

湖北广播电视台

2025年10月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第20期 总第2107期



湖北广播电视台三个项目 入选全国广播电视新闻“百佳”

►02版



柳芳 优秀新闻记者编辑



黄志伟 优秀新闻播音主持人

秋日邻里情 公益来“暖场”

►03版

中疾控提醒：厨房油烟或含致癌物

►08版

逛吃武汉青山区 一站式吃定全国

►11版

七旬竹笛师张永纯：
笛声悠扬处，匠心育晚晴

►13版

11月，进口大片来撑场

►14版



宝藏江夏 平替全球

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



湖北广播电视台三个项目入选全国广播电视新闻“百佳”

2024年度全国广播电视新闻“百佳”推优结果出炉,湖北广播电视台共有3个项目入选:《习语润荆楚》入选优秀广播电视新闻“头条”,柳芳、黄志伟分别入选优秀新闻记者编辑和优秀新闻播音员主持人。

特别节目《习语润荆楚》聚焦2024年11月习近平总书记赴湖北考察时的足迹。节目通过点位回访、场景再现、故事串联,完整呈现总书记考察全貌,实现政治话语的“润物化人”,彰显大国领袖的宏阔思想与为民情怀。节目以“融媒思维”重构传播生态,依托湖北卫视、长江云新闻大小屏联动,实时互动直播,形成千万级传播声量,让党的创新理论“飞入寻常百姓家”。

柳芳,现任新闻中心副主任、高级记者。从业19年间,当过调查记者、节目主编、新闻主播,深度参与媒体融



合。她在新闻采编、播音主持、广播剧创作、节目编办上均获得过行业最高奖项,共80多件作品获省部级以上奖励,其中,10次获中国新闻奖(3次一等奖,均为第一作者),5次获中国广播电视台大奖,1次获中宣部“五个一工

程”奖,个人还入选首批国家青年文化英才、获评全国三八红旗手、首届中国播音主持“金声奖”、首批湖北省青年拔尖人才、首批全国广播电视与网络视听工程青年创新人才、湖北省广播电视台系统先进个人等荣誉。

黄志伟,现任湖北广电数字传媒有限公司副总经理。深耕广播领域24年间,他在融媒变革中转型为“提笔能写、对简能讲、举机能拍”的复合型媒体人,在新媒体传播、文化传承、文旅赋能等领域成效卓著。他打造的“主持人阿喆”账号,以千万级粉丝规模成为行业标杆,多次获得中宣部、中国记协等权威部门认可,全网获赞超5亿,传播量超500亿,实现了传播效能的突破以及社会价值的广泛辐射。其作品多次入选中宣部“三好作品”榜单、中记协“我的代表作”,个人获“全国最具人气职工网络达人”“湖北文旅推广大使”等称号。主持人阿喆融媒工作室入选全国广播电视媒体体制机制改革典型案例,为媒体融合背景下的品牌化运营提供了成功范例。

(来源:长江云新闻)

湖北经视事业部完成2025武汉网球公开赛公用信号制作及转播任务

近日,湖北广播电视台(集团)精心统筹,以湖北经视事业部作为主转播机构,高质量完成2025武汉网球公开赛赛事公用信号制作及转播任务,赢得WTA官方、武网赛事方及各合作单位的高度赞誉。

全网顶流,品质担当,打造高水平国际公用信号

作为赛事主转播商,湖北经视事业部精心策划,与湖北台制作中心等合作伙伴紧密协作,组建了一支160多人的专业制作团队,运用4K+5G+VR技术,制作了90场、总时长逾260小时的高水平国际公用信号,为观众呈现了一场清晰优质的视觉盛宴。

在整个转播过程中,团队实现了信号制作、网络传输、电视播出全流程“零失误”,以专业水准和过硬作风,充分彰显了主流媒体的综合实力与责任担当。

双屏覆盖,广泛传播,沉浸式观赛体验广受好评

武网正赛期间,湖北经视和湖北生活双频道火力全开,共直播了14场比赛。同时,推出特别节目《武网直播间》,在演播室内开辟了第二现场,

邀请前职业球员、华中科技大学教授郑君怡和咪咕知名体育解说员孙雨轩等嘉宾,从战术布局、技术细节、球员状态等维度剖析赛事,帮助观众从“看热闹”升级为“懂门道”,搭建球迷与赛事之间的专业沟通桥梁。

筑巢引凤,赋能体育+,超额完成招商目标助力产业发展

武网作为顶级赛事IP,品牌“含金量”不言而喻。年中确定招商权益细节后,经视事业部迅速组建项目小组,经过不懈努力,成功引进多家品牌企业签约,超额完成既定目标,招商金额超去年同期,为赛事的顺利举办提供了坚实的资金保障,也为“体育+”产业的融合发展注入了新的活力。

上下同心,团队奋进,奏响湖北广电体育强音

今年武网赛期恰逢中秋国庆双节期间,台(集团)领导亲临赛事现场,看望慰问坚守岗位的转播团队成员,现场指导工作。执行团队成员纷纷表示,将多维度持续深耕体育赛道,奋力推进体育垂类板块建设。

(来源:湖北经视事业部)



湖北垄上传媒集团举办“江畔亿元村 支点建新功——农媒走基层融媒体行动”启动仪式

近日,“江畔亿元村 支点建新功——农媒走基层融媒体行动”在湖北省仙桃市张沟镇先锋村正式启动。活动由湖北省广播电视台、中共仙桃市委、仙桃市人民政府主办,湖北长江垄上传媒集团与仙桃市文化和旅游局(广播电视台)承办。

启动仪式上,来自湖北、陕西、河南、山东、江西、安徽六省的“三农”代表化身“家乡推介官”,展开了一场别开生面的“长江与黄河的对话”。本次融媒体行动以“长江畔的亿元村”为主题,开展“三走三看”联合报道,即走田间地头,看产业振兴,解码致富“金钥匙”;走村落院坝,看治理创

新,探寻善治“新密码”;走文化阵地,看乡风文明,展现精神“新风貌”。

此次融媒体行动首站走进“全国网箱养鱼第一村”——仙桃市张沟镇先锋村,深入黄鳝批发交易市场、养殖基地及当地企业,实地探访“仙桃黄鳝”从池塘养殖、集中交易到精深加工、冷链配送、品牌营销的全产业链流程。同时,采访团还聚焦“中国女裤名镇”——毛嘴镇、明清时期沔阳州“八码头”之一的干河街道袁市村,挖掘仙桃在发展特色产业、乡村建设、农文旅融合方面可复制的乡村振兴“仙桃经验”。

(来源:湖北垄上传媒集团)

秋日邻里情 公益来“暖场”

当公益邂逅创意，社区生活便绽放出别样温情。今秋，江城各社区以“公益赋美”为笔，绘就暖心画卷——从“垃圾快闪”点亮绿色社区，到非遗手艺唤醒文化记忆；从健康问诊守护银发族，到心理锦囊解锁沟通密码。一场场暖心行动让公共服务更添烟火气，用共治智慧书写社区治理的“幸福方程式”。

东龙社区：共探“OH卡”技巧 解锁沟通密码

为提升“一直帮·红帆”调解志愿者的心理洞察与共情能力，近日，武汉市武昌区粮道街道东龙社区联合华仁社工及粮道街道社工站，共同举办“破解沟通密码，注人心能量”心理技能提升工作坊，带来一场沉浸式学习体验。

活动在轻松的小组破冰中开始，志愿者们迅速建立连接，展现出队伍的凝聚力与活力。随后的OH卡（潜意识投射卡）体验环节精彩纷呈：在“自我探索”分享中，队员们真诚交流，以不同生命阅历拓宽共情边界；“故事

接龙”环节，各小组将随机卡片编织成情感丰富、富含隐喻的故事，模拟调解中理解多元立场、寻找共识的过程；而在“OH卡地图”任务中，队员们协作整合零散卡牌，形成有意义的“心灵地图”，生动演练了梳理矛盾、搭建沟通桥梁的调解技巧。

引导师在分析答疑环节中，结合实际调解案例，讲解如何运用OH卡探寻情绪根源。志愿者们结合体验踊跃提问，现场互动热烈，智慧不断碰撞。

为进一步凝聚社区共识，活动特别

设置“社区心声征集”环节，邀请志愿者填写意见征集表，围绕矛盾纠纷、居民需求与服务优化建言献策。大家表示，将把所学沟通与共情技巧用于后续服务，推动社区治理更贴民心、更接地气。

参与者反馈，此次小组工作坊形式新颖、内容实用。“在‘红帆’，我们不仅是伙伴，更是彼此的老师与后盾。这次OH卡体验，就像为‘红帆’号加满了理解与信任的‘燃料’，让我们能更温暖、更精准地驶向居民的心海。”

（通讯员：汪彬、宋如玲）

701社区：守护“银发族”

近日，武汉市武昌区首义路街701社区携手爱熙驻首义路街社工站、武昌区新起点社会工作服务中心，共同打造敬老月市集公益活动。

传统表演区锣鼓喧天，精彩的舞狮表演拉开活动序幕，矫健灵动的舞狮动作引来长者阵阵掌声，迅速点燃现场气氛。

便民服务区前排起了长队，成为活动中最受欢迎的“暖心站点”。志愿者团队为长者们提供磨刀、义剪、义诊等服务，以细致入微的实务行动回应长者日常需求。

互动参与区洋溢着欢声笑语，长者们在爱熙社工的引导下，亲手制作香囊、绘制漆扇。政策宣讲区围绕长者关心的养老、医保、防诈骗等议题，通过宣传折页和现场讲解，为长者提供清晰的政策解读，帮助长者更好地理解自身权益，增强防范意识。美食品鉴区同样人气十足，糖画手艺人以糖为墨，绘制出各式生动图案，长者在品尝甜蜜的同时，也重温了传统手艺的温度与童年记忆。

回忆体验区则成为长者重返童年的“游戏天地”。投壶与滚铁环等传统游戏，吸引众多长者踊跃参与。成功将箭矢投入壶中或滚动铁环顺利往返，都能赢得阵阵掌声与喝彩。

（通讯员：刘伊宁）

仙湖社区：开展“爱家园”志愿服务活动



近日，武汉市汉阳区永丰街仙湖社区积极组织社区工作人员及汉阳城管八公司环卫志愿者，深入辖区戈一村开展常态化洁城行动。

活动现场，社区工作人员和志愿者们身着蓝红相间的马甲，自带各类清洁工具，迅速投入到环境整治工作中。大家分工明确、配合默契，对道路两侧随意堆放的杂物、卫生死角进

行了全面细致的清理。同时，志愿者们还对花坛、排污管口等容易藏污纳垢的地方进行了深度清洁，不放过任何一个卫生盲区。在清洁过程中，工作人员和志愿者们还化身环保宣传员，向沿街的企业商户耐心宣传“门前三包”责任制度以及垃圾分类等环保常识。

（通讯员：郭旋）



绿景苑社区：专家送“方”到身边

长丰街道：“垃圾快闪”点亮绿色社区活动

近日，武汉市硚口区长丰街道社工站组织长丰街道各社区开展了一场别开生面的“垃圾快闪”公益活动，为社区环保注入新活力。

当日，各社区志愿者们身着醒目红马甲，手持垃圾袋，齐聚社区门口。他们热情洋溢地喊出“一起捡 15 分钟！”的口号，瞬间吸引了众多居民的目光。这句简单却富有感染力的口号，像是一声集结号，召唤着过往的居民加入这场环保行动。

在短短的 15 分钟里，志愿者们迅速行动起来。他们穿梭在社区的各个角落，认真地捡拾着散落的垃圾。垃圾袋在他们的手中被重新利用，装满了塑料瓶、纸张等可回收物。这些可回收物被直接送进了可回收桶，实现了资源的循环利用。

尽管时间短暂，但每个人都全身心地投入到这场环保体验中。为了记录下这有意义的时刻，志愿者们还拍下了许多服务照片，这些照片将成为社区环保行动的见证，激励着更多人参与到环保活动中来。

（通讯员：韩佳玲）

秋冬交替，天气转凉，呼吸道疾病、心脑血管疾病等慢性病进入高发阶段，为帮助社区居民掌握科学的秋季养生方法，近日，一场聚焦“秋季养肺与慢病防治”的健康科普知识讲座在武汉市青山区钢都花园街道绿景苑社区开展。

活动现场，主办方特别邀请到了武汉武丰医院的何志波医生担任主讲

嘉宾。讲座中，何医生结合秋季气候特点，针对常见慢性的秋季防治要点进行了深入剖析。除了艾灸技巧，他还分享了秋季“增酸减辛”的饮食原则，提供了适合不同慢性病患者的食疗小方，更现场示范了太渊穴、足三里穴等实用穴位的准确位置和按摩技巧，让居民们能够直观掌握养生知识。

现场还特设艾灸体验区，讲座间

隙为居民提供一对一服务：先问身体状况、辨证体质，再选穴施灸。65岁的李阿姨体验后称赞：“温热感往骨子里钻，胸口闷的感觉轻多了，比自己在家试靠谱！”不少居民排队等待，医护人员边操作边重复注意事项。大家纷纷表示，这样“理论 + 实操”的健康科普活动贴近生活需求，收获颇丰，希望未来能有更多类似的活动走进社区。

2025年10月29日
农历九月初九

重阳

茱萸遍插思亲意
重阳佳节共此时



湖北广播电视台

看社区“花式解压”如何拿捏松弛感

当非遗针脚抚平焦虑,书香花香纾解疲惫,社区服务正悄然升级为心灵 SPA,以“文化+”创新解压方程式。这些“减压密码”既传承千年智慧,更写就现代社区治理的温度注脚。

临江港湾社区:创意插花释压

为调节情绪状态,促进邻里互动与情感联结,近日,武汉市青山区红钢城街道临江港湾社区联合武汉市青山区青宫青少年社会工作服务中心、红钢城街道社工站,在七星富利天城小区驿站举办“指尖话语 馨香释压”创意插花疗愈活动,近20名辖区职工参加了活动。

活动开场,专业社工以“花香识友”破冰游戏拉近距离。在玫瑰、百合的淡雅芬芳中,居民们手持不同花材自我介绍,轻松对话取代了初见的拘谨,现场氛围迅速升温。随后,花艺师兼心理辅导师徐娅莉细致讲解向日葵“向阳而生”、康乃馨“温情敬



意”等花材的花语,以及背后的积极心理暗示,引导大家感受自然生命的

力量与美好。
在徐老师的指导下,居民们充分

发挥创意,精心挑选、修剪花材,将零散花朵搭配成独具匠心的花艺作品。创作时,大家专注于指尖艺术,不时交流插花技巧,分享生活趣事,欢声笑语与馥郁花香交织,让驿站成为温馨的“能量场”。

“平时工作节奏快,难得静下心做件美事,和邻居一起插花聊天,太放松了!”居民马春荣捧着亲手制作的作品,喜悦之情溢于言表。社区副书记万晶表示,花艺创作是表达性艺术治疗,能帮居民在工作之余放松身心、释放情绪,社区也借此搭建减压互助平台,提升居民幸福感与归属感,营造和谐社区氛围。



清和里社区: 感官焕活 芳华盛宴
近日,武汉市东湖新技术开发区九峰街道清和里社区新时代文明实践站联合武汉市武昌区郦民社会工作服务中心,举办“感官焕活·芳华盛宴”志愿者专项减压活动,为长期奋战在社区服务一线的志愿者阿姨们带来一场沉浸式的身心舒缓体验。本次活动以“感官焕活”为主线,融合闻香、冥想、手作等多重环节,旨在帮助志愿者在服务他人之余,获得片刻放松与赋能。

活动在宁静舒缓的氛围中展开。志愿者们在专业引导下闭目静坐,通过嗅闻尤加利、甜橙等天然精油香气,配合呼吸调节,逐步进入冥想状态,舒缓焦虑情绪,凝聚内心力量。随后的“一针一线,‘绣’出健康”环节,志愿者们认真缝制古法香囊,填入艾草、陈皮、薰衣草、薄荷等药材,不仅体验手作的乐趣,更收获一份实用的健康好礼。

清和里社区负责人柳有玉表示,此类活动不仅是对志愿者身体的放松,更是对精神世界的滋养与价值的肯定。
(通讯员:张惠)

生物城社区:品书香以释压 聚心力而赋能

近日,武汉市东湖高新区九峰街生物城社区筹备组联合多瓣美学、东湖高新区总工会职工心灵加油站、武汉市弘毅社会工作服务中心举办“以书会友,以花养心”志愿赋能活动,吸引了“‘城’风破浪巾帼志愿服务队”成员与社区居民共20余人参与。

活动开始,志愿者招募环节拉开序幕。工作人员首先对到场参与者表示欢迎,并系统介绍生物城社区筹备组的志愿服务体系。其中,重点聚焦“‘城’风破浪巾帼志愿服务队”的服务成果,同时发出诚挚邀请,鼓励现场女性居民加入服务队,为社区志愿服务注入更多巾帼力量。

随后,读书分享会温情开启。大家从“这本书为何吸引我”“最打动的



核心观点或故事片段”等角度,畅谈阅读感悟。现场气氛热烈,思维碰撞不断。分享尾声,多位参与者提出开放性问题,引发热烈讨论,部分居民还现场交换书籍,让知识在交流中流转。

最受期待的插花赋能环节紧随其后。志愿者为大家详细讲解了中式插花的艺术精髓,介绍了本次所用

花材的文化寓意,并进行了现场演示。在老师的指导下,每位参与者领取一份花材与花器,修剪枝叶、调整花材高低,原本零散的花材逐渐变成各具特色的花艺作品。大家将个人审美与心境融入插花过程中,在花香四溢的氛围里感受传统文化魅力,体验花道养心的宁静与愉悦。

滨湖街道:“校园讲堂”护成长

聚焦青少年群体,武汉市东湖高新区滨湖街道将服务延伸至校园。武东医院精神科医生用通俗易懂的语言,结合案例讲解了学习压力、人际交往等常见心理问题,教导学生识别心理困扰信号,并现场教学深呼吸、积极暗示等情绪管理技巧。讲座后,社工与医生还为有需要的学生提供了一对一咨询,为青少年健康成长筑起了坚实的心理防线。



在武汉市东湖高新区关东街道,社工为辖区康复者及居民组织了冥想解压活动。通过引导式冥想,参与者学习放松身心、平复情绪。社工详细讲解了冥想的原理与方法,指导大家掌握正确的呼吸与专注技巧。成员们在练习中学会了运用冥想来缓解日常压力、改善睡眠,有效提升了自我心理调适能力。



围着居民需求转 治理创意超有范儿

近来,社区里的热闹劲儿比桂花香还浓!湖北广播电视台报携手社区与企业,通过“一站式服务”“环保活动”等民生实践,精准回应群众“办事学习”“绿色生活”需求,用老百姓喜欢的方式,把秋日社区生活搅得热气腾腾,也让武汉基层治理的温度和创意,暖到人心。

122 社区开展“牢记殷殷嘱托·建功英雄城市”主题活动

近日,武汉市青山区钢都花园街道122社区治建花园东区中心广场红旗招展、热闹非凡,200余名党员群众齐聚,参与“传承嘱托担使命·同心共建英雄城”主题宣讲暨实践活动。活动由122社区党委策划,通过文艺演出、书法展等多元形式,融合理论学习与互动体验,让党的创新理论浸润民心,激发居民建设英雄城市的热情。

笔墨丹青映初心

文化长廊里,“笔墨颂华章·金句润心田”书法展人气高涨。社区翰墨书画馆20余位爱好者耗时两周,创作40余幅作品。70多岁的李师傅带孙子观展,称展览兼具文化味与思想性,能让孩子从小理解金句内涵。

文艺盛宴绽放城市活力

“十月华章·铭记嘱托·共谱英雄城新曲”文艺演出精彩纷呈。吴传发与同伴带来慢板情景剧《我们青山好》,展现武汉发展与百姓幸福生活;



“中国好人”胡昇分享作为戴家湖公园义务讲解员的经历,三十余年开展义务讲解两三百次,诠释“人民城市人民建,人民城市为人民”。演出中,党员群众代表参与金句诵读,党员王师傅称“幸福都是奋斗出来的”让自己感

同身受,见证老旧小区改造带来的变化。此外,魔术、科学实验表演,京剧《沙家浜》、红歌演唱等节目接连上演,尽显城市活力与居民良好风貌。

服务零距离

现场特设的便民服务暖意融融。

湖北广播电视台报联合爱心企业提供服务:小智回收服务点前队伍不断,爱尔眼科的医护人员带着专业设备为老人提供免费的眼睛检查,九州上医馆青山馆的工作人员现场制作并赠送艾草香包,让居民们在淡淡的艾香中感受到传统医学的关怀;修鞋、理发、家电维修等摊位前居民众多,志愿者让旧物“重生”;义诊区医护人员为居民测血压、血糖,普及健康知识;政策咨询区聚焦社保、医保等,工作人员通过咨询台、宣传册等答疑,提高居民政策知晓率。

122社区党委书记表示,此次活动融合理论学习、文化传承与实践体验,丰富了居民生活,凝聚了共建合力。下一步社区将继续创新服务形式,解决群众难题,让“人人牢记嘱托、人人建功城市”理念深入人心,为英雄城市建设贡献力量。

(采写:马双)

“绿意闲淘”激活便民生活圈 张家湾社区环保公益汇引领低碳新风尚

近日,武汉市武昌区水果湖街道张家湾社区洪山侧路便民生活圈内人头攒动、绿意盎然。由武汉市商务局、水果湖街道办事处、张家湾社区联合主办,湖北广播电视台报、水果湖街道社工站、湖北木兰花社会工作服务中心共同协办的“绿意闲淘·环保公益汇”主题活动在此举行。活动以“低碳生活、环保节能、保护地球、共创文明城市”为主旨,通过多元化的互动体验和公益服务,吸引近200名居民积极参与,成为一刻钟便民生活圈建设中一道亮丽的风景线。

便民生活圈赋能,环保实践融入日常

作为武汉市一刻钟便民生活圈建设的重要试点,张家湾社区依托180家商业业态和33%的连锁品牌覆盖率,持续优化社区服务功能。本次活动以“公益+环保+文化”为核心,通过市集、体验、宣教等多维形式,将绿色理念深度融入居民日常生活。

多元板块联动,激发居民参与热情

16:00活动开始后,居民们就涌入各主题区域,体验环保与公益结合的

创新实践。公益服务区:居民在“低碳承诺墙”上签名承诺,将写有名字的绿叶贴成大树图案,象征共建绿色家园的决心;二手交换区:“以物换物”摊位前,书籍、玩具、衣物等闲置物品有序流转,资源循环利用理念深入人心;互动体验区:“不‘碳’气挑战”中,居民脚踩发电单车点亮LED灯带,直观感受能源转化;“咖啡渣盆栽DIY”和“漆染发圈”“宋锦冰箱贴”制作活动,将传统文化与环保创意相结合,吸引众多家庭参与;企业直供区:朴朴超市提供有机蔬菜套圈游戏,环保企业展示节能家电、清洁能源技术,让居民近距离体验绿色科技。

公益伙伴助力,服务延伸“最后一公里”

作为湖北广播电视台报“爱心汇聚行”公益合作伙伴,小智回收、爱尔眼科、德韩口腔等企业深入社区提供便民服务。小智回收现场回收旧家电、衣物、书刊,并通过以物易物、变现服务普及资源再生知识;德韩口腔借助AI数字检测仪生成口腔健康风险评估,为居民提供精准诊疗建议;爱尔眼科使用“鹰瞳”眼底检测仪筛查黄斑病



变,守护老年居民视觉健康;农行武汉东三路支行开展金融知识宣教,通过案例解析增强居民防诈骗能力;湖北省直属机关医院专家团队现场义诊,倡导健康生活方式;武昌区垃圾分类办、武汉京环智慧现场普及分类知识,倡导绿色生活。

共建绿色家园,擦亮城市文明底色

活动现场,垃圾分类飞行棋游戏以趣味方式普及“两袋对两桶”分类指引,“大家的家”武汉东湖城心养老社

区展示国企运营养老服务新模式。居民王女士感慨:“活动不仅让孩子学会了节约资源,还让全家感受到了社区的温暖和凝聚力。”

张家湾社区负责人表示,在武汉市商务局的大力支持下,本次活动是便民生活圈建设与低碳公益深度融合的实践探索,未来将持续创新服务模式,推动“环保+公益”常态化运作,助力武汉打造智慧高效、商居和谐的现代化社区典范。

(采写:陈燕铭)



杨雪乡愁诗歌选

作者简介:杨雪,壮族,广西来宾人,中国作家协会会员,中国铁路南宁局集团有限公司作协副主席,作品见于《诗选刊》《诗歌月刊》《芒种》《中国铁路文艺》等刊物,著有古诗词集《凡心雅韵》、自由诗集《临窗听雨》《沧海泛舟》,均被中国国家图书馆收藏。

怀念家乡的鸡叫

铁皮闹钟尚未踏进我家
三声清亮的鸡鸣
是母亲用谷粒喂养的钟摆
精准如我降生的分秒
第一声啼破晓色
像男高音的金色箭矢
射穿东方的云锦
太阳慌忙扯来雾纱遮面
却掩不住
从耳根漫到山脊的酡红
第二声唤醒灶膛
火舌舔舐铁锅的耳垂
米粒在沸腾的乡音里
唱着童年的歌谣
第三声掠过书包
如雏鸟扑棱晨光
奔向知识的黉堂
母亲的叮咛
在身后长成麦浪
如今打鸣的星辰
已沉入黄土的唱片机
偶尔归巢
老屋的梁木会抖落
积攒多年的月光
电饭煲的液晶屏上
没有血肉的温暖
再也煮不出
那碗会唱歌的黎明

故乡的学堂

夯土墙围起的方寸天地
两间教室心连心
如老农般质朴地蹲在村里
喂养着四个年级的学生
民办教师如赤脚医生
带着偏方行医
用带着泥土味的乡音
将课文熬成祖传的汤药
把理想的病痛治愈
柳枝教鞭划破晨雾时
惊起的不是疼痛
是漫山遍野的蒲公英
如今斑驳的墙垣
正把阳光嚼成碎末
缺了牙的窗洞
漏进整个村庄的叹息
我带着城市磨圆的指纹
触摸墙上未愈的裂缝
如老师沧桑的脸
眼里含满泪滴
坍塌的屋梁下
野菊开成崭新的校徽
老师用粉笔灰染白的岁月
正在我脊椎里
长成挺直的旗杆

故乡的水利

童年时故乡的水利
渠水叮咚叩碎晨光

惊起沟边蛙鼓悠扬,涓涓细流
浸润禾苗青翠的心房
鸭掌拨动澄黄
在水面谱写粼粼乐章
鱼群曳尾,搅碎一渠碎阳
光腚孩童
在浪花里淘洗时光
水草缠缠绕绕
打捞起沉底的铃铛
中年时故乡的水利
钢铁履带碾过的地方
桉树以胜利者姿态
列队盘踞河床
龟裂的渠底
荒芜在野蛮生长
风偶然驻足
抖落记忆里潮湿的稻香
老水利沉默了
在荒凉的家园里
把往事熬成药
没有往昔的快乐
自己像孤寡的老人
谁来暖暖心肠

回老家看房子

老家的房子很孤独
一年四季都无人陪护
孤零零地坐在那里
如沧桑的老人
元旦的钟声已经敲响
回乡的路不长
思绪却在疯长
推开紧闭的家门
吱呀的声音如同打招呼
我拿起久违的扫把
开始打扫过往的心事
摆上一张沉默寡言的桌子
倒上一杯五味杂陈的酒
喝一杯
我仿佛看见童年的影子
再喝一杯
我仿佛看见烟台边母亲忙碌的影子
再喝一杯
我仿佛看见父亲慈祥的笑容
爷爷奶奶纷纷跳进我的脑海里
门又无奈地关上了
吱呀的声音像哭声
我一步三回头
沉重的脚步
把所有的故事踩得复活

家谱

祖宗的根系
藏着繁榮的密码
在泥土深处盘踞
收获岁月的年轮
饮尽风霜与甘霖
躯干挺立成碑
枝桠是悬腕的狼毫

蘸取晨露研墨
在四季的宣纸上
书写家族的名字
每一片叶子都是子孙
不管是向左还是向右
都刻进碑文里
我们是叶的族群
在星光下舒展脉络
兑现坚守家族的诺言
苦读阳光明媚的书
探讨永葆青春的秘密
将光阴酿成甘甜的乳汁
反哺泥土深处的守望
年轮深处藏着根与叶的絮语
当新芽初绽
老树又添一圈年轮
家谱这棵常青树
在时光里愈发葱茏

祖宅的凝视

岁月的雨水
把老家的房子淋湿
裸露的身躯
晒成思念的黄金
古老的墙体,已经奄奄一息
一扇屹立不倒的窗户
是祖宗的眼睛
不变的姿态
望着子孙离去的方向
木薯藤蔓在墙角
以躬身的姿态,替远行的人
守着老屋的根
瓦砾间的狗尾草
在风里不停招手
像一封未寄出的家书
心中摇摆不定
而墙的呼吸沉入泥土深处
在每一道裂缝里
长出安静的根须
渴望在这里安息

家乡的土地

清明节的钟声
像我儿时奶奶的呼唤
家里物是人非
走在扫墓的路上
少年时期耕耘过的土地
一犁一把梳着心里
头发稀疏的村子里
东边一小块土地
西边一小块的田地
在机器的隆隆声中合体
看不见以前的痕迹
腊肉一样长的土地
挂在额头充满诱惑力
家里那条小黄牛
一爬一跌地拉犁
我满身的黑泥
梦想变成稻花香的气息
时光荏苒
小时候光脚的记忆

刻在脑子里
现在的记忆
铮亮的皮鞋难以记起

清明节的香火

香火须亲手点燃
如血脉必要亲自延续
为那同一脉精魂
暂且搁下铜钱落下的声音
纵使千山横亘
也要踏碎归途的寒露
那柱心香袅袅
是族谱里游出的龙纹
家风吹过
纸钱化蝶的刹那
大地便有了体温
每座坟茔都是
一部摊开的家史
一册待续的族训
当我们俯身,听见泥土深处
传来祖训的回声
清明的风总在擦拭
碑文上的年轮
香火明灭处
文明正以青烟的方式
生生不息

走失的母语

城市的普通话
把乡音漂白,我的乡音
在城乡结合的儿子那里
变成难懂的鸟语
我偶尔回乡
双脚踏入记忆的泥土
像穿着铮亮的皮鞋,格格不入
我的母语开始结巴了
每个音节都夹带异乡的风雨
锈迹斑斑
我的心忐忑不安
系着脐带的母语
在现代的霓虹灯中走失

给舅舅拜年

心中发热的四兄弟
如散养的鸡
分布在三个城市
吃的饲料不同
但羽毛铮亮
打鸣声此起彼伏
大年初二的闹钟
是回笼的声音
我们拖儿带女
纷纷飞回舅舅的老家
热闹的饭桌坐不下
舅舅着急
脸上笑着眼里却闪着泪花
站着吃饭的亲人
是溢出来的感情

羽毛不同的四兄弟
是父母留下的财富
也是舅舅的财富
亲人与亲戚
财富共享,源远流长
传唱着永恒的亲情乐章

家族的春天

十三年前霜降日子
像是命运沉重的手掌
你怀揣着万般无奈
漂洋过海,从此天各一方
我内心的世界
陷入了漫长的寒冬
满心的愧疚如铅般沉重
没能为你遮风挡雨
却给你带来凄风苦雨
命运总有奇妙的安排
你在远方奇迹般地长大
羽翼逐渐丰满硬朗
心中积攒力量
今天你裹挟着春天的芬芳
穿越茫茫的海洋
回到这个熟悉又陌生的地方
沸腾的家族
感受你带来新奇春风的模样
每一个角落如雨后春笋
满是生机的迹象
家族新的春天
就这样盛大开场

你是一滴漂泊的水

你是一滴漂泊的水
千里迢迢回来
滴进家族的大锅
沸点瞬间升起
缕缕热气弯弯曲曲
这滴漂泊的水
是我的泪,太阳无法晒干
像月亮凝固在空中
这滴水的回归
是家族的灵魂
释放缕缕信仰
环绕在家族的厅堂

姐弟打羽毛球

弟弟的羽毛没有长齐
姐姐的羽毛已经丰满
姐姐和弟弟打羽毛球
两份纯洁的亲情
在网上传来传去
不紧不慢,胜过语言的交流
姐姐让球,那是爱的呵护
弟弟捡球,那是爱的拾起
一个球场就是一个家庭
我是球网
见证姐弟久违的重逢
穿越时空的亲情
甜蜜到心底

中疾控提醒:厨房油烟或含致癌物

近年来,PM2.5对人肺部的伤害越来越受到重视,但很多人都认为PM2.5只存在于室外,忽略了室内的来源。在日常生活中,厨房油烟常常被视为“烟火气”的象征。然而,它在带来美味餐饮的同时,隐藏着不容忽视的健康风险,甚至可能增加癌症风险。

油烟中的PM2.5、多环芳烃(PAHs)、挥发性有机化合物(VOCs)等有害物质正悄然威胁着大家的呼吸系统健康,世界卫生组织(WHO)早已将厨房油烟列为室内空气污染的重要来源,而国际癌症研究机构(IARC)将油烟中的苯并[a]芘列为确认致癌物。

如何预防厨房油烟?烹饪时一定要使用油烟机,还要做到“早开晚关”,



即不要等到炒菜了才把油烟机打开,要在开火前启动,关火后继续运行几分钟。另外,还应定期清理油烟机,以免油烟机风道不畅影响排烟效果。在烹饪过程中,尽量保持厨房门窗开启,增加空气流通。

选择合适的油品。烟点是指食用油加热至冒烟时的温度点,不同食用

油的烟点不同。由于当油温高于烟点温度时,容易被高温分解,产生不健康物质,因此我们应根据烹饪温度选择合适烟点的油品。高温烹饪可优先选择大豆油、玉米油、精炼菜籽油(烟点≥190℃);低温烹饪时,亚麻籽油(烟点107℃)、芝麻油(烟点107℃)更适合凉拌或炖煮,保留营养和风味。

控制油温。食用油的烟点通常在107℃至250℃之间。前面说过当油温超过200℃时就会产生多环芳烃等物质,因此就有了一个简单的方法用来减少危害,即不要等到食用油被加热至冒烟,从而减少有害物质的产生。

多采用蒸煮形式。少煎炸,多蒸煮,不要反复使用油炸过的油。烹饪温度越高、时间越长,油烟中多环芳烃和丙烯醛就越多,因此应避免高温长时间烹饪,减少油炸和烧烤等易产生多环芳烃的烹饪方法。食用油反复高温加热时,因油脂分解、食物残渣碳化及氧化反应的共同作用可产生更多的多环芳烃(PAHs),因此建议尽量减少油炸后剩油反复使用的次数。

(来源:人民网)

经常使用漱口水,可能伤血管

为保持口腔卫生,许多人都有使用漱口水的习惯。但英国埃克塞特大学最新研究发现,经常使用漱口水可能会伤血管。该研究已发表在《自由基生物学和医学》杂志上。

研究人员招募75名志愿者进行了一项双盲对照试验。参试者按照年龄被分为两组,一组为18~30岁的年轻人,另一组为67~79岁的老年人。他们先饮用富含硝酸盐的甜菜根汁(每天750毫克硝酸盐)2周,停用2周后,再用一款漱口水,每天漱口2次,坚持2周。结果显示,老年人在饮用甜菜根汁后血压明显下降,而年轻人的血压没有变化;两个年龄组志愿者在饮用甜菜根汁后,都出现了口腔细菌群落的变化,老年人口腔内的有

益菌增加,潜在有害菌则有所减少。使用漱口水2周后,年轻人口腔内的细菌多样性有所降低,且出现了有害的血管反应。

使用漱口水为什么会影响血管功能?研究人员解释说,口腔细菌有一定的代谢转化作用,可将绿叶蔬菜中的膳食硝酸盐转化为一氧化氮。而一氧化氮是维持血管健康所必需的一种化合物。常见漱口水中含有氯己定成分具有较强的杀菌功能,会对口腔菌群产生较大影响,进而影响到血管健康。研究人员提醒,虽然保持口腔卫生很重要,但不建议长期、过度使用抗菌漱口水,否则会有血管健康受损的风险。

(来源:生命时报)

黑巧克力能抗炎

英国《年龄与衰老》杂志刊登一项国际合作研究发现,富含黄烷醇的可可提取物补充剂能缓解慢性炎症。该发现证实,由可可制成的黑巧克力也具有一定抗炎功效。

中国科学技术大学与美国哈佛医学院附属布莱根妇女医院、奥古斯塔大学合作,招募598名平均年龄70岁的老年人参与研究。他们被随机分为两组,一组每天服用可可提取物胶囊(每天500毫克黄烷醇,其中含有80毫克表儿茶素),另一组每天服用等量安慰剂。在研究开始前、开始后第一年和第二年,研究人员分别采集血液样本。对比结果显示,可可组参试者体内的超敏C反应蛋白(hsCRP)水平有

所下降,与安慰剂组相比,年下降幅度约为8.4%,相当于两年后hsCRP水平降低0.515毫克/升。原本hsCRP较高的参试者能获得更强的改善效果,每年可降低近38%。研究人员解释说,超敏C反应蛋白是一种高敏感性的炎症因子,也与衰老密切相关,其水平下降意味着炎症状况得到缓解。不过,研究未发现白细胞介素6、肿瘤坏死因子α和白细胞介素10等其他炎症标志物存在同样变化。研究人员认为,黑巧克力等食物中富含的关键化合物黄烷醇,有助降低与衰老有关的慢性炎症标志物,进而起到预防心脏病、身体虚弱和其他衰老性疾病的作用。

(来源:生命时报)

秋天的“柚”惑 吃对胜补药

中医认为,柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。

柚子中含有大量维生素C,经常食用不仅可抑制黑色素生成,让肤色更白净,还能刺激身体分泌胶原蛋白,从而紧致肌肤、预防皱纹。

柚子热量低,纤维素含量较高,食用后可以增强饱腹感,是一种非常好的减肥水果。研究发现,吃柚子还能够有效降低人体中的坏胆固醇以及甘油三酯。

柚子百合梨汤

材料:柚子果肉1瓣,雪梨半个,百合10克。

做法:柚子果肉撕成小块,雪梨切块,百合洗净;将所有的食材一起放入养生壶,加入800毫升的清水煮30分钟,放温即可食用。

功效:滋阴润肺,化痰止咳。

蜂蜜柚子茶

材料:柚子1个,蜂蜜500g,冰糖

100g,盐1勺,清水适量。

做法:柚子外皮涂一层盐搓洗干净;削下柚子皮切成细丝,放到盐水里腌1小时后,再入清水中煮10分钟;剥出柚子肉撕成小块;把处理好的柚子皮和果肉放入干净无油的锅中,加清水和冰糖,用小火熬1个小时(熬的时候要经常搅拌,以免粘锅);放凉后加入蜂蜜,搅拌均匀装入密封罐冷藏存放。喝的时候取出一些用温水冲服。

功效:润燥化痰,美容养颜。

温馨提示

1.柚子和药不可同食,特别是西柚。因为,柚子跟药物容易产生反应,进而导致药物不良反应或是药效下降。

2.柚子是寒性的水果,体质虚弱、脾胃虚弱的人群不宜吃,避免出现身体虚寒的情况。

(来源:家庭医生报)



运动强度越大效果越好? 当心痛风!

不少人为了让减肥塑身达到最优效果,在运动方面不断给自己“上强度”,期望以此提高能量代谢,达到快速甩肉的目的。然而,运动强度越大未必效果就越好,可能还没看到体重降低,先等来尿酸狂飙。

适度运动能改善代谢功能,但过量运动反而会使血尿酸水平急剧升高。运动时,肌肉中三磷酸腺苷大量分解成嘌呤代谢产物,导致尿酸生成增加,同时出汗脱水、乳酸积聚也会降低肾脏对尿酸的排泄。研究表明,单次高强度运动可使血尿酸提升三成以上。

血尿酸高在医学上被称为高尿酸血症,如果不及时控制,可能会导致痛风。一些年轻人是在剧烈运动后突然出现关节剧痛时才来就诊,一检查则发现血尿酸已经严重超标。因此,建议年轻人,特别是有健身习惯的年轻人,要定期检测血尿酸水平,做到早发现、早干预。处于痛风急性发作期的患者,应避免任何形式的运动,待症状完全缓解后再逐步恢复锻炼。

对于高尿酸血症人群来说,可选择中等强度有氧运动,如游泳、快走等;慢性痛风患者应当采取低强度、短



时间、渐进式的运动模式,并密切观察身体反应。此外,高尿酸血症及痛风人群运动后及时补水尤为重要,日常

生活中也要注意充足的水分摄入,可有效降低血尿酸水平。

(来源:北京青年报)

秋燥咳嗽喝点二前粥

中医认为,燥为秋季的主气。燥邪干涩,容易伤及津液和肺脏,出现口鼻干燥、咽干口渴、干咳少痰、痰中带血、喘息、胸痛、皮肤皲裂、毛发不荣、大便秘结等症状。患者可尝试食用二前粥来调治。

方法:取白前、前胡各10克,大米100克,蜂蜜适量。将二前择净,放入药罐中,加入适量清水,浸泡10分钟后,水煎煮滤取药液。锅中放入大

米,倒入药液,加入适量清水,煮粥。待粥熟后兑入蜂蜜,再煮一二沸即可。分2次食用完,每日1剂。

解析:白前具有祛痰、降气、止咳功效,微温不燥,药性平和,长于降气,气降则痰涎自消、咳嗽自止。前胡具有降气祛痰、宣散风热功效,因其苦降辛散,入肺经而降气祛痰,又可宣散风热,对外感风热、痰热郁肺所致的咳嗽、气喘均有效。两味中药都有止咳

化痰功效,可以治疗秋燥咳嗽。但白前微温不燥,长于化痰止咳,寒咳、热咳均可选用,可治疗凉燥咳嗽。前胡微寒清热,能宣散肺经风热,对肺热、肺燥、痰热咳嗽有明显效果,可治疗温燥咳嗽。蜂蜜具有润肺止咳、润肠通便功效。三味中药搭配煮粥食用,共奏补益肺脾、润燥止咳之效,对于秋燥所致的温燥咳嗽、凉燥咳嗽均可选用。

(来源:家庭医生报)

药材:苍术12克,酒制黄柏9克,川牛膝9克,猫须草30克,车前草30克,桃仁9克,酒制地龙9克。

用法:诸味中药放入药罐中,加入适量清水浸泡30分钟,先用大火煮沸,然后改用小火继续煮25分钟,滤取药液,再加入适量开水煎煮25分钟后滤取药液。合并两次药液,分2次于早、晚餐后温服,每日1剂。

功效:清热利湿、泄浊行瘀。

主治:痛风各个阶段、湿热瘀阻证型,包括高尿酸、肾结石等,均可以此方为基础方进行加减运用。

另外,痛风发作时,如果肿痛明显,除了服用上述中药汤剂外,还可用透骨凝膏局部外涂。主要药材有龙胆草、黄柏、土茯苓、透骨草、羌活、威灵仙、皂角刺、薄荷等。痛风患者平时保健,可饮用风无忧(代茶饮),其中有百合、薏苡仁、栀子、木瓜、山楂、桃仁、金银花、槐花等中药,能够辅助消除炎症、降低尿酸、减轻病痛。

(来源:家庭医生报)

避免无效睡眠时间



秋天昼短夜长,不少人会比平时睡得更早,但也有人面临睡不着的困扰。

一般来说,能在30分钟内入睡、每晚醒来5分钟以上不超过1次、醒后20分钟内能迅速入睡、在床上85%的时间都处于睡觉状态,可认为睡眠质量达标。不过,有的人每天躺在床上的时间虽长,无效睡眠却占了相当一部分。例如,躺在床上8小时,实际

睡眠时间仅5小时,另外3小时就属于无效睡眠。此外,一些行为也会增加无效睡眠时间、降低睡眠效率,比如:看电视、电影时睡着;强迫自己按点睡按点起,但是“点”总是在变;自然醒后,强迫自己延长睡眠时间;晚上不睡,靠白天或者周末补觉;压力大、加班,在高强度工作后立刻入睡等。

为提高睡眠效率,减少无效睡眠

时间,建议做到如下几点。

1.白天可以尽量多运动、多晒太阳,以促进褪黑素的分泌。午睡时间控制在30分钟以内,过长会影响夜间睡眠结构。

2.睡前半小时远离电子产品,可以选择播放如水流、雨声等空灵的声音平复心情,同时尽量放松肌肉,让手、脖子、头、胸腔等部位尽可能舒缓下沉。身体的松弛会给大脑传递轻松、平静的信号,有利于更好、更快地入睡。

3.在固定的时间睡眠,尤其不要睡懒觉。严格限制睡眠时间,比如晚上11点到早晨7点。起床时间到了之后立即起来,不拖沓、不补觉。其他时间禁止睡觉或打瞌睡,强制保持清醒。

4.饮食方面,建议晚上吃富含碳水化合物的食物,少吃肉等富含蛋白质的食物,且最好是在睡前4小时进餐。

(来源:家庭医生报)

**痛风不用慌
调治有妙方**





银龄艺术绽放时代风采

第二十届湖北省中老年才艺大赛优秀作品展在孝感开幕

10月16日，“第二十届湖北省中老年才艺大赛优秀作品展·孝感展”在孝感崇文广场槐荫书城隆重开幕。本次活动以“展示银龄才艺、聚力支点建设”为主题，集中展现我省中老年群体在书画、诗词等艺术领域的创作成果与精神风貌。

开幕式在孝南区老年大学银龄志愿者带来的《再见了，大别山！》《梨花颂》暖场表演中拉开帷幕。湖北老年书画艺术中心主任肖波通报了大赛评选情况及孝感市获奖名单。在随后举行的颁奖仪式中，特等奖作者王钢，以及祁建勋、胡鹤仙、郭元发等特邀作品作者，叶菊华、程有志、柳丽红、郑小琴、黄钊等一等奖作者先后上台领奖。与会领导为获奖者颁发了证书和奖品。

湖北省老龄问题研究中心主任罗卫国在致辞中指出，中老年群体是社会的宝贵财富，才艺大赛已成为展示中老年人精神风貌、丰富晚年生活的重要平台。他特别肯定了孝感市在推动老年文化事业发展方面的成效，表示本次展览既是对全省中老年文化艺术成果的集中展示，也为孝感老年文



化注入了新的活力。

孝感市民政局党组书记、局长邹巧琳宣布展览正式开幕。开幕式后，与会嘉宾共同移步展区参观作品，并在背景墙前合影留念。

展览现场气氛热烈，众多中老年艺术爱好者驻足品评。本次大赛书画类一等奖获得者、湖北省及孝感市书法家协会会员程有志在采访中分享了

他的创作心得：“我今年选取了更古朴的纸张，凸显出文字的质感与韵味。”作为连续多年参赛并屡获佳绩的创作者，程有志表示这一平台让他得以不断突破艺术追求。

85岁的蔡素珍仔细观摩每幅作品，她退休前是教师，如今是神弓书画院和市直老年书画研究会会员，专攻工笔画。“每天画画让我的生活非常充

实，”她边欣赏作品边表示，“看到这么多优秀作品很受鼓舞，希望自己明年也能创作出更好的作品参加大赛。”

特邀作品作者、孝感市直老年书画研究会会长祁建勋难掩激动之情。他表示：“这届大赛作品水平很高，传统技法中透出浓厚时代感。孝感书画氛围浓郁，我们研究会今年就报送约40部作品至省里，大家重在参与，热情很高。”他认为，省级展览落地孝感，将有力推动本地书画组织发展和创作热情。

本次展览由省民政厅、省老龄办、省委老干部局、省文化和旅游厅、省卫生健康委、湖北广播电视台等多家单位联合主办，得到了湖北省老龄问题研究中心、孝感市民政局、孝南区民政局的大力支持，中国人寿湖北省分公司协办。活动不仅搭建了中老年艺术展示交流的平台，也进一步推动了孝感“文化养老”事业的深入发展。

据悉，展览将持续展出至10月31日，向社会公众免费开放。这场银龄艺术盛宴既展现了当代老年人积极向上的精神追求，也为推动全省老年文化事业繁荣发展注入了新的活力。

(记者：刘文婷)

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乐互动体验式教学，全力打造全国一流数字化老年大学，丰富老年学员学习体验。

招生简章

一、招生条件

1、拥护中国共产党的领导，热爱祖国，遵纪守法。
2、年龄在45周岁以上，身心健康、无传染病、无精神病史或其它严重疾病，能坚持正常学习，自觉遵守学校

规章制度的中老年人(80周岁及以上老年人需在家人的陪同下出具健康证明，并签订《安全责任承诺书》)。

二、开学时间

2025年秋季学期2025年9月1日(星期一)开学。学员按照所报班对应

的上课时间依次来校上课。

三、授课安排

每学期各班安排16次课，每周上一次课。每次课90分钟，上课时间如遇节假日或其他原因停课，原则上顺延或安排时间补课。

上午：第一节课08:30-10:00

第二节课10:10-11:40

下午：第一节课13:30-15:00

第二节课15:10-16:40

四、报名方式

徐老师：13469998484

线上报名流程：微信扫码——

选择线下课——报名汉口中山公园校区

汉口校区地址：江汉区解放大道1223号广播大院内(地铁2号线中山公园站E出口)

注意事项

1、学员必须客观评估自身的身体

状况，具有一定运动强度及运动量的课程，学员年龄原则上不得超过70岁。学员选课学习倡导动、静结合，运动类的课程不得连续上课。

2、学员在校期间应遵守国家的法律法规及学校的相关管理规定，学员要注意人身安全，自行保管好随身物品，要爱护学校公共设施和教学设备，如有损坏照价赔偿。学员在校期间如出现私自转让学位、冒名顶替上课或蹭课等违反学校相关管理规定的行为，取消本人学籍。

3、各教学班按学额招生。对招生人数不足的班级，学校根据具体情况可延迟开课、调整、合并或予以撤销。



湖北广电数字化老年大学客服

逛吃武汉青山区 一站式吃定全国

别再说武汉市青山区只有炸炸和烧烤,现在的青山美食已经进化到新的高度,不再局限于荆楚味道,而是包罗万象,各种菜系在青山风生水起,沸腾的人间烟火是青山人的小乐即安。

七彩云南

位于青山公园旁的“启牛山珍云南野生菌火锅”是一场“勇敢者”的冒险之旅,但凡试过,就知道非常值得。店家主打各种云南鲜菌与鸡汤同煮的野生菌火锅,传说中吃了会“见小人”的见手青,中国四大神菌:松茸、牛肝菌、鸡枞、羊肚菌在这里都能吃到。



在这里吃火锅要用沙漏计时,所有菌菇煮透20分钟才能吃,还有服务员在一旁温馨提示时间。除了每日现采空运的云南鲜菌之外,土鸡汤也是每日小锅现熬。来自黄陂自有山头散养两年的老土鸡,熬成一锅泛着鸡油,浓醇鲜香的鸡汤汤底。

盐帮江湖

要感受舌尖上的美味,位于青山恩施街的“小杨·兔”自贡盐帮菜总能用麻辣鲜爽为食客送上惊喜。

鲜锅兔是店里的头号招牌,辣得人直冒汗,鲜得停不下来,让人回味无穷。还有跳水鱼、火爆猪肝、大刀白肉、竹叶小黄耙,都是地道的盐帮江湖风味,值得重点推荐。

位于青山乐潮里商业街的自贡盐帮菜馆——“舍得江湖川菜馆”,除了装潢透着盐帮菜浓厚的市井味道,更是将“地道”二字融进了灵魂里。每道菜都辣得酣畅淋漓、麻的舌尖舞蹈,让人意犹未尽。

川渝名菜来凤鱼,选用每日现煮底料,沁透鱼肉每块肌理,加上酱料的复合味道,香醇鲜美得越吃越上头。只需要7秒的火爆腰花,丰富浓郁的味道很巴适。麻婆豆腐、双椒兔、歌乐山辣子鸡也是每桌必点。

土家风情

青山乐潮里商业街新开的“恩施山野醉吊锅”,是天凉后打卡的最佳选择之一。

吊锅挂在炭火上,“咕噜噜”直冒泡。腊猪蹄、腊排骨的恩施特色腊味双拼是必点的经典组合,此外,土家剁馍、肝腰合炒、带皮羊肉、牛羊鲜吊锅……光是听名字就要口水流三尺。

想吃一口地道的恩施吊锅,暖身又暖心,那选他家准没错。

地道东北味

青山乐潮里商业街“哈牛齐齐哈尔炭火烤肉”精选来自2400公里之外的齐齐哈尔谷饲安格斯牛,在冷柜里肋扇、板腱肉、牛腱子、外脊……都是点单率最高的肉品!

害怕不会烤也没事,不妨抬头看看墙上的“烤肉顺口溜”,或者低头瞅瞅桌上的“烤肉建议”,精准掐好美味时间,保准嘎嘎香!

多彩贵州

这几年,贵州酸汤火锅以异军突起之势,席卷全国。去青山乐潮里的“觅山野贵州酸汤火锅”就可以尝到多彩贵州的风味啦!



店内明档展示寻觅而来的山珍奇味,各种食材,锅底提供纯酸汤、酸辣和麻辣三种选择,食材上除了贵州特色血皮菜、夺夺粉等,还将鲜切牛肉做出了特色,提供60余种菜品的选择。

蘸料也是大显身手的地方,贵州特色折耳根、木姜子油都能让你的味碟增色不少。烫好的牛肉往汤里一



滚,酸、辣、鲜、香渐次开放,让贵州的地道风味彻底绽放在舌尖。

每日鲜切的黄牛肉和吊龙都值得一试,在锅里最多不要超过15秒,你就能拥有饕餮肉食大餐。

川渝味道

青山恩施街的“遇·鼎香”秋冬总是食客盈门,大家都馋这一口鲜香麻辣的串串。热气缭绕中,串串的鲜香撞上牛油锅底地醇香,像是在味蕾上开了一朵缤纷的花。

更让人惊喜的是老板从开店至今常年畅销的卤味串串,可是恩施街独一份的味道。

说起青山的串串江湖,怎么能少了“何大九全牛串串”(恩施街店)的名号呢?长达五到六米的自选区域,100多道菜品,简直让人目不暇接,选择困难症发作!各种特色的牛肉串串是他家的重头戏:山椒牛肉、泡豇豆牛肉、薄荷牛肉、贡菜牛肉……牛肉爱好者狂喜。



不容错过的还有青山乐潮里的“江湖上上签”。它用一根竹签串起青

山的美食江湖。吃遍成都串串店的老板研发出更贴合武汉口味的串串锅底,让锅底保持川蜀的泼辣灵魂,融合江城风味。只保留了一味秘诀:“老鹰茶”,让人吃了香辣过瘾,不生虚火。

湘食风味

位于青山乐潮里的“长沙友邻小馆”以其地道风味,亲民价格,吸引了众多食客。



小炒黄牛肉39元、辣椒炒肉29元,最贵的青花椒鱼也不过88元,真正的街坊生意,邻里价格。人均四五十就能吃得心满意足,满意而归。

小炒黄牛肉可不一般,很考验食材新鲜和师傅的功底,牛肉必须选当天宰杀的黄牛吊龙,这个部位最为细嫩。30秒爆炒锁住鲜嫩,多一秒会老,少一秒偏生,要非常精准。酱板鸭、烧牛蛙、梅干菜烧鸡爪……各种创意菜品也是不得不吃的美味,这里一并推荐。

(来源:美丽青山)



宝藏江夏 平替全球



▲浮光屿民宿

国庆、中秋的热闹氛围还未完全消散，每月17号“超级文旅日”又即将欢乐来袭。江夏文旅精心推出“宝藏江夏平替全球”活动。无需远渡重洋，在江夏这片神奇的土地上，你就能“躺平”于“新西兰”的草原做梦，在“马尔代夫”的海浪中惊艳时光，于“挪威”的森林里赶一场童话变身秀……

江夏版“小新西兰”： 灵山生态文化旅游区

谁想到，武汉藏着一座“绿色矿坑秘境”？湖水碧蓝如洗，草甸一望无垠，飞瀑点缀其间，花海相映成趣，这里被网友称为“武汉小新西兰”“武汉稻城亚丁”，也是打工人去班味的必选之地，徒步、露营、穿行山谷，风在耳边，轻盈在脚下。

江夏版“清明上河图”： 江夏里武汉老码头

江夏里也是在画里。青石板路蜿蜒向前，两旁商铺林立，茶楼酒肆飘香，古街重现了昔日码头的繁华盛景，夜幕降临后，灯光渐起，身着汉服的姑娘们撑着油纸伞，缓步走过石桥，既像穿越而来，又像将穿越而去，熙熙攘攘中更添古韵。

江夏版“马尔代夫”： 梁子湖龙湾半岛景区

阳光、沙滩、棕榈树与“海浪”，不出武汉，度假感直接拉满。到沙滩浴场躺平放松、到湖畔烧烤大口吃肉、登上“龙湾之星”摩天轮做一回小孩，体验最无忧无虑的快乐，打卡最美轮美奂的风光。

江夏版“武功山”：八分山

江夏版“武功山”，也是武汉最美日出日落观景台，无论是穿云而立的气象塔，还是晨光暮色中宁静的古城，自然与人文的震撼洗去登山的疲惫，俯瞰万家灯火，这里用最壮丽的山色，迎接治愈着每个奔赴而来的灵魂。

江夏版“托斯卡纳”： 乌龙泉尚线杨湖村

夕阳时分，田野披上金光，石头城堡与孤独塔楼勾勒出绝美的天际线，



▲梁子湖龙湾半岛景区

带上野餐篮随便寻个草坡坐下，看光影如流动的油画，或是骑单车穿过绵延的田野，理想的远方徐徐展开，脚步轻盈，奔赴自由自在。这也是到普生·人文村落·科学家塔的必经之路哦。

江夏版“宫廷戏楼”： 谭鑫培公园&戏楼

这座仿古宫廷式戏楼，红柱翘檐、黛瓦画梁，尽显古朴雅致，其浮雕景墙更藏有匠心，娓娓“叙述”着经典京剧故事。整座公园融生态和人文于一体，既可散步吸氧，又能步入戏楼聆听一曲京韵，近距离感受江夏深厚的戏曲文化魅力。

江夏版“小挪威”： 个个世界·归野

森林深处，三角木屋散落林间，像北欧童话里的小矮人之家。住进架空树屋，夜晚透过天窗数星星，清晨被鸟鸣唤醒。这里没有游乐场的喧闹，却藏着让孩子们眼睛发亮的自然宝藏，围着篝火唱歌，带着毛孩子在草地上打滚，还能在森林课堂认识各种奇妙植物，归野归野，原来是要回到大自然尽情玩耍啊。

江夏版“有风小院”：小朱湾

青瓦白墙、阡陌纵横，这座被誉为

如一幅梵高笔下的油画，六万多亩稻田黄绿相间、一望无垠，八塘村平坦辽阔，石岭村缓坡梯田层叠，走进田间，听风吹稻穗沙沙作响，看饱满谷粒低垂摇曳，大地与金黄，让人恍若置身大理喜洲，感受秋收喜悦。

江夏版“小青岛”：柱皮山

看“海”不必去青岛！“武汉分岛”打卡冒？沿着蜿蜒的S型公路缓步向上，绿荫环绕成一座天然氧吧，行至半山，红屋顶的老城在脚下铺开，远方的梁子湖闪着粼粼波光，藏在山林间的菩提寺又添了些许禅意，这儿，每个转弯都有新的风景，每个观景台都是天然摄影棚，每一次驻足都值得记录！

江夏版“巴斯普鲁”： 大青八户外运动村

大青八户外运动村藏身江夏青龙山地铁小镇，坐拥三山两水江湖风光，这里徒步、骑行、桨板等专业户外体验让你过足热血瘾，更有星空露营、林间木屋、湖畔亲水等沉浸式休闲度假体验直接嗨翻天。无论是想挑战自我还是放松身心，这里都能让你在山水间找到属于自己的活力节奏，开启全新的户外生活方式。

江夏版“猎人谷”： 林语未来村

曾经的荒田化身为景观花田稻田融合的观光露营农场，昔日的闲置农房蜕变成为童趣亲子民宿、田园咖啡屋与手工坊……这就是藏身于江夏区梁子湖畔的田园秘境：林语未来村。在这里，枕着湖浪入睡，迎着晨曦醒来，流连于湿地栈道，感受晨风微语，亲子研学、田园野趣，露营体验统统拿捏，让我们从人海里来，到自然中去吧。

(来源:湖北文旅)

七旬竹笛师张永纯: 笛声悠扬处,匠心育晚晴

清晨六点,城市尚未完全苏醒,公园里已响起清越的笛声。一位身姿板正、精神矍铄的老人正沉浸其中,他便是湖北广电中老年大学笛子班的老师张永纯。今年74岁的他,竹笛几乎成了身体的延伸,“这首《我的祖国》要这样处理气口……”他转身指导身旁学员,言谈举止间透着一种经岁月洗礼后的气质。

从医工到教师: 音乐是生命的轴线

张永纯的职业生涯几经流转,经历过下放,后在武钢,又调至医院分管医疗器械,最终走上讲台,在电器专业的教学岗位上耕耘了十五年直至退休。尽管身份屡经转变,竹笛却始终是他生命中不变的轴线。这份贯穿一生的热爱,始于童年舅舅的一份珍贵馈赠。“我舅舅是个笛迷,看他吹笛子,那种陶醉的样子,能让周围的时间都慢下来。”回忆往昔,张老师眼中泛着光,“后来他见我实在喜欢,心一横,就把自己笛子送给了我。”

“那个年代找张曲谱比找粮食还难。”那是一个资源匮乏的年代,没有老师,没有曲谱,音乐之路全靠自己摸索。村口的大喇叭成了他唯一的“音乐导师”。“每天喇叭一响,我就跑过去,站在下面仰着头听,把《三大纪律八项注意》《大海航行靠舵手》的旋律硬生生记在心里,然后回家一个音一个音地在笛子上‘抠’出来。”笛子,就这样成为了他青春岁月里最珍贵的精神寄托。

“要把曲谱刻得再大些”: 亲手撰写的师者仁心

如今,在湖北广电中老年大学,学员们对张老师评价最高的是他的“认真负责”。在电子教案盛行的今天,张永纯却坚持着一项古老的手艺——亲手为学生们刻写、抄录曲谱。放大字号、标注详尽的换气符号、简化复杂的音节……每一处改动都凝聚着他的心思。

“网上下载的谱子总有不尽如人意的地方,”张老师解释道,“我得根据我们班学员的实际接受能力进行调整。更重要的是,学生们年纪都大了,眼神不好,我就想着,要把曲谱写大、刻清楚,他们看着才能不费力。”

这看似简单的“写大些”,背后是无数个深夜的伏案劳作。每周虽只



有两个半小时的课程,但他投入备课的时间却是数倍于此。反复修改曲谱直至凌晨,对他而言是家常便饭。

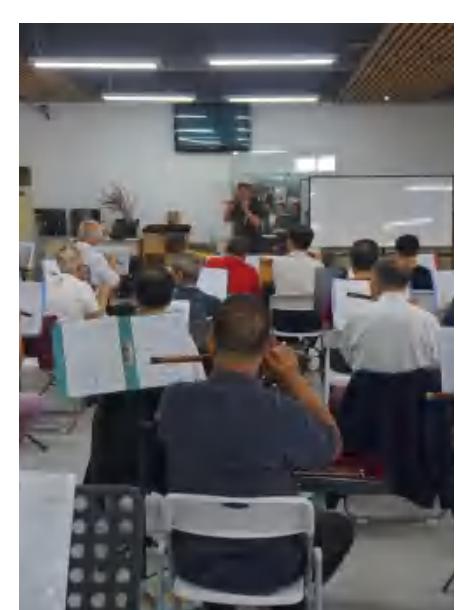
“像今天早上九点有课,我昨晚改谱子就到了凌晨三点。”他平淡地叙述着,仿佛在说一件寻常小事,“六点照样起床,带提前到的学生去公园练练气息。”问及为何如此坚持,他顿了顿说:“大家这个年纪还能来学,是真心喜欢。我不能辜负这份心,得对得起他们叫我一声‘老师’。”

笛声引路: 退休生活的别样绽放

在张永纯的班上,许多学员在这里找到了人生的新乐趣。班长吉嬢刚退休时曾感到迷茫,直到在公园偶闻笛声,被那清亮悠扬的音色深深吸引,从此踏入竹笛的世界。在张老师系统而耐心的指导下,她进步神速,不久便能吹奏完整曲目,退休生活也因此被点亮。

而这份师生情谊,早已超越了简单的技艺传授。班上有一位姓黄的学员,虽然出国后无法再前来上课,却依然交学费参与线上学习交流,只为与这个集体保持联结。这样的学员还有不少——他们或因工作远离武汉,或需照料远方儿孙,但那份对班集体的归属感,让他们选择以这种方式“永远在一起”。

更多的学员从零开始,与笛子结下不解之缘。有的坚持跟随张老师学习了八年,从完全不懂乐理的“小白”,到能熟练吹奏多首名曲;有的不辞辛苦,从很远的地方辗转赶来上课,风雨无阻;有的外出旅游或探亲时,行囊中总不忘带上心爱的竹笛……音乐已深深融入他们的生活,成为晚年不可或缺的亮色。



张老师欣慰地说,“享受过程,本身就是一种成功。”

因材施教的智慧: 快乐是学习的第一要义

张永纯深谙因材施教之理,尊重每位学员的节奏。他常说:“只要喜欢,就可以学。每个人的天赋和理解力不同,最终能达到的水平也不同,但在这个过程中体会到音乐的快乐,是相同的。”

他提起班上的“刘奶奶”,每次上课都坐第一排,几乎全勤,虽然至今还不能完整吹奏一首曲子,但她脸上始终洋溢着学习的满足感。“这就很好,

(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)



11月，进口大片来撑场

每年国庆档之后，市场将进入一个漫长的低谷期，今年11月，却有《惊天魔盗团3》《疯狂动物城2》《天鹰战士：最后的冲击》等重要的进口大片来袭，将观众的期待值拉满，倘若能够跑出一部黑马项目，那就是大超预期。



《天鹰战士：最后的冲击》

上映时间:10月31日

导演:庵野秀明

主演:绪方惠美、林原惠美

故事紧承《新世纪福音战士新剧场版:Q》，聚焦于在“第三次冲击”中背负罪责、陷入自我封闭的碇真嗣。面对残破的世界与摇摆的人心，他能否挣脱心灵的枷锁、重新直面命运？



《女孩》

上映时间:11月1日

编剧/导演:舒淇

主演:邱泽、汤毓绮

这部作品不仅是舒淇的导演首秀，更是一部融合其个人成长经历、耗时十年精心编写打磨的电影。

影片以经济快速发展的年代为背景，描述女孩在传统与新时代夹缝中成长的故事。



《日挂中天》

上映时间:11月7日

导演:蔡尚君

主演:辛芷蕾、张颂文

辛芷蕾凭借此片在第82届威尼斯电影节封后！

影片讲述一对昔日恋人在南方小城重逢，试图打破命运的悲剧循环，却最终被时代与情感的洪流裹挟。



《惊天魔盗团3》

上映时间:11月14日

导演:鲁本·弗雷斯彻

主演:摩根·弗里曼、裴淳华

“四骑士”魔术团队回归！续作将引出两代魔盗团的联手，共同面对一个名为“血色钻石家族”的全球级犯罪网络。影片将带来更震撼、更复杂的魔术设计和跨国犯罪布局，神秘的塔罗牌成为牵动全局的关键线索。



《猎杀游戏》

上映时间:11月14日

编剧/导演:埃德加·赖特

主演:格伦·鲍威尔

故事设定在近未来的反乌托邦社会，本·理查德为救重病的女儿即将踏入一档电视真人秀《猎杀游戏》成为“跑者”，“跑者”必须在职业杀手的无情猎杀下存活30天。



《三滴血》

上映时间:11月15日

导演:康博

主演:胡歌、文淇、宋佳

一部聚焦东北地区人口贩卖案的犯罪电影。胡歌饰演的刑满释放者，为了生存和自救，与文淇饰演的女孩和一位哑巴男孩假扮成一家人，在黑暗的犯罪网络中游走。



《狂野时代》

上映时间:11月22日

导演:毕赣

主演:易烊千玺、舒淇、黄觉

华语影坛最受瞩目的艺术电影之一。毕赣将他标志性的长镜头美学和梦境诗意图再次推向极致。故事讲述舒淇饰演的神经外科医生复活了易烊千玺饰演的仿生人，两人踏上了探索“记忆”与“存在本质”的哲学之旅。



《疯狂动物城2》

上映时间:11月26日

导演:拜恩·霍华德杰拉德·布什

主演:杰森·贝特曼

警官兔朱迪和狐狸尼克将拓展他们的警务疆界，进入动物城全新的沼泽区，并结识神秘的新伙伴蛇先生盖瑞。故事冲突将从前作的“食肉/食草动物”延伸至“哺乳动物与爬行动物”之间的对立。

武侠风引爆荧屏



《暗河传》

上线时间:10月20日
主演:龚俊、彭小苒、乔振宇
播出平台:优酷

改编自周木楠的同名小说,以江湖第一刺客组织“暗河”的内乱为主线。暗河大家长突中奇毒,命悬一线,苏、谢、慕三姓家主趁乱夺权,大家长直属死士团首领苏暮雨一边求医给大家家长续命,一边要抵御同门刺杀。



《水龙吟》

上线时间:10月24日
主演:罗云熙、肖顺尧、敖子逸
播出平台:湖南卫视、芒果、咪咕

改编自藤萍的小说《千劫眉》。异境强者唐俪辞被陷害卷入颠覆武林的阴谋。唐俪辞一边用域外武学“往生谱”智斗反派组织“风流店”,一边在查案验尸中揭露连环阴谋。



《枭起青壤》

上线时间:10月24日
主演:迪丽热巴、陈星旭
播出平台:腾讯

改编自尾鱼的同名小说,讲述隐秘的民间异能组织“南山猎人”中的疯刀聂九罗与忍辱负重多年的炎拓在共同对抗地枭的过程中,经历几次过命合作后,逐渐产生信任和好感,终成眷属的冒险故事。



《重影》

上线时间:10月26日
主演:高叶、陈靖可、郑恺
播出平台:腾讯

北方小城晨苍发生的一起离奇凶杀案——凶手秦虹潜逃一年后,警方在南方发现她已被男友马伟成抛尸大海,可尸骨无存。人证物证俱全,凶手认罪,但尸体消失让刑警刘望陷入迷局:秦虹真的死了吗?



《天地剑心》

上线时间:10月27日
主演:成毅、李一桐
播出平台:爱奇艺

改编自国漫《狐妖小红娘》,原名《狐妖小红娘·王权篇》),讲的是“道门最强兵器”王权富贵和蜘蛛精清瞳互相救赎、逆天改命的故事。



《山河枕》

上线时间:10月30日
主演:丁禹兮、宋茜
播出平台:腾讯

讲述大将军之女楚瑜因家族蒙冤,以卫家长嫂身份与卫家幼子卫韫共同追查七万将士战死真相,二人在抵御北狄入侵、揭露皇室阴谋的过程中渐生情愫,最终以炸毁雪山密道的行动守护家国安宁。



《大生意人》

上线时间:11月6日
主演:陈晓、孙千、罗一舟
播出平台:央视八套、爱奇艺

古装商战传奇剧。讲的是清末书生古平原被陷害流放,从流放罪臣白手起家,靠“盐、茶、票号”三大产业翻身,智斗晋商、徽商、洋商,从逃犯逆袭成一代商王,堪称“晚清版华尔街商战”!



《爱情没有神话》

上线时间:11月8日
主演:唐嫣、赵又廷、杨采钰
播出平台:央视八套、腾讯

改编自亦舒小说《独身女人》,该剧以都市女性林展翘与作家何韩为主线,展现当代独身男女在事业与情感交织中的成长羁绊。通过林展翘与女性朋友们的生活抉择,探讨都市人群对婚姻与自我价值的认知。



百人同行晋善晋美之旅



在这秋风送爽的美好时节，喜子欢乐旅行团又一次与您相约同行！这次，我们特别为近百位中老年朋友精心策划了一场为期八天的山西文化之旅，带大家领略这片黄土高原上沉淀了五千年的华夏文明。

黄河之水天上来，奔流到海不复回。当百位中老年朋友站在壶口瀑布前，看浊浪排空、听惊雷震岸，无不为之动容。这震撼人心的开场，为我们喜子欢乐旅行团为期八天的山西文化之旅拉开了帷幕。

从壶口瀑布的自然奇观启程，我们循着历史的足迹，走进了华夏文明的发祥地。在王家大院，青砖灰瓦间镌刻着晋商家族的兴衰往事，那“一砖一石皆故事，一草一木总关情”的建筑群，让我们领略了北方民居的瑰丽与晋商文化的深邃。步入平遥古城，仿佛穿越回明清时期。古城墙上，老人们携手漫步，俯瞰这座保存完好的古代县城；日升昌票号里，大家聆听中国银行业的起源，感叹晋商“汇通天下”的胆识与智慧。

北上雁门关，雄关漫道见证了多少金戈铁马。我们的团员虽年过半百，登临关城时却个个精神抖擞。“不到长城非好汉”的豪情在这些中老年朋友身上展现得淋漓尽致。关楼之上，大家凭栏远眺，遥想当年戍边将士保家卫国的壮烈，不禁感慨万千。

大同云冈石窟的佛像庄严慈悲，悬空寺的奇巧惊险令人叹为观止，应县木塔的千年不朽更是古代匠人智慧的结晶。在五台山佛教圣地，大家感受宗教文化的宁静与祥和。有团员笑言：“这一路走来，眼睛在天堂，心灵在沐浴，腿脚虽辛苦，精神却富足。”晋祠的宋塑侍女栩栩如生，难老泉清澈见底，三千年周柏苍劲挺拔。

旅途中，我们喜子欢乐旅行团的团员展现出了难能可贵的团队精神，大家在欢声笑语中结交新友，在互帮互助中增进情谊，亲如一家。每次集合，大家都准时守约；每次讲解，大家都认真聆听；每次转场，大家都秩序井然。这种高度的自律和互助精神，让我们的行程更加顺畅愉快。

喜子旅行团的导演和导游们特别注重行程的节奏安排和服务的贴心周到。每个景点都预留了充足的游览时间，避免了匆忙赶路的疲惫；餐饮安排既考虑了山西本地特色，又兼顾了湖北人的饮食习惯；住宿则选择交通便利、环境安静的酒店，确保大家休息质量。八天行程转瞬即逝，但留下的回忆却是永恒的。这次旅行不仅让大家领略了山西壮美的自然风光和深厚的历史文化，更让百位团员在旅途中结下了深厚友谊。许多团员表示，这趟山西之行让他们重新认识了中华文明的博大精深，也感受到了集体出游的温暖与快乐。

这次湖北卫视《喜子旅行团》山西之旅，带领着观众朋友深刻体会到了山西的独特魅力。八天的行程中，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，赶紧拨打咱们的热线电话027-87377777加入我们吧！



跟着喜子去旅行，一路好心情！

胸闷气短夜难眠，心衰的早期信号要警惕

武汉市武昌医院 心血管内科 戴文琴

活动气喘、夜间憋醒、莫名疲惫、脚踝水肿... 这些常被忽视的信号，实则是心脏这个“生命引擎”动力不足的警示灯！读懂它们，是识别

1. 身体的警示灯为何如此重要？

这些看似零散的症状，核心都指向心脏这个“生命引擎”的运转能力。当它动力下降，血液就容易在肺部淤积，如同湿海绵阻碍了呼吸。这时活动需要更多氧气，心脏却无力提速，身体立刻亮起“缺氧红灯”——活动后气短由此而来。

更值得警惕的是夜间平躺时，全身血液回流增加，加重肺部负担，导致胸闷气短，在卧倒时尤为明显，甚至把人从睡梦中憋醒，必须坐立才能缓解。这种夜间阵发性呼吸困难往往在入睡后突发，伴随窒息感和咳嗽。除了呼吸

问题，持续的异常疲惫和水肿同样不容轻视。

心脏这个“发动机”动力不足，输送到全身肌肉和器官的能量自然减少。所以患者常常感到一种深度的、难以缓解的疲惫感，即使休息也无法完全消除，严重时连日常洗漱都觉得费力。同时，心脏泵血力量减弱，血液向前流动受阻，部分液体从血管渗漏到身体低垂部位的组织间隙中。脚踝、小腿是最常见的部位，按压时可能出现凹陷，且常常在傍晚时加重，晨起时减轻。这种水肿往往是对称出现的（双脚/双腿同时肿），需要和肾脏疾病、局部静脉问题引起的水肿相区分。

2. 当身体亮起红灯，科学应对是关键

若发现以上任一信号，请立即就医。就医

时请清晰描述具体不适感、触发场景、持续时间及缓解方式，细节决定诊断方向。医生通常会安排关键检查：抽血（如BNP指标，像血液里的报警器）、心电图（捕捉心律异常）、心脏超声（直接观察心脏大小和泵血能力的金标准）、胸片（查看肺部淤血）。综合这些信息，医生才能明确是否为心衰，判断类型和阶段，揪出背后元凶（如高血压、冠心病等）。

3. 抓住早期时机，守护心脏活力

即使确诊早期心衰也无需恐慌。及时干预能有效延缓甚至逆转进程。务必严格遵医嘱用药。常见组合如“五朵金花”（ARNI/ACEI/ARB、 β 受体阻滞剂、醛固酮受体拮抗剂、SGLT2抑制剂、伊伐布雷定），即使症状缓解也绝不可擅自停药或减量，定期复诊调整方案至关重要。同时开启生活方式革命：严格限盐（每日3-5克盐，警惕加工食品隐形盐）、科学控水（严重者需遵医嘱定量）、每日晨起称重（3天内增重超2公斤提示水肿恶化的信号）。此外，必须从源头狙击高血压、糖尿病等“心脏杀手”，通过规范治疗将其控制在安全线（如血压<140/90mmHg）。戒烟限酒是铁律，在医生允许下可循序渐进开展温和运动（散步、太极、游泳）。重振心肺功能。

一旦发现警示信号，立即就医明确诊断。早期心力衰竭通过规范用药、严格限盐控水、管理基础病及科学运动，完全有机会得到有效控制甚至逆转！严格遵医嘱，精细管理生活，您就能主动守护心脏活力。

高血压是否遗传？科学答案揭晓

辽阳市中心医院新城医院心内科 孙志刚

高血压，俗称“血压高”，是现代社会常见的慢性疾病之一。随着生活节奏的加快、不良生活习惯的增多，越来越多的人被高血压困扰。然而，许多人关心的问题是：高血压是否会遗传？如果父母有高血压，子女一定会得吗？本文将从科学角度为您揭开这一谜题，帮助您理解高血压的遗传特性以及预防方法。

1. 高血压的形成机制

高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的疾病。正常情况下，血压在心脏泵血时升高（收缩压）和心脏舒张时降低（舒张压）。当血压长期高于140/90毫米汞柱时，即可诊断为高血压。高血压并不是单一因素导致的疾病，它是多种因素综合作用的结果，包括遗传因素、环境因素以及生活方式等。

从生理学角度看，血压的调控涉及心脏、血管和肾脏的相互作用，同时受神经内分泌系统调控。例如，肾脏通过调节体内盐分和水分平衡影响血压；血管的弹性和收缩能力也直接影响血压水平；而自主神经系统和激素水平则通过调整心率和血管收缩来维持血压稳定。因此，高血压的形成并非单一因素，而是多系统、

多环节异常累积的结果。

2. 遗传因素在高血压中的作用

科学研究表明，高血压具有明显的遗传倾向。大量流行病学调查显示，如果父母一方患有高血压，其子女患高血压的风险明显高于一般人群；如果父母双方都有高血压，子女的患病风险更高。这说明基因确实在高血压的发生中起到一定作用。

遗传学研究发现，高血压并非由单一基因决定，而是多基因疾病。换句话说，它是由多个与血压调控相关的基因微小变异累积作用的结果。这些基因涉及血管收缩、盐代谢、激素调控等多个环节。例如，一些基因变异可能导致钠盐排泄功能下降，使体内钠盐潴留，从而升高血压；一些基因变异可能导致血管对激素敏感性增强，使血管收缩过度。

尽管基因影响显著，但需要注意的是，高血压的遗传并非决定性因素。也就是说，拥有高血压家族史的人并不意味着一定会患病，而是比普通人群更容易受到环境和生活方式的影响。

3. 环境与生活方式的影响

高血压的发生不仅受遗传影响，更受到环

境和生活方式的调控。现代生活中，不良饮食、缺乏运动、长期精神紧张、吸烟和过量饮酒都是高血压的重要诱因。例如，高盐饮食会导致体内钠盐潴留，引起血压升高；肥胖则会增加心脏负担，促进血压升高；长期精神紧张和睡眠不足也会通过神经内分泌机制提高血压水平。

此外，生活环境和社会经济因素也会间接影响高血压风险。居住环境压力大、缺乏体育锻炼条件、食品结构不合理等，都可能增加高血压的发生几率。这说明，即便存在遗传易感性，通过改善生活方式仍能有效降低血压风险。

4. 如何科学评估遗传风险

对于有高血压家族史的人来说，科学评估自身风险非常重要。首先，可以通过家族史了解高血压在家族中的分布情况；其次，通过定期体检监测血压变化，及时发现血压异常；再者，可结合体重、饮食习惯、运动量、精神状态等因素，评估综合风险。

现代医学还可以通过基因检测了解个体的高血压易感性。虽然目前基因检测不能完全预测高血压，但对于高风险人群，可作为生活方式干预的参考依据。例如，如果检测显示个体

在钠盐代谢或血管调控基因上存在易感性，则应特别注意低盐饮食和规律运动。

5. 预防高血压的科学方法

合理饮食：控制盐分摄入，每日食盐不超过5克；多食新鲜蔬菜水果，减少高脂、高糖食物摄入。规律运动：每周至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳保持健康体重；避免肥胖，体质指数（BMI）保持在正常范围。控制烟酒：戒烟限酒，减少血管损伤风险。

心理调节：保持良好心理状态，避免长期紧张和焦虑。定期监测血压：尤其是中年及有家族史的人群，应定期测量血压，早期发现问题及时干预。

6. 总结

高血压既受遗传因素影响，也深受环境和生活方式的制约。家族中有高血压的人群确实面临更高的患病风险，但遗传并不是绝对命运。通过科学饮食、规律运动、保持健康体重、戒烟限酒和心理调节等措施，完全可以有效预防和控制血压。现代医学强调“遗传易感性+环境因素”的模式，也就是基因只是风险之一，生活方式才是决定成败的关键。

放疗与化疗的区别与配合

章丘区人民医院 徐丽霞

癌症治疗领域里，放疗以及化疗属于两大关键手段，然而不少患者及其家属大多时候会因为概念混淆而误入治疗误区，放疗是针对局部进行精准打击的方式，化疗则是面向全身展开系统作战的手段，二者在作用机制、适用场景以及副作用这些方面存在差异，不过科学地将二者配合起来可提升治疗效果、改善患者生存质量。

1. 作用原理：从“物理破坏”到“化学攻击”

放疗的本质是一种物理治疗方式，借助高能射线比如X射线、 γ 射线或者质子束直接穿透人体，将焦点聚集于肿瘤部位，破坏癌细胞的DNA结构，致使其丧失分裂能力，此过程犹如精准制导导弹一般，仅仅针对照射区域内的细胞，对周围正常组织造成的损伤相对较小。化疗依靠化学药物像紫杉醇、顺铂展开化学攻击，药物经口服或者静脉注射进入血液循环，随着血液流遍全身各处，对快速分裂的细胞进行攻击，其中包含癌细胞，不过也会影响到部分正常细胞，例如毛囊、消化道黏膜、骨髓造血细胞。

2. 适用场景：从“早期根治”到“晚期控制”

放疗的“战场”集中在局部肿瘤：早期鼻咽癌、前列腺癌患者通过根治性放疗，5年生存率可达80%以上，效果与手术相当；乳腺癌保乳术后联合放疗，局部复发风险降低50%；骨转移患者接受单次8Gy放疗，疼痛缓解率超60%，且效果可持续数月。化疗则更擅长“全面围剿”：急性白血病、淋巴瘤等血液肿瘤需依赖化疗诱导缓解；晚期肺癌、结直肠癌患者通过化疗可缩小肿瘤体积，为后续手术或放疗创造条件。

3. 副作用：从“局部损伤”到“全身反应”

放疗所产生的副作用主要集中在局部：对头颈部进行放疗时，有可能引发口腔溃疡以及吞咽困难等情况，针对胸部开展放疗，可能会致使放

射性食管炎出现，具体表现为进食时产生疼痛，而盆腔放疗则可能引发腹泻以及尿频等症状，这些副作用一般在治疗后的1至2个月会渐渐消退，化疗的副作用涉及到全身各个方面：像铂类化疗药，比如顺铂，大多时候会导致恶心、呕吐，在急性期的发生率超过70%，蒽环类化疗药，例如阿霉素，有可能对心脏造成损伤，紫杉醇类药物可能会引发过敏反应，其发生率大约为3%。

4. 配合策略：从“序贯治疗”到“同步增效”

放疗和化疗的配合要依据肿瘤类型以及患者状态来进行“量身定制”，序贯治疗也就是先进行化疗之后再做放疗，或者反过来先放疗后化疗，这种方式适用于体能状态不太好的患者，就像局部晚期直肠癌患者，会先接受2至3个周期的化疗，以此来缩小肿瘤，接着再进行放疗，降低局部复发的风险。同步放化疗是指放疗和化疗同时开展，这样可发挥协同的作用，对于局部晚期宫颈癌患者来说，借助同步放化疗，其5年生存率从单纯放疗时的55%提升到了72%，而非小细胞肺癌患者同步使用顺铂进行化疗，局部控制率提高了25%，不过需要严格筛选患者，具体要求是KPS评分要大于或等于70分，并且血常规正常。

5. 支持治疗：从“副作用管理”到“生活质量保障”

在配合治疗的阶段，支持治疗起着非常关键的作用，对于放疗所产生的副作用而言，口腔黏膜炎患者可借助含有利多卡因的漱口水来缓解疼痛症状，放射性肺炎患者则需要在短期内使用糖皮质激素以此减轻炎症反应，而针对化疗的副作用，5-HT3受体拮抗剂可预防急性呕吐情况的发生，重组人粒细胞刺激因子可以提升白细胞的计数，右雷佐生可保护心脏避免受到蒽环类化疗药的损害。

发烧抽搐就是癫痫吗？

潍坊市人民医院 初燕萍

当孩子突然出现发烧并伴有抽搐的情况时，家长们大多时候会陷入惊慌失措的状态，他们的第一反应往往是心里想着“这是不是癫痫发作了呢？”这种担心其实是可被理解的，然而需要明确的是，发烧抽搐，也就是医学上所讲的“热性惊厥”，它和癫痫属于两种不同的疾病，虽然二者在症状方面存在相似之处，但是在病因、治疗以及预后等方面却有着本质上的差异。

1. 热性惊厥：儿童高发的“良性”抽搐

热性惊厥乃是儿童阶段最为常见的引发抽搐的缘由，在6个月至5岁的幼儿群体中较为多见，发病的高峰时期处于18至24个月，它有典型的表现：当体温急剧上升之际，会突然出现意识丧失的状况，双眼向上翻转或者呈现凝视状态，四肢变得强直或者产生抽搐现象，持续的时间从数秒至10分钟不等，发作过后可迅速恢复清醒。热性惊厥所有的“良性”特性体现在：绝大多数的患者仅仅发作1至2次，并且不会留下神经系统方面的后遗症，其发生和儿童大脑发育尚未成熟、体温调节中枢较为敏感存在关联，随着年龄的不断增长，大脑发育趋于完善之后，热性惊厥一般会自行消失不见。

2. 癫痫：反复发作的“慢性脑病”

癫痫的关键特性在于“反复性”以及“无热性”，病人会在没有发热现象、不存在外界刺激的情况下，由于大脑出现异常放电引发突然抽搐，其表现或许是局部肢体抽动，也有可能是全身强直—阵挛发作，癫痫发作的引发因素有多样性，涉及遗传、脑损伤、感染、代谢异常等方面内容，并且发作形式可能会随着时间而发生改变。跟热性惊厥不一样，癫痫患者需要长时间服用药物来进行控制，要是没有进行规范治疗，就可能会反复出现发作情况，甚

至会对认知功能产生影响。

3. 关键区别：发热是“分水岭”

判定抽搐与癫痫有无关联，最为关键的一项指标乃是“是否发热”，热性惊厥必定会随着高烧出现，并且大多是在发热的初期阶段也就是体温上升期发作，癫痫发作和体温并没有关系，有可能在任何时间段出现比如睡眠过程中、清醒状态下，年龄同样也是关键的线索：热性惊厥基本上仅仅在儿童群体中出现，而癫痫在任何年龄段都有可能发生。要是儿童首次出现抽搐的时候体温正常，或者成人出现没有诱因的抽搐情况，就需要格外警惕癫痫发生的可能性。

4. 特殊情况：热性惊厥是否会“进化”为癫痫

虽然热性惊厥自身属于良性情况，然而在极少数患者当中，后续有可能发展成癫痫，像下面这些“高危人群”：存在癫痫家族病史、首次发作时年龄小于12个月、发作持续的时间较长、在24小时之内出现反复发作的状况、发作形式较为复杂，针对这些患者，医生会给出定期随访脑电图的建议，以此监测大脑电活动的变化情况，可在早期发现癫痫的迹象。

5. 紧急处理：家长需掌握的“黄金法则”

不管抽搐属于热性还是癫痫性，身为家长都要做到保持冷静，遵循“三不原则”，即不强行按压孩子肢体，防止出现骨折情况，不往孩子嘴里塞东西，避免造成窒息状况，不喂水喂药，因为这有可能引发呛咳。正确的做法应该是，把孩子平稳地放置在安全的地方，让孩子的头偏向一侧，清理孩子口鼻部位的分泌物，记录好发作的时间，等到抽搐停止之后马上带孩子去就医。要是抽搐持续的时间超过了5分钟，或者孩子出现了呼吸险阻、反复发作的情况，那就要立刻拨打急救电话。

卒中康复，早期干预有多重要？

喀喇沁左翼蒙古族自治县中医院 康复内科 李海梅

卒中，又称脑中风，是一种由于脑血管阻塞或破裂导致脑组织损伤的急性疾病，临幊上主要表现为偏瘫、语言障碍、认知功能下降等。卒中不仅危及生命，还可能造成长期的功能障碍，给患者及家庭带来沉重负担。近年来，临幊研究和实践表明，早期康复干预在卒中患者的恢复过程中具有决定性作用。那么，卒中康复为什么早期干预如此重要？本文将从四个方面为您详细解析。

1. 早期康复干预能显著改善神经功能恢复

卒中发生后，受损的脑组织会经历一段神经可塑性的“黄金窗口期”。这一时期内，大脑尚存一定的重塑能力，通过针对性的康复训练，能够激活未受损的神经网络，促进神经功能的重建。研究显示，卒中后24至72小时内启动康复训练，患者的肢体运动功能恢复速度明显快于延迟干预的患者。

在临床实践中，早期干预主要包括被动关节活动、体位训练、肢体伸展及简单的日常功能训练。即使患者在急性期不能主动运动，也可以减少肌肉萎缩和关节挛缩的发生。这一阶段的干预不仅为后期主动训练打下基础，还能最大程度保留患者的残余功能，为生活自理能力恢复争取时间。

2. 减少并发症，降低长期残疾风险

卒中患者在急性期容易出现多种并发症，如肺部感染、深静脉血栓、压疮、关节挛缩等。这些并发症不仅影响身体健康，还会延长住院时间和康复周期。早期康复干预能够有效预防这些问题的发生。例如，早期床边翻身、正确体位摆放、呼吸训练和轻度活动，有助于改善肺功能、促进血液循环，降低肺炎及血栓的风险。同时，肢体被动活动和伸展训练可以减少肌肉僵硬和关节挛缩，使患者在后期康复中能够更顺利地进行主动训练。

此外，早期干预还能缓解卒中后常见的心理障碍。许多患者在急性期会出现焦虑、抑郁和无助感，而康复训练不仅是身体康复的过程，也让患者感受到自我能力的恢复，从而提高治疗依从性，改善整体预后。

3. 促进认知和语言功能恢复

卒中不仅影响运动功能，还可能损害语言表达、注意力、记忆和认知能力。早期康复干预不仅局限于肢体运动训练，还应包括认知和语言功能的早期评估与训练。研究发现，卒中后尽早进行语言康复训练（如发音练习、口腔运动训练、简单会话训练）可以显著提高失语症患者的恢复速度。

认知功能训练则包括注意力、记忆力及执行功能训练。例如，通过计算训练、图形拼图、日常生活任务模拟等方式，刺激大脑受损区域及其代偿通路的神经可塑性。这种早期综合干预能够让患者在出院后更快适应生活和社会环境，降低因认知功能障碍造成的生活困难和依赖性。

4. 提高生活质量，缩短康复周期

卒中康复的最终目标是让患者尽可能恢复自理能力，回归家庭和社会。早期干预不仅促进神经功能恢复和减少并发症，还能明显缩短康复周期，提高生活质量。临床数据显示，早期康复患者出院时的生活自理能力评分明显高于延迟干预患者，他们在日常生活中的进食、穿衣、如厕及行走能力恢复更快。

此外，早期干预有助于家庭护理的指导和心理支持。康复师在住院期间向家属传授正确的辅助训练方法和日常护理技巧，使家庭成为康复链条中的重要一环。这种“医院-家庭”一体化模式不仅延长康复效果，还能减少二次住院的风险，从长远来看，大幅提升患者和家庭的生活质量。

5. 结语

卒中康复的早期干预意义重大。它不仅是恢复肢体功能和认知能力的关键，也是预防并发症、缩短康复周期、提高生活质量的重要手段。对于卒中患者来说，时间就是功能，越早启动康复训练，恢复的可能性就越大。医疗机构和家庭应共同重视早期康复，将其作为卒中治疗和护理的重要组成部分，让患者在疾病阴影中尽早迎来重获生活自理和社会参与的希望。

运动后膝盖疼不是小事！ 5个动作自测是否伤了半月板

武汉市第八医院 急诊外科 邓新超

感觉膝盖发软、不稳，可能提示半月板损伤。

膝关节旋转测试：坐姿，双腿自然伸直，将疼痛的膝盖缓慢弯曲至90度，双脚平放于地面。双手握住脚踝，缓慢将小腿向内旋转（脚尖朝向对侧），再缓慢向外旋转（脚尖朝向同侧），每个方向重复5-8次。若旋转过程中膝盖内出现刺痛、弹响，或感觉有卡住的感觉，需高度警惕半月板撕裂。

直腿抬高测试：仰卧在平面上，双腿自然伸直，将疼痛的腿缓慢抬高至30-45度，保持5-10秒后缓慢放下，重复10-15次。若抬脚时膝盖后侧或内侧出现牵拉痛，或放下时感觉膝盖有摩擦感，可能与半月板损伤相关；若仅大腿前侧肌肉酸痛，多为肌肉疲劳，无需过度担心。

上下楼梯测试：选择坡度平缓的楼梯，缓慢向上行走3-5级台阶，再缓慢向下行走3-5级。行走时注意感受膝盖的反应，若上下楼梯时膝盖出现明显疼痛，尤其是下楼时疼痛加重，或感觉膝盖无力、打晃，可能提示半月板存在损伤。因为下楼时，半月板承受的压力是平地行走的3-5倍，损伤部位会受到更明显的刺激。

按压痛点测试：坐姿，膝盖弯曲90度，用手指轻轻按压膝盖内侧和外侧的关节缝隙（半月板所在位置）。若按压某一点时出现明显的压痛，且疼痛位置固定，大概率是半月板损伤的信号；若按压时无明显疼痛，或疼痛范围广泛，可能是关节周围韧带或肌肉的问题。

3. 伴随症状千万别忽视

除了通过自测动作判断，若运动后膝盖出现以下情况，也应及时就医：膝盖反复肿胀，运动后加重，休息后无明显缓解；膝盖出现卡住的现象，需要活动一下才能恢复正常；走路时感觉膝盖不稳，有摔倒的错觉；疼痛持续超过1-2周，且夜间休息时也会出现隐痛。自测仅能作为初步判断依据，不能替代专业检查。若自测出现多个异常信号，建议及时就诊，通过膝关节核磁共振（MRI）检查明确诊断。

运动后膝盖疼绝非小事，通过以上5个简单的自测动作，您可以对半月板的健康状况有一个初步的了解，但科学诊断和治疗还需依靠专业医生。爱护膝盖，就是守护我们自由行走和运动的人生！

糖尿病患者日常血糖监测需要注意什么？

潍坊市人民医院 谭明珠

血糖监测对于糖尿病管理而言意义重大，犹如其“眼睛”一般，可帮助患者及时知晓自身血糖的波动情况，对治疗方案给予调整，以此预防并发症的发生。然而诸多患者在进行监测的过程当中存在着一些误区，这使得数据出现失真的状况或者管理无法达到预期效果，只有掌握正确的监测方法，血糖仪才可切实成为健康管理方面的得力助手。

1. 选对监测时间，捕捉血糖变化规律

血糖水平会因为饮食、运动、药物等诸多因素而产生波动，不同时间点进行监测所有的价值各不相同，空腹血糖也就是晨起未进食之前的血糖，它可反映基础胰岛素的分泌能力，是调整夜间用药时的关键参考依据，餐后2小时血糖是从第一口饭开始计算，这个血糖值可对饮食以及药物对于血糖的影响作出评估，特别适合用来发现餐后高血糖的情况，睡前血糖则可起到预防夜间低血糖的作用，对于使用胰岛素或者磺脲类药物的患者来说十分关键。在运动前后、情绪出现波动的时候或者出现低血糖症状的时候，同样也应该临时增加测量，全面了解血糖的动态变化情况。

2. 规范操作流程，确保数据准确可靠

血糖仪的准确性会受到操作细节的较大影

响，在采血之前要用温水以及肥皂对手部进行清洁，以此避免酒精残留对检测结果产生干扰，采血的部位应当选择手指侧面，因为这里疼痛感相对较轻，要防止用力挤压致使组织液混入血液之中，试纸要在有效期内使用，并且要与血糖仪的型号相匹配，开封之后需要密封保存，防止受潮，进行测试的时候要等待血糖仪发出“就绪”信号，防止提前读取数据。要是两次测量结果之间的差异比较大，那么应当重新进行检测，或者联系医生来排查原因。

3. 记录监测数据，为治疗调整提供依据

仅仅单纯记录数字是远远不够的，还需要将饮食、运动、用药等情况结合起来进行综合分析，比如说，在记录早餐之后的血糖时，应当标注清楚吃了哪些食物、吃了多少量、有没有进行运动，要是血糖出现异常升高的情况，就需要回顾一下是否有漏服药物的情况、是否存在情绪波动或者是存在感染等诱发因素。建议采用专用的笔记本或者手机APP来进行记录，形成“血糖日记”，在复诊的时候提供给医生，以此方便医生可更精准地调整治疗方案。

4. 警惕监测误区，避免陷入管理陷阱

“测血糖越频繁越好”这种观点属于常见

的误区，过度进行血糖监测会增加经济方面的负担，而且以及可能因为频繁扎手指的缘故致使心理产生焦虑情绪，监测的频率应当依据病情的控制状况来加以调整：对于初诊患者或者血糖不稳定的患者而言，建议每天进行4至7次的血糖测量，而对于血糖稳定的患者，可每周挑选1至2天对关键的时间点进行监测。另外不能仅仅凭借一次出现异常的结果就擅自对药物剂量做出调整，需要结合全天的血糖变化趋势以及医生给出的建议进行综合判断。

5. 定期校准设备，保障监测长期精准

血糖仪以及试纸的准确性会随着时间的推移而出现下降的情况，需要定期进行校准维护，当新的血糖仪开始启用之前、更换电池之后或者对结果产生怀疑认为异常的时候，应当使用标准液来进行校准，试纸需要避免处于高温以及潮湿的环境之中，在开封之后的3个月之内用完，采血笔需要定期更换针头，以此防止出现交叉感染的情况。每半年到一年的时间，应该把血糖仪送到专业机构进行检测，以此保证其与静脉血测量结果之间的误差处于允许的范围之内。

脑卒中后肢体功能障碍如何通过康复训练改善？

潍坊市人民医院 王瑞浩

脑卒中发生之后，大概有70%至80%的患者会留下程度各异的肢体功能障碍，具体表现为肌肉出现无力状况、关节变得僵硬以及协调性有所下降等，这对患者的日常生活造成了严重影响，康复训练属于恢复肢体功能的关键手段，其本质是借助科学的刺激来推动大脑的“可塑性”，重建神经通路。要是可把握康复黄金期并制定个性化的训练方案，便可以提升患者的生活质量。

1. 康复训练需把握“时间窗口”与“循序渐进”原则

脑卒中发生后的3个月时间，是功能恢复的关键时期，在这个阶段大脑神经重塑能力处于最强状态，康复所取得的效果也是最为突出的，然而康复开始的时机并非越早便越好，而是需要依据病情的稳定程度来进行相应调整：当患者生命体征处于平稳状态，并且神经学症状不再出现进展情况之后的48小时，便可着手开展被动活动；对于意识处于清醒状态，且可配合指令的患者而言，可以逐步实现向主动训练的过渡。训练强度应当遵循“从轻到重、从简到繁”这样的原则，以此来避免因过度疲

劳而引发二次损伤。

2. 被动活动与主动参与结合，激活“沉睡”的肌肉

对于偏瘫侧肢体完全没有力量或者只是部分没有力量的患者而言，被动活动是防止肌肉出现萎缩以及关节发生挛缩的关键所在，家属或者康复师需要每天为患者开展关节屈伸、旋转等动作，每个关节活动5至10次，要注意动作轻柔，防止产生疼痛，随着肌力慢慢恢复，应当鼓励患者主动参与训练，比如用健侧手辅助患侧手抓握物品、尝试进行站立平衡等。主动训练可更有有效地刺激大脑神经，促进功能重建。

3. 针对性训练改善核心功能缺陷

不同患者呈现出各不同的功能障碍表现，需要制定契合个体情况的训练方案，针对上肢功能存在障碍的患者，可借助“作业疗法”来训练其日常生活能力，像是运用筷子夹取豆子以及系纽扣这类精细动作，对于下肢功能出现障碍的患者，则着重训练其步行能力，从在床边坐起开始，再到实现站立平衡，发展为辅助行走，最终逐步过渡至可独立行走。平衡训练例如单脚站立、重心转移，以及协调性训练例如拍球、跳绳，

可降低跌倒风险，提升运动控制能力。

4. 物理因子辅助治疗，增强康复效果

电刺激疗法、经颅磁刺激以及热疗等物理因子治疗可作为康复训练的补充方式，低频电刺激可使神经肌肉兴奋起来，防止肌肉出现萎缩现象，经颅磁刺激借助磁场对大脑皮层兴奋性加以调节，以此促进神经功能实现重组，热疗可缓解肌肉痉挛状况，改善局部血液循环情况，这些治疗都需要在专业医生的指导下开展，一般会与康复训练同步进行，形成一种协同效应，带来更好的康复效果。

5. 心理支持与家庭参与，构建康复“支持网”

脑卒中之后肢体功能障碍的恢复属于一个较为漫长的进程，患者容易出现焦虑以及抑郁这类情绪方面的问题，对康复的积极性产生影响，家属以及康复师需要给予充足的鼓励，帮助患者树立起信心，把训练融入到日常的生活当中，家庭环境需要实施无障碍改造，比如安装扶手、铺设防滑地垫，以此来降低跌倒的风险。社区康复资源的利用同样可为患者提供持续的支持。

遗传与高血压，你能逃得掉吗？

辽阳市中心医院新城医院心内科 菅瑞

高血压被称为“隐形杀手”，常常无声损害心脏、脑血管和肾脏。很多人关心：高血压会遗传吗？如果父母有高血压，我是否注定也会患病？其实，高血压的发生是遗传与环境多重因素共同作用的结果，理解这点，你就能更主动地管理健康。

1. 遗传因素：高血压的潜在“基因印记”

高血压的遗传因素主要表现为家族聚集性研究中发现的规律。研究显示，如果父母双方都有高血压，其子女患高血压的风险显著高于普通人群；即便只有一方患病，子女患病风险也会增加。这种趋势表明，高血压具有一定的遗传易感性，但这并不意味着绝对命中。

从基因角度看，高血压并非由单一基因决定，而是多基因、多位点共同作用的结果。涉及的基因主要与血管收缩、钠盐代谢、肾素-血管紧张素系统及胰岛素代谢相关。例如，某些血管收缩素基因变异可能导致血压基线偏高，而钠通道基因的异常则可能使身体对盐分更敏感，从而增加高血压风险。值得注意的是，基因只提供了易感性，并不是直接病因。换句话说，即便你遗传了这些易感基因，是否发展为高血压，还取决于后天

的生活方式和环境因素。

2. 环境与生活方式：遗传风险的“放大器”

即使遗传易感性存在，高血压的发生仍受环境和生活方式的强烈影响。肥胖、长期高盐饮食、缺乏运动、过量饮酒、精神压力大、睡眠不足等因素，都可以显著提高血压水平。对于有家族史的人来说，这些因素如同“点燃火药桶的火星”，更容易触发高血压的发生。

高盐饮食是最常见的环境风险因素之一。人体摄入过多钠盐，会导致血容量增加，血管壁压力上升，从而推高血压。现代饮食中，方便食品、外卖、加工食品含盐量普遍较高，使高血压高风险人群难以避免。肥胖则是另一关键因素，尤其是腹部肥胖，它与胰岛素抵抗、血管弹性下降密切相关，也会加重遗传易感性。精神紧张和睡眠不足同样不可忽视，长期慢性压力可激活交感神经系统，使血管持续收缩，血压逐渐升高。

3. 可行干预：你并非无力改变命运

虽然遗传因素不可改变，但通过科学干预，高血压的风险完全可以被显著降低。最核心的措施是生活方式干预，包括合理饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒和管理心理压力。

饮食方面，建议以低盐、低脂、富含膳食纤维和高钾的食物为主，例如新鲜蔬菜、水果、全谷类和优质蛋白质。运动同样关键，每周至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、骑行等，能够改善血管功能和代谢状态。对于体重超标者，控制体重不仅降低血压，还能改善血糖和血脂。心理干预不可忽视，通过规律作息、兴趣爱好和放松训练，可以有效缓解压力对血压的影响。

除了生活方式干预，定期测量血压和健康体检也是关键。尤其是有家族史的人群，应从年轻时就关注血压变化，一旦发现血压升高，应及时就医。对于需要药物控制的患者，遵医嘱用药并结合生活方式调整，血压可得到长期稳定控制，显著降低心血管事件风险。

4. 科学管理：从高风险到主动防控

高血压的管理，尤其是对于有遗传易感性的人群，应从“被动应对”转向“主动防控”。首先是风险评估：了解家族病史、个人体重指数、饮食习惯、血压趋势等信息，综合评估个体风险。其次是个性化干预：不同人群的饮食、运动和心理调控策略可以有所侧重，例如盐敏感型人群应更加严格限制钠摄入，而精神紧张

型人群则应加强心理干预。

科技手段的加入，也为高血压防控提供了便利。可穿戴血压监测设备、健康管理APP等工具，可以实时记录血压、心率及活动量，帮助个体及时发现异常并调整生活方式。同时，医生团队管理也是重要环节，包括定期随访、药物调整、健康教育和风险提示，这种系统化管理模式在降低高血压发病率和并发症方面效果显著。

最重要的是观念的转变：有家族史并不等于必然患病，基因只是提供了一个潜在背景，而生活方式和科学管理才是决定因素。通过科学的干预和主动管理，高血压是可以延缓甚至避免的，你完全可以掌握自己的健康主动权。

5. 总结

高血压的发生是遗传与环境共同作用的结果。家族史增加易感性，但并非必然。通过健康饮食、规律运动、科学管理和定期监测，你完全可以掌控自己的血压健康。遗传或许给你起点，但行动决定终点——高血压并非不可逃避的宿命。

早产儿黄疸的常见治疗与家庭护理

潍坊市人民医院 付晓伟

早产儿由于肝脏发育尚不成熟以及肠道菌群尚未建立等缘故，其黄疸发生的概率要高于足月儿，而且出现的时间更早，程度更为严重，消退的速度也更为缓慢，要是没有及时进行干预，高胆红素血症有可能引发胆红素脑病，造成听力损失、脑瘫等一系列严重的后遗症。

1. 蓝光治疗：早产儿黄疸的“第一道防线”

蓝光治疗是针对早产儿黄疸运用的一种较为常用的手段，这种手段安全且有效，其原理在于借助特定波长处于425~475nm范围的蓝光，将皮肤表面存在的间接胆红素转化成水溶性异构体，之后经由胆汁以及尿液排出到体外。

在进行治疗的时候，要把早产儿的身体裸露放置在光疗箱内，双眼需要佩戴遮光眼罩，会阴部则使用尿布遮挡，以此避免出现光损伤的情况。光疗的时间是依据黄疸的程度来进行调整的，症状较轻的情况可能需要12至24小时，症状严重的则需要持续3至5天，在治疗

的期间，需要紧密监测早产儿的体温、水分以及电解质平衡等状况，以此防止出现脱水或者体温异常的问题。

2. 换血疗法：针对重症黄疸的“终极手段”

在血清胆红素水平处于极高状态或者已经显示出胆红素脑病的早期症状的时候，就需要实施紧急的换血疗法，这种疗法借助置换掉富含胆红素以及抗体的血液，快速地降低血液当中的胆红素浓度，还可纠正贫血状况，换血操作需要在新生儿重症监护室里开展，其操作过程较为复杂并且风险相对较高，不过却可有效地预防严重并发症的出现，堪称挽救生命的“最后防线”。

3. 药物治疗：辅助退黄的“配角”

蓝光治疗时医生会依据具体情况开具药物辅助退黄，常见药物有：益生菌像双歧杆菌能调节肠道菌群减少胆红素肠肝循环，白蛋白可结合游离胆红素降低其透过血脑屏障的可能

性，苯巴比妥能诱导肝酶活性促使胆红素代谢，要留意药物要严格按照医嘱使用，家长不能自行增减剂量或者停药。

4. 家庭护理：细节决定康复质量

在患儿出院之后，家庭护理对于巩固治疗效果而言是极为关键的一个环节，首先要保证做到充足喂养：早产儿的胃容量相对较小，需要依据实际需求进行哺乳，大概每间隔2至3个小时哺乳一次，以此促进排便，减少胆红素的再次吸收，要是母乳的量不足，那么可以添加早产儿配方奶来给予补充。

其次要密切留意黄疸的变化情况：用手指轻轻按压皮肤，如果压痕的地方呈现出黄色，那就说明黄疸还没有消退，要是宝宝出现了拒绝吃奶、嗜睡、尖叫以及抽搐等异常状况，就要马上前往就医，另外要避免阳光的直接照射：自然光对于退黄所起到的效果比较有限，并且紫外线有可能会对早产儿娇嫩的皮肤造成损伤。

伤，不建议将其作为主要的退黄方式。

5. 定期随访：动态监测防复发

早产儿黄疸消退之后依旧需要定期进行随访，一般是在出院后的1周、2周以及1个月的时候复查血清胆红素水平，一直到其稳定下来，有一部分早产儿可能会因为感染、溶血等因素致使黄疸反复出现，家长需要按照医嘱带宝宝去复诊，千万不要因为“表面黄疸消退”就放松了警惕，在随访过程中要是发现胆红素水平有所回升，就需要及时对治疗方案作出调整。

早产儿黄疸的治疗以及护理是一项长期工作，需要医院和家庭紧密协同合作，借助科学的光疗方式、必要的药物干预手段、细致入微的家庭观察举措以及喂养管理办法，多数早产儿可顺利度过黄疸期并实现健康成长。

月经不调、痛经老不好？可能不只是“宫寒”那么简单

武汉儿童医院西院区 妇科 张可可

2. 这些“隐形原因”，比“宫寒”更该警惕

① 子宫内膜异位症：痛经逐年加重，可能是它在“作祟”。

如果痛经越来越严重，甚至疼到影响正常生活，或者同房时也会痛，要警惕子宫内膜异位症。这种病是指子宫内膜组织“跑”到了子宫外，每次月经时这些异位的内膜也会出血，但血液无法排出体外，只能在局部堆积，刺激周围组织引发剧烈疼痛。更麻烦的是，它还可能导致盆腔粘连、输卵管堵塞，影响生育，约30%~50%的患者会不孕。这类痛经靠喝红糖姜茶、贴暖宝宝几乎没用，需要通过药物或手术治疗。拖延越久，病灶可能越广泛，治疗难度也越大。

② 多囊卵巢综合征：月经稀发、闭经，可能是内分泌“乱了套”。

月经两三个月才来一次，甚至半年不来，同时伴有痘痘多、体毛重、发胖等症状，要当心多囊卵巢综合征。这是一种常见的妇科内分泌疾病，多起病于青春期，表现为月经不调、雄激素过剩（多毛、痤疮、黑棘皮症）、肥胖。更让女性焦虑的是，它可能导致排卵障碍，增加怀孕难度。这类问题绝不是“暖宫”能解决的，需要通过调整生活方式（控制体重、低GI饮食）、药物（调节月经周期、降低雄激素水平、改善胰岛素抵抗）来管理，必要时还需促排卵治疗。

③ 宫腔粘连：人流后月经变少、痛经，需警惕宫腔“粘住了”。

有过人流、清宫等宫腔操作的女性，若出

现月经量明显减少、痛经，可能是宫腔粘连在捣乱。手术可能损伤子宫内膜，导致宫腔部分或全部闭塞，经血排出不畅引发疼痛，严重时会影响怀孕。这种情况需要通过宫腔镜检查确诊，必要时手术分离粘连。

④ 甲状腺功能异常：月经“不听话”，可能和甲状腺有关。

甲状腺看似和月经没关系，实则是调节月经的“隐形手”。甲状腺激素过多（甲亢）或过少（甲减），都会打乱月经规律：轻度甲亢可能出现月经过多、过频，甲亢加重时，可能出现月经稀发，月经减少，甚至闭经。甲减也可能引起月经过少，稀发，甚至闭经。很多人想不到月经问题会和甲状腺挂钩，但若同时伴有怕冷或怕热、心慌或乏力、体重骤变等症状，建议查一下甲状腺功能。比如，甲减患者补充甲状腺素后，月经往往能逐渐恢复正常。

⑤ 子宫腺肌症：“子宫变大”引发的痛经。

子宫腺肌症多见于30~50岁女性，尤其是有过生育史的人。它是子宫内膜“侵入”子宫肌层引起的，会导致子宫均匀性增大，像个“球”一样。每次月经时，肌层内的内膜出血，会让子宫收缩更强烈，引发剧烈痛经，还可能导致经量过多、贫血。治疗方式根据症状、年龄、生育需求而定，包括口服药物、上药环、手术等。

3. 正确应对：别让“想当然”耽误治疗

当月经出现这些问题时，别先急着给自己扣“宫寒”的帽子：

① 观察症状细节

记录月经周期、经期长度、经量变化，以及疼痛的时间、部位、程度，为医生诊断提供依据。

② 及时做基础检查

妇科超声（看子宫、卵巢是否有异常）、性激素六项（查内分泌）、甲状腺功能等，妇科超声能帮忙排查器质性问题，必要时做宫腔镜检查（怀疑宫腔粘连或子宫内膜异常时）。

③ 对症治疗，不盲目“调理”

如果是原发性痛经，可在医生指导下用止痛药或短效避孕药缓解；若是子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征等疾病，需针对性治疗。如果是甲状腺问题：针对性补充或抑制甲状腺素，月经会随之改善。

④ 日常调理别盲从

红糖姜茶、艾灸等可作为辅助，但别替代正规治疗。别轻信“排毒”“暖宫”保健品：很多这类产品可能添加激素，短期看似有效，长期可能打乱内分泌。经期保暖有必要，但别过度：避免受凉即可，没必要裹得严严实实“捂汗”。饮食均衡更重要：少吃高糖、高油食物，多吃蔬菜、优质蛋白，比天天喝红糖姜茶更有益。

月经是女性健康的“晴雨表”，它的“小脾气”可能藏着大问题。与其纠结“宫寒”与否，不如用科学的方式找对原因。及时就医、规范检查，才能让月经问题得到真正解决，这比盲目暖宫更重要。

警惕! 孩子出现这3个症状, 可能是重症感染的信号

武汉亚心总医院 儿科 汪洋

儿童免疫系统尚未发育完善, 对病原体抵抗力较弱, 普通感染可迅速进展为重症, 引发脓毒症、感染性休克甚至多器官功能障碍。然而, 许多家长因缺乏识别经验, 常将早期信号误认为“普通感冒”或“肠胃炎”, 导致延误治疗。本文揭示重症感染3个关键预警症状, 帮助家长早发现、早干预。

1. 持续高热伴“热型异常”: 体温背后的危机

发热是感染的常见症状, 但持续高热($>39^{\circ}\text{C}$)超过3天, 或体温波动异常(如骤升骤降), 提示病原体已突破局部防御, 引发全身性炎症反应。

(1) 高热不退的“双重伤害”

直接损伤: 持续高热会导致脑细胞水肿、心肌酶升高, 甚至引发高热惊厥(尤其6月龄至5岁儿童)。间接风险: 高热是机体免疫系统“过度激活”的信号, 可能伴随细胞因子风暴, 加速多器官功能衰竭。医生提醒: 若退烧

药(如布洛芬)使用后体温仍反复 $>39^{\circ}\text{C}$, 或发热间隔 <4 小时, 需立即就医。

(2) “低温”更危险: 感染性休克的早期表现

部分重症感染患儿(尤其新生儿、营养不良儿童)可能表现为体温不升($<36^{\circ}\text{C}$), 这是感染性休克的典型信号。机制: 病原体毒素抑制下丘脑体温调节中枢, 同时微循环障碍导致产热减少。危险性: 低温患儿死亡率是高热患儿的3倍, 需紧急复苏治疗。

2. 精神萎靡或异常烦躁: 大脑发出的“求救信号”

儿童对缺氧、毒素的耐受性差, 重症感染常引发中枢神经系统功能障碍, 表现为精神状态急剧恶化。

(1) 从“嗜睡”到“昏迷”的进展

早期: 患儿变得“特别蔫”, 对玩具、食物失去兴趣, 抱起时无力挣扎。中期: 嗜睡加重, 唤醒后反应迟钝, 答非所问或重复同一句

话。晚期: 昏迷、瞳孔对光反射消失, 可能合并抽搐(提示脑水肿或中毒性脑病)。

(2) 异常烦躁: 缺氧的“代偿表现”

部分患儿会表现为突然哭闹不止、拒绝进食、用手抓挠头部, 这可能是缺氧导致的脑细胞兴奋性增高。若烦躁伴随呼吸急促、三凹征(胸骨上窝、肋间隙凹陷), 需警惕急性呼吸窘迫综合征(ARDS)。家长误区: 将“精神萎靡”误认为“孩子累了”, 或因“烦躁”而责备孩子。

正确做法: 观察孩子对日常刺激的反应, 若与平时行为差异显著(如平时活泼突然沉默), 需立即测量体温、呼吸频率并就医。

3. 皮肤改变: “肉眼可见”的感染扩散

皮肤是人体最大的免疫器官, 重症感染时, 病原体或毒素可通过血液循环引发皮肤黏膜病变, 这些改变往往是病情危重的标志。

(1) 皮疹形态与感染类型

瘀点瘀斑: 针尖至米粒大小的出血点, 按压不褪色, 常见于脑膜炎球菌血症(暴发型流

脑)。危险信号: 若瘀斑迅速扩散、融合成片, 或出现皮肤大片坏死, 提示弥散性血管内凝血(DIC)。猩红热样皮疹: 全身弥漫性红斑, 皮肤褶皱处(如腋窝、腹股沟)呈线状淤点, 见于金黄色葡萄球菌感染。荨麻疹样皮疹: 风团样红斑, 伴剧烈瘙痒, 可能为病毒或药物过敏反应, 但若合并发炎、关节痛, 需警惕川崎病(可能累及冠状动脉)。

(2) “三红三黄”现象

三红: 面部、颈部、上胸部潮红(提示毒素吸收)。三黄: 巩膜、皮肤、尿液黄染(提示肝肾功能受损, 胆红素升高)。

儿童重症感染的识别需抓住“体温异常”“精神改变”“皮肤信号”三个核心, 结合全身症状和辅助检查综合判断。家长切勿因“症状不典型”或“孩子平时身体好”而掉以轻心, 每一分钟的拖延都可能让病情从可控走向危重。

中医揭秘:“大姨妈”为啥总不准时?

大冶市妇幼保健院 黄艳

月经周期不规律——无论是提前、推迟、经量异常或经期延长——已成为困扰众多女性的常见健康问题。现代医学常归因于内分泌失调, 而中医理论则从整体观出发, 揭示其深层根源常与三种体质状态密切相关: 气血亏虚导致的推动力不足, 血脉瘀滞引发的通行障碍, 或肝气郁结所致的气机失调。

1. 气虚, 让月经“动力不足”

身体需要一股充沛的能量(气)来推动血液运行和生理循环。当能量储备不足, 就像发动机缺了燃料, 月经周期就容易“罢工”或“怠工”。这种状态下, 你可能会发现月经常常姗姗来迟, 甚至几个月不见踪影, 经血量明显变少且颜色淡红质地清稀, 行经时间也缩短至三天以内。同时整个人容易感到疲倦不堪, 稍微

活动就气喘吁吁, 脸色也缺乏红润光泽。

想要改善这种情况, 关键是为身体补充能量。饮食宜选温补食材, 如小米粥、蒸山药、南瓜羹、红枣莲子汤, 以及鸡肉、牛肉等富含优质蛋白的食物; 忌冰饮、生冷瓜果等寒凉食物。运动推荐散步、瑜伽等温和活动, 微汗即止, 过度反加重气虚。关键在于调整作息, 尽量23点前入睡, 避免熬夜透支能量。

2. 血瘀, 让月经“寸步难行”

血液贵在畅通无阻, 一旦流动滞涩形成瘀堵, 经血排出之路就会受阻。这时月经不仅容易迟到, 还会拖拖拉拉持续多日, 更伴随着明显的痛经——小腹像被重物挤压或针扎般疼痛, 按压反而加剧不适。观察经血会看到颜色暗红甚至发黑, 夹杂着紫黑色血块, 有趣的是

血块排出后疼痛常会减轻。伸出舌头照镜子, 可能会发现舌色偏暗或舌下静脉粗紫。

化解血瘀需要双管齐下。运动是最天然的“疏淤剂”, 坚持快走、慢跑或游泳(每周3-5次), 以促进血液循环; 饮食添加黑木耳炒蛋、山楂红糖水、玫瑰花茶等活血食材; 特别注重小腹腰部保暖, 经期严格避免冷水刺激, 防止寒冷加剧血液淤滞。

3. 肝郁, 让月经“指挥失灵”

中医的“肝”掌管着全身气机的疏泄流通, 如同交通指挥中心。当长期压力、焦虑或郁闷情绪积压, 就会导致肝气郁结, 打乱全身调度系统。这时月经周期变得毫无规律可言, 可能突然提前也可能无故推迟。经前一周身体就开始发出信号: 乳房胀痛不敢触碰, 小腹两侧闷胀不适, 情绪像过山车般烦躁易怒或莫名低落, 甚至出现头痛。经期小腹也常伴胀痛感。

疏解肝郁要从情绪根源入手。找到适合自己的减压方式至关重要, 无论是运动出汗、音乐疗愈、绘画书写, 还是向亲友倾诉, 甚至寻求专业心理支持。饮食调理可选择芹菜百合、萝卜丝、陈皮普洱及玫瑰薄荷茶等理气食材, 早晚按摩胁肋或按压太冲穴疏通郁结。同步减少咖啡浓茶等刺激饮品摄入, 多维度调节气机。

总之, 月经周期紊乱是气血失衡的生理警示。首要原则是中医辨证分型, 以此为调理根基。针对性选择补气血、活血化瘀或疏肝理气方案, 同步配合规律作息、均衡膳食及情绪管理, 方能重建内在平衡。

肥胖≠可爱, 儿童肥胖危害更大!

湖北省地质职工医院 门诊内科 汪敏

在很多家长眼中, 圆滚滚、胖嘟嘟的儿童形象总是与“可爱”划上等号, 走在街上, 看到肉乎乎的小孩, 人们总会忍不住投去喜爱的目光, 夸赞其“胖得可爱”。然而, 从医学健康的角度来看, 儿童肥胖绝非是值得推崇的“可爱”标志, 而是一个需要高度重视的健康隐患。儿童时期是身体发育和习惯养成的关键阶段, 肥胖不仅会影响儿童当下的身体健康, 还可能对其未来的成长产生深远的负面影响, 接下来就让我带大家一起详细地了解一下吧!

1. 影响身体发育

(1) 骨骼与关节负担加重

儿童正处于骨骼快速生长和发育的时期, 过重的体重会给骨骼和关节带来巨大的压力。长期处于肥胖状态的儿童, 其骨骼和关节需要承受比正常体重儿童更大的负荷, 这可能导致骨骼生长异常, 增加关节磨损和受伤的风险, 影响儿童正常的运动能力和身体发育。

(2) 扰乱内分泌系统

肥胖会干扰儿童内分泌系统的正常功能。内分泌系统就像身体的“指挥官”, 调节着各种生理过程。儿童肥胖可能导致体内激素水平失衡, 影响生长激素的分泌。生长激素对于儿童的身高增长和身体发育至关重要, 其分泌异常可能会使儿童生长速度减缓, 身高增长受限, 错过最佳的生长发育时期。

2. 引发多种疾病

(1) 心血管疾病风险增加

肥胖儿童更容易出现血脂异常、血压升高等问题, 这些都是心血管疾病的危险因素。过多的脂肪堆积在体内, 会导致血管壁增厚、弹性下降, 血液黏稠度增加, 长期如此, 心脏负担加重, 可能会引发心脏病、高血压等心血管

疾病, 为儿童的未来健康埋下严重隐患。

(2) 糖尿病发病率上升

肥胖与2型糖尿病的发生密切相关。儿童肥胖会使身体对胰岛素的敏感性降低, 导致血糖调节失衡。胰岛素就像一把“钥匙”, 帮助身体细胞打开吸收葡萄糖的大门。当身体对胰岛素不敏感时, 这把“钥匙”就失去了作用, 血糖无法正常进入细胞被利用, 从而在血液中堆积, 引发糖尿病。

3. 影响心理健康

(1) 自卑与社交障碍

肥胖儿童可能会因为自己的体型而感到自卑, 在集体活动中, 他们可能会担心被同伴嘲笑和排斥, 从而不愿意参与社交活动。这种自卑情绪和社交障碍会影响儿童与他人的交流和互动, 导致他们难以建立良好的人际关系, 进而影响其心理健康和社会适应能力的发展。

(2) 学习注意力分散

肥胖还可能对儿童的学习产生负面影响。肥胖带来的身体不适和健康问题, 可能会使儿童在学习时容易感到疲劳、注意力不集中。同时, 心理上的压力和自卑情绪也会干扰他们的学习状态, 导致学习效率下降, 影响学习成绩。

4. 结语

儿童肥胖绝不是“可爱”的代名词, 其背后隐藏着诸多危害, 涉及身体发育、疾病发生以及心理健康等多个方面。家长和社会应该正确认识儿童肥胖问题, 摒弃“胖就是可爱”的错误观念, 关注儿童的饮食健康和生活方式, 鼓励他们积极参与体育锻炼, 只有让儿童保持健康的体重, 才能为他们的未来奠定坚实的健康基础, 让他们拥有一个充满活力和希望的成长过程!

肺部磨玻璃结节都是癌吗?

武汉市青山区冶金街社区卫生服务中心 刘艳

肺部磨玻璃结节是胸部CT检查中常见的影像学表现, 因其“磨玻璃样”的模糊特征, 常引发患者对肺癌的担忧。不少人在拿到检查报告, 看到“磨玻璃结节”字样时, 便会陷入焦虑, 担心自己患上了癌症。但实际上, 肺部磨玻璃结节并非等同于癌症, 其性质需结合结节特征、患者病史及动态变化综合判断。接下来就让我带大家一起了解一下吧!

1. 磨玻璃结节的定义与分类

(1) 何为磨玻璃结节

磨玻璃结节指的是在肺部CT图像中, 局部肺组织密度出现轻度增高, 呈现出云雾状淡薄影, 且其内部的血管和支气管结构仍隐约可见。依据密度均匀程度的不同, 可将其分为纯磨玻璃结节和混合性磨玻璃结节, 其中混合性磨玻璃结节内部可见实性成分。

(2) 结节大小与风险关联

通常情况下, 直径小于5毫米的结节, 恶性概率相对较低; 直径处于5-10毫米的结节, 需要定期进行随访观察; 而直径大于10毫米或者伴有实质性成分的结节, 则需进一步排查是否存在恶性的可能, 不过这并非绝对, 不能仅依据结节大小就判定其性质。

2. 磨玻璃结节的常见非癌性病因

(1) 感染性病变

细菌、病毒(像流感病毒、新冠病毒等)、真菌或者结核分枝杆菌感染, 都可能致使肺部出现磨玻璃影。当肺部受到这些病原体的侵袭后, 局部组织会发生炎症反应, 在CT图像上就会呈现出磨玻璃结节的形态。

(2) 炎症性病变

非特异性炎症, 例如机化性肺炎, 以及免疫相关炎症, 如间质性肺病, 都可能表现为磨玻璃结节, 这类病变多与免疫系统出现异常或者受到环境刺激有关。免疫系统功能紊乱或者外界不良环境因素刺激肺部组织, 引发炎症反

应, 进而在CT上显示出磨玻璃样的改变。

(3) 出血或水肿

肺部遭受创伤、出现肺栓塞或者心功能不全等情况, 可能会导致局部发生出血或者水肿, 从而形成类似磨玻璃的影像学表现。肺部受到外力撞击损伤, 或者血管出现问题导致血液淤积、水分渗出, 在肺部积聚, 就会在CT上呈现出磨玻璃结节。

3. 如何鉴别磨玻璃结节的良恶性?

(1) 动态随访观察

定期复查CT是鉴别磨玻璃结节良恶性的关键方法。一般来说, 良性结节在3-6个月内通常不会发生变化或者会出现缩小的情况; 而恶性结节则可能会逐渐增大, 或者出现实质性成分增加、边缘出现毛刺等特征。

(2) 影像特征分析

恶性结节在CT图像上多呈现出分叶状、毛刺征或者血管集束征等特征, 而且结节内部的实质性成分占比越高, 其恶性的风险也就越大。

(3) 必要时活检确诊

对于那些高度怀疑为恶性的结节, 可以通过CT引导下穿刺活检或者胸腔镜手术等方式获取病变组织, 进行病理诊断, 病理诊断是确定结节性质的“金标准”, 能够明确结节是良性还是恶性。

4. 结语

肺部磨玻璃结节并非癌症的代名词, 其成因复杂多样。发现肺部磨玻璃结节后, 患者无需过度恐慌, 但一定要遵循医生的建议, 定期进行复查, 密切关注结节的动态变化。医学技术的不断发展让我们能够更加精准地鉴别磨玻璃结节的良恶性, 让我们理性看待磨玻璃结节, 维护肺部健康!

心脏“B超”vs经食道超声：查心脏问题，该选哪一个？

宜都市人民医院 超声影像科 张敏

心脏，就像人体的“发动机”，日夜不停地跳动，为全身输送着血液和养分。一旦心脏出现问题，身体的各个器官都会受到影响。为了及时了解心脏的健康状况，医学上有很多检查手段，其中心脏“B超”（经胸超声心动图）和经食道超声心动图是两种常用的检查方法。大家在面对这两种检查时，常常会感到困惑，不知道该选择哪一种。今天，我们就来详细对比一下这两种检查方法，以帮助大家在面对心脏检查时做出更合适的选择吧！

1. 检查原理与操作方式

(1) 心脏“B超”（经胸超声心动图）

心脏“B超”是利用超声波的反射原理来获取心脏的结构和功能信息。这种检查方式操作相对简单，患者只需平躺在检查床上，露出胸部，医生将耦合剂涂抹在探头上，然后在胸部相应位置移动探头，就能完成检查。整个过程一般不需要特殊的准备，检查时间也比较短，通常在10-20分钟左右。

(2) 经食道超声心动图

经食道超声心动图是将超声探头通过口腔插入食道内，因为食道紧贴心脏的后方，所以

探头可以更近距离地观察心脏的结构和病变。在进行检查前，患者需要空腹6-8小时，以防止检查过程中出现呕吐、误吸等情况。检查时，患者需要口服局部麻醉药，以减轻咽部的不适感，然后在医生的指导下吞咽探头，将探头送入食道内。整个检查过程相对复杂一些，检查时间也稍长，大约在20-30分钟左右。

2. 检查的清晰度与准确性

(1) 心脏“B超”

心脏“B超”对于大多数常见的心脏疾病，如心脏瓣膜病、心肌病、先天性心脏病等，都能提供较为清晰的图像，帮助医生初步判断心脏的结构和功能是否正常。但是，由于胸部骨骼、肺部气体等因素的干扰，对于一些位于心脏后方的结构，心脏“B超”的显示效果可能会受到一定影响，清晰度相对较低。

(2) 经食道超声心动图

经食道超声心动图由于探头更靠近心脏，所以能够提供更清晰、更详细的心脏图像。对于心脏后方的结构，它可以清晰地显示病变的位置、大小和形态，对于一些细微的病变也能准确发现。因此，在诊断一些复杂的心脏疾病

时，经食道超声心动图具有更高的准确性。

3. 适用人群与检查风险

(1) 心脏“B超”

心脏“B超”适用于大多数人群，包括儿童、孕妇和老年人等。它是一种无创、无辐射的检查方法，安全性高，几乎没有检查风险。对于一般的心脏健康检查、常规体检以及大多数心脏疾病的初步筛查，心脏“B超”都是首选的检查方法。

(2) 经食道超声心动图

经食道超声心动图虽然也是一种相对安全的检查方法，但由于需要将探头插入食道内，所以存在一定的检查风险。对于有严重咽喉部疾病、食管疾病、凝血功能障碍、严重心律失常等患者，不适合进行经食道超声心动图检查。

4. 结束语

心脏“B超”和经食道超声心动图都是重要的心脏检查手段，它们各有优缺点。在选择检查方法时，患者应该根据自己的具体情况，听从医生的建议，选择最适合自己的检查方式，让我们关注心脏健康，定期进行心脏检查，为心脏的健康保驾护航！

白细胞减少，免疫力就一定会下降吗？

泰康同济（武汉）医院 宋燕燕

在体检报告或日常就医检查中，不少人会看到“白细胞减少”这一结果，瞬间忧心忡忡，担心自己的免疫力会因此大幅下降，身体变得弱不禁风，容易遭受各种疾病的侵袭。然而，白细胞减少和免疫力下降之间真的存在必然的等号关系吗？接下来就让我们一起了解一下吧！

1. 白细胞在免疫系统中的角色

(1) 白细胞是免疫“卫士”。白细胞是人体免疫系统的重要组成部分，就像一群忠诚的卫士，时刻守护着身体的健康。它们在血液中循环流动，能够迅速感知并识别侵入体内的病原体，如细菌、病毒、真菌等，然后发起攻击，将其消灭，防止疾病的发生。不同类型的白细胞有着不同的职责，例如中性粒细胞主要负责吞噬和杀灭细菌，淋巴细胞则参与机体的特异性免疫反应，能够识别并记住特定的病原体，当再次遇到时能更快地发起攻击。

(2) 白细胞数量与功能的关联。虽然白细胞数量在一定程度上反映了免疫系统的部分状态，但并非数量越多免疫力就越强，也不是数量减少就一定意味着免疫力下降。白细胞的功

能是否正常发挥，比单纯的数量更为关键。有些情况下，白细胞数量正常，但功能出现异常，同样会导致免疫力下降；反之，即使白细胞数量稍低，但功能良好，身体依然可以维持相对正常的免疫防御能力。

2. 白细胞减少的原因及对免疫力的影响

(1) 生理性减少。一些生理因素可能导致白细胞暂时性减少，比如女性在月经期、妊娠期，由于体内激素水平的变化，白细胞数量可能会有所波动，但这种减少通常是暂时的，不会对免疫力造成明显影响。此外，剧烈运动、过度疲劳、寒冷刺激等也可能使白细胞数量短暂下降，当身体恢复正常状态后，白细胞数量也会随之回升，免疫力不会受到实质性的损害。

(2) 病理性减少。某些疾病会引起白细胞减少，如病毒感染、自身免疫性疾病、血液系统疾病，在这些情况下，白细胞减少可能会对免疫力产生不同程度的影响。病毒感染引起的白细胞减少，通常是机体免疫系统与病毒作战的一种表现，随着病情的好转，白细胞数量会逐渐恢复正常；而血液系统疾病导致的白细胞

减少，往往较为严重，可能会使身体的免疫防御能力明显下降，增加感染的风险。

3. 如何应对白细胞减少

(1) 明确原因。当发现白细胞减少时，不要惊慌失措，应及时就医，进行全面的检查，明确导致白细胞减少的原因，只有找准病因，才能采取针对性的治疗措施。

(2) 调整生活方式。保持健康的生活方式对于维持正常的白细胞数量和免疫力至关重要。合理饮食，保证摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质；适度运动，增强身体的抵抗力和免疫力；规律作息，避免熬夜和过度劳累；保持良好的心态，减轻精神压力。

4. 结束语

白细胞减少并不一定就意味着免疫力下降，其与免疫力的关系受到多种因素的影响。我们要正确认识白细胞减少这一现象，既不要忽视它可能带来的健康风险，也不要过度恐慌。通过科学的方法明确原因，并积极调整生活方式，我们依然可以拥有良好的免疫状态，守护身体的健康！

慢性肠炎别愁！治疗与调理指南

武汉市新洲区人民医院 消化内科 李丽平

慢性肠炎是消化系统常见疾病，表现为反反复腹痛、腹泻、黏液便等症状，长期不愈可能影响营养吸收与生活质量。其病因复杂，涉及感染、免疫异常、肠道菌群失调及饮食不当等多重因素。本文将从治疗与调理双维度出发，为患者提供科学指导，帮助控制症状、改善肠道健康。

1. 药物治疗

(1) 抗炎与免疫调节药物

针对免疫异常引起的炎症性肠病（如溃疡性结肠炎），需使用氨基水杨酸类药物，如美沙拉嗪肠溶片、柳氮磺吡啶肠溶片，通过抑制肠道炎症反应控制病情。中重度患者可能需短期使用糖皮质激素（如泼尼松片），但需严格遵医嘱控制疗程，避免长期使用导致骨质疏松等副作用。

(2) 抗生素治疗

细菌感染引发的慢性肠炎需针对性使用抗生素，如诺氟沙星胶囊、盐酸小檗碱片。但需注意，长期滥用抗生素可能破坏肠道菌群平衡，反而加重腹泻。用药期间建议间隔2小时服用益生菌，以恢复菌群稳定。

(3) 对症治疗药物

腹泻严重者可短期使用蒙脱石散吸附肠道

毒素，保护肠黏膜；腹痛明显者可用匹维溴铵片缓解肠道痉挛；合并腹胀时，可服用二甲硅油片促进气体排出。所有药物均需按疗程服用，不可自行增减剂量。

2. 饮食调理

(1) 急性期饮食管理

发作期需以低纤维、易消化食物为主，如米粥、面条、蒸蛋羹，每日5-6餐，每餐量控制在200ml以内。避免高脂食物（如油炸食品）、产气食物（如红薯、豆类）及辛辣刺激物（如辣椒、咖啡），减少肠道刺激。

(2) 营养补充策略

慢性腹泻易导致电解质紊乱，可适量饮用淡盐水或口服补液盐。优质蛋白摄入至关重要，建议选择鱼肉、鸡胸肉等低脂肉类，烹饪方式以蒸煮为主。维生素缺乏者可通过榨汁（如胡萝卜汁、苹果汁）或口服复合维生素片补充。

(3) 益生菌与发酵食品

肠道菌群失调是慢性肠炎的重要诱因，可遵医嘱服用双歧杆菌四联活菌片、枯草杆菌二联活菌颗粒等微生态制剂。日常可适量食用无糖酸奶、泡菜（需确保卫生）辅助补充益生菌，但乳糖不耐受者需选择植物基发酵食品。

3. 生活方式调整

(1) 情绪管理与压力缓解

焦虑、抑郁等负面情绪可能通过“脑肠轴”加重肠道症状。建议通过正念冥想、腹式呼吸或瑜伽放松身心，必要时寻求心理医生帮助进行认知行为治疗。

(2) 适度运动与腹部保暖

每日进行30分钟低强度运动（如散步、太极拳），可促进肠道蠕动，改善消化功能。避免久坐久站，注意腹部保暖，夏季空调房内可佩戴腹带，冬季使用热水袋热敷（温度≤50℃）。

(3) 定期监测与就医指征

建立饮食日记，记录食物耐受情况，定期复查肠镜评估黏膜修复进展。若出现便血、持续消瘦、发热或药物无效等“报警症状”，需立即就医排查癌变或其他严重疾病。

4. 结语

慢性肠炎的治疗需“药物+饮食+生活方式”三管齐下，患者需保持耐心，避免急于求成。通过规范用药、科学饮食、情绪调节与定期随访，多数患者可有效控制症状，回归正常生活。记住，肠道健康是全身健康的基础，从今天开始，用行动守护你的“第二大脑”。

痴呆离我们有多远？这些高危因素一定要警惕

华润武钢总医院 神经内科 程凌燕

在生活中，我们或许都见过这样的场景：原本思维清晰、行动自如的老人，渐渐变得记不住事、方向感模糊，生活难以自理。这很可能是痴呆在作祟。

痴呆并非遥不可及的病症，它可能就潜藏在我们的日常生活中，与一些高危因素紧密相连。了解这些因素，提前预防，才能让我们和家人远离痴呆的威胁，接下来就让我带大家一起详细地了解一下吧！

1. 年龄增长：难以抗拒的风险因子

(1) 身体机能衰退引发连锁反应

随着年龄不断增加，人体各个器官和系统都会逐渐走向衰老，大脑也不例外。神经细胞会不断减少，神经递质的合成与释放也会出现异常，导致大脑的信息传递和处理能力下降。就像一台运转多年的机器，零部件磨损严重，性能自然大不如前，这种身体机能的衰退，使得老年人更容易受到痴呆的侵袭。

2. 不良生活方式：悄悄埋下的“健康炸弹”

(1) 长期吸烟损害大脑

吸烟不仅会对肺部等呼吸系统造成严重伤害，还会影响大脑健康。香烟中的尼古丁、焦油等有害物质，会进入血液循环，随着血液流动到达大脑，损害脑血管内皮细胞，导致血管狭窄、痉挛，影响脑部的血液供应。

长期吸烟还会引发氧化应激反应，产生大量自由基，进一步损伤神经细胞。

(2) 过度饮酒破坏神经

酒精具有神经毒性，过量饮酒会对大脑造成直接损害。它会干扰神经递质的正常功能，影响大脑的认知、记忆和情绪调节等功能。长期酗酒还可能导致维生素B1缺乏，引发韦尼克-科尔萨科夫综合征，出现记忆力减退、定向力障碍等类似痴呆的症状。

(3) 缺乏运动加速大脑老化

运动对于维持大脑健康至关重要。长期缺乏运动，身体的新陈代谢会减缓，血液循环也会变差，导致大脑得不到充足的氧气和营养物质供应。

同时，缺乏运动还会使身体产生更多的炎症因子，这些炎症因子会进入大脑，引发神经炎症，加速大脑的老化和衰退。

3. 心理因素：被忽视的致病推手

(1) 长期抑郁影响认知

抑郁是一种常见的心理问题，如果长期得不到缓解，会对大脑产生负面影响。抑郁会导致大脑中神经递质的失衡，如血清素、多巴胺等水平下降，这些神经递质对于维持正常认知和情绪功能起着关键作用，长期抑郁还可能引发海马体等与记忆相关脑区的萎缩，增加患痴呆的风险。

(2) 长期压力损害大脑

现代社会，人们面临着各种各样的压力，如工作、生活、经济等方面的压力。长期处于高压状态下，身体会分泌大量的应激激素，如皮质醇。过量的皮质醇会对大脑造成损害，影响神经细胞的生长和存活，干扰大脑的正常功能，尤其是与学习和记忆相关的功能。

4. 结语

痴呆并非突然降临的灾难，它与我们的年龄、生活方式和心理状态密切相关。

虽然我们无法阻止年龄的增长，但可以通过保持健康的生活方式，如戒烟限酒、适量运动，以及积极调整心理状态，缓解压力、保持乐观，来降低患痴呆的风险。让我们从现在做起，关注这些高危因素，守护好自己和家人的大脑健康！

手术前为啥要“禁食禁水”？和麻醉安全有关

武汉市东西湖区人民医院 麻醉科 胡石林

当被告知手术前需要“禁食禁水”时，不少患者心里会犯嘀咕：不吃不喝水，身体受得了吗？这和手术、麻醉又有什么关系呢？其实，手术前禁食禁水是一项至关重要的准备工作，它与麻醉安全紧密相连，直接关系到手术能否顺利进行以及患者的生命健康，接下来就让我带你一起去详细的了解一下手术前为啥要“禁食禁水”吧！

1. 防止麻醉诱导期呕吐与误吸

(1) 麻醉药物对身体的抑制作用
在手术过程中，麻醉药物是必不可少的。无论是全身麻醉还是区域神经阻滞等麻醉方式，麻醉药物都会对人体的生理功能产生抑制作用。其中，对吞咽反射和咳嗽反射的抑制尤为关键。正常情况下，当我们吃东西或喝水时，如果发生呛咳，吞咽反射和咳嗽反射会迅速启动，将异物排出气道，保护我们的呼吸系统。

但在麻醉状态下，这些反射会被削弱甚至消失。

(2) 呕吐误吸的严重后果

如果患者在手术前没有禁食禁水，胃内存有食物或液体，在麻醉诱导期，患者可能会因为药物的刺激而出现呕吐反应。由于此时吞咽和咳嗽反射失灵，呕吐物很容易误吸入气道，一旦异物进入气道，就会阻塞气流，导致患者缺氧，严重时甚至会引发窒息。

2. 保障麻醉过程中胃肠道的稳定

(1) 减少胃肠道蠕动对手术的影响
手术过程中，患者的身体需要保持相对稳定的状态，以便医生进行精确的操作。如果胃肠道内有食物或液体，胃肠道的蠕动可能会引起身体的轻微移动，干扰手术的进行。尤其是在一些精细的手术，如神经外科手术、眼科手术等，哪怕是很小的身体移动都可能导致严重

的后果。禁食禁水可以使胃肠道处于相对空虚和静止的状态，减少胃肠道蠕动对手术的干扰。

(2) 降低胃肠道胀气风险

进食和饮水后，胃肠道会进行消化和吸收活动，产生一定的气体。如果手术前不禁食禁水，胃肠道内的气体可能会增多，导致胃肠道胀气。胀气的胃肠道不仅会占据腹腔空间，影响手术视野和操作空间，还可能在手术过程中因牵拉或压迫而引起患者的不适。

3. 不同手术类型和麻醉方式的禁食禁水要求

(1) 全身麻醉的严格禁食禁水时间

对于全身麻醉手术，通常要求患者在手术前8小时禁食固体食物，前4小时禁食清淡液体，前2小时禁水。这是因为全身麻醉对身体的抑制更为全面和深入，需要更严格的禁食禁

水时间来确保胃内排空，降低呕吐误吸的风险。

(2) 区域神经阻滞等麻醉方式的相对要求

对于一些采用区域神经阻滞等麻醉方式的手术，禁食禁水的时间要求可能会相对宽松一些，但也不能完全忽视。虽然区域神经阻滞主要麻醉身体的局部区域，但手术过程中患者可能会出现紧张、疼痛等情况，导致胃肠道反应。因此，也需要遵循一定的禁食禁水原则，以保障手术安全。

4. 结语

手术前禁食禁水看似简单，实则意义重大，它是保障麻醉安全、确保手术顺利进行的关键环节。患者和家属一定要严格遵守医生的嘱咐，做好手术前的禁食禁水准备，只有这样，才能最大程度地降低手术风险，让患者顺利度过手术期，早日康复。

胸闷、气短、下肢水肿？警惕心力衰竭的信号！

武汉市东西湖区人民医院 心血管内科 黄金龙

心脏就像人体内的永动机，每天不知疲倦地将富含氧气的血液泵到全身各处。当它因为各种原因（比如长期高血压、冠心病、心脏病、心肌病等）变得虚弱，泵血能力下降，无法满足身体需求时，麻烦就开始了。血液流动不畅，就会在某些地方“淤积”，身体也会发出各种警报。

1. 喘不过气来，胸口发闷

心脏无力把肺里的血液充分泵出去，导致血液在肺部的血管里“淤积”，肺就像泡在了水里（肺淤血），呼吸自然变得困难。你会感觉：

活动耐力明显下降：以前轻松爬的楼梯，现在爬几阶就心慌气短，需要停下来歇好几次。或者稍微走快一点、提点重物，就喘得厉害。

安静时也憋闷：严重时，就算坐着不动，也会感到胸闷、气不够用，甚至需要张口呼吸。

有些人在入睡后1-2小时，因呼吸困难突然憋醒，必须坐起来或到窗边呼吸新鲜空气（称为“夜间阵发性呼吸困难”）。

端坐呼吸：睡觉时平躺会觉得喘气困难，不得不垫高枕头，甚至需要半躺着睡才舒服。这是因为平躺时，更多的血液回流到心脏和肺部，加重了肺淤血。

2. 双腿双脚浮肿

心脏泵血无力，血液回流心脏受阻，就会淤积在身体位置较低的部分。重力的作用使得液体从血管里渗到组织间隙中，形成水肿。心衰的水肿特点是从身体低垂部位开始，脚踝和腿部（特别是小腿胫骨前）最常见。下午或长时间站立/行走后会加重，休息或抬高双腿后会减轻一些。通常两边脚或腿都会肿。用手指按压肿胀的皮肤几秒钟，松开后会留下一个凹陷，需要

一点时间才能慢慢回弹（凹陷性水肿）。鞋子变紧、袜子勒痕深，这是很多人最早发现的迹象。

3. 容易疲劳，浑身没劲

心脏不能有效地把血液（携带氧气和营养）泵到全身肌肉和器官，身体各部分都处于“吃不饱饭”的状态，自然感到特别容易累、没精神，做什么都提不起劲，甚至休息后也难以缓解。这种乏力和普通的“累”不太一样，感觉更沉重、更持久。

4. 心跳又快又乱

当泵血能力不足时，心脏会本能地加速跳动，试图通过增加跳动的次数来泵出更多血液，弥补每次泵血力量的不足。然而，心力衰竭本身往往会干扰心脏自身的电信号系统，导致电活动变得不稳定和紊乱。这种紊乱的直接后果就是你会明显地感觉到“心悸”——常常形容

为心慌、心脏“砰砰”乱跳、心跳沉重得像要撞出胸口，或者出现心跳完全不规律、时快时慢甚至漏跳的感觉。这既是心脏努力代偿的表现，也是心功能受损带来的麻烦。

5. 食欲不振，肚子胀

当血液淤积在肝脏、胃肠道等腹腔脏器的静脉里时，会引起这些器官的肿胀和功能不良。你可能觉得没什么胃口，吃点东西就饱胀感很强，甚至恶心、肚子不舒服，体重不明原因下降或短期内因水肿而快速上升。

总之，胸闷、气短、腿脚肿，这些看似常见的“小毛病”，往往是心脏不堪重负后发出的关键预警。它们不是衰老的必然，更不该被习以为常地忽视。听懂身体的“语言”，抓住这些警示信号，及时寻求专业的医疗帮助，是保护心脏、守护健康寿命的关键一步。

痛风发作别硬扛！先忌口这5类食物，再科学止痛

武汉市第九医院 内分泌科 肖璟

痛风，这一因尿酸盐沉积引发的关节疾病，发作时往往让人疼痛难忍，关节红肿、发热，活动受限，严重影响生活质量。很多人在痛风发作时选择硬扛，却不知这样可能会让病情加重。其实，痛风发作时，合理忌口和科学止痛是关键。先忌口特定食物能减少尿酸生成、促进尿酸排泄，再采取科学方法止痛，可有效缓解症状，减轻痛苦。

1. 先忌口这5类食物

(1) 高嘌呤动物内脏。动物内脏如肝、肾、心等，属于高嘌呤食物。嘌呤在人体内会代谢生成尿酸，痛风患者本身尿酸代谢就存在异常，食用动物内脏后，会使体内尿酸水平急剧升高，加重痛风症状。所以，痛风发作期间，一定要远离动物内脏，避免尿酸进一步升高引发更严重的关节疼痛。

(2) 海鲜类美食。大部分海鲜，像虾、蟹、贝类以及沙丁鱼、凤尾鱼等，嘌呤含量都很高。食用这些海鲜后，身体会摄入大量嘌呤，进而转化为尿酸，导致尿酸在关节处沉积，诱发或加重痛风发作。痛风患者即便在非发作期，也应严格控制海鲜的摄入量，发作期更是要坚决忌口。

(3) 浓肉汤与火锅汤。浓肉汤和火锅汤在熬制过程中，肉类中的嘌呤会大量溶解到汤中，使得汤里的嘌呤含量极高。痛风患者饮用这些汤后，会在短时间内摄入大量嘌呤，引起尿酸飙升。而且，火锅汤中往往还含有大量的油脂和调味料，会进一步影响尿酸的排泄，加重病情。

(4) 酒精饮品。酒精会影响尿酸的排泄，尤其是啤酒，本身含有一定量的嘌呤，还会使体内乳酸堆积，抑制肾脏对尿酸的排泄，导致

尿酸在体内潴留。白酒、红酒等酒精饮品同样会对尿酸代谢产生不良影响，痛风发作期间，患者必须严格戒酒，以免加重关节疼痛和肿胀。

(5) 含糖饮料与甜食。含糖饮料和甜食中含有大量的果糖，果糖在体内代谢时会促进嘌呤的合成，增加尿酸的生成。同时，果糖还会降低肾脏对尿酸的排泄能力。所以，痛风患者要避免饮用可乐、果汁饮料等含糖饮品，少吃蛋糕、糖果等甜食。

2. 再科学止痛

(1) 休息与冷敷。痛风发作时，关节疼痛剧烈，此时应立即停止活动，卧床休息，将患肢抬高，促进血液回流，减轻肿胀和疼痛。同时，可以用冰袋或冷毛巾对疼痛关节进行冷敷，每次冷敷15-20分钟，可收缩血管，减少炎症渗出，缓解疼痛。

(2) 合理用药。在医生的指导下，合理使用止痛药物是缓解痛风疼痛的有效方法。常用的止痛药有非甾体抗炎药，如布洛芬、双氯芬酸钠等，它们能抑制炎症反应，减轻疼痛和肿胀。对于疼痛严重、非甾体抗炎药效果不佳的患者，医生可能会使用秋水仙碱或糖皮质激素进行治疗。但这些药物都有一定的副作用，必须严格遵医嘱使用。

3. 结语

痛风发作时千万别硬扛，及时忌口上述5类食物，能从源头上控制尿酸水平，减少痛风发作的诱因。同时，采取科学的止痛方法，如休息、冷敷和合理用药，能有效缓解疼痛症状。痛风患者平时也要注意养成良好的生活习惯，多喝水、适度运动、控制体重，定期复查尿酸水平，这样才能更好地控制病情，提高生活质量。

发热伴寒战、乏力？可能是这些全身性感染疾病在——“作祟”

武汉市江夏区第一人民医院 感染性疾病科 黄冠

突然发高烧、冷得直打哆嗦，还感觉浑身没劲、异常疲乏？很多人以为这只是普通感冒，忍忍就过去了。但请注意，当发热、明显的寒战和严重的乏力同时出现，这常常是身体在提醒你可能遭遇了更严重的全身性感染！

1. 泌尿系统的“不速之客”——肾脏感染

细菌沿着尿道逆流而上，入侵肾脏时，战斗就升级了。此时的发热和寒战往往来得又急又猛，高烧常超过38.5°C，寒战让你盖几层被子都觉得冷彻骨髓。与此同时，腰背部的酸痛像被重物击打过一样难以忽视。排尿变得痛苦，尿急、尿频、尿痛是常客，尿液可能变得浑浊甚至带血。这种乏力感，远超普通感冒发烧的疲倦，是身体在与炎症激烈搏斗时消耗巨大的表现。

2. 肺部深处的“战火”——肺炎

当细菌、病毒或其他病原体深入肺部引起肺泡发炎时，感染同样会“烧”遍全身。高热和寒战是典型开场。关键区分点在于呼吸症状：持续、剧烈的咳嗽，呼吸变得急促、费力，稍微活动一下就喘不上气，胸口深处还可能隐隐作痛。这种全身乏力和虚弱感，部分源于身体缺氧和持续的高代谢状态。

3. 胆道里的“交通堵塞”——急性胆道感染

胆囊或胆管被结石堵塞或发生炎症时，除了典型的右上腹剧烈绞痛或膨胀痛，同样会引发高热、寒战和严重乏力。皮肤和眼白发黄意味着胆管阻塞严重，恶心呕吐也经常伴随。这些症状组合出现，尤其是伴有腹痛和黄疸时，提示胆道系统出现了急需处理的严重感染或梗阻。

4. 危险的“全面入侵”——脓毒症

当局部感染未能被控制，大量致病菌或毒素突破防线进入血液，并在全身“点火”，就会引发脓毒症。此时，高热、剧烈的寒战、极度虚弱乏力是核心表现。更需警惕的是伴随症状：心率快得像要跳出胸口、呼吸急促、精神恍惚或意识模糊、血压莫名下降、皮肤湿冷或出现花斑纹。

5. 心脏的“隐形蛀虫”——感染性心内膜炎

细菌等病原体侵袭心脏内壁（尤其是心瓣膜），形成赘生物。这是一种起病相对隐匿但极其危险的感染。发热通常不高，多为中低热，但可能持续数天甚至数周不退，或反复出现。伴随的寒战和乏力往往在不知不觉中消耗病人。重要的线索还包括：近期消瘦得厉害、盗汗严重、关节肌肉酸痛、皮肤或眼睑结膜出

现细小的出血点、指甲下出现条纹状出血。了解自身有心脏基础问题或近期做过牙科、侵入性医疗操作的人更要高度警惕。

6. “消耗战”大师——结核病

结核分枝杆菌引发的感染是个“慢郎中”，但破坏力持久。患者常经历长达数周的低热，多在午后或傍晚出现，伴随有夜间盗汗（醒后汗止）。这种持续的低热、盗汗，加上长期的、原因不明的乏力、疲倦感，以及食欲不振、体重逐渐下降，是结核病的经典“消耗性”表现。虽然急性寒战不典型，但持续的莫名虚弱和低热值得深究。

总之，一旦出现发热、控制不住地寒战加上明显的疲惫无力，务必提高警惕，别自行用药硬扛。这往往是身体在提示潜在的严重感染风险。最要紧的就是及时去看医生！

腰突压迫神经腿麻？微创治疗不用“大开刀”，1厘米小口就能解难题

驻马店市中心医院 脊柱外科 涂浩田

久坐腰痛，突然腿脚发麻无力，走路像踩棉花？小心！这可能是腰椎间盘突出在“作妖”，它悄悄压迫了你的神经根。这种腿麻不是小事，严重影响行走、工作甚至睡眠质量，那种整夜整夜睡不安稳、走路一瘸一拐的滋味，只有经历过的人才懂。

可以将椎间盘比作我们腰椎之间一个个有弹性的“软垫子”。当这个垫子因为劳累、外伤或老化等原因，中心类似“果冻”的物质（髓核）挤破了外层的“轮胎”（纤维环），向后或侧后方膨出或突出时，就形成了腰突。它突出的部分，正好挤压到了旁边负责指挥大腿、小腿甚至脚趾感觉和运动的神经根！神经被反复挤压、刺激，疼痛、麻木感就会顺着神经的走向，

从腰臀部一路“窜”到大腿、小腿甚至脚面脚底。过去，对付严重的、压迫神经的腰突，传统手术是“大开大合”。医生需要在背部切开一个几厘米甚至十几厘米长的口子，剥离肌肉，甚至可能切除部分骨头，才能找到并取出那些压迫神经的“罪魁祸首”——突出的椎间盘组织。虽然能解决问题，但手术创伤大、出血多、恢复期漫长，肌肉剥离后还可能遗留慢性腰痛，让很多患者望而生畏，能忍则忍，结果延误了治疗。现代医学带来了更优解——腰椎微创内镜手术。它的核心优势简单说就是：创伤极小，效果明确，恢复飞快！

1.“钥匙孔”入路：手术只需要在腰部切开一个约0.7-1厘米的小口子，比你的小拇指

指甲盖还小。

2. 直达病灶：医生借助X光精准定位，顺着肌肉的自然间隙，置入一套带有高清摄像头的细长器械“管道”。这个管道自带高清摄像头的内镜，将内部结构放大几十倍显示在屏幕上，医生操作精密工具在“管道”内灵活工作，视野非常清晰。

3. 准确移除压迫：在内镜直视下，医生可以清楚地看到是哪块突出的椎间盘组织压住了哪根神经。使用特制的微型器械，稳稳地避开健康组织，只把压迫神经的“坏东西”一点点取出来。就像精准拆弹，只处理病灶，不伤及无辜。

4. 局部麻醉更安心：手术通常在局部麻醉加镇静下进行。局麻下，你术中保持清醒，医

生可以随时和你沟通，比如询问“现在腿麻减轻了吗？”一旦压迫解除，麻感立刻就能缓解，效果立竿见影！避免了全麻的风险，特别适合年纪大、心肺功能稍差的患者。

5. 术后恢复快：因为切口小、不剥离肌肉、不破坏骨头结构，术后当天或第二天就能在保护下下地活动。疼痛感也轻得多，大大缩短了住院时间，能够让患者更快地回归日常生活和工作。

总的来说，腰椎间盘突出压迫神经导致的腿麻，再也不是只能靠“硬扛”或者“大手术”才能解决的难题。微创治疗，尤其是像椎间孔镜这类技术，凭借切口极小、直达病灶精准减压、手术过程更安全、术后恢复快这些实实在在的优势，给饱受腰突腿折磨的患者带来了新希望。

疱疹来袭，如何减轻痛苦？

大连市皮肤病医院皮肤科 宋军

2. 疱疹的疼痛管理

(1) 药物治疗

抗病毒药物：抗病毒药物是治疗疱疹的基础，能抑制病毒复制，减轻症状并缩短病程。常用的药物包括阿昔洛韦(Acyclovir)、伐昔洛韦(Valacyclovir)和更昔洛韦(Famciclovir)，能减少病毒传播、疱疹水泡及疼痛。最好在症状初期开始治疗，效果更佳。

镇痛药物：带状疱疹引起的剧烈神经痛可使用镇痛药物，如布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药(NSAIDs)，缓解局部炎症和疼痛。对于难忍的剧痛，医生可能建议使用强效止痛药，如阿片类药物(如可待因)或局部麻醉药(如利多卡因贴片)。

神经痛药物：带状疱疹后遗神经痛可能需要使用抗抑郁药(如阿米替林)和抗癫痫药(如加巴喷丁)来缓解神经性疼痛。

局部治疗：含利多卡因的局部药膏可以缓解水泡部位的疼痛，也可以采用冷敷方法，尤其对初期患者有帮助，能减轻灼热感。

(2) 非药物治疗

冷敷：对于带状疱疹或单纯疱疹患者，冷

敷可以有效缓解局部的灼热感和疼痛。通过冰袋或湿冷毛巾敷在水泡区域，能够收缩血管，减轻炎症反应，从而减轻疼痛。每次冷敷的时间一般为10-15分钟，每日可多次应用。

心理支持：疱疹不仅是生理上的痛苦，还常常影响到患者的情绪。疱疹反复发作，尤其是带状疱疹，患者可能会感到焦虑、抑郁，因此，心理支持在治疗中尤为重要。通过心理咨询、放松训练、冥想等方式，患者可以更好地应对情绪压力，减轻病痛对心理的负面影响。

休息与饮食：疱疹患者应保证充足的休息，避免过度劳累。良好的睡眠有助于增强免疫力，促进身体康复。同时，应注意营养均衡，摄取富含维生素C、维生素E等抗氧化物质的食物，增强身体的免疫功能。

3. 疱疹的预防与日常保健

增强免疫力：提高免疫力是预防疱疹的关键。保持健康的生活方式，适量的运动、规律的作息时间以及健康的饮食可以帮助增强免疫系统功能，从而减少病毒的再发。尤其是对于老年人或免疫力较弱的人群，补充必要的营养素，如锌、维生素C等，能有效增强身体对抗

病毒的能力。

避免诱发因素：疱疹的发作往往与一些诱发因素密切相关，例如：长时间的日晒、过度疲劳、情绪压力过大等。患者应尽量避免暴露于极端的环境中，特别是避免在阳光强烈时暴露皮肤。通过适当的放松和减压训练，有助于缓解身体和心理的负担。

维持良好的卫生习惯：疱疹病毒传播途径主要是通过直接接触感染部位的皮肤或体液，保持良好的卫生习惯至关重要。患者在疱疹发作期间，应避免与他人亲密接触，特别是在水泡未结痂时，避免与他人共享个人物品，如毛巾、牙刷等，以减少传染的风险。

4. 结语

虽然疱疹的发生和疼痛常常给患者带来困扰，但通过科学合理的治疗方案和日常保健措施，患者可以有效减轻疼痛，并降低疱疹的复发几率。药物治疗、物理治疗以及心理支持等多管齐下，可以帮助患者度过疱疹的难关。最重要的是，保持健康的生活方式，增强免疫力，尽量避免诱发因素，才能从根本上减少疱疹的发生频率，提升生活质量。

产科医生手把手：孕期饮食与运动全攻略

华中科技大学同济医学院附属武汉儿童医院 产一科 王婧

孕期是生命从胚胎到胎儿奇迹之旅，也是女性身体经历剧烈变化特殊阶段。从早孕期恶心呕吐、乏力嗜睡，到孕中期体重攀升、关节压力增大，再到孕晚期的行动不便、睡眠质量下降……每一个阶段都伴随着挑战，而饮食与运动，正是应对这些挑战“黄金钥匙”。然而，信息爆炸的时代，孕妈妈们往往被海量且矛盾的建议包围：“多吃水果宝宝皮肤好”“孕期必须静养不能运动”“吃燕窝能让孩子更聪明”……这些说法或缺乏科学依据，或以偏概全，甚至可能因盲目遵循而带来健康风险。如过量摄入水果可能导致妊娠期糖尿病，长期卧床可增加深静脉血栓风险，而盲目进补高营养食物则可引发巨大儿，增加分娩难度。孕期不是一场“牺牲式”修行，而是一段与宝宝共同成长温柔旅程。科学饮食不是对美食禁锢，而是用营养为生命奠基；适度运动，不是对身体的消耗，而是用活力为分娩蓄力。愿这份攻略能成为您孕期“安心手册”，陪您走过这段充满期待与挑战旅程。因为，您和宝宝的健康，永远是最值得被温柔以待的事。

1. 孕期饮食：营养均衡是核心，精准补充是关键

(1) 营养均衡：构建胎儿发育的“生命基石”

孕期饮食需遵循“全面、多样、适量”原则，确保蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养素的均衡摄入。蛋白质：是胎儿组织器官发育的基础物质。孕早期每日需摄入55-65g，孕中晚期增至70-85g。推荐选择低汞鱼类(三文鱼、鳕鱼)、禽肉、鸡蛋、牛奶及豆制品。例如，每周食用2-3次清蒸鳕鱼，既能补充优质蛋白，又可避免重金属风险。维生素与矿物质：

叶酸可预防胎儿神经管畸形，孕早期需每日补充400μg，可通过深绿色蔬菜(菠菜、西兰花)、动物肝脏及叶酸制剂获取；铁是预防贫血的关键，孕中晚期每日需铁量从24mg增至29mg，建议每周食用1-2次猪肝炒青椒，搭配维生素C丰富的柑橘类水果促进吸收；钙对胎儿骨骼发育至关重要，孕中晚期每日需1000-1200mg，可通过500ml牛奶、豆腐、芝麻酱及钙剂(如碳酸钙D3片)补充。膳食纤维：可预防妊娠期便秘，建议每日摄入25-30g，通过全谷物(如燕麦、糙米)、红薯、芹菜等食物实现。

(2) 科学进餐：少食多餐，控制总量

孕期需摒弃“一人吃两人补”的误区，避免过量摄入导致体重失控。分餐制：将每日饮食分为5-6餐，每餐七分饱，减轻胃肠负担。例如，早餐可选用燕麦粥+水煮蛋+蓝莓，上午加餐选择无糖酸奶+核桃，午餐以清蒸鲈鱼+糙米饭+清炒西兰花为主，下午加餐为苹果+10g杏仁，晚餐选择豆腐虾仁汤+杂粮馒头。控制高风险食物：严格限制添加糖(每日≤25g)、盐(每日≤5g)，避免油炸食品、腌制食品及含酒精饮品；咖啡因摄入需控制在200mg/日以内，相当于1杯200ml的现磨咖啡。

(3) 特殊阶段：精准调整营养策略

孕早期(1-12周)：胚胎着床不稳定，需重点补充叶酸与维生素B6(缓解孕吐)。若早孕反应严重，可采用“少量多餐+干湿分离”策略，如晨起先吃苏打饼干，半小时后再喝温水。孕中期(13-28周)：胎儿进入快速生长期，需增加优质蛋白与铁的摄入。例如，每周食用2次动物肝脏，每日保证200g深色蔬菜。孕晚

期(29-40周)：需控制总热量摄入，避免胎儿过大。建议将精制碳水替换为低升糖指数食物(如燕麦、藜麦)，同时增加Omega-3脂肪酸摄入(每周2次深海鱼)，促进胎儿脑发育。

2. 孕期运动：安全第一，适度为王

(1) 运动类型：选择低冲击、有氧运动：

孕期运动需遵循“温和、持续、低风险”原则，避免剧烈运动导致胎盘早剥或早产。推荐运动：散步：每日30-60分钟，速度以能正常对话为宜，可改善下肢血液循环，预防静脉曲张。孕妇瑜伽：选择专业机构，重点练习猫牛式、蝴蝶式等动作，增强盆底肌弹性，缩短产程。游泳：水的浮力可减轻关节压力，但需选择氯含量达标的泳池，避免滑倒风险。禁忌运动：滑雪、骑马、拳击等高冲击性运动，以及仰卧起坐、深蹲等可能压迫腹部的动作。

(2) 运动强度：心率与体感双重监测

心率控制：运动时心率不超过(220-年龄)×60%。例如，30岁孕妇运动时心率需≤114次/分钟。体感指标：以“微微出汗、能正常说话”为度，若出现呼吸急促、头晕、腹痛等症状，需立即停止运动并就医。

(3) 运动时间与环境：科学规划，规避风险

时间安排：餐后1小时开始运动，每次持续20-30分钟，每周累计150分钟。孕早期避免晨起空腹运动，孕晚期减少长时间站立运动。环境选择：优先选择空气清新、地面平坦的场所(如公园步道、室内健身房)，避免高温高湿或寒冷环境。运动时穿着宽松衣物与防滑鞋，佩戴运动胸罩支撑乳房。

3. 孕期健康管理的“黄金组合”：饮食+运动+监测

(1) 体重管理

动态监测，合理增长：孕期体重增长需遵循个体化原则，一般建议：孕前BMI<18.5(偏瘦)：增重12.5-18kg；孕前BMI18.5-24.9(正常)：增重11.5-16kg；孕前BMI≥25(超重)：增重7-11.5kg。通过定期产检(每4周一次)监测体重变化，若单周增重超过0.5kg，需调整饮食结构或增加运动量。

(2) 定期产检

科学评估，及时干预：产检是孕期健康管理的“风向标”，需重点关注以下指标：营养指标：血常规(监测贫血)、尿常规(监测尿蛋白)、血糖筛查(排除妊娠糖尿病)；胎儿发育：B超测量双顶径、股骨长，评估胎儿生长曲线；运动耐受性：通过胎心监护与宫缩监测，评估运动安全性。

(3) 心理调适

保持愉悦，远离焦虑：孕期激素波动易引发情绪波动，可通过以下方式缓解压力：音乐疗法：每日聆听30分钟轻音乐(如班得瑞《安妮的仙境》)；社交支持：加入孕妇社群，分享经验与情感；冥想练习：每日10分钟深呼吸训练，降低皮质醇水平。

孕期健康管理是一场“持久战”，需要科学的知识、坚定的毅力与家人的支持。通过精准营养补充、适度运动干预与定期健康监测，孕妈妈不仅能为胎儿提供最佳发育环境，更能为自身产后恢复奠定坚实基础。记住：健康的孕期，是给宝宝的第一份人生礼物。

征稿启事

为丰富《湖北广播电视台报》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《湖北广播电视台报》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



《湖北广播电视台报》编辑部

肺癌用药不踩坑：这3个关键问题要记牢

湖北省肿瘤医院 药学部 刘斌

肺癌作为全球发病率和死亡率都位居前列的恶性肿瘤，严重威胁着人们的生命健康。在治疗肺癌的过程中，合理用药至关重要，它直接关系到患者的治疗效果、生活质量以及生存期。然而，肺癌用药涉及的知识复杂且专业，不少患者和家属在面对众多药物和治疗方案时，容易陷入迷茫，甚至踩坑。为了让大家在肺癌用药过程中少走弯路，下面就让我为大家介绍三个必须牢记的关键问题。

1. 精准选择药物，避免盲目跟风

肺癌有不同的病理类型和基因特征，不同类型和特征的肺癌所需的治疗药物差异很大。肺癌主要分为小细胞肺癌和非小细胞肺癌两大类，非小细胞肺癌又可进一步细分为多种基因突变类型，如EGFR突变、ALK融合等。针

对不同的基因突变，有相应的靶向药物可供选择。例如，对于存在EGFR突变的非小细胞肺癌患者，使用EGFR-TKI类靶向药物能取得较好的治疗效果。但如果患者没有进行基因检测，就盲目跟风使用这类药物，不仅无法获得预期的疗效，还可能因药物副作用给身体带来不必要的伤害。所以，患者在用药前一定要进行全面的病理检查和基因检测，依据检测结果，在专业医生的指导下精准选择药物。

2. 严格遵循用药剂量和疗程，不自行增减

药物的用药剂量和疗程是经过大量临床研究和实践确定的，是保证治疗效果和安全性的因素。有些患者为了尽快看到治疗效果，会自行增加药物剂量；而有些患者则因为担心药物副作用，自行减少剂量或提前停药。这些做法都

是非常危险的。自行增加药物剂量，可能会使药物在体内的浓度过高，加重不良反应，如恶心、呕吐、肝肾功能损伤等，严重时甚至会危及生命。自行减少剂量或提前停药，则可能导致肿瘤细胞得不到有效的抑制，出现病情复发或进展。因此，患者必须严格按照医生规定的剂量和疗程服用药物，如有任何疑问或出现不适，应及时与医生沟通，在医生的指导下调整用药方案。

3. 注意药物相互作用，防止叠加风险

肺癌患者在治疗过程中，往往需要同时服用多种药物，除了抗癌药物外，还可能因合并其他疾病而服用降压药、降糖药、抗凝药等。不同药物之间可能会发生相互作用，影响药物的疗效或增加不良反应的发生风险。比如某些抗癌药物可能会影响肝脏中酶的活性，从而影

响其他药物的代谢，导致其他药物在体内的浓度升高或降低。所以，患者在同时服用多种药物时，一定要告知医生自己正在使用的所有药物，包括处方药、非处方药、保健品等，医生会综合考虑药物之间的相互作用，调整用药方案，确保用药安全有效。

4. 结束语

肺癌用药是一个严谨且复杂的过程，患者和家属一定要保持理性和谨慎。牢记精准选择药物、严格遵循用药剂量和疗程、注意药物相互作用这三个关键问题，积极配合医生的治疗。同时，患者还要保持良好的心态，树立战胜疾病的信心。相信在科学用药和积极心态的共同作用下，肺癌患者一定能够获得更好的治疗效果，提高生活质量，延长生存期！

别再盲目恐慌！影像技术告诉你，肺结节可以这样“精准管理”

武汉市青山区冶金街社区卫生服务中心 刘艳

在体检报告里看到“肺结节”三个字，很多人瞬间如遭雷击，脑海中立刻浮现出“癌症”的可怕字眼，陷入无尽的恐慌与焦虑之中。其实，肺结节并不等同于肺癌，绝大多数是良性的，只有少数可能存在恶变风险。随着现代影像技术的飞速发展，我们已经有了一套科学、精准的方法来管理和应对肺结节，大家完全不必盲目恐慌。接下来，就让我们一起揭开肺结节“精准管理”的神秘面纱吧！

1. 精准诊断，影像技术显神通

(1) 高分辨率CT的“火眼金睛”。高分辨率CT是诊断肺结节的“利器”。它能够清晰地显示肺部的细微结构，通过高分辨率CT，医生可以准确判断肺结节的大小、形态、位置以及内部特征等关键信息。比如，结节是圆形还是不规则形，边缘是否光滑，有没有毛刺、分叶等恶性征象，这些细节对于判断结节的性质至关重要。

(2) PET-CT的深度探测。PET-CT结

合了PET和CT的优势，能够从代谢和解剖两个层面来评估肺结节。它可以检测到结节内部的代谢活性，如果结节的代谢活性明显增高，提示可能存在恶性肿瘤细胞。PET-CT就像是给肺结节做了一次“深度体检”，能够为医生提供更全面的诊断依据。

2. 风险评估：科学划分等级

(1) 根据结节大小初步判断。一般来说，肺结节的大小是评估其恶性风险的重要指标之一。直径小于5毫米的微小结节，恶性概率相对较低；而直径大于8毫米的结节，尤其是持续增长的结节，需要更加密切地关注。不过，大小并不是唯一的判断标准，还需要结合其他因素进行综合评估。

(2) 综合形态特征评估。除了大小，结节的形态特征也非常重要。边缘光滑、密度均匀的结节，良性可能性较大；而边缘不规则、有毛刺、分叶，内部密度不均匀的结节，恶性风

险相对较高。医生会根据这些形态特征，结合患者的年龄、吸烟史、家族病史等因素，对肺结节进行风险评估，划分出不同的等级，以便制定个性化的管理方案。

3. 个性化管理

(1) 定期随访观察。对于低风险的肺结节，医生通常会建议定期进行影像学随访观察。就像给肺结节安装了一个“监控摄像头”，通过定期复查CT，观察结节的大小、形态等是否发生变化。如果结节在较长时间内保持稳定，没有明显增大或形态改变，一般可以继续观察；如果结节出现增大或形态异常，则需要进一步检查和处理。

(2) 积极干预治疗。对于高风险的肺结节，或者经过随访观察发现结节有恶变倾向的情况，医生会根据具体情况制定积极的治疗方案。常见的治疗方法包括手术切除、射频消融等。手术切除可以直接去除病变组织，是治疗

恶性肺结节的有效手段；射频消融则是通过高温使结节组织坏死，达到治疗的目的。

4. 结束语

肺结节并不可怕，只要我们借助先进的影像技术进行精准诊断，科学评估其风险，并制定个性化的管理方案，就能够有效地应对肺结节带来的挑战。大家不必因为发现肺结节而盲目恐慌，要相信医学的力量，积极配合医生的治疗和管理，让我们用科学的方法守护肺部健康，远离疾病的困扰！

健康科普栏目由
武汉市鼎誉生物科技有限公司
协办