

长江云爆款短剧一网打尽： 古穿今、豪门斗、重生爽，你的“电子榨菜”已备好

▶15版



长江云：打造生态传播内容品牌
“2025湖北保护地故事”

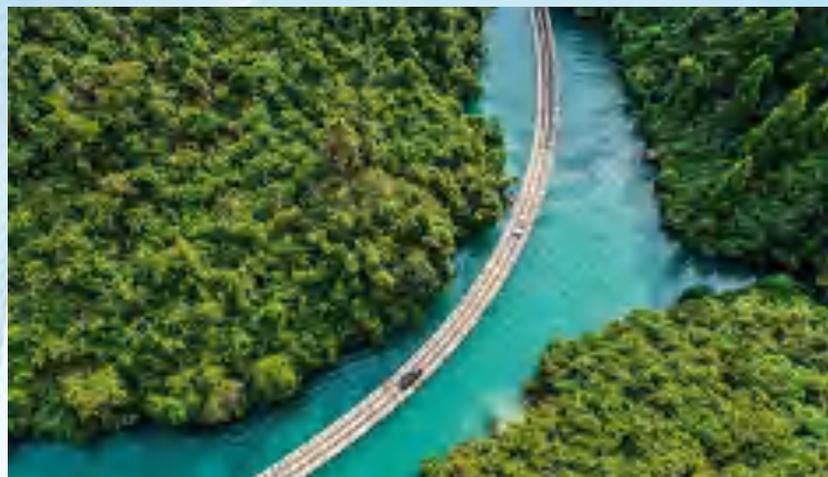
▶02

暖心举措咋咋上，武汉街坊日子旺

▶05

湖北新一批4A景区上新

▶14



军队是要准备打仗的

▶10

新中式糖水“翻红记”

▶11

桃花朵朵开 浪漫再流行

▶13





长江云:打造生态传播内容品牌 “2025 湖北保护地故事”

近日,由湖北长江云新媒体集团承办的“2025 湖北保护地故事”主题分享活动在随州成功举办。全省各自然保护区的一线工作者、科研人员、志愿者及媒体代表近300人参加活动。活动以“聆听自然之声 共护美好家园”为主题,通过深度策划、多元展陈与立体传播,取得了良好的社会反响。

深挖典型故事,传递守护力量。执行团队深入多个保护地,挖掘出一批兼具新闻价值与情感温度的鲜活故事。资深媒体人、生态保护志愿者雷刚,深情讲述麋鹿回归祖国40载从濒危到复兴的传奇,折射“国运兴则生态兴”的深刻关联。随州曾都区“为24株千年古银杏让路”的案例,生动诠释了“生态优先”在基层治理中的真实落地。七姊妹山张家三代人半个世纪接力守护珙桐、堵河源,确保“一泓清水永续北送”等故事,展现了守护精神代代相传的坚韧力量。从青龙山修复恐龙蛋的“土法黑科技”,到后河保护区让珍稀植物“绝处逢生”的科研攻坚,再到“女侦探”发现红豆树群、“菇勇者”绘制蘑菇地图的探索,都从不同侧面呈现了新时代生态保护工作的智慧与温度。这些源自一线、饱含深情的讲述,将默默无闻的基层守护群体推向前台,塑造了真实、立体、动人的生态守护者群像,引发了现场及线上观众的强烈共鸣。

打造“保护地故事”内容品牌,凝聚生态文明建设合力。该项目已连续



举办三年,与往年不同,今年的活动在往年视频征集展播的基础上进一步创新形式,将默默无闻守山护林的基层群体首次推向舞台与公众,通过主题分享、情景剧、科普互动等多元形式,让保护地故事更具传播力、感染力。活动收获了良好口碑,既系统呈现了湖北196个保护地的建设成果,又通过具象化故事传递了守护理念,为生态保护凝心聚力,打造了“湖北保护地故事”内容品牌。

融媒传播赋能产业拓展。长江云新媒体集团充分发挥全媒体策划与传播优势,深入挖掘10组代表人物典型

案例,推出新闻快讯、专题稿件、主题评论等组合宣传矩阵,并同步开设全省保护地优秀视频展播和主题图片摄影展,让生态保护故事穿透圈层、直达公众,取得了良好的传播效果。通过承办本次活动,长江云新媒体集团还对生态环保保护地领域建设现状与传播诉求有了更深的了解,并与各地保护区建立了深度沟通与高效链接,后续将进一步开发拓展AI智慧科普场馆、生态文化研学、生态文创IP等方面的合作,从而更好地传递环保理念,让更多人投身到这项事业中来。

(来源:湖北长江云新媒体集团)

近日,全国文化人才工作座谈会暨全国宣传系统先进集体和先进个人表彰大会在京召开。湖北省广播电视和网络视听行业4个集体荣获“全国宣传系统先进集体”称号,9名个人荣获“全国宣传系统先进个人”称号。

全国宣传系统先进集体

武汉广播电视台“映像武汉”创意视频工作室
襄阳市融媒体中心
宜昌三峡融媒体中心
湖北广播电视台电视卫星频道

全国宣传系统先进个人

王世勇 武汉两点十分文化传播有限公司董事长
朱怀义 黄石市融媒体中心无线发射部主任
代志武 荆州市融媒体中心主任,高级编辑
郑博(女,回族) 鄂州市融媒体中心移动端工作部部长
沈红星(女) 黄冈市融媒体中心策划调度部主任
杨思琪(女,土家族) 恩施土家族苗族自治州广播电视台媒体运营中心主任
罗珊珊(女) 潜江市融媒体中心文化新闻部主任
赖锦培 湖北省新闻出版广电监管中心工程师
张成毅 湖北省广播电视信息网络股份有限公司郟阳支公司党总支书记,总经理(来源:湖北省广播电视局)

湖北省四个集体、九名个人荣获全国宣传系统先进表彰

“2026湖北新年戏曲晚会”隆重上演

近日,由中共湖北省委宣传部、湖北省文化和旅游厅、湖北广播电视台、湖北省文学艺术界联合会、湖北省演艺集团共同举办,湖北卫视事业部承办的“2026湖北新年戏曲晚会”在洪山礼堂隆重上演。

晚会以“守正创新、戏韵长江”为主题,通过“戏曲+科技”“传统+时尚”的多元融合,为观众呈现了一场跨越时空、连接古今的戏曲艺术盛宴,生动展现了湖北振兴戏曲“大码头”、建设长江文化高地的丰硕成果。本次晚会邀请了12位中国戏剧“梅花奖”得主同台献艺,联袂荆楚戏曲中坚力量,共同呈现盛世梨园春意盎然、百花齐放的繁荣盛景。

整场演出形式多样、亮点频出。器乐合奏《迎春》拉开晚会序幕,锣鼓铿锵与丝竹悠扬交织,营造出辞旧迎新的喜庆氛围;戏曲歌舞《戏码头》融合说唱与摇滚,楚剧名家余维刚与百人阵容以青春化表达点燃全场;雏凤新声《学唱戏》将少儿戏曲表演与机器人互动相结合,凸显传统文化的生命力和科技赋能的创新性;《黄梅飘香》由来自俄罗斯、加拿大等多国戏曲爱好者和本土黄梅戏演员联唱,尽显武汉“戏码头”的国际吸引力;现代京剧《沙家浜》、越剧《打金枝》、京剧武旦看家戏《泗州城》、昆曲《牡丹亭》等名段轮番登台,《红梅赞》《新定军山》《沂蒙颂》《洪湖水浪打浪》等作品



带领观众重温红色记忆、感受信仰力量。压轴环节,著名京剧表演艺术家于魁智、李胜素演绎《四郎探母》以及

原创戏歌《风流数长江》,将整场晚会氛围推向最高潮。

(来源:湖北卫视事业部)

武汉社区治理“小题大做”

武汉多个社区聚焦环境痛点、安全难点，针对性解决垃圾扰民、设施老化、安全风险等问题，让治理效能转化为看得见、摸得着的生活改善。

东山亭社区：多方聚力加速消防隐患“清零”

近日，武汉市洪山区梨园街道东山亭社区嘉隆小区消防整改工程圆满收尾，至此社区实现辖区消防隐患“全域清零”，为4200余位居民筑牢消防安全“金钟罩”。

东山亭社区由原东亭村改制而来，部分小区消防设施随岁月老化，安全隐患凸显。社区主动对接村集体改制企业武汉东亭开愉置业有限公司，共商消防系统升级改造大计。

此前，东亭新嘉源小区查出消防栓无水、供水管网泄漏、消防控制柜手动状态等重大隐患。梨园街道党工委统筹调度，东山亭社区党委牵头成立专项工作组，联动企业打响“政企社民”协同消防攻坚战。社区组织6场



协商议事会协调各方，武汉东亭开愉置业全额承担该小区97.32万元消防管网改造资金；2025年再划拨约70万元保障嘉隆小区消防升级，两年累计

投入超160万元。

项目推进过程中，梨园街道定期跟进进度，协调跨部门协作、施工等难题，街道领导多次亲临现场指导安全

施工；社区联合物业、业委会、党员骨干、志愿者组建“巡查督导队”，跟进进度、收集居民反馈，协调调整作业时间，最大程度减少施工对居民生活的影响；居民主动参与，隐患排查阶段提供管道走向等关键信息，施工期间配合秩序维护，保障工程顺利推进。

东亭新嘉源小区消防改造的“党建引领、集体出资、社区协同”模式，荣获市级基层治理创新一类示范项目并获政策奖补，形成“治理有效—获得认可—持续投入”良性循环，为村改制社区探索基层治理现代化、推动集体资源共建共享提供了鲜活范例。

(通讯员：王晶、蔡乔伊)

汉沙社区：露天垃圾站变身环保驿站

曾经露天堆放、异味扰民的垃圾桶不见了，取而代之的是整洁美观的垃圾分类收集屋和智能投放箱。近日，武汉市汉阳区永丰街道汉沙社区顶琇广场小区垃圾收集点完成升级改造，化身为功能齐全的“环保驿站”，赢得居民纷纷点赞。

改造前，该小区垃圾收集点垃圾桶露天放置，高温天气异味明显，影响居民生活与小区环境。为彻底改善，汉沙社区联合绿城物业推进垃圾设施升级与分类宣传教育。项目启动前，社区与物业通过上门走访、召开意见征集会、发放手册等方式广纳民意，融入改造方案并制定宣传计划，奠定良好基础。

目前改造已完工，新建2座封闭



式垃圾分类收集屋和1个智能投放箱，专设装修及大件垃圾暂存点，实行“居民暂存、预约清运”模式实现垃圾不落地。小区推行“定时定点”投放管理，高峰时段设督导员引导，非高峰开放误时投放点，环卫每日两次分类清运。驿站还配备洗手池、灭蚊灯等设施，兼顾居民投放便利与作业

人员工作环境。

硬件升级同步跟进宣传引导，驿站墙面张贴分类指南和标语，社区定期组织志愿者现场示范，开展“垃圾分类小能手”等亲子活动普及分类知识。

“以前路过都要捂着鼻子，现在干净多了，看着也舒心。”居民鲁婆婆对改造变化十分满意。(通讯员：黄杨乐)

园林社区：寒夜燃气漏，社区速驰援

“张书记！我家燃气报警器响不停，满屋子煤气味，我和老伴儿慌得不知咋办！”近日，武汉市青山区钢都花园街道园林社区党委书记张恩玲接到124小区空巢老人郁师傅的紧急微信求助。

“别慌，我们马上到！”张恩玲即刻安抚老人，同步指令最近的网格员罗权云火速上门，罗权云一边拨打华润燃气24小时抢修电话，一边直奔郁师傅家。

不到十分钟罗权云抵达，先扶住

颤抖的郁师傅安抚情绪，随即推开所有门窗通风，将两位老人安置到阳台休息。冷风稀释煤气味后，老人情绪逐渐平复。当晚7时30分，燃气抢修人员携专业设备赶到，排查燃气表、管道、阀门等设施，确定隐患为橱柜下20余年老化煤气管裂损渗漏，当场关闭燃气表阀门，次日上午更换新管道及配件彻底消除隐患，复检无泄漏后警报恢复正常。

维修全程罗权云陪伴左右，紧握

老人双手缓解紧张，事后细致讲解冬季水电气安全注意事项，将手机号存入老人手机并添加微信，叮嘱“有事随时联系”。

隔日，郁师傅专程到社区，将印着“有情实意为业主，排忧解难贴心人”的锦旗送到张恩玲和罗权云手中，哽咽致谢：“那晚要是没有你们快速处置，后果不堪设想，你们的负责让我们感受到了社区的温暖。”

(通讯员：孙雅琴)

近日，武汉市汉阳区永丰街道米粮社区米粮新家园小区19栋楼道内传来急促孩童哭声。正在楼下日常巡查的网格员闻声搜寻，发现一名约2岁幼童独自站在半截护栏通道内，身旁无成人看护，脚下悬空，处境危险。

网格员立即上楼，发现一户房门大开、屋内空无一人，随即轻声安抚孩子，同时快速联系社区工作人员告知户室详情。社区工作人员通过居民信息库迅速对接该户业主，十余分钟后孩子妈妈赶回。工作人员协助安抚孩子，并严肃教育家长：“2岁孩子已能自主开门，单独留在家中极易发生坠楼、磕碰、误食等事故，后果不堪设想。”家长满脸懊悔，自责疏忽并诚恳保证不再犯。(通讯员：冉迪)

米粮社区：极速处置护平安





2026年1月10日
农历十一月廿二

中国人民 警察节



立警为公 执法为民

湖北广播电视台

服务便民电话

一、政务服务便民热线:12345

二、紧急救助服务电话

1、医疗救护 120

2、公安报警 110

3、火警 119

4、森林火警 12119

5、交通事故处理 122

6、高速公路交通事故处理 12122

三、权益维护服务电话

1、消费者权益 12315

2、妇女儿童维权 12338

3、工资社保维权 12333

4、职工权益 12351

5、纳税服务 12366

四、公共服务电话

1、供电服务 95598

2、供水服务 96510

3、火车票预订 12306

4、高速路况查询 96122

5、司法援助 12348

6、青少年心理咨询 12355

7、湖北帮女郎热 027-87333333

8、新闻360热线 027-87333333

暖心举措咋咋上,武汉街坊日子旺

武汉多社区精准对接民生需求,从空间升级、精康帮扶到文体联谊、寒冬守护,以多元举措传递温情,筑牢幸福社区根基。

玉泉社区:服务空间升级,全龄关怀更贴心

近日,武汉市东湖高新左岭街道玉泉社区围绕服务空间优化升级召开居民交流会,广泛征集居民意见,凝聚共建共识,为打造“一老一小”友好的社区环境按下“加速键”。

为确保服务空间规划贴合居民实际需求,在交流会召开前期,社区工作人员率先召开意见征集会,梳理汇总大家对老年服务、儿童托管等方面的初步诉求,为后续议事决策打下坚实基础。有40多位居民代表参加会议,会上,社区工作人员详细传达了本次议事的核心理念——一楼老年活动中心开放规划与二楼儿童空间运营方案,重点介绍了老年活动中心的分区、开放时间,以及二楼儿童空间拟吸纳专业机构开展课后托管服务的初步构想。

在议事表决环节,现场居民以举手表决的方式对议事项进行表决,随后纷纷打开话匣子,结合自身需求发表意见建议,现场氛围热烈而有序。

“课后托管服务具体涵盖哪些内容?是否包含作业辅导和兴趣拓



展?”居民代表刘阿姨的提问精准道出了不少家长的心声,针对二楼儿童课后托管服务,她接连抛出大家关心的核心问题,希望社区能进一步明确服务细节。社区工作人员逐一记录意见,并表示将联合专业机构,结合家长需求细化服务内容,后续会及时公示项目进展,确保服务透明、规范。

党员代表黄师傅则聚焦一楼老年

服务提出了务实建议:“咱们社区老年人多,建议老年活动中心除了基础的休闲娱乐设施,多增加护老敲门行动,让老年人在社区生活的更安心、更舒心。”社区工作人员对居民代表和党员代表提出的问题、建议逐一回应,明确表示将把大家的合理诉求融入服务空间的最终规划中,后续将持续公示项目推进进度,让居民全程参与、全程监督。

近日,在武汉市东湖新技术开发区社会事务局的指导与支持下,左岭街道白浒社区顺利开展了“涂绘时光 温暖同行”精神康复互助小组首节活动。本次活动共吸引12名组员参与,通过艺术表达与团体互动,为精神康复者营造了一个安全、支持性的交流空间,初步建立起互助共融的小组氛围。

活动从回顾康复历程、强化小组联结开始。在“我们的圆”集体绘画环节,每位成员以不同颜色共同绘制同心圆,象征个体在集体中的独特价值与不可或缺的归属感。随后,组员在社工带领下学习颈椎保健操,并共同商定小组契约,逐步构建起尊重、保密、信任的团体基础。

主题创作环节围绕“画出心中的花朵”展开。社工鼓励组员借助色彩与图形进行自由情感表达。大家运用海绵棒、棉签等工具,创作出一幅幅蕴含个人情感与生命故事的作品,在艺术过程中实现情绪疏解与自我接纳。

活动最后,社工对每位组员的参与和创作给予积极反馈,并组织合影留念。现场笑容与画作相映,温暖洋溢。

左岭街道:启动艺术疗愈助力精康人士融入社区

雄庄社区:启动“寒冬暖心”专项行动

近期武汉持续低温,居民取暖用电需求激增,电器火灾风险上升。为保障辖区重点人群平安过冬,武汉市东湖新技术开发区关东街道雄庄社区启动“寒冬暖心”专项行动,组织网格员入户排查水电燃气安全隐患,并为国企退休职工送上“冬季暖心包”,以务实举措筑牢安全防线、传递冬日温情。



网格员依托重点人群台账,聚焦独居、高龄老人等家庭开展“居家安全体检”,逐一排查电器线路、插排负荷、燃气阀门及软管状况,现场叮嘱安全注意事项,如“插线板不可长时间满负荷使用”“大功率电器分开插”等。同时,他们用通俗语言普及火灾防范要点与自救逃生知识,细致讲解燃气泄漏处置等关键细节,让专业消防知识转化为暖心提醒,深入人心。

在筑牢安全防线的基础上,社区为国企退休职工送上含手套、纸巾等物品的“冬季暖心包”。刚搬入社区的刘叔叔感动表示,社区及时上门慰问让他快速找到“家”的归属感。网格员以脚步丈量民情,用行动守护平安,既敲开了居民家门,更温暖了群众心门,织就出坚实温情的社区安全网,让这个寒冬安全有保障、暖意常相伴。(通讯员:李晗蕾)

长春社区:羽球“飞”起来 邻里“聚”起来

近日,武汉市武昌区中南路街道长春社区“邻里杯”成年组羽毛球比赛火热开赛,活动以“‘羽’你相约,快乐‘邻’距离”为主题,吸引了众多社区羽毛球爱好者踊跃参与。

活动当天,随着裁判哨声响起,比赛正式启动。男子单打、女子单打、混合双打三大项目同步开赛,羽球在球网上空来回翻飞,划出灵动弧线。选手们或灵动跑位、辗转腾挪,或精准扣杀、力道十足,混双选手更是眼神交汇间便完成默契交接。赛场边,邻里组成的“加油团”呼声不断,“好球!”“漂亮!”的喝彩声此起彼伏,经验丰富的爱好者还主动支招,场上是全力以赴的竞争者,场下是互帮互助的邻里,竞技热血与邻里温情完美交融。经过多轮激烈比拼,各项目冠、亚、季军相继揭晓。颁奖环节,社区工会为获奖选手送上运动装备。“输赢真不重要,关



键是认识了一群志同道合的邻居,以后打球终于有伴了!”一位获奖选手的感慨引发共鸣。

据悉,这场暖心赛事的举办,源于社区走访调研中的民意收集与居民议事会上的热烈提议。“这是‘党建引领、多方协同、居民参与’的生动实践,用小球撬动邻里大和谐。”社区书记表示,后续将延续“居民点单、社区接单”模式,推出更多接地气的文体活动,让“陌邻”变“睦邻”,持续打造有温度、有归属感的幸福社区。(通讯员:汪新旋)

健康便民+垃圾分类 精准戳中居民需求

健康服务送到家,垃圾分类讲明白! 武昌武南村社区、汉阳汉琴社区精准发力,一场带来健康与实惠,一场普及绿色理念,两大接地气服务精准对接居民日常需求,让社区生活更舒心。

湖北广播电视报“爱心汇聚行”活动走进武南村社区

近日,湖北广播电视报“爱心汇聚行”社区公益行动走进武汉市武昌区首义路街道武南村社区,在社区党员群众服务中心门前举办以“武南暖冬·健康相伴”为主题的便民服务活动,为辖区居民提供健康咨询、环保实践等多项暖心服务。此次活动是湖北广播电视报整合社会资源、对接群众需求的常态化实践,通过联动医疗机构与环保企业,将便民服务精准送达社区,切实提升基层群众的获得感与幸福感。

健康服务精准送达,专业资源惠及民生。活动现场,健康关怀区域汇聚了九州上医馆、德韩口腔、艾格眼科等多家医疗机构,为居民提供一站式健康管理服务。九州上医馆的中医通过把脉问诊、体质辨识,为居民定制冬季养生方案,并现场传授穴位按摩技巧,解答失眠、关节疼痛等常见问题。德韩口腔团队开展免费口腔检查及义齿护理指导,依托便民体检车提供CT口腔检查社区预约服务,精准对接老年群体及儿童龋齿预防需求。艾格眼科则通过视力检测、白内障筛查,普及老年眼病防治知识,舒筋堂养生保健师则指导居民学习肩颈放松操与健脑手指操,帮助群众掌握居家保健技能。多项服务均以“小而精”的定制化设计,凸显便民服务的实用性与专业性。

环保实践融入日常,绿色理念落



地生根。环保回收专区由小智回收团队主导,通过有偿回收旧家电、旧衣物、旧书刊等闲置物品,引导居民现场兑换日用品或现金,有效促进资源循环利用。工作人员结合实物展示与互动讲解,普及垃圾分类知识与绿色生活理念,推动生态文明意识深入社区。此类活动不仅解决了居民家中闲置物品处理难题,更以“变废为宝”的方式激发群众参与环保行动的积极性,彰显“爱心汇聚行”活动在推动可持续发展中的社会责任。

此次便民活动是湖北广播电视

报“社区伙伴计划”的常态化实践之一。通过联动医疗机构、环保企业等社会资源,逐步构建起“需求调研—资源对接—服务落地”的长效机制,精准破解社区服务资源分散难题。武南村社区负责人表示,此类活动不仅将实惠送至居民“家门口”,更通过多元主体协同参与,为基层治理注入新动能。未来,湖北广播电视报将继续深化“爱心汇聚行”品牌内涵,拓展服务覆盖面,推动媒体资源与社区需求深度融合,为构建和谐美好家园贡献媒体力量。

(采写:陈燕铭)

近日,武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区组织开展生活垃圾分类提质增效主题活动,让绿色环保理念走进千家万户。

活动现场,社区工作人员结合居民日常生活高频场景,用通俗易懂的语言拆解分类标准,不仅明确了可回收物、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾的核心界定,更针对易混淆物品给出了具体案例讲解。比如吃剩的小龙虾壳属于厨余垃圾,但坚硬的大筒骨、榴莲壳难以降解归为其他垃圾;没喝完的奶茶需分步处理,液体倒入下水道,珍珠果肉投厨余垃圾,杯子吸管则归为其他垃圾。现场互动环节中,居民们围绕“粽子叶算不算厨余垃圾”“用过的口罩该扔哪”等问题踊跃提问,工作人员一一解答并补充技巧,让大家听得明白、记得扎实。

随后,社区工作人员兵分两路,分别前往南岸三新村和汉江苑开展现场垃圾分类活动。大家手提崭新的分类垃圾桶,拿着厚厚的宣传册和环保垃圾袋,挨家挨户上门分发。在南岸三新村,工作人员手把手教70多岁王婆婆辨认垃圾桶上的标识,告诉她绿色桶放厨余垃圾、蓝色桶放可回收物,又反复叮嘱过期的降压药要丢进有害垃圾收集点。王婆婆听完连连点头:“这下我可弄明白了,以后再也不会分错啦,社区真是办了件大实事!”

(通讯员:张钦源)

汉琴社区:垃圾分类提质增效

《湖北广播电视报》启动“星作计划”面向全省少年儿童征稿

每个孩子,都是一颗独特的星,拥有属于自己的光芒。为展现我省少年儿童的才华与创意,《湖北广播电视报》即日起正式推出“星作计划”专栏,面向全省6-15岁少年儿童征集原创作品。

我们期待通过这个平台,让孩子的心声被倾听,让创作的种子绽放光彩。无论是文字、绘画、书法,还是各种手工作品,只要是孩子独立或在指导下完成的原创作品,皆可投稿。

一、征稿对象

湖北省6-15岁少年儿童。

二、作品类型

1. 文字类:作文、诗歌、日记、小故事(600字以内);
2. 绘画手工作品:请提供清晰照片;
3. 书法作品:硬笔、软笔皆可;
4. 其他创意作品:能够展现孩子创造力的各类形式。

三、投稿要求

1. 作品须为原创,并附作者姓名、年龄、学校及简短作品介绍或创作感想;
2. 欢迎附上孩子创作时的照片或30秒以内短视频;

3. 家长或老师可附100字内推荐信。

四、投稿方式

请将作品发送至邮箱:xingzuo-jihua@163.com,邮件主题注明“星作计划投稿+孩子姓名”。图片文件请勿超过10M,视频可上传网盘后发送链接,文字作品可直接写在邮件正文中。

五、展示与鼓励

1. 每周精选作品将于《湖北广播电视报》微信公众号专栏展示;
2. 年底将汇编年度优秀作品推出特别合集;

3. 部分优秀小作者将获得简短采访机会;

4. 所有入选作品将颁发电子纪念证书。

六、时间安排

投稿长期有效,每周三截稿(用于当周六推送),入选作品将于每周五前通知。

我们尊重每一份稚嫩而真诚的创作,期待孩子们用笔、用色彩、用双手,描绘他们眼中的世界,书写属于他们的星辰故事。

欢迎全省少年儿童踊跃投稿,让我们共同见证每一颗星的闪亮!

情暖洪山 乐龄相伴

——洪山区社区为老服务活动集锦

为积极营造尊老、敬老、爱老、助老的社区氛围，武汉市洪山区各社区近日相继开展了一系列内容丰富、形式多样的为老服务活动。从智慧助老到文化润心，从集体庆生到邻里联欢，这些活动紧密围绕老年人实际需求，着力提升其生活品质与幸福感，展现了洪山区社区服务的温度与活力。

海核社区与民大社区分别举办高龄老人集体生日会

集体生日会，已成为许多社区为高龄老人传递关爱、增进情感的特色品牌活动。近日，海核社区与民大社区相继为辖区内的老寿星们举办了温馨喜庆的集体生日庆典，让欢声笑语与浓浓温情充盈社区。

在海核社区的活动现场，三十余位年过八旬的寿星们神采奕奕，欢聚一堂。社区工作人员与志愿者们早早布置好场地，寿星帽、生日蛋糕、五彩气球营造出浓厚的喜庆氛围。活动在一曲集体合唱的《幸福拍手歌》中拉开序幕，老人们在工作人员的带领下拍手互动，笑容洋溢。随后，熟悉的《生日快乐歌》旋律响起，烛光摇曳，映照



着老人们幸福的面庞。大家齐唱祝福，许下的心愿，共同吹灭蜡烛，分享甜

蜜的蛋糕。社区还精心设计了“快乐传递”等简单有趣的互动游戏，并为老

人们准备了长寿面、实用礼品等伴手礼。许多老人感慨：“和这么多老邻居一起过生日，热闹又开心，感觉回到了大家庭！”

在民大社区的集体生日会上，同样的温情在上演。工作人员为寿星们戴上生日帽，端上精美的蛋糕与丰盛的水果茶点。当生日歌响起时，现场化作一片温暖的海洋。恰逢生日的王老师动情地说：“社区总是记得我们，这样的生日会既新鲜又暖心，让我们感受到了实实在在的关怀。”活动中，老人们闲话家常，分享生活趣事，工作人员则用相机为他们记录下一张张灿烂的笑脸，定格这美好的瞬间。

鲁磨路社区开展智能手机教学与防诈骗专题活动



近日，鲁磨路社区老年人服务站暖意融融，一场旨在帮助老年人跨越“数字鸿沟”、筑牢安全防线的志愿服务活动在社区举行。来自高校的志愿者团队化身“银龄讲师”与“安全卫士”，为社区老人们带来了兼具实用

性与趣味性的智慧课堂。

活动采用“一对一”“手把手”的精细化教学模式。志愿者们围绕老年人日常生活中的高频应用需求，细致讲解并演示了智能手机的多种功能。从最基础的微信视频通话、语音信息发送，到出行必备的公交查询、医院预约挂号，再到便捷生活的手机支付，每一步操作都耐心反复指导，直至老人完全掌握。面对老人们提出的各式疑问，志愿者们始终面带微笑，用通俗易懂的语言拆解步骤，化解他们面对智能设备时的畏难情绪。一位刚学会与外地孙子视频连

线的张大爷激动地表示，以前总觉得手机复杂不敢碰，现在有志愿者手把手教，自己也能跟上时代了。

与此同时，防诈骗科普课堂也同步开讲。志愿者们紧密结合老年人容易遭遇的电信网络诈骗、保健品虚假宣传等典型案例，通过情景再现、互动问答等方式，深入浅出地剖析骗局套路，传授“不轻信、不泄露、不转账”的防范要领。生动的讲解让在场老人频频点头，提高了警惕意识。活动尾声，志愿者们还为每位参与的老人送上了暖心礼包，让科技助老服务充满了人情温度。

为丰富社区居民业余文化生活，增进邻里情谊，地大社区老年人服务中心于近日组织了一场“匠心暖社区 手作伴生活”手工包包DIY活动。

活动开始，专业手工老师向大家展示了精心制作的手工包成品，精美的款式瞬间激发了在场居民的创作热情。老师随后系统讲解了手工包的制作流程，从材料识别、部件裁剪到胶水粘合与装饰搭配，每一步都详细示范，耐心指导。

在动手实践环节，居民们立刻化身专注的“手艺人”。大家挑选心仪的材料，按照步骤细心裁剪、涂抹、粘贴。过程中，彼此不时交流配色心得，分享粘贴小窍门，遇到难题时互相帮助、共同探讨。活动现场弥漫着轻松愉悦的气氛。经过一番精心制作，一个个独具个性、美观实用的手工包在居民手中诞生。大家自豪地展示着自己的作品，脸上洋溢着满足和喜悦的笑容。

地大社区开展手工包包DIY创作活动



纺大社区举办“欢度元旦”主题联欢会

辞旧迎新之际，纺大社区活动室张灯结彩，歌声飞扬，“欢度元旦·喜迎新年”主题联欢会在此热烈举行。活动旨在以文化为纽带，凝聚邻里情感，共建和谐社区。

联欢会节目全部由社区居民自编自演，内容丰富，形式多样。热情奔放的乐器演奏《欢庆舞曲》迅速点燃现场气氛；诙谐的朗诵《我要减肥》

令观众捧腹；优美的民族舞蹈《山情歌》带来视觉享受；韵味十足的京剧选段展示了国粹魅力；而由社区工作人员演绎的小品《甄嬛后传》，则以爆笑的改编桥段将演出推向高潮，掌声与笑声此起彼伏。

文艺演出间隙，穿插了多个趣味横生的互动游戏。“巧夹汤圆”考验手眼协调，“反向指令”挑战反应速度，

而“听歌猜名”环节则唤起了不同年龄层居民的音乐记忆。游戏不仅带来轻松愉快的竞赛体验，更成为打破邻里隔阂、促进交流的催化剂。

社区还为参与活动的居民准备了精美的新年小礼物。整场联欢会始终沉浸在喜庆、祥和的氛围中，凝聚起共建幸福家园的社区共识。

(本版稿件来源于：洪福康养)

车已到站,心未换乘: 一位退休列车长的“快乐日记”

“从11月5号开始,我就整夜整夜睡不好觉。”白香菊翻着那本写得密密麻麻的工作笔记,声音却透着兴奋。

笔记的主页,贴着一枚特制的50周年纪念章,上面刻着八个字:“难忘岁月,友谊永存”。2025年11月15日,这位68岁的退休列车长,为她的高中同窗毕业50周年庆典,担任了策划兼主持人。

“83位同学,从美国、北京、广州专程赶回来。大多数都是老年人,都有基础病,万一发病了怎么办?途中出意外怎么办?我们组委会要担责任的。”她事无巨细地筹划,焦虑与期待交织,仿佛回到了当年确保每一趟列车安全抵达的时光。

这场半个世纪的聚会上,她写下了一首诗:“七五毕业五十载,花果缘聚回年少,青丝染霜人未老,岁月依稀情更好。”

“青丝染霜人未老”——这既是写给同窗的赞歌,也是她自身状态的注脚。

铁轨上的“指挥官”: 安全是刻进骨子里的责任

白香菊的职业生涯,始于1974年铁路内招。从列车员到列车长,再到党支部书记,三十八载光阴在车轮与铁轨的撞击声中流逝。

“那个年代,车上1000多人的安全,全靠你。”她的语气平静,却字字千钧。

最严峻的考验发生在上世纪90年代初。她刚调任至郑州车队,担当一趟慢车列车长。列车行至豫南山区,暴雨引发的泥石流冲垮了铁道。“下午4点多钟滞留在明港站,一直到次日早上8点才发车。”

那是没有智能手机的年代,消息封闭。盛夏酷暑,车厢断水断电,风扇停转,闷热如蒸笼。餐料告罄,饮水断绝。

“不能造成恐慌。”她迅速组织起乘务组、乘警和检车员,构成应急小队。列车员们提着20多斤重的水壶,四处寻找水源,一壶壶烧开后,限量分给11节车厢的上千名旅客。工作人员把自己的干粮全部分给了老人和孩子。

“我的团队队友是我的骄傲。”回忆至此,她眼中仍有光亮。那个依靠人工与齐心共渡难关的夜晚,将“责



任”二字熔铸进了她的生命里。“党员标兵”“业务标兵”的荣誉,于她而言,不是奖状,而是“激励我更加努力工作的号角”。

“我身边的都是贵人”: 在“高知社区”重启学习

2012年退休后,白香菊搬进了武汉市洪山区关山街道的华中科技大学社区。“这里和其他地方不一样。”白香菊说,“左邻右舍都是‘老师’,氛围特别好。”在华中科技大学社区,像她这样的退休人员有数百人,其中不少是教授、学者。社区敏锐地发现,这群长者宝贵的“银龄资源库”,于是有意识地搭建平台,鼓励大家分享所长、相互学习。

她的退休生活,从此像一张精心排布的课表:上午乒乓球,下午舞蹈或腰鼓,周四唱红歌,晚上则静心练字、记日记——所有这些活动,都深深扎根于社区培育的肥沃土壤。

“我命好,身边总是好人、贵人。”这句话她常挂在嘴边。社区工作人员笑称,白老师的故事正是他们一直在寻找的“社区宝藏”——在她身上,能看到退休长者如何在这里重新找到价值、连接与快乐。

即便曾是一位直肠癌康复者,并伴有严重的心脏病,她也从不把自己当“病人”。确诊后的头两年,她虚弱

得“下楼走十分钟就得歇一刻钟”。可她没被吓住。“乐观就是最好的药。”在社区鼓励下,她从跟着邻居老师比划第一个舞蹈动作开始,从握拍、挥拍学起,渐渐手脚舒展了,力气回来了,脸上红润了。

几本厚重的“健康日记”,是白香菊退休后养成的习惯。

她的日记,是一本纯粹的“快乐选集”——只记录好事、乐事、值得感恩的事。不愉快的、令人烦恼的,则“从不记录”。她还有一个浪漫的期盼:“再过十年,哪怕我记性不好了,孩子们拿起日记念给我听,里面全是开心事,那该多好。”

“下辈子我伺候他”

常年奔波在铁路上,家庭的重担几乎全部落在了丈夫肩上。“我嫂子开玩笑,说我的孩子是吃‘百家饭’长大的。”她说这话时,眼里掠过一丝歉疚,旋即被坦然取代。“他们都理解,我是为了工作。”

退休时,她曾许愿:“上辈子他伺候我,下辈子我伺候他。”可这个承诺只实践了一周。“我在灶台边恨不得要哭,”她笑起来,“学别的一学就会,就是做饭学不会。”于是约定变成了默契的“分工”:丈夫做饭,她负责洗碗和清洁。“他没要求,是我自己总想分担点儿。”

这份“被宠爱”的坦然,源于数十年的相互支撑。如今,家庭和睦、儿孙自立,成为她口中“最核心的感受”,也是她能够全心投入“老有所乐”的温暖底色。

站在68岁的人生节点回望,白香菊心中满是温暖与感念。她感恩社区领导对老同志们的细致关怀,也铭记每一位曾给予她帮助的老师。是社区丰富的活动让她老有所乐、心有所依;是老师们的悉心指导,让她在锻炼中重获健康,在学习中找回信心。这份环绕身边的善意,让她退休后的每一天都踏实而丰盈。在华中科技大学这个充满书卷气与学习氛围的社区里,她像一块永不饱和的海绵,吸收着知识、友情与活力,也将乐观与豁达,源源不断地传递给身边每一个人。

(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)

【“我的退休生活”主题征稿】

人生金秋,岁月如歌。每一段经历都值得被记录,每一份感悟都值得被倾听。

我们诚邀全市55岁及以上的朋友们,提笔写下您退休生活的精彩故事。无论是老有所为的志趣追求、温馨感人的家庭片段,还是旅行见闻、学习心得、社区活动中的点滴体会,只要是您真实、生动的生活记录,我们都热切期待。

稿件要求:
内容真实,积极向上,贴近生活。

篇幅精炼,单篇以800字以内为宜。

投稿请附您的姓名、所在社区及联系方式。

投稿方式:

请将稿件电子版发送至邮箱:279732526@qq.com(请在邮件主题注明“退休生活投稿”)。

优秀作品将有机会在本报及相关平台选登,与更多朋友分享您的人生智慧与生活热情。期待您的来稿,让我们一同书写这座城市里,最动人、最温暖的晚年篇章。

医生提醒:这些心梗前兆会骗人!

寒冬时节,冷风萧瑟,心肌梗死,这枚藏在生活暗处的“定时炸弹”,远比我们想象的更狡猾。当心脏在求救,你真的能识别吗?当死神在赛跑,你真的做对了吗?

武汉大学中南医院心内科主任医师王智泉,以及武汉市中心医院神经内科主任经屏带你读懂身体的“危险密码”,为生命保驾护航。

识破“伪装”心梗的典型与非典型信号

典型的心梗发作胸部(尤其是胸骨后或心前区)会出现剧烈的、压榨性的疼痛,仿佛有块大石头压着,常伴有大量出汗和濒死感,疼痛还可能放射到左肩、背部甚至下颌。

但心脏的“求救信号”远不止于此,狡猾的心梗非常善于“伪装”:

心梗发生“非典型”症状——上腹痛、恶心呕吐;不明原因的牙痛、咽喉发紧、左肩背酸痛;突然出现的虚弱、气短、不明原因出冷汗;甚至只是极度疲劳、头晕,而没有明显胸痛。



生死竞速当心梗发生时,你做对了吗?

患者自行开车或打车去医院?

错误!活动会加重心脏负担,心梗随时可能引发猝死。正确做法是:立即拨打120,保持静卧等待专业急救。

家人慌忙给患者喂水、拍背?

错误!此时患者易发生呕吐,喂水极易导致误吸,引发窒息。应保持患者安静,侧卧以防呕吐物堵塞气道。

发现家里有阿司匹林,立刻让患者嚼服300毫克。

有争议,且危险!如果确诊是心梗且无禁忌,阿司匹林可能有益。但如果其实是主动脉夹层或脑出血,服用阿司匹林将是致命的!在未明确诊断前,切勿自行用药。

患者意识丧失,旁观者是否应立即进行心肺复苏?

立即心肺复苏!一旦发现患者“无反应、无呼吸”,必须立即开始胸外按压,并尽快使用AED,同时拨打120寻求专业救援。

构筑防线专家开出“心脑血管健康联合处方”

管好血压

高血压是血管的“无声杀手”。除了按时服药,还需警惕“隐形钠”,如酱油、咸菜、加工肉制品等,通过低盐饮食和控制体重进行综合管理。

坚持运动

每天30分钟左右的快走等有氧运动,是维护心脏功能的有效方法。即使是心脏支架术后患者,也应在医生指导下科学康复,逐步恢复运动。

安心睡眠

管理情绪、保证优质睡眠,是稳定血压、减轻心脑血管负担的“天然解毒剂”。睡前避免看手机,创造黑暗、安静的睡眠环境有助于快速入眠。

心梗与脑梗虽然凶险,但可控、可治。关键在于我们能否识别信号、把握急救的“黄金时间”,并持之以恒地坚持健康的生活方式。在这个冬天,愿这份科普能成为您和家人健康的“护身符”。(来源:荆楚大医生)

孩子的身高,可以“拼”出来吗?



在如今这个“身高内卷”的时代,孩子的身高更牵动着未来的自信、升学甚至职业选择。生长是一条不可逆的“单行线”,但通过科学管理,绝大多数孩子都能挖掘潜能,甚至突破遗传天花板。武汉大学泰康临床学院/泰康同济(武汉)医院儿童保健科康美华主任,带你揭秘科学长高指南。

吃对:拒绝“假营养”

骨头汤不补钙:主要成分是脂肪和嘌呤,钙含量极少,喝多反而易发胖、引发早熟。

真正的“长高食物”:每天保证400-500ml奶、1个蛋、50-100g瘦肉

或鱼虾。

关键补充维生素D:有助于促进钙吸收,尤其日照不足的孩子更需重视。

远离“长高杀手”:甜食、饮料、油炸食品会抑制生长激素分泌。

睡好:抓住夜间“黄金雨”

生长激素主要在深度睡眠时分泌,尤其在夜间10点至凌晨2点达高峰,这是身体里的“黄金雨”。如果晚睡或睡不安稳,就相当于错过了这场“雨”。

动对:纵向运动刺激生长

推荐:跳绳、摸高、篮球、游泳等纵向拉伸、跳跃类运动。

避免:举重、负重跑等压缩性运动。

科学助长:当需要医疗介入时

针对复杂情况,则涉及到“5号方案(注射生长激素)”和“6号方案(抑制性发育)”。

生长激素不是“神药”,而是严格的替代或治疗手段,适用于生长激素缺乏症、特发性矮小、小于胎龄儿(SGA)追赶失败等情况。治疗越早,效果越好,费用越低。性早熟带来的后果可能是骨龄提前老化,这种情况下,则需要“生长激素+抑制发育药物”联合方案,既加速生长,又推迟骨骺闭合。这种联合治疗非常专业,必须由专科医生把控。(来源:荆楚大医生)

走几步就腿酸?当心“腿梗”悄悄找上门!

你是否也有过这样的经历:没走多远就觉得腿脚酸胀、发麻,休息一会儿能好转,但很快又会复发?很多人会把这归咎于“老了,不中用了”,但你可能不知道,这背后或许隐藏着一种被称为“腿梗”的危险疾病——下肢动脉硬化闭塞症。武汉大学泰康临床学院/泰康同济(武汉)医院血管外科主任副主任医师周东带您全面了解这个容易被忽视的健康“沉默杀手”。

你的腿发出的“求救信号”

疾病发展通常分为四个阶段,识别早期信号至关重要:

I期 轻微症状期:腿部发凉、麻木,皮肤苍白,脚趾毛发稀疏、趾甲增厚。

II期 间歇性跛行期:走一段路后小腿酸胀疼痛,必须停下休息,休息后缓解,再走再次出现。这是最典型的信号!

III期 静息痛期:即使不走路,休息时也感到脚部疼痛,夜间尤甚。

IV期 溃疡坏疽期:脚部出现难以愈合的伤口、溃疡,甚至发黑、坏死,面临截肢风险。

一旦出现间歇性跛行或静息痛,请务必及时就医!

科学治疗,打通“生命通道”

治疗需根据病情严重程度分层

进行,所有患者都必须坚持的基础治疗:

立即并终身戒烟:这是最重要、最经济有效的一步!

行走锻炼:在疼痛允许范围内坚持行走,促进侧支循环建立。

精细足部护理:每日检查双脚,保持清洁干燥,避免受伤和烫伤。

规范用药:包括抗血小板药、他汀类、控制“三高”药物等。

当基础治疗无法缓解时,需考虑血运重建:

微创介入治疗(主流首选):通过球囊扩张或支架植入开通血管,创伤小、恢复快。

预防胜于治疗,守护血管健康

管理危险因素:严格控制血压、血糖、血脂,戒烟限酒。

健康饮食:低盐低脂,多吃蔬菜水果和全谷物。

适度运动:每周坚持有氧运动,如快走、游泳。

定期筛查:高危人群每半年至1年检查ABI或血管超声。

呵护双脚:穿宽松鞋袜,避免外伤,冬季勿直接用热水袋暖脚。

(来源:荆楚大医生)



「军队是要准备打仗的」

初冬,迎着凛冽朔风,记者来到杨家沟革命旧址,走进毛泽东同志旧居。

78年前,就在这孔窑洞里,毛泽东与时任西北野战军第358旅政委余秋里在油灯前长谈。

“军队是要准备打仗的。我党我军每一次整军整训,都通过思想的淬炼、组织的重塑、作风的整肃,实现战斗力全面提升。”抚今追昔,几名训练监察员深有感触。

离开杨家沟,记者随训练监察员走进一个个练兵场。目之所及,是新时代政治整训激发官兵精武强能热情的沸腾场景和崭新风貌。

思维之变 “战士打仗爱动脑筋了”

一场大雪,让科尔沁草原冰封雪裹。

踏着积雪,记者跟随北部战区某军事训练监察组,抵近观察第79集团军某旅演习,只见阵地上车辙纵横交错,半地下工事在雪野中时隐时现。

战斗打响,多型无人机、机器狗与地面部队密切配合,在茫茫雪野展开空中侦察、火力支援等多项行动。

演习间隙,训练监察员王参谋告诉记者,现在演训场上有了一个很大变化——过去战士习惯背记“标准答案”,如今打仗都学会了动脑筋,有了自己的巧思和想法。

记者看到,官兵在战术研讨中反复观看国际冲突真实交锋的视频,结合部队实际将战法融入无人机训练。演习最后一天,记者随训练监察员观摩红蓝实兵对抗演练,双方官兵一改以往猛打猛冲的做法,更加注重作战效能。一场战斗下来,伤亡率、弹药消耗量较以往分别下降30%、25%。

“战士打仗爱动脑筋了!”在王参谋看来,这是深化政治整训带来的一个深层变化。过去,有的部队以不打仗的心态抓训备战。如今,政治整训引导各级领导精力向打仗聚焦,带动广大官兵把心思用到琢磨打仗上。

组训之变 “党委机关抓训练更实了”

在陆军某旅,训练监察员郝参谋从两个记录本上,看出了政治整训给各级党委和指挥员带来的变化——

一个是党委会议记录本。“以往部队议战议训,往往只是党委会议诸多事项的一项内容;现在很多部队不仅主动召开专题议战议训会,而且议题聚焦、讨论深入,都是奔着具体问题去。”郝参谋对记者说,这说明党委和主官抓训练更实了。

另一个是训练日志。翻开几本训练日志,里面详细记录着各级主官示教示范的课目和授课时间

等。领导带头抓训,无论是时间长度还是课目覆盖率都大幅提高。

采访中,官兵对一次抽考印象深刻:在上级对该旅进行的战斗力检验评估中,考评组突然对旅长进行临机抽问,考题直指极端特情。面对严苛的考官,旅长从容应对,应答如流。一位院校专家感慨,指挥员对敌情我情了然于胸、处变不惊。

“头雁高飞群雁随。领导干部模范带头,就是部队最鲜明的战旗。”一名监察员告诉记者,随着政治整训不断深化,这样的优良传统在各部队焕发生机。

精神之变 “部队战斗作风更顽强了”

站在空军航空兵某旅塔合作战室内,训练监察员杨参谋指着屏幕上的实时画面向记者介绍:空中4架战机正组成突击编队,模拟实战突破雷达地导封锁,进行超低空突防。飞行员们协同作战,在电光石火间完成跃升、俯冲、瞄准和发射。

演练结束,参训官兵在作战室内展开深入复盘

讨论。记者注意到,他们不仅分析战术得失,而且剖析敌情观念树得不牢、协同配合意识不够、攻坚克难韧劲不强等思想作风上的问题。

“练兵若难,打仗就易。”杨参谋告诉记者,深化政治整训以来,官兵在训练中更加敢于挑战极限,勇于突破自我,消极保安全陈规陋习少多了。

别总让战士“克服一下”

这天,第82集团军某旅某连二班接到通知,对所属执勤点位外围新栽种的防护树苗进行加固。

搬木杆、扎支架、捆麻绳……受领任务后,二班班长王玉强立即带领战友忙活起来。大家干得热火朝天,很快“胜利在望”。就在这时,王玉强却发现,加固所需物资所剩无几,特别是制作支架的木杆,粗略估算至少还需20根。

为尽快完成任务,王玉强返回连队找卜排长汇报情况。卜排长当时正在整理报表,闻言头也不抬:“几根木杆而已,你们克服一下。”

离开连队,王玉强前往兄弟单位说明情况,希望借用一些木杆,但对方也没有多余物资。找机关业务部门协调,担心被当成“越级汇报”;去周边山林砍些林木,又怕违反规定……王玉强接连想了几个办法,又因各种顾虑打消了念头,只能空手而归。

晚上,该连于指导员了解各项工作情况时,王玉强如实汇报了白天发生的事情。他本以为没能完成任务会受到批评,没承想,于指导员不但没有生气,还着手报请机关业务部门协调补充相应物资。

“明明可以请领物资,却要战士‘克服一下’,这是什么道理?”连务会上,于指导员组织干部骨干进行反思。他说起自己当排长时的一段经历:当时,某连障碍训练场一处训练设施老化严重,一直没有申请更换。有人提起这件事,干部骨干不是让大家“克服一下”就是说“再等等看”。结果,在一次训练中,这个设施突然损坏,导致一名战士受伤。

“虽然伤得不重,但这种情况原本可以避免。”于指导员告诉大家,日常工作中,部分带兵人出于各种考虑,面对战士的诉求,总把“克服一下”挂在嘴边,这种做法并不可取。长此以往,不仅有损干部骨干威信形象,还会影响内部关系。”于指导员再次表明态度。

机关补充下发的各类物资很快到位。这次,卜排长也来到任务现场,与大家一起加固树苗。前段时间,驻地降雪,看着眼前的树苗,王玉强心里格外踏实。他知道,这次任务不仅加固了树苗,还增强了连队凝聚力。

(来源:中国军号)



叶英儿诗歌选

文/叶英儿(浙江)

烟火人间

外婆的风柜开始转动时
黄昏就浸在堂屋的咸香里了
我们趴在门槛上等
等那尾墨鱼游出锅沿
游进缺角的粗瓷碗

奶奶的蚕豆在沙里翻身
节日的气息被炒得噼啪作响
铁铲翻动着潮润的季风
每粒爆开的花纹
都藏着来年春天的形状
火光照亮她额角的细汗
我捏起滚烫的炒豆
红红的指尖有阳光味道

冬至的蒸汽爬上窗棂
母亲的手捏出整个江南
糯米团在她掌心旋转
鸡母狗仔排成雪白的队伍
汤圆在红糖水里浮沉
像永不沉没的皎洁月光

父亲把鳊鱼挂成琴弦
北风来弹奏时
屋檐下就悬起海的味道
他仔细抹盐的背影
让年关变得具体
让贫瘠岁月有了可触摸的丰年

所有这些细碎的光
汇成灶膛不灭的暖
它们从记忆深处漫上来时
瓦罐里的水正微微颤动
梁间悬着的干椒轻轻相碰
人间烟火原是这样：
沙与铁锅摩擦的夜晚
糯米黏住手指的清晨
爱意缓慢渗入的守望
它们让每个寻常的日子
都长出细小的根须

紧紧抓住
我们不断漂流的岁岁年年

晚自习跟班

数十年站在这个窗口
窗外是职教中心的灯火
窗内是沙沙的纸页声
曾经奔跑在操场的身影
此刻正被习题册轻轻收拢
这些孩子带着不一样的天分进来
有的握扳手比握笔更稳
有的在图纸上看见星空
我看见时间如何打磨他们——
把棱角磨成技能
把汗水酿成笃定

电工班的男生接着电路
像连接春天的枝条
数控机床前的侧脸

映出金属冷静的光泽
他们调试的不是零件
是自己渐渐成型的明天
我知道有人会说
职业教育是次选的路
但你看那些专注的眼睛
里面藏着被低估的火种
这些手将来要支撑家庭
也要撑起中国制造的重量

走廊传来下课的铃声
他们合上书本起身
工具包提在手上
脚步踏实而清晰
明天实训室的门将准时打开
那里有属于他们的
通往春天的焊点

粉笔灰轻轻落在肩头
这是我第无数次见证
这些年轻的脸庞
在技能中找到自己的星座
他们用不一样的方式接近光

赞见义勇为义士
胡克成

十一月的西湖水微凉
人群突然收紧了呼吸
一道挣扎的涟漪
正在分解光的形状
你没有数七级浮屠的概念
褪色的军装却记得水花声
纵身时甚至没有惊动
几米外在进行民谣表演的人群

时间裂开缺口——
下坠的身体在变冷
柳枝垂向水面
而你的手比柳枝更准
更快地递出绳索般的弧度

救生课反复演练的动作
在真实的水中展开序列
军旅淬炼的本能
让每滴湖水都成为证人
胸腔按压的节奏里
倒流的不仅是湖水
还有一个逐渐回暖的黄昏

当第一口呼吸重返人间
夕光恰好镀亮你湿透的肩膀
围观者手机里的画面
都颤动着相似的金色
那是退伍证暗红的封皮
在另一个维度持续反光

此刻你站在晚风里
像所有完成使命的军人那样
整理浸透的衣衫
而西湖若无其事地

继续收留垂柳与远山
只有水波记得
刚才有一枚星
曾如此具体地
沉入又升起
在人间水域完成
对光的第二次泅渡

读书与学习

读书从来不是件轻松事
就像登山要一步一步走
字里行间都是台阶
需要你用头脑去攀登
可当你真正读进去时
世界就悄悄变大了
那些看不懂的渐渐清晰
想不明白的突然通透
就像雾散后看见的路

不读书的人不知道——
有多少宝藏藏在书页里
有多少风景等在文字外
那些看得见的智慧
和看不见的眼界
都是生活给读书人的礼物
所以我们说学习不能停
今天学一点,明天懂一些
日子久了,就像存钱
会在需要时给你力量

看那些持续学习,不断攀爬的人
把生词垒成台阶
将公式纺成绳索
在数据洪流中打下木桩
他们额头有光
并非来自灯盏
而是脑内星图
持续燃烧的碎焰

所以让我们承认
这缓慢的积累值得——
每页笔记都是时间的印记
每次困惑都是心智的拓荒
当无知如潮水退去
裸露的礁石上
站着比从前更坚固的自己

翻开书页就是打开一扇窗
坚持读下去
会遇见更开阔的未来
在每个需要智慧的时刻
都有准备好的光芒

光影

半生对焦的光
在算法AI苏醒的清晨
突然失焦
我曾用银盐编织时间
在暗房守候影像显形
等待光穿过卤化银的间隙
在相纸上缓慢生长

每个颗粒都记录着
不可复制的晨昏

如今智能画笔在云端游走
一键生成所有维度的美
那些需要跋涉的风景
需要等待的晨昏线
突然变得触手可及
又触手不可及

我的取景框开始迟疑
快门速度追不上
代码生成春天的速度
十八度灰的精准里
再也找不到
暗房时代那抹
偶然漏进的暖色调

都说时代是飞驰的列车
我提着沉重的器材箱
站在月台看它驶过
车窗里每个像素都完美
却不再需要
漫长等待中
那片真实的星光

光影本身没有哭泣
它只是换了一种语言
与新时代交谈
暗房里落满灰尘的显影盘
依然记得某个冬日午后
光线以何种角度
照亮爱人睫毛上的霜

铁轨还在延伸
我调整三脚架的高度
拍下正在消逝的月台
当所有预设滤镜褪去
镜头深处依然有光
在寻找那只
愿意为真实瞬间
而颤动的手

变奏

河水记得每道岸的形状
又在下一个转弯遗忘
峡谷深处回荡的阵阵轰鸣
原是群峰幼时的啼哭
没有岩层能永恒保持姿态
熔岩在暗处修改蓝图
今天的巍峨,将在
某个震颤的晨曦里学会弯腰
深海沟壑正默默收集沙砾
准备浮成明日的浅滩

地壳在睡梦中翻身
枕着的王朝便碎成陶片
历史书页间的尘埃
都曾是不可一世的山脉
你我也在各自纬度上漂移

昨日笃信的真理
明天可能只是航标灯
在意识的雾中缓缓移位

真正的力量并非抵抗消逝
而是像潮汐理解月亮
像根系懂得黑暗
在自身内部保持流动的平衡

当所有坚固都开始舞蹈
唯有成为变化本身——
成为春蚕咬破旧茧的声响
成为种子在冻土里的转向
成为每粒重组的像素
在崭新画布上
继续追寻光的姿态

看那适应者如何行走：
不留恋已消逝的岸
不恐惧未成形的海
在自身的河流中站稳
便是最深邃的不动

温州江心屿

遇见你时正是江南好天气
江水把千年的故事叠成细浪
双塔对望的身影里
藏着春风十里的记忆
那些砖石记得
每一道刻痕
都是岁月的语言
古树的枝叶中旋转着
永不褪色的晨曦

在纪念馆安静的走廊
我看见星火如何点亮长夜
年轻的信念穿越风雨
把崎岖走成通途
那些发光的名字
至今仍在字里行间呼吸

如今阳光铺满石板路
孩子们数着台阶上的浮雕
像在阅读大地的历史
渡轮载着崭新的时光
在江面画出希望的航线
离开时我带走一片榕树叶
它的脉络连接着过去与明天
当钟声再次从古寺升起
我看见无数双手
正接过光的接力
在平凡的岗位上
续写不平凡的篇章

江水平静而深沉地奔涌
在它永恒的流淌里
崭新的黎明正在江心
铺展成一片坚定而温暖的土地
每一片波浪都沉默地接续着
这片土地上生生不息的轨迹

新中式糖水“翻红记”

在武汉下午茶被奶茶咖啡全方位围剿下,今年杀出了一匹“黑马”——新中式糖水,正成为武汉年轻人争先打卡的热门新品。

要么以牛奶或椰汁打底,要么以现熬的红豆沙、南瓜糊、吊梨汤为主角,再将木薯、桃胶、麻薯、莲子、小丸子等食材混在其中……就这样一碗冷热皆宜,一年四季都适配的新中式糖水,在这个冬天,让武汉人爱不释手。

从各大商圈糖水品牌的“疯狂入驻”,到街边小摊排起长队,它赢在哪?

关于糖水的相关话题热度

不管是线上社交平台的刷屏流量大爆发,还是线下门店围档一波接一波,都足以看得出来,它的热度今非昔比。

但为什么说“翻红”呢?因为说到糖水,武汉的各位老吃家并不陌生。

从中国香港的满记甜品,十年前一份杨枝甘露和白雪黑糯米,堪称是多少人的白月光;再到后面来自中国台湾的鲜芋仙亮相,一碗扎实的招牌鲜芋圆俘获了不少甜品脑袋的芳心。

无论是港式还是台式,那时候的糖水出品多以标准化、稳定、不出错来呈现,虽然当时这两家品牌在武汉拓展了多家门店,并红极一时,但后来随着茶饮咖啡赛道的“疯狂内卷”和花样百出,逐渐占了下风。

但由此可以看出,糖水其实在武汉的受众面是非常广泛的。

如今,糖水被裹上“新中式”包装再次走进了我们的视野,当老吃家们踏入这些新中式糖水铺子,从冰爽的大满贯到温润的桃胶炖奶,从经典的陈皮红豆沙到创新的季节限定,味觉好像被刷新了!

那么新中式糖水与传统糖水有着什么区别?又是凭借什么让大家买单?最大的亮点在哪?



“糖门”主理人,心动哪一款

主打健康、低糖的新中式糖水和牛奶饮品,源自浙江湖州的麦记牛奶公司,从2025年上半年在武汉万象城开出武汉首店后,不到一年的时间接连入驻了武汉各大商圈,热度可见一斑。

它家的招牌鲜作糖水系列尤为火爆,像香芋椰汁西米露——芋泥爱好者的心头好,肉眼可见的大块香芋和芋泥球淋上椰汁,一口下去绵密香甜,西米露和芋圆则负责增加Q弹嚼劲,口感属实很丰富。

以及秉持着“鲜熬本味”,来自浙江杭州的怡满分·鲜作糖水,去年11月在武商梦时代开出武汉首店后,12月已在武商MALL和武汉光谷天地完成围档,也是最近新中式糖水的热门流量选手之一。

冬日限定款香蕉布蕾大满贯,包含了香蕉、布蕾、银耳、桃胶、芋泥、青稞等足足9种小料,搭配香蕉奶甜而不腻,不仅饱腹绰绰有余,一勺挖到底的满足感也很爽。

除了以上两家在今年人气飙升迅

猛的新中式糖水品牌,还有2024年在武汉亮相的走汕·应时甜汤和原纤手作糖水铺,至今受欢迎程度依旧很能打。

主打各式地道的潮汕甜品,以应季而食为特点的走汕·应时甜汤,2025年年初在武汉群光广场亮相全国首店后,时隔一年多在武汉万象城围档,在汉口的“糖门”主理人们,届时不过江就能尝鲜咯。

底汤有椰奶、奶茶、燕麦奶三种选择的奶麻薯草果,加上拉丝的手作麻薯,简直是糯唧唧忠实粉丝的福音,点缀的草莓恰好中和了甜腻,很是清爽。

而作为本土品牌的原纤手作糖水铺,去年在武汉新天地入驻武汉首店后,陆续在武汉SKP、武汉光谷新天地等开出了新店,坚持纯粹的手作糖水是它的特色。

甜香交织的溏心桃胶小吊梨汤,整体喝起来微甜细腻,桃胶马蹄的组合则增加了爽脆滑嫩的口感,完美适配这个季节的气候。

此外,我们还发现了藏在街头巷尾的宝藏小店,同样也很值得一试。

位于武汉二中附近的向春山·粤式糖水,店内布置很温馨,主要以每日现做的广式糖水为主,点单的时候还能看到制作过程,小料和底汤可以按照口味选择。

细火慢熬的新品金桂落玉南瓜羹入口顺滑,浓郁的奶香和贝贝南瓜香气很容易让人食欲大开;银耳山药炖鲜奶甜度清淡不抢戏,一整碗下肚也不会被腻到,天气好的时候坐在外摆品尝更有氛围感哦。

和前面不同的是,在宝岛公园附近的宝岛糖水(好福黑金卤肉饭武汉

万象城店旁)是个摊位,老板是一位爱吃糖水的小姐姐,出摊时间在周一至周六的午饭点,早上则是她的工作时间,所有摆在摊位上的小料都由她每日现做。

小摊的出品属于常规款,招牌陈皮红豆沙小丸子和木薯大满贯,红豆沙的甜度和木薯的软烂程度都刚刚好,加上现熬现制的新鲜程度,吃完确实是会复购的程度。

需要注意的是,宝岛糖水的食材有限,一般去晚一点几乎很多小料都没了。

是风口还是跟风 炫的开心就好

言归正传,吃完这么多家,曾被奶茶咖啡挤下桌的糖水铺,能在“新中式”加持下翻红的原因,个人觉得是离不开以下几点因素。

首先就是新中式糖水精准踩到了当代年轻人“赛博养生”的痛点,当一碗标榜着低糖、用真材实料、甚至带有食补功效的糖水出现,就跟啤酒泡枸杞、蹦迪带护膝、熬夜敷面膜一样,这也成为了完美的“心理代餐”。

反正吃的是甜蜜,收获的是“我在健康生活”的安慰,情绪价值十分到位。

而且新中式糖水堪称全场景适配,以前觉得糖水就是甜点或饮料,现在觉得它更像是一道小食,不仅可以作为下午茶,当饭吃都没问题,早晚都能炫。

其次就是打造了一个沉浸式社交的第三空间,奶茶咖啡可以边走边喝,但糖水通常需要坐下来,用勺子慢慢舀着吃。

这短短的十几分钟,成了家人朋友聊天、情侣约会、甚至一个人放松的完美缓冲地带,何况像前面几家新中式糖水品牌的门店,几乎都有精心设置环境舒适、自带调性的客座区域,作为打卡点的出片率也是一绝。

最后就是对于流水线、工业化的事物早已司空见惯,现在的人们,好像更喜欢一些有记忆点有人情味的东西?

手作面包、手作酸奶的风又不是没刮过,手作糖水的风刮起来似乎也没什么算奇怪的了。

所以,新中式糖水是风口还是跟风?或许对于咱们消费者来说,这根本不重要,重要的是它用一只碗,装下了我们的养生焦虑、社交需求与舌尖快乐。

(来源:GO斑马)



桃花朵朵开 浪漫再流行

当笔墨遇见镜头，当《湖北广播电视报》的真诚遇见《桃花朵朵开》的浪漫，一场关于“幸福”的深度合作就此绽放。我们携手致力于服务广大单身朋友，不仅通过荧屏展现风采，更借由报纸的方寸之地，为您细细推介每一位渴望爱情的嘉宾。

《桃花朵朵开》是湖北地区广受关注的中老年交友节目，每周五 21:00—22:20 在湖北经视频道播出。自 2012 年开播以来，节目始终以真诚为桥、以信任为基，为 35 岁以上的单身朋友提供追寻幸福的舞台，收视率长期位居省市同时段前列，单期收看人数超 600 万，并已走向全国 16 个省份。在抖音平台，“湖北经视桃花朵朵开”账号粉丝已突破 202 万，成为线上线下的温暖交汇点。愿我们的这次携手，能为您多打开一扇遇见幸福的窗。

男嘉宾推荐

昵称：生生	婚姻状况：离异
性别：男	子女情况：一子已独立
出生年月：1954 年	自我介绍：在武汉有三套房，以后老伴想在哪里生活，就去哪里住。不抽烟、不喝酒、不打牌、不跳舞，有空就去打打羽毛球乒乓球。承诺结婚后可以过户一套房子给老伴，财产也可以留给她。
职业：退休	
年收入：8 万+	
籍贯：武汉	
现居地域：武汉	

女嘉宾推荐

昵称：高姐姐	籍贯：宜昌宜都
性别：女	婚姻状况：2016 年离婚
年龄：1968 年 5 月	子女情况：有一姑娘在武汉华侨城居住，两个孙宝。
身高：158cm	自我介绍：工作不忙，闲时喜欢做美食，打理家务，泡茶或者咖啡，或三五个姐妹一起喝茶聊天。
学历：高中	
职业：私企老板	
年收入：10 万左右	

男嘉宾推荐

昵称：悟	现居地域：武汉市洪山区
性别：男	婚姻状况：离异
出生年月：1970 年 7 月	子女情况：儿子已独立
身高：172cm	自我介绍：性格开朗，热爱运动，乐于助人，不抽烟不喝酒，无不良嗜好，有爱心，责任心强，闲暇之余爱好自做美食
学历：大专	择偶要求：有爱心，温柔贤惠，通情达理
职业：机关职工	
年收入：10 万+	
籍贯：湖北	

女嘉宾推荐

昵称：红红	现居地域：武汉青山区
性别：女	婚姻状况：离异
出生年月：1972 年 1 月	子女情况：无子女
身高：160cm	自我介绍：性格温柔，身材苗条，显年轻，没有小孩，喜欢旅游、运动。
职业：服装生意	
年收入：8 到 10 万左右	
籍贯：武汉	

男嘉宾推荐

姓名：魏先生	学历：大专
性别：男	身高：170cm
出生年月：1958 年 3 月	年收入：10 万+
籍贯：湖北武汉	工作性质：退休
婚史：丧偶	房产所在地：武汉市青山区
子女情况：女儿已独立	兴趣爱好：下象棋、旅游
现居地：武汉市青山区	

女嘉宾推荐

微信名：蝶舞	学历：高中
性别：女	身高：162cm
出生年月：1966 年 7 月	年收入：10 万
籍贯：湖北荆州	工作性质：自由职业
婚史：丧偶	房产所在地：武汉市汉阳区
子女情况：孩子已独立	兴趣爱好：运动、旅游。
现居地：武汉市汉阳区	

《桃花朵朵开》除了上电视还有手机注册桃花会员，一对一牵线、相亲旅游、微信相亲群等多种不用上电视的交友方式。咨询电话：027—82221520。
桃花生活馆地址：江汉路胜利街武汉婚纱器材城 4 楼



扫码添加客服微信



扫码关注花伴服务公众号，
查看更多单身资料和活动信息





湖北新一批4A景区上新

还在为下次旅行去哪而犹豫? 2026 你的“官方旅行清单”迎来一波高质量的“上新”。近日,湖北省文化和旅游厅确定新一批 21 家国家 4A 级旅游景区、1 家国家 3A 级旅游景区名单,一起去看看具体有哪些新面孔加入了国家 4A 级旅游景区的行列,拥有了“官方盖章”的品质推荐吧!

武汉市青山区 武钢文化旅游区

武钢文化旅游区位于武钢厂区内,以国家工业遗产、红色文化、绿色生产园区、智慧制造为主景观。为讲好“武钢故事”、展示钢铁文化,旅游区开辟了“红色钢城文化之旅”“绿色钢城生态之旅”“蓝色钢城智慧之旅”三条旅游线路。

“红色钢城文化之旅”主要依托毛主席像、中国宝武武汉展厅、U-MAX 放映厅“一号高炉”“一米七”工程等,向游客展示钢铁发展史、武钢发展史,开展爱党爱国传统教育,传承钢铁报国红色基因。

“绿色钢城生态之旅”主要依托九一三广场、接待中心、红钢绿园等厂区生态绿地、厂内公园向游客展示武钢厂区美景和工业特色,讲述武钢践行生态文明观的历程,展示绿色钢城风貌。

“蓝色钢城智慧之旅”主要依托中国宝武武汉展厅、管控中心管控大厅、“一键炼钢”智慧操控中心、四炼钢-1580 参观线等,向游客展示武钢在智慧制造、5G+工业互联网运用方面的举措与成效,描绘未来智慧钢厂的蓝图。

宜昌市夷陵区 南津关大峡谷

三峡南津关大峡谷临近西陵峡口,地处三峡地区黄陵背斜东翼边缘地带。峡谷全长 8 公里,海拔垂直落



▲宜昌市夷陵区南津关大峡谷



▲孝感市云梦祥云湾文化旅游区

差 400 米,U 型峡谷和 V 型地貌交替分布,集峻、险、奇、秀、幽于一身,被誉为“万里长江第一峡”。

景区依托十里画廊山水资源与“中国十大户外探险经典线路”品牌优势,深度开发徒步观光、亲水休闲、溪降跳潭、岩壁探险、丛林飞跃、科普研学和生态康养等特色产品,是游客览峡谷风光、享亲水运动、品峡江文化的世外桃源,被誉为“三峡地区限量版山地运动乐园”。

黄石市大冶市 上冯古村生态旅游区

上冯古村生态旅游区总面积约 4 平方公里,包括上冯古村、后龙山及芦尚境三大区域。

这里三面环山,群峰叠翠,迭泉潺潺,古村傍山临溪而建,灰墙黛瓦,错落有致。上冯古村距今已有 600 余年历史,人文景观丰富,古迹遍寻,现存有明清时期的古民居群、古祠堂、古沟渠、古道、古井群、古碾等。

景区内生态资源得天独厚,古木参天,最具代表的有“四世同堂”“千岁树爹”“中华枸骨王”“中华盆景王”等;芦尚境深山密林中,孕育有楠竹林、油茶林、紫薇林、松杉林四大原生丛林景观,具有原生态隐世之美。

十堰市沧浪山 国家森林公园旅游区

这片占地 7466.7 公顷的国家森林



武汉市青山区武钢文化旅游区▲



▲黄石市大冶市上冯古村生态旅游区

公园位于十堰市郧阳区,距市区仅 16 公里,交通便利。

这里是十堰的“天然空调房”和“秘密花园”。公园森林覆盖率超高,夏天清凉避暑,冬天则上演“香雪海”奇观——上万亩野生蜡梅凌寒绽放,香气袭人。

你可以探访悬崖上的千佛洞,感受古朴神秘;也可以挑战徒步,征服海拔 1827.4 米的主峰。它没有过度开发的热闹,只有原始森林的静谧和四季分明的美景,是徒步爱好者的理想之地。

荆州市石首桃源小镇景区

这里以鹿角峰为核心,打造了“花田里”“桃源里”“稻香里”三大梦幻片区。最刺激的莫过于站在横跨湘鄂两省的玻璃观景平台上,拍出一脚踏两省的无敌大片。

或者坐上网红小火车穿越花海,去萌宠乐园与小动物互动。春天桃花盛开时,这里更是美成仙境。它是一个适合全家总动员,集浪漫、趣味、休闲于一体的综合度假区。

孝感市云梦 祥云湾文化旅游区

这是一场穿越千年的古建“博览会”!景区内汇聚了 227 栋来自全国各地的珍贵古建筑,徽派白墙黛瓦、闽南土楼圆堡、京派四合院……九大流派在此齐聚一堂。

这里特别适合汉服爱好者前来打卡,旱街与水街纵横交错,一步一景,仿佛走进了不同朝代的画卷中,随手



十堰市沧浪山国家森林公园旅游区▲

一拍都是大片。

它不仅是一个旅游区,更是一座活态的“中国古建博物馆”,让你在游览中读懂中国传统建筑的智慧与美学。

恩施大清江景区

87 公里水道蜿蜒,喀斯特峰林倒映碧水,土家村寨点缀两岸,大清江景区便是鄂西最经典的山水长卷真实写照。

游览大清江,最经典的方式就是乘船漫游。船行碧波上,两岸的峰林如画般展开。其中最标志性的景观是“蝴蝶崖”,巨大的山崖形似展翅的蝴蝶,令人叹为观止。

红花峰林景区已全面升级,成为融合体育运动与自然观光的新潮打卡地,钢丝绳、飞拉达攀岩等设施,带你开启“上天入水”的全新玩法。

恩施州宣恩县 狮子关旅游区

备好让你的车在水上“飘”起来了么?狮子关的网红水上浮桥,就是它火爆全网的灵魂。

驾驶车辆以缓慢的速度驶过这条长达 300 多米的 S 形浮桥,桥面随着水波轻轻晃动,车尾荡开层层涟漪,真的有种“车行碧波上,人在画中游”的奇妙感受。

除了浮桥,景区内还有猕猴群、峡谷瀑布等景观,还可以体验水上桨板等新潮项目。这里是自驾游爱好者、短视频打卡达人的必到之地。

(来源:湖北文旅)

長江云爆款短劇一网打尽： 古穿今、豪门斗、重生爽，你的“电子榨菜”已备好



“喜”从天降

秦代安陆县令史喜，在办理一起人命案件时，因未能洗刷村妇秦娥“故杀”之冤，而遭到秦娥诅咒，被迫带着《秦律十八种》，“穿越”至2025年，成了网红律师“秦立喜”。靠着年轻助理的“魔鬼特训法”，他掌握现代法律思维，办起了律所，却接连遭遇网暴、网贷、网络连环诈，并且陷入一桩“故意伤害人案”。困局之中，他能否顺利归秦，拯救被判“杀人之刑”的秦娥，完成一场跨越时空的正义救赎……登录红果短剧、长江云APP、湖北IPTV等平台，跟着短剧《“喜”从天降》，看“秦朝小吏当律师”。

逐鹭渡天下

宁渡作为宁家赘婿，表面是风流纨绔的集团继承人，实则背负着不为人知的师门秘辛。在KTV与曾白鹭的意外邂逅揭开了十年前门派血案的冰山一角。曾白鹭奉师命前来寻回失忆的宁渡，却卷入宁氏集团的权力漩涡。

宁渡的未婚妻宁天艺因嫉妒屡次设计陷害，从雇佣混混制造“英雄救美”戏码，到指使下属下药偷拍，甚至勾结姜氏集团千金姜楠，企图将宁渡赶出宁氏。而宁氏掌门人宁江和的重病，更让集团继承权之争白热化。曾白鹭以特别助理身份介入宁氏，既要应对职场暗箭，又要躲避门派长老的追杀更在相处中与宁渡产生情感羁绊。



绝对倾心



宋研难产被送进医院，婆婆蒋翠花和老公顾文远却拒绝交手术费，还在手术室门口大闹，导致宋研怒火攻心加难产去世，重生后的宋研回到一年前自己女儿媛媛被蒋翠花喂过期泡面导致中毒的那天，宋研发誓一定要让蒋翠花和顾文远付出代价。

来长江云APP 看更多免费好剧



第二十二届湖北省中老年人才艺大赛 文艺类优秀作品展播回顾(一)

自本期起,本报将陆续刊登历届“湖北省中老年人才艺大赛”的优秀作品。让我们一同走进这个丰富多彩的文艺世界,感受那份不随年华褪色的创造力与美。



舞蹈《星火》
演出单位:十堰市老年大学艺术团



舞蹈《桂花城的女人们》
演出单位:咸宁市老年大学



舞蹈《印象老街》
演出单位:襄阳市老年大学



舞蹈《宜昌宜昌》
演出单位:宜昌市老年大学



舞蹈《跳起花鼓忆昭君》
演出单位:宜昌市西陵区学院街办艺术团



舞蹈《梁祝》
演出单位:松滋市老年大学



舞蹈《梦幻襄阳诗满城》
演出单位:襄阳市楚之韵艺术团



舞蹈《我的祖国》
演出单位:孝感市蒲骚慧舞队



舞蹈《汉江破歌》
演出单位:沙阳县非遗保护中心、沙阳县老龄协会

翰墨送福暖基层 年货飘香添年味 ——2026年“荆楚银龄行动”新年迎新·福彩送福活动在汉启动

2026年1月7日上午,由省民政厅、省老龄办指导,省福利彩票发行中心主办的2026年“荆楚银龄行动”新年迎新·福彩送福活动启动仪式在武汉东湖新技术开发区关东街道韵湖社区隆重举行。省民政厅一级巡视员刘四海出席活动并宣布活动启动。

活动现场,翰墨飘香与年货香味交织,洋溢着一片喜庆祥和的节日氛围。银龄艺术家们展纸挥毫,笔走龙蛇,一副副寓意吉祥的春联、一个个饱满的“福”字在他们手中诞生,传递着对新春的美好祝愿。与此同时,位于社区广场的年货节摊位也热闹开市,琳琅满目的传统年货吸引众多居民驻足。熏制入味的腊肉、现炸金黄的圆子与藕夹散发出阵阵诱人香气,勾勒出浓厚的荆楚年味,让公益活动的温暖与市井生活的烟火气完美融合。

刘四海在讲话中强调,老年是有作为、有进步、有快乐的重要人生阶



段,老年人是党和国家的宝贵财富。“荆楚银龄行动”是我省贯彻落实全国老龄委《关于深入开展新时代“银龄行动”的指导意见》的重要举措,旨在引导老年人社会参与,发挥老年人人力资源作用;也是我省积极整合社会资源,动员社会力量,为人民群众包括老年人办实事、解难事、送温暖的一项重要品牌活动。新年迎新·福彩送福活动是银龄志愿者用中华传统书画艺术发挥余热、老有所为的生动实践。

省福利彩票发行中心党委书记、主任许荣华介绍,“荆楚银龄行动”新年迎新·福彩送福活动是福彩践行“扶老、助残、救孤、济困”宗旨,实施积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。今年将继续以“公益+文化”的形式,走进多个基层社区,为银龄艺术家搭建奉献社会的平台,为群众写福字送祝福,把公益温暖送到居民家门口。

活动现场,居民们热情参与,感受十足的年味与暖意。“没想到在家门口

不仅能拿到书法家手写的春联,还能顺便把地道的年货置办上,感觉提前过年了!”刚选购了炸圆子的社区居民李阿姨高兴地展示着手中墨迹未干的福字,“这个‘福’字写得真好,这个活动真贴心,既有文化味儿,又实在。”带着孩子前来参加活动的王先生则表示:“活动很丰富,孩子看了写毛笔字,也尝了传统小吃,感觉特别有意义。”

据悉,新年迎新·福彩送福活动是“荆楚银龄行动”文化领域的品牌项目之一。2026年,活动还将在鄂州、随州、仙桃等多地陆续开展,鼓励更多老年人和社会力量参与,共同营造尊老敬老、友爱互助的社会风尚。

启动仪式由省民政厅老龄工作处处长孔习兰主持。武汉市民政局、武汉东湖新技术开发区社会事务局、关东街道办事处、韵湖社区相关负责人,湖北老年书画艺术中心银龄艺术家代表,及社区居民等共同参加了活动。(记者:刘文婷)

流感引发病病毒性肺炎，治疗有哪些核心要点

监利市人民医院 呼吸与危重症医学科 杨红霞

每年冬春流感高发季，医院呼吸科门诊和住院部都会迎来一波就诊高峰。大多数患了流感的朋友，经过几天的对症治疗就能痊愈。但是，有一部分人群，特别是老年人、儿童和有基础疾病的患者，流感并不只是高烧头痛那么简单，它可能会向下攻击肺部，引发病病毒性肺炎。一旦流感发展成病毒性肺炎，病情往往来得凶猛且发展迅速。但其实，治疗流感引发的病毒性肺炎是有章可循的。

1. 抓住抗病毒治疗的黄金窗口期

治疗流感病毒性肺炎，最核心的手段就是抗病毒，且越早效果越好。医学上有一个黄金48小时的概念，如果在48小时内启动抗病毒治疗，能最大程度地抑制病毒复制，减轻肺部损伤，缩短病程。

目前临床常用的抗流感病毒药物，主要包括奥司他韦和玛巴洛沙韦等。奥司他韦是经典药物，通常需要每天服用两次，连续服用五天；而玛巴洛沙韦因为全病程只需服用一次，被称为一次到位的药物，患者的依从性更好。

很多患者会问，超过了48小时还需要吃这些药吗？答案是肯定的。对于重症、高危患者，即便超过了48小时，抗病毒治疗依然能带来获益，可以有效降低死亡率和并发症风险。

2. 对症支持治疗同样不可或缺

首先是发热管理。对于体温超过38.5摄氏度的患者，要合理使用布洛芬或对乙酰氨基酚等退烧药，让体温尽量控制在38度以下，减少身体的不适感。同时，要保证充足的饮水量，维持体内的水盐平衡。

其次是氧疗和呼吸支持。如果患者出现气促、呼吸费力或者血氧饱和度低于93%，医生会给予吸氧治疗。对重症患者，可能需要使用

高流量鼻导管氧疗，确保身体各个器官不缺氧。

3. 严密监测是否合并细菌感染

流感病毒不仅会破坏气道黏膜，还会削弱人体的免疫系统，因此在临床中，经常看到流感病毒性肺炎的患者，在病程的中后期合并了细菌感染，甚至是肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌感染，这会让病情雪上加霜。因此，在治疗过程中会密切关注患者的血象、C反应蛋白以及降钙素原等指标。

如果发现这些指标异常升高，就需怀疑患者合并细菌感染。这时候，抗生素的使用就非常有必要了。需要强调的是，在没有明确细菌感染证据时，不需要盲目使用。一旦合并细菌感染，必须足量、足疗程地使用敏感抗生素，这是阻断病情恶化的关键手段。

4. 重视基础疾病管理及并发症预防

对于患有糖尿病、高血压、慢阻肺等基础疾病的老年人，流感肺炎往往是基础疾病急性加重的导火索。在治疗肺炎的同时，绝对不能忽视对基础疾病的管理。

比如，糖尿病患者感染后血糖会波动很大，这时候我们需要更频繁地监测血糖，调整胰岛素用量。

此外，预防并发症也至关重要。长期卧床的患者要预防下肢静脉血栓，可以通过定时翻身、在床上进行肢体活动来避免。对于重症患者，可能需要使用糖皮质激素等药物来抑制过度的炎症，保护肺功能。

5. 结语

总之，流感引发的病毒性肺炎虽然来势汹汹，但只要抓住抗病毒时机，做好呼吸支持，警惕合并感染，并全方位管理好身体，大多数患者都能转危为安。

甲状腺结节的“侦察兵”——超声检查

武汉市第八医院 超声科 方金晶

甲状腺结节是一种临床常见疾病，多数甲状腺结节为良性，只有5%至15%的甲状腺结节才是恶性肿瘤。由于多数甲状腺结节患者并无明显的症状表现，需要通过相应检查才可以诊断，超声检查作为一种甲状腺结节首选影像学检查，该检查的操作较为简单且对甲状腺结节的敏感性较高，更容易诊断出甲状腺结节并鉴别甲状腺结节是良性还是恶性。

1. 什么是甲状腺结节？

甲状腺结节是一种位于甲状腺部位的局限性小团块，约5%的甲状腺结节患者可以直接触摸到结节，而70%的患者则是在偶然检查中发现自己有结节，特别是老年患者。

2. 超声检查在甲状腺结节中的作用

超声检查就像是甲状腺结节的“侦察兵”，它不仅可以直接观察患者是否存在甲状腺结节，还可以对甲状腺结节的形态、回声、血流等指标进行观察初步判断结节是良性还是恶性。此外，超声检查还可以对结节的生长速度进行评估，判断结节是否稳定。医生还可以依据甲状腺超声检查结果制定相应的治疗方案，提高甲状腺结节治疗的科学性和有效性。

3. 查出甲状腺结节，如何看超声检查结果？

如果超声检查结果中显示结节边界清晰、形态规则、内部回声均匀且没有明显血流信号，意味着甲状腺结节为良性，患者在查出甲状腺结节后无需过度担心，应在医生的建议下科学治疗并定期复查观察甲状腺结节的变化情况；如果超声检查结果中显示结节边界不清晰、形态不规则、内部回声不均匀、有微小钙化点且血流信号丰富，极有可能是恶性结节，应进行穿刺活检明确诊断。

穿刺活检是排除或确诊恶性结节的最有效

的检查方法，适用于结节直径超过5mm以上的人群。比如，对于结节直径在5mm-10mm的甲状腺结节，如果超声检查中发现可疑征象，应进行穿刺活检；对于结节直径超过10mm的人群，在缺少可疑超声征象或无法确定为良性结节的情况下，应进行穿刺活检；对于结节直径超过20mm的人群，如果结节出现海绵样病变或存在囊性结节区域大于50%的情况应进行穿刺活检。

如果确诊为恶性结节，常见治疗方法有手术切除、放射性碘治疗等，医生应当根据患者的年龄、健康状况、甲状腺结节的大小和位置等因素选用合适的治疗方法。在治疗期间，患者应保持乐观的心态看待自己的病情并积极配合医生的治疗，在治疗后定期复查，了解病情变化情况。

4. 甲状腺超声检查注意事项

在甲状腺超声检查前检查者一般无需做任何准备，检查当天应穿着宽松的衣物，放松心情，以免情绪过于紧张而影响检查结果。在检查的过程中检查者需要呈仰卧位，头部应稍向后仰，将颈部前方部位裸露出来，医生会在检查者颈部涂抹耦合剂，利用该物质避免探头和皮肤之间有空气，使超声波可以更好地传导或获得更加清晰的图像。在检查时应避免旋转头部或咽口水，防止影响医生的正常操作。如果检查者在检查期间感觉不适应及时告诉医生，不可随意晃动或拒绝配合检查。在检查结束之后，检查者将颈部的耦合剂擦干净，安静等待检查结果即可。

总之，超声检查作为甲状腺结节的“侦察兵”，大家在检查前应了解超声检查相关内容并学会看超声检查结果，以便于基本了解自己的病情状况，以免过度紧张或耽误治疗。

脑动脉瘤介入栓塞与开颅夹闭两种主流治疗方案的优缺点

武汉亚心总医院 程刚

脑动脉瘤并非肿瘤，而是脑血管壁上因薄弱而鼓起的一个小血泡，一旦破裂，会导致致命的蛛网膜下腔出血。目前，针对脑动脉瘤，有两种主流且成熟的手术治疗方案：介入栓塞术和开颅夹闭术。了解两种治疗方案的优缺点，是做出明智决策的第一步。

1. 介入栓塞的介绍

介入栓塞是一种微创手术，医生不需要打开头颅，而是从患者的大腿根部股动脉（或手腕部桡动脉）穿刺，将一根极其纤细的导管，在X光透视的引导下，像导航一样送到脑部的动脉瘤内。然后通过导管将柔软的“弹簧圈”填入动脉瘤囊内，直到将其填满。弹簧圈会促进血液凝固，从而阻断血流进入动脉瘤，使其不再承受血压冲击，从根本上消除破裂风险。

介入栓塞术伤口仅为一个穿刺针眼，由于创伤小，患者术后疼痛轻，通常恢复迅速，能很快下床活动。尤其对于高龄、体质较弱或合并有其他严重疾病的患者，避免了全身麻醉及开颅手术带来的较高风险，耐受性更好。对于位于脑深部或重要功能区的动脉瘤，开颅手术难以抵达或风险极高，介入栓塞往往能显示出其独特优势。而且患者术后体表无疤痕，满足了患者对美观的心理需求。

介入栓塞术是在动脉瘤内部进行填塞，而非从外部彻底隔绝，因此只能降低破裂风险。而且手术过程中有动脉瘤被导管或弹簧圈戳破导致出血的风险，也可能有弹簧圈脱落或血栓形成，导致远端正常脑血管堵塞，引发脑卒中。术后复发是介入栓塞最主要的挑战，需要长期

随访，甚至可能需要再次介入处理。另外，介入治疗使用的材料大多依赖进口，价格昂贵，导致整体治疗费用显著高于开颅手术。

2. 开颅夹闭术的介绍

开颅夹闭术是传统且经典的手术方法，通过打开一小块颅骨，在显微镜下分开脑组织，找到承载动脉瘤的血管，然后用一个永久性的、由钛合金等材料制成的微小夹子，从动脉瘤的根部将其夹闭。血流无法再进入动脉瘤，而正常的血流则畅通无阻。

一旦瘤夹被成功、准确地放置，动脉瘤即被彻底排除在血液循环之外，被视为“根治性”治疗，远期复发率非常低。若动脉瘤已经破裂，开颅手术在夹闭动脉瘤的同时，可以清除脑池内的积血。手术主要依赖一次性的手术费和瘤

夹的费用，总体成本通常低于介入栓塞，对医保和患者的经济压力较小。

开颅本身是一项大手术，术后疼痛明显，恢复期长，而且患者需要承受全身麻醉和开颅手术的双重生理应激，对患者的心肺功能要求更高。手术牵拉还可能对脑组织造成损伤，导致癫痫、肢体活动障碍、语言问题等并发症。而且作为大型开放手术，也存在切口感染、颅内感染、脑脊液漏等潜在风险。

面对这两种方案，患者和家属常问：“哪个更好？”答案是没有绝对的最优解，只有最适合个体情况的方案。神经外科医生、介入放射科医生与患者和家属之间深入、全面的沟通，共同制定一个最有利的治疗方案，才是拆除这颗“颅内炸弹”最关键的一步。

久坐、憋尿、烟酒不离手 这些习惯正在悄悄“喂大”你的前列腺炎

武汉市第九医院 泌尿外科 程瑞祥

前列腺炎是成年男性的常见疾病，它像一颗“隐形炸弹”，潜伏在许多人的日常生活中，尿频、尿急、会阴部坠胀不适……这些症状不仅影响生活质量，还可能引发焦虑和抑郁情绪，然而，许多人不知道的是，前列腺炎的“幕后推手”往往就藏在我们的日常习惯中——久坐不动、长期憋尿、烟酒无度，这些看似平常的行为，正在悄悄为前列腺“添堵”，甚至“喂大”炎症风险，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 久坐——前列腺的持续负担

(1) 久坐对前列腺的影响

前列腺位于盆腔底部，上方是膀胱，下方是尿道，前方紧邻耻骨，后方与直肠相邻，当人长时间保持坐姿时，前列腺会持续受到压迫，导致局部血液循环不畅，代谢废物难以排出，进而

引发充血和水肿，这种持续的压迫状态，会让前列腺长期处于应激环境，炎症风险自然升高。

(2) 久坐的常见场景与改善

办公室白领、司机、学生等职业群体是久坐的“重灾区”，许多人一坐就是数小时，甚至忘记起身活动，这种习惯不仅影响前列腺健康，还可能引发腰椎间盘突出、下肢静脉曲张等问题，为减少久坐对前列腺的伤害，建议每坐1小时起身活动5-10分钟，伸展四肢、走动几步，促进血液循环。

2. 憋尿——尿液反流引发的感染风险

(1) 憋尿如何导致前列腺炎

尿液是人体代谢废物的排泄物，其中含有少量细菌和毒素，当膀胱充盈时，若不及时排尿，尿液会反流至前列腺腺管，将细菌带入前列腺组织，引发感染，此外，憋尿还会导致膀

胱内压力升高，压迫前列腺，进一步加重充血和炎症，形成恶性循环。

(2) 憋尿的常见诱因与预防

工作繁忙、会议延长、长途驾驶……这些场景常让人“忍尿难耐”，然而，偶尔憋尿或许无妨，长期憋尿则会形成习惯，增加前列腺炎风险，为避免憋尿，建议养成定时排尿的习惯，即使没有明显尿意，也可每隔2-3小时主动排尿一次，避免尿液在膀胱内滞留过久。

3. 烟酒——前列腺的双重刺激源

(1) 吸烟对前列腺的直接伤害

烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会通过血液循环进入前列腺组织，引发血管收缩，减少局部供血，导致前列腺缺氧和营养供应不足，此外，吸烟还会降低免疫力，使前列腺更容易受到细菌侵袭。

(2) 饮酒对前列腺的间接影响

酒精会扩张血管，加速血液循环，导致前列腺充血水肿，尤其是长期大量饮酒者，前列腺长期处于“高负荷”状态，炎症风险会显著增加，此外，酒精还会刺激尿道和膀胱，加重尿频、尿急等症状，建议男性每日酒精摄入量不超过25克，前列腺炎患者则应完全戒酒。

4. 结束语

前列腺炎的预防离不开生活细节的调整，避免久坐、及时排尿、戒烟限酒，这些看似简单的习惯改变，实则是保护前列腺的关键措施，若已出现尿频、尿急、会阴部不适等症状，应及时就医，通过尿常规、前列腺液检查等明确病因，并在医生指导下规范治疗。前列腺健康需要长期呵护，从今天开始，让我们用行动为它“减负”，让生活更轻松！

慢性胃炎 反复不适， 居家饮食护理 的黄金法则

洪湖市中医院 康复科 曾妮

反酸暖气、餐后饱胀、上腹隐痛等慢性胃炎的症状，总在生活当中悄然来临。虽不致命，但却降低患者的生活质量。其实慢性胃炎的反复出现，多与饮食不当有直接相关。掌握以下几点护理法则，能为胃黏膜筑起坚实的防火墙。

1. 法则一：温度把控

胃黏膜对于温度极度敏感，当食物过热或过冷时，都可能导致血管收缩或扩张，导致黏膜屏障受损。日常饮食当中，应全面实行“35度黄金温度线”标准：

饮品选择：优先选择温度适宜的白开水，夏季避免直接从冰箱取出饮料并饮用，冬季饮用热饮时需晾至不烫口再饮用。

食物温度：炒菜出锅后需在常温室内放置3~5分钟，避免过热进食。食品冷藏后需提前从冰箱取出，放到室温环境中回温，或使用热水浸泡加热。

特殊场景：生活中若突发胃痛，可使用温度在40℃左右的热毛巾，将上腹部热敷约10分钟，能有效缓解痉挛性疼痛。

2. 法则二：质地改造

食物质地过度粗糙，会对胃黏膜造成摩擦，使得炎症损伤加重。对此，饮食质地需根据具体情况适宜调整：

主食选择：对于如燕麦、糙米等粗粮，需提前浸泡2小时，加水后煮为软烂的粥品，可优先选择发糕、馒头等发酵面食。

蔬菜处理：对于山药、土豆等根茎类食材，应蒸熟后按压成泥。菜叶类蔬菜需切碎煮烂，避免凉拌及生吃。

蛋白摄入：肉类方面，优先选择鸡胸肉、鱼肉等易消化食物，熟度以用筷子能轻松插透为准，而鸡蛋需充分煮熟后再食用。

3. 法则三：酸碱平衡

慢性胃炎常见诱因以胃酸分泌过多为主，此问题的关键所在为建立酸碱缓冲带：

碱性食物清单：常见的食物类型包括卷心菜、胡萝卜、香蕉、苹果以及无糖款的苏打饼干。若出现胃酸反流时，可少量食用。

酸性食物替代：醋等酸性食物会刺激胃黏膜，想满足风味又避免浓度过高时，可使用柠檬汁进行替代，其使用标准为50毫升兑1滴柠檬汁。

餐后搭配：结束进餐后，可食用2粒无糖口香糖，通过促进胃液分泌稀释胃酸浓度。

4. 法则四：进食节奏

过度的暴饮暴食会导致胃部过度扩张，导致胃穿孔。科学进食，需做到以下几点：

定时定量：三餐应时间固定，两餐间隔时间需在4~5小时以上，确保胃部充分排空后再进食。

细嚼慢咽：进口食物每口需咀嚼至少20~30次，使食物颗粒尽量细化，缓解胃部负担。

七分饱原则：进食过程中，当胃部无明显饱胀感及饥饿感时，应停止进食，避免胃部过度扩张。

5. 法则五：禁忌清单

部分食物在摄入后会对胃黏膜造成刺激，导致胃酸分泌，需避免使用：

辛辣刺激：如芥末、辣椒、胡椒等辛辣调味品，和辣条、红油火锅等重口味食物。

产气炸弹：豆类、韭菜、洋葱易产气，腹胀患者应避免食用。

刺激饮品：碳酸饮料、酒精、浓茶、咖啡会对胃黏膜造成刺激，可用低脂牛奶、菊花茶等进行替代。

高脂陷阱：如奶油蛋糕、油炸食品、肥肉等，烹饪方式以炖、煮、蒸优先。

6. 结语

慢性胃炎患者的居家饮食护理需全面遵循以上策略，若您出现黑便、体重骤降、持续呕吐等表现，立即就医。

血液透析到底咋回事？ 用大白话讲清透析机的“工作原理”

武汉市东西湖区人民医院 肾病内科 郑佳莉

很多人听到血液透析，都会觉得陌生又复杂，其实呢，它就是肾脏功能受损后，用来代替肾脏完成代谢工作的一种方式，我们的肾脏原本能过滤血液里的代谢废物和多余水分，维持身体内环境稳定，可当肾脏功能严重下降，无法正常完成这些工作时，代谢废物就会在血液里堆积，多余水分也会滞留体内，进而影响身体各器官运转，血液透析就能借助专业设备帮身体完成这些本该由肾脏做的事，解决废物堆积和水分滞留的问题。接下来就让我带大家了解一下透析机的“工作原理”吧！

1. 血液透析的核心作用

(1) 清除代谢废物

肾功能下降后，身体产生的代谢废物没法正常排出，会持续堆积在血液中，时间久了会影响全身器官，血液透析能把血液引出体外，通过专业设备过滤掉这些多余的代谢废物，再把清洁后的血液送回体内，以此减少废物对身体的伤害。

(2) 排出体内多余滞留水分

肾脏不仅能排废物，还能调节体内水分平衡，肾功能受损时多余水分排不出去，会滞留

在身体里引发水肿等问题，血液透析在过滤废物的同时，还能精准排出体内多余的水分，让身体的水分恢复到正常水平，缓解水分滞留带来的不适。

(3) 维持内环境稳定

血液里的电解质和酸碱度都需要维持在合适范围，肾脏受损后这种平衡会被打破，进而引发身体各种不适，血液透析能在过滤过程中调节血液里的电解质含量，同时维持酸碱度平衡，让身体内环境保持稳定，保障各器官正常运转。

2. 透析机的工作原理

透析机看着结构复杂，但核心工作逻辑很简单，全程都是围绕血液的引出、过滤、回输来进行，每一个环节都有明确的作用，我们一步步拆解，就能轻松看懂它到底是怎么工作的。

(1) 第一步先把血液引出体外

进行血液透析时，医生会先建立安全的血液通路，通过专用管路将患者体内的血液缓慢引出，这个过程会控制稳定的流速，既不会让身体出现失血不适，也能保障后续过滤工作有序进行，血液引出后会直接进入透析机的核心过滤部件。

针灸 + 中药内外调理， 帮你摆脱慢性病痛困扰！

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

慢性疼痛就像一个无形的“影子”，悄然潜伏在许多人的生活中。它可能是反复发作的头痛，让人难以集中精力工作和学习；也可能是持续的腰背痛，影响日常的活动和睡眠质量；又或是顽固的关节痛，限制了人们的行动自由。这种长期的疼痛不仅给身体带来折磨，还会对心理造成负面影响，让患者陷入焦虑和抑郁的情绪中。不过别担心，中医的针灸与中药内外调理方法，为慢性疼痛患者带来了摆脱困扰的希望，接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 针灸——精准刺激，疏通经络止痛

针灸是中医传统疗法中的瑰宝，在应对慢性疼痛方面有着独特的优势。通过将细针精准地刺入特定的穴位，能够刺激经络，调节气血的运行，达到疏通经络、止痛的目的。

对于不同类型的慢性疼痛，针灸的选穴和操作方法也有所不同。例如，对于头痛患者，医生可能会选取头部的百会穴、风池穴、太阳穴等穴位进行针灸。通过刺激这些穴位，可以有效改善头部的气血循环，减轻头痛症状。而对于腰痛患者，肾俞穴、大肠俞穴、委中穴

等穴位则是针灸的常用穴位，针灸这些穴位能疏通腰部经络，缓解疼痛。

2. 中药内服——辨证论治，从内调理根本

中药内服通过辨证论治，根据患者的具体症状、体质和病因，开具个性化的中药方剂，从内部调理身体，达到标本兼治的效果。

如果是因气血不足引起的慢性疼痛，患者常表现为疼痛隐隐、绵绵不休，伴有面色苍白、乏力等症状。此时，医生会选用具有补益气血作用的中药，如黄芪、当归、熟地黄等，组成方剂进行调理，能够增强人体的气血生化功能，改善因气血不足导致的疼痛；而对于因风寒湿邪侵袭引起的慢性疼痛，患者会感觉疼痛部位沉重、酸痛，遇寒加重，得热则减。医生则会选用具有祛风散寒、除湿通络作用的中药，如独活、羌活、防风等，来驱散体内的风寒湿邪，缓解疼痛。

3. 中药外用：直达病所，增强止痛效果

除了内服中药，中药外用也是中医调理慢性疼痛的重要方法之一。中药外用可以将药物直接作用于疼痛部位，使药物的有效成分透过

(2) 完成血液过滤

透析机里的核心过滤部件会和血液充分接触，它能精准留住血液里的红细胞、白细胞等有用成分，同时把血液里的代谢废物、多余水分以及失衡的电解质筛选出来，这个过程就像给血液做一次全面清洁，只留对身体有用的物质，把没用的废物和多余水分彻底分离。

(3) 最后把清洁血液送回体内

完成过滤的血液已经清除了多余废物和水分，也恢复了电解质和酸碱度平衡，这时透析机会通过专用管路，将清洁后的血液缓慢送回患者体内，直到体内血液完成一轮全面清洁，一次血液透析的核心流程就完成了。

3. 结束语

血液透析本质就是用专业设备代替受损肾脏，帮身体完成血液清洁和水分调节的工作，它没有大家想象中那么复杂，对于肾功能严重受损的人群来说，它是维持身体正常运转的重要方式。我们只要搞懂它的核心作用和工作原理，就能减少对它的陌生感和恐惧感，也能更重视肾脏健康，提前做好肾脏防护，避免发展到需要依赖透析的地步。

皮肤渗透体内，直达病所，增强止痛效果。

常见的中药外用方法有中药熏洗、中药贴敷等。中药熏洗是将中药煎煮后，利用药液的蒸汽熏蒸疼痛部位，待药液温度适宜时再进行浸泡。这种方法能够温通经络、散寒止痛，促进局部的血液循环。例如，对于关节疼痛患者，可以使用含有艾叶、桂枝、川芎等中药的药液进行熏洗，这些药物具有温经散寒、活血化瘀的功效，能有效缓解关节疼痛。中药贴敷则是将中药制成膏药或散剂，直接贴敷在疼痛部位。膏药中的药物成分可以通过皮肤吸收，发挥止痛、消炎、消肿等作用。

4. 结束语

慢性疼痛虽然顽固难缠，但中医的针灸与中药内外调理方法为我们提供了全面而有效的解决方案。针灸精准刺激穴位，疏通经络止痛；中药内服辨证论治，从内调理根本；中药外用直达病所，增强止痛效果。如果您正被慢性疼痛困扰，不妨尝试中医的这些调理方法，让自己摆脱疼痛的束缚，重新拥抱健康、美好的生活！

前列腺增生护理不当，小心排尿困难加重！

湖北省荣军优抚医院 护理部 陈敏

夜尿次数，保证睡眠质量。

2. 管住嘴巴，远离刺激性食物

饮食对前列腺健康的影响不容小觑。酒精是前列腺的大敌，饮酒后，全身毛细血管充血扩张，前列腺也不例外。充血肿胀的前列腺会进一步压迫尿道，导致急性尿潴留，许多患者就是因为贪杯而不得不急诊插管导尿。此外，辛辣刺激性的食物，如辣椒、花椒、生姜等，也会引起前列腺充血水肿，加重局部的炎症反应。患者应以清淡饮食为主，多吃富含膳食纤维的新鲜蔬菜和水果，预防便秘。

3. 避免久坐，适度进行运动

现代社会生活节奏快，很多男性有久坐不动的习惯，这对于前列腺增生患者极为不利。长时间坐在硬板凳上，会压迫前列腺，导致局部血液循环不畅，代谢产物堆积，从而加重盆腔充血和排尿不适。建议患者每坐一小时左右就站起来活动五到十分钟，做做伸展运动或深蹲。适度的运动如散步、慢跑、太极拳等，有助于促进全身血液循环，改善前列腺局部的营养供应。不过，运动也需要讲究方式，骑自行车

车是一项需要警惕的运动。因为车座会持续压迫会阴部，可能加重前列腺症状，如果必须骑行，应选择宽大柔软的车座，并控制骑行时间。

4. 局部保暖，警惕寒冷刺激

前列腺是一个对温度十分敏感的器官。寒冷刺激会使交感神经兴奋，导致前列腺腺体收缩、血管扩张，造成尿道内压升高，从而引起排尿困难甚至急性尿潴留。特别是在秋冬季节或气温骤降时，许多患者的尿频、尿急症状会明显加重。因此，患者要注意做好保暖工作，特别是下半身的保暖。平时可以坐在专门的坐垫上，或者使用温水坐浴的方式，每天用温热水清洗会阴部，促进局部血液循环，缓解肌肉痉挛，减轻排尿阻力。

5. 结语

前列腺增生的康复是一个长期的过程，医疗手段只是其中的一部分，科学的居家护理同样占据举足轻重的地位。护理得当，不仅能让你摆脱排尿困难的尴尬与痛苦，更能有效预防并发症的发生，让晚年生活更加轻松自在。

儿童手足口病不容忽视，花5分钟带你详细了解

湖北省直属机关医院 / 湖北省康复医院 儿科 左少华

在儿童的成长过程中，健康问题始终是家长们关注的焦点。其中，手足口病作为一种常见的儿童传染病，常常让家长们忧心忡忡。每到疾病高发季节，幼儿园、学校等儿童聚集场所就容易出现手足口病的传播，不少孩子因此遭受病痛折磨。为了帮助家长们更好地认识和应对手足口病，接下来将用5分钟时间，为大家详细介绍这一疾病。

1. 什么是手足口病

(1) 病毒引发是根源

手足口病是由多种肠道病毒引起的急性传染病，常见的病毒有柯萨奇病毒A16型(Coxsackievirus A16)和肠道病毒71型(EV71)。这些病毒具有高度传染性，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。比如，孩子接触了被病毒污染的玩具、餐具，或者与患病儿童近距离说话、打喷嚏，都可能感染病毒。

(2) 症状表现有特点

感染手足口病后，孩子通常会发热，体温一般在38°C左右，同时伴有乏力、食欲不振等全身不适。随后，在口腔黏膜、手、足和臀部等部位会出现散在的皮疹或疱疹。口腔内的疱疹多位于舌、颊黏膜和硬腭等处，疼痛明显，导致孩子进食困难。手、足和臀部的疱疹则表现为米粒大小的水泡，周围有红晕，疱内液体较少。

2. 手足口病的危害

(1) 影响孩子日常生活

由于口腔疱疹的疼痛，孩子会出现拒食、流涎等情况，影响正常的饮食和营养摄入。而且，身体的不适还会让孩子变得烦躁、哭闹，睡眠质量下降，进而影响孩子的生长发育。此外，手、足部位的疱疹可能会引起瘙痒，孩子不自觉地抓挠，容易导致皮肤破损，引发感染。

(2) 少数情况病情严重

虽然大多数手足口病患者症状较轻，预后良好，但少数患儿可能会引发严重的并发症，如脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。这些并发症病情进展迅速，如果不及时治疗，可能会危及生命。尤其是由EV71病毒感染引起的手足口病，更容易导致严重并发症的发生。

3. 如何预防手足口病

(1) 养成良好卫生习惯

教育孩子养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前便后、外出归来时，要用肥皂或洗手液认真洗手。家长也要注意家庭环境的清洁卫生，定期开窗通风，保持室内空气新鲜，孩子的玩具、餐具等物品也要经常清洗消毒，避免病毒滋生。

(2) 避免接触患病儿童

在手足口病高发季节，尽量少带孩子去人员密集、空气不流通的场所，如商场、超市、儿童游乐场等，如果周围有孩子患了手足口病，要避免自家孩子与之接触，防止交叉感染。

(3) 接种疫苗很关键

目前，已有针对EV71病毒的疫苗，接种该疫苗可以有效预防由EV71感染引起的手足口病，降低重症和死亡的发生风险，建议6月龄至5岁的儿童尽早接种疫苗，为孩子的健康增添一份保障。

4. 结束语

儿童手足口病虽然常见，但只要我们了解它的特点，采取有效的预防措施，就能大大降低孩子感染的风险。如果孩子不幸患上了手足口病，家长也不要过于惊慌，要及时带孩子就医，积极配合医生进行治疗。让我们用科学的知识与关爱，为孩子的健康成长保驾护航，让每一个孩子都能远离疾病的困扰，快乐地成长!

高血压护理：从饮食到运动的血压管理秘籍

武汉同济航天城医院 心血管内科 刘智双

高血压，这个常被我们挂在嘴边的“沉默杀手”，正悄悄影响着越来越多人的健康。但请别担心，高血压并非不可战胜的猛兽。今天，就为您献上一份从饮食到运动的血压管理“秘籍”，帮助您轻松掌握主动权，把血压牢牢控制在安全线内。

1. 第一式：管住嘴——吃出好血压

饮食是调控血压的基石，吃得对，事半功倍。记住以下几个关键词，您就能成为自己的“营养师”。

(1) 减盐是“头等大事”

盐(氯化钠)是导致血压升高的“元凶”之一。过多的钠会把水分“锁”在我们的身体里，导致血容量增加，血管压力自然就大了。世界卫生组织建议，成年人每日食盐摄入量不超过5克，大约一个啤酒瓶盖那么多。

实操秘籍：①用“限盐勺”：厨房里备一个，做饭时心中有数。②警惕“隐形盐”：酱油、蚝油、味精、咸菜、腊肉、加工肉制品(如火腿肠)甚至饼干，都含有大量“隐形盐”。购买食品时，多看一眼营养成分表上的“钠”含量。

(2) 补钾是“天然降压药”

钾元素可以帮助身体排出多余的钠，是钠的“天然拮抗剂”。多吃富含钾的食物，等于为血管请来了一位“清道夫”。

实操秘籍：餐桌上的“钾”世英雄：香蕉、橙子、土豆、红薯、菠菜、苋菜、山药、豆类都是补钾高手。每天保证摄入一斤蔬菜、半斤水果，轻松补足钾。

(3) 均衡膳食是“根本大法”

推崇类似“DASH饮食”的模式，核心是多吃高钾、高镁、高钙、高膳食纤维的食物，并保证优质蛋白的摄入。

实操秘籍：①主食“粗细搭配”：用糙米、

燕麦、小米等部分替代白米白面。②蛋白“优中选优”：多吃鱼肉、去皮禽肉、豆制品和脱脂奶，适量吃红肉。③脂肪“严格筛选”：选择橄榄油、菜籽油等植物油，避免油炸食品和反式脂肪酸。

2. 第二式：迈开腿——动起来降血压

如果说饮食是“防守”，那么运动就是“进攻”。规律的运动能增强心脏功能，促进血液循环，让血管更有弹性，从而有效降低血压。

(1) 选对运动方式

对于高血压患者而言，中低强度的有氧运动是最佳选择。它们能温和地锻炼心肺，又不会给心血管带来过大负担。

推荐项目：①快走：最简单、最安全、最有效的运动之一。②慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳：都是绝佳的有氧运动。

(2) 掌握“三、五、七”原则

这是一个简单易记的运动法则：三：每周运动至少3-5次。五：每次持续30分钟以上(如果刚开始，可以从15分钟开始，逐步增加)。七：运动后心率达到(170-年龄)的程度。一个更简单的判断标准是：运动时感觉身体微微出汗，呼吸心跳加快，但还能与人正常交谈。

(3) 循序渐进，持之以恒

运动不是一蹴而就的。刚开始时，强度和量都要小一些，给身体一个适应的过程。最重要的是“坚持”，三天打鱼两天晒网是看不到效果的。把运动融入生活，比如饭后散步、用走楼梯代替乘电梯，都是好习惯。

3. 结语

管理高血压，不是一场速决战，而是一场需要耐心和智慧的“持久战”。这份从饮食到运动的“秘籍”，就是您手中最有利的武器。记住，高血压并不可怕，可怕的是对它的忽视和放任。

拉黑便、呕血别拖延！这些消化问题必须立刻去急诊

中国人民解放军95829部队医院 急诊科 王璞

在日常生活在里，我们的消化系统就像一个精密运转的工厂，负责将摄入的食物消化吸收，为身体提供能量和营养，然而，这个“工厂”偶尔也会出故障，当出现拉黑便、呕血等异常情况时，往往意味着消化系统遭遇了较为严重的问题，这些症状不是小事，拖延不治可能会让病情急剧恶化，甚至危及生命，接下来就让我带大家一起了解一下吧!

1. 拉黑便，警惕消化道出血

(1) 黑便的成因

黑便，医学上称为柏油样便，它的出现通常提示上消化道出血，当血液在胃肠道内停留时间较长，红细胞被破坏，血红蛋白中的铁与肠道内的硫化物结合，就会形成硫化铁，从而使粪便呈现黑色，上消化道包括食管、胃、十二指肠等部位，这些部位发生病变，如胃溃疡、十二指肠溃疡、食管胃底静脉曲张破裂等，都可能引发出血，进而导致黑便。

是由于溃疡侵蚀了胃或十二指肠的血管所致；急性胃黏膜病变则多与大量饮酒、服用某些药物(如阿司匹林、布洛芬等)有关；食管胃底静脉曲张破裂出血则常见于肝硬化患者，由于门静脉高压，导致食管胃底静脉曲张，一旦破裂就会引发大量呕血。

(2) 黑便的严重性

黑便的出现意味着身体正在失血，如果出血量较大或持续出血，可能会导致贫血、休克等严重后果，尤其是对于本身就患有基础疾病，如心脏病、高血压、糖尿病等的患者，消化道出血可能会诱发或加重原有疾病，增加治疗难度和风险，因此，一旦发现黑便，千万不能掉以轻心，应立即前往急诊就医。

2. 呕血，消化系统亮红灯

(1) 呕血的常见原因

呕血是指呕吐物中含有血液，它的出现往往比黑便更为紧急和严重，呕血的常见原因包括消化性溃疡出血、急性胃黏膜病变、食管胃底静脉曲张破裂出血等，消化性溃疡出血通常

是由于溃疡侵蚀了胃或十二指肠的血管所致；急性胃黏膜病变则多与大量饮酒、服用某些药物(如阿司匹林、布洛芬等)有关；食管胃底静脉曲张破裂出血则常见于肝硬化患者，由于门静脉高压，导致食管胃底静脉曲张，一旦破裂就会引发大量呕血。

(2) 呕血的紧急处理

当出现呕血症状时，患者应立即停止进食和饮水，保持侧卧位，以防呕吐物误吸入气管，引起窒息，同时，要尽快拨打急救电话，前往医院急诊就诊，在等待急救人员到来的过程中，家属或陪同人员应密切观察患者的生命体征，如意识、呼吸、脉搏等，如有异常应及时告知急救人员。

3. 其他需紧急就医的消化问题

除了拉黑便和呕血外，还有一些消化问题

也需要立刻去急诊，比如，突发剧烈的腹痛，疼痛程度难以忍受，且持续不缓解，可能是急性胰腺炎、肠梗阻、消化道穿孔等疾病的表现；频繁呕吐，无法进食和饮水，导致脱水、电解质紊乱，也需要及时就医；此外，如果出现黄疸、腹水等症状，也可能提示肝脏、胆囊等消化器官出现了严重问题，需要尽快到医院进行检查和治疗。

4. 结束语

拉黑便、呕血以及其他一些严重的消化问题，都是身体向我们发出的求救信号，我们不能忽视这些信号，更不能拖延就医，及时前往急诊，接受专业的诊断和治疗，才能最大程度地保障我们的身体健康，希望大家都能关注自己的消化系统健康，养成良好的生活习惯，远离消化疾病的困扰!

术后康复：如何帮助儿童肿瘤患者重拾快乐生活

武汉市儿童医院 刘瑜

肿瘤，这个词常常让人感到害怕，尤其是当它出现在我们最亲爱的孩子身上时。对于儿童患者来说，肿瘤治疗不仅仅是身体上的挑战，更是心理和情感上的巨大考验。幸运的是，随着医学的不断进步，越来越多的儿童癌症患者能够战胜病魔，进入康复期。术后康复对这些孩子来说至关重要，它不仅帮助孩子们恢复体力，还能让他们重拾生活的希望和快乐。

身体康复：让孩子恢复活力(1)营养支持：手术后，孩子身体处于虚弱状态，因此，科学营养支持非常重要。医生会根据孩子的病情和手术后的恢复情况，为孩子提供量身定制的饮食方案，健康饮食能够帮助孩子增强免疫力，加速恢复。(2)运动康复：适量运动有助于提高孩子的体力和耐力，改善孩子的血液循环。护理人员在医生的指导下，可以为孩子安排一些简单的康复运动，如散步、轻松的游泳

或是轻度的瑜伽等。(2)治疗和护理：一些孩子在术后可能会面临手术部位的疼痛或者功能障碍，专业康复治疗师和护士会为孩子提供专业的治疗和护理，帮助他们逐步恢复各项身体功能，减少后遗症。

心理康复：帮助孩子重建信心(1)鼓励表达情感：孩子在治疗过程中可能会感到痛苦、困惑，甚至是愤怒。在康复期间，护理人员应该鼓励孩子表达自己的情感，而不是压抑这些情绪，可以通过讲故事、绘画、玩游戏等方式，帮助孩子将内心的情感表达出来，减轻他们的心理负担。(2)建立安全感：儿童肿瘤患者尤其需要感受到家庭的温暖和关爱，家长要在孩子恢复的过程中给予他们更多的陪伴和支持，帮助他们建立信任感和安全感。(3)心理疏导：许多医院会为术后儿童提供心理辅导，帮助孩子走出疾病的阴影，重新建立自信。

护理人员会通过和孩子互动，帮助他们建立积极的思维方式，并引导孩子学会应对生活中的挑战。

社交支持：重拾快乐的生活(1)参与社交活动：孩子在恢复期间可以参加一些集体活动，如儿童康复中心组织的游戏、运动会等，这不仅有助于孩子的身体康复，还能帮助他们恢复和同龄人的互动。(2)家庭的支持：家庭是孩子最重要的支持系统。在术后康复期间，家长需要给予孩子更多的陪伴和支持，参与到孩子的康复活动中，帮助孩子逐步恢复日常生活。此外，家长还可以鼓励孩子与亲友进行交流，让孩子感受到更多的爱与关怀。(3)与他人分享经验：对于一些康复较好的儿童患者来说，他们可以通过分享自己康复经验，鼓励更多正在治疗中的小朋友。

重拾生活的乐趣：用心去享受(1)发现

兴趣：孩子可以尝试一些新的兴趣爱好，如画画、唱歌、读书等，这些活动不仅能让孩子的精神得到放松，还能帮助他们在康复过程中找回快乐。(2)亲近大自然：自然是最好的疗愈师，带着孩子去户外活动，走近大自然，让孩子感受到阳光、空气和大自然的美好，能够帮助他们放松身心，提升心情。(3)家长的榜样作用：如果家长能够积极乐观地面对康复过程，孩子也会受到鼓舞，学会保持乐观的心态，勇敢地迎接挑战。

术后康复对于儿童肿瘤患者来说，是一个漫长且充满希望的过程，通过科学的康复治疗、积极的心理疏导、丰富的社交支持以及愉快的生活体验，孩子们可以重新找回快乐、恢复健康。

腹腔镜助力，小切口，大改变：让乳房重建更精准

武汉市中心医院后湖手术室 严文静

1. 乳房重建：重获完整的希望

对于经历了乳腺癌手术（尤其是全切术）的患者而言，乳房重建不仅是身体形态的恢复，更是心理康复、重塑自信的重要一环。传统的乳房重建手术往往需要较大的切口，以获取自体组织或植入假体，术后疤痕较为明显，恢复期长。随着医疗技术的不断发展，腹腔镜技术（Endoscopy）的引入，为乳房重建带来了“小切口，大改变”的革命性突破，实现了更加精准、微创的治疗。

2. 腹腔镜技术：微创重建的核心“利器”

腹腔镜技术通过在远离主要操作区域的隐蔽部位制作数个几毫米至数厘米的小切口，将专用的腹腔镜器械和高分辨率摄像系统（即“腹腔镜”）送入体内。在高清视频画面的指引下，医生可以在体腔内进行精细的操作。

高清视野，精确定位：腹腔镜系统提供的放大、清晰的视野，远超肉眼直视，使医生能够

清楚地辨认组织层次、血管和神经，极大地提高了手术的精准度和安全性。

减少创伤，加速恢复：通过小切口进行操作，避免了传统大范围的皮肤剥离和组织切开，从而显著减少了术中出血量和术后疼痛，加速了患者的康复进程。

美化外观，隐蔽疤痕：小切口的设计使得术后疤痕更加隐蔽，例如，可以巧妙地隐藏在腋窝、乳房下皱襞或腹部切口内，最终重建的乳房形态也更为自然美观。

3. 腹腔镜技术在不同重建方式中的应用

（1）腹腔镜辅助自体组织乳房重建

自体组织重建通常采用腹部（如腹壁下动脉穿支皮瓣，简称 DIEP 皮瓣）或背部（如背阔肌皮瓣）的组织进行乳房塑形。

DIEP 皮瓣获取的辅助：传统的 DIEP 皮瓣获取需要较长的腹部切口。腹腔镜可以辅助医生在更小的切口下，甚至在微创条件下，精准

地分离、游离穿支血管和皮瓣组织，最大程度地保护腹壁肌肉和神经，降低腹壁并发症的风险，实现“钥匙孔”式取瓣，减少对患者身体的损伤。

背阔肌皮瓣（LD 皮瓣）的腹腔镜游离：对于需要 LD 皮瓣的患者，腹腔镜可以帮助在较小的腋窝切口下，完整、准确地游离背阔肌皮瓣及其蒂部血管，避免胸背部的大切口，极大地改善患者背部的外观。

（2）腹腔镜辅助假体植入重建

在假体植入重建中，腹腔镜主要用于腔隙的制作和植入物的放置。

腔隙的精准剥离：对于需要在胸大肌下或双平面植入假体的病例，腹腔镜可以帮助医生在高清视野下，精准地剥离出适合假体大小和形状的腔隙，确保假体植入位置的对称性和稳定性，避免损伤胸壁血管和神经。

术后并发症的辅助处理：腹腔镜也可用于处

理假体周围包膜挛缩等并发症，在微创条件下进行包膜切除，减少对周围组织的二次损伤。

4. 腹腔镜重建的科学严谨性与未来展望

腹腔镜辅助乳房重建技术是在外科微创理念指导下，融合影像学、解剖学等多学科知识的产物。网络文献和临床数据均表明，规范化的腹腔镜操作流程与传统开放手术相比，在肿瘤学安全性（如保证切缘阴性、不影响后续治疗）方面并无差异，但在美学效果、患者满意度和住院时间等指标上表现出显著优势。

未来，随着机器人辅助外科和三维（3D）内镜技术的发展，乳房重建将朝着更加智能化、个性化的方向迈进，真正实现“小切口，大改变”。相信在不久的将来，每一位乳腺癌患者都能在安全、精准、美观的前提下，重获健康与完整，重新绽放自信的笑容。

慢病患者社区康复：中医情志调节，心态好康复快

武汉市江岸区二七街社区卫生服务中心 熊涓

慢性病程长、易反复，患者常因长期治疗压力产生焦虑、抑郁等不良情绪。中医认为，情志与脏腑功能、气血运行密切相关，不良情志可致气机紊乱，阻碍康复进程。中医情志调节通过“形神共调”理念，从心理层面改善患者状态，为社区康复提供重要支持。

1. 情志失调对慢病康复的负面影响

中医理论中，七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）与五脏对应，过度情绪刺激会直接损伤脏腑。例如，长期焦虑易致肝气郁结，引发胁痛、失眠；糖尿病患者若长期处于紧张状态，可能因交感神经兴奋导致血糖波动，加重病情。临床观察发现，慢性胃炎患者中，约 60% 存在情绪抑郁问题，其胃黏膜修复速度明显慢于心态平和者。

现代医学研究证实，慢性病患者的负面情

绪会激活下丘脑-垂体-肾上腺轴，导致皮质醇水平升高，抑制免疫系统功能。例如，冠心病患者若长期处于抑郁状态，心肌梗死发作频率增加 30%，康复周期延长近一倍。

2. 中医情志调节的核心方法

（1）心理疏导：建立信任，化解心结

社区医护人员通过“共情沟通”技巧，引导患者倾诉内心困扰。例如，针对糖尿病患者的治疗焦虑，可解释血糖波动规律，帮助其理解“情绪稳定比单次血糖值更重要”。对于中风后抑郁患者，采用“叙事疗法”，鼓励其分享康复故事，重建生活信心。

（2）情志相胜：以情胜情，平衡阴阳

依据五行相克理论，用一种情志克制另一种过度情志。如对长期思虑伤脾的慢性胃炎患者，通过播放喜剧影片或组织趣味活动激发喜悦情

绪，缓解脾胃郁滞。临床案例显示，此方法可使患者食欲改善率提升 40%，腹胀症状减轻 50%。

（3）移情易性：转移焦点，重获掌控感

引导患者培养书法、园艺等兴趣爱好，将注意力从疾病转移至生活乐趣。社区康复中心可开设八段锦、太极拳课程，通过肢体运动调节呼吸节律，达到“形神合一”状态。研究显示，规律练习八段锦的慢病患者，其焦虑自评量表（SAS）评分平均下降 15 分，康复依从性提高 60%。

（4）环境调摄：营造疗愈空间

社区康复场所采用柔和灯光、自然音效（如流水声、鸟鸣）及绿植布置，降低患者紧张感。针对失眠患者，建议其睡前用艾草泡脚并聆听宫调式音乐（如《胡笳十八拍》），通过“五音疗疾”理论调和心神。临床观察表明，此方法

可使患者入睡时间缩短 20 分钟，睡眠质量评分提升 25%。

3. 社区康复中的情志调节实践要点

个体化方案：根据患者性格特征制定调节策略。

家属协同：指导家属掌握“非暴力沟通”技巧，避免“你必须坚强”等压迫性语言，改用“我理解你的辛苦”等共情表达。

动态评估：每月使用医院焦虑抑郁量表（HADS）筛查情绪问题，及时调整干预措施。

4. 结语

中医情志调节以“整体观”为指导，通过以上方法，帮助慢病患者实现“心理-生理”双重康复。社区作为慢病管理的主阵地，应将情志调节纳入常规康复体系，构建“身心同治”的康复模式，提升患者生活质量，降低疾病复发风险。

家长速看！手足口病口腔溃瘍的护理

武汉市第八医院口腔科 郭杰

孩子得了手足口病，最让家长揪心的就是嘴里那些溃瘍——疼起来孩子吃不下、喝不了，哭闹不休，觉也睡不安稳。看着小家伙遭罪，当妈的真是心急如焚！别慌，口腔溃疡确实是手足口病最难熬的症状之一，但掌握了正确的护理方法，就能大大减轻孩子的痛苦，帮他们更快恢复。

1. 饮食调整：吃得进才是硬道理

温度要“冷处理”：温凉的食物能瞬间安抚刺痛感。热粥、热汤先放凉再喂，冰镇酸奶、冷藏的果汁都是不错的选择。

质地必须“丝滑”：抛弃一切坚硬、粗糙的食物。米粥要熬出米油，面条煮到入口即化，鸡蛋羹嫩如豆腐。水果打成细腻果泥，牛奶、豆浆等流质优先。

味道必须“低调”：酸、甜、咸都会刺激伤口。番茄面、果汁饮品暂停，原味食物最安全。煮粥不加糖，清汤不放盐，原味婴儿米粉是好选择。

喂养技巧很重要：用硅胶软勺小口喂，避开溃瘍位置。别硬喂！孩子哭闹时暂停进食。少量多餐比强求一顿吃饱更实际。

2. 口腔清洁：温和舒缓是王道

饭后必做“温柔冲洗”：温凉开水或淡盐水是首选。小宝宝用棉签蘸水轻拭口腔；大孩子教会他“含漱吐掉”，哪怕只是含住温水再吐出也有用。

刷牙改成“蜻蜓点水”：牙刷换成超软毛儿童款，牙膏只用米粒大小。孩子若抗拒，可用纱布缠手指蘸水轻擦牙齿表面，溃瘍区域直接避开。

拒绝“暴力清洁”：紫药水、酒精棉签、用力漱口这些都绝对不能用！这些东西涂在溃

疡上会让刺痛感加倍，疼得孩子更厉害，结果就是孩子更怕张嘴，连必要的吃喝和口腔清洁都抗拒了。

3. 缓解疼痛：安全止痛有妙招

溃瘍喷雾 / 凝胶：饭前 15 分钟喷涂在溃瘍处，能短暂形成保护膜，让孩子吃饭少些痛苦。喷后别立刻喝水吃东西。

止痛药：疼痛难忍、影响睡眠时，可以遵医嘱使用对乙酰氨基酚或布洛芬这类退热止痛药来缓解孩子的不适。但药物只是暂时减轻症状的帮手，绝不能替代精心护理。

天然舒缓法：冰凉勺子轻轻触碰溃瘍外围；大孩子含小块凉苹果泥也能短暂麻痹痛感。

4. 严防脱水：小口补水是核心

水杯不离手：凉白开、口服补液盐是首选。拒绝果汁、碳酸饮料。

不爱喝水的巧应对：用滴管或小勺喂水；冬瓜汤、米汤也能计入补水量。

看尿量最直观：4 小时以上无小便、嘴唇干裂、哭无泪，需立刻就医。

5. 警惕危险信号：这些情况快去就医

口腔溃瘍护理虽重要，更要盯紧全身状况：持续高热超 48 小时，退烧药无效；精神萎靡、嗜睡或异常烦躁、惊跳；呼吸急促、四肢发凉、皮肤发花；呕吐频繁甚至吐咖啡色物；超过 6 小时无尿。

总之，护理手足口病的口腔溃疡，核心就是两个字：“温柔”——温柔地喂食、温柔地清洁、温柔地安抚。病毒本身不可怕，大多数孩子都能在一周左右扛过去。咱们家长要做的，就是用这份细致和耐心，帮孩子减轻痛苦，密切观察病情变化。

帕金森病 ≠ 老年痴呆，别再把这两种病弄混了

中国人民解放军 95829 部队医院 神经内科 朱忠勇

在日常生活中，我们常常会听到有人把帕金森病和老年痴呆混为一谈，觉得它们都是老年人容易得的病，症状表现也差不多，都是记忆力不好、行动不便之类的，其实，这种认识是错误的，帕金森病和老年痴呆是两种完全不同的疾病，它们在病因、症状、治疗等方面都存在明显的差异，如果不加以区分，可能会导致误诊疾病的诊断和治疗，给患者带来不必要的痛苦，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 病因不同

帕金森病的病因主要与大脑黑质多巴胺能神经元的变性死亡有关，目前认为，遗传因素、环境因素、神经系统老化等多种因素相互作用，可能导致多巴胺能神经元受损，比如，长期接触一些有毒有害的化学物质，像农药、重金属等，就可能增加患帕金森病的风险，而老年痴呆，医学上称为阿尔茨海默病，其病因更为复杂，目前尚未完全明确，一般认为，遗传因素、脑部 β -淀粉样蛋白沉积、神经元纤维缠结、脑血管病变等多种因素都可能参与其中，家族中有老年痴呆患者的人，患病风险相对较高。

2. 症状有差异

帕金森病的主要症状集中在运动方面，患者通常会呈现静止性震颤，也就是在安静状态下，手脚会出现不自主的抖动，活动时反而减轻，肌肉强直也是常见症状，患者的肢体变得僵硬，活动不灵活，比如胳膊、腿在弯曲和伸展时会感到困难，运动迟缓表现为动作缓慢，比如走路时步伐变小、速度变慢，面部表情减少，看起来表情呆板，而老年痴呆的症状主要表现在认知功能方面，患者最早出现的症状往

往是记忆力减退，尤其是近期记忆力下降明显，比如刚刚做过的事情、说过的话就忘记了，随着病情进展，患者的认知能力全面下降，会出现定向力障碍，分不清时间、地点和人物；计算能力下降，简单的加减法都算不出来；还会出现语言能力受损，说话词不达意，甚至无法正常交流。

3. 治疗方式不一样

帕金森病的治疗主要以药物治疗为主，通过补充多巴胺类药物来改善症状，提高患者的生活质量，常用的药物有左旋多巴、多巴胺受体激动剂等，在药物治疗的同时，还可以结合康复训练，如运动疗法、作业疗法等，帮助患者维持肌肉力量和关节活动度，提高运动功能，对于病情严重的患者，还可以考虑手术治疗，如脑深部电刺激术，老年痴呆的治疗目前还没有特效药物能够治愈疾病，主要是通过药物治疗来延缓病情进展，改善症状，常用的药物有乙酰胆碱酯酶抑制剂、N-甲基-D-天冬氨酸受体拮抗剂等，同时，还需要对患者进行认知康复训练，帮助患者维持和改善认知功能，提高生活自理能力。

4. 结束语

帕金森病和老年痴呆虽然都是老年人常见的疾病，但它们有着本质的区别，我们不能再将这两种病混为一谈，要正确认识它们的不同之处，如果发现身边的人出现了类似的状况，应及时就医，进行准确的诊断和治疗，只有这样，才能让患者得到及时有效的帮助，提高他们的生活质量，让他们能够更好地享受晚年生活！

老年人经常头痛 别只吃止痛药，找准病因是关键

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

“人老头痛，吃片止痛就好”——这是药盒上最诱人的误区，也是病房里最沉痛的教训。老年人头痛从不是单一“神经痛”，而可能是血管爆裂、血压飙升、药物反扑或情绪暗流的复合警报。把止痛药当“万能钥匙”，只会把真正的病因锁得更深。先当“侦探”再当“患者”，才能一次找准靶点，避免把救命时间花在反复试药上。

1. 先辨“危”与“安”——突发霹雳样痛必须 120

老人首次出现“一生中痛过一次”，或几分钟内达峰的霹雳样头痛，90%以上为颅内动脉瘤破裂、脑出血或蛛网膜下腔出血，死亡率以小时计。伴随呕吐、意识模糊、肢体偏瘫时，立即拨打 120，途中保持侧卧、避免搬动头部。家属切勿先喂止痛药，以免掩盖病情、延误 CT 确诊与手术时机。记住“霹雳痛+神经缺损=黄金 4 小时”，早一分钟到卒中中心，就多一分生还可能。

2. 血压像“过山车”——晨峰高血压是头痛隐形开关

老年人昼夜节律减弱，清晨收缩压可骤升 $\geq 50\text{mmHg}$ ，引发搏动性枕部痛。动态血压监测显示，晨峰 $>35\text{mmHg}$ 者卒中风险增加 3 倍。

对策并非简单加止痛药，而是：①睡前长效钙拮抗剂或 ARB，②起床前 30 分钟先坐起喝温水，③起床动作“三部曲”——先坐、后站、再行走，④家中自备电子血压计，记录晨起、睡前、头痛发作时三次数值，带给医生调整药物剂量与服药时间，把血压曲线拉平，头痛自然减少。

3. 药吃多了也痛——止痛药反跳性头痛常被忽视

老人“逢痛必吃”对乙酰氨基酚、布洛芬或含咖啡因复方制剂，连续使用 ≥ 15 天/月，超过 3 个月即可诱发“药物过度使用性头痛（MOH）”。表现为几乎天天痛，清晨最重，药后缓解但 4-6 小时又反弹。确诊后需逐步撤药：每周减量 20%，同时用低剂量阿米替林或托吡酯过渡，配合镁剂、B 族维生素替代治疗。家属负责把家里的“散利痛”换成“用药日历”，记录每次服药时间与头痛评分，让医生有据可循，打破“越痛越吃、越吃越痛”的恶性循环。

4. 情绪与颈椎同调——身心康复比药片更长效

慢性紧张型头痛在老人中占 40% 以上，常合并焦虑、失眠与颈肌劳损。中医认为此属“头风”范畴，多因气血瘀滞、经络不通所致。头

颅影像排除器质性病变后，可结合中医养生方法启动“非药物处方”：①康复科技师指导下行颈部深层屈肌等长训练，每天 2 组、每组 10 次，配合中医推拿按摩风池穴、太阳穴，每次按压 1-2 分钟，活血化瘀、疏通经络，改善颈源性头痛；②睡前 1 小时“4-7-8”呼吸法（吸气 4 秒、屏息 7 秒、呼气 8 秒）降低交感神经兴奋，可搭配薰衣草精油嗅闻或薄荷精油按摩头部，舒缓神经；③社区老年大学参加合唱或书法班，每周 ≥ 3 次社交活动，研究显示可减少 30% 头痛天数，中医食疗可选用天麻炖鱼头、芹菜粥等，平肝息风、清热安神；④必要时短期使用低剂量文拉法辛，既抗焦虑又止痛。把“情绪—肌肉—神经”链条同时松解，辅以中医养生调理，才能让头痛真正从“治标”走向“治本”。

5. 结语

止痛药只能静音，不能断根。记住“霹雳痛先打 120、晨峰痛先调血压、天天痛先算药量、闷闷痛先松心领”——四把钥匙开四把锁，少一把都可能让头痛卷土重来。带长辈做一次系统评估，把头痛背后的真相拉进光里，让他们的晚年不再靠“白色小片”撑过清晨，而是真正轻松地抬头看天。

慢阻肺患者的餐桌革命：6 招让呼吸更自由

武汉市第七医院 呼吸内科 王秀容

春季气温回暖、湿度增大，细菌、病毒及过敏原易于滋生，容易侵袭肺部，引发甲流、乙流及新冠等疾病。对于抵抗力较弱的慢阻肺患者来说，肺作为人体最娇嫩的器官，更易受到侵害。避免感染的关键在于养护肺脏、增强功能、提升抵抗力，这也是“养生先养肺”的传统智慧。以下分享六个养肺原则，助你通过日常调理远离咳嗽哮喘，吃出健康好肺。

1. 补充优质蛋白

慢阻肺病程长、易反复、耗能大。中老年人患者体质较弱，应多摄入优质蛋白，如禽肉、瘦肉、蛋奶、豆制品等，以补充氨基酸，促进血红蛋白合成，改善氧的运输与利用，助力组织修复。

2. 补充维生素和膳食纤维

维生素是维持身体机能的关键。中老年人胃肠功能减弱，易因便秘加重慢阻肺症状，建议增加膳食纤维摄入，以促进肠道蠕动、改善营养吸收，从而提升免疫力。

膳食纤维主要来自蔬菜、水果、粗粮、菌藻和坚果，食物加工越少，纤维保留越多。

3. 品种多样，避免油腻

慢阻肺患者一定不能挑食。慢阻肺患者常

有不同程度的呼吸困难和缺氧，可影响胃肠道功能，导致食欲比较差，而身体需要的营养和热量却又很多，因此饮食要力求品种多样化。同时做到清淡易消化，避免摄入油腻食物（例如：油条、油饼等），对患者的消化和吸收大有益处。

4. 少食多餐

每日三餐过饱易加重慢阻肺症状。大餐耗氧多，易致腹胀，进而加剧呼吸急促。

建议改为每日 5~6 餐、每餐七分饱，以少食多餐满足热量。餐前休息，餐后适度活动，细嚼慢咽；呼吸困难时可暂停进食，平顺后继续，以防腹胀气短。

5. 适当补充水分，减少钠盐摄入

充足的水分摄入对于慢阻肺患者也十分关键。它可以缓解呼吸道干燥，使痰液变得稀薄，更容易咳出，从而减轻呼吸困难的状况。但是合并慢性肾脏功能不全、心功能不全的慢阻肺患者，体内水分不容易顺利排出，不宜多喝水。个性化饮水公式

$(\text{体重 kg} \times 30\text{ml}) + (\text{痰量 ml} \times 1.5) = \text{今日喝水量}$

示例：60kg 患者 +50ml 痰量 $\rightarrow (60 \times 30) +$

$(50 \times 1.5) = 1875\text{ml}$

钠摄入过多增加血压，并使慢阻肺患者呼吸更短促，过多的钠也可引起身体滞留更多的液体，这个问题常见于慢阻肺患者。每日盐量小于 6 克，限制酱油、味精等化学调味品。

6. 忌食辛辣刺激食物

辛辣食物易刺激胃肠黏膜，引发充血、水肿甚至溃疡，影响药物吸收，还可能加剧炎症与感染，导致病情恶化。

慢阻肺患者应远离烟酒、辣椒等刺激性食物，以减轻呼吸负担；体重偏低、营养不良的患者则需增加热量与蛋白质，帮助恢复。同时，注意观察身体反应，如有不适及时就医调整。记住，个性化的饮食调整是慢阻肺管理的重要一环，有助于更好地控制病情、提升生活质量。

在上述饮食原则基础上，慢阻肺患者还需结合个人情况灵活调整饮食。由于病情、体质、年龄等存在差异，建议定期与医生或营养师沟通，根据身体状况变化优化饮食方案。例如，呼吸困难明显的患者可适当减少碳水化合物摄入，以减轻呼吸负担；体重偏低、营养不良的患者则需增加热量与蛋白质，帮助恢复。同时，注意观察身体反应，如有不适及时就医调整。记住，个性化的饮食调整是慢阻肺管理的重要一环，有助于更好地控制病情、提升生活质量。

三伏贴 有讲究！

武汉市普仁医院中医针灸科 徐艺

“冬病夏治”是中医传统特色疗法，三伏贴作为其典型代表，每年入伏都会引发大众的追捧热潮。

在三伏天，人体阳气最为旺盛，此时将特制的中药膏剂贴敷于特定穴位，药物更容易透过皮肤渗入经络，激发人体阳气，调节脏腑功能，从而起到预防和治疗冬季易发疾病的作用。然而，三伏贴并非人人适用，若盲目跟风乱贴，不仅无法达到预期效果，还可能给身体带来不良影响。

接下来，我们就详细聊聊三伏贴的适用人群与注意事项吧！

1. 适合贴三伏贴的人群

(1) 呼吸系统疾病患者

①慢性支气管炎：这类患者常在冬季因寒冷刺激而病情加重，出现咳嗽、咳痰、喘息等症状。三伏贴可温阳散寒、化痰平喘，通过刺激穴位调节肺脏功能，增强机体免疫力，减少冬季病情发作的频率和严重程度。

②支气管哮喘：哮喘患者多存在肺气亏虚、痰饮内伏的情况。三伏贴能扶正祛邪，调节人体的气血阴阳，改善肺部的通气功能，缓解哮喘症状。

③过敏性鼻炎：过敏性鼻炎患者在接触过敏原后，会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。三伏贴通过调节人体的免疫功能，减轻过敏反应，提高鼻腔黏膜对寒冷和过敏原的耐受性，从而改善鼻症状。

(2) 风湿免疫性疾病患者

①类风湿关节炎：三伏贴具有温经散寒、通络止痛的作用，能促进关节局部的血液循环，减轻炎症反应，缓解关节疼痛。

②强直性脊柱炎：该病主要侵犯脊柱关节，导致脊柱僵硬、疼痛。三伏贴可调节人体的气血运行，增强脊柱的柔韧性，减轻疼痛症状，对延缓病情进展有一定帮助。

(3) 消化系统疾病患者

①慢性胃炎：三伏贴能温中散寒、健脾和胃，调节脾胃的运化功能，改善胃部不适症状，促进胃黏膜的修复。

②胃肠功能紊乱：这类患者容易出现腹痛、腹泻、便秘等症状。三伏贴通过刺激穴位，调节人体的神经-内分泌系统，改善胃肠功能，缓解症状。

(4) 儿科疾病患者

①反复呼吸道感染：小儿体质娇弱，容易在冬季患上感冒、肺炎等疾病。三伏贴可增强小儿的体质，提高免疫力，减少呼吸道感染的发生。

②厌食、遗尿：三伏贴能调理小儿的脾胃功能，促进消化吸收，改善厌食症状；同时，调节膀胱的气化功能，治疗遗尿问题。

2. 不适合贴三伏贴的人群

(1) 皮肤过敏者

皮肤对贴敷药物或胶布过敏的人，贴敷后容易出现皮肤红肿、瘙痒、起泡等过敏反应，因此不宜贴三伏贴。

(2) 疾病发作期患者

如正在发热、咳嗽剧烈、哮喘急性发作等情况的患者，应先治疗急性病症，待病情稳定后再考虑贴敷。

(3) 孕妇及两岁以下幼儿

孕妇腹部贴敷可能影响胎儿发育；两岁以下幼儿皮肤娇嫩，且无法准确表达贴敷后的感受，不适合贴三伏贴。

3. 结束语

三伏贴是中医“冬病夏治”的良方，但只有选对人群、正确贴敷，才能发挥其应有的功效。

在决定贴三伏贴之前，一定要咨询专业的中医师，进行体质辨识和诊断，判断自己是否适合贴敷。

同时，要严格按照医生的指导进行贴敷，注意贴敷的时间、部位和后续护理。让我们科学合理地运用三伏贴，借助大自然的阳气，为身体健康保驾护航！

麻醉中医生在干啥？术中管理不只是“睡一觉”

武汉亚心总医院 高敏

在很多人的认知里，麻醉就是让患者在手术中“睡一觉”，醒来后手术就结束了。然而，麻醉远非如此简单。在手术的那几个小时里，麻醉医生就像一位默默守护的卫士，时刻关注着患者的生命体征，进行着复杂而精细的术中管理，为手术的顺利进行和患者的生命安全保驾护航，接下来就让我带大家了解一下麻醉中医生在干啥吧！

1. 精准调控麻醉深度

(1) 依据手术进程调整。麻醉医生会根据手术的不同阶段精准调控麻醉深度。在手术开始时，需要较深的麻醉让患者迅速进入无意识状态，确保患者不会因手术操作而产生疼痛和不适。随着手术的进行，当进行一些对机体刺激较小的操作时，麻醉医生会适当减浅麻醉深度，以减少麻醉药物对身体的抑制作用，促进患者术后快速恢复。而在手术的关键步骤或可能引起强烈疼痛和应激反应的操作时，又会加深麻醉，保障患者的安全。

(2) 结合患者反应调整。每个患者对麻醉药物的反应都有所不同。麻醉医生会密切观察

患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等，以及患者的肢体动作、表情等外在表现，来判断麻醉深度是否合适。如果患者出现血压升高、心率加快、肢体活动等情况，可能提示麻醉深度不够，麻醉医生会及时追加麻醉药物；反之，如果出现血压过低、呼吸抑制等情况，则可能麻醉过深，需要减少药物用量或采取相应的支持措施。

2. 严密监测生命体征

(1) 实时观察基本指标。在麻醉过程中，麻醉医生会持续监测患者的基本生命体征，包括心率、血压、呼吸频率、血氧饱和度等。这些指标就像患者身体的“晴雨表”，能够及时反映患者的身体状况。

(2) 关注特殊指标变化。除了基本生命体征外，麻醉医生还会根据患者的具体情况和手术类型，关注一些特殊指标的变化，通过全面、细致的监测，麻醉医生能够及时发现潜在的问题并采取相应的治疗措施。

3. 维持内环境稳定

(1) 调节水、电解质平衡。手术过程中，

患者可能会因为失血、失液等原因导致水、电解质平衡紊乱。麻醉医生会根据患者的出入量、血液检查结果等，及时调整输液的种类和速度，补充患者丢失的水分和电解质。

(2) 控制血糖和酸碱平衡。对于一些患有糖尿病的患者或手术应激可能导致血糖升高的患者，麻醉医生会密切监测血糖水平，并根据血糖变化调整胰岛素的用量，将血糖控制在合理范围内。同时，手术过程中的代谢变化可能会引起酸碱平衡失调，麻醉医生会通过监测动脉血气分析等指标，及时发现酸碱失衡的情况，并采取相应的纠正措施，如补充碱性药物或酸性药物等。

4. 结束语

麻醉过程中，麻醉医生的工作远不止是让患者“睡一觉”。他们通过精准调控麻醉深度、严密监测生命体征以及维持内环境稳定等一系列复杂而精细的术中管理措施，为患者的手术安全提供了全方位的保障，我们应该对麻醉医生的工作有更深入的了解和认识，尊重他们的专业付出，共同为患者的健康和康复努力！

眼底出问题难发现 定期检查是关键

武汉市新洲区人民医院 刘亚会

眼睛是心灵的窗户，透过它我们领略世间的五彩斑斓。然而，这扇“窗户”的深处——眼底，却因位置隐蔽、症状隐匿，常常被我们忽视。许多眼底疾病在早期并没有明显的不适症状，等患者察觉到视力下降、视物变形时，病情往往已经进展到了中晚期，此时治疗难度大大增加，治疗效果也大打折扣。事实上，定期进行眼底检查，就如同给眼睛做一次全面的“深度体检”，能够帮助我们早发现、早干预，是守护视力的关键防线。接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 眼底疾病为何难察觉

(1) 解剖结构隐蔽致症状隐匿

眼底位于眼球的后部，包含视网膜等重要组织，在病变初期，可能仅仅表现为轻微的视力模糊或视野缺损，使得患者很难察觉到异常。比如黄斑变性在早期会出现视物变形的情况，很多患者常常会误以为是眼镜度数不准确或者是用眼疲劳导致的，从而延误了就诊的时机。

(2) 慢性病变损伤累积

高血压、糖尿病等全身性疾病就像隐藏在身体里的“定时炸弹”，它们会对眼底造成损伤，这些病变在早期往往没有任何症状，随着病情的不断发展，患者会逐渐出现视力下降、眼前有黑影飘动等症状，严重时甚至会导致失明。

2. 哪些人需重点筛查眼底

(1) 慢性病患者

高血压和糖尿病患者一定要定期监测眼底状况。高血压患者建议每1-2年进行一次眼底检查；糖尿病患者一旦确诊，应立即进行首次眼底检查，之后根据病情的严重程度，每3个月到1年复查一次，以便及时发现糖尿病视网膜病变等并发症。

(2) 高度近视者

近视度数超过600度的高度近视者，由于眼轴被拉长，会导致视网膜变薄，容易引发视网膜裂孔、脱离等严重问题。建议高度近视者每半年到一年进行一次眼底检查，在日常生活要避免剧烈运动或者眼部受到外伤。

3. 如何选择眼底检查方式

(1) 基础检查

裂隙灯联合直接检眼镜是眼科门诊的常规检查项目。裂隙灯可以清晰地观察眼前节的结构，直接检眼镜则能查看眼底的大致情况，通过这两项检查，可以初步筛查出玻璃体混浊、视网膜出血等病变。

(2) 进阶检查

眼底照相能够清晰地记录下眼底的图像，方便医生对比病情的变化；光学相干断层扫描(OCT)可以分层显示视网膜的结构，精准地

检测出黄斑水肿、视网膜脱离等微小病变，是诊断糖尿病视网膜病变、黄斑变性等疾病的重要工具。

(3) 特殊检查

眼底荧光血管造影主要用于疑似血管性疾病，如视网膜静脉阻塞、新生血管性青光眼等。它能够动态地观察血管的充盈、渗漏情况，为医生制定治疗方案提供有力的辅助依据。

4. 结束语

眼底健康与我们的终身视力息息相关，定期进行眼底检查是预防眼底疾病、避免失明的关键所在。无论年龄大小、是否患有疾病，我们都应该将眼底检查纳入到年度健康管理计划中。早发现、早治疗，不仅能够挽救我们的视力，更能提升我们的生活质量。让我们从现在开始，重视眼底健康，用清晰的视野去拥抱美好的生活！

切除肾上腺肿瘤居然治好了高血压？

武汉市东西湖区人民医院 贾波

家住金银湖33岁的小伙是一名高血压患者，最高血压曾出现过190/110mmHg，属于高血压三级（极高危组），出现心脑血管意外的风险非常高，虽吃药多年，但血压仍然控制不佳。2020年7月17号，该小伙因肾结石在协和东西湖医院泌尿外科就诊时发现肾上腺肿瘤，经过贾波医生的进一步诊断，建议该小伙进行手术治疗，可能对其高血压控制有帮助。

近日，小伙子反馈术后身体恢复情况良好，多年难以控制的高血压也能平稳控制了，稳定在120/80mmHg左右。对此，协和东西湖医院泌尿外科贾波主任表示，大样本的医学研究发现25%的高血压病是继发的，不同于只能终身用药控制的原发性高血压，通过发现并去

除病因可能使继发性高血压获得治愈或明显缓解，而肾上腺肿瘤就是继发性高血压的最常见病因之一。

肾上腺是什么？肾上腺是人体比较重要的内分泌器官，腺体主要位于两侧肾脏的上方，故名肾上腺，虽然肾上腺与肾脏所处位置关系十分密切，但是在功能上与泌尿系统并没有关系。正常肾上腺大小约 $5 \times 3 \times 1 \text{cm}^2$ ，左肾上腺呈半月形，右肾上腺为三角形。肾上腺两侧共重仅约30g，但对于生命的维持却有大作用。肾上腺髓质是分泌儿茶酚胺（包括肾上腺素、去甲肾上腺素和多巴胺）的神经内分泌器官，主要调节心率、心输出量和血压。

发现肾上腺肿瘤怎么办？查出肾上腺肿

瘤，大家不必太过于担心，因为绝大多数的肾上腺肿瘤都是良性的。但是也不能掉以轻心，因为高血压为主的影响仍然可能给患者带来不良后果，部分患者甚至可能由于难以控制或急剧的血压波动而危及生命。

肾上腺肿瘤大部分都是良性的，对于直径小于3cm的肿瘤来说，如果没有对内分泌造成影响，这种叫做无功能腺瘤，可以暂时不用手术切除治疗，在每6-12个月密切随访观察。如果对内分泌造成了影响（功能性腺瘤）或者肿瘤的直径偏大的，就建议手术切除治疗。多可通过腹腔镜等微创技术进行手术切除。

贾波主任指出，肾上腺肿瘤手术切除后，患者高血压症状大多数可获得良好改善，甚至

部分病人可以完全摆脱药物，血压恢复正常，即使血压不能恢复正常，血压也更易平稳控制。建议在患者术后半年左右，可根据患者正常生活状态下的血压情况，酌情考虑是否可停用或减少降压药用量。对于部分年轻、高血压病程较短、且为单一因素的继发性高血压患者，去除病因后，不服用降压药，血压可平稳在正常范围；然而，对于那些老年、长期服用降压药、已合并糖尿病、并发心脑血管病变的患者，由于错过了最佳治疗时机，对因降压治疗只能缓解高血压，仍需要联合药物治疗，但药物剂量及种类可能会有所减少。因此，早发现、早探究继发性高血压病因是患者的最大福音。

鼻炎不治危害大！针灸通利鼻窍，降低并发症风险

武汉方泰医院 中医科 陈婕

很多人起初并不把鼻炎当回事，认为只是打几个喷嚏、流点鼻涕，忍一忍也就过去了。殊不知，鼻炎如果不及时干预，身体的危害会像滚雪球一样越滚越大。长期的鼻腔炎症会导致黏膜充血肿胀，引起鼻塞，迫使我们张口呼吸。这不仅会让病菌直接侵入咽喉和肺部，引发咽炎、支气管炎，甚至诱发哮喘。面对鼻炎，单纯使用滴鼻液或抗过敏药往往只能暂时缓解症状，停药后容易反弹。中医针灸作为一种整体疗法，通过疏通经络、调和气血，能够改善鼻部的血液循环，调节免疫系统，从而达到标本兼治的效果。今天我就结合临床经验，为大家介绍一下治疗鼻炎的针灸穴位处方。

1. 疏肝解郁，调节鼻窍敏感

第一组穴位，主要针对因情绪波动、压力大而导致鼻炎加重的患者。

首先选取太冲穴，能有效疏肝理气，平复因焦虑引起的神经兴奋。配合内关穴，能宽胸理气，缓解心慌胸闷，帮助稳定情绪。选取照海穴是为了滋阴降火，防止肝火伤及肺阴。在治疗中，会特别关注颈椎和背部的反应，选取颈椎第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侧，深层分布着调节血管和内脏功能的神经，刺激它们可以从植物神经层面调节鼻黏膜的血管收缩和舒张，减轻充血水肿。最后加上肩井穴，疏通头肩部气血，改善脑部供血，让患者在通鼻的同时感到头脑清明。

2. 健脾益气，切断生痰之源

第二组穴位，适合那些体质虚弱、鼻涕清稀、遇冷即发的过敏性鼻炎患者。

这组方案中，足三里是强壮身体的第一要

穴，它能健脾和胃，提高机体免疫力，从根本上改善过敏体质。公孙穴通冲脉，善于调理脾胃气机，运化水湿。内关穴再次发挥作用，配合它来降逆止呕，防止鼻涕倒流引起的恶心。为了加强对脾胃功能的直接调节，重点选取胸椎第7、8、9节夹脊穴。这三个节段的神经支配着胃、脾等消化器官，通过针刺这些穴位，可以增强脾胃的运化能力，减少痰湿生成，从而使鼻腔清澈通畅，不再受水湿困扰。

3. 通调阴阳，强力开窍醒神

第三组穴位是一套比较特殊的通关透穴法，专门用于治疗那些鼻塞严重、嗅觉减退的顽固性鼻炎。

采用照海透冲脉的深刺技术，这在针灸中被称为沟通阴阳跷脉。阴阳跷脉主司眼睑开合和肢体运动，透刺能够平衡阴阳，通达鼻窍。

配合谷穴，这是治疗头面部疾病的首选穴，所谓面口合谷收，能有效宣通鼻部气血。后溪穴通督脉，能振奋阳气，驱散寒邪。最为关键的是外迎香透内迎香，这是治疗鼻塞的经验效穴，虽然进针有些许不适感，但通鼻效果立竿见影，能迅速缓解鼻甲充血。同时，结合颈椎第3、4节夹脊穴和胸第3节夹脊穴，从神经节段层面调节上呼吸道及肺部功能，彻底打通呼吸通道，恢复嗅觉。

4. 结语

鼻炎并非不治之症，只要找对方法，通过针灸通利鼻窍，调理脏腑，完全能够降低并发症风险，恢复顺畅呼吸。愿每一位鼻炎患者都能早日摆脱困扰，呼吸自由，享受健康生活。

靶向药、免疫药、化疗药，肺癌患者该怎么选？

湖北省肿瘤医院 药学部 刘斌

肺癌作为全球发病率和死亡率都极高的恶性肿瘤，严重威胁着人们的生命健康。随着医学的不断发展，肺癌的治疗手段日益丰富，其中靶向药、免疫药和化疗药是较为常用的三种治疗药物。然而，面对这三种不同类型的药物，许多肺癌患者和家属往往感到困惑，不知道该如何选择。本文将为大家详细介绍这三种药物的特点，以帮助肺癌患者做出更合适的选择。

1. 靶向药：精准打击，适合特定基因突变人群

靶向药是一类针对肿瘤细胞特定基因突变或信号通路而设计的药物，就像精确制导的导弹，能够精准地识别并攻击肿瘤细胞，对正常细胞的损伤相对较小。对于存在特定基因突变的肺癌患者，靶向药往往能取得显著的治疗效果。例如，对于有EGFR基因突变的非小细胞

肺癌患者，使用EGFR-TKI类靶向药可以有效抑制肿瘤细胞的生长和增殖，延长患者的生存期。而且，靶向药通常口服给药，使用方便，患者无需频繁住院治疗。不过，靶向药并非适用于所有肺癌患者，只有经过基因检测，明确存在相应基因突变的患者才能从中受益。

2. 免疫药：激活自身免疫，适合免疫功能较好者

免疫药的作用机制是通过激活人体自身的免疫系统，让免疫细胞重新识别和攻击肿瘤细胞，就像给免疫系统“松绑”，使其恢复对肿瘤细胞的杀伤能力。免疫药包括免疫检查点抑制剂等，对于一些晚期肺癌患者，尤其是免疫功能较好的患者，免疫治疗可能会带来意想不到的效果。部分患者在使用免疫药后，肿瘤可能会出现长期稳定甚至缩小的情况，实现长期

生存。而且，免疫治疗一旦起效，疗效往往比较持久。然而，免疫药也并非人人适用，它可能会引发免疫相关的不良反应，如肺炎、肝炎、结肠炎等，所以在使用免疫药前，医生会对患者的身体状况和免疫功能进行全面评估，只有符合条件的患者才会推荐使用。

3. 化疗药：传统手段，广泛适用但副作用较大

化疗药是一种通过抑制肿瘤细胞的生长和分裂来发挥治疗作用的药物，它对肿瘤细胞的杀伤作用较为广泛，不受基因突变类型的限制，适用于大多数肺癌患者。无论是早期肺癌的辅助治疗，还是晚期肺癌的姑息治疗，化疗都占据着重要的地位。化疗可以单独使用，也可以与靶向药、免疫药联合使用，以增强治疗效果。但是，化疗药在杀伤肿瘤细胞的同时，也会对

正常细胞造成一定的损伤，从而引发一系列副作用，如恶心、呕吐、脱发、骨髓抑制等。这些副作用会给患者带来较大的痛苦，影响患者的生活质量。不过，随着医学的进步，医生可以通过使用止吐药、升白细胞药等辅助药物，来减轻化疗的副作用。

4. 结束语

靶向药、免疫药和化疗药各有其特点和适用人群，肺癌患者在选择治疗药物时，不能盲目跟风，而应在专业医生的指导下，综合考虑自身的病情、基因特征、身体状况、免疫功能等因素，制定个性化的治疗方案。同时，患者要保持积极乐观的心态，积极配合治疗，相信在科学的治疗下，一定能够战胜疾病，提高生活质量，延长生存期。

救命通道不能窄：全麻手术，为什么你的留置针那么粗？

武汉市中心医院后湖手术室 胡婷

当患者准备接受全麻手术时，总会经历一个看似简单却至关重要的环节——建立静脉通路。护士在患者手臂或手背留置的那根相对较粗的针头，常常引发患者的不解与担忧。这个看似微小的医疗细节，实则承载着重要的医学原理和安全考量。

1. 快速输注的物理需求：应对可能出现的“液体战争”

手术过程中，患者可能面临突发性大出血、有效循环血量急剧下降等风险。此时，麻醉医生需要在极短时间内快速补充血液制品或大量液体以维持生命体征。根据流体力学原理，液体的流速与管径的四次方成正比。这意味着，管径的微小增加将带来流量的显著提升。

普通输液针的内径通常为 0.6 mm 左右，而手术用留置针的内径可达 1.2 mm 以上。这一差异在实际输注效果上表现得尤为明显：在

相同压力下，粗留置针的输液速度可达细针的 5 倍以上。这种设计本质上是一种安全冗余，就如同城市的主干道需要足够的宽度来应对突发交通流量一样，为可能发生的紧急情况预留了充分的处理空间。

2. 多药输注的兼容需求：适应不同药物的物理特性

全麻手术中的药物管理是一个复杂而精密的过程。麻醉医生需要同时或序贯使用多种药物，包括麻醉剂、肌松药、血管活性药物及各类急救药品。这些药物具有不同的黏稠度和理化特性，对输注通路提出了特殊要求。

以常用的麻醉药物丙泊酚为例，其黏稠度较高，通过细针输注时容易产生较大的阻力。而在需要快速提升血压时，血管活性药物的及时准确送达更是至关重要。较粗的管腔能够显著降低药物输送阻力，确保各类药物能够按照预设速率准确输注。

3. 监测功能的实现需求：提供可靠的生理数据通路

在复杂手术中，麻醉医生需要通过静脉通路监测中心静脉压等关键参数。这些数据对评估患者心脏功能和血容量状态具有重要价值。中心静脉压的准确监测需要通畅的输注通路和灵敏的压力传感器，这些要求都需要足够管径的留置针来保证。

细小的针头会阻尼压力信号的传导，导致监测波形失真，数值不准。而符合规格的粗留置针能够确保压力监测系统的准确性，为麻醉医生的临床决策提供可靠依据。

4. 安全冗余的设计理念：为未知风险预留处理空间

医疗实践中最宝贵的经验就是永远要为意外情况做好准备。据统计，约有 3% ~ 5% 的手术患者会在术中发生预料之外的循环波动或出血事件。在这些紧急情况下，静脉通路的输

注能力往往成为决定抢救效果的关键因素。

选择足够粗的留置针，体现的正是“防胜于治”的医疗理念。在手术开始前就建立足够通畅的静脉通路，相当于为整个手术过程购买了一份“安全保险”。即使预计手术简单、出血量少，医疗团队仍然需要按照标准规程，为所有可能发生的意外情况做好充分准备。

5. 材料科学与患者舒适的平衡

随着医疗技术的发展，留置针的设计也在不断优化。现代的粗留置针采用更柔韧的生物材料，管壁更薄，在保证流量的同时尽可能减小对血管的刺激。此外，穿刺技术的改进也使得置入过程更加快速、准确，能够减轻患者的不适感。

在医疗安全面前，这些看似严苛的标准和规程，正是医学工作者对生命的最高敬意。这根略显粗壮的“生命通道”，凝聚着无数医学实践的经验与智慧，守护着每一个生命在手术中的平安。

宝宝要全麻

先搞懂禁食禁饮多久，再学缓解分离焦虑，术后恢复更顺利

武汉亚心总医院 王彤彤

当手术室门缓缓关闭，门内孩子的哭声与门外家长的紧张无助，构成了儿科手术区最令人揪心的画面。据统计，30% 的儿童术前并发症源于饮食管控疏漏，而超过 60% 的术后躁动可直接追溯至心理准备不足。这不是一场简单的医疗程序，而是一次需要全家人共同参与的“安全闯关行动”。

1. 核心一：禁食禁饮！多一口水都可能带来风险

麻醉药物会暂时抑制宝宝的保护反射，如咳嗽和吞咽功能，若胃内有食物残留，极易引发反流误吸，导致吸入性肺炎或窒息等风险。因此必须严格按食物类型执行分时段禁食：配方奶及牛奶需术前 6 小时禁食；母乳因消化较快，禁食时间缩短至 4 小时；固体食物如米糊、饼干等则需术前 8 小时完全禁食（即晚餐

后禁食）。最易被疏忽的是饮水管理——术前 2 小时仅可饮用少量清水（约 5 毫升），但果汁、奶类饮料等含糖或蛋白质液体绝对禁止。临床常见家长因孩子哭闹试图偷喂，此举风险极高，一次反流即可造成不可逆损伤。需全家协同落实，尤其老人看护时需反复强调禁食要求，建议设置多重闹钟提醒关键时间节点。麻醉医生术前将严格核查末次进食时间及种类，违规喂养可能迫使手术取消。请以患儿安全为重，杜绝因心软引发的医疗危机。

2. 核心二：化解分离焦虑！给孩子穿上心理盔甲

手术室门关闭时孩子的哭喊最揪人心。术前沟通要用童言化解恐惧：对能听懂的孩子解释“医生帮你修好小身体时需要睡个特别觉，

醒来就能见到爸妈”。借助绘本提前演练流程。关键在离别时刻——家长保持冷静深呼吸，你的焦虑会传染给孩子。带上安抚毯或玩偶，熟悉的气味能筑起安全感堡垒。

3. 核心三：苏醒期护理！捕捉恢复的关键信号

术后苏醒期患儿的常见反应需从容应对：哭闹烦躁是麻醉恢复期的正常神经反射，家长应通过怀抱轻拍、轻声安抚稳定情绪，避免焦虑追问加重不适；出现恶心呕吐时立即将患儿转为侧卧位防止误吸，备毛巾及时擦拭口鼻分泌物；嗜睡状态无需强行唤醒，但需持续观察胸廓起伏确保呼吸平稳。饮食恢复需严格遵循阶梯原则：先用无勺勺喂 2 毫升清水观察 15 分钟，无呕吐再试少量稀释果汁（纯果汁：温

水 = 1 : 19），最后过渡至母乳或稀米汤，整个过程需如爬楼梯般逐级推进。腹部手术患儿因涉及消化道操作，术后禁食要求更为严格，必须绝对遵医嘱执行。疼痛管理应及时使用医生开具的小儿对乙酰氨基酚栓剂，有效镇痛可避免哭闹引起的伤口张力增加，强忍疼痛反而会升高应激激素延缓恢复。需立即呼叫医生的危险信号包括：呼吸频率 > 50 次 / 分钟伴鼻翼扇动、呕吐物含草绿色胆汁、手术敷料渗血范围持续扩大、体温骤升至 39.5℃ 以上或对疼痛刺激无意识反应。这些征象可能预示严重并发症，必须分秒必争通知医护团队实施专业干预。

总之，严格遵循禁食要求是预防并发症的基础，冷静应对分离焦虑有助于手术顺利进行。如发现上述危险信号，立即通知医护人员。

结直肠癌的高危因素，帮你划重点

湖北省直属机关医院（湖北省康复医院）消化内科 李艳芳

结直肠癌是全球最常见的恶性肿瘤之一，其发病率和死亡率均居高不下。然而，结直肠癌并非突然发生，大多数结直肠癌是由结直肠癌逐渐演变而来的。结直肠癌如果能够早期发现并及时治疗，治愈率可高达 90% 以上。因此，了解结直肠癌的高危因素，有助于我们更好地识别高危人群，进行早期筛查和干预，从而降低结直肠癌的发生率和死亡率。

1. 年龄与家族史：不可忽视的高危因素

年龄是结直肠癌的重要高危因素之一。随着年龄的增长，结直肠癌的发病率显著增加。大多数结直肠癌患者在 50 岁以上发病，因此，50 岁以上的人群应将结直肠癌筛查纳入常规体检项目。此外，家族史也是一个重要的高危因素。如果一级亲属（父母、兄弟姐妹或子女）中有结直肠癌患者，其发病风险将比普通人群高出 2 - 3 倍。对于有家族史的人群，建议从 40 岁开始进行结直肠癌筛查，或者比家族中最早发病者提前 10 年开始筛查。早期筛查可以通过结肠镜检查、粪便隐血试验等方法，及时发现结直肠癌或癌前病变，从而进行早期干预。

2. 饮食习惯：与结直肠癌密切相关

不良的饮食习惯在结直肠癌的发生中起着重要作用。高脂肪、低纤维的饮食模式与结直肠癌的发生密切相关。高脂肪饮食会增加肠道内胆汁酸和胆固醇的分泌，这些物质在肠道细菌的作用下，可能转化为致癌物，从而增加结直肠癌的风险。此外，红肉和加工肉类的摄入也是结直肠癌的高危因素。研究表明，每天摄入 100 克红肉或 50 克加工肉类，结直

肠癌的发病风险将增加 10% - 15%。相反，富含膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、全谷物等，可以促进肠道蠕动，缩短粪便在肠道内的停留时间，减少有害物质与肠道黏膜的接触。因此，建议大家调整饮食结构，减少红肉和加工肉类的摄入，增加水果、蔬菜和全谷物的摄入，以降低结直肠癌的发生风险。

3. 生活方式：影响结直肠癌的发生

除了饮食习惯，生活方式也对结直肠癌的发生有着重要影响。缺乏运动是结直肠癌的高危因素之一。长期缺乏运动会增加肠道蠕动减慢，粪便在肠道内停留时间延长，增加有害物质与肠道黏膜的接触机会。此外，肥胖也是结直肠癌的危险因素。肥胖者体内脂肪组织较多，会分泌一些激素和炎症因子，这些物质可能促进结直肠癌的发生和发展。此外，吸烟和饮酒也是结直肠癌的高危因素。吸烟会增加结直肠癌的发生风险，且吸烟时间越长、吸烟量越大，风险越高。长期大量饮酒也会增加结直肠癌的发病风险。因此，建议大家保持健康的生活方式，增加运动量，控制体重，戒烟限酒，以降低结直肠癌的发生风险。

4. 结语

结直肠癌的高危因素多种多样，包括年龄、家族史、饮食习惯和生活方式等。了解这些高危因素，有助于我们更好地识别高危人群，进行早期筛查和干预。希望大家都能够重视结直肠癌的预防，通过调整饮食结构、保持健康的生活方式和定期进行结直肠癌筛查，降低结直肠癌的发生风险，保护自己的肠道健康。

宫外孕有多凶险？超声早诊是关键

武汉市东西湖区人民医院 超声影像科 徐学秦

验孕棒显示两道红杠，迎接新生命的喜悦油然而生。然而在欣喜之余，需清醒认识到：并非每次怀孕，珍贵的“种子”（受精卵）都能在子宫内顺利安家。宫外孕就是这颗“种子”错误地种植在子宫腔外，不仅无法正常发育，更可能引发严重后果甚至危及生命。它如同一颗“迷路”的种子，暗藏风险。而早期超声检查，正是及时发现这颗“迷路种子”、保障母亲安全的最关键防线。

1. “宫外孕的凶险何在？”

宫外孕真正的危险，在于它潜藏的爆发力。想象一下，输卵管非常纤细，壁也很薄，它根本不是为孕育胎儿而设计的“温床”。当受精卵错误地在此着床并开始生长时，脆弱的输卵管根本无法承受。最可怕的情况就是破裂。一旦胚胎生长撑破了输卵管壁，血管就会撕裂，导致腹腔内快速、大量的出血。这种出血有多可怕？它发生在身体内部，初期可能只是剧烈的腹痛，但血液会迅速在肚子里积聚。短时间内，就可能造成严重的失血性休克，表现为脸色苍白、出冷汗、手脚冰凉、头晕甚至昏厥。这是一个与时间赛跑的紧急情况，稍有延误，就可能危及生命！即使能及时手术挽救生命，破裂造成的损伤也可能对未来生育能力产生不可逆的影响。

2. 超声检查怎么做？简单安全又高效

为了更早、更清晰地观察子宫和输卵管的状况，医生在排查早期宫外孕时，首选经阴道超声。不用担心，这个过程很安全，几乎感觉不到疼痛，几分钟就能完成。医生会将探头轻柔地放入阴道内，距离子宫和卵巢更近，图像

比从腹部看清晰得多，更容易发现那些微小的异常变化。检查时你只需要排空膀胱，躺在检查床上配合医生放松即可。

3. 报告怎么看？医生会告诉你关键信息

“宫内早孕”：这是最好的结果！超声在子宫里清晰地看到了孕囊，甚至可能看到卵黄囊、胎芽或胎心搏动。这基本可以让你安心了，宫外孕的可能性极低。

“宫外孕可能 / 考虑宫外孕”：如果在子宫外的区域（比如输卵管）看到了一个可疑的包块，特别是这个包块里还看到了类似孕囊的结构或者胎心搏动，那就就高度指向宫外孕了。

“宫内未见孕囊，附件区包块待查”：子宫里空空如也没找到孕囊，但在卵巢输卵管区域发现了包块，同时你的血 HCG 已经达到一定水平（比如 >1500-2000IU/L 甚至更高），这就高度怀疑宫外孕了，需要密切观察或进一步处理。

“宫内囊性结构性质待定”：有时子宫内可能看到一个小的液性暗区，但还不太确定是不是真正的孕囊（可能是“假孕囊”，一种宫外孕时的特殊表现）。这种情况医生通常会让你过几天再来复查一次超声，看它的变化趋势才能明确。

总的来说，宫外孕虽然凶险，但早发现、早干预，结局大不同。超声检查作为早期诊断的“金标准”，它的重要性怎么强调都不过分。记住关键信号：停经、腹痛、阴道流血！一旦出现，立即去医院。

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

脸上总长痘痘 分清类型才能对症改善!

武汉市第八医院皮肤科 汪文

在追求美丽与自信的道路上,痘痘无疑不是不少人脸上的“绊脚石”。它不仅影响外貌,还可能给人的心理带来负担,让人变得自卑、焦虑。脸上冒出的痘痘,看似都是小疙瘩,但实际上类型多样,成因也各不相同,只有准确分清痘痘类型,才能找到针对性的改善方法,实现有效“战痘”,接下来就让我带大家一起去详细地了解一下吧!

1. 常见痘痘类型及特点

(1) 白头粉刺

白头粉刺就像藏在皮肤下的小“白点”,通常表现为米粒大小的白色丘疹,表面被角质细胞覆盖,与外界不相通。它多出现在额头、下巴等部位,是痘痘形成的初期阶段。其形成主要与皮脂腺分泌旺盛,导致毛孔堵塞有关。过多的油脂无法正常排出,在毛囊内积聚,形

成白头粉刺,如果不及时处理,可能会进一步发展成其他类型的痘痘。

(2) 黑头粉刺

黑头粉刺和白头粉刺类似,也是由于毛孔堵塞引起,但它的开口处与外界相通,空气中的灰尘、氧化后的皮脂等物质进入毛孔,使粉刺顶端呈现黑色。黑头粉刺常见于鼻翼两侧等T区部位,看起来就像一个个小黑点,影响皮肤的整洁度。它的形成除了皮脂分泌过多外,还与皮肤清洁不彻底、角质代谢异常等因素有关。

(3) 炎性丘疹

炎性丘疹是痘痘发展过程中的一个阶段,表现为红色的小疙瘩,大小不一,通常会有轻微的疼痛和触痛感。它是在白头粉刺或黑头粉刺的基础上,毛囊内的痤疮丙酸杆菌大量繁殖,

引发炎症反应导致的。这种痘痘如果不及时控制,炎症可能会进一步加重,形成脓疱。

(4) 脓疱

脓疱是炎性丘疹的进一步发展,表现为中央有黄色或白色脓液的丘疹。它的出现意味着炎症已经比较严重,周围的皮肤会出现红肿现象。脓疱内的脓液是白细胞与细菌战斗后的“产物”,如果处理不当,可能会留下疤痕。

2. 针对不同类型痘痘的改善方法

(1) 白头、黑头粉刺的改善

对于白头和黑头粉刺,关键在于做好皮肤清洁和去角质工作。可以选择温和的洁面产品,每天早晚清洁面部,去除皮肤表面的油脂和污垢。同时,定期使用去角质产品,帮助去除老化的角质细胞,防止毛孔堵塞。但要注意去角质的频率不宜过高,以免损伤皮肤。

(2) 炎性丘疹和脓疱的改善

当出现炎性丘疹和脓疱时,需要使用具有抗炎、杀菌作用的药物。可以在医生的指导下,外用一些抗生素药膏或过氧化苯甲酰凝胶等。同时,要注意保持皮肤的水油平衡,避免使用过于油腻的护肤品。在饮食方面,要少吃辛辣、油腻、甜食等刺激性食物,多吃新鲜的蔬菜水果,保持大便通畅。

3. 结束语

脸上的痘痘类型多样,成因复杂,我们不能一概而论地对待。只有准确分清痘痘类型,了解其形成原因,才能采取针对性的改善措施。在“战痘”的过程中,我们要保持耐心和信心,养成良好的生活习惯和护肤习惯。如果痘痘问题比较严重,一定要及时就医,寻求专业医生的帮助。相信通过我们的努力,一定能够战胜痘痘,拥有光滑、健康的肌肤!

别忽视! 儿童保健藏着孩子健康的“隐形防线”

武汉市江岸区二七街社区卫生服务中心 明曲

孩子,是家庭的希望,是社会的未来。每一位家长都怀揣着最深切的期盼,渴望自己的孩子能够健康快乐地长大,拥有一个无忧无虑的童年,在成长的道路上顺遂无阻。然而,在孩子成长的漫漫长路中,家长们的目光常常聚焦于孩子生病时的焦急就医与治疗,却不经意间忽略了儿童保健这一至关重要的环节。实际上,儿童保健宛如一道隐匿却坚实的“隐形防线”,悄无声息地守护着孩子的健康,为他们的茁壮成长筑牢了稳固的根基,接下来就让我带大家一起去了解一下吧!

1. 儿童保健的全面意义

儿童保健并非简单的量身高、称体重,它涵盖了儿童生长发育的多个方面,包括身体发育、心理发展、营养状况、疾病预防等。通过定期的儿童保健检查,医生能够全面了解孩子的健康状况,及时发现潜在的问题。比如,观察孩子的身高体重增长曲线,可以判断其营养

摄入是否充足、生长发育是否正常;评估孩子的运动、语言、认知等能力发展,能尽早发现是否存在发育迟缓等问题,以便及时干预。

2. 儿童保健的关键内容

(1) 定期健康检查

定期带孩子到专业机构进行健康检查是儿童保健的基础。从新生儿开始,孩子就需要接受一系列的检查,如听力筛查、视力筛查、先天性心脏病筛查等,这些检查有助于早期发现先天性疾病和异常。随着孩子年龄的增长,定期的体格、血常规检查等也不可少,它们能及时反映孩子的身体状况,为后续的保健和干预提供依据。

(2) 合理营养指导

营养是孩子生长发育的物质基础,儿童保健中的营养指导至关重要。医生会根据孩子的年龄、生长发育阶段和身体状况,为家长提供科学的饮食建议。例如,婴儿期强调母乳喂养

的重要性,以及何时添加辅食、添加哪些辅食;幼儿期和学龄前期则注重食物的多样性和营养均衡,避免孩子养成挑食、偏食的不良习惯,预防营养不良或营养过剩。

(3) 疾病预防接种

接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段之一。儿童保健会为孩子制定详细的疫苗接种计划,按照国家免疫规划,按时、按序接种各类疫苗,如乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗等。通过接种疫苗,孩子能够获得对相应传染病的免疫力,大大降低感染的风险,保障身体健康。

(4) 心理行为发育监测

孩子的心理行为发育同样不容忽视。儿童保健会关注孩子的情绪、性格、社交能力等方面的发展,通过专业的评估工具和方法,及时发现孩子可能存在的心理问题,如孤独症、多动症等。早期发现并干预这些问题,有助于

孩子心理健康成长,提高其社会适应能力。

3. 结束语

儿童保健是孩子健康成长不可或缺的一部分,它就像一位默默守护的卫士,为孩子的身体和心理健康保驾护航。家长们一定要重视儿童保健,积极配合医生,按时带孩子进行检查,遵循科学的保健指导。只有这样,才能让孩子在成长的道路上少走弯路,拥有一个健康、快乐的童年!

健康科普栏目由
武汉市鼎誉生物科技有限公司
协办