4秒，屏息7秒，缓慢呼气8秒），重复几次，能迅速平静神经系统。

联结与支持：人是社会性动物。高质量的

人际联结是强大的心理缓冲垫。主动投入时间经营与家人、朋友的关系。一次真诚的交谈、一个温暖的拥抱，其力量往往超乎想象。不要犹豫于寻求社会支持。与信任的朋友聊聊近况，分享烦恼，或者加入有共同兴趣的社群，都能有效对抗孤独感。

寻找意义与乐趣：无论是沉浸在阅读中、专注地绘画、精心照料植物，还是在厨房里尝试新菜谱，这些活动能让你忘却时间，获得纯粹的愉悦和满足感。在工作和日常生活中，主动发现并专注于那些能带来意义感的小事。每天花几分钟记录下1-3件值得感恩的小事，能有效提升心理幸福感。

探索心理健康是一场持续终身的自我发现与精心培育的旅程。它要求我们摒弃“忽视心理感受就是坚强”的陈旧观念，转而拥抱对自我内在世界的细致关怀与温柔照料。真正的勇气，不在于强撑硬扛，而在于敢于正视内心的波澜，接纳每一个真实的感受，并在需要时坦然寻求支撑的力量。

颈肩痛康复运动：轻松缓解，重获舒适

武汉市江岸区丹水池街社区卫生服务中心 汤亮

结束了一天的工作，你转动僵硬的脖子，听到“咔哒”轻响，肩颈的酸胀感从后脑蔓延到手臂。别急着找止痛药，这些不适大多源于肌肉的紧张和力量失衡。其实，每天只要花几分钟做几个简单动作，就能打破这个恶性循环。

1. 启动舒缓：放松紧绷肌群

（1）温和绕肩运动：舒适坐或站直，双手自然垂放。想象用肩胛骨夹住一支笔——轻轻提起双肩靠近耳朵，然后向后、向下缓慢画一个大圈，感受肩胛骨在背部滑动。最后回到起始位置。重复5-10次，动作务必流畅缓慢。这个简单的动作能立刻松动僵硬的肩颈连接处。

（2）颈部侧向伸展：坐直，目视前方。右手轻轻按住左耳上方，温和地将头向右侧拉，左肩自然下沉。此时，你会清晰感觉到脖子左侧肌肉被轻柔拉开的舒适感，保持这个拉伸状态20-30秒，均匀呼吸。换边进行。这个动作对缓解长时间侧头看屏幕造成的单侧疼痛尤其有效。

（3）下巴后缩运动：想象自己是一位优雅的舞者——坐或站直，目视前方。轻柔、缓慢地将下巴水平地向后平移（不是低头！），感觉后脑勺微微向上延伸，仿佛有根线轻轻提着你的头顶。保持这个姿势5-10秒，你会感到脖子后侧肌肉轻微收紧、前侧有舒展感，然后放松。重复10次。这个小动作能有效对抗“乌龟脖”，减轻颈椎压力。

2. 唤醒力量：构建肩颈稳定支撑

（1）肩胛骨挤压（坐姿版）：激活沉睡的背部引擎。端坐，挺直腰背，双臂自然放身体两侧，屈肘90度（想象手肘轻贴腰部）。集中注意力，缓缓将两侧肩胛骨向中间脊柱方向收紧，感觉背部中央的肌肉在用力挤压。保持用力5秒，体会背部肌肉的收缩感，然后缓慢放松。重复10-15次。操作电脑半小时后做一组，立刻缓解肩胛骨内侧的酸胀。

（2）俯身“Y”字抬起：强化上背综合力量。站立，膝盖微弯，身体从髋部向前俯约45度，腹部收紧保护腰部。双臂自然下垂，掌心

相对。保持手臂伸直或微弯，拇指朝上，将双臂向斜前方抬起，形成一个“Y”字形。抬至与背部同高或略高，感受肩胛骨下方和背部中间区域的肌肉发力。保持1-2秒，有控制地缓慢放下。重复10-12次。这个动作模仿了拉开的姿态，有效对抗圆肩驼背。

3. 巩固整合：提升整体协调

胸廓伸展与呼吸：找一扇门框或墙壁角落站立。屈肘90度，将小臂和手掌平贴在门框/两侧墙壁上，手肘位置略低于肩膀。身体重心温和地向前移动，直到感觉到胸前和肩膀前方有明显的舒展感。同时配合深长呼吸，吸气时感受胸廓扩张，呼气时尝试让身体再微微前移一丝（动作要轻柔）。保持20-30秒。这个动作能有效拉伸长期紧张的胸肌，为肩颈活动创造空间。

总之，坚持早晚各花5分钟练习这些动作，工作间隙穿插肩胛收紧或颈部伸展，两周左右你会明显感受到变化：早晨起床肩颈不再僵硬，转头变得灵活自如，头痛发作频率降低。

脑重症不是“终点”：从监测到干预，ICU里如何为大脑“抢时间”

浙江中医药大学富春康复医院 脑重症病区 杨旻

在医院的ICU中，每一秒都关乎生死，而脑重症患者更是处于与死神赛跑的危急境地。脑部作为人体最为精密和关键的器官，一旦遭受严重损伤或疾病侵袭，如脑出血、脑梗死、严重颅脑外伤等，患者随时可能面临生命危险，即便保住性命，也可能留下严重的神经功能障碍。然而，脑重症并非生命的“终点”，在ICU里，医护人员通过精准的监测和及时的干预，正全力为大脑“抢时间”，为患者带来生的希望和康复的可能。

1. 精准监测：洞察大脑的“风吹草动”

（1）生命体征监测

在ICU中，对患者生命体征的持续监测是基础且关键的一环。心率、血压、呼吸、血氧饱和度等指标的变化，都能间接反映大脑的血液供应和氧气供应情况，通过实时监测这些指标，医护人员能够及时发现异常，并采取相应的措施进行调整，确保大脑处于相对稳定的生理环境。

（2）颅内压监测

颅内压的升高是脑重症患者常见的危险情况之一，它会对脑组织造成压迫，导致脑细胞受损。颅内压监测通过在患者颅内植入监测设备，能够实时准确地反映颅内压力的变化，防止脑疝等严重并发症的发生。

（3）脑电监测

脑电监测可以记录大脑的电活动情况，帮助医生了解大脑的功能状态。对于脑重症患者，脑电监测能够发现是否存在癫痫发作、脑功能抑制等情况，通过脑电监测，医生可以及时发现并给予抗癫痫药物治疗，保护大脑功能。

2. 及时干预：与时间赛跑的“生命救援”

（1）药物治疗

根据监测结果，医护人员会及时给予患者相应的药物治疗。对于脑水肿患者，会使用甘露醇等脱水剂来降低颅内压；对于癫痫发作患者，会使用抗癫痫药物控制发作；对于脑缺血患者，会使用溶栓、抗凝等药物改善脑部血液循环。药物治疗的及时性和准确性对于挽救大脑功能至关重要。

（2）手术治疗

在一些严重的脑重症情况下，如大面积脑出血、脑疝等，手术治疗是挽救患者生命的关键手段。通过开颅手术清除血肿、去除骨瓣减压等方式，可以减轻颅内压力，保护脑组织。手术时机的选择非常重要，过早或过晚手术都可能影响患者的预后。因此，医护人员需要根据患者的具体情况和监测结果，迅速做出手术决策。

（3）康复干预

脑重症患者度过危险期后，往往会遗留不同程度的神经功能障碍，如肢体瘫痪、语言障碍、认知障碍等。此时，早期的康复干预就显得尤为重要。在ICU中，康复治疗师会为患者制定个性化的康复方案，包括物理治疗、作业治疗、言语治疗等。通过早期的康复训练，可以促进大脑功能的重塑和恢复，提高患者的生活自理能力和生活质量。

3. 结束语

脑重症虽然来势汹汹，但并非不可战胜。在ICU里，医护人员通过精准的监测和及时的干预，为大脑“抢时间”，为患者争取生的希望和康复的可能。每一项监测指标的变化、每一次治疗措施的实施，都凝聚着医护人员的智慧和心血。让我们相信，在医学的不断进步和医护人员的努力下，越来越多的脑重症患者能够战胜病魔，重新回归正常的生活！

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

肠道菌群幼儿园：益生菌如何教宝宝消化新食物

武汉儿童医院消化内科 郑乐永

聊起宝宝喂养的各种操心事儿，尤其是宝宝尝试新食物时出现消化不良，特别让人揪心。今天换个轻松的方式聊聊这个——把宝宝的肠道比作热闹的“幼儿园”，益生菌就像里面的“老师”，悄悄帮宝宝学着消化那些没吃过的新食物呢。

宝宝肠道里有很多很多微生物，合起来叫“肠道菌群”。这个“菌群幼儿园”不是固定的，从宝宝出生就开始“收新成员”了。吃母乳的宝宝，能从妈妈奶里得到不少好细菌，比如双歧杆菌、乳酸杆菌，它们是“幼儿园”里的好孩子，帮宝宝建起健康的肠道环境。等宝宝开始加辅食，这个“幼儿园”里的“成员”结构就会变很多。

想象一下，当宝宝第一次尝试米粉、苹果

泥或者蔬菜泥时，这些全新的食物成分，对于肠道菌群幼儿园里的“小朋友们”（各种细菌）来说，无异于遇到了全新的“课程”。有些“小朋友”可能对这种新“教材”（膳食纤维、蛋白质等）感到陌生，不知道如何“消化吸收”，甚至可能会因为“水土不服”而闹别扭，这就是宝宝出现胀气、肚子疼等不适的原因。这时候，益生菌这位“好老师”的作用就凸显出来了。

益生菌就是对人体有益的活性微生物。在宝宝肠道“幼儿园”里，它们是经验丰富的“班主任”和“骨干教师”。主要“教学任务”包括：扩充优质生源、建立优势菌群；益生菌会努力在肠道里“安家落户”，繁殖壮大自己的队伍。当它们的数量足够多时，就能形成一道“生物屏障”，像一群尽职尽责的“保安”，阻止那些

“调皮捣蛋”的坏细菌在肠道壁上“安营扎寨”。亲自示范，教导消化技能：益生菌本身拥有一套高效的“消化工具箱”。能产生各种消化酶。当新食物进入肠道时，益生菌会率先“动手”，将复杂的食物大分子（如蛋白质、脂肪、碳水化合物）分解成更小的、更容易被宝宝身体吸收利用的小分子。不仅提供能量，还能滋养肠道黏膜。调节课堂秩序、稳定肠道环境：益生菌还能通过多种方式调节肠道的免疫反应。它们能“安抚”那些因为接触新食物而可能变得“敏感”的肠道免疫系统，避免其过度反应（比如引发过敏或炎症）。

那么作为家长，我们该如何给“老师们”（益生菌）提供支持，让其更好地完成“教学任务”呢？科学添加辅食、循序渐进：不要一次性给

宝宝添加多种新食物，最好一次只加一种，并从少量开始，观察 2-3 天，确认宝宝没有不良反应后再添加新的种类。合理选择和补充益生菌：在医生或专业人士的指导下，考虑给宝宝选择合适的益生菌制剂。但要注意，并非所有益生菌都适合所有宝宝，且效果因人而异。鼓励均衡饮食、多吃富含益生元的食物：鼓励宝宝摄入富含膳食纤维的食物，这些食物中的“益生元”就是益生菌的“食物”，能帮助它们在肠道里茁壮成长。

宝宝的肠道菌群“幼儿园”是一个动态发展的过程。当宝宝面对新食物时出现一些小状况，不必过于焦虑，通过细心观察和恰当引导，帮助益生菌更好地发挥作用。

角膜炎治疗，如何通过科学方法促进角膜愈合

黄石市中医医院 费丹丹

当眼睛像沙粒摩擦般疼痛，见光就流泪不止，甚至眼红如兔、视物模糊不清——这可能是角膜炎在作祟。角膜就像透明的窗户，是外界光线进入眼内在视网膜上成像的必经通路，一旦发生病变，尤其是中央部的病变将严重影响视力。别再乱滴网红眼药水，科学修复角膜需要精准策略。

1. 积极求医，制定有效的治疗方案

冲进药店就想抓眼药对付眼睛红痛？千万打住！角膜炎可不止一种！根据病因主要分为感染性、免疫性、营养不良性、神经麻痹性和暴露性五大类，用错药不仅会拖延病情，还会火上浇油！

生活中较常见的类型是感染性，它根据致病微生物分又为细菌性、病毒性、真菌性、棘阿米巴等，不通过专业检查，很难明确其类型。而不同致病微生物，治疗药物和时长有很大差

别！如细菌性常联合头孢菌素和氨基糖苷类作为初始治疗；病毒性常用更昔洛韦、阿昔洛韦等药物；真菌性可用 5% 那他霉素、0.5% 咪康唑等；棘阿米巴则选用 0.1% 氯己定、1% 咪康唑等。看到这是不是已经眼花缭乱了？没关系，专业的事情就找专业人员！一旦发现眼红、眼痛、畏光、流泪、视力下降，第一时间求助眼科医生，他们会通过病史、症状及相关检查制定有效的治疗方案，减轻痛苦，早日康复，防止病情进一步发展致角膜溃疡、穿孔，避免失明风险。

2. 掌握正确的点药方法，事半功倍

很多人点眼药没有掌握方法，不是瓶口直接接触眼睛，就是连点数滴也点不进去。我们看看正确的方法吧：首先清洁双手，打开瓶盖，盖口朝上放置；然后头部后仰，一手轻拉下眼睑，充分暴露结膜囊，眼睛向上看，另一手将

瓶口距离眼睛 2-3 厘米，垂直滴入 1 滴药液至结膜囊内，瓶口避免接触其它，以防污染；滴完后轻闭双眼（若是眼膏，点完后轻轻提拉上眼睑盖住眼睛，使药膏包裹在结膜囊中）。若是多药联合使用，可先点清洁类眼药（如人工泪液），再滴治疗类眼药（如抗生素），药水之间间隔 5-10 分钟，睡前涂眼膏。开封后的眼药水建议一月内使用，无防腐剂的小支装需 24 小时内使用。正确地使用眼药，能提高药效并减少不良反应。

3. 学会日常护理，创造黄金修复环境

注意用眼卫生，分泌物多时应及时清理，保持结膜囊清洁。停戴隐形眼镜，避免化妆。不揉眼睛，不共用个人物品，洗脸用具定期消毒，预防重复感染。佩戴太阳镜，防强光刺激。注意休息，避免劳累、感冒，保持良好心态。

勿食辛辣刺激性食物。加强营养，多食富含维生素 A、C、E 的食物，如动物肝脏、橙子等；提高优质蛋白质摄入，如鱼、蛋、豆类等；增加抗氧化食物，如蓝莓、坚果等，可增强免疫力，辅助减轻炎症，为修复角膜提供营养支持，加速愈合。

遵医嘱按时点药，定期复诊，便于调整用药，控制病情，预防复发。医患共同努力，科学防治，还您明亮“视”界！

