

▶ 02 版

《唐崖土司城》《国宝时刻》： 文化遗产传播的“爆款”担当



湖北台2部作品获国家广电总局推优

▶ 02

闲置焕新添暖意 公益同行聚民心

▶ 05

冬日湖北的治愈私汤

▶ 12



鱼籽烧豆腐，武汉人冬天的“暖锅密码”

▶ 13

从“脆皮”到强健 中医带你安稳过冬

▶ 09

2026年进口大片前瞻：多元题材，蓄势待发

▶ 14

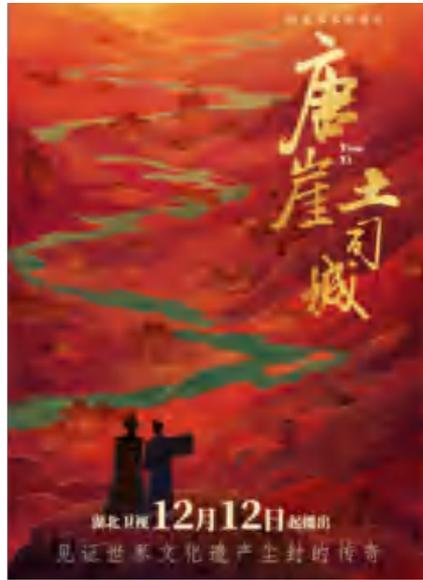




《唐崖土司城》《国宝时刻》： 文化遗产传播的“爆款”担当

近日,湖北卫视事业部围绕文化遗产保护与中华优秀传统文化传承,精心推出纪录片《唐崖土司城》与微纪录片《国宝时刻》等重点项目,以精品内容带动全媒体传播联动,持续扩大社会影响,传播效果显著。

三集历史文化纪录片《唐崖土司城》,由湖北省委宣传部指导,湖北广播电视台联合湖北省文物局、咸丰县人民政府、湖北省民族宗教事务委员会出品。作品以世界文化遗产唐崖土司城址为叙事对象,围绕“铸牢中华民族共同体意识”这一主线,深入阐释中华民族共同体的丰富内涵。该片在长江云客户端、腾讯、优酷、B站同步推出,并获人民网、光明日报客户端、中国民族报等权威媒体推荐,微博话题阅读量破3000万,先导片24小时播放量达302万。由作品衍生的新媒体产品《何以中



国|您有一份“遗产”待继承”获中央网信办全网置顶推送,观看量破亿。

“国宝时刻”工程由国家广播电视总局与国家文物局联合策划实施,计划制作100部文物超高清短片,每部



聚焦一件文物,以5分钟精炼体量进行呈现。湖北篇共6集,由湖北卫视与湖北省内博物馆联合制作。2025年制作完成《曾侯乙编钟》和《越王勾践剑》两集,以物论史、透物见人,传递

出荆楚文化的独特魅力以及中华文明独步天下的卓绝风采。《国宝时刻》湖北篇上线后,相关短片在新浪微博、微信视频号等社交平台获得巨大关注,相关话题阅读量达数十万次,获广电总局高度评价。中国国家博物馆等文博单位、文博机构及多地官方平台参与推广,新华社、共青团中央等中央级权威媒体及部门重点推介。《国宝时刻》湖北篇获得2025年国家广电总局中华文化广播电视传播工程重点扶持。目前节目已在央视和全国省级卫视播出。

目前纪录片《唐崖土司城》与微纪录片《国宝时刻》已覆盖高铁全线,并在海航等国内外航班播出,下一步还计划拓展至机场媒体,进一步提升传播力、影响力。

(来源:湖北卫视事业部)



湖北台2部作品获国家广电总局推优

近日,国家广播电视总局公布2025年第三季度优秀网络视听作品推选活动评审结果,我台2部作品入选,分别是国际传播中心创作的网络音频作品《跨越八十年的飞虎情缘》,湖北卫视事业部创作的网络公益短片《聚爱成河 温暖到家》。

在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年之际,音频作品《跨越八十年的飞虎情缘》以声音穿越时空,聚焦美中航空遗产基金会主席杰夫·格林率队访鄂之行。作品以“飞虎队”老兵格伦·本尼达在湖北被村民救助、并与李先念结下深厚情谊的温暖往事为叙事起点,从小切口呈现烽火岁月里中美人民之间真挚的情谊,揭示两国友好的民间根基。它不仅回顾共同抗战的记忆,更在当下的国际语境中,打开了一扇展

现民间情感共鸣的窗口。该作品经传播后,迅速获得美国洛杉矶地方新闻、华人世界网等海内外媒体广泛转发,在海外社交平台引发积极回响,真正让承载友谊的“飞虎队”故事,跨越山海,走进更多人的心里。

公益短片《聚爱成河 温暖到家》以湖北省保康县困境少年龙发宝的真实故事为创作蓝本,通过电影级的情景再现、感人至深的人物专访与富有诗意的意象表达,讲述了龙发宝如何在逆境中坚持求学,并在社会爱心力量的帮扶下圆梦校园,更完成了他从“受助者”到“助人者”身份的动人转变。全片不仅是对人间大爱的礼赞,更阐释了公益事业最本真的价值——让每个处于困境中的生命不是简单地被“施舍”,而是在爱的托举下找回生命的尊严与希望。

(来源:湖北广播电视台台总编室)

长江文创产业园入选 2025年东湖高新区特色产业园区

近日,2025年东湖高新区特色产业园区认定结果正式出炉,长江文创产业园成功入选。此次认定经自主申报、初审推荐、专家评审、现场核查等多环节严格筛选,最终确定长江文创产业园等20家产业园为东湖高新区首批特色产业园区。

长江文创产业园作为东湖高新区网络视听特色示范区,是湖北广电传媒基地、中国(湖北)网络视听产业园的核心承载区,由湖北广电文化产业发展有限公司自营,总建筑面积达22万方。园区经过2年多运营,聚焦5G+数字传媒融合创新,构建了覆盖内容制作、数字娱乐、智能研发等全链条的网络视听产业生态,汇聚广电

网络、原力动画、卓尔数科、得瑞领新等160余家优质企业,2025年产值规模近46亿元。依托省级短视频拍摄基地、AI影视创新实验中心等平台,园区已为百余家企业提供专项服务,落地“文明一万年智能社会体验馆”等多个沉浸式场景应用项目,形成“媒体+科技+服务”的独特发展模式。

长江文创产业园将以入选特色园区为新起点,继续坚持网络视听+核心,深度推进文娱、短视频、人工智能、文化消费等泛文化领域,做好“内容、业务、场景、跨界”的融合,构建国家级产业园的特色产业发展格局。

(来源:湖北广电文化产业发展有限公司)



方寸之间见真情

从荒地变花园、业主大会聚民心到旧门换新颜，社区以党建为引领，联动多方力量破解民生难题，用实干勾勒基层治理新图景，让幸福在邻里间悄然绽放。

汽标社区：“换门”换出新气象 基层治理见真章

近日，武汉市洪山区关山街道汽标社区汽标小区焕然一新，曾经斑驳陈旧、隐患重重的旧大门不见踪影，一座大气美观、功能完备的新大门巍然矗立，成为小区一道亮丽风景线。这一改变，不仅解决了居民的烦心事，更彰显了社区基层治理的创新智慧。

旧大门历经风雨侵蚀，铁架锈蚀斑驳，风一吹便发出异响，主体结构脆弱，各类线缆杂乱交织，既影响美观，又暗藏消防与用电风险。周边小区纷纷升级，汽标小区的旧门却显得格格不入，让居民觉得“脸上没光”。此外，大门无标识指引，给入驻的教育机构招生带来困扰，成了阻隔发展机遇的“拦路虎”。

面对居民诉求和商户期盼，改造势在必行，但资金难题横亘眼前。汽标社区没有坐等靠要，而是主动作为，



化身基层治理“催化剂”。去年7月，社区搭建协商平台，召集小区留守处、企业等相关方召开联席协商会。各方达成共识：大门改造惠及各方，需同心协力。

在资金筹集上，社区工作人员多

次走访教育机构，倾听企业诉求，探寻共赢之道。最终敲定“企业主导出资、社区协调资源、各方协同监督”的共建方案。方案实施中，难题接踵而至：大门上密布多家单位管线，门旁大树需修剪整形。社区工作人员化身“全能

协调员”与“专职监理员”，发函沟通管线迁移事宜，往返于现场与各部门之间敲定细节。“那段时间，办公室的电话常至发烫，工作人员的脚步遍布各个角落，常常忙得脚不沾地。”社区书记罗珍回忆道，“一想到能解决群众多年的心病，让大家住得更安心、更舒心，所有疲惫便都烟消云散，只剩往前冲的动力。”在社区不懈努力下，所有管线迁移归并方案落地，树木修整获园林部门支持，改造得以顺利推进。

2026年1月初，新大门如期落成。它超越了物理屏障的单一属性，成为守护民生、激活活力的“幸福之门”。这也是一道“安全门”“形象门”和“发展门”，得到了居民们的高度赞赏。

(通讯员：何一兵)

122社区：荒地变身幸福园



随着最后一片花坛栽种完成，青山区钢都花园街道122社区党建联席重点项目——“邻间花驿”微花园正式竣工。昔日杂草丛生、隐患频出的闲置角落，如今已蜕变为集休闲、社交、景观于一体的社区共享空间，成为居民茶余饭后青睐的“网红打卡点”。

122社区地处友谊大道南侧，下辖冶建花园等三个小区，常住人口4618人。此前，冶建花园小区69门后侧的一片公共区域长期荒置，环境杂乱，既存在安全隐患，也影响社区整体面貌，是居民反映强烈的“痛点”。多

位居民曾表示：“一直希望这里能变个样，有个能休息聊天的地方。”改造这片荒芜之地，不仅是为了美化环境，更是为了营造一个促进交流、凝聚人情的公共平台。

面对改造过程中出现的资金不足、意见不一等现实难题，122社区党委充分发挥党建联席会议机制作用，通过定期协商、整合资源、明确分工，构建起“社区牵头、多方协同、资源整合、责任共担”的治理新格局。项目通过引入博雅社会工作服务中心等两家社会组织联合出资1万元，配套社区

惠民资金2万元，顺利启动建设。在实施阶段，社区积极引导佳兴物业和业委会参与施工监督，并争取区直机关工委等单位提供技术指导，确保项目扎实推进。

改造全程贯穿“党建引领、群众参与、社会协同”理念，坚持“问需于民、问计于民”。通过线上线下多种渠道征集居民意见，形成“群众出题、党组织答题”的互动机制，使改造内容真正贴合居民需求。党员志愿者在炎炎夏日中带头清理杂草、搬运建材，以实际行动感染居民，逐渐形成“党员带头、群众跟进”的共建氛围。社区发起的闲置物资捐赠倡议也得到积极响应，居民捐出铲子、花盆等工具，共同诠释“共治共享”的社区精神。

如今，“邻间花驿”内绿意盎然，“花漾打卡墙”“睦邻茶话角”等特色区域设计精巧，成为居民散步闲聊、拍照分享的新去处。该项目不仅改善了社区环境，更成为党建引领下居民共建共治的生动实践，为提升基层治理效能、营造和谐社区提供了可复制的经验。

近日，在武汉市江汉区汉兴街道和壹心社会工作服务中心以及桃林社区党委的指导下，桃林社区万科城小区2025年第一次业主大会唱票会议顺利召开。为凝聚多方治理力量，桃林社区党委创新采用党建联动模式，发动社区工作人员、业委会成员、辖区民警、物业工作人员以及下沉党员深度参与大会与组织工作，为小区民主治理与长远发展注入强劲动力。

在小区首次业主大会提议征集阶段，业委会从广泛征集居民意见，到细致梳理汇总提议，依法依规组织业主大会工作的事宜，再到严谨组织投票表决，全程规范有序、扎实高效，全程参与开箱及唱票会议，最终实现7项提议全票通过的良好成果。

下一步，汉兴街道桃林社区将持续发挥党建引领作用，指导辖区各小区业委会切实履行职责，充分发挥业主与物业公司之间的桥梁纽带作用，推动形成共商共建、共管共治的小区治理新格局，不断提升居民的参与感、获得感与幸福感。

(通讯员：陈凤莲 杨祉恒)

桃林社区：召开业主大会



非法集資違法
線索舉報電話

江岸区 027-82739676
 江汉区 027-85785100
 硚口区 027-83426115
 汉阳区 027-84461126
 武昌区 027-88937156

青山区 027-68860570
 洪山区 027-87678343
 蔡甸区 027-84942206
 江夏区 027-81363159
 黄陂区 027-61003517

新洲区 027-86985108
 武汉东湖新技术开发区
 027-67880498
 武汉经济技术开发区(汉南区)
 027-84858496

武汉临空港经济技术开发区(东西湖区) 027-83212832
 武汉东湖生态旅游风景区
 027-86794349
 长江新区 027-85998742

闲置焕新添暖意 公益同行聚民心

绿色环保与暖心便民相融，媒体联动社区深耕公益。湖北广播电视台携手两社区，开展“爱心汇聚行”及旧物回收活动，以惠民实践传递绿色爱心，激活闲置资源，凝聚温情。

石牌岭社区： 绿色回收进社区 爱心服务暖人心

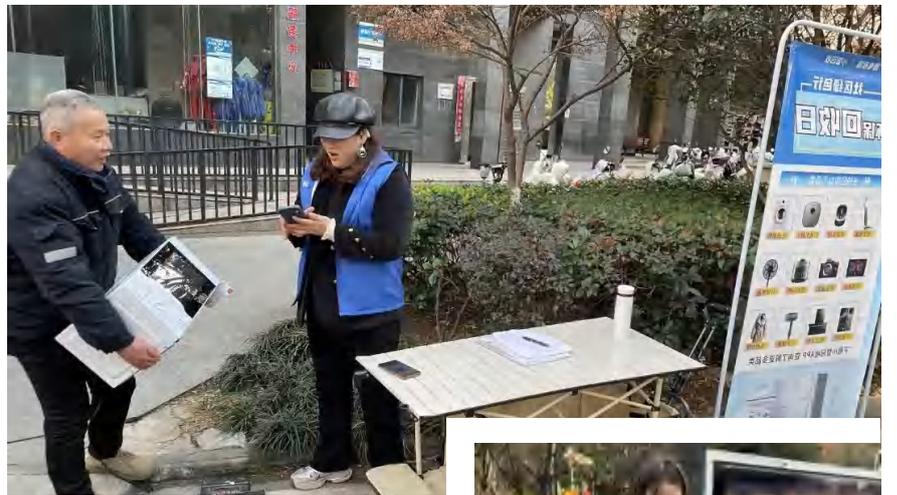
近日，阳光和煦，武汉市武昌区中南路街道石牌岭社区联合湖北广播电视台，在岭地金居小区中心广场举办“爱心汇聚行”主题活动。丰富多样的便民服务与公益宣传，让居民们在家门口收获了满满的温暖与便利，活动赢得了一致好评。

活动现场人头攒动，秩序井然，各项服务有条不紊地开展。在绿色回收专区，湖北广播电视台联合的爱心企业小智回收团队，现场为居民答疑解惑，详细讲解旧家电、衣物的回收处理流程与环保价值。工作人员对回收物品逐一登记、分类打包，确保每一件闲置物品都能得到合规处置与循环利用，切实减少资源浪费和环境负担。针对老年居民、行动不便群体搬运动重物的难题，团队专门开辟绿色通道，提供一对一登记服务，精准记录地址与回收需求，用细致周到的服务让绿色回收无门槛、零负担，赢得居民纷纷

点赞。

便民服务专区前更是排起了长队，理发、磨刀、洗鞋等免费服务深受居民青睐。专业理发师耐心询问居民需求，精心修剪发型；磨刀师傅手持工具，将一把把锈迹斑斑的刀具打磨得锋利如新；洗鞋志愿者细致清洗每一双鞋子，让旧鞋焕发洁净光彩。志愿者们热情周到的服务，解决了居民日常生活中的小难题，让大家感受到实实在在的便利。

此外，社区工作者还联合社区民警周俊警官开展消防安全知识和禁鞭宣传活动，并向居民发放消防安全宣传折页和禁鞭告知书。周警官结合典型案例，向居民详细讲解了在小区内燃放烟花爆竹的安全隐患与环境危害，普及了禁鞭相关规定，引导居民自觉遵守禁鞭要求，共同维护小区安全、整洁的居住环境。居民们认真聆听，纷纷表示会积极配合禁鞭工作，为营



造平安和谐的社区氛围贡献力量。

此次“爱心汇聚行”活动，不仅为居民提供了多元化的便民服务，传递了绿色环保与安全防范理念，更拉近了社区、媒体与居民之间的距离。社

区相关负责人表示，未来将继续聚焦居民需求，举办更多贴合生活的便民公益活动，不断提升居民的幸福感和归属感，共建美好和谐社区。

(采写：马双)

部门指导+企业协同+居民参与 广八路社区旧物回收活动实现“闲置有价”

近日，湖北广播电视台联合武汉市洪山区珞南街道广八路社区，在东湖·楚天府小区门口广场共同举办“保持‘绿’动”旧物回收环保日活动。活动通过规范回收居民家庭闲置物品，倡导绿色低碳生活方式，促进资源循环利用，受到社区居民积极响应。

活动当天，社区居民陆续提着旧家电、旧衣物、旧书籍等闲置物品，前往现场设立的回收服务点进行有序交投。本次活动由专业回收企业小智回收提供全程运营支持，其工作人员对物品进行规范分类、登记评估与环保称重，并根据回收价值现场结算相应金额或置换实用礼品。居民可换取电饭煲、保温杯、毛绒玩具等多种生活用品，实现“闲置有价、回收有益”。

小智回收作为本地一家专注“互联网+绿色回收”的创新企业，近年来持续参与社区环保共建，通过智能估价、上门回收、数据追溯等方式，推动



废旧物资规范化、资源化利用。此次进驻社区，旨在以便捷、透明的服务提升居民交投体验，助力生活垃圾减量与资源循环。

广八路社区作为武汉市持续深化

基层环保实践的典型代表，近年来在湖北省生态环境厅、湖北省生态环境科学研究院、武汉市生态环境局洪山分局等单位的共建支持下，积极搭建公众参与平台，常态化开展垃圾分类

宣传、环保课堂、旧物新生等活动，逐步形成“部门指导、社区组织、企业协同、居民参与”的绿色治理模式，环保理念日益融入社区文化。

“这样的活动既清理了家居空间，又为环保作了贡献，还能兑换实用物品，一举多得！”现场参与活动的徐先生表示。不少居民也反映，通过这类接地气、有反馈的回收活动，对资源循环的意义有了更直观的认识。

本次活动所有回收物资将由小智回收统一进行环保处理，确保其进入合规再生渠道，实现“从家庭闲置到资源再生”的闭环。

社区负责人表示，未来将持续依托共建机制，联动专业力量，开展形式更多元、参与更便利的环保公益活动，推动绿色生活方式成为社区新风尚，为构建人与自然和谐共生的美丽湖北贡献基层力量。

(记者：柏洁)

洪山敬老暖事多:粥热人心,纸美情甜

近期,洪山区各社区积极开展敬老活动,通过赠送腊八粥、组织剪纸等传统手工艺体验,让老人们在寒冬中感受到社区的温暖与关怀,更在邻里互动中凝聚了深厚情谊。

保利蓝海郡社区:老人乐享“粥香花美蛋糕甜”

近日,武汉市洪山区卓刀泉街道保利蓝海郡社区老年活动服务中心内暖意流动、笑语不断。一场融合了腊八送粥、花艺创作与裱花蛋糕DIY的多元暖心活动在此举行,让社区老年朋友在动手与分享中提前感受新春的喜庆氛围。

志愿者们早早熬制好的腊八粥香气弥漫。老人们有序领取,一碗碗热粥不仅温暖了双手,更唤起了大家对传统节日的亲切记忆。“喝了这碗粥,年味儿就真的近了。”一位叔叔笑着说道。

与此同时,不同教室里的创意活动同步展开。在花艺课堂上,老人们在老师指导下精心搭配玫瑰、康乃馨等花材,制作出各具特色的花艺作品,体验创作之美。一旁的裱花蛋糕DIY区则人气十足,长者认真学习挤花技巧,用奶油和水果点缀出一个个甜美可爱的蛋糕,成就感与喜悦洋溢在脸上。



活动中,身穿红马甲的志愿者们穿梭于各个区域,耐心协助、贴心服务,让老人们感受到家人般的陪伴与关怀。

活动结束后,老人们带着自己制作的花艺和蛋糕满意而归。一碗粥、

一束花、一块蛋糕,这些细微的美好串联起社区温暖的日常。保利蓝海郡社区表示,将继续拓展为老服务形式,丰富长者精神文化生活,让“老有所乐、老有所依”成为社区里真切可感的幸福实践。

枫林上城社区:举办老年生日会 温情共庆暖意浓

近日,武汉市洪山区关山街枫林上城社区老年人服务中心内暖意融融,一场以“情暖社区,福寿绵长”为主题的老年集体生日会在此温馨举办,20余位60岁以上的社区老人欢聚一堂,共庆生辰。

伴随着熟悉的《生日快乐》歌声,寿星们一同许愿、吹灭蜡烛,分享甜美的生日蛋糕,脸上洋溢着幸福的笑容。现场设置的趣味猜谜环节吸引了老人们踊跃参与,答对者获得了社区准备的精美小礼品,活动室内欢声笑语不断。

才艺展示环节老人们主动登台,献唱经典红歌,表演传统楚剧,朴实而真挚的演出赢得了阵阵掌声与喝彩,邻里情谊在互动中悄然加深。活动最后,全体人员合影留念,记录下这温馨美好的时刻。

“这样的生日会特别有意义,和老邻居们一起热闹,心里很温暖。”程奶奶笑着分享感受。据悉,本次活动主要邀请第四季度及12月生日的老人参与,旨在为长者搭建交流平台,丰富其精神文化生活。社区表示,将持续开展各类敬老爱老活动,让“敬老、爱老、助老”的风尚浸润社区每个角落。



铁机社区:巧手剪窗花 喜庆迎新春

近日,武汉市洪山区和平街道铁机社区老年人服务中心内暖意融融、笑语阵阵,一场以“迎新春 剪窗花”为主题的手工活动在此欢乐开展,社区老人们齐聚一堂,在红纸翻飞、剪刀轻舞中喜迎新春,寄托美好祝愿。

活动现场,老人们手持红纸与剪刀,在折叠、勾画、剪裁间全神贯注。随着巧手灵动,一幅幅寓意吉祥的窗花渐渐成型:灵动活泼的锦鲤、团圆美满的福字、花样精致的春花纹样……老人们在相互交流与协作中,不仅体验到传统剪纸艺术的乐趣,更在亲手创作中感受到浓浓的“年味”。

一张红纸、一把剪刀,剪出的是窗花,凝聚的是邻里温情。此次活动不仅丰富了社区老人的精神文化生活,更以传统手工艺为载体,增强了居民对社区的归属感,营造出喜庆祥和、温暖共融的节日氛围,让新春的美好祝愿在社区中传递延续。

湘龙鑫城社区开展扫雪送暖行动 雪天腊八粥温暖老人心

1月20日,武汉市迎来首场降雪。洪山区张家湾街道湘龙鑫城社区及社区养老服务中心以雪为令、以节为媒,组织开展“扫雪保畅+温情送粥”行动,在保障居民出行安全的同时,为老年群体送上节日关怀。

清晨,社区工作人员与养老服务中心职工冒着持续飘落的雪花,携带工具对主干道、单元门口等重点区域进行清扫除冰。经过数小时奋战,数条干净通畅的道路被打通,为居民安全出行提供保障。

随后,社区养老服务中心内暖意融融。工作人员提前熬制好的腊八粥香气扑鼻,吸引30余名老年居民前

来品尝。大家围坐一堂,一边喝粥一边闲话家常。“路扫得干净,粥也煮得暖心!”一位老人的话道出了大家的心声。工作人员全程陪护,为老人添粥,并亲切询问他们的生活需求。

考虑到部分高龄、孤寡老人出行不便,养老服务中心还组织志愿者组成“送暖小队”,将一碗碗温热的腊八粥送上门。工作人员在送粥的同时,也仔细检查老人家中取暖及水电安全,叮嘱他们雪天减少外出,注意保暖。“这么冷的天还惦记着我们,太感谢了!”接过粥碗的老人感动地说道。

体院社区:老年人巧手制花灯乐享银龄生活

近日,武汉市洪山区卓刀泉街道体院社区老年人服务站组织开展了“点亮生活,趣享银龄”兔子莲花灯手工制作活动,通过动手实践促进老年人身心康乐,增进邻里情感。

活动开始前,工作人员带领老人

们进行了健康手指操,活跃气氛的同时也锻炼了手脑协调能力。随后,志愿者逐步讲解并演示了莲花灯的制作方法。看到成品灯光温馨可爱,老人们兴致盎然,纷纷动手尝试。在制作过程中,大家互相交流帮助,现场

氛围轻松愉快,笑声不断。

本次活动不仅锻炼了老年人的动手能力与专注力,也为他们搭建了一个互动交流的平台,有效丰富了老年人的日常生活,提升了社区归属感和幸福感。(稿件来源:国投洪福)

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(二)

第二十二届湖北省中老年人才艺大赛已圆满落幕,这场专为中老年朋友打造的文艺盛宴,不仅是他们展现风采、绽放热爱的舞台,更以蓬勃的生命力诠释了“老有所学、老有所乐、老有所为”的人生底色。本报将持续展播大赛中的优秀文艺作品,带您一同走进中老年朋友的精神世界,感受这份跨越岁月、依旧滚烫的艺术热情与生命活力。



舞蹈《黄四姐》
演出单位：恩施州建始县老年大学



舞蹈《飒》
演出单位：监利市老年大学中国舞班



舞蹈《汉江春来早》
演出单位：襄阳袖天襄艺术团



服饰秀《晨光曲》
演出单位：国网荆州供电公司离退休模特队



舞蹈《赛龙舟》
演出单位：宜昌市西陵区学院街办艺术团



舞蹈《酒歌》
演出单位：黄冈市老年大学民族舞蹈艺术团



舞蹈《书简舞》
演出单位：宜昌市远安县老年大学



舞蹈《银龄激情》
演出单位：湖北省老年大学国标舞分团



舞蹈《咏春》
演出单位：鄂州市芦洲村乡风文明志愿舞蹈队



舞蹈《我的祖国》
演出单位：黄冈市团风县广场舞协会



舞蹈《摆出土家幸福来》
演出单位：宜昌市三峡红韵艺术团



舞蹈《俏村姑》
演出单位：天门市湖北凯圣知青艺术团



舞蹈《龙腾·莲厢》
演出单位：国网湖北省电力有限公司恩施供电公司



舞蹈《放花牛》
演出单位：襄阳市阳光艺术团



服饰秀《门前一口堰》
演出单位：恩施州建始县老年大学

三镇觅知音,桃花为你开

——六位优质单身人士档案披露,期待与您相遇

《湖北广播电视报》与《桃花朵朵开》节目真诚携手,共同为单身朋友服务。《桃花朵朵开》是湖北地区广受关注的中老年交友平台,每周五21:00—22:20于湖北经视频道播出。自2012年开播以来,始终服务于35岁以上单身群体,收视长期位居前列,单期收看超600万,并已走向全国16个省份。节目抖音账号“湖北经视桃花朵朵开”粉丝已突破202万。

男嘉宾推荐

昵称:帅先生
性别:男
出生年月:1971年5月
籍贯:湖北武汉
婚史:离异
子女情况:一子已独立
现居地:湖北武汉
学历:中专
身高:178cm
年收入:15万
工作性质:药品公司高管
房产所在地:武汉市汉阳区
兴趣爱好:打羽毛球,运动



女嘉宾推荐

姓名:冯女士
性别:女
出生年月:1981年12月
籍贯:湖北武汉
婚史:离异
子女情况:一女归自己,一子归对方
现居地:湖北武汉
学历:高中
身高:168cm
年收入:10万
工作性质:房产经纪人
房产所在地:武汉市硚口区
兴趣爱好:听歌、运动、旅游、看电影



择偶范围:年龄45-60岁,身高170cm以上,年收入10万以上,武汉市有住房。

男嘉宾推荐

昵称:余先生
性别:男
出生年月:1959年5月
身高:176cm
学历:本科
职业:机关干部(退休)
年收入:20万
籍贯:湖北襄阳
现居地域:海南/宜昌(宜昌当阳有农场、私房;海南海口有商品房)

婚姻状况:离异
子女情况:一子已独立
自我介绍:年轻时属文艺青年,爱好绘画、篮球、乒乓球、游泳。1988年作为人才引进至海南港口管理部门工作。十多年前回宜昌当阳市开发种植数十亩脐橙(已投产)。现于湖北、海南两地居住生活,每年11月橙子售后驾车回海口,次年4月返回农场。

女嘉宾推荐

昵称:玉青
性别:女
出生年月:1972年7月
身高:159cm
职业:职员
年收入:5万
籍贯:湖北襄阳
现居地域:武汉市江汉区
婚姻状况:未婚

子女情况:无
自我介绍:性格简单直爽、热心善良、真诚好相处。平时喜欢学习、散步、追剧、做家务,爱干净。条件允许时喜欢旅游。
择偶要求:身高170cm以上,人品好、素质高、善良、有责任感和安全感。

男嘉宾推荐

微信名:鱼翔浅底
性别:男
出生年月:1975年3月
籍贯:湖北省黄石市
婚史:离异
子女情况:一女归对方
现居地:武汉市武昌区

学历:本科
身高:177cm
年收入:10万
工作性质:国企职工
房产所在地:武汉市武昌区
兴趣爱好:旅游、打羽毛球、阅读

女嘉宾推荐

微信名:香香
性别:女
出生年月:1964年9月
身高:159cm
学历:中专
职业:已退休
年收入:6万

现居地:武汉市
住房:有独立住房
婚姻情况:离异
子女情况:两子均已成家
性格与爱好:性格开朗活泼,喜欢运动、旅游、阅读。

《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照相材城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



从“脆皮”到强健 中医带你安稳过冬

伴随着冷空气的来袭,多变的气候不仅让人身心不爽,更会使人疾病频发。湖北省第三人民医院(湖北省中山医院)中医(老年病)科主任胡东辉为你送上一份冬季养生秘籍,助你摆脱“脆皮”体质,养生先行,健康过冬。

被中医养生“圈粉”,你真的了解养生吗?

一、饮食养生

从营养学角度,健康饮食的原则是:饮食规律、品种多样化、营养全面均衡、合理搭配。注意饮食卫生和食品安全问题,忌暴饮暴食、饥饱无度和三餐无规律。

二、情志养生

中医认为七情,即人的各种情志活动,可影响脏腑的功能、气血的运行,从而引起全身多种疾病。

现代医学同样重视心理因素对健康的影响,并将单一的生物学模式转变为“生物—心理—社会”医学模式。

核心观点:“五脏以守为补,六腑以通为用,以降为先”——最好的养生是让脏腑休息。

解锁冬季养生秘籍

一、秘籍一:祛“病”——专病专方

湖北省第三人民医院中医科突出中医专病专方特色,自创治疗痤疮的“消疮焕颜方”,治疗肺结节的“散结清毒颗粒”,治疗过敏性鼻炎的“通气屏

风散”,治疗高脂血症的“化痰调脂方”,治疗顽固性便秘的“调气通肠丸”,治疗萎缩性胃炎的“解毒祛化汤”,治未病阻断医学的“六宫成比汤”,治疗妇科炎症的“银甲解毒1、2号”,以及治疗骨质增生骨刺形成的外用“血竭申姜止痛膏”等均广泛运用于临床。

二、秘籍二:抚“痛”——浮针

“以痛为腧”“针至病所”,用一次性使用浮针在非病痛区域的浅筋膜层(主要是皮下疏松结缔组织)进行扫散手法的针刺疗法,操作时常配合再灌注活动,具有几无痛苦、无副作用、见效快、治疗耗时短、适应症广等特点。结合《四圣心源》提出的“一气周流理论”,认为其中土为轴,左升右降的一气运转模式,创新性结合浮针“皮部理论”、“近治理论”。

问:浮针可以用于治疗哪些问题呢?

胡主任:1、颈椎病、肩周炎、肩袖损伤、网球肘、腱鞘炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛等脊柱关节疼痛类疾病;

2、慢性头痛、失眠、面瘫、慢性胃

炎、功能性便秘、肢体畏寒、输尿管结石绞痛、乳腺增生、良性盆腔痛、功能性子宫出血、原发性痛经、漏尿等。

三、秘籍三:“食”养——水一粥

黑豆苹果淮山水

材料:苹果半个+黑豆15g+山药15g

做法:加入1L水后煮沸再加热20-25分钟

俗语说:补药一堆,不如黑豆一把。这个水具有补脾养肾、清热祛火、改善睡眠质量、增强免疫力和调理脾胃等多种功效。适合大多数人来饮用。

绿豆糯米小麦仁大枣粥

材料:绿豆,糯米,小麦仁,大枣(分别适量)

具有清热解毒、健脾养胃、补血安神等多种功效。适量食用该粥品能够改善多种症状,增强免疫力,提高身体抵抗力。冬季可以在家煮点吃。

四、秘籍四:助“眠”——中药熏蒸

中药熏蒸疗法是以中医理论为指导,利用药物煎煮后所产生的蒸汽,通过熏蒸机体达到治疗目的的一种中医外治法。早在《黄帝内经》中就有“摩之浴之”之说,《理渝骄文》曾指出



“外治之理,即内治之理;外治之药,即内治之药,所异者法耳”。

实践证明,中药熏蒸疗法作用直接,疗效确切,适应症广,无毒副作用。适用于类风湿病、风湿寒性关节炎、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出症、骨性关节炎、肩周炎的治疗;失眠、神经官能症等。(来源:荆楚大医生)

儿科医生教你科学守护新生儿



当粉嫩的小生命降临,新手爸妈既满怀喜悦,也常被诸多疑问困扰。结合临床经验与新生儿学研究,为大家带来通俗易懂的护理科普,助力科学守护宝宝成长。

一、新生儿“特殊体质”: 必知生理特点

新生儿指出生后28天内的婴儿,身体尚未发育成熟。黄疸是最常见表现,60%足月儿和80%早产儿会出现生理性黄疸,通常出生后2-3天出现、4-6天达峰、7-10天消退,家长无需焦虑。但黄疸出现过早(24小时内)、消退过晚(足月儿超2周、早产儿超4周)或程度过重(全身明显发黄),可能

是病理性黄疸,需及时就医。

此外,新生儿胃容量极小(足月儿出生时约30-60毫升,1-2个月后达100-150毫升),胃呈水平位且贲门括约肌松弛,易溢奶、吐奶,喂养后及时拍嗝可有效缓解。

二、喂养指南: 优选母乳,科学喂养

新生儿喂养以母乳喂养为首选,其含宝宝生长所需全部营养素及免疫球蛋白、益生菌等活性物质,能增强免疫力。喂养需遵循“按需喂养”原则,出生前几天宝宝吃奶次数可达8-12次,随月龄增长间隔逐渐延长。

无法母乳喂养的宝宝可选择合适配方奶,无论何种方式,均需观察尿量(每天不少于6片明显湿尿布)和体重增长(前3个月每周增长150-200克左右),以此判断喂养是否充足。

三、日常护理: 细节筑牢健康防线

睡眠上,新生儿每天需睡16-20

小时,仰卧位是最安全睡姿,可降低婴儿猝死综合征风险。皮肤护理方面,宝宝皮肤娇嫩,需每天用温水洗澡(5-10分钟),擦干后尤其褶皱部位涂抹婴儿专用润肤霜;衣物选宽松透气的棉质款,用婴儿专用洗涤剂清洗并漂洗干净。

同时需做好脐部、臀部护理,避免感染,更换尿布时动作轻柔,保持臀部干燥清洁。

四、常见疾病预防: 提前规避风险

1. 新生儿肺炎:减少探视人员,感冒咳嗽者避免接触;室内每天通风2-3次(每次15-20分钟);喂奶防呛奶,呛咳时侧卧轻拍后背;不前往人群密集场所。

2. 鹅口疮:母乳喂养前清洁乳头乳晕,配方奶喂养时奶瓶奶嘴彻底消毒;不用嘴试奶温、不共用餐具;妈妈患病及时治疗。

3. 新生儿腹泻:坚持母乳喂养,配方奶按比例冲调;奶瓶奶嘴每次使

用后消毒15分钟;注意腹部保暖,接触臀部前后洗手。

4. 新生儿湿疹:每天涂抹婴儿润肤霜,母乳喂养妈妈暂避易过敏食物,配方奶可选低敏款;衣物选纯棉材质,室内保持清洁。

五、就医指征: 这些情况必须重视

除病理性黄疸外,出现以下情况需及时就医:体温超37.5℃;呼吸急促(每分钟超60次)、鼻翼煽动、口唇发绀等;呕吐频繁带血或有胆汁,且精神萎靡、尿量减少;腹胀明显、腹部坚硬,伴哭闹不止、停止排便排气;嗜睡、烦躁不安、反应迟钝;皮肤出现皮疹瘀斑,脐部、臀部感染加重。

此外,新生儿需按时接种疫苗,出生24小时内接种乙肝疫苗和卡介苗,后续遵循免疫规划程序,接种后观察是否有发热、接种部位红肿等不良反应,异常及时就医。

(作者:梁译丹 咸丰县中医医院 儿科)



我国首次航天员洞穴训练背后的故事

科技前沿

2万多公里的探洞之旅， 每一步都充满艰辛

提到洞穴，很多人或许会想到影视作品中常常出现的场景，那里结构复杂、幽暗封闭、暗流涌动，是主角克服内心恐惧、挑战自我的地方。对于航天员来说，他们也需要在洞穴中实现自我挑战。

洞穴与太空极端条件有相似之处，都有着隔离、幽闭、物资受限等特征。开展洞穴训练，能有效增强航天员心理韧性，对航天员长期在轨飞行和执行载人登月任务有着重要作用。

很多年前，洞穴训练已经是国际空间站航天员的训练项目之一。彼时，我国在该领域尚无成熟经验。面对这一航天员极端环境训练的重要课题，中国航天员科研训练中心航天员选拔训练团队决定攻关突破。“什么样的洞穴更贴近太空极端环境对人的挑战”“如何兼顾训练挑战性与安全性”……场地标准、科目设计全部都要从零摸索，挑战接踵而至。

从2016年开始，一支数十人的团队开启了跨越多省的寻洞历程：北京房山的岩溶洞、贵州遵义的野山洞、广西桂林的地下河洞……他们踏访7省市，累计行程超过2万公里。勘察的备选洞穴中，许多是人迹罕至的原始区域。

初期勘察时，考察团队没有经验。“一次探洞，我们低估了难度，没带专业头盔和保护绳，仅靠手电筒照明就进洞了。”航天员教员赵阳回忆说，那是个野洞，两个巨大的洞厅间仅有一个极小的缝隙可以爬行。完成勘察返回时，因光线昏暗与视觉偏差，团队在满是岩石的洞厅中迷了路。

手电筒光照逐渐减弱，大家心里不由有些发怵。危急时刻，团队冷静决策，让一名女队员在远处接应，赵阳与另一名队员沿着洞壁一点点摸索。两小时后，他们终于找到了出口缝隙，安全脱险。此后，考察团队对这项训练更加敬畏，也充分意识到了安全的重要性。

2万多公里的探洞之旅，每一步都充满艰辛。在寻找适合航天员训练洞穴的过程中，由于走了太多路，有的



▲我国首次开展航天员洞穴训练。图为洞穴训练主营地。

队员运动鞋的鞋底脱落，只能用鞋带绑着鞋底走完剩下的路。有时从洞里出来后，队员们的腿上青一块、紫一块，满是磕碰的痕迹。

历经波折，考察团队终于在2024年选择了重庆武隆区一处地质稳定且环境与太空契合的洞穴，作为最终的地下训练场。

航天员要闯的险，我们先闯； 航天员要走的路，我们先探

每一项训练，航天员教员都是第一批受训者。“航天员要闯的险，我们先闯；航天员要走的路，我们先探。”这是他们的共识。

2025年5月，为验证训练方案的安全性及可行性，6名教员组成预训练团队，携带生活装备与科研设备进入洞穴，开展了为期6天5夜的“一比一”预训练。

洞穴内的挑战远超预期。狭窄崎岖的洞道，让物资转运与人员行动变得极为困难。夜晚，洞穴内的低温与潮湿持续侵蚀着肌肤，教员江源感到心跳加快、喘不上气。她下意识打开帐篷想透透气，帐篷外的黑暗瞬间吞噬了她。“那一刻，旁边帐篷里队友的呼噜声给了我安全感，让我逐渐平复下来。”她说。

洞穴中，常有一些极为狭窄的通道，探险者们称之为“狗洞”。一次训练前，探洞专家对洞穴中的一处“狗洞”评估后直言：“你们6个人里最多3个人能过，其余3个人的体型绝对过不去。”

队员们没有放弃，决定按体型从

小到大的顺序逐一通过。他们卸下背包和绳索，身体紧紧贴住坚硬的洞壁，头侧向一边，像蚯蚓一样在狭小的通道中缓慢蠕动。通道长达9米，他们的脸颊蹭着凹凸不平的地面，每蠕动一寸都伴随着身体的压痛感。当团队最后一名队员从“狗洞”另一端出来时，大家忍不住相拥欢呼。队员们脸上满是泥浆，衣服被岩石划破，却没有一人掉队。

预训练进行到第4天，考验再次升级。那天，洞外突降大雨，洞内面临雨水漫灌风险；测氦仪报警声不断加快，洞内氦浓度持续升高；洞内外通信突然中断……多重危机让训练岌岌可危。训练决策组将是否中止训练的选择权交到每位教员手中。

“我要继续训练！为了这个训练，团队已经准备了多年，不能因为我们中途出洞而付之东流！”年轻教员沈柏霖率先表明态度。队员们讨论后决定继续训练，他们迅速分工，有人监测氦浓度，有人恢复通信，有人寻找安全区域，最终成功完成既定任务。

在地下深处的黑暗里，为航天员开辟“第三训练空间”

2016年，航天员叶光富首次参加并完成国际洞穴训练。2025年，他作为我国首次航天员洞穴训练的训练指挥之一，参加了预训练。“与我在欧洲参加的洞穴训练相比，我们的洞穴训练有自己的特色和创新。”叶光富说。

我国首次航天员洞穴训练，是在借鉴欧洲洞穴训练的基础上，结合我国载人航天工程发展需要而设计的。

其核心理念是结合载人登月任务需求，将月球地质科考能力培养、前沿科学实验与洞穴训练深度融合，构建起独具特色的“训研一体”新模式，推动整个训练体系更加完善、更有前瞻性。

洞穴训练就是要将参训者暴露在环境压力中，在安全可控的前提下，环境压力越大，训练效果越好。在确保安全底线的基础上，尽量提高训练难度。

“极限距离测试”是一个极具代表性的抗压测试科目。只身一人在黑暗通道中行进，寂静、黑暗与压抑的环境会催生各种恐惧念头，多数人行进的极限距离仅30米。“我们通过心理状态跟踪测评，研究类似太空极端环境中人的心理变化规律，从而提升未来太空飞行中航天员的心理韧性。”教员江源说。

叶光富告诉记者，此次洞穴训练，洞内保障团队减少了对队员工作的干预，更多发挥他们的工作自主性，从而进一步激发团队与个人的任务潜能。同时，保障团队采用了先进的音视频通信技术以及无线通信技术，任务中可以通过画面监测到洞内人员的活动情况，增强了洞内外的通信保障能力和对洞内参训人员的安全保障水平。

中国航天员科研训练中心牵头与当地有关部门及专业搜救队伍组建多单位联合工作组，抽调精干力量，采取现场保障和远程技术支持相结合的协同模式，确保训练集约高效。

“除了地面和水下之外，我们在地下深处的黑暗里，为航天员开辟了‘第三训练空间’。”中国航天员科研训练中心航天员选拔训练团队负责人王焰磊说。这支“探洞先锋”团队用无畏、坚持与创新，在黑暗的洞穴中凿开了一束光。这束光，承载着每一名航天人的汗水与梦想，照亮飞天勇士们迈向更遥远的太空之路。

在我国首次航天员洞穴训练期间，航天员还同步开展了丛林训练。丛林训练的内容是在野外丛林复杂环境下，开展救生物品使用、丛林生存技能等训练。训练目的是使受训航天员熟悉丛林环境和生存特点，进一步掌握丛林生存的基本知识和技能，从而提高野外恶劣环境下的生存能力，锤炼坚忍不拔、吃苦耐劳的意志品质，以及团队密切协作战胜困难的能力。

(来源:中国军号)

我的哑巴三爹

作者:魏正国(湖北)

初冬时节,我梦见了离开人世已有十多年的哑巴三爹(叔叔)。哑巴三爹是我父亲的三弟,由于是聋哑的缘故,他终身没有娶上媳妇,也没有享受过儿孙相伴的天伦之乐,孤苦伶仃地走完了他艰辛而又平凡的一生。

哑巴三爹虽是聋哑人,但他的身体很结实,人长得也比较帅气,为人善良厚道。哑巴三爹自幼聪明,从打小起他就跟师傅学习篾匠,因为我们湾子的后山都是竹林。到了后来,哑巴三爹不仅学到了精湛的篾匠手艺,而且还学会了木工,特别是农村砌墙盖房、犁田打耙他样样精通,谁家有什么难事都喜欢找他,他很少拒绝,因此,哑巴三爹在村上很受人尊敬。

年轻时,哑巴三爹随奶奶、么爹和么妈一起生活。当年,慈祥的奶奶在当地德高望众,么爹退伍后在县城工作,么妈精明能干,再加上哑巴三爹的手艺,一家人的生活过得比较殷实。

而我家有姊妹七个,算上父母是九口人的大家庭。尽管父母勤扒苦做,我家和大多数家庭一样,总是吃了上顿愁下顿。

哑巴三爹由于手艺好,手里经常有零花钱,每当他看到我家揭不开锅时,就会偷偷地接济。我记得有一年春季开学,学校要求每个学生缴五元的学杂费,当时家里刚买了一头小猪,一时间凑不齐学费,家人为难。为此,我躲在家里哭,大姐也陪着流泪,母亲无奈地叹着长气。

这一幕被哑巴三爹看到,当他从大姐的比划中知道我没钱上学时,立马从内衣口袋里掏出一个小小布包,拿出几张折叠得很深印子的零钱凑齐五元给我,并抚摸着我的头,安慰我不要哭了,我接过带有三爹体温的五块钱,第一次对哑巴三爹产生了无限的敬意。

十八岁那年我参军离乡,翌年父亲病逝,大姐出嫁,家中重担全落二姐和二弟身上。农忙时,十五岁的二弟犁田屡被水牛带翻,三爹见状,含泪接过犁

把教他驯牛,还帮我干了不少农活。

哑巴三爹似乎是我家的保护神,每当我家有难时,他都会及时出现。有一年弟弟不在家,弟媳半夜难产,在床上疼得撕心裂肺地哭喊,年幼的弟妹束手无策,哭成一团。就在这时,哑巴三爹被人叫醒,在那个风雨飘摇的深夜,哑巴三爹和我的家人,用板车将弟媳火速送到镇医院进行抢救,直到第二天黎明,弟媳才转危为安,侄女也平安降生。在那次抢救中,哑巴三爹不仅一夜没合眼,还从他那破旧衣服口袋里拿出几十块钱,悄悄地帮弟媳垫付了医药费。

我从家信中得知哑巴三爹帮助家庭的情况后,对哑巴三爹产生了无限的崇敬和感激。哑巴三爹啊,您像一座大山,为我遮风挡寒,帮助我们度过苦难,您的点点滴滴都孕育着父辈的温暖,这温暖填满了我的胸膛,并照亮我前行的方向。

在哑巴三爹的关爱下,我在部队用汗水拼搏,用执着前行,当年因工作成绩突出荣立了三等功,我及时将立功喜报和佩戴大红花照片寄回老家、寄给三爹。

家人回信说,哑巴三爹看到我立功的照片后,激动得流泪点赞,还比划着想要件军装。当时正兴“军装热”,农村有件军装格外风光,可我没有多余军装,只好买了件仿制的,附上自己舍不得戴的崭新军帽寄回。

三爹收到后欣喜万分,穿着去参加村上婚礼,骄傲地比划着是当兵的大侄子寄的,赚足了面子。可没过几天,村上当过兵的吴老大打趣他军装是假的,后来衣服洗后褪色、袖子炸线,三爹便再也没穿。

我得知后羞愧不已,让爱面子的三爹在乡亲面前丢了脸,这件事在我心里压抑了很多年。

有一年春天,哑巴三爹随么爹么妈搬去县城。可么爹家仅有七十多平米的住房,挤着一家五口本就局促,三爹

在县城既无熟悉的乡邻,也无拿手的活计,整日郁郁寡欢;加之么妈拖地时,拖把总无意间碰到他的脚,心思细腻的三爹不愿给家人添堵,不久便辞别众人,回到了乡下。怎料老家的老宅和田地早已被么妈卖掉,奶奶也已离世,三爹没了立身之处,在家人安排下,他住进了妹夫茶山上的简易茶房。平日里,三爹依旧走村串户做篾活谋生,他的手艺精湛过人,在十里八乡颇有名气,乡亲们常请他编织菜篮、箩筐等农家常用物件,都赞他的活计结实耐用。

哑巴三爹不仅手艺好,而且爱心满满,时常将爱洒在家乡的每一个角落,有一年大雪纷飞的冬天,哑巴三爹在大沟的河东岸帮人做篾活,在回家路上,看见几个顽皮的孩子在结冰的河面上溜冰,其中有两个孩子滑进了薄冰处的河水里,哑巴三爹奋不顾身地跳进刺骨的大沙河,将两个孩子救起,让两个家庭逃过了劫难。听说,当年公社广播站还播送了哑巴三爹舍己救人的先进事迹。

转眼又过了几年,有一次我母亲和爱人来到我所在的省城探亲,闲暇之余我陪她俩到市内观光,并拍了很多照片,其中有一张是在飞机旁照的,回乡后被哑巴三爹看到,他特意指着那张照片,兴奋得不得了,比划着也想到省城去看看。

母亲在来信中说,哑巴三爹是咱家的恩人,让我想想办法,满足三爹一生没出个远门的愿望。

我接到母亲的来信后,陷入了沉思,哑巴三爹来到部队后,如何向战友介绍?大家又如何看待三爹?一连串的顾虑,让我想了很久,尔后写信告诉家人,部队正在外地野营拉练,待我完成任务后,再让三爹来省城。

很快我就收到二姐的回信,她告诉我,哑巴三爹近期身体不太好,他比划着说,你是部队上的人,工作为重,不要影响你的训练,他到大城市玩不惯,就

不去了,谢谢你的好意。哑巴三爹还比划着说,如果有一天他不在了,希望你这位有脸面的大侄子回来一趟,送他最后一程,给他撑个场面,如果你答应了,他也没有什么遗憾了。

看完家信,我的鼻子发酸,泪水在眼中打转。淳朴善良的哑巴三爹,您虽不能开口说话,也讲不出深奥的做人道理,但您高尚的人格和纯洁的心灵让我无地自容,您让我读懂了知恩于心、感恩于行的含意。

于是,我立即给家人写信,部队野营拉练提前结束,近期我将安排时间回乡接哑巴三爹来省城探亲。

就在我精心准备迎接哑巴三爹来省城的一天清晨,淅淅沥沥的小雨下个不停,军营前几棵大槐树上的乌鸦不停地哀鸣,声音格外刺耳,我的心突然一阵紧缩。就在这时,我接到家人打来的电话:哑巴三爹病逝了。这个噩耗来得太突然,接完电话,无声的泪水滴落在冰冷的水泥地上,我说不清这是伤痛还是愧疚。

当天,我就和爱人赶回老家。听家人说,哑巴三爹从患病到病逝不到半个月,他在县城医院拒绝医生治疗,多次拔掉输液针头,比划着要回老家,他想死后葬在家乡。

哑巴三爹被救护车送到老家村口时,见到亲人们他才闭上眼睛。听说,哑巴三爹临终前流了很多泪,当时,在场的亲人们和附近的村民都泣不成声,这悲凉的哭泣,不仅饱含着乡亲们对哑巴三爹深深的怀念和不舍,更饱含着上帝眷顾哑巴三爹没有后人,少让他遭受病痛折磨和无人照顾的凄凉!

我在哑巴三爹的灵柩前跪立很久,复杂的心情和醒悔之痛都化作了无言的泪水。我的哑巴三爹啊!您用无声的大爱温暖了我苦难的家,您用浓浓的亲情唤醒了我对感恩的淡漠,您的离世让我无法弥补对您的愧疚……

安息吧,我的哑巴三爹!

作者简介:魏正国,男,湖北人,高级政工师,军工企业党委书记。先后在《人民日报》《解放军报》《空军报》《湖北日报》《长江日报》《人物》等报刊发表新闻、通讯、纪实文学、散文、小说百余篇。

冬日湖北的治愈私汤

当寒风勾勒出山的棱角,湖北大地之下涌动的暖流正为这个冬天酝酿着一场极致的温柔邀约,湖北的冬天,不只有冰雪的凛冽,更有涌动的暖流,来湖北,一起开启这场暖冬之旅!

黄冈:花海秘境享安宁

毕昇温泉:置身山林静谧处的毕昇温泉拥有3口天然温泉眼,依山而建的温泉区泡池着山势蜿蜒铺开,踏入其中宛如被湖光山色轻轻拥抱。

红酒浴、牛奶浴、各式花草美人汤……功能各异的露天泡池藏在花木掩映间,忽隐忽现超有格调,既适合一个人放松身心,也适合与三两好友畅享一刻惬意。

英山四季花海花乐汤温泉:英山四季花海花乐汤温泉背靠将军山、面朝白莲河,尽享森林四季风光。

作为“主题公园式”的温泉娱乐综合体。温泉与四季花海景区相连,白天可以在景区赏花游览,参与精彩活动,傍晚再步入温泉区,疗愈身心。

温泉池区分为空谷幽兰、飞瀑流泉、曲水流觞、高山流水、琼台仙境五大特色区域,将自然与温泉完美结合,以境静心。

罗田三里畷温泉:罗田三里畷温泉位于大别山南麓,距武汉仅90公里。裹挟着淡淡硫磺香气的天然温泉能让人瞬间卸下旅途疲惫。

数十个不同风格和功效的泡池依山错落分布,中药养生、美颜美肌、溶洞秘境等不同主题,让你在冬季独享一方温暖与宁静。

荆州:慢享古城暖意时光

悦兮半岛温泉:悦兮半岛距离武



▲悦兮半岛温泉



▲荆门双泉温泉

汉市区仅1小时车程,作为国家4A级景区,这里不仅有水质优良的室内外温泉,更将洪湖的“水”文化发挥到极致。

你可以在充满异国风情的温泉池中放松,也可以体验水上乐园的乐趣,同时配套亲水温泉别墅、全球最大室内温泉馆,尤其适合亲子家庭,实现真正的全家欢度假。

松滋曲尺河温泉度假村:松滋曲尺河温泉度假村宛如藏在深山中的“暖谷”,酒店建筑风格别致,与周围的山林环境和谐相融。温泉水源自天然,池区设计保留了山野趣味。

红酒、牛奶、溶洞、药浴等多元养生温泉,更融合了土家美食、亲子游乐、风光游览等丰富文旅体验,在这种慢节奏、沉浸于自然的康养生活体验中,赏雪景、泡温泉,乐享冬季惬意。

咸宁:香城泉都的天然疗愈

龙佑赤壁温泉度假区:龙佑赤壁温泉度假区坐落于风景秀丽的五洪山麓,引五洪山温泉入园,出口水温为62度,水质明亮清澈,矿物质含量丰富。

这里还将温泉养生与三国历史文化进行了独特结合,泡池设计融入园林韵味,别有一番“温泉水滑洗凝脂”的古典意境。而度假区集酒店、温泉中心、别墅群为一体,适合亲子家庭出游、康养度假。

咸宁三江森林温泉:咸宁三江森林温泉是一座建于森林里的温泉乐园,依山而建,极高的植被覆盖率,让



▲咸宁碧桂园凤凰温泉



▲悦之源汤泉馆



▲罗田三里畷温泉



▲毕昇温泉



▲汤池温泉

人仿佛在热带雨林中沐浴。

70多个温泉泡池巧妙地与原生树木、石板小径结合,野趣十足,可体验多种泡汤乐趣。如果你想找一个环境自然、氛围轻松、可以大声谈笑玩耍的温泉去处,这里会是不二之选。

嘉鱼山湖温泉:嘉鱼山湖温泉因水而名,藉水而兴。在私密而雅致的泡池中,只需抬头便可饱览自然之美,这种开阔的视野带来了与山林温泉截然不同的舒畅感。

配套的酒店客房也多拥有观湖阳台,可欣赏辽阔的湖面与飞翔的水鸟,尤其在日落时分,醉人的景色,带你享受放松与惬意,静享冬日的静谧与温暖。

崇阳三特浪口温泉:崇阳自古有“百泉之首”美称,其中浪口温泉已有千余年历史。日出水量4000立方米,平均水温45℃,富含偏硅酸、镁、锶、碳酸钙等多种矿物质和微量元素,以天然能量滋养身心。

温泉别墅散落在隽水河畔的田园中,部分套房更配有私人温泉泡池,独享性极强,也让这里成为冬季温泉之旅的热门目的地。

宜昌:峡江人文暖身心

武陵峡口温泉:武陵峡口温泉取自地下2150米温泉岩层,水温高达70℃。在温暖水汽中,远眺武陵峡谷巍峨依旧,眼前绿植红花相伴,草木馨香、身心皆暖。

冬夜步入温暖的洞内池穴,听岩壁水滴,感受地热氤氲,有种回归大地怀抱的神秘与安稳感。洞外则是峡谷溪流与栈道,景观奇特。适合爱好探

险、寻求独特体验的旅行者,来此感受大自然鬼斧神工下的温暖馈赠。

双泉寨温泉:双泉寨温泉位于昭君故里,不仅环境优美,依山傍水,还配套养生体验项目,集“康养+旅游+度假”于一体,是鄂西地区冬季温泉疗愈胜地。

原汁原味的土家风情温泉体验也是这里一大亮点,品尝土家特色美食,聆听山歌,感受浓郁的少数民族氛围,深度探索鄂西风土人情。

荆门:盛世唐风的惬意之旅

荆门双泉温泉:位于荆门的双泉温泉,带你“穿越”唐式山水意境园林。天然温泉水带来的暖意,特别适合冬季放松,而别致中式设计也特别出片。

孝感:古韵原汤的新体验

汤池温泉:汤池温泉得名于李白诗句,“神女歿幽境,汤池流大川”,传说他游历江南时曾隐居于此。作为历史悠久的原生态高温温泉,汤池温泉日出水量达10400吨,储量在华中地区位居前列,被誉为“全国五大优质高温温泉之一”。

泡汤之余还能在水上乐园、恒温游泳馆畅玩,体验别样的冬季玩水乐趣。

天屿湖旅游度假区:天屿湖旅游度假区位于汉川市,距武汉约1小时车程,六山环抱、八园环绕,坐拥“一湖一轴、两环三岛”空间格局,更融合了东西方水疗理念与有丰富休闲业态,让其成为城市微度假理想目的地。

(来源:湖北文旅)

鱼籽烧豆腐， 武汉人冬天的“暖锅密码”

隆冬时节，除了菜薹和藕汤，鱼籽豆腐也是武汉人的好朋友。餐馆老板跟你说“鱼籽豆腐上了”，不是在推销，而是告诉你一个好消息。

做餐饮的朋友说，鱼籽烧豆腐，武汉男女老幼通吃。从冬至开始，武汉卖湖北菜的馆子、烧烤店，甚至湘菜馆、川菜馆、个别粤菜馆，都要上这道菜。

以前以为武汉人吃到的鱼籽豆腐都是一个做法一个味，最近才发现跟热干面一样干湿有别，过个江就很不同。

把鱼籽做成了一道 espresso，太有味了

在外地工作的武汉人，一到冬天，就很想吃鱼籽。

在浙江尝过海黄花鱼籽煎豆腐，价高味鲜，但那鲜味太直白，少了武汉版的馥郁和醇厚。

而且武汉是当主菜，一吃一锅，几过瘾。

阿德鱼湾的老板做了三十多年湖北菜，而鱼籽烧豆腐，就是他学徒第一年反复练的经典老菜。



“湖北人吃鱼籽，主要吃鲤鱼籽。”阿德说。鲤鱼籽颗粒不大，却抱得紧，结构扎实，但经得起两道火：先煎，再烧。

不像海鱼籽遇热会爆开，也不像小杂鱼籽久煮易散、易苦，鲤鱼籽的筋骨，刚刚匹配武汉这口滚烫的锅。

鱼籽下锅，外层迅速焦化成壳，随后焖烧，内部油脂慢慢析出。此时，鱼籽香气四溢，如烤坚果般温暖厚实，正好遇见多孔的豆腐，金风玉露，相融于汤。

于是，一道武汉鱼籽烧豆腐就有了魂，焦香、粉糯与嫩滑三重奏，咸鲜



又油润，就像把鱼籽本味做成了espresso，再来一道厚乳，入口那个冲击力，啧啧啧啧。

鱼籽烧豆腐过个江就别有洞天，长见识了

武汉是个吃四方的城市，同样做鲤鱼籽，江北江南不一样，江南还可以细分。

类似热干面分为干湿两派，武昌那边的鱼籽菜也做得更湿润多汤，更多沿袭省内各地鱼籽做法。

公安老乡把鱼籽、鱼泡、鱼丸同锅共煮，鱼籽几乎不煎，汤宽味醇。南湖肖记公安牛肉鱼杂的师傅说，店里来客老乡多，鱼籽做法更接近公安当地，没有往武汉做法改良，不怎么加料酒酱油，红汤煮也行，鱼汤煮也行，吃的就是鱼籽原鲜。他们从不觉得鱼籽不煎会有腥味。



荆州沙市做法的鱼杂火锅，锅底是煎焦了的鱼头，但鱼籽和鱼杂那是绝对不煎，稍煮几分钟，软糯中带点硬芯。沙市朋友认证，“南湖那家荆州菜馆不错。”

还有汉川风格，做出来更像鱼杂豆腐煲，烧汁粘稠，鱼泡给得慷慨，勾芡猛，拌饭绝佳。

汉口鄱阳街的鱼籽烧豆腐，都是比较干的风格。鱼籽下锅前，一定要过油煎。



煎鱼籽是技术活，大火滚油，边煎边翻，不能散不能糊，直到炕出漂亮的金黄脆壳。入口先是焦香，接着才是细腻，还要配点鱼泡和鱼白，口感层次相当丰富。

汉口老馆子一般有老师傅坐镇，

这道煎鱼籽的功夫基本都是过硬的。

老人说，汉口汉阳煎鱼籽的搞法，可能受江汉这边浙江商帮影响。他们浙江老家黄花鱼籽煎豆腐的干香做法，到了这边师傅手里，换了鲤鱼籽，又结合江汉平原的锅仔，煎完再烧，酱香更沉。

鱼送给北方的朋友吃，鱼籽留下

清晨的汉口北华南水产市场，蓝色大棚连成一片，鱼池里上千条灰背鲤鱼翻涌，其间混着几条金红锦鲤。

摊主们开肚、剥籽，动作利落。阿德指着望不到头的鱼池说，这么多鲤鱼，武汉人吃不完，大鱼多半发往河南河北，那边爱做糖醋黄河大鲤鱼，黄河鲤鱼哪够吃？

而鱼籽，几乎都留在了武汉。

鱼籽俏啊。阿德鱼湾一般十月就提前订货，鲤鱼籽分白籽、黄籽，他只要黄籽。

黄籽进价二十七块一斤，比白籽贵五块，颜色也更深。水产店老板说，一般黄籽出自水质好的养殖鱼或野生鱼，更香，腥气也淡。看到鱼肚薄膜泛金，开出来的多半是黄籽。

一口回到儿时的武汉冬天

武汉家常菜里的鱼籽原本是冬天烧鱼的副产品。老特杀鱼，剖开鱼肚，发现里头有籽还不少，就从冰箱里摸出几瓣大蒜、一块豆腐，顺手添个菜。

小小一盘，鱼籽多半被炒碎，如一层薄沙，紧紧裹住颤巍巍的豆腐。入口粉糯，带着细微颗粒感，鲜味比鱼肉更深沉，隐约有点蟹黄的香气。

这一口，就能扒半碗饭。

真要好好吃上两口大块鱼籽，得等到过年前腌鱼那两天。两条五斤的大鱼，能取出一斤多籽，配点鱼泡，做成鱼籽豆腐锅。

鱼籽在滚油里绽开，表皮煎到焦黄锁住鲜味，豆腐顺着汤滑进锅里，炉火转小，咕噜咕噜，一锅端上来，鼓掌！到位！

这道菜一开春就吃不上了。“三月不吃鱼，四月不打鸟。”鱼籽是鱼卵，到春天就该在江湖里繁衍。

春节一过，藕汤、菜薹、鱼籽豆腐这武汉版岁寒三友一起下桥，就又是一年，又等一年。

(来源：HANS汉声)



2026年进口大片前瞻: 多元题材,蓄势待发

纵观近年来引进片的表现,2025年也是达到了一个巅峰。相对2023、2024年引进片80亿+的份额,2025年直接提升至108亿+的体量,尤其是《疯狂动物城2》和《阿凡达3》等片的强势输出下,好莱坞大有重现当年荣光的潜力。在新一年的片单里,同样蕴藏着不少种子大片。

《超级马力欧2》

当年《超级马力欧大电影》竟然在全球席卷13亿美元的惊人体量,这个IP早已脱胎于日本,成为了世界级IP。遗憾的是影片在内地市场表现有些平淡,仅斩获1.7亿的体量。接下来的续集可谓蓄势待发,将于清明节左右上映,有望同步引进内地市场。

《木乃伊》

这个系列已经在好莱坞盛行几十年,期间拥有无数的翻拍版本,尽管每个版本都未能产生经典,亦或市场端的爆款,但好莱坞依然孜孜不倦地持续输出中。最新版本的《木乃伊》如期而至,但对于这种“老登”的IP来说,如今已经非常吃亏,很难获得年轻观众的青睐。

《迈克尔杰克逊:巨星之路》

作为当今全球头号明星,迈克尔杰克逊的传记片终于来袭,当年皇后乐队的传记片《波西米亚狂想曲》一举拿到了8亿美元的惊人成绩,如今更进一步,《迈克尔杰克逊:巨星之路》有望延续这种壮举。

《揭秘日》

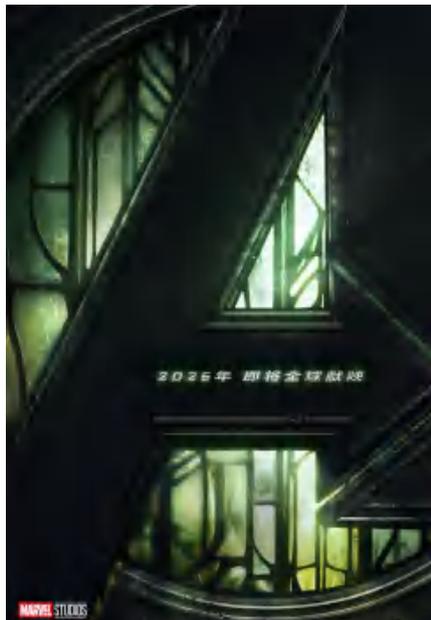
斯皮尔伯格2026年的新作《揭秘日》直指揭秘外星人这一主题,配合他最为擅长的科幻类型,因此还是颇为值得期待。如今79岁的全球顶级大导演斯皮尔伯格也是进入了生涯末期,属于拍一部少一部。影片有望成为今年的一个品质之作,期待斯皮尔伯格再度带来惊喜。

《玩具总动员5》

一个动画系列能够来到第五部,足以证明这个IP的含金量。更难能可贵的是,整个《玩具总动员》系列始终保持着极高的水准,也是拿到了非常可观的市场表现。如今《玩具总动员5》无疑是整个2026年动画领域的头号种子,成为暑期档前战作品,内地市场理应会有不错的表现。

《小黄人大眼萌3》

同样是另一全球顶级的IP,《神



偷奶爸》已经风靡全球,而它的衍生IP《小黄人大眼萌》同样炙手可热,系列已经来到了第三部。小黄人还是拥有着稳定的号召力,前作都在内地市场有不俗的表现,如今第三部放在了暑期档,期盼能够带动假期儿童受众以及合家欢群体。

《海洋奇缘》

又是一部迪士尼经典的公主系列,两部动画可谓炙手可热,尤其是第二部更是拿到了惊人的票房。系列很快迎来了真人版本,这也是迪士尼历来的策略。通过迪士尼之前的项目来看,真人品质参差不齐,不乏翻车的可能。

《奥德赛》

年度超重磅种子来袭,诺兰在导演了《奥本海默》之后,对人物传记电影有了大量的经验,最终揭露了他真正的野心,即执导荷马史诗《奥德赛》,这也属于诺兰从未染指的类型。以诺兰的顶级创作力,以及众星云集的加持,《奥德赛》一定会成为2026年最为璀璨的项目之一,诺兰有望再度创造品质和市场的双爆发。



《蜘蛛侠:崭新之日》

这是索尼和漫威合作之后,重新启动《蜘蛛侠》的第四部,前面三部可谓呼风唤雨,让蜘蛛侠重新回归到漫威一哥的位置。影片已经锁定了今年暑期档C位,届时将跟诺兰《奥德赛》一较高下。作为2026年漫威最为重要的项目之一,影片依然有望做到横扫全球,期盼内地市场能够引进上映。

《街头霸王》

街头霸王这个经典IP终于成功搬上了大银幕,这可是无数80后的图腾,是一种成长和陪伴。影片一系列物料曝光之后,粉丝便已经掀起狂潮。目前《街头霸王》的热度还是不错的,毕竟全球拥有基数巨大的粉丝量,但电影市场更多还是依靠路人观众的加持才行。

《勇敢者游戏3》

自从《勇敢者游戏》重启之后,系列不知不觉已经来到了第三部。这个系列因为巨石强森加入而备受瞩目,在全球市场均取得不错的成绩。



影片首部内地斩获近5亿体量,续集则迎来下滑。如今第三部再度来袭,不过还是面临着一系列压力,比如《复仇者联盟5》作为竞品的存在,注定会带来竞争。

《复仇者联盟5》

2026年头号种子无疑!也是全年的压轴级项目。当年《复仇者联盟4》可谓是布局十年的终极之战,在全世界横扫20亿美元+的成绩,内地票房更是狂卷40亿的恐怖体量。如今《复仇者联盟5》终于要来了,不过影片很难复制前作的奇迹,毕竟过去7年的漫威已经迎来了较大幅度的下滑。

《沙丘3》

2026年能够同时见证诺兰和维伦纽瓦组合,也属于活久见了。维伦纽瓦携《沙丘3》重磅来袭,竟然英勇地选择跟《复仇者联盟5》同一天开画,足以证明了他的信心和实力。《沙丘》系列历来都保持着极高的水准,相信这部系列收尾之作一定会成为经典之作。

(来源:犀牛娱乐)

速码! 长江云宝藏短剧清单 刷到停不下来

《现在开庭》

刘玉梅在给老伴王文勇取医疗费途中,被第一天当勤的城管何志伟拦下,以电动车违法停放为由扣留,刘玉梅苦苦哀求无果,又被何志伟诬陷她刚从取款机取的两万块是非法所得,银行职员也出面指控,一时之间刘玉梅无从辩解。医院多次打来电话催交手术费,无奈之下刘玉梅只得抢夺城管的电动车逃离现场,然而还没等送到医院便被逮捕入狱,判刑二十年。宣判之时,王文勇从昏迷中奇迹醒来,作为夏国唯一的皇家律师,不仅将整个城管队告上法庭,在庭上更是以一敌众舌战群雄。



《她在寒风中绽放》

与母亲相依为命的唐慕君,凭借自己出众的服装设计天赋在毕业设计大会上引起了当地服装大王杜瀚峰的关注。杜瀚峰不仅欣赏唐慕君的才华,还因她的眉目与自己初恋女友极为相似,特地邀请她参加自己公司的服装比赛。随后,唐慕君在雅致的服装大会上大放异彩,比赛完美落幕。然而,不幸的是,她的母亲却在此期间遭到陷害去世。这一事件激起了唐慕君追查真相的决心。在应对重重危机的过程中,她认祖归宗,回到了杜家。最终,唐慕君不仅将柯文心等人绳之以法,送进了监狱,自己也成为了雅致的管理者。

《新龙门客栈》

万历年间,朝局混乱,东厂厂公陆安宁为寻罗甸女王秘药构陷太傅傅云皋满门抄斩,傅逍遥逃至龙门镇。罗甸圣女金豆豆因救宋百龄获半张宝图。金豆豆被云天翔蒙骗,傅逍遥识破其身份假死被救。后二人联盟破解藏宝图秘密,却被陆安宁逼迫寻宝。皇陵中危机四伏,老不死身亡,关键时刻孛二子和寒梅剑姬现身。最终二人离开皇陵,回到龙门相亲相爱生活在一起。



《女子飞防队》

讲述了大学毕业的女青年张小麦立志用科技改变家乡返乡创立女子飞防队,带领乡村留守妇女实现自我价值的过程中,发生的一系列曲折故事。

张小麦作为乡村振兴中新农人的缩影生动诠释了"奋斗是青春最亮丽的底色"。

《史上最强少帅》

叶少龙和手机一起穿越到了自己所看的民国小说中,成为了坐拥无数金钱豪宅的上海滩的头号少帅。刚睁开眼,就意外听到自己目前的老爹大帅,即将遭到偷袭,而此刻他手机中已经完结的民国小说,竟又更新了内容。叶少龙发现,小说竟然会实时更新他所处的情况,父亲和自己身边的管家、副官竟都是卧底,一不小心更是会迎来死亡的结局。面对军阀对战、外敌入侵的混乱情况,他要如何坐稳少帅的位置?



来长江云APP 看更多免费好剧



2026 厦门鼓浪屿 高北土楼王
双动6日游

恭贺新禧
相约福建 过年啦
祝您新年快乐

报名热线: 027-87377777

2660 成人
发班日期: 2月17号(初一)

厦门鼓浪屿/高北土楼/集美学村/古田会议旧址
泉州古城/开元寺/西街/蟳埔村/南普陀/五缘湾

西安 过大年
西安纯玩双卧6日游

唐华清宫|秦兵马俑|白鹿原影视城|大明宫遗址公园|大唐芙蓉园
大唐不夜城|宋城千古情|大明宫遗址公园|八路军办事处
钟鼓楼广场|回民街|慈恩寺|西安博物院|永兴坊

班期: 2月17日(大年初一)

1599 元/人
不满65周岁补门票差215元

热线电话: 027-87377777

踏青游 欧洲
六国十二日

德国/法国/瑞士
意大利/奥地利/列支敦士登

团期: 2026/03/21

13800 元/人

报名热线: 027-87377777

武汉起止 武汉办理签证
全宿含餐 不为吃饭发愁
金牌领队 拍照打卡无忧
超值赠送: 欧洲流量卡+转换插头



喜子带你过大年,爆款线路任你选

喜子来了

不用做攻略,跟着喜子走! 本期旅游专版整理了东北、西安、海南、欧洲等热门目的地,涵盖 1599 元起的短途年味游,到 3180 元的东北深度游,一键解锁高性价比新春旅行,报名即享专属优惠,名额有限先到先得。

悦享冬日 暖晒广东

纯玩湛江 康养海陵岛
一路向南 双卧7日

湛江《观军港+游艇》/康养《海陵岛》
打卡中国地质博物馆《南楼村》

发班日期: 02月04日

1699 元/人
自费: 299/人

1晚龙湾海景公寓
1晚海陵岛海景公寓
1晚树湾酒店

喜子来了

大东北民俗村/鄂伦春家访/亚布力滑雪/童话雪乡
泼水成冰/雪地篝火/桦甸山/千人秧歌/雪地挖参
雪地驯鹿秀/俄罗斯风情/小堡打卡“尔滨”

发班日期: 2月7日

3180 元/人

参考航班
HU7067 (19:30-22:55)
MU593 (07:55-11:30)

自费项目优惠价格1100/人报名时收

趣海南
跟着喜子来了去三亚过小年

博鳌往返|双飞5日游

流感来袭别乱用药，分清普通感冒与流感，科学应对少走弯路

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 李丽

流感高发季来临，身边常会有人出现咳嗽、发烧、流鼻涕等不适症状，不少人第一时间就想着服用感冒药，甚至有人直接将抗流感药物当作普通感冒用药来使用。但实际上，普通感冒和流感尽管症状有相似之处，实质却并不相同，下面就让我们一起了解一下！

1. 普通感冒与流感有什么区别？

(1) 病原体不同

普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等多种常见病毒引发，这类病毒在自然环境中分布广泛，当人体自身免疫力有所下降时，就容易受到这类病毒的侵袭而患病。流感的致病原则是流感病毒，主要包含甲型、乙型、丙型三类，其中甲型流感病毒的变异速度快、变异能力强，极易引发大范围的流感疫情。

(2) 症状表现有差异

普通感冒的整体症状相对轻微，核心表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽喉痒和咳嗽等上呼吸道症状，一般不会出现发热症状，即便有低热也症状不明显，乏力、肌肉酸痛等全身性的不适表现也几乎不会出现。流感则是急性起

病，发病后会突然出现高热症状，体温常常能达到 39℃ 及以上，同时会伴随明显的头痛、浑身乏力、肌肉酸痛等全身性症状，咽喉肿痛、干咳、流涕等上呼吸道症状也会同时出现。

(3) 传染性不同

普通感冒的传染力较弱，主要通过飞沫传播的方式扩散，一般不会造成大规模的群体感染。流感的传染性则极强，在人员密集的场合，病毒极易快速传播，短时间内就可能出现多人相继感染的情况。

(4) 病程和预后有别

普通感冒的病程较短，通常 5 至 7 天便可自行痊愈，患病后几乎不会引发严重的并发症。流感的病程则相对更长，身体恢复的时间也因个人体质不同而有差异，一般需要 1 到 2 周才能康复，且流感很容易诱发各类并发症，比如肺炎、心肌炎、脑膜炎等。

2. 如何正确应对普通感冒与流感？

(1) 普通感冒的应对

针对普通感冒，治疗的核心是以缓解具体症状为主。如果身体的不适症状较轻，可通过

保证充足休息、增加饮水量、保持室内空气的流通性等方式，让身体自行调节缓解症状。若出现鼻塞、流涕的症状，可借助生理盐水清洗鼻腔，减轻鼻腔黏膜的充血和水肿状态，缓解鼻部不适；若咳嗽症状较为明显，可适当服用止咳类药物改善。需要特别注意的是，切勿自行随意服用抗生素，滥用抗生素可能导致细菌产生耐药性，引发一系列不良后果。

(2) 流感的应对

一旦确诊为流感，需在专业医生的指导下，尽早服用奥司他韦等抗病毒药物，这类药物能够有效抑制流感病毒在体内的复制，帮助减轻患病症状、缩短病程，同时降低并发症的发生几率。患病期间，患者要保证充足的休息，多补充水分，保持室内空气清新，尽量避免前往人员密集的公共场所，防止将病毒传染给他人。

结束语

在流感高发的这段时间里，我们要提升对普通感冒和流感的认知水平，科学且合理地选择治疗方式。愿大家都能平稳度过流感高发季，始终保持健康的身体状态！

阿尔茨海默病如何早发现？医生教你看懂早期表现

中国人民解放军 95829 部队医院 神经内科 朱忠勇

在老龄化不断加剧的当下，阿尔茨海默病逐渐成为影响老年人生活质量的重大健康问题，它不像一些急性疾病那样来势汹汹，而是悄无声息地发展，一点点侵蚀患者的认知功能，很多患者和家属在疾病发展到较为严重的阶段才察觉，此时往往已经错过了最佳的治疗和干预时机，其实，阿尔茨海默病在早期是有一些表现可以察觉的，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 近期记忆减退十分明显

阿尔茨海默病早期，患者近期记忆减退的情况较为突出，他们可能会频繁忘记刚刚发生的事情，比如刚刚和家人聊过天，转头就忘记聊天的内容；刚把东西放在某个地方，过一会儿就怎么也想不起来放哪儿了，甚至会怀疑是被别人拿走了，这种遗忘和正常衰老导致的偶尔健忘不同，它发生的频率更高，而且会影响日常生活，比如，患者可能会忘记关水龙头，或者忘记关煤气，家属如果发现老人经常出现这类情况，就要提高警惕了。

2. 语言表达出现障碍

在疾病早期，患者的语言能力也会受到影

响，他们可能会在说话时突然停顿，努力寻找合适的词汇来表达自己的想法，比如，想说“手机”，却一时想不起来这个词，随着病情的发展，患者说话可能会变得简单、含糊不清，语法也容易出现错误，有时候，他们甚至无法理解别人说的话，导致交流出现困难，比如，家人跟患者说一件事情，患者却完全不明白在说什么。

3. 定向能力混乱

定向能力包括对时间、地点和人物的认知，阿尔茨海默病早期，患者的定向能力可能会出现紊乱，他们可能分不清上午和下午，不知道今天是几号、星期几；在熟悉的地方也可能迷路，找不到回家的路；甚至会认不出镜子中的自己或者长期陪伴的家人。

4. 性格和行为出现改变

部分患者在疾病早期会出现性格和行为方面的改变，原本性格开朗、温和的人可能会变得容易生气、焦虑，为了一点小事就大发脾气；而原本内向、安静的人可能会变得过于活跃，甚至做出一些不合常理的行为，比如，有的患者会出现“收藏癖”，把一些没用的东西，

像废纸、空瓶子等，都收集起来，舍不得扔掉；还有的患者会怀疑配偶不忠、家人偷窃，出现被害妄想的症状。

5. 处理复杂事务能力下降

在日常生活中，患者处理复杂事务的能力会逐渐下降，比如，他们可能无法按照步骤完成烹饪一道菜的任务，不是忘记放盐，就是把菜烧焦；在管理财务方面也会出现问题，可能会重复付款，或者忘记缴纳各种费用，而且，他们很难同时完成多项任务，比如一边接电话一边整理物品，往往会手忙脚乱，什么都做不好。

6. 结束语

阿尔茨海默病的早期表现虽然比较隐匿，但只要我们细心观察，还是能够发现的，如果发现家中老人出现了上述这些情况，不要觉得这是正常的衰老现象而忽视不管，应及时带老人到医院的神经内科或记忆门诊就诊，判断是否患有阿尔茨海默病。早期发现、早期诊断和早期干预，对于延缓疾病的进展、提高患者的生活质量有着非常重要的意义，让我们多关注身边的老人，用爱和耐心守护他们的健康！

骨科科普：关节扭伤小常识

枣庄市市中区人民医院 秦晓宇

1. 什么是关节扭伤

定义：关节在外力作用下瞬间超过生理活动范围，导致韧带、关节囊等软组织被过度牵拉或部分撕裂，称为扭伤；若伴有肌腱、肌肉损伤则统称“软组织损伤”。

好发部位：踝关节（最常见，占急诊运动损伤 30% 以上）、膝关节、腕关节、手指近节指间关节。

2. 受伤瞬间发生了什么

机械过程：足部内翻 > 30° 时，距腓前韧带最先被拉紧，拉力超过其抗张强度（约 15 N/mm²）即出现撕裂。

炎症反应：伤后 2 h 内血管扩张、血浆渗出→肿胀；6~12 h，白细胞聚集→局部发热、疼痛。

修复时程：①炎症期（0~7 d）：血肿+纤维蛋白网架；②增殖期（1~6 周）：成纤维细胞分泌胶原，Ⅲ型为主；③重塑期（6 周~1 年）：Ⅲ型胶原逐渐被 I 型替代，抗拉强度恢复至原来的 60~80%。

3. 现场识别：先排除骨折

以下情况高度怀疑骨折，应立即就医：

①畸形或异常活动；②骨性压痛（按压骨突剧痛）；③无法负重 ≥ 4 步；肿胀 > 2 cm 或皮下瘀血迅速扩大。

简易自检：做“挤压试验”（距腓前韧带）或“抽屉试验”（膝关节前交叉韧带），疼痛明显但无过度松弛提示 I~II 度扭伤。

4. 急性期处理：POLICE 原则

P (Protection) 保护：支具、弹力绷带或硬纸板临时固定，减少二次损伤。

OL (Optimal Loading) 适度负重：疼痛可耐受范围内早下地、早活动，能促进胶原排列；完全制动 > 7d 反致韧带强度下降。

I (Ice) 冷敷：0~48 h 内每次 15~20 min，间隔 ≥ 1 h，避免直接贴皮肤冻伤。

C (Compression) 加压：弹力绷带“8”字包扎，松紧以能插入一指为宜；过夜睡觉可松懈。

E (Elevation) 抬高：高于心脏水平，利于静脉回流，减少肿胀。

5. 康复期这样做，减少再伤

阶段一（0~2 周）：目标消肿止痛。每日 3~4 次踝泵 / 股四头肌等长收缩；借助弹力带做轻柔无疼痛范围主动活动。

阶段二（2~6 周）：恢复关节活动度与力量。平衡垫单脚站 30s → 闭眼 30s；弹力带背屈、跖屈、内外翻各 3×15 次；自行车低阻力 20 min。

阶段三（6 周以后）：功能训练。纵跳、侧跳、折返跑；运动前动态拉伸，运动后静态拉伸；逐步返回专项运动，佩戴半刚性护踝 3 个月。

6. 预防再扭伤的四件小事

鞋：鞋底过软增加侧向翻转风险，可选择外侧有加固、鞋帮高度 ≥ 踝尖上 2 cm 的运动鞋。场地：不平整草地、碎石路使踝跖屈位内翻概率升高 3 倍，夜跑须照明。

热身：动态拉伸 5 min + 小步高抬腿 1 min，可提升关节位置觉 30%。

肌力：腓骨肌、胫前肌每周 2 次抗阻训练，坚持 6 周可将再伤率从 20% 降至 7%。

7. 何时需要手术

韧带完全断裂伴明显关节不稳（前抽屉试验 > 10 mm）；合并距骨软骨损伤或撕脱骨折移位 > 2 mm；保守治疗 3~6 个月仍持续疼痛、反复肿胀；高水平运动员为缩短康复期、恢复竞技强度，可早期行韧带重建 / 修补。

远离遗传病，婚检为何重要

聊城市东昌府区妇幼保健院 王蕾

结婚是人生大事，孕育健康后代更是家庭幸福的基石。然而，我国每年新增出生缺陷约 90 万例，出生缺陷已成为婴儿死亡的第二大原因。面对这一严峻现实，婚前医学检查（简称婚检）作为预防遗传病、保障母婴健康的第一道防线，其重要性不容忽视。

1. 婚检是什么？

婚检，即婚前医学检查，是指准备结婚的男女双方在结婚登记前进行的医学检查、婚育健康指导和咨询服务。它不同于常规体检，婚检重点关注与婚姻和生育相关的疾病，包括遗传病、传染病、精神疾病以及生殖系统疾病等。

2. 婚检查什么？

(1) 遗传病筛查

遗传病是由遗传物质改变引起的疾病，具有先天性、家族性和终身性等特点。我国每年约有 90 万例出生缺陷儿，其中很大一部分与遗传病有关。婚检中的遗传病筛查主要包括：

地中海贫血：我国南方地区高发，若夫妻双方均为携带者，后代有 25% 的概率患重症地贫。血友病：一种 X 染色体隐性遗传病，男性发病，女性多为携带者。

苯丙酮尿症 (PKU)：若未及时发现，新生儿可能出现智力障碍。

先天性聋哑：约 60% 的先天性耳聋与遗传相关，可通过基因检测发现。

通过家族史的询问、系谱分析和必要的基因检测，医生可以评估遗传病的风险，指导生育决策。

(2) 传染病检查

传染病不仅影响夫妻双方的健康，还可能通过母婴传播给下一代。婚检中的传染病检查主要包括：

乙型肝炎：我国是乙肝大国，乙肝病毒可通过母婴传播，导致新生儿感染。

梅毒：梅毒螺旋体可通过胎盘传染给胎儿，引起流产、早产或先天梅毒儿。

艾滋病：HIV 病毒可通过性接触和母婴传播，早期发现可采取措施阻断传播。

(3) 生殖系统检查

生殖系统的健康直接关系到生育能力。婚检中的生殖系统检查包括：

生殖器官检查：检查有无畸形、疾病，如无生育能力或需要暂缓生育的情况。

精液分析：评估男性的生育能力。

妇科检查：发现女性生殖系统的疾病，如子宫肌瘤、卵巢囊肿等。

3. 婚检的重要性

(1) 预防遗传病，提高出生人口素质

通过婚检，可以及时发现遗传病的携带者，进行风险评估和优生指导，避免严重遗传病患儿的出生。例如，地中海贫血的筛查可以有效避免重型地中海贫血儿的出生。

(2) 阻断传染病传播，保障母婴健康

婚检能够发现潜在的传染病，如乙肝、梅毒和艾滋病等，及时采取干预措施，防止疾病在夫妻间传播，避免母婴传播。

(3) 发现生殖系统疾病，促进生殖健康

婚检可以发现生殖系统的异常，如生殖器官畸形、肿瘤等，及时治疗，保障夫妻双方的生殖健康。

(4) 提供健康指导，促进家庭幸福

婚检不仅是一次医学检查，更是一次健康教育的机会。医生会根据检查结果，提供性知识教育、计划生育指导和避孕方法选择等服务，帮助新人建立健康的生活方式。

4. 婚检的现状与挑战

自 2003 年取消强制婚检后，我国婚检率一度大幅下降，导致出生缺陷率上升。近年来，随着政府的大力宣传和免费婚检政策的推广，婚检率有所回升。2020 年，全国婚检率达到 68.4%。

然而，仍有一些人对婚检存在误解，认为“身体健康无需婚检”或“婚检会泄露隐私”。实际上，婚检是对自己和伴侣的健康负责，是预防疾病、保障下一代健康的重要手段。

5. 结语

婚检是预防遗传病、保障母婴健康、提高出生人口素质的重要手段。每一对准备步入婚姻的恋人，都应主动接受婚检，用科学守护爱情，用健康迎接未来。

急诊遇心搏骤停，这些基础急救动作普通人也能学会

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）护理部 雷雅婷

在日常生活中，心搏骤停的突发状况防不胜防，心搏骤停发生后的4-6分钟是公认的抢救黄金时间，这一时段内专业救援人员往往难以迅速抵达现场，而普通人若能掌握基础的急救动作，便能在关键时刻为患者争取宝贵的生存机会，下面我们一起来了解一下该怎么做吧！

1. 首先判断意识与呼吸

发现有人突然倒地后，首要的就是快速判定患者的意识和呼吸状态，这是开展后续急救的前提。施救者可轻拍患者双肩，同时俯身在其耳边大声呼喊，观察患者是否有肢体反应或言语反应，若患者毫无动静，即为意识丧失。完成意识判断后，需在5-10秒内完成呼吸检测，通过直视患者胸部观察是否有起伏，同时将耳朵贴近患者口鼻感受气流，若患者无呼吸，

或仅出现微弱的濒死叹息样呼吸，即可判定大概率发生心搏骤停，需立即启动急救流程。

2. 立刻呼叫急救并取来 AED

确认患者发生心搏骤停后，切勿独自开展急救，要第一时间大声向周围呼救，寻求现场人员的协助。安排专人快速拨打120急救电话，告知地点等详情，同时，安排另一人尽快寻找并取得自动体外除颤器（AED）。目前在商场、车站、社区服务中心、医院等各类公共场所均已普遍配备，及时取用能大幅提升抢救成功率。

3. 及时进行胸外按压

在等待AED送达和急救人员赶来的间隙，需立即为患者实施胸外按压，维持患者的基础血液循环。首先将患者平放在坚硬、平整的平面上，解开其胸部衣物，精准找到两乳头连线

的中点，也就是胸骨中下1/3交界处，这是胸外按压的准确位置。随后将一只手的手掌根部紧贴该位置，另一只手掌根部重叠在第一只手上，手指交叉相扣并向向上翘起，避免按压时触碰患者肋骨造成二次伤害。施救者要保持上半身前倾，双肘关节伸直且固定不动，利用上半身的重量垂直向下按压，按压深度控制在5-6厘米，按压频率保持100-120次/min，每次按压后要让患者胸廓充分回弹，才能保证按压的实际效果，切勿中途随意停止按压。

4. 开放气道与人工呼吸

胸外按压需遵循规范的操作配比，每完成30次按压后，就要及时为患者开放气道并进行2次人工呼吸，两者交替进行。开放气道时，用手轻轻将患者头部后仰，同时抬起其下颌，

使患者的口腔与咽喉保持一条直线，解除气道梗阻，保证呼吸道通畅。之后用拇指和食指捏住患者鼻翼，防止吹气时气流从鼻腔漏出，施救者正常吸气后，用嘴完全包裹住患者的嘴部，缓慢向其口中吹气，每次吹气时长约1秒，以看到患者胸部微微隆起为有效吹气标准。吹气结束后，立即松开捏住鼻翼的手指，让患者的胸廓自然回落，完成自然呼气，随后继续回到胸外按压的操作中，循环往复。

5. 结束语

心搏骤停的急救，是一场分秒必争的生命赛跑，我们虽然不是专业的医护人员，没有系统的急救知识，但只要认真学习、熟练掌握这些基础的急救动作，就能在他人遭遇生命危险的关键时刻，勇敢地伸出援手，为身边人撑起一把“生命保护伞”。

子宫肌瘤到底切不切？妇科医生教你科学判断

大冶市妇幼保健院 妇产科 黄玲云

子宫肌瘤是女性生殖系统中很常见的良性肿瘤，很多女性在体检的时候都会发现自己有子宫肌瘤，而发现肌瘤之后，大家最关心的问题就是到底要不要切除。其实子宫肌瘤的治疗并不是一刀切的模式，而是需要结合多方面的因素综合考量，这既关系到肌瘤本身的情况，也和患者的年龄、身体状况以及生育需求密切相关，接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 判断是否切除要先看肌瘤的相关情况

(1) 肌瘤的大小

肌瘤大小是判断是否需要切除的一个重要参考因素，但它并不是绝对的指标。如果肌瘤体积比较小，而且没有引起任何不适症状，那么通常不需要立即进行手术切除，只需要定期到医院复查，监测肌瘤的生长变化就可以了。

但如果肌瘤的体积很大，已经压迫到了周围的器官，那么就需要考虑通过手术来解除压迫。

(2) 肌瘤的生长位置

肌瘤生长的位置和是否需要切除也有着密切的联系。有些肌瘤长在子宫的表面，也就是浆膜下肌瘤，它们通常不会影响到月经，也不容易引起明显的不适，所以这类肌瘤在没有症状的情况下可以暂时观察。而有些肌瘤长在子宫肌壁间或者黏膜下，尤其是黏膜下肌瘤，很容易导致月经量增多、经期延长，甚至会引起贫血等问题，即便这类肌瘤体积不大，也可能需要及时进行治疗。

(3) 肌瘤的生长速度

大家还需要关注肌瘤的生长速度，如果在定期复查的过程中，发现肌瘤在短时间内生长得非常快，那么就需要提高警惕，因为生长过快的

肌瘤有可能存在性质改变的风险，这种情况下医生通常会建议进一步检查，必要时进行手术切除。

2. 患者自身的状况也是重要的判断依据

(1) 患者的年龄和生育需求

对于有生育需求的育龄女性来说，处理子宫肌瘤会更加谨慎。如果肌瘤没有影响到怀孕，也没有引起明显症状，医生一般会建议先尝试备孕，在分娩之后再根据情况处理肌瘤。但如果肌瘤的位置或者大小已经影响到了受孕，或者在怀孕期间有可能引发流产、早产等风险，那么就需要在备孕前进行手术治疗。而对于已经绝经的女性来说，由于体内雌激素水平下降，肌瘤通常会停止生长，甚至逐渐萎缩，所以绝经后的女性如果肌瘤没有引起不适，大多不需要手术，只需要定期随访即可。

(2) 患者的症状表现

患者自身的症状是决定是否手术的关键因素。如果肌瘤没有引起任何不适，那么不管肌瘤大小如何，都可以选择保守观察。但如果肌瘤导致了月经量过多、经期延长、严重腹痛、性交疼痛，或者已经出现了贫血、压迫症状等情况，就说明肌瘤已经对身体健康造成了影响，此时就需要考虑手术切除。

3. 结束语

子宫肌瘤切不切，从来都没有一个固定的答案，它需要医生结合肌瘤的大小、位置、生长速度，以及患者的年龄、生育需求和症状表现等多方面因素综合判断。大家在发现子宫肌瘤之后，不必过度恐慌，更不要盲目要求手术，而是要及时咨询专业的妇科医生，遵循医生的建议选择合适的处理方式。

“菊花”奇痒难耐？肛肠科医生的“止痒锦囊”请收好！

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）肛肠科诊疗中心六病区 胡玮

你是不是也有过这样的尴尬时刻：正襟危坐开会时，突然“菊花”传来一阵难以言说的瘙痒，像有无数蚂蚁在秘密集会？别慌，这种“难言之隐”其实非常普遍，今天就让我们用轻松的方式，聊聊如何优雅地应对肛周瘙痒！

先来破案：谁在骚扰你的“菊花”？

瘙痒不是凭空而来的，常见“嫌疑犯”有这几个：

- ★ 卫生“双面人”：擦得太用力或没擦干净都会惹麻烦。残留物刺激皮肤，过度清洁又会破坏保护层。
- ★ “汗蒸房”住户：紧身裤、不透气面料给肛门开了个私人汗蒸房，潮湿环境是真菌和细菌的派对天堂。
- ★ 吃货的代价：辛辣美食、咖啡因、酒精可能是你“菊花”的隐形刺客。
- ★ 小毛病大信号：痔疮、肛裂、寄生虫（比

如蛲虫）也会拉响瘙痒警报。

这些“神操作”请立即停止！

- ★ 暴力挠痒：指甲藏污纳垢，抓破皮肤可能引发感染，越抓越痒，恶性循环。
 - ★ 热水“烫”刑：高温水冲洗虽有一时爽，但会带走皮肤天然油脂，加重干燥瘙痒。
 - ★ 偏方乱敷：牙膏、风油精、大蒜...这些网红偏方很可能刺激娇嫩皮肤，雪上加霜。
- 肛肠科医生的“止痒三部曲”
- 第一步：温柔清洁，像对待婴儿一样
 - ★ 如厕后用温水轻柔冲洗，再用柔软毛巾或婴儿湿巾蘸干（不是擦干！）。
 - ★ 每天一次温水坐浴（10-15分钟），水中可加少量食盐，帮助舒缓和清洁。
 - 第二步：打造凉爽“呼吸环境”
 - ★ 选择纯棉透气的内裤，避免紧身裤。
 - ★ 久坐时不妨偷偷来个“臀部分腿坐”，

给“菊花”一点通风空间。

- ★ 如果容易出汗，可轻拍少量婴儿爽身粉保持干爽（但不要形成厚粉层）。
- 第三步：饮食“排雷”
- ★ 记录饮食日记，找到可能诱发瘙痒的食物“元凶”。
- ★ 增加膳食纤维（蔬菜、水果、全谷物），让排便更顺畅，减少刺激。
- ★ 多喝水，稀释可能刺激肛门的代谢物。
- ★ 家庭药箱里的“救星”（使用前请咨询医生或药师）
- ★ 护臀霜来帮忙：氧化锌软膏能形成保护膜，隔离刺激。
- ★ 低剂量激素药膏：对于严重炎症，短期使用氢化可的松软膏（1%）可快速缓解，但别超过一周。
- ★ 抗真菌药：如果怀疑是真菌感染（常伴

皮肤发红、脱屑），可尝试克霉唑类药膏。

什么时候必须看医生？

如果出现以下情况，请放下羞涩，速速就医：

- ★ 瘙痒持续超过一周，家庭护理无效
 - ★ 发现出血、肿块、持续疼痛
 - ★ 分泌物异常或异味
 - ★ 怀疑寄生虫感染（夜间瘙痒特别明显）
- 记住，肛肠科医生见过的情况比你想象的丰富得多，没有什么不好意思的！
- 终极提醒：预防优于治疗
- 养成好习惯：“菊部”地区轻柔清洁、穿透气衣物、饮食均衡、不久坐不动。你的“菊花”其实不求奢华待遇，只想要一点温柔关怀。
- 最后送上一句：“菊花”健康，坐卧安宁。从今天开始，用科学和幽默的心态，照顾好这个“低调又重要”的部位吧！

卵巢囊肿：超声报告上的“囊”里乾坤，哪些需要警惕？

武汉市东西湖区人民医院 超声影像科 徐学秦

当体检单上跳出“卵巢囊肿”四个字，不少女性心里直打鼓：是肿瘤吗？会影响生育吗？别着急，超声检查就像给卵巢做了次透视，咱们今天就教你看懂这个“水囊”的真相。

1. 超声下的囊肿到底是什么？

卵巢囊肿就是卵巢里长出的液体包块，超声图像上看着像个黑色圆球。根据形成原因，主要分为两类：

生理性囊肿通常和月经周期有关，属于卵巢正常工作的“副产品”。比如卵泡没破裂排卵形成的滤泡囊肿，或是排卵后黄体持续存在的黄体囊肿。这类囊肿边缘整齐、形状圆润，多数在2-3个月内自行消失，像身体里的“临时工”，到期自动离开。

病理性囊肿则和月经无关，属于赖着不走

的“常住客”。常见的有子宫内膜组织跑到卵巢形成的巧克力囊肿（内部积着黏稠的陈旧血液），卵巢组织异常增生形成的囊腺瘤（内部可能有分隔或小突起），含有油脂毛发的畸胎瘤，以及相对少见但需高度警惕的恶性卵巢肿瘤。简单来说：来得快去得快的大多没事，长期驻扎的则需留个心眼。

2. 超声报告重点看哪些指标？

拿到报告别被术语吓住，抓住四个关键点自己也能初步判断。先看大小和形状：小于5厘米的圆形或椭圆形囊肿良性概率高，大于5厘米又不规则的就要多留心了。再看边缘干不干净：边界清晰光滑的多半没事，边界模糊粘连的可能有风险。接着观察内部构造：纯黑色无回声区往往是清亮液体最安全；低回声像磨

砂玻璃可能藏黏稠血液；强回声或混合回声可能是油脂钙化的信号。最后查血流信号：没血流或血流稀疏的基本安全，血流丰富杂乱的可能是恶性肿瘤的“供血通道”，必须警惕。比如报告写“右侧卵巢3厘米纯液性囊肿，边界清无血流”，基本可放宽心；若写“混合回声带乳头突起，血流丰富”，就赶紧找医生。

3. 查出囊肿的应对三步法

第一步先别慌看背景：育龄女性无症状且囊肿小于5厘米，大概率是生理性的。记得月经干净后3-5天复查B超，很多囊肿会随月经消失。第二步持续存在要盯梢：如果囊肿稳定存在3个月以上但超声特征良好（比如单纯无回声边界清），医生通常建议每3-6个月复查一次，接近绝经期女性可以监测到绝经后自

然萎缩。第三步出现这些信号要考虑手术：囊肿超过5厘米还持续增大、超声提示恶性可能（如带实性成分或腹水）、引发急性腹痛（可能是囊肿扭转破裂）或压迫膀胱尿频等情况，就别犹豫及时处理。

总之，虽然卵巢囊肿无法完全预防，但可以降低风险：每年一次妇科B超能早发现苗头；突发下腹剧痛别硬扛；慎用含激素的卵巢保养产品，避免刺激囊肿生长。必须强调的是卵巢囊肿并不意味着就是卵巢癌！绝大多数囊肿是良性的，生理性囊肿会自行消退，病理性囊肿多数也是生长缓慢的“慢性子”。超声报告是重要线索，但最终诊断必须由医生结合临床判断。与其对着百度焦虑失眠，不如做好定期随访。

宝宝泪眼汪汪、眼屎多？警惕先天性泪道阻塞！泪道探通术——为宝宝泪管“打通通道”

武汉普瑞眼科医院 李强

新手爸妈照护宝宝时，若发现孩子无故泪眼汪汪，眼角眼屎反复滋生难清理，要警惕先天性泪道阻塞。这是婴幼儿常见眼部问题，家长无需过度焦虑，泪道探通术是安全有效的解决办法，下面让我们共同了解一下吧。

1. 认识先天性泪道阻塞

(1) 基本定义与病因

先天性泪道阻塞是婴幼儿高发先天性眼部异常，阻塞可发生在泪点、泪小管、泪囊、鼻泪管等部位。多数因宝宝出生时，鼻泪管下端Hasner瓣残膜部分或完全遮挡开口引发，少数由骨性结构阻塞导致。

(2) 需要警惕的典型症状

宝宝无哭闹时也泪眼朦胧，泪水常挂眼角；眼角反复出现黄白色眼屎，擦拭后很快再生；分泌物过多让眼皮浑浊、睁眼费力；轻按内眼角下方，会有黏液或脓液溢出。这类问题并不难治，超九成宝宝通过泪囊按摩配合遵医嘱用药可自

愈，若保守治疗数月无改善，可考虑泪道探通术。

2. 泪道探通术的核心信息

(1) 手术的基本概念

泪道探通术是临床矫治先天性鼻泪管阻塞，也就是新生儿泪囊炎的经典成熟术式，手术时医生会采用专用精细探针，从宝宝下眼睑内侧的泪点处缓缓伸入泪道，通过精准操作来疏通鼻泪管下端未开放的残膜，或是扩宽局部狭窄的通道。

(2) 适宜的手术时机

宝宝出生后3到6个月是泪道探通术的治疗黄金时期，这个阶段宝宝眼部组织娇嫩且自我修复能力强，我们选择此时手术不仅成功率更高，造成的创伤也格外微小，术后恢复也更顺利。

(3) 手术的安全性及舒适度

这类手术属于门诊微创小操作，创伤轻微且术后易恢复，家长们无需过度担忧。术前会为宝宝滴用表面麻醉眼药水，术中宝宝仅会产生短暂异物感，探针探通阻塞部位时可能有轻微不适，手术结束后哭闹便能快速平复。

生短暂异物感，探针探通阻塞部位时可能有轻微不适，手术结束后哭闹便能快速平复。

(4) 探通失败后的应对

临床中少数宝宝首次泪道探通术未能达到理想效果，这种情况下医生通常会建议间隔2到4周后进行二次探通；若多次探通干预后症状仍无明显改善，医生也会进一步评估宝宝泪道发育情况，针对性制定个性化治疗方案，比如泪道置管等其他有效方式。

3. 术前准备与术后护理

(1) 术前的必要准备

术前需由专业眼科医生为宝宝完成全面检查，明确确诊先天性泪道阻塞的同时，排除其他可能引发类似症状的眼部疾病，同时通过泪道冲洗检查精准定位阻塞部位，明确阻塞具体性质。家长要主动向医生说明宝宝近期身体状况，备好宝宝的病历资料、医保卡，同时准备好安抚奶嘴、宝宝喜爱的玩具等物品；饮食上

术前1到2小时不要让宝宝吃得过饱，术前30分钟需严格禁食禁哺乳，同时也要避免宝宝过度饥饿引发哭闹。

(2) 术后的护理要点

术后门诊留观15-30分钟，做好保暖，观察鼻腔出血、体温、面色及精神状态，术后1小时至2-3天发热需及时就医。严格遵医嘱足量足疗程滴抗生素滴眼液1-2周，滴药前洗手，避免药瓶接触眼睛。术后坚持泪囊按摩1个月，洗净手后用食指指腹按压内眼角与鼻根间泪囊区，沿鼻翼轻柔下滑按压，每日2-3次、每次10-15下，按摩后滴眼药水。术后一周避免脏水入眼，用专用毛巾擦拭眼部，保持清洁。

4. 结束语

希望家长们熟知相关知识，发现宝宝眼部异常及时就医，科学呵护宝宝眼部健康，助力宝宝健康成长。

缺牙不用愁，种植牙给你好口福

武汉市青山区工人村街社区卫生服务中心 黄哲君

牙齿，是我们咀嚼食物、享受美食的关键工具，也是展现自信笑容的重要元素，一口健康完整的牙齿，能让我们尽情品尝世间的美味佳肴，自信地与人交流沟通，然而，生活中，由于意外撞击、严重的龋齿、牙周病等原因，不少人面临着缺牙的困扰，缺牙不仅影响我们的咀嚼功能，导致食物无法充分咀嚼就咽下，增加肠胃负担，还可能影响面部美观，那么，面对缺牙问题，我们该如何解决呢？接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 种植牙，修复缺牙的理想选择

在众多修复缺牙的方法中，种植牙凭借其独特的优势，成为了越来越多人的首选，种植牙并非是在口腔里种下一颗真的牙齿种子，而是通过医学方式，将与人体骨质相容性高的纯钛金属，经过精密的设计，制造成类似牙根的

圆柱体或其他形状，以外科手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内，经过一段时间后，人工牙根与牙槽骨会紧密结合，就像真牙扎根在牙槽骨里一样稳固，然后，在人工牙根上制作牙冠，这样一颗完整的种植牙就完成了。

2. 种植牙的显著优势

(1) 稳固耐用，接近于真牙

种植牙的人工牙根与牙槽骨通过骨结合的方式紧密相连，具有很强的稳定性，它可以像真牙一样扎根在口腔中，能承受较大的咀嚼力，无论是吃硬的食物，如坚果、排骨，还是吃黏性较大的食物，都不容易松动或脱落，而且，只要护理得当，种植牙的使用寿命可以很长，能陪伴我们很长时间，为我们提供持久的咀嚼功能。

(2) 舒适美观，自然逼真

种植牙没有传统假牙的基托和卡环，不会

让患者有明显的异物感，佩戴起来非常舒适，同时，种植牙的牙冠可以根据患者的口腔情况和自身需求，定制出与真牙相似的颜色、形状和大小，外观上几乎与真牙无异，安装好后，无论是从正面看还是侧面看，都十分自然逼真，能让患者重新拥有自信的笑容。

(3) 保护邻牙，维护口腔健康

传统的修复缺牙方法，如烤瓷牙，需要磨除缺牙两侧的健康邻牙来固定假牙，这会对邻牙造成一定的损伤，而种植牙是独立存在的，不需要依靠邻牙来支撑，因此不会对邻牙造成任何伤害，它还能有效防止缺牙导致的邻牙倾斜、对颌牙伸长等问题，维护口腔的整体健康和稳定。

3. 种植牙的适用人群

种植牙虽然优势众多，但并不是所有人都适合，一般来说，身体健康状况良好，口腔卫

生习惯良好，牙槽骨骨量足够，能够满足种植体植入要求的人群比较适合种植牙，不过，一些患有严重全身性疾病，且病情未得到有效控制的患者，以及口腔内有严重牙周病、咬合关系严重紊乱等问题的患者，需要先治疗相关疾病，待病情稳定后，在医生的评估下再决定是否可以进行种植牙手术。

4. 结束语

缺牙不再是让人烦恼的问题，种植牙为我们提供了一个理想的解决方案，以其稳固耐用、舒适美观、保护邻牙等优势，让我们重新拥有好口福，尽情享受美食带来的快乐，如果你也正被缺牙问题困扰，不妨到正规的口腔医院咨询专业医生，了解自己是否适合种植牙，相信在种植牙的帮助下，你一定能重拾自信笑容，开启美好的生活！

结石术后护理，警惕这些信号，让你安心康复！

湖北省荣军优抚医院 护理部 陈敏

手术成功仅仅是治疗的第一步，术后的康复护理同样关键。很多结石患者误以为结石排出就万事大吉，从而忽视了身体的保养，导致并发症甚至面临二次手术的风险。为了平稳度过恢复期，患者需要密切关注身体发出的细微信号，识别潜在的危险，从而真正实现安心康复。

1. 关注尿液颜色变化

术后排尿是患者观察自身状况最直观的窗口。由于手术过程中输尿管或肾盂黏膜难免受到轻微损伤，绝大多数患者在术后几天内都会出现淡红色的血尿，这属于正常现象，通常会随着时间推移自行好转。但是，如果尿液颜色突然加深，呈现出鲜红色或洗肉水样，甚至尿液中混杂有血块，这就属于异常情况。这可能意味着手术部位有较大的血管出血，或者是双J管摩擦导致损伤。此时应立即卧床休息，并增加饮水量，若症状没有缓解，反而出现排尿困难或腰部剧烈疼痛，必须及时前往医院就诊，防止血块堵塞尿道引发急性尿潴留。

2. 正确区分疼痛性质

疼痛是术后最常见的症状，但并非所有的痛都能靠忍耐解决。切口部位的轻微疼痛或不适感，一般会随着伤口愈合逐渐减轻，无需过度紧张。需要警惕的是腰部的胀痛或突发的剧烈绞痛。如果患者在术后一段时间内，腰部出现持续性的酸胀不适，且站立或活动后加重，平卧后缓解，这通常是双J管刺激输尿管引起的膀胱输尿管返流所致。而如果出现突发的、难以忍受的剧烈腰痛，且伴有恶心呕吐，这极有可能是残留的小结石或者是血块堵塞了输尿管，造成了尿液排出受阻。

管，造成了尿液排出受阻。

3. 警惕发热与感染迹象

泌尿系结石手术虽然多为微创，但毕竟涉及泌尿系统，感染始终是术后不容忽视的隐患。出院回家后，患者应每天定时测量体温。如果出现体温升高，超过38摄氏度，或者伴有明显的发冷、寒战等症状，千万不要自行服用退烧药了事。这往往是尿路感染加重，甚至发展为全身性败血症的前兆。特别是对于那些原本就患有糖尿病或免疫力低下的患者，发热信号更是身体发出的紧急求救。

4. 重视双J管的居家护理

绝大多数上尿路结石手术患者体内会留置双J管，这根管子起到了支撑输尿管、引流尿液和防止狭窄的作用。虽然双J管通常是高分子材料制成，但它毕竟属于异物，会给身体带来一些不适感。带管期间，患者可能会出现尿频、尿急、尿痛甚至血尿加重的情况，这被称为双J管综合征。为了避免不适加重，患者在生活中要避免剧烈运动，如跑跳、快速弯腰或大幅度扭动身体，以防双J管移位或划伤尿路黏膜。同时，切记不要憋尿，因为憋尿会导致尿液回流至肾脏，引起逆行感染。

5. 结语

结石手术的开始，标志着康复旅程的开始。在这个过程中，患者既是护理的对象，也是自身健康的第一责任人。请记住，身体的每一个信号都有其含义，及时发现并正确处理这些信号，才能让我们在康复的道路上走得更加稳健，彻底告别结石的困扰，拥抱健康的生活。

胸口剧痛、冷汗直冒？这些可能是心肌梗死的“求救信号”！

武汉市东西湖区人民医院 心血管内科 黄金龙

日常生活里，要是胸部毫无征兆地传来一阵剧烈痛感，紧接着浑身冒出冷汗，哪怕只是凭空想象这样的场景，也会让人满心焦灼不安。心肌梗死属于对生命健康构成严重威胁的心血管病症，一旦进入急性发作状态，倘若没能及时分辨症状并采取切实有效的应对办法，它所引发的后果往往难以挽回。正因为这一点，知晓心肌梗死相关的“求救信号”，对每一个人来说都有着不容忽视的重要意义。接下来，就让我们一起深入细致地了解这些关键内容！

1. 胸口剧痛——最典型的症状

胸部出现剧烈疼痛感，是心肌梗死最为典型且突出的症状特点。这种痛感通常来得极为猛烈，就像有一块厚重的大石牢牢压在胸口，让人难以顺畅换气。疼痛的范围往往不会局限在某个单一位置，反而可能向周边区域扩散蔓延，比如放射到肩部、手臂（其中左侧手臂出现的概率相对更高），甚至会延伸至颈部、下颌以及背部等多个部位。更值得警惕的是，这类疼痛一般没办法通过短暂休息或者服用普通止痛药物得到缓解，其持续的时长也比较久，短则十几分钟，长则能够达到数小时。一旦遇上这种持续不见缓解的剧烈胸口疼痛，大家绝对不能抱有侥幸心理、疏忽怠慢，必须马上高度警惕心肌梗死发作的可能性。

2. 冷汗直冒——身体的应激反应

当心肌梗死急性发作时，人体会快速陷入极度的应激状态。心脏作为支撑全身运转的“核心动力泵”，其供血一旦突然中断，就会造成

全身各个器官组织的血液灌注不足。为了应对这一紧急危机，身体会自动启动一系列应激机制，大量出汗便是其中关键的一种。此时，患者通常会清晰感觉到全身发冷，同时冷汗会不受控制地持续冒出，严重时甚至能将衣物浸透。这种冷汗直冒的异常现象，正是身体向我们发出的危险警报，提示心脏或许已经出现严重病变，务必及时前往医院做检查诊治。

3. 其他伴随症状也不容忽视

除了胸口剧痛与冷汗直冒这两个核心症状之外，心肌梗死发作时还可能伴随多种其他不适表现。比如说，患者可能会出现呼吸困难的情况，这是因为心脏功能受损后，无法高效将血液输送到全身各处，进而导致肺部淤血，影响了肺部正常的气体交换功能。还有不少患者会出现恶心、呕吐之类的胃肠道不适表现，这一情况的主要成因，是心脏发生缺血后对迷走神经形成刺激，进而诱发了胃肠道方面的连锁反应。除此以外，头晕、身体乏力、心慌心悸等状况也可能在部分患者身上显现，这类症状的根源均为心脏供血不足，使得全身各个器官组织都处于缺氧的状态，最终引发了一系列不适。

4. 结束语

心肌梗死固然会让人心生畏惧，但只要我们能够及时且准确地识别出它发出的“求救信号”，在病症发作的初期就采取科学正确的应对措施，就能为后续的临床救治抢占宝贵的黄金时间。愿每一个人都能重视这些危险信号，用心守护自身的心脏健康。

急性胸痛知多少：这几种胸痛，请立即拨打 120

武汉德康老年病医院综合科 陈素琴

急性胸痛，是指突发于胸部的疼痛、压迫、烧灼、紧缩或其他任何形式的不适感，通常持续时间较短，但可能反复发作或持续存在。急性胸痛的病因涉及多个系统，包括心血管、呼吸、消化、肌肉骨骼肌及神经系统等。根据其危险程度可分为致命性胸痛及非致命性胸痛，其中造成致命性胸痛的主要疾病包括急性冠脉综合征、主动脉夹层、急性肺栓塞、张力性气胸等，具有病情进展快、并发症多、死亡率高等特点。因此，如何识别致命性急性胸痛，至关重要。

1. 急性冠脉综合征

急性冠脉综合征是指心脏的冠状动脉（给心脏自身供血的血管）内的粥样硬化斑块突然破裂或糜烂，引发血小板聚集和血栓形成，导致冠状动脉血流急剧减少或完全中断，从而引起心肌急性缺血、损伤甚至坏死的一组临床综合征。临床表现主要是胸骨后或胸前区压榨性、紧缩性疼痛或不适，可向左肩部、左手臂、颈部或下颌放射，可伴随出汗、恶心、呕吐、呼吸困难、心悸、濒死感。急性冠脉综合征是胸

痛最重要、最常见的病因之一，是冠心病的急危重形式，是导致心源性猝死的主要原因。主要病因是冠状动脉粥样硬化斑块破裂，少见的病因还有冠状动脉痉挛、冠状动脉夹层、冠状动脉栓塞。诱因主要有情绪激动、寒冷、饱餐等。

2. 主动脉夹层

主动脉夹层是主动脉（人体最粗的血管）的血管壁内膜出现撕裂，血液从破口进入主动脉壁的中层，形成“真腔”与“假腔”两个腔道。在高压血流的冲击下，剥离范围可能迅速扩展，导致主动脉破裂或重要脏器供血中断。主要临床表现是突发剧烈的胸部、腹部或背部“撕裂样”或“刀割样”疼痛，疼痛难以忍受，疼痛可有移行感，可伴随面色苍白、大汗、肢冷，血压常升高，双上肢血压常不对称。主要病因是高血压（占70-80%），少见的病因还有结缔组织疾病、主动脉瘤、主动脉炎。

3. 急性肺栓塞

急性肺栓塞是指身体其他部位（最常见于下肢深静脉）的血栓，随血液循环堵塞肺动脉及其分支，导致肺动脉血流受阻，右心功能衰

竭，甚至猝死的临床急症。典型临床表现是呼吸困难、胸痛、咯血。临床上症状常不典型，易被误诊。主要病因是血液高凝状态（癌症、妊娠、口服避孕药、肾病综合征）、血流瘀滞（长途旅行、长期卧床、下肢静脉曲张）及血管内皮损伤（骨科及骨盆手术、中心静脉置管等）。

4. 张力性气胸

张力性气胸是指胸膜腔（肺与胸壁之间的潜在腔隙）的破口形成了“单向活瓣”，吸气时空气从肺或胸壁的破口进入胸膜腔，但呼气时活瓣关闭，空气无法排出，导致胸腔内气体不断积聚，压力持续升高，严重压迫肺和心脏，引发呼吸循环衰竭的急危重症。临床表现主要是突发进行性加重的极度呼吸困难，呼吸急促。主要病因是穿透胸外伤（刀刺伤、枪伤）、肋骨骨折刺破肺组织、慢性阻塞性肺病肺大泡破裂。

5. 结束语

急性胸痛是临床上危急重症，病死率高，各个医院均成立了胸痛中心，需要遵循优先就诊原则。若出现以上胸痛，请立即拨打120，切勿自行前往医院。

春节健康指南：美食与健康兼得，让胰腺平安过年

武汉市东西湖人民医院 黄涛

春节是阖家团圆、共享佳肴的欢乐时光。但每逢节后，我们肝胆胰外科总会接诊许多因饮食不当而诱发急性胰腺炎的患者。这种疾病来势急、痛苦大，严重时可危及生命。为此，我们特别整理了这份饮食指南，希望能帮助大家大家在享受美味的同时，守护好身体里的“消化工程师”——胰腺，过一个安心健康年。

1. 春节为何成为胰腺炎“高发期”？

胰腺是人体重要的消化与内分泌器官，就像一位“高级消化工程师”，负责分泌胰液来分解油脂、蛋白质等食物。春节期间，传统饮食往往高油、高蛋白、高热量，加上饮酒增多、作息打乱，导致这位“工程师”的工作量急剧超载，极易引发急性胰腺炎。

2. “高危行为”让胰腺很受伤

暴饮暴食（特别是肉类等油腻食物）、过量饮酒会导致血液中的甘油三酯水平骤升，刺激胰腺分泌，迫使胰腺拼命分泌消化液，导致胰管内压力骤增，引发胰腺炎。

3. 春节饮食防护“六要诀”

要诀一：饮食有度，搭配均衡
◆核心：七分饱，蔬菜占一半
每餐吃到七、八分饱即可，避免一次性过量进食。保证餐盘中有一半以上为蔬菜，优先选择清蒸、白灼、凉拌等低油烹饪方式。主食不可少，可适当加入杂粮。
要诀二：饮酒谨慎，智慧应酬
◆核心：能不喝最好，要喝就慢饮、少饮
尽量不混酒、不兑碳酸饮料。饮酒前先吃些主食、瘦肉或豆制品，延缓酒精吸收。切勿空腹饮酒。

要诀三：控油有方，善选脂肪
◆核心：少吃“显性油”，警惕“隐性油”
限制肥肉、动物内脏、奶油等高脂食物。警惕糕点、零食、坚果中的隐藏脂肪。烹饪可选用橄榄油、山茶油等健康油脂。
要诀四：规律进食，避免零食代餐
◆核心：三餐定时，宵夜清淡
即使聚餐多，也尽量保持三餐时间规律。如需宵夜，选择易消化的粥、热汤面等，避免睡前大量进食。坚果、瓜子等零食应适量。

要诀五：特殊人群，严守防线
【胆道疾病患者】：胆结石是常见诱因，务必严格低脂饮食。
【高血脂人群】：节日期间更需注意监测，严格控制脂肪摄入。
【糖尿病患者】：保持血糖平稳，避免过度进食影响代谢。
【既往胰腺炎患者】：必须严格遵守低脂饮食，绝对禁酒。

要诀六：留意信号，及时就医
一旦出现以下任何一种情况，请立即就医，切勿等待或自行服药！
◆突发上腹部持续剧烈疼痛，弯腰或蜷缩时可能稍缓解。
◆疼痛向后背部放射，伴有恶心、呕吐。
◆严重时可能出现皮肤或眼白发黄、发热、心慌、气短。
请切记：急性胰腺炎是急症，时间就是生命！

4. 健康小贴士：试试“彩虹餐盘法”

准备春节家宴时，不妨让餐盘像彩虹一样多彩——确保有红（番茄、甜椒）、黄（南瓜、玉米）、绿（青菜、西兰花）等不同颜色的蔬菜。这样既能保证营养均衡，又能自然减少高脂食物的摄入量，让健康与美味同行。
春节的意义在于团圆与温馨，而非无节制的饮食。一个健康的身体，才是享受一切欢乐的基石。我们衷心祝愿您和家人在这个假期里，吃得开心，更吃得科学，让胰腺——这位默默奉献的“消化工程师”——也能安然过年，迎接一个充满活力的新春！

全飞秒、半飞秒怎么选？屈光手术避坑指南

湖北普瑞眼科医院 廖艳芬

随着医疗科技发展，近视矫正手术日渐成熟，全飞秒与半飞秒激光手术成为主流且安全有效的术式。但不少人面对两种术式满心困惑，不知二者区别与适配类型，选术式时也易踩坑，下面让我们了解一下。

1. 理解手术原理是关键第一步

全飞秒激光手术核心是无瓣设计，全程由飞秒激光独立完成操作。医生先以飞秒激光在角膜内部精准扫描，制作出超薄基质层透镜，再通过角膜表面2-4毫米微小切口将透镜取出，手术即可完成。该术式无需制作角膜瓣，对角膜表面神经损伤小，能更好保留角膜生物力学稳定性，术后眼部状态更稳定。

半飞秒激光手术是飞秒与准分子激光联合运用，手术分两步进行。先通过飞秒激光在角膜表层制作带蒂可掀开的角膜瓣，随后掀开角膜瓣，用准分子激光对下方基质层精准切削，矫正近视散光等问题，最后将角膜瓣复位贴合即可。此术式可发挥准分子激光个性化切削优势，能针对性解决多种屈光问题。

2. 如何判断哪种手术更适合你？

全飞秒手术需在角膜内部切削并取出基质

透镜，因此对角膜厚度有着更高要求，角膜偏薄的人群基本不符合手术指征，同时该术式对主刀医生的操作精准度与临床技巧要求更为严苛。半飞秒手术对角膜厚度的适配门槛更低，适用人群覆盖面也更广。术前需完成角膜地形图扫描、角膜厚度精准测量等全套专项检查，由专业眼科医师综合评估角膜条件是否达标，最终确定适配的矫正术式。

个人用眼需求及职业属性同样是关键考量维度。从事运动员、军人、警察等易发生眼部撞击风险职业的人群，或是本身对术后干眼症状较为敏感、十分重视角膜生物力学稳定性的患者，全飞秒无角膜瓣的术式优势更贴合需求，术后角膜抗冲击能力更强，且干眼症状的发生概率更低。针对存在高度散光、角膜形态不规则等复杂屈光问题的人群，半飞秒手术可搭配波前像差引导、角膜地形图引导等个性化矫正技术，能实现更精准的屈光度数修正，助力术后视觉质量进一步提升。

3. 选择手术时务必避开这些“坑”

术前要重点排除圆锥角膜、重度干眼症、活动性眼部炎症，以及未有效控制自身免疫

性疾病等问题，务必选择正规且具备医疗资质的眼科机构，完成系统全面的术前专项检查，切不可被低价引流、快速手术等夸大宣传误导，擅自跳过规范筛查流程，给眼部健康埋下安全隐患。

合规认证的先进设备是手术开展的基础保障，而主刀医生积累的丰富临床经验、娴熟精准的操作技巧及严谨细致的诊疗态度更为重要，医师需结合术前检查结果定制专属矫正方案，术中精准把控每一步操作细节。

术后护理与随访绝不能忽视，手术成功后仍需做好眼部养护。术后要严格遵守医嘱用药，激素类眼药水不可自行停用滥用，同时避免揉眼、污水入眼，科学合理用眼。即便视力恢复良好，也要按要求定期复查，成年人常规随访不可少，方便医生及时发现远期问题并干预，巩固手术矫正成果。

4. 结束语

全飞秒与半飞秒没有绝对好坏，适配自身才是最佳选择，相信专业医疗力量，便能顺利摆脱近视困扰，重拾清晰视觉体验。

睡眠、营养、运动，影响儿童生长发育的三大关键因素

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）儿科 潘杰

儿童生长发育中，身高七分天注定（遗传身高），三分靠打拼（运动、营养、睡眠）。运动、营养、睡眠作为核心要素相互作用，形成决策机制。若对任意环节造成忽视，则可能引起肥胖、生长迟缓等多方面问题。本文将系统解析睡眠、营养、运动三大因素的科学管理措施，助力孩子生长发育。

1. 睡眠

（1）睡眠与生长激素的相关性

生长激素是脉冲式分泌，相比较白天，夜间分泌增多，尤其当处于深度睡眠时，其分泌量会达到高峰。建议学龄前儿童睡眠时间至少每日11-13小时，学龄儿童至少10-11小时，青少年至少9-10小时睡眠时间。若长期不足，会导致生长激素的大幅度减少，与同龄人相比较，在身高发育方面落后不少。

（2）高质量睡眠更重要

作息规律：每日起床及上床时间应固定，避免周末过度补觉，影响生物钟。
禁忌事项：电子屏幕蓝光会对褪黑素分泌造成抑制，睡前1-2小时应避免让儿童接触。同时，注意睡前也不能剧烈运动及过度的情绪激动。

睡眠环境改善：儿童居住空间应确保保温湿

度适宜，必要时使用遮光窗帘，避免外界因素影响儿童睡眠质量。

（3）睡眠障碍信号

家长应注意，儿童在睡眠时若出现磨牙、频繁夜醒、打鼾、呼吸暂停等症状，会导致睡眠质量低下，影响生长激素分泌，应立即就诊，排除睡眠呼吸暂停综合征及腺样体肥大等病症。

2. 营养

（1）营养素与生长的相关性

蛋白质：作为骨骼、肌肉等物质生成的基础物质，儿童饮食当中，每日其摄入量应为每千克1.5-2g。同时牛奶、鱼肉、鸡蛋等优质蛋白应多摄入。

维生素D及钙：维生素D能够促进钙吸收，而钙是骨骼的重要组成部分，建议学龄前儿童钙元素每日至少摄入800-1000mg，维生素D至少600IU。

铁与锌：儿童缺乏会引起贫血及注意力下降，缺铁会影响整体免疫力及降低食欲。动物肝脏、红肉铁元素丰富，可多食用。海鲜、坚果富含锌元素，也可增加其摄入量。

（2）饮食错误认知

过度补充营养：部分家长为盲目追求增高，会让儿童服用成分不明的增高保健品。但

可能含有性激素成分，导致骨垢闭合速度加快，缩短生长时间。

3. 运动

（1）运动类型与生长的相关性

纵向运动项目：游泳、跳绳、篮球等项目，能帮助儿童将骨骼进行拉伸，在刺激骨骺板软骨细胞的同时，加速细胞增殖，建议纵向运动每日至少30分钟，增加生长激素分泌量。
力量训练：可指导青春期孩子进行力量训练，如引体向上、俯卧撑等，提升肌肉对骨骼的牵拉力，加速骨骼生长。

柔韧性练习：如体操、瑜伽等运动项目，能对儿童体态进行改善，预防脊柱侧弯及驼背等相关因素影响最终身高。

（2）运动建议

运动强度方面，根据儿童年龄进行适宜控制。如学龄前儿童每日运动至少1小时，其中中高强度活动应占比超过30分钟。注意单次运动时间应控制在2小时以内，预防疲劳性损伤，导致生长抑制。

4. 结语

儿童生长发育当中，营养、睡眠、运动作为重要环节不可忽视其重要性。家长应注意日常细节的累积，为孩子的成长发育提供支持。

身体出现这几个信号，别忽视泌尿系肿瘤的可能

武汉市第九医院 泌尿外科 程瑞祥

泌尿系统作为人体重要的排泄系统，包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道等器官，它们共同协作，维持着人体内环境的稳定。然而，泌尿系统也容易受到各种因素的侵袭，肿瘤就是其中较为严重的一种疾病。泌尿系肿瘤在早期可能症状不明显，容易被忽视，但当身体出现一些特定信号时，我们就要提高警惕了，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 血尿

(1) 肉眼可见的血尿

当尿液呈现出红色、洗肉水样或者带有血块时，这就是肉眼血尿。泌尿系肿瘤，如膀胱癌、肾癌等，肿瘤表面的血管容易破裂出血，血液混入尿液中，就会导致肉眼血尿的出现，这种血尿可能间歇性发作，有时会自行停止，但这并不意味着病情好转，肿瘤可能仍在悄悄发展。

(2) 镜下血尿不易察觉但危险

有些血尿用肉眼无法看到，只有在通过显微镜检查尿液时才能发现红细胞增多，这就是镜下血尿，虽然镜下血尿的症状不明显，但它同样可能是泌尿系肿瘤的早期表现，很多人因为忽视了这种隐匿的症状，没有及时就医检

查，导致肿瘤进一步发展，错过了最佳的治疗时机。

2. 排尿异常

(1) 排尿困难与肿瘤压迫有关

如果突然出现排尿困难的情况，比如排尿费力、尿线变细、尿程变短等，这可能是泌尿系肿瘤压迫尿道或膀胱颈引起的，例如，前列腺癌可能会压迫尿道，导致排尿困难；膀胱肿瘤如果生长在膀胱颈部，也会影响尿液的正常排出，当出现这些排尿异常时，不要仅仅认为是前列腺增生等常见疾病，也要考虑到泌尿系肿瘤的可能性。

(2) 尿频、尿急、尿痛可能暗示肿瘤感染 频繁上厕所、一有尿意就迫不及待地要排尿，并且在排尿时感到尿道疼痛，这些症状可能是泌尿系统感染的表现，但也有可能是泌尿系肿瘤合并感染引起的，肿瘤的存在会破坏泌尿系统的正常结构，使尿液排出不畅，容易滋生细菌，从而引发感染，出现尿频、尿急、尿痛等症状。

3. 腰部疼痛

(1) 持续性钝痛要警惕肾脏肿瘤

肾脏位于腰部两侧，当肾脏出现肿瘤时，

随着肿瘤的不断生长，会牵拉肾脏包膜或压迫周围组织，引起腰部持续性钝痛，这种疼痛一般不会很剧烈，但会持续存在，而且在活动后可能会加重，如果腰部疼痛持续不缓解，不要简单地认为是劳累或腰肌劳损，要及时到医院进行相关检查，排除肾脏肿瘤的可能。

(2) 肾绞痛可能提示输尿管肿瘤

如果突然出现剧烈的腰部绞痛，疼痛呈阵发性或持续性，并向腹部、会阴部放射，这可能是输尿管肿瘤引起的肾绞痛，输尿管肿瘤堵塞输尿管，导致尿液排出受阻，肾盂内压力增高，就会引发肾绞痛，这种疼痛非常剧烈，患者往往难以忍受，需要及时就医处理。

4. 结束语

泌尿系肿瘤虽然可怕，但如果能够早期发现、早期治疗，患者的预后通常会比较好，当身体出现血尿、排尿异常、腰部疼痛等信号时，我们一定要引起重视，及时到医院进行全面的检查，以便尽早明确诊断，采取有效的治疗措施，希望大家都能关注自己的身体健康，远离泌尿系肿瘤的困扰！

十二指肠溃疡反复发作，疼痛缓解的居家护理指南

洪湖市中医医院 康复科 曾妮

十二指肠溃疡带来的疼痛常在空腹或夜间时出现，严重时常会让患者冷汗直冒。导致十二指肠溃疡出现疼痛的关键原因，与胃酸腐蚀溃疡面有关，此时未及时治疗可能导致穿孔、出血等严重并发症。本文将详细罗列6条实用的护理指南，帮助患者构建疼痛缓解防护网。

1. 疼痛发作期

苏打食品：苏打食品能够中和胃酸，在疼痛发作期，可饮用温苏打水100毫升或食用无糖苏打饼干2片。

温牛奶：低脂温牛奶在疼痛发作期，能形成胃内保护膜，减少胃酸刺激，在疼痛时可饮用40℃的温牛奶200毫升。若乳糖不耐受，可饮用杏仁奶或燕麦奶。

侧卧位减压：疼痛急性发作时，可进行右侧卧位，通过重力作用促使胃内容物向胃大弯转偏，避免对十二指肠球部造成压迫。

2. 饮食调整

餐次安排：患者可根据疾病状况，将每日3餐分为5~6餐。除正餐外，可在上午10点、下午3点及睡前2小时适量加餐，餐品优先选择香蕉泥、蒸蛋等清淡易消化食材。

食物选择：主食方面优先选择小米粥、软

烂面条以及发面馒头，避免食用粗纤维食材，如燕麦、糙米等。蛋白方面，优先选择鲈鱼、鳕鱼等鱼肉以及鸡胸肉、嫩豆腐等。烹饪方式优选蒸、炖、煮。蔬菜如菠菜、南瓜、胡萝卜等，需充分煮至软烂，且摄入量控制在200克以内。

禁忌清单：碳酸饮料、浓茶、咖啡、酒精；酸性食物包括番茄、柑橘类水果；辛辣调味料如辣椒、胡椒等应杜绝食用。

3. 作息管理

睡眠时间：每日应早睡早起，确保睡眠时长在7~8小时之间，提升溃疡面愈合速度。

睡前准备：睡前1小时避免进食，可饮用40℃的温蜂蜜水加速黏膜修复，若合并糖尿病应避免饮用。

疼痛预警：可在床头准备温水及苏打饼干，若夜间疼痛感出现时立即食用。

4. 压力调节

呼吸训练：当疼痛出现时，患者可采用4-7-8呼吸法，指吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒，重复以上动作5次，缓解交感神经兴奋性。

轻度运动：每天在固定时间散步30分钟以上，或进行八段锦练习，加速肠道蠕动，并改善焦虑感。注意不要剧烈运动，以免腹胀增高。

兴趣隔离：疼痛急性期患者应暂停手工

作，通过拼图、听音乐等低刺激活动转移疼痛注意力。

5. 环境优化

温度控制：周围环境应控制在22~25℃，避免环境过冷诱发胃部血管收缩。冬季若使用暖宝宝，需贴于衣服表面，避免与皮肤直接接触，预防低温烫伤。

衣物选择：束身衣、紧身裤等衣物会压迫腹腔，应避免穿着。

用药规范：若医生开具奥美拉唑等质子泵抑制剂，注意要整粒吞服，不可咀嚼。碳酸镁铝等抗酸药，应咀嚼后通过少量温水送服。

6. 症状监测

疼痛改变：若疼痛感从以往规律的饥饿性疼痛向持续性钝痛转移，或疼痛放射至背部。

排泄异常：排泄时发现柏油样便（黑便）或呕血，可能存在消化道出血。

体重下降：1个月内体重下降幅度在5千克以上，可能提示癌变风险增。

7. 结语

面对十二指肠溃疡的居家护理，需着重关注细节管理。若患者疼痛频率在每周2次以上及常规措施无效时，立即就诊。

职业卫生检测，职场健康的守护神

保康县疾病预防控制中心 冯裕红

随着工业化进程的推进，职场环境日益复杂，职业卫生检测已成为保护员工健康的重要手段。通过对工作环境中潜在的职业危害因素进行监测与评估，职业卫生检测不仅帮助企业及时发现问题，还能有效预防职业病的发生，为员工创造更安全的工作环境。

1. 职业卫生检测的重要性

职业卫生检测，指的是通过对工作环境中的有害因素进行监测、评估和分析，以判断其是否会对员工的健康造成影响，进而采取相应的控制和预防措施。工作环境中的有害因素包括化学性、物理性、机械性和生物性等多种类型。这些因素不仅可能导致各种职业病的发生，还可能影响员工的长期健康和生活质量。

在现代职场，许多员工长期暴露在不同程度的职业危害中，例如接触有毒有害化学品、噪声污染、粉尘污染、辐射等。这些因素对员工的身体健康产生潜在威胁，可能导致如职业性肺病、噪声性耳聋、皮肤病等慢性疾病的发生。职业卫生检测能够及时识别这些潜在风险，为企业采取有效的防控措施提供依据。

2. 职业卫生检测的主要内容

空气质量检测：在化工、制药等行业，空气中的有害气体和粉尘可能对员工的呼吸健康

产生危害。通过定期检测空气质量，可以有效避免职业性肺病和其他呼吸道疾病的发生。

噪声与振动检测：长期暴露在高噪声环境中，会导致听力受损，甚至引发噪声性耳聋。工厂、建筑工地等噪声较大的工作场所应进行噪声监测，并采取适当的降噪措施。同时，振动对手部、关节和骨骼的长期损伤也需要关注，尤其是在机械操作行业。

温湿度与空气流通检测：不良的温湿度环境以及空气流通不畅，会导致员工感到不适，从而影响其工作效率和健康。高温、高湿度环境可能导致中暑、皮肤病等疾病的发生，而通风不良则可能引发呼吸道疾病。

化学有害物质检测：对于需要接触化学产品的工种，必须对环境中的有毒有害化学物质进行监测，确保其浓度符合国家规定的标准。例如，接触重金属、石棉、石油化学品等高危险物质的工人，需定期检测其接触程度，防止中毒和慢性病的发生。

生物有害物质检测：某些特殊行业，如医疗行业、实验室等，可能会暴露在各种生物有害物质下。定期监测和检测这些生物因子的浓度，能够预防由病原微生物引起的传染病和职业性疫病。

3. 职业卫生检测的实施

职业卫生检测的实施需要严格的操作流程和专业的技术支持。首先，企业需要成立专门的职业卫生管理部门，确保各项检测工作能够有序进行。其次，应根据行业特点，合理规划检测内容和周期。例如，危险化学品生产企业需进行频繁的有害物质浓度监测，而其他行业则可能更侧重噪声、温湿度等方面的检测。

此外，职业卫生检测结果应及时反馈给企业和员工，并根据检测结果提出切实可行的改进建议。企业可以根据检测结果采取有效的防护措施，如改善工作环境、更新设备、提供个人防护用品等，以确保员工的健康安全。

4. 结语

职业卫生检测是职场健康的守护神，能够有效发现和预防潜在的健康危害。通过定期监测，采取有效的防控措施，不仅能保护员工的身体健康，还能提升整体工作效率，推动企业的可持续发展。职场健康关系到每一位员工的福祉，也直接影响到企业的长期发展，因此，职业卫生检测的重要性不容忽视。

小伤口也可能酿大祸：如何判断要不要打狂犬疫苗？

湖北省武汉市江岸区丹水池街

社区卫生服务中心 外科 赖娟

狂犬病作为一种致命的病毒性疾病，虽在很多国家和地区已较为罕见，但它的致命性和传染性仍然让人感到不容忽视。狂犬病一旦发病，几乎100%致死，因此，了解如何判断是否需要接种狂犬疫苗，对每个人而言都至关重要。本文将通过三个主要方面，帮助大家了解狂犬病的传播途径、狂犬疫苗的接种指征，以及如何在生活中判断是否需要接种疫苗。

1. 狂犬病的传播途径及症状

传播途径：狂犬病的主要传播途径是动物的咬伤。狂犬病动物的唾液中含有病毒，通过咬伤进入人体，进而传播。如果被动物抓伤或舔舐有破损的皮肤，也有可能感染狂犬病。

症状：狂犬病的症状包括发热、头痛、焦虑、流涎等。随着病情加重，可能出现剧烈的吞咽困难、水恐惧等症状，最终导致昏迷和死亡。狂犬病发作后，几乎100%致死，因此防范极为重要。

2. 如何判断是否需要接种狂犬疫苗？

(1) 伤口的类型和深度

根据伤口的深度和位置，医生会评估狂犬病的感染风险。如果伤口较深，尤其是面部、颈部、手、脚等部位的伤口，感染狂犬病的风险较高。表面的小伤口或轻微抓伤，虽然看似无害，但也有可能引发病毒感染，因此，依然需要谨慎对待。

轻微的伤害或浅表的小伤口：虽然这些伤口感染狂犬病的几率较低，但如果伤口接触到了已知的狂犬病携带动物（如狗或猫），依然需要考虑接种疫苗。

深度伤口或被大动物咬伤：如果伤口较深，特别是出血较多的伤口，或者被犬类、猫类等动物咬伤，应当立刻进行疫苗接种。

(2) 动物的健康状况

如果你被动物咬伤或抓伤，需要了解动物的健康状况。如果动物表现出异常行为，如攻击性增强、流涎、身体僵硬、暴力等，可能已经感染狂犬病。此时，接种狂犬疫苗的必要性更为突出。

已知患有狂犬病的动物：无论伤口的轻重，都应该立即接种疫苗，并配合免疫球蛋白注射。

无法确认健康状况的动物：如果伤害动物无法确认其健康状况（如流浪犬、野生动物等），同样建议接种狂犬疫苗。

(3) 伤后处理和时时间窗

接种狂犬疫苗的关键在于及时性。伤后越早接种疫苗，预防效果越好。因此，不论伤口大小，一旦受到动物攻击后，应尽快清洗伤口，并到医院接受评估。伤口处理时，清水和肥皂要彻底清洁伤口，必要时进行消毒，这有助于降低感染风险。

3. 狂犬疫苗的接种与效果

(1) 接种疫苗的时间

基础免疫：在暴露后24小时内接种第一剂疫苗，接下来依照医生的建议接种后续剂量，通常是在暴露后的3天、7天、14天、28天进行接种。接种疫苗的过程中，一定要按时接种每一剂疫苗。

加强免疫：有些情况下，接种者可能需要注射狂犬病免疫球蛋白，这可以帮助患者在免疫系统启动前提供初步的保护。

(2) 狂犬疫苗的安全性

狂犬疫苗是安全的，副作用较少，通常表现为局部的红肿或轻微的过敏反应。相较于狂犬病的高致死率，接种疫苗的好处远大于可能的副作用。

(3) 预防为主，及时接种

越早接种疫苗，预防效果越好。如果错过了初期接种时机，后果可能会很严重。因此，任何伤口都不应忽视，早早就医，及时接种疫苗。

4. 结语

通过了解狂犬病的传播途径、判断伤口的严重程度以及接种狂犬疫苗的正确方法，我们可以有效降低狂犬病的风险，确保自己的生命安全。

卵巢癌为何被称为“沉默杀手”？早期信号别忽视

横州市人民医院 妇科 陆木兰

卵巢癌是一种常见的女性生殖系统恶性肿瘤。因其早期常无症状，故早期诊断困难，患者就诊时多为临床晚期，病死率居妇科恶性肿瘤之首，5年生存率明显降低，因此将其称为“沉默杀手”。正确了解卵巢癌的早期信号，并加以警惕，有助于降低肿瘤风险。

1. 为什么说卵巢癌是“沉默杀手”？

(1) 位置隐蔽：卵巢是位于盆腔深处的器官，体积较小，早期肿瘤生长常无明显症状，故不容易被察觉。

(2) 症状不典型：卵巢癌的早期症状比较轻微，也很模糊，很可能会被认为是消化不良、肠胃不适或由普通妇科疾病所引发。

(3) 缺乏有效筛查手段：目前临床中对于卵巢癌的筛查，尚无像TCT、HPV筛查、乳腺钼靶检查等宫颈癌及乳腺癌那样高效的手段。

(4) 进展迅速：有的卵巢癌恶性程度较高，可能仅数月就自早期发展到晚期。

而正是基于以上特点，让卵巢癌在早期阶段很难被诊断出来，当患者出现明显症状时，癌细胞通常已扩散到腹腔或其他器官，这便大大增加了肿瘤控制难度。

2. 卵巢癌早期信号有哪些？

尽管该肿瘤的早期症状不明显，但仍有一些信号值得警惕，如果女性朋友出现一下症状，不要大意，应及时就诊。

(1) 持续腹胀或腹部不适：这是因为随着卵巢肿瘤增大或腹水增多，会出现腹部胀满感，但此种情况经常被误认为是消化不良或体重增加而导致。如果腹胀症状持续无缓解，特别时同时伴随食欲下降、体重下降情况，就要提高警惕，及时就诊。

(2) 盆腔或下腹部隐痛：卵巢癌可能会引发钝痛或压迫感，但有很多女性会误以为是经期不适或肠易激综合征。

(3) 尿频或排尿困难：肿瘤体积增大，逐渐压迫膀胱，容易引发尿频、尿急等症状，甚至可能会出现排尿困难，容易与尿路感染相混淆。

(4) 异常阴道出血或月经紊乱：有少数的卵巢癌还可能会影响激素分泌，继而引发不规则阴道出血或绝经后出血。

(5) 不明原因的体重下降或疲劳：没有刻意减肥的情况下体重持续下降，并伴有乏力症状，

这很可能是癌症消耗机体的表现。

需要提醒大家的是，以上这些症状并不是卵巢癌所特有的，但如果是在近期出现，且持续加重或联合出现，则要及时就医检查。

3. 如何治疗卵巢癌？

对于此类患者的治疗，医生会结合肿瘤类型、分期及患者自身健康状况为其制定个性化治疗方案，主要疗法如下。

(1) 手术治疗：早期患者：全面分期手术较为适合，通过手术将卵巢、输卵管、子宫及部分淋巴结切除。

晚期患者：通常需要采用肿瘤减灭术，将所有可见病灶都尽可能切除以提升后续疗效。

(2) 化疗：大部分的卵巢癌对于化疗较为敏感，特别是铂类（如卡铂、顺铂）与紫杉醇类药物。在手术治疗后为患者实施辅助化疗，有助于降低复发风险。对于晚期患者，也可通过新辅助化疗缩小肿瘤后再进行手术治疗。

(3) 靶向治疗：如奥拉帕利等PARP抑制剂，对于BRCA基因突变患者比较适用，有助于延长无进展生存期。再如贝伐珠单抗等抗血管生成药物，对于肿瘤血供有着明显的抑制

作用，显著延长患者无进展生存期，部分患者可延长总生存期。

4. 卵巢癌的预防与早期发现

虽然卵巢癌这个恶性肿瘤难以完全预防，但通过以下措施，有助于降低其发病风险：

(1) 关注家族史：比如BRCA1/2基因突变、林奇综合征等遗传因素和卵巢癌之间有着紧密关联，此类高危人群可考虑基因检测或子代进行基因检测，并适当增加体检频率。

(2) 口服避孕药：长期使用口服避孕药者，可能会降低卵巢癌风险。

(3) 适时生育与哺乳：足月妊娠与哺乳，有可能减少患病概率。

(4) 定期妇科检查：虽然目前没有特异性筛查手段，但通过盆腔超声+CA125检测，对于部分女性的肿瘤筛查有一定帮助。

总之，卵巢癌虽是一个“沉默杀手”，但它并非无迹可寻。广大的女性朋友们，在日常生活中要关注身体的细微变化，特别是当症状持续或加重时，就需要及时就医，以便及时发现。对于卵巢癌这一疾病，早期发现、规范治疗，可有效提升患者的生存率！

胃肠镜 = 消化道早癌“侦察兵”！这些人必须定期做

洪湖市中医医院 脾胃病科 岑银杰

胃癌、结直肠癌等消化道癌症早期症状隐蔽，出现腹痛、便血、体重骤降等明显症状往往已到中晚期，治疗难度大、预后差。胃肠镜检查就像进入消化道的“侦察兵”，能精准揪出早期病变，甚至在癌症萌芽阶段就将其消灭，本文就为大家讲解哪些人必须定期做胃肠镜。

1. 胃肠镜为什么是消化道早癌侦察兵？

消化道早癌的“狡猾”之处在于，早期几乎没有特异性症状，可能只是轻微的消化不良、腹胀，甚至完全无症状，而胃肠镜则可以直接进入食管、胃、结肠等消化道内部，通过高清镜头“实地探查”，堪称早癌筛查的“金标准”，通过充分发挥看得清、可活检、可治疗的优势，

以有效遏制消化道癌症，这也是它被称为救命检查的一大核心原因。

2. 哪些人必须定期做胃肠镜

(1) 年龄≥40岁的普通人群：有相关数据统计消化道癌症的发病率从40岁开始显著上升，40岁以上无论男女、有无症状，都建议做一次全面的胃肠镜检查，作为“基础体检”，若检查结果正常则可依据医嘱进行后期定期复查。(2) 存在消化道肿瘤家族史的人：若直系亲属例如父母、子女以及兄弟姐妹当中有胃癌以及结直肠癌等病史，尤其是亲属在50岁之前确诊者，则属于高危当中的高危，通常建议提前到35岁就开始进行胃肠镜筛查，并且检查的频率也需要适当提高，原因在于肿瘤具备

一定的遗传倾向，而此类人群的患病风险会比普通人高2-3倍。(3) 长期存在消化道不适症状的人：若经常性出现消化不良的症状，切勿简单当作小胃病或者肠炎而忽视，尤其是症状持续时间较长或者反复发作，应当及时进行胃肠镜检查以明确病因，常见的胃部症状包含长期胃痛、胃胀、反酸、烧心等尤其是伴随有不明原因的体重下降、持续乏力更需要提高警惕。(4) 存在不良生活习惯的人：长期保持不健康的生活方式，会对消化道黏膜造成持续性刺激，显著增加胃溃疡、胃炎甚至消化道肿瘤等病变风险，因此，此类人群应当提高警惕，并定期进行胃肠镜筛查。如在饮食方面经常性摄入辛辣、油腻以及油炸食品对胃黏膜造成损

伤，从而影响消化功能；长期吸烟或者酗酒也是消化道疾病的重要危险因素，此类人群应当每隔一定年限就进行消化道筛查，做到早发现。(5) 存在慢性消化道疾病的人群：若本身已经患有某些慢性消化道疾病，其消化道黏膜通常会长期性处于炎症状态，细胞反复修复与增生，癌前病变的风险就会明显增加，因此，对此类人群应当遵照医嘱，定期进行胃肠镜检查，以便于及早发现异常变化，降低癌变可能性。

总的来说，消化道癌最可怕之处在于忽视早期筛查，胃肠镜这个“侦察兵”，能帮我们精准排查隐患，把癌症扼杀在萌芽阶段，因此，大家别再因为害怕、侥幸而拖延，及时预约胃肠镜检查，才是对自己的健康最负责任的选择。

心衰治疗不用愁！这些日常护理小技巧帮你改善生活质量

中国人民解放军 95829 部队医院 急诊科 牛峻清

心衰，即心力衰竭，是各种心脏疾病发展到严重阶段的临床综合征，它严重影响着患者的生活质量，让患者常常感到呼吸困难、乏力，日常活动都变得十分困难。不过，除了积极配合医生的治疗，日常的护理也起着至关重要的作用。

1. 合理饮食，为心脏减负

饮食对于心衰患者来说至关重要，患者要遵循低盐、低脂、清淡易消化的原则，过多的盐分摄入会导致体内水分滞留，加重心脏负担，所以每天的食盐摄入量最好控制在3-5克以内。同时，要减少高脂肪食物的摄取，因为这些食物会增加血液黏稠度，影响心脏的血液循环。患者可以多吃一些富含维生素、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜水果它们有助于维持心脏

的正常功能，另外，适量摄入优质蛋白质，能为身体提供必要的营养支持。此外，心衰患者要注意少食多餐，避免一次进食过多，以免加重心脏负担。

2. 规律作息，保证充足休息

充足的休息是心衰患者恢复体力、减轻心脏负担的重要保障，患者要养成规律的作息习惯，每天保证7-8小时睡眠，晚上尽量在11点前入睡，早上按时起床，中午可以适当午休30分钟到1小时，但不要睡得过久，以免影响夜间的睡眠质量，在病情不稳定或身体不适时，要增加休息时间，减少不必要的活动，避免熬夜、过度劳累和精神紧张，因为这些因素都会使心脏的负担加重，不利于病情的恢复。

3. 适度运动，增强心脏功能

虽然心衰患者需要休息，但适度的运动也必不可少，运动可以增强心脏的功能，提高身体的耐力和抵抗力，患者可以根据自己的身体状况和病情严重程度，选择适合自己的运动方式和强度。在病情稳定期，可以选择一些较为温和的运动，如散步、八段锦等，散步时速度适中，每次运动时间控制在30分钟左右，每周进行3-5次，运动过程中如果出现心慌、气短、胸闷等不适症状，应立即停止运动，原地休息，运动要循序渐进，逐渐增加运动的强度和时间，但不要过度运动，以免加重心脏负担。

4. 按时服药，遵循医嘱治疗

心衰患者通常需要长期服用药物来控制病

情，如利尿剂、强心剂、血管紧张素转换酶抑制剂等，患者要严格按照医嘱按时、按量服药，不要自行增减药量或停药，有些药物可能会产生一些不良反应，如利尿剂可能导致电解质紊乱，强心剂可能引起心律失常等，患者在服药期间要注意观察自己的身体反应，如果出现不适，要及时告知医生，以便调整治疗方案。

5. 结束语

心衰的治疗是一个长期的过程，日常护理在其中起着关键的作用，通过合理饮食、规律作息、适度运动和按时服药等日常护理小技巧，心衰患者可以有效地改善生活质量，提高身体的抵抗力，更好地控制病情，希望每一位心衰患者都能拥有健康、美好的生活！

腰酸水肿别忽视，原发性肾病的早期信号你get了吗？

武汉市东西湖区人民医院 肾内科 郑佳莉

肾脏是人体关键代谢器官，负责滤除体内代谢废物与多余水分，同时调节电解质平衡，对维持机体正常运转起着重要作用。肾脏早期受损时症状隐匿，多数人易忽略身体发出的预警信息，待症状加重再就医，往往已错失最佳干预时机，腰酸与水肿均为原发性肾病常见早期表现，这类看似寻常的躯体不适，实则是肾脏向我们发出的求救信号，务必提高重视。

1. 警惕腰酸乏力

腰酸乏力是日常多见的身体不适，不少人会将其归结为过度劳累或久坐所致，却不知这也可能是原发性肾病的早期预警，肾脏坐落于后腰双侧，一旦出现功能异常，就可能引发腰

部相关不适症状，我们要学会区分普通腰酸和肾病相关腰酸，避免忽略这一关键健康信号。

(1) 留意腰酸的特殊表现：普通腰酸多在劳累后出现，休息后就能快速缓解，而原发性肾病引发的腰酸多为持续性隐痛或酸痛，不会随着简单休息而消失，还可能伴随身体莫名乏力，即便没有过度劳累也会觉得疲惫不堪，我们如果出现这类异常腰酸乏力，就不能单纯当作劳累处理，要及时关注肾脏健康。

(2) 避免延误排查时机：很多人觉得腰酸是小问题，不进行检查，殊不知原发性肾病早期干预效果较好，拖延只会让肾脏损伤持续加重，一旦发现，就要主动到医院进行肾脏相关

检查，排查是否存在肾脏功能异常，做到早发现早干预。

2. 重视身体水肿信号

水肿是原发性肾病典型的早期信号之一，肾脏负责排出体内多余水分，当肾脏功能受损，水分无法正常代谢排出，就会引发水肿，这类水肿有明显的特征，我们要学会识别。

(1) 识别肾病相关水肿特点：原发性肾病引发的水肿多从眼睑和下肢开始，早上起床时眼睑水肿会比较明显，午后则可能出现下肢水肿，按压水肿部位会出现凹陷，且恢复速度较慢，和饮水过多或久坐引发的暂时性水肿有明显区别，要警惕这类问题。

(2) 不忽视隐性水肿情况：除了明显的眼睑和下肢水肿，部分人还可能出现隐性水肿，比如体重莫名增加、衣物鞋袜突然变紧，这些看似不明显的变化，也可能是肾脏代谢异常的表现，不要忽视这类容易被忽略的隐性水肿信号。

3. 结束语

原发性肾病的发生和发展有一个过程，早期信号虽不显眼，却都是肾脏健康的重要警示。我们在生活中要多关注身体变化，准确识别原发性肾病的早期信号，发现异常及时排查干预，同时养成健康的生活习惯，做好肾脏日常防护，只有这样才能有效守护肾脏健康，避免原发性肾病带来的健康危害！

急性呼吸窘迫综合征咋救治？这些关键治疗手段要知道

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 杨冰

急性呼吸窘迫综合征（ARDS）不是单一疾病，而是各种肺内、肺外打击后“暴风骤雨”式的炎症反应：肺泡塌陷、渗液、血氧嗖嗖掉，病死率一度高达四成。它来得快、变化快，救治必须“抢时间、抢肺泡、抢氧合”。以下四步是国内外重症团队反复验证的“救命骨架”，家属懂一点，也能在关键节点少踩坑。

1. 先“打开气道”：肺保护通气，小潮气量 + 高 PEEP

ARDS 最怕“二次损伤”——呼吸机吹得太猛，好肺也被吹爆。标准策略是 6 ml/kg 理想体重的小潮气量，plateau 压 ≤ 30 cmH₂O；同时给予 10–15 cmH₂O 的呼气末正压（PEEP），像“支架”一样撑开塌陷肺泡。早插管、早肺复张、早俯卧位，是减少“剪切伤”的三连招，

能把氧合指数迅速抬上来，为后续治疗赢得时间窗。

2. 再“把血氧抢回来”：俯卧位通气，每天 ≥ 12 小时

仰卧时背部肺泡被“压扁”，变成“死肺”。俯卧位利用重力引流渗液、减轻心脏压迫，让背侧肺泡重新“开张”。研究证实，中重度 ARDS（PaO₂/FiO₂ < 150 ）每日俯卧 ≥ 12 小时，病死率下降近一半。翻身需 5–6 人协作，防导管脱落、压疮，家属看到“趴过来”别慌——那是医生在“给肺做复健”。

3. 堵住“炎症火”：病因治疗 + 保守液体，别让肺“泡水”

ARDS 背后可能是由脓毒症、胰腺炎或严重创伤等原发疾病引发，必须采取“釜底抽薪”

式的根本治疗策略：及时进行抗感染治疗、彻底清除感染病灶，并有效控制全身性炎症反应。同时需严格管理液体平衡，治疗目标在于让肺毛细血管保持“相对干燥状态”，以减轻肺水肿程度。临床上通常采用“负平衡”策略，即联合使用利尿剂与白蛋白，将中心静脉压控制在 8 mmHg 以下，这样既能维持有效循环血量，又可显著减少肺部液体渗出。坚持每天为患者称重、详细记录液体出入量，这些看似基础的操作，实则是 ICU 中最朴素且至关重要的“救命秤”，为治疗决策提供关键依据。

4. 最后“兜底神器”：ECMO 给肺放假，让氧合飞一会儿

当肺保护 + 俯卧位仍无法把 FiO₂ 降到 60% 以下，或 PaO₂/FiO₂ < 80 持续 6 小时，就是启动

体外膜肺氧合（ECMO）的指征。VA-ECMO 兼顾心肺，VV-ECMO 主打“肺休息”，把氧合任务暂时外包给机器，让肺泡有时间“修墙补洞”。ECMO 不是万能，却是最后一张“王牌”，平均支持 7–14 天，成功脱机者肺功能可恢复近八成。

5. 结语

ARDS 救治是一场“多兵种”闪电战：肺保护通气守前线，俯卧位抢回地盘，病因 + 液体策略断后援，ECMO 兜底翻盘。家属能做的，是第一时间把患者送到具备重症呼吸支持经验的中心，信任并配合医护的“时间窗”决策——早一天正确干预，就多一分拔管撤机、走出 ICU 的希望。

胃疼、肚子疼分不清？急诊内科医生教你揪出消化急症

中国人民解放军 95829 部队医院 急诊科 王璞

在日常生活中，我们常常会遭遇身体的不适，其中胃疼和肚子疼是较为常见的症状，然而，由于胃和腹部在位置上较为接近，很多人难以准确区分这两种疼痛，甚至在紧急情况下也容易混淆，从而延误了病情的诊治，了解如何正确辨别胃疼和肚子疼，揪出潜在的消化急症，对于我们的健康至关重要，接下来就让我带大家了解一下！

1. 胃疼与肚子疼的位置差异

(1) 胃疼位置相对固定

胃疼通常集中在上腹部，也就是我们常说的“心窝”下方，这个位置是胃的主要所在区域，当胃部出现病变，如胃炎、胃溃疡等，疼痛往往会在这个部位较为明显地表现出来，疼痛可能呈现为隐痛、胀痛、刺痛或烧灼痛等不同形式，且具有一定的规律性，比如空腹时疼

痛加剧，进食后有所缓解，或者与进食时间有一定关联。

(2) 肚子疼范围更广

肚子疼的范围则要广泛得多，它可以涉及整个腹部，包括上腹部、中腹部和下腹部，不同部位的肚子疼可能提示着不同的疾病，上腹部疼痛除了可能与胃部疾病有关外，还可能是胰腺、胆囊等器官的问题；中腹部疼痛可能与肠道疾病，如肠炎、肠梗阻等有关；下腹部疼痛则可能与阑尾、膀胱、生殖系统等器官的病变相关。

2. 疼痛性质与伴随症状的线索

(1) 胃疼多与饮食相关

胃疼的性质和伴随症状往往与饮食有着密切的联系。除了前面提到的疼痛与进食时间的规律外，胃疼时还可能伴有恶心、呕吐、反酸、嗝气等症状。这些症状的出现，大多是因为胃

部功能受到影响，胃酸分泌异常或胃蠕动不协调等原因导致的。胃酸分泌过多时，会刺激胃黏膜，引起疼痛和反酸症状；胃蠕动不协调则可能导致食物在胃内停留时间过长，产生腹胀、嗝气等症状，严重时还会引起恶心、呕吐。

(2) 肚子疼伴随症状多样

肚子疼时伴随的症状则更加多样化。如果伴有腹泻，可能是急性肠炎，这是由于肠道受到细菌、病毒等病原体的感染，导致肠道黏膜炎症，肠道蠕动加快，从而引起腹泻和腹痛；如果伴有停止排便排气，则要警惕肠梗阻的发生，肠梗阻会导致肠道内容物无法正常通过，肠道内气体和粪便积聚，引起腹胀、腹痛，且停止排便排气。此外，肚子疼还可能伴有尿频、尿急、血尿等症状，提示泌尿系统的问题，如膀胱炎、尿路结石等。

3. 及时就医，明确病因

无论是胃疼还是肚子疼，如果疼痛持续不缓解、疼痛程度加重或伴有其他严重症状，如呕血、黑便、意识障碍等，都应及时就医，医生会通过详细的问诊、体格检查以及必要的辅助检查，如胃镜、腹部超声、CT 等，来明确病因，并制定相应的治疗方案。

4. 结束语

胃疼和肚子疼虽然症状相似，但背后可能隐藏着不同的消化急症，通过了解它们的位置差异、疼痛性质与伴随症状，我们可以在一定程度上对病情进行初步的判断，然而，医学是一门复杂的科学，自我判断并不能替代专业的医疗诊断，当身体出现不适时，及时就医才是保障健康的关键，希望大家都能关注自己的身体状况，拥有一个健康的消化系统！

哮喘发作真要命！医生教你快速缓解 + 长期控制技巧

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 江丽丽

哮喘是呼吸系统当中常见的一种疾病，它就像一颗“定时炸弹”，急性发作时可能让患者瞬间出现呼吸困难。若未及时处理，可能威胁其生命健康。但别慌，以下内容将为广大患者提供快速缓解及长期控制的实用技巧指南。

1. 哮喘发作

(1) 识别发作信号：当哮喘在急性发作时，身体会发出以下预警信号。患者可能会感到胸部的闷胀以及喉咙发痒，随后出现连续的流鼻涕、打喷嚏等症状。当病情在逐渐发展时，呼吸会逐渐出现困难、急促等症状，甚至能感受到喉咙里发出的喘鸣音。急性发作，严重时可能无法平卧，只有在坐着时才能顺利呼吸，且会伴随面色苍白、大汗淋漓等症状。一旦出现以上表现，说明已经处于哮喘发作的边缘。

(2) 快速缓解技巧：使用急救药物：作为

哮喘急性发作时的救命良药，沙丁胺醇气雾剂在使用时，要注意将气雾剂摇匀，随后深吸一口气，并将气雾剂喷嘴含入口中，按下阀门的动作与缓慢吸气同步进行，确保药物充分进入气道当中。此药物可每隔 4–6 小时重复应用 1 次，但注意一天不能多次使用。

调整呼吸与体位：处于急性发作时，患者需要处于坐位或舒适的半卧位，身体稍微向前倾斜，保障呼吸顺利。随后用鼻子吸气，嘴巴呼气的缓慢、深长呼吸，促进气道肌肉放松，缓解呼吸困难。

远离诱发因素：灰尘、花粉、宠物、毛发是常见诱发原因，患者需要迅速远离以上环境。

2. 长期控制

(1) 规律用药：控制药物：哮喘长期控制中，需借助控制药物实现。如糖皮质激素等药物的

应用，能促进气道炎症缓解，改善气道高反应性。但此类药物在使用时，要严格遵循医嘱，定时定量应用，即便未发生哮喘症状也不能自行停药。

白三烯调节剂：哮喘炎症的重要介质为白三烯，通过使用白三烯调节剂能对白三烯作用进行阻断，缓解哮喘症状。此类药物作为辅助用药，需与吸入性糖皮质激素共同使用，以实现最佳的用药效果。

(2) 避免诱发因素：过敏原防护：患者要对过敏原有充分了解，避免在日常生活当中接触。居住环境定期打扫，确保清洁。将床单、被罩等床上用品定期清洗，避免尘螨滋生。春季避免外出，以免沾到花粉诱发过敏，外出时可佩戴 N95 口罩。

预防呼吸道感染：当前引发哮喘的常见诱因因为呼吸道感染，生活当中要勤洗手，注意个

人卫生，避免在流感高发季节前往人员密集场所，必要时可接种流感疫苗。

规律作息与运动：生活当中要有规律的作息时间，睡眠时间充足能提升身体免疫力。可在温度适宜的环境中进行如游泳、散步、慢跑等运动，可在运动前使用预防性支气管扩张剂。

(3) 定期复查与监测：确诊哮喘后，患者要定期前往医院进行复查，医生会根据检查结果适宜调整治疗手段。同时，可准备家庭峰流速仪对呼吸功能进行监测，监测后记录峰流速值，若该指标出现明显下降趋势，说明哮喘可能控制不佳，需及时就医。

3. 结语

哮喘发作时，其症状虽然可怕，但通过掌握以上快速控制技巧，就能和平共处，且生活当中注意遵循长期控制原则，避免接触诱发因素。

卵巢囊肿术后恢复指南：科学调理助力快速康复

洪湖市人民医院 妇产科 项华

手术是临床中卵巢囊肿较为有效的治疗方式。但手术只是治疗的开端，术后遵循科学的方式恢复调理同样至关重要。下面就为大家详细讲解卵巢囊肿术后的科学恢复要点。

1. 术后短期护理核心要点

(1) 密切监测自身的身体状况：术后初期患者需在医院接受医护人员的严密观察，医护人员会定时监测体温、血压、心率等生命体征，同时关注手术伤口是否有渗血、渗液情况，以及患者是否出现腹痛、腹胀等异常反应。患者自身也需提高警惕，一旦感受到身体有任何不适，都要及时告知医生和护士。

(2) 科学安排休息与活动：术后身体需要充足的休息来推动修复进程，不过长期卧床不动不仅会延缓身体机能的恢复，还可能提升血栓形成的风险。因此在身体条件允许的情况下，

患者应尽早下床进行轻度活动，可先在床边静坐片刻，再缓慢起身站立、缓步走动，活动量要根据身体感受逐步增加，切忌过度劳累。

(3) 做好伤口的规范护理：保持伤口的清洁与干燥是预防术后感染的关键所在，患者需严格按照医生的嘱咐定期更换伤口敷料，同时留意伤口是否出现红肿、压痛、发热等感染迹象。若伤口出现任何异常，都要及时前往医院就诊，且在伤口完全愈合之前，要严格避免沾水。

2. 饮食科学调理，助力身体恢复

(1) 术后初期的饮食搭配：术后初期患者的肠胃消化功能尚未完全恢复，此时饮食应以清淡、易消化的食物为主，这类食物既能为身体补充恢复所需的基础营养，又不会给肠胃带来过重的消化负担。

(2) 逐步增加营养摄入：随着身体各项机

能的慢慢恢复，患者可循序渐进地增加饮食中的营养含量，多吃瘦肉、淡水鱼、豆制品、奶制品等富含优质蛋白质的食物，优质蛋白是促进伤口愈合、助力身体恢复的重要营养素。同时要保证新鲜蔬菜和水果的足量摄入，为身体补充丰富的维生素与矿物质，全方位保障身体恢复所需营养。

(3) 远离各类刺激性食物：术后恢复期的患者应严格避免食用辛辣、油腻、生冷等具有刺激性的食物，这类食物容易刺激肠胃黏膜，扰乱正常的消化功能，进而影响身体的整体恢复。除此之外，患者还需要做到戒烟戒酒，为身体恢复营造良好的内环境。

3. 重视术后心理调节，保持身心舒畅

(1) 保持积极乐观的心态：手术治疗难免会给患者带来一定的心理压力，容易让患者产

生焦虑、烦闷等不良情绪，而这类负面情绪会间接影响身体的恢复速度。因此患者要主动调整自身心态，保持积极乐观的心情，坚信通过规范的治疗和科学的调理，身体一定能慢慢恢复健康。

(2) 积极寻求身边的情感支持：患者可以多和家人、朋友倾诉自己的内心感受，从中获得他们的理解、支持与鼓励，缓解心理上的压力。也可以参与病友之间的交流活动，和其他经历过同类手术的患者分享恢复经验、交流调理心得，在彼此的鼓励中增强战胜疾病、顺利康复的信心。

4. 结束语

卵巢囊肿术后的身体恢复是一个综合性的过程，希望每一位术后患者都能重视术后恢复的每一个细节，积极配合医护人员的治疗与调理，早日恢复身体健康。

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

超声探查血管里的“恶魔”——下肢深静脉血栓

武汉市第八医院 超声科 方金晶

在人体血液循环系统中,下肢深静脉血栓就像是一颗“定时炸弹”,一旦脱落则可能会跟随血流进入肺部,引发肺栓塞。超声检查作为一种非侵入性检查方法,可以呈现出下肢深静脉内血栓的位置、形态和大小,为医生临床诊断和治疗提供支持。所以,让我们一起来了解一下吧!

1. 什么是下肢深静脉血栓?

下肢深静脉血栓是血液在下肢深静脉血管内异常凝集而引发的静脉回流障碍性疾病,血液在下肢深静脉血管内凝结后会形成栓子,导致下肢静脉血液回流不畅,患者会出现下肢肿胀、疼痛等表现,还可能会因为血栓移动而引发肺栓塞,威胁患者生命。

2. 超声检查对下肢深静脉血栓的意义

(1) 早期诊断:下肢深静脉血栓前期并无明显症状,但如果血栓脱落可能会引发肺栓塞等危及患者生命的并发症,超声检查可以清

晰地显示出下肢静脉内血栓的位置、形态和大小,有利于判断下肢深静脉血栓是急性还是慢性,从而尽早干预治疗。

(2) 指导治疗:超声检查可以对下肢深静脉血栓患者的血栓情况进行判断,依据血栓的稳定性判断患者是否需要紧急抗凝治疗、溶栓治疗或取栓治疗,降低患者血栓脱落的风险。而在患者治疗期间,定期进行超声检查还可以对患者血栓的变化情况进行监测,以便于评估患者当前治疗方案的治疗效果,结合实际情况调整治疗方案。

(3) 常规筛查:针对长期卧床、孕妇、肿瘤等下肢深静脉血栓高危人群,超声检查还是这些高危人群的常规筛查手段,有助于尽早发现这些高危人群的血栓迹象,干扰血栓形成。

3. 超声检查如何捕捉血管里的“恶魔”?
超声检查是下肢深静脉血栓诊断的首选方

法,其诊断标准如下:

(1) 直接征象:静脉腔管内出现实性回声、血栓形态不规则、边界不清晰等,这些直接征象的出现意味着检查者静脉内可能存在血栓。

(2) 间接征象:下肢静脉血栓形成后会阻碍静脉血液正常回流,从而引发下肢肿胀、浅静脉扩张等表现,医生可以结合这些征象和其他超声表现综合判断患者是否患下肢深静脉血栓。

4. 确诊下肢深静脉血栓应如何治疗?

(1) 抗凝治疗:在确诊下肢深静脉血栓后,抗凝治疗是首选治疗方法,主要借助药物作用避免血栓形成或蔓延,常用抗凝药物有华法林、普通肝素、低分子肝素以及新型口服抗凝药等,医生通常会结合患者下肢深静脉血栓大小、位置以及严重程度等选择合适抗凝药物并确定患者用药剂量。患者在抗凝治疗的过程中需要定期进行血液检查,对自身的凝血功能进行监测,

保证抗凝治疗效果。

(2) 溶栓治疗:溶栓治疗是指利用溶栓药物将患者下肢静脉内的血栓溶解,常用于急性下肢深静脉血栓且血栓形成时间比较短的患者,尿激酶、链激酶等溶栓药物可以溶解血栓中的纤维蛋白,使患者的静脉血液正常回流。

(3) 取栓治疗:取栓治疗是指通过手术的方式将患者下肢静脉内的血栓取出,常用于血栓形成时间较长且血栓体积比较大的患者,医生在手术时会定位患者血栓位置并将血栓完整地取出,不仅可以使患者下肢静脉正常回流,还可以缓解患者因血栓导致的双腿肿胀、疼痛症状。

总之,下肢深静脉血栓作为隐藏在血管中的“恶魔”,医生在超声检查中可以尽早发现患者下肢深静脉血栓的情况并尽快干预治疗,多数患者经专业治疗后可恢复,避免被“恶魔”打败!

化疗后恶心呕吐反复发,分阶段护理方案帮患者平稳度过

武汉市肺科医院 肿瘤科 肖颖

化疗是临床对抗恶性肿瘤的核心治疗方式,可伴随治疗出现的恶心呕吐,却让众多患者承受巨大痛苦。这类不适反应可能在化疗结束数小时内发作,也可能连续迁延数日,反复出现的症状还会打击患者治疗意愿。事实上,化疗诱发的恶心呕吐有着清晰的分期特点和不同的护理方法,下面让我们共同了解一下。

1. 急性期护理——24小时内重点预防

急性恶心呕吐大多发生于化疗完成后的24小时内,也是不适感最为强烈的时段,这一阶段护理要坚守预防优先、及时处置的核心原则。化疗开始前1到2小时,可遵照医嘱提前服用止吐药物,比如将NK-1受体拮抗剂阿瑞匹坦,与5-HT₃受体拮抗剂昂丹司琼搭配使用。饮食管控要严守清淡、少食、温食的准则,优选米汤、软面条等流质餐食,单次进食量控制在日常食量的一半以内,食物温度保持与体

温相近,远离过凉、过热的食材刺激肠胃。环境调适也不可忽视,保持室内空气顺畅循环但避免冷风直吹身体,在床头摆放新鲜柠檬片或薄荷精油,借助气味适应降低对异味的敏感反应。

2. 延迟期护理——24小时至5天持续管理

延迟性呕吐多在化疗1至5天后显现,使用顺铂、卡铂等化疗药物时更为常见,该阶段护理要遵循循序调理、动态优化的思路。饮食可从流质逐步转为半流质,每日拆分为5至6餐少量进食,餐间可搭配苏打饼干中和胃部多余胃酸。环境布置上可更换淡蓝、浅绿色系的床品,冷色调视觉效果能缓解患者焦躁情绪。察觉恶心前兆时,可立刻含服话梅等酸味硬糖,促进唾液分泌缓解不适,同时保持侧卧体位,避免呕吐物呛入气道。

3. 预期性护理

预期性呕吐是患者因过往化疗不适形成的

条件反射,在多周期化疗人群中更为多见,这一阶段要注重情绪上的护理。化疗开始前可借助脱敏干预减轻恐惧情绪,提前播放治疗室实景视频,让患者熟悉场地布局与医护操作流程。治疗期间引导患者练习腹式呼吸法,用鼻腔缓慢吸气使腹部鼓起,屏息4秒后缓慢用嘴呼气,重复5至10组,借助呼吸节律调整分散注意力。家属的陪伴安抚同样关键,通过闲谈、播放轻音乐等方式放松心情,切勿在患者面前流露过度焦虑的神情。

4. 居家期护理

居家照护是化疗全程管控的关键组成,患者要避免空腹与饱腹两种状态,两餐间隔时长控制在4小时以内,睡前2小时停止进食。日常衣物选择宽松透气的棉质款式,减少腹部压迫引发的肠胃不适。若出现呕吐持续不止、无法正常进食的情况,要立刻前往医院补充营养,避免出现

水电解质失衡问题。此外,适度轻运动也能舒缓症状,每日户外慢走15至20分钟,或是练习八段锦等柔和功法,加快胃肠蠕动改善消化状态。

5. 结束语

化疗引发的恶心呕吐虽难以完全避免,但依托分阶段科学护理手段,能将身体不适控制在最低水平。希望患者可以保持足够耐心、全力配合诊疗,平稳度过这段特殊的治疗阶段。

健康科普栏目由
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办