

# 湖北广播电视台报

2025年11月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第21期 总第2108期



## 第35届中国新闻奖评选结果揭晓 湖北广播电视台六件作品获奖 连续六年获中国新闻奖一等奖

►02版



社区暖“新”服务特别行

►03版

117岁老人的长寿秘密

►08版

湖北极限运动地攻略

►10版

餐桌新宠：有料火锅

►12版

魔术风暴再起：《惊天魔盗团3》回归

►14版



武汉“顶流”花事来袭

►11版

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

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



新浪微博搜索@湖北广播电视台报-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



# 楚韵织光影 中澳广电视听合作谱新篇

## ——2025视听中国·澳新湖北传媒周在悉尼举行

近日,由国家广播电视台和湖北省人民政府指导,中共湖北省委宣传部、湖北省广播电视台联合主办的“2025视听中国·澳新湖北传媒周”开幕式在澳大利亚悉尼举办。湖北省广播电视台、湖北日报、湖北广播电视台、湖北长江电影集团、湖北文化产业发展投资有限公司、长江出版传媒股份有限公司、武汉广播电视台、武汉出版社、荆州市融媒体中心、荆门九派通融媒体中心等相关单位代表,以及湖北省广播影视、网络视听、新闻出版行业企业代表与澳大利亚文化传媒界知名人士200余人参加。

2025视听中国·澳新湖北传媒周积极服务国家外交大局,贯彻落实中澳两国领导人达成的重要共识,以“分享、交流、合作、创新”为主题,通过举办广播影视、网络视听、新闻出版的展播展映、展览展销、产业合作、文化互动、人才交流等系列活动,弘扬长江文化,展示荆楚风韵,讲好中国故事。

开幕式上,湖北广播电视台与澳大利亚Crucible Content公司签署合作协议,共同开启中国视听节目澳大



利亚展播活动。由湖北广播电视台出品的纪录片《江豚重生》《重回长江的麋鹿》将相继在澳大利亚主流媒体播出。双方还将就纪录片国际合拍展开进一步合作。

湖北广播电视台、湖北长江电影集团、长江出版传媒集团、湖北文化产业发展投资有限公司、武汉光发科技有限公司围绕视听精品创作、影视节目发行、图书版权交易、文化产业投资、应急广播AI智能应用等方面进行

推介。中方相关机构与澳大利亚心界出版社、中澳国际影视协会、澳大利亚New Pathway公司达成合作,推进中澳视听文化产业协同发展。长江出版传媒股份有限公司、湖北知音传媒集团有限公司、武汉出版社向悉尼北大中文学校、中华会馆中华中文学校(爱德校区)捐赠《狐狸,半蹲半走》《江城武汉:千年的湿地文明》《满汉全席》等图书113册,为当地师生带去了解中国的丰富文化资源。

活动现场还设立了“湖北传媒精品展”,共设置广播电视台、新闻出版、影视动漫、视听科技、文创IP等专题展区,展播展出湖北省传媒行业41家机构精品影视节目、技术应用、影视衍生品、图书、非遗文创等多样化展品718件。

2025视听中国·澳新湖北传媒周将走进澳大利亚布里斯班、新西兰奥克兰等地举办系列活动。

近年来,湖北省广播电视台不断加强国际传播能力建设,持续擦亮“湖北传媒周”品牌,有力提升长江文化荆楚文化海外传播力影响力。自2016年以来,湖北传媒周活动已先后在亚、非、欧、北美、南美16个国家成功举办8届,累计开展国际人文交流活动680场,达成国际文化交流合作项目超100项,相继在巴西、美国、俄罗斯、法国、英国、南非等多个国家落地播出优秀影视剧(节目)90部,入选中宣部和国家广播电视台“走出去”重点项目工程,有力提升湖北海外知名度和美誉度。

(来源:长江云新闻)

## 湖北广播电视台六件作品获得中国新闻奖



11月5日,中华全国新闻工作者协会公布第35届中国新闻奖评选结果。湖北广播电视台共有6件作品获奖,其中一等奖1件,二等奖3件,三等奖2件。这是湖北台连续6年获得中国新闻奖一等奖,在全国省级媒体中持续位居前列!

具体获奖作品如下:一等奖重大主题报道《人民路上为人民》,二等奖新闻纪录片《龙舟》、舆论监督报道



《青山何以变“秃山”?》、国际传播《江豚重生——世界濒危物种保护的中国样本》,三等奖消息《从汽车大国迈向汽车强国 我国新能源汽车年产量首次突破1000万辆》、系列报道《长征的力量》。

2020年至今,湖北广播电视台36件作品荣获中国新闻奖,其中一等奖9个,充分彰显了湖北广播电视台在新闻创优领域的实力。(来源:长江云新闻)

## 湖北交通广播事业部举办2025中国(武汉)汽车文化节

近日,由湖北广播电视台交通广播事业部、逐浪新闻主办的2025中国(武汉)汽车文化节在武汉光谷中央生态大走廊举行。

本届中国(武汉)汽车文化节以“引擎声浪 潮动全城”为主题,围绕“展示汽车技术创新、彰显汽车文化内涵”核心目标,精心搭建新车展示区、露营区、萌宠区、游戏区四大主题区域。交通广播事业部充分发挥媒体资源整合优势,成功邀约十多家车企入驻,集中展示最新前沿技术、互动体验项目及未来出行方案,让前沿汽车科技与文化走进大众生活。

与前几届相比,本届汽车文化节全面升级,活动时长从两天延长至三天,为市民预留了更充足的体验时间,重点优化并延续了“中国(武汉)汽车消费口碑榜”发布环节。交通广播事业部在活动前期开展了为期一个月的网络公开评选调查,结合今年汽车市场新趋势、新需求,从产品质量、技术创新、用户服

务、社会责任等核心维度,以最喜爱车型、品牌、经销商等多元视角,严格筛选出贴合当下消费者需求的权威榜单。为市民购车提供精准参考,以媒体公信力推动武汉汽车市场健康发展,彰显交通广播在汽车行业领域的专业引导力。每天夜幕降临后,街舞乐队音乐秀、国际DJ电音秀轮番上演,让市民在沉浸式体验中感受“汽车文化+潮流文化”的独特魅力。

本次活动线下超5万市民现场体验,线上通过直播与互动话题吸引超400万网友热情参与,反响热烈,收获市民、车迷的广泛好评。

(来源:湖北交通广播事业部)



# 社区暖“新”服务特别行

健步走、叫车专线、反贫困公益……武汉社区里的暖“新”服务虽小却暖如春风，邻里温馨融人心。



## 华腾园社区:24小时叫车专线进社区

为破解老年人出行叫车难题，助力老年群体跨越“数字鸿沟”，近日，武汉市洪山区梨园街道华腾园社区老年人服务中心开展“智享出行，暖心助老”手机课堂活动，20余位老人参与学习，轻松掌握便捷叫车技能。

活动开始，工作人员结合实际案例说明，许多老人面临不会用智能平台叫车的困扰，而4006881700老年专线可提供24小时人工代叫服务，能有效解决出行难题。

教学环节中，工作人员结合视频解说“分步讲解+实操演示”模式，先

详细说明专线功能：拨打后告知客服目的地，即可享受代叫车服务，还支持现金支付。随后通过“打开电话图标—点击新建联系人—输入姓名与号码—确认保存”的清晰步骤，手把手指导老人们操作。针对部分老人的操作疑问，工作人员一对一答疑，确保每位老人都能独立完成存储与拨打。

“以后出门打车再也不用发愁了，这个号码存好太方便！”75岁的杨阿姨成功存储号码后高兴地说。老人们纷纷表示，活动直击生活需求，切实解决了出行痛点。**(通讯员:杨彦婕 周雨轩)**

## 南湖社区:银龄健步多方护 秋日同行享安康

近日，武汉市洪山区关山街道南湖社区携手中南财经政法大学离退休人员工作部、武汉市第三医院、武汉爱心天使社会工作服务中心等单位，共同举办离退休教职工第10届健步走活动。

身着轻便运动装的老人们早来到现场，随着一声清脆的指令，健步走活动正式开始，老人们迈着稳健

的步伐踏上跑道，身影在秋日的晨光中舒展。

运动场的一侧，早已搭建好的便民服务区更是暖意融融。一把剪刀、一盆清水，志愿者们耐心地为有需要的老人修剪头发，洗鞋服务台前，志愿者们蹲在地上，仔细擦拭着老人带来的鞋子。

最让老人们安心的，莫过于武汉

## 宁康园社区:校社联动播撒反贫困公益种子

近日，武汉市经开区沌口街道宁康园社区新时代文明实践站携手江汉大学外国语学院青年志愿者协会，以“字母汇暖流，童心聚微光”为主题，为社区青少年举办公益活动，将反贫困理念融入互动体验，让公益意识在青少年心中扎根。

活动以“中英双语知识小课堂”拉开序幕，短片《贫困地区儿童日常生活》引发孩子们深切共情，志愿者还结合“节约粮食”“捐赠旧物”等日常场景，用通俗语言告诉青少年“反贫困不必等长大，身边小事都是行动”，同时教学“poverty(贫困)”“grain(粮食)”等英文词汇，让语言学习与公益认知自然融合。

知识问答环节，志愿者围绕课堂内容设计“国际消除贫困日”相关问题，连续答对3题的社区青少年李雨桐激动地说：“原来节约粮食就是帮贫困地区的小朋友，我以后再也不剩饭了！”

“手绘彩灯制作”环节，社区工作



人员与志愿者提前筹备白色素面灯笼、环保颜料、画笔等材料，并精心设计“小麦、公路、谷仓”等创作元素供孩子们参考。孩子们充分发挥想象力，有的在灯笼上绘制金黄麦穗，旁书“End Hunger(终结饥饿)”;有的勾勒蜿蜒公路连接乡村与城市，标注“Connect Hope(连接希望)”;还有的描绘满满谷仓，配上“Save Food(节约粮食)”英文短语，原本空白的灯笼逐渐变身承载童心公益梦想的“专属作品”。

**(通讯员:郭子慧)**

## 滨湖社区:健行、乐游、送暖“三重奏”



近日，武汉市经开区沌阳街道滨湖社区针对不同年龄段银发群体需求，分层推出“活力长者登高览胜”“邻里长辈游园话旧”“高龄老人暖心探访”三大活动。

社区以“健康徒步+文化体验”为主线，精选龟山公园、东湖梨园等适

宜步行地标，采用“大巴接驳+轻松徒步”模式，兼顾舒适与安全。

“传帮带”理念贯穿活动全程：年轻居民与长者“结对子”，龟山步道“音乐盲盒挑战”里，长者凭人生阅历主导歌曲竞猜，年轻人协助用手机记录瞬间；“桃园三结义”“中华第一鼎”等文化打卡点，长者讲述历史典故传承民间知识；黄鹤楼合影环节，年轻人耐心指导短视频创作，化解“数字鸿沟”。同时，社区构建全方位安全守护体系，每辆大巴配专业教练与志愿者提供“一对一”服务，医疗人员携急救物资全程随行。

“情暖金秋 耆乐游园”活动专为

偏好就近参与的邻里长辈打造。“圈住重阳福”套蔬菜、“夹起好时光”夹乒乓球、“投中重阳礼”投飞镖三个趣味游戏前，老人们排起长队，瞄准投掷、专注夹球、精准投镖。

滨湖社区聚焦61位85岁以上行动不便的高龄长者群体，开展“暖心上门送关怀”行动。社区工作人员与志愿者组成专项服务小队，逐户上门进行探访慰问。志愿者们不仅亲手递上慰问物资，还耐心询问老人近期饮食起居与健康状况，倾听他们的需求与心愿，用拉家常的方式传递社区关怀。

**(通讯员:刘思琪)**

新育社区：社区温情暖|新|窝

2025年11月8日  
农历九月二十

# 中国记者节

向所有坚守在路上的媒体人致敬



湖北广播电视台

# “分秒必争”解民忧 “未诉先办”筑平安

社区虽小,事事关情。从黄金口社区网格员争分夺秒救助摔倒独居老人,到兴中社区彻底解决污水倒灌难题;从三眼桥社区紧急处置危树保平安,到聚才社区“未诉先办”疏捞排水隐患。一件件暖心实事,一次次火速驰援,武汉基层社区工作者用行动筑牢民生“安全网”,传递着坚实的“邻”聚力与担当。

## 黄金口社区:网格员争分夺秒救助摔倒独居老人

近日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口社区上演了一场与时间赛跑的生命救援。该社区网格员黄晓曦在接到辖区一位独居老人的紧急求救电话后,反应迅速、处置得当,联合多方力量成功救助摔倒老人,为老人争取了宝贵的救治时间。

当天14:36,一阵急促的电话铃声在黄金口社区工作站响起。网格员黄晓曦接起电话,听筒里传来辖区六栋一位老人虚弱而焦急的声音。老人在电话中告知,自己在家中不慎摔倒,已在地上躺了数小时,全身无法动弹,更无法自行起身。黄晓曦在电话中一边安抚老人情绪,让其保持镇定、不要随意移动,一边迅速记下老人现状。挂断电话后,她立即启动社区应急处置预案,与AB岗委员火速赶赴现场。

几分钟后,黄晓曦与同事抵达老人居住的楼栋。然而,紧闭的大门成为救援的第一道障碍。无论他们如何在门外呼喊、敲门,室内只能传来老人微弱的回应,却无法从内部开门。面对此景,黄晓曦当机立断,迅速联系了专业的开锁师傅,并同步将情况上报社区。

门锁打开的一瞬间,黄晓曦和同



事立即冲入屋内,只见老人正倒在客厅地板上,面色痛苦。他们第一时间俯下身询问老人的身体状况和具体伤情,并检查其意识是否清醒。

在初步安抚老人的同时,大家迅速分工协作。黄晓曦负责照看老人,并拨通了120急救电话,清晰、准确地说明了老人的年龄、摔倒时长、当前状态及详细住址,请求紧急医疗援助;另一名同事则立即联系老人的子女,告知现场情况。

不久后,120急救车的鸣笛声由远及近。急救人员抵达后,黄晓曦和

社区委员积极配合,向医护人员简要说明了事发经过和观察到的老人情况,并协助医护人员小心翼翼地将老人抬上担架,安全送上救护车。看着救护车疾驰而去,为老人打开了生命的绿色通道,黄晓曦和同事们悬着的心才稍稍放下。

“这都是我们网格员应该做的。”面对赞誉,黄晓曦表示,“老人的平安就是我们最大的安慰,我们社区将尽最大努力守护每一位居民的安全与健康。”

(通讯员:潘念)

作为无物业管理的老旧小区,花西公寓的基础设施维护常是居民的“揪心事”。近日,武汉市江岸区花桥街道聚才社区主动靠前服务,落实“未诉先办”机制,联系水务疏捞队对小区排水管道开展集中疏捞,提前化解秋冬季排水不畅的隐患。

在现场,水务疏捞队携带专业工具,对小区内多个排水井进行逐一排查:撬开锈蚀的井盖后,清掏井内淤积的油污、杂物与淤泥,对管道进行疏通。社区工作人员同步配合清理周边杂草、垃圾,确保疏捞作业无死角。从狭窄的楼栋间隙到隐蔽的老泵房,作业人员细致处理每一处堵塞点,累计疏捞排水井6处、清理淤积物近2车,全面打通该院落排水“毛细血管”。

“没物业的老小区好多问题,之前总担心进入秋冬季节排水不畅,现在社区主动联系把管道通了,住着也更踏实了!”一位居民看到清淤感慨地说道。此次“未诉先办”行动,不仅解决了排水堵塞的潜在问题,更以主动服务的姿态提升了居民的生活满意度。

## 三眼桥社区:紧急排危护民安



近日,武汉市汉阳区永丰街道三眼桥社区接到居民的一通紧急求助:“喂,是社区吗?这里树倒了,压到房子了,很危险,你们快来看看!”在接到求助电话的瞬间,社区迅速组织人员赶赴现场。

到达现场后,眼前的景象让社区工作人员的心提到了嗓子眼。坍塌的树木高大粗壮,横亘在房屋上方,部分

枝干摇摇欲坠,随时可能再次掉落,对周边人员造成伤害。由于树木过高,处理难度极大,工作人员当机立断联系了园林局。

在等待园林局工作人员的过程中,社区工作人员迅速行动起来,在枯树四周拉起了醒目的警戒线,并安排专人在现场值守,不断提醒过往居民绕路前行,耐心安抚着受惊的居民。

不一会儿,园林局工作人员带着专业设备赶到现场。他们迅速评估现场情况,并制定了砍伐方案。经过1个多小时的紧张抢修,在社区工作人员和园林局工作人员的共同努力下,枯树终于被成功移除。看着倒下的树木被清理干净,道路恢复了畅通,周边居民悬着的心也落了地。(通讯员:汪晴)

## 兴中社区:管道改造解民忧

“以前一到下雨天,家里污水倒灌能没过脚踝,现在终于能安心过日子了!”看着自家门口新铺设的污水管道,武汉市青山区武东街道兴中社区居民范师傅难掩激动,对着社区工作人员反复道谢。

前几天,范师傅怀着焦急的心情来到社区反映:由于此前小区周边道路污水管铺设不彻底,每逢降雨或用水高峰,家中就会出现严重污水倒灌,厨房积水四溢,散发着刺鼻异味,严重影响正常生活。

接到诉求后,兴中社区将范师傅的难题列为“民生实事优先项”,组织物业工作人员及经验丰富的维修师傅上门实地查看。维修师傅带着工具仔细排查后,很快找出问题根源,并当场

制定了详细的施工方案。

施工当天,维修师傅早早来到现场,搬运施工材料,有条不紊地开展作业。社区工作人员也全程在场协调,一方面向周边居民说明施工情况、争取理解,另一方面及时跟进施工进度,确保工程质量。挖掘、铺管、回填、路面修复……经过5天的紧张施工,新的污水管道顺利完工。施工结束后,现场测试排水效果确认污水能快速排出、无任何倒灌迹象。

“群众的小事,就是社区的大事。”兴中社区负责人表示,今后社区将持续关注居民生活中的难点、痛点问题,通过“实地走访听诉求、多方联动解难题”的模式,把服务做到居民心坎上。

聚才社区:疏捞排水解民忧

# “爱心汇聚行”搭建社区便民平台

秋意渐深,江城社区暖流涌动。湖北广播电视台报“爱心汇聚行”发挥媒体平台优势,依托社区组织与多方合力,一场场融合便民服务、公益温情与绿色生活的活动正持续上演。

## 武南村社区:双碳行动暖人心

近日,由湖北广播电视台报“爱心汇聚行”联合中宝绘盛(湖北)资源循环有限公司主办的“低碳环保回收环保日”活动,在武汉市武昌区首义路街道武南村社区及武昌城市公园小区同步展开。

作为深度践行国家双碳战略的企业,中宝绘盛公司以科技创新为核心,坚持“循环经济+社会服务”模式,以“数智赋能+场景融合”为路径,构建深度植入便民服务的“两网融合”低碳化场景。公司通过构建“1+N”数智化“邻里生活馆”,将绿色回收、便民服务融入社区,打造一刻钟便民服务生活圈,有效助力资源循环利用和社区可持续发展。

活动现场,双碳理念与便民服务结合,居民参与热情高涨。在武南村社区门口,工作人员登记旧自行车、旧家电时讲解资源循环与碳减排关联:“例如专业回收旧冰箱,其核心部件可再利用,相当于为地球减碳。”在武昌城市公园小区,工作人员针对废旧电动车回收,重点强调电池无害化处理:“专业回收线



可实现电池95%以上材料回收,避免污染并减少碳成本。”

“原来处理旧东西还能为双碳做贡献,以后有闲置肯定先想着这样的回收活动!”居民李师傅在办理旧电动车回收后主动询问后续安排。活动不仅解决了居民“旧物难处理”问题,更通过生动讲解让“低碳生活、资源循环”理念深入社区,实现环境与

社会效益双赢。

未来,湖北广播电视台报“爱心汇聚行”将继续发挥媒体平台优势,联合中宝绘盛等企业常态化开展社区绿色回收活动,既提供便民服务,也通过科普宣传促使双碳理念转化为行动自觉。

(采写:马双)

近日,武汉市武昌区中南路街道长春社区联合湖北广播电视台报“爱心汇聚行”活动组、爱心企业小智回收与德韩口腔,在武珞路二巷举办“绿色回收焕新颜,健康义诊暖民心”主题公益活动。

活动现场分设两大板块。在环保回收区,小智回收工作人员对居民送来的废旧电器、完好旧衣物现场检视、称重并结算,实现“变废为宝”。“专业回收能换钱,解决了旧物处理难题,真方便!”参与活动的居民表示满意。社区还提供电话预约上门回收服务,进一步方便居民。

在义诊服务区,德韩口腔医护团队成为关注焦点。他们不仅为居民科普口腔保健知识,更利用先进的AI内窥镜智慧屏设备提供免费口腔健康检查。医护人员细致查看,给出个性化护理建议,并为需要深入诊疗的居民现场协助预约医院号源。

社区负责人强调,长春社区将持续联动多方资源,紧密围绕居民实际需求,创新开展各类惠民公益活动。

(采写:徐欢)

长春社区环保日活动:绿色回收、健康义诊惠居民

## 新华家园:社区搭台聚服务 爱心汇聚筑平台



近日,武汉市江汉区汉兴街道新华家园社区篮球场内热闹非凡,新华家园社区携手湖北广播电视台报“爱心汇聚行”公益合作单位,为社区居民呈现了一场集文艺汇演、健康服务与公益关爱于一体的文艺盛宴。

文艺汇演在新华家园零度艺术团的彩龙飞鼓舞乐《东方龙之娘子军》中拉开序幕,随后的文艺表演环节精彩纷呈:红旗公寓幼儿园孩子们的表演舞蹈《葵向阳光·花儿绽放》,武汉新华民乐团的《喜洋洋》《幸福年》,新华家园明星舞蹈队的民族舞《最美的情缘》,夕阳红合唱团高唱《唱支山歌给党听》,新华家

园轻骑队民乐合奏《地道战》、中阮合奏《龙灯》,社区乒乓球队表演情景剧《夕阳红》,新华家园京剧社演绎《智取威虎山》选段,社区舞蹈队舞出《甘南草原美》,零度艺术团的情景剧歌曲联唱《松花江上》《壮美延安》,每个节目都受到居民的追捧,现场掌声不断。

活动现场,湖北广播电视台报“爱心汇聚行”公益平台联手小智回收、德韩口腔、艾格眼科、九州上医馆等机构组成的公益服务区,德韩口腔医护人员运用AI数字检测仪生成口腔风险评估;艾格眼科借助眼底仪筛查黄斑病变;九州上医馆中医专家提供脉诊及健康咨询。居民王先生盛赞小智回收服务:“过去当垃圾丢弃,如今能资源再生变现,实为惠民工程。”小智回收作为专业机构,通过以物易物、变现普及再生知识,实现“环保+公益”双向赋能。

(通讯员:黄秀玲 采写:陈燕铭)

## 张家湾社区:公益赋美秋日集

近日,一场以“邻里温情,公益同行”为主题的市集活动在武汉市武昌区水果湖街道张家湾社区热闹开启,与此同时,“多元共融·幸福同行”社区文体联欢活动也精彩上演,为社区居民带来了一场兼具烟火气与文艺味的双重盛宴。

此次活动创新性地采用了“公益币”兑换机制,居民只需扫码“幸福家园”公益项目二维码进行捐赠,每1元即可兑换1个公益币;而志愿者们则可凭“志愿手册”使用“志愿积分”兑换,1元同样对应1个公益币。中草药香囊摊位前,志愿者们正耐心地引导居民用公益币兑换材料,现场DIY香囊包。不远处,关东煮摊位前的美食香气扑鼻而来,吸引着众多居民用公益币兑换美味品尝。秋季饮品摊位、钥匙扣挂件位、欢乐套圈圈位和趣味夹夹乐、糖山楂、爆米花、非遗漆扇、“情暖花开”拍照打卡摊位前也是人头攒动。

与公益市集同步进行的,还有一场精彩纷呈的社区文体联欢活动。省

直老干部管乐团率先登场,他们带来的《欢庆舞曲》和《我爱你中国》两首经典乐曲,赢得了现场观众的阵阵掌声。拉丁舞团队的《爱你,中国》将现场氛围推向了高潮,夕阳漫步舞秀队的《水韵江南》则带来了温婉优美的视觉享受,夕阳漫步舞秀队有18人报名参加了社区家庭志愿者服务活动,用她们的爱心和真心为社区居民服务。

随后,梦艺舞蹈队的《今天是你的生日》和湖北东方服饰团队的时装秀《武汉每天不一样》的精彩呈现,为此次活动画上了圆满的句号。

(记者:王琳)



# 周裕华诗歌选

## 戴冠石林

裹着一丝阳光的温馨  
瞥见云朵里的霞影  
一座海底迷宫  
经水冲刷而成的风景  
沿着崎岖的夹道前行  
苔痕阶绿草色入帘青  
裂隙崆峒天堑  
都是自然雕琢的精品

形态迥异的狭缝秘境  
奇峰错落怪石嶙峋  
独特的溶纹风貌  
世界第一奥陶纪石林  
抒情的山歌娓娓动听  
树木如花鸟趋林鸣  
耳闻泉水淙淙  
交汇超然的玄外之音  
群峰竞秀环绕着彩屏  
塞满内心无比憧憬  
山林宁静舒适  
从而体悟自然的灵性

## 奇绝岩缝

岁月的苍容迹痕斐然  
阳光青暖依旧灿烂  
漫步依崖栈道  
诡谲的地貌均入眼帘  
暗河沉睡达数千万年  
翠谷坎槽坐落其间  
天然的岩缝裂隙  
曾是云龙河的伏流段

时空桥横跨地缝两岸  
脚踏清风忘尘飞仙  
挟着东来紫气  
览山环水带嵌镶绵延  
气势雄阔的绝壁峰峦  
天坑缝低水流急湍  
洗心崖飞瀑狂泻  
疑是那倒海神龙归渊  
巨壑环抱着陡峭危岩  
浅水沟谷厚重幽远  
地球最美的伤痕  
二叠纪岩层天下罕见

## 清江画廊

初寒料峭啼晓的早霓  
观赏大山清淑之气  
水映交织如画  
洋洋洒洒绵延八百里  
伟岸的雄峰高入云际  
古老的土地都有神迹  
灿若绿珠的岛屿  
激起无数温婉的涟漪  
两岸的山峦起伏逶迤  
一簇簇红紫袅娜旖旎  
土家族的母亲河  
清澈的江水流淌不息

## 别样的碧流瑰丽无比

穿山越峡石屏垂立  
微风轻轻拂来  
拨动着向前行的舟楫  
远眺千山万水绝佳地  
醉心扉浓淡总相宜  
一阙入冬舒曲  
在画境中欢然地爽怡

## 相亲之都

轻扶冬媚明静的窗口  
与一城古意美居邂逅  
相亲之都依山建  
以灰色的角砾岩铺就  
缘于土家族的摔碗酒  
显示肚量以混恩仇  
决定尽释前嫌  
友谊和谐在饮过之后

看独特传奇的吊脚楼  
古老习俗民风醇厚  
摆手舞源远流长  
故世称之为武王伐纣  
男女肩上斜挎着背篓  
青年追求婚姻自由  
传统女儿会节  
互定心曲哭嫁成风流  
热带季风性湿润气候  
花木嫣然有暗香盈袖  
四季皆景的街道  
角角落落把靓丽看透

## 汎水槛泉

满天的云霞依依相偎  
歇山飞檐相映生辉  
怪石嶙峋惟妙  
挺拔遒劲的苍松柏翠  
翘角画栋斗拱彩绘  
趵突为七十二泉之最  
清帝题词赋文  
标示此泉非凡的地位

史迹题刻于双御石碑  
挹夏柱上诗文荟萃  
丰富的历史内涵  
提升颇浓的文化氛围  
喷涌腾空似白雪三堆  
倾泻万斛珠玑尽倒飞  
平地泉源觱沸  
三窟突起雪涛如殷雷  
池岸的围栏以石砌垒  
浅尝泉水清冽甘美  
锦鱼穿梭其中  
萦怀的景致撩人忘归

## 意式风情

无垠的天幕星光璀璨  
给人带来遐想玄幻  
霓虹交织闪烁

## 彰显意风建筑的浪漫

领略女神雅典娜风范  
道铺鹅卵石小径相连  
别墅角亭错落  
犹如过境的直接体验

回眸过往而默数微叹  
过滤着沧桑的画面  
马可波罗广场  
于时光之湄折转百年  
地中海风貌异常耀眼  
摩肩接踵的惬意小店  
多处名流故居  
天津一张历史的名片  
观海河掀起潮水拍岸  
舒畅恣意地随性蔓延  
荧红灯火摇曳  
光彩翩舞醉美的绚烂

## 静寄山庄

天上的闲云曼妙无比  
登高望险宇宙渺无极  
山色葱茏入胜境  
美丽的景象跃入眼底  
怪石嵯峨遥山丽如绮  
郁勃弥漫的紫色云气  
峰下古塔辉映  
古代皇室的驻跸之地  
形状奇特的诸峰卓立  
高耸入云绝岩峭壁  
漱峡飞瀑流泉  
诡谲的洞景瑰丽神奇  
沿途的建筑飞檐高脊  
朱碧交辉壮美富丽  
发展于肇始魏晋  
至今保留着丰富古迹  
聆听林间清脆的鹊啼  
宛若与自然同步呼吸  
空谷低回溪流声  
旖旎的风光尽览无遗

## 渝水风光

金色的沙滩如带蜿蜒  
阳光洒在漫长海岸线  
澄碧水天一色  
堪壮海威无涯掀波澜  
携着浪漫徜徉在岸边  
听鸥鸟唱和飞翔蓝天  
清风拂翠爽  
目送逐浪前行的渔帆  
当年秦始皇鞭赶群山  
成为神话传说的精典  
山移突变群虎石  
渊源的典故寓意深远  
石形似虎盘踞在沙滩  
仿佛远眺更深的蓝  
纵观二十四景  
峰峦水势争雄擅奇观

## 此为候鸟迁徙的驿站

东亚避暑胜地之冠  
山河竞秀若屏  
渝水风光醉美的乐园

## 海上石城

微醺骄阳在岁月游走  
一抹白云飘飘悠悠  
沐浴在清风里  
激越的牵念已然如旧  
登上百尺之巅澄海楼  
九脊歇山顶式结构  
雄襟万里的题词  
出于明代大学士之手

览渤海之滨的老龙头  
东接长城的入海口  
奇峻海上城堡  
花岗岩条石垒砌铺就  
徘徊历史长河的龙首  
海防要塞重兵把守  
曾经命运多舛  
抗击外寇如风扫雷吼  
美好的江山钟毓神秀  
名胜古迹荟萃已久  
剑绝塞闪龙文  
尽显石城雄起的风流

## 翠峡神泉

浅秋的眉睫微微舒卷  
阳光洒落惠风入弦  
踏一路的轻盈  
尽染清波艳影的流丹  
千峰拱立万仞的天关  
盘山栈道幽曲路转  
枝头翠鸟啁啾  
碧水绿潭撩动了柳帘

爽心瀑犹如白龙泻涧  
海棠疑似墨彩涂壁间  
百里山水画廊  
幽邃的峡谷溪水潺潺  
闻名奇特的喷泉景观  
不可再生的天然遗产  
宽敞高大的洞穴  
古老诡谲的鱼谷洞泉  
轻剪一窗如画的精典  
编辑定格最美的绚烂  
季节的山果风香  
只为用心的人们释然

## 国之瑰宝

撩开时代的风尘云烟  
一抹屏弯云峰遮梦还  
呈隋朝遗存瑰宝  
如初月出云长虹引涧  
赵州桥建于远古隋年  
横跨洨河南北两岸  
在漫长岁月中  
经受无数次灾难考验

## 赏栏板柱上精雕图案

苍龙造型生动活现  
单孔敞肩石拱  
开创桥梁建造新纪元  
端详精巧的石雕栏杆  
神助般设计和谐美观  
史上空前创举  
华夏宝贵的物质遗产

两岸的护坡绿意盎然  
河鱼成群碧水涟漪  
憩鹤台边观景  
静静聆听风蒲伴花眼

## 冀南明珠

游在四季花卉的连廊  
看聪山蕴秀溢水流香  
荷花淀的湿地  
雁飞鱼跃的水乡景象  
远望雄伟矗立的城墙  
饱经战乱纷争的沧桑  
兵家必争之地  
瓮城相守联防若金汤

古城坐落于洼淀中央  
万亩苇塘水圆城方  
独特的弘济桥  
碧水芙蓉绚丽的风光  
华夏拳术以柔中寓刚  
刚柔相济内功见强  
蕴涵深沉文化  
闻名遐迩的太极之乡  
航行的画舫劈波斩浪  
两岸遍植婀娜垂杨  
广府精英荟萃  
悠久的文脉渊源流长

## 侗寨枫香

初冬的侗寨水碧轻寒  
白云悠闲叶舞蹁跹  
馨香袅袅风云静  
眼里铺满逍遙的怡然  
灵秀淡雅悠远的山川  
拂来一泓润心的泉  
侗族文化走廊  
历史长河默守着经年

特色的民居翘脊飞檐  
淳朴温厚的农家小院  
白墙灰瓦枫掩映  
还原古老农具的体验  
姑娘们展示华丽衣宴  
享一份乡俚趣之餐  
浓郁的对酒情怀  
在拦路歌中浅尝偷欢  
满山遍野的青翠茶园  
通幽的乡村油路绵延  
歇一稍风雨桥  
田园的景色诱人醉眼

# 117岁老人的长寿秘密

在不少人的认知中,长寿与否基本由基因决定,健康生活方式仅能起到辅助作用,但发表在国际权威期刊《细胞报告医学》的一项重磅研究或许能改变这一观点。2024年8月,117岁的美国超级百岁老人玛丽亚·布拉尼娅斯·莫雷拉离世,在她116岁零74天时,西班牙巴塞罗那大学等机构的研究人员采集了她的生理样本,同时分析其最后20年的饮食记录。结果发现,健康饮食或许是可被普通人复制的延寿法。

## 好基因+好习惯的结果

超级百岁老人特指年龄超过110岁的人群。1907年,莫雷拉出生于美国旧金山,一生历经诸多考验:在两次世界大战、西班牙内战中幸存,还扛过1918年大流感和2020年新冠疫情,直至116岁也未患神经退行性疾病、糖

尿病、癌症等高发疾病,认知功能优于同龄人。这种“无病安康”的状态,使其成为极端长寿的稀缺样本。

为全面探索莫雷拉的长寿秘密,研究团队采集了她的外周血、唾液、尿液、粪便四类关键样本,将她的检测结果与年轻人群、普通老年人及其他超级百岁老人的历史数据进行对比。从分析结果来看,莫雷拉的长寿离不开几个关键。她的生物学年龄比实际年龄更低,两者相差23.17岁;体内比其他人多了7个保护性基因突变,没有短寿相关的有害基因变异;线粒体功能强劲;脂质代谢更高效;免疫系统强大,即便113岁高龄时感染新冠也能很快康复;炎症水平较低,肠道菌群有益菌含量高,特别是双歧杆菌。

“基因虽是重要基础,但绝非决定

因素。”首都医科大学宣武医院老年医学科主任医师马丽娜结合莫雷拉的公开报道分析,科学且持久的健康生活习惯才是激活长寿潜力的关键。

**饮食规律。**研究发现,在莫雷拉的肠道内,有益的双歧杆菌丰度显著高于常人,可抗炎、调节身体机能。以饮食来看,莫雷拉的饮食贴合地中海模式,且平时既不暴饮暴食,也不刻意忌口。早餐是含有8种谷物的蛋白奶昔,午餐、晚餐离不开橄榄油与鸡蛋白,每日还会固定摄入含特定益生菌的酸奶。“这些饮食为营养均衡、抗炎打下基础,也与研究中‘她的肠道有益菌丰富’的结论相呼应。”马丽娜表示。

**积极生活。**莫雷拉本人将长寿归功于“心态平和、情绪稳定、无忧无虑、积极向上”的状态。生活中,她会主动

远离“有毒的人”(负面情绪特别多的人),通过亲近家人朋友、接触自然等方式维持情绪稳定。这种对心理环境的主动管理,能有效减少压力积累,降低炎症水平。研究数据显示,莫雷拉体内的炎症标志物水平远低于普通人,大幅降低了老年病患病风险。

**习惯良好。**马丽娜还强调,莫雷拉一生未沾染吸烟、饮酒等不良习惯。即便到了90多岁,她仍坚持每日遛狗、读书,闲暇时间会做做园艺,在社交媒体上与粉丝互动、分享日常。以“微运动+社交”维持身体活力与认知功能。年过100岁时,她还积极参加社区手工活动,每天和家人视频聊天。在她看来,这种有序且充实的生活是长寿的重要支撑。

(来源:生命时报)



## 中医专家开出老年人“健脾方”

近日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药护佑老年健康”专题发布会,介绍老年常见病、多发病的中医预防、调理、保健方法,以及秋冬季呼吸系统疾病的防治方法。

老年人常食欲不振,消化功能减弱,有什么方法可以健脾开胃?

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈表示,脾胃功能健康,是老年人健康长寿的基石。食疗方重在“温、软、淡”。老年人的脾胃就像一台用了很久的机器,动力不足,因此食物要选择容易“启动”和“加工”的。

对此,杨戈推荐了经典食疗以及按摩的方法:

**山药薏苡仁粥。**配方用新鲜山药或干山药片加薏苡仁、大枣、大米。做法:将薏苡仁提前浸泡2小时,与大米、撕开的大枣一同煮粥,待粥快熟时加入切块的山药,再同时煮15分钟就可以了。

**山楂麦芽茶。**配方是炒山楂,炒麦芽,陈皮。做法:将三味药材适量放入茶壶中,用沸水冲泡,盖上盖子焖10~15分钟,当代茶饮用,可反复冲泡至味淡。对于吃多了感觉腹胀、不想吃饭的老年人来说,饭后喝一杯,能够有效地促进消化,缓解脘腹的胀满。但是胃酸过多的老人要少用山楂。

**按揉足三里穴。**按压的方法是用拇指或中指指腹按压穴位,力道适中,感觉到酸、麻、胀为度,每次按压5~10分钟,每天早晚各一次,两侧交替进行。长期坚持按摩,能显著增强脾胃功能,强壮身体的功效。

**摩腹法。**方法是睡前或饭后一小时,将手掌搓热,以肚脐为中心,用手掌顺时针方向轻轻按摩腹部,范围由小到大,力度要轻柔渗透,每次按摩5~10分钟。摩腹能够直接地促进肠道的蠕动,理顺腹内气机,对于改善腹胀、便秘、食欲不振有直接的效果。

(来源:人民网)

## 如何选择适合自己的运动

闲暇时刻,不少人选择运动一下,强身健体。去公园里跑步、到健身房举铁、在游泳池畅游……不同的运动项目在带来多样乐趣的同时,效果也有不同。如何选择适合自己的运动?

普通的运动爱好者可以依据年龄的划分来挑选适合自己的运动项目。

对于未成年人(6—17岁)来说,宜多进行促进骨骼发育、提升身体协调性、培养运动习惯的全身性运动,如快走、慢跑、爬山、跳绳、游泳、骑行等常见的有氧运动。这些运动强度较低、持续时间较长,运动过程中氧气供应充足,可以促进血液循环和机体的新陈代谢、增强心肺功能。这一阶段,应避免进行高强度的单一训练。

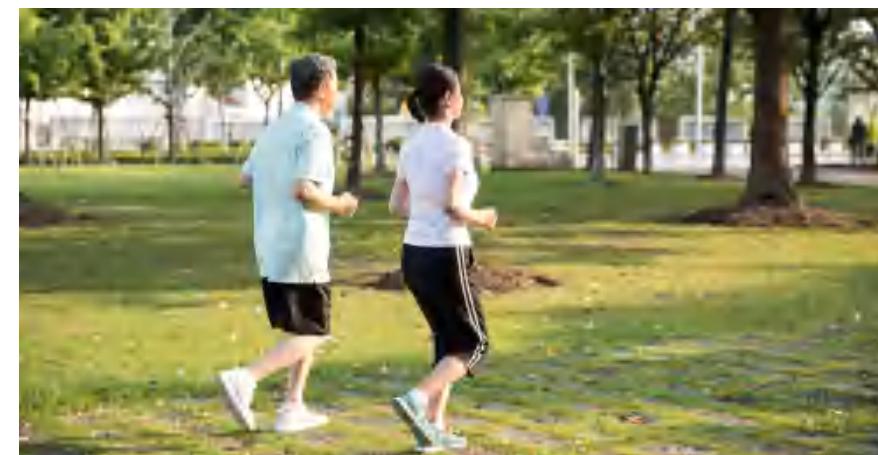
对于成年人(18—44岁)而言,维持心肺功能、减轻体重、缓解工作压力以及追求体态优美是许多人运动的目标。可结合个人兴趣爱好选择适合的运动项目,如瑜伽、登山等常见的有氧运动,以及举重、卧推等常

见的负荷强度高、持续时间较短的无氧运动。

45岁以上的人群,有时会面临钙流失快、骨密度下降等情况,运动时应注重保护关节、避免受伤。可以选择如慢跑、太极拳、广场舞、游泳等低强度、低冲击、节奏平缓的运动,避免剧烈对抗。在运动过程中,一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状,应立刻停止锻炼,紧急情况下还需要及时送医。

此外,运动还可按需选择。对于上班族等久坐人群而言,肩颈腰部劳损高发,运动时间相对有限,可利用碎片化时间开展锻炼,进行拉伸操、爬楼梯、平衡站立等用时较短的运动。对于不适合剧烈运动的特殊人群,如骨关节病、慢性病患者以及孕产妇等,建议在医生和专业教练的指导下适当运动。

总而言之,找到自己感兴趣又合适的运动项目,而后长期坚持、适度进行,总会有所裨益。(来源:人民网)



# “银龄闪耀·文化润心”2025荆楚银龄行动走进鄂州与仙桃，精彩纷呈展现老年风采

近日，“银龄闪耀·文化润心”2025荆楚银龄行动——文化志愿服务进基层暨第二十届湖北省中老年人才艺大赛优秀作品展相继在鄂州市华容区和仙桃市成功举办。这一系列活动集中展示了湖北省中老年群体的艺术才华与精神风貌，为当地老年人带来丰富多彩的文化惠老盛宴，有力推动了“文化养老”事业深入发展。

## 鄂州展演： 文化盛宴润泽银龄心田

10月28日，鄂州市华容区市民文化中心广场上人头攒动，活动在欢快的暖场音乐中拉开帷幕。湖北省老龄问题研究中心、鄂州市民政局、华容区政协及相关民政部门负责人与现场数百名老年群众共同参加了这一盛会。

华容区政协负责同志在致辞中表示，鄂州作为武汉都市圈的组成部分，不仅在经济建设中奋勇争先，更在推动社会和谐、弘扬传统文化方面不遗余力。今天的活动正是深入贯彻“积极老龄观、健康老龄化”理念，推动文化养老、幸福养老的生动体现。

湖北省老龄问题研究中心负责同志在讲话中强调，本次活动是深入贯彻习近平总书记关于文化传承发展重要论述的具体实践。他指出，广大老文艺工作者是文化传承的重要力量，通过组织银龄志愿者深入基层，将优秀文化送到群众身边，既展现了新时代老年人老有所为、老有所乐的精神风貌，也为繁荣基层文化、增强文化自信贡献了银发力量。

文艺演出环节精彩纷呈，来自省内的老年文艺团队表演了10个精心编排的节目。舞蹈《咏春》以优美的舞姿令人陶醉，独唱《在银色的月光下》婉转动听，舞蹈《花样华容》展现了华容的独特魅力，笛子演奏《扬鞭催马运粮忙》在欢快的旋律中传递丰收的喜悦。此外，《酒歌》《美丽的草原我的家》《想家的时候》等节目轮番上演，舞蹈《太极伞》刚柔并济，《欢聚一堂》热情洋溢，充分展现了当代老年人老有所学、老有所乐、老有所为的精神风貌。

演出间隙，鄂州芦洲村乡风文明志愿舞蹈队领队柯爱云分享了团队背后的故事：“我们这支村级舞蹈队平均年龄55岁，为了完美呈现《咏春》这个节目，24名队员在酷暑中坚持排练了



整整两个月。今天虽然最终因舞台限制只能上场16人，但所有队员都毫无怨言，齐心协力，只为把最精彩的表演奉献给观众。”

来自黄冈市老年大学民族舞蹈艺术团团长王绍斌表示：“这是我们第一次来到鄂州参加交流演出，《酒歌》是我们精心编排的恩施土家族舞蹈，希望通过这个节目展现少数民族文化的魅力。省里搭建的这个平台让我们各地老年朋友能够相互学习、增进友谊。”

年近八旬的熊幼华老师激动地分享了她连续三年参赛的心路历程：“作为云梦老年大学舞蹈班老师，我每年都带着新作品来。我第一次参加获得一等优秀作品，今年是三等优秀作品，这更激发了我的斗志！明年我一定要再夺一等！”

## 仙桃展演： 银龄之花绽放绚丽光彩

10月31日上午，活动接力来到仙桃市体育馆广场，仙桃展在热烈氛围中隆重举行。

仙桃市人民政府党组成员、副市长雷荡在致辞中回顾了仙桃市在老龄事业方面取得的成就：“近年来，仙桃市始终将老龄工作摆在突出位置，从‘养老五件套’的贴心供给到适老化改造的精准落地，从康养设施的提档升级到孝雅文化的广泛弘扬，我们努力让每一位老年朋友都能共享发展成果、安享幸福晚年。”他表示，将以本次活动为契机，持续完善养老服务体系。

湖北省老龄问题研究中心主任罗卫国在发言中指出：“‘银龄闪耀·文化润心’活动充分发挥了老年志愿者的专业特长，把精彩的文化服务送到基



层一线。广大老年朋友以深厚的艺术造诣、丰富的实践经验和无私的奉献精神，在文化传承创新中发挥着不可替代的重要作用。”

湖北省民政厅老龄工作处副处长郑建华介绍：“湖北省中老年人才艺大赛已成功举办二十届，累计参与人数超过十万人次，成为展现我省中老年人精神风貌的重要平台。本次优秀作品展走进仙桃，既是对我省中老年文化艺术成果的集中展示，也为仙桃的老年文化事业注入了新的活力。”

文艺汇演在仙桃同样呈现了十个精彩节目，其中包括五个由中国人寿湖北省分公司协办支持评选的“第二十届湖北省中老年人才艺大赛”优秀作品，以及五个展现仙桃本土文化特色的节目。

来自天门市凯圣知青艺术团的舞蹈《俏村姑》、宜昌市老年大学的重唱《祖国不会忘记》、潜江方文豪的独唱《咱当兵的人》、柔力球表演《我们都是追梦人》以及洪湖市老年大学的合唱《再唱洪湖水》等大赛优秀作品，展现了中老年朋友高超的艺术水准。

与此同时，仙桃本地团队带来的五个特色节目同样精彩纷呈：快板《新仙桃·飞起来》生动描绘城市发展新貌，太极拳《集体太极花式表演》刚柔并济传承中华传统文化，独唱《节日欢歌》唱出欢庆喜悦，服饰秀《着装而行黑白之间》展现时尚与典雅的完美融合，广场舞《黄河源头》则以奔放的舞姿点燃全场热情。

压轴节目《再唱洪湖水》由洪湖市老年大学45名学员倾情演绎。团队负责人动情地说：“这首歌唱的是我们洪湖人的乡情乡韵。为了今天的演

出，队员们凌晨三点就起床准备，从洪湖专程赶来。虽然辛苦，但能在舞台上用歌声传承红色经典，展现我们老年人的精神风貌，再辛苦也值得。”

独唱《咱当兵的人》的表演者方文豪今年61岁，来自潜江，曾在新疆服役13年。退休后他返聘到社区工作，“人一定要找点事做，不能闲着，”方文豪说，“唱歌是我从部队起就保持的爱好，现在参加演出，既是享受，也是传承。”

## 惠老服务： 实用贴心获好评

在两地的活动中，各种互动专区都受到了老年群众的热烈欢迎。

在鄂州华容区的银发艺术作品区，第二十届湖北省中老年才艺大赛的获奖作品吸引了不少人驻足欣赏。书画作品笔力雄健、意境深远，全面展现了全省中老年艺术创作的丰硕成果。惠老服务专区更是人头攒动，健康义诊区内，医护人员耐心为老年人测量血压、血糖，提供中医号脉和健康咨询；法律咨询区内，专业人士细致解答赡养、继承、防诈骗等法律问题；政策宣传区内，工作人员发放政策指南，面对面为老年人解惑答疑。

适老化产品体验区、志愿服务互动区、游戏互动专区等都围满了参与的老人。特别是在非遗文化传承区，本地非遗传承人现场展示剪纸、雕花剪纸等技艺，并手把手教学，让老年人在动手体验中感受传统文化的魅力。

在仙桃活动现场，便民服务区同样热闹非凡。仙桃市检察院和公安局的工作人员现场开展普法教育，针对老年人关心的财产保护、防诈骗等问题提供专业咨询；仙桃市民政局和卫健委设立服务台，为老年朋友解答养老服务政策、健康管理等疑问；中国人寿仙桃市支公司也派出专业团队，向老年人介绍适合的保险服务。

两地活动都获得了老年群众的高度评价。据悉，本系列活动由湖北省民政厅、省老龄办指导，湖北省老龄问题研究中心主办，多地相关部门共同参与。活动通过“文化展示+惠老服务”的创新模式，不仅搭建了中老年艺术展示交流的平台，更将实用的服务送到基层老年人身边，有力推动了“文化养老”事业深入发展，弘扬了孝亲敬老的传统美德，为共建老年友好社会贡献力量。

# 湖北极限运动地攻略

你是否在忙碌的工作与生活中感到压力如影随形,渴望一场刺激的冒险来释放内心的激情?极限运动无疑是绝佳的选择!现在介绍一下湖北有哪些让你“吓破胆”的地方,大家可以选择自己适合的类型,痛痛快快地疯一次!

## 绝壁天梯

### 恩施四渡河大桥

四渡河大桥是世界首座跨度达900米以上的山区特大悬索桥,被誉为世界第一高悬索桥。身在国外网站评选的全球十大最让人心惊胆战的桥中,四渡河大桥就在其中。

地处宜昌与恩施交界处,大桥全长1365米,由长1105米的大桥和长228.9米的路基组成。塔顶至峡谷谷底高差达650米,桥面距谷底560米,相当于200层楼高!

### 恩施壁挂公路

一条丝带般的公路蜿蜒盘旋在山间,远远望去,这条公路就像挂在悬崖上,人称“壁挂公路”。

这条神奇的湖北“天路”是恩施双木公路,该公路途经名为扯根坡的大悬崖,长约4.4公里,海拔1600多米。经过这里的人,常常不由自主地拿出手机或者相机拍照。

提示:这段路曾经是一条“死亡公路”,就连当地司机开车经过,也要小心翼翼,降低车速。

### 天堂寨玻璃栈

栈道不足三人宽,全长200米,沿着山峦蜿蜒盘旋向上。三层钢化夹胶防弹玻璃,每平方可承重600公斤!踩在透明的玻璃上,又害怕,又刺激!这是我国继天门山、白石山、平谷天云山之后第四条,也是

湖北省首条玻璃栈道。

### 清江方山绝壁栈道

宜昌长阳清江方山风景区的绝壁栈道长达6300多米,完全悬空的部分超过5000米,为世界之最!

1.5米宽的栈道,把景区内的奇峰瀑布、山泉怪石、洞穴岩屋、绝壁峡谷等景点全部串起来了,一路300处秀丽景观,一定让你目不暇接!不过想想要在高空走6公里,腿都软啊!

## 惊险蹦极

### 宜昌快乐谷山峡蹦极

宜昌快乐谷山峡蹦极是湖北开放很早的蹦极基地。离武汉最近,高度61米。最不一样的是直接跳向长江,你是否拥有纵身一跃的勇气,来一次霸气“投江”!

下面有船接应把你送上岸,你自己走上去。整个过程估计也就两到三分钟。一旦跳下去,失重感和在高处飞翔的那种感觉,会让你很兴奋!

### 武当山翡翠峡快乐谷

蹦极垂直高度75米!可乘坐45米高、三面透视的观光电梯直达跳台制高点,是国内唯一一个乘坐观光电梯直达的峡谷蹦极!

站在跳台上你只需要拿出你的勇气,纵身一跃,圆一次“英雄梦”。

除了蹦极,这里还有飞天滑索。在280米的滑行过程中,克服40米高低落差所带来的失重感,深呼吸,伸开



双臂,像小鸟一样轻舞飞扬。

## 疯狂漂流

### 九畹溪漂流

九畹溪漂流起点距秭归新城50公里,距三峡大坝20公里,总长为13.2公里。分为急流闯滩和平湖行舟两段,漂流时间大约3小时左右。其中,桐川漂流是华东第一漂,水流湍急、险石挡道,上下颠簸,最高落差2.8米。惊险刺激,值得一试。

### 朝天吼漂流

朝天吼俗称望天吼,传说是龙王的儿子,有守望的习惯。华表柱顶之蹬龙(即朝天吼)对天咆哮,视上传天意,下达民情。文献记载,观音的坐骑即为“朝天吼”。

朝天吼漂流全长6.5公里,落差高达148米,漂流途经卧佛山、八缎锦、将军柱、红山笋等景观,急流处,乱石穿空、跌岩起伏、惊险绝伦,古朴原始!属国家AAAA级旅游景区。

### 罗田进士河漂流

罗田进士河漂流河道全长6公里,落差187米,其中最大落差17米,最长滑到近百米,全程大小落差42处险滩35处,河道上游是容量1100万立方米的东岸河水库,为漂流提供了巨大的水源。

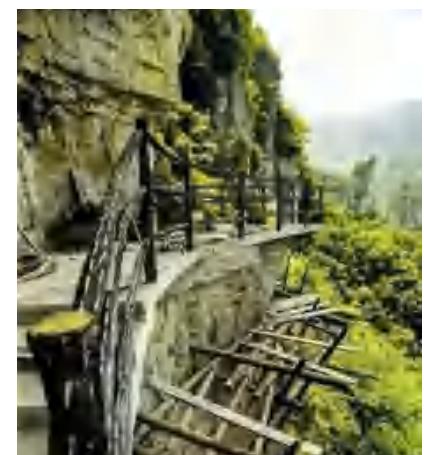
## 攀岩

### 黄石魔道

黄荆山有许多值得攀爬的地方,如登魔道。由登山运动派生而来,富有很强的技巧性、冒险性,是极限运动中的一个重要项目!

### 武当山攀岩

北武当山主峰四周几乎都是陡壁悬崖,只有一条人造“天梯”可攀。来



到山脚下,过五里黄土、五里沙路,便是1450余级就山凿筑的石阶,凡险峻之处,设有铁索扶手。

## 宜昌蜘蛛洞攀岩

这里说的攀岩可不是大家常见的室内攀岩,而是真真正正的野外攀岩,需要自己带装备哦!洞里有很多蝙蝠,出洞情形非常壮观,洞里还有流水,不要怕,勇士的话最多漫过胸口。

## 酷炫滑翔

### 九头鸟滑翔伞俱乐部

你可以毫无基础,没有任何经验,只要有想飞的愿望和胆量,就有专业的教练全程带你完成一次天空翱翔。教练多是军队空降兵转业,市内主要飞行点,集中在武汉木兰山(春夏)、赤壁雪峰山(秋冬)。

## 百里荒滑翔

在1300米的高山草原之上纵身一跃,领略山河大川,用上帝视角看一看《山楂树之恋》取景地,过不过瘾?

目前,百里荒滑翔伞体验项目也已经正式对外开放。因为场地条件、运营条件、气象条件的优越体验感不俗。宜昌的旖旎山水近在脚下。

## 飞机、跳伞

全国首家爱飞客航空小镇在湖北荆门漳河建成,目前是华中地区最大的航空运动休闲体验中心。早在2015、2016年,这里就举办过爱飞客飞行大会,国际顶尖特技飞行高手各显神通。

你可以在这里体验娱乐风洞、高空跳伞、滑翔、水上飞机,模型竞技等来自天空的极限挑战,还可以坐热气球俯瞰漳河全景,举办航空婚礼……

(来源:综合信息)



# 武汉“顶流”花事来袭

武汉第42届金秋菊展已正式开幕！为期一个月的菊展，在全城布设17个点位，展出1000余种、60万盆菊花和各色时令花卉，为整座城市换上鲜艳新装。

## 布展美出新高度 不是AI是实拍

今年菊展以汉口江滩风帆广场为主会场，换句话说，这里的花展是最盛大、最有创意的，值得专程去打卡。

这里共展示31个单位布置的菊艺小景。从永清门进入汉口江滩，展区呈T字形沿江铺开，花展面积接近10000m<sup>2</sup>，建议预留2小时来逛拍。

穿过风帆广场，这次菊展最出圈的造景映入眼帘：mini版的黄鹤楼、知音号游轮、巴公房子被毛茸茸的绿植包裹着，伫立长江边。

“太可爱了！像AI生成的毛绒玩具！”游客们举起手机惊叹连连。

向左前行，你会看到一片100多米长的鲜花台阶，这里本是汉口江滩的一级平台，设计师巧借坡度，用彩色花卉在地面完成了一幅拼图。

站在二级台阶向江边望去，近处是绚烂花海，远处有芦荻飘“雪”，视觉反差感拉满。

想看名菊品种，可以到解放公园展场，有帅旗、绿牡丹、十丈珠帘、武汉“盘龙系列”等120种。

江岸区展场则是展出菊艺专家亲手培育、裱扎的两条3.7米菊龙。它由200余个品种菊花构成，花开上千朵，蔚为壮观。

## 全城17个点位 出了门就是展

这届菊展的点位共17处，遍布全城，其中沙湖公园、中山公园、武汉动物园三处为特色展区，各有主题。

沙湖公园的菊展造景，颇有童话意趣。在公园C区大门对面的永久展区，花木点缀出一片梦幻世界：小南瓜拼成可爱木门，树桩雕刻成表情各异的精灵，小鹿造型的草垛戴着花环……

最贴心的是，布景中设置了座椅供



大家打卡出片，不用跑来找机位。

武汉动物园展区则用花海打造了一座迷你动物园。

进门就有“水鸟”携着花瓣来迎接，一路上你会碰到“河马”在绿藻中搓澡，“小猴”顽皮地躲进树丛，“大象”憨态可掬地吃草……童趣十足。

中山公园展区创意地将花境布置在湖心木舟上，水中绿绿的树影衬得花朵越发鲜艳。推荐大家下午来玩，泛舟、游湖、赏花。

那时阳光正好洒在水面，金光闪



闪，湖畔升腾起水雾，真有探访仙境的错觉哩。

此外，江汉关小广场、武汉火车站、东湖梨园大门等13处绿地/广场为集中展点。

也就是说，不管你是在下班路上、商圈逛街、出门游玩，都有机会偶遇这场盛大花事。

## 逛市集、打太极 这届展览玩得花

金秋菊展期间，四大主要展区还将举

办丰富多彩的主题活动，好看好玩好吃。

沙湖公园有限时市集，你可以在花海中吃小吃、买文创、做手工……还能领菊花线稿作为金秋纪念品。

中山公园的活动适合带爸妈参加，不仅请来专业导师带大家打八段锦，还准备了周末限定的音乐表演，让大家边赏花边听曲，惬意秋游。

在汉口江滩，园林工程师现场解说，教花友培育盘龙菊、解说汉派盆景的匠心……

武汉动物园推出针对儿童的“动物行为丰容”课程，孩子们可以一边搜集印章，一边学习动物丰容知识。

从1956年举办至今，金秋菊展已经陪武汉伢走过近70个年头，成为我们秋日里最缤纷，也是最深刻的记忆。今年，这场盛大的花事再度来袭，你是否已经准备好，和重要的人一起，奔赴这场秋日之约了呢？

## 武汉市第42届金秋菊展

### 主展区：

汉口江滩风帆广场(江岸区)

### 精品特色展区：

沙湖公园特色展区(武昌区)、武汉动物园特色展区(汉阳区)、中山公园特色展区

### 集中展点：

江汉关小广场(江汉区)、硚口公园(硚口区)、和平公园南门(青山区)、武汉火车站(洪山区)、杜公湖湿地公园西区(东西湖区)、蔡甸广场(蔡甸区)、谭鑫培公园(江夏区)、汉口北新布码头广场(黄陂区)、新洲城市规划馆前广场(新洲区)、光谷鸡公山公园(东湖新技术开发区)、孔明湖运动广场(武汉经济技术开发区)、东湖梨园大门(东湖风景区)、幸福公园北侧开放绿地(长江新区)

(来源:武汉市文旅局)



# 餐桌新宠:有料火锅

## 有料火锅:通杀各层圈

鸡肉是有料火锅的宠儿,高品质、变花样、突显情绪价值,是鸡火锅的延伸方向。

最近,潮汕鸡煲在各地火了一把。凭借养生+鲜切的双重优势,潮汕鸡煲在火锅红海中杀出重围。其核心优势在于,选用清远鸡、文昌鸡等优质鸡种,搭配石橄榄、五指毛桃等药膳锅底,契合Z世代养生需求;明档现切、拆鸡表演等仪式感体验,强化了食材新鲜度和文化价值。

而强调天然香料,现场炒制的云南酸笋鸡,其优势体现在选用哀牢山酸笋和广西黄脚鸡,坚持现场炒制工艺,保证风味纯正。17种天然香料组成锅底,无添加剂,健康属性突出,实现全年龄段客群覆盖。

以鲜酸复合,半自助模式的东北汆锅底也以独特的风味组合迅速崛起,酸菜+羊肉+海鲜的鲜酸复合口味,形成差异化味型体验。

不明真相的外地朋友常把汆锅底和火锅混为一谈。简而言之,火锅是“一桌席”,汆锅底是“一道菜”,双方的关系类似于四川的火锅与冒菜。

汆锅底的衍生与东北的“猫冬”文化密切相关。为了节约时间,东北家庭选择将传统火锅进行简化,将海鲜汤底、酸菜、肉品等做而成食、独立成菜,这是汆锅底的来处。汆锅底常常与锅包肉、炖笨鸡等地



方美食交相辉映,共同构成“吉菜宇宙”的满天繁星。

## 茶火锅:主打仪式感

今年,有颜值、有文化氛围感的茶火锅,开始在各地爆发,并打造出沉浸式用餐体验。

这批“茶火锅”门店不仅在门店装修设计上融合了“茶文化”,系列食材直接与茶相结合,甚至就连锅底,也是直接用茶汤做汤底。比如开在重庆的茶泡老火锅、武汉的共炉·茶汤火锅局、合肥的碳山河·茶汤火锅局、成都的蓉城小将千层肚·茶火锅、西安的玖·茶馆火锅、黄山的陶元茗山野茶火锅以及内蒙古的南西巷茶馆火锅等,都曾在网络上引发消费者打卡热潮。



这批网红茶火锅推出的锅底,大都呈现出鲜明的“以茶为底”特色,茶汤的选择也五花八门。其中最常见的茶汤有老鹰茶、茉莉花茶、白茶、红茶等,部分门店为了跟其他茶火锅做出差异化,干脆推出了普洱茶、藏茶、乌龙茶、龙井茶、黄山毛峰等多种小众茶底。

简单的茶汤差异化或许还不够,部分网红茶火锅甚至还针对茶与火锅底料,进行更深度的创新融合。例如壶茶馆推出的“茶炒牛油全红锅”,就是将老鹰茶与牛油、麻椒、辣椒等炒制而成,其茉莉番茄锅底、老白茶菌汤锅底等,同样也是将茶与底料提前进行熬制。而在食材上,用茶汤浸泡的“茶香毛肚”、虾肉中拌入茶末的“龙井虾滑”、茶汤泡过的茉莉花鹅肠、撒上一些茶叶的红茶嫩肉片等等,都是这些网红茶火锅门店常见的招牌菜品。

以上的食材,大多数最后都被装盘在“盖碗茶”上,被服务员端上餐桌,“多宫格盖碗”盛放小份多样的火锅菜品,再配上一碗碗“盖碗茶”饮品,可以说让“茶仪式”从吃到喝,贯穿了整个消费过程。

## 区域爆品:差异化引爆市场

粥底火锅、痛风锅可以说是海鲜产品在火锅领域的集大成者。

在纪录片《寻味顺德》中,有这么一段对粥底火锅的描述:“将清远鸡剔骨熬成上汤,汤过滤后加入存

放一年的香米,大火闷煮四小时,米化为无形后滤去残存米渣,等米汁和鸡汤融合之后,一份粥底火锅就基本成形了。”

准确地来讲,粥底火锅里的“粥”并不是传统意义上的白粥,而是米汁和清水或鸡汤融合而成的汤底。因为锅底的特殊性,粥底火锅涮烫的程序也非常讲究,一定要先烫食荤菜,然后再烫食素菜,只有这样才能体现粥底火锅重“鲜”的特色。

在食材的选取上,粥底火锅也独具特色。各类海鲜水产、九节虾、鲍鱼、白贝以及各式鱼类都是各大粥底火锅店的必备招牌菜,将生鸡蛋与鲜牛肉均匀搅拌而成的鸡蛋牛花肉,也是许多粥底火锅店的首推菜品。

近两年,水火锅再次名声大噪,在重庆又流行起80年代传统风味。

水火锅的优势体现在,“70%汤+30%油”的锅底配比,降低油脂摄入,健康轻负担,一般而言,水火锅的产品会主打鲜货、甚至是品质,这是由于锅底相对红锅少了香料,产品品质顾客一尝便知。特别是对于跨区域发展而言,这种原汤原味的特色,更易被外地市场接受。

具有明显的云贵特色的山野火锅和现春火锅从风味到产品,对原有火锅桌面来了一场大升级。产品上选用树番茄、酸木瓜等天然发酵食材,主打健康养生。而现场春捣制作过程极具仪式感,不仅顾客体验感拉满,还可提供社交传播素材。

## 破圈融合:小众风味

### 融入咖啡提香

此前,广州的一家火锅店,因把锅底用阿拉比卡豆提香,一炮而红,这种以火锅+咖啡的创新方式,实现咖啡入菜的创新应用。

### 小吃集合+糖水

火锅与小吃结合正成为新趋势,例如在成都高人气的王吃吃麻辣烫小吃集合店通过将火锅粉、串串、酸辣粉、冰品等多元品类集中呈现,通过明档展示手工现做的甜品、小吃增强体验感。

(文:大龙)



# 七旬“戏痴”俞洋:让声音“潮”起来的课堂

在湖北广电老年大学的一间教室里,你很难将眼前这位精神矍铄、语言风趣的老人与73岁的传统老人印象联系起来。他是俞洋,原上海电影译制厂的配音演员,如今是这里朗诵班最受欢迎的“明星”老师。他的课堂,不是一个暮气沉沉的传统讲堂,而是一个充满了声音、激情与欢笑的“健身房”和“艺术沙龙”。

## “情声身神”, 课堂是声音的健身房

“来,吸气,沉下去!让声音从你的丹田发出来,不是嗓子!”俞洋一边讲解,一边辅以肢体动作,宛如一位指挥家,调动着整个教室的“声音交响乐”。

他独创的“情、声、身、神”四位一体教学法,让朗诵变成了一种全身运动。学员们通过《将进酒》《念奴娇·赤壁怀古》等经典篇目练习“吞吐”。读到大江东去的豪迈时,他要求大家气贯长虹,身体舒展;处理凄凄惨惨的婉约时,又引导大家气息幽微,神情投入。

“上课跟健身一样!”一位学员笑道,“一堂课下来,肺活量大了,精神头也足了。”

## “戏痴”本色, 在经典对白中传承衣钵

然而,课堂的热闹只是表象。一旦进入艺术情境,俞洋便会瞬间变回那个纯粹的“戏痴”。他最推崇的,正是恩师、配音大师邱岳峰在《简爱》中为罗切斯特的配音。讲到如何用声音



刻画复杂情感时,他会突然进入状态,眼神变得深邃而痛苦,邱岳峰先生那低沉而充满磁性的嗓音仿佛借由他而重现:

“你是在说你自己,罗切斯特先生?”他先模仿简爱的冷静质问,随即身形微颤,语气转为罗切斯特式的自责与热烈:“是的!……每个人以自己的行为向上帝负责,不能要求别人承担自己的命运……”

这一刻,课堂鸦雀无声,学员们被他带入那个弥漫着挣扎与深情的桑菲尔德庄园。这绝非简单的炫技,而是一种艺术的传承与致敬。他反对艺术的“流水线”教学,坚信“每个人都是独一无二的作品”。这份对角色灵魂的敬畏与投入,正是他希望传递给每一位学生——无论年龄,都要在艺术

中找到那个可以全然投入、释放真我的世界。

## 内心住着少年, 一个人也能把日子操持得挺好

课堂下的俞洋,嘴里常蹦出“很HIGH”、“带感”这样的潮流词。这位自称“怪老头”的老人,内心从未与时代脱节。他出生于上海,一直忙于工作,至今单身,但他爽朗地说:“上海男人都非常会做饭的,一个人也能把自己日子操持得非常好。”

他拒绝被年龄定义,乘坐公共交通时不太喜欢用老年卡,“我都不觉得自己已经是老年人了,我内心还是少年,充满了对生活的热情。”这份热情驱使他不断丰富自己,目前他正在撰写回忆录。“我不希望我的回忆录都是



些老派的东西,要不断地去感受新的东西,这样我的回忆录里也是年轻人喜欢的内容。”

## 精神的贵族,物质的乞丐

从艺数十载,俞洋资助过许多有天赋的艺考生,希望他们能实现梦想。他形容自己是“精神的贵族,物质的乞丐”。对他而言,最大的财富莫过于用声音去感动他人,并将这份对艺术的痴迷与热爱,播撒到更多人的心中。

在这里,声音穿越了年龄的界限。俞洋用他一堂又一堂“声情并茂”的课,真正让这群银发学子实现了“老有所学,老有所乐”,在人生的金秋时节,共同奏响了最华丽、最年轻的声音乐章。(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)

## 湖北广电数字化老年大学汉口校区:开启老年教育新征程

### 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。



# 魔术风暴再起:《惊天魔盗团3》回归

时隔12年,初代“四骑士”全员回归,联手新生代魔术师,以惊险魔术揭露钻石大亨范德伯格家族的全球犯罪网络。面对资本与隐秘势力交织的层层陷阱,骑士团以魔术为刃,展开一场横跨全球的骗中骗、局中局博弈。

作为系列第三部,《惊天魔盗团3》在魔术手法与叙事格局上实现双重升级。IMAX特制镜头捕捉250米高空人肉特效,东方戏法“三仙归洞”古彩戏法的隐线技巧与现代魔术结合,搭配塔罗牌隐喻、镜像魔术等元素,打造虚实难辨的烧脑观感。这场融合视觉奇观与深刻社会议题的魔术盛宴,为年末银幕带来最大惊喜。

## 现实与电影虚实交织

10月19日,巴黎卢浮宫的晨雾尚未散尽,一场价值8800万欧元的“完美犯罪”在阿波罗画廊上演。四名劫匪以施工人员身份潜入,仅用7分钟便突破防弹玻璃展柜,盗走拿破仑时



期9件王室珠宝。三日后,《惊天魔盗团3》宣布定档11月14日。主演杰西·艾森伯格在采访中戏称劫案是“电影营销噱头”,瞬间点燃舆论对虚实交织的猜测。

卢浮宫劫案的手法堪称魔术与犯罪的完美融合。劫匪选择施工区升降机作为突破口,利用临时围挡遮挡监控视线,这一操作与《惊天魔盗团》系

列中“障眼法”魔术的物理逻辑高度相似。他们携带的角磨机切割防弹玻璃展柜时,产生的火花与噪音被现场游客误认为“施工事故”,而劫匪冷静撤离的路线规划,更暗合魔术表演中“障眼法”与“心理误导”的双重机制。

劫案发生后,卢浮宫游客量反增30%。部分参观者坦言:“想亲眼看看劫匪留下的玻璃残片,就像观看《惊天



魔盗团》的彩蛋。”而《惊天魔盗团3》的剧情设计也暗合现实劫案的戏剧张力。影片中“血色钻石家族”操控全球犯罪网络的设定,与劫案背后可能存在的洗钱链条形成互文;裴淳华饰演的反派以颠倒姿态立于钻石幻境,恰似劫匪在监控盲区游走的现实投影。这种虚实交错的叙事,让观众在解谜过程中不自觉地参与“阴谋论”的构建。

## 魔术电影推介

魔术电影是一种新的潮流电影,比如《惊天魔盗团》《大魔术师》系列作品,票房大卖,传统魔术技法与影视特效结合形成独特视觉呈现,引发观众观影热情。



《惊天魔盗团1/2》  
(2013/2016年)

豆瓣评分:7.8

知名度都很高的魔术电影,卡司阵容强大,各种魔术表演极具观赏性。讲述了四位魔术师组成“四骑士”,在神秘人指引下,以魔术表演为掩护进行着“犯罪”,同时还要躲避FBI的追捕。



《致命魔术》  
(2006年)

豆瓣评分:8.9

该片由克里斯托弗·诺兰执导,汇集了克里斯蒂安·贝尔、休·杰克曼、斯嘉丽·约翰逊等一众好莱坞大咖。讲述了两位年轻魔术师为了成为最优秀的魔术师,陷入了一场谋杀与背叛的悲剧。



《魔术师》  
(2010年)

豆瓣评分:8.6

一部情感细腻、风格独特的法国动画,获得了奥斯卡最佳动画长片的提名。讲述了一位落魄的老年魔术师在时代变迁中默默守护天真女孩的梦想,用善意谎言与无私付出陪她成长的故事。



《大魔术师》  
(2011年)

豆瓣评分:6.5

该片由尔冬升执导,改编自张海帆的同名小说。以北洋军阀混战时期为背景,讲述留英归国的魔术师张贤为夺回被军阀雷大牛掳走的青梅竹马柳荫,以魔术为武器展开智斗的故事。

# 11月:职场与探案的剧集风潮

三大男主的玄幻武侠对打延续到11月,接下来,还有《新闻女王2》与《唐朝诡事录之长安》定档,一个TVB拍的职场剧教科书,一个中式志怪探案天花板,都有口碑保障。



《新闻女王2》

播出时间:11月5日

播出平台:优酷、TVB

主演:余诗曼、黄宗泽、李施嬅

职场悬疑剧,改编自真实新闻事件。战场移至香港最大传媒机构SNK-NEWS直播间。半年间,SNK剧变,总监余英飞离职、门外汉古肇华空降。张家妍虽掌权却难服众。刘艳的公开平台崛起,动摇传统媒体地位,连已入官场的许诗晴亦被卷入新旧媒体的角力。文慧心于此时复出,昭告世人:新闻女王的地位永远不可撼动!



《唐朝诡事录3之长安》

播出时间:11月8日

播出平台:爱奇艺、北京卫视

主演:杨旭文、杨志刚、邵思雯

本季的故事将围绕八个单元案件展开,包括《康国的金桃》《成佛寺的哭声》《借龄者》等,最终所有线索将汇聚到牵动朝堂的“盛世马球案”。本季创新地采用“长短剧交织”的排播模式,在长剧更新、结束期,会有微剧《九重楼》《唐诡奇谭》补全支线故事。



《棕眼之谜》

播出时间:11月5日

播出平台:腾讯

主演:秦俊杰、黄梦莹

推理视频博主杨正辉因前女友刘薇的离奇失踪,卷入了一场精心策划的阴谋。随着调查深入,他发现这一切都与陶艺家曾杰工作室的火灾有关。而曾杰正对新婚妻子白梦玲实施杀妻夺财的计划。



《隐锋》(《没有硝烟的战线》)

播出时间:11月10日

播出平台:央八

主演:杜淳、颖儿

本剧以真实人物、红色特工黎强的谍战经历为基础改编。故事设置在成都解放前夕,李亨与组织失联,不得已之下,潜伏进了敌方特务机构中,从此开始周旋于敌我斗争、江湖帮派纷争、川军内部斗争等诸多矛盾的绞合之中。



《声渊》

播出时间:11月12日

播出平台:爱奇艺

主演:张赫、金贤正

海州市钢材厂的废弃仓库里,发现一具被凌虐的男尸,唯一的线索是一段录音。

刑侦二队队长苏凌宇与声纹专家姜诚合作,用声纹图谱、环境音溯源破解了悬案。



《如果我不曾见过太阳》

播出时间:11月13日

播出平台:台剧、网飞

主演:曾敬骅、李沐

李壬曜自首并坦承自己就是媒体口中冷血杀害昔日高中同窗的“暴雨杀人魔”。入狱后,他答应接受纪录片企划周品瑜的采访,没想到她却因此在梦里与李壬曜陷入暧昧缠绵,并逐渐被一名身穿高中制服的神秘少女纠缠。



## 好客山东七日行， 喜子相伴欢乐多



秋意渐浓时,《喜子欢乐旅行团》带着中老年朋友们开启了一场山东七日游,从古城夜色到圣山文韵,从名泉奇观到碧海蓝天,每日都有新鲜体验,让这段旅程满是惊喜与温暖。

行程首站直奔台儿庄古城,白日里青石板路诉说着过往,夜幕降临后,红灯笼沿运河次第亮起,团友们漫步运河边听小曲,或在非遗小店驻足,沉浸式感受“一河渔火,歌声十里”的千年繁华,初到山东便被这份浪漫打动。

清晨先赴曲阜,走进孔庙、孔府、孔林。在孔庙大成殿前聆听儒家文化故事,触摸历经岁月的碑刻;漫步孔府,看“天下第一家”的规制与传承;驻足孔林古柏下,感受千年文脉的厚重。午后前往泰山,乘坐索道享受云端肩并肩。当俯瞰群山被云海环绕,“会当凌绝顶”的豪迈油然而生,所有疲惫都化作登顶的喜悦。

当天的惊喜来自趵突泉——抵达时,恰逢泉眼喷发,三股水势强劲涌出,水花溅起,引得大家纷纷驻足拍照。围着泉池漫步,看岸边杨柳依依,听泉水叮咚作响,感受“天下第一泉”的灵动与生机,这份亲眼见证奇观的幸运,让团友们直呼“不虚此行”。

乘船前往刘公岛,这座海岛承载着厚重的历史记忆。走进甲午战争纪念馆,透过珍贵的文物与史料,重温那段波澜壮阔的历史,了解先辈们保家卫国的壮烈事迹。

清晨的威海海风轻拂,大家登上游船出海。当船驶向深海,成群的海鸥追随而来,大家手持食物投喂,看着海鸥在船头盘旋、啄食,听着它们清脆的鸣叫,每个人脸上都洋溢着孩童般的笑容。海风、海浪与海鸥相伴,成为旅程中难忘的温馨片段。

来到日照奥林匹克水上公园,大家彻底放松

下来。喜子旅行团的团友登上小船,在平静的湖面上缓缓划行,享受慢节奏的惬意;有的则体验水上高尔夫,挥杆击球,感受运动的乐趣。

旅程最后一站抵达连云港,大家或漫步海边看潮起潮落,或走进渔村感受渔家风情,用轻松的脚步为这场七日游画上圆满句号。回顾七天行程,从人文古迹到自然奇观,从山海风光到互动体验,每一段经历都格外珍贵。

七天时光匆匆而过,团友们不仅饱览了山东的山海之美、人文之韵,更在同行中结下了深厚情谊。返程时,大家纷纷表示,这次湖北卫视《喜子旅行团》山东游不仅看遍了美景,这趟旅行不仅看遍了美景,更收获了快乐与感动,对“好客山东”有了最真切的体会。若你也想拥有这样充实又舒适的旅行,就拨打热线027-87377777,加入《喜子旅行团》,开启属于您的精彩旅程吧!



跟着喜子去旅行,一路好心情!

# 肌少症训练怕受伤？掌握这几个护理要点，安全练出肌力！

湖北省中西医结合医院 康复科 严卉

随着年龄增长，不少朋友发现体力下降、走路变慢、容易疲劳，甚至稍有不慎就跌倒受伤。这背后，可能与“肌少症”悄悄找上门有关。人过中年，肌肉量会自然流失，若不主动干预，肌肉力量与功能显著下降，不仅影响日常生活质量，更增加了跌倒、骨折等风险。想通过运动重获力量，又担心受伤？别怕！只要掌握科学方法，循序渐进，安全增强肌力并非难事。关键在于遵循以下几个核心护理要点。

## 1. 专业评估先行，精准了解自身状况

切忌盲目开始肌力训练！务必先寻求医生或康复治疗师的指导。他们通过评估你的肌力、平衡能力、关节状况和骨质问题，并结合你的健康史，判断你是否适合训练以及推荐安全有效的强度。这关键一步能帮你避免高风险动作，确保训练安全并对症下药，让后续锻炼有的放矢。

## 2. 动作规范第一，强度提升其次

学习正确姿势：无论使用弹力带、小哑铃还是自身体重，务必在专业人员指导或可靠视频教程下，反复练习直至完全掌握动作要领。例如，进行坐姿抬腿时，确保背部挺直紧贴椅背；做靠墙深蹲时，膝盖弯曲方向始终与脚尖一致，且不超过脚尖太多。

从最轻阻力开始：初始阶段，使用最轻的弹力带或完全不额外负重，只依靠自身体重进行练习。你的肌肉和关节需要时间适应新的刺激。将注意力完全集中在感受目标肌肉的收缩与发力上。

不求快，只求稳：每个动作都应保持可控的速度，尤其是在下放重量的过程。避免利用惯性甩动肢体。宁可少做几次完美的动作，也不要堆叠变形扭曲的动作。

## 3. 渐进超负荷，耐心是金钥匙

小步前进：当你发现当前的动作可以轻松、标准地完成目标次数（比如 10-12 次一组，做 2-3 组）且次日无明显酸痛时，才意味着可以尝试进阶。进阶方式多样：可增加 1-2 次重复次数，或增加 1 组练习，或者换用阻力稍大的弹力带，也可以尝试更困难的动作变式。

倾听身体声音：训练过程中和结束后，密切关注身体的反馈。肌肉在训练后有轻微酸胀感是正常的，但若出现关节剧痛、刺痛、活动受限或持续多日的剧烈酸痛，务必立刻停止训练并咨询专业人士，强行练习有害无益。同时，保证充足休息（约 48 小时）对肌肉恢复生长至关重要。

## 4. 安全环境与日常防护，细节决定成败

打造安全空间：在家练习时，务必清除地

面障碍物，确保地面干燥不湿滑。选择稳固、不会滑动的椅子作为辅助。穿着具有良好支撑和防滑性能的平底运动鞋。

平衡训练不可少：除了肌力训练，应加入简单的平衡练习，如单脚站立，尝试脚跟接脚尖的直线行走。

“慢”字当先：日常生活中，改变体位时都应有意识地放慢速度，给身体足够的反应时间，避免因直立性低血压导致头晕跌倒。夜间起床如厕，建议先在床边坐片刻再站起行走。

总之，肌少症并非不可逆转的衰老宿命。只要秉持科学的态度，将“安全”二字置于首位，坚持规范训练、循序渐进，并注重日常防护细节，中老年朋友完全能够安全有效地增强肌肉力量与身体功能。

# 告别术后剧痛与漫长住院！全麻联合神经阻滞，帮你加速康复回家

武汉亚心总医院 王彤彤

您是否曾担心手术后要忍受刀口的剧痛，翻个身都痛得冒冷汗，不得不在医院多躺好几天？这种煎熬正在成为过去。如今，麻醉医生有了更智慧的方案——全麻联合神经阻滞。它不仅能确保您手术全程安稳无痛，更能让您在醒来后依然舒适，甚至几小时内就能尝试坐起活动。

## 1. 传统术后疼痛：康复路上的“拦路虎”

经历过手术的人，常对术后剧痛心有余悸。那种刀口火辣辣的刺痛，或深部组织膨胀的酸痛，每一次呼吸、咳嗽、翻身都如同受刑，让人寝食难安。传统单纯依赖全身麻醉，虽然让您在手术中安稳“睡去”，但醒来后疼痛却汹涌而至，往往需要大剂量镇痛药压制。这不仅可能带来头晕恶心、便秘等副作用，更可怕的

是：剧痛让您不敢活动，导致恢复缓慢、住院时间拉长，甚至增加肺部感染、下肢血栓等并发症风险。疼痛，成了阻碍您早日回家的头号敌人。

## 2. 双剑合璧：全麻 + 神经阻滞的科学镇痛之道

如何破解术后剧痛难题？“全麻联合神经阻滞”给出了高效答案。这项技术并非单一手段，而是将两种麻醉方式智慧融合：

全身麻醉：手术全程护航，通过静脉药物和吸入气体让您迅速、舒适地进入深度无痛睡眠状态，彻底消除手术中的紧张与恐惧感。整个操作在专业监护下进行，实时监测生命体征，确保您的安全平稳无忧。这种技术让您在“沉睡”中毫无知觉，避免术后不良回忆。

神经阻滞：麻醉医生像使用精密 GPS 导航，在 B 超或神经刺激仪引导下，将局麻药精准注射到支配手术区域的神经丛周围。药物直接作用于疼痛信号传导的“关键路口”，从源头阻断疼痛信号向大脑传递。

## 3. “1+1>2”的康复加速器

术后剧痛显著缓解，效果更持久：神经阻滞在手术前就“未雨绸缪”地阻断了疼痛通路，术后镇痛效果通常可持续 12-24 小时甚至更久。醒来时剧痛感大幅减弱甚至消失，极大提升了舒适度。

全麻用药少，恢复快副作用少：有了神经阻滞承担主要的术后镇痛任务，术中所需全麻药量可显著减少。这意味着您术后清醒更快、思维更清晰，恶心呕吐、头晕嗜睡等不适大大减轻。

敢活动、早下地，康复进入快车道：疼痛减轻了，您就能更早、更愿意配合康复指令。术后 6 小时内尝试坐起，24 小时内下床行走不再是奢望。早期活动显著加速胃肠功能恢复、预防肺炎血栓、增强康复信心。

住院天数缩短，回家不是梦：康复进程提速，住院时间自然缩短。许多原来需住院 5-7 天的手术，采用该技术后，3-5 天安全出院回家休养成为可能，大大节省时间与经济成本，也减少了院内感染风险。

总之，全麻联合神经阻滞，是现代麻醉学践行“快速康复外科”理念的核心支柱。它远不只是让您“手术不痛”，更着眼于最大化优化整个围术期体验，助力您安全舒适地度过手术关，少受苦、早活动、快回家。

# 总漏尿？压力性尿失禁其实可防可改善！

江汉大学附属医院 武汉市第六医院 泌尿外科 柯健

打喷嚏、咳嗽、大笑，甚至弯腰抱孩子，裤裆突然就湿了？这种尴尬的漏尿情况，医学上叫“压力性尿失禁”。出现这种情况的原因主要是支撑膀胱和尿道的盆底肌肉力量变弱或反应慢了。好消息是，这种情况不仅能预防，即使出现了，通过正确的方法也能大大改善！

## 1. 为什么会“漏”？核心在于力量失衡

腹压增加时（如大笑、咳嗽、跳跃、提重物），膀胱压力骤升。若尿道括约肌力量不足或反应迟缓，无法及时关闭“阀门”，尿液便会失控溢出，如同封口不紧的水袋受压渗漏。此现象常见于盆底肌功能减弱者，诱因包括分娩、肥胖、慢性咳嗽或长期便秘等。

## 2. 预防先行：筑起“防漏”第一道墙

管理体重：多余的体重，尤其是腹部脂肪，会持续给盆底肌施加额外负担。通过健康饮食和规律运动将体重控制在合理范围内，是减轻盆底压力的关键一步。

告别便秘：排便时过度用力屏气会增加腹压，长期如此会极大地损伤盆底肌。多摄入高纤维食物、足量饮水、养成定时排便习惯至关重要。

咳嗽打喷嚏有技巧：在咳嗽、打喷嚏前，有意识地先收紧盆底肌，同时稍微收腹、身体微向前倾。这个小小的提前准备动作能有效缓冲腹压冲击，保护盆底。抱小孩或提重物前也可运用此技巧。

避免长期重体力劳作：日常应避免持续性负重劳作，尤其在产后恢复期更要特别注意。

纠正不良姿势：保持良好体态，避免久坐。如工作需要长时间坐着，注意使用支持腰部的靠垫，每隔一小时起身活动。避免经常弯腰搬重物。

## 3. 改善之道：重获控制权，找回自信

盆底肌锻炼（凯格尔运动）：盆底肌锻炼是最基础有效的方法，关键在于精准发力：想象憋尿或抑制排气时收缩的目标肌群，避免腹部、臀部及大腿代偿。动作需配合呼吸：吸气预备，呼气时全力向上向内收紧盆底，保持收缩 5-10 秒；随后彻底放松，放松时长需为收缩时间的两倍（如收缩 5 秒则放松 10 秒），确保肌群恢复。每日规律练习 3-4 组，每组 8-12 次完整“收缩 - 保持 - 放松”循环，坐、站、卧姿均可。

生活方式再优化：

饮水有度：不需要因担心漏尿而刻意少喝水！缺水会导致尿液浓缩，反而刺激膀胱。规律饮水，避免一次性大量灌水。尤其睡前 2 小时适当减少饮水量。

饮食注意：减少或避免咖啡、浓茶、碳酸饮料、酒精以及过辣的食物，这些可能刺激膀胱，增加尿急感。

戒烟：吸烟者的慢性咳嗽是盆底肌的“大敌”。戒烟能从根本上减少腹压骤增的诱因。

寻求专业帮助：

评估与指导：当自行锻炼无效或稍活动后漏湿护垫的中重度症状时，应就医评估。医生将制定个性化方案，必要时采用生物反馈、电刺激等疗法辅助盆底肌锻炼。

手术选择：对于保守治疗效果不理想的重度患者，医生可能会讨论微创手术（如尿道中段悬吊术）的可能性，这通常是有效且安全的解决方案。

总之，解决漏尿问题没有捷径，但方法比想象中简单。每天花几分钟练习盆底肌运动，注意控制体重和避免便秘，大多数人都能明显好转。如果自我调节效果不佳，及时找医生制定方案。

# 一到换季就打喷嚏？过敏性鼻炎这样防！

华润武钢总医院 耳鼻咽喉头颈外科 王磊

每到换季时节，许多人都会开始频繁打喷嚏、流鼻涕、鼻子发痒，甚至眼睛也跟着又红又痒。这些看似普通的小症状，很可能是过敏性鼻炎在作祟。过敏性鼻炎是一种常见的鼻腔黏膜慢性炎症性疾病，主要由过敏原刺激引发，它不仅会给患者带来身体上的不适，影响日常生活和工作效率，长期不治疗还可能引发哮喘、鼻窦炎等并发症。那么，在换季这个“多事之秋”，我们该如何有效预防过敏性鼻炎呢？接下来就让我为大家详细介绍一下吧！

## 1. 远离过敏原：打造安全防护圈

想要预防过敏性鼻炎，首先要做的就是尽可能远离过敏原，为自己打造一个安全的防护圈。

（1）室内清洁不松懈。室内是人们长时间停留的地方，保持室内清洁对于预防过敏性鼻炎至关重要。定期打扫房间，擦拭家具表面，清除灰尘和螨虫。螨虫是常见的室内过敏原之一，它们喜欢栖息在床垫、枕头、地毯等地方。因此，要经常清洗床单、被罩、枕套等床上用品，最好使用高温水清洗，并在阳光下晾晒，以杀死螨虫。

（2）关注花粉传播情况。在换季时，花粉是主要的室外过敏原之一。对于花粉过敏的患者来说，要密切关注天气预报和花粉传播情况，尽量避免在花粉浓度较高的时段外出，如果必须外出，建议佩戴口罩和护目镜，减少花粉进入鼻腔和眼睛的机会。

## 2. 增强自身免疫力：筑牢健康防线

强大的免疫力是抵御疾病的有力武器，对于预防过敏性鼻炎也不例外。通过合理的生活方式增强自身免疫力，可以有效降低过敏性鼻炎的发病风险。

（1）规律作息养精神。充足的睡眠是维持

身体正常免疫功能的基础。长期熬夜、睡眠不足会导致身体免疫力下降，使过敏原更容易侵袭人体，因此，要养成规律的作息习惯，每天保证 7-8 小时的高质量睡眠，让身体得到充分的休息和恢复。

（2）适度运动强体魄。适度的运动可以促进血液循环、增强心肺功能、提高身体的免疫力。选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等，每周坚持运动 3-5 次，每次运动 30 分钟以上。运动不仅可以增强体质，还能缓解压力，改善情绪，对于预防过敏性鼻炎有着积极的作用。

## 3. 合理饮食调理：从内部调节身体状态

饮食与身体健康密切相关，合理的饮食调理可以从内部调节身体状态，增强身体的抗过敏能力。

（1）多吃富含维生素的食物。维生素 C、维生素 E 等具有抗氧化作用，能够增强身体的免疫力，减轻过敏反应。多吃富含维生素 C 的水果，如橙子、柠檬、草莓、猕猴桃等，以及富含维生素 E 的坚果，如杏仁、核桃、腰果等，有助于预防过敏性鼻炎。

（2）避免食用易致敏食物。有些食物可能会引发过敏反应，对于过敏性鼻炎患者来说，要尽量避免食用这些易致敏食物，如海鲜、牛奶、鸡蛋、花生等。

## 4. 结束语

换季时节是过敏性鼻炎的高发期，但只要我们采取有效的预防措施，就可以降低过敏性鼻炎的发病风险。希望大家在换季时能够重视过敏性鼻炎的预防，将这些方法运用到日常生活中，让我们以健康的姿态迎接每一个季节的变换，不再被过敏性鼻炎“打扰”！

## 动脉瘤微创介入治疗:小创口解决大风险,治疗全程全解析

武汉市第三医院光谷院区  
神经外科 樊文

动脉瘤是血管壁局部变薄后在血流冲击下形成的异常膨出,如同血管上的一个薄弱环节。一旦破裂,大量血液会迅速涌出,尤其是脑动脉瘤破裂,可引发脑出血,导致昏迷、偏瘫甚至死亡。过去,开颅手术是治疗动脉瘤的主要方式,但患者需承受较大的身体创伤和漫长的恢复期。如今,动脉瘤微创介入治疗凭借其小创口、精准治疗的优势,为患者带来了新的希望,接下来就让我带大家一起了解一下吧!

### 1. 技术原理

动脉瘤介入治疗的核心在于阻断血流进入瘤腔,降低破裂风险,医生会借助微导管,将弹簧圈、支架或血流导向装置等器械精准送达动脉瘤部位,医生会根据动脉瘤的具体形态、位置以及患者的身体状况,选择合适的器械组合进行治疗。

### 2. 技术分类

#### (1) 弹簧圈栓塞术

对于瘤颈较窄的动脉瘤,弹簧圈栓塞术是首选治疗方法。医生将铂金弹簧圈经微导管送入瘤腔,弹簧圈在瘤腔内自然盘绕,形成血栓,从而阻断血流。该技术操作相对简单,患者术后恢复较快,通常需卧床24小时,观察穿刺部位有无出血情况。

#### (2) 支架辅助栓塞术

当动脉瘤的瘤颈较宽时,单纯使用弹簧圈可能无法牢固固定,容易脱入正常血管。此时,支架辅助栓塞术就发挥了重要作用。医生先在载瘤动脉内植入支架,再通过支架的网孔将弹簧圈填入瘤腔。

#### (3) 血流导向装置置入术

对于巨大或梭形的动脉瘤,血流导向装置置入术是更为合适的选择。密网支架覆盖动脉瘤颈后,能够改变血流方向,使血液沿支架网孔流动,减少进入瘤腔的血流量。随着时间的推移,瘤腔内会逐渐形成血栓,动脉瘤也会慢慢缩小直至闭合。

#### (4) 球囊辅助栓塞术

在填塞弹簧圈之前,医生可能会先充盈球囊,临时保护载瘤动脉,防止弹簧圈脱入正常血管。这种技术常用于形态复杂或血管痉挛风险较高的动脉瘤,为手术操作提供了额外的安全保障。

### 3. 治疗流程

#### (1) 术前评估

治疗前,医生会通过各项检查,详细了解动脉瘤的位置、大小、形态以及与周围血管的关系。同时还会评估患者的血压、血糖、凝血功能等全身状况,为患者制定个性化的治疗方案。

#### (2) 术中操作

患者接受全麻后,医生会在股动脉或桡动脉进行穿刺,插入导管并引导至动脉瘤部位。在X线透视的实时监测下,医生将微导管送入瘤腔,释放弹簧圈或支架等器械,并通过注射造影剂确认栓塞效果。

#### (3) 术后护理

术后,患者需卧床制动24小时,以防止穿刺部位出血。保持穿刺点清洁干燥,3天内避免沾水。遵医嘱服用抗血小板药物,并定期复查凝血功能,同时,要严格控制血压,戒烟限酒,保持低盐低脂饮食。

### 4. 结语

动脉瘤微创介入治疗是现代医学精准医疗的生动实践,它以微小的创口化解了血管破裂的巨大风险。患者在选择治疗方案时,应与医生充分沟通,综合考虑动脉瘤的具体情况来选择最适合自己的治疗方式。术后,患者要严格遵循医嘱,做好自我管理,定期复查,这样才能彻底拆除血管中的“定时炸弹”,重获健康生活!

## 脑血管病: 大脑的“隐形危机”与早期信号

武汉市第九医院 神经内科 张文君

在我们忙碌的生活中,身体健康常常被忽视,尤其是大脑健康。脑血管病,包括大家常听说的脑梗死和脑出血,就像大脑内部的一场“隐形危机”。

很多时候,它悄无声息地发展,没有明显的征兆,让人难以察觉。然而,一旦发作,往往非常突然,后果可能非常严重,影响我们的思维、行动,甚至生命。值得庆幸的是,这种危机并非完全不可预测和预防。

### 1. 破解无声杀手的密码: 谁在高危名单之上?

**高血压:** 持续的高压血流如同持续冲击堤坝的激流,日复一日地冲击着血管内壁,使其损伤、硬化,最终不堪重负,大大增加了血管破裂或堵塞的风险。

**高血糖(糖尿病):** 血糖水平长期超标如同“糖衣炮弹”,会缓慢却持续地侵蚀血管内皮细胞,加速动脉粥样硬化的进程,使血管变得脆弱易损。严格控制血糖,就是守护血管韧性的关键防线。

**血脂异常:** 血液中过多的“坏”胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇LDL-C)会在血管壁上沉积,形成斑块。这些斑块如同血管内的“路障”,

不仅使血管通道变窄,更可能破裂引发血栓,瞬间阻断血流。

**心房颤动:** 这是一种常见的心律失常。当心脏跳动不规则时(如房颤),心腔内血流容易产生漩涡,血液在心房内滞留,极易凝结形成血栓。一旦血栓脱落,随着血流冲入脑血管,就会导致脑栓塞——这是一种后果严重的脑梗死类型。

**生活方式隐患:** 烟草中的有害物质直接损伤血管内皮;过量酒精摄入影响血压和血脂;高盐、高脂、高糖的饮食习惯为血管疾病“添砖加瓦”;缺乏运动则加速体能和血管功能的衰退。这些无声的侵蚀,都是脑血管病发生的催化剂。

**其他因素:** 肥胖(尤其腹型肥胖)、长期精神压力过大、睡眠呼吸暂停综合征、同型半胱氨酸水平升高、直系亲属有脑血管病史等,也都是不容忽视的风险因素。

### 2. 身体亮起的预警灯: 识别早期求救信号

**脸歪了:** 观察面部是否突然不对称?特别是微笑时,是否一侧嘴角歪斜无力?这是面部肌肉控制异常的表现。

**手没劲儿了:** 一侧手臂或腿部是否突然出

现麻木、无力,甚至完全抬不起来?比如在端茶杯时突然跌落,或走路不自觉地偏向一侧?这提示单侧肢体运动功能突发障碍。

**说话不清了:** 是否突然言语含混不清、词不达意,或者根本听不懂别人在说什么?这可能是语言中枢受损的信号。

**视物模糊了:** 是否突然单眼或双眼视力部分或全部丧失?感觉像眼罩遮盖?或视野中出现大片缺失?这提示视神经传导通路或视网膜区域受到累及。

**头晕站不稳了:** 是否突发剧烈眩晕,感觉天旋地转或自身不稳,同时伴有行走困难、失去平衡?这可能是小脑或脑干区域供血不足的警报。

**剧烈头痛:** 是否出现从未经历过的、突然发生的剧烈头痛,有时被形容为“一生中最痛”,尤其伴有呕吐或意识改变?这强烈提示可能发生脑出血或蛛网膜下腔出血。

总之,脑血管病虽然危害巨大,但并非无法应对。关键在于提高警惕:一方面,要重视那些看不见的风险因素;另一方面,务必牢记那些可能出现的早期信号。

## 冻疮破溃后创面“久拖不愈”的真正原因

武汉市汉口医院 皮肤科 程睿敏

### 1. 冻疮破溃后的创面易受感染

冻疮破溃时,皮肤的保护屏障被破坏,创面暴露在外界环境中,细菌和病毒容易通过创口入侵,导致感染。一旦创面感染,愈合过程就会变得非常缓慢。

**细菌感染:** 创面暴露在湿冷天气中,容易受到细菌侵入,尤其是金黄色葡萄球菌、链球菌等。感染后创面红肿、发热、分泌物增多,甚至有脓液流出。感染会加重创面情况,延迟愈合,导致“久拖不愈”。

**防护不当:** 部分患者护理不当,未及时清洁创面或使用不合适的敷料。创面长期暴露在空气中或使用不洁纱布、敷料,增加感染风险。冻疮破溃后应及时清洁创面,并使用合适的抗菌药物和敷料。

**慢性炎症反应:** 创面长时间未愈合,可能因持续的慢性炎症反应。慢性炎症不仅抑制愈合,还可能影响局部血液循环,导致创面更难恢复。

**免疫功能下降:** 血液循环差可能使免疫细胞难以迅速到达创面,无法有效清除细菌、缓解炎症并修复损伤,从而增加感染风险,延缓愈合。

### 2. 个人体质与护理不当

除了冻疮本身的因素外,个人的体质和护理方式也是创面愈合进程中的重要因素。

体质较弱或者护理不当的患者,创面愈合的速度往往较慢。

**免疫系统功能差:** 部分患者因长期营养不良、慢性疾病(如糖尿病、贫血)或年龄较大,

免疫力较弱,创面愈合能力降低。免疫力低

下的患者更容易感染,且愈合缓慢,尤其在寒冷天气中,免疫反应更为迟钝,冻疮创面愈合困难。

**营养不良:** 伤口愈合需要充足的营养,尤其是蛋白质、维生素和微量元素。如果患者营养摄入不足,冻疮创面愈合会显著减慢,创面易感染,恢复不良。

**不当护理方式:** 很多患者在冻疮破溃后,处理不当,如不及时清洁创面、擅自用药或未保持干燥。这些错误做法可能导致感染,甚至加重创伤,影响愈合。此外,过度依赖民间偏方也可能延误治疗,导致冻疮创面久治不愈。

**外部环境的影响:** 创面愈合与外部环境息息相关。寒冷潮湿的天气增加感染风险,如果患者未能及时保暖和调节湿度,创面愈合将受到不利影响。

### 3. 结语

冻疮破溃后的创面“久拖不愈”往往是由多方面原因共同作用的结果。细菌感染、局部血液循环不畅和不当的护理都可能导致创面长时间不能愈合。因此,患者在冻疮破溃后,应及时进行适当的清洁和消毒,选择合适的抗菌药物和敷料,避免创面受到外界环境的污染,并加强营养支持和免疫力提高。

## 焦虑情绪不可怕,科学护理帮你找回内心平静

武汉市武东医院 尹超

在快节奏的现代生活中,焦虑情绪如同隐形的影子,悄然笼罩着许多人。工作上的压力、生活中的琐事、人际关系中的摩擦……种种因素都可能成为焦虑的导火索。

适度的焦虑能激发我们的动力,但过度焦虑却会像沉重的枷锁,让我们陷入情绪的泥沼,影响身心健康。其实,焦虑情绪并不可怕,只要我们掌握科学的护理方法,就能有效缓解焦虑,重新找回内心的平静与安宁,接下来就让我带大家一起了解一下吧!

### 1. 知识调整: 改变看待焦虑的视角

**(1) 接纳焦虑的存在:** 很多人面对焦虑时,第一反应是抗拒和排斥,试图立刻摆脱它。然而,这种做法往往适得其反,让焦虑情绪愈发强烈。我们要明白,焦虑是人类正常的情绪反应,就像快乐、悲伤一样,是生活的一部分。接纳焦虑的存在,不与之对抗,是缓解焦虑的第一步。当我们告诉自己“我现在有点焦虑,这是正常的,我可以应对”时,内心会逐渐平静下来,不再被焦虑情绪牵着走。

**(2) 正确认识焦虑的来源:** 深入分析焦虑产生的原因,有助于我们更好地应对它,如果

是对未来的不确定感到焦虑,我们可以制定详细的计划,将大目标分解成小目标,逐步实现,增加对生活的掌控感;如果是对自身能力怀疑,我们可以通过学习和实践提升自己,增强自信心。

### 2. 生活方式调整: 为身心注入活力

**(1) 规律作息:** 睡眠不足或睡眠质量差会严重影响我们的情绪状态,加重焦虑情绪。保持规律的作息时间,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床,让身体形成生物钟。充足的睡眠能让我们的身体和大脑得到充分休息,以更好的状态应对生活中的挑战。

**(2) 健康饮食:** 饮食与情绪密切相关,我们应该保持均衡的饮食,多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物、优质蛋白质,如鱼类、豆类、坚果等。这些食物富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于维持大脑的正常功能,改善情绪。

### 3. 情绪调节技巧: 释放压力的法宝

**(1) 深呼吸与冥想:** 深呼吸是一种简单有效的情绪调节方法。当我们感到焦虑时,找一个安静的地方,慢慢地吸气,让空气充满腹部,感受腹部的膨胀,然后慢慢地呼气,感受

腹部的收缩。重复这个过程几次,能让我们的身体放松下来,缓解紧张情绪。冥想也是一种很好的放松方式,每天花15-20分钟进行冥想练习,专注于当下的感受,排除杂念,能让我们内心平静下来,提高情绪的稳定性。

**(2) 运动释放:** 运动是天然的抗焦虑剂。当我们运动时,身体会分泌内啡肽和多巴胺等神经递质,这些物质能改善我们的情绪,让我们感到愉悦和放松。选择一项自己喜欢的运动,每周坚持运动3-5次,每次30分钟以上。运动不仅能帮助我们释放压力,还能增强体质,提高心理韧性。

### 4. 结语

焦虑情绪是我们生活中不可避免的一部分,但我们无需因此而恐惧和逃避。通过科学的护理方法,我们能够有效地缓解焦虑,找回内心的平静。

关爱自己的情绪就像呵护一朵娇嫩的花朵,需要耐心和细心,让我们用科学的方法,为自己的心灵筑起一道坚固的防线,以平和的心态迎接生活的每一天!

## 小孩做手术，麻醉会影响大脑发育吗？

武汉市东西湖区人民医院 麻醉科 胡石林

当孩子面临手术，需要接受麻醉时，许多家长的心中都充满了担忧，其中最让他们焦虑的问题之一就是：麻醉会不会影响孩子的大脑发育？毕竟，孩子正处于身体和大脑快速发育的关键阶段，任何可能影响其未来成长的因素都会让家长格外谨慎。那么，小孩做手术时麻醉究竟会不会对大脑发育产生不良影响呢？下面我们就来一起详细探讨这个问题吧！

### 1. 麻醉的原理与分类

#### (1) 全身麻醉

全身麻醉是通过吸入、静脉或肌肉注射等方式，使麻醉药物进入体内，抑制中枢神经系统，让孩子进入一种无意识、无痛、肌肉松弛的状态，从而保证手术能够顺利进行，在全身麻醉过程中，孩子就像进入了一个深度的睡眠，对外界的刺激没有感知。

#### (2) 局部麻醉

局部麻醉则是将麻醉药物注射到手术部位的周围组织中，阻断神经冲动的传导，使手术

部位失去痛觉，但孩子在整个过程中是清醒的，能够感知到周围的环境，只是手术部位不会有疼痛感。

#### 2. 目前的研究结论

##### (1) 短期麻醉一般无影响

大量的研究和临床实践表明，对于健康的孩子来说，单次、短时间的全身麻醉通常不会对大脑发育产生明显的不良影响。在手术结束后，随着麻醉药物的代谢排出体外，孩子的意识、认知功能等会逐渐恢复正常，不会留下长期的后遗症。

##### (2) 长期影响尚无定论

然而，对于多次、长时间接受全身麻醉的孩子，目前的研究还没有得出明确的结论。一些动物实验和初步的临床观察发现，长时间的麻醉暴露可能会对大脑的神经细胞产生一定的影响，但这种影响是否会转化为对孩子认知、行为等的长期损害，还需要更多的研究来证实。不过，从现有的临床数据来看，这种情

况发生的概率是非常低的。

#### 3. 影响麻醉安全性的因素

##### (1) 孩子的健康状况

如果孩子本身患有某些疾病，如先天性心脏病、呼吸系统疾病等，可能会增加麻醉的风险。但这些风险主要是与疾病本身对身体的影响有关，而不是麻醉药物直接导致大脑发育异常。医生在术前会对孩子的健康状况进行全面评估，制定个性化的麻醉方案，以确保麻醉的安全性。

##### (2) 麻醉医生的经验和技术

经验丰富、技术熟练的麻醉医生能够根据孩子的年龄、体重、手术类型等因素，精确控制麻醉药物的剂量和使用方法，及时处理麻醉过程中可能出现的各种问题，从而降低麻醉对孩子的潜在风险。

#### 4. 家长应采取的措施

##### (1) 与医生充分沟通

在孩子手术前，家长要与麻醉医生和外科

医生进行充分的沟通，了解手术和麻醉的相关情况，包括麻醉的方式、可能存在的风险等，医生会根据孩子的具体情况，为家长提供详细的解释和建议，帮助家长消除顾虑。

##### (2) 选择正规医院

选择具有专业资质和丰富经验的正规医院进行手术和麻醉，能够保证医疗质量和安全，正规医院拥有先进的设备和专业的医疗团队，能够为孩子提供更加可靠的麻醉服务。

#### 5. 结束语

小孩做手术时麻醉是否会影响大脑发育，不能一概而论。目前的研究表明，单次、短时间的全身麻醉通常是安全的。

家长不必过于恐慌，但也要重视麻醉过程中的安全问题，与医生密切配合，为孩子的手术和康复创造良好的条件。相信在科学的医疗保障下，孩子能够顺利度过手术期，健康成长！

## 聆听“胰”声：急性胰腺炎护理的细腻关怀之旅

武汉市第三医院 徐明星

急性胰腺炎是一种因胰腺酶异常激活而导致的急性炎症性疾病，其病程进展迅速、症状波动明显。科学护理在治疗中具有关键作用，不仅影响器官功能恢复，也关系到患者总体预后。本篇将从评估与监护、支持与干预两个层面，带领读者走进急性胰腺炎护理的细腻关怀之旅。

### 1. 精准评估：聆听“胰”声的第一步

#### (1) 早期病情识别与动态监测

急性胰腺炎在起病初期会出现持续性上腹痛，常呈放射至背部的特点，同时伴随恶心、呕吐及血清淀粉酶、脂肪酶升高。护理人员需在入院后立即对疼痛性质、腹部压痛范围及腹膜刺激征进行系统评估，并持续观察心率、呼吸频率、血压波动等生命体征变化，以便判断炎症反应程度。临幊上常借助 Ranson 评分、APACHE II 等量化工具估计病情严重度，从而发现可能的器官功能下降风险。通过监测尿

量、血氧饱和度、皮肤温度和末梢循环情况，可及早识别低血容量性休克、呼吸功能不全及其他并发症，为后续治疗提供稳定的监护基础。

#### (2) 实验及影像检查的护理配合

急性胰腺炎的诊断与病情评估依赖多项实验和影像学检查。护理人员需根据检查项目提前指导患者合理禁食，确保腹部增强 CT、MRI 成像质量，并协助患者保持适宜体位以减少不适感。检查完成后需观察是否出现造影剂过敏、头晕或胃肠反应等情况，及时进行处理。在实验室检测方面，护理需要重点关注电解质平衡、血糖波动、C- 反应蛋白 (CRP) 升高幅度以及肾功能相关指标的变化，这些数据能够反映炎症程度、代谢状态和潜在并发症发展趋势。通过准确采血、规范标本送检与持续监测结果变化，使临床团队能够及时调整治疗方案并维持患者内环境稳定。

### 2. 细腻干预：守护胰腺的康复之路

#### (1) 支持治疗与并发症预防

急性胰腺炎的治疗强调“休胰”原则，通过严格禁食减少胰腺分泌负担，并在持续呕吐或胃内容物反流时实施胃肠减压，减轻胰腺刺激。在病情允许的情况下，循序采用肠内营养支持，以维持肠黏膜屏障功能并降低感染风险。补液治疗需根据血压、中心静脉压和尿量调整晶体液输入，以确保有效循环容量，避免组织灌注不足。护理过程中应持续观察腹胀程度、肠鸣音变化及体温升高感染提示。对重症患者特别关注 ARDS、胰周感染、腹腔间隔室综合征的早期征象，提前准备无菌操作、气道湿化、体位引流等护理措施，以降低并发症发生的可能性。

#### (2) 人文护理与疼痛管理

急性胰腺炎患者常出现持续而剧烈的上腹痛，护理中需按照医嘱实施多模式镇痛，包

括非阿片类止痛药、辅助镇痛药等，并密切记录镇痛效果与不良反应，如嗜睡、呼吸抑制或胃肠道不适。疼痛常伴随焦虑、紧张情绪，护理人员需通过解释病情演变、治疗目的和注意事项来减少患者恐惧感，同时采用开放式沟通和情绪支持改善其心理状态。在病情稳定后，指导患者进行床旁轻度活动，如踝泵运动或坐起练习，以促进下肢血液循环，减少深静脉血栓形成的风险，并帮助维持基础肌力，使整体恢复过程更加顺利。

#### 3. 结语

急性胰腺炎护理贯穿评估、监护与干预的每个细节，从病情识别到营养支持，从并发症预防到心理关怀，均需要严谨与耐心并行。以科学为准绳，以关怀为核心的护理实践，能够帮助患者稳步度过急性期，促进胰腺功能恢复，让康复之路更加安全与可控。

## 剖宫产麻醉怎么选？无痛分娩的安全与适用人群

华润武钢总医院 麻醉科 王爱

分娩，对我们每一位女性朋友来说，都是生命中一段既充满期待又伴随着挑战的旅程。近些年，剖宫产麻醉和无痛分娩技术已经成为产科领域的常见疼痛管理方式，为产妇们提供了更多安全、舒适的选择。

然而，面对多种麻醉方式和分娩镇痛选项，准妈妈们往往感到迷茫：剖宫产麻醉到底怎么选？无痛分娩真的安全吗？我到底不适合无痛分娩呢？接下来就让我们一起了解一下吧！

### 1. 如何选择不同的剖宫产麻醉方式？

剖宫产麻醉的核心目标就是确保母婴的生命安全，同时为手术提供一个稳定、无痛的操作环境。麻醉方式的选择，可不是我们随便拍拍脑袋就能决定的，它需要综合考虑产妇的身体状况、胎儿的情况、手术的紧急程度，甚至包括医院的医疗资源条件。目前，剖宫产麻醉主要有椎管内麻醉、全身麻醉和局部麻醉三种方式，每种方式都有它的适应证和注意事项，我们来具体了解一下。

#### (1) 椎管内麻醉

椎管内麻醉，是剖宫产手术中最为常用的麻醉方式。它通过麻醉医生在腰椎间隙穿刺，把麻醉药物注入蛛网膜下腔或者硬膜外腔，从而阻断神经的传导，让产妇的下半身失去痛觉，达到麻醉的目的，但产妇的头脑是清醒的。这种方式又可细化为硬膜外麻醉和腰麻两种类型。

硬膜外麻醉，就像是在硬膜外腔放了一根细细的导管，可以做到持续给药。这样，麻醉效果就很稳定，而且医生可以根据手术的情况灵活调整麻醉的深度和时间。这种方式特别适合那些不是特别紧急的剖宫产手术，尤其是那

些有妊娠高血压、心脏病等基础疾病的产妇。

腰麻，其主要特点是起效特别快，麻醉的平面也比较广，但是持续时间相对较短。因此，它通常用于胎儿窘迫、胎盘早剥等情况紧急的剖宫产手术。

椎管内麻醉对胎儿的影响很小，产妇术后恢复也较快。但是，它也存在低血压、头痛、神经损伤等潜在的风险。不过，大家别太担心，这些风险的发生率都很低，而且医生都有相应的处理措施。

(2) 全身麻醉，就是通过静脉或者吸入麻醉药物，让产妇完全失去意识。全身麻醉的优点是起效快，可以迅速控制手术进程。但是，它也有一些风险。比如，麻醉诱导期产妇可能会呕吐，如果胃内容物被吸入肺部，就可能引发吸人性肺炎。术后，产妇也可能会出现恶心、呕吐、咽喉疼痛等不适，恢复期也会比椎管内麻醉长一些。

(3) 局部麻醉，就是在手术切口周围注射麻醉药物。这种方式只适用于那些极特殊的情况，比如产妇凝血功能严重异常，或者脊柱畸形导致椎管内麻醉无法实施。但是，局部麻醉的效果有限，产妇可能会感到明显的疼痛，所以通常需要配合镇静药物来减轻焦虑。由于局部麻醉对麻醉医生的技术要求比较高，而且术后需要延长观察时间，所以临幊上应用得比较少。

#### 2. 无痛分娩的安全性分析

无痛分娩，听起来就像是一个让产妇在分娩过程中不再受疼痛折磨的神奇技术。它确实是通过椎管内麻醉技术来降低产妇分娩疼痛的。那么，无痛分娩到底安不安全呢？我们可以从药物剂量、操作风险和并发症管理三个方面

来看。

(1) 药物剂量。无痛分娩使用的麻醉药物剂量，只有剖宫产手术的十分之一到二十分之一。这么小的剂量，使其通过胎盘进入胎儿体内的量就更少了，因此对胎儿的呼吸和神经系统发育几乎没有影响。

(2) 操作风险。无痛分娩需要由专业的麻醉医生在无菌条件下操作，穿刺部位的感染风险非常低。当然，任何手术都有可能有一些并发症，无痛分娩也不例外。比如，产妇可能会出现低血压、头痛、胎儿异常等情况。但是，大家别担心，这些并发症的发生率都很低，而且医生都有相应的预防和处理措施。

(3) 监测体系。无痛分娩需要在具备急救条件的医疗机构进行。在分娩过程中，麻醉医生和产科医生会全程监测产妇的血压、心率和胎儿的胎心变化。如果产程中出现胎儿窘迫等紧急情况，医生可以迅速调整麻醉方案或者转为剖宫产，确保母婴的安全。

#### 3. 无痛分娩的适用人群与禁忌证

无痛分娩虽然好，但并不是所有产妇都适合。它的选择需要综合考虑产妇的身体状况、产科条件和医疗资源。

##### (1) 适用人群

对疼痛敏感的产妇。无痛分娩可以显著减轻产妇在分娩时的疼痛感，让产妇在分娩过程中更加轻松、舒适，同时也能减轻疼痛对其情绪的干扰，使她们在分娩时保持头脑冷静，积极配合分娩过程。

有妊娠并发症的产妇。对于存在如妊娠高血压、心脏病等并发症的产妇来说，无痛分娩可以降低疼痛引发的应激反应，减轻心脏负担，从而进一步降低分娩的风险。(3) 产程较长的产

妇。无痛分娩通过持续性的镇痛，在一定程度上可以帮助产妇减少不必要的消耗，保存体力，避免产妇在生产时因过度的疲劳，导致产程延长或者难产。

##### (2) 禁忌证

凝血功能障碍的产妇。产妇若经过检查发现存在血小板减少症、血友病等凝血功能障碍方面的疾病，则需要注意，这是因为穿刺可能会导致出血不止，所以一定要进行避免椎管内麻醉。

脊柱畸形或者感染的产妇。对于伴有脊柱侧弯、椎间盘突出或者椎管内感染的产妇来说，若选择无痛分娩，这无疑会增加穿刺操作的难度，并且不良风险的几率也会大幅上升。

颅内压增高的产妇。因脑积水、颅内肿瘤等颅内压增高的产妇，若进行无痛麻醉，可能会加重病情，需要医生的谨慎评估，以帮助做出更适合产妇的分娩选择。

对麻醉药物过敏的产妇。产妇在进行麻醉前，一定要提前进行药物过敏试验，避免发生严重过敏反应。

#### 4. 结语

剖宫产麻醉和无痛分娩，是现代产科疼痛管理的两大核心技术。它们的选择，需要以母婴安全为核心，兼顾产妇的个体需求和医疗条件。准妈妈们，在产检的过程中，一定要和医生充分沟通，结合自己的身体状况和胎儿的情况，科学地决策分娩方式。

不论是剖宫产麻醉还是无痛分娩，都应在保证母婴安全的基础上兼顾宝妈的个体需求。让我们用科学的知识，为每一位母亲和新生命保驾护航，共同迎接他们的平安到来！

# 健康体重，一起行动！减重你想了解的事，都在这里了！

湖北省地质职工医院 门诊内科 汪敏

在追求健康生活的道路上，拥有健康体重是许多人梦寐以求的目标。超重和肥胖不仅影响个人的外在形象，更与多种慢性疾病的发生发展密切相关，如心血管疾病、糖尿病、高血压等，严重威胁着我们的身体健康。然而，减重并非一蹴而就的事情，其中涉及诸多知识和要点。为了让大家在减重的道路上少走弯路，科学、健康地达成目标，下面就为大家详细介绍减重过程中你想了解的那些事吧！

## 1. 合理饮食是减重基石

(1) 控制热量摄入。减重的关键在于制造热量缺口，即摄入的热量要少于消耗的热量。这就需要我们了解常见食物的热量，合理搭配饮食。减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄取，如油炸食品、甜品、饮料等。增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的摄入，这些食物不仅热

量相对较低，而且富含膳食纤维、维生素和矿物质，能增加饱腹感，减少其他高热量食物的摄入。

(2) 规律进餐。保持规律的进餐时间有助于调节身体的代谢节奏。尽量做到定时定量用餐，避免暴饮暴食和过度节食。过度节食虽然短期内可能会使体重下降，但会导致身体代谢率降低，一旦恢复正常饮食，体重很容易反弹，还可能对身体健康造成损害。同时，要养成细嚼慢咽的饮食习惯，这样可以让大脑有足够的空间接收饱腹感信号，避免进食过量。

## 2. 科学运动为减重助力

(1) 选择适合自己的运动方式。运动是减重过程中不可或缺的一部分。不同的人可以根据自己的兴趣爱好和身体状况选择适合自己的运动方式。有氧运动如跑步、游泳等，能够提

高心肺功能，消耗大量热量；力量训练如俯卧撑、仰卧起坐等，可以增加肌肉量，提高基础代谢率，将有氧运动和力量训练相结合，能达到更好的减重效果。

(2) 坚持运动并逐渐增加强度。减重需要长期坚持运动，不能三天打鱼两天晒网。刚开始运动时，不要过于追求高强度，以免造成运动损伤。可以从低强度、短时间的运动开始，逐渐增加运动的强度和时间。例如，刚开始可以每周进行3-4次，每次20-30分钟的运动，随着身体适应能力的增强，再逐渐增加到每周5-6次，每次40-60分钟。

## 3. 良好生活习惯不可或缺

(1) 充足睡眠。睡眠不足会影响身体的新陈代谢和激素平衡，导致食欲增加，尤其是对高热量食物的渴望。因此，保证充足的睡眠对

于减重非常重要，成年人每天应保证7-8小时的高质量睡眠，养成规律的作息时间，早睡早起。

(2) 保持良好心态。减重是一个长期的过程，可能会遇到平台期、体重反弹等问题，这时候容易产生焦虑、沮丧等负面情绪。保持良好的心态至关重要，不要因为短期内看不到明显效果而灰心丧气，也不要因为一次的放纵而自暴自弃。要相信只要坚持科学的方法，就一定能达到目标。

## 4. 结束语

健康体重，一起行动！减重并非难事，只要我们掌握合理饮食、科学运动和良好生活习惯这三个关键要点，并持之以恒地坚持下去，就一定能够成功减重，拥有健康、美好的生活。让我们从现在开始，迈出减重的第一步，向着健康体重的目标奋勇前进！

# 乳腺 B 超和钼靶怎么选？乳腺癌筛查攻略，一次性说清

武汉市第八医院 普外科 王倩

面对乳腺癌筛查，很多女性站在检查室门口都会纠结：选 B 超还是钼靶？网上说法五花八门，有人说钼靶更准，有人怕钼靶有辐射，还有人被医生建议两个都做。别慌！今天一次讲清楚这两种检查怎么选，让你不再迷茫。

## 1. 检查原理大不同：一个看“水”，一个看“钙”

乳腺 B 超就像用声波给乳房“画地图”。它利用超声波探头在乳房表面滑动，声波遇到不同组织会产生回声，电脑根据回声构建图像。这个过程无辐射、无疼痛，特别适合任何年龄段的女性，包括孕妇和哺乳期妈妈。它的强项是看清里面的“水”样结构——能清晰分辨囊肿（充满液体的包块）、实性结节的大小、形态和血流情况，尤其擅长观察致密的腺体组

织。就像用高精度探测器分辨森林里的水池和土堆。

乳腺钼靶（X 线摄影）则是用低剂量 X 射线穿透乳房组织成像。检查时需要将乳房平放在机器托板上，用压迫板适当压扁乳房（会有些压迫感，但通常可以忍受），从不同角度拍摄。它最大的优势是能捕捉到极其微小的钙化点——这些沙粒般的钙化灶，有时是早期乳腺癌的重要甚至唯一信号。钼靶就像用 X 光“透视”整片森林，特别擅长发现藏在树叶下的微小沙粒。

## 2. 谁适合做哪种？关键看年龄与乳房类型

年轻女性（< 40 岁）及致密型乳房：年轻女性腺体通常更致密饱满（摸起来可能偏硬或有结节感）。致密组织在钼靶片子上呈现为

大片白色，就像一团浓雾，容易掩盖微小的肿块或钙化。B 超的声波却能清晰穿透这层“浓雾”，精确判断里面是否有可疑结节或囊肿。所以，40 岁以下、乳房自查感觉腺体较厚的女性，B 超是首选的筛查手段。如果 B 超发现可疑问题，医生才会根据情况建议是否需要追加钼靶或其他检查。

40 岁以上女性：步入 40 岁后，随着激素水平变化，乳腺腺体逐渐退化，脂肪组织增多（乳房摸起来可能更柔软）。钼靶的“透视”能力这时更能发挥作用，脂肪在片子上是暗色背景，微小的钙化点和肿块就像白纸上的黑点，更容易被发现。国内外权威指南普遍推荐：40 岁以上的普通风险女性，应将“乳腺 B 超 + 钼靶”作为乳腺癌筛查的黄金组合，每年或每

1-2 年进行一次；B 超弥补钼靶对致密区域观察的不足，钼靶则高效筛查 B 超可能遗漏的早期钙化。

特定高风险人群：如有直系亲属患乳腺癌、携带 BRCA 基因突变、既往有乳腺不典型增生或小叶原位癌病史等，属于高风险人群。这类人群的筛查方案需要医生个体化制定，可能更早开始（如 30 岁前），频率更高（如每半年），检查手段也可能包括乳腺 B 超、钼靶，甚至乳腺 MRI（磁共振）三者的组合。切勿自行判断，务必咨询专业医生。

总之，没有“最好”的检查，只有“最合适”的组合。年轻致密乳腺首选 B 超，40 岁以上 B 超钼靶联用更周全。筛查的价值远超对辐射的担忧，定期规律检查才是王道。

# 糖尿病控糖：主食怎么选？升糖慢的 3 类食物清单

武汉市第九医院 内分泌科 肖琼

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，血糖控制是治疗过程中的关键环节。而主食作为日常饮食中碳水化合物的主要来源，对血糖的影响尤为显著。选择升糖慢的主食，能帮助糖尿病患者更好地稳定血糖水平，减少血糖波动带来的健康风险。接下来，就让我为大家详细介绍三类升糖慢的主食食物吧！

## 1. 全谷物类——营养与控糖兼得

(1) 全麦食品真不错。全麦食品保留了小麦的麸皮、胚乳和胚芽，富含膳食纤维、B 族维生素和矿物质。像全麦面包、全麦面条等，相比精制小麦制品，它们的消化吸收速度更慢，能缓慢释放葡萄糖进入血液，使血糖上升较为平缓。例如全麦面包，其膳食纤维可增加食物在胃肠道的停留时间，延缓碳水化合物的消化，有助于糖尿病患者控制餐后血糖。

(2) 燕麦是控糖好帮手。燕麦含有丰富的 β- 葡聚糖，这是一种可溶性膳食纤维。它在肠道内能形成黏性溶液，减缓碳水化合物的吸收，从而降低血糖反应。糖尿病患者可以选择燕麦片作为早餐主食，搭配牛奶或豆浆，既能提供饱腹感，又能稳定血糖。而且燕麦的升糖指数相对较低，是全谷物中适合糖尿病患者的优质选择。

(3) 糙米营养更丰富。糙米是未经精加工的大米，保留了外层的糠皮和胚芽。与白米相比，糙米含有更多的膳食纤维、维生素和矿物质。食用糙米后，人体消化吸收的速度较慢，血糖不会迅速升高，将糙米作为主食的一部分，替代部分白米，有助于糖尿病患者更好地管理血糖。

## 2. 杂豆类——高蛋白低升糖

(1) 红豆绿豆好处多。红豆、绿豆等杂豆类富含蛋白质、膳食纤维和多种维生素。它们

的碳水化合物含量相对较低，且消化吸收缓慢。例如红豆，含有丰富的膳食纤维，能增加饱腹感，减少其他高热量食物的摄入。同时，红豆中的成分还可以调节肠道菌群，改善糖代谢，对糖尿病患者控制血糖有益。

(2) 黑豆营养价值高。黑豆不仅含有优质蛋白质，还富含花青素等抗氧化物质。其升糖指数较低，食用后不会引起血糖的急剧上升。糖尿病患者可以将黑豆煮成粥或与其他杂粮搭配食用，既能补充营养，又能稳定血糖。

## 3. 薯芋类——天然的控糖主食

(1) 土豆适量食用利控糖。土豆中的膳食纤维能延缓碳水化合物的消化和吸收，使血糖缓慢上升，适量食用有助于稳定血糖。一个简单估算土豆食用量的方法是，将其大小与自己的拳头做对比，一般一拳头大小的土豆所含的

碳水化合物量，相当于半碗米饭。所以，糖尿病患者每餐食用土豆的量可以参照这个标准，将其纳入主食的总量控制中。

(2) 山药健脾益胃助控糖。山药具有健脾益胃、滋肾益精的功效。它含有黏液蛋白，能延缓碳水化合物的吸收，降低血糖。山药可以作为主食蒸熟后直接食用，也可以与其他食材搭配烹饪成菜肴，既美味又有助于血糖控制。

## 4. 结束语

对于糖尿病患者来说，选择升糖慢的主食是控制血糖的重要一步。全谷物类、杂豆类和薯芋类这三类食物，不仅营养丰富，还能在满足口腹之欲的同时，帮助稳定血糖。但需要注意的是，即使是升糖慢的食物，也要注意控制食用量，并结合合理的运动和药物治疗，才能更好地管理糖尿病，享受健康生活。

# 有慢性病能麻醉吗？术前要跟医生说这些

武汉亚心总医院 高敏

当面临手术，需要接受麻醉时，许多患有慢性病的患者心中都会涌起担忧：自己身上的慢性病会不会成为麻醉的“拦路虎”？慢性病种类繁多，像高血压、糖尿病、冠心病等，它们长期影响着患者的身体状况。而麻醉作为手术中保障患者无痛、安全的关键环节，与慢性病之间存在着复杂的关联。了解有慢性病时如何应对麻醉，以及术前该和医生沟通哪些内容，对患者的手术安全和康复至关重要，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

## 1. 常见慢性病对麻醉的影响

(1) 高血压。高血压患者血管长期承受较高压力，血管弹性可能下降。在麻醉过程中，血压的波动会更加明显。麻醉药物可能会影响血管的舒张和收缩功能，导致血压急剧升高或降低。血压过高可能引发脑血管意外，如脑出

血；血压过低则可能导致重要脏器如心、脑、肾的灌注不足，影响其功能。

(2) 糖尿病。糖尿病患者体内血糖调节机制出现异常。麻醉和手术带来的应激反应会使身体分泌一些激素，这些激素会进一步升高血糖，而且高血糖环境不利于伤口愈合，还容易引发感染。

(3) 冠心病。冠心病患者心脏的冠状动脉存在狭窄或阻塞，心肌供血不足。麻醉时，患者的心率和血压会发生变化，这可能加重心肌缺血。如果心肌缺血严重，可能引发心绞痛、心肌梗死等严重心脏事件，威胁患者的生命安全。

## 2. 有慢性病仍可麻醉的情况及措施

(1) 病情稳定是关键。如果慢性病患者病情控制良好，处于稳定状态，通常是可以进行麻醉的。例如，高血压患者通过规律服用降压

药物，血压控制在合理范围内；糖尿病患者血糖控制达标，没有明显的并发症。在这种情况下，麻醉医生会根据患者的具体情况，选择合适的麻醉方式和药物，确保麻醉过程的安全。

(2) 多学科协作保安全。对于病情较为复杂的慢性病患者，麻醉前会进行多学科会诊。心血管内科医生、内分泌科医生等会与麻醉医生共同评估患者的身体状况，制定个性化的麻醉方案。

## 3. 术前必须告知医生的信息

(1) 慢性病的具体情况。患者要详细告知医生自己所患慢性病的种类、病程长短。例如，患有糖尿病多少年，是 1 型糖尿病还是 2 型糖尿病；高血压患者要说明血压升高的时间，平时血压控制的水平等。这些信息有助于医生评估患者身体的基础状况。

(2) 用药情况。正在服用的治疗慢性病的药物名称、剂量、服用频率都要如实告诉医生。有些药物可能会与麻醉药物产生相互作用，影响麻醉效果或增加不良反应的发生风险。

(3) 慢性病的并发症。如果患者存在慢性病的并发症，如糖尿病引起的视网膜病变、肾病，高血压导致的心脏扩大等，也必须告知医生。并发症会影响麻醉和手术的风险评估，医生会采取相应的措施来降低风险。

## 4. 结束语

有慢性病并不意味着就不能接受麻醉和手术。只要患者与医生充分沟通，如实告知自己的慢性病情况，积极配合医生进行术前准备和调整，麻醉医生就能够制定出安全、有效的麻醉方案。患者自身也要保持积极的心态，相信医生的专业能力，共同为手术的成功和身体的康复努力。

# 糖尿病护理，血糖监测与饮食干预双管齐下！

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）心血管/内分泌科 胡小丽

提起糖尿病，许多人脑海里会浮现出“这不能吃，那不能碰”的苦行僧生活。其实这是一种误解。管理糖尿病，并非要与美食彻底决裂，更像学习一门新的生活技能。在这门课程中，有两个最核心、最实用的“法宝”：血糖监测与饮食干预。它们如同战场上的“侦察兵”与“后勤官”，双管齐下，才能帮助我们稳住血糖，与“糖”和平共处。

## 1. 第一管：当好“侦察兵”——精准的血糖监测

血糖监测绝不是简单地“扎一下手指，看个数字”那么枯燥。它更像是身体的“侦察兵”，时刻为我们提供关于血糖波动的关键情报。那么，这位“侦察兵”的价值在哪里？

首先，它能揭示食物的“真实面目”。同样是主食，吃一碗白米饭和一碗杂粮饭，餐后血糖的反应天差地别。只有通过监测，我们才能亲眼看到这种差异，从而更明智地选择适合自己的食物。其次，它能帮助我们找到身体的规律。为什么有时早餐后血糖特别高？为什么深夜会心慌手抖？这些问题的答案，往往就隐

藏在血糖值的波动曲线上。最后，它是调整治疗方案的科学依据。当您和医生沟通时，一份详尽的血糖记录远比模糊的“感觉还行”更有说服力，能让医生为您量身定制更精准的方案。

如何做好监测？关键在于抓住几个黄金时间点：空腹血糖、三餐后2小时血糖、睡前血糖。当然，在感觉不适时，也要立即监测。记录下来，不仅是数字，最好能备注下当时的饮食、运动和身体状况。

## 2. 第二管：当好“后勤官”——智慧的饮食干预

如果说血糖监测是“侦察兵”，那么饮食干预就是保障身体这部精密机器正常运转的“后勤官”。它的任务不是“饿肚子”，而是“吃得巧”，为身体提供恰到好处的能量，避免血糖坐上“过山车”。

饮食干预的核心原则可以概括为三个关键词：“总量”、“顺序”和“质量”。

控制总量是基础。碳水化合物（主食）是影响血糖最主要的因素，但绝不是敌人。一个简单的方法是“拳头法则”：每餐主食的量大

约相当于自己一个拳头的大小。同时，要保证充足的优质蛋白质和蔬菜，它们能增加饱腹感，延缓血糖上升。

调整顺序是技巧。尝试改变进餐顺序：先喝汤，再吃蔬菜，然后吃肉/蛋，最后吃主食。这样做，可以在富含膳食纤维的蔬菜和蛋白质的铺垫下，减缓后续碳水化合物的吸收速度，有效平抑餐后血糖高峰。

选择质量是关键。同样是碳水，也有“优等生”和“差等生”之分。多选择升糖指数低的全谷物、杂豆和薯类，代替精米白面。它们消化慢，血糖反应平稳。蔬菜多多益善，尤其是绿叶蔬菜。烹饪方式上，多采用蒸、煮、快炒、凉拌，避免油炸、红烧等重油重糖的做法。

总而言之，糖尿病管理并非一场充满束缚的苦役，而是一段需要智慧和耐心的旅程。请拿起血糖仪这个“侦察兵”，用好饮食干预这个“后勤官”，让它们成为您最得力的伙伴。通过精准监测和智慧饮食，我们完全可以将血糖控制在理想范围内，大大减少并发症的风险，同样可以享受丰富多彩、有滋有味的人生。

# 混合痔护理，缓解不适、预防复发的实用方法

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）肛肠疾病诊疗中心七病区 胡丽

俗话说“十人九痔”，虽有些夸张，却足以说明痔疮的普遍性。而在各种痔疮中，混合痔无疑是让人最感困扰的一种。它像是内痔和外痔的“强强联合”，同时具备了内外痔的症状，既有肛门内的坠胀感、便血，又有肛门外的疼痛、瘙痒和肿块感。面对这位难缠的“邻居”，我们并非束手无策。掌握正确的护理方法，就能有效缓解不适，并大大降低其复发的概率。

## 1. 第一步：紧急“灭火”——如何快速缓解不适？

### （1）温水坐浴：给肛门做个“SPA”

这是最简单、最有效的缓解方法。准备一盆40℃左右的温水，将整个臀部浸泡进去。每次10-15分钟，每天2-3次，尤其是在排便后进行。温水能促进肛周血液循环，放松痉挛的括约肌，减轻水肿和疼痛，同时还能保持局部清洁。

### （2）正确清洁：告别“粗暴”擦拭

便后用干燥的卫生纸反复擦拭，无异于在伤口上“撒盐”。正确的做法是，最好用温水冲洗，条件不允许的话，可使用湿厕纸或婴儿湿巾轻轻蘸干，切忌用力揉搓。温柔地对待患者，是避免刺激和感染的第一步。

### （3）药物辅助：对症下药

在医生或药剂师的指导下，可以使用一些外用的痔疮膏或栓剂。它们通常含有消肿、止痛、止血的成分，能直接作用于患处，快速缓解症状。

### （4）适当冷敷：应对急性肿胀

如果肛门外的肿块（外痔部分）突然变得又红又肿又痛，可以在急性发作的24-48小时内进行间歇性冷敷。用毛巾包裹冰袋，每次敷10-15分钟，可以帮助血管收缩，减轻肿胀。之后，再改用温水坐浴促进吸收。

## 2. 第二步：长效“防火”——如何从根本上预防复发？

### （1）饮食调理：让大便“温柔”起来

痔疮的罪魁祸首之一就是大便干结和排便费力。因此，饮食调理是核心。

多喝水：每天保证1.5-2升的饮水量，让肠道有充足的水分来软化大便。

多补“纤”：膳食纤维是肠道的“清道夫”和“软化剂”。多吃富含纤维的食物，如芹菜、韭菜、火龙果、猕猴桃、燕麦等。粗细粮搭配，告别顿顿精米白面。

少吃“辣”：辛辣、油炸等刺激性食物会加重肛周充血，诱发或加重症状，务必管住嘴。

### （2）排便习惯：善待你的“出口”

有便意就去：憋便会让大便在肠道内停留过久，水分被过度吸收，导致干结。

专心致志：上厕所时不要玩手机、看书。将排便时间控制在5分钟以内，避免久蹲增加肛周压力。

避免用力：如果排便困难，千万不要使蛮力。这应该是一个信号，提醒你近期的饮食或水分没做好，需要调整。

### （3）生活方式：减轻肛周“负担”

不久坐久站：长时间保持同一姿势，会因重力作用导致肛周静脉血液回流不畅。建议每坐或站45-60分钟，就起身活动5分钟。

坚持运动：适度的运动，如散步、慢跑、游泳等，能促进全身血液循环，也包括肛周。此外，还有一个“王牌动作”——提肛运动。有意识地收缩并上提肛门，保持2-3秒后放松，每次做20-30下，每天做2-3组。这个动作简单易行，能有效增强盆底肌肉力量，促进局部血液循环。

总之，对付混合痔，需要“灭火”与“防火”相结合。只要用心呵护，这位恼人的“邻居”就能变得相安无事，让你重获轻松自在的生活。

# 甲状腺癌治疗有哪些选择，从手术到碘131治疗一文了解

武汉市武昌医院 肖晓

甲状腺癌作为内分泌系统最常见的恶性肿瘤，其发病率在全球范围内持续攀升。我国2024年数据显示，甲状腺癌已跃居所有恶性肿瘤的第三位。面对这一健康挑战，患者及家属往往对治疗方案充满困惑。本文旨在系统梳理甲状腺癌的治疗选择，从传统手术到前沿靶向治疗，为读者提供科学、全面的治疗指南。

## 1. 手术治疗：精准切除，根除病灶

手术是甲状腺癌治疗的首选方案，根据肿瘤分期与病理类型可分为三类：

（1）甲状腺全切除术。适用于肿瘤直径超过4厘米、多灶性癌、双侧甲状腺癌或伴有远处转移的患者。

该手术需完整切除甲状腺组织，术后患者需终身服用左甲状腺素钠片替代治疗。手术风险包括喉返神经损伤导致的声音嘶哑，以及甲状旁腺功能减退引发的低钙血症。

（2）甲状腺叶切除术。适用于单侧甲状腺乳头状癌且肿瘤直径小于4厘米的低危患者，手术保留健侧甲状腺，减少激素替代治疗需求。术后需定期监测甲状腺功能，必要时补充放射性碘治疗。

（3）淋巴结清扫术。中央区淋巴结清扫术

适用于术前或术中探查发现淋巴结转移的患者，可显著降低局部复发率。侧颈淋巴结清扫术则适用于临床确诊侧颈区淋巴结转移的病例，需精细操作以保护副神经、颈内静脉等重要结构。

### 2. 放射性碘治疗：精准打击，清除残留

（1）治疗原理。碘131治疗是分化型甲状腺癌（乳头状癌、滤泡状癌）术后清除残留组织及转移灶的关键手段，其原理基于甲状腺细胞对碘的特异性摄取能力，碘131释放的β射线可精准破坏癌细胞。

### （2）治疗流程

术前准备：停用甲状腺激素4-6周，使促甲状腺激素（TSH）水平升至30mU/L以上，同时严格低碘饮食（每日碘摄入<50μg）。

治疗实施：口服碘131溶液后，需在专用隔离病房住院3-5天，直至辐射剂量降至安全范围。

疗效评估：治疗后6个月通过全身碘扫描及甲状腺球蛋白检测评估疗效，若存在残留病灶需追加剂量。

（3）风险与应对。短期副作用包括唾液腺炎（发生率约30%）、颈部肿胀及恶心，长期需警惕骨髓抑制（白细胞减少）及继发性肿瘤

风险。治疗期间应多饮水促进排泄，避免与婴幼儿及孕妇密切接触。

### 3. 综合治疗：多管齐下，提高疗效

（1）靶向治疗。针对晚期放射性碘难治性分化型甲状腺癌和髓样癌，乐伐替尼、索拉非尼等多激酶抑制剂可抑制肿瘤血管生成和生长信号传导，但需密切监测高血压、手足综合征等不良反应。

（2）化疗与免疫治疗。化疗主要用于未分化癌等恶性程度高的病理类型，但总体疗效有限。免疫治疗如PD-1/PD-L1抑制剂，在未分化癌中展现出一定潜力，但需结合基因检测结果个性化选择。

### 4. 结语

甲状腺癌的治疗选择需根据肿瘤类型、分期及患者个体情况综合制定。手术治疗作为首选方案，需精准评估手术范围与风险；放射性碘治疗则能有效清除残留病灶，降低复发风险；靶向治疗与免疫治疗为晚期患者提供了新的希望。面对甲状腺癌，患者应保持积极心态，严格遵医嘱用药和复查，通过科学治疗与规范管理，重获健康生活。

# 阴道超声 VS 腹部超声：妇科检查如何选？

武汉市新洲区人民医院 超声科 雷华

妇科超声检查是诊断子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜病变等疾病的常用手段，但面对阴道超声与腹部超声两种技术，许多患者常因选择困惑影响检查体验。本文从以下三方面展开科普，帮助患者根据自身需求做出科学选择。

## 1. 技术原理与操作差异

阴道超声（经阴道超声）通过高频探头直接接触阴道穹窿，利用超声波穿透明阴道壁观察子宫、卵巢等盆腔器官，探头频率通常为5-9MHz。优势在于探头距离目标器官仅3-5厘米，可避开腹壁脂肪与肠道气体干扰。检查时患者需排空膀胱，取膀胱截石位，操作时间约3-5分钟。

腹部超声（经腹部超声）通过3.5-5MHz探头在腹壁表面扫描，依赖膀胱充盈形成“透声窗”推开肠道，从而清晰显示子宫、卵巢及腹膜后结构。检查前需饮用800-1000毫升水憋尿，待膀胱充盈至产生明显尿意后进行，操作时间约5-8分钟。

## 2. 核心差异对比

### （1）图像质量与诊断精度

阴道超声因探头贴近目标器官，图像分辨率可达0.5-1毫米，能清晰显示子宫内膜厚度、卵巢卵泡大小及血流信号。例如，对直径5毫米的子宫内膜息肉检出率达92%，而腹部超声仅为65%。对于早期宫外孕，阴道超声可提前48小时发现孕囊着床位置异常。

腹部超声受腹壁厚度影响显著，肥胖患者（BMI≥28）图像质量下降30%-40%，对直径<3厘米的卵巢囊肿检出率不足50%。但其在观察盆腔巨大肿物（如直径>10厘米的卵巢纤维瘤）时，可完整显示肿瘤与周围脏器关系。

### （2）适用人群与禁忌症

阴道超声仅适用于有性生活史女性，禁忌症包括急性阴道炎、宫颈重度糜烂、阴道出血量>50毫升等。

腹部超声无性行为限制，尤其适合孕妇（孕12周后）、无性生活史女性及阴道畸形者。但急性尿潴留患者需导尿后再行检查，肠胀气严重者需调整探头角度或结合阴超联合诊断。

### （3）检查体验与成本

阴道超声无需憋尿，检查后即可排尿，但部分患者可能因探头刺激感到短暂不适，单次检查费用约120-180元。

腹部超声需长时间憋尿，可能引发膀胱过度充盈不适，但检查过程无侵入性操作。单次检查费用约80-120元，更适合基层医疗机构。

## 3. 临床选择策略

### （1）优先选择阴道超声的场景

排卵监测：月经第10天起动态观察卵泡发育，准确预测排卵时间。

子宫内膜病变：厚度异常（≥15mm）或回声不均时，评估癌变风险。

早期妊娠：孕5周即可发现宫内孕囊，孕7周检测胎心搏动。

肥胖患者：BMI≥25时，阴道超声图像质量显著优于腹部超声。

### （2）优先选择腹部超声的场景

盆腔巨大肿物：需评估肿瘤与膀胱、直肠的毗邻关系。

妊娠中晚期：孕20周后监测胎儿生长指标及羊水量。

未成年女性：避免阴道操作带来的心理压力。

阴道畸形或严重炎症：如阴道闭锁、滴虫性阴道炎急性期。

### （3）联合应用场景

对于疑似输卵管积水、盆腔粘连或肿瘤分期评估，需联合两种技术。例如，阴道超声发现右侧卵巢囊肿后，经腹部超声补充观察囊肿与肾脏、输卵管的关系，避免漏诊肾积水等并发症。

## 4. 结语

阴道超声与腹部超声并非替代关系，而是互补诊断工具，患者应在医生指导下，结合检查目的、身体条件及经济因素综合选择。

## 探秘心脏“乱码”，心律失常那些事

武汉同济航天城医院 心血管内科 刘智双

在我们身体的“生命工厂”里，心脏就像不知疲倦的发动机，一刻不停地跳动，为全身输送血液。正常情况下，心脏跳动是有规律的，就像一首和谐的乐曲。但有时候，心脏也会出现“乱码”，这就是我们所说的心律失常。

心律失常是什么？心律失常是指心脏冲动的频率、节律、起源部位、传导速度或激动次序的异常。简单来说，就是心脏跳动的节奏或频率出现了异常，正常心脏跳动就像稳定的钟摆，一下一下，很有规律。可心律失常时，心脏可能跳得太快（心动过速），比如每分钟超过100次；也可能跳得太慢（心动过缓），每分钟少于60次；还可能跳动不整齐（心律不齐）。

### 1. 分类：不同的“节奏紊乱”类型：

(1) 按心率快慢分类●快速性心律失常：包括窦性心动过速、房性心动过速、室上性心动过速、室性心动过速等。这类心律失常表现为心率超过正常范围，心脏跳动过快，可能导致心脏泵血效率下降。●缓慢性心律失常：如窦性心动过缓、房室传导阻滞等。其特点是心率低于正常，心脏跳动过慢，可能无法为身体提供足够的血液。

### (2) 按心律失常的起源部位分类●室上性

心律失常：包括窦性心律失常、房性心律失常和交界性心律失常等。●室性心律失常：常见的有室性早搏、室性心动过速等，相对来说，严重的室性心律失常可能对生命造成威胁。

### 2. 心律失常的症状

心律失常的表现多种多样，有些人可能会感到心悸，也就是能明显感觉到自己的心脏在跳动，有时是“砰砰”快速跳动，有时是跳动不规律。还可能出现头晕、乏力的症状，这是因为心脏泵血功能受到影响，大脑等器官供血不足。严重的心律失常可能导致呼吸困难、胸痛，甚至晕厥、意识短暂丧失。不过，也有部分心律失常患者可能没有明显症状，仅在体检时被发现。

### 3. 心律失常的原因

(1) 生活习惯因素：一些不良生活习惯可能引发心律失常。比如长期熬夜，身体得不到充分休息，心脏负担加重，就容易出现节律紊乱。还有大量喝咖啡或浓茶，其中的咖啡因等成分会刺激心脏，让它跳动异常。另外，吸烟和酗酒也会对心脏造成损害，影响心脏的正常节律。

### (2) 疾病因素：很多疾病会导致心律失常。

冠心病患者，由于心脏血管狭窄或堵塞，心肌供血不足，就可能引发心律失常。心肌病会使心肌结构和功能发生改变，影响心脏的电活动，从而出现心律失常。此外，甲状腺功能异常，无论是甲亢还是甲减，都可能干扰心脏的正常工作，导致心律失常。

(3) 其他因素：情绪波动，如过度紧张、焦虑、激动时，体内会分泌一些激素，这些激素会影响心脏的电传导系统，引发心律失常。某些药物的副作用也可能导致心律失常，比如治疗心律失常的药物如果使用不当，反而可能加重心律失常。

### 4. 治疗方式：多管齐下恢复节律药物治疗是最常用的治疗方法之一。

(1) 药物治疗：根据心律失常的类型，医生会选择合适的药物。比如β-受体阻滞剂可用于减慢心率、控制快速性心律失常；阿托品等药物可用于治疗缓慢性心律失常。但药物治疗可能存在副作用，需要在医生的指导下使用。

(2) 非药物治疗●电复律：通过电击，使心脏恢复正常节律，常用于治疗严重的快速性心律失常，如心室颤动等。●导管消融术：利

用导管将能量传递到心脏特定部位，破坏异常的电传导路径，适用于一些药物治疗效果不佳的快速性心律失常。●心脏起搏器植入：对于缓慢性心律失常，植入心脏起搏器可以帮助心脏维持正常的跳动频率。

### 5. 如何预防心律失常

(1) 健康生活方式：保持规律的作息时间，每天保证充足的睡眠，让心脏得到充分休息。合理饮食，多吃蔬菜水果、全谷物等富含营养的食物，少吃油腻、辛辣和高盐食物。适量运动，像散步、慢跑、游泳等有氧运动，能增强心脏功能，但运动要循序渐进，避免过度劳累。

(2) 控制基础疾病：如果患有冠心病、心肌病等基础疾病，一定要积极治疗，按照医生的嘱咐按时服药，定期复查，控制病情发展，减少心律失常的发生风险。

(3) 情绪管理：学会调节情绪，保持心态平和。可以通过听音乐、看书、和朋友聊天等方式缓解压力，避免情绪大幅波动。

心律失常虽然听起来有些可怕，但只要我们了解它，保持健康的生活方式，积极应对，就能更好地守护心脏健康，让我们的“生命发动机”稳定、正常地运转。

## 剖宫产术后护理指南：疤痕护理+活动禁忌全知道

德安县中医院 付颖艳

剖宫产术后，产妇的身体需要经历一段恢复期，其中疤痕护理与活动禁忌是做好恢复的两大核心环节。

科学护理不仅能加速伤口愈合、减少疤痕增生，还能避免因不当活动引发的并发症。本文整合权威医学建议，为产妇提供一份实用指南。

### 1. 疤痕护理：从清洁到修复的全流程管理

#### (1) 术后初期：清洁与干燥是关键

术后2周内，伤口处于愈合敏感期，需保持绝对干燥。每日用碘伏或生理盐水轻柔擦拭伤口及周围皮肤，避免使用酒精等刺激性消毒剂。若伤口渗液或沾水，需立即用无菌纱布吸干并更换敷料。沐浴时可用防水敷贴保护伤口，但需避免长时间浸泡或用力搓洗。伤口感染是疤痕增生的主要诱因，清洁不当会显著增加风险。

#### (2) 饮食调理：营养支持与禁忌并重

高蛋白饮食（如鱼肉、鸡蛋）和维生素C（如

柑橘、猕猴桃）能促进胶原蛋白合成，加速伤口愈合。同时需严格忌口：辣椒、花椒等辛辣食物可能引发血管扩张，加重疤痕红肿；豆类、牛奶等产气食物易导致腹胀，间接增加腹压，影响伤口稳定。哺乳期产妇每日需保证2500-3000毫升水分摄入，以促进代谢废物排出。

#### (3) 物理干预：从压迫到按摩的进阶护理

术后早期使用医用腹带可减少伤口张力，但需注意每日佩戴不超过8小时，避免过度压迫影响血液循环。伤口愈合后（约术后3周），可开始轻柔按摩：用指尖以画圈方式按摩疤痕及周围皮肤，每次5-10分钟，每日2-3次。此方法能促进局部血液循环，软化疤痕组织。若疤痕出现瘙痒，可遵医嘱涂抹氟轻松、地塞米松等外用激素药膏，但需避免长期使用导致皮肤萎缩。

#### (4) 进阶修复：药物与技术的科学选择

对于增生性疤痕，重组人表皮生长因子凝胶可促进表皮细胞再生；复方肝素钠尿囊素凝胶则能抑制纤维组织过度增生。若疤痕严重影响生活质量，可考虑激光治疗或手术切除。激光通过光热效应分解疤痕组织，需多次治疗；手术切除适用于较大疤痕，但术后仍需配合放疗或药物预防复发。需注意，所有医疗干预均需在专业医生指导下进行。

### 2. 活动禁忌：从术后即刻到康复期的风险规避

#### (1) 术后6小时内：绝对卧床与体位管理

术后6小时内需去枕平卧，头偏向一侧以防止呕吐物误吸。此时麻醉效果未完全消退，肢体活动可能引发伤口牵拉痛。家属可协助按摩产妇下肢，促进血液循环，预防深静脉血栓。

#### (2) 术后6小时至2周：渐进式活动与禁忌行为

6小时后可在床上翻身，活动四肢关节，每2小时更换一次体位。

24小时后可在家属搀扶下床边站立，逐步过渡到短距离行走，每次不超过10分钟。

禁忌行为：提重物（超过婴儿体重）、弯腰抱娃、跑跳、卷腹等动作均可能增加腹压，导致伤口裂开或内脏脱垂。咳嗽或打喷嚏时需用手按压伤口，减少冲击力。

#### (3) 术后2~6周：功能恢复与性生活的安全重启

术后2周可尝试凯格尔运动，每日3组，每组10次，以增强盆底肌力量。术后6周需经医生评估确认子宫复旧良好后，方可恢复正常性生活，且需严格避孕——剖宫产后再孕风险较高，子宫切口需至少18个月才能完全愈合。

#### (4) 长期管理：运动与体态的终身调整

术后3个月内避免剧烈运动（如跑步、健身操），可选择游泳、瑜伽等低冲击运动。日常需注意保持正确站姿，避免长时间抱娃导致重心前移，增加腰椎负担。若出现伤口持续疼痛、硬结或异常凸起，需立即就医排查子宫内膜异位症等并发症。

## 无痛诊疗是“全麻”吗？这些麻醉知识要了解！

华润武钢总医院 麻醉科 万青

“做个无痛胃肠镜，是不是就等于做一次全身麻醉？”这恐怕是许多朋友面对“无痛”诊疗提议时，心里打鼓的最大疑问。其实，“无痛诊疗”和“全麻”是两码事！了解它们的区别，能让你面对检查时更安心，选择更明白。

### 1. 无痛诊疗：轻松小憩，而非深度“全麻”

在追求舒适化医疗的今天，减轻诊疗过程中的痛苦已成为现代医学的重要目标。传统胃镜检查所伴随的强烈恶心、呕吐反射及咽喉部异物感，常使患者产生显著的恐惧和抵触心理，部分人群甚至因此延误必要的检查与诊断。为系统性地解决这一难题，静脉镇静麻醉技术应运而生，提供了安全有效的解决方案。

该技术的实施通常通过手臂静脉注射起效迅速的短效麻醉药物（如丙泊酚等），药物几乎在注射后立即发挥作用。在严密的专业团队监护下，包括持续监测您的心率、血压、血氧饱和度和呼吸状态，您将平稳地进入深度镇静、近乎睡眠的无意识状态。

这使得整个内镜检查过程对您而言是完全无感知的——既感觉不到器械通过的不适，也感受不到活检取样可能带来的疼痛，并且在醒来后通常对检查过程本身几乎没有记忆，仿佛经历了一场安稳的“小睡”。这项成熟技术不仅是“无痛”胃镜检查的标准配置，也是无痛人流、无痛宫腔镜、无痛取卵、部分无痛口腔治疗以及某些介入性门诊操作的首选麻醉方式。其核心价值在于从生理和心理层面彻底消

除了操作带来的各种不适感、高度焦虑以及对疼痛的预期恐惧，显著提升了患者的耐受性和配合度，从而保障了检查或手术得以安全、顺畅、高质量地完成。最终，它有效降低了患者因恐惧而逃避检查的风险，为疾病的早期发现和精准治疗奠定了舒适基础，是门诊舒适化医疗的重要支柱。

### 2. 无痛诊疗与传统“全麻”的关键区别在哪里？

#### (1) 意识状态不同

麻醉深度的差异决定了技术目标和适用范围的根本不同。在静脉镇静下，药物主要作用于中枢神经系统，使您的意识被深度抑制或暂时“关闭”，此时您对胃镜插入、活检钳操作等外界刺激基本无感知、无反应，但仍保留自主呼吸等基础生理功能。而在大型外科手术所需的全身麻醉中，意识丧失仅仅是基础要求，麻醉团队必须通过复合用药（如吸入麻醉剂、肌松药和阿片类药物）精确控制更复杂的生理状态——包括深度镇痛阻断疼痛信号传递、完全肌肉松弛以提供手术操作空间、人工通气维持氧合循环，以及对血压、体温等生命体征的精细化调控，确保长时间复杂手术的安全实施。

#### (2) 呼吸管理不同

无痛诊疗中使用的药物剂量相对较小，作用时间短。绝大多数情况下，患者能自主维持良好的呼吸，不需要气管插管或喉罩等侵入性操作来辅助呼吸。麻醉医生会密切监控你的呼

吸频率、氧气饱和度，确保安全。而在全身麻醉下，患者通常无法自主呼吸，必须依赖麻醉机和人工气道进行机械通气和供氧。

#### (3) 深度与复杂性不同

静脉镇静麻醉主要作用于中枢神经系统，让你快速入睡、醒来也快。全身麻醉则是一个更复杂的系统工程，涉及镇痛、肌肉松弛、抑制应激反应等多方面，深度更深，管理要求极高。

#### (4) 术后恢复不同

得益于药物代谢迅速，无痛诊疗后的患者通常能在短时间内（几十分钟）完全清醒，恢复到接近正常状态，当天即可在家属陪同下离院回家。全身麻醉后，患者需要更长时间苏醒，并需在恢复室观察，可能出现恶心、呕吐、喉咙不适等副作用，住院时间更长。

#### 3. 安全舒适的关键：麻醉评估与您的配合

#### (1) 术前评估不容忽视

麻醉前，医生会详细询问你的病史、进行体格检查、审阅必要的化验检查。务必如实告知！即使你觉得自己只是“有点小高血压”或“偶尔哮喘”，这些信息都关乎麻醉方案的安全制定。隐瞒病史可能带来难以预知的风险。

#### (2) 严格遵循禁食要求

通常需在手术前6至8小时停止进食固体食物（如肉类、米饭），术前2小时停止饮用清饮料（清水、无糖果汁、清茶）。此规定核心在于预防麻醉中胃内容物反流导致致命性误

吸。但糖尿病患者、急症手术等特殊人群需个性化调整，因此具体禁饮禁食时间窗口务必以主诊麻醉医生的书面嘱咐为准。

#### (3) 术后恢复需耐心

无痛诊疗结束后，请务必在监护人陪同下离院。因麻醉药物代谢需时间，当日残留效应可能导致反应迟缓和运动协调性下降，故需严格避免驾车、高空作业、签署法律文件及重大决策，防止意外发生与判断失误，直至次日完全恢复。全身麻醉后需要更长的休息时间，早期下床活动需在医护人员指导下进行。常见的麻醉后轻微不适通常很快会缓解。

#### (4) 与医生坦诚沟通

若您对麻醉方案、术中感受、术后恢复或自身特殊情况（如药物过敏史、既往麻醉不良反应、极度紧张焦虑等）存在任何疑虑、担忧或特殊需求（如宗教饮食限制、听力障碍），请务必在术前大胆、详细地与麻醉医生沟通。医生将通过专业解释流程细节、调整用药策略或提供心理疏导来针对性解决您的顾虑，这种充分的知情与互动能显著缓解术前焦虑，并帮助医生为您量身定制最安全的麻醉方案。

总之，“无痛”目标是让你在检查中舒适无痛、没有紧张记忆，像睡了个短觉；而“全麻”是为大手术准备的深度麻醉状态，要求更高、管理更严。记住这点核心区别，就能放下对“无痛”的过度担忧。

# 突发脑出血怎么办? 家庭急救 5 步法

武汉亚心总医院 程刚

脑出血作为急性脑血管疾病,具有发病急、致残率高、致死率高的特点。当家人突然出现剧烈头痛、呕吐、肢体无力或意识模糊时,需立即警惕脑出血可能。此时,家庭急救的黄金时间仅有4-6分钟,掌握科学的急救方法至关重要。下面就为大家详细拆解突发脑出血后的“家庭急救 5 步法”,教你正确应对危机。

## 1. 第一步: 快速识别

当家人出现以下异常表现时,需高度警惕脑出血,如突然剧烈头痛、单侧肢体无力或麻木、言语不清、视力模糊、复视,或者伴随恶心呕吐、意识模糊、抽搐等症状。此时可通过“微笑、举手、说话”三步快速判断:让患者尝试微笑,观察是否出现嘴角歪斜;要求患者双侧手臂平举10秒,看是否有一侧手臂无力下垂;让患者说一句完整的话,检查是否存在言语不

清。若三项中有任意一项异常,需立即启动急救流程。

## 2. 第二步: 立即呼救

确认可能为脑出血后,第一时间拨打120急救电话。拨打时需保持冷静,清晰传递以下信息,包括患者所在地详细地址、患者当前状态,并告知急救人员“怀疑脑出血”,方便急救车提前准备专用设备。拨打急救电话后,可同时联系家人或邻居寻求帮助,让他人协助引导急救车、准备就医所需物品。切勿随意搬动患者,也不要等待家人到场后再拨打急救电话。

## 3. 第三步: 调整体位

在等待急救人员到来的过程中,正确调整患者体位能有效预防窒息和二次损伤。若患者意识清醒,可协助其采取侧卧位,将头部偏向一侧,抬起下颌,防止呕吐物或口腔分泌物堵

塞气道。若患者已失去意识,需先将其头部偏向一侧,用手指或纱布清除口腔内的异物、分泌物以及假牙。同时解开患者领口处的纽扣、领带或腰带,保持衣物宽松,确保呼吸顺畅。切勿给患者喂水、喂药或喂食,即使患者口渴也不能这样做,喂食喂水容易引发呛咳、窒息,甚至导致肺部感染。不要用力摇晃患者试图唤醒他,这样可能会加重脑部损伤,造成更严重的后果。

## 4. 第四步: 监测生命体征

密切监测患者的生命体征,包括呼吸、脉搏和意识状态,能及时掌握患者病情变化,为急救人员提供准确信息。正常成人呼吸频率为16-20次/分钟,脉搏为60-100次/分钟,若发现患者呼吸急促、脉搏微弱,或意识由清醒转为昏迷,需立即做好应急准备。在监测过

程中,要保持现场安静,避免大声喧哗,减少对患者的刺激,让患者在相对安静的环境中等待救治。此外,可提前清理家中通道,移除障碍物,方便急救人员携带设备快速进入,为后续转运节省时间。

## 5. 第五步: 配合转运

急救人员到达后,需第一时间向其详细告知患者的发病时间、具体症状、既往病史以及已采取的急救措施。在转运过程中,要听从急救人员的安排,协助固定患者体位,避免转运过程中患者体位变动导致二次损伤。

脑出血的家庭急救是一场与时间的赛跑。掌握“5步法”不仅能挽救生命,更能为后续治疗奠定基础。希望每一个人都能重视急救知识的学习,让自己成为家人健康的“守护者”。

# 冠心病心绞痛不是小毛病, 正确应对才安心!

武汉市武昌医院 心血管内科 戴文琴

胸口发闷、发紧? 左肩臂莫名酸麻? 爬个楼梯就心慌气短? 这很可能是冠心病心绞痛在拉响警报。忽视它,后果可能非常严重;但正确认识它、科学应对它,就能稳稳掌控健康。

## 1. 心绞痛不只是“疼”, 更是身体的严重警告!

心绞痛发作时,患者常感到胸口像被大石压住或紧紧攥住的憋闷、紧缩感,位置多在胸骨后,也可波及左肩臂内侧、颈部或后背。关键 is 这种不适常在体力活动、情绪激动或饱餐后被诱发,休息或含服急救药后通常几分钟就能缓解。

但这绝非普通难受! 它是心肌因冠脉狭窄导致缺血缺氧发出的紧急求救信号。若血管狭窄持续加重或斑块破裂形成血栓完全堵塞血管,心绞痛就可能恶化为心肌梗死——导致

心肌永久坏死,引发心衰、严重心律失常甚至猝死!

## 2. 突发胸痛, 如何自救? 黄金时间这样做!

当心绞痛突然发作,立即停止一切活动! 无论正在做什么,立刻安静坐下或半躺。保持镇定,避免焦虑加重心脏负担。

若医生为你开过硝酸甘油,马上取一片舌下含服,通常1-2分钟见效。若5分钟后疼痛未缓解,可再含服一片。若含服两片后胸痛仍持续超过15分钟,或疼痛剧烈难忍、伴有大汗淋漓、恶心呕吐、呼吸困难甚至濒死感,这极可能是心肌梗死! 必须立即拨打120急救电话! 切勿犹豫,切勿自行驾车或打车就医! 同时注意保暖,解开紧身衣领、腰带保持呼吸顺畅,切勿自行乱服其他药物或大量饮水!

## 3. 长治久安: 稳住冠心病, 生活是良医

遵医嘱规律服药: 医生会根据情况开具多种药物,如阿司匹林或氯吡格雷等抗血小板药防止血栓形成;他汀类药物强力降脂、稳定血管斑块;控制心率血压的药物(如美托洛尔)降低心脏耗氧;硝酸酯类药物扩张血管缓解心绞痛;还有控制血压、血糖的药物等。务必按时、按量服用,不可自行增减或停药!

向烟草宣战: 戒烟是刻不容缓的头等大事! 无论吸烟多久,戒烟永远不晚,心脏获益立竿见影。

“管住嘴”: 告别大鱼大肉、浓油赤酱。坚持低盐、低脂、低糖原则。多选新鲜蔬果、全谷物、瘦肉、豆制品,严格控制肥肉、动物内脏、油炸食品、甜点蛋糕、含糖饮料的摄入。控制总热量,维持健康体重。

“迈开腿”: 在医生评估和指导下,进行规律、适度的运动。如散步、慢跑、打太极、游

泳等有氧运动,每周至少150分钟。运动能增强心肺功能,改善血管内皮健康。

稳住“三高”: 高血压、高血脂、高血糖是腐蚀血管的“三把刀”。务必通过药物和生活方式,将它们控制在医生要求的理想范围内。定期监测,了解自己的指标。

心理要平衡: 长期精神紧张、压力过大、焦虑抑郁都会“伤心”。学会放松,培养兴趣爱好,保证充足睡眠。必要时寻求专业心理支持。保持乐观平和的心态至关重要。

总之,冠心病心绞痛是身体发出的严肃健康警示灯。对它掉以轻心,就像无视即将烧开的锅炉压力表,风险巨大。但应对的关键在于认清信号,别硬扛;学会急救,不慌张;坚持用药,不偷懒;改变习惯,不敷衍。

# 孩子脊柱侧弯不要怕, 科学护理来帮你

武汉儿童医院 谭小艳

在孩子的成长过程中,家长们总是格外关注他们的身体健康,然而,有一种疾病却常常在不经意间悄然来袭,那就是脊柱侧弯。简单来说就是原本笔直的脊柱出现了弯曲。它不仅会影响孩子的身体外观,导致高低肩、驼背等问题,还可能对孩子的内脏器官造成压迫,影响正常的生理功能。

不过,家长们也不必过于惊慌,只要掌握科学的护理方法,就能够有效地帮助孩子应对脊柱侧弯,促进他们的健康成长,接下来就让我带大家一起了解一下吧!

## 1. 日常姿势管理

(1) 保持正确坐姿。孩子在学习和玩耍时,长时间保持不正确的坐姿是引发脊柱侧弯的一个重要因素。家长要时刻提醒孩子保持正确的坐姿,即背部挺直,肩部放松,眼睛平视前方,双脚平放在地面上,不要弯腰驼背或者趴在桌子上。可以为孩子选择符合人体工程学的桌椅,根据孩子的身高调整桌椅的高度,减少因桌椅不合适而导致的姿势不良。

(2) 注意站立姿势。站立时,孩子也要保持良好的姿势。双脚微微分开,与肩同宽,膝盖微微弯曲,腹部微微收紧,背部挺直,头部保持正直。避免长时间单侧负重或者站立时身体重心偏移,这样容易导致脊柱受力不均,加重脊柱侧弯的程度。家长可以在日常生活中随时纠正孩子的站立姿势,让孩子养成良好的习惯。

(3) 纠正睡姿。睡眠姿势对脊柱的健康也有着重要的影响。孩子睡觉时,应尽量选择仰卧或侧卧的姿势。仰卧时,可以在膝盖下方垫一个薄枕头,帮助保持脊柱的自然生理弯曲;侧卧时,双腿之间可以夹一个枕头,避免骨盆倾斜,枕头的高度也要适中,以保证孩子在睡

眠过程中脊柱能够得到充分的支撑和放松。

## 2. 运动锻炼指导

(1) 加强核心肌群训练。核心肌群包括腹部、背部和骨盆周围的肌肉,它们就像脊柱的“保护罩”,能够为脊柱提供稳定的支撑。家长可以引导孩子进行一些加强核心肌群的训练,如平板支撑、仰卧抬腿、俯卧挺身等。这些运动可以增强腹部和背部肌肉的力量,提高脊柱的稳定性,有助于改善脊柱侧弯的情况。

(2) 进行伸展运动。伸展运动可以帮助孩子放松紧张的肌肉,增加关节的灵活性,改善脊柱的活动范围。例如,孩子可以站立位,双手向上伸直,然后向一侧弯曲身体,感受身体侧面的拉伸,每天坚持进行适量的伸展运动,对缓解脊柱侧弯引起的不适症状有一定的帮助。

(3) 选择适合的体育项目。一些体育项目对改善脊柱侧弯有积极的作用,如游泳、瑜伽等。游泳时,水的浮力可以减轻脊柱的负担,同时全身肌肉都能得到锻炼,尤其是背部和腰部的肌肉,有助于增强脊柱的稳定性;瑜伽的一些动作可以拉伸脊柱周围的肌肉和韧带,调整脊柱的形态,改善身体的柔韧性和平衡能力。

## 3. 结语

孩子脊柱侧弯虽然是一种不容忽视的疾病,但只要家长们能够重视起来,采取科学的护理方法,从日常姿势管理和运动锻炼指导等方面入手,就能够有效地控制病情的发展,帮助孩子改善脊柱侧弯的状况。相信在家长的关爱和科学护理的帮助下,孩子们一定能够拥有健康挺拔的脊柱,茁壮成长,迎接美好的未来!

# 骨髓增殖性疾病是什么? 一文帮你搞清楚

泰康同济(武汉)医院 宋燕燕

在血液疾病的领域里,骨髓增殖性疾病是一个相对专业但又和健康紧密相关的概念。不少人在听到这个名词时会感到一头雾水,不清楚它究竟是怎样的一类疾病,会对身体造成什么样的影响。接下来,就让我们全面且深入地了解一下骨髓增殖性疾病吧!

## 1. 骨髓增殖性疾病的概念

(1) 骨髓的“过度活跃”。骨髓是我们身体里制造血液细胞的重要场所,就像一个繁忙的“血液工厂”。正常情况下,骨髓会按照身体的需要,有节奏地生产各种血细胞,包括红细胞、白细胞和血小板。而骨髓增殖性疾病,简单来说,就是骨髓中的造血干细胞发生了异常,导致一种或多种血细胞不受控制地过度增殖。这种过度增殖并非是身体真正需要的,反而会打破血液系统的平衡,引发一系列健康问题。

(2) 属于慢性血液病范畴。骨髓增殖性疾病通常属于慢性血液病的范畴,病情发展相对缓慢,可能在早期并没有明显的症状,或者症状比较轻微,容易被忽视,但随着疾病的进展,可能会出现较为严重的症状。

## 2. 常见的骨髓增殖性疾病类型

(1) 真性红细胞增多症。这是一种以红细胞异常增多为主要特征的疾病。过多的红细胞会使血液变得黏稠,就像河道里的水流变得缓慢一样,容易导致血栓形成。患者可能会出现头痛、头晕、面部发红、手脚麻木等症状,严重时还可能引发心脑血管疾病,如脑梗死、心肌梗死等。

(2) 原发性血小板增多症。此病主要表现为血小板数量显著增加。血小板在止血和凝血过程中起着重要作用,但当血小板过多时,反而容易形成血栓,同时也有出血的风险。患者

可能会出现皮肤瘀斑、鼻出血、牙龈出血等症状,还可能伴有头痛、眩晕等表现。

(3) 慢性髓系白血病。它是一种影响髓系细胞的恶性肿瘤。在疾病早期,患者可能没有明显的症状,或者仅有疲劳、乏力等非特异性表现。随着病情的发展,白细胞数量会异常增多,可能会出现脾肿大、发热、骨痛等症。

## 3. 诊断与治疗

(1) 精准诊断是关键。诊断骨髓增殖性疾病需要综合多种检查方法,包括血常规检查、骨髓穿刺检查、基因检测等。血常规检查可以初步了解血细胞的数量和形态;骨髓穿刺检查能够直接观察骨髓中细胞的增生情况和形态学改变;基因检测则可以发现是否存在特定的基因突变,有助于明确疾病的类型和预后。

(2) 个性化治疗方案。治疗骨髓增殖性疾病需要根据患者的具体病情、年龄、身体状况等因素制定个性化的治疗方案。常见的治疗方法包括药物治疗、放血治疗、干细胞移植等。药物治疗可以控制血细胞的增殖,缓解症状;放血治疗主要用于真性红细胞增多症,通过定期放血降低红细胞数量;干细胞移植则适用于一些病情较为严重、对其他治疗方法反应不佳的患者。

## 4. 结语

骨髓增殖性疾病是一类复杂且需要重视的血液疾病。

了解它的定义、常见类型以及诊断治疗方法,对于我们早期发现、及时治疗疾病有着重要的意义。如果在生活中出现了相关症状,一定要及时就医,以便尽早明确诊断,采取有效的治疗措施,维护身体健康。

## 征稿启事

为丰富《湖北广播电视台》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》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》编辑部

## 哮喘治疗,长期用药和应急处理哪个更关键?

武汉市汉阳医院呼吸内科 张平

哮喘听起来就像是呼吸不顺畅感觉,而一旦你或者你身边的人患上哮喘,就会发现,其不仅是偶尔喘不过气那么简单。哮喘是一种慢性呼吸道疾病,症状包括呼吸急促、咳嗽、喘息和胸闷,其会在不经意间就让你感到窒息般的痛苦。那么,面对哮喘,长期用药和应急处理到底哪个更重要呢?

长期用药:哮喘本质是慢性炎症,如果大家平时没有好好控制病情,炎症就可能持续存在,导致气道更加敏感。所以,长期用药并不是“治病”那么简单,而是“控制病情、减少发作”的关键。

控制炎症:哮喘的发作通常源于气道的炎症,长期使用的药物(比如吸入类糖皮质激素)

可以帮助减少气道的炎症,让你的呼吸道保持平稳。

保持气道通畅:长期药物不仅有抗炎作用,还能帮助维持气道的通畅,有些药物(如长效β2激动剂)能够扩张气道,减少气道痉挛,降低哮喘发作的频率。通过长期使用这些药物,可以有效防止气道变得过度敏感和容易触发哮喘症状。

预防发作的频率和严重:长期用药能够有效降低你哮喘发作的频率和严重性,如果患者本身有较为频繁的急性发作,通过规范治疗,药物可以帮助你减少急性发作的次数,让其生活更加轻松。

应急处理:关键时刻的救命稻草

当哮喘突然发作,可能出现呼吸困难、胸闷等症状,严重时甚至会让你感到窒息,此时快速有效的应急处理能够让你在最短的时间内恢复呼吸。

快速缓解药物:迅速解除症状应急时,快速缓解药物(通常是短效β2激动剂)能够迅速放松气道平滑肌,帮助你缓解气道狭窄,迅速恢复正常呼吸。

避免发作加重:如果没有及时采取应急处理,哮喘症状可能加重,甚至可能引发严重的哮喘急性发作(如哮喘持续状态)。此种情况下,需要紧急就医和加药治疗,所以每位哮喘患者和家人都应该学会识别并应对急性发作,尤其是对快速缓解药物的使用要熟练掌握。

急救措施:呼吸困难时不慌张,虽然快速缓解药物是急性发作时的主要治疗方法,但保持冷静、做好急救措施也非常重要,如保持直立姿势,有助于减少气道压迫,同时尽量避免焦虑情绪的加重。

总之,哮喘的治疗并不是单一的,需长期药物和应急处理共同作用,长期药物帮助控制炎症,减少发作,而应急药物则是在症状加重时快速缓解呼吸困难,避免病情恶化。两者结合,才能有效地管理哮喘,避免危及生命的急性发作,让你能够轻松呼吸,享受生活!记住,哮喘治疗是一场持久战,平时控制比急救更为重要,只要患者坚持科学治疗、做好日常管理,就能让哮喘不再成为生活的障碍。

## 什么是脓毒症相关急性肾损伤?治疗手段有哪些?

浙江中医药大学附属医院 重症医学科 查宏超

### 2. 脓毒症与急性肾损伤的诊断标准

脓毒症诊断标准:当患者出现感染证据,同时伴有序贯器官衰竭评分(SOFA)≥2分时,可诊断为脓毒症。

急性肾损伤诊断标准:依据肾脏病改善全球预后组织(KDIGO)标准,符合以下任意一条即可诊断:48小时内血清肌酐升高≥0.3mg/dl(26.5μmol/L);或7天内血清肌酐升高至≥1.5倍基线值;或尿量<0.5ml/(kg·h),持续6小时以上。

### 3. 脓毒症相关急性肾损伤的鉴别诊断

与其他原因导致的急性肾损伤鉴别:需与肾前性急性肾损伤(如血容量不足、心功能不全等导致肾脏灌注减少)、肾性急性肾损伤(如药物、重金属等直接损伤肾实质)、肾后性急性肾损伤(如双侧输尿管结石、前列腺肥大等导致尿路梗阻)相鉴别。可通过病史询问、体

格检查、实验室检查进行区分。

### 4. 脓毒症相关急性肾损伤的治疗手段

(1) 液体复苏。液体复苏是治疗脓毒症相关急性肾损伤的基础措施。通过静脉输注晶体液或胶体液,可以增加血容量,改善肾脏的血流灌注,促进尿液排出。

(2) 抗感染治疗。积极控制感染源是治疗的关键。医生会根据感染的部位和可能的病原体,选择合适的抗生素进行抗感染治疗。及时、有效的抗感染治疗可以减轻炎症反应,保护肾脏功能。

(3) 肾脏替代治疗。当患者出现严重的水、电解质和酸碱平衡紊乱,或者尿毒症症状明显时,需要进行肾脏替代治疗,常用的有血液透析、血液滤过和腹膜透析。

(4) 支持治疗。包括营养支持、维持内环境稳定等。患者由于疾病消耗大,需要给予足够的

热量和蛋白质摄入,以维持身体的正常代谢。

### 5. 结语

脓毒症相关急性肾损伤是一种复杂且严重的疾病,但通过及时的诊断和综合治疗,许多患者的肾功能是可以得到恢复的。对于患者来说,要积极配合医生的治疗,保持乐观的心态;对于医护人员而言,要不断探索更有效的治疗方法,提高患者的救治成功率。让我们共同关注这一疾病,为患者的健康保驾护航。

健康科普栏目由  
武汉市鼎誉生物科技有限公司  
协办