

湖北广播电视报

2025年12月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第23期 总第2110期

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

报名
联系电话
徐老师:
13469998484




▶ 02 版

武汉各社区:跨界联动绘秋景

▶ 03 版

“坏胆固醇”推高死亡率

▶ 08 版

在湖北,邂逅芦花诗意时光

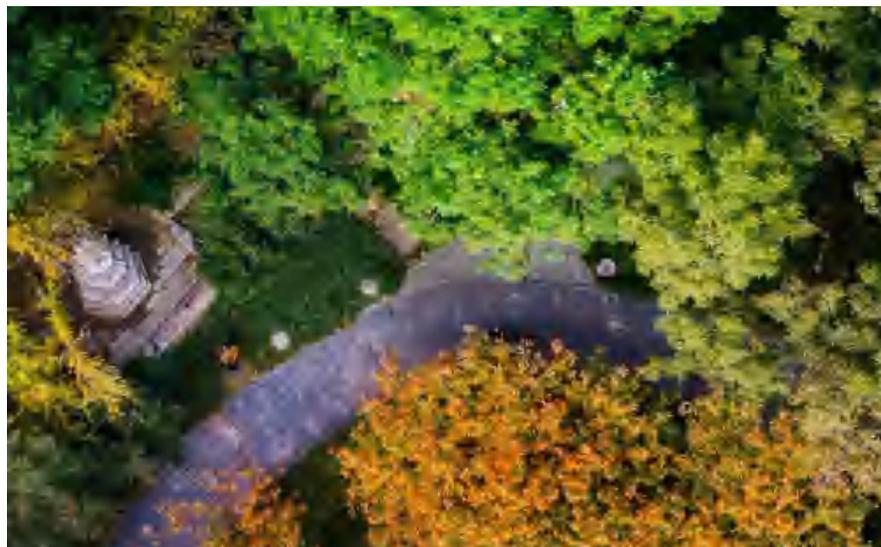
▶ 10 版

入冬了,快来湖北吃席

▶ 12 版

跨年票房“集中营”

▶ 14 版



偷偷美了百年! 武汉古树打卡攻略

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



湖北广播电视台网络视听节目获广电总局推优

近日,国家广电总局公布2025年“与时代同行”原创网络视听节目推选结果,全国共140部优秀网络视听节目入选。其中,湖北广播电视台纪录片部推出的网络纪录片《丝绸之国》、垄上传媒集团推出的网络纪录片《石家河》、长江云新媒体集团推出的微短剧《欢喜一家人·爱在一起》和系列短视频《此心安处是吾乡》、湖北卫视事业部推出的网络公益片《云端之上》《生生不息》、电视综合事业部推出的网络公益片《生命的不等式》7部作品名列榜单。

网络纪录片《丝绸之国》以丝绸为向导,开启中、西文明交流的对话,展现中国丝绸对世界经贸、科技、文化的贡献,体现“丝绸之国”青春不老、生生不息的创新特质。

网络纪录片《石家河》从石家河遗址切入,以北纬30°人类文明发生线上的“大气候”视野,探寻文明起源的科学依据;以东西方史前物质文化交流的“大人类”视野,解答黄河文明与长



江文明交融并进的千古谜题。

微短剧《欢喜一家人·爱在一起》扎根现实生活,聚焦中国普通家庭的日常,通过真实的叙事为观众注入温暖坚实的精神力量。该剧通过小人物的故事,构筑出充满烟火气的时代奋



进群像,奏响“幸福源于奋斗,平凡即伟大”的时代强音,激励人们在时代浪潮中锚定价值坐标,凝聚踔厉奋发的精神力量。

系列短视频《此心安处是吾乡》以“打造新时代外国人融入中国示范样

本”为核心价值主张,从投资发展、商贸往来、生活融入、文化交流等多个维度,以及外国大V视角生动展现出外籍人士积极融入中国的美好图景。

网络公益片《云端之上》是为纪念中国第一颗原子弹爆炸成功60周年的献礼之作。该片聚焦于中国空军第二代女飞行员张连芳的亲身经历,带领观众重温那段尘封的峥嵘岁月。

网络公益片《生生不息》取材于三个真实发生的事件,通过多条线索平行叙事的手法层层递进,带领观众身临其境地完成一次情感旅程,感受志愿者在困境中坚守信念、传递希望,激发观众对红十字会工作的认同,鼓励更多人投身于志愿服务中。

网络公益片《生命的不等式》以“时间与安全”为主线,通过多个真实场景,展现工地、交通、急救等关键时刻,安全意识与应急行动如何改写命运。

(来源:湖北广播电视台总编室)

湖北广播电视台(集团)旗下基金公司荣获“最佳区域产业投资机构”称号



12月3日,由湖北省创业投资同业公会主办的“第九届湖北创投英雄榜”评选结果正式揭晓,湖北广播电视台(集团)旗下湖北长江广电文创股权投资基金管理有限公司凭借在区域产业投资领域的卓越表现,成功斩获“最佳区域产业投资机构”殊荣,成为湖北省文化产业投资领域的标杆企业。

作为湖北广播电视台(集团)旗下专业股权投资平台,湖北长江广电文创股权投资基金管理有限公司自2016年成立以来,始终坚守“立足湖北、聚焦文化、赋能产业”的核心定位,专注于股权类投资管理与咨询服务,以市场化运作模式精准对接产业

需求与资本力量,在文化内容、文化科技、数字经济等重点领域形成特色投资矩阵,通过资本赋能推动一批优质项目落地生根、发展壮大,现公司在管基金总规模已超27亿元,为湖北文化产业发展注入了强劲动力。

湖北省创业投资同业公会作为省内创投行业权威组织,“湖北创投英雄榜”评选已连续举办九届,旨在表彰推动区域产业创新、引领行业发展的优秀投资机构与个人,其评选结果具有广泛的行业影响力和公信力。此次基金公司获此殊荣,既是行业对公司投资业绩与专业能力的高度认可,也是对其深耕区域、赋能产业的肯定与激励。

下一步,湖北长江广电文创股权投资基金管理有限公司将以此次获奖为契机,持续聚焦湖北文化产业赛道,进一步深化“资本+产业”融合模式,优化投资布局,挖掘和培育更多具有核心竞争力的优质企业,为推动湖北产业转型升级、加快建成支点贡献更大力量。

(来源:湖北长江广电文创股权投资基金管理有限公司)

湖北广播电视台技术人员在广电总局全国技术能手竞赛中取得优异成绩

近日,首次由国家广电总局与中华全国总工会联合举办的第30届全国广播电视技术能手竞赛决赛在北京举行。中宣部副部长,国家广电总局党组书记、局长曹淑敏出席颁奖仪式并讲话。湖北广播电视台广播发射台技术人员马亚楠荣获中短波广播专业二等奖,制作中心技术人员王艺霏获得IPTV专业三等奖。

全国广播电视技术能手竞赛是国家广电总局主办的广电技术领域唯一国家级技能赛事,从1996年创办至今,历经30年发展,已成为广播电视行业覆盖面最广、参与度最高、影响力最大

的技能赛事和行业品牌。本届技术能手竞赛共150人参赛,参赛人员均为相关专业各省的第一名选手。今年,国家广电总局还举办了纪念全国广播电视技术能手竞赛举办30周年主题征文活动,湖北广播电视台播控中心秦昊(曾获2018年技术能手二等奖)报送的征文获评优秀作品。

下一步,湖北广播电视台(集团)技术部门将用好技术能手竞赛、护网行动等比赛平台,着力提升技术团队研发能力、实操能力,为台(集团)融合转型高质量发展贡献技术力量。

(来源:湖北广播电视台技术管理部)



武汉各社区:跨界联动绘秋景

从规划馆里的城市展望到秋叶间的创意温情,从咖啡香中的身心舒缓到课堂上的文脉传承,武汉多个社区以丰富活动传递关爱。校社联动、党建共建,让温暖与希望在邻里间流淌。

洞庭社区:咖啡创调与马赛克杯垫暖心解压

近日,武汉市江岸区一元街道洞庭社区从“增能”与“减压”出发,特别策划了“咖啡风味共创”与马赛克杯垫DIY两场工作坊,并融入“共创许愿墙”情感环节,为辛勤的社区工作者们打造了一个放松身心、滋养心灵的“精神栖息地”。

“愿每一天都如今日般从容”“希望我们的社区越来越有爱”“给自己多一点时间”……社区工作者们在精心设计的卡片上,写下对自己、对家庭或对社区工作的美好祝愿。随后,大家将心愿卡依次悬挂于主题背景墙上。“写下心愿的那一刻,仿佛把压力也一同卸下了。看着满满一墙的祝福,感受到的不是孤单,而是一群人在彼此照亮,这种共鸣非常治愈。”社区工作者王丽动情地分享。

在弥漫着浓郁咖啡香的活动室



里,社区工作者们化身为探索风味的“创意调饮师”。本次活动提供了浓缩咖啡液、椰奶、燕麦奶和鲜牛奶等多种基底,鼓励大家自由搭配,创作属于自己的特调饮品。“平时喝咖啡是为了提神,今天才发现,调制的过

程本身就能让人放松。”洞庭社区副主任熊昱分享道。

次日,在马赛克杯垫DIY活动中,社区工作者们自由选择颜色、设计图案,将一块块小小的马赛克精心拼贴在杯垫上。这个需要耐心和专注的

过程,有效地将大家的注意力从繁杂的工作事务中转移出来。

“处理社区事务有时就像拼马赛克,需要耐心和创意,把零散的部分整合成美好的整体。”社区工作者刘丽一边展示她完成的杯垫一边笑着说,“但这次,我只为自己创作。”

许多参与者,一手端着刚刚调制好的、独一无二的咖啡特饮,细细品味着成功的喜悦;另一手则继续专注于杯垫上未完成的图案,让咖啡的香醇与创造的静谧同时抚慰心灵。

洞庭社区书记刘蓉与大家一同体验创造的乐趣。她感慨道:“我们组织这样的活动,就是希望切实地为大家解压,让大家感受到集体的关怀。只有我们的‘家人’身心愉悦,才能更好地服务社区。”

(通讯员:李静娴)

黄金口岸社区:老党员体验武汉发展蓝图



近日,武汉市江岸区永丰街道黄金口岸社区党总支创新党建形式,携手武汉市规划技审中心党支部,组织辖区老党员走进武汉规划展览馆,开展“追寻规划足迹,共话城市发展”主题党日。此次“党建+规划”跨界联动,让老党员在沉浸式体验中感受

城市发展脉搏,零距离见证武汉2035宏伟蓝图。

活动现场,老党员们佩戴党徽,精神矍铄地参观了焕新升级的展览馆。在一楼城市长廊,国内首创的双幅景观画卷将长江两岸天际线“搬入”室内,老党员们体验“人在廊中走,宛若江上行”的诗意之旅;在三楼总体规划展区,通过声光电动态演示,系统了解武汉2035年发展蓝图;在城市沙盘前,老党员们驻足热议,细数武汉交通、产业、生态的日新月异。

座谈交流环节将活动推向高潮。

市规划技审中心党员干部现场解读城市规划的民生考量,老党员们则结合数十年生活经历,畅谈武汉从工业重镇到现代化大都市的变迁历程。“看着家门口的路越修越宽,公园越建越多,城市规划真的办到了我们心坎上!”有着50年党龄的周才银师傅激动地分享。

社区书记郑兴表示,黄金口岸社区下一步将深化“党建+规划”共建成果,搭建更多互动平台,持续发挥老党员“银龄先锋”作用,推动老党员在社区治理、服务群众中发光发热,共同绘就社区发展新画卷。(通讯员:林莉)

徐湾社区:校社联动传承文脉

近日,武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区联合武汉船舶职业技术学院,特邀该校杨妍旻老师走进社区,为来自徐湾、三眼桥、董家店等五个社区的党员和居民带来一堂题为“荆楚大地爱国情”的爱国主义专题课,受到热烈欢迎。

课堂上,杨老师以《中华人民共和国爱国主义教育法》为切入点,阐述了新时代加强爱国主义教育的重要意义,并强调了地方文化在涵育爱国精

神中的独特作用。她系统梳理了荆楚文化的历史脉络与精神特质,从江汉平原的文明积淀,到楚辞汉赋的文学璀璨;从青铜编钟的礼乐回响,到武当太极的智慧哲思。通过对屈原、王昭君等历史人物爱国事迹的生动讲述,杨老师深刻解读了荆楚文化中“爱国如家、坚韧不拔、敢为人先”的精神内核,引起在场居民的强烈共鸣。

在传承实践方面,杨老师还分享

了贴近生活的学习途径,鼓励大家通过研读经典、走访遗迹、参与文化活动、利用数字资源等方式,多维度感受荆楚文化的魅力,将文化自信切实转化为爱国行动。授课过程中,老师与居民积极互动,现场气氛热烈。大家纷纷表示,这节课“有厚度、有温度”,既增长了知识,更激发了内心深处对家乡的认同感和自豪感。

(通讯员:张博煜)

近日,武汉市硚口区长丰街道长丰社区携手长丰街道社工站共同开展“拾叶问暖·叶脉连心”手工活动,用秋日落叶编织出一场温馨的创意聚会。

活动前期,社工发动志愿者在小区内拾捡好看的树叶,为活动做准备。活动现场,社工先向大家介绍了秋叶手工的创意思路,大屏幕上展示的刺猬、熊猫等树叶贴画示例,瞬间点燃了居民的兴趣。桌上铺满各色秋叶,大家一边挑选叶片,一边互相交流“这片枫叶做蝴蝶翅膀最合适”,原本安静的会议室很快热闹起来。

从构思图案到粘贴叶片,居民们专注又投入:有的用树叶拼出俏皮的头发,有的将梧桐叶剪成可爱的裙摆,还有的组合多种树叶做出立体的小动物,现场笑声与讨论声交织,暖意融融。

“以前落叶都直接扫走,没想到还能做出这么好看的画!”张阿姨笑着说。活动尾声,大家纷纷展示成果,一张张创意满满的树叶贴画,成了这个秋天最生动的“纪念品”。

(通讯员:韩佳玲)

长丰社区:秋叶手工里的暖心时光

2025年12月13日
农历十月廿四

国家公祭日

N A N J I N G

(1937.12.13遇难者300000)

铭记

南京大屠杀88周年

铭记历史 | 缅怀同胞 | 吾辈自强 | 保家卫国

88年，我们从未忘记

1937.12.13
-1938.1

湖北廣播電視報

聚焦民生痛点 社区巧思暖人心

从“喧嚣球场”到“静音空间”，从“泥泞土路”到“干爽通途”，从“闲置门房”到“暖心工坊”。武汉多个社区以居民需求为靶心，用协商共治、联动发力破解民生难题，让治理温度直抵人心。

橘园社区：协商共治化解矛盾 健身休息两不误

在武汉市东湖高新区花山街道橘园社区，一座邻近住宅楼的篮球场近日完成了一场特别的“静音改造”。曾经因活动声响引发邻里矛盾的场地，如今通过硬件升级、制度优化与居民共治，成功平衡了健身需求与居住安宁，成为社区协商共治的一个生动样本。

这座篮球场本是周边居民健身休闲的重要场所。随着居民健身需求日益增长，球场使用频率明显提高，清晨或深夜的运球、喧哗声时常打破宁静，给紧邻的几栋住宅楼住户休息带来了持续困扰。社区虽曾尝试通过定时管理等方式协调，但效果有限，矛盾依然存在。

在街道的指导下，橘园社区积极搭建对话平台，组织多轮居民议事协商会，邀请受影响住户与篮球爱好者共同商讨。协商过程中，双方均表现出极大的理解与包容，逐步从各自诉



求走向共识共建。最终形成的方案突破了以往简单限时的管理思路，转向硬件改造、管理强化与居民参与三重并举的系统性治理。

改造方案重点实施了专业静音地面铺设、降噪篮板更换、篮网维修加固等工程，从源头上降低噪音产生。同

时，社区与物业合作，安排专人负责球场早晚定时开关门，确保管理落到实处。值得一提的是，一系列热心篮球爱好者主动组建志愿服务队，参与日常秩序维护，对超时活动、大声喧哗等行为进行友好提醒。

修订后的《篮球场使用管理规定》

被醒目公示于球场旁：开放时间明确为上午7点至12点、下午2点半至9点半，既保障了运动时段，也充分照顾了居民休息需求。一位参与协商的居民评价：“新方案务实很多，从场地到管理再到人的参与，考虑更周全。”

改造完成后，社区特意组织了一场篮球友谊赛，邀请住户与运动爱好者同场互动。赛场上，曾经的“对立面”变为“协作方”，气氛融洽。正如一位居民所说：“通过沟通，大家学会了换位思考。无论是运动还是休息，初衷都是让社区生活更美好。”

回顾整个过程，社区工作人员感慨道：“最初我们方式单一，效果不理想。后来从硬件、制度、共治多维度推进，问题才真正得到解决。”如今，这座经过升级的篮球场，既恢复了往日的运动活力，也守护了周边楼的安静睡眠，让居民切实感受到了协商共治带来的实际成效。 (通讯员:王琴)

三眼桥社区：社区联动解民忧



“这路终于好走了！再也不用踩着泥坑出门，社区真是为我们办了件大实事！”近日，武汉市汉阳区永丰街道三眼桥社区王湾12号旁的出行路上，居民们看着干爽平整的路面，纷纷为社区的高效处置点赞。

此前，这段居民日常通行的必经之路因积水严重，路面泥泞不堪、坑洼遍布，给大家出行带来极大困扰。当日上午，社区接到居民王玉明反映后，高度重视民生诉求，第一时间联合三眼桥水电志愿班志愿者们赶赴现场。工作人员深一脚浅一脚地穿梭在积水路段，仔细排查积水源头，最终精准锁定漏水点。“居民的急事就是我们的急事，必须尽快解决！”社区负责人当即

表态，迅速制定“埋管引流+碎石铺设”的综合治理方案。

当日下午，社区工作人员与水电志愿班志愿者们火速行动。大家分工协作，有的开挖沟槽、铺设排水管道，有的清理积水淤泥、平整路面，有的联系爱心企业调配碎石物料。志愿者们带着专业工具，不顾泥泞污渍，默契配合推进施工；爱心企业也全力支持，及时运送足量碎石到场。经过数小时的紧张作业，排水管道顺利铺设完成，积水通过管道有序引流，原本泥泞的路面被平整铺设的碎石覆盖，彻底告别了“雨天一身泥、晴天一身灰”的困境，恢复了畅通干爽。

(通讯员:顿鑫)

中山社区：闲置门房变身“暖心工坊”

在武汉市武昌区积玉桥街道中山社区，建于2000年左右的金域雅庭小区是一个典型的无物业老旧小区。随着退休职工日益增多，居民对文化场所的需求日益迫切。近日，这个困扰居民多年的难题，通过社区工会牵头、居民共建的方式找到了圆满的解决方案。

“我们一直希望有个固定的活动场所，现在工会帮我们实现了这个愿望。”退休职工陈师傅的感慨，道出了许多居民的心声。面对这一迫切需求，金域雅庭小区工会小组积极行动，通过走访调研、召开居民议事会等方式广泛征集民意，最终决定将小区内一处因年久失修而闲置的门房改造为职工活动室。

改造过程中，工会小组充分发挥纽带作用，链接多方资源，发动居民共同参与。职工们积极响应号召：有的出力清理杂物，有的提供专业技术支持，还有的捐赠家中闲置的工具和家具。通过大家的共同努力，原本破旧的门房焕然一新，成为集活动、休闲、议事于一体的“暖心工坊”。

近日，在这个崭新的活动室里，一场永生花手工DIY活动正在进行。

室内花香四溢，多位退休职工在工会志愿者的协助下，专心制作着永生花摆件。“这个活动室特别受大家欢迎，经常会开展形式多样的娱乐活动。”正在精心搭配花材的李大姐高兴地说。

工会小组负责人介绍，通过定期开展活动，他们不仅能深入了解职工需求，还能发掘社区治理的积极分子。“我们发现不少职工都有特长，这些发现为我们后续开展更精准的服务提供了参考。”

如今，“暖心工坊”不仅解决了门房长期闲置的问题，更延伸了工会服务触角，成为在职与退休职工休息歇脚、参与活动的重要场所。工会小组表示，将继续秉持服务职工的初心，开展更多元化、更贴近需求的文化活动，让工会工作更好地融入基层治理，为居民营造更加温馨和谐的社区环境。

(通讯员:陈姝辉)



学在社区:指尖生花,乐伴成长

从新媒体技能到手机操作,从儿童编织到非遗手作,再到奇妙的化学实验,武汉各社区的“课堂”热闹非凡。这些接地气的活动,让知识暖人心,让技能伴生活,为居民们编织出多彩的社区学习画卷。

康寿社区:“镜”显风采 “媒”好未来

近日,武汉市青山区白玉山街道社工站联合社事办在康寿社区一楼活动室举办了“‘镜’显风采,‘媒’好未来”新媒体赋能培训活动。

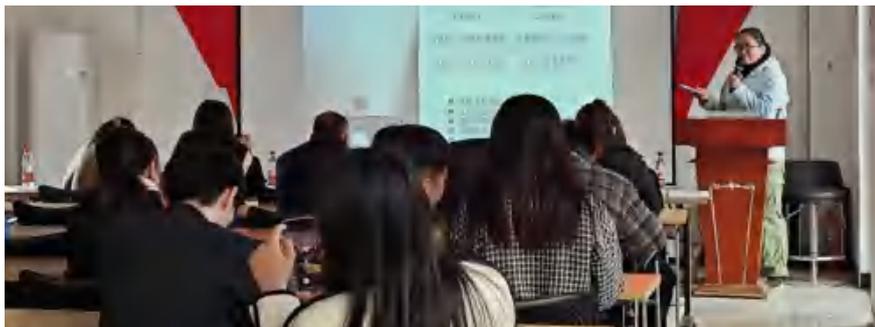
随着微信、短视频等平台日益成为社区治理与服务的前沿阵地,本次培训旨在通过系统化、实操性的讲解,帮助基层工作者掌握新媒体技能,从而更规范地讲好社区故事,传递社区声音,增强与居民的联系纽带。

培训特邀专业讲师褚娟娟授课,内容紧扣社区工作实际,涵盖了三大核心模块。在手机拍摄环节,重点讲解了构图用光要领,并结合社区活动

抓拍、入户走访记录等具体场景进行实操指导。公众号编辑模块系统教授了微信公众平台及各类编辑器的排版技巧与规范。视频剪辑部分则通过剪辑App,完整演示了从素材处理到添加字幕特效的全流程,通过案例模仿帮助学员快速掌握核心技能。

整场培训采取“专题讲座+互动答疑”的形式,老师讲解细致,台下学员听讲专注,在互动环节踊跃提问,就工作中遇到的具体宣传难题进行了深入交流。两个小时的课程内容充实,节奏紧凑,兼具理论高度与实操价值。

(通讯员:康猛娅)

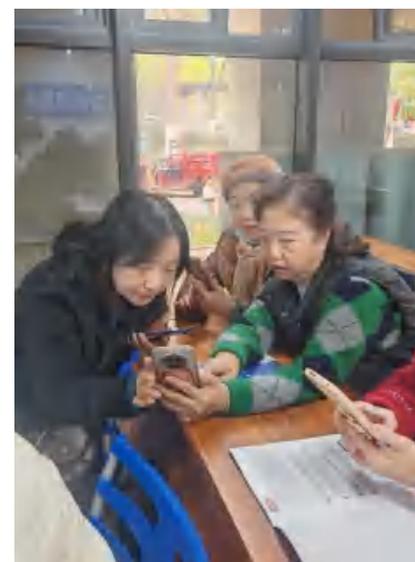


中谷苑社区:“指尖课堂”助老人跨越数字鸿沟

近日,武汉市东湖高新区关东街道中谷苑社区新时代文明实践站联合共建单位贝壳公益开展为期两天的“我来教您用手机”公益活动,为辖区40余名高龄老人、空巢独居老人、老党员及老年文艺志愿者送上“数字技能大礼包”。

活动现场,共建单位的志愿者化身“贴心老师”,用通俗易懂的语言和手把手的教学方式,从基础操作到实用技巧逐步讲解。针对老人们喜欢拍照分享生活的需求,志愿者耐心指导调整焦距、使用滤镜,还传授构图小技巧;面对视频通话的困惑,他们一对一演示如何发起通话、发送高清图片和视频,不少老人现场拨通子女电话,屏幕那头的笑容让现场充满温馨。此外,志愿者还引入AI智能应用教学,教授简单实用的AI使用技巧,教老人们通过AI聊天学习养生知识、烹饪技巧,拓宽生活视野。

“以前只会接电话,现在能给孙子



发照片、视频聊天啦!”梅花坞小区的72岁的李阿姨拿着刚拍的照片,脸上洋溢着满足的笑容。来自宝业小区空巢老人王爷爷则兴奋地说:“学会用AI问问题,以后做饭遇到难题不用愁了!”课程结束后,社区为每位老人发放《手机使用简易手册》,方便他们课后温习,持续巩固技能。

(通讯员:王恒)

宁康园社区:“暖冬编织”小课堂开课啦!

近日,武汉市经开区沌口街道宁康园社区新时代文明实践站内以“童心织梦,暖意融融”为主题的儿童手指编织活动欢乐开启,16名社区儿童化身小小编织家,编织出属于自己的第一条围巾,在指尖流转间感受创造的乐趣。

不同于传统编织的复杂,手指编织只需双手“绕、穿、套、拉”,简单又

安全。孩子们学得格外专注,不时传来稚嫩的询问声:“老师,这个圈圈松掉了怎么办?”“你看我这样对不对呀?”在老师手把手地指导帮助下,一双双小手渐渐熟练起来,毛线在指尖跳跃穿梭。

从生疏到熟练,从一团毛线到初具雏形的围巾,每个孩子脸上都写满了专注与自豪。一个多小时后,一条

条充满童趣的围巾陆续完成,有的小朋友迫不及待地把手成品往脖子上比划,软糯的毛线贴着小脸,暖意直达心底。

活动以一场欢乐的“围巾秀”落幕,孩子们戴着亲手编织的作品合影留念。“伢一直在认真编织,全程非常专注,这样的活动既有趣又有意义。”陪同家长黄兴奇说道。(通讯员:甘琦)

滨湖社区:党建“魔法棒”点亮青少年科学梦



近日,武汉市经开区沌阳街道滨湖社区活动室内暖意融融,由武汉经开区图书馆、文化馆及中芬智谷主办,滨湖社区党委承办的“点燃科普之光”化学实验主题活动,吸引20余

名6至12岁青少年参与。

社区党委牵头统筹,联合武汉纺织大学化学与化工学院党员志愿者团队,结合青少年认知特点设计实验项目,兼顾科学思维培养与安全教育。活动现场,社区及高校党员志愿者全程参与秩序维护与实验指导,以实际行动践行志愿精神,彰显先锋模范作用。

活动以“沉浸式体验”为核心,让青少年在实践中探索科学奥秘。“水中烟花”里,大家观察密度分层的奇

妙现象;“碘伏维C变色”实验中,见证氧化还原的色彩变幻;“密信行动”则让字迹随酸碱变化隐现,宛如科学侦探游戏。

在党员志愿者一对一指导下,青少年从“旁观者”变为“参与者”,亲手操作器材,实现“做中学、玩中悟”。武汉纺织大学党员志愿者团队负责人表示,将专业知识转化为青少年喜爱的形式,是高校服务社会的责任,更是党员践行初心的实践。

(通讯员:张瑜 祁蕾)

近日,武汉市江汉区汉兴街道新华家园社区举办“指尖绒韵,非遗传情”扭扭花手工活动,以趣味手工传承非遗文化。

社区活动室里,红、粉、黄、绿等各色扭扭棒与花艺工具整齐摆放,营造出温馨的创作氛围。社区邀请的手工志愿者细致授课,从弯折、缠绕到固定,一步步演示扭扭花制作技法,对动作生疏的学员更是手把手指导。

学员们专注投入,活动室里交流声不绝。第一次接触扭扭棒的张阿姨,起初有些手足无措,在老师和同伴帮助下逐渐掌握技巧。当第一朵粉色玫瑰成型,她欣喜地向大家展示:“没想到我也能做出这么好看的花,太有成就感了!”李阿姨则用黄、橙两色扭扭棒创作向日葵,打算送给孙女;几位邻里围坐在一起,边做手工边聊家常,陌生的距离在指尖忙碌中悄然消融。

短短一个多小时,普通扭扭棒在巧手下变身娇艳薰衣草、清新百合。活动尾声,大家手持作品合影,脸上满是满足与自豪。(通讯员:黄秀玲)

新华家园社区:绒韵承非遗 巧手绘芳华

湖北广电数字化老年大学汉口校区： 开启老年教育新征程

学院介绍

湖北广电数字化老年大学汉口校区,整合湖北广电老年大学与武汉数字化老年大学的资源,为老年群体提供教育服务。学校由湖北广播电视台主管、湖北广电投资公司主办,与未来家园合作共建。

办学秉持“请名师、创名牌、办名校”和“老有所教、学、为、乐”宗旨,兼顾教学质量与老人精神需求。学校组建专业教师队伍,开设公共课、专业

课、特色课共50个班,课程涵盖书法、绘画、音乐、舞蹈等多个领域,满足不同学员兴趣。

学校建立学员跟踪服务体系,组织研学、文娱活动,开展文体比赛、公益演出,给学员展示机会。同时,与全省1000位优秀教师合作,线上服务百万学员,创新推出线下精英教学和娱学互动体验式教学,全力打造全国一流数字化老年大学,丰富老年学员学习体验。

湖北广电数字化老年大学 汉口校区教师招聘启事

湖北广电数字化老年大学依托湖北广电深厚的媒体资源与前沿数字化技术,秉持“整合社区资源,共筑文化家园”理念,打造高品质老年教育平台,现因汉口校区发展需要,面向社会公开专兼职教师及教学管理人员。

专业:声乐、舞蹈、形体、书法、绘画、器乐、摄影、朗诵、戏曲、瑜伽等。

要求:1、相关关专业专科及以上学历、较丰富教学经验,有老年教育或社区文化活动组织者经验者优先;

2、热爱老年教育与社区文化事业,富有爱心、耐心与责任心,善于

沟通;

3、身体健康,年龄原则不超过60周岁,优秀者可适当放宽。

应聘者请将个人简历、专业资格证书、薪酬要求等材料发送至邮箱5575009@qq.com,邮件主题按“应聘岗位+姓名”格式,我们将筛选后电话通知面试。

电话咨询:徐老师13469998484

加入湖北广电数字化老年大学,让我们携手点亮老年学员艺术人生,激活社区文化活力,共创文化繁荣!期待您的加入!

招生简章

一、招生条件

1、拥护中国共产党的领导,热爱祖国,遵纪守法。

2、年龄在45周岁以上,身心健康,无传染病、无精神病史或其它严重疾病,能坚持正常学习,自觉遵守学校规章制度的中老年人(80周岁及以上老年人需在家人的陪同下出具健康证明,并签订《安全责任承诺书》)。

二、开学时间

2025年秋季学期2025年9月1日(星期一)开学。学员按照所报班对应的上课时间依次来校上课。

三、授课安排

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

上午:第一节课08:30-10:00

第二节课10:10-11:40

下午:第一节课13:30-15:00

第二节课15:10-16:40

四、报名方式

徐老师:13469998484

线上报名流程:微信扫码——选择线下课——报名汉口中山公园校区

汉口校区地址:江汉区解放大道

1223号广播大院内(地铁2号线中山公园站E出口)

注意事项

1、学员必须客观评估自身的身体状况,具有一定运动强度及运动量的课程,学员年龄原则上不得超过70岁。学员选课学习倡导动、静结合,运动类的课程不得连续上课。

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

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



湖北广电数字化老年大学客服

湖北广电数字化老年大学秋季课表

课程类型	课程名称	授课时间	授课教室区域
疗愈类	亲子疗愈	周一09:00-10:30	静态教室2楼(汉口)
	绘画疗愈	周一10:40-12:10	静态教室2楼(汉口)
舞蹈类	民族舞	周三14:00-15:30	动态教室3楼(汉口)
	手势舞	周四10:40-12:10	动态教室3楼(汉口)
	拉丁舞	周四14:00-15:30	动态教室3楼(汉口)
器乐类	非洲鼓	周一14:00-15:30	器乐教室2楼(汉口)
	声乐	周二10:40-12:10	静态教室2楼(汉口)
	萨克斯	周五09:00-10:30	器乐教室2楼(汉口)
	电吹管	周六14:40-15:30	器乐教室3楼(汉口)
形体模特	形体	周二09:00-10:30	动态教室3楼(汉口)
	模特	周三09:00-10:30	动态教室3楼(汉口)
	模特	周三10:40-12:10	动态教室3楼(汉口)
书画类	书法	周五14:00-15:30	静态教室2楼(汉口)
健康类	健康养生	周四09:00-10:30	静态教室2楼(汉口)



“坏胆固醇”推高死亡率

血脂异常已成为现代人普遍面临的健康问题。其中,低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)是血脂异常的主因,与心血管病的发展密切相关。近日,中国医学科学院阜外医院等团队的学者在《美国心脏病学会杂志》刊发新研究称,坏胆固醇是动脉粥样硬化心血管病的致病性危险因素和首要干预靶标;2010~2020年,我国坏胆固醇高导致的年龄标化死亡率增长34.41%、死亡人数增长94.02%。

坏胆固醇是人体胆固醇的主要运输形式,若长期升高,会在动脉内膜沉积,引发炎症和内皮损伤,促进粥样硬化斑块形成,使血管狭窄和硬化。一旦斑块破裂形成血栓,可导致急性心肌梗死、脑卒中等动脉粥样硬化心血管疾病。该病在早期多无明显症状,



不少患者在突发心梗或卒中后才被确诊,因此坏胆固醇的管理至关重要。《美国心脏病学会杂志》刊发的新研究纳入我国31个省份64万余名成年人,主要结论包括以下几点。

《中国血脂管理指南(2023)》建议,普通人群坏胆固醇应低于2.6毫摩尔/升;当坏胆固醇在3.4毫摩尔/升及以上时,应尽快干预。我国居民平均坏胆固醇升高,可归因于膳食“城市

化”、高脂食物摄入增加、体力活动不足、肥胖症和糖尿病患病率上升、吸烟饮酒普遍等。更令人担忧的是,我国血脂异常的知晓率、治疗率和控制率长期偏低,目前分别不足25%、10%和5%,显著低于高收入国家水平。

生活中,坏胆固醇管理应注意减少饱和脂肪和反式脂肪摄入,多吃蔬菜、全谷物及富含不饱和脂肪酸的鱼类,戒烟限酒;规律运动,管好体重,积极控制压力。同时,建议20岁以上人群每5年检测一次血脂,40岁以上及高危人群每年检测一次。治疗方面,他汀类仍为一类药物,必要时可联合使用依折麦布;家族性高胆固醇血症或控制不佳者,可考虑遵医嘱使用前蛋白转化酶枯草溶菌素9(PCSK9)抑制剂。(来源:生命时报)

冬日进补需谨慎

国家中医药管理局于近日召开的健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药冬令进补”专题发布会,介绍中医药冬令进补的注意事项以及养生方法。有记者问,请问哪些人群比较适合冬日进补?哪些人群则需要谨慎?

杭州市中医院老年病科主任医师何迎春介绍,冬令进补并不是人人都适合,这就需要根据个人体质来判断他能不能进补,中医强调辨证施治的原则,临床一般会判断气虚的人倦怠

乏力,阳气不足会表现四肢冰冷,如果血虚应该会表现面色苍白,这类的人群可以进补。其次,产后、大病后、手术后体虚的人都是可以通过中医调理而达到调气血、补虚劳的目的。

何迎春强调,有一部分人也是不能进补的,比方说呼吸道感染、咳嗽、高热在急性期是禁止补的。其次,中医体质方面,如果是湿热体质舌苔黄腻、痰湿体质、形体肥胖、胸闷痰多,这些人是不适宜补的。再其次,儿童生长发育比较快,而且生机旺盛,如

果没有专业医师的指导都是不宜进补的。这些人群如果进行了不适当的进补,有可能加重原来的症状,有可能还出现新的症状。

何迎春指出,总的来说,冬令进补不是人人都适合,在进补之前有一个重要的环节,就是找专业的中医师进行体质辨识,医生会运用中医望闻问切这种传统的手法,以及西医的检查结果综合进行评判,给出一个非常合理有效的、适合自己的进补方案。

(来源:中国新闻网)

睡前运动不要超过21点



有些人会有这样的感受:白天运动后浑身轻松、倒头就睡,而晚上运动反而“帮倒忙”。之所以出现这种情况,可能与运动时机不对有关。

人体内有两种关键激素直接决定困不困:一种是让大脑清醒的皮质醇,另一种是帮人入睡的褪黑素。

研究发现,高强度运动(如快跑、负重训练)后,皮质醇分泌会瞬间飙升,峰值能达到安静时的3~4倍,而恢复正常需要2~3小时。如果21点后

才开始运动,睡前皮质醇还没降下来,大脑就会一直处于兴奋状态。

同时,运动产生的身体兴奋感会抑制褪黑素分泌。褪黑素本来要在天黑后慢慢积累,比如20点后开始逐步增加,22点达到峰值,帮人产生困意。可运动时的心跳加快、出汗等活动信号,会让身体误以为还在白天,直接减少褪黑素的释放,入睡自然变难。

此外,运动后会浑身发热,比如跑步30分钟,体温能从36.5℃升到38℃左右。而入睡需要体温下降0.5~1℃,这是身体发出的“该休息了”信号。如果睡前2小时内运动,比如23点跳绳,半小时后结束,体温还没降到入睡阈值(约36℃),身体会一直处

于活动状态的记忆里,误以为还需要继续保持清醒。

所以,建议晚上进行一些低强度运动,如慢走(30分钟左右,以不出汗或微出汗为宜)、睡前瑜伽(猫式、婴儿式、腿部靠墙式,能拉伸肌肉、放松神经)、拉伸或泡沫轴放松(适合白天久坐的人,帮肌肉缓解紧张),且最好在21点前结束,给身体留出2~3小时的缓冲时间。有研究显示,晚上做30分钟低强度瑜伽,能让入睡时间缩短20分钟,睡眠质量提升30%,比不运动或高强度运动效果都好。运动后别马上吹空调,也别洗热水澡(会让体温再次升高),可以用温水擦身,或者喝一杯常温水,让体温慢慢降下来。

(来源:家庭医生报)

急慢性肝炎患者病情控制后,还有可能出现胸胁胀痛、腹部痞满、暖气、不思饮食等症状,这与肝气不疏或肝气横逆犯胃有关。下面推荐一款可以疏肝理气、消食开胃的代茶饮方。

方法:取生麦芽30克,青皮10克,两者研成粗末,置于保温瓶中,加入适量沸水,加盖闷泡20分钟后,代茶饮。每日1剂,连用10日。

解析:青皮是未成熟的橘子果皮,其味苦、性温,主要有疏肝破气、消积化滞的功效,常用于肝气郁结之胁痛、乳痛、食积及疟疾等。麦芽性平,归脾、胃经,既能疏肝,又可行气消食、健脾开胃,调治食积不化、腹胀泄泻、恶心呕吐、食少纳呆、乳房胀痛等症。两者合用,能起到疏肝理气、消食开胃作用,尤其对厌食者效果明显,但证属肝郁化火(舌红苔黄)或阴虚津亏者慎用,否则会助热伤阴。

(来源:家庭医生报)



麦芽青皮茶缓解肝胃不和

身体有个“进化舒适区”

从肥胖、2型糖尿病、高血压、高血脂等代谢与心血管疾病,到失眠、焦虑、抑郁等心理困扰,再到近视、肠易激综合征等常见健康问题,这些疾病正不断困扰现代人。哈佛大学人类进化生物学教授丹尼尔·利伯曼在《人体的故事》中提出的“进化失配”理论,揭开了背后原因——人体进化速度远跟不上环境剧变步伐,而这种“错配”,正是上述“现代病”的共同根源。

“旧身体”遇上“新世界”

自18世纪60年代第一次工业革命后,一系列技术飞跃接连发生,人类的生活方式出现颠覆性变化:步行、骑行等活动被汽车、电梯替代,足不出户即可完成购物、娱乐等日常需求。北京大学人民医院心血管内科主任医师胡大一援引利伯曼的研究表示,农业革命与工业革命带来文明进步的同时,也改变了基因与环境的互动模式,诱发了诸多健康问题。

显而易见的是,随着人口增长和

寿命延长,传染性疾病与营养缺乏病的患病率大幅下降,而慢性病却呈蔓延趋势。胡大一认为,人类身体在进化层面仍接近旧石器时代的状态,难以适应急剧变化的现代环境与行为模式,是“失配性疾病”频发的深层原因。一个典型例子是咀嚼系统的退化:旧石器时代的粗糙食物需要强大的咀嚼力,这刺激了下颌骨充分发育;而现代饮食过于精细软烂,咀嚼刺激大幅减弱,导致下颌骨普遍发育不足,智齿等问题成为现代人高发的牙科病症。

找回“适配”身体的生活方式

“我们不可能回到旧石器时代,但可以合理适度回归进化友好的生活方式。”专家表示,从如下维度入手,就能逐步实现“健康适配”。

吃“身体认识的食物”。优先选择未加工的天然食物,如全谷物(糙米、燕麦等)、新鲜蔬菜(尤其是深绿色叶菜)、应季水果、优质蛋白质(鱼类、豆



类、坚果等)和健康脂肪(橄榄油、牛油果等)。减少加工食品摄入,凡是配料表原料超过5种、含有人造色素、反式脂肪、果葡糖浆的食物,尽量少吃。

让日常活动替代突击健身。放弃“必须去健身房练2小时”的执念,把运动融入日常生活。短距离出行用步行或骑车替代开车;工作时每小时站起来活动5分钟;周末和家人爬山、打球。原始人类的运动模式是“持续低强度+偶尔高强度”,而非“久坐+突击锻炼”。研究发现,每天累计步行8000步的人,比每周3次高强度健身

但久坐的人,心血管健康水平更高。

跟着自然光校准生物钟。早上起床后,尽快到窗边或户外裸眼晒太阳10分钟,自然光会抑制褪黑素分泌,让大脑快速清醒;晚上9点后,减少电子设备使用,或开启“蓝光过滤模式”,用暖光台灯代替顶灯;固定作息时间,即使周末也尽量在同一时间入睡和起床,让生物钟形成“惯性”。自然光是调节生物钟的“最佳信号”,当遵循自然光作息时,内分泌系统会规律分泌激素,免疫系统、代谢系统也会有序运转。(来源:生命时报)

50岁起重点守护肌肉

近日,国际权威期刊《自然》杂志子刊发表的《亚洲肌少症工作组2025年专家共识》(下称《共识》),首次将肌少症防控关口从传统的65岁及以上老年人,前移至50~64岁中年及初老群体,强调提早干预是守护肌肉健康的关键。

《共识》参与者、北京协和医院老年医学科主任康琳介绍,肌少症是与增龄相关的骨骼肌肌肉量和功能减退的老年综合征,与跌倒、功能障碍、住院、心血管疾病、痴呆症及死亡等不良结局密切相关,已成为影响全球健康老龄化的重要隐患。

肌少症患者还可能存在以下表现:持续乏力,休息后仍无法缓解;非意愿性体重下降,半年内体重下降超过5%;运动能力减退,如以前能轻松爬3~5层楼梯,现在爬1层就气喘吁吁;平衡能力变差,容易头晕、走路不稳等。对于肌少症,清华大学附属北京清华长庚医院老年医学科副主任医师戴庆箐介绍,目前没有特效药物,核心干预手段为“吃”和“动”。

吃:优质蛋白是关键。肌肉合成的核心原料是优质蛋白质,保证其足量摄入是防止肌力下降的基础。《共识》明确,65岁以下人群每天每公斤体重需摄入大于等于1.6克蛋白质,65



岁及以上人群每天每公斤体重摄入1.2~1.59克。以一位60公斤的中年人举例,每天需摄入96克以上蛋白质。优质蛋白质来源包括瘦牛肉、鱼、虾、鸡蛋等,补充时,蛋白质应被均匀分配到三餐,避免集中摄入。

动:抗阻有氧加平衡。康琳强调,有效增肌必须进行针对性训练,重点包括抗阻、有氧、平衡三方面。抗阻训练有举哑铃、弹力带拉伸、靠墙静蹲、坐姿抬腿、跪姿俯卧撑、深蹲等,每周需进行2~3次,每次30分钟

以上,重点锻炼四肢和核心肌群,强度以运动后肌肉微酸、次日能恢复为宜;有氧运动涵盖快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳广场舞等,每周需进行3~5次,每次30分钟以上,以提升心肺功能,辅助维持肌肉量、消耗多余脂肪为目标;平衡训练包括单腿站立、前后脚并立站立、闭眼站立等,每周进行2~3次为宜,每次10~15分钟,帮助提升平衡能力,降低跌倒风险。

(来源:生命时报)

冬天来临,气温明显下降,昼短夜长,自然界呈现“闭藏”状态,此时应注重养肾藏精,防止寒邪入侵。饮食方面以温补为主,适当食用羊肉、牛肉、核桃、栗子、黑芝麻等温性食物,以助肾气。下面介绍一道药膳——

巧食药膳顺应「冬藏」

参杞黑枣炖羊排,可以滋补肝肾、温阳益气,顺应“冬藏”。

主要食材:羊排骨80克,山药10克,枸杞、黑枣各5克,生姜、人参各3克,调味品适量。
烹饪方法:(1)先将羊排骨洗净,切成小块;人参洗净,切成小段,用水浸泡;黑枣掰开去核,在水中泡软;山药放入蒸锅中,用大火蒸5分钟,取出削皮,切成小段;生姜切片备用。(2)将羊排骨放入炖锅中,加入适量清水,烧开后去血沫,捞出,用热水清洗干净。锅中重新放入适量清水,烧开后,放入羊排骨、姜片、葱段、白胡椒粒,大火烧开后,改小火炖煮30分钟。放入人参、黑枣、山药、枸杞,再用小火炖煮30分钟。挑出葱、姜,加入适量料酒、盐、味精调味即可。

功效:滋补肝肾、温阳益气。
适用人群:阳气亏虚、畏寒怕冷、体倦乏力者。

不适用人群:口舌生疮、口苦口干、目赤肿痛、小便短赤、大便秘结者,以及孕妇和哺乳期妇女。

(来源:家庭医生报)

在湖北,邂逅芦花诗意时光

霜时赏蒹葭,秋雪望芦花。时过霜降,已至秋暮,水泽边上苍茫绰约的蒹葭吐蕊,散作漫天飞雪,壮美浩瀚,令人神魂俱醉。看风寄芦花,散作万顷霜华,让我们走进灵秀湖北这些赏芦花好去处,看一场秋日飞雪!

武汉 东湖景区

东湖绿道郊野道的荻芦泽畔,成片的芦苇花随风摇曳,绵延近十公里,诗意了湖岸线。

有些是东湖野生的芦苇,有些是人工种植的品种,如欧洲芦荻、花叶芦竹等。园丁们还根据生态环境需求,栽植了鸢尾、花菖蒲等其他植物,营造出一个个形态各异的野趣观景点。

武汉 汉口江滩

北起粤汉码头,南至二七长江大桥,绵延6公里芦海,成为武汉赏秋的必到打卡点。芦苇荡最宽处达200米,最窄也有40米、50米,站在长江二桥上远眺,秋风拂过,花海泛起层层波浪。

走上观芦栈道,可以一览宽阔的全景。或者从旁边观芦步道深入芦苇中,让阳光透过芦苇打在身上,“咔嚓”一张暖洋洋的秋日大片。

襄阳 月亮湾公园

天高云淡,风清气爽,那簇拥摇曳的芦穗,像一支支饱蘸诗情的妙笔,流淌着不可言状的神韵,把整个月亮湾湿地公园装点得异常美丽。

一望无际的芦苇丛,一条蜿蜒的小道穿过其中,直通向远处。清风徐



▲武汉 东湖景区

来,水色天光,划船穿行在芦苇荡里,感受着秋日里的恣意烂漫。

荆州 洪湖湿地公园

秋高气爽时,烟波浩渺的百里洪湖,河湖港汊纵横交错,芦苇荡成为了一道亮丽的风景线。一眼望去,大片芦苇随风飘摇,上面的花絮犹如大片棉花糖,十分壮观美丽。

这里利用园中原生态的芦苇荡,分水路和陆路,生动再现洪湖赤卫队的峥嵘岁月和红军长征的艰苦卓绝斗争,并开展实景体验。若是时间充裕,可以在洪湖旅游港坐船体验一番。



▲荆门 东宝圣境山



▲咸宁 富水湖国家湿地公园



▲恩施 巴东神农公园

荆门 东宝圣境山

荆门春日,必要赏百花,荆门秋景,必要赏芦苇。这片芦苇荡位于圣境山脚下,紧挨着圣境山滑翔伞基地,就在公路边,一眼就能看见。

在夕阳的柔光中,风儿在吹,苇秆在摇,朵朵苇花雪花般舞动着,镜头下的每一帧都唯美如诗。听风声过,等夕阳落,欣赏着无边的芦苇,仿佛置身于一个诗意的童话世界。

孝感 老观湖湿地公园

“蒹葭苍苍,白露为霜。”这水泊苍莽、芦苇弥望的浩渺之景,在老观湖浩荡了几千年。如今,老观湖国家湿地公园连绵20万亩的芦苇荡,芦花如雪,百鸟翻飞,以其独特的自然风光,吸引着人们的视线。

那芦苇,瘦劲苍苍,婷婷纤纤,高达4米多。那芦花,如穗如席如席,深白中带着季节的浅黄,在秋风中曼舞轻扬,在高远寂寥的秋日,让人感到格外温暖。

咸宁 富水湖国家湿地公园

富水湖湿地公园的雪白芦苇,如梦似幻,随风摇摆。芦苇以柔为美,从根部到花束,纤细挺拔。拥连成片的芦苇在阳光下舒展着身姿,随风而动,高挑优雅。

乘船驶入芦苇丛,湖中白鹭翩飞而来。在这个天然生态氧仓中,听鸟鸣啾啾、清风过耳,呼吸着满满的负氧离子,忘情于幽静林水间。

咸宁 陆水湖景区

深秋,俯瞰赤壁市陆水湖,湖中大



▲武汉 汉口江滩

小岛屿上的植被五彩斑斓,秋意盎然。在深黄浅绿中有一抹不同的颜色,便是芦苇的白色。

那一丛芦苇没有连成一片,深深浅浅地在湖水里摇曳,花絮纷飞,如练如霜。泛舟游于湖中,湖水、微风、碧草、芦苇花、落日,还有在扁舟上的你……一幅绝美的芦苇花开图徐徐展开。

恩施 巴东神农公园

恩施州巴东县神农公园附近,大片的芦苇正和着微风摇曳生姿,为秋日增添了别样的韵味,吸引不少居民前来观赏打卡。

走在粉色的芦苇荡中,就像置身于粉色的秋日画卷中,一丛丛芦苇在阳光下舞动着婀娜的身姿,远望犹如翻滚的粉色波浪,连绵起伏。

仙桃 沙湖国家湿地公园

每当微风拂过,湿地公园的芦苇随风摆动,一人多高的芦苇荡,不仅是湿地的天然屏障,静谧悠闲的空间里,也格外适合来此静静地放空自己。

轻风掠过,四散的芦花,絮如片片雪花在空中纷飞,簇拥生长的芦花摇曳出一个柔软的仙境。沿小路骑行,秋风吹拂,一路都有芦苇随风飘荡。等一场落日,这时的芦苇就是拍日落的绝佳搭配。

从诗经中走来的芦花,带着一身的清雅与高洁,在灵秀湖北的秋日里肆意绽放。愿在这秋意缱绻的时光里,你也能与芦花来一场浪漫邂逅,让这份美好在心底久久留存,成为生命中一抹隽永的亮色。

(来源:综合信息)

偷偷美了百年！ 武汉古树打卡攻略

昙华林畔的隐世高手， 武汉唯一一棵美桐古树

武汉唯一一棵美桐(一球悬铃木)古树就藏在昙华林瑞典教区旧址的入口处,神隐于最热闹的景区里。

“昙华林”之名,一说巷内有花园,多植昙花,聚而成林;一说巷内多住种花人,一坛一花,蔚然成林。无论哪种说法,都与“花”有关,而这棵美桐,或许是这份雅致传统的延续。

树冠与旁边的二层小洋楼齐平,浓密的枝叶撑开整片浓荫,就像是一把巨伞,将市井喧嚣隔绝在外。

午后的阳光穿过枝叶的缝隙,在青石板路上洒下斑驳光影。游客总爱在此驻足,或坐或倚,沉浸在树影温柔的庇护中。

古树不远处的瑞典教区旧址,是一组北欧风情的大坡度屋顶建筑。始建于1890年,曾是武昌历史上唯一的外国领事馆——瑞典领事馆,整个建筑群依山就势,格局灵活,环境优雅。

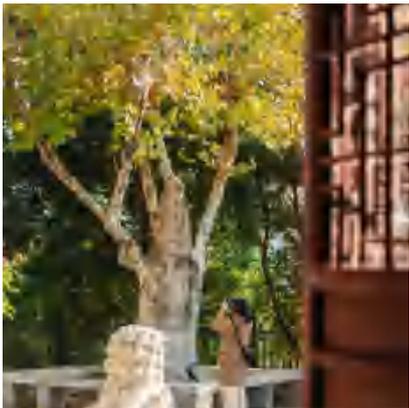
如今的主楼已经成为了昙华林当代艺术中心,这里会不定期举办展览。

古树与老建筑,共同构成了一幅时空叠映的画面。叶落又生,一如文化的更迭与延续,见证了昙华林从静谧小巷到文化地标的百年变迁。

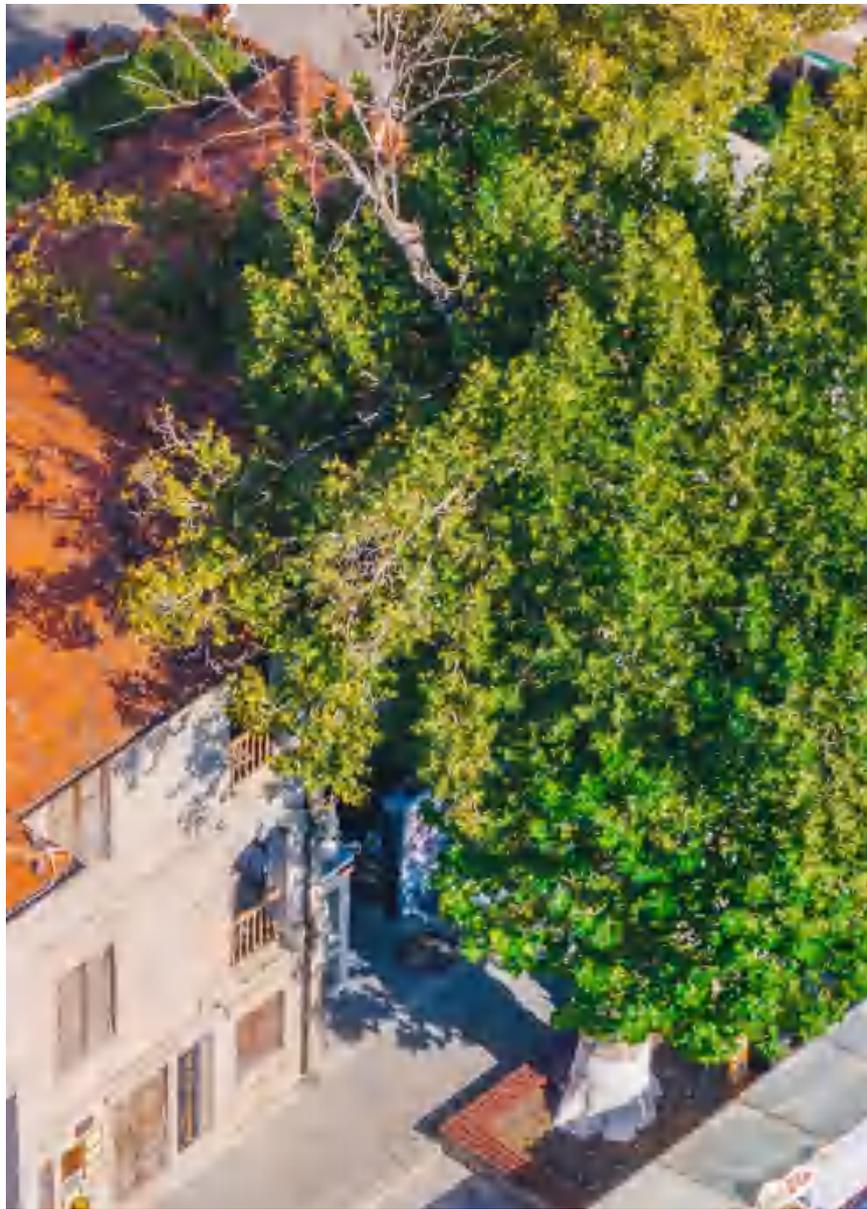
报冰堂前的“世纪守望者”， 106岁的法国梧桐

沿着蛇山拾级而上至首义公园,位于半山的“抱冰堂”的庭院里,一株106岁的法国梧桐古树独苗静静伫立。

据《考古武汉》资料显示,这棵粗壮的法桐,便是法国人捐赠给湖广总督张之洞的礼物,由张之洞指挥新军在蛇山栽下此树。



抱冰堂坐落于蛇山中部南麓,砖木结构,九脊四坡顶,为单层正檐歇山式穿斗镂空建筑,古朴简约,结构精巧。其原址是湖广总督张之洞训练新



军的指挥所,后来便成为张之洞纪念馆。堂名叫“抱冰”,是因为张之洞晚年自号“抱冰老人”。他以“冬常抱冰,夏还握火”自勉,有刻苦自励以成大业之意。

这棵古树,无声地见证了一段风云激荡的岁月。树影婆娑间,仿佛还能听到历史的回响。

杨园粤汉里社区的老街坊， 百年银杏满树金黄

杨园街粤汉里社区的老房子旁,有三株古银杏树,其中一株树龄300多年,树高近20米,枝叶茂盛,像一把金色的巨伞为老房子遮挡风雨。

这里没有围墙,不收门票,灿烂的银杏就静静地长在居民的身边,金黄的树叶与复古的街巷,构成一幅温暖生动的市井画卷。

充满了蓬勃的生命力的银杏,早已深深嵌入日常生活之中,是大家捕捉“人间烟火”的绝佳去处。

顺着杨园西路往前走,随处可见历史在时间上留下的刻痕。站在这样

当秋意如诗,轻拂武汉的大街小巷,这座城市里那些沉默而古老的树木,宛如岁月的使者,悄然披上了金黄的盛装。在这个最适合与自然对话的季节,让我们一同走进武汉,去邂逅那些穿越百年时光的古树朋友。

接力看护的古树,尊贵着呢。

其实很多人不知道,与汉阳树一街之隔、步行5分钟的汉阳公园里,也有一棵名为“汉阳树”的古树。

进入公园一路顺着步道向左走,你就会见到这棵树龄超过156岁的国槐。树下立有高约一米的石柱,石柱上方有雕刻的小石狮,方形柱体一面刻有草书“汉阳树”3个大字,落款时间为1964年,比我们通常说的“汉阳树”命名时间早了近20年。

是谁为这棵树命名的?这碑刻又是从何而来?答案藏在树旁的石榴花塔下。这座“石榴花塔”原构始建于南宋绍兴(1131—1162)年间,历代多次毁建,现有建筑为1918年重建。经专家比对得出答案:1964年,公园在请人题写、镌刻石榴花塔“迁移小志”时,顺使用旧石料刻下石柱碑刻,以作时代记录,也为这棵老国槐树取了名。

崔颢笔下的“汉阳树”早已不见踪迹,但所幸我们还用拥有这两棵古树,借由它们的美,想象古人看过的风景。

探秘落雁， 古树掩映的历史印记

大家熟悉的东湖落雁景区,也藏着一座古树群落——赵氏花园。这里共有6种7株古树,树龄均为123岁。

赵氏花园是一幢花园洋房,曾是清末民初买办资本家赵宗涛的私宅。楼房是原地重建的,但门前的银杏、雪松、圆柏等古树却真实地活了100多岁。



还有每年秋天刷屏的那棵500岁的“彩虹树”三角槭,也位于落雁景区。掐指一算,它发芽的时候还是明朝。古代的东湖长什么样子呢?只有它亲眼见过。

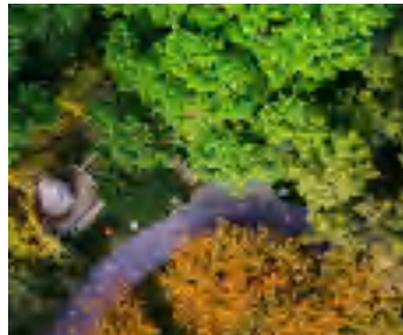
近年来,武汉先后建成了5座古树公园,它们分别是:汉阳区的汉阳树公园、硚口区的梨花驿古树口袋公园、黄陂区的山茶古树公园、江夏区五里界街群益村的李家湾古树群落公园、光谷科学岛古树公园。

这个秋天在武汉和古树交个朋友吧,握握手或是来个拥抱,听他们皱纹里的过往,再透过嫩芽一同眺望远方。
(来源:综合信息)

的古树面前,忽然就能理解“人生百年已是极限,古树百年才是开始”到底意味着什么。

我家门前有两棵树,一棵叫 汉阳树,另一棵也叫汉阳树

不知道这算不算个冷知识——其实武汉有两棵“汉阳树”。



更为人们熟知的,当然是那位生长在汉阳显正街旁,今年已有546岁的银杏古树。它是武汉主城区最老的古树之一,明朝生根发芽。1985年,汉阳园林局注意到它,并将它命名为“汉阳树”。开辟一处小院,由专人看守,自起开启守树人的代代传承。如今,它也是武汉唯一一棵24小时有专人

入冬了，快来湖北吃席

想体验地道湖北？答案藏在热辣宴席里！十大主题宴席新鲜出炉，这既是吃货必藏的滋味地图，更是触摸湖北灵魂的人文之旅。每一席都藏着风物与故事，让你在唇齿间读懂湖北性情。

武汉华清宴·曲歌舞赋 唐风雅韵里的味觉盛宴

不止于珍馐，更是一场穿越千年的视听盛宴。雕梁画栋还原大唐宫阙的富丽，是宴请知音的最高礼遇。

楚河汉街旁的唐风秘境，一踏入便恍若穿越千年。青瓦朱窗衬着宫灯暖光，丝竹声起处，身着唐装的舞者旋裙若飞，将盛唐气象娓娓道来。这里的宴席是味觉与视觉的双重盛宴：在华清宴的歌舞声中，楚菜的鲜香与唐风的雅致早已融为一体，成就一场难忘的沉浸式体验。

黄冈东坡宴 文人雅韵的千年传承

以苏轼黄州经历为主线，通过“江寒孤影”等四个篇章，融合戏曲、诗词与美食90分钟，带你穿越千年，感受一代文豪豁达心声。

作为苏轼贬谪黄州时的饮食结晶，东坡宴早已超越了美食本身，成为承载文人风骨的文化符号。

慢炖的东坡肉色泽红亮，入口即化，不腻不柴，是对“慢火细煨”的极致诠释；而在整道宴席中，一盘清蒸鳊鱼则保留本味，恰似东坡“一蓑烟雨任平生”的淡然。

黄冈麻城菊花宴 菊香满城的时令馈赠

药食同源的菊花盛宴，30余种菊香菜肴，兼具颜值与美味，是麻城菊花产业的文化名片。

当麻城百万亩菊花盛放成金色海洋，这份秋日馈赠便化作了宴席上的清雅滋味。



菊花宴以本地富硒土壤培育的食用菊为核心，清炒菊芽鲜嫩爽口，菊瓣蛋花汤汤色清亮，就连点心都做成了菊花绽放的模样。

花瓣的清甜中和了肉食的厚重，菊香与食材本味交融，既符合现代健

康饮食理念，又尽显麻城“中国菊花之乡”的特色。

宴席之间，窗外是漫山菊海，盘中是菊韵佳肴，人与自然的和谐之美在此刻完美呈现。

黄冈宝醉坊·黄梅宴 戏曲之乡的烟火滋味

数控舞台打造“鹊桥升降”特效，演员踏云步至席间演唱，餐具印满黄梅挑花，真正做到“戏在席间、人在戏中”。

宝醉坊的黄梅宴深谙本地民俗，既有对菜品的精致讲究，又保留着乡土饮食的质朴本真。招牌菜融合了大别山的山珍与长江的水鲜，炖全鸡寓意团圆美满，鲜鱼圆子象征年年有余，每一道菜的命名与摆盘都暗藏吉祥如意。

席间伴随着黄梅戏片段表演，唱腔与菜香交织，让这场宴席成为味觉与听觉的双重享受，尽显黄梅人的热情与豪迈。

宜昌屈原家宴 峡江人家的团圆滋味

秭归的山水间，藏着最地道的峡江风味，秭归家宴便是这份乡愁与温情的载体。

以长江肥鱼、秭归脐橙、本地腊肉为核心食材，每一道菜都带着阳光与江水的印记。奶白的肥鱼汤熬得醇厚浓郁，脐橙入菜酸甜开胃，腊肉炒笋干则满是烟火香气。

宜昌柴埠溪长龙宴 山乡之间的待客盛礼

土家传统庆典专属宴席，百十张方桌沿溪铺展，山歌配美酒还原儿时吃席的热闹氛围。

在柴埠溪的青山绿水间，一场热闹的长龙宴足以点燃所有热情。数十张方桌而设，蜿蜒如长龙，是土家儿女最隆重的待客礼仪。

宴席上既有柴火炖土猪的软烂鲜香，又有高山干菜的清新爽口，土家腊肠、合渣豆腐等特色菜肴依次上桌，搭配自酿的苞谷酒，酒香与菜香在山谷间弥漫。

宜昌清江画廊·花家蕻宴 清江山水间的幸福滋味

土家婚俗文化主题，盛宴山水景观+非遗体验。吃的是蕻宴，更是沉



浸式民俗风情。

一场花家喜宴，藏着对幸福的所有期许。

花家喜宴以“土家婚俗文化”为核心，蕻宴菜品搭配既讲究寓意，又兼具风味。清江畔炊烟升起，土家吹打乐与摆手舞热闹相伴，在“媒婆招婿”和婚俗巡游的笑声中“喝蕻茶，品蕻酒，吃蕻宴”、“抬格子蒸肉”叠起十层蒸笼，柴火慢蒸出满江香气；高山流水敬酒礼，带来“酒不喝完歌不停”的极致热情，感受土家人最高礼遇的待客之道。

宜昌放翁悬崖餐厅 山水画卷中的非遗美饌

全球九大岩洞餐厅之一，宜昌非遗肥鱼体验馆，凭栏观峡江，吃的是美食更是“诗和远方”。



悬于峭壁之上，藏于岩洞之中，放翁悬崖餐厅本身就是一道风景。

透明落地窗将峡江风光尽收眼底，在此打卡更让人恍若与千年文人隔空对话。

这里的宴席以非遗美食为核心，奶白色的非遗原味肥鱼汤，无需添加便鲜香醇厚；褐色的非遗橡子豆腐，是山林的馈赠。

楚菜大师与粤菜大师联手，将长江肥鱼、本地时蔬化作精致佳肴，在山水之间品尝的不仅是美味，更是巴楚

文化的厚重与传承。

随州随潮大鱼宴 编钟故里的鱼鲜盛宴

古乐悠扬伴佳肴，一鱼多吃解锁楚菜精髓，一步一景打造沉浸式美食美学空间。

作为“千湖之省”的一隅，随州的鱼鲜自有特色，随潮大鱼宴便是对这份资源的极致利用。

以府河、徐家河水库的鲜鱼为原料，遵循荆楚鱼席“水产为本”的传统，一鱼多吃的技法展现得淋漓尽致。松鼠鳊鱼造型精巧，糖醋汁酸甜可口；鱼茸蛋卷细腻嫩滑，入口即化；奶汤鱼头汤浓味鲜，暖身又暖心。

恩施土家族女儿城景区上宴赋 土司故里的民族风味

国家AAAA级景区里的官宴，非遗传承+民族旅拍，来这里解锁“土家文化第一城”的火辣滋味。

在土家女儿城的烟火气息中，上宴赋将土家族的饮食文化演绎得淋漓尽致。

以“土”为特色，以“鲜”为核心，腊肉炖土豆、合渣、社饭等土家特色菜齐聚一桌，更有酸汤鱼的酸辣开胃，直击味蕾。

宴席的摆盘融入了西兰卡普的民族元素，色彩浓郁，充满异域风情。席间偶尔响起的龙船调，与菜品的香气交织，让食客在品尝美食的同时，沉浸式感受土家族的民俗文化，体会“歌在酒里，酒在歌里”的民族豪情。

(来源：湖北文旅)

太极笔韵两从容： 73岁老镇长的11页手写答案

记者面前的毛焕林老人身板笔挺,眼神清亮。采访开始前,他做了一件令人意外的事:从抽屉里郑重取出一叠手写稿,整整11页纸,上面密密麻麻、工工整整地写满了字。“这是我根据采访提纲准备的。”他微笑着说,将稿纸轻轻抚平。19个问题,他提前用钢笔逐一思索、作答。

在武汉市汉阳区龙阳街道龙湖东岸社区,邻居们都知道,毛焕林一家是连续多年上榜的“五好家庭”。他曾是黄梅县濯港镇和黄梅镇的镇长,退休前在县发展和改革委员会担任党组书记。如今,他更为人熟知的身份,是太极拳金牌教练、书法家,一位将退休生活过得热气腾腾的普通老人。

“铁道兵”到“笔杆子”： 用文字叩开机遇之门

“我在部队是铁道兵,打隧道,是一名风枪手。”毛焕林回忆起18岁参军时的岁月。在那个与岩石为伴、与危险相邻的岗位上,他见证过生死考验。支撑他的,是镌刻在心的英雄故事。“英雄人物如何伤残志不残,这些事迹让我坚信,只要认真做事,再难也能面对。”

1982年2月从部队复员后,30岁的毛焕林被分配到杉木公社工作,妻子和孩子却在县城。面对分隔,这个不善言辞的汉子选择用最安静的方式破局——在完成本职工作之余,坚持读书、写文章、投稿。笔尖,成了他连接远方家庭的桥,也成了他改变命运的槽。

转机悄然到来。他撰写的法律宣传文章被县广播站播出,扎实的文笔和清晰的逻辑同时引起了县司法局和政法委的注意。“两个单位的领导都到公社要人,我们书记一开始不肯放。”他回忆起这段往事时笑了。最终,这支笔将他“写”回了县城,结束了与家人的分离,也开启了他后来的文秘生涯。“人要自己努力创造条件。”他总结道。没有背景,没有关系,靠一支笔、一份认真,他为自己写出了新的轨迹。

46岁起步： 从太极拳学员到金牌教练

1998年,46岁的毛焕林做出了一个影响深远的决定:学习太极拳。“当时身体有些毛病,偏头痛、胆囊炎、颈椎腰椎盘突出……”他坦言,当时是抱



▲毛焕林



▲毛焕林与妻子

着“试试看”的治病心态开始的,没想到,这一试,却试出了后半生最大的热爱与事业。

2002年4月,看到他打拳效果明显的的朋友和同事,开始要求他教学。他的太极拳班就此开张,从最初的7个人,到后来的六七十人,始终免费。他对学员有“约法三章”:认真学、能吃苦、持之以恒。教学上,他却毫无保留,“我整理了很多资料,都复印给他们。”这份毫无保留的付出,结出了硕果。“2007年,执教黄梅县老年太极拳队,在黄冈市第二届运动(老年人类)中夺得太极拳金牌与太极剑银牌;2010年,带领黄冈市电力公司代表队,于湖北省电力系统比赛中双双摘金夺银;至2012年,更执教省电力公司代表队,在湖北省首届老干部太极拳剑比赛中再获太极拳金牌、太极剑银牌。说到这里,他言语间充满了自豪。

规律人生： 清晨5点半的活力日常

毛焕林的退休生活,有着军人般的规律,却充满了诗意的内容。每天



▲社区工作人员经常上门探望



清晨5点半,他准时起床。简单的热身运动后,6点半他准时送外孙去上学,然后返回吃早餐。8点半,太极拳教学准时开始,社区的空地上,便聚起一群追随他的身影。“下午的时间分配给书法和诗词创作,晚上有时练习二胡。另外,我还要负责做中饭和晚饭,我妻子不擅长做菜。”他这样描述自己规律而充实的一天,每一个时段,都安放着一份热爱。

当被问及在教学中的角色定位时,他思考片刻回答:“和学员相处,我既是老师,也是他们的朋友和同伴。”他强调“上不谄媚领导,下不轻视普通群众”。这份朴素的平等观,让他的课堂充满了纯粹的快乐与凝聚力。如今,他在社区组的“希望之光”太极队,已成为一道温暖的风景。累吗?“觉得好,也充实,当然有时也会累。”但他把这份累视为“快乐的疲惫”。

笔墨情缘： 五年光阴与21万元的“舍得”

毛焕林与书法的缘分,始于三年级时父亲给的一本柳公权字帖,母亲要求他每天写三页大字。四年级时比

赛得的第一名,种下了兴趣的种子。部队里,他因此成为文化教员;1979年,他郑重拜黄梅书法家岳杰为师,专攻正楷,“不管是春夏秋冬,坚持每天练习”。书法之外,他35岁又开始学习诗词创作,因为他认为:“书法需要文学底蕴,自己写诗写词,再用书法表现出来,才是完整的。”

这种“完整”的追求,最终凝结成了两本沉甸甸的书。2019年,67岁的他自费10万元出版了第一本书《荷香墨韵》;2025年,73岁的他又投入11万元出版了凝聚多年太极心得的《太极情缘》。21万元,对一个退休家庭绝非小数。“费用不低,但妻子非常支持。”他特别强调。妻子不仅毫无怨言,反而陪着他一遍遍校对稿件,共同打磨每一个细节,是他最得力的“第一读者”和“质量把关人”。这份支持,或许正是他家庭连年被评为“五好”的最佳注脚。

《太极情缘》的出版历时五年,“三年手写稿,两年校对修改”。令人惊讶的是,这位73岁的老人全程使用iPad完成手写稿,“总要跟上时代嘛。”他笑着说。从最初生疏到熟练运用,五年间,他每天在屏幕上笔耕不辍,笑称自己“又多掌握了一门技能”。

“我过得开心!”： 七旬之年的生活哲学

采访接近尾声,记者问如何形容现在的退休生活。他不假思索,笑容漾开:“我过得开心!”

如果有刚退休的朋友感到空虚,他的建议具体而朴实:“放下架子,不要以为还在位”“选择一项锻炼方式,最好是学太极拳,强身健体”“选择一种乐器,和爱好者一起乐呵”。这都是他从自己生活中提炼出的真知。

采访结束前,毛焕林再次拿出那11页手写稿。“年纪大了,怕记不住,所以就提前写了写。”他温和地解释道。这11页纸,不仅仅是对问题的回答,更像他73年人生的一个隐喻——认真对待每一次提问,如同认真对待生命赋予的每一天。

手写稿的最后一句,他写着:“走在万里长征中。”对毛焕林而言,退休不是终点,年龄更不是界限。这是一段新的长征,他以太极从容步伐,以笔墨宁静心神,认真而快乐地,走在自己无比充实的征途上。(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)

跨年票房“集中营”

每年12月中下旬至次年1月初的跨年档的档期优势在于:一些强情绪、高共鸣、好口碑的影片往往能借助圣诞、元旦的节日氛围,实现票房长尾效应。今年这个时段,既有国际顶级的震撼特效盛宴,也有打击罪恶揭露黑暗彰显正义的主流,还有小人物诙谐搞笑的命运,更有久违19年的情怀回响。



《匿杀》

导演:柯汶利
主演:彭昱畅、张钧甯、黄晓明
上映日期:12月31日

一名高中生惨遭权贵凌辱致死开始,曾目睹命案的方天阳和警察方正楠联手深入调查真相。影片以一本离奇的“杀人漫画”为突破口,牵出一桩被深埋多年的惊天旧案,进而挖掘出深埋已久的黑幕。

从《误杀》到《默杀》再到《匿杀》,柯汶利的“杀”字系列还可以继续拍下去吗?



《用武之地》

导演:申奥
主演:肖央、齐溪、任达华
上映日期:12月31日

影片取材自境外幸存者真实自救经历。驻外记者马笑和志愿医生潘文佳夫妇,陪同工程师苗峰赴郊区修理基站,当地局势突变。三人一路躲避恐怖组织的无差别袭击,最终还是被绑架沦为入质,并在狱中结识了华侨商人周伟杰。面对恐怖分子闻所未闻的屠杀暴行和以命换钱的勒索,他们历经105天,展开了一场惊心动魄的自救逃生。



《无名之辈:意义非凡》

导演:饶晓志
主演:陈建斌、刘德华、王俊凯
上映日期:12月31日

饶晓志“无名之辈”系列第三部。一笔无法兑现的贷款,让义乌小老板的工厂摇摇欲坠;一根不应出现的断指,让华人黑帮被当地警察盯上;一次讨债无果的轻生,让债主身陷精心策划的绑架漩涡……



《寻秦记》

导演:吴炫辉、黎震龙
主演:古天乐、林峯、宣萱
上映日期:12月31日

剧版原班人马悉数回归。故事发生在剧版结局19年后,项少龙已归隐田园,而秦王嬴政面临新的危机——苗侨伟饰演的现代亡命徒Ken带着先进武器穿越到战国,企图篡改历史。这迫使嬴政再次请师父项少龙出山。



《魔法坏女巫2》

导演:朱浩伟
主演:辛西娅·埃里沃
上映日期:12月24日

《魔法坏女巫2》是改编自百老汇音乐剧《魔法坏女巫》的奇幻歌舞片,故事承接前作,继续讲述了“坏女巫”艾芙芭与“好女巫”格琳达在奥兹国经历的种种。



《逆转上半场》

导演:黄柏基
主演:梁咏琪、陈湛文、凌文龙
上映日期:12月25日

希文因误信朋友面临破产边缘,得知天真富二代正筹组足球联赛,她表妹常常与街头几个小孩子踢球,希文与五个小孩又会如何踢出精彩的一局呢?

年末黑马,谁能杀出重围?

12月不会缺少热闹,那么电视剧市场,谁会是年末的黑马?



《天书黎明》

播出时间:11月30日
播出平台:优酷视频
主演:李宏毅、苏晓彤

古装悬疑剧《天书黎明》加入了医理探案、情报博弈与人心较量。该剧讲述医痴符生身陷百医命案,为寻真相,与郡主文珏、游侠顾天、女伶盈盈同行,在西洲开启冒险之旅,共寻天书破迷局的故事。



《时差一万公里》

播出时间:12月1日
播出平台:芒果TV、湖南卫视
主演:罗晋、任素汐

讲述海归夫妻回国创业的轻喜生活剧。财经主播张冉拽着博士丈夫付玉东回国闯事业,本想当搞笑网红,丈夫却先成了创业公司吉祥物CEO。



《狙击蝴蝶》

播出时间:12月4日
播出平台:腾讯视频
主演:陈妍希、周柯宇

改编自七宝酥同名小说。岑矜陷入人生低谷时,把曾经资助过的乡村少年李雾接到海市念书。岑矜在李雾的陪伴下走出离婚困境,成为小有名气的策展人。6年后两人重逢。



《风与潮》

播出日期:12月8日
播出平台:央视一套
主演:任嘉伦、蓝盈莹、李纯

该剧以1942-1945年澳门“孤岛时期”为背景,聚焦爱国商人何贤在金融领域的暗战,通过资金调度和物资运输秘密支援抗战,融合商战、谍战与家国情怀元素。被列为国家广电总局纪念抗战胜利80周年重点项目。



《双轨》

播出时间:12月9日
播出平台:爱奇艺、江苏卫视
主演:虞书欣、何与、吴翊歌

改编自时玖远所著小说《双轨》。姜暮父母离婚后哥哥靳朝随父亲前往泰国谋生,十年后,姜暮得知哥哥被领养的秘密后赴泰寻亲,重逢时发现靳朝已沦为修车工,深陷地下拳赛和黑市赛车的危险世界,两人从疏离到相恋,在光暗交织中完成双向救赎。



《超感迷宫》

播出时间:12月9日
播出平台:腾讯视频
主演:段奕宏、窦骁、王佳佳

警校教授徐靖之为调查弟弟牺牲真相,联手背负杀父之仇的黑客庄明诚,共同侦破陈年旧案,过程中揭露庄明诚双重身份,两人里应外合突袭地下钱庄,缴获犯罪证据瓦解跨国犯罪网络。



《长安二十四计》

播出时间:12月12日
播出平台:央视八套、优酷
主演:成毅、刘奕君、张涵予

该剧深度融合悬疑与江湖元素,讲述了虎贲卫设计者刘子温之子谢淮安背负灭门深仇,隐忍十余年谋划,终以淮南县衙主簿的身份重返长安。在江湖纷争与朝堂暗战中,谢淮安步步为营,开启了一场惊心动魄的智计对决与守护山河的故事。



《即刻上场》

播出时间:12月16日
播出平台:CCTV8、腾讯视频
主演:胡先煦、周依然

这部剧集是热门综艺《令人心动的offer》的衍生作品,背景设定在充满竞争的“红圈”律所。描绘了一群法律实习生为了获得梦寐以求的工作机会而竞争,却又彼此支持的故事。



冬日向南·琼岛之行



北方正裹着冬装数雪,三亚的海浪却还在唱着春的歌谣——喜子欢乐旅行团为期5天的旅程将您带进北纬18°的温柔里!如果你受够了缩手缩脚的冬天,这场“跟着喜子去三亚”的旅行,正是为你定制的治愈计划。

神州灯塔:向海追光,仪式感拉满

伫立在万宁海岸的白色巨塔,如同大海的“报时人”。当光束划破晨雾,整片海域染成橘色,浪花碎成银沫,风里裹着三角梅的甜香。沿木栈道拾级而上,看阳光跃出海面,你会明白:有些风景,本就为“认真相遇”而存在。

分界洲岛: 一半是浪,一半是诗的“心灵岛”

这座“琼州分界”的海上明珠,用一片海串起两种情绪:近处是摩托艇的欢腾,远处是潜水的静谧。潜入海底,珊瑚如森林,鱼群穿梭,阳光碎成金箔。若不想下水,就躺在吊床上,看孩子在沙滩奔跑,看情侣在“分界碑”前合影——这里或许是日常与“另一种生活”的分界。

亚龙湾玫瑰谷: 12月的浪漫,是1500亩花田的告白

12月至次年3月,百万株玫瑰在暖风中竞

放。红如火,粉如云,黄如光,空气里浸满甜香。穿行花径,常遇见拍照的新人、采花的农人。随便站在哪片花海里,都像走进电影画面。带一份玫瑰原浆手工皂,让这份浪漫香进日常。

天涯海角: 名字即永恒,陪伴即远方

当“天涯石”“海角石”浮现眼前,连海风都变得温柔。如今这里更是“陪伴”的注脚:情侣系同心锁,老人看海,孩子拾贝。日落时,晚霞把海面染成蜜糖色,“南天一柱”拖长影子,仿佛在说:所谓天涯,不是终点,而是与你同行风景的起点。

南山文化苑: 108米的温柔,是海与佛的对话

108米高的海上观音脚踏莲台,眼含慈悲。无论远观或仰望,都会被这份庄严温柔触动。古刹钟声与海浪交织,菩提树下有人静坐,放生池中锦鲤悠游。在“不二法门”前停留片刻,门上的楹联,或许会在某个时刻,悄然点醒生活的困惑。

大小洞天: 亿年石韵里,藏着山海的诗

山海在此完美相融。1.2亿年前的火山岩

群巍然伫立,如凝固的地质史诗;“小洞天”内的钟乳石泛着幽光,仿佛藏有秘境。沿步道向上,三角梅在石缝盛开,回望海岸如蓝丝带蜿蜒——原来“洞天”不仅是鬼斧神工,更是山海关连的豁达意境。

玉带滩: 一条银链,串起河与海的心跳

这条“最狭窄的海河间沙坝”,如银链分隔万泉河与南海。内侧河水静如碧玉,外侧海浪奔涌雪白。赤足站在沙滩,左静右动,细沙柔软如云。夕阳为“玉带”镀上金边时,你会懂得:旅行的意义,就是遇见这样的“意外”——一片沙滩,两种心跳。

跟着喜子欢乐旅行团,从灯塔的光到观音的眸,从玫瑰的香到奇石的韵,海南的冬天是一场关于温暖、浪漫与治愈的邀约。是时候向南出发——带走的不只是照片与手信,更是一段被阳光、海浪与花香填满的鲜活记忆。

如果你也想开启这段美好的海岛回忆,赶紧拨打报名热线:023-87377777 加入《喜子来了》欢乐大家庭!

海风吹过的故事,等你续写。下一站的阳光在等,下一片海在等,下一个碰杯的你,也在等。



跟着喜子去旅行,一路好心情!

水中的“隐形杀手”，理化检测让你了解更多

保康县疾病预防控制中心 冯裕红

水中有害物质种类繁多，最常见的包括重金属、有机污染物、病原微生物以及一些可能对人体造成长期危害的化学物质。它们大多无色无味，难以通过肉眼察觉，因此被称为“隐形杀手”。这些有害物质的危害不仅仅局限于即刻的急性中毒，更可能导致慢性疾病的发生，甚至增加癌症等重大疾病的风险。理化检测技术作为水质检测的基础手段，能帮助我们准确识别水中有害物质，确保水源的安全与健康。

1. 重金属污染：不可忽视的隐形威胁

重金属，如铅、汞、砷等，是水中常见的污染物。它们通过工业废水、农业化肥及农药等途径进入水体，长时间积累在水中对人体健康构成极大威胁。尤其是铅，其长期积累可能对神经系统、肾脏以及骨骼系统造成伤害；汞则会影响肝脏和肾脏功能，甚至损害中枢神经系统。通过理化检测，能够精准测定水中的重金属含量，并为制定有效的水质治理措施提供科学依据。

2. 有机污染物：无形的致癌物

有机污染物，尤其是挥发性有机化合物（VOCs）和农药残留，是另一类水质污染的重要成分。随着现代农业和工业活动的发展，农药和化学品大量使用并进入水体。某些有机污染物具有较强的生物累积性，一旦被人体吸收，可能在体内长期存在，诱发癌症、肝病等疾病。理化检测通过色谱、质谱等先进仪器，可有效监测水中各类有机物质的浓度，帮助早期发现潜在风险。

3. 病原微生物：无形的致病源

水源污染的另一个重要方面是病原微生物的污染。常见的水源污染物包括大肠杆菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等，这些病原微生物通过污

染的水源进入人体，可能引发胃肠道疾病、肝炎等感染性疾病。尽管这些病原微生物通过肉眼无法观察，但利用理化检测技术中的微生物培养和分子生物学检测方法，可以准确识别水中的致病细菌并评估其污染程度，从而采取针对性的治理措施。

4. 理化检测技术：保障水质安全的重要手段

理化检测技术通过对水质的科学分析，能够及时、准确地检测出水中的有害物质。常用的水质理化检测方法包括电导率测定、pH值测定、溶解氧测定、重金属分析、农药残留检测、微生物检测等。电导率和pH值的变化通常能反映水质的变化，溶解氧的测定则能评估水体的自净能力。通过结合多种理化检测技术，能够全面评估水质，确保其符合国家饮用水标准。

随着科学技术的发展，理化检测技术不断进步，现代化的检测设备不仅提高了检测精度，还缩短了检测周期，使得水质监测变得更加高效和可靠。通过对水源的常规检测与定期监测，能够及早发现水中的潜在危险，为水处理工作提供数据支持，保障公众的饮水安全。

5. 结语：水质安全从检测开始

水质的安全关乎每个人的健康。理化检测技术作为水质安全监测的重要工具，能够帮助我们及时发现水中的“隐形杀手”，并为采取有效的水处理措施提供科学依据。只有通过科学、精准的检测，我们才能确保水质的安全，进而保护公众的生命健康。在日常生活中，我们也应提高水质安全的意识，关注水源污染问题，尽量选择经过严格检测的饮用水，为自己和家人的健康保驾护航。

分娩必须忍剧痛？分娩镇痛帮你轻松闯关！

武汉市第八医院 麻醉科 周文捷

在大众的传统认知里，分娩似乎总是和剧烈的疼痛紧密相连，影视剧中产妇们声嘶力竭的哭喊场景，让许多即将成为妈妈的女性对分娩充满了恐惧和担忧。仿佛分娩就注定是一场必须咬牙忍受剧痛的“艰难战役”。然而，随着医学技术的不断进步，分娩镇痛的出现为产妇们带来了新的希望，让分娩不再是一场痛苦的煎熬，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 分娩疼痛的真面目

(1) 疼痛产生的原因

分娩疼痛主要是由于子宫收缩、宫颈扩张以及胎儿下降等因素共同作用引起的。在分娩过程中，子宫会有规律地进行收缩，这种收缩会牵拉子宫周围的韧带和组织，刺激神经末梢，从而产生疼痛。同时，宫颈扩张和胎儿下降也会对产道造成一定的压迫和牵拉，进一步加重疼痛的感觉。

(2) 疼痛的特点和影响

分娩疼痛具有独特的特点，它通常是间歇性的，随着产程的进展，疼痛的强度和频率会逐渐增加。这种剧烈的疼痛不仅会给产妇带来身体上的痛苦，还可能对产妇的心理产生负面影响，进而影响产程的进展和分娩的顺利进行。

2. 分娩镇痛的“神奇力量”

(1) 什么是分娩镇痛

分娩镇痛，也就是人们常说的“无痛分娩”，它是通过各种方法使分娩时的疼痛减轻甚至消失。目前，常用的分娩镇痛方法主要有椎管内分娩镇痛和非药物性分娩镇痛。椎管内分娩镇痛是通过在产妇的腰椎间隙进行穿刺，注入少量的局麻药物，阻断神经传导，从而达到减轻疼痛的目的。非药物性分娩镇痛则包括呼吸法、按摩法、水中分娩等，这些方法主要通过调节

产妇的呼吸、放松身体等方式来缓解疼痛。

(2) 分娩镇痛的优势

分娩镇痛具有诸多优势。首先，它能够显著减轻产妇的疼痛，让产妇在相对舒适的状态下完成分娩过程，提高产妇的分娩体验。其次，分娩镇痛可以减少产妇因疼痛而产生的应激反应，降低体内儿茶酚胺的分泌，有利于改善子宫的血流灌注，增加胎儿的供氧，对胎儿的安全也有一定的保障。

3. 分娩镇痛的适用人群和注意事项

(1) 适用人群

大多数产妇都适合进行分娩镇痛，尤其是那些对分娩疼痛恐惧、耐受性较差的产妇。不过，也有一些特殊情况需要谨慎选择分娩镇痛，比如产妇患有凝血功能障碍、颅内压增高等疾病，或者对局麻药物过敏等，这些情况需要在医生的评估下决定是否适合进行分娩镇痛。

(2) 注意事项

在进行分娩镇痛前，产妇需要与医生进行充分的沟通，了解分娩镇痛的方法、风险和注意事项。在分娩镇痛过程中，产妇要严格按照医生的要求配合操作，保持身体的放松和稳定，同时，产妇还需要密切观察自己的身体反应，如出现头晕、恶心、呕吐等不适症状，应及时告知医生。

4. 结束语

分娩并不一定要忍受剧痛，分娩镇痛为产妇们提供了一种更加人性化、更加舒适的分娩选择，它让产妇们在迎接新生命到来的时候，能够少一些痛苦，多一些从容和自信。希望每一位即将分娩的妈妈都能了解分娩镇痛，在医生的指导下选择适合自己的分娩方式，轻松闯过分娩这一关，迎接宝宝的健康诞生！

头晕、恶心别忽视，可能是一氧化碳在“悄悄作祟”！

恩施土家族苗族自治州中心医院 高压氧科 田桦

一氧化碳就像一个隐匿的“杀手”，在不经意间对人体健康造成严重威胁。了解一氧化碳中毒的相关知识，对于我们预防和及时应对这种危险状况至关重要，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 一氧化碳为何会让人头晕、恶心

一氧化碳具有一种特殊的“本领”，它进入人体后，会迅速与血液中的血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，使得血红蛋白失去携带氧气的能力。这样一来，身体各组织器官就会因为缺氧而出现功能障碍，此外，一氧化碳还会干扰神经细胞内的正常代谢过程，影响神经递质的合成、释放和传递，进而破坏神经系统的正常调节功能，由此引发头晕、恶心。

2. 哪些情况容易引发一氧化碳中毒

(1) 室内通风不良使用燃气设备
燃气设备老化、安装不当或者使用时间过

长，就可能产生一氧化碳。在通风不良的环境中，一氧化碳无法及时排出室外，会在室内积聚，浓度逐渐升高，当达到一定浓度时，就会引发中毒。

(2) 在车库等密闭空间长时间发动汽车

汽车发动机在运转过程中会产生一氧化碳。如果将汽车停放在车库等密闭空间内，并且长时间发动汽车，一氧化碳就会在车库内积聚，当人进入车库时，就容易吸入高浓度的一氧化碳，导致中毒。

3. 一氧化碳中毒后必须做高压氧的原因及好处

(1) 原因

当发生一氧化碳中毒时，大量的碳氧血红蛋白形成，使得血红蛋白失去携氧能力，导致身体各组织器官严重缺氧。而高压氧环境下，氧气压力比常压下高很多，能够克服一氧化碳

与血红蛋白结合的亲和力，将一氧化碳从血红蛋白上“挤”下来，使血红蛋白重新恢复携氧功能。同时，高压氧还可以增加血液中物理溶解氧的含量，为缺氧的组织器官提供额外的氧气供应，缓解缺氧状态。

(2) 好处

①加速一氧化碳排出：在高压氧的作用下，一氧化碳与血红蛋白的解离速度加快，能够更快地从体内排出，减少碳氧血红蛋白在体内的蓄积，从而减轻一氧化碳对身体的毒性作用。

②改善组织缺氧：高压氧可以提高血氧分压，增加血氧含量，使氧气能够更有效地输送到身体各个组织和器官，改善器官的缺氧状况，促进受损组织的修复和功能恢复。

③减轻脑水肿：一氧化碳中毒后，大脑容易出现水肿，高压氧可以收缩脑血管，降低颅

内压，减轻脑水肿，保护脑细胞，减少后遗症的发生。例如，一些一氧化碳中毒后出现昏迷、肢体瘫痪等严重症状的患者，经过高压氧治疗后，症状能够得到明显改善。

④预防迟发性脑病：部分一氧化碳中毒患者在急性中毒症状缓解后，经过一段时间的“假愈期”，可能会出现迟发性脑病，表现为精神障碍、意识障碍、肢体震颤等。高压氧治疗可以降低迟发性脑病的发生率，提高患者的预后。

4. 结束语

头晕、恶心虽然常见，但我们不能掉以轻心，要警惕一氧化碳这个潜在的危险因素。了解一氧化碳中毒的原因、容易引发中毒的情况、中毒后做高压氧的原因和好处，让我们在日常生活中更好地保护自己和家人的健康！

反复咳嗽难痊愈？中医辨证施治，舒缓呼吸道不适

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，反复咳嗽是许多人都会遇到的困扰，它不仅影响人们的正常生活与工作，还可能暗示着身体内部存在某些健康问题。不少人在面对反复咳嗽时，尝试了各种方法却难以痊愈，倍感无奈。其实，中医在应对反复咳嗽方面有着独特的理论和方法，通过辨证施治，能有效舒缓呼吸道不适，下面就让我为大家详细介绍一下吧！

1. 中医对咳嗽的认知

中医认为，咳嗽是肺系疾病的主要症状之一，其发生与外感、内伤等多种因素有关。外感咳嗽多因感受风、寒、暑、湿、燥、火等外邪，导致肺气失宣，肺窍不利而引发；内伤咳嗽则多由脏腑功能失调，内邪干肺所致，比如肝火犯肺、痰湿蕴肺、肺阴亏耗等。中医强调整体观念和辨证论治，通过分析咳嗽的不同病因、病机和临床表现，将咳嗽分为多种证型，然后

针对不同的证型采用相应的治疗方法。

2. 常见咳嗽证型及施治方法

(1) 风寒袭肺型

此类型咳嗽常见于冬季或气候寒冷时，患者主要表现为咳嗽声重，气急，咽痒，痰稀薄白色，常伴有鼻塞，流清涕，头痛，肢体酸痛，恶寒发热，无汗等症状。治疗原则为疏风散寒，宣肺止咳。常用的中药方剂有麻黄汤、三拗汤等，这些方剂中的麻黄、杏仁、甘草等药物能发散风寒，宣通肺气，从而缓解咳嗽症状。同时，患者还可以适当饮用一些姜汤，以增强散寒解表的作用。

(2) 风热犯肺型

风热犯肺型咳嗽多发生在春季或气候温暖时节，患者咳嗽频繁剧烈，气粗或咳声嘶哑，喉燥咽痛，痰不爽，痰黏稠或黄，常伴鼻流黄涕，口渴，头痛，身楚，恶风身热等症状。

治疗宜疏风清热，宣肺止咳。桑菊饮、银翘散等方剂是常用的治疗药物，其中的桑叶、菊花、薄荷等药物能疏散风热，清肺止咳。患者还可以多吃一些具有清热作用的食物，如梨、枇杷等，辅助缓解咳嗽。

(3) 痰湿蕴肺型

痰湿蕴肺型咳嗽患者咳嗽反复发作，咳声重浊，痰多，因痰而嗽，痰出咳平，痰黏腻或稠厚成块，色白或带灰色，每于早晨或食后则咳甚痰多，进甘甜油腻食物加重，胸闷，脘痞，呕恶，食少，体倦，大便时溏等症状。治疗以燥湿化痰，理气止咳为主。二陈汤、三子养亲汤等方剂可选用，其中的半夏、陈皮、茯苓等药物能燥湿化痰，理气和中。患者日常饮食应避免食用生冷、油腻、甜食等易生痰湿的食物。

3. 中医特色疗法辅助

除了中药内服，中医还有一些特色疗法对

缓解反复咳嗽也有很好的效果。比如针灸，通过刺激肺俞、列缺、合谷等特定的穴位，能调节肺脏功能，增强机体免疫力，达到止咳的目的。拔罐法则可以通过在背部等部位拔罐，促进局部血液循环，祛除风寒湿邪，缓解咳嗽症状。

4. 结束语

反复咳嗽虽然让人烦恼，但中医通过辨证施治，结合中药、针灸、拔罐等多种方法，为患者提供了全面、个性化的治疗方案。当您被反复咳嗽困扰时，不妨寻求中医的帮助，让中医的智慧为您舒缓呼吸道不适，恢复健康。同时，在日常生活中，我们也要注意预防咳嗽的发生，保持良好的生活习惯，增强体质，远离咳嗽的困扰！

睡眠呼吸障碍与耳鼻喉关系

武汉市武昌医院 耳鼻咽喉科 冯岱

1. 什么是睡眠呼吸障碍 (SBD)

睡眠呼吸障碍是指睡眠中反复出现呼吸暂停(气流完全停止 $\geq 10s$)或低通气(气流下降 $\geq 30%$,且伴血氧下降),导致夜间间断缺氧和微觉醒的一组疾病。

常见类型:单纯鼾症;阻塞型睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS);中枢性睡眠呼吸暂停(CSA)。

2. 耳鼻喉科结构为何成为“关键瓶颈”

上气道可简化为“三段两阀门”。

三段:鼻腔段,鼻中隔偏曲、肥厚性鼻炎、鼻息肉、腺样体肥大;口咽段,软腭过长、悬雍垂粗大、扁桃体肥大;舌咽段,巨舌症、舌根淋巴增生;

两阀门:软腭-咽壁阀门、会厌-舌根阀门。

睡眠时肌肉张力下降,上述解剖异常更易塌陷,形成“吸力塌陷-缺氧-微觉醒-再入睡”的恶性循环。多导睡眠监测(PSG)可对病情分级:睡眠呼吸暂停低通气指数,轻度为5~15次/h,中度为15~30次/h,重度 > 30 次/h。

3. 诊断:耳鼻喉科医师的“四步曲”

床旁问卷:艾普沃斯嗜睡量表 ≥ 10 分,提示嗜睡;询问配偶是否目击呼吸暂停。

体格检查:颈围(男 $> 43cm$ 、女 $> 38cm$)、体重指数(BMI)、马兰帕蒂分级、Friedman舌位。

鼻内镜+口咽镜:评估鼻中隔、鼻甲、扁桃体、软腭、舌根。

睡眠研究:PSG或家庭睡眠监测(HST);若考虑手术,加做药物诱导睡眠内镜(DISE)定位塌陷平面。

4. 治疗阶梯:从“无创”到“精准手术”

(1)一级:生活方式改善

减重5~10kg可使呼吸暂停低通气指数(AHI)下降约50%。

侧卧睡眠、戒酒、避免镇静药。

(2)二级:器械治疗

持续气道正压通气(CPAP)是中度至重度OSAHS的首选,但鼻腔阻塞会降低依从性。

口腔矫治器:适用于轻-中度、下颌后缩者,DISE下舌根塌陷者效果更佳。

(3)三级:耳鼻喉解剖性手术

鼻腔平面:鼻中隔矫正+下鼻甲射频/黏膜下切除,可明显降低鼻阻,98%的患者主观通气改善,CPAP所需压力平均下降 $2cmH_2O$ 。

口咽平面:微创射频/激光辅助腭成形术,适用于单纯鼾症或轻度OSAHS;中重度者可行保留悬雍垂的腭咽成形术(UPPP改良术式)。

舌咽平面:舌根射频消融、舌体部分切除、舌悬吊;最新技术为“舌下神经刺激植入”,同步吸气时电刺激舌外肌,国外5年随访AHI下降68%。

多平面阻塞:多水平射频/激光联合一次或分期完成,可提高治愈率。

(4)四级:颌骨与减重手术

双颌前徙术扩大骨性框架,治愈率达80~90%,适用于CPAP失败、颌面畸形者。

肥胖(BMI > 35)合并代谢综合征,可考虑减重代谢手术,术后AHI平均下降60%。

5. 何时必须看耳鼻喉科

长期鼻塞、张口呼吸,晨起口干、咽痛;夜间憋醒、配偶目击呼吸暂停;规律使用CPAP仍无法耐受高压;儿童睡眠翻滚、多汗、注意力差,合并腺样体面容;等等情况。

6. 日常自我管理随访

患者可在家中用手机App监测鼾声与血氧,记录症状日记;术后6~8周复查内镜,评估创面与通气;3~6个月复查PSG;体重每增加5kg或出现新发症状,应及时复诊;同时,要与高血压、糖尿病、心血管科联合随访,以降低心脑血管终点事件。

睡眠呼吸障碍绝非“打鼾”那么简单,耳鼻喉科相关解剖结构异常是其最常见的可逆性病因。采取“精准评估-多平面联合干预-长期随访管理”的诊疗策略,绝大多数患者的缺氧症状与生活质量均可得到显著改善。如果您或家人出现相关表现,建议尽早前往耳鼻喉科接受专业评估,让每一次呼吸都安静且顺畅。

脑梗死发病前有预警? 短暂头晕、视物模糊千万别忽视

武汉市新洲区人民医院 神经内科 黄荣

1. 正确认识脑梗死: 大脑的黄金警报

在医学上,短暂的、可完全恢复的“小中风”症状,被称为短暂性脑缺血发作(TIA),通俗的可理解为大脑血管发生的一次“严重堵车”,但万幸的是,身体强大的自溶机制或侧支循环及时疏通了,没有造成永久性的“瘫痪”。TIA典型的特征是短暂性、一过性、反复性。为什么说TIA为大脑的“黄金警报”呢,原因在于:国内外大量研究数据显示,TIA发生后,近期发生致残、致死性大面积脑梗死的风险极高,其中,约有50%的脑梗死发生在TIA后的早期48h内。因此,抓住TIA的窗口期,是有效预防脑梗死的最佳时机,而短暂的头晕和视物模糊正是TIA最常见、也最容易被忽视的两大表现。

2. 两大“隐形”信号深度解析: 不是你想象的那么简单

如果患者主诉有短暂头晕、视物模糊症状,需要仔细的甄别其背后的真相,如果是普通的头晕,可能与患者颈椎病史、血压波动明显、过于劳累等原因有关,但若是与TIA有关的头

晕,其特殊性表现在剧烈的眩晕,感觉自身或周围景物在旋转,站立不稳,尤其是突发性、无法解释原因的头晕,需要第一时间考虑到与脑血管疾病有关。视物模糊则是TIA较典型的表现,通常与供应眼睛的颈动脉系统出现微血栓有关,病根大概率在大脑供血血管,是颈动脉椎基底动脉系统发出的求救信号,需引起高度重视。

3. 除了头晕、视物模糊外,以下TIA“警报”也需牢记

为了方便公众准确识别、记忆TIA“警报”,国际对“FAST”原则进行大力推广,但其主要在已发生脑梗死患者中应用,针对TIA预警信号,我们建议使用与我国国情相符的“120”三步识别法,具体概括为:“1”是看患者的脸部,明确脸部是否有口角歪斜、脸部不对称等情况,“2”是抬起患者的两只胳膊,将患者双臂平行举起、观察是否出现一侧无力、下垂情况,“0”是与患者交谈,观察患者是否出现理解异常、表达困难、言语不清等情况,牢记以上警报,有助于及时发现TIA发生。

迎接新生命: 这些产科常识准爸妈要知道

武汉市蔡甸区蔡甸街道卫生院 妇产科 胡志文

从得知怀孕的喜悦,到宝宝呱呱坠地的感动,十月怀胎的旅程满是期待,也有诸多细节需留意。产科知识从不是医生的“专属”,摸清这些门道,能让准爸妈少走弯路,从容迎接新生命的到来。

1. 孕前准备: 打好孕育的“基础”

备孕从来不是女性一个人的事,需要夫妻双方共同发力。建议备孕前3~6个月做一次孕前检查,女方查妇科超声、性激素六项、甲状腺功能,排查妇科及内分泌问题;男方做精液常规,筛查精子质量。

备孕期间,女性每日补充0.8mg叶酸可有效预防胎儿神经管畸形。同时,夫妻双方均需戒烟戒酒、规律作息、避免熬夜劳累,还要远离甲醛和辐射等有害物质。放松心情,顺其自然,宝宝往往会在不经意间降临。

2. 孕期产检: 守护母婴健康的“防线”

确认怀孕后,建议12周前到医院建档,按时完成医生安排的产检是母婴安全的关键。

孕早期需做B超确认宫内孕,查血常规、尿常规、肝功能等基础项目。11~13周+6天的NT检查尤为重要,可通过B超测量胎儿颈部透明层厚度,初步筛查胎儿染色体异常的风险。

孕中期的唐筛/无创DNA检测,是排查唐氏综合征的重要手段;20~24周大排畸B超可全面检查胎儿五官、四肢、内脏等发育情况,堪称孕期最关键的一次畸形筛查。24~28周糖耐量试验可排查妊娠期糖尿病。

孕晚期产检频次增多,28周起每4周一次,36周后每周一次。医生会密切监测胎儿的胎位、胎心、羊水,评估孕妇骨盆条件及顺产可能。

3. 孕期生活: 这些细节别忽视

孕期饮食无需大补,重在营养均衡。鸡蛋、牛奶、瘦肉等补充优质蛋白,新鲜果蔬补充维生素,适当吃些粗粮预防便秘。严控高糖、高油、高盐食物的摄入,避免体重增长过快,预防孕期并发症。

孕期可适度运动,散步、孕妇瑜伽、游泳都合适增强体质助力顺产;避开跑跳、负重等剧烈运动即可。

孕期保持好心情,不因激素波动焦虑;家人多关心体谅,分担家务缓解孕妈妈心理压力。

4. 分娩时刻: 从容应对不慌张

临近产期,见红、破水、规律宫缩,是宝宝要“发动”的信号。见红一般是少量血丝或粉色分泌物,无需急于就医;若破水应立即平躺垫高臀部,防止脐带脱垂,尽快就医。规律宫缩是指每隔5~10分钟疼一次,每次持续30秒以上,而且间隔越来越短、疼痛越来越强,出现这种情况也要及时就医。

分娩分顺产和剖宫产。顺产对母婴更有利,宝宝经过产道挤压,肺部发育会更好,妈妈恢复也更快。但需要满足胎位正、胎儿大小适中、孕妇骨盆条件达标。剖宫产为难产时的“救命方案”,比如胎儿缺氧、胎位不正、孕妇有严重并发症等情况,遵医嘱即可,切勿别盲目选择。

5. 产后恢复: 做好月子, 养好身体

宝宝出生后,妈妈需慢慢恢复。产后注意休息但别久躺久坐,顺产妈妈24小时可下床活动促进恶露排出。饮食清淡易消化,初期可进食小米粥、鸡蛋羹,肠胃恢复后再逐步补营养。产后做好个人卫生,顺产妈妈用温水清洗外阴,剖宫产妈妈保持伤口干爽防感染。产后42天务必复查,检查子宫、宫颈的恢复,及盆底肌功能。

6. 结束语

孕育新生命是一场甜蜜的“修行”,准爸妈做好准备、遵从医嘱,就能顺利度过这段特殊的时光。愿每个宝宝平安降临,每个妈妈健康恢复。

大肠癌筛查别拖延! 这些人群必须定期做

武汉市第八医院 普外科 王倩

别让“再等等”害了你! 大肠癌早期往往悄无声息,一旦出现便血、腹痛、消瘦,很可能已不是早期。好在,定期筛查是应对它的关键武器——能在它还没成气候甚至还是息肉时就发现并处理掉,大大降低危害。可惜很多人因为不了解、怕麻烦或想拖延,错过了最佳时机。特别是下面这几类风险更高的人,定期筛查绝不是可以拖延的事情,是保护健康的必要步骤!

1. 哪些人必须将筛查提上日程? 别再犹豫!

年龄是首要信号灯: 医学界普遍共识是,无论男女,年满45周岁,就应该启动人生的第一次大肠癌筛查。这是筛查的起跑线。年龄越大,风险随之攀升。

家族病史敲响警钟: 如果你的直系亲属(父母、亲兄弟姐妹、子女)中有人患过大肠癌,尤其发病年龄较轻,或者家族中存在多位亲属患病的情况,那么你的风险远高于常人。这类人群通常需要更早开始筛查,可能提前到40岁甚至更早,并且筛查间隔需更短。务必告知医生详细的家族病史。

身体曾发出预警信号: 如果你曾经在肠镜

检查中发现并切除了某些特定类型的结直肠息肉,或者以往被诊断过炎症性肠病且病程较长,那么你也属于大肠癌的高危人群。即使切除了息肉,定期复查随访至关重要,因为新的息肉可能再次生长。

生活方式暗藏风险: 长期的不良生活习惯会为大肠癌埋下隐患,如长期吸烟酗酒、酷爱红肉及加工肉制品、日常饮食中缺乏蔬菜水果和全谷物纤维、超重或肥胖、长期久坐缺乏运动。如果你符合上述多项,即使年龄未到45岁,也应主动与医生沟通,评估是否需提前筛查。

2. 关键筛查方法: 选对才能事半功倍

结肠镜检查: 这是目前最准确、最全面的方法。医生能通过柔软的管状内窥镜,直观清晰地观察整个大肠的内壁,任何细微的病变,如息肉、炎症、早癌,都无所遁形。其最大价值在于,一旦发现小的良性息肉(癌变前病变),医生能在检查过程中直接、无痛地将其切除,从而有效阻断其未来癌变的可能,实现真正的预防。对于筛查结果正常的低风险人群,通常每5~10年进行一次即可。高危人群则需根据医生建议缩短间隔。

粪便免疫化学检测: 此检测方式操作极其简便,无创无痛,在家即可完成。通过检测粪便中肉眼不可见的微量血液(可能是肿瘤或息肉表面微量渗血所致),初步提示肠道可能存在异常。FIT检测主要作为初筛手段,灵敏度有限。它只能提示肠道有出血可能,但无法确定出血原因。因此,一旦FIT检测结果呈阳性,必须尽快接受结肠镜检查以明确诊断,绝不能仅凭阳性结果就恐慌或置之不理。

其他方法(如多靶点粪便DNA检测): 这类新技术通过检测粪便中脱落的肠道细胞DNA变异等信号,灵敏度一般高于FIT。但其成本较高,作为筛查的普及性尚不如前两者。同样,阳性结果也需要肠镜确诊。具体是否选择可与医生探讨。

总之,大肠癌筛查的精髓,就是在它还没惹出大麻烦前提前拦截。年龄到了45岁、家里有人得过这病、自己以前查出来过息肉,或者生活习惯不太好的朋友们,请一定记住: 按时筛查是你们对抗风险最有效的方法。

牙齿上的小黑点，是早期龋病吗？别大意！

武汉市蔡甸区人民医院 口腔科 余妮

在我的日常诊疗中，常常有患者指着镜子里的牙齿，带着一丝困惑和不安问我：医生，我牙齿上这个小黑点是什么？是蛀牙吗？它不痛不痒，需要管它吗？每当这时，我都会告诉他们，这个看似不起眼的小黑点，可能是牙齿发出的一个重要警报，绝不能掉以轻心。

1. 小黑点：牙齿发出的无声警报

首先，我们需要明白，牙齿上出现的小黑点，最常见也最需要警惕的，确实是早期龋病，也就是我们常说的蛀牙的初始阶段。很多人误以为蛀牙就是明显的黑洞，并且会伴随着疼痛。但事实是，在龋病发展到那个阶段之前，它已经经历了一段漫长的沉默期。

这个黑点究竟是如何形成的？我们的口腔并非无菌环境，里面栖息着大量的细菌。当我们摄入食物，尤其是糖和碳水化合物后，这些细菌便会代谢产酸。酸，就像一个微型的腐蚀剂，持续攻击我们牙齿最外层的保护壳——牙釉质。牙釉质是人体最坚硬的组织，但它在酸的长期侵蚀下，也会发生脱矿，也就是矿物质流失。这个脱矿区域在微观层面变得疏松多孔，当光线照射进去时，由于折射和散射的改变，它在肉眼就呈现为一个暗淡的、灰褐色的斑点或黑点。

所以，这个黑点本质上不是污渍，而是牙釉质内部结构开始崩坏的阴影。它就像一座坚固城墙出现的第一道裂缝，虽然城墙还没有倒塌，但防御已经被攻破了一个缺口。这个阶段，龋坏仅限于最表层的牙釉质，患者通常没有任何感觉，既不痛也不敏感。

2. 忽视的代价：龋病的进展之路

为什么说别大意？因为一旦错过了这个最

佳干预时期，龋病的进展速度会超出你的想象。当细菌穿过牙釉质，侵入到第二层结构——牙本质时，情况就发生了质变。牙本质的硬度远不如牙釉质，而且内部有丰富的微细管道通向牙髓。细菌在这里的进展会大大加速，同时，你可能开始感觉到对冷、热、酸、甜的刺激变得敏感。当喝一口冰水或吃一块糖时，牙齿会传来一阵短暂的酸痛。

如果此时仍然忽视，细菌将长驱直入，最终抵达牙髓腔，引发牙髓炎。到了这个阶段，疼痛将成为主角。你会经历自发性、阵发性的剧痛，甚至夜间疼痛加剧，严重影响睡眠和生活质量。

3. 告别猜测：让牙医来一探究竟

然而，作为普通人，甚至作为非口腔专业的医生，都很难仅凭肉眼就百分之百准确判断一个小黑点的性质。色素沉着和早期龋病在外观上可能非常相似。因此，最关键的一步，是寻求专业的帮助。

牙医拥有专业的工具和知识来做出准确诊断。我们会借助 X 光片，穿透牙釉质和牙本质，看到肉眼无法察觉的、隐藏在内部的龋坏范围和深度。很多时候，表面看起来只是一个不起眼的小黑点，X 光片却显示其下方已经形成了一个巨大的空洞。

所以，牙齿上的小黑点，是早期龋病吗？它很可能是。无论它是什么，它都是一个信号，提醒你该去看牙医了。不要因为不痛不痒就选择忽视，因为牙齿的破坏过程在你察觉到疼痛之前，早已悄然进行了很久。早期发现，早期干预，意味着治疗可以更简单、更微创、更经济，也能最大限度地保留你健康的牙齿结构。

常见职业病危害因素识别与防护指南

滕州市疾病预防控制中心 李伟

职业病并非职业带来的必然代价，而是可借助科学防护手段避免的健康风险。在我国，法定职业病多达 135 种，涵盖职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性化学中毒、物理因素所致职业病等十二大类别。保护劳动者健康，关键是识别工作环境中的职业病危害因素，并据此采取针对性防护措施。

1. 粉尘：看不见的“肺部杀手”

矿山行业、石板材行业以及冶金行业等领域的劳动者大多时候会暴露在粉尘环境、煤尘环境以及水泥尘环境等之中，长时间吸入粉尘可引发尘肺病，像矽肺、煤工尘肺这类职业病，致使肺组织出现纤维化的状况，最终会因为呼吸衰竭而失去生命，防护的关键要点如下：采用湿式作业方式，例如借助喷水来降低粉尘；对尘源进行密闭处理，佩戴符合 GB2626 标准的 KN95 及以上级别的防尘口罩，每 1 至 2 年进行一次胸部 X 光片职业健康检查。

2. 化学毒物：从皮肤到内脏的“隐形侵袭”

化工、制药、电子等行业存在苯、甲醛、铅、汞等有毒物质。苯可致白血病，铅会损害神经系统，汞中毒则引发震颤、口腔炎等。防护策略：优先采用无毒或低毒原料替代高毒物质（如用水性涂料替代含苯油漆）；设置局部排风系统（如通风橱、集气罩）；劳动者穿戴防毒面具（配相应滤毒盒）、防化手套（丁腈或氯丁橡胶材质）；工作场所设置洗眼器、喷淋装置等。

3. 物理因素：噪声与辐射的“慢性伤害”

机械制造以及纺织行业所产生的噪声大多时候会超过 85 分贝，长时间处于这样的环境中，有可能导致职业性噪声聋。防护措施如下：

可以采用低噪声设备（如隔音罩以及减震基座等），还可以佩戴降噪值 $NRR \geq 25dB$ 的防噪声耳塞或耳罩，另外要合理安排工作时间，每工作 2 小时就休息 10 分钟。医疗、科研行业则需要防范 X 射线、 γ 射线等电离辐射，防护方法有屏蔽防护（如铅衣、铅玻璃）、距离防护（操作台与辐射源保持 1 米以上）、时间防护（缩短暴露时间）。

4. 生物因素：特殊行业的“健康威胁”

医护人员、实验室工作人员以及从事养殖行业的人员，在工作中可能接触乙型肝炎病毒、艾滋病毒、布鲁氏菌等各类病原体。防护工作的关键要点在于：严格依照标准预防措施来执行，如佩戴双层手套、护目镜以及防水隔离衣，接触患者体液后即刻洗手消毒，医疗废物按分类妥善处理（如锐器放入防刺穿容器）；插管、手术等高危操作时，使用动力空气净化呼吸器（PAPR）。

5. 异常环境：高温与高湿的“体力透支”

冶金、铸造以及纺织行业的劳动者大多时候会面临高温或者高湿的环境，这种环境易引发中暑以及电解质紊乱等情况，防护方面的建议如下：调整工作时间，避开 10:00-16:00 这个高温时段，提供含盐量在 0.1%-0.2% 的清涼饮料，让劳动者穿戴透气且浅色的工作服，设置空调休息室。

职业病防护工作需要企业与劳动者协同发力：企业需严格落实“三同时”制度，确保职业病防护设施与主体工程同时设计、同时施工、同时投入使用，并定期开展工作场所危害因素检测；劳动者应主动学习防护知识，规范使用防护用品，按时参与职业健康检查。

重症肺炎的预警信号，出现这些要立刻重视

武汉市普仁医院 呼吸与危重症医学科 周玲

重症肺炎是一种严重的呼吸系统疾病，病情进展迅速，若不及时治疗，可能危及生命。了解重症肺炎的预警信号，对于早期识别和干预至关重要。本文将为您介绍重症肺炎的四大关键预警信号，帮助您在关键时刻迅速做出判断，及时就医。

1. 呼吸急促与困难：警惕呼吸衰竭的前奏

重症肺炎患者最常见的预警信号之一是呼吸急促和呼吸困难。正常情况下，成年人的呼吸频率为每分钟 12-20 次，如果呼吸频率超过 24 次/分钟，且呼吸时伴有明显的气促、喘息或呼吸费力，这可能是重症肺炎的早期表现。呼吸急促不仅意味着身体缺氧，还可能预示着呼吸肌疲劳和呼吸衰竭的即将发生。当呼吸困难持续加重，甚至出现点头呼吸、端坐呼吸（坐着

时呼吸困难减轻，平躺时加重）时，这表明患者的呼吸功能已经受到严重影响，需要立即就医。

2. 持续高热与寒战：炎症反应的强烈信号

持续高热和寒战是重症肺炎重要预警信号。体温超 39°C 且持续久，伴寒战、大汗淋漓时，提示可能有严重细菌感染。寒战是身体对抗感染的生理反应，可增强免疫系统活性，但过度寒战和高热会使身体耗能、体力衰竭，加重心肺负担。若高热和寒战反复发作，常规退烧药效果不佳，可能是重症肺炎，需及时抗菌治疗和进一步检查，控制感染源，防病情发展为败血症或感染性休克。

3. 意识模糊与精神萎靡：中枢神经系统受累迹象

重症肺炎不仅影响呼吸，还可能累及中枢

神经。患者出现意识模糊、精神萎靡、嗜睡甚至昏迷，表明肺炎已严重影响大脑功能。缺氧和感染毒素共同作用导致大脑代谢紊乱，影响神经细胞功能，患者可能反应迟钝、言语不清、定向力障碍。此时患者无法准确表达不适，需家属或医护人员警惕。及时氧疗、抗感染治疗及中枢神经保护是挽救生命关键。发现患者有神经系统恶化，应立即拨打急救电话送医，防止病情恶化致不可逆脑损伤。

4. 皮肤发绀与四肢冰冷：循环衰竭的危险信号

皮肤发绀和四肢冰冷是重症肺炎致循环衰竭的重要预警。肺部严重感染时，氧气交换功能受损，血中氧含量降低，致皮肤和黏膜发绀，如口唇、指甲、耳垂呈青紫色。同时，缺氧和感染引发全身炎症反应，使血管收缩，四肢末

梢血液循环减少，出现四肢冰冷。若不及时处理，循环衰竭早期表现可能迅速进展为休克，危及生命。发现患者出现上述症状，应立即让其平卧位，保持呼吸道通畅，给予高流量吸氧，并尽快送医。在医院，医生会通过血气分析、心脏超声等检查评估患者循环和氧合状态，采取应用血管活性药物、机械通气支持等治疗措施，以恢复循环功能和氧合水平，挽救生命。

5. 结语

重症肺炎的预警信号不容忽视。呼吸急促、持续高热、意识模糊和皮肤发绀等信号都是病情加重的危险标志。一旦发现这些症状，请立即就医，争取宝贵的治疗时间。早期识别和及时治疗是战胜重症肺炎的关键，希望本文的介绍能帮助您更好地保护自己和家人的健康。

肛瘻为什么总反复？查清瘻管走向，是根治的关键

武汉亚心总医院 徐诚

许多饱受肛瘻折磨的患者都有这样的痛苦经历：手术做了，伤口似乎愈合了，但过段时间，肛门旁的肿痛、流脓又卷土重来。反反复复，身心俱疲。究竟是什么原因让肛瘻如此“顽固”？答案就藏在那条看不见、摸不清的“瘻管走向”之中。

1. 肛瘻为何像“打不死的小强”？核心秘密在瘻管！

简单来说，肛瘻是肛门直肠周围组织感染化脓后形成的病理性管道。它通常有两个口：内口（多在肛门内的肛窦、肛腺隐窝处，是感染的源头）和外口（在肛周皮肤上，是脓液流出的出口）。连接这内、外口的通道，就是我们反复提到的瘻管。肛瘻之所以反复发作，核心根源在于：

源头未除：只切除外口或部分瘻管，却遗漏了肛门深处的感染源头——内口，等于未铲除核心病根。内口如同泉眼，持续向残留管道释放含菌分泌物。这些物质在管道内积聚成脓，不断侵蚀组织，最终必然冲破薄弱处形成新溃口，导致红肿流脓复发。不消除内口，治疗仅是暂时封堵，复发只是时间问题。

管道残存：肛瘻的瘻管绝非一条笔直的隧道。它可能像树根一样分枝蔓延，形成复杂的支管、盲端或空腔；可能高低起伏，深达肌肉间隙甚至环绕括约肌；还可能九曲十八弯，路径极其迂回隐蔽。手术中如果没有完整、准确地找到并清除所有的瘻管分支和感染坏死组织，哪怕残留一小段或一个微小的脓腔，都会成为复发的“定时炸弹”。

位置特殊：肛门直肠作为人体消化道的出口，这个特殊部位持续有粪便通过，其环境常年潮湿且极易受到污染。粪便本身含有大量细菌，加上局部温度湿度适宜，为各类病原微生物提供了天然的繁殖温床。在这种特殊环境下，如果手术未能彻底清除瘻管，残留的管道分支或微小脓腔暴露于污染环境，就像在细菌培养皿中敞开口。细菌会沿着残留的管道残端迅速入侵繁殖，引发持续性感染。这种感染会不断制造新的脓液，导致局部反复红肿、破溃流脓。

2. 根治的钥匙：精准绘制“瘻管地形图”

反复发作的痛苦让患者和医生都深刻认识

到：要根治肛瘻，术前精准探查、术中彻底清除瘻管系统是重中之重！而这一切的基础，就是查清瘻管的走向、深度、分支以及与肛门括约肌的复杂关系，如同作战前摸清敌军的详细布防图。如何揪出这条“狡猾的管道”？现代医学提供了有力的“侦查武器”：

指诊与探针：通过肛门指检，医生能感知内口位置的凹陷或硬结、判断瘻管的大致方向和深度。配合使用软质的探针，轻柔地沿着外口探入，可以初步描绘出瘻管的路径，感受它的弯曲度和可能的走向，甚至找到隐藏的内口。这是最基础、最直观地检查。

MRI 与超声：肛周磁共振成像（MRI）：这是目前评估复杂肛瘻（尤其是高位、深部、多分支瘻）的“金标准”。它利用强大的磁场和射频波，能生成肛门括约肌复合体及周围组织的多层、多平面高清图像。MRI 可以清晰地立体显示瘻管的全程走向、深度、分支形态、与肌肉的关系，精准定位内口，还能发现隐匿的脓腔。它是制定精准手术方案的基石。

肛管直肠腔内超声：将特制的超声探头放入肛管内进行检查。它能清晰地显示肛门括约肌各层的结构，对判断瘻管与括约肌的关系（是穿过肌肉还是肌肉间隙）、寻找内口有独特优势。尤其对判断括约肌损伤程度，帮助医生选择对肛门功能影响最小的手术方式至关重要。

辅助“造影剂”——亚甲蓝或过氧化氢注射：术中，医生有时会通过外口注射亚甲蓝溶液或过氧化氢溶液。如果液体从内口溢出（比如在肛镜下看到蓝色染色或有气泡冒出），就能确定内口位置，并辅助判断瘻管的连通性。这对定位模糊的内口特别有帮助。

总之，肛瘻反复发作，并非命运捉弄，往往是瘻管“真身”未被彻底识破与清除。这条“狡猾管道”的走向迂回迷离，主路支路纵横交错，深浅高低变化多端。查清它、看透它，是终结反复噩梦的治本之道。借助精准的影像探查（如 MRI、超声）、经验丰富的医生判断以及个体化的手术方案，彻底清除感染的源头和整个瘻管网络，同时配合术后精心的护理，才能真正实现“斩草除根”。

外科伤口护理，避免感染的小技巧

湖北省武汉市江岸区丹水池街社区卫生服务中心 赖娟

在我们的日常生活中，外科伤口是常见的医疗问题，无论是手术后的伤口，还是外伤引起的切割或划伤，正确的伤口护理对促进愈合和避免感染至关重要。伤口感染不仅会延长恢复时间，还可能引发严重并发症，甚至威胁生命。因此，了解一些有效的外科伤口护理技巧，并掌握如何预防伤口感染，是每个人都应该具备的基本常识。

1. 保持伤口清洁，避免细菌入侵

保持伤口清洁是预防感染的关键步骤。伤口一旦受伤，容易成为细菌入侵的途径，若未及时处理，可能导致感染、炎症甚至脓肿等并发症。

及时清洗伤口：伤口受伤后应尽早用清洁的水冲洗，去除脏物、血液和异物。可以使用生理盐水或温开水清洗伤口，避免使用含酒精或碘伏的消毒液，因为这些可能刺激伤口并延缓愈合。清洗时要轻柔，不要过度摩擦。

伤口消毒：清洗后，应使用温和的消毒剂（如碘伏或氯己定溶液）对伤口进行消毒。选用合适的消毒产品，并避免过度摩擦伤口周围，消毒时应轻柔操作。

2. 合理更换敷料，避免伤口受压

开放性伤口需要通过敷料保护和覆盖，既能防止外界的细菌入侵，又能促进伤口愈合。合理的敷料更换方法是避免感染的关键之一。

定期更换敷料：伤口敷料应根据伤口情况定期更换，通常每天或每两天一次。如伤口出现渗液或渗血，应及时更换。更换时最好在专业人士指导下进行，避免用力过猛，以防伤口再次开裂或感染。

避免敷料过紧或过松：敷料固定不宜过紧或过松。过紧会影响局部血液循环，妨碍愈合；过松则无法有效防止细菌进入伤口，降低防护

效果。敷料应适度固定，确保伤口保护同时不限制血液流通。

选择适合的敷料材料：市面上有多种敷料可选，如纱布、创可贴、透明膜等。根据伤口的深浅和情况选择合适的敷料，避免刺激性材料。较深的伤口可选用透气、吸液的敷料，浅表伤口可使用透明膜或医用胶带。

3. 注意饮食和休息，增强身体抵抗力

身体的整体健康状况直接影响伤口的愈合和抵抗感染的能力。良好的饮食习惯和充足的休息有助于增强身体免疫力，促进伤口愈合。

保持均衡饮食：伤口愈合需要充足的营养支持，尤其是蛋白质、维生素C和锌等营养成分，它们能有效促进细胞修复和免疫反应。例如，蛋白质能够帮助伤口组织的修复，维生素C有助于胶原蛋白的合成，锌有助于皮肤的再生和

免疫力的提升。建议患者增加高蛋白食物（如瘦肉、鸡蛋、豆制品）、新鲜蔬菜水果（尤其是富含维生素C的食物）和全谷类食物的摄入。

避免刺激性食物：在伤口恢复期间，应尽量避免食用过于辛辣、油腻或刺激性的食物，这些食物可能会影响身体的免疫反应，甚至导致伤口愈合不良。此外，过量的糖分摄入也可能干扰伤口的愈合，因此要控制甜食的摄入量。

4. 总结

外科伤口的护理不仅仅是单纯的清洁和包扎，更是一个细致的过程，涉及到伤口的清洁、敷料的选择与更换、以及身体免疫力的增强。只有全面而细心的护理，才能有效避免伤口感染，促进伤口的愈合。因此，在日常生活中，我们不仅要注意伤口的清洁和敷料的更换，还要注重保持健康的饮食和良好的休息，增强身体的自我修复能力。

眼底荧光血管造影是什么？检查前这些准备要做好

武汉市新洲区人民医院 刘亚会

在眼科诊疗的“工具箱”里，眼底荧光血管造影堪称诊断视网膜、脉络膜疾病的“精密仪器”。它通过注射荧光造影剂，动态捕捉眼底血管的细微变化，帮助医生精准定位病变位置、判断病情严重程度。无论是糖尿病视网膜病变的早期筛查，还是黄斑变性的鉴别诊断，这项检查都发挥着不可替代的作用。不过，要确保检查安全、结果准确，检查前的充分准备至关重要，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 眼底荧光血管造影的原理与作用

（1）技术原理：医生会通过患者肘静脉注射荧光素钠造影剂，这种物质随血液循环快速进入眼底血管。在特定蓝色波长光的激发下，造影剂会发出明亮的黄绿色荧光，通过专用的眼底照相机连续拍摄，就能清晰呈现血管的充盈状态、

渗漏情况，甚至能发现无灌注区等微小病变。

（2）临床价值：这项检查对多种眼底疾病的诊断具有关键意义。例如，糖尿病视网膜病变患者可能出现微动脉瘤、血管渗漏等特征性荧光表现，医生通过分析这些影像，能准确判断病变分期，制定个性化的治疗方案；对于黄斑变性患者，造影可以清晰显示新生血管的位置和渗漏范围，为后续治疗提供精准依据。

2. 检查前的核心准备事项

（1）病史与禁忌症筛查：患者需主动向医生详细说明自己的健康状况，包括是否患有严重的心、肝、肾疾病，青光眼是否得到有效控制，是否有过敏史（尤其是对荧光素钠或碘剂过敏），以及是否处于妊娠状态。

（2）检查前禁食与用药调整，检查前8-

12小时，患者需要禁食禁水，这是为了避免注射造影剂后因恶心、呕吐影响操作，甚至导致误吸。高血压患者要提前将血压控制在安全范围内，糖尿病患者需密切监测血糖，防止低血糖的发生。如果长期服用抗凝药物，一定要提前告知医生，以便评估出血风险，必要时调整用药方案。

（3）眼部与全身准备，检查前30分钟，患者需要使用散瞳眼药水扩大瞳孔，这样医生才能更清晰地观察眼底细节。同时，要移除隐形眼镜、金属饰品等可能干扰成像的物品。检查室会进行皮肤过敏试验，在前臂内侧划痕后观察5分钟，如果出现红肿等过敏反应，就需要谨慎评估是否适合进行造影检查。

3. 检查中的配合要点

注射造影剂后，患者要按照医生的指令转

动眼球，确保不同角度的血管都能被清晰拍摄。检查过程中，如果出现心慌、呼吸困难等严重过敏反应，要立即告知医护人员。同时，全程保持头部固定，避免因身体移动导致图像模糊，影响检查结果。

4. 结束语

眼底荧光血管造影就像眼科医生的“透视眼”，能帮助我们揭开眼底疾病的神秘面纱。但检查前的细致准备是保障安全、确保结果准确的关键。患者要与医生充分沟通病史，严格遵守禁食、用药调整等要求，以最佳状态配合检查。检查后，记得多喝水促进造影剂排泄，避免揉眼，定期复查眼底，让我们携手守护光明视界，让生活更加清晰美好！

越洗越痒？解密冬季皮肤瘙痒的4大诱因与正确应对法

武汉市新洲区人民医院 皮肤科 汪春蕾

冬季皮肤瘙痒症是高发皮肤病之一，表现为皮肤干燥、脱屑、裂纹及明显瘙痒，好发于小腿、手臂等皮脂腺少的部位，老年人和干性肌肤人群易患病。临床中常见患者因瘙痒频繁洗澡，洗时瘙痒稍缓，洗完反而加重，甚至因搔抓留下抓痕，冬季皮肤科门诊这类患者尤为多见。那么，这一现象背后的原因是什么？该如何正确预防与处理？

1. 要想正确的预防和处冬季的皮肤瘙痒症，首先要明确其发病原因。冬季皮肤瘙痒症的诱因主要可归纳为以下四大方面：

（1）环境因素：冬季气温偏低，空气干燥，湿度骤降会加速皮肤水分蒸发，导致皮肤角质层含水量不足，进而引发干燥瘙痒。

（2）生理因素：低温会抑制皮脂腺活性，造成皮脂分泌减少；尤其老年人因腺体功能退

化，皮脂分泌量较青壮年时期明显下降，直接导致皮肤表面的天然锁水保护膜（皮脂膜）变薄甚至消失。皮脂膜是由皮脂腺分泌的皮脂与汗腺分泌的汗液共同组成的薄膜，相当于皮肤的“保护屏障”，对维持皮肤水润、抵御瘙痒至关重要。皮脂膜受损后，皮肤屏障功能随之下降，角质细胞间隙变大，水分流失加剧，瘙痒症状也会愈发严重。

（3）生活习惯：不良习惯是加重瘙痒的重要推手，比如高温洗澡或用力搓洗，热水会溶解皮肤表面的保护性油脂，搓澡则会直接破坏角质层，双重损伤皮肤屏障；使用肥皂、硫磺皂等碱性清洁用品，同样会溶解皮脂油脂，加剧干燥瘙痒。此外，贴身穿着羊毛、化纤衣物产生的摩擦刺激，日常辛辣饮食、长期睡眠不足等，也会诱发或加重皮肤瘙痒。

（4）疾病诱因：部分躯体疾病也会诱发或加重冬季皮肤瘙痒，常见的有特应性皮炎、银屑病，以及尿毒症、肾功能不全、肝功能异常、甲状腺疾病等系统性疾病，需警惕背后隐藏的健康问题。

2. 冬季一旦出现皮肤瘙痒症，该如何正确处理、有效止痒呢？记住这4个关键点：

（1）正确洗澡：水温控制在40℃内，缩短时长；不用碱性肥皂，选温和沐浴产品，可按需加止痒中药煎剂；洗完用软毛巾轻拍吸干，勿用力揉搓。

（2）科学保湿：建议洗澡后3-5分钟内涂抹含甘油、尿素、透明质酸、神经酰胺、角鲨烷、橄榄油等的皮肤保湿剂。

（3）正确止痒：避免抓挠，用拍打或冷敷缓解；剪短指甲防皮肤破损。瘙痒严重时，遵医嘱使用抗组胺药或止痒类药膏。

（4）及时就医：若使用上述方法瘙痒不能缓解或者出现大面积红斑、渗液、苔藓样变，需去医院进行专业治疗。

3. 在冬季应该如何预防冬季的皮肤瘙痒症呢？应该遵循以下原则：

（1）调节室内湿度，将环境湿度维持在40%-60%，可借助加湿器改善空气干燥状态，减少皮肤水分流失。

（2）强化日常保湿，尤其是老年人和干性皮肤人群，冬季需每日多次厚涂保湿剂，沐浴后及时补涂，筑牢皮肤保护屏障。

（3）调整洗澡习惯，减少洗澡频次，每周2-3次即可，坚决避免搓澡、烫洗。

（4）养成良好生活习惯，每日保证1.5-2升饮水量，补充身体水分；瘙痒发作时忌搔抓，不滥用激素类药膏，用药务必遵从医嘱。

便秘、腹泻反复来？可能是脾胃功能乱了，这样调超管用

洪湖市中医医院 脾胃病科 邓舟

在日常生活中，不少人被便秘和腹泻反复困扰着。时而好几天排不出便，肚子胀得难受；时而又突然腹泻，一天跑好几趟厕所，整个人虚弱无力。这种反复无常的情况，不仅严重影响生活质量，还可能暗示着身体内部出现了问题，尤其是脾胃功能可能已经紊乱。脾胃作为人体消化系统的核心，一旦失调，就会引发各种消化问题，接下来就让我带大家了解一下吧。

1. 脾胃功能与消化问题紧密关联

（1）脾胃在消化中的核心作用，脾胃是人体消化系统的核心脏器。胃主受纳，负责接收我们吃进去的各种食物，并进行初步的储存。同时，胃通过分泌胃酸和胃蛋白酶等消化液，对食物进行初步的化学分解，将其变成食糜。脾主运化，它把胃初步处理后的食糜进一步消

化，吸收其中的营养物质，并将其输送到全身各个部位，为身体提供能量和养分，维持正常的生理活动。一旦脾胃功能正常，消化过程就能顺利开展；反之，就会引发各种消化问题。

（2）脾胃失调引发便秘与腹泻，当脾胃功能出现紊乱时，消化系统的平衡就会被打破。脾胃虚弱时，消化能力下降，食物在胃内停留时间过长，水分被过度吸收，导致大便干结，难以排出，从而引发便秘。而且，脾胃虚弱还会使肠道蠕动减缓，进一步加重便秘症状。而当脾胃运化水湿的功能失常，水湿在体内停滞，就会影响肠道的正常功能，导致肠道蠕动过快，出现腹泻的情况。所以，便秘和腹泻反复出现，很可能是脾胃功能失调的外在表现。

2. 调理脾胃的有效方法

（1）饮食有节养脾胃，合理的饮食是调

理脾胃的基础。我们要养成定时定量进食的习惯，避免饥一顿饱一顿，减轻脾胃的负担。在食物的选择上，要遵循清淡、易消化的原则。多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类食物等，这些食物可以促进肠道蠕动，预防便秘。同时，要少吃辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，这些食物容易损伤脾胃，加重消化问题。

（2）适度运动促运化，适当的运动对脾胃健康有益。运动可以促进气血运行，增强脾胃的运化功能。散步是一种简单易行的运动方式，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，预防便秘和腹泻。此外，瑜伽、太极拳等运动也可以调节身体的气机，使脾胃的气机升降有序，增强脾胃的功能。

（3）规律作息调阴阳，良好的作息习惯对

脾胃的调理也非常重要。中医认为，人体的脾胃功能与昼夜节律密切相关。晚上11点到凌晨3点是肝经和胆经的运行时间，此时人体需要进入深度睡眠状态，以利于肝脏的排毒和脾胃的修复。因此，我们要养成早睡早起的好习惯，保证充足的睡眠时间，让脾胃在夜间得到充分的休息和调养。

3. 结束语

便秘和腹泻反复出现，是脾胃功能紊乱发出的信号。我们不能忽视这些身体的小状况，要及时采取有效的措施来调理脾胃。通过合理的饮食、适度的运动和规律的作息，我们可以让脾胃功能逐渐恢复正常，摆脱便秘和腹泻的困扰，希望大家都能重视脾胃健康，从现在开始行动起来，呵护好自己的脾胃！

隐秘的红毯：当子宫不再按节拍起舞

武汉亚心总医院 妇科 邓雪云

每个月如期而至的月经，是女性生育健康的晴雨表。但当这份“拜访”变得毫无规律、过多、过久或突然造访，便可能是身体拉响了警报——异常子宫出血。它不仅是困扰全球近三分之一育龄女性的常见问题，更是多种妇科疾病

1. 什么是异常子宫出血？

异常子宫出血指月经周期频率、规律性、经期长度或出血量任何一项不符合正常标准的子宫出血。它打破了“21-35天的周期、持续2-7天每次出血20-80毫升”的健康节奏。主要表现为：周期紊乱：月经完全失去规律（如数月不来或一月多次）；经期异常：出血持续超过7天，或淋漓不尽持续十余天；血量异常：每小时浸透一片卫生巾、需要夜间更换、出现大块特殊出血；性交后出血、绝经后再次出血。

2. 背后元凶：从荷尔蒙失调到器质病变

如结构性原因：息肉、腺肌症、子宫黏膜下肌瘤、子宫肌肉组织的良性肿瘤、子宫内腺癌、癌前病变等（绝经后出血尤其警惕）。

非结构性原因：凝血功能障碍、排卵功能障碍、子宫内腺局部异常；子宫内腺修复机制、节育环、激素药物、抗凝剂等引起及罕见如动静脉畸形等情况。

3. 抽丝剥茧寻真相

记录出血日记（周期、天数、血量、症状）；

及时就医，全面体检；实验室检查：血常规、凝血功能、激素水平、妊娠试验；影像学检查：经阴道超声是首选；组织活检：子宫内腺取样是诊断金标准，尤其适用于45岁以上或高危患者。

4. 量体裁衣的解决方案：

治疗完全取决于病因、年龄、生育需求和个人意愿：

药物治疗：激素疗法：口服避孕药调节周期，孕激素治疗增生；

非激素药物：氨甲环酸减少出血，非甾体抗炎药缓解疼痛；

GnRH激动剂：暂时性“药物绝经”，控制严重出血；

手术治疗：宫腔镜手术：切除息肉、肌瘤、子宫内腺消融；

子宫切除术：各种治疗无效或确诊恶性时的最终选择

5. 不同生命阶段的特殊信号：

青春期少女：初潮后2-3年内周期不规律多为正常，但出现大出血需警惕凝血障碍。

育龄女性：首先排除妊娠相关出血（宫外孕、流产）。

围绝经期：周期紊乱常见，但需与子宫内

膜癌鉴别。

绝经后：任何出血都属异常，必须立即就医排查恶性肿瘤。

6. 生活管理：与身体和解的日常智慧

记录月经日记；合理营养：增加铁质摄入；适度运动：规律锻炼有助于激素；压力管理；定期体检；

何时必须就医？每小时浸透1片卫生巾，持续2-3小时；出血持续超过7天；月经周期短于21天或长于35天；性交后或在绝经后阴道出血；伴有头晕、乏力、呼吸困难等贫血；疑似妊娠出血。

异常子宫出血不是“忍一忍就过去”的小事；也不是“每个女人都会有的问题”。它是子宫发出的求救信号，是通往深层健康的密码。每一次不寻常的出血，都是身体在诉说它的需求与困境。

现代医学已经为我们提供了从精准诊断到个性化治疗的完整方案。无论您是正在经历困扰的女性，还是关心伴侣健康的男性，请记住：正视异常出血，不是过度焦虑，而是对自己生命最根本的尊重。那个每月造访的周期，不仅关乎生育，更是女性整体健康的镜像。读懂它的语言，便是掌握了与自己身体对话的重要钥匙。

慢性胃炎的“元凶”有哪些？教你对症诊治

湖北省直属机关医院（湖北省康复医院）消化内科 李艳芳

慢性胃炎是消化系统常见的疾病之一，其发病率在各类胃病中居高不下。它不仅影响患者的饮食和生活质量，还可能引发其他严重的胃部疾病。了解慢性胃炎的发病原因，有助于我们更好地预防和治疗这一疾病。本文将为您介绍慢性胃炎的主要“元凶”，并提供一些对症诊治的建议。

1. 幽门螺杆菌感染：最常见的致病因素

幽门螺杆菌（Hp）是慢性胃炎的主要致病因素之一，约60%-80%的慢性胃炎患者都存在幽门螺杆菌感染。这种细菌主要通过口-口或粪-口途径传播，一旦在胃黏膜定植，就会引发炎症反应。感染后，患者可能出现上腹部疼痛、饱胀、嗝气、恶心等症状，严重时还会导致胃黏膜萎缩和肠化生。因此，对于慢性胃炎患者，检测幽门螺杆菌感染至关重要。如果检测结果为阳性，通常需要进行根除治疗，常用的治疗方案包括质子泵抑制剂（PPI）联合两种抗生素+铋剂，疗程一般为10-14天。根除幽门螺杆菌后，大多数患者的症状会明显

改善，胃黏膜炎症也会逐渐减轻。

2. 不良饮食习惯：加重胃黏膜损伤

不良的饮食习惯是慢性胃炎的重要诱因之一。长期食用辛辣、油腻、过冷、过热的食物，会刺激胃黏膜，导致胃黏膜屏障功能受损。此外，暴饮暴食会使胃部过度扩张，增加胃酸分泌，进一步加重胃黏膜的负担。长期饮酒和吸烟也会对胃黏膜造成损害，酒精会直接损伤胃黏膜细胞，而尼古丁则会刺激胃酸分泌，降低胃黏膜的抵抗力。因此，调整饮食习惯对于慢性胃炎的治疗和预防至关重要。患者应尽量选择清淡、易消化的食物，如米粥、面条、蔬菜等，避免刺激性食物。同时，保持规律的饮食时间，避免过度饥饿或饱食，戒烟限酒。如果患者因工作等原因难以避免饮酒，建议在饮酒前适量饮用牛奶或进食一些食物，以减少酒精对胃黏膜的直接刺激。

3. 精神压力与情绪因素：影响胃部健康

现代生活中，人们面临着各种各样的压力，而长期的精神压力和负面情绪也会对胃部健康

产生负面影响。当人们处于紧张、焦虑、抑郁等情绪状态时，身体会分泌一些激素，如肾上腺素和去甲肾上腺素，这些激素会干扰胃肠道的正常功能，导致胃酸分泌增加、胃肠道蠕动减慢。长期处于这种状态，胃黏膜会受到持续的刺激和损伤，从而引发或加重慢性胃炎。因此，学会调节情绪，缓解精神压力对于慢性胃炎的治疗同样重要。患者可以通过运动、听音乐、冥想等方式来放松身心，缓解压力。此外，保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠，也有助于改善情绪状态，促进胃黏膜的修复。如果情绪问题较为严重，建议寻求专业的心理咨询帮助。

4. 结语

慢性胃炎的发病原因多种多样，幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯以及精神压力和情绪因素都是常见的“元凶”。通过根除幽门螺杆菌、调整饮食习惯和缓解精神压力，可以有效改善慢性胃炎的症状，促进胃黏膜的康复。希望患者能够重视这些因素，在日常生活中积极采取预防和治理措施，保护自己的胃部健康。

告别“小眼镜”“小胖墩”，中医食疗+科学养护，守护青少年健康成长

潜江市中医院 普外科 林嫦

在当今社会，青少年的健康问题日益受到关注，“小眼镜”和“小胖墩”现象愈发普遍。走在校园里，常常能看到不少孩子戴着厚厚的眼镜，身材也圆滚滚的。这不仅影响了孩子们的外在形象，更对他们的身体健康和未来发展带来了潜在风险。视力下降可能影响学习和生活，肥胖则可能引发一系列慢性疾病。不过别担心，中医食疗结合科学养护，能为青少年的健康成长保驾护航，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 中医食疗，为视力“加油”

（1）多吃明目食材，中医认为，肝开窍于目，所以保护眼睛要从养肝入手。一些食材具有明目的功效，比如胡萝卜，它富含胡萝卜素，在人体内可以转化为维生素A，维生素A对眼睛的视网膜健康至关重要，能够预防夜盲症和干眼症。还有蓝莓，它含有丰富的花青素，具有抗氧化作用，能保护眼睛的微血管，改善眼部血液循环，缓解眼睛疲劳。另外，猪肝也是不错的选择，猪肝能补肝明目，对于视力下降、眼睛干涩有很好的调理作用。

（2）合理搭配饮食，除了多吃明目食材，合理的饮食搭配也很关键。青少年要保证饮食的均衡，多吃新鲜的蔬菜水果，它们富含维生素和矿物质，能为眼睛提供充足的营养。同时，要控制糖分的摄入，过多的糖分会影响钙的吸收，导致眼球壁弹性下降，容易引发近视。

2. 科学养护，控制体重增长

（1）规律饮食，控制食量，“小胖墩”的形成往往与不规律的饮食和过量的进食有关。青少年要养成规律的饮食习惯，定时定量进餐，避免暴饮暴食。每餐不要吃得太饱，七八分饱即可。在食物的选择上，要减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入，增加粗粮、蔬菜、水果的摄入，这些食物富含膳食纤维，能够增加饱腹感，减少其他高热量食物的摄取。

（2）增加运动量，运动是控制体重的有效方法。青少年每天应保证足够的运动时间，至少进行1小时以上的中高强度运动，如跑步、游泳等。运动不仅可以消耗体内多余的热量，还能增强体质，提高身体的代谢能力。此外，要减少久坐时间，课间休息时可以起身活动一

下，避免长时间坐在座位上。

3. 综合调理，促进全面发展

（1）保证充足睡眠，充足的睡眠对于青少年的生长发育至关重要。睡眠过程中，身体会分泌生长激素，促进骨骼的生长和身体的发育。同时，良好的睡眠也有助于缓解眼睛疲劳，保护视力。青少年每天应保证8-10小时的睡眠时间，养成早睡早起的好习惯。

（2）定期检查视力与体重，定期进行视力检查和体重监测，能够及时了解青少年的健康状况。如果发现视力下降或体重增长过快，可以及时采取措施进行调整，家长和学校要重视这些检查，为青少年的健康成长提供保障。

4. 结束语

告别“小眼镜”“小胖墩”，需要中医食疗和科学养护的共同努力。通过合理的饮食、规律的运动、充足的睡眠以及定期的检查，我们能够帮助孩子养成良好的生活习惯，保护他们的视力，控制体重增长，让他们行动起来，让他们拥有一个健康、美好的未来！

老年人食欲差、没力气？警惕：营养不良比肥胖更危险

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

“千金难买老来瘦”这句老话如今要打问号。很多老人吃得少、变瘦，家人却以为“瘦就是福”，直到感冒成肺炎、跌倒卧床，才发现体重下降偷走了抵抗力。医学研究提醒，高龄时营养不良死亡风险比轻度肥胖还高。别让“没胃口、使不上劲”被“老了正常”糊弄，早拉响营养警报，晚一次失能悲剧。

1. 吃得少≠瘦得健康——“隐形饥饿”正在偷走免疫力

许多老人把“饭量小”当成自然衰老，却不知道每天少吃的几十克优质蛋白、维生素和矿物质，正让身体陷入“隐形饥饿”。长期蛋白质摄入不足会导致肌肉量每年流失3%-8%，免疫球蛋白合成减少，感冒、带状疱疹、肺部感染等发病率提高2-3倍；缺乏维生素D和钙则让骨小梁变薄，一次跌倒就可能换来髋部骨折。

2. 体重掉得快——三个月内下降5%就是危险信号

老人肌肉减少症（肌少症）的诊断标准之一，是六个月内体重非自愿性下降≥5%。如果三个月内就掉5%，意味着身体已进入高分解代谢状态；肌肉蛋白被当成能量消耗，基础代谢率下降，形成“越吃越少、越瘦越没劲”的恶性循环。临床数据显示，体重快速下降的老人两年内再住院率增加60%，全因死亡率提高1.7倍，比“轻度肥胖”的老人更高。

3. 均衡餐盘三件套——优质蛋白、能量加餐、微量营养素

想把营养“吃回来”，需遵循“三件套”原则：

① 优质蛋白：每日1.0-1.2克/公斤体重，优先选鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉（中医称“血肉有情之品”，能补益精气），黄豆制品如豆腐可健脾益气，适合脾胃虚弱的老人；分三餐平均摄入可最大化肌肉蛋白合成；

② 能量加餐：两正餐之间加一次“小灶”——一杯牛奶+全麦面包、或酸奶+坚果，既增加200-300kcal，又避免一次吃太多而胀气；中医推荐搭配山药粥、莲子羹等健脾养胃的加餐，兼顾能量补充与脾胃调和；

③ 微量营养素：每天保证400克蔬果（拳头大小×4），外加800IU维生素D和500毫克钙片，可减少骨质疏松和炎症反应；中医提倡“药食同源”，如枸杞补肝肾、红枣益气养血，搭配黑芝麻补钙，适度晒太阳（中医称“采日精”）辅助补充阳气，与现代营养学的微量营养素补充相辅相成。

4. 动一吃一测闭环——迈开腿、补够嘴、勤评估

营养干预不是“光吃不动”，而是“吃一练一测”形成闭环：

动：每周3次、每次30分钟的阻抗带或徒手深蹲，可刺激肌纤维增粗，配合蛋白质摄入让“长肌肉”事半功倍；

吃：用厨房电子秤记录每日食材重量，手机App对照《中国老年人膳食指南》自动计算热量与蛋白质，做到“吃多少心里有数”；

测：每月测一次体重、握力和小腿围，三个月做一次血生化（白蛋白、前白蛋白、25-OH-D），指标回升说明方案有效，下降则及时调整。把运动、饮食和监测串成一条“安全带”，才能真正把营养不良挡在门外，让老年生活“有劲”又“有量”。

5. 结语

肥胖看得见，营养不良却常隐身；前者减的是腰围，后者丢的是性命。记住“体重掉5%就亮红灯、餐盘加蛋白、腿上有力量、指标勤追踪”这四招，把吃进去的每一口都换成对抗衰老的免疫力。让老年不再与“虚弱”画等号，而是一场有质量、有尊严的“营养保卫战”。

慢阻肺一活动就气短？ 选对治疗方案，能有效改善呼吸功能，减轻不适！

华润武钢总医院 老年医学科 吴飘飘

“医生，我一走快点就喘不上气，累得不行，是不是老了？”“不是老了，是你的肺在‘抗议’。”

这种描述在慢阻肺门诊中经常听到，尤其到了秋冬季节，气温下降时，空气质量差，慢阻肺患者就会反复咳嗽、咳痰、喘不过气。有些人走几分钟就要停下来休息，连爬楼梯都感觉像登山一样。一活动就会出现气短的情况，这是慢性阻塞性肺疾病（COPD）的典型表现。它不是简单的衰老迹象，它是一种需要科学治疗、长期管理的慢性呼吸疾病。慢阻肺为什么一活动就气短？怎样才能改善呼吸功能、缓解不适？今天来系统地聊一聊。

1. 什么是慢阻肺？

慢阻肺全称是慢性阻塞性肺疾病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease），是一种以持续气流受限为特点的慢性肺部疾病。它的发病与长期吸烟、反复呼吸道感染、空气污染、职业粉尘刺激等有关。

慢性阻塞性肺疾病的主要病理改变有：

气道慢性炎症：支气管壁肿胀增厚、分泌物增多。

肺泡破坏：肺泡弹性变差，形成肺气肿。

气道阻力增加：呼气困难，肺内残气增加，气短。

病人最初表现为咳嗽，早上尤为明显。随着病情的发展，逐渐出现活动后气促，严重时连休息时候也会喘不过气。

2. 为什么参加活动就气短？

呼吸系统如同打气筒，在正常情况下，吸气时肺泡被充满空气，呼出时废气顺利排出。慢阻肺患者常出现以下两种情况：

（1）呼气受阻，肺里“憋气”

慢阻肺患者支气管像是被堵的水管，呼出的气排不出，肺里像“憋着气”一样。在安静状态下勉强维持，但是活动后身体耗氧量增加，呼吸加快，肺里空气排不出去，新鲜氧气进不来，就出现气短。

（2）气体交换效率下降

肺泡结构被破坏后，肺部作为氧交换车间就无法正常运转，即使吸入了空气，氧气也很难进入血液。活动时肌肉对氧的需求量增大，但是血液里运来的氧气量不足，就像燃料不够的发动机一样，越跑越吃力。

慢阻肺目前还不能治愈，但是医学上已经确定，它是一种可以控制和改善的疾病。重点在于早发现、规范治疗、持续管理。科学治疗可减少发作次数，明显改善生活质量，延缓疾病进展。

3. 治疗对症，呼吸才能顺畅

不同于感冒咳嗽可以靠“扛着”度过，慢阻肺是一场需要“持久战”的疾病，治疗方案需要精准匹配，长期坚持。目前公认有效的治疗途径为：

（1）戒烟，最基本也是最重要的措施

吸烟是导致慢性阻塞性肺疾病（慢性肺病，主要由于阻塞性支气管炎）的主要原因之一。研究表明戒烟后肺功能下降速度减慢，部分患者会感觉到气有所减轻。无论疾病何时，戒烟永远不晚，避免二手烟、厨房油烟可减轻肺部受损。

（2）吸入治疗：核心手段

吸入性药物是慢性阻塞性肺疾病治疗的基

础，主要分为以下几类：

支气管扩张剂：长效 β_2 受体激动剂（LABA）、长效抗胆碱药（LAMA）的作用都是扩张气道、减少呼吸阻力。

吸入性糖皮质激素（ICS）：控制慢性炎症，治疗过程中须伴有哮喘发作或反复加重的慢性病患者使用。

复方制剂：许多吸入装置将上述药物混合使用，以提高便利性和疗效。

（3）呼吸康复训练，改善耐力和体力

许多人误以为喘了就不能动，但是研究表明，适度的运动康复可以提高肺功能、改善气短症状。

呼吸康复包括：腹式呼吸训练、呼气唇阻训练以及步行、慢跑等有氧运动。例如：呼气唇阻法，即吸气后用嘴唇半闭吐气，让气体缓慢排出，可以减少肺内气体滞留，缓解气短。有条件的病人还可以参加医院的专业康复课程，根据自身情况制定适合自己的锻炼计划。

（4）疫苗接种：防感染就是保护肺

慢性阻塞性肺疾病患者免疫力较低，感染病毒或细菌后容易发生急性加重，严重时可能需要住院甚至危及生命。推荐接种的疫苗有：流感疫苗（每年接种）、肺炎球菌疫苗（一次或加强）等，能减少感染的机会，降低慢阻肺加重的风险。

（5）长期氧疗：针对重度缺氧患者

当慢阻肺发展到严重阶段，血氧饱和度长期低于89%时，需要居家吸氧。长期氧疗可减轻心脏负担、提高耐力、延长寿命，但在医生的指导下使用，不能自行决定。

（6）心理疏导与家庭支持同样重要

慢阻肺不单单是呼吸系统疾病，还会造成长期疲劳、睡眠障碍、焦虑、抑郁等。患者需要被理解、被陪伴的家人和医生应该鼓励患者主动参与治疗，提高生活信心。研究表明，良好的心理状态以及积极配合治疗能显著降低疾病加重的频率。

4. 温馨提醒：识别加重信号，及时就医

慢阻肺不是一成不变的，在某些时候会出现急性的恶化，医学上称其为急性加重期，以下是需要注意的信号：咳嗽、咳痰突然增多；痰的颜色变为黄色、绿色甚至带血；气短明显加重，夜间不能平卧；发热、心慌、胸闷、头晕等全身症状。出现时立即去医院检查，不能延误病情。同时注意观察日常状态的细微变化，原本可以完成的活动突然变得困难，用药后的缓解效果变差，夜间憋醒次数增多，食欲明显下降等，都提示病情正在波动。尽早就医评估，有利于医生及时调整用药方案，避免小问题发展成严重的加重，降低住院风险，保证以后生活的稳定与安全。

总之，慢性阻塞性肺疾病的管理就如同浇灌一盆花一样，需要持之以恒的精心照料，而不能指望一劳永逸。选择适合的治疗方案、坚持规范用药、养成健康的生活习惯是每一个病人都能做到的。即使肺功能不能恢复到健康时的水平，也依然有可能活得有质量、有节奏。慢阻肺并不难治，可怕的是忽略它或者放弃治疗。良好的自我管理，是慢阻肺患者重塑呼吸节律的核心途径。当疾病被科学理解，健康就不再遥不可及。

拒绝“被动等待”！主动康复，让脑卒中患者少走弯路

武汉市第九医院 康复医学科 张燕

在神经内科病房里，我见过太多脑卒中（俗称中风）患者和家属在度过急性期后，陷入一种迷茫的“被动等待”状态。他们常常问：医生，接下来我们就等着他自己慢慢恢复吗？我的答案总是斩钉截铁：不！绝对不能！康复之路，拒绝被动，必须主动。主动康复，才是让患者少走弯路、重返生活的关键。

1. 误区：“等待”是康复最大的敌人

很多家庭认为，脑卒中后的恢复是一个自然而然、缓慢发生的过程，只要生命体征平稳了，剩下的就交给时间。这是一个极其危险的误区。大脑具有强大的可塑性，这意味着它有能力通过学习和训练，重塑神经功能，让健康的脑区接管受损区域的功能。然而，这种可塑性是有黄金期的，通常是卒中后的前3到6个月。

2. 核心：什么是“主动康复”？

主动康复，绝非简单地“多动”。它是

一种以患者为中心，在专业指导下，患者有意识、有目标、全身心参与的功能重塑过程。我们可以从以下几方面来理解“主动”：

（1）思维上的主动：从“我不能”到“我试试”

康复的第一步，是战胜内心的恐惧和无力感。患者必须建立“我能行”的信念。哪怕只是能动动一根手指，也要看作是巨大的胜利。当患者想喝水时，不要直接递到嘴边，而是鼓励他尝试用患侧手去拿、去握。

（2）行动上的主动：任务导向性训练

主动康复的核心是“任务导向”。比如，康复师不会只让你反复抬胳膊，而是会引导你练习“伸手去拿桌上的杯子”。这个过程，大脑需要调动控制视觉、触觉、协调和力量的多个区域协同工作，远比单调的机械动作更能刺激神经重塑。

（3）全方位的主动：不止是肢体

脑卒中损伤的不仅仅是肢体，还可能影响语言、吞咽、认知和情绪。因此，主动康复也必须是全方位的。

语言与吞咽：不要因为说话含糊就沉默不语。主动地、一个字一个字地练习发音，朗读报纸，对着镜子做口部肌肉训练。吞咽功能也要主动练习，比如做空吞咽动作，而不是仅仅依赖软食或鼻饲。

认知功能：主动进行一些脑力活动，如玩简单的数独、拼图，回忆一天发生的事情，这有助于恢复记忆力和注意力。

3. 医生建议：如何科学地“主动”？

主动不等于蛮干。错误的训练不仅无效，还可能导致关节损伤或形成错误的代偿模式，将来更难纠正。因此，我给大家三点核心建议：尽早介入，专业评估；生命体征稳定后，

应立即请康复科医生会诊。通过专业评估，明确患者的功能障碍点和康复潜力，制定个性化的康复方案。

医患合作，家庭参与：康复师、医生、患者和家属是“铁三角”。家属要学习正确的康复护理知识，成为康复师在家的“助教”，监督和鼓励学生完成家庭作业。

设定小目标，保持耐心：康复之路是马拉松，不是百米冲刺。不要指望一夜之间恢复如初。将大目标分解成一个个可实现的小目标，比如“今天自己能坐稳5分钟”“这周能自己用勺子吃饭”。每完成一个，都给予自己最大的肯定。

请记住，脑卒中后的康复，时间就是大脑，主动就是希望。拒绝被动等待，用您的意志和汗水，主动去重塑、去争取、去创造。

肌骨超声、弹性成像到底查什么？ 带你看懂超声检查里的“硬骨头”和“软组织”

武汉市汉阳医院 超声科 李珊珊

在医学影像检查的“大家族”中，超声检查因其无创、便捷、无辐射的特点，成为许多疾病诊断的“得力助手”，其中，肌骨超声和弹性成像作为超声检查的细分领域，在肌肉骨骼系统和组织硬度评估方面发挥着独特作用，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 肌骨超声——肌肉骨骼系统的显微镜

（1）检查范围广泛

肌骨超声利用高频声波穿透人体软组织，清晰显示肌肉、肌腱、韧带、关节、骨骼表面及周围神经的结构，它不仅能观察肌肉拉伤、肌腱撕裂、韧带损伤等急性损伤，还能评估骨关节炎、滑膜炎等慢性病变，例如，对于肩周炎患者，肌骨超声可精准定位肩袖肌腱的撕裂部位和程度；对于膝关节疼痛者，它能清晰显示半月板损伤、关节积液及滑膜

增生情况。

（2）动态评估优势

与传统X光、CT等静态成像不同，肌骨超声可实时观察组织在运动状态下的变化，比如，在检查膝关节时，医生会让患者屈伸关节，动态观察韧带是否松弛、半月板是否卡压，从而更准确地判断损伤机制，这种“动态诊断”模式为治疗方案的制定提供了关键依据。

（3）无创安全便捷

肌骨超声检查无需注射造影剂，也无辐射风险，患者检查后即可恢复正常活动，检查时，医生会在皮肤表面涂抹耦合剂，用探头轻压目标区域，通过屏幕实时观察组织图像，整个过程通常只需10-20分钟，适合儿童、孕妇及对辐射敏感的人群。

2. 弹性成像——组织硬度的评估工具

（1）硬度差异显真相

弹性成像通过检测组织受压后的形变程度，用不同颜色编码显示硬度差异：红色代表柔软组织，蓝色代表坚硬组织，这一技术能辅助判断肿瘤的良恶性——恶性肿瘤通常比良性肿瘤更硬，在弹性图像中显示为更深的蓝色，例如，乳腺结节的弹性成像可帮助医生区分纤维腺瘤（偏软）与乳腺癌（偏硬）。

（2）多领域应用广泛

弹性成像不仅用于肿瘤筛查，还可评估血管斑块稳定性、肝脏纤维化程度及甲状腺结节性质，在血管疾病中，它能分辨软斑块（易破裂）与硬斑块（较稳定）；在慢性肝病中，通过量化肝脏弹性值，可无创诊断肝硬化分期；在甲状腺检查中，弹性成像与常规超声联合使用，

能提高结节良恶性的鉴别准确率。

（3）操作简单无痛苦

弹性成像通常与常规超声检查同步完成，无需额外准备，检查时，医生会用探头轻压目标组织，通过屏幕观察颜色变化，整个过程无创无痛，患者几乎无感知，尤其适合需要反复监测的慢性病患者。

3. 结束语

肌骨超声与弹性成像，一个聚焦肌肉骨骼系统的结构细节，一个量化组织硬度信息，二者共同拓展了超声检查的应用边界，它们以无创、实时、精准的优势，为临床诊断提供了重要依据，也让患者避免了不必要的辐射暴露和侵入性检查，下次体检或就医时，若医生建议进行这两项检查，不妨放下顾虑——它们正是守护您健康的“超声双剑”！

腰椎间盘突出不可怕，做好这几点轻松护腰

荆门市人民医院 黄佳

在快节奏的现代生活中，腰椎间盘突出已成为困扰许多人的常见问题。无论是久坐办公室的上班族，还是长期从事体力劳动的工人，都可能因不良姿势、过度劳累等因素，让腰椎承受过大压力，进而引发腰椎间盘突出。一旦患上此病，患者往往会感到腰部疼痛、下肢麻木，严重时甚至影响正常行走和日常生活。但其实，腰椎间盘突出并不可怕，只要我们在日常生活中做好防护，就能有效减轻症状、预防复发，接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 保持正确姿势，减轻腰椎压力

(1) 坐姿要端正，长时间坐着工作或学习时，很多人会不自觉地弯腰驼背，这种姿势会让腰椎承受更大的压力。正确的坐姿应该是背部挺直，肩部放松，腰部可以垫一个靠垫，使腰部得到支撑，保持腰椎的正常生理曲度。同

时，要避免长时间保持同一姿势，每隔一段时间就起身活动一下，缓解腰部肌肉的紧张。

(2) 站姿要挺拔，站立时，要挺胸抬头，双肩自然下垂，腹部微微内收，使身体的重心均匀分布在双脚上。避免长时间单手提重物或弯腰站立，这些动作都会增加腰椎的负担。如果需要长时间站立，可以适时地变换姿势，或者使用脚凳交替支撑双脚。

(3) 睡姿要合理，睡眠是身体恢复的重要时间，合理的睡姿对腰椎健康至关重要。侧卧时，可以在双腿之间夹一个枕头，保持脊柱的自然对齐；仰卧时，可以在膝盖下方垫一个薄枕头，减轻腰部的压力。避免俯卧睡觉，因为这种姿势会使腰椎过度弯曲，加重腰椎间盘突出症状。

2. 加强腰部锻炼，增强肌肉力量

(1) 进行针对性锻炼，一些针对性的腰部

锻炼可以增强腰部肌肉的力量，提高腰椎的稳定性。例如，小飞燕动作，患者俯卧在床上，双臂和双腿同时向上抬起，保持几秒钟后放下，重复多次，这个动作可以锻炼腰部背侧的肌肉群。还有五点支撑法，患者仰卧在床上，用头部、双肘和双脚支撑身体，使腰部向上拱起，保持一段时间后放下，也能有效增强腰部肌肉。

(2) 选择适合的运动，除了针对性的锻炼，一些适合的运动也能帮助我们护腰。游泳是一项全身性的运动，水的浮力可以减轻腰椎的负担，同时游泳时的划水动作可以锻炼腰部肌肉。慢跑也是一种不错的选择，但要注意跑步姿势正确，选择合适的鞋子，避免在过硬的路面上跑步。

3. 注意腰部保暖，避免受寒受凉

(1) 根据天气增减衣物，腰部受凉会导致

腰部肌肉痉挛，血液循环不畅，从而加重腰椎间盘突出症状。因此，在寒冷的天气里，要及时增添衣物，尤其是注意腰部的保暖。可以选择佩戴护腰带来保护腰部。

(2) 避免腰部接触潮湿环境，潮湿的环境也会对腰部产生不良影响，容易引发腰部疼痛。在日常生活中，要避免腰部长时间接触潮湿的地面或物品，保持居住环境的干燥通风。

4. 结束语

腰椎间盘突出虽然常见，但只要我们重视起来，从日常生活中的点滴做起，保持正确姿势、加强腰部锻炼、注意腰部保暖，就能有效预防和缓解腰椎间盘突出症状。让我们行动起来，用科学的方法护腰，拥有健康挺拔的腰杆，享受美好的生活！

新手做医美必看：流程、风险与恢复要点全梳理！

武汉市第九医院 皮肤科 汪浩

在追求美的时代，医美逐渐走进了大众的生活。很多新手在面对医美时，往往既期待又紧张，不知道从哪里入手，也不清楚可能会遇到哪些问题。其实，只要提前了解医美的流程、风险以及恢复要点，就能更加从容地开启自己的医美之旅。

1. 医美流程全知晓

(1) 明确自身需求，拒绝盲目跟风

在决定做医美之前，新手一定要静下心来，认真思考自己真正想要改善的部位和期望达到的效果。每个人的面部特征、身体条件以及审美观念都存在差异，适合别人的不一定适合自己。所以，大家一定要形成自己的合理主张，明确自身需求，这是开启医美之旅的第一步。

(2) 前期咨询与面诊

在明确自身需求后，第一步要选择正规的医美机构，然后进行前期咨询。咨询时，要向工作人员详细说明自己的需求和期望效果。之

后，医生会进行面诊，结合你的需求以及面部或身体实际情况，制定出个性化的医美方案。

(3) 术前检查与准备

确定好医美项目后，就需要进行术前检查。常见的检查项目有血常规、凝血功能、传染病筛查等，这些检查能够了解你的身体状况，判断是否适合进行医美手术。如果身体存在一些不适宜手术的情况，需要先进行治疗和调理。术前还要按照医生的要求做好准备工作。

(4) 手术实施与护理

到了手术当天，要按照预约时间到达机构，配合医护人员完成各项术前准备工作，如更换手术服、消毒等。手术过程中，要放松心情，听从医生的指挥。手术结束后，医护人员会对伤口进行包扎和护理，并告知你术后的注意事项。

2. 潜在风险要警惕

(1) 感染风险

医美手术过程中，如果手术器械消毒不彻

底、手术环境不达标或者术后护理不当，都可能导致伤口感染。感染后，伤口会出现红肿、疼痛、发热等症状，严重的还会影响手术效果和身体健康。

(2) 效果不满意风险

由于每个人的审美观念和身体基础不同，即使选择了同样的医美项目，最终的效果也可能存在差异。有时候，手术效果可能达不到自己的期望，甚至出现不理想的情况。这就要求新手在术前和医生进行充分的沟通，明确自己的需求和期望，同时也要对医美效果有一个合理的预期。

3. 恢复要点不能忘

(1) 伤口护理

术后伤口的护理至关重要。要保持伤口的清洁干燥，避免沾水，防止感染。如果伤口有分泌物或血痂，可以用无菌生理盐水轻轻擦拭。按照医生的要求定期换药，观察伤口的愈

合情况。

(2) 饮食与休息

术后要注意饮食清淡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鸡蛋、牛奶、新鲜的蔬菜水果等，这些食物有助于伤口愈合和身体恢复。同时，要保证充足的睡眠时间，避免过度劳累和剧烈运动，给身体足够的时间来恢复。

4. 结束语

医美为新手们提供了变美的机会，但同时也伴随着一定的流程、风险和恢复要点。新手们在做医美前，一定要充分了解这些内容，选择正规的机构和专业的医生，做好术前准备和术后护理。只有这样，才能在追求美的道路上更加安全、顺利，收获理想的效果，绽放属于自己的美丽光彩！

“懒”出来的乳腺病？生活方式与乳腺健康

武汉市汉阳医院 肝胆甲乳外科 昌红斌

现代生活中，“懒”已成为许多人的生活常态：久坐不动、熬夜刷手机、外卖代替做饭、情绪内耗……这些看似“省力”的习惯，却可能悄悄侵蚀乳腺健康。其实乳腺疾病的发生与生活方式密切相关，本文将从几方面为大家解析“懒”与乳腺病的关联，并提供科学的生活调整建议。

1. 久坐不动——乳腺的“隐形杀手”

(1) 缺乏运动导致激素紊乱

长期久坐会降低身体代谢率，影响雌激素的代谢与排泄。雌激素水平过高是乳腺增生、乳腺癌的重要诱因之一。运动能促进血液循环，加速雌激素的分解，降低其在血液中的浓度。

(2) 运动不足引发肥胖，间接威胁乳腺

“懒”常伴随热量摄入超标，导致体重增加。脂肪组织是雌激素的合成场所，而且脂肪细胞还会分泌炎症因子，刺激乳腺组织增生，保持健康体重是预防乳腺疾病的基础，运动是控制体重最有效的方式之一。

2. 饮食“懒”——高脂高糖的陷阱

(1) 外卖依赖与营养失衡

现代人常因“懒得做饭”选择外卖，但外卖食品普遍高油、高盐、高糖，且缺乏膳食纤维与维生素。长期摄入这类食物会影响激素平衡，建议减少外卖频率，增加蔬菜、全谷物及优质蛋白的摄入。

(2) 忽视维生素与矿物质的补充

维生素D、维生素E、硒等营养素具有抗氧化作用，能保护乳腺细胞免受自由基损伤。然而，许多人因“懒得关注饮食细节”而缺乏这些营养素。日常可通过晒太阳补充维生素D，多吃坚果、深海鱼、绿叶菜等富含维生素E与硒的食物。

3. 作息“懒”——熬夜与睡眠不足的危害

(1) 熬夜打乱激素节律

乳腺健康与激素水平密切相关，而激素分泌受昼夜节律调控。长期熬夜会抑制褪黑素分泌，导致雌激素水平波动，增加乳腺增生风险。此外，睡眠不足还会削弱免疫系统功能，使身体更难清除异常细胞，间接提升乳腺癌风险。

(2) 睡眠姿势不当压迫乳腺

“懒”得调整睡姿的人常习惯侧卧或俯卧，但长期压迫乳腺可能导致局部血液循环不畅，引发疼痛或增生，建议睡眠时尽量仰卧，或交替侧卧，避免单侧压迫。

4. 情绪“懒”——长期压抑与乳腺健康

(1) 情绪内耗导致激素失衡

长期焦虑、抑郁或“懒得处理情绪”的人，体内皮质醇水平会持续升高。皮质醇会抑制免疫功能，并干扰雌激素与孕激素的平衡，增加乳腺疾病风险。因此学会情绪管理（如倾诉释放压力）是保护乳腺的重要一环。

(2) 忽视乳腺自检与体检

“懒”得关注身体变化的人，常错过乳腺疾病的早期信号。定期自检及每年一次乳腺超声或钼靶检查，能及时发现问题，早期干预可显著提高治愈率，降低治疗难度。

5. 结束语

乳腺健康与生活方式息息相关，“懒”出来的坏习惯可能成为乳腺疾病的催化剂。从今天起，不妨“勤快”一点：每天散步30分钟，动手做一顿健康餐，按时睡觉、定期自检……这些看似简单的改变，能为乳腺筑起一道坚实的防线。健康不是“省”出来的，而是“动”出来的。让我们关注身体信号，用科学的生活方式守护乳腺，让美丽与健康同行！

冠心病患者必知：科学护理与风险预防策略

武汉同济航天城医院 心血管内科 刘智双

如果把我们的身体比作一座精密的房子，那么心脏就是这台房子的“中央发动机”，日夜不停地为全身输送能量。而给这台发动机供油的“油管”，就是冠状动脉。当这些“油管”因为垃圾堆积（动脉粥样硬化）而变得狭窄甚至堵塞时，发动机就会“缺血”，这就是我们常说的冠心病。它像一颗潜伏的“定时炸弹”，但别怕，只要我们掌握科学的护理与预防策略，就能拆除引信，让心脏平稳有力地跳动。

第一部分：科学护理——日常生活中的“护心”法则

1. 遵医嘱用药：生命的“守护神”

对冠心病患者来说，药物是维系生命安全的“守护神”。

核心要点：绝不自行停药或减量；很多患者感觉“没症状了”就擅自停药，这是极其危险的。冠心病的病理基础一直存在，药物是控制其发展的关键。了解药物副作用：服药后如有不适，及时与医生沟通，而不是默默忍受或直接放弃。

2. 管好嘴巴：给心脏“减负”

“病从口入”这句话对冠心病患者来说，再贴切不过。不合理的饮食会加重血管的“垃圾”堆积，让病情雪上加霜。

饮食“红绿灯”：红灯区（坚决避开）：高盐、高脂、高糖食物。如肥肉、动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕、咸菜等。它们是血管堵塞的“加速器”。黄灯区（少量食用）：坚果、蛋黄、红肉。含有必需的营养，但过量则有害。绿灯区（放心畅享）：新鲜蔬菜、水果、全谷物、深海鱼类、豆制品。它们是血管的“清道夫”，富含膳食纤维、维生素和优质蛋白。

3. 科学运动：为心脏“加油”

心脏也是一块肌肉，需要适度的锻炼来增

强功能。

运动“三部曲”：第一步评估：开始任何运动计划前，务必咨询医生，进行心脏功能评估，确定安全的运动强度。第二步选择：以温和的有氧运动为主，如快走、慢跑、游泳、打太极拳。避免剧烈、竞技性强的运动。第三步坚持：每周坚持3-5次，每次30分钟左右。运动时以感觉身体微微出汗、心跳略微加快，但仍能轻松交谈为宜。

第二部分：风险预防——识别警报，与时间赛跑

即使日常护理做得再好，也要时刻警惕急性事件的发生。学会识别心绞痛或心肌梗死的“预警信号”，是挽救生命的关键。

牢记“120”口诀，识别心梗信号：“1”看——看症状：典型症状是胸骨后或心前区出现压榨性、紧缩性的疼痛或闷痛，有时像一块大石头压在胸口。“2”看——看放射部位：疼痛不仅仅是胸口，还可能放射到左肩、左臂内侧、后背、颈部、下颌甚至上腹部。有时还可能伴有恶心、呕吐、大汗淋漓、呼吸困难、面色苍白等。“0”看——看处理方式：一旦出现上述情况，立即拨打120急救电话！

黄金抢救原则：不要犹豫：时间就是心肌，时间就是生命。不要自行前往医院：救护车上专业的急救设备和人员，能在途中就开始治疗，大大缩短抢救时间。保持镇静：患者应立即停止活动，原地休息，保持镇定，解开衣领。

4. 结语

冠心病虽然是一种慢性疾病，但它绝非绝症。通过科学的日常护理和敏锐的风险预防意识，我们完全可以将风险降到最低，与冠心病和平共处，享受高质量、有尊严的生活。

征稿启事

为丰富《湖北广播电视报》健康科普知识传播内容,提升公众健康素养,现公开征集优秀健康科普类文章稿件,诚邀您用专业视角与生动笔触,为读者带来实用的健康医学知识!

原创性要求:作品须为原创,未在其他公开平台发表,严禁抄袭、拼凑,文责自负。

请将稿件以 Word 文档形式发送至投稿邮箱:18502756836@163.com,邮件主题格式为“健康医学科普投稿+文章标题+作者姓名”,稿件内请注明作者真实姓名、联系电话、详细通讯地址及个人简介。正文内容 1000 字左右。

稿件一经录用,我们将第一时间与您取得联系,并在《湖北广播电视报》相应版面刊发,并赠报一份,欢迎踊跃投稿!

如有异议,可电话咨询:

027-82662258

18502756836(微信同号)刘老师



《湖北广播电视报》编辑部

头晕眼花别大意,可能是脑卒中在“敲门”

洪湖市人民医院 神经内科 杨娇

日常生活中,头晕眼花是常见的小毛病,很多人觉得休息下、缓一缓就好,但你知道吗?这看似普通的症状,有时可能是脑卒中发出的危险信号,脑卒中具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点,一旦错过最佳治疗时机,可能留下严重后遗症,甚至危及生命,接下来就让我带大家了解一下吧!

1. 脑卒中为何会引发头晕眼花

(1) 脑供血不足,脑卒中发生时,脑血管可能因血栓形成、栓塞或破裂出血等原因,导致局部脑组织血液供应中断或严重减少,大脑就像一个精密的仪器,各个部位都需要充足的血液来提供氧气和营养物质,当脑供血不足时,负责平衡和视觉处理的脑区域功能受到影响,就会引发头晕眼花。

(2) 颅内压改变,脑出血或大面积脑梗死

会导致颅内压力升高,颅内压就像一个“压力锅”,当内部压力过高时,会压迫周围的脑组织,干扰正常的神经功能,这种压力变化会影响脑干和小脑等重要结构,而脑干和小脑与身体的平衡和协调密切相关,所以患者会出现头晕眼花,还可能伴有恶心、呕吐等症状。

2. 脑卒中引发的头晕眼花的特点

(1) 突发且剧烈,与普通头晕眼花不同,脑卒中引起的头晕眼花通常是突然发作,没有明显诱因,患者可能在正常活动或休息时,毫无征兆地感到天旋地转,仿佛周围的环境在快速旋转,严重时无法站立,甚至摔倒。

(2) 伴随其他症状,除了头晕眼花,脑卒中还可能伴随其他神经系统症状,比如一侧肢体无力或麻木,患者可能突然拿不稳东西,走路时一侧腿拖地;言语不清,说话含糊,无法

准确表达自己的想法;口角歪斜,面部肌肉不受控制,笑时一侧嘴角下垂;视力障碍,出现单眼或双眼视物模糊、视野缺损等。

3. 出现头晕眼花应如何应对

(1) 立即停止活动,一旦出现头晕眼花症状,应马上停止正在进行的活动,找一个安全的地方坐下或躺下,避免因头晕而摔倒造成二次伤害,如果是站立时发作,要慢慢蹲下,扶住身边的固定物体,待头晕症状缓解后再尝试起身。

(2) 及时就医,头晕眼花症状缓解后,不要掉以轻心,应尽快前往医院就诊,医生会通过详细的问诊、体格检查,以及头颅 CT、磁共振成像(MRI)等辅助检查,判断是否为脑卒中,并确定脑卒中的类型(缺血性脑卒中或出血性脑卒中)和严重程度,以便制定针对性的

治疗方案。

(3) 配合治疗,如果确诊为脑卒中,患者要积极配合医生的治疗,对于缺血性脑卒中,在发病早期可能需要进行溶栓或取栓治疗,以恢复脑部血液供应;对于出血性脑卒中,可能需要根据出血量和部位,选择保守治疗或手术治疗,同时,患者要遵医嘱,按时服药,控制好血压、血糖、血脂等危险因素。

4. 结束语

头晕眼花看似小问题,背后可能隐藏着脑卒中这样的大隐患,我们不能忽视身体发出的每一个信号,尤其是中老年人和有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的人群,更要提高警惕,一旦出现头晕眼花症状,及时就医、正确应对,才能最大程度降低脑卒中对我们健康的危害,守护好我们的生命健康!

慢性胃病的针灸治疗思路:健脾和胃,远离反酸胀痛

武汉方泰医院 中医科 陈婕

在消化科,被慢性胃病折磨得面容憔悴的患者特别常见。很多人习惯了胃痛就吃止痛药,反酸就吃抑酸剂。虽然这些药物能暂时缓解症状,但往往没过多久老毛病就会卷土重来,甚至因为长期服用药物导致了新的副作用。其实,在中医看来,胃病不仅仅是胃这一个器官的问题,而是脾胃功能失调、气机升降失常的结果。针灸作为一种绿色疗法,通过刺激特定穴位,能够从根本上调节脏腑气机,让脾胃重新恢复正常的运化功能。今天,我就结合临床常用的几组穴位,为大家详细讲解针灸治疗慢性胃病的思路。

1. 疏肝理气,解郁止痛

很多慢性胃病患者,其实病根在情绪上。中医讲肝木克脾土,现代医学也证实,长期的精神紧张和焦虑会导致胃肠植物神经功能紊乱。这类患者往往觉得两肋胀痛,爱叹气,胃痛随情绪波动而加重。

针对这种情况,会选用疏肝和胃的治疗方案。首选太冲穴,能有效疏泄肝气,平复肝火;配合内关穴,它能宽胸和胃,止呕止痛,是治疗胃部不适的万能穴。为了缓解因情绪紧张导致的颈肩僵硬,我们会取肩井穴,通达气血。同时,选取照海穴滋阴柔肝,防止肝火伤阴。关键的一步在于调理脊柱,选取颈椎第3、4节夹脊穴和胸第7节夹脊穴。刺激它们,可从神经层面调节胃部蠕动,抑制胃酸分泌,从而达到标本兼治的效果。

2. 健脾温中,消胀除满

另一类患者属于典型的脾虚气滞。稍微多吃一点就胃胀不消化,大便不成形,身体困重乏力,脸色也发黄。对这种脾胃虚弱的胃病,治疗重点在于健脾益气,提升运化能力。

这组方案中,足三里穴是当仁不让的主角。作为胃经的合穴,它能增强胃肠蠕动,提高消化酶活性,被称为身体的强壮要穴。配合公孙

穴,这是脾经络穴,善于调理脾胃气机,消除脘腹胀满。内关穴再次出场,用于降逆止呕,畅通胸中气机。为了加强对脾胃脏腑的直接调节,将重点放在背部,选取胸椎第7、8、9节夹脊穴。这三个节段的神经正好支配着胃和脾,通过针刺这些背俞穴区域,可以直接激发脏腑的经气,改善胃壁的血液循环,促进炎症吸收。

3. 通调阴阳,化滞通络

临床上还有一些病程较长的顽固性胃病者,病情虚实夹杂,普通的穴位效果不明显。这时,需要采用更深层次的通关透穴法,以通调阴阳跷脉、平衡一身气机。

使用照海透申脉的特殊针法,深层沟通肾经与膀胱经的气血,引火归元,协调阴阳。配合合谷穴与后溪穴,通调周身气血,尤其擅长疏通头面及腰背的经气,对于缓解全身性的气滞血瘀有奇效。比较特殊的是,也会选用外迎香透内迎香。这听起来似乎与胃无关,实则不

然,这种透穴法能强烈刺激鼻部神经,进而通过复杂的神经反射调节颅脑及内脏的植物神经平衡,对于改善因神经调节紊乱引起的顽固性恶心、呕吐及消化阻滞效果极佳。

4. 结语

慢性胃病的康复是一个循序渐进的过程,不要指望一次针灸就能彻底根治。通过中医针灸的系统调理,配合健康的生活方式,你的脾胃功能一定会逐步恢复。愿每一位患者都能告别反酸胀痛,吃嘛嘛香,享受健康生活。

健康科普栏目
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办