

湖北广播电视台报

2025年12月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第24期 总第2111期



湖北广电主持人陈超 荣获中国播音主持最高奖“金声奖”

►02版



多元共治，点亮社区幸福生活

►03版

“候鸟老人”要注意护心

►08版

武汉冬日新玩法：看雪、赏鸥、逛沙漠

►10版

那些正在消失的“过早”记忆

►12版

《时代周刊》发布2025年度电影榜单

►14版



探秘武汉八分山，解锁气象塔的奇妙“盲盒”

►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



湖北广电主持人陈超 荣获中国播音主持最高奖“金声奖”

12月23日晚,第三届“金声奖”颁奖典礼在湖南长沙举行。湖北广播电视台主持人陈超荣获此奖项。这是湖北广播电视台连续第三年获此殊荣,陈超是湖北省首位获得“金声奖”的电视节目主持人。

用世界语言对话Z世代:湖北卫视陈超获金声奖,解码“国际范、科技感、青春态”主持新范式

陈超以鲜明的国际化表达、青春化语态与高科技赋能的复合型特质,给出了令人瞩目的答案。她不仅是传统意义上的播音主持佼佼者,更是用世界语言链接Z世代、以科技视觉重构文化叙事的青年筑桥者。

国际视野破壁:从外交部蓝厅到全球青年圆桌

2021年4月12日,陈超走进外交部蓝厅,用英语向全球推介湖北,面对百余国使节与全球直播镜头,从容展



示湖北乃至中国的复苏活力。

她长期担任现象级跨国青年对话节目《非正式会谈》的主持人。这档持续播出九季的节目,在B站创下超11.2亿播放量,成为外国青年学习中文、了解中国的“窗口教材”,曾收到联合国教科文组织的专函致谢。此外,

她曾十二次主持全球华人瞩目的炎帝故里寻根节,让湖北故事融入中华文明对外传播的宏大叙事。

青春语态焕新:定义“最懂年轻人”的省级卫视主持人

陈超主创的《高山流水觅知音》等文化节目,将AR、虚拟歌姬、电音等

元素注入楚乐、编钟等古老传统,让两千多岁的曾侯乙编钟化为年轻人耳机里的“爆款BGM”。同时,她三度受邀主持B站“最美的夜”跨年晚会,被网友誉为“最懂年轻人的晚会”。

科技赋能叙事:引领“院士+AI”科普新风潮

由她发起并担纲制片人、主持的国内首档院士科普创演节目《你好赛先生》,开创了“院士+青年+AI虚拟人”同台对话的全新模式。节目大量运用XR、AIGC等前沿技术,将抽象科技成果转化为沉浸式视觉体验。

陈超以其独特的复合型能力,生动诠释了新时代媒体人的角色进化。金声奖于她,不仅是荣誉,更是一份对“立足中国、对话世界、拥抱科技、赢得青年”的融媒体主持新范式的认可。

(来源:长江云新闻)

湖北广播电视台垄上传媒集团 承办2025湖北农业博览会



近日,2025湖北农业博览会(以下简称“农博会”)在武汉国际博览中心成功举办。活动由湖北省农业农村厅、湖北省乡村振兴局主办,湖北垄上传媒集团承办。

本届农博紧紧围绕加快建成支点建设战略部署,以“打造新时代鱼米之乡”为主题,全面展示湖北“十四五”现代农业发展成效,推动品牌传播,促进产销衔接,提升消费体验。作为湖北“三农”领域的顶级盛会,本届农博会在社会效益、经济效益等多个方面取得丰硕成果。

展会经济效益成果显著。经过精

心组织和多种方式助力,本届农博会在经济效益上交出亮眼“成绩单”。展会期间,累计签约金额达257.8亿元,实现现场及线上销售额超1.03亿元,热度与成效均创历史新高。

展会人气持续走高。为提升农博会人气、吸引更多市民现场观展,垄上传媒集团打出一套全面覆盖、温情满满的“组合拳”。开展前,在主要交通枢纽、商圈、社区及新媒体平台进行广泛预热,为农博会造势,千方百计“撬动”年轻群体。开展后,为场馆周边12个大型社区,定制6条免费公交线路,累计接送2000余名市民。同时通过抽盲盒、发放消费券等互动方式,增强农博会的交互感和参与度。据统计,本届农博会期间,预约观展人数较上届增长2.76倍;进场观展的客商和市民达25.3万人次,较上届提升65%以上。

生动践行“合声计划”,宣传效果斐然。全台联动“合声合力合唱”,在新闻中心支持下,协同国传中心、长江云、经视、综合、交广、教育、数媒等部门,联动全国311家主流及商业媒体平台发布报道2660条,央视一套《晚间新闻》、十三套《朝闻天下》、24小

时》、十七套《中国三农报道》四度聚焦农博会盛况,全网阅读量达6.5亿次,其中“10万+”95条、“100万+”34条,创历届之最,营造了浓厚氛围。

市场开拓取得新突破。面对本届起逐步推进市场化运作的新要求,垄上传媒集团主动谋划,精准招商。通过内外联动、深挖资源,成功吸引63家企业参展,重点广告资源全部售罄,实现招商合作收入1430万元,为展会可持续运营积累了宝贵经验与客户基础。

展会效果备受肯定。为呈现一次完美的农博会,垄上传媒集团联合各第三方合计投入管理、服务等各类专业人员逾3800人,整体效果受到广大参展客商、专业观众和武汉市民的充分认可。开幕仪式后,省领导巡馆时长较往届大幅增加,创下同类活动之最。省委书记、省人大常委会主任王忠林对农博会给予“琳琅满目、物产丰富”的高度评价,并指示下一届农博会要与贸易往来、科技创新、国际交流和品牌塑造相结合,助力农业发展、农民增收,为支点建设助力加油。

(来源:湖北垄上传媒集团)

近日,“青春不‘毒’行”——2025年全国青少年禁毒知识竞赛总决赛在武汉圆满落幕。

本次总决赛汇集了来自全国各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团以及香港、澳门特别行政区的33支青少年代表队。教育传媒(教育频道)执行团队在赛事设计上锐意创新,精心策划了“全民禁毒”“求真鉴毒”“攻坚除毒”“奋勇扫毒”“活字识毒”“巅峰决毒”六大竞赛环节。团队巧妙运用情景短片、AR虚拟沙盘、活字印刷互动模型、多屏动态视觉等现代化表现形式,将严肃的禁毒知识教育融入紧张激烈、富有故事感的竞技流程中,极大提升了活动的知识性、趣味性与视觉冲击力,展现了新时代禁毒宣传教育的全新样貌。

特别值得一提的是,团队首创并顺利实施了“观众扫码同步答题”系统,成功将现场及线上观众纳入赛事互动体系,极大地拓展了禁毒教育的参与广度与传播效能。

(来源:湖北电视教育频道)

湖北广播电视台教育传媒承办二零二五年全国青少年禁毒知识竞赛总决赛

多元共治，点亮社区幸福生活

武汉多个社区积极探索治理新路径,从旧梯换新到校社联动,再到儿童议事,多元举措共筑美好家园。

汽标社区:校社联动开展“普法+焕新”志愿行动

近日,武汉市洪山区关山街道汽标社区紧密围绕老旧小区治理需求,联合楚才小学、中南财经政法大学及中南民族大学等多支志愿服务队伍,共同开展“普法润心+环境焕新”系列志愿服务活动,以务实行动弘扬志愿精神,深化校社共建实效。

在楚才小学的课堂上,中南财经政法大学红十字志愿服务队的志愿者们通过“击鼓传花”分享故事、制作“爱心承诺树”等生动形式,向小学生讲解志愿者日的意义,并引导孩子们从垃圾分类、邻里互助等身边小事理解志愿服务的内涵。与此同时,该校纪检监察学院志愿者协会为学生们带来了一堂别开生面的宪法启蒙课,志愿者们用通俗易懂的语言和趣味问答,讲解与青少年息息相关的宪法知识,在孩子们心中播下法治与责任的种子。

课堂之外,一场热火朝天的环境整治行动在社区同步展开。小学生在党员教师带领下化身“环保小卫士”,认真清理路面和绿化带中的垃



圾;大学生志愿者们则分工协作,规范停放共享单车、清理卫生死角,并向居民宣传文明理念。社区工作人员与志愿者们一同对楼道堆积物、沟渠杂物等进行重点整治,切实改善老旧小区人居环境。

“通过校社联动,我们不仅解决了环境治理的实际问题,也让年轻一代在服务中深入了解了社区。”社区工作人员表示。活动中,孩子们的认

真、青年学子的热情与居民们的支持相互交织,展现出共建美好家园的浓厚氛围。

此次系列活动是汽标社区探索校社共建、激发社区治理内生动力的具体实践。社区负责人罗珍表示,未来将继续搭建合作平台,推动志愿精神与社区治理深度融合,为老旧小区焕发新活力持续注入青春力量。

(通讯员:何一兵)

白羊山社区:儿童议事,共建共享



在武汉市东湖高新区花山街道白羊山社区,孩子们不仅是被呵护的对象,更是社区建设的“小小主人公”。作为武汉市首批儿童友好社区,白羊山社区秉持“儿童参与、共建共享”理念,通过儿童议事机制和多元活动,将儿童“金点子”转化为社区治理“良方”。

社区治理中,儿童需求同样受重视。白羊山社区创新地将儿童纳入议事流程,让他们参与社区规划与管理。此前,羽毛球场和乒乓球桌因缺

乏维护而老化、秩序混乱。社区议事会上,儿童代表的意见被认真倾听,最终建立了一套由儿童议事团成员及家长共同负责的维护流程,不仅让运动器材得到有效维护,更在孩子们心中种下了爱护公物、参与公共事务的种子。

社区策划活动时,也充分采纳“小小议事员”的建议。从亲子活动到户外实践,社区活动更加贴近儿童真实需求。依托儿童议事团收集的需求,社区精准推出了一系列成长活

动。在“白羊科普文化周”中,孩子们亲手制作吸尘器、组装录音机,绘制逃生路线图,将科学知识与生命安全紧密相连。针对亲子阅读时间少的问题,社区设计了共读绘本环节,并在世界读书日邀请老师开展阅读分享。

社区中秋诗词大会从策划到执行全程都有儿童参与,儿童及家长自主编排的“诗词里的中秋”情景剧好评如潮。“儿童空间共创”项目中,孩子们化身“社区设计师”,将小区闲置空地美化成主题游戏区,让角落变成热门活动点。

从议事到实践,白羊山社区的探索中闪耀着孩子们的智慧与热情。在这里,儿童不再是被动接受服务的对象,而是社区建设的同盟军。他们的奇思妙想改变着社区面貌,也让成年居民看到了参与式治理的可能。接下来,花山街道将持续指导各社区立足自身特点,做优特色品牌,让实在措施和贴心服务擦亮社区幸福底色。

(通讯员:梅娜)

“叮——”清晨,清脆的电梯提示音在武汉市洪山区梨园街道东山亭社区嘉隆小区8栋4单元响起,居民们围在崭新电梯前,脸上洋溢着真切的笑容。这部服役19年的老旧小区,经过一个月的大修升级,终于焕发出新的生机。而这一改变,背后是东山亭社区数十次上门调解、十余场协商会促成的民生实践。

嘉隆小区是典型的城中村还建小区,无物业、无业委会、无维修资金。自2006年投用以来,8栋的4部电梯成了居民出行的“生命线”。然而,2024年10月,4单元电梯突发故障彻底停运,其余电梯也状况频出,异响、骤停不断。家住12楼的张婆婆每次买菜爬楼都要歇三回,患病居民就医更是难上加难。

社区第一时间联系维保公司检测,结果令人揪心:电梯核心部件严重老化锈蚀,只能换新或换大件。申请国补流程长,且小区“三无”属性增加了难度,居民根本等不起。社区紧急召开“两委”会议,决定不等不靠,启动居民自筹方案。

方案一出,质疑声不断。社区立即组建专项工作组,建微信群专事专议,工作人员逐户走访,带着检测报告和政策文件开了十余场协商会,算清安全账和时间账,打消居民顾虑。针对低层抵触,社区用惠民资金补贴,余款按实际使用分摊,资金、施工全程公开。

8栋4单元率先达成共识,32户居民10天筹齐首批资金。社区协调施工方设临时通道,新电梯正式运行,运行平稳。张婆婆的夸赞成了最好的“活广告”,其他单元居民纷纷主动对接社区。社区复制“协商共识+分层分摊+居民监管”模式,协助筛选施工单位、召开议事会。如今,小区4部电梯已全部焕新。

“没有社区搭台难成事,没有大家齐心也办不成。”居民李阿姨的话道出了大家的心声。嘉隆小区的实践,让居民从“旁观者”变为“参与者”,为同类“三无”小区提供了可复制的基层治理样本,让城市温度传递到千家万户。

(通讯员:刘怡)

东山亭社区:「三无」小区旧梯焕新社区牵头破难题

2026年1月1日
农历十一月十三

策马奔新岁 逐梦向春光

HAPPY
NEW YEAR

2026

心里都
是你

新年来了

新年
快乐

马年
大吉

心想事成

一路
有你

多年相伴

湖北广播电视台

社区文化绽放多彩魅力

在武汉各社区,文化如春风化雨。非遗、戏曲、节气等文化活动精彩纷呈,浸润居民生活,绘就和谐新景。

橘园社区:百米墙绘绽放 孩童执笔妆点家园

近日,武汉市东湖新技术开发区花山街道橘园社区大门口及42栋附近,百米光秃墙壁变身绚丽彩绘墙,成为社区亮丽风景线。这些画作出自社区“橘小七”公益课堂的小小“社区设计师”之手,墙绘对面昔日的杂乱草丛也已变身崭新游乐场,居民纷纷为孩子们的创意点赞。

“橘小七”公益课堂的故事始于2021年。为缓解双职工家庭假期与周末“看护难”问题,社区借助一名大学生志愿者,与中南财经政法大学搭建桥梁,引入“中南大艺·中南志愿服务队”公益力量,项目由此萌芽。起初从暑期托管起步,后延伸至每周日,大学生志愿者带来书法、绘画等课程。2024年社区力量不断注入,党员、教师骨干杨老师等优秀“园丁”加入,带来更专业教学和广播、跆拳道等多元课程,课堂内涵愈发丰富。

2025年春季,随着乒乓球馆运



营,社区整合资源,创新推出“公益+半公益”双轨运营模式。乒乓球、播音主持等四大课程以“半公益”形式推出,因质优可持续,深受家长欢迎,激发了居民服务社区的热情。

2025年年底,新建游乐场需美化,孩子们亲手妆点家园的创意应运而生。在杨老师和大学生志愿者协助下,为期一个月的社区墙绘活动展

开。小“画家”们将课堂所学化为改造社区的魔法,让白墙焕发生机。

四年耕耘,“橘小七”公益初心已长成茂密森林。它探索出“社区搭台、高校助力、党员引领、居民受益”的社区治理新路径,实现从照顾孩子到温暖家庭、美化社区的跨越,为新时代社区治理提供了可借鉴的“橘园样本”。(通讯员:王琴)

为丰富居民精神文化生活,深化“百宝箱3.0”社区治理项目建设,近日,武汉市武昌区水果湖街道东亭社区在中心广场及乐享驿站举办“戏韵商兴·智汇家园”文化惠民日活动。活动以戏曲文化为纽带,融合展览、互动、服务等多种形式,吸引众多居民参与,营造出浓厚的社区文化氛围。

活动在铿锵的锣鼓声中拉开序幕。一曲《金蛇狂舞》点燃现场气氛。戏曲专场演出中,《天仙配》《女驸马》等经典选段轮番上演,婉转的唱腔与精湛的表演赢得戏迷阵阵掌声。

本次活动注重互动与体验,设置多元参与环节。老戏迷可现场点唱心仪选段,青少年则在水袖体验中感受传统戏曲魅力。广场周边同步布置戏曲服饰、道具、脸谱小型展览,配以图文解说,由社区楚剧团提供支持,让居民沉浸式了解戏曲文化。此外,社区达人秀合唱等环节也展现出居民积极向上的精神风貌。

活动不仅注重文化享受,更着力推动居民参与社区共建。现场许多居民在合影留念后,主动扫码登记成为社区志愿者,以实际行动支持社区建设,完成登记的居民还获得了专属纪念品。

此次活动是东亭社区通过整合专家、商家等多方资源,以戏曲文化唤醒邻里情感,满足居民精神需求。未来,东亭社区将继续深化“百宝箱”项目建设,以文化惠民为抓手,持续提升社区治理效能,助力构建更温暖、更和谐的社区家园。

丁家山社区:联合高校举办“甜蜜非遗”美育课堂

近日,武汉市江夏区经济开发区丁家山社区活动室内充满欢声笑语,一场“巧手‘绘’糖画,甜蜜迎大雪”美育课堂在此举行。该活动由丁家山社区与湖北美术学院艺术人文学院共同策划,将大雪节气民俗与非遗糖画技艺相结合,吸引了社区众多小朋友参与,让他们在亲手体验中感受中华传统文化的魅力。

活动开始,来自高校的志愿者为孩子们带来了一场生动有趣的“节气小课堂”,通过图片与故事,讲解了大

雪节气的传统习俗与农谚寓意,同时介绍了糖画从古至今的发展历程及其作为国家级非物质文化遗产的价值。孩子们听得认真,不时互动提问,现场气氛活跃。

为兼顾操作安全与体验效果,本次活动对创作材料进行了创新改良——以安全无毒的金线膏代替传统高温糖料,并搭配透明画布进行创作,既保留了糖画金色的视觉特点,也确保了儿童实践的安全性。志愿者现场演示制作步骤,并传授勾勒技

巧,引导孩子们耐心完成作品。

实践环节中,孩子们手握金线膏瓶,沿着底稿细心勾勒。尽管过程中偶有小意外,但在志愿者细致指导下,一幅幅闪耀着金色光泽的“糖画”陆续诞生。

丁家山社区相关负责人表示,未来将继续携手高校及专业力量,推出形式多样、内容丰富的传统文化体验活动,让非遗技艺和民俗文化在社区生活中焕发新生。(通讯员:马珂然)



近日,武汉市经开区沌阳街道薛峰社区联合武汉商学院艺术学院青协

薛峰社区:节气童趣满社区

开展“冬爷爷的信使”主题活动,让社区青少年儿童在传统文化与自然科普中,解锁了冬日的奥秘与乐趣。

志愿者以“冬季节气家族”为线索,用生动的动画和趣味问答,带孩子们认识了立冬、小雪、大雪等冬日节气。从“二十四节气是古人的智慧密码”到“大雪时节雪量增、寒意浓”,从动物冬眠、植物休眠的自然奇观,到“冬吃萝卜夏吃姜”的养生口诀,志愿

者将抽象的节气知识融入生活场景,孩子们听得津津有味,踊跃分享自己观察到的冬日变化。

“大自然过冬”环节中,孩子们化身“小小观察员”,了解到松鼠囤松果、大雁往南飞的越冬妙招,还知道了松柏常青的秘密。民俗体验区里,腌咸菜的传统、吃糍粑的寓意、晒鱼干的习俗被一一解锁,孩子们在听故事中感受着节气里的生活智慧。养生小课堂

上,“穿暖暖、多喝热水、勤锻炼”的实用技巧,让孩子们学会做自己的健康小卫士。

在手工创作环节,志愿者分发彩纸、黏土、画笔,引导孩子们发挥想象,制作专属“冬日信使”。有的剪出六角雪花,有的捏出冬眠的小熊,还有的用颜料画出冬日雪景,一张张充满童趣的作品,成为孩子们收获的珍贵礼物。

(通讯员:邹典龙、徐彩云、刘云昊)

东亭社区:戏曲搭台治理唱戏,绘就共建共享新图景



公益在行动,守护家园每一步

在武汉的各个社区里,一场场充满“魔法”的公益活动正热热闹闹地开展着!从守护法治安的“防护咒”,到急救关爱的“治愈术”;从抵御毒品艾滋的“净化光”,到暖心服务的“贴心符”,社区工作人员和志愿者们用实际行动释放温情“旋风”。

广八路社区:AED急救技能掌握 社银医联合护航

近日,武汉市洪山区珞南街道广八路社区联合华夏银行八一路中商平价社区支行、717社区卫生服务中心及红十字会志愿服务队,共同举办“守护户外平安 社银医联合赋能”主题活动,为环卫工人、快递员、外卖骑手等户外工作者送上多元“安全礼包”,凝聚社区关爱合力。

活动现场,红十字会志愿者团队开展了实用高效的应急救护培训。通过理论讲解、实物演示与实操教学相结合的方式,志愿者系统讲解了心肺复苏、AED使用方法,以及中暑、创伤出血、关节扭伤等常见户外意外的处置流程,并手把手指导参与者进行操作练习。一名环卫工人在培训后表



示:“以前遇到路人突发情况不敢上前,现在掌握了急救技能,既能保护自己,也能帮助他人。”志愿者还向每位户外工作者发放了定制急救包,内含

创可贴、碘伏消毒液、止血带等实用物资,并详细说明使用方法。

本次活动还整合“社银医”三方资源,提供健康与金融类特色服务。社

区卫生服务中心医护人员现场设立健康咨询台,免费测量血压、血糖,针对户外常见职业病提供专业建议并发放健康手册;银行工作人员则开设金融知识小课堂,讲解防范电信诈骗、维护个人征信等内容,结合实际案例提升户外工作者的金融安全意识。

为推进关爱服务常态化,广八路社区依托“户外工作者驿站”,与合作单位建立长效服务机制,持续提供饮水、充电、避雨等基础服务,并定期组织急救复训、健康巡诊和金融宣讲,切实打造“累了能歇脚、渴了能喝水、病了能咨询、闲了能学习”的暖心港湾。

(通讯员:高沛翔)

沿湖社区:开展“反对家庭暴力·守护交通安全”主题宣传

为切实提升居民法治安意识,共同营造平安、和谐的社区环境,近日,武汉市江夏经济开发区沿湖社区联合藏龙岛妇联、辖区派出所、藏龙岛交通大队及武汉铁路职业技术学院,共同举办了一场形式新颖的“反对家庭暴力·守护交通安全”主题宣传活动。

活动当天,各单位积极联动,形成宣传合力。藏龙岛妇联主席、社区民警与志愿者们共同向居民及沿街商户发放了《反家庭暴力法》要点解读、维权途径指南及交通安全出行指南等宣传资料百余份,并现场提供咨询服务。

务,解答居民疑问。

为使普法宣传更接地气、更入人心,活动突破了传统模式,创新采用“案例普法+情景演绎+健康服务”的多元形式。志愿者们自编自演的情景剧,将法律知识融入生动剧情,吸引了众多居民驻足观看。藏龙岛交通大队卢队长则结合冬季特点和典型事故案例,重点宣讲了“一盔一带”的重要性及冬季行车安全常识,提醒居民时刻绷紧安全弦。

此外,活动现场特别设立了健康服务区,志愿者现场教学传统健身功



法“八段锦”,并为有需要的居民提供肩颈按摩服务。这种“普法+关爱”的模式,既传递了知识,也送上了健康与温暖,受到居民热烈欢迎。

近日,武汉市东湖新区九峰街道景源里社区新时代文明实践站联合九峰街道办事处社区戒毒康复中心,举办“禁毒宣传进万家 健康生活伴我行”禁毒防艾主题宣传活动。

活动现场,专业工作人员通过展示“奶茶粉”“电子烟油”等新型毒品仿真模型,结合真实案例深入浅出讲解毒品成瘾危害与识别技巧,手把手教居民识破毒品伪装“套路”。

同时,针对毒品与艾滋病传播的关联原理,戒毒康复中心工作人员用通俗语言普及科学防治知识,让居民清晰掌握防毒防艾实用技能。社区志愿者通过发放宣传手册、组织知识问答、提供现场咨询等形式,强化“珍爱生命、远离毒品”的理念传播;针对青少年、老年人等易受侵害群体,志愿者还开展入户宣讲,重点强调新型毒品的隐蔽性特点,提醒居民时刻保持警惕。此次活动累计发放宣传资料200余份,实现禁毒防艾知识“零距离”传递,有效提升了居民识毒、防毒、拒毒及防艾意识。(通讯员:周霞)

景源里社区:开展禁毒防艾主题宣传活动

玉龙社区:聚焦法治安教育 筑牢酒驾醉驾防线



近日,武汉江夏经济开发区玉龙社区联合江夏区司法局,共同举办十一月份支部主题党日活动。活动围绕理论学习与法治安教育相结合,特邀湖北山河律师事务所资深律师李书强开展“拒绝

酒驾醉驾”专题讲座,为社区工作人员、自管党员及司法局党组成员带来一堂深刻实用的法治安教育课。

作为本次活动的重要内容,李书强律师以“拒绝酒驾醉驾,共守生命防线”为主题进行专题宣讲。他结合2024年最新国家标准《车辆驾驶人员血液、呼气酒精含量阈值与检验》,明确界定酒驾与醉驾的认定标准,并系统解读相关执法流程。在法律后果方面,李律师依据《道路交通安全法》《刑法》等法律法规,详细阐释了酒驾、醉驾面临的行政处罚和刑事责任,特别指出醉驾构成危险驾驶罪将面临拘

役、罚金、吊销驾驶证等处罚,并可能影响本人及子女政审。

李律师还从个人与社会层面剖析酒驾醉驾的严重危害,呼吁党员干部带头杜绝酒后驾车,提倡饮酒后选择代驾、公共交通等安全出行方式,聚会前规划返程,亲友间相互提醒监督,共同树立文明驾驶新风尚。

此次活动有效推动了党建与法治安宣传深度融合。下一步,玉龙社区将持续深化党建共建机制,开展形式多样的普法宣传与便民服务,积极营造安全、文明、和谐的社区环境。

(通讯员:孔江峰)



廿载筑梦展芳华 银龄璀璨耀荆楚

——第二十届湖北省中老年人人才艺大赛工作总结与亮点综述

第二十届湖北省中老年人才艺大赛于2025年11月圆满落幕。本届大赛以“展示银龄才艺、聚力支点建设”为主题,在省委省政府相关部门的指导下,由湖北老年书画艺术中心与湖北广电投资有限责任公司联合承办,覆盖全省,实现了参与规模、活动形式与社会影响力的全面突破。现将本届大赛的工作情况与主要亮点总结如下:

一、大赛概况与总体成效

本届大赛涵盖诗词、书法、绘画、摄影、声乐、合唱、舞蹈服饰七大类别,共征集艺术作品4979件、文艺节目306个,参赛人数创历史新高,实现全省市州全覆盖。经严格评审,最终遴选出优秀作品400件、优秀节目75个。活动通过“赛、展、演、播、惠”五位一体的创新模式,成功打造了一场贯穿全年、深入基层的银龄文化盛会,有力彰显了新时代湖北老年人“老有所学、老有所为、老有所乐”的精神风貌,为繁荣老年文化、推动“文化养老”提供了湖北实践。

二、主要做法与工作亮点

(一)强化品牌引领,深化媒体赋能。以大赛二十周年为契机,着力提升品牌内涵与影响力。在省级评审会上,湖北广播电视台(集团)领导明确提出“立足品牌办大赛、鼓励创新提品质、开展巡展扩影响”的办赛方向,强调要“借助媒体力量,把湖北银龄故事讲出深度、传出温度”。省民政厅领导亦指出,持续举办大赛是落实省委省政府工作要求、打造群众性老年文化品牌的具体行动。这为大赛的高质量举办奠定了基调,指引了方向。

(二)创新展演模式,实现立体呈现。打破单一竞赛模式,构建“动态展演+静态展览”的立体化呈现体系。9月,大赛优秀作品首展成功融入省级“敬老月”启动仪式,在武汉国博中心精彩亮相。10月,“银发嘉年华,活力享未来”重阳专题汇演集中展示了《跳起花鼓忆昭君》、《宜昌宜昌》等一批思想性、艺术性俱佳的获奖作品,81岁高龄演员的精彩表演更是感动全场。通过舞台艺术与静态作品的交相辉映,全方位展现了银龄群体的艺术才华与时代风采。

(三)推动产业融合,激活银发经



济。积极探索“文化搭台、经济唱戏”的融合发展路径。在重阳汇演等大型活动中,创新设置“企业推介”与“银发集市”体验区,邀请安琪纽特、湖北优唐健康、远元集团、弘昌旅游等涉老企业代表,围绕营养健康、足部护理、定制旅游等主题进行分享,集中展示涵盖衣、食、住、行、游、购、娱、健等领域的优质养老产品与服务。此举不仅为老年人提供了直观了解现代化养老服务的窗口,也为银发经济相关企业搭建了展示与对接的平台,促进了文化与产业的良性互动。

(四)注重文化赋能,树立节庆新标杆。深度挖掘传统节日的文化内涵与时代价值。本届大赛,尤其是重阳节期间的活动,成功实践了“线下展演+线上直播+市集体验”的立体化活动模式。这一模式有效打破了文化与产业、线上与线下的壁垒,将传统重阳节庆活动,升级为集文化欣赏、情感交流、服务体验于一体的国民级文化IP,为传统节日赋予了新的活力与内涵,树立了“文化赋能节庆”的新标杆。

(五)依托科技赋能,打造“云上展播厅”。充分运用融媒体技术,拓展大赛的时空边界。自9月底起,依托湖北广电长江云平台及自有新媒体矩

阵,正式上线大赛“云上展播厅”,对优秀作品进行持续、系统的线上展播。累计发布专题报道、展播内容等56篇,开展线上直播,总观看量突破60万人次。这一永不落幕的“云上展播厅”,极大弥补了线下展览的时空限制,满足了广大中老年朋友及社会公众随时随地观赏、学习、交流的需求,实现了大赛影响力的指数级增长。

(六)坚持深入基层,做实文化惠民。将巡展重心下沉,推动优秀文化成果直达基层、惠及群众。10月至11月,大赛优秀作品巡展先后走进孝感、鄂州华容、仙桃等地。各地活动均创新采用“文化展示+惠老服务”融合模式,在展出书画诗词佳作、展演优秀文艺节目之余,联动本地卫健、司法、民政等部门及志愿组织,现场提供健康义诊、法律咨询、政策解读、防诈骗宣传、非遗体验等多项贴心服务,让老年朋友在享受文化盛宴的同时,获得实实在在的便利与关怀,真正体现了“文化惠民”的宗旨。

(七)健全保障机制,凝聚协同合力。大赛的成功得益于“政府指导、社会参与、媒体联动、专业运作”的高效协同保障机制。承办单位联合体分工明确、执行有力;中国人寿湖北省分公司等企业积极履行社会责任,持续

提供支持;各级民政、文旅、卫健等部门及基层单位通力协作,在作品征集、活动落地、群众组织等方面提供了坚实保障。多方力量的汇聚,确保了大赛各个环节的顺畅运行与圆满成功。

三、工作启示与未来展望

回顾本届大赛,其成功关键在于坚持品牌化运作、推动融合化创新、践行惠民化宗旨、依托数字化传播。展望未来,我们将认真总结经验,持续巩固和拓展大赛成果:一是进一步深化品牌建设,提升赛事专业性与吸引力;二是进一步推动融合发展,促进老年文化与银发经济、旅游休闲等产业更紧密结合;三是进一步夯实基层服务,让更多优质文化资源惠及城乡社区老年人;四是进一步强化数字赋能,优化“云上展播厅”功能,构建线上线下深度融合的老年文化交流新业态。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。第二十届湖北省中老年人才艺大赛的圆满举办,是全省老年文化事业蓬勃发展的生动缩影。新征程上,我们将继续用心用情搭建舞台,让荆楚银龄的才华与激情持续绽放,为加快构建老年友好型社会、推进文化强省建设贡献更大力量。

(记者:刘文婷)

“候鸟老人”要注意护心

在北方冰雪覆盖时，南下越冬；当南方酷暑难耐时，又北上消夏，这种“冬南夏北”的旅居模式被称为“候鸟式养老”，正随着养老观念的更新而愈发流行。

警惕开心变“伤心”

《中华老年医学杂志》近期发布的《老年迁徙相关血压变异性临床管理中国专家共识(2025版)》(下称《共识》)，为“候鸟”人群敲响健康警钟。“候鸟”的主力人群大多在60岁以上，恰好处于心脑血管病、代谢病、肿瘤高发期。他们去往温暖的地方过冬，本是想避免心脑血管疾病发作，但海南省肿瘤医院副院长、心血管内科主任医师郑茵却告诉记者，每到冬天，临床接诊患者中，候鸟老人占比约七成，原因是环境骤变反而易引发健康风险。

迁移引发血压波动。《共识》指出，跨气候带迁移行为引起的短期血压波动现象，主要与环境因素及生活方式改变密切相关，通常在迁移后短期内(不超过1个月)出现，数周至数月部

分或完全缓解。研究证实，“候鸟”老人到海南1周内血压出现明显波动，1个月后收缩压平均下降15毫米汞柱，舒张压平均下降9毫米汞柱。《共识》提示，迁徙后1周为血压波动的急性应激期，1个月才进入稳定期。

心梗病情重预后差。短期气温波动是“候鸟”人群发生急性心肌梗死的重要因素，且发病前1~2天温差超过9.4℃，风险显著增加。

当下是“候鸟老人”的“南迁”时节。对心血管而言，温度升高导致排汗增多，引发血容量下降和血液浓缩，血栓形成风险增加，同时降低有效循环血容量，从而加重心脏负荷。

“安心”迁徙分时段

北方南迁易导致血压降低，南方北迁易引发血压升高，两者的健康防护需针对性调整。从出发前准备到抵达后适应，按《共识》分阶段做好科学防护，才能守住心脑血管安全防线。

确定目的地后，建议在两地温差小于10℃时迁徙(最大不超过30℃)，减少温度骤变对血管的刺激；提前了



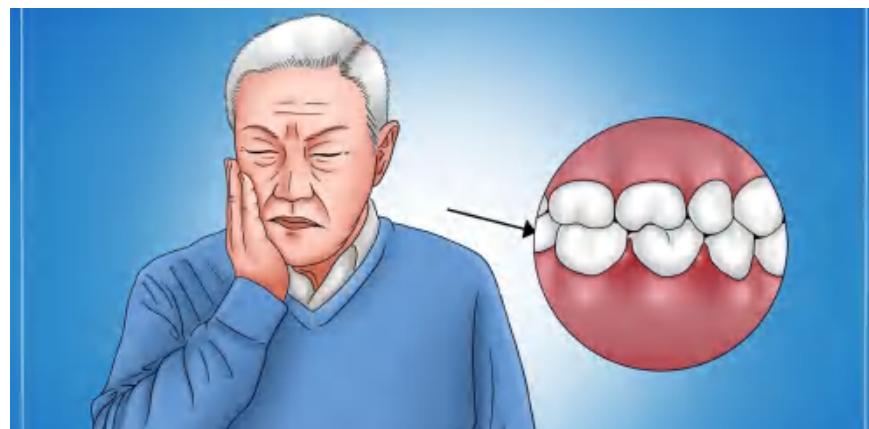
解当地医疗资源，优选3公里内有三甲医院或老年病专科医院的住宿地点。北京协和医院老年医学科主任康琳表示，居所的选择需对应自身需求。比如，行动不便的老人，侧重考察住宿地的交通和无障碍设施；呼吸系统疾病患者，重点关注空气质量；热爱户外活动的老人，可选择周边有公园、步道的居所；注重社交的老人，可关注当地文化活动。

出发前做全套体检。包括血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸、心电图、脑血管评估等，重点监测动态血压，明确健康状况。

路途中维持活动量。康琳强调，老年人首选舒适、平稳的交通方式，不

要为了节省开支选择拥挤、颠簸的出行工具，未经治疗的颅内外脑血管重度狭窄或闭塞患者，不建议坐飞机和跨气候带迁徙。抵达后过渡要缓慢。郑茵提醒，抵达后的3~5天是心梗高发期，需重点监测1周内的血压变化，3天内避免长时间泡温泉，或爬山、游泳等剧烈活动，穿着以“体感舒适、无明显出汗”为原则。同时，保持平时的饮食结构，不要短时间内大量摄入当地特色食物，比如高糖点心、海产品，减少肠胃负担；保证7~9小时睡眠，不熬夜、不早起赶行程。即使病情出现改善，切记不可自行减药或停药，如果血压轻度升高，可先观察1~2天，持续偏高者需及时就医。(来源：生命时报)

牙龈疾病影响记忆力



牙病伤脑又找到新证据。美国南卡罗来纳大学的一项新研究表明，相比没有牙龈疾病的人，牙龈疾病患者的大脑白质更易出现损伤。这种损伤会影响记忆、思维、身体平衡和协调能力，并增加中风风险。相关研究成果已发表在美国《神经病学·开放获取》期刊上。

大脑白质是帮助脑内不同区域连通的神经纤维，脑白质高信号则是脑白质受损的影像学表现。研究人员招募了1143名平均年龄77岁的老年人，先通过口腔检查了解其牙病情况，再进行脑成像扫描，以寻找“脑小血管病”迹象，比如，脑白质高信号、脑微出血和腔隙脑梗等。对比结果显示，牙龈疾病患者脑白质高信号部

分的平均体积，占脑总容量的2.83%，未患病者占比为2.52%。若按照脑白质病变体积进行分组，最高组超过21.36立方厘米，最低组不到6.41立方厘米。其中，牙龈疾病患者有28%落入最高组，未患病者中仅有19%进入最高组。调整年龄、性别、种族、高血压史、糖尿病史等因素后，牙龈疾病患者进入最高组的占比，仍比未患病者高出56%。

研究者表示，牙龈疾病与脑白质损伤之间存在关联，表明口腔健康对大脑健康具有重要影响。不过，未来还需更多研究证实脑白质损伤是否因牙龈疾病所致，若确认因果关系，就将为脑病防治提供一条新路径。

(来源：生命时报)

科学光电抗衰

近日，网上流传“抗衰的光电类项目不能多打，否则衰老更快”这样的言论，事实真是如此吗？

光电抗衰实际上是众多美容方式的统称，是指通过激光、光子嫩肤、射频、超声波类项目，对相关部位的皮肤进行治疗，达到美容功效。

从医美角度看，科学、适度、有间隔地进行光电抗衰项目，不会导致脸垮得更快。恰恰相反，它是目前有效延缓衰老的重要手段。

科学进行光电抗衰项目，关键做到以下几点：1.选择正规机构和专业医生，这是前提。正规的机构能保证设

备为正品，专业医生能准确判断你的皮肤层次、衰老成因，并量身定制合适的能量参数和治疗方案。2.严格遵守医生建议的治疗间隔。比如热玛吉一般建议1~2年一次、超声炮半年至1年一次；光子嫩肤等保养类项目可以每月一次或按疗程进行，给皮肤足够的休养生息时间。3.建立“联合治疗”的抗衰理念。不能单靠一种方法，具体事宜可以到专业医疗机构咨询。4.坚持日常维养。光电项目是“大餐”，日常护肤是“一日三餐”。严格防晒、做好抗氧化与保湿工作是维持光电效果、延缓衰老的基础。(来源：家庭医生报)

给更年期女性的咖啡建议

咖啡作为一种放松身心、愉悦心情的饮品，每天闲时来上一杯完全是可以的。如果你恰恰被更年期的疲劳所累，喝点咖啡可以得到缓解。

如果你的烦恼主要体现在睡眠上，那应该谨慎对待，咖啡因会引起神经兴奋性增高，消除睡意，加重睡眠障碍。所以，更年期有睡眠障碍的

女性，建议不饮用咖啡。如果想喝，建议控制量或者把喝咖啡时间放在早起或上午(咖啡因的半衰期时间一般为4~6小时)，在一定程度上可以减少对晚间睡眠的影响。

更年期喝咖啡多少量为宜？推荐控制在一杯左右(2小袋速溶咖啡或170毫升美式咖啡)。(来源：家庭医生报)

寒冬护“胃”战

大雪节气后,多地寒潮频袭,热腾腾的火锅、香辣的羊肉汤成为餐桌主角,几杯小酒下肚,仿佛驱散了周身寒气。然而,在满足口腹之欲的同时,你的肠胃和代谢系统可能正在经历一场悄无声息的“冬季风暴”。

贵州省人民医院消化内科与内分泌内科专家共同提醒:冬季是消化道与代谢性疾病的高发期和波动期,科学饮食管理尤为关键。

多重因素叠加 肠胃冬季容易“受伤”

“每年一到冬天,因急性胃肠炎、消化不良、消化道出血甚至胰腺炎来就诊的患者就会明显增多。”贵州省人民医院消化内科主任医师白班俊说。

冬季为何成为消化道疾病的高发期?白班俊解释道,主要与四方面因素有关:气温骤降导致人体抵抗力下降,易引发消化道功能减退;低温使消化酶活性降低,常诱发恶心、腹胀等消化不良症状;饮食上偏好辛辣、油腻,如火锅与烈酒,直接刺激黏膜;此外,活动量减少使得胃肠蠕动减慢,进一步加重消化负担。

针对民间“喝烈酒、吃辣火锅、饮烫热饮可暖胃”的说法,白班俊指出此为常见误区,并列举其具体风险:黏膜



损伤,超过60℃的饮食易造成口腔、食道至胃黏膜的充血、糜烂,长期反复消化道损伤,容易发生消化性溃疡,还可能增加癌变风险;辛辣、高脂食物及酒精可直接引发急性胃肠炎、消化道出血,甚至诱发胰腺炎、胆囊炎急性发作;感染风险,火锅食材若未充分煮熟或卫生不佳,不使用公筷,可能显著增加幽门螺杆菌感染风险。

代谢性疾病面临“季节大考”

与消化系统息息相关,人体的代谢平衡在冬季也面临严峻挑战。贵州省人民医院内分泌内科主任医师罗建华说,糖尿病、高脂血症、高尿酸血症及痛风等慢性病患者,冬季病情更易出现波动或控制难度加大。

“为御寒,人们本能地想多吃高碳水、高脂肪食物来产热,同时天冷户外活动减少,日照不足影响维生素D合成,这一‘进’一‘出’的失衡,直接冲击代谢稳定。”罗建华分析。

冬季流行的饮食方式隐藏着“血脂”和“尿酸”陷阱。罗建华指出,火锅尤其需要警惕,“大家爱涮肉、喝浓汤,但肉汤中的嘌呤含量可高达常规食物的数十倍,易引发高尿酸血症患者痛风急性发作,同时火锅往往高油,加上冬季坚果等零食摄入可能增加,都会推高血脂水平。”

专家开出冬季健康“综合处方”

面对双重健康挑战,上述两位专家共同给出了冬季养护的“平衡术”与

“组合拳”。

对于消化养护,白班俊建议,温和为首,警惕刺激,冬季饮食应以“温、软、淡、鲜”为原则,吃容易消化的食物,忌过烫过辣的食物、汤饮应晾至60℃以下再入口,避免烫伤黏膜。

此外,每日适量饮用温开水,适当补充维生素,有意识增加蔬菜、全谷物等膳食纤维摄入,在天气允许时坚持适度户外活动。

对于代谢管理,罗建华针对不同代谢问题给出具体建议。控血糖方面,除了控制主食总量、优先选择粗粮外,要特别警惕“糊化食物”(如粥、烂面条)和“隐形糖”(糕点、含糖饮料)。

稳血脂方面,选择瘦肉,少吃肥肉,火锅底料宜清淡;防痛风方面,吃火锅时务必“不喝汤”,尤其是久煮的肉汤,严格限制动物内脏、部分海鲜等高嘌呤食物;避免饮酒,尤其是啤酒。

两位专家最后强调,人体是一个整体,消化系统与代谢系统紧密相连,冬季不恰当的饮食,如同一把“双刃剑”,可能同时引发消化急症和代谢紊乱。在享受冬日美味时,务必多一份清醒与节制,通过科学合理的饮食与生活方式调整,守护全身健康。

(来源:中国新闻网)

冬季皮肤干燥,慎用硫磺皂

针对冬季带来的皮肤干燥问题,有些人认为是皮肤“不干净”导致的,盲目使用含硫黄的香皂洗澡,认为其成分更健康、有杀菌抑菌的作用。但北京大学第一医院皮肤性病科主任医师李航提醒公众,使用这种碱性过强的香皂洗澡,更容易破坏皮肤屏障。

洗澡太频繁洗掉天然油脂

李航介绍,冬天皮肤干燥的主要原因不是“不干净”,而是气候干燥导致皮肤屏障受损。此时如果盲目增加洗澡次数、过度清洁,只能解决一时的瘙痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

此外,千万不要用过热的水洗澡。人体皮肤表面有一层油脂作为保护膜,覆盖在皮肤表面,它可以锁住水分,水温越高,保护性的油脂越容易被溶解。冬天本身皮肤就干燥,用高温热水洗澡,可能进一步破坏油脂,导致皮肤更加干燥、脆弱,只要稍微受一点刺激就可能引起剧烈的瘙痒,甚至诱发皮肤疾病。



洗护品碱性强肌肤更紧绷

首先,针对“用含硫黄的香皂洗澡,其成分更健康、可以帮助皮肤杀菌抑菌”的说法,李航解释说,硫黄成分有杀菌抑菌的作用,但这种香皂本身的碱性非常强,容易破坏皮肤屏障,洗后反而会加重皮肤紧绷感。因此建议大家冬天一定要用温水洗澡,避免使用碱性太强的香皂。

其次,洗完澡后,建议用毛巾轻轻地拍皮肤、吸干水分,不要使劲揉搓。擦干后要尽快涂抹保湿乳,迅速形成保湿膜、锁住水分。如果出现皮

肤干燥的问题,要适当地减少洗澡的频率,洗澡时间也不宜太长。

搓澡太卖力肌肤变得更敏感

最后,李航提醒大家,要改掉大力搓澡的习惯。搓澡搓出来的所谓的“泥”,本质上是皮肤上最外层的角质层,是保护皮肤的重要防线。洗澡时使劲搓泥,容易把皮肤分泌的油脂破坏掉。虽然搓澡时感觉很解痒,但实际上破坏了皮肤屏障,相当于让肌肤“大门敞开”,这时皮肤会变得异常敏感。

(来源:北京青年报)

美国哈佛大学最新研究表明,身体活动水平越高,消化系统癌症的患病及死亡风险就越低,且存在最佳运动量范围。

研究人员整理了过往三项大型长期研究的数据,包含23万余名参与者长达32年的随访记录,选择以代谢当量(MET)小时数进行对比分析。对比结果显示,相比较运动量低于每周3MET小时的人,运动量高于45MET小时的人消化系统癌症患病风险降低17%、死亡率降低28%。

研究人员表示,该结果强调了长期坚持运动的重要性,即使是中低强度运动,同样会有防癌效果。比如,每周快走4.25小时就能达到16.7MET小时/周的最佳运动量。

(来源:家庭医生报)

每周快走四小时防消化道癌



武汉冬日新玩法： 看雪、赏鸥、逛沙漠

当凛冽的寒风裹挟着冬的气息席卷而来，武汉这座城市瞬间切换到了冬日模式。最近，武汉气温骤降，最高温仅12℃，冬天真的稳稳地扎根啦！不过，这寒冷的天气可挡不住好玩的事儿，武汉冬日有三大限时玩法闪亮登场——看雪、赏鸥、逛沙漠，越冷越能玩出花样，快跟着我一起开启这场冬日奇妙之旅吧！

鸿鹄落雪，武汉最美“雪景”

虽然现在的武汉还是初冬，但东湖落雁景区的“走入棋鸟岛”上的许多树木已经洁白，如林海雪原，冷峻的色调和周边红红火火的秋色形成强烈反差。

在“卵石滩”附近可以仔细观察鸟岛，你会发现树上停着许多黑色的鸟。原来这些洁白的“雪”竟然是鸟粪，源自生活在这座小岛上的近500只普通鸬鹚。

别的湿地也有很多鸟类，为什么偏偏这里会这么白呢？只因为普通鸬鹚是鸟中的“大胃王”，一天能吃掉比自己体重都多的鱼，拉出的自然就多了。

它们吃饱喝足之后就会停歇在树上休息、晾晒羽毛，日复一日，树枝上就沾满了白色的粪便，像积雪，也像雾凇。

一早一晚，它们还会成群结队、分

工协作捕鱼，活跃在东湖绿道清河桥、碧波桥一带湖面，场面十分壮观。

等到来年3月，普通鸬鹚陆续离开武汉，踏上北归的行程，岛上逐渐恢复平静，鸟粪也会被雨水洗刷干净。

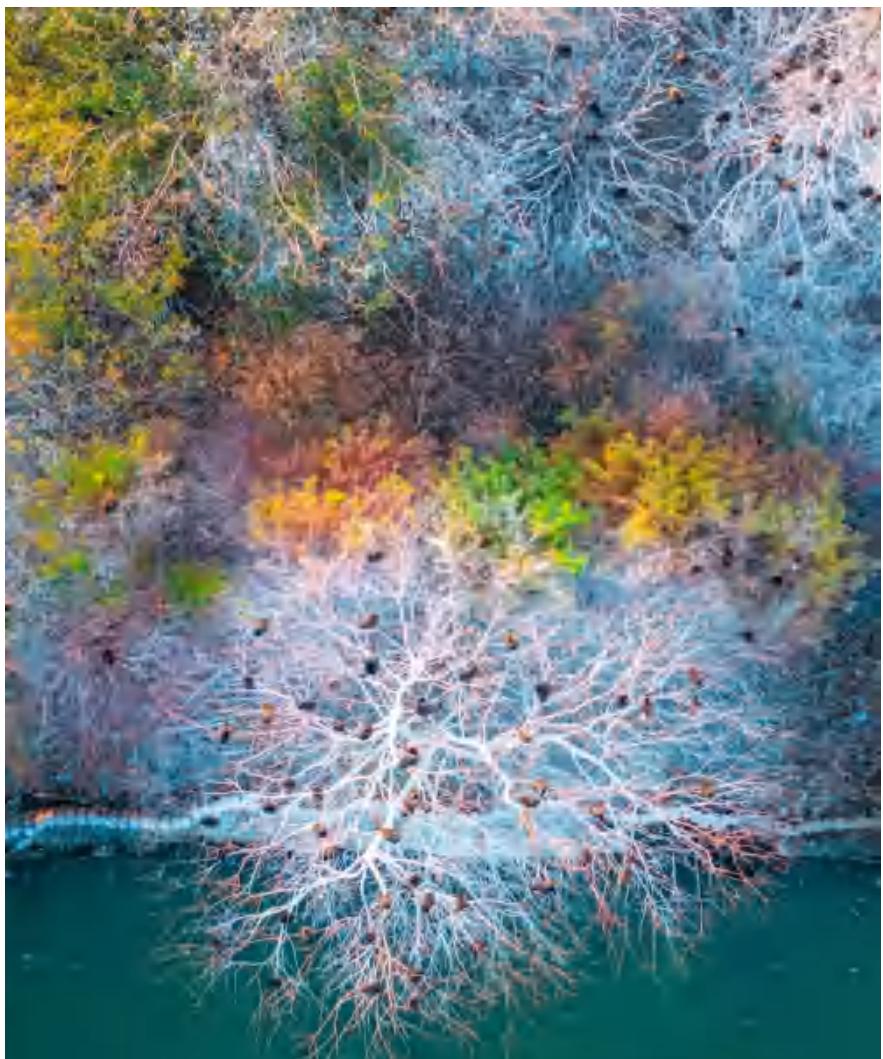
其实十几年前，东湖的普通鸬鹚并不多。2011年景区对濒临消失的鸟岛实施保护工程，并定期维护鸟岛的环境，每年在岛上过冬的鸟群才越来越庞大。

近期的落雁景区彩叶正盛，水边的池杉已经基本红透，进入最美时刻，漫步其中像走入童话森林。

海鸥伴飞， 西伯利亚来的“白色精灵”

和很多海滨城市一样，每年冬天的东湖也有许多“海鸥”（准确来说是红嘴鸥）栖息。它们不远万里从新疆甚至西伯利亚而来，被东湖优良的生态吸引。

在湖中道或者东湖听涛碧潭观鱼



等地，都能见到红嘴鸥的身影，火红的嘴是它们的标志。

如果想要近距离观赏红嘴鸥，可以选择乘坐游船。游船深入湖中后，这些活泼的“白色精灵”就会跟着游船上下翻飞，几乎要飞进船舱内，非常热闹。

东湖游船线路众多，想近距离观看红嘴鸥，首推楚风园码头—磨山码头线路，这里聚集的红嘴鸥最多，场面最壮观。

从听涛景区楚风园码头上船，经过湖心岛，横穿东湖，最终停靠在磨山景区磨山码头，全程约30分钟，一路都有红嘴鸥相随，超浪漫。

武汉市观鸟协会会长颜军表示，船在行驶过程中，螺旋桨会带动湖底浮游生物上浮，会吸引红嘴鸥跟船觅食。而游客抛撒食物也会吸引红嘴鸥靠近。为了鸟类的健康，请大家游玩时不要随意投喂。

近期红嘴鸥数量还在增加，预计到最冷的1月达到高峰，春天它们就会离开武汉回到北方。而一天中，清晨或傍晚，红嘴鸥的数量会比较多。

今年东湖游船变身“观鸟专线”，游船会沿东湖核心水域缓行，途经多处鸥群聚集区，方便大家近距离欣赏红嘴鸥。

除了东湖，在汤逊湖东部靠近杨桥湖北路的湖面上，每年冬天也有大量红嘴鸥栖息。

大漠黄昏， 市中心的“沙漠”，限时露面

同样冬季限定的还有天兴洲的“沙漠”。12月初，武汉的长江水位降到15米左右，天兴洲洲头和北岸的沙滩大面积露出，天兴洲和长江新区几乎要连起来。

涛涛江水在沙滩上塑造出起伏的纹理，低洼的地方变成一眼眼小水凼，站在沙滩上，像是来到了阿拉善的荒漠。夕阳西下时，真有“大漠孤烟直，长河落日圆”的感觉。但抬头看，远处高楼林立，原来还是在市中心啊。

沙滩看似荒凉，但其实鱼虾众多，吸引来许多候鸟。“鸟中大熊猫”、国家一级保护野生动物黑鹳尤其喜欢这里，2014年以来每年都会有黑鹳在此过冬，而且数量越来越多。

它们身形巨大，羽毛黑得五彩斑斓，在阳光下闪烁着耀眼的光芒。它们主要在靠近长江二桥方向的沙滩上活动，观赏时请不要太靠近，更不要将车驶入沙滩。

现在的天兴洲农作物基本收获完毕，树木凋零，剩下芦苇荡在风中摇曳，迎接冬天的到来。目前天兴洲轮渡停航，游客前往天兴洲需要预约自驾上洲，导航“天兴洲”即可。

虽然天气冷，但武汉冬天的限定玩法只有天气足够冷才到位。未来几天气温回升、阳光明媚，抓住机会快快出门吧。

(来源:武汉文旅)



探秘武汉八分山，解锁气象塔的奇妙“盲盒”



每个周末，江夏八分山总是热闹非凡，徒步爱好者们纷至沓来。当他们登上山顶，目光总会被一座高塔所吸引——这座高塔，甚至在天气晴好时，从黄鹤楼附近都能清晰望见。它究竟是什么塔？有着怎样的用途？能否进入一探究竟？别急，今天就带大家揭开这座神秘高塔的面纱。

最神秘的塔里，藏着武汉极端天气的秘密

进入八分山之前，就会看到山顶上巨大的圆球，它是球状天线罩，内部保护着的就是武汉新一代天气雷达。

它是干什么的？简单来说，它的作用就是向天空发射电磁波，扫描空中的水汽、雨、雪等目标，通过接收到的信号了解天气状况。它尤其擅长监测预警暴雨、雷暴大风、冰雹等灾害性天气，如同“千里眼”“顺风耳”。气象专家们可以通过它提供的数据来预测天气。

走进之后，可以看到气象塔本体，塔身以“气旋”为设计灵感，两条旋臂旋转上升，如婀娜的“华尔兹”。从气象塔大门步入塔身内部，是位于二楼的气象雷达展厅。

在这里可以了解各式各样的雷达设备，包括天气雷达、探空雷达、激光雷达、风廓线雷达等，各种雷达科技感满满，看得人眼花缭乱。

位于气象塔一楼的则是武汉暴雨科技馆。因为武汉暴雨多、影响大，暴雨研究深入，所以全国暴雨研究中心就设在武汉。而暴雨科技馆通过三维视频、VR眼镜、各种模型及互动装置展示了暴雨的方方面面。观众可以通过模型和动画了解暴雨的形成过程及影响，用手势操作云朵接雨，当一回“龙王”呼风唤雨，甚至可以在座椅上体验气象灾害来临时的逃生过程。

馆内还有一个虚拟演播厅，站在绿幕就化身气象主播，为大家“播报天气”。

五环内最高城市天台，观景视角绝佳

气象塔所在的八分山最高海拔272.3米，为武汉五环内最高峰。这样



的高度让它成为了绝佳城市天台，非常适合徒步。因山上条件有限，游客车辆目前不能上山，大家可以将车停放在山脚，然后从八分山路站西社区公交站旁的入口进山。

进山不远的岔路口是天使咖啡（八分山店），在这里可以休息、补给，为上山储备能量。咖啡店四周都是高



大的枫香，秋色正好。

从天使咖啡回到主路，继续往前约120米，可右转进入小路上山，经过云中亭后，在接近八分亭的地方是一处观景平台。平台视野非常开阔，可以俯瞰整个江夏纸坊城区，道路如棋盘延伸，房屋鳞次栉比。这里也是看日出的好地方。

从八分亭往前不远就来到了气象塔脚下，在这里可以“捏住”气象塔，搞一点创意摄影。

离开气象塔，沿着蜿蜒的大路前进，依次经过祈福亭（旁边有卫生间）和静心亭，就可以看到金碧辉煌的慈云寺。

慈云寺大殿规模庞大，金色的琉璃瓦在阳光下闪闪发光，妥妥的故宫同款，手机拍照也能轻松出片。寺前是一片大草坪，像是山顶草原，可坐可躺，冬日暖阳照在身上很舒服。

从慈云寺大门外的岔路继续上山，可以沿着山脊到达飞白亭和子午石（八分山最高点），这是八分山看日落的经典位置。不过考虑到太阳的角度，这里夏天看日落更合适。

八分山上山路众多，交错纵横，有宽阔平缓的沥青路，也有比较陡峭的小路。上下山的入口也有多处，大家可以通过地图导航选择。

武汉小青岛，原来在这里

在八分山南边不远，还有一处网红打卡地，那就是被网友称作“武汉小青岛”的柱皮山。柱皮山不高，但蜿蜒的盘山路非常有特色，短短一段路就有11个大弯，谁来了不想当一回名山车神？

沿着山路上山，在最高的一个弯道眺望，是一片红色屋顶的房子，远处山峦起伏。除了没有海，还真像来到了青岛。

江夏的群山，就像是大自然馈赠给武汉的宝藏，八分山、青龙山、大花山……每一座都藏着独特的风景与故事。不妨趁着好天气，走进这些山间，开启一场与自然、与科技的美好邂逅，去探寻更多未知的惊喜！

（来源：武汉文旅）



那些正在消失的“过早”记忆

武汉伢，我问你，你有多久没有在武汉街头看到过米粑粑了？还有蛋光豆皮、油糍、油墩、手工粉、粉丝煎饼、锅巴馍……身为一个老武汉，这些老式小吃就是我们的美食启蒙。每到特定节点，馋虫就会醒，抓心挠肝。跑遍三镇、挖地三尺，在各种帖子的评论区翻了又翻，今天终于找全了！

手工粉 稀有度☆☆☆

手工粉，曾经铺满大街小巷粉面店，如今成为了隐居者。它的消失就像温水煮青蛙。一开始，经常早早就卖完，后来老板默认问“宽粉还是细粉？”等某天我忽然想起那条宽宽柔软、吸饱汤汁的粉的时候，才惊觉，已经很久没有见过它了！

手工粉，手工做。进店时是一张张粉皮，待到要吃，对折，切成约二指宽的长条，下锅。因为做起来复杂，天热时又容易坏，它被很多商家淘汰了。目前能找到手工粉的店铺，大多是有固定供货商的湖南米粉店。

手工粉这里找：

老福庆和家的粉薄得能透光，配合猪骨和鸭子熬的汤底，鲜香十足

地址：江汉区单洞三路

张家界特色粉面是湖南风味的汤头，鲜辣口，不带回甜，配着油炸豌豆和常德特色榨菜吃，口感很丰富

地址：硚口区利济北路47号

蛋光豆皮 稀有度☆☆☆

蛋光豆皮，过早中的顶奢。武汉其它过早都是碳水炸弹，便宜顶饱。只有它，要慢工细活，用荤臊子撑起了所有。它其实是豆皮的早期形态，最大的区别是不加或少加糯米，用酥香蛋皮包裹大量肉臊，一锅只能出一份。

蛋光豆皮这里找：

汉阳五龙路的张氏豆皮大王不嫌麻烦，备着两口锅，只要有人点，立马可以开火。这道小吃最初来自酒楼，用来接待贵客。花样超级多：鳝丝、腰花、虾仁、牛肉……提前炒制或卤好再做成臊子，吃的就是蛋香肉香。后来人们生活水平提高了，肉蛋奶不再稀罕，蛋光豆皮反而因为耗时费力利润低，被很多店淘汰。

地址：汉阳区五龙路 6:00 左右出摊，售完即止

巷子口早点 地址：江岸区绿缘路5号

黄氏传统豆 地址：皮汉阳区车站二街20号



剁馍、米粑粑 稀有度☆☆☆☆

在一众咸辣主导的武汉过早里，米粑粑和剁馍显得太清新了。伢们小时候不能吃辣，吃热干面又容易变成麻胡子（武汉方言，形容吃得满脸都是），老特老娘（武汉方言，指爸爸妈妈）就给买米粑粑过早。

米粑粑是米浆里加入新鲜发酵的酒酿，用平底锅煎成圆圆的饼，吃起来有微微的酸甜回味。米粑粑永远是成对卖。老板轻巧一铲，粑粑就成了“饼”，上下各一层脆壳，中间夹着薄薄的米糕，趁热吃米香十足。甚至还有薄脆版本——让老板把米糊摊得更大、更薄，这样粑粑冷后会变成焦香的脆片，直接当零食吃，越嚼越香。

剁馍，武汉人自己的恰巴塔，和米粑粑常一起出现。因为工序里都需要加入甜酒发酵的老面，老板能顺手一起做。剁馍出炉时，是个又大又厚的圆圈，感觉都能当猫窝。饼皮有韧劲，芯子很软和，带着米酒发酵的甜香。

剁馍、米粑粑这里找：

光荣坊剁馍（米粑粑、薄脆米粑粑、剁馍均有售） 地址：江岸区西马街道光荣坊东北门

老传统剁馍（后面店铺卖米粑粑） 地址：江岸区六合小区东北门附近



金包银 稀有度☆☆☆☆☆

武汉人在食物的起名上，真的很有趣，把糍粑面窝叫作“金包银”，听起来贵气十足。面窝加上小糍粑一起炸，既能吃到面窝的酥脆，又有糍粑的黏糯，口感很丰富。

金包银这里找：

味康居炸酱面牛肉粉店 地址：江汉区新湾5路146号 5:30-14:00

赵四热干面 地址：江汉区万松小区19栋 5:00-11:00

油墩

稀有度☆☆☆☆☆

油墩，算是武汉版甜甜圈，面糊里加入了糖粉，吃起来甜丝丝的，口感轻盈蓬松。

身为土生土长武汉伢，小时候真没听过油墩，直到有次刷到网友的怀旧贴，发现它从30年前就开始淡出过早界了。做法很有趣，发好的面团用长筷子翻成圆圈状，放在油锅里小火宽油煎。待面团膨胀成型就要迅速捞起，相当考验技术。因此，会做的师傅本就不多。

油墩这里找：

李氏油炸的油墩完全秉承传统做法，甜口的，常有粉丝来囤货十几个，每天早早就售罄

地址：硚口区京汉大道与集贤三路交界处邓记牛肉面馆门口

一口香美食的油墩用铁架子炸，个头更大，微咸口，吃起来很有空气感。

感。油墩仅上午有售，可现炸 地址：硚口区集贤路45号

油糍 稀有度☆☆☆☆☆

油糍，即油炸糍粑，糍粑里包红豆或绿豆馅，下锅炸至焦黄，外壳酥脆，米香十足。

青山区三弓路的众品香是我找到的唯一一家还在卖油糍的店。只做红豆馅，米香十足，糯中带甜。不少网友怀念的绿豆馅油糍，在隔壁鄂州能吃到。嫌远的话，可以网购绿豆油糍，自己在家炸。

油糍这里找：

众品香美食 地址：青山区三弓路20号

锅巴馍

稀有度☆☆☆☆☆☆

小时候和爸妈一起逛菜市场，多半要拉着他们去食杂店逛逛。蜂蜜小面包、蛋卷、锅巴馍、琪玛酥……都是我的童年最爱。其它的都能网购。最难找的，就是只能现做现吃的锅巴馍——馍馍足有两个拳头那么大，微微带着甜味，底部煎得焦黄。不用塑料袋装，就手拿着，先趁热吃掉脆底，再一点点揪下馒头。

锅巴馍这里找：

陈杰早点店 地址：硚口区宝裕路13号

粉丝煎饼

稀有度☆☆☆☆☆☆

这个煎饼，甚至没有通用的名字，为了方便介绍，我们先叫它粉丝煎饼吧。它一度风靡江岸的各个中学，晚自习下课后吃一个，热乎又顶饱。

印象最深就是老板们手上都有一根“竹蜻蜓”，就用它，在铁板上摊面糊、磕鸡蛋、压糯米。等他一套丝滑小连招弄完，一张折得方方正正的饼也出炉了。这次“寻根”时终于解密。这道小吃最初由一位麻城师傅从北京学来，他又教给家附近的老乡们，大家就在家附近的江岸摆起了摊子。

如今老师傅们几乎都转行了，只有曾经在二中门口的刘师傅还在摆摊。每天下午15:00，在育才怡康小学门口就能找到他。（来源：打卡最武汉）

卷养生，玩旅行： 一个退休科研人优雅老去的活力配方

记者见到吴俊华时，她刚结束一场社区健康分享会。神采奕奕，言谈间逻辑清晰，能量充沛，让人几乎忘记她已年近六十。1966年出生的她，退休前是冶金科研所的检测工作。与数据打了大半辈子交道的她，退休后却将全部热情投向了另一门“生命科学”——如何健康、快乐、有尊严地老去。

自律的一天 从一份营养早餐开始

“我每天很充实，早上六点就起来。”吴俊华说，好的身体始于好的生活方式。清晨的站桩、拉伸是她雷打不动的仪式，随后是一天中最看重的环节——营养早餐。

“早餐决定了一天的精力和生活品质。”她的早餐清单像一份严谨的实验配方：优质蛋白、蔬菜或果汁、五谷杂粮，一样不少。“我很少吃精米精面，老祖宗说‘五谷养五味’，红薯、玉米这些粗纤维对代谢好。”这份源于学习的笃定，让她在众多同龄人身材发福时，数十年如一日保持着挺拔与轻盈。

健康的观念影响三代人

吴俊华的健康观念并非与生俱来，而源于系统学习。她考取了“高级营养师”资格证书，养生“方法论”建立在现代营养学与传统智慧的结合之上，核心是她常说的“健康四大基石”：愉快的心情、适量的运动、合理的膳食、充足的睡眠。

然而这条自律之路起初并不被理解。“朋友们说我‘太作’，活得累，这不能吃那不能吃，有点格格不入。”最大的挑战是将观念传递给亲友。闺蜜聚会，大家大快朵颐时，她会从容地从包里拿出自备的杂粮饭盒。“开始她们都说我作，”她眨眨眼，“现在见面都追着问我最近有什么养生新发现。”

家人起初也不接受。“我先生和孩



子觉得我太较真。”转机来自家族健康图谱的对照：她的妹妹多受糖尿病、高血压困扰，母亲更是因此中风。“他们看到，唯有我，身体状况一直很好。”吴俊华坚信，遗传的往往不是疾病，而是不健康的生活方式。如今，先生开始跟随她的习惯，远在国外的女儿一家也越发注重饮食。她的坚持，悄然影响着三代人。

旅行观世界，重启退休社交

如果说养生是她向内构筑健康的堡垒，那么旅行就是她向外拓展生命维度的翅膀。“退休前就爱旅行。人老了，更要老有所乐。”她不喜欢走马观花的跟团游，而是与“三观一致”、同样注重健康的志同道合者结伴而行。“风景一样，但和谁看风景，感受天差地别。”



一次在外国小镇的见闻深深触动了她：咖啡馆外，一位白发老太太独自坐着，面前一杯咖啡，一本摊开的书，膝上搭着彩色的羊毛毯。“那天阳光特别好，她就那样安静地读着书，时不时对路过的人微笑。”吴俊华眼神柔软，“那一刻我突然明白，老去可以是这样从容的一件事。”

她的旅行既不“穷游”，也不奢侈。“我有自己的计算公式，”她狡黠一笑，“把退休金、理财收益和健康咨询收入分成不同账户。旅行基金够了就出发。”她也将旅行视为创造价值的过程：“我参加公益活动，利用专业知识做分享，在帮助他人时也获得回报，算是燃烧自己的剩余价值。”

从“不善言谈”到社区讲师

退休对吴俊华而言不是社交的终点，而是重启。工作时期“两点一线”，接触的多是同事；退休后，她主动融入社区读书会、公益讲座，在杨园社区爱心驿站分享养生知识。“我认识了更多



认知更高、志同道合的朋友，从他们身上学到很多。”

回顾退休这十年，她认为自己最大的成长是“變得更自信了”。“以前我其实不善言谈，但现在很愿意去分享。”在社区讲台上，她将复杂的健康知识娓娓道来，找到了服务社会的新支点。

面对退休初期的迷茫者，她的建议直接而实用：“千万不要脱离社会。要主动发现并融入一个圈子，有一群志同道合的朋友，就不会脱节。”即便女儿在国外，外孙也不在身边，她也毫无空虚感。“我每天都有自己的小目标、小希望。我没有星期六星期天，因为我每天都是星期天——自由，且充实。”

对于未来，她显得从容而自信：“首先是自己要能独立——思想独立、财务独立，最关键的是身体要健康。我有信心不拖累子女，优雅地老去。”她的愿望清单朴实而浪漫：带着志同道合的老友们，趁走得动，去看更多未曾见过的风景。

(记者：刘文婷 摄影：喻勇波)

《时代周刊》发布2025年度电影榜单

《时代周刊》(TIME)2025年12月4日评选出了2025年度10部最佳影片。在娱乐多元化的当下,很难说哪一种艺术形式完全没有代餐,电影也不例外。但也总有一些时刻,电影的视听语言是我们想要去沉浸其中的不二之选。

《倒霉日》

在年度最喧闹轻快的喜剧片《倒霉日》中,科克·帕尔默和SZA饰演洛杉矶两个不走运的女人,她们只有一天的时间凑齐1500美元房租来保住破烂的公寓。由劳伦斯·拉蒙特执导、赛丽塔·辛格尔顿编剧的这部影片,神奇地让你对一切困境重拾信心。这样的电影,正是我们所需要的解忧良方。

《杀死骑师》

终日醉醺醺的骑手雷莫因一场严重事故被迫隐匿——他弄伤了黑帮老板的珍贵赛马。这部影片充满戏谑的情色意味,视觉华丽炫目又时常令人困惑,正是我们曾经在银幕上司空见惯的那种创新实验。

《主谋》

凯莉·雷查德这部马萨诸塞州1970年代背景的类喜剧作品,以鲜明笔触描绘了一个得天独厚却依然迷失的灵魂。乔什·奥康纳饰演的J.B.从艺术学院辍学后,因某种模糊的冲动决定盗窃四幅名画。

《罪人》

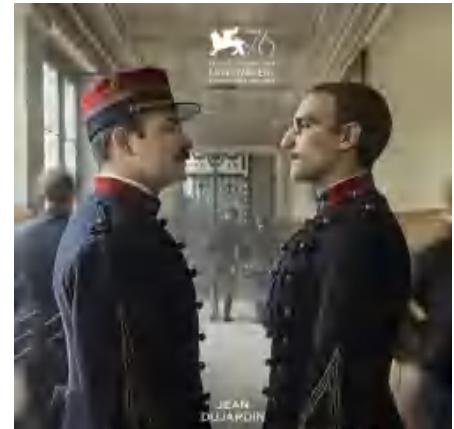
迈克尔·B·乔丹在片中分饰从一战幸存归来的孪生兄弟斯莫克与斯塔克。他们带着在芝加哥攒下的积蓄回到密西西比三角洲的故乡,准备经营一家廉价小酒吧。开业之夜宾朋满座,直到三位嗜血的白人民谣乐手叩响门扉。



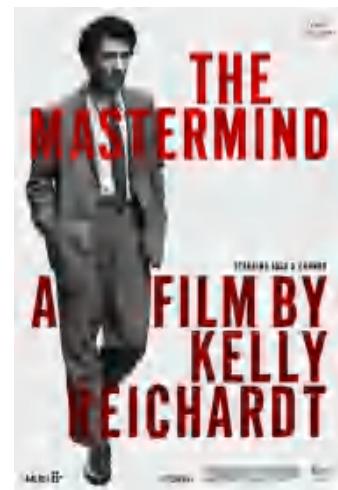
▲《罪人》



▲《屋顶人》



▲《军官与间谍》



▲《主谋》



▲《杀死骑师》



▲《倒霉日》



▲《情感价值》

《屋顶人》

德里克·斯安弗朗斯根据真实事件改编的悲喜剧。查宁·塔图姆精彩演绎了杰弗里·曼彻斯特——这位曾经的劫匪兼越狱者重塑自我,在此过程中收获了新爱情与新家庭。《屋顶人》触及了当代男性普遍渴望的诸多命题,包括养家糊口这项基本能力。这本是理所应当的人生目标,但影片却向我们揭示:如今这已成了遥不可及的奢望。

《胡加尔的一天》

1974年某个冬日,纽约作家琳



▲《胡加尔的一天》

达·罗森克兰茨(由演员蕾贝卡·霍尔饰演)与摄影师友人彼得·胡贾尔对坐,聆听他细数前日经历的琐碎点滴。这段访谈构成了艾拉·萨克斯这部静谧生辉的《胡加尔的一天》的基石。

《情感价值》

雷娜特·赖因斯夫与英加·易卜斯多特·莉莱斯饰演一对姐妹,她们在一栋世代传承的宽敞而温馨的老宅中长大。母亲去世后,她们不得不面对长期疏离的电影人父亲的自私与自我沉溺。房屋或许能将家庭凝聚多年,但真正的粘合剂从来不是砖瓦。

《蓝月亮》

一年内奉献两部杰作的导演寥寥无几,而理查德·林克莱特——这位最低调的电影工匠——做到了。《蓝月亮》的故事发生在一个夜晚:罗杰斯与新搭档奥斯卡·汉默斯坦合作的《俄克拉荷马!》刚取得巨大成功,哈特不得不直面这位老友兼同事已独自前行的事实。

《军官与间谍》

罗曼·波兰斯基是当今影坛最具争议也最受非议的在世导演之一,却也是这个时代最伟大的电影创作者。

《新浪潮》

资深独立导演理查德·林克莱特讲述了让·吕克·戈达尔早期杰作《精疲力尽》的诞生传奇:1960年的巴黎,戈达尔与一位美国女星和一位法国拳手穿梭于巴黎街头,完成了一场极致的新浪潮游击拍摄。《精疲力尽》永远改变了电影史,而《新浪潮》则是最崇高的致敬——它坚定地站在美、愉悦与艺术持久生命力的阵营中。

其他荣誉提名作品

克莱伯·门多萨·菲略《密使》、保罗·托马斯·安德森《鏖战不息》、斯蒂芬·奎与蒂莫西·奎《沙漏下的疗养院》、琳恩·拉姆塞《死吧我的爱》、拉乌尔·佩克《奥威尔:2+2=5》、鲍里斯·罗日金《苏莱曼的故事》、克林特·本特利《火车梦》、哈里斯·迪金森《流浪儿》、吉姆·贾木许《父与母,姐与弟》、斯派克·李《至高至低》。

(来源:海棠文艺)

岁末剧的收官热潮

岁末荧屏热闹非凡，央视与各大视频平台再亮出，从青春爱情到刑侦悬疑，从都市励志到古装奇幻，类型丰富让人应接不暇。



《奇迹》

上线时间:12月22日
播出平台:腾讯视频、央视一套
主演:白宇、胡歌、雷佳音、宋佳

剧情以多层次、全方位视角，展现深圳这座“奇迹之城”45年来的发 展脉络与未来展望。剧集采用单元 剧形式，每集15分钟，包含《红树流 年》《深夜排档》《AI时代》等15个独 立单元，涵盖创业、怀旧、科幻等领域， 围绕深圳从边陲小镇到现代化大都 市的变迁展开叙事。



《骄阳似我》

播出时间:12月22日
播出平台:腾讯视频
主演:宋威龙、赵今麦

改编自顾漫的同名小说。讲述 外科医生转行光伏精英的林屿森与 职场新人聂曦光，因一场误会从互 恨冤家渐生情愫。大学时期，聂曦光 对男神学霸庄序有过一段酸甜交织 的暗恋。步入职场后，她与精英林屿森 狹路相逢，两人在相处中慢慢靠近， 共同经历生活的点滴。



《罚罪2》

播出时间:12月25日
播放平台:爱奇艺
主演:黄景瑜、王传君、梁洁

自幼相识的兄弟秦枫与刘天也 走上不同人生道路：秦枫成为坚守正 义的警察，刘天也却一步步卷入涉黑 势力，成为汉洲当地头目。在龙湾村 附近汉洲港开发事件中，几方利益集 团明争暗斗，案件频发。秦枫数年与 犯罪分子斗智斗勇，最终将兄弟刘天 也绳之以法。



《逍遙》

播出时间:12月27日
播放平台:央视八套、爱奇艺
主演:谭松韵、侯明昊

讲述人族少女肖瑶误入万妖谷。正遇万妖之王红烨再度出世。人族与妖族数百年来因追寻玉醴神 泉而纷争不断，红烨与携手前行，接 连遭遇离奇案件与神秘对手，最终联 手对抗强敌，揭开玉醴神泉背后的纷 争谜团。



《人之初》

播出时间:12月27日
播放平台:腾讯视频
主演:张若昀、马思纯、王景春

该剧讲述了一起撞车事件暴露 出一具埋藏多年的尸骨，将孤儿高风 与富家女吴飞飞紧紧缠绕在一起。为 破解身世之谜，他俩携手合作配合 警方共同挖清这座城市的陈年黑暗 的故事。



《不期而遇的生活》

播出时间:12月28日
播放平台:央视八套
主演:张铎、董璇、常仕欣、刘迅

通过南京两对夫妻展现不同年 龄段的奋斗与困境：80后夫妻李匆匆 与肖克明，90后夫妻程心与沈晶。他 们为在大都市立足共同努力，历经挑 战与情感考验，最终收获属于自己的 幸福。



《玉茗茶骨》

播出时间:12月29日
播放平台:湖南卫视、芒果TV
主演:侯明昊、古力娜扎

讲述了年轻状元郎陆江来上任淳 安县令后屡破奇案，却因卷入一桩杀 妻旧案，从官场新星沦落至绝境。濒 死之际，幸得茶王之女荣善宝搭救。 两人联手整顿家族、开拓茶道，在茶园 里缔结了一段爱情佳话的故事。



《风过留痕》

播出时间:12月30日
播放平台:腾讯视频
主演:龚俊、姜武、孙怡

改编自九滴水小说《尸案调查 科》。围绕云汐市公安局刑事技术科 展开，科长陈国贤带领司元龙、叶谦、 冷启明、万金及实习生武丹青组成调 查小组，通过法医鉴定、心理分析等 技术手段破解多起疑难案件。



西双版纳暖冬之旅： 当雨林为你铺开一封春天的信



远离冬日的寒风，来到云南最南端的西双版纳，这里早已将全部美好酿成了甜酒——风是温的，云是软的。这并非一次走马观花的打卡，而是一场深入雨林、触及烟火的心灵奔赴。这里没有冬天，只有被绿意、生灵与傣家风情浸润的“永远的夏天”。

雨林密语：野象谷的“象”往生活

晨雾萦绕的野象谷，高架栈道引领你步入亚洲象的家园。空气中弥漫着野芭蕉的甜与泥土的润。若运气眷顾，你能见证象群家族的日常：成年象卷食野果，小象嬉戏学步，一切生机盎然。参与“象爸爸”体验，亲手为大象准备餐食，看它用灵巧的鼻尖与你互动，那一刻，无需言语的默契便是最动人的联结。

茶山与古寨的慢时光：大渡岗与曼掌村

北上至大渡岗，万亩茶园如绿浪翻涌。即便非采茶季，晨雾漫过垄埂的静谧，茶香沁人心脾的安宁，已足够动人。登高远望，丘陵宛如铺开的绿毯，偶见傣家竹楼点缀其间，构成一幅热带

山居画卷。

曼掌村则保存着时间的印记。这座五百年的傣寨里，慢轮制陶、手工织锦等古老技艺仍在延续。跟随老人体验陶泥在掌间成型，或向阿婆学习用芭蕉叶包烧地道的傣味，你会发现，“慢生活”就藏在这些世代相传的日常之中。

水色花影：热带花卉园与傣乡水城

热带花卉园是色彩的盛宴。巨大的王莲叶片可托起童趣，瀑布般的三角梅倾泻如火，神秘果能魔术般转变味觉。漫步其中，犹如闯入一个鲜活的植物百科。

若爱水韵，傣乡水城必不负你。蜿蜒水系映照着独具特色的傣楼，轻舟划过，漾碎一池光影。临水而坐，一杯酸角汁，一片夕阳，便能读懂此地的宁静与闲适。

星光夜曲：告庄夜市狂欢

当星光与灯串一同亮起，告庄夜市便苏醒了。香气是这里的向导：烤榴莲的浓甜、香茅草烤鱼的鲜香、包浆豆腐的焦辣……在六国水上市

场，琳琅商品承载着澜沧江—湄公河流域的风情。立于大金塔下俯瞰，灯火如星河坠地，湄公河蜿蜒如带，此刻手捧一杯老挝冰咖啡，耳畔交织各国语言，方知人间烟火盛景的真意。

自然礼赞：原始森林公园

在原始森林公园，邂逅一场孔雀东南飞的壮观晨景。深入步道，溪流潺潺，古树奇观展现着生命最原始而坚韧的力量。这里的一切都在诉说：生长本身，即是奇迹。

西双版纳的魅力，在于它的包容。你可以是自然的观察者、技艺的体验者、风味的探寻者，也可以仅仅是个享受阳光与慢时光的闲人。这片土地始终低语：生活不必匆忙。

让雨林的风轻抚你，让告庄的星光温暖你。如果你也想加入《喜子来了》大家庭，体验西双版纳独特的生活之美，敬请拨打报名热线：023-87377777，开启你的暖冬故事。有些风景，值得亲自抵达。西双版纳的“永远夏天”，正等待你的故事落笔。



跟着喜子去旅行，一路好心情！

女性健康“悄悄话”： 这些妇科常识每个女生应知道

武汉市蔡甸区蔡甸街道卫生院 妇产科 胡志文

“妇科”这个词，很多人总觉得难以启齿，甚至认为只有结婚生子后才需要关注。其实，妇科健康如同呼吸、饮食一般，是伴随女性一生的必修课。从青春期月经初潮，到育龄期的备孕避孕，再到更年期的身心调适，懂妇科知识，方能更好呵护自己。

青春期是女性身体的“蜕变期”，月经来潮是成长的重要标志。第一次月经称初潮，多发生在10~16岁，这是卵巢开始“上岗工作”的信号，无需慌张。初潮后的1~2年，周期不规律很常见，因卵巢功能尚未稳定。但如果周期长期超过45天或短于21天，经血量大到一小时浸透一片卫生巾，或是痛经严重影响学习生活，一定要及时告知妈妈并就医检查。此外，经期注意保暖，忌生冷冷饮，勤换卫生巾，减少细菌滋生引发的不适。

育龄期的女性常会面对避孕、备孕、妇科炎症等问题。其中妇科炎症最为常见，阴道炎、宫颈炎、盆腔炎都属于这类。很多人会误以为“炎症=不干净”，实则不然，过度清洁反而会破坏阴道正常菌群平衡，让有害细菌趁虚而入。若出现白带增多、颜色黄绿、伴有异味，或是外阴瘙痒、下腹坠胀等症状，切勿自行用药冲洗，也别硬扛。及时就医做白带常规检查，明确病因再对症治疗，才是最稳妥的选择。

避孕也是育龄期女性的重要课题。意外怀孕对身体的伤害不容小觑，选对适合自己的避孕方式至关重要。避孕套简便有效，既能避孕，也能预防性传播疾病；短效口服避孕药，规律服用的话避孕效果理想，还能调节月经，但有高血压、血栓病史的女性慎用；宫内节育器则适合已经生育的女性，一次放置可长效避孕数

年。特别提醒，紧急避孕药只是“补救措施”，绝不能当作常规避孕方式，频繁服用极易引发月经紊乱。

如有备孕计划，建议夫妻双方提前3~6个月做孕前检查，通过妇科超声、性激素六项、甲状腺功能等项目，排查影响受孕的潜在因素。备孕期间，女性需坚持补充叶酸，预防胎儿神经管畸形；同时保持规律作息，戒烟戒酒，放平心态减少焦虑，顺其自然更易好孕。

步入更年期，女性卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平下降，身体会出现一系列变化：月经紊乱、潮热盗汗、失眠多梦、情绪波动等，这些都是正常的生理现象，无需过度焦虑。若症状严重影响生活，可就医咨询，通过激素替代治疗或中药调理缓解不适。此外，雌激素减少加速骨骼钙流失，易引发骨质疏松，日常可多进食牛奶、豆制品等高钙食物，多晒太阳，并坚持散步、太极这类温和运动。

最后想叮嘱大家，妇科检查从不是洪水猛兽，而是守护健康的“护身符”。建议21岁以上有性生活的女性，每年做一次妇科检查，包括妇科查体、宫颈TCT/HPV筛查。宫颈TCT能及时发现宫颈异常细胞，HPV检测能排查诱发宫颈癌的高危病毒，二者结合，是预防宫颈癌的有效手段。要知道，宫颈癌是目前唯一可以通过筛查早发现、早预防的癌症，早期干预的治愈率极高。

女性的身体既神奇又娇嫩，值得我们用心呵护。别因害羞回避妇科问题，健康永远是第一位。坚持定期检查、科学护理，让身体保持良好状态，从容拥抱更美好的生活。

日常预防泌尿系结石， 这几件事你一定要做好

武汉市第九医院 泌尿外科 程瑞祥

泌尿系结石是一种常见且容易复发的疾病，一旦发作，会让人疼痛难忍，严重影响生活质量，泌尿系结石的形成与我们的日常生活习惯息息相关，不良的生活方式会增加患结石的风险，不过，只要我们在日常生活中多加注意，采取有效的预防措施，就能大大降低患泌尿系结石的几率，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 多喝水，让尿液畅行

(1) 保证充足饮水量

水是预防泌尿系结石的关键，多喝水可以增加尿量，使尿液得到稀释，这样尿液中的晶体物质就不容易聚集形成结石，一般来说，成年人每天的饮水量应保持在2000~3000毫升左右，在天气炎热、运动出汗较多或者处于高温环境时，更要适当增加饮水量，以补充身体因出汗而流失的水分。

(2) 养成规律饮水习惯

不要等到口渴了才喝水，因为口渴时身体已经处于缺水状态，应该养成定时饮水的习惯，比如每隔一段时间就喝一小杯水，可以早上起床后先喝一杯温水，唤醒身体的代谢功能；白天工作或学习时，每隔一两个小时喝一次水；晚上睡觉前也可以适量喝一些水，但不要喝太多，以免影响睡眠。

2. 合理饮食，把控摄入

(1) 控制钙摄入量

钙是泌尿系结石的主要成分之一，但并不是说不能吃含钙的食物，适量摄入钙有助于维持骨骼健康，但如果摄入过多，多余的钙就可能在尿液中沉淀形成结石，所以在日常饮食中，要注意控制钙的摄入量，避免过量食用高钙食物。

(2) 减少高草酸食物摄入

草酸也是形成泌尿系结石的重要因素，它会与钙结合形成草酸钙结石，像菠菜、甜菜、苋菜等蔬菜，以及巧克力、坚果等食物中草酸含量较高，应尽量少吃，如果要吃这些食物，可以先焯水后再烹饪，这样可以去除部分草酸。

(3) 限制高嘌呤食物摄入

高嘌呤食物在体内代谢后会产生尿酸，尿酸过多容易形成尿酸结石，常见的高嘌呤食物有动物内脏、海鲜、肉汤等，患有痛风或者有泌尿系结石家族史的人，要严格控制这些食物的摄入量。

3. 适度运动，促进结石排出

(1) 选择适合的运动方式

适当的运动可以促进身体的新陈代谢，增强泌尿系统的功能，有助于小结石的排出，可以选择一些适合自己的运动方式，如散步、慢跑、跳绳、游泳等，散步和慢跑是比较温和的运动，适合大多数人；跳绳可以使身体上下跳动，对促进结石排出有一定帮助；游泳则是一种全身性的运动，能锻炼到身体的各个部位。

(2) 坚持规律运动

运动预防泌尿系结石需要长期坚持，不能三天打鱼两天晒网，可以每周进行3~5次运动，每次运动30分钟以上，长期坚持规律运动，不仅能预防结石，还能增强体质，提高身体的免疫力。

4. 结语

预防泌尿系结石，关键在于养成良好的生活习惯，多喝水、合理饮食、适度运动，这些看似简单的事情，却能对我们的健康起到重要的保护作用，希望大家都能重视起来，从现在开始，做好这些预防措施，远离泌尿系结石的困扰，拥有健康的身体！

为什么尿路感染总复发？您的日常护理可能漏了关键一步

湖北省荣军优抚医院 护理部 陈敏

尿路感染是泌尿系统中最为常见的疾病之一，尤其偏爱女性。这种反复发作不仅让人心烦，更可能对肾脏功能造成潜在威胁。其实，尿路感染之所以容易卷土重来，往往不是因为病菌太顽固，而是因为患者在日常护理中存在盲区。想要彻底摆脱这一顽疾，除了遵医嘱用药，找准并补齐护理中的短板才是关键。

1. 了解复发背后的元凶

尿路感染之所以容易复发，主要原因在于细菌的潜伏和防御机制的薄弱。大肠杆菌等致病菌一旦进入尿道，便会顺势而上。如果人体免疫力低下，或者尿液无法有效冲刷细菌，这些病菌就会在膀胱壁上安营扎寨。更糟糕的是，部分细菌会形成一种生物膜，像穿了一层铠甲，普通的抗生素很难将其彻底杀灭。一旦停药或身体抵抗力下降，这些潜伏的细菌就会

死灰复燃。

2. 科学饮水，强化冲刷机制

多喝水是预防尿路感染最简单也最有效的方法，但很多人并没有真正做到。充足的水分摄入能够产生更多的尿液，而尿液在流经尿道时，能够像冲刷水管一样，将刚刚入侵还未附着在黏膜上的细菌冲出体外。这不仅是物理清洁，更是稀释尿液中有害物质浓度的过程。建议成年人每日饮水量保持在两千毫升左右，而且要主动饮水，不要等到口渴了再喝。

3. 如厕习惯，细节决定成败

女性的生理结构特殊，尿道口与肛门、阴道位置邻近，这就要求在如厕时必须格外注意卫生。很多复发性尿路感染患者往往忽略了擦拭方向这一关键细节。正确的做法是从前向后擦拭，绝不能从后向前，否则极易将肛

门附近的肠道细菌带入尿道口，引发逆行感染。此外，卫生用品的选择也很重要，应优先选择透气性好的棉质内裤，并避免使用香味过浓的卫生巾或护垫，以免化学物质刺激娇嫩的尿道黏膜。

4. 拒绝憋尿，打破细菌温床

在现代快节奏的生活中，工作繁忙或找不到厕所是常有的事，于是憋尿成了许多人的常态。然而，憋尿是导致尿路感染加重和复发的重要诱因。尿液在膀胱内停留时间过长，不仅会成为细菌繁殖的温床，还会导致膀胱壁充血水肿，降低其防御细菌的能力。长期憋尿还会造成尿液返流，将含有细菌的尿液送回肾脏，引发更严重的肾盂肾炎。因此，无论工作多忙，有了尿意一定要及时排空，哪怕只有一点点也要尽量排干净，不给细菌留下生存空间。

5. 调节肠道，常被忽视的关键一步

很多人不知道，肠道其实是致病菌的大本营。肠道菌群失调时，致病菌会在肠道内大量繁殖，并向尿道口迁移，从而增加尿路感染的风险。特别是对于那些习惯性便秘的患者，干燥的粪便积聚在肠道内，不仅会挤压膀胱，影响排尿功能，还为细菌繁殖提供了绝佳环境。因此，预防尿路感染必须关注肠道健康。日常饮食中应增加富含膳食纤维的蔬菜水果，保持大便通畅。

6. 结语

尿路感染的康复之路，不仅需要医生精准的用药，更需要患者在日常生活中给予全方位的呵护。只有将这些护理细节融入生活的点点滴滴，才能构筑起坚实的防线，让尿路感染不再反复，让生活回归轻松与自在。

孕早中期产检别偷懒！ NT+NIPT 这样组合，降低出生缺陷更靠谱

武汉市洪山区妇幼保健院 妇女保健科 高单萍

刚确认怀孕的喜悦里，别忽略了头几个月关键的检查！孕11周到13周+6天，是发现潜在问题的第一个重要窗口期。这时候，两项检查联手能帮上大忙：NT超声检查和NIPT无创产前基因检测。它们像两道重要的防线，组合起来筛查胎儿染色体异常的效果，比单独做传统唐筛更精准、更安心。

1. 为何要重视NT与NIPT的强强联合？

早期预警，黄金窗口：孕早期（11~13周+6天）进行的NT检查，通过测量胎儿颈后透明层的厚度，是筛查胎儿染色体异常和部分结构畸形的第一道重要防线。此时发现问题，后续有更充分的时间和选择进行深入诊断。

精准筛查，查漏补缺：NIPT则是在孕12周后，通过抽取孕妇静脉血，分析其中微量的胎儿游离DNA，对常见的染色体数量异常（如

T21唐氏综合征、T18爱德华氏综合征、T13帕陶氏综合征）进行高精度筛查。其准确率远高于传统唐筛，大大减少不必要的焦虑和侵人性检查。

互补优势，覆盖更广：NT侧重结构异常初筛与染色体异常风险提示，NIPT则擅长高精度筛查主要染色体数目异常。两者结合，覆盖了孕早期最重要的两类出生缺陷风险筛查，显著提高检出率，降低漏检可能性，让结果更全面、更安心。

2. 最佳组合策略：何时做？怎么做？

抓住NT黄金期（孕11~13周+6天）：这是进行NT超声检查的唯一最佳时机！过早颈项透明层还未形成，过晚则可能消失，影响测量准确性。预约有资质的医院，由专业超声科医生操作检查。检查过程安全无创，医生会仔

细测量胎儿颈后特定区域的厚度，并结合其他指标综合评估风险。

无缝衔接NIPT筛查（NT之后，孕≥12周）：在完成NT检查后，如果医生评估适合，强烈建议尽早进行NIPT检测。只需抽取孕妇一管血，对胎儿无任何风险。检测机构会对血液中的游离胎儿DNA进行高通量测序和分析，筛查目标染色体（主要是21、18、13号）数量是否存在异常。绝大多数情况下，结果准确率非常高。一定要清楚，NIPT是筛查技术，并非最终诊断。如果结果为高风险，务必遵医嘱进行羊水穿刺等产前诊断来确诊。低风险结果也需结合后期产检综合判断。

3. 选择NT+NIPT组合的好处是什么？

安心指数大幅提升：相较单一的传统唐筛，NT+NIPT的组合大大提高了对主要染色

体异常的检出率，同时显著降低了假阳性率。

早发现，早决策：在孕早期就能获得较为可靠的风险评估信息，为准父母预留了更充裕的咨询、思考和决策时间。

安全无创：两者均属于无创检查，仅涉及B超和抽血，对孕妇及胎儿安全无影响。

减轻焦虑：更精准的结果能有效减少孕中期因传统唐筛“临界风险”“高风险”带来的巨大心理压力和漫长等待。

总之，NT检查+NIPT的组合筛查，凭借其早发现、高精度、无创伤的优势，大大提升了孕早期识别主要染色体异常的能力，显著降低了漏检和误判的风险，为准爸妈们提供了更安心的选择。

高血压伤肾有多狠？继发性肾病里的“隐形杀手”要警惕

武汉市东西湖区人民医院 肾病内科
郑佳莉

肾脏是人体重要的代谢器官，它的正常运转离不开充足且平稳的血液供应，而高血压看似是血管和血压的问题，实则会悄悄损伤肾脏功能，很多人只知道高血压会影响心脏和脑血管，却忽略了它对肾脏的伤害，高血压也是继发性肾病的重要诱因，它的损伤过程缓慢且隐蔽，早期几乎没有明显症状，等到出现肾脏不适时，损伤往往已经不可逆转，因此我们必须重视高血压对肾脏的危害，主动警惕这个继发性肾病里的隐形杀手。接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 先搞懂高血压为何会伤肾

(1) 高血压直接损伤肾脏血管

肾脏内部布满了细密的血管，这些血管负责输送血液并完成过滤工作，当血压长期处于偏高状态，会持续冲击肾脏血管，慢慢让血管壁变厚变硬，血管管腔也会随之变窄，进而影响肾脏的正常血液供应，肾脏得不到充足血液滋养，功能自然会逐步下降。

(2) 肾脏受损会加重高血压

肾脏本身有调节血压的功能，当它被高血压损伤后，调节能力会随之下降，无法正常平衡体内的水分和电解质，这会反过来让血压更难控制，形成高血压伤肾、肾损伤加重高血压的恶性循环，最终会让肾脏损伤持续加剧。

2. 高血压伤肾的隐蔽过程

(1) 早期几乎无明显症状

高血压引发的肾脏损伤早期，身体不会出现直观的不适，肾脏的过滤功能虽已开始下降，但还能维持身体基本代谢，此时只有通过专业的肾功能和尿常规检查，才能发现轻微异常，很多人就是因为没症状，才错过了早期干预的最佳时机。

(2) 损伤加重后症状逐步显现

随着高血压对肾脏的持续损伤，肾脏功能会不断下降，此时会慢慢出现身体水肿、尿液泡沫增多且不易消散的情况，部分人还会伴随腰酸乏力，这些症状出现时，说明肾脏损伤已经加重。

3. 做好这几点，阻断高血压伤肾之路

(1) 严格控制血压，保持稳定状态

控制血压是预防高血压伤肾的核心，我们要遵医嘱规律服用降压药物，不能自行停药或增减药量，同时要定期监测血压，了解血压波动情况，把血压长期维持在正常范围，减少血压波动对肾脏血管的持续冲击。

(2) 养成护肾习惯

日常要养成健康的护肾习惯，饮食上坚持清淡低盐，减少肾脏的代谢负担，同时规律作息不熬夜，给肾脏充足的自我修复时间，还要避免盲目服用各类药物，减少药物对肾脏的额外损伤，此外要坚持适量饮水，促进代谢废物排出，保护肾脏功能。

(3) 定期检查，及时发现肾脏异常

高血压人群要定期做肾脏相关检查，常规体检中要包含肾功能和尿常规项目，通过专业检查能及时发现肾脏的细微损伤，避免小损伤发展为严重的继发性肾病，这是守护肾脏健康的关键一步。

4. 结语

高血压对肾脏的伤害远比我们想象中更严重，它常常以隐蔽且缓慢的方式损伤肾脏功能，很多人等到发现时已经追悔莫及。其实只要我们做好血压的规范控制，养成健康的护肾习惯，同时定期检查肾脏状态，就能有效阻断高血压对肾脏的伤害，远离继发性肾病。让我们重视日常的每一个防护细节，用科学的方式保护肾脏、守护身体！

袖状胃切除术 vs 胃旁路手术，哪种更适合你？

天门市第一人民医院 普外二区 何兵

面对严重的肥胖及其引发的糖尿病、高血压等问题，当饮食运动效果不佳时，袖状胃切除和胃旁路手术是有效的选择。但它们原理不同，适用人群也不同。

1. 核心差异：手术原理决定效果

袖状胃切除术：胃就像一个可伸缩的袋子，这个手术会切除胃的大部分，重点是外侧的大弯部分和胃底，最后就剩下一条细细长长的像“袖管”模样的胃。这使得胃的容量大大变小，吃少量食物就有饱的感觉。这个时候切除部分恰恰是分泌“饥饿激素”的主要区域，因此术后饥饿感也会显著降低。手术没有改变食物经过消化道的自然路径，食物依然按序经胃剩余部分、十二指肠和整个肠道。

胃旁路手术：这个手术采取了两大策略。首先，将胃的上端分隔出一个非常小的“胃袋”，严格限制单次进食量。其次，将这个新建的小胃袋直接连接到小肠中段，让吃下去的食物大部分绕开了原本的胃主体、十二指肠以及第一段小肠。这就产生了双重效果：一方面吃得少，另一方面食物“抄近路”使得身体吸收的热量和营养显著减少。所以它对糖尿病这类代谢异

常的改善效果往往更明显。

2. 关键抉择：你更适合哪一种

袖状胃切除术

以单纯性肥胖为主，体重指数 BMI ≥ 27.5 或者 BMI ≥ 24 且有严重肥胖相关疾病，比如中重度睡眠呼吸暂停，手术能有效减轻体重并改善代谢指标。

年龄较轻 (<40 岁) 且无复杂代谢病：新陈代谢功能相对较好，且希望保留更接近原生的胃部结构和功能。

袖状胃手术本身无法逆转，如果术后效果不好或者体重容易反弹，可以换成胃旁路手术来补救。

患有严重且顽固胃食管反流病的患者要特别留意，袖状胃术后反流症状加重的风险比胃旁路手术高。

除此之外，既往接受过胃部手术导致腹腔内粘连严重者，或确诊暴食症、酗酒的患者，通常也不适合此手术。

胃旁路手术

合并 2 型糖尿病是主要问题：特别是当糖化血红蛋白 (HbA1c) $\geq 7.0\%$ ，糖尿病病程小

于 10 年，且自身仍有一定胰岛素分泌能力时。胃旁路手术对 2 型糖尿病的缓解率显著更高，效果更持久，是公认的“代谢手术”首选方案之一。

超重问题极为严重：体重指数 (BMI) ≥ 40 (超级肥胖)，或 BMI ≥ 32.5 同时患有糖尿病、严重高血压或高血脂等多重代谢问题。其强大的减重和代谢改善作用对此类人群尤其有益。

追求代谢疾病的根本性改善：除了减重，更关注糖尿病、高血压等疾病的显著改善甚至“治愈”。但同时，必须严格承诺终身服用复合维生素、矿物质补充剂 (尤其是 B12、铁、钙、维生素 D 等)，以弥补绕道带来的吸收障碍风险。小于 18 岁的未成年人、患有慢性胰腺炎的患者是禁忌人群。

总之，选择袖状胃还是胃旁路的重点是看哪个跟你的具体情形和核心健康目标更适配。没有绝对最好的只有最适合的。一定要通过专业医生全面评估和坦诚沟通，结合自身肥胖程度、有无糖尿病、胃部状况等因素再做出明智决定。

运动疗法怎么帮脑损伤患者改善肢体功能障碍？

武汉市第五医院 康复科 雷慧敏

2. 分阶段实施运动训练方案

(1) 急性期

脑损伤后 1-4 周为急性期，患者常处于昏迷或意识模糊状态，此时需进行被动运动训练，由康复师或家属协助完成关节屈伸、旋转等动作，训练重点为保持肩、肘、腕、髋、膝、踝六大关节的活动度，每日 2-3 次，每次 10-15 分钟。

(2) 恢复早期

随着意识恢复，患者可逐步过渡到主动辅助训练，例如，使用悬吊装置减轻肢体重量，练习抬腿、伸手等动作，此阶段需引入平衡训练，从坐位平衡开始，逐渐过渡到站立平衡，训练中需注意保护患者安全，避免跌倒。

(3) 恢复中后期

当患者具备一定运动能力后，需加强功能性训练，步行训练时，可借助减重步态训练仪，模拟正常行走模式；上肢训练则通过抓握不同形状的物体，提高手部精细动作能力，此外，需结合日常生活场景进行任务导向训练，如穿衣、进食、如厕等，帮助患者重建生活自理能力。

3. 关键技术提升康复效果

(1) 功能性电刺激

通过电极片向特定肌肉群施加电流，诱发

肌肉收缩，对于足下垂患者，FES 可刺激胫前肌，帮助抬脚迈步；对于上肢无力者，可刺激三角肌和肱二头肌，辅助抬臂和抓握。

(2) 机器人辅助训练

智能机器人能精准控制运动轨迹和阻力，提供个性化训练方案，例如，下肢外骨骼机器人可帮助瘫痪患者站立行走，上肢机器人则通过游戏化任务提升患者参与度。

(3) VR 技术

VR 技术通过沉浸式场景模拟，增强训练趣味性，患者可在虚拟环境中练习购物、烹饪等日常活动，同时系统实时反馈动作准确性，帮助调整运动模式。

4. 结束语

运动疗法之于脑损伤患者，是一场与时间赛跑、与自我较量的康复征程。每一次关节的屈伸、每一步艰难的行走，都是向正常生活迈进的坚实步伐。随着医学技术的不断进步，运动疗法正与前沿科技深度融合，为患者点亮更多康复的曙光，让我们携手同行，用爱与专业，助力每一位脑损伤患者跨越障碍，重拥自由、有尊严的生活！

胃食管反流患者，饮食忌口与体重管理的护理方案

洪湖市中医医院 康复科 曾妮

而蔬菜可优先选择西兰花、胡萝卜等碱性食物。

刺激性食物：芥末、辣椒、胡椒等辛辣调味品的使用会提升食品风味，但其使用会对食管痛觉神经有所激活，加速胃酸分泌。在日常饮食当中，可使用茴香、生姜等性质温和的香料，且注意避免空腹食用刺激性食物。同时，咖啡、浓茶、巧克力当中的咖啡因会导致食管下括约肌张力下降，推荐饮用浓度较低的茶饮或低脂牛奶替代以上饮品。

2. 体重管理策略

科学减重：体重超标患者其腹部脂肪堆积，会导致腹腔压力增加，挤压胃部。此时，食管下括约肌开放频率会进一步提升。研究发现，当 BMI 超过 28 的患者，通过 3 个月的体重干预，下降约 5 千克后，胃食管反流频率减少至少 60%，可通过以下策略实现科学减重。饮食方面，借助 211 饮食法，包括 1 拳主食、1 拳蛋白、2 拳蔬菜，避免饮食当中摄入高糖、高脂食品。运动方面，可选择自行车、游泳等

低冲击力运动。注意仰卧起坐会导致腹部压力增高，需避免进行。运动时间应当在餐后 1 小时进行，持续时间约 30 ~ 45 分钟。

日常习惯：束腰带、紧身裤会压迫腹部，需避免穿着，应选择高腰宽松款的裤子。夜间睡眠时，可将床头适宜抬高约 15 ~ 20 厘米（注意要抬高床头，推荐可调节电动床），通过重力作用，减少夜间反流频率。用力排便会导致腹压增加，建议日常饮食当中多食用芹菜、燕麦等富含膳食纤维的食材，以及每日饮水约 1.5 ~ 2 升，避免便秘，保障大便通畅。

3. 结语

作为无声的持久战，胃食管反流的管理需从每口食物、每次运动、每个良好的生活习惯入手。通过以上多维度的科学饮食及体重控制策略，多数患者能够减少大量使用药物，避免药物依赖，重获健康生活。请注意，生活方式的改变不会一蹴而就，但每次的生活习惯细微调整，都在为身体健康积累基石。

身上总出现淤青 小心血液在“报警”

泰康同济（武汉）医院 血液内科 李梦兰

你是否经常在洗澡时发现大腿青了一片，或是换衣服看到胳膊紫了一块？明明没撞到东西，这些淤青却像变魔术似的突然出现。很多人觉得“不痛不痒，过几天就消了”，但频繁出现的“神秘淤青”很可能是身体在拉警报——你的血液系统可能出了问题！

1. 淤青背后的科学真相

医学上将淤青称为瘀斑，本质就是皮下血管破裂出血。我们皮肤下藏着密密麻麻的毛细血管网，细得头发丝都比它粗几十倍。当这些脆弱管道因外力碰撞破裂，血液就会渗进皮下组织。随着红细胞分解，血红蛋白会经历奇妙的变色过程：最初是暗红或紫色，慢慢变成蓝黑色，再转为青黄，最后变成黄褐色被身体吸收。整个过程就像天然的调色盘，只是这“艺术品”背后藏着健康密码。

2. 淤青频现的关键诱因

轻微碰撞常被遗忘：桌角轻碰、睡觉压到手臂，这些小微小创伤可能瞬间就被大脑过滤掉，但脆弱的毛细血管已留下损伤印迹。

皮肤变薄血管变脆：随着年龄增长，皮肤胶原蛋白流失变薄，皮下脂肪减少，血管就像失去缓冲垫；同时血管壁弹性下降，稍受压力就会破裂。女性更要警惕激素变化的影响，因为雌激素能维持血管韧性。尤其是更年期或生理期前后激素波动时，手臂大腿常会莫名发青。

常用药物暗藏风险：止痛药（阿司匹林、布洛芬）会抑制血小板聚集，延长止血时间；抗凝药（华法林、利伐沙班）直接干扰凝血过程；长期使用激素药物会让皮肤变薄。服用这些药物时，刷牙出血或轻微磕碰出大片淤青就是典型警示。

营养缺乏不容忽视：维生素C是血管胶原蛋白的“建筑师”，严重缺乏时血管脆如玻璃；维生素K则是凝血因子的“激活开关”，缺乏时止血效率大减。虽然现代人少见严重缺乏，但长期外卖饮食者仍需警惕。

3. 出现哪种淤青要立刻警惕！

“毫无缘由”地频繁出现：你非常确信近期没有受到任何磕碰、挤压或外伤，淤青却反复、持续地出现在身体各处，尤其数量较多或范围较大时。

伴有其他“不对劲”的症状：淤青出现的同时或前后，你感觉异常疲乏无力、精神萎靡；刷牙时牙龈出血明显增多，甚至轻轻一碰就出血；频繁流鼻血且不易止住；身上其他部位出现细小的红色或紫色出血点；女性月经过多、经期延长；或者出现原因不明的发热、体重下降、骨痛、淋巴结肿大等情况。这些都可能是严重血液系统问题的警报信号。

出现在“不寻常”的部位：淤青通常好发于四肢，尤其是容易碰撞的前臂和小腿前侧。如果淤青经常出现在腹部、背部、胸部、颈部、面部等相对不易碰撞的部位，或者关节、肌肉深处出现大面积的、疼痛明显的血肿，这往往不太可能是单纯的轻微外伤所致。

“赖着不走”或异常严重：轻微的磕碰淤青通常1-2周内会明显吸收消散。如果淤青范围很大、颜色很深、伴有显著肿胀和疼痛，或者淤青出现后吸收极其缓慢，超过三周甚至更久仍无明显消退迹象，就需要引起重视了。

总之，大部分淤青无需担心。但如果反复无故出现、范围大、颜色深、久不消退，或伴有异常出血、乏力，务必及时就医。

中医治疗便秘： 自然温和的肠道健康之道

武汉德康老年病医院综合科 陈素琴

便秘，是老年人一个常见的健康问题。据流行病学调查，60岁以上人群的患病率约为15%-22%，65岁以上人群的患病率约为24%-50%，而80岁以上高龄人群患病率可高达30%-40%。那么，什么是便秘呢？便秘一般指每周排便少于3次，或排便费力、粪便干硬。便秘可分为功能性便秘和器质性便秘，其中，功能性便秘最常见。

1. 便秘病因及病机

功能性便秘：与生活方式和肠道功能紊乱有关，无器质性病变。具体因素主要有膳食纤维摄入不足、饮水不够、结肠蠕动缓慢，其他还有药物副作用，比如钙剂。器质性便秘：由肠道或其他部位的疾病引起。常见的疾病：肠道结构异常，包括肠道肿瘤、肠梗阻；内分泌疾病及代谢疾病，比如甲状腺功能减退和糖尿病。中医认为，便秘的基本病变属大肠传导失常，同时与肺、脾、胃、肾、肝、肾等脏腑的功能失调有关。基本病性可概括为寒、热、虚、实四个方面。燥热内结于肠胃者，属热秘；气机郁滞者，属实秘；气血阴阳亏虚者，为虚秘；阴寒积滞者，为冷秘。

2. 中医治疗便秘，需要辩证施治

热秘：表现为大便干结，腹胀腹痛，口干口臭，面红心烦。治疗以泄热导滞为主。代表方为麻子仁丸。可以多吃苦瓜、芹菜、火龙果，喝蜂蜜、决明子茶。气秘：表现为大便干结，或不甚干结，欲便不得出，或便而不爽，肠鸣矢气，腹中胀痛，嗳气频作。治疗以顺气导滞为主。代表方为六磨汤。多喝玫瑰花茶、陈皮茶，保持心情舒畅。冷秘：表现为大便艰涩，腹痛拘急，胀满拒按，手足不温。治疗以温里散寒，通便止痛为主。代表方剂为温脾汤合半

硫丸。多吃生姜、红枣、桂圆。气虚秘：表现为大便并不干硬，虽有便意，但排便困难，用力努挣则汗出短气，便后乏力。治疗以益气润肠为主。代表方为黄芪汤。多吃山药、小米、红枣，用黄芪、党参煲汤。血虚秘：表现为大便干结，面色无华，头晕目眩，心悸气短，口唇色淡。治疗以养血润燥为主。代表方为润肠丸。多吃黑芝麻、桑葚、黑木耳。阴虚秘：表现为大便干结，如羊屎状，头晕耳鸣，两颧潮红，心烦少眠，潮热盗汗。治疗以滋阴通便为主。代表方为济川煎。多吃核桃、韭菜、生姜、桂圆，可艾灸关元、神阙穴。

3. 日常调理及保健方法

饮食有节多吃富含纤维的蔬菜（如芹菜、菠菜、白菜）、水果（如火龙果、梨）起居有常养成定时排便的习惯，即使没有便意也去蹲一会，建立条件反射；避免久坐、久站，适当运动，如散步、太极、八段锦，促进肠道蠕动。按摩与导引腹部按摩，以肚脐为中心，顺时针方向按摩100圈，早晚各一次。情志调畅压力大、情绪紧张是气秘的重要诱因，学会放松、保持心情舒畅。

4. 结束语

便秘是老年人常见疾病，切不可滥用通便药物。中医治疗便秘，并非简单的“通便”，其精髓在于治病求本，调理气血阴阳，最终目标是恢复脾胃的升降之机，大肠的传导功能，让您能够自然而然地排便，形成健康、规律的肠道节律。

支气管哮喘，如何精准避开诱发“雷区”

监利市人民医院 呼吸与危重症医学科 杨红霞

哮喘就像个不定时炸弹，不知道什么时候就会突然发作，让人喘不过气来。其实，从医学角度来看，哮喘本质上是一种气道的慢性炎症。如果把哮喘发作比作引爆地雷，那么生活中无处不在的诱发因素，就是埋伏在患者身边的雷区。很多时候，哮喘反复发作并非病情控制不住，而是患者不小心踩中了这些雷区。只要我们精准识别并采取科学的回避策略，这颗雷完全可以不爆。今天，我就结合临床经验，教大家如何精准避开这些诱发哮喘的危险地带。

1. 警惕室内外常见的致敏原

过敏原是诱发哮喘最常见的头号杀手，其中尘螨排在了第一位。很多患者不知道，尘螨最喜欢躲在被褥、枕头、毛绒玩具和布艺沙发里。它们排泄出的微小颗粒，一旦被吸入气道，就会立刻引发过敏反应。想要避开这个雷区，

建议大家每周都要用高于60摄氏度的热水清洗床单被套，经常暴晒被子，并且尽量减少在家中使用地毯。

除了尘螨，花粉也是春秋季节哮喘患者的的大敌。尤其是蒿草、豚草等具有强致敏性的植物花粉。在花粉浓度高的日子，清晨和傍晚最好减少外出，外出时一定要佩戴口罩和护目镜，回家后及时清洗面部和鼻腔。

2. 严防呼吸道感染这道关卡

在临床中发现，超过一半的儿童哮喘发作和近三分之一的成人急性发作，都是由呼吸道感染引起的。这其中，病毒感染又是主力军，比如流感病毒、呼吸道合胞病毒等。哮喘患者的气道本身就处于高敏感状态，一旦遭遇病毒侵袭，气道黏膜会水肿、分泌物增加，导致支气管痉挛，从而诱发哮喘急性发作。

为了避开这个雷区，我们要把功夫下在平

时。首先是流感高发季，建议哮喘患者和家人都接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗，这是预防感染的有效手段。其次是注意个人卫生，勤洗手，尽量去人流密集的场所佩戴口罩。

3. 重视气候变化与空气污染

除了生物致敏原和感染，物理环境的变化也暗藏玄机。冷空气是很多哮喘患者的噩梦。特别是在冬天，冷空气直接进入气道，会刺激气道平滑肌收缩。因此，秋冬季节出门，一定要戴口罩，起到保暖和保湿的作用，让冷空气在口鼻部有个缓冲加热的过程。

此外，空气污染也是不可忽视的因素。在雾霾天，大家要尽量减少户外活动，即便外出也要佩戴有防霾功能的口罩。同时，还要警惕厨房油烟。做饭时一定要打开油烟机，并保持厨房通风，甚至可以尝试减少高温油炸的烹饪方式。

4. 关注药物使用与生活起居

很多患者不知道，某些药物也可能成为哮喘的诱发因素。最典型的是阿司匹林以及某些非甾体抗炎药，这被称为阿司匹林哮喘。因此，哮喘患者在看其他疾病时，一定要主动告诉医生自己有哮喘病史，避免医生开具可能导致支气管痉挛的药物。

运动方面，适当的运动能增强体质，但要在病情稳定期进行，且要避免剧烈的竞技类运动。运动前最好进行热身，并在医生指导下预防性使用药物，以免运动诱发哮喘。

5. 结语

总之，哮喘虽然不能彻底治愈，但完全可以控制。只要我们管好嘴、迈开腿、防过敏、勤洗手、遵医嘱，就能精准避开那些诱发雷区，像正常人一样自由呼吸，享受高质量的生活。

老年人咳嗽久不愈

武汉德康老年病医院（洪山区张家湾街烽胜路社区卫生服务中心）袁红

咳嗽两星期还当“小感冒”？在65岁以上的肺里，一场“无声风暴”可能正在蔓延。老年人免疫力下降、咳嗽反射变钝，肺炎常常不发烧、不胸痛，只用“咳不停”发出求救信号。别把“久咳”当衰老的副产品——早一步揪出肺炎，就能少一次住院、一次插管、一次与死神的擦肩。

1. 咳嗽超两周不是“小问题”——老人肺炎常“静音”潜伏

年轻人患肺炎往往高热、胸痛、咳脓痰，症状“锣鼓喧天”；而老年人免疫反应迟钝，肺炎可能只表现为持续干咳或痰量不多、低热甚至体温正常，仅觉得“提不起精神”。如果咳嗽超过两周仍未缓解，无论是否发烧，都应高度怀疑肺部感染。研究显示，65岁以上老人“静默肺炎”比例高达40%，因症状隐匿常被误认为普通感冒或慢性支气管炎，错过最佳

治疗窗口，住院率与死亡率随之飙升。第一时间拍一张胸部CT，比听诊器更早发现肺实变或磨玻璃影，为后续抗感染争取宝贵时间。

2. 误吸是老年肺炎的“隐形元凶”——吞咽功能退化让细菌“偷渡”进肺

随着年龄增长，咽喉部感觉减退、咳嗽反射减弱，吞咽时声门无法完全闭合，口腔和胃内容物极易“走错路”进入气道，称为“隐性误吸”。一口含菌的唾液或晚餐的汤汤水水，都可能成为培养基，让肺泡24小时内“种”下感染种子。临床观察提示，约60%的老年社区获得性肺炎与误吸有关。家属可在日常观察老人是否吃饭呛咳、喝水声音“湿”，必要时让康复科做吞咽造影评估；进食时保持坐位60°、饭后30分钟再平躺，选择糊状或软饭减少液体流动，都是阻断误吸、降低肺炎复发的有效方法。

警惕是肺炎找上门

更值得警惕的是，隐性误吸往往在老人毫无察觉的情况下发生。比如睡眠时，松弛的咽喉肌肉无法有效阻挡反流的胃酸或口腔分泌物，这些含有大量细菌的液体悄无声息地侵入肺部，反复刺激下引发慢性炎症，最终发展为肺炎。

3. 防先于治：疫苗+康复训练给肺“穿防弹衣”

对抗老年人肺炎、抗生素只是“事后救火”，疫苗和康复才是“事前防火”。建议60岁以上人群每年接种流感疫苗、每五年接种23价肺炎球菌多糖疫苗，可把肺炎住院风险降低一半。针对长期吸烟或慢阻肺的人群，可在医生指导下加打13价肺炎球菌结合疫苗，形成“双价”保护。与此同时，每天进行10分钟缩唇呼吸和腹式呼吸训练，配合弹力带扩胸运动，可增强膈肌力量、促进肺泡排空，减少分泌物滞留。

4. 结语

咳嗽不是小事，久咳更是警报。记住“超过两周别硬扛、吞咽细节要提防、疫苗康复一起上”，把防线前移，让肺里不再悄悄“着火”。给长辈多一分留意，就是给晚年多一口顺畅的呼吸——别让肺炎偷走他们的笑声，让每一次咳嗽都成为及时就医的哨声。

“懒癌”不懒:甲状腺癌的观察与手术如何抉择

武汉市汉阳医院 肝胆甲乳外科 昌红斌

甲状腺癌常被称为“懒癌”，因其生长缓慢、预后较好而被赋予这一昵称。然而，这种“懒”并非绝对——部分甲状腺癌可能悄然进展，甚至威胁生命。面对确诊结果，患者常陷入两难：是选择定期观察、暂缓干预，还是立即手术、彻底切除？接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 甲状腺癌的“懒”与“凶”

(1) 乳头状癌

甲状腺乳头状癌(PTC)占所有甲状腺癌的85%~90%，是典型的“懒癌”。其生长缓慢，10年生存率超过90%。对于直径小于5毫米、无高危因素的低危PTC，在患者充分知情并具备随访条件的前提下，可暂不手术，选择密切观察，但患者需每6个月进行一次颈部超声检查，监测肿瘤变化。

(2) 鳞状癌与未分化癌

甲状腺鳞状癌(MTC)和未分化癌(ATC)则截然不同。MTC可能分泌降钙素，早期即

可发生淋巴结转移；ATC恶性程度极高，平均生存期仅数月。这两类癌症无论肿瘤大小，一旦确诊均需尽快手术。

2. 观察的适应症

(1) 低危因素的全面筛查

选择观察需满足：肿瘤直径小于5毫米、无淋巴结转移、无远处转移、未侵犯甲状腺被膜或周围组织、无家族史及放射暴露史。若患者合并基础疾病或心理负担重，医生可能更倾向手术。

(2) 观察期间的“红线”管理

观察并非“放任不管”。患者需每3~6个月进行颈部超声检查，重点监测肿瘤直径变化（增大超3毫米需警惕）、淋巴结转移迹象及新发症状（如声音嘶哑、吞咽困难）。若出现上述“红线”，需立即终止观察并手术。

3. 手术的指征

(1) 肿瘤压迫症状

当甲状腺癌肿瘤增大压迫气管、食管或喉

返神经，导致呼吸困难、吞咽困难或声音嘶哑时，手术是唯一有效方案。此时即使肿瘤低危，也需优先切除以缓解症状。

(2) 淋巴结转移

若超声或CT发现颈部淋巴结可疑转移，手术需同时切除原发灶和清扫淋巴结。淋巴结转移是复发重要危险因素，术后需结合碘-131治疗清除残留病灶。

(3) 高危亚型与侵袭性生长

对于高细胞型、柱状细胞型等高危亚型PTC，或肿瘤侵犯甲状腺被膜、周围组织者，手术需扩大切除范围，尽可能完整切除肿瘤及受侵犯组织，降低复发和转移风险。

4. 个体化决策

(1) 年龄与健康状况

年轻患者身体耐受性强，术后恢复快，医生可能更倾向手术；老年患者或合并严重心肺疾病者，需综合评估手术风险与获益，必要时

选择观察或保守治疗。

(2) 患者心理与生活质量

部分患者对“体内留有肿瘤”存在心理负担，即使符合观察条件也强烈要求手术；另有患者因恐惧手术风险或担心术后疤痕影响美观而选择观察。医生需充分沟通，帮助患者理解治疗方案的利弊，尊重其个人意愿。

5. 结语

甲状腺癌的“懒”与“凶”取决于分型与分期，观察与手术的抉择需基于严格的适应症评估。低危患者可选择观察，但需定期监测、警惕进展；高危患者则需积极手术，解除威胁。最终决策应由医生与患者共同制定，兼顾疾病控制、生活质量与心理需求。科学认知、理性选择，方能让“懒癌”真正“懒”得安心！

中孕期系统超声：胎儿畸形筛查的关键一步

武汉市东西湖区人民医院 超声影像科 张曼曼

中孕期系统超声，又称“中期大排畸”，是孕期最重要的产前筛查之一，主要用于全面评估胎儿的发育情况及发现结构异常。检查时间一般设在孕20~24周。本阶段胎儿的器官发育已经基本完善，羊水量适中，胎儿体位比较适合，超声穿透条件好，是观察全身结构的最佳时期。该检查不但可以了解胎儿有无严重的畸形，还能看出胎盘、脐带、羊水以及母体的子宫附件情况，对于以后妊娠管理起着至关重要的指导作用。

1. 系统超声的检查内容

中孕期系统超声的检查项目覆盖胎儿从头到脚的多个系统，常见包括以下几方面：

中枢神经系统：观察大脑中线结构、脑室、后颅窝、小脑和脊柱是否完整，用以筛查脑积水、无脑儿、脊柱裂等疾病。

面部结构：重点评估胎儿面部轮廓、鼻骨、

唇部连续性，可发现唇裂、面部畸形等。

心脏结构：通过四腔心、三血管气管切面等方式测量心脏的形态、血流情况等，对先天性心脏病的发现有重要意义。

消化系统和泌尿系统：观察胃、肾脏、膀胱、肠道回声有无正常，有无消化道闭锁、泌尿系统发育异常。

四肢、骨骼测量股骨、肱骨长度；看肢体是否完整、骨骼发育是否与孕周相符，可发现短肢畸形、骨发育异常。

胎盘、脐带、羊水：观察胎盘位置是否低置或者前置，胎盘血流是否正常，羊水量是否合适，给妊娠风险评估提供参考。

2. 可发现的主要胎儿畸形

神经系统异常：无脑儿、脑积水、脊柱裂。

心血管畸形：室间隔缺损、法洛四联症、大血管转位等。

消化系统异常：肠闭锁、腹壁裂、脐膨出。

泌尿系统异常：肾盂扩张、多囊肾、膀胱出口梗阻。

骨骼系统异常：短肢畸形、四肢缺如、关节挛缩。

面部结构异常：唇裂、下颌发育异常。

需要强调的是，并不是所有的畸形都能被超声检查出来，部分微小心脏畸形或代谢性疾病还需要其他的产前诊断手段。

3. 检查前的准备与注意事项

中孕期系统超声是非侵入性检查，对孕妇和胎儿都安全。一般不需要特殊准备，孕妇在检查当天保持放松即可。胎儿体位不好时，医生会建议适当活动或者等待，以得到更好的图像。检查时间为30~45分钟，根据胎儿体位及影像清晰度而定。检查完毕医生会出具一份详细的报告，包括各系统测量数据和发育评估

结果。发现异常时一般建议再次检查，进行基因检测或者去专科中心做高分辨率超声检查。

4. 临床意义与健康管理价值

中孕期超声除了发现胎儿结构畸形外，更重要的作用就是对妊娠风险作出评价，并为临床决策提供依据。检测结果正常，孕妇可增加信心、减轻焦虑；检测结果有畸形，医生会根据畸形的种类及严重程度做出个体化的处理计划，即持续监测、产前诊断、产后干预等。早期发现严重的畸形可以减少出生缺陷，提高母婴安全水平。

结语

中孕期系统超声用科学直观的方式使医生对胎儿的发育情况有一个全面的了解，给孕妇和家庭提供科学的健康保障。定期进行系统的超声检查，是实现优生优育、提高出生人口健康质量的重要方式。

急性胰腺炎为啥这么凶险？急诊医生告诉你关键诱因

中国人民解放军95829部队医院 急诊科 王璞

生活中，我们或许都听说过急性胰腺炎，它就像一颗隐藏在身体里的“定时炸弹”，一旦发作，往往来势汹汹，严重时甚至会危及生命，很多人对它感到恐惧，却又不清楚它为何如此凶险，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 急性胰腺炎为何凶险

胰腺是人体重要的消化和内分泌器官，它分泌的胰液中含有多种消化酶，正常情况下，这些消化酶在胰腺内以无活性的形式存在，进入小肠后才会被激活，帮助消化食物，然而，当急性胰腺炎发作时，这些消化酶会在胰腺内提前被激活，开始“自我消化”，导致胰腺组织出现水肿、出血甚至坏死，炎症因子还会通过血液扩散到全身，引发全身炎症反应综合征，进而导致休克、急性呼吸窘迫综合征、肾衰竭等严重并发症，这些并发症往往会对多个器官造成损害，使病情迅速恶化，大大增加治疗的难度和风险。

2. 关键诱因有哪些

(1) 过量饮酒

酒精是诱发急性胰腺炎的头号元凶，长期大量饮酒或短时间内酗酒，会直接刺激胰腺导管，导致导管痉挛、堵塞，使胰腺分泌的消化酶无法正常排出，淤积在胰腺内，同时，酒精还会促进胃酸分泌，间接刺激胰液分泌，进一步加重胰腺负担，最终诱发消化酶提前激活，引发炎症，尤其是长期酗酒者或一次饮用大量高度白酒的人，发病风险会大幅升高。

(2) 暴饮暴食

节假日前后是急性胰腺炎的高发期，这与

暴饮暴食密切相关，短时间内摄入大量高蛋白、高脂肪食物，如油炸食品、肥肉、海鲜等，会刺激胰腺“超负荷工作”，分泌大量胰液以消化食物，若胰液分泌速度过快、量过大，超出胰腺导管的排出能力，就会导致胰液淤积，激活消化酶，引发胰腺炎。

(3) 胆道疾病

胆道疾病是急性胰腺炎的常见诱因之一，其中以胆石症最为常见，人体的胆管与胰腺导管有一个共同的开口，当胆囊内的结石脱落，堵塞在这个共同开口处时，会同时阻断胆汁和胰液的排出通道，胆汁反流进入胰腺后，会激活胰液中的消化酶，引发胰腺的“自我消化”，进而诱发急性胰腺炎，这类患者多有胆囊炎、胆结石病史，常因进食油腻食物诱发结石移动，间接导致胰腺炎发作。

(4) 药物因素

某些药物也可能诱发急性胰腺炎，如糖皮质激素、磺胺类药物、噻嗪类利尿剂等，这些药物可能影响胰腺的正常代谢和功能，导致胰液分泌异常或胰管阻塞，从而引发炎症，通常发生在服药初期，且与服药剂量无明显相关性。

3. 结语

急性胰腺炎的凶险性不容小觑，过量饮酒、暴饮暴食、胆道疾病和药物因素等都是其常见的诱因，在日常生活中，我们要养成良好的生活习惯，避免长期酗酒和暴饮暴食，合理用药，定期体检，及时发现并治疗胆道疾病等潜在病因，如果出现上腹部剧烈疼痛、恶心、呕吐等症状，应及时就医，以免延误病情，希望大家都能重视自己的健康，远离急性胰腺炎的威胁。

关节酸痛走不动？中医骨科调理，护你活动自如！

武汉德康老年病医院（洪山区张家湾街烽胜路社区卫生服务中心） 董丹

在日常生活中，关节酸痛是不少人都会遭遇的困扰。无论是上班族还是老年人，都可能被关节酸痛找上门。这种酸痛感不仅让人行动不便，严重时甚至会影响正常的生活和工作。其实，中医骨科在应对关节酸痛方面有着独特的优势和丰富的经验，通过多种调理方法，能帮助大家缓解疼痛，恢复关节的灵活自如。接下来就让我带大家一起详细了解一下吧！

1. 中药内服，从内调理气血

中医认为，气血是人体生命活动的基础，气血运行不畅，关节得不到充足的滋养，就容易出现酸痛症状。而风寒湿邪侵入人体，阻滞经络，也会导致关节疼痛。针对不同的病因，中医会开具相应的中药方剂进行内服调理。比如，对于因风寒湿邪引起的关节酸痛，常用独活、羌活、防风等具有祛风散寒、除湿通络作用的中药，这些药物能有效驱散体内的风寒湿邪，缓解关节疼痛。而对于气血不足、肝肾亏虚导致的关节酸痛，则会选用黄芪、当归、熟地黄等补益气血、滋阴养肝肾的中药以增强机体的正气。

2. 针灸疗法，疏通经络止痛

针灸是中医骨科常用的治疗方法之一，当关节出现酸痛时，往往意味着经络不通。针灸通过刺激特定的穴位，能够疏通经络，调节气血运行，从而达到止痛的目的。例如，对于膝关节酸痛，医生可能会选取犊鼻穴、血海穴、梁丘穴等穴位进行针灸。犊鼻穴位于膝关节外侧，刺激该穴位可以疏通膝关节局部的气血；血海穴和梁丘穴则分别位于大腿内侧和外侧，它们与膝关节的气血运行密切相关，针灸这两

个穴位能进一步调节膝关节的气血，缓解疼痛。

3. 推拿按摩，放松肌肉关节

推拿按摩也是中医骨科调理关节酸痛的重要手段。专业的推拿按摩师通过手法作用于人体的关节、肌肉和韧带，能够放松紧张的肌肉，促进血液循环。在推拿按摩过程中，按摩师会根据关节酸痛的部位和程度，采用揉法、滚法、推法、拿法等不同的手法。对于肩关节酸痛，按摩师会重点按摩肩井穴、肩髃穴等肩部的肌肉和穴位，以缓解肩部的疼痛和僵硬感；对于腰部关节酸痛，则会按摩腰部的肾俞穴、大肠俞穴等穴位，同时配合腰部的旋转、扳法等手法，改善腰部的活动功能。

4. 中药熏洗，温通经络散寒

中药熏洗是一种将中药煎煮后，利用药液的蒸汽熏蒸关节，待药液温度适宜时再进行浸泡的外治方法。这种方法结合了中药的药效和热疗的作用，能够温通经络，散寒止痛。常用的熏洗中药有艾叶、桂枝、川芎、红花等，这些药物具有温经散寒、活血化瘀的功效。将它们煎煮后熏洗关节，可以使药物直接作用于关节局部，促进局部的血液循环，加速新陈代谢，缓解关节的酸痛症状。

5. 结语

关节酸痛虽然会给我们的生活带来诸多不便，但中医骨科为我们提供了一系列有效的调理方法。无论是中药内服、针灸疗法，还是推拿按摩、中药熏洗，都能从不同角度改善关节的功能，缓解疼痛。当您被关节酸痛困扰时，不妨尝试中医骨科的调理方法，让自己重新恢复活动自如，享受健康美好的生活！

想做整形不用慌，术前术后注意事项全说清

武汉市第九医院 皮肤科 汪浩

在当今社会，追求美丽已经成为许多人的生活中的一部分，整形手术也因此受到了越来越多人的关注。然而，整形手术并非简单的“变美魔法”，只有做好充分的准备和护理，才能确保手术效果达到预期，同时避免不必要的风险和并发症，让我们通过本文详细了解一下吧！

1. 术前注意事项

(1) 选择正规机构与专业医生

整形手术是一项专业性极强的医疗行为，选择正规的整形机构和经验丰富的专业医生是手术成功的关键。正规的机构具备完善的医疗设施和严格的管理制度，能够为手术提供安全可靠的环境。而专业医生则拥有丰富的临床经验和精湛的技术，能够根据个人的面部或身体特点，制定出最适合的整形方案。

(2) 进行全面的身体检查

在决定进行整形手术前，必须进行全面的身体检查。这包括血常规、尿常规、心电图、肝肾功能等常规检查，以及针对特定手术项目的特殊检查。通过身体检查，医生可以了解患者的身体状况，判断是否存在手术禁忌症。

(3) 与医生充分沟通

与医生的充分沟通是整形手术前不可或缺

的环节，患者要向医生详细说明自己的整形需求和期望效果，同时也要认真听取医生的建议和意见。医生会根据患者的具体情况，结合专业知识和经验，为患者制定出合理的手术方案。在沟通的过程中，患者还可以了解手术的过程、可能出现的风险以及术后的恢复情况等信息，从而对手术有一个全面的认识。

2. 术后注意事项

(1) 遵循医嘱进行护理

患者一定要严格遵循医嘱进行护理，包括伤口的清洁、换药、包扎等，保持伤口的清洁干燥，避免感染是术后护理的重点。如果伤口出现红肿、疼痛、渗液等异常情况，应及时就医处理。

(2) 注意饮食与休息

术后患者的身体需要充足的营养来促进伤口愈合和身体恢复。在饮食方面，应多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。同时，要避免食用辛辣、刺激性食物和海鲜等容易引起过敏的食物。在休息方面，要保证充足的睡眠时间，避免过度劳累和剧烈运动，以免影响伤口愈合。

(3) 重视术后防晒

整形术后，尤其是涉及面部等暴露部位的

手术，防晒至关重要。术后皮肤处于较为脆弱的状态，对紫外线的抵抗能力下降。紫外线不仅会导致皮肤色素沉着，使手术部位出现色斑，影响美观，还可能延缓伤口愈合，增加疤痕生成的风险。因此，术后外出时一定要做好防晒措施。可以选择佩戴宽边遮阳帽、遮阳伞等物理防晒工具，同时结合使用温和、无刺激的防晒霜。

(4) 定期复诊

术后定期复诊是确保手术效果和身体恢复的重要环节。医生会通过复诊检查伤口的愈合情况、身体的功能恢复情况等，及时发现并处理可能出现的问题。患者要按照医生的要求，按时到医院进行复诊，不要因为感觉良好而忽视复诊的重要性。

3. 结语

整形手术可以为我们带来美丽和自信，但前提是我们要做好术前术后的各项注意事项。只有这样，我们才能在追求美丽的道路上安全前行，收获理想的效果。希望大家都能以科学、理性地态度对待整形手术，实现自己的美丽蜕变！

骨骼的隐形危机：老年性骨质疏松

泰康同济（武汉）医院 骨科
王峰强

“人老骨脆”并非自然规律，而是老年性骨质疏松这一隐形疾病的典型表现。作为影响中老年健康的第三大慢性病，它以骨量悄悄流失、骨微结构逐渐破坏为特征，却常因早期无症状被忽视，直到骨折发生才暴露。

1. 什么是老年性骨质疏松？

老年性骨质疏松症是70岁以上人群因衰老导致的原发性骨病。其核心病理是骨形成减少与骨吸收增强的失衡，导致骨量流失、骨骼结构变为脆弱的“蜂窝状”，易发生骨折。它不同于绝经后骨质疏松，主要与年龄相关的全身机能衰退有关。

2. 为何老年人易患骨质疏松？

(1) 内分泌衰退是核心：女性绝经后雌激素骤降，男性雄激素也随龄下降，两者均能抑制骨吸收，其减少直接加速骨流失。同时，老年人肾功能减退导致维生素D活化不足，低血钙又会刺激甲状旁腺激素分泌，进一步促进骨钙释放，形成骨量流失的恶性循环。

(2) 营养吸收能力下降：老年人食欲与消化功能减退导致钙和蛋白质摄入不足，影响骨基质合成。同时，户外活动减少使皮肤合成维生素D不足，阻碍钙吸收，共同加剧骨矿化障碍，削弱骨骼强度。

(3) 生活方式与遗传因素：长期缺乏运动使骨骼失去力学刺激，骨代谢减缓；吸烟会抑制成骨细胞活性，酗酒则干扰钙代谢和维生素D活化，均会增加患病风险。若家族中有骨质疏松患者，因基因影响，患病概率也会显著升高。

3. 警惕这些“无声信号”

老年性骨质疏松早期多无明显症状，被称为“沉默的疾病”，但随着病情进展，会出现典型表现：

骨痛：以腰背部疼痛最常见，初期劳累后加重，后期发展为持续性疼痛，可扩散至腰骶、臀部及下肢，活动时加剧。

身高缩短与驼背：脊柱椎体多为松质骨，易受压缩变形，导致身高较年轻时缩短4cm以上，或逐年缩短2cm，严重时形成驼背，还可能压迫胸廓影响心肺功能。

脆性骨折：这是最严重的表现，咳嗽、打喷嚏、扭转身体、持物等日常活动都可能诱发，常见部位为椎体、髋部、桡骨远端，骨折后再发风险会显著增高。

4. 科学诊断：早发现是关键

诊断需结合两项核心检查：一是双能X线骨密度检测(DXA)，这是金标准，若骨密度T值≤-2.5即可确诊；二是骨代谢标志物检测，通过血清I型原胶原N-末端肽(P1NP)和I型胶原交联C-末端肽(CTX)，分别评估骨形成与骨吸收状态。此外，还需通过血常规、肝肾功能、性激素等检查排除继发性因素，如糖尿病、甲状腺功能亢进、肿瘤骨转移等。

5. 综合防治：守护骨骼健康

(1) 营养干预：每日钙摄入目标为1000-1200mg，多吃奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等；补充维生素D，每日400-800IU，可通过晒太阳或维D补剂实现；适量摄入优质蛋白，如鱼、肉、蛋等。

(2) 规律运动：每周进行3次快走、太极、哑铃操等运动，广场舞、哑铃操等抗阻训练能刺激骨形成，改善平衡能力减少跌倒风险，但需避免剧烈运动。

(3) 药物治疗：确诊后需在医生指导下用药，核心药物包括双膦酸盐类（抑制骨吸收）、降钙素（缓解骨痛）等，需定期复查调整方案。

(4) 生活防护：戒烟限酒，避免过量饮用咖啡和浓茶；居家环境防滑防摔，浴室安装扶手、清除地面障碍物，降低骨折风险。

卵巢囊肿：分清良恶性是关键

武汉市江夏区第一人民医院 妇产科 邵雨萍

作为常见的女性生殖系统病症，卵巢囊肿的发生并非都会对患者的生命健康造成威胁。在临床当中，卵巢囊肿恶性几率仅为1%-2%，但当前绝大多数患者对于卵巢囊肿疾病认知程度较差，常陷入过度恐慌或忽视等治疗误区。本文将详细论述卵巢囊肿的良恶性鉴别方法、症状及针对性应对策略，帮助广大女性患者建立准确的疾病认知。

1. 良恶性卵巢囊肿的核心鉴别标准

(1) 生长速度与形态

良性囊肿其最主要的特征为生长速度缓慢，在半年之间其增长速度一般在5%以内。超声影像检查下，其征象为边界清晰且囊壁光滑，囊肿组织为均匀性暗区。而恶性囊肿特征为增长速度较快，超声征象不规则且囊壁厚度不均。同时，伴随出现乳头状突起或实性成分，组织中具有丰富的血流信号。

(2) 症状表现差异

良性囊肿在一般情况下无特殊表现，而当体积增大对腹部造成压迫时，会诱发尿频、腹胀等相关症状。恶性囊肿在早期阶段便有明显的月经紊乱、腹痛等症状。而晚期由于肿瘤组织过度消耗，可能诱发贫血、消瘦等症状，且腹膜转移时，也可能导致肠梗阻、腹水等并发症。

症发生。

(3) 肿瘤标志物与影像学证据

若血清CA125水平在200U/ml以上，且已排除子宫内膜异位症等良性疾病造成的影响，要高度警惕恶性囊肿的可能性。同时，为提升诊断特异性，可联合ROMA、HE4指数。MRI（磁共振成像）等影像学，面对软组织有较高的分辨率，使囊壁浸润深度清晰度进一步提升。CT增强扫描的应用，则能对淋巴结转移及远处转移情况进行评估。

2. 高危人群与关键预警信号

(1) 重点筛查群体

包括女性年龄超过40岁、绝经后出现新发囊肿人群；家族恶性卵巢囊肿史及BRCA1/2基因突变携带者；促排卵药物长期使用、未生育者；子宫内膜异位症、慢性盆腔炎等合并者。

(2) 必须立即就医的警报信号

包括突然性剧烈腹痛，伴随恶心、呕吐症状；短时间内腹部触及固定包块及腹部膨隆；不明原因的溢汗、持续低热及体重下降；超声检查发现囊肿存在实性成分或分隔征象。

3. 科学应对策略：分级管理是核心

(1) 生理性囊肿

生理性囊肿如黄体囊肿、滤泡囊肿等，消

退时间一般在2~3个月经周期内，无需实施特殊手段。建议患者每间隔3个月复查超声一次，对囊肿变化进行实时观察。

(2) 良性囊肿

直径5厘米内且无症状：建议随访时间为6个月一次，且在生活方式方面进行调整，包括避免剧烈运动、减少雌激素摄入。

直径超过5厘米或持续存在：优先选择腹腔镜囊肿剥除术等治疗，保障正常卵巢组织能够保留。

绝经后女性：若发现囊肿组织未有消退表现，首选患侧附件切除术，以预防恶变。

(3) 恶性囊肿

当患者在确诊恶性囊肿后，需根据病情状况选择适宜的治疗方法。且手术治疗后，应配合化疗。若处于晚期阶段，可选择免疫治疗或靶向治疗形式，在治疗过程当中，需通过影像学及监测CA125水平，观察病情改变，预防复发。

4. 结语

在鉴别卵巢囊肿良恶性方面，需根据患者的病史、症状及影像学进行综合判断，避免由于单一指标陷入治疗恐慌。通过规范治疗，绝大多数卵巢囊肿患者均有较好的预后结局。

颈椎病反复发作 可能是护理方法没做对！

武汉市中西医结合骨科医院 脊柱微创科 郭奇缘

脖子僵硬酸痛如影随形，手指发麻反复纠缠，头晕头痛频频来袭——你的颈椎病为什么总是好了又犯？问题很可能出在日常护理的方法上！许多患者只在症状严重时求医问药，一旦缓解便放松警惕，不知不觉又掉进了那些让颈椎“雪上加霜”的护理误区里。想要摆脱反复折磨，揪出并改正这些错误护理习惯是关键！

1. 颈椎反复受伤？这些错误习惯在持续“挖坑”

低头久坐，纹丝不动：上班紧盯电脑，下班埋头手机，颈椎长时间被迫承受巨大压力。肌肉持续僵硬劳损，加速椎间盘退变老化。有人以为坐直了就行，却不知“低头15度”颈椎承重就达24斤，“低头60度”则高达60斤！久坐超过1小时不活动，肌肉就开始疲劳僵硬。

睡姿随意，枕头凑合：枕头过高迫使颈椎前屈，过低则缺乏支撑导致后仰扭曲，二者均使颈周肌肉韧带持续紧张劳损。关键在于枕头必须贴合颈部生理曲线，保持头、颈、肩成舒适直线。

依赖药物，忽视根源：止痛药、膏药确实

能暂时缓解不适。但若只靠这些，不解决导致疼痛的根源问题，停药后症状必然卷土重来，甚至逐渐加重。

颈部乱按，追求“咔咔响”：颈部结构精细脆弱，血管神经丰富。非专业人员的盲目按摩、随意扳动，特别是追求“咔咔”的关节响声，极易造成肌肉韧带拉伤、小关节错位，甚至压迫椎动脉或神经根，诱发或加重头晕、手麻等症状，风险极大。

冷热不分，刺激反伤：感到颈部僵硬发凉时热敷很舒服，能促进血液循环。但如果颈部正处于急性炎症水肿期，盲目热敷可能加重肿胀疼痛。同样，不明原因突然进行强力冷敷也可能刺激肌肉痉挛。

2. 告别复发，科学护理是根基

坐姿革命，勤动勤调：电脑屏幕高度调整到眼睛平视或稍低位置。手机举到与视线平行，避免长时间低头。每坐30-45分钟，务必站起来活动几分钟！抬头看看天花板，缓慢向左右转动脖子，轻柔耸肩放松肩颈肌肉。

睡姿与枕头，科学支撑是核心：首选仰卧或侧卧。仰卧时枕头应贴合颈部前凸弧度，保

证头部适度后仰，额头与下巴的连线基本水平或略向下倾。侧卧时枕头应支撑起整个头部，高度与肩宽相当，保持颈椎中立。记忆棉、乳胶枕等材质能提供良好支撑和塑形，但关键看高度和形状是否适合你的颈曲。

康复运动，贵在坚持：在医生或物理治疗师指导下，学习并长期坚持科学有效的颈部肌肉锻炼。重点增强颈后肌群、肩背部深层肌肉力量。改善颈部稳定性和耐力。

治疗手段，综合运用：除遵医嘱用药外，积极采用物理治疗（如超短波、中频电疗）缓解炎症粘连疼痛，在专业人士指导下进行牵引、手法治疗松解软组织僵硬，改善关节活动度。

热敷冷敷，时机恰当：慢性期或受凉后感觉僵硬酸痛，可用40度左右热毛巾或热水袋热敷15-20分钟，缓解肌肉紧张。急性期（突然扭伤、疼痛剧烈伴肿胀）可在医生建议下尝试短时间冷敷。

总之，颈椎病的康复和防复发绝非一朝一夕。它需要你将科学的护理知识融入到日常生活的一点点滴滴中，把它当成像刷牙洗脸一样的日常习惯来培养。

孕期胎盘位置低怎么办 超声监测定方案

武汉市东西湖区人民医院 超声影像科 徐学秦

怀孕本是喜悦之事，但如果你在B超检查单上看到“胎盘位置偏低”或“胎盘下缘接近/覆盖宫颈内口”的提示，心里难免咯噔一下。先别急着焦虑！这种情况在孕早期和中期其实不少见，关键在于如何科学监测、积极管理，保障你和宝宝的安全。

1. 初步发现：稳住心态，重视但不恐慌

早期常见，多数会“长上去”：孕28周前，很多胎盘位置偏低只是暂时的。随着子宫增大，胎盘位置通常会上移远离宫颈口。所以，孕中期发现，医生常会说“观察随访”。

无需过度担忧，但需认真对待：过度紧张反而无益。你需要做的是信任医生，清楚了解自身具体情况（胎盘下缘距宫颈内口的确切距离），并严格遵循医嘱进行后续的监测和管理。

核心行动：立即沟通详细情况，包括有无流血、腹痛等症状，了解医生初步判断和建议的复查时间。无特殊不适，通常医生会安排后续B超跟踪。

2. 核心策略：超声动态监测，方案个体化制定

首次发现（尤其孕中期前）：若无出血腹痛，医生可能建议在孕28-30周左右复查。重点观察胎盘下缘与宫颈内口的距离变化。这是判断胎盘是否“长上去”的关键。

孕28-30周复查：此时胎盘位置基本趋于稳定。若胎盘下缘距宫颈内口超过2厘米，通常认为风险较低，后续按常规产检即可。若距离在2厘米以内但未达到或覆盖宫颈内口（称为“低置胎盘”），医生会提高警惕，根据情况

可能增加B超检查频率（如每4周或更短），密切观察变化及有无出血。若胎盘达到或覆盖宫颈内口（即“前置胎盘”），属于风险较高情况。医生会制定更严格的监测计划（复查更频繁），并开始详细讨论后期可能的分娩方式和注意事项。

孕晚期（特别是34周后）的最终确认：孕34-36周左右的B超将对胎盘位置做出最终诊断，并直接关系到分娩方式的决策。医生会精确测量胎盘边缘与宫颈口关系，评估有无胎盘植入等复杂情况。这个诊断结论至关重要。

3. 分娩方式：安全是最高原则

胎盘位置低最终如何分娩，是一个需要医生专业评估的重要决定：如果胎盘位置在孕晚期（34-36周确诊时）已上移至安全范围（胎

盘下缘距宫颈内口>2cm），若无其他产科问题，顺产通常是安全可行的。

如果最终确诊为前置胎盘：剖宫产是唯一安全的分娩方式。医生会根据孕周、胎儿情况、有无出血等因素，与你充分沟通，选择最佳时机进行手术（一般在孕36-38周左右），最大限度保障母婴安全。对于伴有胎盘植入等复杂情况的高危前置胎盘，医院会组织多学科团队进行周密准备和应对。

总的来说，科学的管理以及动态性的观察是应对胎盘位置低的核心手段。绝大多数情况下，胎盘会如约“长上去”。即便最终确诊前置胎盘，现代医学也已备好成熟的方案保障安全分娩。

过敏性哮喘反复发作，过敏原筛查到底有多重要

武汉市普仁医院 呼吸与危重症医学科 周玲

过敏性哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，给患者的生活带来了极大的不便和痛苦。许多患者在面对反复发作的哮喘时，常常感到无助和困惑。尽管现代医学在哮喘治疗方面取得了显著进展，但反复发作仍然是一个亟待解决的问题。近年来，过敏原筛查作为一种重要的诊断手段，逐渐受到关注。那么，过敏原筛查到底有多重要？它如何帮助患者更好地管理哮喘，减少发作频率，提高生活质量？本文将为您详细解答这些问题，帮助您了解过敏原筛查在过敏性哮喘管理中的关键作用。

1. 明确诊因，精准治疗

对于过敏性哮喘患者来说，反复发作往往令人痛苦不堪。而过敏原筛查就像是为患者量身定制的“疾病地图”，能够精准地找出引发哮喘的“罪魁祸首”。通过专业的检测手段，

如皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测等，医生可以明确患者是对花粉、尘螨、宠物毛发还是其他物质过敏。一旦明确了过敏原，治疗就不再是“盲人摸象”，而是有了明确的方向。比如，对于尘螨过敏的患者，医生可以建议采取针对性的环境控制措施，如使用防螨床垫、定期清洗床上用品等，同时结合药物治疗，从根本上减少哮喘发作的频率和严重程度。

2. 预防发作，掌控生活

过敏原筛查的另一个重要价值在于预防。当患者清楚知道自己对哪些物质过敏后，就能在生活中主动避开这些过敏原，从而有效预防哮喘的反复发作。在日常生活中，这可能意味着在花粉季节减少户外活动，或者避免接触宠物。对于一些因食物过敏引发哮喘的患者，了解过敏原后可以合理调整饮食，避免食用过敏

食物。这种主动的预防措施，让患者从被动应对哮喘发作转变为积极掌控自己的健康。例如，一位对海鲜过敏的哮喘患者，在参加聚会时能够自信地拒绝海鲜类食物，不用担心因误食而引发哮喘，从而更加从容地享受生活。

3. 个性化管理，提升生活质量

过敏性哮喘是一种复杂的疾病，每个患者的过敏原和症状表现都可能不同。过敏原筛查为患者提供了个性化的健康管理方案。基于筛查结果，医生可以为患者制定专属的健康管理计划，包括个性化的药物治疗方案、环境控制措施以及生活方式调整建议。这种个性化的管理方式，能够更好地满足患者个体的需求，提高治疗的针对性和有效性。例如，对于同时对多种过敏原过敏的患者，医生可能会建议采取综合的环境控制措施，并结合免疫治疗来逐步

减轻过敏反应。通过这种方式，患者不仅能够有效控制哮喘症状，还能在日常生活中更加自由地活动，减少对药物的依赖。过敏原筛查就像是为患者打开了一扇通往健康生活的大门，让患者能够根据自己的具体情况，采取最适合自己的健康管理策略，从而显著提升生活质量，享受无哮喘困扰的美好生活。

4. 结语

通过以上对过敏原筛查重要性的探讨，可以明确看到，过敏原筛查在过敏性哮喘的管理中扮演着不可或缺的角色。它不仅能够帮助患者明确病因，实现精准治疗，还能通过预防措施有效减少哮喘的反复发作，让患者更好地掌控自己的生活。此外，个性化的健康管理方案能够显著提升患者的生活质量，减少对药物的依赖，让患者享受更加健康、自由的生活。

脑卒中并非突发 医生提醒这些预警信号要记牢

中国人民解放军95829部队医院 神经内科 朱忠勇

在人们的普遍认知里，脑卒中仿佛是一个突然降临的“恶魔”，毫无征兆地就会夺走人们的健康，甚至生命。很多人觉得前一刻还好好的，下一刻就可能被脑卒中击倒，生活从此陷入黑暗。然而，事实并非完全如此，脑卒中虽然发病急骤，但在发作前，身体往往会出现一些预警信号，只是这些信号常常被我们忽视，如果我们能及时识别这些信号，就有可能抓住宝贵的治疗时机，避免病情恶化。接下来就让我带大家一起了解一下这些预警信号吧！

1. 肢体麻木无力

肢体麻木无力是脑卒中常见的预警信号之一，患者可能会突然感觉一侧肢体，比如手臂、腿部，出现麻木感，就像有无数只小蚂蚁在爬，这种麻木感可能会持续一段时间，也可能很快消失，同时，一侧肢体还会变得无力，拿东西

拿不稳，走路时脚步拖沓，甚至无法正常行走，这种肢体麻木无力的情况，通常没有明显的诱因，可能在安静状态下突然出现，也可能在活动中发生，它是因为脑卒中影响了大脑控制肢体运动的区域，导致神经传导出现障碍，从而引起肢体感觉和运动功能异常，一旦出现这种情况，千万不能掉以轻心，一定要及时就医检查。

2. 言语不清

言语不清也是脑卒中重要的预警信号，患者可能会突然说话变得含糊不清，发音不准确，别人很难听懂他在说什么，或者出现找词困难，心里知道要表达什么意思，但就是找不到合适的词语说出来，还有的患者会出现理解语言障碍，言语不清是因为脑卒中损伤了大脑中负责语言功能的区域，影响了语言的表达和理解能

力，这种情况可能会在短时间内逐渐加重，所以一旦发现身边的人出现言语不清的症状，要尽快送往医院。

3. 头晕头痛

头晕头痛是日常生活中常见的不适症状，但脑卒中引起的头晕头痛有其特点，患者可能会突然感到剧烈的头晕，感觉周围的环境在旋转，自己无法站稳，甚至会摔倒，头痛的程度也比较严重，可能是胀痛、刺痛或者跳痛。这种头晕头痛通常没有明显的诱因，与平时的普通头晕头痛不同，休息后也很难缓解，它提示脑部的血管可能出现了问题，影响了脑部的血液循环，导致脑组织缺血缺氧，从而引发头晕头痛。

4. 视力异常

脑卒中还可能导致视力异常，患者可能会出现一过性的视力模糊，看东西不清楚，就像

眼前蒙了一层雾，这种情况可能会在几分钟内自行恢复，也有的患者会出现视野缺损，比如只能看到眼前的一部分东西，另一侧的东西看不到，视力异常是因为脑卒中影响了视觉神经或者视觉中枢，导致视觉传导通路出现障碍，如果频繁出现视力异常的情况，一定要及时排查脑卒中的可能。

5. 结束语

脑卒中虽然可怕，但并非毫无预兆，肢体麻木无力、言语不清、头晕头痛、视力异常等预警信号就像身体发出的“求救声”，提醒我们要关注健康，当出现这些症状时，不要惊慌，但也绝不能拖延，应立即前往医院就诊，争取在黄金治疗时间内得到有效的救治，让我们重视这些预警信号，守护好自己和家人的健康，远离脑卒中的威胁！

妊娠期糖尿病≠糖尿病，产科医生帮你分清关键区别

大冶市妇幼保健院 妇产科 李娅

孕期产检时，不少准妈妈会突然接到“妊娠期糖尿病”的诊断，瞬间被焦虑包裹——担心自己要终身与糖尿病为伴，更怕影响宝宝健康。其实，妊娠期糖尿病和日常所说的糖尿病虽都涉及血糖异常，有着本质区别，摸清这些不同，才能科学应对、安心度过孕期，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 发病时间和人群差异大

(1) 妊娠期糖尿病与妊娠紧密相连

妊娠期糖尿病是妊娠特有的代谢异常，仅发生在孕期，通常在孕24-28周糖筛时被发现。孕期胎盘分泌的人胎盘生乳素、雌激素等激素会拮抗胰岛素，降低身体对胰岛素的敏感性，当胰岛无法代偿这种变化，血糖就会升高引发疾病。高龄、有糖尿病家族史、孕前肥胖或孕期体重增长过快的准妈妈，发病风险更高。

(2) 常见糖尿病发病时间更宽泛

普通糖尿病不受孕限制，分为1型和2型：1型多在青少年时期发病，因自身免疫系统破坏胰岛β细胞，导致胰岛素绝对缺乏；2型多见于成年人，与遗传、高糖高脂饮食、缺乏运动等因素相关，核心是胰岛素抵抗或分泌不足，发病人群覆盖各年龄段。二者诊断标准也不同，妊娠期糖尿病血糖阈值更低，空腹≥5.1mmol/L即可确诊，而普通糖尿病空腹需≥7.0mmol/L。

2. 对母婴的影响程度有别

(1) 妊娠期糖尿病好影响较小

妊娠期糖尿病的风险核心在血糖控制：控制得当则母婴影响轻微，多数孕妇无明显不适，且70%-80%患者分娩后血糖可恢复正常。若控制不佳，孕妇患妊娠期高血压、羊水过多、感染的概率会显著上升；胎儿易长成巨大儿，

增加难产、剖宫产风险，新生儿还可能出现低血糖、呼吸窘迫综合征等问题。

(2) 糖尿病对身体的损害长期且全面

普通糖尿病的危害是长期全身性的：长期血糖失控会损伤心、脑、肾、眼等多器官，引发冠心病、脑梗死、肾功能不全、视网膜病变、肢体神经病变等并发症，严重影响生活质量。若糖尿病患者怀孕，不仅会放大上述母婴风险，还可能让自身病情恶化。

3. 治疗方式各有侧重

(1) 妊娠期糖尿病以孕期管理为核心

妊娠期糖尿病治疗以“孕期专属管理”为核心，优先生活方式干预：制定个性化饮食计划，多吃全谷物、蔬菜，少食多餐避免血糖波动；身体允许时，每天进行30分钟左右中等强度运动。若干预无效，需在医生指导下使用胰岛

素——其为大分子蛋白质，不会通过胎盘影响胎儿，相对安全，妊娠期糖尿病患者一般不建议使用口服降糖药。

(2) 糖尿病治疗是长期综合过程

普通糖尿病的治疗是终身工程：1型糖尿病患者因胰岛功能完全受损，需终身依赖胰岛素；2型糖尿病患者可根据病情选择口服降糖药或胰岛素，同时需长期监测血糖、血脂、血压，动态调整治疗方案。

4. 结束语

妊娠期糖尿病和糖尿病虽都与血糖异常相关，但在发病时间、人群、母婴影响及治疗方式上差异显著。准妈妈们若被诊断，不必过度恐慌，积极配合医生做好饮食、运动和血糖监测，大多能顺利生下健康宝宝，希望每位准妈妈都能科学认识、从容应对，平稳度过孕育时光！

失眠总靠安眠药 中医针灸这样调，一觉睡到天亮

武汉方泰医院中医科 陈婕

为了能睡个好觉，很多人不得不依赖安眠药。起初是一片，后来效果不佳加到两片，再后来甚至产生了耐药性。不吃药翻来覆去到天亮，吃了药虽然睡着了，第二天却头昏脑涨，像灌了铅一样沉重。其实，长期服用安眠药治标不治本，且可能损伤肝肾功能，扰乱正常的睡眠结构。

在中医看来，失眠不仅仅是神经系统的问题，更是身体阴阳失调、气血失和的表现。正如《黄帝内经》所言，阳不入阴，则目不瞑。简单说，就是身体里的兴奋劲儿太足，无法沉潜下来去滋养静谧的阴气。相比于药物的强行压制，针灸通过刺激特定穴位，调节经络气血，恢复人体自然的阴阳平衡，从而达到助眠的目的。这种方法绿色、天然，且没有成瘾性。

临床治疗失眠，通常会根据患者的具体证型，选用几组经典的穴位搭配。今天我就为大家详细拆解几组行之有效的针灸方案。

1. 疏肝解郁，平复心悸

第一组穴位，常用于肝火偏旺、情绪紧张导致的失眠。这类人平时工作压力大，爱叹气，脾气急躁。我们会选取太冲穴，这是肝经的原穴，专门负责疏肝理气，把身体里憋闷的火气泄出去；配合内关穴，它能宽胸理气，安抚心神，缓解心慌胸闷。同时，选取照海穴，这是肾经的要穴，能滋阴降火，引火归元。

针对现代人常见的颈椎问题，还会刺激颈部第3、4节夹脊穴以及胸第7节夹脊穴。这些夹脊穴位于脊柱两旁，能调节植物神经功能，放松紧绷的肌肉。再配合肩井穴疏通头肩部气血，一套操作下来，患者往往感觉头脑轻松，睡意自然就来了。

2. 调理脾胃，安神定志

第二组穴位，则更适合脾胃虚弱、心神失养的失眠者。中医认为胃不和则卧不安，如果消化系统不好，晚上肯定睡不踏实。这组穴位中，足三里是强壮大穴，能调理脾胃、补中益气；公孙穴通冲脉，善治脾胃气滞。

内关穴再次登场，这一次它是为了维系心包经与胃经的联系，让心火与胃气和顺。针对这类患者，重点刺激胸椎第7、8、9节夹脊穴，因为这些节段支配着胸腹腔脏器，通过刺激它们，可调节内脏功能，解决因腹胀、消化不良引起的夜寐不安。

3. 通调阴阳，顽固失眠克星

第三组穴位是一套比较特殊的通关透穴法，专门针对那些顽固性失眠，甚至伴有鼻塞、呼吸不畅的患者。我们采用照海透申脉的深刻透穴法，这在中医针灸中叫做沟通阴阳跷脉，是治疗失眠的经典手法，能强行沟通身体表里、上下的气机。

配合合谷穴与后溪穴，这两个穴位一个是在面部要穴，一个是通督脉的穴位，能有效缓解颈肩僵硬，疏通脑部经络。更为独特的是，我们会使用外迎香透内迎香，这种刺法虽然有些刺激，但对于解决因鼻塞导致的缺氧性失眠效果极佳。最后，配合颈椎第3、4节夹脊穴和胸第3节夹脊穴，从神经节段层面直接调节心肺功能，打开呼吸通道，让患者在睡眠中呼吸顺畅，神志安宁。

4. 结语

告别安眠药，并不意味着要忍受痛苦。通过中医针灸的调理，让身体回归原本的节律，不仅能收获一夜好眠，更能找回久违的健康活力。愿你今晚便能卸下防备，在针灸的帮助下，一觉睡到天亮。

腹胀、反酸总缠人 其实是脾胃在“求救”，别忽视！

洪湖市中医院脾胃病科 邓舟

在日常生活里，不少人都有过这样的体验：肚子胀得难受，像塞了个气球；时不时还会反酸，一股酸水涌上喉咙，烧得嗓子火辣辣的。这些看似常见的小毛病，其实是脾胃在向我们发出“求救信号”，提醒我们该关注脾胃健康了。脾胃作为人体的重要消化器官，一旦出现问题，不仅会影响我们的饮食和营养吸收，还可能引发一系列健康隐患，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 脾胃功能与健康紧密相连

(1) 脾胃是消化吸收的核心

脾胃在人体消化系统中扮演着至关重要的角色。胃就像一个仓库，负责接收和储存我们吃进去的食物，并通过胃酸的分泌和胃壁的蠕动，对食物进行初步的消化和分解。而脾则像一个“运输队长”，将胃消化后的营养物质吸收并输送到全身各个部位，为身体提供能量和养分。只有脾胃功能正常，我们才能充分消化

食物，吸收营养，维持身体的正常运转。

(2) 脾胃与免疫息息相关

脾胃健康还与我们的免疫系统密切相关。中医认为，脾胃为后天之本，气生化之源。脾胃功能强健，能够为身体提供充足的气血，增强身体的抵抗力，使我们能够更好地抵御外界病菌的侵袭。相反，如果脾胃虚弱，气血不足，身体的免疫力就会下降，容易患上各种疾病。

2. 腹胀、反酸的常见原因

(1) 饮食不节

不合理的饮食习惯是导致腹胀、反酸的常见原因之一。暴饮暴食、过度进食油腻、辛辣、刺激性食物，或者经常吃生冷食物，都会加重脾胃的负担，影响脾胃的正常消化功能，从而引发腹胀、反酸等症状。

(2) 情志失调

情绪对脾胃的影响也不容忽视。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。中医有“肝木克脾土”的说法，肝气不舒，就会横逆犯脾，导致脾胃失调，出现腹胀、反酸等不适。

(3) 作息不规律

不规律的作息也会对脾胃造成损害。经常熬夜、睡眠不足，会使身体的生物钟紊乱，影响脾胃的正常修复和调节功能。长期如此，脾胃功能就会逐渐下降，出现各种消化问题。

3. 呵护脾胃的方法

(1) 合理饮食

保持饮食的均衡和规律是呵护脾胃的基础。我们要养成定时定量进食的习惯，避免暴饮暴食。多吃清淡、易消化的食物，如米粥、面条、蔬菜等，少吃油腻、辛辣、刺激性食物。同时，要注意饮食的温度，避免吃过冷或过热的食物。

(2) 调节情志

保持良好的情绪状态对脾胃健康至关重要。

要。我们要学会调节自己的情绪，避免过度焦虑、抑郁和紧张。可以通过运动、听音乐等方式来放松心情，缓解压力，保持心情舒畅。

(3) 规律作息

养成规律的作息习惯，保证充足的睡眠，有助于脾胃的修复和调节。我们要尽量在晚上11点前入睡，早上按时起床，避免熬夜和过度劳累。

4. 结语

腹胀、反酸虽然看似小问题，但背后可能隐藏着脾胃健康的隐患。我们不能忽视这些“求救信号”，要及时调整生活方式，呵护脾胃健康。通过合理饮食、调节情志、规律作息等方法，我们可以让脾胃恢复健康，享受舒适的生活。希望大家都能重视脾胃健康，拥有一个好身体！

心梗恢复期护理，科学调养，心向安康

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 胡小丽

心肌梗死的发生，往往给患者及其家庭带来巨大的身心冲击。随着医疗技术的进步，急诊介入治疗和搭桥手术能够及时开通血管，挽救生命。然而，手术成功仅仅是治疗的开始，术后恢复期护理，才是决定患者未来生活质量 and 预后的关键。

1. 严格遵医嘱，坚持药物治疗

药物治疗是心梗恢复期基石，很多患者因为手术成功或症状消失，便误以为病好了，擅自停药或减量，这是极其危险的。医生通常会开具抗血小板药物、他汀类药物、受体阻滞剂等，这些药物各有各的作用：抗血小板药物能防止血栓再次形成，他汀类药物能稳定斑块并降低血脂，受体阻滞剂能减轻心脏负担。任何一种药物的擅自停用，都可能导致病情反复，甚至诱发更严重的心血管事件。因此，患者必须严格遵循医嘱，按时按量服药，不可随意更改方案。

2. 合理膳食，管控体重风险

恢复期的饮食原则应遵循低盐、低脂、低糖。高盐饮食会导致血压升高，加重心脏负荷；高脂肪饮食会进一步加重动脉粥样硬化。建议患者多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物和富含膳食纤维的食物，保持大便通畅。同时，要严格控制总热量摄入，避免暴饮暴食，每餐七八分饱即可。过饱会使膈肌上抬，压迫心脏，增加心肌耗氧量。

3. 科学运动，循序渐进康复

很多心梗患者在术后不敢动，生怕累着心脏，这种静养过度的做法不可取。长期卧床会导致血流缓慢、血栓形成，还会导致心肺功能下降。科学的运动康复能够促进侧支循环

建立，改善心脏功能。运动应在医生指导下进行，遵循循序渐进的原则。早期可以从床边坐起、慢走开始，逐渐过渡到散步、太极拳等有氧运动。运动过程中要监测心率和自我感觉，如果出现胸痛、呼吸困难、头晕等不适，应立即停止。

4. 心理调适，保持心态平和

心梗发生后，患者往往会产生焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪，担心病情复发或失去劳动能力。这些不良情绪会导致交感神经兴奋，分泌过多的儿茶酚胺，引起血管收缩、心率加快，反而增加心脏负担，不利于康复。因此，心理护理至关重要。患者本人要学会自我调节，正视疾病，保持乐观积极的心态。家属也应给予更多的理解、陪伴和鼓励，帮助患者建立战胜疾病的信心。

5. 注意保暖，避免寒冷刺激

寒冷是心梗复发的重要诱因之一。当人体受到寒冷刺激时，全身毛细血管会收缩，外周阻力增加，从而导致血压升高，心脏负荷加重。同时，寒冷还可能引起冠状动脉痉挛，导致心肌供血减少。因此，患者在恢复期一定要注意保暖，根据气温变化及时增减衣物。在秋冬季节，出门要戴好帽子和围巾，避免冷风直吹。

6. 结语

心梗恢复期的护理是一项长期而细致的系统工程，它考验着患者的耐心和毅力，也离不开家属的悉心照料。只有将科学护理的理念融入日常生活的点滴，做到知行合一，才能真正抚平心脏的创伤，降低复发风险。

脊髓电刺激，到底能帮哪些疼痛患者？

武汉市江夏区第一人民医院 神经外科 高勇

慢性疼痛是很多人都会面临的困扰，它不仅会影响身体的舒适度，还会慢慢侵蚀患者的生活质量，甚至会让患者的心理状态受到负面影响。在众多疼痛治疗手段中，脊髓电刺激是一种比较特殊且有效的微创治疗方式，不过很多人对它并不了解，也不清楚自己的疼痛问题是否适合用这种方法来解决，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 适合脊髓电刺激的慢性疼痛类型

(1) 神经病理性疼痛

神经病理性疼痛是脊髓电刺激主要针对的疼痛类型之一，这类疼痛大多是因为神经受到损伤或者出现功能异常而引发的。患者常常会感受到烧灼样、针刺样或者电击样的疼痛，如果患者的神经病理性疼痛经过常规的药物治疗或者物理治疗之后，效果仍然不理想，就可以考虑采用脊髓电刺激的方式来进行干预，它能够通过特定的电信号调节神经传导，从而减轻患者的疼痛感受。

(2) 慢性顽固性腰背痛

慢性顽固性腰背痛也是脊髓电刺激的适用病症，这类患者的疼痛通常来源于腰椎相关的组织损伤，而且疼痛会反复发作，对于那些已经接受过脊柱手术，但疼痛问题依然没有得到解决的患者，脊髓电刺激可以作为一种重要的补救治疗手段，它不需要再次进行大规模的开放性手术，就能在一定程度上缓解疼痛。

(3) 肢体缺血性疼痛

肢体缺血性疼痛同样可以借助脊髓电刺激来改善，这类疼痛是因为肢体的血液供应不足，导致组织缺氧而引起的。患者在休息或者活动

时都会感受到明显的疼痛，脊髓电刺激能够通过调节相关血管的收缩与舒张功能，改善肢体的血液循环，从而减少组织缺氧的情况，达到缓解疼痛的目的。

2. 选择脊髓电刺激前需要考虑的因素

(1) 常规治疗手段无效

患者在考虑脊髓电刺激之前，需要先尝试过常规的治疗方法，比如药物治疗、物理治疗、康复训练等，并且确认这些方法无法有效控制疼痛。因为脊髓电刺激属于一种有创的治疗方式，存在一定的操作风险，所以只有在常规治疗效果不佳时，才会将其作为备选方案。

(2) 患者身体状况适合微创手术

脊髓电刺激是一种微创手术，但它仍然对患者的身体状况有一定要求。患者需要没有严重的心肺疾病、凝血功能障碍等基础病症，这样才能降低手术过程中的风险，同时也能保证术后更好地恢复。如果患者的身体状况不适合进行微创手术，那么医生通常会建议选择其他更合适的治疗方式。

3. 结语

脊髓电刺激并不是一种适用于所有疼痛患者的万能疗法，它有着明确的适用范围和选择标准。患者在面对顽固的慢性疼痛时，不必过度焦虑，更不要盲目选择治疗方式，而是要及时咨询医生，详细说明自己的疼痛情况和身体状况，医生会根据患者的具体情况进行综合评估，为患者制定个性化的治疗方案，相信通过专业的指导，积极面对的心态，患者一定能早日摆脱疼痛困扰，重新拥抱轻松舒适的生活！

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

根尖周炎做根管治疗的原理是什么

武汉市蔡甸区人民医院 口腔科 余妮

在口腔科诊室里，当患者捂着脸颊被确诊根尖周炎，并建议其做根管治疗时，他们的脸上常常会浮现出恐惧和疑惑。根管治疗，听起来就让人不寒而栗。但作为一名医生，我想告诉大家，这是目前唯一能够保住您患牙、解除痛苦的科学方法。今天，我就带大家深入了解，根尖周炎究竟是什么，以及根管治疗的原理为何是解决问题的不二法门。

1. 什么是根尖周炎：一场发生在牙根尖的火灾

要理解根尖周炎，得先认识牙齿的结构。一颗牙齿就像一座房子，最外层坚硬的牙釉质和牙本质是墙壁，内部空腔里的牙髓，也就是我们常说的牙神经，是房子的核心。牙髓不仅包含神经，还有血管和淋巴管，为牙齿提供营养。

当蛀牙过深，或者牙齿受到外伤，细菌就会突破墙壁，侵入核心，引发牙髓炎。如果牙髓炎没有得到及时治疗，牙髓组织会逐渐坏死，变成细菌繁殖的温床。这些细菌及其毒素会通过牙根尖那个小小的孔，扩散到牙根周围的组织，也就是牙槽骨里，从而引发炎症。这就是根尖周炎。

2. 为何必须根管治疗：唯一的灭火方案

首先，靠吃药是治不好的。很多人牙痛时会选择吃抗生素。但抗生素需要通过血液才能到达感染部位发挥作用。在根尖周炎的情况下，牙齿内部的牙髓已经坏死，根尖周围的组织也因为炎症而血运不畅。药物很难在这个区域达到有效的杀菌浓度，只能暂时缓解症状，无法根除病源。

其次，单纯补牙更是天方夜谭。补牙只是

修复了牙齿表面的窟窿，但深藏在内部和根尖的感染源依然存在。

拔牙确实可以一劳永逸地去除感染源，但它也意味着您永远失去了这颗宝贵的天然牙。牙齿一旦缺失，会影响咀嚼功能，可能导致邻牙倾斜、对颌牙伸长，引发一系列连锁反应。

因此，根管治疗就成了唯一既能彻底清除感染，又能保住牙齿的“灭火”方案。

3. 根管治疗的原理：精密的清创与重建

第一步：打开通道。医生会在牙齿的咀嚼面上钻开一个小口，建立一个进入牙齿内部系统的通道。

第二步：彻底清理。这是整个治疗最核心的环节。医生会使用一系列非常精细、柔韧的器械，也就是根管锉，顺着狭窄的根管，一点点地将里面坏死的牙髓组织、细菌和毒素全部

清理出来。同时，配合不同的消毒药液反复冲洗根管内部，确保不留任何死角。

第三步：严密充填。当根管系统被彻底清理、消毒并干燥后，医生会用一种名为牙胶尖的生物相容性材料，将根管严密地填充起来。

第四步：保护修复。完成根管充填后，牙齿虽然保住了，但由于失去了牙髓的营养供应，它会变得比健康牙齿更脆弱，容易劈裂。因此，通常建议在根管治疗后做一个牙冠（俗称牙套）将整个牙齿保护起来，恢复其外形和功能，让它能够继续正常地为我们服务。

总而言之，根管治疗并非简单的抽神经，而是一项极其精密的、从内到外的清创与重建工程。通过彻底清除感染源，消除了炎症，解除了您的痛苦，并以最大限度的方式保全了您自己的牙齿。

怕影响宝宝 关于分娩镇痛的谣言该澄清了

武汉市第八医院 麻醉科 周文捷

在迎接新生命的过程中，分娩是每一位准妈妈都要经历的关键时刻。然而，分娩时的剧烈疼痛常常让准妈妈们心生恐惧，而分娩镇痛技术的出现，本应为准妈妈们带来福音，却因一些谣言的传播，让不少准妈妈和家属心存疑虑，她们担心分娩镇痛会影响宝宝的健康，其实这些谣言就像一层迷雾，遮住了分娩镇痛的真相，实际却并非如此，接下来就让我带大家一起澄清这些谣言吧！

1. 谣言一：分娩镇痛会影响宝宝智力

(1) 谣言内容剖析

很多人担心分娩镇痛使用的药物会通过胎盘进入宝宝体内，从而影响宝宝的智力发育。这种担忧源于对药物作用的不了解，认为只要是药物就会对宝宝产生不良影响。

(2) 科学真相揭秘

实际上，目前临幊上常用的分娩镇痛方法，如椎管内分娩镇痛，所使用的局麻药物浓度非

常低，而且药物主要作用在局部神经，进入母体血液循环的量极少，再通过胎盘进入宝宝体内的药物量更是微乎其微，远远达不到对宝宝智力产生影响的剂量。大量研究表明，分娩镇痛不会对宝宝的智力发育造成任何损害，反而能让准妈妈在相对舒适的状态下分娩，有利于宝宝的顺利娩出。

2. 谣言二：分娩镇痛会导致宝宝缺氧

(1) 谣言传播缘由

有人觉得分娩镇痛会使准妈妈的肌肉松弛，从而影响子宫的收缩和胎盘的血液灌注，导致宝宝缺氧。这种观点其实是没有科学依据的，是对分娩镇痛原理的误解。

(2) 真实情况说明

分娩镇痛并不会影响子宫的正常收缩。椎管内分娩镇痛只是阻断了疼痛信号的传导，让准妈妈感觉不到剧烈的疼痛，但并不会影响子宫肌肉的收缩力和协调性。而且，分娩镇痛还

能减轻准妈妈因疼痛引起的过度通气和应激反应，使子宫胎盘的血液灌注更加稳定，反而有利于宝宝的氧气供应，降低宝宝缺氧的风险。

3. 谣言三：分娩镇痛会延长产程

(1) 谣言产生背景

一些传统观念认为，分娩镇痛会让准妈妈放松，减少用力，从而延长产程。这种想法忽略了分娩镇痛对准妈妈心理和生理的积极影响。

(2) 科学解释澄清

在分娩过程中，剧烈的疼痛会使准妈妈产生紧张、焦虑等情绪，这些不良情绪会导致体内儿茶酚胺分泌增加，使子宫收缩不协调，反而会延长产程。而分娩镇痛能够显著减轻准妈妈的疼痛，缓解紧张情绪，使准妈妈能够更好地配合医生的指导，合理用力，促进产程的进展。研究表明，合理使用分娩镇痛并不会延长产程，在某些情况下还可能缩短产程。

4. 结语

分娩镇痛是一项安全、有效的医疗技术，它为准妈妈们减轻了分娩的痛苦，让分娩过程更加人性化和舒适。那些关于分娩镇痛会影响宝宝的谣言是没有科学依据的，准妈妈们不必过于担心。在医生的指导下，准妈妈们要根据自己的身体状况和需求选择合适的分娩镇痛方式，以更加轻松、自信的状态迎接宝宝的诞生，开启幸福美好的亲子之旅！

健康科普栏目由
武汉市鼎誉生物科技有限公司
协办