

# 湖北广播电视台报

2025年11月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第22期 总第2109期



## 媒社携手共探服务新路径 ——“社区伙伴计划”在湖北广电启动

►02版



暖到心坎里！为老服务超贴心

►03版

上班族五招激活“职场巡航力”

►08版

罗田好“柿”正当时

►10版

冬日咸宁：暖泉氤氲处，至味正当时

►12版

年末盛宴《阿凡达：火与焰》来了

►14版



武汉彩绘墙“火”出圈

►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

# 媒社携手共探服务新路径

## ——“社区伙伴计划”在湖北广电启动

11月18日,湖北广电报业“赋能·连接·共生——社区服务创新交流会”在湖北广电传媒大厦举办,会上正式启动《湖北广播电视台报》“社区伙伴计划”。来自武汉市50多个社区的负责人齐聚一堂,共同探讨媒体与社区协同发展的新路径。

湖北广播电视台报执行主编刘文婷以《从云端到身边:社区服务新路径》为题作主题宣讲。她系统介绍了报社构建的“立体宣传服务体系”。电子报将实现从“信息播报员”到“社区超级链接员”的转型升级。即将上线的“社区超链服务中转站”将使居民在阅读新闻的同时,也能便捷办理事务。这一创新服务模式引起与会社区工作者的广泛关注。

随后,“社区伙伴计划”项目负责人陈燕铭详细解读了计划内容。他以“懂你—做过—承诺”为逻辑主线,介绍了六大服务模块:媒体宣传服务涵盖报纸版面、电子报创新功能及全媒体传播;社区品牌活动包括“最美社区人”评选、中老年才艺大赛等成熟项目;社区党建服务推出诗词党课、音乐党课等特色课



程;此外还有环保回收、银龄便民、文化焕新等多元化服务。

在“同行见证”环节,武昌区中南路街道长春社区党委书记尼春红分享

了合作经验。她回忆道:“环保日活动现场,居民们提着旧家电来结算时的笑容,围着听垃圾分类科普的热闹场景,至今令我难忘。这份‘家门口的环

保便利’既解决了实际困难,更温暖了人心。”她还介绍了将环保服务常态化的具体计划,包括每月设定两次“社区回收日”、开通环保服务热线和微信群、组建社区环保志愿队等,这些务实举措赢得了现场阵阵掌声。

活动现场,社区书记们对“社区伙伴计划”表现出浓厚兴趣。来自江汉区的一位社区书记表示:“计划真正切中社区工作痛点,特别是‘社区超链服务中转站’的设想,为解决‘上报难、维修慢’问题提供了新思路。”硚口区的一位社区书记则认为:“诗词党课和文化焕新计划提供了专业支持,有助于提升社区文化活力。”

在热烈氛围中,湖北广电报业有限责任公司领导为长春社区、新华家园社区等首批合作单位授牌。随后的合作意向收集环节反响踊跃,多位社区负责人现场提交意向表,项目组咨询台前络绎不绝。

这场交流会不仅是“社区伙伴计划”的起点,更开启了媒社携手、共建美好的新篇章。

(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)

# 湖北垄上集团举办2025孝感麻糖米酒文化活动暨甜蜜之旅启动仪式

近日,由孝感市人民政府主办,湖北垄上传媒集团承办的2025孝感麻糖米酒文化活动暨甜蜜之旅启动仪式在孝感大剧院隆重举行,标志着孝感正式开启“甜蜜之旅”特色文化旅游目的地建设。孝感市“四大家”领导、湖北省文化和旅游厅、湖北广播电视台等单位负责同志,孝感各县市区及市直部门负责同志,中国食品工业协会、爷爷不泡茶、抖音本地生活等平台和机构代表,孝感文旅推广大使、孝感麻糖米酒产业代表等齐聚一堂,体验麻糖米酒千年文化,共启孝爱之城甜蜜之旅。

本次活动以“孝爱之城 甜蜜之地”为主题,设置“甜源·孝启山河”“甜业·匠心共兴”“甜漫·天下共润”三大篇章,通过专家主旨发言、产业实力推介、全新品牌战略发布、文旅推广大使授牌及甜蜜之旅启动仪式等重点环节,全方位展现了孝感作为麻糖米酒之乡深厚的文化底蕴与蓬



勃的产业活力。活动专业的执行和出色的组织协调,赢得了主办方及与会领导的高度认可。

垄上传媒集团不仅为活动本身营造了热烈氛围,更通过整合传播资源,为孝感打造“甜蜜之旅”文旅目的地、加快建设武汉都市圈副中心城市,注入了强大的“甜蜜新动能”。活动现场,情景剧《时空对话:西湖酒馆越千年》生动展现麻糖米酒深厚的历

史文化。产业实力展示环节,来自“种、产、宣、销”四大环节的产业代表同台分享了孝感麻糖米酒的硬核数据。孝感市人民政府副市长石必成发布了孝感麻糖米酒全新品牌战略。此外,多位旅行博主还通过沉浸式推介,有效串联起孝感市内多个知名旅游景点,向全国观众生动展示了“孝爱之城”崭新的文旅面貌。

(供稿:湖北垄上传媒集团)

近日,2025“我的城市我的歌·唱响百城”第二季活动在宁波慈溪启动。活动由中国广播电视台社会组织联合会、中共宁波市委宣传部指导,湖北广播电视台音乐广播事业部等十城广播媒体共同主办。本次活动以寻访“中国音乐名片”为主线,开启了“双城互动”的音乐寻根之旅,旨在挖掘城市与音乐的深层联系。

歌曲发布环节创新采用了“十城主持人演唱”的模式。由湖北广播电视台音乐广播事业部推出、首席记者兼湖北少儿广播合唱团团长朱未创作的音乐作品《长江谣》,与全国其他九座城市的代表歌曲同台辉映,共同拼贴出一幅丰富立体的“中国音乐地图”。该作品创作灵感源于对长江深厚文脉与沿岸城市气韵的感悟,旋律融入了浓郁的湖北地域特色,并由湖北少儿广播合唱团的纯净童声演绎,展现了长江的清澈灵秀、波澜壮阔,也象征着长江文明的生生不息。

(供稿:湖北音乐广播事业部)

湖北音乐广播事业部携《长江谣》唱响十城

# 暖到心坎里！为老服务超贴心

上门助浴、睡个好觉、护脑护眼、普法撑腰……武汉多个社区联手公益力量,把服务送到老人身边,让晚年生活有品质、更有尊严。

## 南湖社区:上门助浴公益服务

近日,武汉市洪山区关山街道南湖社区养老站联合社会力量,将贴心的上门助浴公益服务送到了社区老人身边。

公益服务现场,助浴员的细致服务贯穿全程、暖意十足:出发前备好全套设备与一次性浴垫、浴帽、浴巾、专用清洁工具等耗材,做到一站式上门;在服务前,主动与老人家属深入沟通,详细询问老人身体状况,确保服务安全;抵达老人家中后,助浴员精准调试恒温净水系统,将水温稳定在38-42℃的舒适区间,让老人舒服地躺在助浴胶囊中,拉上拉链,保护老人的隐私;避免身体暴露的尴尬,让洗浴更体面;搭配药浴蒸淋模式。沐浴过程中,助浴员轻手操作,借助设备自动化功能为老人温和冲洗、清洁头发,还时刻观察老人状态,轻声安抚“别紧张,水温刚好”,缓解老人不适;洗完后立即用柔软干毛巾擦干



老人身体、吹干头发,细心检查皮肤状况,还协助家属为老人更换干净衣物,整理好床品与现场,整个服务流程专业规范,老人们洗完后连连称赞“暖乎乎的,洗得干净又舒服!”

活动现场,不少居民围拢咨询,纷纷诉说居家照护的难题:“家里老人长期卧床,想洗澡却站不起来、坐不稳,

搬到卫生间怕受凉,还担心滑倒,试了好几次都只能放弃。”而这次公益服务带来的新型设备,恰好精准地解决了这一痛点,搭配上门服务的细致流程,让助浴既安心又省心。让卧床老人无需出门,在熟悉的家中就能享受安全舒适的沐浴体验,极大减轻了家属的照护压力。 (通讯员:王萍)

近日,武汉市硚口区宝丰街道桥北社区联合宝丰街道社工站,举办“甜梦行动,关爱老年人睡眠——健康在身边”公益活动。

受邀专业医生聚焦老年人常见的入睡困难、夜间易醒、多梦等睡眠问题,用通俗直白的语言拆解睡眠生理原理,深入分析年龄增长、作息紊乱、心理压力等常见失眠原因。从“睡前一小时远离电子屏幕”“晚餐清淡不熬夜”等日常作息调整,到适合老年人的助眠拉伸、穴位按摩技巧,再到饮食中助眠食材的搭配建议,医生结合真实案例层层讲解,让老人们听得懂、记得住、用得上。互动问答环节,老人们踊跃举手,围绕自身睡眠困扰积极提问,“凌晨3点就醒怎么办?”“长期吃助眠药有没有副作用?”医生逐一耐心细致解答。

硚北社区:甜梦行动,关爱老年人睡眠

聚才社区:眼科义诊+“千寿宴”

健康文化双守护

近日,武汉市江岸区花桥街道聚才社区联合艾格眼科举办“党建引领聚合力,医心服务暖居民”社区健康公益活动。

活动开始,艾格眼科专家团队为居民带来一场贴近生活的“老花白内障专家科普”讲座。专家从日常视觉问题入手,深入讲解白内障与老花眼的成因与发展,重点介绍“既治白内障又摘老花镜”的现代一体化治疗方案,帮助居民科学认识眼健康问题。除知识普及外,医护人员还为居民提供专业的的眼健康筛查与服务。

“以前总觉得老了眼睛模糊是常态,现在才知道通过一次手术就能同时解决两个问题,真是我们老年人的福音!”一位居民在现场感慨道。

活动还特别设置“千寿宴”文化环节,在悠扬的歌声中,老人们欢聚一堂,欣赏表演、交流健康心得,将气氛推向高潮。

## 华腾园社区:应对阿尔茨海默症有妙招

近日,武汉市洪山区梨园街道华腾园社区携手湖北九州德康养公司在社区老年人服务中心开展了“识‘遗’知‘忘’——科学应对阿尔茨海默症”健康知识讲座,辖区内37名高龄老人及关注该病症的居民参与其中。

活动前,工作人员在老年人服务

中心打造了“记忆友好场景”,还原“阿默老人”日常熟悉的生活场景。活动特邀炎黄职校专业老师,围绕阿尔茨海默症的预防及科学生活方式展开讲解。老师用通俗易懂的语言,从病症表现、发病诱因到日常预防要点,层层剖析,现场老人认真聆听,不时互动提问,专业知识在问答间深入

人心。互动环节中,老师针对性认知训练带领老人做手指操游戏益智又动手,每个动作分解示范并停留3秒,确保老人跟上节奏,通过手部神经激活刺激大脑活力。对动作不协调或记忆困难的老人,老师放慢语速、耐心鼓励,老人们在欢声笑语中学习科普知识。 (通讯员:杨彦婕 周雨轩)

## 保成社区:人大代表开展送法进社区活动

为切实提升辖区老年人法律维权意识,近日,武汉市江岸区大智街道保成社区开展了“法润民心守护夕阳红”的主题普法宣讲活动,大智街道人大代表、街道党政办、社区工作人员和辖区居民共同参与。

前期入户走访时,保成选区人大代表、区人大监察司法和法制委员会罗丽萍主任得知辖区居民,尤其是老年群体对赡养、防诈骗、民间借贷等法律知识需求迫切,于是主动对接法院资源,特邀专业法官走进街道社区,把

实用的法律知识送到居民“家门口”。

活动现场,武汉市江岸区人民法院的章志恒法官结合老年人生活实际,用“案例+法条+建议”的方式,围绕三大核心法律问题展开讲解。针对“子女不尽孝”这一大家关心的养老问题,章法官通过“父母偏心仍需子女共同赡养”“分家协议不能免除赡养义务”两个真实案例,明确解读《民法典》《老年人权益保障法》中关于赡养义务的规定,让老人们明白“赡养是法定义务,不容推卸”;面对高发的老年诈骗

问题,他揭露了“装家人电话诈骗”、“免费办卡送礼品陷阱”等常见骗局,总结出“警惕免费午餐、核实身份再转账、留存证据快报警”的防骗三招,期间播放的法院自制防诈骗宣传片,更是让居民们直观感受到骗局套路,加深了防骗记忆;针对民间借贷中“借了钱打不赢官司”、“还了钱被套路”等痛点,章法官从“规范借款凭证、留存资金痕迹、确保借贷合法”三个维度,教大家既守护财产安全,又避免亲友反目。 (通讯员:梁广丽)

2025年11月22日  
农历十月初三

小  
寒

湖北广播电视台

# 文化传承 社区同行

社区各展巧思,或传非遗技艺,或探古村智慧,或育诚信品格,以多元活动让传统文化融入生活,为居民精神世界添彩。

## 123社区:村社携手,共绘非遗新画卷

近日,“村社共建 非遗传承”活动在汉南区纱帽街道通津村热烈举行,武汉市青山区钢都花园街道123社区携手汉南区纱帽街道通津村,以非遗文化为纽带共同开展了“村社共建 非遗传承”主题活动,续写两地共建新篇章。

上午,钢都花园街道123社区组织文艺团队与党员骨干赴纱帽街道通津村,与通津村委开展深入交流,双方围绕不同地区的文化特色、人文风貌分享各自故事与经验,在基层治理心得方面畅所欲言,共同探讨如何更好服务群众、提升社区与村庄治理水平,还全面梳理了村社共建项目进展并明确下一步发展方向,同时针对下午文艺表演活动细节充分沟通,精心规划123社区非遗团队表演安排并特别设置剪纸作品赠送环节。



下午活动现场热闹非凡,热烈氛围与文化气息交织在一起,格外浓厚。123社区文艺团队成员身着精美的剪纸云肩,以优雅的仪态亮相,为活动增添了一抹亮丽的传统色彩。川剧变脸表演者瞬息万变的脸谱艺术,令村民们惊叹不已;采莲船、楚剧的精彩表演,更是将传统文化的精妙展现得淋漓尽致,让村民们沉浸在传统文化的魅力之中。

作为活动亮点之一,通津村市级非物质文化遗产项目通津夯歌震撼登场,铿锵有力的号子声仿佛是劳动人民对生活的呐喊,整齐划一的动作生动再现劳动人民团结协作、建设家园的火热场景,现场观众被深深吸引,阵阵掌声如雷鸣般响起表达着对这一传统技艺的赞美与敬意。

“全国百姓学习之星”彭艳华向通津村赠送精心创作的剪纸作品《通津夯歌 非遗传承》,这幅作品承载着社区对通津村文化遗产的赞美,象征着两社区图文共融、携手传承的文化纽带。它不仅是一件艺术作品,更是123社区与通津村深厚情谊的见证。

(作者:陈姝婧)

## 桃林社区:指尖织宋锦,团扇载古韵

近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区联合新唐万芊荟商场在户外茶话亭举办了“非遗宋锦扇,团扇珍珠情”主题手工体验活动。活动吸引了辖区数十位手工爱好者积极参与,大家在一珠一扇间,共同感受了古典美学与现代手工艺交融的独特魅力,沉浸式体验非遗技艺的匠心与雅致。

活动开始,社区巾帼志愿者先为大家介绍了团扇的历史渊源与文化内涵。随后又详细演示了宋锦团扇

的制作流程,从扇面裁剪、宋锦纹样搭配,到珍珠点缀、流苏装饰等步骤,都进行了耐心细致的拆解教学。

在实践环节,居民们纷纷化身“匠心手艺人”,开始了自己的创作。大家小心翼翼地比对位置,将古朴雅致的宋锦碎片粘贴在素面团扇上,奠定作品的基调;随后,一颗颗圆润的珍珠在巧手下被精心点缀于扇面,或组成优雅图案,或作为点睛之笔。大家相互交流技巧、分享创意,现场氛

围温馨而专注。当原本朴素的扇面在大家的巧手下逐渐变成缀有宋锦、点缀珍珠的精美团扇时,每个人的脸上都洋溢着成就感与喜悦。

“以前只在博物馆里见过宋锦,今天亲手用它做团扇,才真正感受到这种传统工艺的美。这样的活动不仅有趣,还能学到非遗知识,希望社区以后多举办类似的文化体验活动。”参与活动的王阿姨拿着自己的作品笑着说。 (通讯员:傅彬)

近日,由武汉市东湖高新区关东街新时代文明实践所主办,关东街保利时代社区新时代文明实践站联合武汉职业技术大学时尚与传媒学院分团委社青部“绿织清风”志愿服务团队协办,开展“武汉以我为荣”一诚实守信活动,活动通过丰富有趣的口才训练与情景互动,引导孩子们理解诚实守信的重要性,提升语言表达能力。

活动以“嘴巴热身赛”开场,通过“小火车进站”“表情模仿秀”激发孩子兴趣,同时启蒙诚信认知。随后分龄开展绕口令教学,在发音训练中融入“守信不吹牛”理念。主题故事会借助《狼来了》《诚实国王的种子》引导孩子理解诚信价值。“情景演练屋”则通过生活化场景,让孩子实践诚信表达。

课后,孩子们化身诚信宣传员,为辖区商铺和居民进行“武汉以我为荣”一诚实守信宣传。将课堂所学转化为社区实践,让诚信种子从课堂延伸至社区肌理。此次活动也是“武汉以我为荣”诚实守信文明行动的实践,为社会信用体系建设筑牢童心根基。 (通讯员:唐佳丽)

## 天仁社区:访古村承智慧

近日,武汉市江汉区民意街道天仁社区组织30名社区志愿者及工作人员,前往黄陂大余湾古村落,举办了一场以“探访古村传温情,志愿赋‘仁’共前行”为主题的志愿者研学成长活动,通过文化体验与团队建设,提升志愿者队伍的凝聚力和服务创新能力。

秋日的大余湾,青砖黛瓦与志愿者们的身影相映成趣。在参观过程中,志愿者们深入探访这座“徽派建筑活化石”,从古老的村落布局、完善的排水系统到家风堂内的“忠孝传

家”训诫,大家认真观摩、积极讨论,从中感悟传统治理智慧与现代社区倡导的“邻里互助”精神之间的内在联系。

为增进团队协作,活动还设置了互动性强的团队任务。通过游戏打卡、任务协作等形式,志愿者们在轻松愉快的氛围中加深了彼此了解,提升了沟通与协作能力。大家纷纷表示,此类活动形式新颖,为日后开展社区服务提供了新思路。

“村民世代守护古村的坚持,让我更深刻地体会到我们日常社区服

务和基层治理的意义。”一位志愿者在活动中感慨道,“相信通过大家的共同努力,我们的社区也会建设得更加美好。”

天仁社区负责人表示,本次研学活动实现了“文化体验”与“团队建设”的深度融合,有效增强了志愿者对社区的归属感和认同感。未来,社区将继续深化“党建+志愿”服务模式,不断创新活动形式,巩固志愿者队伍建设成果,让每一位志愿者都成为社区治理的“源头活水”,为共建美好家园汇聚更多力量。 (通讯员:陈曦)

保利时代社区:童言话诚信 文明入社区

# 媒社联动:爱心服务进家门

湖北广播电视台的“爱心进社区活动”遇上社区的“民生舞台”,总能碰撞出暖心又热闹的火花!从消防安全的“硬核”守护到绿色回收的“环保接力”,从商户联盟的“便民福利”到养生盛宴的“冬日暖意”,湖北广播电视台携手武汉多个社区,把实用服务、趣味互动和满满关怀打包送到居民家门口。

## 石牌岭社区:消防安全携手绿色回收 共建平安美丽家园

近日,武汉市武昌区中南路街道石牌岭社区岭地金居小区中心广场热闹非凡,一场集消防安全宣传、绿色回收与垃圾分类普及于一体的社区主题活动在此顺利开展。本次活动由湖北广播电视台“爱心汇聚行”与石牌岭社区联合主办,武昌区垃圾分类专班合办,旨在全方位提升居民安全与环保意识,共同营造安全整洁、绿色可持续的社区环境。

活动现场,社区综治主任与小区物业经理聚焦秋冬消防安全重点,向居民细致讲解防火知识并发放宣传折页。针对季节天干物燥、火灾易发的特点,工作人员着重强调楼道杂物清理、家庭用电规范及“三清三关”等核心注意事项,同时倡导居民将家中闲置旧物参与回收,既消除安全隐患又实现资源循环,让安全理念与环保意



识同步传递。

湖北广播电视台联动的爱心企业小智回收团队设立专属回收专区,集中收纳居民闲置的旧家电、衣物等物品。专业便捷的服务让居民足不出户

利用,特别有意义。”她现场扫码关注回收平台后表示,已向邻居们推荐这种“线上预约上门回收”的便捷方式。

另一边,武昌区垃圾分类专班与中南民族大学学生志愿者共同开展的互动宣传人气高涨。志愿者们通过趣味游戏、知识问答等生动形式,向居民普及垃圾分类的重要性与实操方法。轻松愉快的氛围中,居民们积极参与互动,快速掌握了各类垃圾的分类标准,参与热情持续升温。

此次活动不仅切实提升了居民的消防安全意识和环保参与度,更展现了社区、企业、高校多方联动的强大合力。石牌岭社区相关负责人表示,未来将持续推出形式多样的惠民活动,推动安全与环保理念深入人心,凝聚共建和谐、美丽、安全家园的社区力量。

(采写:马双)

## 张家湾社区“一刻钟便民生活圈”走出新路径



近日,武汉市武昌区水果湖街道张家湾社区热闹非凡,“商户联盟悦购行·社区低碳惠不停”主题活动正式启动。活动以“商户联盟+低碳互动”为主线,整合资源、创新场景,推动社区商业服务提质增效,引导居民践行绿色低碳生活,成为武汉市“一刻钟便民生活圈”建设的一次生动实践。

当日,社区游憩广场上已是一片欢声笑语。近20家商户摊位整齐排列,涵盖老字号、连锁品牌、特色小店、健康机构、餐饮服务等多种业态,纷纷推出“满减优惠”“试吃套餐”“体验券”

等促销活动。艾特口腔为居民提供免费义诊,汉口银行现场办理社保卡,黄鹤楼酒业推出限时促销,吸引众多居民驻足咨询、踊跃参与。

低碳互动区同样人气十足,“循环‘塑’递员”摊位前,居民们拿着洗净的塑料瓶和易拉罐,兑换新鲜柚子,亲身参与资源循环;“低碳行走派”活动鼓励居民绿色出行,通过积累步数兑换实用小凳;而“小智回收”摊位则开展旧小家电回收置换,引导居民将闲置电器变废为宝。“活动不仅让我们在家门口享受到实惠与便利,还学到了不少低碳生活小妙招,感觉社区越来越有‘绿色温度’了。”居民李女士感慨地说。

张家湾社区相关负责人介绍,本次活动是落实武汉市“一刻钟便民生活圈”建设的具体举措。社区围绕居民日益增长的高品质、多元化生活需求,联动生活圈内180家商业主体,以“商户联盟+低碳互动”模式,打通商业促消费与环保倡新风的双向通道,既提升了社区服务的便利化与绿色化水平,也增强了居民的归属感和凝聚力。

(记者:柏洁)

## 积玉桥街道中山社区金域雅庭小区工会小组退休职工乐享沉浸式养生盛宴

近日,武汉市武昌区积玉桥街道中山社区联合金域雅庭小区工会小组,在工会阵地及室外小广场成功举办“工会暖冬行·立冬养安康”职工养生活动。本次活动由湖北广播电视台爱心汇聚行携黄鹤楼酒业、德韩口腔共同支持,吸引了小区众多职工参与,大家在欢乐温馨的氛围中喜迎立冬,收获健康与暖意。

活动开始,工作人员热情引导参与职工入场,并发放活动流程手册。相关负责人作开场致辞,向职工送上立冬祝福,介绍活动安排,传递“娘家人”的深切关怀。

现场活动内容丰富,环环相扣:中药养生包制作在淡淡药香中拉开帷幕。茯苓、陈皮、山药等材料准备齐全,职工们在专业人员指导下亲手制作,交流心得,不一会儿,一个个药香四溢的养生包便顺利完成。简易养生教学操由中医药大学专业人员带领。伴随舒缓音乐,大家认真学习简单易行的养生动作,舒展身心,现场气氛温馨而活跃。

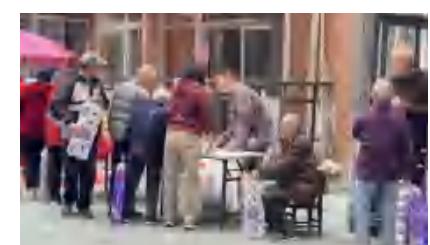
五大趣味游戏接连开展,包括“套

圈立冬养生礼”、“丸”满相伴、“立冬投壶祈福”、“养生知识问答转盘”及“揽福纳暖”挑战。职工每通过一关即可盖章,最终凭章兑换奖品,现场笑声不断,互动热烈。

四大养生体验区同步开放:中医义诊提供血压测量与健康咨询;养生茶品鉴区茶香弥漫,工作人员讲解茶饮功效;口腔健康区内,德韩口腔团队为职工检查牙齿、科普护齿知识;黄鹤楼酒业展区则带来酒类鉴别知识与低度养生酒品鉴,暖心助力职工健康过冬。

活动现场,退休职工李师傅指着由闲置门房改造而成的职工活动室感慨道:“这个活动室能建起来,多亏工会带我们一起参与改造。”这也是中山社区工会发动职工共同参与小区治理的生动缩影。

(采写:徐欢)



# 乌河,蜿蜒流过齐故都(组诗)

文/边荣生(山东)

## 重阳节

篱边菊比檐角的开得慢  
每片瓣都攒着阳光  
不慌不忙地黄  
我不忍心看妈妈鬓角的雪  
她佝偻着数山楂枝头的晨星  
秋天挤在藤椅的影子里  
不分轻重  
  
石阶上的风裹着桂香往怀里钻  
重阳的太阳要晒三遍  
一遍暖手,一遍烘透旧棉衣  
最后一遍  
要留着焐热我打工的鞋尖  
  
我把菊花插在妈的发间  
她淡淡地笑了  
一朵是去年没说出完的惦念  
一朵是今年刚体会的陪伴  
她笑的时候  
花瓣和皱纹一起颤动  
  
秋末的风又吹来了  
带着远处的雁鸣  
我忽然懂了所谓重阳  
不是登高望远  
是把岁月的重量  
轻轻放在彼此的目光里  
像菊抱着蕊  
我抱着妈的肩膀  
每一秒都在慢慢变的滚烫

## 苏醒的火, 燃爆一座古城

晏子灸过三弋  
把那团火用学宫的墙深藏  
孔子熟悉的韶乐  
在沉寂的深处共鸣着岩浆  
  
桃花厮杀的春天  
略带四季的残余沧桑  
薄弱岁月里微弱的炭火  
可是来自蒲家庄的油灯  
或是陶瓷琉璃古窑的山乡  
芝麻胡饼铺子的吊炉  
还是来自徐姚遗址的铜炉  
星星之火  
组成一团团闪烁的红光  
照亮排队的长龙  
一带一路广联远客  
莘莘学子寻找诗和远方  
把苏醒的火和城冲上热点  
三月的世界  
人间烟火饱含肉的芳香  
  
思索的风与现实对话  
摩肩接踵演绎繁华的轮回  
黄桑古韵的街道上  
吹拂齐风泱泱

“寒酸”的那座办公大门

走出一群人满怀担当  
践行初心使命  
成就这诗经般夭夭光芒

## 爱正穿过炊烟而来

枫叶战栗出颜色  
独落窗台  
影子缩进妈妈的泪中  
闪着血一般的红  
  
月光披着李白的寂寞  
洒满风起的小院  
童年的老街  
墙头长满茅草的白  
和父亲的头发  
随季节飘摇  
跳着有些不同的舞  
  
拐杖倚住老宅的土坯  
黄昏的双眼  
张望归乡的小路  
等待爱穿过炊烟而来  
用无语打湿眼眶

## 古齐夜雨

一柄长剑  
从远古刺向今夜  
太公巨像静静伫立  
任天地呜咽  
  
一列滚雷  
惊醒齐国大地  
稷下学宫还鸦雀无声  
争鸣已气定神闲  
  
楼后的芭蕉  
摇曳出蝶妆的靓影  
前街的梧桐  
滴着麦农祈求的热泪  
  
雷与雨交替呐喊  
凉风吹动头发  
夏雨搅动心海  
莫名想起祖居老宅  
还有俺爹俺娘

## 寂寞的雪在吟唱

钢筋水泥的丛林里  
叶绿素本没有那么葳蕤  
在北风统治的节点上  
川流不息的车、人、空气  
在奔忙着  
如盛夏绿荫里的蚂蚁  
  
云朵没有螺纹钢支撑  
碎云成雪  
散落人间  
一切慢了节奏

高高的脚手架停止了转动  
钟表似乎也要停摆

麦苗是否温暖  
梅松竹菊是否得志  
我不知道  
丐帮、流浪者却悟出了遁地术  
高架桥洞里固守的那个瘸腿狂人  
对着天空高喊

欢喜和忧愁的人  
谁知道雪的感受  
空旷漆黑的夜里  
雪在风里  
用故乡俚曲寂寞的吟唱  
响着格律的平仄  
是白居易卖炭翁斥牛的高亢  
还是易安女士醉插梅花的轻叹

## 雪花, 你知道现在是隆冬么

小寒大寒短兵相接  
短的像邻居  
冬韵里,齐国故都在张望  
北风游走稷下学宫,呼喊  
雪却迟迟未将太公战地渲染  
  
城墙沉默无言  
古老成五千年的农夫  
雪的辙痕深藏思念  
旧巢空等柳絮  
瘦枝空摇,难寻那片白  
  
寂静中看冬  
牛山悄立,乌河无澜  
缺少雪的时光笺  
写满了腊月的遗憾  
排水道口倍感空虚  
古车马馆碾压曾经的泥泞  
  
缺雪,构不成完整的冬  
腊八粥也缺少神韵  
何时雪满  
梦圆一个完整的冬天

## 微光

矿石将阻燃电缆碾碎  
我听见心跳在岩壁上跳跃  
沿着巷道从掌子面深处逃亡  
窒息感漫过膝盖漫向喉咙  
  
在绝对的黑里  
声音和恐惧都被放大  
生命和幻相  
一切正被黑暗缓慢消化  
  
钻机呻吟着掘进  
他们搬运着凝固的夜

直到某块石头突然反光  
那是地表跌落的太阳碎屑

我摸到一缕震颤的光  
终于我走近,终于我触到  
晨露里的微光  
一些美好的想法,生命的意义  
都从一束微光中渐渐复活

## 北风吟

北风寒兮,寒如冰兮。  
日日夜夜,何以休兮。  
北风愁兮,愁如发兮。  
黑黑白白,何以青兮。  
  
北风穿我屋,无素餐兮。  
未见君子,心之伤矣。  
北风穿我堂,无素餐兮。  
既见君子,心之暂夷。

## 小麦

风,来或远去  
小麦用灌浆沉淀,保持直立  
天,越来越干  
携手用麦浪描述苛求的水  
  
小满过后  
缺少富含哲理的大满  
农夫们沧桑的脸辉映着  
一刀刀照天烧去的黄纸  
祈愿农田充实金黄的颜色  
  
麦芒未想好穿刺什么  
收割机循环的刀片闪过  
来不及惧怕  
刀光留在更锋利的麦茬  
草大麦继续迎风摇曳  
大地再一次空荡荡的沉默  
  
和季节一起循环荣枯  
寂寞的粮仓才是最好的归宿  
让芸芸众生更加饱满  
深层次的思考  
仓廪与礼节的天道

## 从白昼起身的月亮

月在山北,日在山南,同辉  
小贩的呐喊穿过惨白的月亮  
萦绕在城市  
弥漫着白雾初起的乡村  
  
流浪者在垃圾桶里面寻找  
步伐歪斜,如同邀月醉酒的诗人  
外卖小哥陀螺般在高楼间低空盘旋  
穿过一条条雨巷

未遇到撑油纸伞的惆怅

喇叭声叫卖声工地的噪音  
淡化了月光,太阳也懒洋洋登高  
给月亮和大地一丝丝温暖

月光融进深秋的风  
阴影里的白天看起来更黑

## 分界

浑浊又泛黄的  
是沧桑的母亲从陆地奔来  
仿佛赤脚走过泥田  
咆哮又深蓝的  
象个叛逆又青春的少女  
  
季节似乎和这里关系不大  
常年是生生不息的力量  
违背历史的潮流在此地被埋葬  
民族的忧伤在沸腾  
唤醒每一个听力敏锐的青年

扶着高高的船舷,俯视  
黄蓝分界的长线,蜿蜒而去  
我却从心底仰望  
思索万物  
卑微或浩荡的分界

## 岁月是一弯清浅的河

绕过愚公山蜿蜒北去  
流过小村的从前流到现在  
乌河数十年前的模样  
刻在六〇后记忆的沟回里  
象越来越深的河床

爷爷花白的胡须,卷卷的  
如午后河面粼粼的波纹  
奶奶长长的秀发,黑黑的  
与河岸的垂柳  
一起婀娜摇曳

爸爸几个猛子上来  
河蟹黄鳝大蚌小虾  
长长短短的鱼一堆  
妈妈钻出芦苇帐  
大襟兜满了绿皮的鸭蛋  
夏秋日暮的荧火虫  
星星般闪烁进我的童年

小女张着雏燕般惊讶的嘴  
望一眼渐枯的河水  
听我讲述这真实的传说

一个家族,多少人  
在不同的年代  
奔流在同一条清浅的河上  
缓缓向前

## 上班族五招激活“职场巡航力”

据统计成人平均每天花在工作和与工作有关的活动上的时间将近10个小时。不少职场人士受到超重和肥胖的困扰。研究表明,只要对您的工作环境和日常工作进行简单的改变,就可以提高您的饮食质量,帮助您保持更健康的生活方式。只需五个步骤,就能把工作中的你掰到健康正轨。

### 从家里带健康的零食

提前做好计划,通过从家里带健康食物来控制上班时间吃其他高热量的零食。对于藏在抽屉里的零食,可以考虑混合坚果或燕麦棒。冷藏零食可以包括酸奶、生蔬菜、新鲜水果和奶酪串,所有这些都是比饼干、膨化油炸食品更健康的替代品。

### 别再一个人闷头吃饭

办公桌用餐已成为不少上班族的默认用餐方式。62%的被调查对象表示,他们经常在办公桌前单独吃午餐。但研究表明,和同事一起用餐可以促进合作并提升整体工作表现,实现双赢。如果再结伴出去散散步,这



会减少您吃一顿大餐的时间,提高您的热情,让您更放松。

### 丢掉糖果盒换成水果碗

您只需将糖果盒从办公桌上移开或将其藏在抽屉里,这已被证明可以显著减少含糖食物的摄入。如果把水果碗放在显眼的地方,可以鼓励您吃水果作为零食,这样吃得更健康。

### 不要忘记补充水分

即使是轻度脱水也会对您的记忆力产生不利影响,并增加焦虑感和疲劳感,进而降低工作表现以及增加

因为紧张而吃零食的次数。随身携带一个水壶,这样您就可以在整个工作期间饮用。饮用水代替500毫升的含糖饮料,可以少摄入约215大卡的热量。

### 离自动售货机远一点

尽管不少人已经意识到自动售货机暗藏的饮食陷阱,但往往抵不住诱惑。自动售货机里放了太多高糖、高盐、高热量的零食,营养价值低。特别是下午,当饥饿感袭来时,请绕开休息室的自动售货机。(来源:北京青年报)

## 过敏咳嗽的止咳小妙招

### 二、多喝水

多喝水是缓解过敏咳嗽的常用方法之一,可以起到润肺止咳的作用。因为过敏咳嗽往往会导致喉部、气管、支气管等处干燥和受伤,过多的干燥会让咳嗽加剧,因此多喝水有助于增加体内水分,促进呼吸道的湿润和解燃眉之急。

### 三、加湿

加湿也能够缓解过敏咳嗽,特别是在气候干燥的时候,室内湿度的升高能够帮助缓解喉咙、气管和支气管的干燥症状,同时也可以减少病菌的传播。可以通过放置水盆、使用加湿器等方式提高室内空气的湿度。

### 四、快速呼吸练习法

这种方法需要先深深呼吸,然后迅速出短促的气。这种方法可以帮助身体排出多余的二氧化碳和黏液,进而达到减轻呼吸不畅的目的。需要注意的是,过度使用快速呼吸练习法会导致呼吸急促,可能也会造成头晕、心悸等不良反应,因此请谨慎使用。

### 五、经常洗澡

经常洗澡也是缓解过敏咳嗽的好方法,洗澡可以让人们身心舒畅、清新,缓解疲劳,增加身体的抵抗力。同时,洗澡会使体表的毛孔打开,帮助体内毒素流通和排除,达到祛湿止咳、舒缓身心的效果。(来源:百度健康)

过敏咳嗽是很多人都会遇到的问题,特别是在季节交替的时候,气温变化大、季节交替带来细菌病毒增多等原因都可能导致过敏咳。过敏咳嗽虽然不是非常严重的问题,但是如果不去治疗,也会给人们的日常生活带来一定的困扰。下面介绍一些过敏咳嗽止咳小妙招,帮助大家缓解过敏咳嗽的症状。

### 一、药物止咳

药物止咳是缓解过敏咳嗽的常用方法,药物止咳适用于轻度过敏咳嗽症状。常见的药物止咳中,包括吗啡类药物、小儿氨酚烷胺等。对于儿童和孕妇,建议不要随便服用药物止咳,最好先咨询医生的意见。

患有骨质疏松、一直在吃钙片的张阿姨,前阵子又发现了冠状动脉钙化,她疑惑这血管钙化是不是补钙引起的,以后还能不能继续吃钙片。血管钙化的成因难道是补钙补多了?

### 血管为什么会钙化

钙化本质上是各种来源的钙在炎症部位沉积后形成的“钙化点”,有点像皮肤伤口愈合时的“疤痕”。人体的很多器官都有可能出现钙化,除了血管,比如肺结核导致的钙化灶、男性前列腺中的钙化等。

随着年龄的增长,血管也会衰老,特别是出现动脉粥样硬化后,形成粥样斑块的血管壁,在炎症的刺激之下,钙质沉积后形成钙化。冠状动脉区域的钙化程度越高,意味着冠状动脉粥样硬化越严重,发生心血管事件的风险也就越大。

### 血管钙化和补钙有关吗

骨质疏松症主要的治疗手段就是补钙,同时增加营养。相比之下,血管钙化的核心机制是血管壁的慢性炎症、钙磷代谢失衡,而非单纯的补钙本身。

因此,合理的补钙一般不会导致和加重血管钙化,只有长期过量补钙或出现钙代谢异常时,才有可能增加血管钙化的风险。

### 钙的安全摄入量是多少

根据美国预防心脏病协会的建议,每日摄入钙的总量不超过2000mg至2500mg,对心血管系统就是安全的。成年人每天需摄入800至1000毫克的钙(老年人吸收会差一些),而我们的饮食中钙量偏低,平均每天约400毫克,常用钙补充剂推荐的每日剂量为600毫克左右,两者相加也就刚刚好。

因此,合理补钙并不会增加血管钙化的风险。像本文中的张阿姨——同时患有血管钙化和骨质疏松,依旧可以继续补钙。(来源:北京青年报)

## “饭后百步走”适合老年人吗?

“饭后百步走”的说法是否适合老年人?从中医角度讲,老年人运动养生有哪些需要特别注意的事项?

湖南省中医药研究院党委书记、院长葛金文表示,“饭后百步走,活到九十九”的本意是通过舒缓的运动,来促进老年人脾胃消化和运化水饮的功能。但并不适合所有老年人,需要因人而异。

有助于促进胃肠蠕动,缓解饱胀感。

但是还有一部分老年人不适合饭后走的,葛金文指出,患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老人,饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,容易引起头晕、乏力、心绞痛或者更加严重的意外。所以这类老人,饭后最好是静坐或者平躺30到60分钟。患有胃下垂的老人,

中医辨证大多中气不足,饭后更容易困倦,这个时候站立或行走会加重胃的下垂程度,引起腹胀。还有平时体质虚弱、气血不足的老年人,吃了饭以后自然感到困倦,这是老年人身体的自我保护信号,应该顺应它,适当休息以养气血。如果强行散步反而会耗伤气血,更累。饭后不应立即走路,最好先休息30分钟左右。(来源:人民网)

**血管钙化是补钙闹的?**

# 儿童服用奥司他韦有讲究

流感季节来临,奥司他韦成了很多家庭的常备药。但面对不同剂型和复杂的体重剂量表,很多家长都会感到困惑:孩子该怎么用药?

## 治疗流感

剂型、剂量有讲究。奥司他韦目前主要有胶囊、颗粒剂和干混悬剂。儿童服用通常推荐选择颗粒剂或干混悬剂,服用方便,能准确控制剂量。治疗流感时,儿童用药剂量需要根据体重精确计算:体重≤15公斤,每次30毫克,每日2次;体重15~23公斤,每次45毫克,每日2次;体重23~40公斤:每次60毫克,每日2次;体重>40公斤,每次75毫克,每日2次。对于1

岁以内的婴儿,每次按每公斤体重3毫克计算。

用药时机与疗程。奥司他韦应在流感症状出现后的48小时内开始服用,越早使用效果越佳。疗程通常为5天,即使症状有所好转,也应坚持完成整个疗程。

## 预防流感

奥司他韦可用于1岁及以上儿童的甲型和乙型流感的预防。当孩子与流感患者有密切接触后,可考虑预防用药。特别提醒:目前不推荐对1岁以下婴儿使用奥司他韦进行药物预防,保护婴儿的关键在于接种流感疫苗和做好家庭防护。



## 剂量

预防用药的剂量与治疗量相同,但服用频率改为每天1次。

## 用药时机与疗程

在密切接触感染患者后2天内开始用药,疗程至少7天,一般为10天。

## 用药注意

减轻胃肠不适 奥司他韦可与食

物同服或饭后服用,以减少对胃肠道的刺激,提高耐受性。如出现严重不良反应,应及时停药并就医。

## 呕吐补服问题

孩子如服用颗粒剂15分钟内呕吐,需补服全量;15~30分钟内呕吐,补服一半剂量;超过30分钟,无需补服。如是胶囊,服后被完整吐出,则需补充全量。(来源:家庭医生报)

## 立冬后重在「养神」

冬季对应人体肾脏,是封藏精气的季节。现代人容易思虑过度、心神耗散,推荐几种“养神”方式,有利于放松心情、缓解焦虑。

**一杯代茶饮:甘麦安神茶。**取炙甘草、浮小麦、大枣(掰开),放入杯中,用沸水冲泡,代茶频饮,适合心绪不宁时饮用。甘麦安神茶来源于《金匱要略》中记载的“甘麦大枣汤”,三药合用,能柔肝润燥,缓解精神紧张、悲伤欲哭之感。

**一组穴位按摩:太溪和神门。**太溪穴为肾经原穴,位于足内侧内踝后方与脚跟骨肌腱之间的凹陷处,具有滋肾阴、补肾气的功效。神门穴为心经原穴,位于腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘凹陷处,可用拇指指尖按压这两个穴位直至有酸胀感,每次3~5分钟。

**一种呼吸法:凝息敛神法。**选择安静的时刻,保持正坐或盘坐姿势。采用“吸一停一呼”的呼吸节奏,即先用鼻子缓缓吸气4秒,接着屏住呼吸7秒,最后用嘴巴缓缓呼气8秒。每天练习5~10分钟,可以降低焦虑水平。

(来源:人民日报)



# 发生帕金森手抖,这些动作要避开

帕金森病是一种神经系统退行性疾病,多发于中老年人。在诸多症状中,手抖是最为典型且容易被察觉的症状,医学上称之为“静止性震颤”。在日常生活中哪些动作需要避开?该如何正确应对?

## 需避开这些动作

1. 精细且快速的手部动作。比如快速系细小的纽扣,由于纽扣小且需要精准对位,手部的震颤会让手指难以稳定地操作,不仅无法快速系好,还可能因为反复尝试而加重手抖。

2. 长时间保持同一手部姿势。长时间手握笔书写小字时,手部肌肉处

于持续紧张状态,会使手抖症状加重,同时也容易导致手部疲劳、酸痛,影响书写效果等。长时间手持手机打字同样如此,手指在屏幕上的频繁操作加上固定的握持姿势,会让手部震颤更明显,还可能影响手指的灵活性。

3. 用力过度的手部动作。用力拧干衣物时,手部需要用较大的力量,而帕金森患者的手部肌肉控制能力下降,过度用力会加剧手部的抖动,不仅难以拧干衣物,还可能因用力不当导致手部受伤。

## 日常动作的正确做法

1. 对于精细动作,患者可以放慢

速度,不要急于求成。同时,借助一些辅助工具会起到很好的效果。比如选择穿带有松紧的衣服;使用专用的餐具,如带有防滑手柄、勺头较大的勺子。

2. 在进行需要保持姿势的动作时,定时活动手部是关键。例如,在书写或使用手机一段时间后,停下来活动一下手指和手腕,做一些伸展、弯曲的动作,缓解手部肌肉的紧张。此外,交替进行不同的动作也能避免手部长时间处于同一姿势,减少手抖的发生。

(来源:家庭医生报)

# 患了扳机指 康复四步走

## 第二步:给发炎处“加点润滑”

**热敷:**如果疼痛不明显,主要以僵硬感为主,可以用温毛巾(约40℃)热敷手掌根部,每次15~20分钟,每日2~3次。这能促进血液循环,帮助组织放松。

**温水泡手:**每天用温水泡手10~15分钟,简单易行,效果与热敷类似。

## 第三步:给肌腱做拉伸

**手指舒展操:**先将患病的手指缓慢、轻柔地完全伸直,保持5秒,再缓慢、轻柔地完全握拳,同样保持5秒。如此重复10~15次为一组,每天进行2~3组。

**肌腱滑动练习:**将手掌伸直,然后依次做出勾指、半握拳、全握拳等姿势,在每个姿势上停留3~5秒,细心感受肌腱的牵拉与滑动,这能有效防止粘连。

须注意,所有动作都应在无痛或仅有轻微痛感的范围内进行,绝对不要使用蛮力。

## 第四步:及时就医

如果通过上述自我调理1~2周后,情况未见好转甚至加重,请及时前往康复医学科或手外科就诊。

## 温馨提示

**严禁暴力:**切勿自己使劲硬掰被卡住的手指,暴力可能导致肌腱损伤甚至撕裂。

**分清冷热:**如果手指局部红肿又痛(急性期),应先用包裹毛巾的冰袋冰敷15分钟来消肿镇痛,而非热敷。

**注意保暖:**天气寒冷时,血管收缩容易加重症状,请注意手部保暖。

**根治在于预防:**症状缓解后,务必改善不良的用手习惯,这才是杜绝复发的根本。(来源:家庭医生报)

# 罗田好“柿”正当时

地处鄂东北大别山腹地的罗田,从不缺风景。枕着1729米的中原第一峰,卧在长江支流巴水的源头。云雾绕山峦,溪谷穿林海,这便是罗田的“日常”。而每年深秋的罗田,却是最动人的,甜柿挂枝、红叶满山、温泉氤氲,好“柿”正在这里悄然发生。

## 醉赏秋光 一步一景皆画卷

### 圣人堂村田园红叶

圣人堂村位于九资河镇境内,因传说孔子曾在此讲学而得名。如今,这里最出名的当属漫山遍野的红叶,被誉为“大别山最红的地方”。

圣人堂村的山坡上、田埂边、溪流旁,到处都是火红的乌桕树,远远望去,像一团团燃烧的火焰,热烈而奔放。

村子里的房屋错落有致地分布在红叶林中,白墙黛瓦与红色的树叶相映成趣,构成了一幅静谧而美好的乡村秋景图。



### 河西畈村水上红叶

河西畈村临近河流,河边生长着许多乌桕树,每到秋天,红叶挂满枝头,倒映在清澈的河水中,形成了“水上红叶”的独特景观。

清晨湖面浮着薄雾,红叶的倒影随着水波轻轻晃动。偶见小船划过水面,留下一道道水痕,更添了几分灵动与婉约,是罗田秋日里的另一番景致。

### 薄刀峰松石

薄刀峰以“松奇、石怪、峰险”三大特色成为罗田秋景的硬核代表。秋日登峰恰逢最佳时节,漫山彩林染成金红,千万种姿态的奇石撩动无数想象,崖壁间的奇松尽显旺盛生命力,山风拂过,听松涛阵阵,那是独属于薄刀峰的秋日交响。

### 天堂寨秋色

天堂寨的秋景兼具自然灵秀与历史厚重。哲人峰孤峭而立,飞瀑如白练垂悬崖壁,清风穿过竹隙,携来松针与野菊的芬芳。

半山的刘邓大军前方指挥部旧址,斑驳石墙仍留存着烽火痕迹,抚摸墙面仿佛能触到七十余年前的热血荣光。晨起观云海,夜来赏星河,雨后看飞瀑,这秋日的天堂寨,早已将金戈铁马化作云卷云舒。

### 天堂湖云海

天堂湖坐落于大别山主峰天堂寨脚下,是一座人工修建的水库,因地处群山之间,常年云雾缭绕,尤以秋日的



云海最为壮观,成为罗田秋游不可错过的目的地。

清晨时分,湖面上弥漫着厚厚的云雾,远处的山峦在云海中若隐若现。等云雾逐渐散去,天堂湖的全貌慢慢显露出来,湖水清澈见底,岸边的树木倒映在水中,与蓝天白云构成了清新自然的画面。



### 九资河镇鸠兹古邑夜色

九资河镇四周群山环抱,层峦叠嶂,宛如世外桃源。每到秋季,漫山遍野的乌桕树红叶似火,与古邑的古建筑相互映衬,构成了一幅如诗如画的美景,吸引着无数摄影爱好者前来捕捉这绝美的瞬间。

蝉翼,呈橙红色,轻轻咬一口,果肉细嫩多汁,清甜的味道瞬间在口中散开。



腾,温情在话语间流淌,这便是独属于罗田的烟火气息。

## 漫品人文 岁月藏着深底蕴

### 胜利镇

胜利镇地处罗田县北部,是鄂豫皖革命根据地的重要策源地,这里保存泗洲山抗战石刻群、肖方烈士故居、滕家堡红色老街、金凤楼等红色遗址,每一处都默默讲述着革命先辈们的英勇事迹。

滕家堡老街两旁的徽派古建筑,还保留着明清时期的民居风格,透过青砖马头墙、木门花格窗仿佛能一览曾经商贸繁华的景象。

### 三胜广场

罗田是京剧“三余”——余三胜、余紫云、余叔岩三位大师的故乡,因此也被称作“京剧鼻祖之地”。

倘若冇空,不妨去广场旁的三胜剧院听一场京剧,在跌宕起伏的戏曲故事中,体味罗田充实而精彩的慢生活。

罗田,这座藏在大别山深处的小城,以本真的自然之美、浓郁的人文之韵和地道的山野之味,酝酿出秋季独一份美好与诗意,好“柿”正当时,罗田之美等你发现。

(来源:湖北文旅)

## 浅尝丰收 舌尖尽是山野鲜

### 柿里牧歌甜柿

眼下甜柿已成熟,錾字石村的柿林里挂满了红彤彤的甜柿,像一个个小灯笼,村民们用传统方式爬树采摘,也成为一道别样风景。

而这丰收的喜悦,不仅能看还能尝。成熟的甜柿个头饱满,果皮薄如

### 罗田板栗

“世界板栗看中国,中国板栗看罗田”。作为“中国板栗之乡”,罗田产出的板栗以颗大饱满、皮薄肉厚、香甜粉糯而闻名。

“桂花香”“九月寒”“红光栗”等不同品种,也演绎出丰富吃法:生吃板栗脆甜,板栗炖鸡咸鲜浓郁,糖炒板栗粉糯甜香。

### 官基坪村茯苓

得益于优渥土壤与充沛雨水,罗田所产的茯苓质地优良、药效显著,而九资河镇自古便有种植茯苓的传统,并被誉为“中国茯苓第一镇”。秋季来罗田,别忘了来一碗茯苓鸡汤,尝一口茯苓糕,开启一段幸福满满的养生之旅。

### 罗田吊锅

罗田吊锅是罗田最具特色的传统美食之一,尤适合在秋冬季节品尝。一口吊锅,通常以腊肉、土鸡、排骨等肉类为底,搭配板栗、豆腐、白菜、萝卜,食材层层码放,再经炭火慢炖加热,激发出不同食材的香气。人们围坐在锅边,边吃边聊,暖意在锅中升



国风壁画墙、地铁红墙、粉萌彩绘墙……各种风格迥异的彩绘墙如雨后春笋般涌现，成了年轻人奔赴武汉打卡的热门理由。

### 武昌斗级营

在武昌斗级营历史文化街区，一幢老建筑外墙上，高达12米、宽7米的巨幅壁画《玉笛黄鹤》引来众多游客拍照。这幅由本土壁画创作团队“超级画咖”和希腊街头艺术家威迪共同创作的作品，让李白“黄鹤楼中吹玉笛，江城五月落梅花”的千年诗意图跃然墙面，成为武汉文旅市场又一亮眼的文化地标。

沿着斗级营一路走到江边，一面手比爱心的打卡墙临江而立，透过“爱心”可以看见广阔的江面、巍峨的长江大桥，远处的龟山电视塔映入眼帘。不少游客纷纷以“爱心”墙为背景，“比心”拍照。

### 司门口黄鹤楼

从江边沿户部巷、青龙巷一路行走，就来到与黄鹤楼同框的网红地铁站——司门口黄鹤楼红墙，这里人气爆棚。众多游客以红墙为背景拍摄远处的黄鹤楼，赞叹：“拍出了满满的大片感。”有的游客还在旁边青龙巷的小店里买古风扇子、小灯笼，作为拍照道具。

在红墙至司门口黄鹤楼地铁站B出入口，短短数百米上新了近10家奶



茶、咖啡门店和武汉礼物店。红墙爆火后，周边形成商业市集，客流剧增。

### 三道街

一条可爱的漫山步道，名叫“三道街”，与涂鸦一起亮相的，还有薄荷绿的扶手，沿途还做了新的箭头指示牌，方便游客上下山。

与武昌城内纵横交错的老街巷一样，这条也有着自己的故事，它自明清时期就存在，以前附近曾驻有粮道、盐道、学道三个道台衙门，“三道街”由此得名。

如今的三道街，更像隐蔽在闹市区里的平行世界，年轻人带着相机来扫街，叫它“山城武汉的缩影”。这里是街坊邻居的家门口，也是生长于斯的成年人，寻觅儿时记忆的一条平凡

小巷。

大概得益于背靠湖北美术学院，附近的街区，多了很多漂亮的涂鸦步道，顺着三道街下山，拐进粮道街，再走去高低起伏的“云架桥”，

又是另一番韵味，老舍笔下“武昌最清净的所在”，如今长出了多巴胺色的小屋，一面红砖墙，一面涂鸦，怎么拍都好看。芳芳理发屋、戈雅咖啡、社区小店藏在路边，街坊常光顾，也有游客寻宝尝鲜，阳光从树叶里碎碎投下来，这就是武汉人心里秋天最幸福的模样吧。

走到云架桥的尽头，就到了大家最熟悉的昙华林街区，街道两边生长出先锋雕塑，还有老建筑，晴空，绿树同框。

### 昙华林彩绘墙

从司门口黄鹤楼站乘坐地铁5号线到昙华林武胜门站，从地铁A口出来后，年轻的游客不约而同会干一件事——拿起手机，找准角度对眼前一栋房子的涂鸦猛拍。这面八层楼高的彩绘墙非常醒目抢眼，仿佛是昙华林迎接市民和游客的笑脸窗口。

在旁边的一条小巷子里也上新了一面“我在武汉昙华林”彩绘墙，引来不少年轻游客排队拍照。

在昙华林主街“长”出了一片鲜花墙，蔓延到灰墙黑瓦上。屋檐边、长凳上，游客排队等拍照。一名女生穿着



汉服，请来旅拍摄影师跟拍，各种角度拍不停。在花墙后的小隐集物店内，不少游客购买集章本、冰箱贴。临近的特色咖啡馆座无虚席，奶茶店排起长队，不少游客在此享受悠闲时光。

### 武汉动物园路

汉阳大道动物园路，一条400多米的涂鸦街让人眼前一亮。轻快活泼的画风，有趣可爱的卡通造型，适合各个年龄段的朋友们前来打卡。挑个阳光明媚的好天气，来到这里，就像穿越到动物王国，忙碌之余请抬眼看看，藏着楼宇间的这群“小可爱”吧！

### 园博园汉口里

两面墙面，一行阶梯，走上阶梯，如同走进画里，《汉口竹枝词》里描写的“十里帆樯依市立，万家灯火彻宵明”，此刻变成实景跃然眼前。仔细观察，历史中的细枝末节都能找到，码头旁的湖南牛肉粉店、鱼行、围满观众的戏台子……老汉口码头的日常生活被生动还原。

### 汉阳车站前路

武汉市汉阳区车站前路，这里也被称作“站前花街”。作为曾经铁路沿线的居民区，该地最显眼的是一条贯穿小巷的废弃铁轨，长约200米。铁轨两旁，有被刷成马卡龙色的房子、精心培育的鲜花绿植、艺术感十足的彩绘涂鸦墙。

走进“站前花街”，仿佛步入了一条城市里的鲜花铁路。老式车厢静立其中，铁路主题的墙绘引人驻足，新入驻的特色咖啡馆与怀旧特色的摄影打卡馆为小道注入了生机。步行至小路尽头，还能偶遇京广线上驶过的列车，每隔一刻钟就有一次列车与花海人群的相遇。

武汉的网红彩绘墙，是城市文化的鲜活名片，以艺术之美吸引游客，带动消费，为文旅经济添彩。期待未来更多创意彩绘墙点亮江城，续写城市精彩。

(来源:综合信息)

# 冬日咸宁: 暖泉氤氲处,至味正当时

冬天开始了,万物悄然进入休养生息的节奏。在忙碌的工作间隙,你是否也在寻找一个地方,可以安放身心、静享温暖?不如,这个冬天,就“泡”在咸宁吧!

## 7大非遗硬菜 闪亮登场

咸宁贺胜鸡汤:金黄挂壁,鲜掉眉毛;  
嘉鱼龙骨野藕吊锅:纯正浓郁,暖到心窝;  
陆水湖干烧关刀鱼:江湖气韵超带感;  
雷竹笋烧腊肉:咸香脆嫩,山野风味一绝;  
通城麦市千张:薄如蝉翼,柔韧豆香绵长;  
簰洲鱼圆:嫩滑鲜美,唇齿留香;  
通山包坨:Q弹柔韧,糯叽叽超满足。

## 两道经典美食 不要错过

咸宁宝塔肉:以逆天刀工,承载“步步高升”之愿;  
双溪合菜面:用一碗热络抚慰你的胃与灵魂。

## 两大非遗伴手礼

咸宁桂花糕:非遗工艺,清甜软糯不粘牙;  
赤壁青砖茶:千年茶香,暖胃解腻首选。

## 嘉鱼龙骨野藕吊锅

一锅熬煮千年的江湖至味。作为楚菜江汉平原风味的代表,嘉鱼龙骨野藕吊锅以国家地理标志产品“嘉鱼野藕”入馔,配本地土猪龙骨,文火慢煨四小时,骨胶原与藕香完美交融。汤色乳白浓郁,入口清甜回甘,胡椒的辛香贯穿始终,每一口都是“药食同源”的养生智慧。围坐在吊锅前,先喝汤再食藕,暖流从胃里蔓延至全身,这才是冬天该有的温度。

享味餐厅:忘不了吊锅城(嘉鱼县)、根据地美食城(嘉鱼县鱼岳镇)、万家厨房(嘉鱼县)

## 咸宁贺胜鸡汤

一碗会“挂壁”的黄金鸡汤。作为国家地理标志产品与市级非遗,咸宁贺胜鸡汤与京广铁路及107国道息息相关,是“因路而兴”的饮食文化典范。它选用江汉平原散养土鸡,配以红薯粉丝,恪守“文火慢炖三小时”的古法。揭开瓦罐的刹那,汤汁浓郁到能挂壁,鸡肉酥烂脱骨,粉丝吸饱精华,入口鲜润醇厚。这道承载楚地“无汤不成席”养生理念的佳肴,开创了“一鸡三吃”(喝汤、食肉、泡饭)的品鉴仪式。



享味餐厅:家宴喜事会(咸安区)、贺胜桥土鸡汤·正宗刘酒店(咸安区)、旅宁鸡汤(咸安区)

## 陆水湖干烧关刀鱼

一条有“江湖气”的鱼。作为鄂菜江汉湖鲜风味的代表,陆水湖干烧关刀鱼立足于赤壁三国文化,选取的陆水湖翘嘴鲌,形似青龙偃月刀,故得此名。这道“无鱼不成宴”的待客佳肴,鱼形完整、色泽红亮、肉紧皮韧,咸鲜微辣回甘,有着“见油不见汤”的地道风骨。脂香与椒香在口中交织,仿佛在舌尖上演一场三国风云。

享味餐厅:玉龙传说(赤壁市)、楚词 CHUCI(赤壁市)、第一家鱼庄(赤壁市黄公二巷)、福泽源家常菜(赤壁大道989号)、老赤壁·赤壁菜(赤壁市)

## 崇阳雷竹笋烧腊肉

山野间的春日馈赠。作为湖北崇阳非遗美食与传统山野佳肴,崇阳雷竹笋烧腊肉始于明清山区,当地人以石臼木槌“擂”制清明雷笋,去涩留脆,搭配熏制三个月以上的土猪腊肉爆炒而成。腊肉红亮不腻,雷笋脆嫩无渣,腊香与笋香交

织、层次分明。这道菜凝萃顺应节气的古老智慧,延续了“宁可食无肉,不可居无竹”的竹文化传承。

享味餐厅:八大碗(雷竹山庄店)、崇阳三特浪口温泉精品酒店(白霓镇浪口村古镇路)

## 通城麦市千张

薄如蝉翼的豆制品“软黄金”。作为通城地理标志美食与传统豆制品非遗,麦市千张始于清乾隆年间,承载400余年匠心传承。每张千张薄如绸缎、可透光,仅约0.5毫米厚度,乳白微黄,柔韧不易破,无任何添加剂,口感细腻弹润,久煮不糊,豆味纯正绵长。清炒、凉拌、烫煮,每一口都是自然本味与百年匠心的交融。

享味餐厅:万泉国际酒店(通城县)、鲜活石锅鱼(隽水镇通城大道)

## 嘉鱼簰洲鱼圆

会“跳舞”的鱼圆。作为湖北省非遗制作技艺与湖北名菜,簰洲鱼圆溯源于明嘉靖年间,承载五百年御膳珍馐荣光。长江故道西流湾的鲜活鳜鱼、鮰鱼,古法制作成洁白如玉、圆润饱满的鱼圆,其口感嫩滑弹润、入口即化。这道“无圆不成席”的宴席压轴菜,既是湘鄂赣边界“包鱼圆敬长辈”的孝道载体,也是长江渔文化与农耕文明的交融结晶。

享味餐厅:忘不了吊锅城(嘉鱼县)、南有嘉鱼美食城(嘉鱼县鱼岳镇)、万家厨房(嘉鱼县)

## 通山包坨

家宴上压轴的乡土珍馐。植根于幕阜山脉农耕文明,通山包坨用本地红薯淀粉制成,承载着“包裹团圆”的寓意。它外皮Q弹柔韧、半透晶莹,内裹荤鲜馅料,荤香与清甜交融,一口



咬下,口感层次丰盈。作为通山非遗与荆楚优品,通山包坨是山区人民物尽其用的生存智慧,更是亲戚邻里相传的情感载体。

享味餐厅:西泉乡村酒店(通山县)、牛头山庄(通羊镇)、田铺饭庄(郑家坪村)

## 咸宁桂花糕

“中华桂花之乡”的甜蜜馈赠。咸宁桂花糕是湖北省非物质文化遗产,源自明清“打桂花”“制桂花”的古老习俗。其以咸宁特有金桂、银桂为魂,糯米粉为骨,经多道传统工艺精制而成。成品白中透黄,点缀金黄花瓣;口感清甜软糯,入口即化,香气沁人心脾。

享味名店:咸宁桂花伴手礼店、海德香街桂香咸安特产馆、龙潭里景区咸安馆

## 青砖茶

千年茶路上的活化石。作为“万里茶道”重要源头,羊楼洞植茶制茶史始于汉晋、盛于明清,千年茶路间孕育出独特的“羊楼洞砖茶文化”。其制作技艺经数百年淬炼,成就青砖茶、米砖茶的独绝风味。

享味名店:老字号茶庄(羊楼洞附近)、茶产业园

除了这些出圈的非遗硬菜与特色伴手礼,咸宁的餐桌上还有不少藏着巧思与寓意的风味惊喜!

咸宁宝塔肉的“螺旋切”堪称神仙刀工,五层工序淬炼出红亮如塔的姿态,酥烂回甘里藏着“步步高升”寓意,妥妥宴席上一大硬菜。

双溪合菜面,碱水面裹着莹润卤汁,五彩码子鲜到跺脚,暖乎乎下肚。

(来源:湖北文旅)

# 从田径体育生到银发模特教师 ——盛国芝的T台“第二春”

深秋的暖阳透过明净的窗户，洒在湖北广电老年大学模特走秀班的地板上。二十余位身着修身服装、步态从容的学员，正随着悠扬的乐曲缓缓前行。她们平均年龄在55至75岁之间，银发之下，身姿挺拔、眼神坚定，仿佛时光在她们身上留下了从容而非沧桑。

站在队列前方专注示范的，是花甲之年的盛国芝老师。从一名走秀爱好者，到帮助数百名中老年人在T台上找回自信的引路人，她用自己的经历诠释了“人生没有太晚的开始”。

## 从田径场到T台： 一位教师的别样转身

盛国芝的步履中透着一股不同于常人的稳健与力量，这或许源于她年轻时的经历。“我毕业于武汉四中体育学校，从少年时期到高考前，一直在田径队训练。”她微笑着说。那段挥洒汗水的青春，不仅塑造了她良好的体态，更锤炼出坚韧的意志，为她日后在模特教学中注重“形神兼备”埋下伏笔。

2017年退休后，她抱着“锻炼身体”的简单想法，走进汉阳区老年大学模特班。没想到，这一次尝试，竟为她开启了人生的第二舞台。“从爱好者转为教学，其实是一个自然而然的过程。”盛国芝回忆道，“当大家都希望有更专业的表现时，我就必须自己先走出去学习。”怀着这样的信念，她在2018年先后考取了“注册高级旗袍专业教师资格”与“模特导师时尚编导”证书。她用“一年学、二年教、三年往上升”总结自己的快速成长，而背后，是她“对自己要求非常高”的自律与坚持。

## “我们班最动人的是老带新、 共前进的氛围”

“我们班最动人的，不是走得有多专业，而是那份老带新、共前进的氛围。”盛国芝这样形容她的课堂。

她的教学朴实而有效：对于零基础的学员，她不强求标准动作，而是鼓励“只要能坚持走完一节课，就是胜利”；随着学员信心的建立，她通过“基础班-提高班-表演班”的阶梯式教学，让每个人都能在“跳一跳，够得着”的成就感中持续进步；而对于那些渴望绽放的学员，她创建的“博学缘艺术



▲盛国芝



团”成为了他们实现舞台梦想的平台。

“站上舞台，你代表的不是个人，而是团队。”盛国芝格外注重集体荣誉感的培养。她不用高压管理，而是用“氛围”引导；不公开批评，而是“私下交流、给机会、给台阶”。艺术团实行“双向选择”机制，既尊重个人意愿，又保证节目质量，让每个学员都能在包容与进取中找到属于自己的位置。

## 优雅不分家境： 一个没有门槛的课堂

面对学员经济条件的差异，盛国芝的处理方式格外暖心。“经济条件稍差的，我们把她安排在训练上课的范畴。水平达到了，团队可以准备服装支持她上台；条件好一点的，在特定剧目中自购服装。”她刻意将团队的整体消费控制在“中等水平”，取大多数人的平均值，不让任何人因经济原因掉队。

“在我们这儿，至少不打牌，时间用在排练上，钱用在衣服上，生活有基本保障，就能找到快乐。”这句朴实的话语，道出了她希望学员们享受美好



生活的初心。

## “我活出了年轻时 都没有的自信”

“你知道吗？我现在走出去，别人一看就说：‘你是模特班的吧！’”68岁的学员刘阿姨笑着说，眼里闪着光，“我年轻时都没这么自信过。”

这句话道出了许多学员的心声。从最初的步履蹒跚到如今的亭亭玉立，从躲在人后到敢于站上舞台中央，

她们在盛老师的课堂上找回的不仅是优雅体态，更是被岁月掩埋的自我价值。

“我儿媳妇现在特别支持我，还主动给我买走秀的服装。”学员陈女士分享道，“她说我参加这个班之后，整个人都阳光了，家里氛围都变好了。”还有学员笑着说，老伴现在出门都主动要挽着她的手臂，“说我要出去有面子”。

## 课堂即景： 时光不老，步履不停

记者到访的这堂课，正在排练新编节目《烟雨流年》。盛老师一边打着节拍，一边用温暖而有力的声音提示：“肩膀放松……呼吸带动作……眼神往远看……对，就这样，美得很！”

学员们两人一组，互相纠正手势与转身角度。有人忘记动作，身旁的“老搭档”自然地慢下来，轻声提醒。教室里没有焦虑与竞争，只有专注与默契。

“我们这儿没有‘老了学不会’的说法，”一位70岁的学员笑着说，“只有‘我还想再试试’。”

八年来，盛国芝从一名退休职工成长为湖北广电老年大学的模特教师、艺术团创建者、中老年美育的推动者。她不仅教会了学员如何走路，更教会她们如何老得优雅、老得有力、老得充满希望。

“流年不弃桑榆老，霞光今又映重阳。”这是盛国芝常挂在嘴边的一句话。在她的课堂里，年龄只是数字，优雅却是一种选择；岁月虽不回头，步履却始终向前。而每一位学员脸上绽放的自信笑容，正是这段银发青春最动人的注脚。

（记者：刘文婷 摄影：喻勇波）



▲本报记者与学员交谈学习感受

# 年末盛宴《阿凡达:火与烬》来了

当时间来到2025年最后一月,电影市场却热度不减,一大批备受期待的影片正蓄势待发。



## 《阿凡达:火与烬》

导演: 詹姆斯·卡梅隆  
主演: 萨姆·沃辛顿、佐伊·索尔达娜  
上映日期: 2025年12月19日

《阿凡达》系列第三部电影《阿凡达:火与烬》中国内地正式定档12月19日上映,同步北美。新作的故事紧随《阿凡达:水之道》的结局,讲述了杰克和奈蒂莉一家的新冒险,他们要面对人类,还将遇上“纳威人的坏的一面”——邪恶族群“灰烬族”,血与火焰将席卷这个星球。

潘多拉的全新领域即将揭晓——观众将首次邂逅“风之商人”这个崇尚和平的全新游牧民族,他们乘坐独特的浮空生物飞船穿梭于各部落间。

新片中还有“灰烬族”的登场,这个以掠夺为生、性情凶猛的族群,与大地之母爱娃之间有着深刻的矛盾。

电影《阿凡达:火与烬》片长为3小时15分钟(195分钟),创《阿凡达》系列最长片长纪录。卡梅隆解释,由于第二部剧本内容过于丰富,部分情节线被移至第三部,促使片长延长。影片将延续前作的技术革新,在火焰渲染、灰烬模拟等特效方面实现突破,构建更具沉浸感的潘多拉世界。如岩浆入海的镜头运用了流体计算技术,生成了高达1.2亿个独立蒸汽气泡,展现出真实的物理特性。这些技术创新为观众营造了更加沉浸的观影体验。

在这部新作中,纳美人的世界观被彻底颠覆。新登场的“灰烬族”与人类反派夸里奇上校意外结盟,模糊了正邪的界限。预告片中,灰烬族女首领与夸里奇上校在篝火旁连接辫子,这一亲密的举动暗示了他们之间可能存在的情感纽带。



## 《猎杀游戏》

导演: 埃德加·赖特  
主演: 格伦·鲍威尔  
上映日期: 2025年12月5日

《过关斩将》是一档火爆的高规格电视真人秀节目,参与者需要在全国人民30天的凶猛猎杀下逃出生天,成功生存即可获得大额奖金。本·理查德即将遭到全民追杀,他需要经历飙车追逐、街头跑酷、枪战火拼、近身肉搏、贴身爆炸等诸多刺激动作逃出生天。



## 《内幕》

导演: 麦兆辉  
主演: 郭富城、任达华、吴镇宇  
上映日期: 2025年12月6日

作为2025年唯一高智商犯罪港片,讲述了知名慈善基金会巨额善款消失的疑案。本片首度撕开慈善黑幕,剑指慈善组织“将民众善意变资本生意”的恶行,侵吞善款、连环杀人、贩卖毒品、跨国犯罪……多方势力激烈博弈,危机四伏的善恶交锋已然开战。



## 《无尽的施嘉莉》

导演: 细田守  
类型: 动作、科幻、动画  
上映日期: 2025年12月11日

在战火纷飞的中世纪王国中,手握利剑的施嘉丽公主为替父报仇却以失败收场。当她再次醒来时,发现自己身处神秘的“死者之国”。在那里,她邂逅了一位来自现代的理想主义青年。



## 《岁岁平安》

导演: 臧连荣、许若谷  
主演: 刘萎蕤、段奥娟、蔡沅江  
上映日期: 2025年12月16日

正在参加小学田径比赛的唐平安需做骨髓移植,从而牵出母亲李枚与她曾经被抛弃的坎坷过往。家人之间互为朋友,互相试探,互相利用,岁岁的家到底在哪里?

# TVB公布2026年八大重头剧

一年一部TVB巡礼,一口气公布了2026年八大重点剧集预告片,吸引了众人的目光。各种题材应有尽有,快来看看吧!



《非凡日志2》

类型:航空职业剧  
主演:马国明、高海宁、刘颖璇

看点:原班人马悉数回归,延续机场职场故事

以杨尚伟为首的机场骨干迎来职业新阶段,肩负培养新人的使命。以香港国际机场为背景,聚焦航空从业人员的工作与情感,延续职场群像风格。



《正义女神 Themis》

类型:律政悬疑  
主演:余诗曼、谭耀文、陈炜

看点:聚焦法庭博弈与女性正义,余诗曼再演专业题材

高等法院暂委法官言惠知,主动申请降职调往少年法庭,致力于拯救误入歧途的青少年。在处理一桩桩棘手的少年案件过程中,探讨法律、人性与救赎。



《玫瑰战争》

类型:豪门商战  
主演:杨茜尧、陈豪、林夏薇

看点:打破传统雌雄套路,操控舆论反击资本

因新人演员关子盈不堪资本操控跳崖身亡的缘故,影后夏无双与警察何家俊组建“红玫瑰联盟”,联手对抗资方集团,揭露娱乐圈性交易产业链。



《模仿人生》

类型:社会现实  
主演:袁咏仪、江美仪、张曦雯

看点:探讨社交媒体时代的人格伪装与人性真相

嘉欣遭遇亲姐陷害入狱,被商业间谍组织首领温敏所救,温敏将其重塑为“李安娜”,训练其为间谍实施报复,揭露背后隐喻的角色伪装与人性复杂。



《夫妻的博弈》

类型:婚姻伦理  
主演:高海宁、马国明、张颖康

看点:深入夫妻关系中的权力博弈与情感救赎

姜幸如遭遇丈夫与闺蜜合谋杀害,意外重生回到五年前,决心复仇并改写人生。重生后她任职广告公司高层,带领“粉红兵团”逆袭职场渣男。



《璀璨之城》

类型:都市群像  
主演:张智霖、吴卓羲、高海宁

看点:以香港城市发展为脉络,多线叙事展现都市人生存状态

澳门豪门官氏家族开启豪门家族斗争,长子官孝贤与次子官孝君伟争夺“澳门王者”之位明争暗斗,兄弟俩为瓦解彼此势力联姻,家族所有成员陷入生存竞技场。



《香港探秘地图》

类型:悬疑冒险  
主演:黎耀祥、龚嘉欣、丁子朗

看点:结合本地传说与探案元素,揭开城市隐秘角落

玄学大师庄一臣创办探秘频道,通过解析香港灵异传说宣扬“狐仙显灵”“战时无头鬼”等迷信,打假网红毕萍以科学手段拆穿其谎言,警示世人破除迷信。



《武林》

类型:现代武侠  
主演:周嘉洛、吴伟豪、高海宁

看点:现代都市与隐秘武林相碰撞,轻松喜剧风格打造新鲜感

当代香港隐藏着诸多武林高手,的士司机叶飞云、交通督导员王羲之意外卷入武林纷争,暗潮汹涌,危机四伏,众人联手对抗蛰伏多年的魔头易天行,让武林重归平静。



## 苗年到！贵州山寨年味浓



想知道贵州苗年有多嗨？喜子欢乐旅行团又一次牵起近百位中老年朋友们的手，精心设计了一场为期七天的贵州专属之旅！这次，我们带着大家深入贵州苗寨，边走边闹，沉浸式体验苗年最地道的“烟火气”与“仪式感”，感受山水与人文交织的贵州魅力。

“地球腰带上的绿宝石”——荔波小七孔，是我们此行的第一站。当百位中老年朋友沿着栈道缓缓前行，瞬间被眼前的秀色惊艳，68级跌水瀑布像一串流动的珍珠，顺着山势层层叠叠，水流撞击岩石的声响，伴着林间鸟鸣，格外悦耳。小七孔的灵秀，为我们的贵州之旅，写下了温柔的开篇。

告别荔波的碧水，我们向着苗寨出发，奔赴此行最热闹的高潮——苗年盛会。当百人团抵达西江千户苗寨，寨门早已被红灯笼装点得喜气洋洋。酸汤鱼、苗家腊肉、糯米酒刚端上桌，芦笙

声、苗鼓声开始此起彼伏，身着盛装的苗族姑娘手捧拦门酒，便捧着染红的熟鸡蛋走了过来——这是苗年的特色祝福！只见他们笑着将鸡蛋轻轻敲在每位团员的脑袋上，一边敲一边说着“蛋敲头，好彩头，一年到头没忧愁”，清脆的碰撞声伴着欢声笑语，瞬间点燃了全场氛围。起初还有些拘谨的团员，很快被这份热情感染，有叔叔主动凑过去要“沾福气”：“我也鸿运当头啦！”每个人脸上都洋溢着幸福的笑容，长桌宴变成了欢乐的海洋。

“多彩贵州，山水如画”，当百位中老年朋友踏上这片土地，最先遇见的便是黄果树瀑布的磅礴震撼——未见其形，先闻其声，走近观景台，只见宽达101米的瀑布从77.8米高的崖顶倾泻而下，白浪滔天、水雾弥漫，阳光洒下时，一道彩虹横跨瀑间，团员们纷纷驻足惊叹，举起手机记录这“飞流直下三千尺”的壮阔景象。几位老人相

互搀扶着凑近观瀑，任凭水雾打湿衣襟，笑着感叹：“这气势，这辈子都忘不了！”这漫天水汽裹着力量，冲散了所有倦意，也为我们的贵州之行，画下最壮阔的句号。

七天的行程时光飞逝，但团员们的回忆却格外深刻，团员们收拾行李时，有的小心翼翼收着没敲完的红鸡蛋，有的翻着手机相册里小七孔的碧水、黄果树的彩虹，还有的互相交换联系方式：“下次喜子组团，咱们还一起！”大家都说：“这趟贵州行，走的是路，藏的是景，攒的是福，交的是友，跟着喜子，值了！下次有团我还要来！”

湖北卫视《喜子旅行团》贵州之旅，用最贴心的服务、最精彩的行程，让大家真切体验到“走遍大地神州，最美多彩贵州”。如果你也想邂逅碧水飞瀑、体验热闹苗年，赶紧拨打热线电话027-87377777，加入我们的下一场旅程吧！



# 多囊想排卵？体重管理 + 胰岛素调节，两步走更高效

武汉市第九医院 内分泌科 肖璟

多囊卵巢综合征是一种常见的女性内分泌及代谢异常疾病，许多患者面临着排卵障碍的问题，这给女性朋友的生育计划带来了极大地困扰。其实，想要改善排卵情况，体重管理和胰岛素调节这两步至关重要。通过科学合理的体重管理以及有效的胰岛素调节，能帮助多囊患者提高排卵几率，为孕育新生命创造良好条件，接下来就让我带大家一起去详细地了解一下吧！

## 1. 体重管理：为排卵创造良好身体环境

### (1) 合理饮食控制热量

多囊患者大多存在体重超重或肥胖的问题，而过多的脂肪组织会分泌多种激素和炎症因子，干扰内分泌系统的正常功能，进而影响排卵。因此，控制热量摄入是体重管理的关键。要遵循均衡饮食原则，增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的摄入，减少高糖、高脂肪、高盐

食物的摄取。

### (2) 规律运动增加消耗

运动是消耗热量、减轻体重的有效方式。选择适合自己的运动方式并坚持下去，对于多囊患者改善排卵情况大有裨益。有氧运动如慢跑、游泳、骑自行车等，可以提高心肺功能，加速新陈代谢，帮助燃烧脂肪；力量训练如举重、俯卧撑等，能增加肌肉量，提高基础代谢率，使身体在休息时也能消耗更多热量。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，结合2-3次力量训练。

### (3) 养成良好生活习惯

良好的生活习惯对体重管理也起着重要作用。保证充足的睡眠，每晚7-8小时的高质量睡眠有助于调节激素水平，维持身体正常代谢。长期熬夜会打乱生物钟，导致内分泌紊乱，加重多囊症状，影响排卵。此外，减少压力也

容忽视，长期处于高压状态会刺激身体分泌皮质醇等激素，进而影响体重和排卵，可以通过瑜伽、听音乐等方式缓解压力。

## 2. 胰岛素调节：恢复内分泌平衡促排卵

### (1) 了解胰岛素与多囊的关系

胰岛素抵抗是多囊卵巢综合征的重要特征之一。当身体对胰岛素的敏感性降低时，胰腺会分泌更多的胰岛素来维持血糖稳定，而过高的胰岛素水平会刺激卵巢分泌雄激素，导致卵泡发育异常，影响排卵。因此，调节胰岛素水平对于改善多囊患者的排卵情况至关重要。

### (2) 通过饮食调节胰岛素

除了控制热量，选择低升糖指数(GI)的食物也有助于调节胰岛素水平。低GI食物消化吸收慢，能使血糖缓慢上升，胰岛素分泌也相对平稳。像燕麦、豆类、大多数蔬菜等都是

低GI食物，应多纳入日常饮食中。

### (3) 必要时寻求医疗帮助

如果通过饮食和生活方式调整仍无法有效调节胰岛素水平，可在医生的指导下使用药物进行治疗。常用的药物如二甲双胍，它可以提高身体对胰岛素的敏感性，降低胰岛素水平，改善多囊患者的内分泌环境，从而促进排卵。

## 3. 结束语

对于多囊卵巢综合征患者来说，想要实现排卵，体重管理和胰岛素调节这两步缺一不可。通过科学合理的体重管理为排卵创造良好的身体环境，再配合有效的胰岛素调节恢复内分泌平衡，能大大提高排卵的几率。在这个过程中，患者要保持积极的心态，坚持健康的生活方式，必要时及时寻求医生的帮助，相信一定能为孕育新生命迎来希望！

# 从“卧床不起”到“生活自理”，脑卒中康复的科学路径

武汉市第九医院 康复医学科 张燕

当脑卒中的急性风暴过去，许多患者和家属面对着“卧床不起”的现实，心中充满了迷茫与绝望：“他还能站起来吗？我们该怎么办？”今天，我想告诉大家，从卧床到生活自理，虽然路途艰辛，但并非遥不可及。它并非靠奇迹，而是遵循一条清晰、科学的康复路径。作为医生，我愿为您画出这张地图。

## 1. 第一阶段：打好地基——床上良肢位与被动运动

这是康复的起点，也是至关重要的一步。患者此时可能无法主动活动，但“被动等待”是康复最大的敌人。我们的首要任务是“防患于未然”。良肢位摆放，就是用枕头、靠垫等工具，让患者的瘫痪肢体保持在一种功能性的、放松的姿态。这能有效防止关节僵硬和肌肉挛缩，为日后的活动打下基础。它就像为久未使用的机器零件上油保养，确保它们随时可以被

唤醒。被动关节活动，则需每天轻柔、缓慢地活动患者所有的关节，在无痛范围内做屈伸、旋转。

## 2. 第二阶段：核心觉醒——坐位平衡与躯干控制

当患者能在床上翻身、坐起时，康复就进入了新阶段。坐，是站和走的基础，更是恢复生活自理能力的关键一步。从“靠坐”开始，让患者背部有支撑，逐渐适应。然后过渡到“独坐”，哪怕只能坚持几秒钟。这个阶段的核心是训练躯干控制能力，也就是我们常说的“核心力量”。需要通过一些简单的游戏，如坐位时伸手去拿不同方向的物品，来趣味性地锻炼平衡。

## 3. 第三阶段：承重前行——站立与转移训练

当坐位平衡稳定后，我们将迎来里程碑式

的一步——站立。这个过程需要循序渐进，借助平行杠、助行器等工具。站立训练初期，目标是让患侧下肢重新学习“承重”。我们会让患者在帮助下，将体重逐渐转移到患腿上，感受地面的支撑力。这不仅是锻炼肌肉，更是在重建大脑对身体位置的感知。转移训练，则是将站立能力应用于生活。比如，从床到轮椅，从轮椅到马桶。这是实现生活自理的“技术活”，需要掌握科学的技巧，既保证安全，又锻炼患者的协调性和解决问题的能力。

## 4. 第四阶段：走向独立——步行与上肢精细功能

当站立和转移变得熟练，真正的“行走”和“自理”便提上日程。步行训练绝非简单地“多走路”。康复师会仔细分析患者的步态问题，是抬不起腿，还是站不稳脚？然后进行针对性的训练，比如在地上贴脚印，练习步频、步幅；

或在平衡垫上站立，增强踝关节控制。每一步的纠正，都是为了走得更稳、更安全。上肢精细功能训练，则是回归“生活自理”的最后一公里。我们的目标不是让手臂能举多高，而是能自己吃饭、穿衣、刷牙。我们会采用“任务导向性训练”，将康复融入生活。比如，练习抓握不同形状的积木，是为了能拿起筷子；练习拧瓶盖，是为了能自己穿衣。

康复之路，是一场考验耐心的马拉松。请记住三个关键词：早期：抓住卒中后3-6个月的“黄金期”，越早介入，效果越好。科学：拒绝蛮干，必须在康复治疗师的指导下，进行系统、个性化的训练。主动：患者是康复的主角，家属是最佳队友。鼓励患者主动尝试，哪怕只是一个微小的进步，都值得最大的掌声。

# 腰突不是终点，科学康复重获“腰”饶

武汉市普仁医院 肖长江

腰痛得坐不住、站不久，连走路都像针扎一样窜到腿上——这可能是腰椎间盘突出的信号。很多人确诊后陷入恐慌，觉得这辈子就“废了”。但事实是腰突不是人生的终点。现代康复医学证实，只要方法科学、坚持执行，绝大多数人无需手术也能显著缓解疼痛，重获灵活自如的腰身。

## 1. 告别“静养”，拥抱“动养”

骨盆后倾练习：仰卧屈膝，轻轻收缩腹部和臀部，使下腰部（腰骶部）平贴床面，感受腹部深层肌肉（腹横肌）的激活。保持几秒，缓慢放松。这是核心激活的基础。

麦肯基疗法：俯卧位，双手撑起上半身（肘部支撑），保持骨盆贴合床面，感受下腰部伸展。此动作适合部分特定类型（如椎间盘向后突出）且过了急性期的患者，务必在康复师确认安全下进行，动作缓慢轻柔。

“死虫式”：仰卧屈膝90度，抬起双腿使小腿平行地面。缓慢交替放下一条腿（脚后跟轻点地）和对侧手臂，保持腰部紧贴地面不拱起。核心控制是精髓，腰部离地即停止！

循序渐进，打造核心“盔甲”：随着疼痛减轻和力量增长，训练强度和复杂度可逐步提升：

鸟狗式：四点跪姿（双手双膝支撑），保持躯干稳定不动，缓慢交替向前伸直一条手臂和对侧向后伸直一条腿。目标是维持脊柱中立位，避免塌腰或旋转。

臀桥：仰卧屈膝，双脚踩实，发力将臀部抬起，使身体从肩到膝呈直线。强化臀肌和腰背肌。

平板支撑及其变式：俯卧，双肘双膝支撑，身体呈直线。保持核心收紧，避免塌腰或撇屁股。可从短时间开始，逐步延长。侧平板支撑

则能锻炼腰腹侧方肌群。

## 2. 融入生活：细节决定“腰”运

“坐”有坐相：选择支撑性良好的椅子，必要时使用符合腰部曲线的腰靠。保持双脚平放地面，膝盖略高于臀部。每坐45-60分钟，务必起身活动5-10分钟！伸个懒腰、走几步都行。开车时调整座椅支撑腰部，避免长途驾驶，中途多休息。

“站”得挺拔：如需久站，可轮流将一只脚踩在小凳上，减轻腰部压力。站立时保持微微收腹，耳垂、肩峰、髋关节、膝关节、踝关节基本在一条直线上。

“拿”得聪明：先蹲下，再发力！搬重物时贴近身体，利用腿部力量站起，保持腰部挺直。避免弯腰直接搬。提购物袋时，尽量将重量平均分配到双手。

“卧”得其法：选择软硬适中（躺下腰部能得到支撑，不下陷）的床垫。侧卧时在双腿间夹一个枕头；仰卧时在膝盖下垫一个枕头，有助于维持腰椎自然曲度。

体重管理：超重或肥胖会给腰椎带来额外负担。健康的饮食和规律的运动，维持合理体重，是对腰椎最直接的爱护。

告别“二郎腿”：跷二郎腿会导致骨盆倾斜，增加腰椎压力。保持双脚平放地面更健康。

温和运动是终生伙伴：在医生和康复师许可下，选择对腰椎友好的运动如游泳（尤其自由泳、仰泳）、快走、固定自行车等。避免高强度冲击性运动（如蹦跳、竞技球类）和需要大幅弯腰扭转的动作。

总之，放下“一辈子好不了”的恐惧，把注意力转向行动。一定要在专业指导下坚持核心肌群锻炼，把护腰知识融入日常坐立行走。

# 从“种子”到“安胎”：中医备孕的五行密码

武汉市武昌区水果湖街社区卫生服务中心  
(武汉市武昌区卫生教育中心) 妇科 李晓翠

在中医典籍《黄帝内经》中，“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”短短二十余字，揭示了生命孕育的奥秘：气血充盈、经络通畅、阴阳调和是孕育新生命的基础。中医备孕并非急功近利的“求子术”，而是通过五行学说构建的“天人合一”体系，为胚胎着床、发育创造最佳环境。这一过程涵盖从“种子培育”（备孕），“土壤调理”（子宫环境优化）到“安胎护育”的全周期管理，其核心密码正藏于五行学说之中。

## 1. 五行与肝脏：生命孕育的“发动机”

五行学说将人体五脏与自然元素对应：肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。五脏功能协调如同精密运转的发动机，直接决定生育能力。

肾为先天之本，主生殖。肾精充足是卵子发育、排出的关键。临床案例中，32岁的卵巢早衰患者通过食用菟丝子炖乌鸡（菟丝子补肾益精）配合关元穴艾灸，三个月后基础体温双相，成功受孕。

肝主疏泄，调气血。肝气郁结会导致排卵障碍。一位28岁的多囊卵巢综合征患者，因长期焦虑出现月经紊乱，经逍遥丸疏肝解郁配合八段锦锻炼，两个月后恢复规律排卵。

脾为后天之本，化气血。脾虚则气血不足，影响子宫内膜容受性。35岁备孕女性通过山药茯苓粥健脾祛湿，配合三阴交穴按摩，三个月后子宫内膜厚度从6mm增至9mm。

## 2. 五行与周期：把握天时的“生物钟”

女性生理周期呈现明显的五行节律，中医通过“调经助孕”实现精准干预。

月经期（木行）：以红糖姜枣茶暖宫排瘀，忌食寒凉。此时子宫内膜脱落，需避免剧烈运

动以防盆腔充血。

卵泡期（水行）：黑豆糯米粥补充雌激素，配合八髎穴艾灸促进卵泡发育。超声监测显示，规范调理者优势卵泡直径平均增加2mm。

排卵期（火行）：通过基础体温测定（排卵后体温上升0.3~0.5℃）判断最佳受孕时机。此时同房可提高精子与卵子结合概率。

黄体期（土行）：孕酮分泌维持子宫内膜稳定，需避免过度劳累。若基础体温上升不足12天，提示黄体功能不足，需及时干预。

## 3. 五行与安胎：构筑生命的“防护网”

孕后安胎仍需遵循五行平衡原则。湖北省中西结合医院案例显示，一位孕34周的患者因胎动不安接受中药安胎治疗，方剂以寿胎丸（菟丝子、桑寄生、续断、阿胶）为主，配合肾俞穴艾灸，最终足月顺产。

情绪管理：肝主情志，孕早期焦虑可通过“五音疗法”缓解。肝郁者听角调式音乐（如《胡笳十八拍》），心慌者听徵调式音乐（如《紫竹调》）。

饮食禁忌：根据体质调整饮食结构。如肾虚者忌食螃蟹（寒性），脾虚者少食西瓜（湿重）。研究证实，规范饮食管理可使妊娠期糖尿病发病率降低40%。

## 4. 现代启示：传统智慧与科学验证的交融

中医备孕的五行密码正被现代医学逐步验证。超声监测显示，艾灸关元穴可使子宫动脉血流阻力指数降低；基础体温测定与激素六项检测结果高度相关；中药复方的作用机制通过网络药理学得到解析。这种“整体观+精准化”的调理模式，为解决全球男性精子数量下降、女性生育年龄推迟等难题提供了新思路。

## 癫痫疾病及各类型发作症状学的认识

武汉儿童医院 神经外科 陈田

癫痫是一种常见的神经系统疾病，为反复癫痫发作的慢性脑部疾病，任何年龄段的人群均可发病，癫痫发作是由脑部神经元“异常放电”引起的，具有反复性和短暂性的特点。

癫痫的病因有很多，例如：脑皮质发育不良（与发育障碍有关）、脑外伤（头部猛烈撞击、高空坠落致头部损伤）、脑肿瘤、中枢神经系统感染（结核性脑膜炎、神经梅毒、病毒性脑膜炎等）、脑血管疾病、遗传代谢性疾病、继发性脑病、系统性红斑狼疮、某些药物及疫苗接种后都有出现癫痫发作的可能性。

癫痫发作的形式不仅是大众认知的全身抽搐一种类型，不同类型的癫痫具有不同的症状特征，我们详细了解一下癫痫的症状学分类。

### 局部运动性发作：

①简单运动症状：阵挛运动（一侧面部或手节律性抽动）、不对称强直运动（“击剑样”姿势或双侧肢体不对称屈曲或伸展）、偏转发作（一侧颈部和眼肌强制性收缩导致头眼一侧强迫性偏转）、局部负性肌阵挛（手中拿的东西常不自主掉落，严重时快速点头或跌倒）、抑制性运动发作（身体某一部分在肌张力基本正常的状态下丧失自主运动能力，持续数分钟或更长时间，可伴有感觉忽视或半侧视野缺损）；

②复杂运动症状：典型自动症（口咽部咀嚼、吞咽、咂嘴、舔唇，手指搓捏、揉捏、抓捏、摸索、拍打等不自主运动）、过度运动性自动症（躯干及四肢近端大幅度运动，如划船样、投掷样舞动，蹬车样划圈、乱踢乱蹬，髋关节挪动等）。

### 局部感觉性发作：

①基本感觉症状：躯体感觉（针刺感、麻木感、过电感、冷热感、僵硬感、不受控制感、疼痛感等）；视幻觉：闪光、亮点、各种颜色形状的简单图形、成型的人、物或场景；视错觉：实际存在物体或场景的失真或变形；负性视觉：黑蒙、视物模糊；听觉（蜂鸣声、铃声或噪声，声音忽大忽小、变近变远等）；嗅觉、味觉（难以区分，多为令人不快的气味或味道）；内脏感觉（上腹部或脐周不适感，如恶心、紧缩感、腹痛、绞痛感等，多数有从上腹部向胸前、咽喉部上升感）。

②体验性感觉症状：情感障碍（恐惧、生气、抑郁、躁怒、欣快等）、记忆障碍（陌生感、似曾相识感、过去经历的全景式闪回等）、知觉障碍（梦样状态、时间或空间感觉异常，或看见人在交谈、眼前出现某个时候场景及灵魂出窍等）。

### 全面性发作：

①强直-阵挛发作：强直期（突然意识丧失，瞳孔散大，全身肌肉持续强烈收缩，以躯干轴性强直开始，迅速扩散至四肢，头后仰，双眼上翻，牙关紧闭，四肢强直伸展），阵挛期（强直期后转为频率较快幅度较小的节律性抖动，频率渐慢，全身肌肉有节律的收缩和放松）；

②失神发作（突然意识丧失，正在进行的自主性活动及语言停止，双眼茫然凝视，表情呆滞，对外界刺激无反应，一般不跌倒或掉物）；

③阵挛发作（双侧肢体节律性阵挛性收缩，可伴有眼睑、下颌及面肌的抽动）；

④肌阵挛发作（全身肌肉快速不自主收缩）；

⑤失张力和负性肌阵挛发作（全身肌张力的突然减低或丧失，导致头下垂或突然跌倒）；

⑥眼睑肌阵挛发作（眼睑和眼球每秒3~6次抽动，伴眼球上视及头后仰）；

⑦肌阵挛-失张力发作（失张力跌倒之前有短暂的肌阵挛抽动）；

⑧癫痫性痉挛（表现为短暂的肌肉异常收缩，屈曲，伸展，点头样、拥抱样姿势，可成串出现）；

⑨痴笑发作（阵发性、无诱因、不合时宜的强迫性不自主大笑或微笑）。

癫痫发作需与晕厥、癔症、抽动症、低血糖等其他疾病进行区分（若家属及患者无法判断，需到医院进行辅助检查并确诊）。

## 体检查出 PFO 别焦虑，它到底要不要治？医生说清关键！

湖北省浠水县人民医院 心血管内科 严恺

在体检报告中看到“卵圆孔未闭（PFO）”的诊断时，许多人的第一反应是焦虑，事实上，PFO 是成人中最常见的先天性心脏结构异常，确实存在一部分成年人存在这一现象，但绝大多数人终生无症状，属于正常解剖变异。接下来就让我带大家一起了解一下吧！

### 1.PFO 是什么？为何多数无需治疗？

卵圆孔是胎儿时期心脏左右心房之间的正常通道，出生后1年内通常自行闭合。若未闭合则形成PFO，其本质是心脏发育过程中的“延迟闭合”，而非严重畸形。大多数PFO患者无任何症状，且不会引发心脏扩大或肺动脉高压等血流动力学改变，无需特殊处理，定期复查即可。

### 2.哪些情况需要警惕？这四类人群建议治疗

（1）合并不明原因脑卒中或短暂性脑缺血发作（TIA），PFO 可能成为静脉血栓进入动脉系统的“通道”，导致反常栓塞。若患者年龄较轻、无高血压、房颤等传统卒中危险因素，且排除其他病因后，PFO 封堵术可显著降低复发风险。对于高危 PFO，封堵术可使脑卒中复发率显著降低。

（2）顽固性偏头痛，尤其是先兆型偏头痛部分 PFO 患者可能因微血栓通过未闭孔进入脑部，引发偏头痛。若药物治疗（如抗血小板药物、抗癫痫药）效果不佳，且 PFO 存在大量分流，封堵术可能改善症状。

（3）职业暴露风险高者，潜水员、高空作业者等特殊职业人群，PFO 可能增加减压病风险。这类患者需根据职业暴露频率和强度，由医生评估是否需封堵治疗。

（4）合并静脉血栓或高凝状态，若患者存在深静脉血栓、肺栓塞或易栓症，PFO 可能成为血栓进入动脉的“捷径”。此时需结合抗凝治疗与封堵术，以降低栓塞风险。

### 3.PFO 介入治疗，这些建议要知道

（1）术前全面评估不可少，术前需进行全面评估，完善心脏超声等各项检查，准确判断 PFO 的大小、形态、分流情况等，为手术方案的选择提供依据。

（2）选对团队和机构，选择经验丰富的医疗团队和正规的医疗机构进行手术，这能大大提高手术的成功率和安全性，经验丰富的医生能够更精准地操作，应对手术中可能出现的各种突发状况。

（3）术后护理与复查要重视，术后要遵循医嘱，按时服药，以预防血栓形成；注意伤口护理，避免感染；避免剧烈运动和重体力劳动，保证充足的休息和睡眠。同时，术后还需定期复查，提高心脏超声等检查观察封堵器的位置、形态及心脏功能恢复情况，若出现不适随时就诊。

### 4.治疗方式如何选择？

（1）药物治疗，对于低危患者或手术禁忌者，抗血小板药物可预防血栓形成；合并静脉血栓者需使用抗凝药物，但需定期监测凝血功能，警惕出血风险。

（2）介入封堵术，通过导管将封堵器植入心脏，闭合卵圆孔，具有创伤小、恢复快的优势。适应症包括：复发性脑卒中、顽固性偏头痛、高危 PFO 等。

（3）外科手术，仅用于特殊情况，如其他心脏疾病外科治疗中偶然发现 PFO 时顺带修补。

### 5.结束语

希望通过本文的介绍，能够帮助大家科学认识 PFO，并采取正确的应对方式，早日恢复健康生活。

## 老年高血压：平稳控压，中医调理有良方

武汉市武昌医院 老年病科 许秉诚

高血压是老年人最常见的慢性疾病之一，若控制不当，可增加脑卒中、心肌梗死等严重并发症风险。中医认为，高血压多属“眩晕”“头痛”范畴，其发生与肝肾失调、痰湿内阻、气血亏虚及情志失衡等因素密切相关。通过中药调理、针灸推拿、饮食干预和适度运动等综合措施，有助于平稳控制血压、改善体质，提高老年人生活质量。

### 1.中药调理：辨证施治，因人用药

中医治疗老年高血压强调辨证论治，根据不同体质类型选用相应方药，切忌自行盲目服用中草药或随意停用西药。

（1）肝肾阴虚型，常见头晕目眩、腰膝酸软、耳鸣健忘，舌红少苔，脉弦细。治以滋阴补肾、平肝潜阳，常用杞菊地黄丸、六味地黄丸等，方中熟地黄、枸杞、菊花可滋养肝肾之阴，缓解肝阳上亢。

（2）痰湿内阻型，多表现为胸闷痰多、头重如裹、肢体困倦，舌苔白腻，脉滑。半夏白术天麻汤为常用方，具有燥湿化痰、平肝熄风之效，有助于改善痰湿体质。

（3）肝阳上亢型，以头痛面红、急躁易怒、口苦口干为主要表现，舌红苔黄，脉弦。可选

用天麻钩藤颗粒，平肝潜阳、清热安神，缓解肝火偏亢所致症状。

（4）气血不足型多见乏力心悸、面色少华、舌淡苔白，脉细弱。归脾汤益气养血、健脾养心，有助于改善老年人气血亏虚状态。

### 2.针灸推拿：疏通经络，调和阴阳

针灸推拿通过刺激经络穴位，调节脏腑功能，对血压控制具有良好辅助作用。

（1）针刺疗法，常选太冲、曲池、足三里、涌泉等穴位，每周治疗2~3次。肝阳上亢者可配合耳尖放血，痰湿型加取丰隆穴，以增强化痰降压效果。

（2）推拿按摩，每日晨起轻揉太阳穴、风池穴各3分钟，有助于缓解头晕不适；每周1~2次背部膀胱经推拿，促进气血运行；睡前按压足底涌泉穴5分钟，助眠安神。

（3）耳穴压豆，选用王不留行籽贴压降压沟、神门等耳穴，每日多次按揉，可通过反射调节血压水平。

### 3.饮食调节：清淡为本，药食同源

老年高血压患者饮食应以低盐、低脂、低糖为原则。

（1）限盐控钠，每日食盐摄入量不超过5克，尽量避免腌制食品及高钠调味品，减轻血管负担。

（2）辨证食疗，肝肾阴虚者宜食黑木耳、枸杞、银耳；痰湿体质可选薏苡仁、冬瓜、赤小豆；肝阳上亢者适合芹菜、菊花、决明子；气血不足者可适量食用黄芪当归炖鸡汤。

（3）饮食禁忌，少食辛辣油腻、肥甘厚味之品，戒烟限酒，避免过度进补。

### 4.运动干预：温和适度，长期坚持

运动应以安全、持久为原则。太极拳、八段锦等传统功法可调和气血；每日下午散步30~40分钟，或选择游泳、骑车等低强度有氧运动。血压高于160/100mmHg时应暂停运动，若出现头晕、心悸等不适，应立即停止并就医。

### 5.结语

中医调理老年高血压强调整体观念和长期管理，通过药物、针灸、饮食和运动协同干预，有助于实现平稳控压、改善体质。但若出现持续头痛、视物模糊、胸痛等危险信号，应及时到医院规范诊治。

## 远离脑血管病，从“三高”管理开始

武汉市第九医院 神经内科 张文君

脑血管病，特别是大家常说的“中风”，离我们并不遥远。它可能导致瘫痪、失语，甚至危及生命，是严重影响健康和生活质量的常见病。但值得庆幸的是，绝大部分脑血管病是可以预防的。其中最关键的一环，就是管好我们常听到的“三高”——高血压、高血糖、高血脂。

### 1.稳住血压，守护血管弹性

规律监测是基础：不能仅凭感觉，家中常备血压计，定期测量（尤其晨起后、服药前）。如果发现血压经常超过135/85mmHg，应及时就医咨询。

严格遵医嘱用药：降压药种类多，医生会根据个体情况选择最合适的药物。务必按时按量服用，切忌自行增减药量或停药。

生活方式双管齐下：这绝非空话。减盐至关重要——减少咸菜、腊肉、加工食品摄入，炒菜最后放盐；减重对超重者效果显著；规律运动（如快走、游泳，每周至少5天，每次30分钟以上）能直接帮助降低血压；戒烟限酒（酒精每日不超过25克）能显著减轻血管负担。

关注“低压”升高：很多人只关心高压（收

缩压），但当低压（舒张压）长期偏高（如超过90mmHg）时，同样代表血管阻力增大，对脑血管的风险不容忽视，需同样重视并管理。

### 2.控制血糖，避免“糖”伤血管

血糖监测要勤快：根据医生建议，规律检测空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白。了解自己的血糖波动规律。

饮食是控糖核心：严格限制精制糖（糖果、含糖饮料、甜点）和精制碳水化合物（白米饭、白面包、面条要适量）。增加全谷物、蔬菜（尤其绿叶菜）、优质蛋白（鱼、蛋、豆制品、瘦肉）的比例。注意控制总热量，避免暴饮暴食。

合理运动助降糖：运动能显著提高身体对胰岛素的敏感性，帮助肌肉消耗血糖。坚持中等强度有氧运动效果最佳。

规范用药不可少：若饮食运动无法良好控制血糖，务必按医嘱使用口服降糖药或胰岛素。切莫讳疾忌医或听信偏方。定期复诊，根据情况调整方案。

### 3.调节血脂，清理血管“垃圾”

聚焦重点指标：定期体检关注“坏胆固醇”（LDL-C）水平。其目标值因人而异，对于有

脑卒中风险或已患病者，要求控制得更低（常需<1.8mmol/L），需遵医嘱设定个人目标。

饮食管理是关键：核心是减少饱和脂肪和反式脂肪（主要来源：猪牛羊肥肉、黄油、棕榈油、油炸食品、糕点、人造奶油）。限制动物内脏、蛋黄和海鲜中的胆固醇摄入。增加富含可溶性膳食纤维的食物（如燕麦、豆类、苹果）有助于降低胆固醇。适量吃些深海鱼类（含Omega-3脂肪酸）有好处。

他汀类药物是基石：对于中高危人群，医生常处方他汀类药物。它们能有效降低“坏胆固醇”，稳定甚至逆转斑块。服用期间需遵医嘱定期复查肝功能、肌酸激酶。

重视甘油三酯管理：高甘油三酯与高糖、高油、饮酒和肥胖密切相关。除了饮食运动控制，必要时使用贝特类或高纯度鱼油制剂。严格戒酒对降低甘油三酯效果显著。

预防脑血管病，不是遥不可及的目标，它就始于我们每一天对“三高”的认真管理。按时测量血压、规律服用药物、合理搭配每一餐、坚持身体活动、定期复查指标，共同构成了保护脑血管最有效的防线。

## 别等中风才后悔! 脑出血预防有妙招

武汉市第三医院光谷院区 神经外科 陶亮

在生活里,我们常常能看到一些原本健康活泼的人,突然被脑出血击倒,生活从此陷入困境。脑出血作为一种严重的脑血管疾病,发病急骤、病情凶险,一旦发作,不仅可能让患者失去生活自理能力,给家庭带来沉重的负担,甚至还会危及生命。其实,脑出血并非不胜防,只要我们在日常生活中多留意、多预防,就能有效降低其发生的概率。接下来就让我为大家详细介绍一些预防脑出血的实用妙招吧!

### 1. 关注基础疾病, 做好长期管理

#### (1) 高血压要稳控

高血压堪称脑出血的“头号元凶”。长期高血压会使脑血管壁承受巨大压力,就像气球长期被过度充气,血管壁会逐渐变得脆弱,一旦血压突然升高,就容易破裂出血。高血压患者一定要严格按照医生的嘱咐,按时服用降压药物,不能自行增减药量或者停药。同时,要定期测量血压,了解血压的波动情况,将血压稳定在合理范围内。在日常生活中,还要保持情绪稳定,避免情绪大幅波动导致血压骤升。

#### (2) 糖尿病需严控

糖尿病患者血糖水平长期处于较高状态,会对血管内皮细胞造成损害,加速血管病变的进程,增加脑出血的发病风险。糖尿病患者要严格遵循医嘱,合理使用降糖药物或者注射胰岛素,控制饮食,减少高糖食物的摄入,多吃如蔬菜、粗粮等富含膳食纤维的食物。

#### (3) 血脂异常要调整

血脂异常会导致血液黏稠度增加,容易形成血栓,堵塞脑血管,进而引发脑出血。患者要注意调整饮食结构,减少动物脂肪、胆固醇的摄入,多吃新鲜的蔬菜和水果,以及如鱼类、

坚果等富含不饱和脂肪酸的食物。必要时,在医生的指导下使用降脂药物,将血脂控制在正常水平。

#### 2. 养成健康生活习惯, 为身体筑牢防线

##### (1) 合理饮食是关键

保持均衡的饮食对于预防脑出血至关重要。我们要遵循“低盐、低脂、低糖”的饮食原则,多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如谷类、豆类、蔬菜、水果等。这些食物有助于降低血压、血脂,保护血管健康。同时,要控制食物的摄入量,避免暴饮暴食,每餐吃到七八分饱即可。

##### (2) 适度运动不可少

规律的运动可以增强心肺功能,改善血液循环,降低脑出血的发生风险。我们可以根据自己的身体状况和兴趣爱好,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。每周坚持运动3-5次,每次运动30分钟以上,运动强度要适中,避免过度劳累。

##### (3) 戒烟限酒保健康

吸烟会损伤血管内皮细胞,使血管收缩,增加血液黏稠度,促进血栓形成,从而增加脑出血的发病几率。过量饮酒会导致血压升高,引发心律失常,对脑血管造成损害。因此,为了自己的健康,我们要尽早戒烟。

##### 3. 结束语

脑出血虽然可怕,但只要我们重视起来,积极采取预防措施,就能在很大程度上避免它的发生。以上文中介绍看似简单的做法,却能为我们的脑血管健康保驾护航。不要等到中风发生才后悔莫及,从现在开始,行动起来,预防脑出血,让我们拥有一个健康、美好的生活吧!

## 睡眠不足伤血管, 卒中风险悄悄升

洪湖市中医院 脑病科 付端勇

因子会升高,像小火苗持续灼烧血管最内层的内皮。内皮一旦受损变粗糙,就为“坏胆固醇”等垃圾的附着创造了绝佳条件。

#### 第三招: 扰乱代谢, 制造血管“垃圾”

睡眠剥夺会严重干扰内分泌,导致胰岛素抵抗(增加高血糖风险)和脂质紊乱(让坏胆固醇升高)。这些多余的糖分和脂质就像黏稠的油污,附着在受损的血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块,使血管腔越来越窄。

#### 第四招: 改变血液性状, 催生“致命血栓”

长期熬夜者血小板更易聚集,血液黏稠度会增加。在已经狭窄的血管里,黏稠的血液一旦流动不畅,就可能迅速形成血栓。这个血栓一旦脱落,随血流堵塞在脑血管,灾难性的缺血性卒中就发生了。

健康不是一张可以无限透支的信用卡。睡眠,和均衡饮食、规律运动一样,是健康的基石,绝非可有可无的奢侈品。在此,我给大家几点切实可行的建议:

保证时长:成年人请务必保证每晚7-9小时的高质量睡眠。规律作息:尽量每天在同一时间睡和起,即使是周末也不要相差太大。营造环境:卧室要保持黑暗、安静、凉爽。睡前一小时远离手机、电脑等电子产品。放松身心:睡前可以尝试温水泡脚、听轻音乐等放松活动。寻求帮助:如果您长期受到失眠或睡眠呼吸暂停(打鼾且憋气)的困扰,请不要硬扛,及时就医。

请记住,每一个安然入睡的夜晚,都是对您血管的一次温柔呵护,是对卒中风险的一次有效降低。愿您从此刻开始,重视睡眠,守护好生命中的每一根“管道”,让健康与您长久相伴。

## 乳房胀痛别忽视, 可能是这几种乳腺问题在预警!

武汉市东西湖区人民医院 普外科 王亚杰

对于女性而言,乳房不仅关乎美丽,更与健康紧密相连。在日常生活中,不少女性都经历过乳房胀痛的情况,有时是轻微的隐痛,有时则是较为明显的刺痛。很多人对此不以为意,觉得忍一忍就过去了,然而,乳房胀痛可能并非小事,它很可能是身体发出的预警信号,提示存在某些乳腺问题,接下来就让我带大家一起了解一下吧!

### 1. 生理性因素引发的胀痛

#### (1) 经期前激素波动

在月经周期中,女性体内的雌激素和孕激素水平会发生变化。在经期前,雌激素和孕激素的分泌量达到高峰,这会导致乳腺组织增生、水肿,从而引起乳房胀痛。这种胀痛通常在月经来潮前一周左右开始出现,月经来潮后,随着激素水平的下降,胀痛感会逐渐减轻直至消失。这是一种正常的生理现象,大多数女性都

会经历,一般不需要特殊治疗,但可以通过调整生活方式来缓解症状。

#### (2) 孕期乳房发育

女性怀孕后,身体会分泌大量的雌激素和孕激素,以促进乳房的发育,为哺乳做好准备。在这个过程中,乳腺腺泡和乳腺导管会增生、扩张,乳房会逐渐增大,同时也会伴有胀痛感。这种胀痛通常在怀孕早期较为明显,随着孕期的推进,身体逐渐适应激素的变化,胀痛感可能会有所减轻。孕妇可以通过佩戴合适的内衣、轻轻按摩乳房等方式来缓解不适。

#### 2. 乳腺增生导致的胀痛

##### (1) 内分泌失调是主因

乳腺增生是一种常见的乳腺疾病,其主要原因是内分泌失调。长期的精神紧张、压力过大、熬夜、饮食不规律等不良生活习惯,都会影响体内激素的平衡,导致雌激素分泌过多,

而孕激素分泌相对不足,从而刺激乳腺组织增生。乳腺增生引起的乳房胀痛通常没有固定的时间规律,可能在月经周期的任何阶段出现,疼痛程度也因人而异,有的表现为隐痛,有的则疼痛较为剧烈。

#### (2) 需重视日常调理

对于乳腺增生患者,除了要调整生活方式,保持心情舒畅、规律作息、合理饮食外,还可以在医生的指导下进行适当的药物治疗。同时,要定期进行乳腺检查,如乳腺超声、乳腺钼靶等,以便及时发现病情的变化。

#### 3. 乳腺炎引发的胀痛

##### (1) 哺乳期易发

乳腺炎多发生在哺乳期女性身上,尤其是初产妇。乳汁淤积、细菌入侵是导致乳腺炎的主要原因。当乳汁排出不畅,淤积在乳腺导管内时,就容易滋生细菌,引发感染,导致乳房

胀痛、红肿、发热等症状,如果不及时治疗,病情可能会进一步加重,形成乳腺脓肿。

#### (2) 及时治疗很关键

一旦出现乳腺炎的症状,应及时就医,在医生的指导下进行抗感染治疗,同时,要尽量排空乳房,可以通过热敷、按摩、使用吸奶器等方式促进乳汁排出。在治疗期间,要暂停哺乳,以免影响宝宝的健康。

#### 4. 结束语

乳房胀痛虽然常见,但背后可能隐藏着不同的乳腺问题。女性朋友们要重视乳房健康,关注乳房胀痛等异常症状,及时了解可能的原因。当出现乳房胀痛时,不要自行盲目处理,应及时到医院就诊,进行相关检查,明确病因后对症治疗,只有这样,才能更好地呵护乳房健康,远离乳腺疾病的困扰。

## 吃对、睡好、心情稳! 肿瘤患者居家护理的3个核心要点

湖北省肿瘤医院 头颈部肿瘤放疗一病区 高娟

对于肿瘤患者而言,医院的治疗只是抗癌征程的一部分,居家护理同样起着举足轻重的作用。良好的居家护理不仅能辅助治疗、提高患者的生活质量,还能在一定程度上增强患者对抗疾病的信心。而在众多居家护理事项中,“吃对、睡好、心情稳”这三个核心要点犹如三根坚实的支柱,支撑着患者的康复之路。把握住这三个要点,肿瘤患者就能在居家环境中更好地与病魔抗争,接下来就让我带大家一起详细地了解一下吧!

### 1. 吃对: 营养助力抗癌

#### (1) 合理搭配膳食

肿瘤患者的身体在和疾病斗争的过程中,需要更多的营养支持。因此,膳食搭配要科学合理。主食方面,可选择全谷物、杂豆类等,它们富含膳食纤维和多种维生素,能为患者提供持久的能量。蛋白质是身体修复和维持正常

生理功能的重要物质,患者应多吃瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品等优质蛋白食物。同时,新鲜的蔬菜和水果也必不可少,它们含有丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质,有助于增强免疫力。

#### (2) 避免不良饮食

肿瘤患者在饮食上要有所禁忌。尽量少吃或不吃辛辣、油腻、刺激性食物,这些食物可能会刺激胃肠道,加重患者的不适症状。同时,要远离腌制、熏制、油炸等加工食品,这类食品中往往含有较多的亚硝酸盐等致癌物质,不利于病情的控制。

#### 2. 睡好: 睡眠修复身心

##### (1) 营造舒适睡眠环境

一个安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境对于肿瘤患者获得优质睡眠至关重要。患者可以选择遮光性好的窗帘,减少外界光线的

干扰;使用舒适的床垫和枕头,保证身体的支撑和放松,为患者创造一个良好的睡眠条件。

#### (2) 养成规律作息习惯

规律的作息有助于调整身体的生物钟,提高睡眠质量。肿瘤患者应尽量每天在相同的时间上床睡觉和起床,避免熬夜和白天长时间午睡。睡前可以进行一些放松的活动,帮助身心放松,进入睡眠状态。

#### 3. 心情稳: 乐观战胜病魔

##### (1) 积极调整心态

肿瘤患者在面对疾病时,往往会产生焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪。这些情绪不仅会影响患者的心理健康,还可能对身体的免疫系统产生不良影响,不利于病情的恢复。因此,患者要积极调整心态,树立战胜疾病的信心。可以通过与家人、朋友交流,分享自己的感受和困惑,获得情感上的支持,汲取力量。

#### (2) 培养兴趣爱好

培养兴趣爱好是转移注意力、缓解负面情绪的有效方式。肿瘤患者可以根据自己的喜好,选择一些轻松、愉快的活动,如绘画、书法、养花等。在参与这些活动的过程中,患者能够沉浸其中,忘却疾病的烦恼,保持心情的愉悦和稳定。

#### 4. 结束语

“吃对、睡好、心情稳”,这看似简单的三个要点,却是肿瘤患者居家护理的关键所在。吃对了,能为身体提供充足的营养,增强对抗疾病的能力;睡好了,能让身心得到充分的修复和放松;心情稳了,能以积极乐观的态度面对病魔。希望广大肿瘤患者及其家属能够重视这三个核心要点,在居家护理中认真践行,让患者在与肿瘤的斗争中多一份力量,多一份希望,早日走向康复之路!

## 被失眠困扰? 高压氧或许是你的新选择!

恩施土家族苗族自治州中心医院 高压氧科 田桦

在快节奏的现代生活中,失眠就像一个如影随形的“恶魔”,困扰着越来越多的人。高压氧作为一种新兴的治疗失眠手段,正逐渐走进人们的视野,接下来让我们共同了解一下吧!

### 1. 失眠背后的亚健康警报

(1) 身体不适信号,失眠常伴随身体诸多不适。头痛头晕如影随形,脑袋昏沉似被迷雾笼罩,难以集中精力;肩颈僵硬酸痛,转动脖子“咔咔”作响,严重时影响手臂活动;四肢乏力,爬几层楼梯就气喘吁吁,运动后肌肉酸痛难忍;肠胃功能紊乱,时而食欲不振,面对美食无动于衷;时而消化不良,腹胀、腹泻频繁出现。

(2) 精神情绪困扰,精神层面,失眠引发的亚健康问题也不少。情绪敏感脆弱,易烦躁不安,一点小事就大发雷霆,常陷入无端恐慌。对生活失去热情与动力,觉得一切毫无意义,

兴趣爱好变得索然无味。注意力难以集中,工作学习频繁出错,记忆力明显减退。

### 2. 高压氧治疗失眠的原理

(1) 改善大脑供氧,高压氧治疗能够让患者在高于一个大气压的环境中吸入纯氧,这样可以显著提高血液中的物理溶解氧量,增加血氧含量,使大脑得到更充足的氧气供应。充足的氧气能够改善大脑的能量代谢,促进神经细胞的修复和再生,从而调节大脑的神经功能,有助于改善睡眠。

(2) 调节神经系统功能,失眠与神经系统的功能紊乱密切相关,高压氧治疗可以调节植物神经系统的平衡,使交感神经和副交感神经的兴奋性趋于正常。通过高压氧治疗,能够抑制过度的交感神经兴奋,增强副交感神经的功能,使人体更容易进入放松的睡眠状态。

### 3. 高压氧治疗失眠的优势

(1) 安全性高,高压氧治疗是一种相对安全的治疗方法,它不需要使用药物,避免了药物可能带来的副作用和依赖性。对于那些对药物敏感或者担心药物副作用的失眠患者来说,高压氧治疗无疑是一个更好的选择,在治疗过程中,患者只需在高压氧舱内安静地休息,按照医生的指导进行呼吸即可。

(2) 综合调理身体,高压氧治疗不仅能够改善睡眠,还对人体有多方面的益处。它可以促进血液循环,改善全身各组织器官的氧供和营养供应;减轻身体的疲劳感,提高精神状态。通过综合调理身体,高压氧治疗有助于从根本上改善失眠患者的身体状况,提高睡眠质量。

### 4. 接受高压氧治疗的注意事项

(1) 严格遵循医嘱,在进行高压氧治疗前,

患者需要接受全面的身体检查,医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。患者一定要严格按照医生的嘱咐进行治疗,包括治疗的时间、压力、频率等,不能自行增减治疗次数或改变治疗参数。

(2) 注意治疗环境,在高压氧舱内,患者要遵守相关规定,保持安静,避免大声喧哗和随意走动。同时,要注意舱内的通风和卫生,避免感染疾病。如果在治疗过程中出现任何不适,应及时告知医护人员。

### 5. 结束语

高压氧治疗为失眠患者提供了一种新的选择,但是每个人的身体状况和失眠原因都不尽相同,在选择治疗方法时要咨询专业医生的建议。希望每一位失眠患者都能早日摆脱失眠的困扰,重新拥有香甜的美梦和健康的生活!

## 社区中医宣教: 晨起叩齿、睡前泡脚, 养出好体质!

武汉市江岸区二七街社区卫生服务中心 熊涓

中医养生秉持“治未病”理念,主张于日常细微处着手调理身体,以此增强体质、预防疾病。晨起叩齿与睡前泡脚,便是两项简单易操作且效果显著的养生之法。叩齿能固齿强肾,泡脚可温通经络,二者相辅相成,构建起“内外兼修”的养生闭环。接下来,本文将融合中医理论与现代研究成果,深入剖析这两种养生方法的原理,并详细介绍其操作要点。

### 1. 晨起叩齿: 固肾健骨, 激活全身气血

#### (1) 叩齿固齿的科学依据

中医认为“齿为骨之余”,肾主骨生髓,牙齿健康与肾精充盈密切相关。叩齿时,上下牙轻叩产生震动,可促进牙周膜、牙髓腔及牙龈的血液循环,增强牙齿抗病能力。现代研究显示,规律叩齿能增加唾液分泌,唾液中的溶菌酶可抑制口腔细菌繁殖,降低龋齿、牙周炎风险。

#### (2) 叩齿的延伸功效

强肾健骨: 肾精充盈则骨骼强健,叩齿通过刺激牙齿间接滋养肾气,对骨质疏松、腰膝酸软有预防作用。

促进消化: 叩齿催生的唾液含淀粉酶,可初步分解食物,减轻胃负担;同时刺激面部咀嚼肌,增强消化功能。

美颜明目: 叩齿带动面部肌肉运动,促进血液循环,长期坚持可改善面色暗沉、减少皱纹;肾精上注于目,叩齿亦能缓解眼疲劳。

#### (3) 操作要点

晨起洗漱完毕,于空腹之时,让上下牙相互轻叩,次数以36次为佳。叩齿时力度要恰到好处,以牙齿微微颤动为宜,切不可用力过猛,否则易引发牙隐裂。叩齿结束后,将产生的唾液缓慢吞咽,分三次咽下,可滋养肾精。

#### 2. 睡前泡脚: 引火下行, 调和阴阳平衡

##### (1) 泡脚温通经络的原理

足都是足三阴经(肝、脾、肾经)与足三阳经(胃、胆、膀胱经)的起止点,睡前用热水泡脚可扩张足部血管,促进气血运行。中医认为“寒从足下生”,泡脚通过温热刺激驱散寒邪,尤其适合冬季手脚冰凉、体质虚寒者。

##### (2) 泡脚的多元健康效益

改善睡眠: 热水刺激足底涌泉穴(肾经起点),可引火归元,缓解心肾不交导致的失眠。搭配艾叶、合欢花等中药,安神效果更佳。

缓解疲劳: 足部肌肉在白天承受压力,泡脚加速乳酸代谢,减轻酸痛感,适合久站、久坐人群。

辅助治疗慢性病: 生姜泡脚可驱寒暖身,适合风寒感冒初期;艾叶泡脚能温经散寒,对

寒性关节痛有缓解作用。

##### (3) 操作要点

水温控制在38—43°C,避免过烫损伤皮肤;时间以15—20分钟为宜,泡至身体微微出汗即可。饭后1小时内不宜泡脚,以免影响消化。体质虚弱者可在水中加入黄芪、党参等补气药材,增强效果。

##### 3. 结语

晨起叩齿与睡前泡脚,一动一静、一上一下,形成完整的养生链条。前者通过牙齿震动激活全身气血,后者借助足部温热调和阴阳平衡。二者无需复杂工具,仅需每日坚持,即可在潜移默化中增强体质、预防疾病。养生之道在于细节,从今天起,让叩齿与泡脚成为生活的一部分,收获由内而外的健康改变。

## 胆囊结石总疼怎么办? 保胆还是切胆, 关键看这几点

武汉亚心总医院 徐诚

右上腹阵阵绞痛,像被拧紧一样,连带着右肩背也遭殃,吃油腻了更是痛不欲生……胆囊结石带来的疼痛,实实在在地影响着生活质量。面对反复发作的疼痛,很多患者都会陷入“保胆”还是“切胆”的艰难抉择。这不是简单的二选一,关键在于科学评估胆囊本身的状态。

### 1. 疼痛来袭, 先应急处理

立即禁食禁水: 尤其在疼痛剧烈时,任何食物或水都可能刺激胆囊收缩,加剧绞痛。

温和止痛: 可以在医生指导下,尝试服用解痉药(如医生开具的匹维溴铵片、屈他维林等)帮助缓解胆道平滑肌痉挛带来的绞痛。而非甾体抗炎药(如布洛芬)对胆绞痛效果有限,切勿自行使用强效止痛药掩盖症状。若疼痛剧烈或持续不缓解,务必立即就医。

调整姿势: 尝试右侧卧位或膝胸卧位,有

时能因重力作用让结石移动,暂时缓解嵌顿引起的剧痛。

### 2. 胆胆取石: 有“保”的条件吗?

胆囊功能必须“好”: 需要通过胆囊收缩功能检查来评估。检查时,医生会让你吃两个油煎蛋或口服脂肪制剂,然后在不同时间点用B超观察胆囊收缩的程度和速度。只有当你的胆囊能有效收缩,证明它能正常地储存、浓缩和排出胆汁时,保胆才具有生理意义。如果胆囊已经像“一潭死水”,无法正常工作,保留它就失去了价值。

结石“合适”: 结石的数量不宜过多,形态相对规整(如圆形或椭圆形),体积不宜过大(通常建议小于2cm),位置未造成严重梗阻。泥沙样结石容易复发,也不理想。

胆囊结构“健康”: B超检查下,胆囊壁应光滑、无明显增厚(通常要求≤3mm)、无

慢性炎症迹象(如壁毛糙)。胆囊腔形态要正常,没有分隔、畸形等问题。

无严重并发症病史: 患者未曾发生过急性化脓性胆囊炎、胆囊穿孔、胆源性胰腺炎等严重并发症。

患者意愿与依从性: 患者需充分了解保胆取石后结石存在复发的可能性,并愿意严格遵循术后医生指导,包括长期的饮食控制、可能需要的药物干预和定期的超声复查。

### 3. 胆囊切除术: 何时是“必选项”?

胆囊功能丧失或严重受损: 脂肪试验显示胆囊收缩功能差或无功能,或者胆囊壁显著增厚、钙化(瓷化胆囊),或胆囊萎缩。这种情况下,胆囊已无保留价值,反而成了病灶。

反复发作疼痛或并发症: 过去一年内胆绞痛发作≥2次;或曾发生过急性胆囊炎;或结

石引发了胆源性胰腺炎、胆总管结石、胆囊颈部结石嵌顿、胆囊穿孔等高危情况。

特殊高风险结石: 胆囊结石≥3cm;或者充满型结石;或者胆囊结石合并胆囊息肉(>1cm),这些情况癌变风险显著增加。

合并慢性疾病: 如有糖尿病、心脏病、肝硬化等基础病,一旦发作急性胆囊炎,风险更高,更倾向尽早手术。

年龄因素: 高龄患者对急性炎症的耐受性差,手术风险相对增加,但若胆囊问题存在且可能急性发作,医生会结合全身状况评估,权衡利弊后可能更建议择期手术切除,避免日后急诊手术。

总之,胆囊结石疼痛反复,是身体发出的警示信号。纠结于保胆还是切胆,最明智的做法是: 带上你所有的检查报告,寻求肝胆外科或消化内科医生的专业评估。

## 脾胃虚弱别乱补! 温和调理才靠谱, 新手也能学会

洪湖市中医院 脾胃病科 邓舟

在生活中,不少人都有过这样的困扰:明明没吃多少东西,肚子却总是胀胀的;稍微吃点凉的、油腻的,就容易拉肚子;脸色蜡黄,整个人没什么精神,还特别容易疲劳。这些其实很可能是脾胃虚弱在作祟。很多人一发现自己脾胃不好,就急着买各种补品大补特补,结果不仅没调理好,反而让身体更不舒服了。其实,脾胃虚弱时不能盲目进补,温和调理才是关键,接下来就让我带大家一起了解一下吧!

### 1. 盲目进补脾胃, 可能适得其反

(1) 加重脾胃负担,脾胃虚弱时,其消化和吸收功能本就较弱。如果此时盲目地大量进补,吃一些高营养、高脂肪、高蛋白的食物或者滋补品,脾胃根本无法正常消化和吸收这些物质。这些未被消化的食物和补品就会堆积在

肠胃里,进一步加重脾胃的负担,导致脾胃功能更加虚弱,出现腹胀、腹痛、消化不良等症状。

(2) 引发虚不受补,中医有“虚不受补”的说法,就是指身体过于虚弱,不能承受补品的药力。脾胃虚弱的人,身体的运化能力不足,无法将补品中的营养成分转化为身体可以利用的气血。如果强行进补,不仅无法达到滋补身体的目的,还可能会引发上火、口干、口苦、烦躁等不适症状,让身体陷入更糟糕的状态。

### 2. 温和调理脾胃的方法

(1) 饮食温和易消化,饮食调理是温和调理脾胃的基础。脾胃虚弱的人要选择温和、易消化的食物,如小米、山药、南瓜、红薯等。小米具有健脾和胃的功效,煮成小米粥,口感软糯,容易消化,非常适合脾胃虚弱的人食用。

山药富含多种维生素和矿物质,能够滋养脾胃,增强脾胃的功能。可以将山药蒸熟后直接食用,或者煮成山药粥。南瓜性温,味甘,能补中益气、消炎止痛,做成南瓜羹,香甜可口,对脾胃也有很好的养护作用。

(2) 运动适度促循环,适当的运动可以促进身体的气血运行,增强脾胃的功能。脾胃虚弱的人可以选择一些温和的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等。散步是一种简单易行的运动,每天坚持散步30分钟以上,能够促进胃肠蠕动,帮助消化食物,增强脾胃的运化能力。太极拳和八段锦动作柔缓,能够调节呼吸,使身体的气机升降有序,对脾胃的调理也有很好的效果。运动时要注意适度,避免过度劳累,以免损伤脾胃之气。

(3) 情绪稳定养心脾,情绪对脾胃的影响也很大。长期处于焦虑、抑郁、紧张等不良情绪状态下,会导致肝气郁结,进而影响脾胃的运化功能。脾胃虚弱的人要学会调节自己的情绪,保持心情舒畅。当感到情绪不佳时,可以尝试深呼吸,慢慢地吸气,再缓缓地呼气,重复几次,让自己的心情逐渐平静下来,保持住一个好情绪。

### 3. 结语

脾胃虚弱时,盲目进补不可取,温和调理才是正确的做法。通过合理的饮食、适度的运动和稳定的情绪调节,我们可以逐步改善脾胃虚弱的状态,让脾胃恢复健康。希望大家都能重视脾胃的养护,用温和的方式呵护自己的脾胃,拥有一个健康的身体和美好的生活!

## 儿童角膜炎危害大，如何正确护理？

武汉儿童医院 眼科 张媛媛

眼睛是心灵的窗户，对儿童来说，清晰的视力更是探索世界、学习成长的基础。然而，儿童角膜组织娇嫩，容易受到外界刺激或感染引发角膜炎。角膜炎不仅会让眼睛疼痛、流泪、畏光，还可能影响视力发育，甚至留下永久性损伤。面对孩子眼睛的不适，家长们往往既心疼又焦虑。接下来就让我带大家一起了解儿童角膜炎的正确护理方法吧！

### 1. 及时就医是关键，切勿自行用药

儿童角膜炎的病因多样，可能是细菌、病毒、真菌感染，也可能是外伤、过敏或免疫性疾病引起。不同病因的治疗方案差异很大，例如细菌性角膜炎需用抗生素滴眼液，病毒性角膜炎则需抗病毒药物。若家长自行给孩子使用成人眼药水或偏方，可能延误病情，甚至加重角膜损伤。因此，发现孩子眼睛发红、疼痛、分泌物增多或频繁揉眼时，应第一时间带孩子到眼科就诊，由医生通过裂隙灯检查等明确病因，再针对性治疗。

### 2. 严格遵医嘱用药，确保规范治疗

治疗角膜炎的核心是规范用药。医生通常会开具滴眼液或眼膏，家长需注意以下几点：

#### (1) 掌握正确用药方法

用药前洗净双手，轻轻拉开孩子下眼睑，

将药液滴入结膜囊（避免直接滴在角膜上），然后闭眼休息1-2分钟，让药物充分吸收。若同时使用多种眼药水，需间隔5-10分钟，防止药物相互作用影响疗效。

#### (2) 坚持足疗程用药

即使孩子症状缓解，家长也不能擅自停药。角膜炎的治疗需要足够疗程，否则残留的病原体可能复发，导致病情反复甚至加重。例如，细菌性角膜炎通常需用药1-2周，病毒性角膜炎可能需更长时间。

#### (3) 观察药物反应

用药期间若孩子出现眼睛刺痛、红肿加重或皮疹等过敏反应，应立即停药并就医调整用药。

#### 3. 做好日常护理，减少刺激与感染

##### (1) 保持眼部清洁

用干净棉球或纱布蘸取生理盐水或温开水，从内眼角向外轻轻擦拭分泌物，避免反复揉搓。若孩子睫毛上粘有分泌物，可用消毒棉签轻轻清理。

##### (2) 避免揉眼与外伤

角膜炎患儿常因眼睛不适而揉眼，但揉眼可能加重角膜损伤或引入新病原体。家长需监督孩子避免揉眼，必要时可给孩子戴透明眼罩

保护。同时，防止孩子接触尖锐物品或强光刺激，减少角膜二次损伤。

#### (3) 调整生活习惯

保证孩子充足睡眠，避免长时间用眼（如看电视、玩手机），防止眼睛疲劳。饮食方面，多吃富含维生素A的食物（如胡萝卜、菠菜），促进角膜修复；少吃辛辣、油腻食物，减少对眼睛的刺激。

#### 4. 定期复查，监测恢复情况

角膜炎的恢复需要时间，治疗期间需定期复查。医生会通过裂隙灯检查观察角膜愈合情况，调整用药方案。若孩子出现视力下降、角膜浑浊加重或眼痛加剧，可能是病情恶化或并发症（如角膜溃疡、穿孔）的信号，需立即就医。

#### 5. 结束语

儿童角膜炎虽可怕，但通过及时就医、规范治疗和精心护理，多数孩子能完全康复，不留后遗症。家长是孩子健康的第一守护者，日常需多关注孩子的眼睛状况，培养孩子良好的用眼习惯，如勤洗手、不揉眼、避免长时间近距离用眼等。若发现异常，切勿拖延，早一分治疗，多一分保障。愿每个孩子都能拥有明亮的眼睛，健康快乐地成长！

## 你的“24小时心脏日记”：动态心电图如何捕捉一闪而过的心慌

荆门市康复医院心电图室 徐梅

心脏是人体最精密的“生命引擎”，每分钟跳动60至100次，昼夜不息地泵送血液。然而，当它突然发出“抗议信号”——心慌、胸闷、头晕甚至眼前发黑时，许多人跑到医院做心电图检查，却只得到“正常”的结果。这并非医生误诊，而是因为普通心电图只能捕捉十几秒的心电活动，而那些转瞬即逝的异常心跳，早已“溜之大吉”。此时，动态心电图便成为揭开心脏隐秘真相的“侦探”，用24小时不间断的记录，为心脏写下一本“无声日记”。

### 1. 普通心电图的局限：快照难捕捉动态异常

普通心电图就像一台“随机抓拍摄像机”，仅能记录检查时数分钟内心跳情况。对于阵发性心律失常、无症状心肌缺血等“狡猾”的心脏问题，这类异常往往在特定情境下发作——比如情绪激动时突发早搏、劳累后短暂心肌缺血，或夜间睡眠时的心律失常。这些异常可能仅持续几秒至几分钟，普通心电图很难精准捕捉。

### 2. 动态心电图的“侦探装备”：24小时全程追踪

动态心电图其核心是便携监测系统，含电极贴片、记录仪和软件。贴片如“心脏传感器”捕捉电信号，记录仪似“心脏日记本”存数据。设备精妙在“无感监测”，患者可正常活动，记录仪小巧便携、防水，能默默记录心脏在各种状态下的表现。

### 3. 动态心电图的“侦查能力”：四大核心任务

(1) 捕捉“隐匿的罪犯”：阵发性心律失常 心律失常是心脏“节奏紊乱”，涵盖早搏、房颤、心动过速等。许多患者发作时心慌，但普通心电图检查时症状已消失。动态心电图24小时连续监测，可精准统计心律失常的发作频率、持续时间及与症状的关联。

(2) 发现“无声的缺血”：无症状心肌缺血 心肌缺血是心脏供血不足，典型症状为胸痛，但部分患者仅心慌、乏力或无症状。动态心电图分析ST段（反映心肌供血的波形）动态变化，能发现常规心电图难察觉的“无症状缺血”，尤其适用于冠心病高危人群早期筛查。

(3) 评估“设备状态”：起搏器或术后监测

对植入心脏起搏器的患者，动态心电图可定期评估设备状态，检测起搏频率是否异常、有无与起搏器相关的心律失常。心脏病术后患者也可借此监测恢复情况，及时调整治疗方案。

(4) 解析“症状谜题”：头晕、黑矇的病因 不明原因的头晕、眼前发黑或晕厥，可能与心脏问题相关。动态心电图能记录症状发作时的心电变化，明确是否由心律失常或心肌缺血引起，避免误诊为神经系统或血管疾病。

### 4. 动态心电图的“使用指南”：注意事项与解读要点

尽管动态心电图功能强大，但检查结果的准确性依赖患者的配合与专业分析。检查前保持胸部皮肤清洁干燥，勿涂护肤品；期间正常活动，远离强电磁场干扰；电极贴片脱落及早联系医生。记录后，医生结合计算机算法与人工审核识别异常波形，解读需综合症状、基础疾病及生活习惯。

#### 心脏健康的“全天候守护者”

心脏不会说话，但动态心电图为它提供了表达的工具。通过24小时的细致记录，我们得以窥见心脏在日常生活中的真实状态——那些普通心电图难以捕捉的“一闪而过”的心慌，那些隐藏在平静外表下的电活动异常，都能在这本“心脏日记”中找到答案。

对于经常心慌、胸闷却查不出原因者，或确诊心律失常需评估严重程度者，动态心电图是不可或缺的“侦查利器”。它不仅能帮助医生制定精准治疗方案，更能通过早期干预，将心脏疾病的风险扼杀在萌芽状态。

## 甲状腺结节要不要切？医生详解手术适应症

武汉市汉阳医院 肝胆甲乳外科 昌红斌

甲状腺结节是内分泌系统常见疾病，随着体检普及，其检出率逐年上升。许多患者拿到超声报告后，最关心的问题便是“结节要不要切”。事实上，甲状腺结节并非“一切了之”，是否需要手术需综合评估结节性质、大小、症状及患者个体情况。本文将为大家详细解析甲状腺结节的手术适应症，以帮助患者科学决策。

### 1. 恶性结节：无论大小，手术是首选

#### (1) 确诊为甲状腺癌，需彻底切除病灶

若细针穿刺活检或术中快速病理确诊为甲状腺乳头状癌、滤泡状癌等恶性肿瘤，无论结节大小，均需手术切除。手术范围通常包括患侧甲状腺全切加峡部切除，若合并淋巴结转移，还需清扫颈部淋巴结。术后可能需补充放射性碘治疗或甲状腺激素替代治疗，以降低复发风险。

#### (2) 高度怀疑恶性，建议积极干预

当超声提示结节存在微钙化、边界不清、纵横比>1等恶性征象，或结节短期内迅速增大时，即使未确诊为癌，也建议手术切除。术中快速病理可进一步明确性质，若为良性可缩

小手术范围，若为恶性则需扩大切除。这种“诊断性手术”能避免漏诊，为后续治疗争取时间。

### 2. 压迫症状明显：手术解除机械性压迫

#### (1) 结节较大压迫气管、食管或喉返神经

当结节直径超过3厘米，或因位置特殊（如胸骨后甲状腺肿）压迫气管导致呼吸困难、压迫食管引发吞咽困难、压迫喉返神经造成声音嘶哑时，手术是解除压迫的有效手段。术前需通过CT评估压迫程度与周围组织关系，手术方式可选择传统开放切除或腔镜下甲状腺部分切除术，术后需监测有无喉头水肿等并发症。

#### (2) 结节增长迅速，警惕恶变倾向

若结节半年内直径增长超过20%或体积增加超过50%，即使未引起明显症状，也需警惕恶变可能。此时手术可明确病理性质，阻止病情进展，术后需定期复查甲状腺功能及颈部超声，监测残余甲状腺组织状态。

### 3. 合并甲状腺功能异常：手术是根治手段

#### (1) 毒性结节性甲状腺肿导致甲亢

自主功能性结节导致甲状腺激素分泌过

多，引发心悸、消瘦、手抖等症状，若抗甲状腺药物（如甲巯咪唑片）或放射性碘治疗无效，手术切除是根治手段。术前需用β受体阻滞剂和碘剂稳定激素水平，避免术中甲状腺危象，术后需补充钙剂调节钙磷代谢。

#### (2) 结节合并桥本甲状腺炎需个体化评估

桥本甲状腺炎患者若合并甲状腺结节，需谨慎评估结节性质。若结节存在恶性征象，需积极手术；若为良性，可定期随访。部分患者可能因炎症反复发作导致甲状腺肿大，影响呼吸或吞咽，此时也可考虑手术。

#### 4. 结束语

甲状腺结节是否需要手术，需根据结节性质、大小、症状及患者个体情况综合判断。良性结节以定期观察为主，恶性结节或压迫症状明显者则需积极手术。患者发现甲状腺结节后，应及时就医，完善甲状腺功能、抗体及超声检查，避免自行服用含碘保健品。科学管理甲状腺健康，需从定期复查、健康生活方式做起，让“小心脏”持续稳定跳动！

## 儿童保健不止打疫苗，这些日常护理要点家长别忽略

武汉市江岸区二七街社区卫生服务中心 明曲

在孩子的成长过程中，儿童保健是每一位家长都格外关注的话题。一提到儿童保健，很多家长首先想到的就是按时带孩子去打疫苗，认为只要疫苗接种及时，孩子的健康就有了保障。然而，儿童保健是一个全方位、多层次的概念，打疫苗只是其中的一个重要环节，日常护理同样不容忽视。它就像孩子健康成长大厦的基石，只有基石稳固，孩子才能茁壮成长，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

### 1. 饮食护理，为成长添动力

#### (1) 营养均衡是关键

孩子的身体正处于快速生长发育阶段，对各种营养物质的需求较高。家长要为孩子提供多样化的食物，确保孩子摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。蛋白质是身体细胞的重要组成部分，可从肉类、鱼类、蛋类、豆类等食物中获取；碳水化合物是能量的主要来源，米饭、面条、面包等都是不错的选择；脂肪能为孩子提供必需脂肪酸，促进大脑发育，但要选择健康的脂肪，如橄榄油、鱼油等；新鲜的蔬菜和水果富含维生素和矿物质，能增强孩子的免疫力。

#### (2) 培养良好饮食习惯

除了保证食物的营养均衡，培养孩子良好的饮食习惯也至关重要。家长要让孩子养成定时定量进餐的习惯，避免暴饮暴食。同时，要控制孩子吃零食的频率和量，尤其是高糖、高盐、高脂肪的零食，如糖果、薯片、炸鸡等。

#### 2. 睡眠护理，让身体充分休息

#### (1) 保证充足睡眠时间

睡眠对于孩子的生长发育起着至关重要的作用。不同年龄段的孩子对睡眠时间的需求有所不同，新生儿每天需要睡眠18-20小时，幼儿需要12-14小时，学龄前儿童需要11-13小时。家长要根据孩子的年龄，保证他们有足够的睡眠时间，让孩子在睡眠中身体得到充分的休息和恢复。

#### (2) 营造良好睡眠环境

一个安静、舒适、温暖的睡眠环境有助于孩子快速入睡并提高睡眠质量。家长要为孩子准备柔软、舒适的床铺和枕头，保持卧室的通风良好，温度适宜。在孩子入睡前，要避免让孩子过度兴奋，可以给孩子讲一些温馨的故事，帮助孩子放松身心，进入甜美的梦乡。

#### 3. 卫生护理，远离疾病困扰

#### (1) 个人卫生要重视

培养孩子良好的个人卫生习惯是预防疾病的重要措施。家长要教导孩子勤洗手，尤其是在饭前便后、外出归来时，要用流动的水和肥皂或洗手液洗手，揉搓时间不少于20秒。同时，要让孩子养成勤洗澡、勤换衣服的习惯，保持身体清洁。此外，还要注意孩子的口腔卫生，教导孩子正确刷牙，每天至少刷牙两次，每次刷牙时间不少于2分钟。

#### (2) 环境卫生不能忘

除了个人卫生，环境卫生也同样重要。家长要保持孩子居住环境的清洁卫生，定期打扫房间，擦拭家具，清洗床上用品。同时，要注意室内空气的流通，经常开窗通风，保持空气新鲜。

#### 4. 结束语

儿童保健是一个系统工程，打疫苗固然重要，但日常护理也不容小觑。家长们要从饮食、睡眠、卫生等多个方面入手，为孩子提供全方位的护理和关爱，让我们用心呵护每一个孩子，为他们的健康成长保驾护航！

## 慢性咳嗽老不好? 先找病因再精准施治

武汉市普仁医院 呼吸与危重症医学科 周玲

慢性咳嗽是呼吸科门诊常见症状，指咳嗽持续超过8周且经常规治疗未缓解。其病因复杂，涉及呼吸系统、消化系统、心血管系统及神经系统等多学科疾病。若未明确病因盲目用药，可能延误治疗甚至加重病情。本文从病因筛查、精准治疗及预防管理三方面，为慢性咳嗽患者提供科学指导。

### 1. 揪出慢性咳嗽的“幕后真凶”

慢性咳嗽的病因可分为感染性、过敏性和非感染性三大类。

感染性因素：反复呼吸道感染是儿童慢性咳嗽的常见原因，如支原体肺炎、百日咳等病原体感染后，气道黏膜修复延迟或形成瘢痕，导致咳嗽迁延。成人则需警惕肺结核、支气管扩张等结构性肺病，此类疾病常伴痰中带血、低热等症状。

过敏性因素：以咳嗽变异性哮喘为主，患者表现为刺激性干咳，夜间或晨起加重，常伴过敏性鼻炎、湿疹等过敏史，肺功能检查可见气道高反应性。上气道咳嗽综合征（鼻后滴流综合征）亦属此类，因鼻炎、鼻窦炎导致分泌物倒流刺激咽喉，晨起咳嗽明显。

非感染性因素：胃食管反流病（GERD）占比约20%，胃酸反流至咽喉部刺激咳嗽反射，患者常伴反酸、烧心，咳嗽与体位相关（平卧时加重）。此外，药物副作用（如ACEI类降压药）、心因性咳嗽（焦虑、抑郁等心理因素诱发）及气道异物（儿童多见）亦需排查。

### 2. 精准施治：分层干预是关键

病因治疗：咳嗽变异性哮喘需规律使用吸入性糖皮质激素（如布地奈德）联合长效β2受体激动剂，疗程至少8周；GERD患者需服用质子泵抑制剂（如奥美拉唑）抑制胃酸，并调整睡姿（抬高床头）、睡前3小时禁食；鼻

后滴流综合征需针对鼻炎、鼻窦炎进行鼻腔冲洗、鼻用激素治疗。

对症治疗：干咳无痰者可用中枢性镇咳药（如右美沙芬），痰多黏稠者需祛痰剂（如氨溴索）促进排痰。蒸汽吸入（加入薄荷油）或雾化治疗可湿润气道、稀释痰液。

中医辅助治疗：风寒咳嗽可用通宣理肺丸，风热咳嗽适用川贝枇杷露，肺燥干咳推荐雪梨炖百合。针灸、推拿（如按摩肺俞穴）及三伏贴疗法对慢性咳嗽亦有辅助疗效。

### 3. 预防管理：从源头减少复发

环境控制：保持室内湿度40%~60%，定期清洁床品、地毯，减少尘螨、霉菌滋生；避免接触烟雾、粉尘及刺激性气味，外出佩戴口罩。

生活方式调整：戒烟并远离二手烟，避免过度用嗓；饮食清淡，少食辛辣、油腻食物，适量食用银耳、百合等润肺食材；适度运动（如八段锦、游泳）增强肺功能，但急性期需避免剧烈运动。

定期随访：慢性咳嗽患者需每3~6个月复查肺功能、胸部CT等，评估病情变化。若咳嗽持续超过2周或伴咯血、胸痛、呼吸困难等症状，需立即就医排查肺癌、肺纤维化等严重疾病。

### 4. 结语

慢性咳嗽的诊疗需遵循“病因导向、分层干预”原则，通过详细病史询问、体格检查及必要辅助检查（如肺功能、胃镜、胸部CT）明确病因，再制定个体化治疗方案。患者切勿自行服用镇咳药掩盖病情，而应积极配合医生，从环境控制、生活方式调整及规范治疗三方面入手，实现咳嗽的长期控制与肺功能保护。

## 重症肺炎不是普通感冒，这些信号出现赶紧就医！

武汉市第六医院 呼吸与危重症医学科 陈想

在日常生活中，感冒是极为常见的疾病，大多数人出现咳嗽、发热、流涕等症状时，往往第一时间就觉得自己是感冒了，随便吃点感冒药，想着扛一扛就过去了。然而，有一种疾病和普通感冒症状相似，却危险得多，那就是重症肺炎。它就像隐藏在暗处的“杀手”，一旦发作，可能迅速危及生命。所以，我们一定要学会区分重症肺炎和普通感冒，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

### 1. 重症肺炎与普通感冒的差异

#### （1）病因不同

普通感冒大多是由鼻病毒、冠状病毒等普通病毒感染引起的，这些病毒通常毒性较弱，引起的症状相对较轻。而重症肺炎的病因更为复杂，除了细菌感染，如肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等，还可能由病毒感染，如流感病毒、新冠病毒等，甚至真菌感染引发。而且重症肺炎患者的身体往往存在一些基础疾病或免疫力低下的情况，使得肺部感染更为严重。

#### （2）症状严重程度不同

普通感冒的症状一般比较轻微，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽痛等，发热通常为低热，全身症状较轻，一般不会影响正常的生活和工作，经过休息和适当的治疗后，症状会在几天内逐渐缓解。重症肺炎的症状则要严重得多，患者不仅会有高热、剧烈咳嗽、咳痰等症状，还可能出现呼吸困难、胸痛、意识障碍等严重表现，严重影响患者的呼吸功能和全身器官的血液灌注。

#### 2. 重症肺炎的危险信号

##### （1）呼吸困难

呼吸困难是重症肺炎的一个重要信号。当肺部感染严重时，肺部的通气和换气功能会受到严重影响，导致患者呼吸急促、费力，甚至

出现鼻翼扇动、三凹征等表现。如果发现自己在休息状态下呼吸频率明显加快，或者稍微活动一下就气喘吁吁，一定要警惕重症肺炎的可能。

##### （2）精神状态改变

重症肺炎还可能影响患者的神经系统，导致精神状态改变。患者可能会出现烦躁不安、嗜睡、昏迷等症状。这是因为肺部感染引起的缺氧和毒素作用，影响了大脑的正常功能。如果发现家人或朋友在感冒后出现精神萎靡、反应迟钝等情况，要及时送医检查。

##### （3）持续高热不退

普通感冒引起的发热通常在服用退烧药后能够逐渐下降，而且发热持续时间较短。而重症肺炎患者往往会出现持续高热不退的情况，体温可能超过39℃，即使使用退烧药也难以降至正常。持续高热会加重身体的消耗，导致身体各个器官功能受损，因此一定要引起重视。

##### 3. 及时就医的重要性

一旦出现上述重症肺炎的危险信号，必须立即就医。重症肺炎发展迅速，如果不及时治疗，可能会导致呼吸衰竭、心力衰竭、感染性休克等严重并发症，甚至危及生命。医生会通过详细的问诊、体格检查以及相关的辅助检查来明确诊断，并制定个性化的治疗方案。

##### 4. 结语

重症肺炎绝不是普通感冒，它的危害不容小觑。我们要提高对重症肺炎的认识，学会识别其危险信号，一旦出现相关症状，不要拖延，赶紧就医。只有这样，才能在疾病早期得到有效的治疗，提高治愈率，保障我们的身体健康，希望大家都能重视起来，远离重症肺炎的威胁！

## 不同年龄段医美怎么选？精准变美不花冤枉钱！

武汉市第九医院 皮肤科 汪浩

在颜值经济盛行的当下，医美成为了许多追求美丽、提升自信的选择。然而，不同年龄段的人，皮肤状态、身体机能以及审美需求都存在差异，适合的医美项目也大不相同。如果盲目跟风选择不适合自己年龄的医美项目，不仅可能无法达到理想的变美效果，还可能对皮肤和身体造成不必要的伤害，浪费金钱和时间。那么，不同年龄段该如何精准选择医美项目呢？接下来就让我带大家一起了解一下吧。

### 1.20~30岁：基础保养与问题改善

（1）皮肤基础护理，这个年龄段的人皮肤状态相对较好，新陈代谢旺盛，但也可能面临一些基础的皮肤问题，如痘痘、黑头、毛孔粗大等。此时可以选择一些基础的医美护肤项目，像小气泡清洁，它能够深层清洁毛孔，去除黑头和污垢，让皮肤更加清爽干净。还有光子嫩

肤，它可以刺激皮肤胶原蛋白的生成，改善皮肤的质地和色泽，使皮肤更加光滑细腻。

（2）微调轮廓，部分人在这个年龄段可能对自己的面部轮廓不太满意，比如觉得下巴不够尖、鼻子不够挺等。对于一些轻微的轮廓问题，可以选择注射玻尿酸或肉毒素来进行微调。玻尿酸可以填充凹陷部位，塑造出更加饱满、立体的面部轮廓；肉毒素则可以放松过度收缩的肌肉，改善动态皱纹，如鱼尾纹、眉间纹等。

### 2.30~40岁：抗衰与紧致提升

（1）抗衰护理，随着年龄的增长，皮肤开始出现衰老的迹象，如皱纹、松弛、色斑等。这个阶段需要注重抗衰护理，热玛吉就是一种不错的选择。它通过射频技术加热皮肤深层组织，刺激胶原蛋白的收缩和再生，从而达到紧致肌肤、减少皱纹的效果。

（2）祛斑美白，由于长期的紫外线照射和内分泌变化等因素，30~40岁的人容易出现色斑问题，如黄褐斑、晒斑等。针对色斑，可以选择皮秒激光治疗。皮秒激光能够以极短的脉冲时间将色素颗粒击碎，然后通过人体的新陈代谢排出体外，从而达到祛斑美白的效果，而且对皮肤的损伤较小，恢复也相对较快。

### 3.40岁以上：综合抗衰与修复

（1）综合抗衰治疗，40岁以上的人皮肤衰老现象更加明显，除了皱纹和松弛外，还可能出现皮肤干燥、弹性下降等问题。此时需要进行综合抗衰治疗，线雕提升结合水光针注射就是一种有效的组合。线雕提升可以在皮肤内植入可吸收的蛋白线，通过线的提拉作用，改善面部松弛下垂；水光针则可以将透明质酸等营养成分直接注入皮肤真皮层，为皮肤补充水分

和营养，增强皮肤的弹性和光泽。

（2）皮肤修复与再生，随着年龄的增加，皮肤的自我修复能力下降，容易出现各种皮肤损伤和问题。对于一些受损的皮肤，可以选择点阵激光治疗。点阵激光可以在皮肤上形成微小的热损伤区，刺激皮肤的自我修复机制，促进胶原蛋白的再生和重组。

### 4. 结语

不同年龄段有不同的医美需求和适合的项目，精准选择医美项目才能实现事半功倍的变美效果，避免花冤枉钱。在选择医美项目时，一定要根据自己的年龄、皮肤状况和需求，到正规的医美机构咨询专业医生，制定适合自己的医美方案。希望大家都能在医美科技的帮助下，绽放属于自己的美丽光彩！

## 直肠癌的早期症状有哪些？便血、排便习惯改变要警惕！

武汉市新洲区人民医院 结直肠肛门外科 魏志芳

肠道作为身体的“清道夫”，默默无闻却至关重要。然而，当它发出异常信号时，往往容易被忽视或误解。

直肠癌，这个听起来令人担忧的名词，其实若能早期发现，治疗效果和生存率会大幅提升。真正危险的不是疾病本身，而是我们面对身体异常信号时的侥幸与拖延，肛门镜加指诊检查也是快捷，一般（3分钟），方便（不需作肠道准备，不禁食）无痛，经济（50元以内）的必要检查。

### 1. 不容忽视的“红色警报”——便血

不是所有便血都是“痔疮”惹的祸：发现大便带血，很多人第一反应是痔疮犯了。确实，痔疮出血很常见，通常是鲜红色的，附着在大便表面，或者便后滴血、手纸染血，一般不伴疼痛。但直肠癌引起的便血，颜色往往更深更暗，有时会混杂在大便内部或混合在黏液中，

甚至可能看到陈旧性血块。这是因为肿瘤表面溃破出血，血液在肠道内停留时间稍长所致。

位置决定颜色：出血的位置越高，血液在肠道内停留时间越长，经过氧化，颜色就越深、越接近黑色（柏油样便）。直肠靠近出口，出血颜色相对鲜红一些，但仍与痔疮鲜红的、覆盖于大便表面的血有明显区别。

切勿自行诊断：看到便血，无论颜色深浅、量多量少，切忌自行判断为“小毛病”而置之不理。这是身体发出的重要信号，必须寻求专业医生的诊断，查明根源。肠镜检查是明确便血原因最直接有效的手段。

### 2. 肠道“生物钟”乱了套——排便习惯改变

频率“失常”：原本规律的排便习惯突然变得不规律。以前一天一次，现在可能几天不解大便，或者一天要跑好几次厕所却总觉得排不净。也可

能出现持续性的腹泻或便秘，或者腹泻与便秘毫无规律地交替出现，且这种变化持续数周以上。

形状“变脸”：明显感觉到大便变细了，像铅笔一样细，或者呈扁平的带状。这是因为肿瘤在肠道内生长，占据了空间，压迫粪便通过，导致大便形状被挤压变形。有时大便表面还可能出现凹槽或压痕。

“意犹未尽”的感觉：医学上称为“里急后重”。就是明明刚上完厕所，却感觉肚子胀胀的、肛门坠坠的，总觉得还有大便没排完，但实际再去蹲又排不出什么，或者只能排出少量黏液或血液。

持续的腹部不适：除了排便问题，还可能伴有莫名的腹胀、腹痛、腹部有“咕噜咕噜”作响的肠鸣音增多。这些不适感可能时轻时重，但会反复或持续存在。

### 3. 其他值得留意的“蛛丝马迹”

不明原因的体重下降：没有刻意节食或加大运动量，体重却在短期内明显减轻。

贫血相关表现：由于肿瘤长期慢性失血，可能导致贫血，出现面色苍白、头晕、容易心慌、气短等症状。

腹部摸到包块：在腹部特别是左下腹，可能摸到异常的硬块。发现任何异常包块都应及时就医。

总之，直肠癌早期症状虽然可能轻微，但通常持续存在且会逐渐加重。“等等看”的心态是最大的风险。

便血和排便习惯改变，是肠道发出的最直接、最重要的警示信号。了解它们，重视它们，及时寻求专业医生的帮助，进行必要的检查，是守护肠道健康、将癌症风险扼杀在萌芽状态的最有效途径。

# 幽门螺杆菌: 胃病的“隐形杀手”如何应对

湖北省直属机关医院(湖北省康复医院)消化内科 李艳芳

幽门螺杆菌(Helicobacter pylori, Hp)是一种螺旋形的细菌,它能够在胃酸的强酸性环境中生存,是目前所知能够在人胃中生存的唯一微生物种类。这种细菌与多种胃部疾病密切相关,包括慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等,因此被称为胃病的“隐形杀手”。然而,许多感染者可能长期无症状,导致病情在不知不觉中发展。本文将为您介绍幽门螺杆菌的传播途径、感染后的症状以及如何有效应对这种细菌,帮助您更好地保护自己的胃部健康。

## 1. 传播途径: 了解“隐形杀手”的入侵方式

幽门螺杆菌的传播途径主要包括口-口传播、粪-口传播和医源性传播。口-口传播是最常见的传播方式之一,例如共用餐具、水杯,或者家长将食物嚼碎后喂给孩子等行为,

都可能导致幽门螺杆菌的传播。此外,幽门螺杆菌还可以通过粪-口传播,即患者的粪便污染了食物或水源,其他人摄入后可能被感染。在一些医疗操作中,如果医疗器械消毒不彻底,也可能导致幽门螺杆菌的传播。了解这些传播途径后,我们可以通过一些简单的措施来预防感染,例如使用公筷、公勺,避免与他人共用餐具和水杯,注意个人卫生,勤洗手,尤其是在进食前和使用厕所后。

## 2. 感染症状: 识别“隐形杀手”的蛛丝马迹

虽然许多幽门螺杆菌感染者可能没有任何症状,但部分患者会出现一些消化系统的不适。常见的症状包括上腹部疼痛、饱胀感、嗳气、反酸、恶心、呕吐等。这些症状可能与慢性胃炎、胃溃疡等疾病相关。此外,长期感染幽门螺

菌还可能导致贫血,因为这种细菌会干扰铁和维生素B12的吸收。如果出现上述症状,尤其是症状持续不缓解或逐渐加重,应及时就医进行检查。目前,检测幽门螺杆菌感染的常用方法包括碳13或碳14呼气试验、胃镜检查、快速尿素酶试验等。这些检查方法可以帮助医生准确判断是否感染了幽门螺杆菌。

## 3. 应对措施: 如何战胜“隐形杀手”

一旦确诊感染了幽门螺杆菌,患者需要在医生的指导下进行规范治疗。目前,根除幽门螺杆菌的标准治疗方案是四联方案(质子泵抑制剂PPI+联合两种抗生素+铋剂)或者大剂量二联方案(PPI+抗生素),疗程一般为10-14天。这两种治疗方案的根除率较高,但患者需要严格按照医嘱服药,避免自行停药或减

量。在治疗期间,患者应注意饮食和生活方式的调整,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,保持规律的饮食和作息时间。此外,患者还应定期复查,以确保幽门螺杆菌被彻底根除。对于一些高危人群,如有胃癌家族史或长期服用质子泵抑制剂的患者,建议定期进行幽门螺杆菌检测和胃镜检查,以便早期发现和治疗。

## 4. 结语

幽门螺杆菌是胃病的“隐形杀手”,它通过多种途径传播,并可能导致多种胃部疾病。了解其传播途径、识别感染后的症状,并采取有效的应对措施,可以帮助我们更好地预防和治疗幽门螺杆菌感染。希望患者能够重视幽门螺杆菌感染的防治,在医生的指导下进行规范治疗和定期复查,保护自己的胃部健康。

# 体检发现幽门螺杆菌阳性? 先别慌着吃药!

武汉市第九医院消化内科 刘婷

在如今注重健康管理的时代,体检成了许多人每年必做的“健康功课”。当拿到体检报告,看到“幽门螺杆菌阳性”这几个字时,不少人瞬间慌了神,脑海中立刻浮现出各种可怕的疾病,第一反应就是赶紧找医生开药把它消灭掉。其实,幽门螺杆菌阳性并不意味着一定要马上吃药治疗,先别着急,让我们全面了解一下它再做决定,接下来就让我带大家一起了解一下吧!

## 1. 幽门螺杆菌是什么“家伙”

幽门螺杆菌是一种螺旋形、微厌氧、对生长条件要求十分苛刻的细菌,它主要寄生在人体胃幽门部位。这种细菌十分顽固,是目前所知能够在人胃中生存的唯一微生物种类,它会破坏胃黏膜的保护屏障,引发一系列胃部问题。不过,并非所有感染幽门螺杆菌的人都会出现

症状,很多人可能只是携带这种细菌,但并没有明显的不适。

## 2. 阳性不一定必须马上治疗

(1) 无症状感染可观察,对于那些在体检中发现幽门螺杆菌阳性,但平时没有任何胃部不适症状,如胃痛、胃胀、反酸、嗳气等的人,不一定需要马上进行药物治疗。因为人体自身有一定的免疫力,在免疫力较强的情况下,可能能够与幽门螺杆菌和平共处,不会引发严重的疾病。此时,可以先观察一段时间,定期复查,同时注意调整生活方式和饮食习惯。

(2) 特殊人群需谨慎用药,有些特殊人群即使幽门螺杆菌阳性,也不能盲目地吃药治疗。比如儿童,他们的免疫系统尚未发育完全,对药物的耐受性较差,而且很多儿童感染幽门螺

杆菌后有一定的自愈倾向,所以一般不建议对儿童进行大规模的幽门螺杆菌筛查和治疗。另外,老年人、孕妇以及患有严重基础疾病的人,在用药时也需要格外谨慎,要综合考虑药物的风险和益处,在医生的指导下决定是否治疗。

## 3. 治疗前要做全面评估

如果决定对幽门螺杆菌进行治疗,在治疗前需要进行全面的评估。医生会了解患者的病史、用药史、过敏史等情况,还会根据患者的具体情况选择合适的检查方法,如胃镜检查,以明确胃部是否存在器质性病变。因为幽门螺杆菌感染可能与胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病密切相关,通过全面的评估,可以制定出更个性化、更有效的治疗方案,提高治疗的成功率,减少不良反应的发生。

## 4. 日常预防很重要

无论是否进行药物治疗,日常预防幽门螺杆菌感染都非常重要。幽门螺杆菌主要通过口-口、粪-口途径传播,所以我们要养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手,餐具要定期消毒,避免共用餐具、水杯等。在饮食方面,要少吃生冷、辛辣、刺激性食物,多吃新鲜、易消化的食物,保证饮食的均衡和卫生。

## 5. 结语

体检发现幽门螺杆菌阳性先别慌着吃药,要根据自身的情况,在医生的指导下做出合理的决策。对于无症状感染者和特殊人群,可以先观察或谨慎用药;决定治疗前要进行全面评估;同时,日常预防也不容忽视,让我们以科学的态度对待幽门螺杆菌感染,守护好自己的胃部健康!

# 产后咳嗽、大笑就漏尿? 盆底肌修复的临床干预方案

武汉市新洲区人民医院 叶亮

## 1. 先别怕! 产后漏尿是“盆底肌累坏了”,超普遍且有明确原因

你可以把盆底肌想象成“骨盆底部的弹力吊床”,它牢牢托着膀胱、子宫、直肠等器官,平时紧紧收缩,帮我们锁住尿液,还直接关系到排尿、排便控制和生活质量。但孕育新生命的过程中,这张“吊床”要承受多重压力:

(1) 孕期持续压迫:随着宝宝长大,子宫和胎儿的重量会日复一日压在盆底肌上,就像一直拉着橡皮筋不松手,慢慢让它失去弹性;

(2) 分娩强力牵拉:顺产时,宝宝通过产道会极度拉伸、甚至轻微撕裂盆底肌的肌肉和筋膜,相当于“吊床”的纤维被拉松了;

(3) 激素影响:孕期身体会分泌“松弛素”,让全身的韧带、肌肉都变松弛,盆底肌的支撑力也会跟着被削弱。

## 2. 漏尿分轻重,看看你属于哪类?

不用过度焦虑,漏尿是分等级的,早干预早恢复:

(1) 轻度:只有剧烈咳嗽、跳跃、大笑时才偶尔漏一点,平时走路、站立完全没问题;

(2) 中度:日常活动比如快走、抱娃、弯腰捡东西时就会漏尿,需要经常用护垫;

(3) 重度:稍微改变姿势,比如从躺着坐起来、突然站起来,就会漏尿,严重影响正常生活。

## 3. 科学修复不盲目! 先评估,再选“量身定制”的方案

(1) 居家基础训练:凯格尔训练+生活方式调整(适用于轻度、所有妈妈辅助康复)

①王牌动作:凯格尔训练(找对肌肉是关键)

第一步:找准盆底肌——收缩3-5秒→放松3-5秒,为1组;每次10-15组,每天3次

(比如刷牙、午休前、睡前);

进阶技巧:1-2周后延长收缩时间至10秒,放松10秒;还能在咳嗽、大笑前提前收缩盆底肌,形成“条件反射”,减少漏尿。

②生活方式“助攻”:减少盆底肌负担

遵守控制体重、避免便秘、少做“费盆底”的动作原则。

(2) 专业康复治疗:针对中重度或居家训练无效的妈妈

①生物反馈疗法(凯格尔“升级版”)

很多妈妈练凯格尔时会用握力(比如靠肚子发力),生物反馈疗法能通过仪器屏幕,把盆底肌的收缩状态变成可视化图像或声音,帮你清晰看到“有没有用对力”,指导正确收缩和放松,避免无效训练。

②电刺激疗法(唤醒“休眠”肌纤维)

要是盆底肌肌力特别弱,或者感觉“找不

到发力感”,电刺激是好选择。它用温和的低频电流被动刺激盆底肌,唤醒受损的肌纤维,帮你重新找到肌肉收缩的感觉,安全无副作用;如果肌肉过度紧张,医生还会调整电流频率,帮你放松。

## 4. 新妈妈的行动指南: 别盲目,要坚持!

(1) 抓住黄金期:产后42天到6个月是盆底康复的“黄金窗口”,产后42天复查时就可以做盆底肌评估,早发现早干预;

(2) 拒绝盲目锻炼:别跟着网上的视频随便练!每个人的盆底肌损伤程度、肌力状态都不同,先评估再制定方案,避免练错加重损伤;

总之,产后漏尿不是“后遗症”,而是盆底肌的“暂时损伤”。正确认识它、及时评估、选对方案并坚持,你一定能摆脱漏尿的尴尬,重新拥有健康紧致的盆底肌,享受轻松自在的生活!

# 穿刺结果良性就没事了? 甲状腺结节穿刺后,这些要点别忽略

武汉市第八医院 普外科 王倩

“穿刺结果是良性,总算放心了!”拿到甲状腺穿刺活检的“良性”报告,很多人心里的石头落了地。这确实是好消息,说明目前这个结节是良性的,不是癌。但这就等于完全没事,以后都不用管了吗?答案是否定的。良性结果虽然让人安心,但它更像是一个重要的“检查点”,提醒我们后续的规律观察和关注同样必不可少。

## 1. 解读“良性”: 安全不等于一劳永逸

看到“良性”结果固然可喜,但我们需要理解其背后的深意。细针穿刺活检是目前判断结节性质最常用且可靠的方法,但它也存在局限性。如同大海撒网捕鱼,获取的细胞样本可能无法完全反映整个结节的全貌。存在极小的可能性(医学上称假阴性率,通常低于2%-7%),即穿刺未能取到结节内潜在的微小风险灶,导致结果看似安全,实际有“漏网之鱼”。

更重要的是,甲状腺结节并非静止不变。它会随着时间推移,受激素、环境、个体状况等因素影响悄然变化。虽然整体性质转变的风险不高,但良性结节本身也可能增大、缩小或内部结构改变。因此,动态观察是守护甲状腺健康的铁律。此外,穿刺报告上的“良性”是一个大类,可能包含单纯胶质结节、结节性甲状腺肿或桥本甲状腺炎相关结节等不同情况,其后续观察重点也可能略有差异,准确理解报告详情很重要。

## 2. 良性之后,警惕这些异常信号

即使穿刺结果为良性,也绝不能掉以轻心。如果在后续生活中出现以下情况,务必及时联系医生复查:

结节快速增长:短时间内(如3-6个月)结节体积显著增大(通常最大径增加超20%)

或体积增加超50%),这提示结节活性增强,需要重新评估。

颈部新变化:突然触及新的硬块或明显肿大的淋巴结,尤其伴阵发性疼痛或压迫感时。颈部外形在短时间内明显改变,是需要警惕的信号。

持续压迫不适:结节增大可能压迫周围组织,导致呼吸不畅、吞咽时有异物梗阻感、声音变得持续性沙哑或说话费力。

颈部疼痛难消:结节区域出现不明原因且不断加剧的持续性疼痛。

超声报告新警示:复查超声时,如果报告描述出现新变化,如“形态变得不规则”“边缘模糊不清”“微钙化点增多”或“内部血流异常丰富”等提示性用语,必须及时咨询医生解读。

## 3. 核心行动为规律随访

穿刺结果良性后,最核心的健康策略就

是遵医嘱规律随访,其关键工具是甲状腺超声检查。超声安全无创,能清晰显示结节大小、形态、边界、内部结构(实性/囊性/混合)、血流及颈部淋巴结,是监测变化的“眼睛”。随访频率因人而异,医生会综合结节大小与特征、个人病史及症状来制定:典型稳定结节通常每6-12个月查一次;稍大或需要关注的结节可能3-6个月复查;长期稳定后可延长间隔。规律随访不仅能追踪已知结节的变化,还能及时发现甲状腺新长出的小结节。

总之,甲状腺穿刺结果是良性,确实是值得高兴的事,说明当下最大的风险解除了。但这绝不是终点。心可以放下一大半,但别完全撒手不管。

## 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

## 甲状腺结节超声,如何区分良恶性?

武汉平安健康检测中心 方俊霞

甲状腺结节是临床常见疾病,多数为良性,但仍有5%-15%存在恶性可能。超声检查因其无创、便捷、高分辨率的特点,成为评估甲状腺结节性质的首选工具。通过分析结节的形态、边界、回声、钙化、血流等特征,可初步判断其良恶性倾向,为后续诊疗提供关键依据。

### 1. 超声评估甲状腺结节的核心指标

#### (1) 结节形态与边界

良性结节多呈圆形或椭圆形,纵横比(前后径/左右径)小于1,边界清晰,与周围甲状腺组织分界明确,边缘光滑完整。恶性结节则常表现为形态不规则,呈分叶状或蟹足样浸润生长,边界模糊不清,甚至突破甲状腺被膜侵犯周围组织。

#### (2) 结节回声特征

良性结节内部回声均匀,多为等回声或高

回声,囊性结节表现为无回声区,囊壁薄且光滑。恶性结节则以实性低回声或极低回声为主,内部回声不均匀,可见微小钙化或砂砾样钙化。

#### (3) 钙化类型与分布

钙化是超声评估的重要指标,良性结节的钙化多为粗大钙化或环状钙化,直径超过2毫米,呈斑块状或弧形分布。恶性结节则以微钙化(直径小于2毫米的点状强回声)为特征,散在分布于结节内部,是甲状腺乳头状癌的典型表现。

#### (4) 血流信号与弹性评分

良性结节血流信号稀疏,彩色多普勒超声显示结节内部及周边血流分布较少,血流阻力指数较低。恶性结节则血流丰富,内部可见杂乱血流信号,周边环绕血流增多。超声弹性成像技术可评估结节硬度,良性结节质地较软,

弹性评分低;恶性结节质地较硬,弹性评分高。

#### 2. 颈部淋巴结的辅助评估

恶性甲状腺结节易发生颈部淋巴结转移,超声检查需同步评估颈部淋巴结情况。恶性淋巴结转移的征象包括:淋巴结内出现微钙化、囊性变、高回声、周围血流丰富、边界模糊、内部回声不均、淋巴门结构消失、皮髓质分界不清等。若发现异常淋巴结,需高度警惕甲状腺癌转移可能。

#### 3. 综合判断与临床决策

超声检查虽能提供重要线索,但无法替代病理诊断。对于超声高度怀疑恶性的结节(如具备低回声、微钙化、纵横比大于1、边界不清等特征),需进一步行细针穿刺活检(FNAB)或分子检测(如BRAF基因突变检测)以明确诊断。对于良性结节,建议定期随访(每6-12

个月复查超声),观察结节大小、形态及回声变化。若结节短期内明显增大(直径增长超过20%或体积增加超过50%)、出现声音嘶哑、吞咽困难等压迫症状,或细针穿刺结果为“意义不明的非典型细胞”,需考虑手术治疗。

#### 4. 结语

超声检查是甲状腺结节良恶性评估的核心工具,通过综合分析结节形态、边界、回声、钙化、血流等特征,可初步判断其性质。然而,超声结果需结合患者年龄、性别、家族史、临床表现及细针穿刺活检等综合判断。发现甲状腺结节后,无需过度焦虑,但应遵循医生建议定期复查,必要时进行进一步检查,以实现早发现、早诊断、早治疗的目标。

## 急性心梗急救黄金时间,这些措施能挽回生命

泰康同济(武汉)医院 汪小君

作为一名心内科医生,在我的职业生涯中,见过太多因为对急性心梗缺乏认识而错失最佳抢救时机的悲剧。今天,我想用最通俗的话,和大家聊聊这个“头号健康杀手”,告诉您在危急关头,如何用正确的知识为生命挽回宝贵的时间。

### 1. 什么是“黄金120分钟”?

我们的心脏就像一座房子的水泵,日夜不停地为全身泵送血液。而给这个水泵自身供能量的管道,就是冠状动脉。当这些管道因为血栓突然堵塞,心肌就会缺血坏死,这就是急性心梗。

心肌细胞是娇贵的,缺血时间越长,坏死就越多,而且无法再生。医学上把从心梗发作到开通血管的时间称为“黄金时间”,通常是指120分钟。在这120分钟内恢复血管通畅,就能最大程度挽救心肌。

识别敌人:心梗的“伪装”与“真面目”要赢得战斗,首先要能识别敌人。心梗最

典型的是胸痛,不是针扎似的疼,而是压榨性、紧缩性疼痛,感觉胸口像被大石头压着,喘不过气,常伴有濒死感。疼痛可能放射到左肩、后背、颈部甚至下巴。

但更要警惕心梗的伪装,尤其是以下人群:糖尿病患者:神经病变导致痛觉迟钝,可能没有明显胸痛。老年患者:可能表现为胸闷、气短、乏力、意识模糊。女性患者:更易出现非典型症状,如恶心、呕吐、胃痛、牙痛等。

### 2. 救命四步法:正确拨打120前的关键措施

当怀疑身边的人发生心梗时,记住以下“救命四步法”。

第一步:立即拨打120!这是最重要的一步!不要犹豫,不要觉得“再等等看”。拨打120启动了专业急救系统。救护车上专业医生、心电图机、除颤仪和抢救药品,可以在

路上就开始治疗,并直接将患者送到有救治能力的医院,省去挂号、排队等大量时间。切记,不要自己开车或打车送医,路上一旦发生心脏骤停,将毫无办法。

第二步:原地休息,保持镇静!立即让患者停止一切活动,原地采取最舒服的姿势,最好是半卧位,减轻心脏负担。解开衣领、腰带,保持空气流通。同时安抚患者情绪,过度紧张会加重心脏耗氧。家人自己也要保持冷静,您的镇定是患者最大的安慰。

第三步:谨慎用药,遵从医嘱!如果患者没有青光眼、低血压或对阿司匹林过敏,可以在急救医生电话指导下,嚼服300毫克阿司匹林。关于硝酸甘油,千万不要乱用!因为它会导致血压下降,如果是右室心梗,使用后可能是致命的。一切用药,最好等急救医生到达后或在电话指导下进行。

第四步:做好准备,应对万一!在等待救护车时,准备好患者的病历、医保卡。如果患者突然意识丧失、呼吸停止,说明发生了心脏骤停。这时,如果您接受过心肺复苏培训,应立即开始胸外按压,为专业抢救赢得时间。

朋友们,急性心梗虽然凶险,但并非不可战胜。我们最大的武器,就是“快速识别”和“正确反应”。请将今天学到的知识分享给您的家人和朋友,多一个人了解,就可能多挽救一个生命。

健康科普栏目由  
武汉市鼎誉生物科技有限公司  
协办