

湖北广播电视报  
湖北广电数字化老年大学  
2025年秋季班开始报名啦!  
2000个公益学位赶紧抢

报名  
联系  
电话

徐老师:  
13469998484



# 5 亿流量刷屏 武汉国庆花车巡游火出圈

► 02 版



社区“暖心菜单”上新

► 03 版

好习惯养出强大心脏

► 08 版

武汉工业游：  
解锁“硬核”与趣味的双重体验

► 11 版

甲鱼，武汉深夜食堂的“硬核”江湖味

► 13 版

国庆档的新片能否拯救你的“片荒”？

► 15 版



江城新景：武汉新添四大特色公园

► 12 版

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

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



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



# 5 亿流量刷屏 武汉国庆花车巡游火出圈

这个国庆节,不管你爱不爱刷手机,大概率都刷到了“武汉花车巡游”!从线下十万人的街头狂欢,到线上5亿次围观;从“霸榜”的全国热搜,到央媒连续三天聚焦、海外平台自发传播……一场花车巡游,凭什么火出圈?

**好玩! 现场火爆,  
2公里10万人!**

10月1日上午,由武汉市人民政府、湖北省文化和旅游厅主办,武汉市文化和旅游局、武汉东湖新技术开发区、湖北广播电视台承办的2025“河山添锦绣”武汉文旅IP城市大巡游活动,在武汉高新大道盛大举行。

“河山锦绣”等23台巨型花车集结行进,38组文旅IP齐聚亮相,38支国内外顶尖演艺团队联袂献艺,千余演职人员踏歌而行,把2公里大街扮成一幅流动的“河山锦绣图”。

网友纷纷发帖感叹“今天的光谷感觉来了一亿人”“今天的武汉比过年还热闹!”“武汉知道自己火出圈了吗?”

**会玩! 从“表情包连续剧”  
到“丑萌郭靖”热搜持续霸屏**

活动还没开始,就先吸引了一波流量。活动前连续三天,湖北广



电传媒大厦外立面陆续推出“让我看看”“玫瑰”“汽车”三张巨幅表情海报,配合《快看,光谷东出现了巨型表情包!》等悬念式推文,吊足了网友的好奇心。微博相关话题#武汉光谷东第一高楼出现巨型表情包#登上武汉热榜。

巡游还没结束,抖音爆款不断。“国庆湖北花车大巡游 扛起女友让她看个够”“穿尿不湿 骑肩膀 坐怀里 武汉小奶娃们看花车巡游萌翻全场”等短视频瞬间刷爆!其中,关于襄阳花车“郭靖”扮演者“丑出圈”的话题迅速冲上热搜,引发网友集体“炸锅”。

**专业! 抢占主流声场接力  
打造“国家级曝光”**

作为2025“河山添锦绣”武汉文

旅IP城市大巡游承办单位之一,湖北广电启动全台花车巡游“合声计划”,组建超500人团队,策划、执行、宣推三位一体,打造了一场现象级城市文旅盛事。同时,依托广电专业视听能力,为央媒及全国平台提供高质量公共直播信号与精选视频素材,推动活动迅速进入国家级传播通道。

来自中央广播电视总台、《光明日报》、中新社、凤凰网等10余家海内外媒体大版面、多频次聚焦活动盛况。巡游活动在湖北卫视、长江云、湖北发布、IPTV和100多家央媒、省市媒体及商业平台同步直播,线上观看人次破亿。

**借力! 海外平台自发传播  
中国文旅形象“软出海”**

2025“河山添锦绣”武汉文旅IP

城市大巡游内容策划突出“非遗国潮+国际IP”的融合特色,从全球视野到神州风光,从非洲鼓与英歌舞同台,到全息悟空破屏等视觉名场面,极大增强了内容的跨文化传播力。

多家海外平台向全世界官方发布湖北武汉花车大巡游火热视频,宣推文案专门强调,湖北着力打造世界知名文化旅游目的地。

中国外交部官方头部账号“中国外交部发言人”、外交部新闻司司长毛宁账号,均多次向全球发布花车巡游的盛大场景。“官方天团”集体推介,巡游活动全球传播。

在YouTube平台,多条由游客拍摄的巡游精华片段获得数万点赞。有外国网友留言称:“这才是真正的文化对话,不是表演。”

从一条街的狂欢,到一座城的盛事,再到一个省的形象传播,在湖北,一场花车巡游活动为啥能火成这样?因为它已经超越了“花车巡游”,变身为一场全民参与、全网互动、全城共创的城市嘉年华。正如网友所言:“没想到你是这么会玩的湖北!”——这或许正是“讲好湖北故事”最生动的注脚。

(来源:长江云新闻)

## 湖北广电银龄传播中心 挂牌成立



9月26日,在2025年湖北“养老服务消费季”暨“敬老月”活动启动仪式上,“湖北广电银龄传播中心”正式挂牌成立。湖北省民政厅党组书记杨泽发,湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长岑卓出席挂牌仪式。湖北省民政厅党组成员、副厅长崔鹏飞,湖北广播电视台党委委员、副台长黄俊华共同为中心揭牌。

中心将通过“悦享银龄”垂类IP系统化开发、融媒技术场景化落地、产业生态平台化运营,不断提升服务全省老年群体的能力,打造湖北台

新的银发垂类赛道和驱动湖北银发经济发展的重要引擎,助力我省老龄事业产业高质量发展。

未来,湖北广播电视台电视综合事业部将依托“湖北广电银龄传播中心”,积极策划银龄春晚、银龄广场舞大赛、银龄合唱大会、银龄模特大赛等“银龄”品牌系列活动,组织“敬老月”“敬老孝亲公益短视频大赛”等公益活动,弘扬敬老风尚。同时,借助“湖北广电悦享银龄”微信小程序平台,精准传播涉老政策、健康休闲、文化娱乐、防骗指南等实用资讯,当好老年朋友信赖的“生活伴侣”和“贴心向导”,持续打造“寿星来了”“红娘来了”“养老院来了”等“帮女郎帮您悦享银龄”系列品牌民生节目,成为荆楚银龄群体的“发声窗口”、养老服务的“宣传纽带”,以有温度的传播,为“共建中老年友好社会”注入新力量。

(来源:湖北电视综合事业部)



## “热血燃广电 合力建支点”无偿献血公益行动走进湖北广电传媒大厦

近日,“热血燃广电 合力建支点”无偿献血公益活动在湖北广电传媒大厦大厅举行。活动由湖北广播电视台机关党办、集团工会共同发起,湖北经视事业部承办。湖北长江广电传媒集团党委委员、副总经理晏治林出席活动,并郑重宣读无偿献血倡议书。全台各部门、各单位积极响应,超500名干部职工到场参与活动。

活动现场秩序井然,志愿者们忙碌而有序地引导着每一位献血者,医护人员则以专业的技术和细致的服

务,为献血者提供全方位保障。献血者、医护人员、志愿者用实际行动充分展现了广电人热心公益、奉献社会的良好风貌,让整个活动充满了温暖与正能量。

活动现场还有许多此前从未献过血的干部职工,他们鼓起勇气,勇敢地完成了人生中的第一次献血。大家纷纷表示,通过自己的微薄力量为他人带来生的希望,是一件非常有意义的事情,不仅是一次爱心传递,更是一份社会责任的体现。

(来源:湖北经视事业部)



# 社区“暖心菜单”上新

趣味赛上协作闯关,智慧课堂破解出行难题,养生活动守护安康。湖北广播电视台携手武汉多个社区精准对接需求:张家湾社区以团队趣味赛凝聚共建力量,桥西社区、长春社区推出智能出行教学、健康义诊与非遗养生体验,让居民在家门口收获欢乐与温暖。

## 张家湾社区举办“携手同行·创享幸福”团队趣味赛

近日,武汉市武昌区水果湖街道张家湾社区活动室热闹非凡,“携手同行·创享幸福”团队趣味赛在此成功举办。社区居民、党员代表、文体爱好者、志愿者、新就业形态劳动者及辖区单位省直机关四食堂共六支队伍、60余人齐聚一堂,在趣味十足的协作比拼中,拉近心与心的距离,凝聚社区共建的力量。

“希望通过轻松的竞技形式,让志愿者团队更有凝聚力,也让‘共建共享’的理念走进每一位居民心里。”社区相关负责人介绍道。活动现场,参赛队员们精神抖擞、斗志昂扬,脸上洋溢着期待与热情,生动展现出张家湾社区积极向上、活力满满的精神风貌。

本次趣味赛精心设置“搬砖共建”“齐心协力”“共绘五星”“积木拼图”“眼疾手快”五大项目,每个项目都暗藏巧思:“搬砖共建”考验团队接力协作的默契,“齐心协力”注重书写配合的同步,“共绘五星”挑战图形构建的创意,“积木拼图”锤炼细节把控的精



准,“眼疾手快”则比拼反应速度的灵敏。各队在队长的统筹协调下,分工明确、互相鼓劲,活动室里加油声、欢笑声此起彼伏,“友谊第一、比赛第二”的体育精神在每一次配合中传递。

经过多轮激烈角逐,赛事最终根据五项项目的总积分,评选出“卓越团队”1组、“优秀团队”2组、“进步团队”3组,并现场为获奖队伍颁发荣誉物资。“不仅玩得开心,还认识了好多邻居,一起合作完成任务的时候特别有成就感!”参赛居民的话语里满是收

获,这场趣味赛不仅增进了邻里情谊,更让大家深切体会到团队协作的力量与快乐。

一直以来,张家湾社区始终以居民需求为导向,更是以“趣味竞技”为纽带,推动志愿服务力量深度融合,为构建和谐社区、提升居民幸福感注入新活力。未来,张家湾社区将持续探索更多元的活动形式,让志愿服务与文体活动同频共振,促进社区治理与居民参与深度融合,携手居民共同描绘幸福家园的美好画卷。(记者:柏洁)

## 长春社区开展“秋分送暖 乐龄安康”公益活动



近日,武汉市武昌区中南路街道长春社区二楼活动室内温情满溢。为切实关怀社区居民,尤其是老年群体的生活与健康需求,长春社区携手湖北广播电视台爱心汇聚行,联合武汉市陈氏药棒医疗科技发展有限公司、艾特口腔两大爱心企业,共同举办“秋分送暖 乐龄安康”主题公益活动。

活动开始,社区工作人员针对老年群体出行需求,开展了一场通俗易懂的智慧出行培训。培训现场,工作

人员通过播放视频详细演示手机打车软件的下载、注册、下单及订单查询等操作步骤,耐心解答老人们提出的疑问,帮助老年居民跨越“数字鸿沟”,让便捷出行触手可及。

在非遗文化与健康养生板块,武汉市陈氏药棒医疗科技发展有限公司的专业团队成为现场焦点。团队带来的非遗养生微讲座,用接地气的语言拆解秋分养生知识,内容细致贴合老年群体需求。同时,团队还针对秋冬季节高发的关节不适、肌肉酸痛

等问题,系统讲解了陈氏药棒疗法的中医调理原理,让居民深入了解这一非遗技艺的科学内涵。

随后的沉浸式体验环节,工作人员现场展示陈氏药棒的制作工艺,同时邀请居民现场体验药棒按摩操作。不少居民跃跃欲试,在专业指导下亲身感受药棒按摩的舒适感。“按完肩膀一下子轻松了,这小小的药棒里全是学问,非遗技艺真管用!”刚体验完的社区居民李大爷竖起大拇指,连连称赞。

作为医保定点机构的艾特口腔,其服务团队为到场居民提供一对一专属口腔健康咨询。工作人员仔细询问居民日常口腔护理习惯,结合秋分气候干燥、易引发口腔问题的特点,针对性给出护理方案。此外,团队还为有口腔诊疗需求的居民发放口腔护理优惠券,将健康关怀落到实处,切实解决居民的口腔健康困扰。

(采写:徐欢)

近日,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、九州上医馆等专业机构,组织开展了一场内容丰富、贴近民生的专题活动,通过智能出行科普、健康义诊与中医养生课堂,切实提升居民的科技应用能力与健康生活意识。

为积极响应全国科普月号召,帮助社区居民尤其是中老年群体跨越“数字鸿沟”,清露社会工作服务中心在桥西社区活动中心开展了一场生动的智能出行教学。社工耐心演示并手把手指导居民使用“萝卜快跑”APP进行叫车、下单、支付等全流程操作。现场学习氛围热烈,居民们认真聆听、踊跃提问,在互动中逐渐掌握便捷出行的新技能,拉近了智能科技与日常生活的距离。

在健康服务区,德韩口腔的医护人员为居民提供了贴心的口腔健康检查与咨询服务。现场免费为居民测量血压,进行初步口腔状况评估,并围绕常见口腔疾病预防、日常保健方法等内容开展科普宣传。不少居民表示,这样的便民义诊既方便又实用,增强了对口腔健康的重视。

与此同时,九州上医馆的中医医师何伟为居民带来了一场以“秋季养生与中药调理”为主题的中医健康课堂。讲座内容深入浅出,涵盖秋季饮食调养、常见疾病预防、中药调理知识等,并现场提供免费中医问诊与脉象检测。活动还设置了中药香囊手工制作环节,居民在医师的指导下亲手配制香囊,既学习了中医药文化,也收获了实用的养生方法。

(记者:柏洁)



桥西社区举办健康生活主题活动



2025年10月6日  
农历八月十五

中秋



湖北广播电视台



# 武汉社区治理“花样答卷” 暖心守护、趣味互动样样行

从“未诉先办”送证上门,到文明养犬宣传守护社区环境;从邻里大会拉近心与心距离,再到社会组织交流取经……武汉多个社区各显神通,以贴心、多元的治理举措,将温暖与便利送到居民身边,绘就出基层治理的生动图景。

## 龙泉街道社区:社会组织赋能学习行

为推动社区社会组织高质量发展,深化行业交流与经验互鉴,近日,武汉市硚口区龙泉街道社工站组织辖区小区自管组成员、各社会组织骨干,前往硚口区荣华街道、汉正街道,开展以“学习优秀治理经验、赋能社会组织发展”为主题的考察交流活动。通过实地观摩、案例研讨,聚焦社区社会组织在基层治理中的角色定位与实践路径,为龙泉街道社区社会组织高质量发展汲取“实战经验”。

在硚口区荣华街道幸乐社区,“电梯帮帮团”成为党建引领邻里互助的生动注脚。以党组织为核心,“帮帮团”凝聚党员、居民骨干力量,破解老旧小区加装电梯的“老大难”:党员带头宣讲政策、调解居民分歧,居民志愿者主动参与加梯方案协商、后续运维



管理……“党建+邻里互助”模式,让“悬空老人”实现“上下楼自由”,更激活了基层治理的“神经末梢”。华通花园小区自管组的实践,则彰显着党建引领下居民自治的蓬勃活力。面对电

动车充电安全隐患、消防管道老化等难题,社区党委牵头,组织下沉党员、楼栋长入户调研,发动居民党员、自管组、业委会“共商共建”。从电动车棚选址建设,到消防管道改造升级,居民

从“旁观者”变为“参与者”,在“三方联动”中走出“我的小区我来管”的自治之路,让老旧小区焕发新生。

走进汉正街道永茂社区,“商居共享社区”的治理智慧令人眼前一亮。党建引领下,由社区党委牵头,党支部阵地共建,将盘扣制作、中国结编织、流苏穿制、五金打结等手工加工活引到社区居民身边,搭建起家门口的灵活就业平台。

“幸乐社区‘电梯帮帮团’把党员和居民拧成一股绳,这种党建引领、邻里互助的经验,值得我们好好借鉴!”社区社会组织骨干们围绕“如何强化社会组织服务能力”“怎样利用社区空间开展特色活动”边看边记、边议边思,表示汲取了实在的“经验”。

(通讯员:余跃)

## 聚才社区:城市治理之“未诉先办”

武汉市江岸区花桥街道聚才社区始终将居民需求放在首位,从细微处着手,以“未诉先办”的主动服务理念为指引,用行动和问候,将关怀送到居民心坎里。

不久前,一位居民常来纳凉点看报纸,工作人员在闲聊中得知他即将年满65岁,网格员小杨当即在老年系统中查询,确认其已符合办理老年证的条件。没等居民开口咨询,她便主动跟老人告知并拍照上传信息,一个月不到就将崭新的老年证送到了居民手中。这看似微不足道的举动,

却为居民的出行提供了极大便利,让他真切感受到了社区大家庭的暖心关怀。

网格员小胡像往常一样到孤寡老人钱国秀家中看望,老人在闲聊时随口提了一句,家里有几个灯都不亮了,连门口的楼道灯也坏了,叮嘱网格员天气不好过来要当心安全。第二天,尽管天气闷热,还不时下着大雨,网格员还是和武汉众成颐家养老服务有限公司的两名工作人员一起,带着工具箱冒雨来到老人家中,免费为老人更换灯具。看着重新亮起的



灯光,老人拉着他们的手,激动得说不出话来。这束温暖的光,不仅照亮了老人的生活,更让“未诉先办”的服务理念深深扎根在居民心中。

## 磨山社区:邻里大会欢乐多

近日,武汉市汉阳区永丰街道磨山社区携手王家湾京东MALL,在磨山港湾二期广场共同开展“楼下见joy个朋友”邻里大会。活动既为居民带来家门口的欢乐与便利,也为企业搭建了贴近消费者的展示平台,实现政企民三方共赢。

活动精心设置了多个趣味环节,JOY爱套圈圈区域和JOY要来投壶处,居民们踊跃参加,欢呼声此起彼伏;在咖啡体验区,居民们可亲手制

作咖啡,感受咖啡香气弥漫;棉花糖体验区也备受欢迎,蓬松柔软的棉花糖,让大朋友小朋友都绽放出甜蜜笑容。每完成一项活动,居民们就能前往服务台收集到一枚专属活动印章。集齐印章的居民,满心欢喜地来到兑换区,凭借手中集章卡兑换心仪活动礼品。同时,企业工作人员为居民提供以旧换新咨询、免费上门量尺、全屋定制方案等便民服务,将“企业服务送到居民身边”。

活动期间,乐队演出为现场注入激情活力:动感的音乐、精彩的演奏,吸引了众多居民驻足欣赏。大家跟着节奏摇摆身体,沉浸在美妙音乐中,将活动氛围推向高潮。居民们在音乐声中,与邻里交谈互动,分享活动感受,增进彼此了解与情谊。

磨山社区书记王艳琴表示,此次活动是社区“助力企业发展、优化便民服务”的一次积极尝试。

(通讯员:龚甘灵)

近日,武汉市硚口区长丰街道长丰社区携手长丰街道社工站在邻里中心举行了一场主题志愿宣传服务活动,吸引了众多居民积极参与。

活动现场热闹非凡,文明养犬宣传和垃圾分类推广深受欢迎。志愿者们向居民发放《文明养犬条例》宣传单,引导居民及时清理宠物粪便,共同维护社区环境。

在垃圾分类宣传点,工作人员通过趣味问答和宣传展板,向居民普及垃圾分类知识;便民服务摊位前排起了长队,理发师志愿者为社区居民提供免费理发服务;义诊服务也备受青睐,来自口腔、中医、眼科等领域的医护人员为居民提供免费健康咨询、血糖筛查和中医把脉等服务;“反诈小课堂”区域,中国银行长丰大道支行的工作人员结合真实案例,用通俗易懂的语言向居民讲解了当前高发的电信网络诈骗手段和防范技巧。

(通讯员:韩佳玲)

长丰社区:开展「爱犬·洁城·守安全」便民宣传



# 社区文体活动激情上演

挥拍竞技展风采,起舞欢歌聚邻里,手绘创意添乐趣……武汉多个社区花样解锁文体活动:桃林社区乒乓赛点燃运动激情,金域蓝湾社区运动会凝聚团队力量,中谷苑社区舞蹈赛绽放活力,神墩桥社区手绘活动迸发创意,让居民在家门口收获快乐与归属感。

## 中谷苑社区:舞动中谷苑 邻里同欢乐

近日,由关东街道新时代文明实践所主办、武汉市东湖高新区关东街道中谷苑社区新时代文明实践站承办的“第一届舞林争霸大赛”暨金秋便民集市活动热闹启幕。

傍晚五点,随着欢快的音乐响起,“舞林争霸大赛”正式拉开帷幕。辖区9支舞蹈团队依次登场——民舞《天上的西藏》展示藏族风情、古典舞《阮郎归·初夏》韵味悠长、《劲舞串烧》活力四射,少儿舞蹈《萤火虫》萌趣可爱……各色节目轮番上演,台下喝彩声、掌声此起彼伏,居民们挥舞手机闪光灯为心仪团队“打call”。专业舞蹈教授王老师现场点评,从编舞创意、队形编排到台风表现给予细致指导,并评选出前五名的团队,社区进行颁奖。“能在社区舞台展示我们的爱好,还能

得到专业指点,太有意义了!”获得一等奖的“梅花坞劲舞团”队长石女士难掩激动。

舞台旁的便民集市同样热闹非凡。理发、配钥匙、手机贴膜、缝补等服务台前,居民们有序排队,志愿者师傅们手法娴熟,不一会儿就为居民解决了“头”等大事、“锁”碎难题。游戏区里的“套圈”摊位前,孩子们踮着脚尖瞄准心仪玩具……文创手工区则充满温馨气息。“编织风铃”手工作坊内,小朋友们穿线、系铃,将做好的风铃送给爸爸妈妈,指尖互动间流淌着亲子温情。

活动现场,中谷苑社区联动爱心商户京东mall设置服务点,工作人员为居民送上爆米花、西瓜。当晚八点,随着获奖舞蹈团队上台领奖,活动圆满收官。

(通讯员:王恒)



## 桃林社区:活力乒乓赛邻里

近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区举办了社区乒乓球友谊赛活动,活动吸引了不少老年组参赛选手踊跃报名,涵盖男单和女单两个项目。此外,还有十余名乒乓球爱好者前来观赛。

参赛选手们精神抖擞,个个摩拳擦掌,跃跃欲试。赛场上,选手们展现出高超的球技和顽强的拼搏精神,乒乓球在球桌上来回穿梭,发出清脆的声响,引得观众阵阵喝彩。赛场外,观众热情高涨,加油助威声此起彼伏,将现场气氛推向一个又一个高潮。最后,男单女单的冠军分别由来自东方名都小区的两位参赛居民获得。

比赛过程中,还有路过的小朋友

被吸引到赛场边,他们好奇地观看比赛,不时发出惊叹声,展现出对乒乓球运动的浓厚兴趣。这些小朋友的参与,不仅为赛场增添了活力,也体现了全民健身理念在社区的深入人心。

一位在现场观赛的居民感慨道:“活动室建起来了,乒乓球台也搭起来了,为我们提供了下楼就能活动的空间,不仅丰富了我们的日常生活,也体现了街道与社区对我们需求的重视与关怀。”东方名都小区党群服务驿站活动室的日常维护由东方名都小区居民志愿者自觉完成,他们定期对活动室进行清洁和整理,确保设施的正常使用,为大家保持一个整洁、舒适的活动环境。

(通讯员:杨沁恒)



## 金域蓝湾社区:绿动金域 智享健康

近日,武汉市经开区沌阳街道金域蓝湾社区开展“绿动金域·智享健康”第三届全民运动会。

开幕式上,江汉大学教育学院、江汉大学体育学院和武汉商学院体育学学生带来精彩纷呈的彩带龙、啦啦操、舞龙舞狮表演;武汉经开区实验小学学生代表展现充满活力的街舞风采;碧湖卫生院提供全程医疗保障;万科金域蓝湾物业服务中心与万科金域蓝湾小区业委会确保后勤服务有序进行。金域蓝湾社区党委书记与共建单位代表共同将象征社区多元主体的拼图块,汇聚成完整的金域蓝湾社区Logo——“家”,展现了在社区党委引领下,通过“内引外联”方式,多方“合伙人”携手、居民共同参与,用汗水与智慧构筑社区品牌“金

域是家”。

运动会设置趣味运动、老年项目、拔河、跳绳、羽毛球、乒乓球等多项赛事,不同年龄阶段的居民同场竞技、交流感情。本届运动会创新采用组团对抗形式,以社区7个组团为参赛单元,开展篮球、拔河、跳绳等集体项目比拼。各组团居民积极参与训练备战,自发组织啦啦队,在比赛中展现出强烈的集体荣誉感和团队精神。

社区党委充分发挥“一核”引领作用,以运动会为载体,积极探索“内循环+外循环”资源整合新模式。对内挖掘7个组团院落资源,形成内部资源循环利用;对外联动武汉经开区工委组织部、共青团武汉经开区委员会、沌阳街实业总公司和三角湖片区



党委等单位,拓展外部资源引入渠道。从活动策划、资源对接到现场组织,党员先锋始终冲锋在前,将党的组织优势切实转化为社区治理效能和发展活力。

(通讯员:朱熙)

近日,武汉市东湖高新区豹澥街道神墩桥社区新时代文明实践站联合炎黄创新照护中心,共同举办了“约‘绘’美好快乐加‘杯’”手绘玻璃杯主题活动,邀请居民共赴创意之旅。

活动现场,工作人员提前备好玻璃杯、颜料、画笔等材料,并向居民讲解手绘技巧和注意事项。大家充分发挥想象力与创造力,或勾勒可爱图案,或描绘温馨场景,或搭配明快色彩,原本普通的玻璃杯在手中渐渐变得独一无二。创作过程中,居民们相互交流灵感、分享技巧,现场氛围轻松融洽。

此次活动不仅为居民提供了展示创意的平台,让大家在动手实践中感受艺术的乐趣,更增进了邻里间的沟通与情谊。

(通讯员:郭雪霜)

神墩桥社区:约‘绘’美好快乐加‘杯’



颂荷

红樱桃

静立于夏日的池塘，荷花  
你是那抹不变的清凉。  
晨曦微露，露珠轻抚你的脸庞  
在阳光下闪烁着柔和的光芒  
绿叶如盘，轻轻托起你的梦想  
不与群芳争艳，只愿独自芬芳  
风中摇曳，你是含笑的舞娘  
每一片花瓣都承载着厚重与向往  
你的颜色，是天空遗落的霞光  
有红有白有粉，如此动人心房  
红色的蜻蜓也为你驻足歌唱  
在你的世界，找寻快乐和安详  
荷花，你是夏天的诗行  
书写着纯净与高雅，无畏与坚强  
即使历经风雨酷暑也笑颜铿锵。  
人们走过，无不为你驻足凝望  
你端庄大气的美，无法用言语描绘  
在这喧嚣的世间，你是何等的宁静  
如同一股清泉洗涤心灵给人力量

当你站在黄鹤楼上

范传永

当你站在巍峨的黄鹤楼上，  
虽没看见仙鹤的真容，却看见  
飞机宛若银鹤在头顶翱翔  
你不觉得微薄遗憾渐渐消失了吗？  
当你眺望龟山，虽没看见神龟爬行，  
却看见车辆和江面行驶的轮船，  
你不觉得这些神龟的变体  
更加出色吗？当你俯瞰蛇山，  
虽没看见灵蛇蜿蜒，  
却听见动车轰鸣及地铁、轻轨呼啸，  
你不觉得这些灵蛇的化身威武吗？  
看到万点灯火碾压满天繁星，  
灯光秀表演如梦似幻、美艳绝伦，  
请举起手机为樽，斟满  
唐诗楚韵和笛声琴音勾调的美酒，  
与兴奋和喜悦的中外游人一起，  
尽享这繁华江城的饕餮盛宴吧！

骆驼

彭郁青

终生怎能啃完一部沙漠的书  
驼铃的叮当  
升华跋涉的不朽  
没有水，仙人掌给它慰藉  
没有北斗导航  
它也能辩明方向  
永远卸不完的沉重的负荷  
铸成人类记忆中  
复活的标准

瞳(外一首)

苏伟

瞳，是幽夜开启的神秘门扉  
藏着星星织就的绮梦帷幔  
当第一缕晨光轻吻眼睑  
似灵动的精灵在门扉间蹁跹  
虹膜如梦幻的绸缎  
流转着宇宙初始的斑斓  
那深邃的瞳孔是黑洞漩涡  
将世间所有的好奇与惊叹都吸纳  
每一次眨眼，似快门轻按  
定格下转瞬即逝的浪漫瞬间  
像春日里第一朵绽放的花  
带着生命的惊喜与温柔缱绻  
瞳，是情感的信使在流浪  
当爱意在心底疯长  
它便化作温柔的溪流，潺潺流淌  
似月光洒在静谧的湖面波光荡漾  
瞳，是灵魂的博物馆  
陈列着岁月的记忆与悲欢  
那眼角的细纹是时光的刻痕  
记录着生命的跌宕与波澜

天空中飞过一只鸟

在时光荒漠被寂寥啃噬的穹顶之下  
空中飞过的鸟 若灵犀划破昏暝  
似梦的信使 抖落希望的星芒  
时光荒漠 像古老书卷里的残影  
沙砾在风中呜咽 似岁月的悲声  
它是被遗忘的诗行写满沧桑  
而这鸟是唤醒沉睡记忆的精灵  
它的翅膀 是精心编织的羽绫  
在风中翩跹，绘就自由的丹青  
每次扇动都是对枷锁的无畏抗争  
如勇士挥剑 斩断命运的缰绳  
鸟的眼眸 藏着大地的秘密  
它借这澄澈的目光 将世界品评  
似智者沉思 探寻真理的路径  
它像一首飘荡在天空的无韵歌吟  
在天地间 奏响生命的绝音  
我静静地仰望着这只鸟的飞行  
像一棵渴望触摸天空的孤独青藤  
带着它的梦 飞向灵魂的净境

新中国第一坝

金从华

佛子岭水库安躺在大别山中  
铭刻着伟人嘱托岁月荣光  
五万亩粮田献出希望的土壤  
五万百姓挥别熟悉的故乡  
为了淮河安澜远方安详  
背井离乡无怨无悔  
五万民工怀揣坚定的信仰  
带着干粮睡在工地的风霜  
老寒腿拉不住他们的梦想

血水汗水浇灌着大坝的成长  
霍山人用孱弱之躯  
筑起一道坚固的屏障  
看那大坝巍峨雄壮  
像老区人不屈的脊梁  
钢筋的意志凝聚力量  
福泽后代闪耀不朽的光芒  
一段无怨无悔的过往  
成就霍山人最美的诗章

在夜色与晨曦间  
摆渡红尘

欧阳欣悦(江苏)

秋天的夜色是如此之深  
深得是那么地不可触摸  
曾经的沧海桑田  
无法抵达你 心灵的彼岸  
夜幕下的万物  
都有生命的气息和栖息地  
无论你是回归黑夜还是白昼  
地平线上总会有光照出现  
大青蛙眨巴着眼睛轻轻呼喊：  
小蝌蚪，小蝌蚪呀我的娃  
小猫咪不信那咪咪叫  
死老鼠你休想来我家捉迷藏  
告别了酷暑迎来了秋  
雁南飞的时候 你也能够  
看见满山的红叶红满山坡坡  
火红的晚霞 不忘了自己的美  
心底里只想着等着夜色  
与晨曦在人间来摆渡红尘

处暑至自有凉风来

崔汝平

暑气收，残蝉曳声向树梢外，  
檐角的日影像褪色的旧信；  
忽有风掠过晒坪与稻梗，  
把滚烫的往事一页页翻凉。  
谁家的豆棚最先竖起黄昏？  
丝瓜花悄悄合拢白日，  
留半壁月色给井台。  
此时最宜独坐，在竹椅深处——  
听瓦沟滴水，替银河打更；  
听远寺钟声，替群山翻经。  
且把杯中的冰镇星子，  
换成一壶浅烫的桂香。明日醒来，  
阶前应有第一枚早落的梧桐，  
像季节递来的信笺，上面写着：  
“别怕，滚烫的梦都已冷却成露，  
所有焦灼的路，从此有风指路。”  
于是我把手伸进夜色，  
掌心向上——接住一缕凉风，  
也接住，悄悄抵达的秋。

我的秋葬

查生教

谁能不埋葬春夏，走到金黄陌垄  
走进秋蝉哀鸣。受一袭清冷，  
裹紧关河的萧杀  
我只盼冬的快至以及冬的洁白，  
冬的一汪柴火的轻松  
我在深山老林  
我在北极圈内等待灰熊  
撕我心灵，撕我麻木  
我在痛和快意中  
感受大地的召唤……

万水千山

白雪

第一枚脚印陷进泥沼时，  
晨露化成轻盈的泪滴，  
像我悬而未决的影子在晃荡。  
风掠过出发时的站牌，  
把日期吹成半褪的墨痕。  
藤蔓缠住磨破的裤脚，  
我数着岩石的层层褶皱，  
无数个年轮的印记。  
此时水流已经漫过膝盖的旧伤，  
那些结痂处忽然发痒，  
像骨缝里埋着的种子，  
在等一场迟来的雨。  
我站在梦想的山口，  
看晨雾漫过了所有坎坷。  
掌心的茧子裂了又愈合，  
露出新的纹路。  
黎明的微光划过千丝万缕的天际，  
忽然照亮了整个万里苍穹！

深蓝的行进

刘英坤

我们体内奔涌着深蓝的血脉  
当舰首劈开黎明的寂静  
所有浪花都朝着同一方向盛开  
波涛在胸腔里共鸣  
铁甲流动着月光的凛冽  
白帆飘荡着云群的记忆  
锚链在深渊丈量忠诚的刻度  
罗盘在风暴中校准天与地的间隙  
在雷暴与惊涛的间隙里  
我们与深渊对视  
浪尖上站成不灭的航标  
暗涌中埋下闪电的根系  
当鸥群衔着朝阳掠过桅顶  
整片大海开始剧烈地燃烧  
那移动的国土刺破迷雾  
龙骨刻写的史诗在咸风中呼啸  
整支舰队开始熔进那道  
不断升起又永恒存在的海平线里



# 好习惯养出强大心脏

根据《2024年中国心血管病健康与疾病报告》，心血管病是我国城乡居民首要死因，占比近50%。具体来看，多重问题突出：一是膳食结构不合理，高钠饮食、蔬果摄入不足问题显著，居民油盐摄入量远超推荐标准；二是普遍缺乏运动，成年人锻炼率仅约15.8%，超重、肥胖率快速增长。首都医科大学附属北京安贞医院心脏外科主任医师王家阳提醒，心血管养护是一项系统工程，核心在于将科学的健康管理策略转化为长期生活习惯。

**采用“餐盘”饮食。**心血管健康离不开科学饮食，推荐采用“餐盘原则”：一半餐盘放深色蔬菜，1/4为全谷物主食，另外1/4为鱼类、禽肉或豆制品等优质蛋白质。每日补充15克坚果，用橄榄油等健康油脂代替部分烹调油。严格控盐，每日低于5克。

**运动融入日常。**每周进行至少3次、每次30分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳。减少久坐，每1小时起身活动5分钟。日常有意识增加碎片化运动，如早晨起床后花5分钟做拉伸，买菜或购物时，优先选择步行而非开车。

**保障情绪睡眠。**优质的睡眠和稳定的情绪是心血管健康的重要保障。每天保证7~8小时优质睡眠，打鼾严重者需筛查睡眠呼吸暂停。通过培养书法、园艺等爱好放松心情，参与社交活动，减轻孤独感。

王家阳提醒，对于已确诊心血管病的患者，有效的长期管理是稳定病情、预防未来心血管事件的关键，核心可归纳为三大支柱：1.坚持规范用药。遵医嘱使用药物，确保血压、血脂等指标处于正常水平，彻底戒烟，并密



切关注可能的出血、肌痛等副作用，及时与医生沟通。2.严控风险因素。慢性冠心病患者应将血压控制在130/80毫米汞柱内，低密度脂蛋白胆固醇控制在1.8毫摩尔每升内。3.积极参与康复。在医生指导下，心血管疾病术后早期可进行呼吸功能锻炼，如腹

式呼吸和缩唇呼吸，以预防肺不张；恢复期根据自身情况定制渐进式运动方案，从床边坐立、室内步行过渡到踏车训练；长期维持阶段加入有氧运动和力量训练，全面提升心肺功能。

(来源:生命时报)

## 失语患者有望“借机”重获“新声”

近日，上海岩思类脑人工智能研究院有限公司(以下简称“岩思类脑”)联合复旦大学附属华山医院(以下简称“华山医院”)、国家神经疾病医学中心、iBRAIN脑电联盟、浙江大学、中国科学院上海微系统与信息技术研究所自主研发的植入式脑电大模型，实现脑机接口中文解码临床突破，有望为因渐冻症、卒中等疾病导致失语的患者提供更好治疗方案。

这一重大突破标志着我国在脑机接口语言解码领域，特别是针对中文这一复杂语言系统的研究走在国际前沿，未来这一系统还能适用于各种不同语言的解析重建。

“今天是新的一天。”当这句清晰的电子合成音在华山医院的病房里响起时，意味着一位癫痫患者通过脑电大模型，让大脑的思维直接转化为了可被听见的话语。这不是科幻电影中的场景，而是我国脑机接口中文解码取得临床突破的真实画面。

在华山医院，医生为患者植入8—10根立体定向脑电图电极。这些纤细的“神经探针”会深入不同脑区，捕捉大脑思考时产生的脑电信号，并将它们输入脑电大模型。当患者“阅读”中文单词时，在与脑部电极相连的电脑显示屏上，脑电大模型会以惊人的速度解读这些脑电信号，直接输

出患者一句句完整的“心里话”。

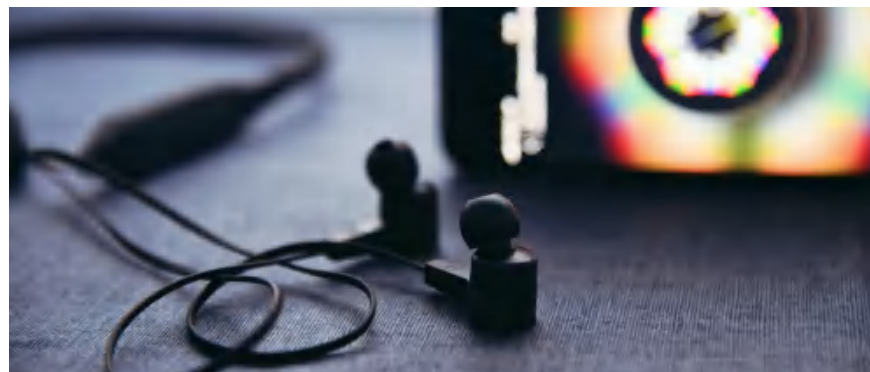
该名患者仅耗时100分钟进行模型训练，朗读了54个汉字，脑电大模型就能基于此输出流畅的句子。在该训练基础上，脑电大模型通过拆解声母、韵母等语音元素，再进行智能排列组合，能衍生出近2000个常用汉字的表达能力。

相比英文26个字母的解码，中文“418个音节+4个语调”的解码难度更高。“我们可以在半秒钟之内，解析出一个完整的中文语句，而且这个语句的字数是没有限制的。”岩思类脑首席科学家李孟说，“不仅如此，脑电大模型中文解码的准确率更是突破了瓶颈，10个声母的解码准确率超83%，15个韵母的解码准确率超84%。”

解得“准”，得益于脑电大模型高达1:36的外推能力。通过探索多个大脑区域的协同编码机制，脑电大模型实现了目前中文解码的最高准确率、最强解码外推能力。

这一突破，相当于为脑机接口装上了“中文操作系统”，足以支撑患者进行日常完整的语义表达。未来，因渐冻症、卒中等疾病失语的患者借助临床植入的脑机接口设备，有望像普通人一样自然交流，实现说话功能，完整表达被“囚禁”在内心的声音。

(来源:科技日报)



## 耳机戴不好，是在“慢性毁耳”

耳机，已经成了现代人出门的标配。无论是上下班通勤坐地铁，还是搭公交，它都是嘈杂世界里独一份的清静。

你有没有过这样的体验？戴上耳机，沉浸在自己的小世界里，不知不觉就把音量调得很大。当声音超过85分贝，就像给耳朵来了一场“疲劳轰炸”，时间一长，耳朵就会累得“罢工”，出现听觉疲劳。要是音量高达110分贝以上，那可就糟了，耳朵里像小卫士一样的内耳毛细胞会被“杀死”，而这些小卫士一旦“牺牲”，就再也回不来，听力也会随之下降。

还有一些人喜欢在睡觉的时候听音乐，听着听着就睡着了，一觉醒来，发现耳机还戴在耳朵上。耳朵一整晚都没休息，就像人一夜没睡觉一样，会特别疲惫。这种戴耳机睡觉的行为，会让我们的睡眠一直处于浅睡状态。

我们的耳朵就像一条弯弯曲曲的小隧道，里面空间不大，要是长时间戴着耳机，就像堵住小隧道的出

口，空气没法流通，耳道和耳廓这些地方就成为细菌的“温床”，很容易引发外耳道等部位的感染。

避免“慢性毁耳”，如何选择耳机有讲究。在安静的环境里，头戴式耳机和半入耳式耳机相对更安全，入耳式耳机就得往后排一排了。要是周围环境很嘈杂，能不用耳机就尽量不用。确有必要，那就选一款品质好的降噪耳机，这样能减少外界噪声的干扰，也能保护我们的耳朵。在嘈杂的环境里，用头戴式耳机就能满足对音质的需求，不要把音量调得很大。使用耳机也有个“60法则”——耳机音量不要超过60%，每次使用耳机的时间也不要超过60分钟。

还要提醒的是，耳机用久了，上面会沾满灰尘和细菌，别忘了定时清理耳机，防止细菌跑到耳朵里“捣乱”。此外，也别长时间“煲电话粥”，不要经常用最大音量接听电话——毕竟，让耳朵轻松一点，才能更好地享受生活。(来源:光明日报)



# 别盲目“贴秋膘”

许多地方都有“贴秋膘”的习俗,意在通过增加营养摄入来补偿夏天因炎热而可能造成的食欲缺乏和体重下降。但,并非所有人都适合“贴秋膘”。

哪些人适合“贴秋膘”呢?一是体质虚弱者:对于体质较弱,容易感到疲劳和怕冷的人群,适当的“贴秋膘”可以帮助他们增强体质,提高抵抗力。二是体重偏轻者:对于那些体重低于正常范围,需要增加体重的人群,秋季是一个通过合理饮食来增加体重的好时机。三是一些特殊人群:孕妇、哺乳期妇女以及康复期的病人,他们的身体需要更多的营养来支持胎儿的发育、乳汁的分泌或身体的恢复。

为什么不建议盲目“贴秋膘”?现代社会,许多人的饮食已经足够丰富,甚至存在营养过剩的问题。盲目增加食物摄入,可能导致体重增加,增加患心血管疾病和糖尿病的风险。门诊发现,每年9~11月换季期间,急性心梗、脑卒中的急诊量会比夏季增加30%以上。这是因为秋季气温下降使血管收缩,导致血压升高。同时血流速度减慢,血液中的脂质易在血管壁堆积,形



成脂质斑块,进而堵塞血管。对于已有动脉粥样硬化的人群,血管突然收缩可能引发斑块破裂,形成血栓,导致心肌梗死或脑卒中。秋季干燥的气候也会导致人体水分不知不觉地流失,血液黏稠度增高,增加血栓形成风险。

当然,心梗并非毫无征兆,常见警示信号包括:胸骨后的压迫感或撑胀感,像被一只“沉重的手”按住,常在快走、爬楼、情绪波动后加重;自主神经功能紊乱:突然冒出冷汗、呼吸发紧、恶心想吐;不典型疼痛:可能表现为牙疼、胃痛、后背痛、喉咙紧缩感,尤其在女性、老年人和糖尿病患者中常见。在此提醒,如果这些症状持续15分钟

不缓解,应立即拨打120急救电话,不要自行驾车去医院。

“贴秋膘”作为一种传统习俗,其背后的健康理念值得尊重。但现代社会,我们更应注重科学的饮食和生活方式。如秋天早晨起床遵循“三个半分钟”原则——醒来后躺半分钟,坐起来等半分钟,双腿下垂在床沿再坐半分钟。早晚出门及时添加衣物,特别保护好颈部、后背和脚部等关键部位。餐桌上不妨记住“三色交通灯”原则:红色警戒区,严格限制动物内脏、肥肉等;黄色警示区,谨慎选择精制碳水化合物;绿色畅行区,可放心食用深色蔬菜等。(来源:光明日报)

## 辣椒护心有“三板斧”

辣椒是餐桌上不可或缺的配菜,但“吃辣伤胃”“易上火”的说法,也让不少人心存顾虑。近期,北京大学与南京医科大学等机构联合发表在《中华医学杂志》的新研究或许能让大家放宽心:适量吃辣椒能保护心血管。

辣椒之所以能降低心血管疾病风险,主要依托于三大核心机制:丰富的抗氧化成分、刺激新陈代谢、独特的心理效应,从而实现从生理到心理多层面的守护。

**抗氧化成分丰富。**辣椒本身富含维生素C、谷胱甘肽等天然抗氧化物,可有效缓解氧化应激(一种会损伤血管的生理过程)。根据《中国食物成分表》,红辣椒的维生素C含量几乎是柠檬的6倍、橙子的4倍。而研究指出,辣椒中真正的“护心主力”是辣椒素,也是辛辣味的核心生物活性成分。它能介导胆汁酸稳态的调节机制,降低胆固醇,还能促进血管舒张,改善内皮功能,保护心血管。但需强调的是,低剂量辣椒素可表现出上述预防作用,长期、高剂量摄入反而观察不到这些益处。

**让代谢“动”起来。**辣椒素可刺激神经末梢,让细胞加速运动,这一过程被称为“食物热效应”,可在短时间内提升新陈代谢率,达到一定的燃脂效果。不仅如此,长期规律性摄入辣椒素,可作用于下丘脑的摄食中枢,调节与饥饿感、饱腹感相关的神经肽分泌,有助控制食欲、减少总能量摄入,避免肥胖,降低心血管负担。

**微痛带来愉悦。**人类并没有专门感受“辣味”的味觉受体神经元,“辣味”的本质是辣椒素激活了口腔、消化道内的TRPV1神经元受体,产生轻微的痛觉。这会让大脑误认为受到“伤害”,启动自我保护机制,释放内啡肽(快乐激素)来缓解疼痛,产生愉悦感。而且,当大脑发现疼痛后并未发生危险,还会让人感觉更轻松。

(来源:生命时报)



## 脚温异常反映六大问题



脚部温度是反映身体内部疾病的“窗口”,通过其能窥见循环、代谢、神经乃至情绪系统的平衡与失调。浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任医师任菁菁表示,双脚异常发热或发凉,背后常是六大因素所致。

**血管不通,循环失衡。**血液不仅负责输送氧气和营养,还承担热量传递功能,动脉将身体核心的热量输送到脚部,静脉将脚部多余热量带回心脏。一旦血管堵塞,这种“热量循环”会被打破:动脉供血中断,血液难以抵达脚部,脚部易发凉,可能还伴随麻木、间歇性跛行、足趾发紫等症状;静

脉回流受阻,脚部热量难被带走,从而出现发热,可能伴随脚部或小腿肿胀、压痛、皮肤发红等现象。

**关节异常,调控失灵。**下肢骨关节如腰椎、髋关节、膝关节、踝关节等结构异常,可能会压迫或损伤交感神经。而这一神经负责调节脚部血管的收缩或舒张,一旦受损,会直接干扰脚部热量的传导。

**营养失调,代谢紊乱。**一旦发生营养代谢紊乱,营养素供给不足,会导致血管调节“失控”,同时,代谢废物无法及时排出,会削弱双脚皮肤、黏膜抵抗力,使其易被细菌、真菌侵袭,引发

局部炎症反应,导致脚部温度升高。

**免疫受损,连锁病变。**免疫系统受损不直接导致脚部温度异常,但它会引发一系列连锁反应。如神经病变,影响脚部温度调节功能;免疫调节受损的人还容易发生感染,导致局部红、肿、热、痛,脚部温度也会异常升高。

**神经“短路”,感知错乱。**维持脚部温度平衡依赖两大神经功能:感觉神经感知外界温度、反馈自身温度,自主神经控制血管收缩与舒张、汗腺分泌,两者共同调节局部温度。当神经“短路”(信号传导出现异常),这两个系统会失灵,导致脚部出现主观温度感知异常。

**情绪波动,牵连血管。**人体的自主神经系统分为交感神经和副交感神经,当情绪剧烈波动时,两者平衡会被打破。例如,交感神经过度兴奋,会释放信号让全身外周血管收缩,导致流向双脚的血流量减少,引发脚部发凉;副交感神经占据主导,则会抑制血管收缩,推动外周血管舒张,使双脚血流量加大、流速加快,热量积聚,出现脚部发热、发烫。

(来源:生命时报)



# 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)



# 武汉工业游：解锁“硬核”与趣味的双重体验

近两年,打卡科创公司和现代工厂成为新风潮,“工厂游”并非新鲜事物,在欧美等地已流行多年,但在国内曾长期不温不火。如今,越来越多工厂向公众敞开大门,地方文旅积极推介,多地颁布鼓励工业旅游的政策,为这场变革按下加速键。武汉,这座工业底蕴深厚的城市,正以其独特的工业旅游资源,吸引着八方来客。

## 武钢文化旅游区： 钢铁巨擘的硬核浪漫之旅

该旅游区位于青山武钢厂区内,首期面积6.14平方公里,有18个特色景点和5大核心景区,游览约2小时。

踏入武钢,起初如置身公园,进入生产区后,硬核工业风扑面而来。铁轨蜿蜒、火车鸣笛、管道如巨龙,冷却塔似艺术装置,摄影爱好者狂喜。

在一号高炉遗址公园,硕大的“一号高炉”矗立中央,1958年毛主席在此见证第一炉铁水出炉,2021年它入选“国家工业文化遗产”,触摸屏可重现当年盛景。

走进2250产线,带上安全帽,热浪与金属碰撞声袭来。加热炉吐出红彤彤带钢,飞剪切边、机械臂编号,沉浸感十足。

此外,接待中心的历史图片和展品、炼钢控制中心的科学调度系统等,都让人沉浸式感受中国钢铁工业发展。一趟武钢工业游,让老武汉人重温奋斗岁月,新武汉人体验新奇震撼。

## 仟吉美味工厂： 烘焙与农场的甜蜜邂逅

在武汉街头,Kengee仟吉烘焙店随处可见。而其背后的仟吉中央烘焙工厂与自营农场,构成了一场美味溯源之旅。

走进仟吉中央工厂二楼,80米长的透明参观走廊让人一眼览尽吐司面包生产线。从投料、成型、面带、切断



▲仟吉美味工厂



▲周黑鸭观光工厂



▲武钢文化旅游区

到卷面团,一小时3000条吐司新鲜出炉的场景尽收眼底。上至三楼,冷冻蛋糕产线别有一番景象。蛋糕胚在传送带上历经切胚、夹馅、抹胚、速冻、装盒,成为德式黑森林蛋糕、生巧提拉米苏、杨枝甘露慕斯蛋糕等美味原型。

作为食品类观光工厂,DIY体验必不可少。现场提供饼干、面包、蛋糕、中式糕点等多种烘焙课程,难度各异,老少咸宜。

除了中央工厂,仟吉的自营农场也是一大亮点。这里时令蔬果丰富,草莓、葡萄等从农场直供面包馅料。每年农场还会推出春日派对、野菜季、草莓季等主题活动,让大家体验采摘乐趣,吃得健康。

## “硬核”好车工业之旅： 感受中国车谷的魅力

武汉经开区被誉为“中国车谷”,是武汉工业主战场。在这里,厂区变

景区、生产线变风景线,工业旅游魅力十足。

猛士科技园建有湖北车企第一座“透明工厂”以及用户体验中心、越野体验赛道,为越野爱好者提供世界级东方越野体验。武汉智能网联汽车测试场将T5级测试场与F2级赛道相结合,拥有10大测试区,可组合形成130余种测试场景。路特斯全球智能工厂除了虚拟数字工厂,还有条“F1赛道”,游客可以见证钢板到汽车的转变,体验纯电超跑的“贴地飞行”。

## 可口可乐工厂： 探秘“肥宅快乐水”的前世今生

走进可口可乐工厂,参观走廊让人了解一瓶可口可乐的诞生过程。集吹瓶、灌装、加盖、烘干功能为一体的生产线,平均每分钟灌装700瓶左右,满足湖北地区饮料需求。可乐灌装过程必须经过检测仪检测,不合格产品会被剔除销毁。

可口可乐博物馆展示了2019年武汉推出的三镇罐和汇集武汉十景的独特弧形瓶。参观工厂还有机会品尝可口可乐新品,小朋友可以参加可乐瓶创意绘画活动,当小小设计师。

## 周黑鸭观光工厂： 科技与趣味的卤味盛宴

刚走进周黑鸭工厂,就被如童话般的建筑吸引,七彩花田、五彩建筑与花园相映成趣。

智趣馆超有趣,一楼展示企业文化,还能体验电子屏游戏,感受其数字

化管理;二楼3D魔幻趣味馆有互动装置与视觉画,错觉空间令人称奇。穿过彩虹长廊,触摸体验展示生产流程,还能透过透明车间看生产。长廊尽头,布谷鸟“报信”,自动小推车送来新鲜产品,瞬间被抢空。

饱餐后,可在会议室学香辛料知识、做软陶DIY。最后一站是工厂体验店,满墙金灿灿雕像夺目,周黑鸭形象代言人小周周、嘿嘿和小丫丫相伴。店内产品、礼盒和周边琳琅满目,定价亲民。

## 黄鹤楼酒文化博览园： 美酒与文化的深度体验

在黄鹤楼酒文化博览园,游客可以品美酒、赏美景、学文化。

仿清门楼古朴精致,与城市建筑风格形成鲜明对比。天成坊酿造车间内,原粮在地缸中沉淀酿成原酒,每缸都有专属编号。辛氏酒馆复刻了旧时酒馆原貌,游客可以围坐在实木方桌边,品尝近70度的黄鹤楼酒。原酒存储基地采用仿窑洞式建筑,常年恒温恒湿,让原酒老熟更好。酒文化博物馆展出面积三千余平方米,藏有100多件古代酒器酒具,反映了中国酒文化的源远流长。

## 扬子江糕饼文化园： 老字号的传统与现代交融

创立于1938年的扬子江糕饼是湖北老字号品牌,承载着无数武汉人的味蕾记忆。

扬子江糕饼观光工厂内设置了仿古的婚礼寿宴场景,供游客拍照留念。每到中国传统节日,古风DIY研学教室便热闹非凡。清明假期,游客可以在这里体验包青团,感受传统节日氛围。透明生产区以糕饼烘焙生产线为特色,没有花里胡哨的展陈,却让人感受到传统糕饼制作的魅力。

武汉的工业游,是一场“硬核”与趣味的双重体验。无论是美食爱好者、科技迷还是文化追寻者,都能在武汉的工业游中找到属于自己的精彩。快来武汉,开启一场难忘的工业之旅吧!

(来源:综合信息)

▲扬子江糕饼文化园



# 江城新景：武汉新添四大特色公园

在武汉这座充满活力与历史底蕴的城市里，新的公园如璀璨星辰般不断涌现，为市民和游客带来了全新的休闲体验。今天，我们一同走进武汉的四大特色公园——武汉麓客岛、武昌湾1956公园、科学·家古树公园和黄龙山公园，领略它们的独特魅力。

## 武汉麓客岛

位于长江新区谌家矶大道7—20号的武汉麓客岛于今年8月营业。步入景区，满目葱茏，大片草坪与绿树相映成趣。沿坡道上行便是“天梯草坪”。这片依山势缓缓倾斜的草坡，如梯田般层叠，远望仿佛一架通往天空的绿梯。

临近湖边，一片约2000平方米的巨大草坪平坦如熨，四周绿树环绕，只留一方纯净蓝天。修剪整齐的短草在阳光下泛着柔光，踩上去沙沙作响，富有弹性。这片开阔地被设计为“森之剧场”，可承载户外演出，在自然中营造艺术氛围。

“勇者之丘”化身森林冒险乐园，这里针对不同年龄段设置了攀爬、滑索、玩沙等挑战项目。

“小岛动物农场”内，偶尔可见羊驼三三两两从屋舍走出，漫步至人行道，大方接受游客拍照。这里提供动物投喂、巡游、挤奶等特色农牧体验，适合亲子互动。

环岛而行，开阔的湖面就在身旁。湖畔的生态设计颇为精妙：木质栈道与石子小径交替延伸，方便游客亲水，同时最大限度减少对环境干扰，两侧种植的千鸟花、狼尾草散发着淡淡清香。

依托丰富的水域资源，麓客岛打造了多层次亲水体验：“玩水营地”提供皮划艇、桨板、背包船等专业水上运动装备租赁与教学；“水线公园”融合互动科技玩水装置，让孩子们在嬉戏中学习水文知识。

麓客岛引入了多家特色鲜明的品质商户，首期引入三夫营地、好甜圈等6家武汉首店，显著提升区域商业活力。

## 武昌湾1956公园

武昌湾1956公园位于老武昌城文昌门外，从张之洞路至解放闸（巡司河口），全长约1.1千米。

最推荐傍晚来打卡，因为日落后的蓝调时刻真的太美了。天空将黑未黑，呈现深邃的蓝色，公园的景观灯亮起，色彩非常迷人。位于公园中段的

观景台深入长江中，橘红的栏杆与鹦鹉洲长江大桥遥相呼应。

由于长江在这里划出一道湾，观景台的方向几乎正对鹦鹉洲长江大桥，看上去好似在长江中心观景，非常壮观。远处的杨泗港长江大桥、白沙洲长江大桥等也尽收眼底。

由观景台往下游走，可以看到一个历经沧桑的黄色塔吊，粗大的钢架、黑色的吊机……工业风满满。塔吊上的射灯还在江面打出毛泽东的词作《水调歌头·游泳》，很炫酷。

再往前，在靠公园北入口的地方竖起了一个方框，五线谱的造型呼应了附近的武汉音乐学院。方框正好框住了江对岸鹦鹉洲长江大桥的桥墩，像一幅油画。

逛累了可以去岸边的鹅社·文昌书局转转，展陈漂亮。在靠近窗边的座位上看书、喝咖啡很舒服，壮观的江景抬头可见。

在武昌湾最突出的岸线上，毛主席雕像高高耸立，一旁红色的石壁上，刻着毛泽东的著名诗词《水调歌头·游泳》《菩萨蛮·黄鹤楼》等，字体潇洒奔放。毛泽东1956年第一次畅游长江，正是在如今的塔吊下游下水。之后不久，他写下“一桥飞架南北，天堑变通途”。这也是公园名叫“武昌湾1956”的原因。

而之所以叫“湾”，是因为下游的龟山、蛇山锁住了大江，长江水流向武昌岸边冲撞，在巡司河口绕出了个湾。如今站在岸边，可以感受到比其他江段明显更强的“惊涛拍岸”，像海浪一样源源不断。

## 科学·家古树公园

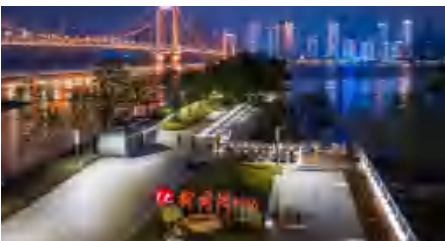
武汉新城光谷科学岛新添一座古树公园，由8株百年古树与17位科学家雕像组成的主体景观，使该园凸显出鲜明特色。

这座古树公园位于光谷科学岛西侧，科学岛西路与港湾路交会处，面积1.5万余平方米，暂名“科学·家古树公园”。

古树公园的核心景观为8株百年古树形成的古树群。古树群位于公园地势最高处，有小叶朴、朴树、黄连木、



▲武汉麓客岛



▲武昌湾1956公园

小叶栎、麻栎和三角枫等多种古树，树龄115年至155年。每一株古树都枝繁叶茂，亭亭如盖。这些古树分别被围上了护栏，树穴内覆以松鳞，挂牌实行三级保护。树下还设置了躺椅，供游客休憩、打卡。

古树公园的缓坡草坪区，矗立着从光谷广场迁移而来，与湖北渊源深厚的17位古今科学家雕像，包括毕升、李时珍、李四光、王竹溪等，体现出浓厚的人文气息。

## 黄龙山公园

近日，位于三环线以北、黄龙山北路以南的黄龙山公园开园。该公园依黄龙山而建，环绕山脚，分为乐之园、水之园、森之园、花之园四大区域。

乐之园位于黄龙山北路中段，集儿童游乐、康体健身等功能于一体，其中一处名为“龙珠乐园”的大型游乐场深受孩子喜爱。最引人注目的是坡地顶端的三颗硕大的“龙珠”造型圆球。球体内部绘制了充满童趣的太空主题



▲黄龙山公园



▲科学·家古树公园

图案，星球、宇航员、飞船点缀其中，仿佛置身于奇幻的宇宙世界。“龙珠乐园”不远处是康体健身区，配备了篮球场、小型足球场、羽毛球场、乒乓球台和棋台。

黄龙山南坡西端的森之园是亲近自然的好去处，一条约800米长栈道，连接黄龙山北坡和南坡，还可对接黄龙山的山林步道。在郁郁葱葱的树林间，一座露天的森林书吧悄然融入自然之中，森系氛围十足。市民可以在树影斑驳中静静坐下，伴着鸟鸣虫语，翻开一本喜爱的书，享受惬意的阅读时光。

花之园位于黄龙山东路，与山顶绿道连通。市民顺着绿道下山，便可步入这片绚丽多彩的月季主题花园。

武汉的这四大特色公园，各具魅力，各有千秋。让我们一同走进这些公园，去感受大自然的魅力，去领略历史文化的韵味，去享受生活的乐趣。

（来源：综合信息）



# 甲鱼,武汉深夜食堂的“硬核”江湖味

如果要给食材的颜值打分的话,甲鱼就算不是倒数第一,起码也在排行榜底部。但论味道,甲鱼的美味又正好跟颜值成反比。

一勺“甲鱼冰淇淋”,在美食综艺《一饭封神》里刷爆了不少网友的认知,也让甲鱼这种古老的食材重回许多年轻人的视野。

甲鱼,形象板板正正、略带土气的食材,许多人对它的印象只有一个——宴席上才会出现的滋补佳品。然而在江湖气十足的美食之城武汉,甲鱼却是最接地气的凡俗美味,就像武汉人对它的爱称“jio(脚)鱼”一样亲切自然。承包了武汉几代人的记忆。

武汉,正用它最市井、最鲜活的方式,告诉所有人:甲鱼的灵魂,不在猎奇,而在生活。

## 酱烧、辣卤、慢炖…… 武汉人吃甲鱼有多少门道

武汉夜市大排档里,甲鱼常与卤牛蛙、卤鸭脖为伍,做成麻辣卤味,按只售卖,二十多块就能拿下。在湖北一些县市,它甚至曾作为酒席凉菜登场,如今,它更多成了一种轻松随意的市井消遣。



至于武汉热烹甲鱼,本地发展出一套复杂的复合酱料体系,用荆沙豆瓣酱打底,再调以辣椒、花椒和多种秘制香料。每一家叫得出名号的甲鱼馆子,都号称拥有独门酱料秘方,但万变不离其宗——终归是浓油赤酱、咸鲜香润。

做甲鱼不能勾芡,因为那肥厚的裙边本身就富含胶原蛋白,自然形成浓稠的胶质,额外勾芡,反而破坏天然口感。真想添些丰润层次,不妨舍简就繁。用猪骨、肉皮、牛骨熬成高汤作底,与甲鱼同锅慢煨。半小时下来,鲜

味层层交融、互相托举,胶质润而不黏、厚而不滞。

因为汤汁醇厚易凝,甲鱼菜上桌必架小火慢煨。垫底的多是冬瓜、白菜这类时蔬,耐煮之余自身出水,免糊锅、吸荤鲜——素菜荤吃,一派满足。

或许是因地制宜,最后甲鱼肉的回甘中还带着一点黑胡椒的余韵。武汉人煨藕汤、鱼糊汤粉、重油烧麦都会用上黑胡椒的辛香作为点睛,没想到吃甲鱼肉也能在其中找到味蕾偏好的相似性。

## 做有做的讲究, 吃,又有吃的讲究。

吃甲鱼,先要吃裙边。裙边其实就是甲鱼背甲边缘的一周软肉,出锅后满满胶原蛋白;四只脚爪瞧着不起眼,久烧之后皮筋酥烂、缝藏浓汁,边嚼边饮,快意十足;腹肉嫩滑如顶级蟹肉,颈肉嚼起来韧中带嫩,毫不干柴。

真正的老饕从不满足于只吃肉。点单时扬声嘱咐老板“把杂留下”,这句话,便是打开风味暗号的钥匙。

烧制出来的甲鱼肝呈深褐色,风味类似鹅肝,口感带些许粉糯,端上桌属于行家必争的美味。甲鱼心小小一颗,肉质紧实,非常细腻。甲鱼肠不走寻常路,口感类比鸭肠,爽脆、弹牙,有点意思。甲鱼蛋其实也风味十足,珍珠般大小,蛋白糯,蛋黄鲜,标准的小身体大能量。

肉扫空,酒喝干之后,若还有多余的甲鱼汤汁,老板都让人不要浪费。剩余的汤汁打包带走,次日煮点碱面

再浇上这酱汁,又是熨帖的一餐。

## 武汉,隐藏的甲鱼之城

中国人吃甲鱼,很有些年头了。

早在《诗经》中便有甲鱼作为食物和贡品的记载。到了战国时期,屈原为悼念楚怀王作《招魂》,回忆当年宫廷宴饮的奢华场面,更是说得直白,“肥牛之腱,臠若芳些……脍鳖炮羔,有柘浆些。”——意思是豪华宴席里搞了鲜香的牛腱子,还煮了甲鱼,烤上羊羔,配上甜美的甘蔗汁……

甲鱼由于寿命很长,寓意长寿,一直是寿宴上的必备菜。再则甲鱼外壳坚硬,形状厚重,也象征着事业稳固,家庭安稳。在谐音梗里,甲鱼“裙边”中“裙”与“群”同音,衍生出“富甲一方”“群贤毕至”等吉祥寓意,简直是居家旅行必备气氛烘托全能选手。

上世纪90年代,武汉甲鱼价格在50-80元/斤,一顿甲鱼吃下来,得花掉普通人半月的工资。武汉代表性作家池莉的小说《来来往往》里,曾让主角张罗过一桌彰显实力和诚意的酒席,其中的菜品有“太平洋的大龙虾刺身,日本的三文鱼刺身和甲鱼”,甲鱼之奢华也可见一斑了。

九十年代中后期,随着甲鱼养殖业的迅速发展,武汉及其周边地区逐步建立起成熟的甲鱼供应链。比方说湖北应城,作为国家地理标志产品“汤池甲鱼”的产地,率先采用温泉水育苗的创新模式;而洪湖则依托辽阔的水面,推行生态养殖。这些都让武汉人能够享用到稳定且优质的甲鱼。

而对土生土长的武汉中年人来说,约吃甲鱼,就意味着做好了宵夜持久战的准备。那是一个信号:今晚要卸下心防,在烟火缭绕的“深夜食堂”里聊点平时难开口的家常。先抿几口酒,再夹一筷炖得烂糯的腹肉,话就慢慢铺开。

同样,它也是年轻食客们释放天性的江湖战场。大学宿舍的兄弟几个、相约聚餐的年轻情侣,围坐在街边排档的炉火旁,点上一份性价比最高的甲鱼煲。不为应酬,只为极致的鲜美与大口吃肉的痛快淋漓。这一刻,甲鱼是他们共同经历的味觉狂欢。

(来源:风物君)





# "老baby"逆袭记:50+艺人如何成为综艺新顶流

李乃文今年很忙。一是他作品不断,出演了《北上》《棋士》《凡人修仙传》《归队》等多部影视作品;二是他成为综艺节目的座上客,在《哈哈哈哈哈》第五季、《地球超新鲜》《王牌对王牌》第九季中皆有出色表现。有网友调侃,出道27年、现年50岁的李乃文是“老来得粉”。

李乃文的走红,恰恰也验证了内娱“老baby”所具有的无限可能。

以李乃文、唐国强、刘晓庆、叶童等为代表的“老baby”型艺人今年集体在综艺里乘风破浪,贡献了很多意料之外的“综艺新叙事”,让网友不禁感叹“越老越妖”“五六十岁正是闯的时候”。

## 藏不住的“综艺圣体”

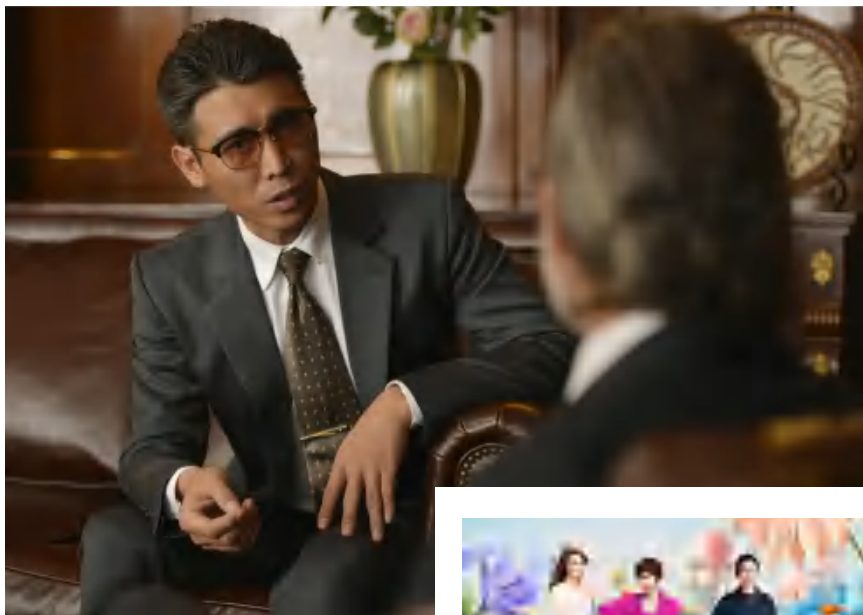
李乃文年轻时演过不少主角,身上有很强的文艺调性,但观众普遍认识他,却是通过他近年来饰演的反派——《我不是药神》里缺少人情味的医药代表,《悬崖之上》里心狠手辣、冷漠算计的特务头子,《棋士》里游走于灰色地带、爱下围棋的企业家……饰演这类反派,李乃文往往着装体面,发型一丝不苟,有种“斯文败类”的既视感。而这种不怒自威,恰恰与他戏外的风趣幽默形成了一种“反差萌”。

在《哈哈哈哈哈》第五季里,他原本只是飞行嘉宾,结果因闹出笑话一箩筐,得以迅速返场。节目中,他留下的名场面包括但不限于:想拉范志毅组CP,结果说成了“我们不是PK,我们是PC来的”,说罢全场嘉宾大惊失色,以为他“自曝”大瓜;抽到卧底牌后立刻露出慌张表情,几乎把“我是卧底”写在脸上;与邓超比赛打台球,结果杆杆落空,只是一味地耍赖……因为太过抽象,直接被邓超奉为“综艺之神”。

综艺《地球超新鲜》中,李乃文已升为常驻嘉宾。节目中,他继续爆梗不断,时而努力背人名,结果将龚俊背成了宫崎骏;时而全程脱线,不知其他人在聊什么,瞪一双迷茫的大眼睛看起来十分招笑。

而当李乃文登上《王牌对王牌》第九季的舞台时,他已然成了节目的“香饽饽”。第一期,他和金靖有段“反客为主”的片段颇为出圈,把观众钓成翘嘴。两人的“互油”,直嗑得观众死去活来。

如此“综艺三连”下来,人们愈发出品出了李乃文的“综艺圣体”。同时,好笑之余,人们也能从他身上收获感动,看到一个被迫入局的中年人为了



融入年轻人所做的种种努力。

## “老戏骨”的第二春

除李乃文外,今年还有多位高龄艺人带飞了综艺节目。网友将这类高龄艺人统称为“老baby”型艺人。

这里的“老”并非单纯指代年纪,更指代艺人的国民度。

今年“老baby”的综艺大冒险,由75岁的刘晓庆率先打响。在年初的《一路繁花》里,刘晓庆因气血足、精神状态和身体素质遥遥领先,受到了观众的广泛好评。她能在高原上空腹行走健步如飞,也能在25米的泳道上轻松游数个来回,还能一边照顾后辈牛在在、一边爬上玉龙雪山,甚至在路上遇见老人,她还会下意识地喊对方“大爷”——即便对方年龄可能比她还小。

62岁的叶童紧随其后。她在《乘风2025》的舞台上愈战愈勇,持续收获热度,与其他年轻的姐姐们一起学动作、熬夜练习,十分专注认真,没有丝毫懈怠,在四公舞台上更是凭借唱跳舞台《My Way》带领全队赢得了全场第一。

73岁的唐国强同样不甘示弱。在综艺《这是我的西游》里,他凭借“辨认时代少年团”的爆梗名场面给观众制造了不少欢乐,并在混淆时代少年团成员姓名、长相的前提下,留下了能让粉圈撕上三天三夜的金句:我天,你看这俩长得一样!在引发阵阵笑声之余,被网友戏称为“马冬梅式认人”。不仅如此,唐国强还与“直播抽烟”的李乃文类似,制造了令人啼笑皆非的节目事故——明明录制着优酷的节目,却当着一众嘉宾和镜头的面,公然称赞“竞品”B站:“我真的特别感谢Bilibili!”好笑程度直接拉满!

如果说,第一个想出邀请刘晓庆



上综艺的人是个天才,那么,当“老baby”接二连三地在综艺里混得风生水起,那种另辟蹊径的选角思路,也就顺势成为了一种业内通行的方法论。

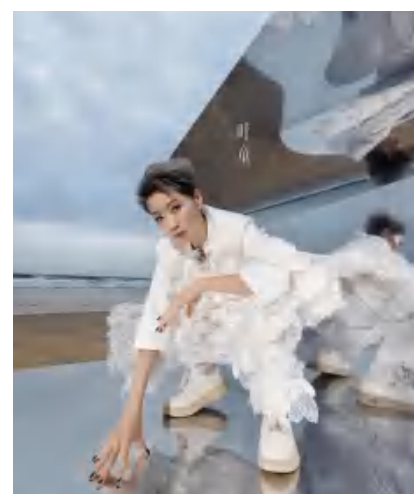
“老baby”的出现,在某种程度上满足了内娱“渴活人已久”的愿望。相较那些“综艺老油条”来说,他们身上有着综艺新人的生涩喜感,同时又不乏年龄带来的从容姿态。节目中的他们,凭借年龄、资历、业务能力等底气加持,松弛且“不装”。即便他们偶有“差池”、冒犯,也只会让人会心一笑。

## 得失之间

“老baby”之所以能成为综艺市场的宠儿,主要就得益于他们身上的神秘感。因为之前很少上综艺,所以观众不知道他们的做派、路数,会为他们们的表现感到惊喜,进而被深深吸引。但话又说回来,这种神秘感其实是有保鲜期的。一旦“老baby”熟悉了综艺的玩法,那他们也会像陈赫、孙红雷、邓超等人一样,沦为“综艺老油条”,不再具备起初那样的新鲜感。

不仅如此,上综艺还是一把双刃剑,虽然会带来流量和金钱,但对演员本身也是一种消耗,对影响演员的神秘感及其之后的角色塑造。

这个问题在像李乃文这样的中生代演员身上表现得尤为明显。他在采访中曾不止一次地提到这个问题,认为



上综艺能让他被认识、被关注是一件好事,他也很喜欢综艺里的轻松氛围,但他清楚“我的‘根’还是在镜头前的角色里,所以适可而止才能走得更稳”。

同时,对“老baby”来说,上综艺的机会往往与风险并存。在人们盛赞“老baby”的出圈瞬间时,也会担心这样的强度是否会影响他们的身体健康、人身安危。在《一路繁花》中,刘晓庆因装修材料中毒上吐下泻,蔡明低血糖饿到手抖、出现了严重的高反。在《乘风2025》中,叶童凌晨还在进行高强度的舞蹈练习。在《哈哈哈哈哈》第五季里,李乃文在被范志毅追逐时就曾摔了个四仰八叉、胳膊破皮。

尽管经由这些遭遇,节目组制造出了一定的真实、励志和喜感,但观众们还是忍不住要为他们捏一把汗。毕竟,玩笑式“虐老”与真虐老之间往往只有一线之差,需节目组去谨慎地平衡掌握。

总体来说,“老baby”越来越多地出现在综艺上,还是利大于弊。观众之所以把他们当宝,不仅仅是因为他们的反差萌,还因为他们身上有种永不褪色的精神魅力和与积极向上的挺拔气质——愿意谋求转型,愿意迎合大众。而这也让观众深刻体会到了他们“活到老拼到老”的干劲儿。如此,他们的存在便让综艺节目变得不再仅仅是一种娱乐方式,更是一种精神滋养。(来源:24楼影院)



# 国庆档后的新片能否拯救你的“片荒”？



《一战再战》

导演:保罗·托马斯·安德森  
主演:莱昂纳多·迪卡普里奥  
上映时间:10月17日

10月的重头戏。改编自美国作家托马斯·品钦创作的长篇小说《葡萄园》。讲述了一位曾有激进过往的父亲,如今带着女儿过着隐姓埋名的平静生活。然而当作为白人至上主义者的上校追踪他们时,他们不得不再次踏上逃亡之路的故事。



《创:战神》

导演:乔阿吉姆·罗恩尼  
主演:杰瑞·德莱托、格蕾塔·李  
上映时间:10月17日

迪士尼创战纪系列第三部电影,2010年《创:战纪》的同世界观续作。将会讲述高度复杂的程序Ares从赛博空间被派往现实执行一项危险任务的故事。这个系列比较出彩的就是对未来的世界的另一种刻画,目前已经北美试映,评价感人,乏善可陈,据说是迪士尼又一部毁经典的作品。



《小山河》

导演:彭臣  
主演:陈昊宇、吴彦姝、彦希  
上映时间:10月18日

电影讲述了26岁的青禾从深圳返回湖南老家,在与外婆相伴的日子里,重新认识了早逝的父亲、理解了改嫁的母亲,并在与好友小龙、美素的相处中,完成了一场与自我和解的自愈之旅。已经不知道是多少年前的片子了,看故事有一种低配版《小森林》的感觉。



《绮梦之旅》

导演:郭共达  
主演:科林·法瑞尔、玛格特·罗比  
上映时间:10月18日

机缘巧合之下,莎拉和大卫两个陌生人穿过时空之门,踏上了一场大胆、绚烂,充满未知的冒险之旅。他们回到过去,重历了各自生命中至关重要的时刻,也见证了对方命运的转折点,而他们之间的关系,又是否会因此改写?



《偷天换日》

导演:达伦·阿伦诺夫斯基  
主演:奥斯汀·巴特勒  
上映时间:10月24日

改编自查理·休斯顿同名小说,讲述了一名前棒球运动员无意中跌进1990年代纽约市中心的犯罪黑社会,展开一场狂暴的生存之战的故事。



《下一个台风》

导演:李玉  
主演:张子枫、张伟丽、李心洁  
上映时间:10月25日

讲述了一场台风过后,四个分别来自都市和渔村的女人相遇后渐行渐近,同时遭遇人生台风的故事。



《旁观者》

导演:松太加  
主演:陈坤、王砚辉、刘敏涛  
上映时间:10月25日

导演松太加首次尝试汉语片。讲述了离家16年的儿子因为父亲病危重返故乡,和哥哥姐姐重聚后,通过探寻父亲生活轨迹揭开家庭隐藏多年秘密的故事。



《即兴谋杀》

导演:程亚楠  
主演:李庚希、邓家佳、刘奕铁  
上映时间:10月31日

各方方面都像是对《扬名立万》拙劣模仿的新导演首作。讲述了李庚希饰演的半瘫少女在离家17年后,重返位于一座怪异孤岛上的故居,与性格迥异的众人展开了一场逐步揭开复仇的故事。





## 金秋时节， 北京天津的壮丽画卷



金色九月，这湖北卫视《喜子旅行团》组织了一群对历史的敬畏、对美景的向往的百多人队伍，带着满心的欢喜与激动，踏上了前往北京的列车，开启了一场北京天津之旅。

抵达北京的那一刻，空气中弥漫着历史的厚重与现代的活力。喜子欢乐旅行团带领着大家来到天安门广场，仰望着雄伟的天安门城楼，心中涌起一股难以言喻的自豪感。团友们有的激动地拍照留念，有的静静地伫立，感受着这份庄严与神圣。

**故宫，承载着明清两代的辉煌与沧桑。**踏入故宫的那一刻，仿佛穿越了时空，回到了那个金碧辉煌的年代。我们沿着中轴线缓缓前行，太和殿、中和殿、保和殿，一座座宫殿依次展开，宛如一幅精美的画卷。导游详细地为我们讲解着每座宫殿的历史与用途。

**八达岭长城，是中华民族的象征。**当我们站在长城脚下，仰望着那蜿蜒起伏的巨龙，心中不禁感叹大自然的鬼斧神工与古代劳动人民的智慧。我们沿着长城的台阶一步步攀登，虽然有

些吃力，但大家都充满了斗志。

**圆明园，曾经的万园之园，如今只剩下断壁残垣。**我们站在大水法的遗址前，默默地悼念着那些曾经的辉煌。

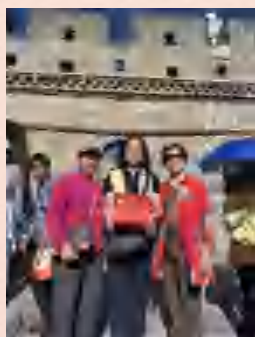
**颐和园，是皇家园林的典范。**昆明湖的碧波荡漾，万寿山的绿树成荫，构成了一幅如诗如画的美景。颐和园的美，不仅仅在于它的自然景观，更在于它所蕴含的文化底蕴。这里的一草一木，一砖一瓦，都承载着历史的记忆。

**鸟巢和水立方，是北京的现代地标。**当我们来到奥林匹克公园，看到这两座建筑时，心中充满了惊叹。鸟巢的钢结构如同一只巨大的鸟巢，充满了力量与美感。水立方的蓝色泡泡状外观，在阳光下闪闪发光，仿佛是童话中的水晶宫殿。我们感受着这座体育场的宏大与壮观。

**恭王府，是清代规模最大的一座王府。**这里曾经是和珅的府邸，后来成为了恭亲王奕訢的住所。府内的建筑布局严谨，园林景观精美。我们漫步在花园中，欣赏着那些假山、池塘、亭台楼阁，感受着古代王府的奢华与气派。

北京的行程结束后喜子旅行团带着大家来到天津。海河，是天津的母亲河，两岸的美景尽收眼底。古老的建筑与现代的高楼大厦交相辉映，构成了一幅独特的画卷。海河的水波荡漾，微风拂面，让人心旷神怡。听导游讲述着天津的历史。天津是一座有着深厚文化底蕴的城市，它见证了中国近代的许多重要历史事件。海河两岸的建筑，如天津之眼、古文化街等，都成为了天津的名片。我们在古文化街上品尝着各种天津特色小吃，感受着这座城市独特的魅力。

在返回的列车上，我们每个人的脸上都洋溢着满足的笑容。这次旅行，将成为我们一生中最美好的回忆之一。这次湖北卫视《喜子旅行团》北京天津之旅，带领着观众朋友深刻体会到了北京天津城市的独特魅力。七天的行程中，导游和跟团导演尽职尽责，团友们的需求和问题都得到了快速解决。观众们更是感叹：“跟着喜子去旅行，一路好心情！”不是一句空话，而是确确实实，真真正正的体验感！如果您也想体验一场舒舒服服的旅行，北京绝对是一个不错的选择。



跟着喜子去旅行，一路好心情！



# 从 37 岁白血病患者的“重生”，聊聊抗癌界的“精准搭桥大师”——双抗药物

泰康同济（武汉）医院 宋燕燕

37 岁小伙确诊急性淋巴细胞白血病半年，拒绝骨髓移植后口服达沙替尼治疗 3 个月，病情缓解但基因仍阳性。他自行停药 1 个月后病情反弹，后续使用贝林妥单抗治疗 1 个月，残留白血病细胞全部消失。

贝林妥单抗正是如今肿瘤治疗圈的“明星选手”，双特异性抗体（简称“双抗”）。它靠独特的“双靶点”设计，给不少难治性肿瘤患者带来新希望。

## 1. 第一种：“双剑合璧”型，1+1 效果远超 2

双抗如同两把“抗癌刀”同时攻击肿瘤两个靶点。比如 2023 年国内上市的埃万妥单抗，专门盯紧肺癌细胞的 EGFR 和 MET 两个靶点。它针对肺癌细胞的 EGFR（生长引擎）和 MET（耐药帮凶），既能阻止肿瘤生长，又能破解耐药，既能直接阻止肿瘤生长，又能破解耐药难题，特别适合 EGFR 突变且合并 MET

异常的晚期非小细胞肺癌患者。

2022 年上市的卡度尼利是全球首个 PD-1/CTLA-4 双抗，相当于“双免疫刹车解锁器”。它融合两种抑制剂功能，同时松开 T 细胞上 PD-1 和 CTLA-4 两个“刹车”，强力激活免疫系统，对晚期宫颈癌等实体瘤有效。

## 2. 第二种：“免疫磁铁”型，帮免疫细胞“精准抓敌”

贝林妥单抗、特利妥单抗、莫妥珠单抗等是目前已上市数量最多的双抗类型。它们如同“磁铁”，一端吸附癌细胞、一端招募免疫细胞，助力免疫细胞直接攻击癌细胞。

为什么需要这种“搭桥”？因为癌细胞特别会“伪装”，它们靠各种办法躲避免疫系统的“眼睛”，甚至让免疫细胞“失去战斗力”，导致免疫细胞没法干掉肿瘤。而“免疫磁铁”双抗刚好解决了这个问题：它有两个“抓手”，一个专门抓癌细胞表面的“身份证”（特异性

抗原），另一个抓免疫细胞（主要是 T 细胞）表面的“启动键”（激活分子）。

这样一来，双抗就像一座桥，把 T 细胞牢牢绑在癌细胞旁边，同时按下 T 细胞的战斗开关。让原本迷路的 T 细胞，能直接贴脸认出癌细胞，释放穿孔素、颗粒酶等武器，精准消灭肿瘤细胞。

不同“免疫磁铁”双抗，对付的肿瘤不一样，关键区别就在认癌细胞的靶点不同：

●贝林妥单抗：一边抓 T 细胞的 CD3 分子，一边抓急性淋巴细胞白血病的 CD19 抗原。开头那位白血病患者就正好携带 CD19 “身份证”；

●特利妥单抗：针对多发性骨髓瘤，一边抓 T 细胞的 CD3，一边认骨髓瘤细胞表面的 BCMA 抗原；

●莫妥珠单抗：专门对付淋巴瘤，一边抓 T 细胞的 CD3，一边盯淋巴瘤细胞的 CD20

抗原。

## 3. “免疫磁铁”双抗：血液肿瘤的“破局高手”

最早获批的“免疫磁铁”双抗，大多针对白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤等血液肿瘤——这类肿瘤细胞的“身份证”（比如 CD19、BCMA、CD20）辨识度更高，双抗能精准定位，副作用也相对好控制。

●对付复发难治的急性淋巴细胞白血病，贝林妥单抗在三期试验中，比传统化疗更能延长患者寿命，34% 的患者达到“完全缓解”，也就是骨髓里查不到肿瘤细胞了；

●对耐药的多发性骨髓瘤患者，特利妥单抗能让 63% 的患者肿瘤细胞大幅减少，近 40% 的患者达到完全缓解；

●莫妥珠单抗也能让部分复发难治的淋巴瘤患者长期缓解，甚至为后续骨髓移植争取时间。

# 骨质疏松 vs 骨关节炎：骨科医生教你分清，对症养护

武汉市第八医院 急诊外科 邓新超

腰背疼痛、关节僵硬、身高变矮等是中老年人常见的问题，很多人会笼统地归咎于“年纪大了，骨头不行了”。其实，这背后可能隐藏着两种截然不同的疾病——骨质疏松和骨关节炎。虽然它们都常发生在中老年群体，且部位都可能涉及骨骼关节，但其病因、症状及养护方法大相径庭。用错方法，不仅无效，甚至可能加重病情。

## 1. 骨质疏松和骨关节炎的本质差异

骨质疏松本质是骨骼变脆、密度降低。骨骼就像“钢筋混凝土”，骨量是“钢筋”，胶原蛋白等基质是“混凝土”。随着年龄增长、激素变化或营养失衡，骨量会逐渐流失，骨骼内部的孔隙变大、结构变疏松，就像被虫蛀的木头，看似完整，实则脆弱易断。这种疾病主要风险是骨折，即使是轻微的摔倒、咳嗽，都可

能引发椎体、髌部等部位骨折。

骨关节炎本质是关节软骨磨损、关节退变。关节是骨骼之间的“连接枢纽”，表面覆盖着一层光滑的软骨，就像“减震垫”，能减少骨骼摩擦、缓冲运动冲击。长期负重、过度使用或外伤后，软骨会逐渐磨损、变薄，甚至完全脱落，导致骨骼直接接触、摩擦。此时关节会出现炎症反应，表现为肿胀、疼痛、活动受限，严重时会出现关节畸形。简单来说，骨质疏松是“骨头本身变脆”，骨关节炎是“关节结构坏了”。

## 2. 对症养护，别再“瞎补钙”

很多人认为，骨头问题都要补钙，但骨质疏松需要科学补钙，而骨关节炎盲目补钙不仅无效，还可能增加身体负担。

骨质疏松养护的核心是“增加骨量、预防

骨折”。每天摄入钙 800–1000mg，50 岁以上人群 1000–1200mg，优先从食物中获取，如牛奶、豆制品、绿叶菜，同时补充维生素 D，每天 400–800IU，帮助钙吸收，也可通过晒太阳（每天 10–15 分钟，避开正午）、吃深海鱼、蛋黄获取。尽量选择负重运动，如快走、慢跑、爬楼梯、跳舞等，能刺激骨骼，促进骨形成，但要避免跳跃、快跑等剧烈运动，防止骨折。每周运动 3–5 次，每次 30 分钟。日常生活中，避免久坐久卧，减少骨量流失；在家安装扶手、防滑垫，避免摔倒；戒烟限酒，减少咖啡、浓茶摄入。若骨量流失严重，需在医生指导下服用抗骨质疏松药物，切勿自行用药。

骨关节炎养护的核心是“保护软骨、减轻关节负担”。减重后膝关节承受的压力就能减少，

肥胖人群务必减重，避免加重关节磨损。尽量选择低负重运动，如游泳、骑自行车、散步，既能锻炼肌肉，又不损伤关节，避免爬楼梯、蹲跪、爬山等增加关节压力的动作。寒冷天气注意关节保暖，避免受凉加重炎症，关节疼痛时可局部冷敷（急性期，48 小时内）或热敷（慢性期，48 小时后），每次 15–20 分钟。必要时在医生指导下使用外用抗炎药膏或口服止痛药，缓解症状。

骨质疏松和骨关节炎是两种独立的疾病，但它们也可能同时存在于一个人身上。当出现骨骼关节不适时，最重要的第一步是寻求专业骨科医生的诊断，通过骨密度检查、X 光片等明确病因。只有分清是“骨头脆了”还是“关节坏了”，才能踏上正确的养护之路，让您的骨骼系统在晚年依然强健而灵活。

# 儿童扁桃体反复发炎，家长该如何应对

阳新县人民医院儿科 陈志诚

在儿童成长过程中，扁桃体反复发炎是让不少家长头疼的问题。扁桃体作为人体免疫系统的一部分，本应发挥抵御病菌入侵的作用，可当它频繁“闹脾气”，不仅会影响孩子的日常生活，还可能对孩子的身体健康造成长远影响。面对儿童扁桃体反复发作的状况，家长们往往不知所措。别担心，接下来就让我带大家详细介绍一下应对之策吧！

## 1. 了解发病原因

（1）病菌感染是主因。儿童扁桃体反复发炎，大多数是由病菌感染引起的，常见的致病菌有链球菌、葡萄球菌等。这些病菌易在儿童聚集的场所，如幼儿园、学校传播，而孩子免疫力相对较弱，一旦孩子们接触到病菌，就非常容易引发扁桃体炎症。

（2）自身免疫力低下。孩子的免疫系统尚未发育完善，自身免疫力较低。当身体受到寒冷、疲劳、营养不良等因素影响时，免疫功能会进一步下降，无法有效抵御病菌的侵袭，从而导致扁桃体反复发炎。

（3）环境因素刺激。生活环境中的一些因素也可能诱发扁桃体发炎。比如，长期处于空气污染严重、粉尘多的环境中，或者室内通风不良、过于干燥等，这些因素都会刺激孩子的呼吸道，使扁桃体更容易受到病菌的侵害。

## 2. 做好日常护理

（1）保持口腔清洁。家长们要督促孩子养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，保持口腔清洁卫生。可以使用淡盐水漱口，淡盐水具有杀菌消炎的作用，能减少口腔内病菌的滋生，降低扁桃体感染的风险。

（2）合理安排饮食。给孩子提供营养丰富、均衡的饮食，多吃新鲜的蔬菜水果，补充维生素和矿物质，增强身体免疫力。避免让孩子食用辛辣、油腻、刺激性食物，这些食物容易刺激扁桃体，加重炎症。同时，要保证孩子充足的水分摄入，多喝温水，保持呼吸道湿润。

（3）保证充足休息。让孩子保证充足的睡眠，有利于身体恢复和免疫力的提升。家长们要合理安排孩子的学习和娱乐时间，避免孩子过度劳累，在孩子患病期间，更要让孩子多休息，减少活动量。

## 3. 及时就医治疗

（1）遵医嘱用药。当孩子出现扁桃体发炎症状时，如发热、咽痛、吞咽困难等，要及时带孩子去医院就诊。医生会根据孩子的病情，开具合适的药物进行治疗，家长要严格按照医嘱给孩子用药，千万不要擅自主张增减药量或停药。

（2）考虑手术情况。如果孩子扁桃体反复发炎，每年发作次数较多，且伴有打鼾、呼吸暂停等症状，严重影响孩子的睡眠质量和生长发育，医生可能会建议进行扁桃体切除手术。家长要与医生充分沟通，了解手术的必要性和风险，谨慎做出决定。

## 4. 结束语

儿童扁桃体反复发炎虽然常见，但只要家长了解发病原因，做好日常护理，及时带孩子就医治疗，就能有效地控制病情，减少发作次数，让孩子健康成长。在这个过程中，家长要保持耐心和细心，关注孩子的身体变化，为孩子的健康筑牢坚实防线！

# 不做“小糖人”——糖尿病饮食指导

武汉市普仁医院中医针灸科 徐艺

在当今社会，糖尿病已成为一种常见的慢性疾病，像隐形的“健康杀手”一样威胁着众多人的生活。一旦被糖尿病缠上，患者不仅要长期服药、监测血糖，还得在饮食方面格外谨慎。很多人因为对糖尿病饮食缺乏正确认识，导致血糖控制不佳，病情反复。其实，只要掌握科学的饮食方法，糖尿病患者也能享受美味又健康的生活，不做被糖尿病困住的“小糖人”。接下来，就让我为大家详细介绍一下糖尿病饮食的要点吧！

## 1. 合理控制总热量

糖尿病患者每天所需的总热量要根据年龄、性别、身高、体重、活动量等因素来计算。一般来说，轻体力劳动者每公斤体重每日需要 25–30 千卡热量；中等体力劳动者为 30–35 千卡；重体力劳动者则为 35–40 千卡。从中医角度看，人体体质不同，对热量的需求和代谢也有差异。比如，中医将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质等多种类型。阴虚质的人往往体内阴液不足，容易出现虚热症状，在控制总热量时，除了考虑常规因素，还需注意避免过度进食燥热食物，以防加重阴虚状况，导致血糖波动。

## 2. 选择适宜的食物种类

（1）主食粗细搭配。主食是碳水化合物的主要来源，糖尿病患者应选择粗细搭配的主食。粗粮富含膳食纤维，消化吸收相对较慢，能使血糖上升速度减缓。

（2）多吃蔬菜。蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，且热量较低。糖尿病患者每天应保证摄入足够的蔬菜，尤其是绿叶蔬菜，非

绿叶蔬菜如西红柿、黄瓜、茄子等也是不错的选择。

（3）适量摄入蛋白质。蛋白质是身体的重要组成部分，糖尿病患者应保证每天摄入适量的优质蛋白质，这些食物富含必需氨基酸，营养价值高。

（4）控制脂肪摄入。脂肪摄入过多会导致体重增加，影响血糖控制。糖尿病患者应减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，可以选择富含不饱和脂肪的食物，如橄榄油、鱼油等。同时，要控制胆固醇的摄入，少吃动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物。

## 3. 注意饮食细节

（1）控制进餐速度。细嚼慢咽有助于减轻肠胃负担，使食物更好地消化吸收，同时能让身体及时感受到饱腹感，避免进食过量。建议每口食物咀嚼 15–20 次，每餐进餐时间不少于 20 分钟。

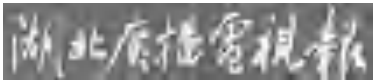
（2）规律进餐。定时定量进餐能让身体的消化系统形成规律，有助于血糖的稳定。尽量避免暴饮暴食或随意增减餐量。

（3）少食多餐。对于血糖波动较大的糖尿病患者，可以采用少食多餐的方式，将每天的三餐分为五到六餐。

## 4. 结束语

糖尿病饮食管理是控制糖尿病病情的关键环节。通过文中介绍的饮食要点，糖尿病患者可以有效控制血糖，预防和延缓并发症的发生。希望每一位糖尿病患者都能重视饮食调理，用科学的方法安排自己的饮食，摆脱“小糖人”的困扰，拥有健康、美好的生活！





# 拍嗝、飞机抱……新生儿肠胀气缓解妙招全攻略

湖北省宜昌市秭归县人民医院 郑义

新生儿肠胀气很常见，宝宝会出现腹部膨隆、频繁哭闹、蹬腿扭动等情况，多因肠道发育不成熟、喂养不当或菌群失衡引起。掌握科学护理方法，可有效缓解宝宝不适，促进其健康成长。

首先，喂养调整，减少气体摄入。母乳喂养时，要让宝宝含住大部分乳晕，防止吸入空气；若乳汁流速快，可用手指轻压乳晕减缓。奶瓶喂养要倾斜奶瓶，让奶嘴充满奶液，选择适合月龄的奶嘴孔径。同时，遵循按需喂养原则，留意宝宝饥饿（张嘴、转头）

和饱足（松开奶嘴、闭眼）信号，避免过度喂养。喂奶后将宝宝竖抱，头靠肩部，家长手掌空心，从下往上轻拍背部 5-10 分钟，直到打嗝或停止，未排气可竖抱 10-15 分钟。

其次，物理干预，促进气体排出。飞机抱：喂奶 30 分钟后进行，将宝宝头朝肘窝、双腿悬于手臂两侧，轻柔晃动或拍背，注意动作轻柔，避免压迫胃部呕吐。

腹部按摩：洗净双手搓热后，以肚脐为中心顺时针轻揉，每次 5-10 分钟，每日 3-4 次。排气操：让宝宝平躺，握住双脚做屈伸运

动（模拟蹬自行车）或屈膝轻压腹部，每日 2-3 次，避开刚喂奶时段。

体位调整：让宝宝俯卧（成人看护）或侧躺，利用重力促进气体排出；竖抱时轻拍背部辅助排气。

此外，注意日常护理细节。腹部保暖：用肚兜或薄毯覆盖宝宝腹部，热敷温度控制在 40℃ 左右，防止烫伤。

减少哭闹：及时响应宝宝需求，避免长时间哭闹吸入空气，可通过轻拍、播放白噪音安抚。

记录规律：记录喂养时间、排便频率及性状，总结消化规律，调整喂养计划。

最后，发现异常，及时就医。若宝宝肠胀气持续 3 天以上未缓解，或伴随呕吐、拒食、发热、血便、精神萎靡等状况，需立即就医，排查肠梗阻、感染等严重问题，通过 B 超、X 光等检查明确病因。

多数宝宝肠胀气通过科学喂养、物理干预和菌群调节，3-5 天可缓解。家长要保持耐心，观察宝宝反应，灵活调整护理方法，症状持续或加重及时就医。

# 这些药物可能伤肝，用药前请咨询医生

南京中医药大学附属南京医院（南京市第二医院）肝病四科 陈妹姣

药物性肝损伤发病率随用药种类增多与自行用药现象上升，严重时可致肝衰竭。本文结合临床案例与药理学研究，梳理处方药、非处方药、中草药及保健品中的伤肝类型，分析损伤机制，明确用药前咨询医生的必要性，提出肝功能监测与早期识别方法，为公众安全用药提供参考，以提升药物性肝损伤认知，减少不当用药风险。

## 1. 引言

肝脏是药物代谢主要器官，部分药物或其代谢产物可能致药物性肝损伤，其占所有肝损伤病例的 15%-20%，在非病毒性肝病中超 25%。当前公众自行用非处方药、滥用药草保健品普遍，对肝损伤风险认知不足，近 3 年相关肝损伤患者较前 5 年增 37%，12% 进展为急性肝衰竭。明确伤肝药物、强调用药前咨询医生，对预防药物性肝损伤意义重大。

## 2. 可能导致肝损伤的药物类别及机制

（1）处方药中的伤肝“高危群体”。抗生素如红霉素、异烟肼，异烟肼代谢产物乙酰肼破坏肝细胞线粒体致坏死，相关损伤占抗结核

药损伤的 65%；降脂药如阿托伐他汀，过量或联用其他药时，影响线粒体脂肪代谢酶活性，致肝细胞脂肪变性；环孢素、甲氨蝶呤等具细胞毒性，长期服用伤肝细胞 DNA 致肝纤维化，需定期监测肝功能。

（2）非处方药的“隐形肝损伤风险”。解热镇痛药对乙酰氨基酚，每日超 4g 时，有毒代谢产物耗尽肝细胞谷胱甘肽引发生急性肝损伤，是全球急性肝衰竭首要非处方药原因；多数抗感冒药含该成分，同时服多种易过量，曾有患者服两种感冒药 3 天后出现黄疸，确诊药物性肝损伤。

（3）中草药与保健品的潜在肝损伤隐患。含生物碱类如黄药子（薯蓣皂苷元致肝小叶坏死）、苦参（苦参碱过量抑制肝脏解毒酶）；含苷类如何首乌（萜醌类苷破坏肝细胞膜）、柴胡（柴胡皂苷长期用可能致肝内胆汁淤积）；不明成分保健品部分非法添西药，肝毒性不明且易与其他药物相互作用，加重肝脏负担。

## 3. 用药前咨询医生的核心价值

用药前咨询医生的核心价值：医生可结合

患者肝脏状况、过敏史、合并用药评估风险，如为脂肪肝患者调整需大量肝代谢药物剂量，为过敏体质者选无交叉过敏药物；还能明确药物用法、用量及疗程，如按年龄体重定对乙酰氨基酚最大剂量，为长期用药者配保肝药；同时排查药物竞争肝代谢酶风险，如红霉素与他汀类同服致蓄积时，调整用药间隔或换药。

## 4. 用药期间的肝脏保护与风险应对

（1）定期监测肝功能。服用抗生素、他汀类药物、免疫抑制剂等高风险药物时，需严格遵医嘱在用 1-2 个月后进行肝功能检查。重点关注 ALT（谷丙转氨酶，反映肝细胞损伤的敏感指标）、AST（谷草转氨酶，辅助判断肝损伤程度）及胆红素（提示肝脏代谢与排泄功能），若 ALT 或 AST 超过正常上限 3 倍，或胆红素明显升高，需立即就医调整用药剂量或更换药物，避免损伤进一步加重。

（2）识别肝损伤早期信号。药物性肝损伤早期症状易与普通不适混淆，需警惕以下信号：全身乏力（休息后难以缓解）、食欲减退（伴随

恶心甚至呕吐）、皮肤或眼白发黄（黄疸典型表现）、尿色加深（呈茶色或啤酒色）、右上腹隐痛（肝脏区域不适）。一旦出现上述任一症状，需立即停用可疑药物并就医，避免延误治疗时机。

（3）养成健康用药习惯。养成健康用药习惯：日常用药需杜绝三类行为——不凭经验自行买处方药、不随意增减剂量、不长期服成分不明的中草药或保健品。用药前要读说明书，重点看“不良反应”中肝损伤提示；就诊时主动告知医生既往用药史（含非处方药、保健品）与肝脏状况，为制定安全用药方案提供完整信息。

## 5. 结论

处方药、非处方药、中草药及保健品均有肝损伤风险，公众认知不足与自行用药加剧危害。用药前咨询医生是预防关键，可降损伤概率。公众需弃“非处方药、中草药无毒”误区，做好监测识别，养成健康用药习惯。未来需加强科普、完善监测体系，建安全用药链条，减药物性肝损伤威胁。

# 当抗生素遇上中药汤：治疗病毒感染的中西合璧

灵璧县人民医院医院 苗华雷

病毒感染是我们生活中最常见的健康问题，从普通感冒、流感到新冠病毒，几乎每个人都逃不过它的魔爪。面对这些看不见的敌人，人们的应对方式却常常走极端：有人把抗生素当万能药，不管什么感冒都吃；有人坚信中药无副作用，哪怕辨证不对也照喝不误。可事实上，抗生素和中药在治疗病毒感染时，扮演着完全不同的角色，抗生素是细菌的天敌，对病毒毫无作用；中药是身体的调理师，能缓解症状、增强免疫力。当两者相遇，不是简单的“1+1=2”，而是需要科学认知、合理搭配，才能发挥最大功效。据世界卫生组织统计，每年有 70 万人死于耐药菌感染，而其中近三分之一的原因是不必要的抗生素使用。另一方面，中药作为传统医学的瑰宝，虽然在缓解病毒感染症状上有独特优势，但也不是随便喝的汤，辨证错误、用量不当，反而会加重病情。比如朵朵的情况，头孢对病毒没用，反而破坏了肠道菌群，导致肠胃不适；而双黄连是清热的，要是风寒感冒，喝了只会让感冒更严重。所以，当抗生素遇上中药汤，我们需要的不是盲目组合，而是理性思考：明白两者的作用机制，避开常见误区，掌握正确的使用方法。只有这样，才能在病毒感染时，既不滥用抗生素，也不盲目依赖中药，用中西合璧的方式，让身体更快恢复健康。

## 1. 抗生素管不了病毒，中药的本事在调理

要想搞清楚抗生素 + 中药的组合逻辑，得先明白两者的拿手好戏是什么。抗生素是细菌的杀手，它的作用机制是针对细菌的结构或代谢过程，比如青霉素能破坏细菌的细胞壁，让细菌爆掉；红霉素能抑制细菌的蛋白质合成，让细菌长不大。可病毒不一样，它没有细胞壁，也不能自己合成蛋白质，只能躲在人体细胞里借壳复制。抗生素根本碰不到病毒，所以用它治疗病毒感染，就像用杀虫剂杀蚊子，完全没用。比如普通感冒，80% 以上是由鼻病毒、冠状病毒引起的，吃头孢、阿莫西林这些抗生素，除了增加耐药风险，没有任何好处。中药

不是直接杀病毒，而是帮身体打病毒。传统中医认为，病毒感染是外邪入侵，比如风寒、风热、湿热，中药的作用是驱邪外出或调理气血。从现代医学的角度看，中药的功效主要体现在三个方面：一是缓解症状，比如金银花、连翘能抑制炎症因子如 TNF-α、IL-6，减轻发烧、喉咙痛；柴胡能促进散热，降低体温；二是调节免疫，比如黄芪、党参能提高淋巴细胞活性，让免疫系统更有力地对抗病毒；三是改善微环境，比如藿香、佩兰能祛湿，缓解浑身无力、拉肚子的症状。比如流感患者，用奥司他韦抗病毒西药的同时，喝一点连花清瘟中药，能更快缓解发烧、咳嗽，就是因为两者分工合作，奥司他韦抑制病毒复制，连花清瘟缓解炎症反应。

## 2. 别踩这些坑，抗生素和中药不能随便搭

虽然中西合璧有潜力，但很多人在使用时，却踩了致命误区，反而加重了病情。

误区一：感冒就用抗生素，很多人觉“感冒要赶紧吃抗生素，不然会变成肺炎。可事实上，普通感冒是病毒引起的，抗生素对病毒没用，反而会杀死肠道里的有益菌，导致拉肚子、肚子痛。只有当感冒合并细菌感染时，比如出现黄痰、高烧超过 3 天、血常规白细胞升高，才需要用抗生素。如果有黄痰、血常规白细胞高，说明合并了细菌感染，这时候用头孢才有效。

误区二：中药没有副作用，有人说中药是天然的，吃多了也没事。可事实上，中药也有副作用，比如关木通含马兜铃酸，会伤肾；附子含乌头碱，会导致心律失常；清热药如板蓝根、双黄连喝多了，会伤胃，导致胃痛、拉肚子。比如风寒感冒，流清涕、怕冷，喝了三天板蓝根，结果越喝越怕冷，就是因为板蓝根是清热的，不对症。

误区三：抗生素和中药一起吃，有人觉得一起吃见效快，可事实上，很多中药会影响抗生素的吸收或药效。比如大黄、虎杖含鞣质多，和阿莫西林、头孢一起吃，会把抗生素裹起来，让身体吸收不了；甘草含甘草酸，和红霉素一

起吃，会增加红霉素的血药浓度，导致副作用加重。所以，抗生素和中药最好隔开 1-2 小时吃。

误区四：辨证不对乱喝中药，中医讲究辨证论治，比如感冒分风寒、风热、湿热，用的药完全不一样。风寒感冒，流清涕、怕冷、头痛要用温性的药，比如生姜、葱白、紫苏；风热感冒，流黄涕、喉咙痛、发烧要用清热的药，比如金银花、连翘、薄荷；湿热感冒，浑身无力、拉肚子、舌苔厚要用祛湿的药，比如藿香、佩兰。要是辨证错了，比如风寒感冒喝了双黄连，只会让感冒更严重。

3. 病毒感染时，这样用抗生素和中药才对

既然中西合璧需要科学，具体该怎么做，给大家几个实用建议：

第一步：先判断是不是病毒感染，病毒感染的症状通常是轻炎症、重全身：比如鼻塞、流涕、咳嗽，没有黄痰；发烧但温度不太高，38.5℃ 以下；浑身无力、肌肉酸痛，但精神还可以。如果有这些症状，大概率是病毒感染，不用吃抗生素。要是出现黄痰、高烧超过 3 天、咳嗽越来越厉害，或者精神很差，就得去医院查血常规，要是白细胞高，说明合并细菌感染，得遵医嘱吃抗生素。

第二步：中药要辨证喝，别乱喝清热药，要根据症状选：风寒感冒：流清涕、怕冷、头痛、舌苔白，用生姜（3 片）、葱白（2 根）、紫苏（5 克）熬汤，趁热喝，能驱寒解表；风热感冒：流黄涕、喉咙痛、发烧、舌苔黄，用金银花（10 克）、连翘（10 克）、薄荷（5 克）泡水，能清热利咽；湿热感冒：浑身无力、拉肚子、舌苔厚腻，用藿香（10 克）、佩兰（10 克）、苍术（5 克）熬汤，能祛湿止泻。

第三步：抗生素和中药要隔开吃，抗生素如头孢、阿莫西林最好在饭后 1 小时吃，减少对胃的刺激；中药如汤剂、颗粒最好在饭后 2 小时吃，避免和抗生素相互影响。比如早上 8 点吃抗生素，10 点再喝中药，这样就不会冲突。

第四步：日常调理很重要，病毒感染时，

身体需要休息，所以要多喝水，每天 1500-2000 毫升，多睡觉，每天 8-10 小时，吃清淡的东西，比如粥、蔬菜、水果，别吃辛辣、油腻、生冷的食物，比如火锅、炸鸡、冰淇淋。发烧的时候，可以用温水擦身子，擦额头、腋窝、大腿根，或者吃对乙酰氨基酚，儿童用泰诺林，别硬扛。

第五步：遵医嘱，别自行加减药量，抗生素要吃够疗程，比如头孢吃 3-5 天，别见好就停，不然会导致耐药；中药要遵医嘱，别随便加量，比如本来要放 5 克金银花，你放了 10 克，不会伤胃。如果是风热感冒，医生让喝双黄连颗粒，每天 3 次，每次 1 袋，就别自己加量到每天 4 次，不然会拉肚子。

4. 中西合璧的关键，是科学认知和理性选择

当抗生素遇上中药汤，不是谁取代谁，而是互相补充。抗生素能解决细菌感染的问题，中药能缓解病毒感染的症状，两者结合，才能让身体更快恢复。比如新冠疫情期间，很多患者用抗病毒西药 + 中药的组合，不仅缩短了病程，还减少了重症的发生，就是最好的例子。可我们要明白，中西合璧不是随便搭，而是科学搭。要先判断是不是病毒感染，再决定用不用抗生素；要辨证喝中药，别乱喝清热药；要隔开吃抗生素和中药，避免相互影响。只有这样，才能发挥两者的优势，避免副作用。其实，最好的治疗是预防。平时要勤洗手、戴口罩、多锻炼，比如每天散步 30 分钟、均衡饮食，比如多吃蔬菜、水果、蛋白质、充足睡眠，每天 7-8 小时，这样就能增强免疫力，减少病毒感染的机会。就算感染了，也能更快恢复。

最后想对大家说病毒感染并不可怕，可怕的是盲目用药。当抗生素遇上中药汤，我们需要的是理性思考和科学选择。根据自身实际情况合理搭配，将药物的作用最大化发挥出来。相信现代医学，也相信传统医学，用中西合璧的方式，守护自己和家人的健康。愿每个人都能远离病毒，保持健康。



# 中西医联手，击退带状疱疹

东港市中心医院皮肤科 杜明雪

带状疱疹，这个名字听起来似乎陌生，却是很多人身边真实存在的“隐形杀手”。在临床上，它被形象地称为“缠腰龙”“蛇缠疮”，其疼痛之剧烈，常让患者辗转难眠。带状疱疹多发于中老年人、免疫力低下者或长期劳累、精神紧张的人群，近几年因生活节奏加快、压力增大，发病率呈上升趋势。如何快速控制病情、缓解疼痛、预防后遗症神经痛，成为医学界关注的重点。而实践证明——中西医结合治疗，是目前临床上击退带状疱疹的理想途径。

## 1. 病从“潜伏”起：认识带状疱疹

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒(VZV)引起的感染。多数人小时候得过水痘，病毒在康复后并未消失，而是潜伏在脊神经节中，平时“潜伏待机”，当机体免疫功能下降时，它便伺机而动，沿神经通路向皮肤扩散，形成一串串水泡，伴随明显神经痛。

疾病的初期，患者常感到皮肤刺痛、灼热、麻木或酸胀，随后出现成簇分布的水泡，沿单侧神经分布呈带状排列，常见于胸部、腰腹部、颈部或面部。部分患者疼痛剧烈，甚至轻触衣物都难以忍受；若未及时治疗，部分人会遗留带状疱疹后神经痛(PHN)，疼痛可持续数月

甚至数年，严重影响生活质量。

## 2. 西医精准控病毒，减轻急性痛苦

抗病毒治疗：抗病毒药物是急性期治疗的关键，如阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦等，通过抑制病毒复制，减轻皮疹程度，缩短病程。一般在皮疹出现 72 小时内开始使用效果最佳，越早治疗，越能降低后遗症神经痛的风险。

止痛与神经保护：带状疱疹疼痛往往难以忍受，西医常采用多层次镇痛方案：普通止痛药（对乙酰氨基酚、布洛芬）→神经痛药物（加巴喷丁、普瑞巴林）→必要时短期使用阿片类药物。同时辅以营养神经药物（如甲钴胺），改善神经损伤。

局部处理与防感染：皮肤局部保持清洁干燥，可外用阿昔洛韦乳膏、炉甘石洗剂，避免抓挠水泡以防继发感染。若合并细菌感染，可加用抗生素。

疫苗预防：近年来，带状疱疹疫苗被广泛推广，特别是 50 岁以上人群接种后可显著降低发病率及后遗症风险，这是西医防控的重要手段。

## 3. 中医辨证施治，从根本调理机体

中医认为，带状疱疹的发病与情志内伤、

气滞血瘀、湿热内蕴、正气不足密切相关。《外科正宗》称之为“缠腰火丹”，认为其本属肝经湿热、气滞血瘀所致。中医治疗讲究“辨证论治”，在疏风解毒、清热燥湿的同时，重在调和气血、扶正祛邪。

中药内服调理：急性期多采用清热解毒、祛湿止痛之法，常用方如龙胆泻肝汤、加减五味消毒饮、银翘散等；若疼痛明显，可配伍川芎、延胡索、丹参等活血止痛药。恢复期或后遗症神经痛患者，则侧重益气养血、通络止痛，如黄芪桂枝五物汤、补阳还五汤等，调理气血、促进神经修复。

外治与中医特色疗法：中医的外治方法多样，能有效缓解局部疼痛、促进皮疹消退。

中药湿敷：如用金银花、黄连、苦参煎水外洗，具有清热解毒、止痛止痒作用；针灸疗法：取阿是穴、夹脊穴、合谷、太冲等穴位，既能调节神经兴奋性，又能促进血液循环；火罐、梅花针、艾灸等方法，则根据病情选用，有助于祛风散寒、活血化瘀。

调神与养生：中医强调“心身一体”。情绪波动、焦虑抑郁会加重病情，因此建议患者保持平和心态，规律作息，饮食宜清淡，忌辛

辣刺激、酒类，以助机体恢复。

## 4. 防患于未然：科学防治是关键

（1）接种疫苗：50 岁以上或免疫功能低下者应积极接种带状疱疹疫苗，可大幅降低发病风险与后遗症概率。

（2）增强免疫力：保持充足睡眠、规律作息、均衡饮食、适度运动，减少精神压力，是预防复发的基础。

（3）早期识别与就医：皮肤出现单侧刺痛、灼热感时，不要等到水泡成片才重视。越早治疗，越能控制病毒，避免严重疼痛。

（4）康复调养：急性期后仍需注意神经调理与情志平衡，可坚持针灸、推拿或轻度运动，促进气血运行，防止慢性疼痛残留。

## 5. 结语

带状疱疹虽非“不治之症”，却以痛为名、以困扰著称。现代医学强调精准与速度，中医则注重整体与调和——二者并非对立，而是互为补充。中西医联手，不仅能迅速控制病毒、缓解疼痛，更能从根本上改善机体免疫、预防复发，使患者真正摆脱“缠腰火龙”的困扰。

# 关节置换术，哪些人适合做

大连医科大学附属第一医院创面修复科 宗军卫

随着人口老龄化加剧和生活质量要求的提高，关节疼痛与功能障碍已成为中老年人常见的健康问题之一。尤其是膝关节和髋关节疾病，发病率逐年上升，许多患者因疼痛、僵硬和畸形而逐渐丧失活动能力，严重影响生活质量。关节置换术作为一种成熟、安全且效果确切的外科治疗手段，已帮助大量患者恢复了关节功能、摆脱了慢性疼痛。然而，并非所有人都适合进行此类手术。只有在明确诊断、评估病情并充分权衡风险与收益的前提下，医生才会建议患者接受置换。本文将从医学角度，系统讲解关节置换术的原理、适应人群及相关注意事项。

## 1. 关节置换术是什么

关节置换术（Joint Replacement Surgery）是通过外科手术将已经严重受损、变形或功能丧失的关节表面切除，并用人工材料替代的治疗方法。人工假体通常由金属、聚乙烯或陶瓷材料制成，具有良好的生物相容性和耐磨性能。手术的目的是减轻疼痛、恢复活动功能、矫正畸形，从而提高生活质量。常见的置换部位包括髋关节、膝关节、肩关节和肘关节，其中以髋膝关节最为普遍。经过几十年的发展，人工

关节置换术的技术已相当成熟，术后恢复效果好，患者普遍可恢复正常行走及日常生活。

## 2. 哪些疾病可能需要关节置换术

导致关节功能障碍的疾病种类较多，其中以退行性关节病最常见。1. 骨关节炎（退变性关节炎）：随着年龄增长，关节软骨逐渐磨损，关节间隙变窄，骨质增生，出现疼痛、肿胀、僵硬及活动受限。若保守治疗无效、疼痛严重影响生活，可考虑手术。2. 类风湿性关节炎：这是慢性自身免疫性疾病，可造成滑膜长期炎症反应，软骨和骨组织被破坏，关节畸形明显时，关节置换是改善功能的重要方式。3. 股骨头坏死：由于外伤、长期使用激素或酗酒等原因导致股骨头供血中断，引发坏死、塌陷，疼痛严重时需手术更换。4. 创伤性关节炎：关节骨折或脱位后，软骨受损导致退变，严重者也需置换。5. 其他原因：如强直性脊柱炎、化脓性关节炎后遗症、肿瘤切除后的关节重建等。

## 3. 哪些人适合做关节置换术

关节置换术并非“万能钥匙”，是否手术应综合考虑症状、影像学改变及整体健康状况。一般来说，以下患者较适合进行置换手术：1.

影像学证实关节严重损伤者：X 线或 MRI 显示关节间隙明显狭窄、骨赘形成、软骨磨损严重或股骨头塌陷。2. 疼痛严重且持续：经过药物、理疗、注射及康复治疗等保守措施 6 个月以上仍难缓解，影响睡眠或日常活动。3. 活动受限明显：如膝关节无法伸直、上下楼困难、步行距离显著减少、生活自理受限。4. 关节畸形明显：如膝关节内外翻畸形、髋关节缩短或跛行严重，影响行走稳定性。5. 身体条件能耐受手术：心肺功能及其他系统状况稳定，能承受麻醉及术后恢复过程。

## 4. 哪些人不适合或暂缓置换

尽管关节置换术效果显著，但手术毕竟创伤较大，术前必须排除禁忌症。以下人群需谨慎或暂缓手术：1. 存在感染：如化脓性关节炎、骨髓炎或全身活动性感染者，术后极易导致假体感染。2. 严重内科疾病患者：心、肺、肝、肾功能不全或合并严重代谢疾病者，麻醉及术后风险高。3. 糖尿病控制不良或免疫功能低下者：感染风险高、愈合慢。4. 肥胖或极度消瘦者：肥胖会增加手术难度和假体松动风险，消瘦者则影响恢复。5. 精神或认知障碍者：无法理解和配合术后康复训练，手术效果受限。

# 生活方式如何影响高血压

辽阳辽化医院心内科 王妍

高血压，又称“血压高”或“高血压病”，是现代社会最常见的慢性病之一。它是心血管疾病疾病的重要危险因素，如果不加以控制，可能导致中风、心肌梗死、肾功能损害等严重后果。根据世界卫生组织的统计，全球约有十亿人患有高血压，其中绝大多数患者与不健康的生活方式密切相关。生活方式不仅可以影响血压的升高，也能有效延缓病情发展，是高血压防治中最关键的环节之一。

## 1. 饮食习惯与高血压

饮食是影响血压最直接的因素之一。高盐饮食是引起高血压的主要原因之一。研究表明，人体摄入过多钠盐会导致体内水钠潴留，增加血容量，从而使血压升高。世界卫生组织建议成年人每日钠摄入量不超过 2 克，相当于 5 克食盐，但在实际生活中，许多人摄入的盐量远远超过这一标准，尤其是在喜欢吃腌制品、快餐和零食的人群中。

除了盐，膳食结构也对血压有显著影响。高脂肪、高糖饮食容易导致肥胖，而肥胖本身是高血压的重要危险因素。同时，缺乏蔬菜、水果和全谷物会减少钾、镁、膳食纤维等对血压有保护作用的营养素。相反，DASH 饮食

（Dietary Approaches to Stop Hypertension，高血压停止饮食法）强调多吃蔬菜、水果、低脂乳制品，适量摄入坚果和全谷物，减少红肉和含糖饮料，已经被大量研究证实能有效降低血压。

## 2. 体重与血压的关系

体重超标和肥胖是高血压的高危因素。脂肪组织，尤其是腹部脂肪，会分泌多种激素和炎症因子，导致血管收缩能力增强、胰岛素抵抗增加，从而使血压升高。临床数据显示，每减少 1 公斤体重，收缩压平均下降约 1 毫米汞柱。保持适宜体重不仅可以降低血压，还能改善血脂、血糖和整体心血管健康。因此，合理饮食结合适量运动是控制体重、预防高血压的基础措施。

## 3. 运动与血压控制

规律的体育锻炼对血压有显著的降压作用。运动可以增强心脏功能，改善血管弹性，促进血液循环，还能帮助控制体重。研究表明，中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑行，每周累计 150 分钟以上，可将收缩压降低 5-8 毫米汞柱。力量训练也有助于血压管理，但应注意循序渐进，避免过度紧张造成血压骤升。运

动不仅对已经患有高血压的人有益，更是预防高血压的重要手段。

## 4. 饮酒与血压

饮酒量与血压呈明显正相关。长期大量饮酒会刺激交感神经系统，导致血管收缩和血压升高，同时也增加心脏负担和肝脏损伤风险。即使是轻度饮酒，对部分高血压患者也可能产生不良影响。研究建议，男性每日饮酒量不超过 20 克乙醇（约一瓶啤酒或少量白酒），女性不超过 10 克，但最安全的做法是尽量戒酒，特别是已经患有高血压的人群。

## 5. 吸烟与血压及血管健康

吸烟虽然对血压的长期升高作用不如饮食和肥胖明显，但它会显著损伤血管内皮，增加动脉硬化风险。动脉硬化会使血管失去弹性，进而使血压升高。戒烟不仅有助于心血管健康，还能降低中风和心肌梗死的发生率。因此，烟民尤其是高血压患者应高度重视戒烟。

## 6. 睡眠与心理状态

睡眠不足或睡眠质量差会导致交感神经兴奋，增加血压波动。慢性失眠、呼吸暂停综合征等睡眠障碍与高血压密切相关。此外，长期心理压力、焦虑或抑郁也会通过神经内分泌途

径升高血压。研究显示，练习冥想、深呼吸或适度运动可以缓解压力，对血压控制有一定帮助。良好的睡眠和心理状态是生活方式干预中不可忽视的部分。

## 7. 综合生活方式干预的意义

单一的生活方式改变虽有益，但综合干预效果更显著。通过合理饮食、规律运动、戒烟限酒、保持适宜体重、良好睡眠与心理调节，血压可以显著下降，并降低心血管事件风险。

多项大型研究显示，生活方式干预可以使部分高血压患者在不依赖药物的情况下维持血压正常，对降低社会医疗负担也具有重要意义。

## 8. 结语

高血压是一种“生活方式病”，它的发生和发展与我们的日常习惯密切相关。通过科学、健康的生活方式，每个人都可以在一定程度上预防高血压或控制血压。

关键在于坚持和长期管理，而不是短期的“速效”行为。保持低盐饮食、均衡营养、适量运动、戒烟限酒、规律作息和心理平衡，既是对自己心血管健康的投资，也是对生活质量的守护。



# 医疗数据的“守护者”——病案信息技术

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院) 杨美

每当我们在医院就诊时，无论是普通的感冒发烧还是复杂的手术治疗，每一次诊疗都会留下一系列记录——检查单、化验报告、处方等。这些看似零散的信息，随着时间的积累，汇聚成一片宝贵的医疗大数据海洋。

## 1. 什么是病案信息管理？

病案信息管理是围绕医疗活动产生的数据资源实施系统性管理的专业领域，其本质是通过规范化流程与技术化手段将分散的医疗记录转化为可追溯、可分析、可共享的标准化信息资源。从患者初次就诊生成的门诊病历到出院时完整的住院病案，信息管理贯穿诊疗治疗全周期，涉及记录采集、编码转换、归档存储及调阅应用等多个环节。传统模式下，病案管理依赖纸质文档的手工整理与物理保管，而在数字化时代，电子病历系统构建起覆盖数据全生命周期的管理框架，通过结构化录入、自动编码映射与智能纠错机制确保信息生成的规范性与连续性。

## 2. 病案信息技术在医疗数据中的应用

病案信息技术作为医疗数据管理的核心技术框架，通过多维度手段优化数据的采集、整合与应用效能。在医疗场景中，该技术体系的首要任务是将碎片化的诊疗记录转化为结构化数据资产，例如运用自然语言处理技术解析非标准化的医生手写病历，借助智能编码引擎将疾病名称自动匹配至国际通用的ICD标准编码库，消除人为操作产生的语义偏差。数据存储环节通过区块链技术实现电子病历的不可篡改特性，分布式存储架构确保跨区域数据调阅

时既能实时同步又避免单点故障风险，隐私计算模型的应用则破解了数据共享与患者信息保护的矛盾难题。在临床层面，经过清洗与标注的病案数据集能够反向赋能诊疗决策，如通过历史病例挖掘构建疾病发展预测模型，利用影像报告结构化数据训练辅助诊断算法。

针对公共卫生管理场景，标准化病案数据通过聚类分析揭示区域疾病谱特征，支持疫苗覆盖率评估与流行病防控策略优化。科研场景中的数据沙箱技术允许研究者在不接触原始数据的前提下进行深度分析，联邦学习框架下多家机构的脱敏数据可协同训练高精度AI模型。此外，结合医保控费需求开发的智能审核系统，能基于病案首页信息自动核查诊疗行为与收费项目的逻辑合理性，显著减少人工审核的滞后性。当前技术迭代的重点已从基础数据采集转向数据价值深挖，例如运用图神经网络建立医疗操作与疗效之间的关联网络，通过时序数据分析揭示慢性病管理的最佳干预节点。技术实施过程中需同步完善伦理审查机制，特别是在患者知情权保障与数据使用边界定义层面建立动态平衡，确保技术创新始终处于医疗伦理框架的约束之下。

病案信息管理是保障个人健康和提高医疗服务质量的重要环节，每一位患者和医疗从业者都应关注并参与到这一过程中来，共同努力维护这份珍贵的健康信息。通过了解自身权利、参与管理以及促进健康，我们可以共同推动医疗体系的健康发展。

# 孩子便便带血别慌 这几种常见原因家长先搞懂

武汉儿童医院消化内科 郑乐永

孩子是家庭的宝贝，他们的健康时刻牵动着家长的心，当发现孩子便便带血时，很多家长会瞬间慌了神，担心孩子是不是得了什么严重的疾病。其实，孩子便便带血的原因有很多，有些情况并不像家长想象的那么可怕。了解这些常见原因，能帮助家长在遇到问题时保持冷静，及时采取正确的应对措施，接下来就让我带大家了解一下2岁以下小孩便血常见情况吧！

## 1. 肠道感染：病毒或细菌在作怪

(1) 感染途径。孩子的肠道比较娇嫩，容易受到病毒、细菌等病原体的侵袭。当孩子食用了不洁的食物或水，或者与感染了肠道疾病的人密切接触后，就可能引发肠道感染。

(2) 症状表现。肠道感染引起的便血，除了有血液混在粪便中，还可能伴有腹泻、腹痛、呕吐、发热等症状。腹泻的次数较多，粪便可能呈稀水样或黏液样。

(3) 应对方法。如果怀疑孩子是肠道感染导致的便便带血，家长要及时带孩子去医院就诊，进行相关的检查，如粪便常规、血常规等，以明确感染的病原体，并根据医生的建议，使用相应的抗病毒或抗菌药物进行治疗。

## 2. 过敏：牛奶蛋白过敏 / 食物蛋白诱导的直肠结肠炎

(1) 常见原因。婴儿对牛奶蛋白（常见于配方奶，母乳喂养儿可能因母亲摄入的奶制品致敏）或其他食物蛋白（如大豆、鸡蛋）过敏。

(2) 症状表现。常见于纯母乳喂养或配方奶喂养的婴儿（尤其是<6个月）。大便中反

复带血丝或粘液血便并伴随体重增长欠佳，通常无其他明显不适（精神状态好，吃奶正常），少数可能有腹泻、呕吐、湿疹等。

(3) 应对方法。母乳喂养母亲需严格回避可疑过敏原（鱼、虾、蛋、奶，坚果，花生，牛羊肉，麦麸）；配方奶喂养需在医生指导下更换为深度水解蛋白配方或氨基酸配方奶粉。

## 3. 肠套叠：这是需要紧急处理的急症！

(1) 原因：一段肠管套入相邻的肠腔内，导致肠梗阻和肠壁缺血坏死。

(2) 表现：突发阵发性剧烈哭闹（腹痛），面色苍白，呕吐（早期为胃内容物，后期可为胆汁样甚至粪渣样），果酱样大便（暗红色粘液血便，像草莓酱）。后期精神萎靡、腹部可能摸到包块。

(3) 处理：立即急诊就医！早期可通过空气或钡剂灌肠复位，处理不及时导致肠坏死可能需要手术。

## 4. 结束语

孩子便便带血虽然会让家长感到担忧，但大多数情况下都是由于一些常见的原因引起的。

家长在发现孩子便便带血时，不要惊慌失措，要先仔细观察孩子的症状表现，初步判断可能的原因。

如果自己无法确定或者孩子的情况比较严重，要及时带孩子去医院就诊，让专业的医生进行诊断和治疗。相信通过家长的细心呵护和医生的科学治疗，孩子一定能尽快恢复健康！

# 儿童重症肺炎如何识别 这2个呼吸表现比发烧更关键

武汉亚心总医院 儿科 汪洋

儿童肺炎是儿科常见病，病情进展为重症时可引发呼吸衰竭、多器官功能障碍甚至死亡。许多家长误将“持续高烧”为判断重症核心指标，然而临床数据显示，呼吸频率异常和缺氧表现（如发绀）才是更关键预警信号。

## 1. 重症肺炎的“隐形杀手”：呼吸系统崩溃

儿童重症肺炎本质是肺部炎症导致气体交换功能严重受损，机体通过代偿性呼吸加快（呼吸急促）和缺氧表现（发绀）发出求救信号。这两个症状比单纯发热更能反映病情危重程度。

(1)呼吸急促：比体温更敏感的“生命警报”

正常呼吸频率：婴儿（<1岁）：30-40次/分钟；幼儿（1-3岁）：24-30次/分钟；儿童（>3岁）：20-24次/分钟。重症标准：婴儿>60次/分钟；幼儿>50次/分钟；儿

童>40次/分钟。肺部炎症导致肺泡换气面积减少，机体通过加快呼吸频率试图弥补缺氧，但过度代偿会加速呼吸肌疲劳，最终引发呼吸衰竭。

(2)发绀：缺氧的“可视化证据”

表现：口唇、甲床、鼻尖等部位呈青紫色，尤其在哭闹或活动后加重。机制：血液中还还原血红蛋白含量超过50g/L时，皮肤黏膜出现发绀，提示动脉血氧分压<60mmHg（正常值80-100mmHg）。临床数据：重症肺炎患儿中，80%以上会出现发绀，且发绀程度与病情严重程度正相关。若患儿在吸氧后发绀仍无法缓解，需警惕肺水肿、肺栓塞等严重并发症。

## 2. 重症肺炎的“全身危机”：多系统受累

除呼吸系统外，重症肺炎还会引发全身性连锁反应，这些表现需与单纯呼吸道感染区分：

(1)循环系统：从心率增快到心力衰竭  
心率增快：婴儿>160次/分钟，幼儿>140次/分钟，儿童>120次/分钟。心力衰竭信号：面色苍白、四肢冰凉、皮肤花纹、肝脏短期内迅速增大(>3cm)。病理机制：肺部炎症导致肺循环阻力增加，右心负荷加重；同时，缺氧和毒素作用损伤心肌，引发心功能不全。

(2)神经系统：从精神萎靡到中毒性脑病  
早期表现：嗜睡、烦躁不安、反应迟钝。重症表现：抽搐、昏迷、前囟张力增高、瞳孔不等大（提示脑水肿）。

(3)消化系统：从食欲减退到中毒性肠麻痹  
常见症状：拒食、呕吐、腹泻、腹胀（肠鸣音消失）。危险信号：血便、腹肌紧张（提示肠穿孔或腹膜炎）。机制：缺氧和毒素吸收导致胃肠道黏膜缺血坏死，引发应激性溃疡或肠麻痹。

## 3. 家长必知：家庭急救与就医时机

(1)家庭急救措施

保持呼吸道通畅：让患儿半卧位，头偏向一侧，及时清除口鼻分泌物。吸氧：若家中有制氧机，可给予低流量吸氧（1-2L/分钟）。避免盲目退热：高热时优先物理降温（如温水擦浴），慎用退烧药（可能掩盖病情）。

(2)立即就医的“红线”

呼吸频率>50次/分钟（婴儿）或>40次/分钟（儿童），口唇或指甲发绀，吸氧后无缓解，精神萎靡、嗜睡或异常烦躁，拒食、呕吐、尿量明显减少（提示脱水）

儿童重症肺炎的识别需抓住“呼吸”和“缺氧”两个核心，结合全身症状和辅助检查综合判断。家长切勿因“不发烧”或“咳嗽不严重”而延误就诊，每一分钟拖延都可能让病情从可控走向危重。

# 学前孩子学写字越早越好？教育专家：错！先练这些能力更关键

湖北省武汉市武昌区乃园幼儿园 袁文倩

“孩子4岁就能写50个汉字”“幼儿园大班已练完一年级生字”，不少家长将早写字视为孩子的“加分项”，甚至以此评判幼儿园的教学质量。但教育专家明确指出：学前阶段盲目追求写字能力，实则违背儿童发展规律，做好“前书写准备”远比早握笔更重要。

## 1. 过早写字，正在伤害孩子的身心发育

写字是集大脑认知、手部精细操作及视觉协调的复杂技能，对学前儿童而言存在多重门槛。从生理发育看6岁前幼儿手部骨骼尚未完成骨化，肌肉力量欠缺。握笔时需要调动全身力量，长期书写有可能引发手指关节畸形、脊柱侧弯等健康风险。

视力发育方面，学前儿童的视神经尚未发育成熟，焦距调节功能相对薄弱，写字时需要持续紧盯笔尖，为了看清字迹，常不自觉把书本移近眼部。持续保持这样的不当视觉间距，会让眼睛陷入过度疲劳状态，从而极大地提高

近视或者斜视的发病概率。心理层面的潜在伤害同样不容忽视，学前儿童受自身能力所限，书写的字迹常难以达到家长的期望。若家长在此刻缺乏理解，频繁地进行批评与纠正，会逐渐消磨孩子的自信心，甚至会引发他们对书写的恐惧情绪，这无疑为日后小学阶段的学习埋下了厌学的隐患。

数据更具说服力：在5周岁的幼儿群体中，75%的幼儿无法以正确的笔顺和姿势书写“口”“白”等简单汉字，要到6周岁儿童才基本能达到书写要求。教育部早已明确禁止幼儿园提前教授写字等小学内容，正是基于对儿童发展规律的科学认知。

## 2. 前书写准备：这三大能力是写字的“地基”

《3-6岁儿童学习与发展指南》明确提出，学前阶段应培养“前书写技能”，其核心目标是帮助孩子发展书写所需的基础能力，而非急于让孩子掌握具体的写字技巧。对于家长而言，在日

常教育中需重点关注以下三方面能力的培养：

(1)手部精细动作：打造灵活的“写字小手”

书写能力的养成依赖手指与手腕精准调控，这一技能要在日常活动中逐步培育，3至4岁儿童能借助堆叠积木、揉捏橡皮泥、撕纸等活动强化手指力量；在5至6岁这个阶段，串珠、系鞋带还有使用筷子来进食，借助这些活动能够进一步提升拇指与食指之间的协作默契程度。

(2)空间与知觉能力：读懂汉字的“结构密码”

汉字的笔顺、结构依赖空间方位知觉，而3+4岁幼儿甚至难以稳定掌握上下方位。可借助趣味活动进行培养：利用画“鱼钩”练习竖钩笔法、画“人行横道”练习横画书写，通过“小动物住旅馆”游戏引导幼儿去辨识田字格的横竖中线，让幼儿于自由涂画里，

渐渐明白笔画走向跟空间定位的关联。辅以“连线任务”“砂纸摹写”等训练，推动手眼协调能力的提升。

(3)书写兴趣与习惯：种下“爱写”的种子

前期书写活动的关键要点是激发儿童兴趣，并非开展机械性训练，家长能给孩子准备各类工具像彩笔、蜡笔等，激励孩子凭借符号、图画将内心想法抒发出来；把孩子的“作品”进行张贴展示，借此来满足他们的成就感，还可借助儿歌像“手离笔尖一寸远，眼离本子一尺远，胸离桌子一拳头”帮助孩子养成正确习惯，让规范姿势成为日常习惯。

综上所述，学前教育的重点在于“准备”，并非“提前”施加压力，家长应摒弃过早让孩子写字的错误观念，通过科学的方式，帮助孩子逐步提升手部精细动作、空间知觉、书写兴趣与习惯等核心能力。



# 湿疹越抓越严重 别踩误区

宽甸满族自治县中心医院皮肤科 王云峰

湿疹（又称特应性皮炎）是一种常见的慢性皮肤疾病，表现为皮肤干燥、瘙痒、红肿，严重时会造成皮肤损伤、渗液或结痂。很多患者在面对瘙痒时，常常忍不住抓挠，然而，这种看似缓解症状的行为往往会使病情加重。湿疹为什么会“越抓越严重”？我们来一起揭示其中的原因，帮助大家避免常见误区，正确对待湿疹。

## 1. 抓挠会加剧炎症反应

湿疹的基本病理特点是皮肤屏障功能受损，导致皮肤水分流失和外界刺激物的渗透。瘙痒是湿疹患者最为痛苦的症状之一，抓挠看似能暂时缓解不适，但实际上，抓挠会加重皮肤的炎症反应。

抓挠时，指甲刺激皮肤，容易破坏皮肤屏障，导致细菌、病毒等病原微生物的入侵，从而引发感染，进一步加重湿疹症状，形成恶性循环。

此外，抓挠过程中产生的机械性损伤会促使皮肤中的炎症因子释放，进一步引发局部炎症加重。这种损伤不仅导致皮肤破损，还可能形成色素沉着或疤痕，给患者带来更大的困扰。

## 2. 湿疹为何会引发瘙痒？

湿疹引起的瘙痒与皮肤干燥和免疫反应有关。正常皮肤具有强大的屏障功能，能够有效锁住水分并防止有害物质侵入。然而，湿疹患者的皮肤屏障受损，水分流失严重，导致皮肤变得干燥、脱屑，这为瘙痒提供了“土壤”。

此外，湿疹患者的免疫系统反应异常，皮肤的免疫细胞过度活跃，分泌大量的细胞因子、组胺等物质，这些物质会刺激皮肤神经末梢，产生强烈的瘙痒感。

尽管抓挠可能暂时缓解瘙痒，但很快这些物质会再次释放，使得症状更加严重。总的来说，湿疹的瘙痒是由多方面因素共同作用的结果。

## 3. 湿疹的误区：药物使用不当

药物过度使用：许多湿疹患者误认为药物越强效果越好，便常常过度依赖外用激素类药膏。虽然激素药膏在短期内具有较好的抗炎作用，但长期使用可能会导致皮肤变薄、血管扩张等副作用，甚至可能出现“反跳性湿疹”，使症状反而更加严重。因此，湿疹患者应在医生的指导下合理使用药物，避免自行决定用药方案。

自我诊断和治疗：有些患者认为湿疹只是

一种皮肤问题，可以通过一些非处方药物自行缓解。然而，湿疹的类型较多，且每个患者的体质不同，自行治疗往往容易误诊或治疗不当，导致病情加重。湿疹患者应通过专业的皮肤科医生进行诊断，并根据病情采取个性化的治疗方案。

忽视环境和生活习惯的影响：湿疹的发生并非单纯的皮肤问题，环境和生活习惯也会对其产生重大影响。

例如，空气干燥、过敏原暴露、温度过高或过低等，都可能引发或加重湿疹。而不规律的作息、压力过大、饮食不当（如辛辣、油腻食物）也可能成为湿疹的诱因。因此，患者应当全面调整生活方式，减少湿疹的诱发因素。

## 4. 正确的湿疹护理方法

避免抓挠：尽管瘙痒难忍，但应尽量避免抓挠。可以通过涂抹含有舒缓作用的药膏或润肤霜来减轻瘙痒感。如果病情严重，医生可能会开具适合的抗过敏药物或免疫调节药物。

保持皮肤湿润：湿疹的皮肤通常是干燥的，因此要保持皮肤的湿润。使用无刺激性的保湿产品，尤其是在洗澡后及时涂抹，可以有效减缓皮肤干燥和瘙痒。

科学使用药物：根据医生的指导合理使用药物，尤其是激素类药膏，避免过度依赖。对于轻度湿疹，可以考虑使用非激素类的药物，如钙调神经磷酸酶抑制剂等。

调整生活方式：注意饮食清淡，避免食用易引发过敏的食物，如海鲜、辛辣食物等。同时，保持良好的作息，避免熬夜，减少精神压力，有助于提高免疫力，缓解湿疹症状。

避免刺激源：选择温和的洗护用品，避免使用含有香料、酒精等成分的产品，减少对皮肤的刺激。此外，尽量避免穿着刺激性较强的衣物，如羊毛或合成纤维的衣服，以减少对皮肤的摩擦和刺激。

## 5. 结语

湿疹作为一种常见的皮肤病，虽然给患者带来很大的困扰，但只要采取科学的护理措施，就可以有效控制和缓解症状。湿疹患者应避免抓挠，正确使用药物，并保持良好的生活习惯。通过科学治疗和护理，湿疹是可以得到有效管理的，患者不必过于担心病情会“越抓越严重”。通过避免误区、加强皮肤护理，湿疹完全可以得到有效控制，恢复健康的皮肤状态。

# 动脉硬化的 5 个警示信号，早发现早预防

丹东市中心医院心内科 赵霞

动脉硬化，是一种“无声的杀手”。它常常在我们毫无察觉的情况下，悄悄损伤血管内壁，让血管逐渐失去弹性、变窄、甚至堵塞。等到出现心梗、脑梗、下肢坏疽等严重后果时，往往已经为时已晚。其实，动脉硬化在早期就会释放出一些信号，只是很多人没有重视。了解这些“警示灯”，及早发现、积极干预，才是预防心脑血管事件的关键。

## 1. 警示信号一：走路腿痛、麻木、发凉

如果你在走路时小腿酸痛、乏力，走一段路后就不得停下来休息一会儿才能继续走，休息片刻后疼痛又缓解，这种现象在医学上称为“间歇性跛行”。这是下肢动脉硬化最典型的信号。

动脉硬化会导致下肢血管狭窄，血液流通不畅，肌肉得不到足够的氧气和营养，活动时就容易出现疼痛和麻木。随着病情进展，症状会越来越严重，从“走一会儿痛”发展为“走几步就痛”，甚至静息时也会疼。更严重者，脚趾发凉、皮肤变薄、毛发脱落，最终可出现溃疡、坏疽。

## 2. 警示信号二：头晕、记忆减退、注意力下降

大脑是全身血流最丰富的器官之一，对血

供极为敏感。当颈动脉或脑动脉发生硬化时，大脑供血不足，会出现一系列“轻微但危险”的信号——比如经常头晕、反应迟钝、记忆力下降、注意力难以集中、睡眠质量变差等。有的人早晨起床时容易眩晕、眼前发黑；有的人会觉得走路不稳、手脚不灵活；有的则表现为情绪低落、思维缓慢。这些看似“衰老”的表现，很可能是脑供血不足的征兆。长期脑供血不足，会增加短暂性脑缺血发作（TIA）和脑梗死的风险。

## 3. 警示信号三：胸闷、胸痛、气短

心脏动脉——也就是冠状动脉——一旦发生硬化，就可能导致心绞痛甚至心肌梗死。心脏动脉硬化的早期信号常表现为活动后胸口发闷、压榨感或疼痛，有时疼痛还会放射到肩膀、颈部、下颌或左臂。很多人误以为这是“胃不舒服”或“消化不良”，殊不知这是冠状动脉供血不足的典型信号。

尤其在情绪激动、爬楼梯、快走、搬重物时胸口不适，休息后症状缓解的，更要高度怀疑冠心病。若胸痛持续超过 20 分钟，伴随大汗、恶心、呕吐、呼吸困难等症状，可能是心肌梗死的急性发作，必须立刻拨打急救电话。

## 4. 警示信号四：血压波动大、经常头痛

高血压与动脉硬化是一对“互相助长”的危险搭档。血压长期过高会损伤血管内皮，加速动脉硬化；而动脉硬化又使血管弹性下降，进一步导致血压控制不稳。

当你发现血压经常忽高忽低，尤其是早晨醒来时明显升高，并伴随头痛、头胀、颈部发紧、耳鸣时，就要注意了。这种情况往往提示血管硬化已影响到血流调节功能。血压波动还容易造成小血管破裂，引发脑出血或眼底出血。

长期血压异常的人，应定期监测血压曲线，并通过血脂、血糖、同型半胱氨酸等指标综合评估血管健康。控制血压不仅是防治动脉硬化的基础，也是保护心脑血管的“防线”。

## 5. 警示信号五：勃起功能障碍或性功能减退

这一信号常被忽视，却极具临床提示意义。男性阴茎动脉直径仅 1～2 毫米，比冠状动脉还细。当全身动脉开始硬化时，阴茎血管最先受到影响，血流减少，就会出现勃起不坚、持续时间短或性欲下降等问题。

研究显示，男性勃起功能障碍（ED）往往比冠心病、脑卒中提前 3～5 年出现，被称为“全身动脉硬化的早期信号”。因此，对于 40 岁以上男性，若出现持续性 ED 问题，不应

仅仅关注性功能本身，更要进行血脂、血糖、血压、心电图和血管超声等综合检查，排查潜在的动脉硬化风险。

## 6. 提前预防，胜于补救

（1）管住嘴：合理饮食是关键。少吃高脂肪、高胆固醇、高糖食物，多吃蔬菜水果、全谷物、豆制品、深海鱼类。保持理想体重，避免暴饮暴食。

（2）迈开腿：规律运动能促进血液循环，改善血管弹性。建议每周至少进行 5 次中等强度有氧运动，如快走、骑行、游泳，每次 30 分钟以上。

（3）稳住情绪：长期焦虑、愤怒或紧张会导致血压波动、血管收缩，加速动脉硬化。保持乐观的心态，是最自然的“血管保养法”。

## 7. 结语

动脉硬化并不可怕，可怕的是对它的忽视。那些看似琐碎的小症状——走路腿疼、头晕健忘、胸闷胸痛、血压波动、性功能下降——其实都是身体在“报警”。只要我们提高警觉、早查早防、科学管理，就能大大降低心梗、脑梗等严重并发症的风险。

# 中医如何改善更年期症状

喀喇沁左翼蒙古族自治县中医院中医内科 吕淑丽

更年期是女性生命历程中的自然阶段，一般发生在 45～55 岁之间。随着卵巢功能的逐渐衰退，雌激素水平明显下降，机体的神经、内分泌及免疫系统随之出现波动，产生潮热、盗汗、失眠、情绪波动、月经紊乱、骨质疏松等一系列症状。虽然这是一个生理过程，但不适感常严重影响生活质量。现代医学多采用激素替代疗法、钙剂补充和心理干预等方法，但并非所有人都适合。中医在调理更年期症状方面积累了丰富的经验，强调整体观念与辨证施治，注重个体差异与内在平衡，因此在缓解症状、减少不良反应方面具有独特优势。

## 1. 更年期常见的中医证型与症状

中医根据不同体质与症状表现，将更年期综合征分为多个证型。肾阴虚型多见潮热盗汗、心烦易怒、口干咽燥、失眠多梦、舌红少苔、脉细数，治宜滋阴降火，可用六味地黄丸或知柏地黄丸加减；肾阳虚型表现为畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多、精神疲乏、舌淡苔白、脉沉细，宜温补肾阳，可用右归丸、金匮肾气丸等；阴阳两虚型兼具阴虚火旺与阳气不足的表现，治疗应阴阳双补，可用二

仙汤加减；肝郁气滞型主要表现为情绪不稳、易怒抑郁、胸胁胀痛、乳房胀满、月经紊乱，宜疏肝解郁，可选柴胡疏肝散或逍遥散；心脾两虚型常见心悸健忘、神疲乏力、食欲不振、面色萎黄、月经量少，治以益气养血安神，如归脾汤。不同证型往往交错存在，需根据个体差异辨证施治。

## 2. 中医治疗的核心思路

中医治疗更年期的核心是“调肾为主，兼顾心肝脾”，以恢复机体阴阳平衡为目的。肾为生命之本，主生长、发育与生殖，是调理的核心。肾阴虚者以滋阴潜阳，使虚火下降；肾阳虚者以温阳助火，使气化恢复。情绪波动明显者多因肝气郁结，宜疏肝理气，以改善情绪与睡眠；消化功能减弱者则应健脾益气，使气血充足。中医认为“心主神明”，心肾不交者易失眠、烦躁，故在调肾的同时养心安神，可使整体机能恢复平衡。

## 3. 常用中药与方剂

在中药治疗中，常用药物多以滋补肝肾、养心安神、疏肝理气为主。六味地黄丸为基础方，滋阴补肾、调节内分泌；知柏地黄丸用于

潮热盗汗、心烦易怒等阴虚火旺者；右归丸温补肾阳、强筋健骨，适用于畏寒乏力；二仙汤阴阳双补、调理冲任，可改善月经紊乱与骨质疏松；逍遥散疏肝解郁、养血健脾，适用于情绪波动者。常用药材包括枸杞子、女贞子、何首乌、当归、黄芪、酸枣仁、百合、丹参等，能协同改善睡眠、调节情绪、增强体质。中药需在专业中医师辨证指导下服用，不宜自行长期使用，以免偏补伤正。

## 4. 针灸与其他中医调理方法

针灸治疗在缓解更年期综合征中疗效确切。常用穴位有肾俞、三阴交、太溪、关元、气海、百会、神门等。针灸可调节下丘脑－垂体－卵巢轴功能，改善植物神经紊乱，减轻潮热、盗汗、失眠、情绪波动等症状。艾灸关元、命门、足三里能温补阳气、增强体力。太极拳、八段锦、气功等传统养生运动通过调和气血、疏导情志、强健筋骨，有助于维持内分泌平衡。部分中医还采用中药足浴、拔罐、刮痧等辅助手段，以促进血液循环、缓解身体不适。

## 5. 饮食与生活调养

中医讲“药食同源”，饮食调理是改善更

年期症状的重要途径。肾阴虚者宜多食滋阴润燥之品，如黑芝麻、银耳、山药、枸杞、豆制品、百合等；肾阳虚者宜温补肾气，如羊肉、桂圆、核桃、韭菜、淡姜汤等。饮食应清淡均衡，避免辛辣、油腻、浓茶、咖啡和酒类等刺激性食物。规律作息、充足睡眠、适度运动可增强免疫力，改善内分泌功能。情志调养同样重要，应学会放松、保持积极心态。中医认为“怒伤肝”“思伤脾”，情绪稳定是脏腑协调的前提。

## 6. 结语

更年期是女性生命中的自然过渡阶段，不应被视为疾病，而是机体功能的再平衡过程。中医以“治未病”为核心理念，通过辨证施治、调和阴阳、疏通气血、调节情志，帮助女性平稳度过这一时期。无论采用中药、针灸还是食疗与运动，关键在于坚持与科学指导。现代女性若能结合中医调理与健康生活方式，不仅能有效缓解更年期症状，还能延缓衰老、提高身心健康水平。中医的核心价值在于“调”，通过整体调养使身体重新获得自我修复与平衡的能力，让更年期不再是困扰，而是向成熟与健康平稳过渡的新起点。



# 椎管占位性病变的护理探险：如何成为患者康复之路的“导航”

天津医科大学总医院 袁立娟

椎管占位性病变，是指脊柱中的椎管内有异常组织或病变“占据了空间”，压迫到脊髓、神经根或血管，从而引起肢体麻木、无力甚至大小便障碍等症状。由于此类疾病涉及神经系统，治疗周期往往较长，康复过程也较为复杂。护理人员在其中扮演着极其重要的角色，他们不仅是患者康复的“守护者”，更是帮助患者重建生活信心的“导航者”。本文将带您了解椎管占位性病变患者护理的关键要点。

## 1. 病情观察：精准捕捉病情变化的“雷达”

### 1) 生命体征监测

患者在治疗期间，护理人员应严格按照护理规范，定时测量患者体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征，并做好记录。如有异常，立即上报，采取相应急救措施，确保患者生命安全。

### 2) 神经功能评估

#### (1) 感觉功能。

护理人员可通过触觉、痛觉、温度觉等检查，判断患者身体不同部位的感觉减退或消失情况，从而了解脊髓受压的程度。

#### (2) 运动功能。

观察患者肢体肌力、肌张力变化，如能否自主抬举肢体、肢体活动是否灵活等，判断神经恢复情况。

#### (3) 括约肌功能。

关注患者排尿、排便情况，询问患者是否存在尿潴留、尿失禁或大便失禁等问题，及时发现括约肌功能障碍，以便于临床采取针对性治疗。

## 2. 体位护理：保障脊髓安全的“防护盾”

### 1) 卧床体位护理

患者术后需卧床时间较长，卧床体位主要包括仰卧位、侧卧位。在仰卧位时，护理人员应在患者颈部下方垫一高度适宜的软枕，这样做的目的在于保持颈椎生理前凸，避免颈部过伸或过屈；在腰部下方垫一薄枕，这样可更好

的维持腰椎生理曲度，减轻腰部肌肉紧张与脊髓受压；在膝关节下方垫软枕，使膝关节微屈，如此可更好的促进下肢血液循环，预防下肢静脉血栓形成。侧卧位时，需保持患者头部、颈部与躯干在同一水平线上，避免颈部扭曲；在两膝之间夹一软枕，防止髋关节内收，减轻腰部压力。同时，护理人员需定期检查患者皮肤状况，尤其是骨隆突的地方，避免因体位不当导致压力性损伤发生。

### 2) 翻身护理

翻身护理是预防压疮与避免脊髓二次损伤的关键措施。对于椎管占位性病变患者，翻身时需采用轴线翻身法，即保持患者头部、颈部、躯干及下肢在同一轴线上进行翻转，避免身体扭曲导致脊髓牵拉或压迫加重。翻身前，护理人员应先评估患者病情，确认患者生命体征稳定、脊髓损伤情况允许翻身；翻身过程中，动作轻柔缓慢，避免用力过猛；翻身时，及时调整患者体位，确保患者舒适，同时检查患者皮肤情况，对骨隆突部位进行适当按摩，促进局部血液循环。

## 3. 并发症预防：筑牢患者康复的“安全防线”

### 1) 压力性损伤预防

椎管占位性病变患者因感觉功能减退或消失，对压力的感知能力下降，压力性损伤发生风险更高。护理人员需定期为患者翻身，一般每2小时翻身一次，必要时可缩短翻身间隔时间；保持患者皮肤清洁干燥，及时更换潮湿的床单、衣物；使用气垫床或减压床垫，减轻局部皮肤压力；加强患者营养支持，给予高蛋白、高维生素、高热量饮食，增强皮肤抵抗力。

### 2) 下肢静脉血栓预防

患者长期卧床导致下肢活动减少，下肢静脉血流缓慢，易形成下肢静脉血栓。护理人员可指导患者进行下肢主动或被动活动，可以帮助患者做踝关节背伸、跖屈运动，膝关节屈伸

运动等，每次运动10-15分钟，每日3-4次，促进下肢血液循环；为患者穿戴医用弹力袜，通过梯度压力促进静脉血液回流；对于高风险患者，在医生指导下给予抗凝药物治疗，并密切观察患者有无出血倾向及下肢肿胀、疼痛等血栓形成迹象。

### 3) 肺部感染预防

长期卧床患者肺活量减少，呼吸道分泌物不易排出，易发生肺部感染。护理人员应指导患者进行有效咳嗽、咳痰训练，鼓励患者定时深呼吸，促进肺部扩张；定期为患者翻身、拍背，拍背时从下往上、从外向内轻轻拍打，帮助患者排出呼吸道分泌物；保持病室空气流通，定期开窗通风，每日2-3次，每次30分钟左右，保持室内空气新鲜；对于痰液黏稠不易咳出的患者，可给予雾化吸入治疗，稀释痰液，促进痰液排出。

### 4) 泌尿系统感染预防

椎管占位性病变患者因括约肌功能障碍，易导致泌尿系统感染。护理人员应鼓励患者多饮水，增加尿量，起到冲洗尿道的作用；对于尿潴留患者，严格按照无菌操作原则进行导尿，定期更换导尿管与尿袋，保持尿道口清洁，每日用碘伏消毒尿道口2次；指导尿失禁患者使用尿垫，并及时更换，保持会阴部皮肤清洁干燥；定期为患者进行尿常规检查，及时发现泌尿系统感染迹象，早期进行治疗。

## 4. 康复训练指导：助力患者功能恢复的“引擎”

### 1) 早期康复训练

在患者病情稳定后，即可开始早期康复训练，主要以肢体被动活动、关节活动度训练及肌肉等长收缩训练为主。护理人员或家属协助患者进行肢体被动活动，如肩、肘、腕、髋、膝、踝等关节的屈伸、旋转运动，每个关节活动5-10次，每日2-3次，防止关节僵硬与肌肉萎缩；指导患者进行肌肉等长收缩训练，如

大腿肌肉收缩、臀部肌肉收缩等，训练时保持肌肉收缩3-5秒后放松，重复10-15次，每日3-4次，增强肌肉力量。训练要适度，避免过度疲劳。

### 2) 中期康复训练

随着患者病情恢复，逐渐过渡到中期康复训练，增加训练强度与难度，重点进行肢体主动活动训练、平衡功能训练及行走训练。

肢体主动活动训练包括自主抬举肢体、抓握物品等，护理人员可根据患者肌力情况设置不同训练任务，如让患者用手抓握不同重量的物品，逐渐提高肢体肌力；平衡功能训练可先让患者在床边坐起，适应后再进行站立平衡训练，如双脚站立、单脚站立等，训练过程中护理人员需在旁保护，防止患者跌倒；行走训练先从借助助行器行走开始，逐渐过渡到独立行走。

### 3) 后期康复训练

后期康复训练主要以提高患者生活自理能力、恢复社会适应能力为目标，进行日常生活能力训练与职业康复训练。

日常生活能力训练包括穿衣、进食、洗漱、如厕等训练，护理人员指导患者掌握正确的动作方法，通过反复训练提高患者独立完成日常生活活动的能力；对于有工作需求的患者，还可进行简单的职业康复训练，帮助他们更好地回归社会。

椎管占位性病变患者的护理工作是一项系统、复杂且长期的任务，护理人员作为患者康复之路的“导航者”需具备扎实的专业知识、丰富的临床经验及高度的责任心。通过精准的病情观察、科学的体位护理、有效的并发症预防、个性化的康复训练指导，为患者提供全方位、高质量的护理服务，帮助患者减轻痛苦，促进神经功能恢复，提高生活质量，顺利回归家庭与社会。

# 牙齿不齐只影响颜值 这些隐藏危害要警惕！

武汉亚心总医院 口腔科 肖萌

在追求美的时代，牙齿整齐与否常被与颜值紧密挂钩。很多人觉得牙齿不齐不过是笑起来不好看，影响个人形象。但实际上，牙齿不齐带来的危害远不止于此，它就像一颗隐藏在口腔中的“定时炸弹”，悄无声息地威胁着口腔乃至全身健康。了解其隐藏危害，才能让我们重视牙齿不齐问题，下面为大家介绍详细介绍。

## 1. 影响口腔清洁，引发牙病

(1) 清洁死角多。牙齿不齐时，牙齿之间的排列变得错乱复杂，会形成许多难以清洁到的死角。比如，牙齿重叠、扭转的地方，牙刷的刷毛很难完全伸进去进行清洁，牙线在使用时也可能无法顺利通过。这些清洁死角就成为了细菌滋生的“温床”。

(2) 易患龋齿和牙周病。细菌在清洁死角大量繁殖后，会分解食物残渣产生酸性物质，

腐蚀牙釉质，逐渐形成龋齿。同时，细菌及其毒素会刺激牙龈组织，引发牙龈炎症。若不及时治疗，炎症会向深部发展，导致牙周袋形成、牙槽骨吸收，最终引发牙周病，严重时牙齿会松动脱落

## 2. 影响咀嚼功能，加重肠胃负担

(1) 咀嚼效率降低。牙齿不齐会影响牙齿之间的正常咬合关系。当牙齿排列不整齐时，上下牙齿不能很好地对合，在咀嚼食物时，就无法将食物充分嚼碎。比如，一些牙齿过早接触，而另一些牙齿则接触不到，这就会导致咀嚼力量分布不均匀，使得咀嚼效率大大降低。

(2) 肠胃负担加重。由于食物没有经过充分的咀嚼就进入胃肠道，大块的食物会增加肠胃的消化负担。肠胃需要分泌更多的消化液，花费更长的时间来消化这些食物，长期如此，

容易引起消化不良、胃痛、胃胀等肠胃问题，影响身体的营养吸收和健康。

## 3. 影响发音、呼吸与颌面部发育

(1) 发音不准确。牙齿在发音过程中起着重要的作用，牙齿不齐可能会改变口腔内的气流方向和发音环境，影响一些辅音的准确发出。例如，前牙开合会影响发“f”“s”等音，导致发音不清晰，或让人难以准确表达自己的意思，影响日常的交流和沟通。

(2) 呼吸方式改变。严重的牙齿不齐，尤其是上颌前突或下颌后缩等情况，可能会影响呼吸道的通畅。为了获得足够的空气，患者可能会不自觉地改变呼吸方式，采用口呼吸。长期口呼吸会使口腔黏膜干燥，降低口腔的自洁作用，还可能导致面部发育畸形，如上唇短厚、外翻，下颌后缩等，影响面部美观。

(3) 影响颌面部发育。牙齿不齐还会影响颌面部正常发育，导致颌面部畸形，出现偏斜、大小脸等情况。牙齿排列错乱会干扰颌骨的正常生长方向和速度，使得颌面部两侧发育不平衡，进而影响面部整体美观与协调性。

## 4. 结束语

牙齿不齐绝不是仅仅影响颜值这么简单，它对口腔健康、咀嚼功能、发音呼吸、颌面部发育以及全身健康都有着不可忽视的影响。因此，当我们发现牙齿不齐的问题时，应及时到正规的口腔医疗机构进行咨询和治疗。通过科学的正畸方法，不仅可以改善牙齿的外观，提升颜值，更重要的是能预防和解决这些隐藏的危害，让我们拥有健康的口腔和美好的生活！

# 高血压患者居家护理，做好这几点能稳定血压、减少并发症！

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 胡小丽

高血压虽被称为“沉默杀手”，但只要掌握科学的居家护理方法，就能有效控制血压，显著降低心梗、脑卒中等并发症风险。真正的健康主动权就在您手中，厨房、客厅、甚至床头柜都是守护健康的战场。

## 1. 厨房里的“降压革命”：管住盐罐子是关键

控制盐分摄入是控压的首要任务。除了炒菜少放盐，更要警惕无处不在的“隐形盐”：咸菜腐乳、腊肉香肠、话梅零食、薯片饼干、酱油蚝油、挂面面包、加工肉制品以及外卖汤底都暗藏高盐陷阱。建议您购买精准的限盐勺（每人每天不超过5克），炒菜时严格计量。想要美味不减？多用葱姜蒜、辣椒、醋、柠檬汁、番茄、香菇等天然食材代替盐提味。选购食品时紧盯营养成分表，选择低钠盐或

低钠酱油，避开钠含量NRV%超过30%的高钠食品。餐桌上记得多安排富含钾元素的“降压卫士”：香蕉菠菜、土豆蘑菇、豆类粗粮都能帮助排钠。烹饪方式也大有讲究：清蒸水煮、凉拌炖汤远比煎炸更健康，肥肉动物内脏则要尽量远离。

## 2. 让身体动起来：运动是最好的“降压药”

规律运动是公认的天然降压良方，效果堪比药物。选择温和有氧运动最为安全有效：快走慢跑、游泳骑车、太极拳广场舞都是理想选择。运动强度以“能轻松说话但唱歌会喘”为黄金标准，每周坚持5天，每次30分钟以上效果最佳。时间零碎也不怕，早中晚各快走10分钟同样奏效。在医生指导下，可适度加入轻量力量训练：举小哑铃、弹力带练习、靠墙静

蹲每周2-3次，能增强代谢辅助控压。

## 3. 用药安全：降压治疗的“定海神针”

药物治疗是控制高血压的基石，擅自调药或停药如同放弃生命防护网。务必做到定时定量服药，可用手机闹钟或用药APP提醒，备个分格药盒提前装好一周药量能有效防漏服。主动了解所服药物名称、作用原理及常见副作用，出现异常及时联系医生而非自行处理。

## 4. 管理情绪：给血管“松绑”的必修课

精神压力如同给血管拧紧螺丝，瞬间推高血压。当焦虑愤怒袭来，马上尝试“478呼吸法”：鼻子吸气4秒→屏息7秒→嘴巴呼气8秒，重复几次就能平复波动。每天预留15-30分钟专属减压时间：听舒缓音乐、养花练字、正念冥想或泡温水澡都是优选。学会对过度压力说“不”，遇事少钻牛角尖，保证充足睡眠。积极

参与社交活动，与亲友保持情感联结，避免孤独感加重心理负担。

## 5. 精准监测：健康数据的“晴雨表”

家庭自测血压是评估疗效的“火眼金睛”。首先要选对工具：认准国际认证的上臂式电子血压计，袖带尺寸需包裹上臂80%。测量时牢记五个黄金法则：环境要安静温暖；测量前30分钟不吸烟喝咖啡、静坐休息5分钟；坐姿端正双脚着地，上臂与心脏齐平；固定时间段测量；每次测2-3次取平均值。家庭自测血压通常建议控制在135/85mmHg以下。

总之，从限盐勺的精准刻度到晨间服药的定时闹钟，从快走鞋的磨损痕迹到血压记录本的翔实数据，这些平凡细节汇聚成守护生命的铜墙铁壁。



# 中药鉴定：从“看形状”到“测成分”，如何给药材“验明正身”

湖北省中医院 肖锋

## 1. 传统鉴定：老祖宗留下的“火眼金睛”

(1) 看形状  
中药材各有独特“长相”，如同人的容貌是区分关键。人参的“芦头”（根顶短根茎，野山参芦头细长、芦碗密集）和“珍珠点”（参须瘤状突起）极具辨识度；黄连的“过桥”（根茎间细长光滑茎秆）是标志。

(2) 观颜色  
药材的色泽藏着质量密码，当归的黄棕、黄芩的棕黄、红花的橙红，都是品质上佳的“健康肤色”。若颜色过深过浅，可能是加工不到位或储存出了问题。传统鉴定里，老药工对照标准色样，一眼就能辨出药材优劣。

(3) 闻气味  
闻气味是鉴别芳香药材的“独门秘籍”。薄荷的清涼香、麝香的特异香、阿魏的浓烈蒜臭，这些独特气味都是药材内在成分的“外在名片”。药材挥发性成分关乎药效，老药工凭嗅觉辨气味浓淡真伪，轻松区分正品与假货。

(4) 尝味道  
“良药苦口”道尽中药滋味与药效的关联。黄连的苦寒、甘草的甘甜、乌梅的酸涩，每种味道都对应着独特药性成分。不过要留心，部分药材带毒性，尝味得讲究方法，点到即止才稳妥。

## 2. 现代科技鉴定：给药材做“精准体检”

(1) 光谱技术  
光谱技术就像给药材“照指纹”的分析仪。借助红外、紫外等光谱技术，能捕捉药材成分的特征光谱，快速辨真伪。哪怕外形长得再像的药材，光谱图谱也会有差异，为鉴定提供实打实的依据。

(2) 色谱技术  
色谱技术堪称药材成分分离分析的“神器”。高效液相、气相等色谱技术能把药材里的复杂成分一分开，对照标准品精确测出有效成分含量。这既能辨真伪，还能评质量等级，为临床用药送上科学数据。

(3) 分子生物学技术  
分子生物学技术专查药材的“基因身份证”。借助 DNA 测序、PCR 等技术，能从遗传物质上分清近缘物种和易混品种。那些外观难辨的药材，靠分子鉴定能获取准确物种信息，从根上解决鉴定难题。

## 3. 中药鉴定的重要性：守护健康与产业发展

中药鉴定是用药安全的“第一道岗”。中药材品种多、来源杂，市场上常出现鱼目混珠的情况：有毒的“附子”冒充“川乌”售卖，劣质药材顶替优质品流通，这些都可能耽误疗

效甚至危及生命。

中药鉴定更关乎产业发展命脉。优质药材是中药产业的“根”，科学规范的鉴定标准能带动中药材种得规范、卖得红火。鉴定技术升级后，中药质量更稳定可控，不仅能让老祖宗传下的中医药在国际市场更有底气，还能推动这门老手艺在传承中焕发新活力。

## 4. 行业现状与未来展望

中药鉴定行业正并行传统与现代两条路径：基层药铺仍沿用“看形状、闻气味”的传统经验鉴别法，而大型药企、科研院所已普及高科技检测设备。不过行业面临鉴定标准不统一、小药厂设备落后、专业人才匮乏等难题。

目前，国家对中药鉴定的重视程度日益提升。传统经验通过图像数据库实现数字化存储，人工智能、大数据等新技术正助力开发快速精准的鉴定系统，推动传统经验与科技融合。

未来中药鉴定将构建“三条道”发展模式：规范传统经验标准、推动新技术落地、融合多元鉴定方法，形成“外观观察 + 成分检测”“定性分析 + 定量分析”的综合体系。同时，区块链技术将应用于全链条溯源，实现药材从种植到流通的全程可追溯。

# 肛瘻术后家庭养护，饮食 + 清洁这样做更稳妥

武汉市江岸区丹水池街社区卫生服务中心 汤亮

肛瘻手术做完了，终于能出院回家了，这绝对是康复路上的一大步！不过您可别大意，手术的成功只是第一步，回到家后的精心养护，尤其是饮食和清洁这两大块儿，对伤口能不能顺利长好、避免感染和复发，起着决定性的作用。

**1. 饮食篇：吃对食物，加速伤口修复**  
肛瘻术后饮食的核心目标是“软便防压”和“营养促愈”。纤维摄入是关键，每日25-30克纤维能让大便柔软顺滑。推荐早餐吃燕麦粥 + 香蕉，午餐选糙米饭配蒸南瓜，晚餐喝小米粥拌焯菠菜。蛋白质选择：“白肉优先”原则：鱼肉、鸡胸肉、豆腐富含优质蛋白且易消化。烹饪记住三字诀——蒸、煮、炖！比如清蒸鲈鱼、冬瓜排骨汤，避免油炸红燒。

务必要拉黑这些食物：辣椒花椒等辛辣调料会刺激肠道；烧烤炸鸡等油腻食物加重消化负担；咖啡浓茶引发脱水便秘。若不小心吃了禁忌食物怎么办？立即喝300ml温水稀释，下一餐改吃米汤 + 馒头片。补水要像“细胞灌

溉”——每小时喝100ml温水，总量达2升。有个实用技巧：床边放刻度水杯，晨起空腹先喝200ml温水润肠。

**2. 清洁篇：温柔呵护，阻断感染链**  
术后伤口清洁的核心是牢牢把握“无菌、轻柔、干燥”这三大要素。

伤口一旦沾染细菌，极易引发二次感染，让恢复功亏一篑。因此，排便后的清洁必须格外升级：务必淘汰普通纸巾，改用更温和且具有消毒作用的 医用生理盐水棉片 进行擦拭。擦拭时谨记“从前往后、单方向”的原则（类似女性护理的方向），只擦一次就换新棉片，绝对避免来回擦拭，这样才能最大程度防止粪便污染伤口区域。坐浴是促进恢复、保持清洁最有效的方法，建议每日进行3次，特别是在每次排便之后更要坚持。准备40℃左右的温水（手感温热但不烫，可用水温计测量或手肘内侧试温），将臀部完全浸泡其中持续10分钟。关键点：坐浴时水位一定要完全浸没肛周及伤口部位，确保充分浸泡。为加强消毒效

果，可以在温水中加入0.01%的高锰酸钾溶液（注意浓度，配成肉眼可见的淡粉色即可，过浓会灼伤皮肤），它能帮助更好地杀灭细菌。

保持干燥比清洁更重要！  
坐浴后先用无菌纱布“点蘸”吸干水分，再用冷风档吹风机距30cm吹干。内裤选择纯棉透气款，每小时起身活动5分钟避免局部闷热。若发现淡黄色分泌物别惊慌，这是正常渗出；但出现绿色脓液或发烧38℃以上，需立即就医。有个省钱妙招：用婴儿护臀膏薄涂伤口周围，既能隔离污物又能减少摩擦痛。

总而言之，肛瘻患者的术后恢复是个需要点耐心的过程，认真执行好饮食和清洁这两件事，就是您在家最能帮到自己的地方。

要吃得合理，才能让排便顺畅不刺激伤口；清洁到位，让伤口保持干净干燥不受感染。别小看这些日常细节，它们组合起来就是伤口顺利愈合的最大保障。

# 麻醉前要卸美甲、摘假牙？背后有讲究

武汉市东西湖区人民医院 麻醉科 胡石林

当面临手术需要麻醉时，患者往往会收到医护人员“卸美甲、摘假牙”的提醒。不少人对此感到疑惑，美甲和假牙与麻醉看起来风马牛不相及，为何要在麻醉前做这样的准备？其实，这背后有着重要的医学考量，关乎麻醉过程的安全与效果，接下来就让我带大家一起去详细的了解一下吧！

**1. 麻醉前卸美甲的原因**  
(1) 影响血氧饱和度监测。在麻醉过程中，准确监测患者的血氧饱和度至关重要，它能及时反映患者体内氧气的供应情况。目前，临床上常用指夹式脉搏血氧仪来监测血氧饱和度，其原理是通过红外线照射手指，检测血液中氧合血红蛋白和还原血红蛋白对红外线的吸收差异来计算血氧值。

而美甲，尤其是颜色较深的美甲，会阻挡红外线的穿透，导致血氧仪无法准确获取血液的光学信号，从而使监测结果出现偏差。这种不准确的监测可能会让医护人员误判患者的缺氧状况，延误治疗时机，对患者的生命安全构成威胁。

(2) 干扰麻醉操作观察。麻醉过程中，医

护人员需要密切观察患者的生命体征和身体反应。手指是观察末梢循环的重要部位，通过观察手指的颜色、温度等可以判断患者的血液循环情况。美甲会掩盖手指的真实颜色，使医护人员难以准确判断末梢循环的状态，影响对麻醉深度的判断和麻醉药物的调整。例如，如果患者出现末梢循环不良，手指本应呈现苍白或青紫，但美甲可能会掩盖这些表现，导致医护人员无法及时发现并处理问题。

**2. 麻醉前摘假牙的缘由**  
(1) 防止假牙脱落误吸。在麻醉诱导和苏醒阶段，患者的吞咽反射和咳嗽反射会受到抑制。此时，如果患者口腔内有假牙，尤其是活动假牙，可能会在患者无意识的情况下脱落，掉入气道，引起误吸。误吸假牙会导致气道梗阻，使患者无法正常呼吸，严重时甚至会引发窒息，危及生命。因此，在麻醉前摘下假牙，可以有效避免这种危险情况的发生。

(2) 便于气管插管操作。对于需要全身麻醉的患者，气管插管是保证呼吸道通畅、维持有效通气的重要措施。如果口腔内有假牙，会占据口腔空间，影响气管插管的顺利进行。假

牙可能会妨碍喉镜的置入和声门的暴露，增加气管插管的难度和时间，甚至可能导致插管失败。此外，在插管过程中，假牙还可能被碰落，增加误吸的风险。摘下假牙后，可以为气管插管提供更宽敞的操作空间，提高插管的成功率和安全性。

**3. 其他相关准备事项**  
除了卸美甲和摘假牙外，麻醉前还有一些其他的准备事项。例如，患者需要禁食禁水一段时间，以防止在麻醉过程中发生呕吐和误吸。同时，患者应如实告知医护人员自己的病史、过敏史等信息，以便医护人员制定个性化的麻醉方案。

**4. 结束语**  
麻醉前的卸美甲、摘假牙等准备事项并非无端要求，而是有着科学依据和重要意义的。这些看似微小的细节，却与麻醉过程的安全和患者的健康息息相关。患者和家属应积极配合医护人员的要求，做好麻醉前的各项准备工作，共同为手术的顺利进行和患者的康复创造有利条件。

## 肺结核合并咯血：早期发现与科学治疗

武汉市肺科医院 王郡

肺结核是一种由结核分枝杆菌引发的慢性呼吸道传染病，当肺结核患者出现发热，咳嗽，咯血症状时，意味着病情已经进入较为严重的阶段。咯血不仅会加重患者的身体负担，还可能进一步引发窒息、失血性休克等严重并发症危及生命。下面将详细介绍肺结核合并咯血的早期发现，要点及科学治疗措施。

### 1. 捕捉疾病的“蛛丝马迹”

(1) 警惕身体发出的求救信号  
肺结核合并咯血的早期发现，需要从症状、生命体征等多个方面进行综合判断，及时识别一些早期信号，为治疗争取宝贵的时间。首先，警惕身体自身发出的求救信号非常重要。肺结核合并咯血的早期症状以咳嗽为主，且伴随出现痰中带有血丝的症状。尤其是晨起的第一口痰颜色暗红，总量少，多数可自行好转。因此，容易被忽视。其次，随着病情的发展，症状会进一步加重，还可能会咳出鲜血，患者会进一步出现结核中毒症状。

(2) 捕捉身体表现出的疾病症状  
肺结核患者通常会出现消瘦的症状，面色苍白，盗汗。在咯血的同时，患者由于紧张，还可能出现呼吸急促、心率加快的症状，呼吸频率可上升至每分钟20次以上，心率也会超过每分钟100次。严重时，还可能出现口唇发绀的症状，这主要是由于缺氧所导致的。若咯血总量逐步增大，一次超过100毫升，或者在24小时之内超过了500毫升，患者可能出现窒息前兆，例如：烦躁不安、大汗，胸闷等症状。这时需要采取紧急救治措施。

(3) 积极做好辅助检查  
影像学检查是诊断肺结核的重要辅助手段，胸部X光片能够快速发现肺部的浸润影空洞和纤维化病灶。但相对来讲，确诊检查方式的敏感性相对较低，胸部CT能够弥补这种不足，可精确定位出血部位，清晰呈现支气管扩张和血管畸形的实际情况，为后续治疗方案的制定提供重要的参考。

### 2. 采取科学有效的治疗措施

(1) 及时进行药物治疗，构筑双重防线  
一旦确诊，需要迅速启动科学治疗方案。针对咯血要根据出血量精准用药，少量咯血时，可口服氨甲环酸片。

每日的咯血量达到100~500毫升，则应当静脉注射垂体后叶素，收缩血管到达止血，但高血压、冠心病患者禁用。当每日咯血量超过500毫升，需联合多种止血药，并严密监测生命体征。

(2) 及时进行介入治疗，保证精准止血  
如果患者出现了反复多次咯血或一次咯血量达大咯血量，或者用药治疗无效的情况，则需要选择支气管动脉栓塞术进行介入治疗。利用导管将栓塞剂注入出血血管来阻断血流，这种方法的止血成功率可高达90%以上，且创伤较小，仅需要局部麻醉即可实施术后24小时即可下床正常活动，对于不耐受的患者具有一定的实际应用效果。

(3) 酌情应用手术治疗，有效清除病灶  
当肺结核的病灶存在局限性，并且有反复咳嗽的症状时，就可以考虑选用手术治疗方案。尤其是在合并出现了支气管扩张症状时，就需要通过肺叶切除术、肺段切除术等手术治疗措施切除病灶。手术开始前，需要对患者的肺功能进行评估，术后也要持续进行抗结核治疗，治疗周期需要维持在6个月以上。

总的来讲，肺结核合并咯血虽然病势凶险，但若能够在早期就发现问题，科学治疗，则多数患者均可康复，获得良好的生活状态。



## 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

## 别让“脆”骨头毁了幸福晚年——老年骨质疏松

湖北省地质职工医院 门诊内科 汪敏

步入晚年,本应是安享幸福、含饴弄孙的美好时光,然而,有一种隐匿的“健康杀手”——骨质疏松,却悄然威胁着老年人的生活质量。骨质疏松就像一个无声的“小偷”,在不知不觉中偷走骨骼的强度和韧性,让原本坚固的骨头变得“脆弱不堪”,严重破坏老年人幸福安稳的晚年生活。因此,了解老年骨质疏松的相关知识,积极预防和治疗,刻不容缓,接下来就让我带大家了解一下吧!

### 1. 老年骨质疏松的成因

(1) 年龄增长的自然结果。随着年龄的增加,老年人的身体机能逐渐衰退,骨骼也不例外。骨骼中的骨量会不断流失,骨小梁结构变得稀疏、脆弱,这是人体衰老的自然过程,也是老年骨质疏松发生的重要原因之一。

(2) 内分泌变化的影响。内分泌系统在骨

骼代谢中起着关键作用。老年人内分泌功能发生变化,尤其是女性在绝经后,雌激素水平急剧下降。雌激素对骨骼有保护作用,它能抑制骨吸收,促进骨形成。雌激素水平降低后,骨吸收大于骨形成,导致骨量快速丢失,从而引发骨质疏松。

(3) 不良生活习惯的累积。长期的不良生活习惯也是导致老年骨质疏松的重要因素。比如,长期缺乏运动,会使骨骼得不到足够的刺激,骨量流失加快;过度吸烟、酗酒,会影响骨骼的新陈代谢,干扰钙的吸收和利用;长期饮食不均衡,摄入的钙、维生素D等营养素不足,无法满足骨骼生长和维持的需要,也会增加骨质疏松的发生风险。

### 2. 老年骨质疏松的危害

(1) 骨折风险大幅增加。骨质疏松最严重

的危害就是骨折。老年人的骨骼本就脆弱,再加上骨质疏松的影响,骨折的风险显著升高,常见的骨折部位包括髋部、脊柱、腕部等。

(2) 身体疼痛与活动受限。骨质疏松还会引起身体疼痛,尤其是腰背部疼痛较为常见。这种疼痛可能会在长时间站立、坐立或弯腰时加重,严重影响老年人的日常生活和活动能力。由于疼痛和担心骨折,老年人往往会减少活动量,导致身体更加虚弱,形成恶性循环。

### 3. 老年骨质疏松的预防与治疗

(1) 预防措施。预防老年骨质疏松,要从年轻时就开始注重骨骼健康。保持均衡的饮食,多吃富含钙、维生素D、蛋白质等营养物质的食物,如牛奶、豆制品、鱼类等;适当进行户外运动,如散步、慢跑、太极拳等,增加阳光照射,促进维生素D的合成;并定期进行骨密

度检测,及时发现骨量减少的情况并采取措施。

(2) 治疗方法。如果已经确诊为骨质疏松,应在医生的指导下进行规范治疗。药物治疗是重要的手段之一,常用的药物包括抗骨吸收药物和促进骨形成药物等,可以抑制骨量流失,增加骨密度。同时,结合物理治疗、康复训练等方法,缓解疼痛,改善身体功能。

### 4. 结束语

老年骨质疏松虽然可怕,但并非不可预防和治疗的。只要我们重视骨骼健康,养成良好的生活习惯,积极采取预防措施,及时进行诊断和治疗,就能有效降低骨质疏松的发生风险,减少骨折等并发症的发生。让我们共同努力,别让“脆”骨头毁了老年人的幸福晚年,让每一位老人都能拥有健康、坚实的骨骼,安享美好的金色年华!

## 急性心梗心电图：与死神赛跑的黄金密码

武汉科技大学附属汉阳医院功能科 高凌燕

当心脏的供血突然中断时,你可能面临一场生死危机——这就是急性心肌梗死,简称心梗。症状来得又快又猛:胸口像被重物压着剧痛,还伴随冷汗、呼吸困难和恶心。如果不及处理,心肌会快速坏死,几分钟内风险就能飙升。但别慌,有一种简单高效的救命工具:心电图(ECG)。它通过贴在身上的电极,短短几分钟内记录心脏的电活动,帮医生快速判断是否心梗发作。这份“黄金密码”能在关键时刻抢回时间,把灾难降到最小。

急性心梗是什么?简单说,就是心脏的冠状动脉被血块堵住了,心肌缺血缺氧,迅速坏死。症状可能来得悄无声息:胸口剧痛像被重物压着,有时辐射到手臂或下巴,伴随冷汗、恶心或呼吸困难。它的危险在于进展极快——短短几分钟,心肌就受损;几小时内,致命风

险飙升。如果拖延,后果不堪设想。每年,全球数百万患者因此倒下,但及早诊断就能扭转乾坤。

这时候,心电图登场了!它像一台精密的“心脏翻译器”,通过贴在胸口的电极,记录心脏电活动的细微变化。整个过程简单、无痛,几分钟就搞定。别小看那些波浪线:它们能“说话”,告诉你心脏是否在求救。当心梗发生时,心电图会显示异常信号。最常见的是“ST段抬高”——正常波浪线本该平稳下降,这时却突然上扬,像山峰一样突出。这是心肌缺血的警报!紧接着,可能伴随“Q波”出现,类似一个小缺口,提示心肌已受损。医生一看这些变化,就能锁定心梗位置,比如是前壁还是下壁出了问题。有些情况下,心电图不直接抬高,但波形扭曲或压低,也是警告信号。总之,它

像一份实时报告,帮你捕捉黄金时刻。

为什么叫“黄金密码”?因为时间就是生命。心梗后的最初90分钟到几小时,是救命的黄金窗口。心电图在这里扮演核心角色:它能快速识别威胁,指导关键治疗。例如,一旦确认ST段抬高,医生会立刻启动“再灌注疗法”,比如用药物溶解血块或手术疏通血管。这样,心肌损伤就能最小化。相反,如果误判或延误,心肌大面积坏死,可能导致心力衰竭或猝死。

如何运用这个“黄金密码”到生活中?首先,识别心梗信号:突发胸痛、呼吸困难、冒冷汗或晕厥。一旦出现,别犹豫!立刻拨打急救电话。在等待救护车时,保持平静,别乱动。到达医院后,要求做心电图——它是诊断的“金标准”。医生会解读结果,决定用药或手术。自救的关键在于“快”:症状出现后1小时内

就医,成功率最高;拖延超过12小时,风险剧增。平时,健康生活是预防基础:戒烟、控制血压血糖、规律运动。每年体检时加做心电图,尤其有家族史或三高人群,能早发现隐患。

心电图的真正价值,在于把抽象的危机转化为可行动的警报。当它显示ST段异常抬高或病理性Q波时,医生能立即启动溶栓或支架手术,有效降低患者死亡率。

