

湖北广播电视报

博雅益智 修身怡心 乐享人生

湖北广电老年大学
火热招生

2026年2月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第3、4期 总第2114、2115期

徐老师：
13667287760
13469998484



“小家”何以热气腾腾

▶03



湖北广播电视台荣获
“湖北广告40年影响力媒介”荣誉

▶02

街头巷尾闹新春！
湖北人的春节，年味浓到化不开

▶06

藏不住了！湖北各地年味“上线”

▶12

春节档六片激战 票房与口碑双博弈

▶14

合刊通知

因春节期间放假，本报第3期与第4期合并出版，特此告知。
祝读者朋友新春快乐，阖家幸福！

湖北广播电视台



鄂西熏、平原晒、武汉挂：
一篇文章读懂湖北腊味地图

▶13

国内统一刊号：CN42-0005
邮发代号：37-48 售价：7.0元

主管：湖北广播电视台
出版单位：湖北广电报业有限公司
咨询电话：027-85794005



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



湖北广播电视台荣获 “湖北广告40年影响力媒介”荣誉



近日,湖北广告产业发展暨湖北省广告协会40周年大会在武汉体育中心隆重举行。本次大会以“潮涌荆

楚四十载,助力支点启新程”为主题,回顾行业发展历程,共谋高质量发展新路径。湖北广播电视台在此次大会

上荣获“湖北广告40年影响力媒介”荣誉。

活动上,中国广告协会会长、国际广告协会全球副主席张国华,湖北省市场监督管理局党组成员、副局长徐小勇等政企领导,武汉大学、上海交通大学等高校的专家学者,腾讯、小红书等媒体平台、技术服务商,全省各市州广告协会及省广协会员单位代表等数百位行业精英齐聚一堂,共谋湖北广告业发展。

此次获得的荣誉,是全省广告行业对湖北广播电视台(集团)广告产业发展成果的高度认可,更是台(集团)广告产业迈向高质量发展新征程的重要契机。(来源:湖北广播电视台广告经营管理中心)

长江云:荣获第五届湖北改革奖

近日,中共湖北省委、湖北省人民政府公布第五届湖北改革奖表彰决定,长江云新媒体集团荣获湖北省改革奖企业奖,成为全省8家人选企业之一。

近年来,长江云新媒体集团锚定建设全国一流“文化+科技”型企业目标,持续深化技术研发、平台赋能与内容创新等领域改革,着力构建“技术研发+平台建设+融合传播”的湖北模式,以数智融合驱动发展新动能,积极在AIGC、数智人、微短剧等前沿赛道布局,加速培育媒体融合新质生产力。

目前,集团主营业务IPTV覆盖全省近1000万家庭用户,建成全省最具影响力的综合性电视服务平台。长江云平台实现全省市市区媒体全覆盖入驻,支撑127个云上系列客户端、83个融合生产系统及30余家地方

新闻网站运行,打造了覆盖城乡、一体联动的全媒体传播体系。持续完善数智产业生态,打造覆盖政务、文旅、医疗、教育及电商五大领域的数智人应用矩阵。牵头制定《多模态交互式数智人应用技术指南》团体标准,填补国内行业空白,为产业规范化发展贡献“湖北方案”。推出《花梦令》《喜从天降》等精品微短剧,入选



总局“跟着微短剧去旅行”推荐剧目,探索“内容引流+产业赋能”创新模式。品牌传播项目“总书记的话记心上”两度入选中国正能量网络精品,被列为中央网信办2025年重点项目。“此心安处是吾乡”主题活动先后5次被全网置顶推荐,获外交部转发,累计传播量突破1.3亿人次。(来源:湖北广播电视台长江云新媒体集团)

“尧治河杯”2026湖北银龄春晚:开启银龄新春盛典

近日,“尧治河杯”2026湖北省银龄春节联欢晚会在湖北广播电视台1200㎡演播厅完成录制。活动由湖北省民政厅、省老龄办、省文明办联合指导,湖北广播电视台电视综合事业部、湖北广电银龄传播中心倾力打造,旨在为全省银发群体搭建文化展示舞台,传递积极老龄观,为社会文化繁荣

注入“银发动能”,助力老龄事业发展与社区和谐。

活动自启动以来,在全省范围内掀起银龄艺术热潮。海选历时两个月,足迹遍及10个市州,吸引了7000余名银龄艺术爱好者踊跃参与。

活动现场,来自全省各地的150支优秀银龄演出团队、3000多位银发

达人无惧风雪、齐聚一堂,他们舞蹈翩跹、模特优雅、合唱嘹亮、朗诵深情、器乐悠扬,带来一个个精彩节目,充分展示了最美的银发魅力。

录制期间,电视综合事业部新媒体矩阵全程网络直播,制作的多条短视频冲上抖音和快手的武汉同城热搜。

近日,2026年首场“知音湖北超级文旅日”暨第五届湖北非遗嘉年华启动仪式在武汉长江新区华中贸易服务区成功举办。

启动仪式在《“知音湖北超级文旅日”·17打年货活动》宣传片的展播中拉开序幕。活动展演环节,曲艺名家以湖北道情唱响非遗旅游线路,将地域风物串联成诗;黄梅戏与非遗花灯交相辉映,建始丝弦锣鼓在少年学子的演奏中激荡新声,彰显出“见人、见物、见生活”的沉浸式文化体验。

本次活动创新采用多地联动模式,通过视频连线技术实现了武汉主会场与黄冈、恩施、武汉武商Mall三大分会场的实时互动,使全省各地的非遗风情得以同步呈现与共享。同时,进一步突破空间界限,与上海、广州、长沙进行云端连线,将荆楚大地的文化魅力与新春邀约传递至全国。场内外100多个直播间同步开展了“知音湖北超级文旅日”主题直播带货活动,形成线上线下联动的消费热潮。

作为活动执行方,湖北卫视事业部凭借丰富的大型活动执行经验,从整体策划、流程设计到现场执行、多维传播,全程深耕细作。在筹备阶段,通过精准把控主题定位、精心打磨宣传片、运用AI动画技术,让传统与科技创新融合;在执行阶段,周密统筹各类文艺表演及核心仪式流程,以专业的调度能力保障活动顺畅推进;依托湖北广电全媒体矩阵搭建传播桥梁,让非遗魅力与新春年味突破地域界限,实现全国到达、全网覆盖的宣传效果,有力助推“知音湖北”文旅品牌的升级与传播。(来源:湖北卫视事业部)

2026「知音湖北」文旅日:多地联动、云端共享非遗盛宴



“小家”何以热气腾腾



冬日暖阳下，社区广场上，孩子们正围坐在医生志愿者身边，学着用彩纸做风铃；不远处，宝妈们一边整理公益市集的摊位，一边交流着育儿心得……这一幕，发生在武汉江岸区百步亭社区——一个正通过“社医校家”联动，让成千上万个“小家”逐渐热气升腾的基层样本。

习近平总书记在2026年新年贺词中指出：“每个‘小家’热气腾腾，中国这个‘大家’就蒸蒸日上。”“小家”是什么？是千家万户的烟火日常，也是基层治理必须答好的一张张民生考卷。基层工作桩桩件件看似“小事”，但若心中没有装着蒸蒸日上的“大家”，再“小”的文章便立不住、展不开、写不活。

“小”社区如何织就“大”网络？

细看百步亭社区的做法，其实并不复杂。社区牵头，联合武汉儿童医院、汉铁初级中学，签约共建“快乐心球”平台，形成“社区统筹+医疗支持+学校教育+家庭参与”的四位一体模式。

这个居住着16万居民的大型社区，曾面临着老龄化突出、育儿压力大、邻里互动少等共性难题。而“社医校家”四位一体模式的落地，让分散的资源形成了治理合力，把“你家的事”“我家的难”变成了“大家的事”。在这里，“四点半课堂”让双职工家庭告别托管焦虑，家庭医生签约服务让老人看病少跑腿，邻里节活动让陌生住户变成熟人，琐碎的“小事”，串联起的却是居民对美好生活的向往，彰显的是“以小见大”的治理智慧。四位一体的实践抓住了“小家”的核心诉求，治理答卷因此写得实在、写得暖心。

基层作为资源匹配的末端，往往面临“权小责大”的困境，但百步亭的实践证明，社区虽无多大权，却能织出治理的“大圈”。这种从“权”到“圈”的跃迁，关键在于打破壁垒、精准联动。社区卫生服务中心与三甲医院建立转诊绿色通道，解决了“小病不想跑、大病跑不动”的痛点；学校与家长委员会共同制定德育课程，实现了“课堂教育”与“家庭教育”的同频；社区志愿者队伍中既有退休医生、教师，也有在职职工、青少年。这种“资源化人为我、化我为众”的循环，印证了“治理不靠‘单打独斗’，而靠‘共同创造’”的规律。那些曾经被忽视的“边缘需求”、被割裂的“支持断层”，就在这样的协同网络中悄然弥合。

从“个案”到“机制”，热气如何传递？

百步亭并非孤例。在全省，类似



的基层实践早已在多个场景中生根。

在老河口童营社区，社工发现辍学女孩萱萱后，联动社区、家庭、学校开展系统干预，三个月后孩子重返校园；在荆州市文星中学，“驻校社工+心理教师”双站融合，年服务超3000人次，还助力37名班主任考取心理咨询师证书；在黄梅，法院对监护失职的家长发出《家庭教育指导令》，联合社区、学校开展跟踪教育，让法律文书长出“治理的牙齿”。

这些案例形态各异，但内核相通：都是将家庭、学校、社区、专业力量（医疗、司法、社工）等原本条块分割的系统，通过一件事、一个人、一个机制，重新“链接”起来。这里面，没有“大而全”的体系设计，但有一个个具体的“人”、一件件实在的“事”的切入，通过解决问题，自然生长出可持续的协作模式，并道出基层治理的本质——治

理能力和治理体系的现代化，在于能否在老百姓需要的时候，有效调动资源、回应诉求。基层的“小”，可以体现在一口井、一盏灯、一个孩子的上学路上；基层的“大”，则体现在通过联动融合，让一口井滋润一片心，让一盏灯照亮一条路，让一个孩子的改变带动一个家庭的回暖。

创新，让热气持续升腾

基层是活的基层，基层治理当然也就不能是一个静态课题。从古时的乡约自治，到当代的网格管理，形式在变，但核心始终在于是否“有为”，是否“有效”，是否“有力”。

有为，是主动发现需求、提前介入问题。如百步亭在寒暑期开设公益托管，如社区医生在义诊中筛查出心理高风险儿童。

有效，是举措能落地、资源能到

位。如医院绿色通道真的畅通，如志愿服务队真的能长期运转。

有力，则是形成机制、可持续发展。如将个案帮扶经验转化为社区预警机制，如把一次成功的活动固化为常态化的“第二课堂”。

基层治理没有一劳永逸的模式，更没有放之四海皆准的模板，创新是永恒的主题。百步亭的“妈妈力志愿服务队”，源于对全职妈妈群体需求的敏锐捕捉；老河口的辍学干预，始于一次细致的社区调研。真正的创新往往诞生于群众之间、需求之侧，它是带着泥土气息的实践，是尝着生活滋味的探索。这就要求治理者必须“身入”基层，更要“心到”基层。坐在办公室里想不到，妈妈们需要的不只是育儿知识，还有自我价值重建；走马观花看不到，一个辍学孩子背后可能是整个家庭支持系统的塌陷。唯有真正走进巷陌、叩开心门，治理创新才能有的放矢，热气才能真正蒸腾起来。

热气腾腾的“小家”，是什么样子？

蒸蒸日上的“大家”长啥样，取决于热气腾腾的“小家”的样子。或许是周末午后，孩子在社区科技馆里第一次体验VR课程时眼中的光亮；或许是疲惫的妈妈在“解忧沙龙”里找到共鸣后舒展的眉头；或许是曾经迷茫的少年在志愿服务中挺直的背影。

这些细微而真实的温暖，聚拢起来，就是一个社区的温度；千万个社区的温度，汇聚起来，就是一个国家的气象。

习近平总书记指出：“社区服务和管理能力强了，社会治理的基础就实了。”基层治理就像一颗精密的齿轮，社区、医院、学校、家庭便是其中的关键齿牙，唯有相互啮合、同向发力，才能让治理机器顺畅运转。当每个社区都能找到契合自身的治理路径，当每个“小家”都能在治理中感受温暖，当每个人都能参与到治理中来，无数“小家”的热气腾腾，必将汇聚成中国“大家”蒸蒸日上的磅礴力量，让人间烟火气更旺，让百姓幸福感更强。

这热气，不大，却足以驱散一个角落的寒冷；这热气，不停，正缓缓蒸腾出一个更有韧性、更有温度的“大家”。

（来源：唱辽阔）



2026

2月17日
正月初一

福馬
迎春

HAPPY
NEW
YEAR

龙马精神贯长虹
春风得意马蹄匆



湖北广播电视报

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

暖冬洪山： 社区多彩活动编织老年幸福生活网

近期，武汉市洪山区多个社区围绕老年群体需求，组织开展了一系列形式多样、温暖贴心的文化娱乐与便民服务活动，营造了尊老敬老、和谐温馨的社区氛围。

欢乐星城社区：冬储菜套圈趣味多

为丰富社区老年人冬季文化生活，增强邻里互动，2026年1月26日，梨园街道欢乐星城社区老年人服务站开展了“好‘食’成‘套’，温暖到家”冬储菜套圈活动。

活动当天，社区多功能活动室布置得温馨有序，花菜、萝卜、土豆、白菜等应季蔬菜整齐摆放，宛如小型蔬果展台，吸引了众多老人参与。老人们精神饱满，手持五颜六色的套圈，在工作人员引导下有序排队投掷。现场气氛热烈，每当套圈精准落在蔬菜堆上，便响起阵阵掌声与欢笑。不少老人表示，活动既勾起了儿时回忆，又在互动中收获了实用物资，感到格外开心。

社区工作人员全程提供贴心服



务，不仅维持秩序，更时刻关注老人身体状况，提醒注意安全。现场设有休息区，备有热水、座椅及应急药品，保障活动安全舒适。活动结束后，社区人员及服务站点长主动上门，为高

龄、孤寡及特殊困难家庭送去慰问品和剩余蔬菜，真正将“温暖到家”落到实处，让关怀从活动现场延伸至家门前，切实增强了老人们的归属感与幸福感。

2026年1月27日，梨园街道东沙花园社区服务网点创新形式，将安全教育与趣味游戏相融合，成功举办了“圈住冬日温暖·菜满幸福生活”冬储菜套圈活动，吸引了近20位社区老人参与。

活动开场首先进行冬季安全知识宣讲。工作人员结合本地实际案例，用通俗易懂的语言，重点讲解了家庭用电安全、取暖设备正确使用方法、预防一氧化碳中毒等关键知识，并重申禁燃烟花爆竹规定，切实提升了老人们的自我防护意识和安全意识。

宣讲结束后，趣味套圈活动正式开始。各种新鲜蔬菜整齐摆放，老人们有序站在投掷线后，专注瞄准、欢乐投掷。每当有老人成功套中，现场便响起阵阵掌声与喝彩，气氛热烈。活动让老人们在锻炼身体、收获快乐的同时，也储备了冬季蔬菜，感受到了社区的关怀。

东沙花园社区：安全科普与趣味套圈并举

2月4日，关山街道汽标社区联合社区养老中心，举办了一场融合冬季健康知识讲座与新春莲花花灯手工制作的综合活动，为老年居民送上节日关怀。

活动首先由医疗专家开展冬季健康知识讲座，围绕老年人冬季常见健康问题，深入浅出地讲解了心脑血管疾病、呼吸道感染等疾病的预防与养护知识，涵盖合理饮食、适度运动、保暖及情绪调节等方面。老人们认真听讲、记录要点，并不时提问互动，学习氛围浓厚。

讲座结束后，活动转入温馨的手工环节。在工作人员示范指导下，老人们动手制作莲花花灯，折叠花瓣、固定造型、串联组装，相互交流技巧。经过精心制作，一盏盏寓意吉祥的莲花花灯在老人们手中点亮，柔和的灯光映照大家满意的笑容。



通惠社区：大型义诊送健康到家门



2月3日，狮子山街通惠社区老年人服务中心联合武汉方泰医院，在社区内开展了“送健康进社区”大型义诊活动，将专业医疗服务送至居民家门口。

义诊提供了全面实用的免费检

查项目，包括血压、血糖、血脂测量、心电图，以及胃肠健康筛查、女性“三癌”筛查等。活动特别关注老年群体，为60岁以上老人提供免费体检和CT检查，并为有需要的中风患者登记领取助行器具，切实解决了部分老人出行不便的实际困难。

医护人员不仅细致操作，更耐心解答居民关于常见病、慢性病的疑问，用通俗语言讲解冬季保健、合理用药和定期复查的重要性，积极倡导健康生活方式。现场老人纷纷称赞：“在家门口就能做这么多检查，太方便了！”活动尤其惠及行动不便的居民，深受大家好评。



春启四眼井 福满邻里家

立春启新岁，邻里共迎春。2026年2月4日，四眼井社区携手四眼井社区老年人服务中心举办的迎春游园会在喜庆祥和的氛围中顺利举办。活动融合文艺展演，非遗体验，便民服务三大板块，吸引居民踊跃参与，共庆新春，共话团圆。

文艺展演环节由居民自发组织，舞蹈，合唱等节目轮番登场。表演者以饱满热情，真挚演绎传递新春祝

福，现场掌声不断，气氛热烈，展现了社区居民的精神风貌与邻里情谊。

非遗体验区人气高涨，糖画，面塑，龙凤字等传统技艺摊位前围满居民与孩童。非遗传承人现场展示精湛手艺，居民近距离感受传统文化魅力，在互动体验中传承民俗，留住年味。

便民服务区同步开展义剪，磨刀，缝补等暖心服务，专业师傅耐心

细致为居民解决生活小事，切实把便利送到家门口，获得居民一致好评。

此次游园会以立春为契机，将文化传承，便民服务与邻里互动有机结合，既丰富了居民精神文化生活，又拉近了邻里距离，营造了欢乐，祥和，温暖的节日氛围。社区将持续聚焦居民需求，开展更多惠民活动，共建和谐幸福家园。

(本版稿件来源于：洪福康养)

街头巷尾闹新春! 湖北人

锣鼓喧天,福字飘香! 2026 马年新春让荆楚大地聚起一片“红火的海洋”。写春联、品美食、看“村晚”、赶大集……从武汉三镇的社区广场,到孝感、当阳

湖北广播电视报爱心汇聚行携爱心企业走进多个社区

石牌岭社区:“能人集市”热闹开集

近日,武汉市武昌区中南路街道石牌岭社区联合湖北广播电视报,在滨湖·名邸1期南门广场举办“能人集市暨邻里欢乐汇”,新春氛围浓厚。

现场七大特色板块精彩纷呈,省书协龚享连老师现场写春联送福,糖葫芦、糖画等手工艺品深受居民喜爱。社区同步开展禁鞭与防一氧化碳中毒宣传,爱心企业小智回收提供闲置物品回收及上门服务,正骨按摩、便民赠礼等专区也人气高涨。

活动集巧艺、服务、安全宣传于一体,让居民收获满满。(采写:马双)



玉泉社区:马年喜乐会热闹开演

武汉市东湖新技术开发区左岭街道玉泉社区联合湖北广播电视报爱心汇聚行携爱心企业举办马年春节演出。社区书记致辞回顾发展、表彰最美志愿者,文艺演出随即开演,萌娃表演、手绢舞、对唱、快板舞等多样节目轮番登场,传统与现代交融,掀起阵阵高潮。现场还设爱心服务区,多家企业提供免费鸡汤试吃、肩颈按摩、口腔问诊、旧物回收登记等贴心服务,暖心福利获居民热烈欢迎。(采写:马双)

《长江云》新闻报道聚焦社区新春热闹场景

沙沟社区“迎新春”公益集市点亮邻里幸福年

孝感市孝南区新华街道沙沟社区于近日联合多家单位,打造“年味+非遗+便民+宣教”四维融合的迎新春公益集市。活动设置非遗民俗、便民服务、政策宣讲三大板块,提供写春联、健康义诊、证件帮办、医保政策解读等一站式服务,获居民广泛好评。集市既营造了浓厚年味,传承了非遗文化,又打通了便民服务“最后一米”,以创新形式激活基层治理末梢,筑牢党群连心桥。(通讯员:张婷)



寻回乡土年味 玉阳街道第三届“村晚”热闹迎新春

当阳市玉阳街道在北门村委会举办第三届“村晚”,融合民俗互动、文艺演出、农产品展销与抽奖环节。活动由干群同台献艺,老中青少齐参与,节目兼具观赏性与烟火气,农产品市集同步便民备年货。参与活动的居民与工作人员感言,“村晚”不仅唤醒乡土年味、传承传统文化,更凝聚了邻里情谊,为乡村文化振兴和产业发展注入动力。(编辑:刘文婷)



乐享新春 福暖邻里 豹子溪社区迎春喜乐会温情落幕

武汉市东湖新技术开发区九峰山豹子溪社区联合多方举办迎春喜乐会,近200名居民参与。活动设置迎春祝福、福运文创、年味美食、亲子体验及公益义卖五大区域,涵盖写春联、非遗拓印、美食分享等环节,非遗传承人公益义卖作品所得还将注入社区基金。(通讯员:徐婷璐)





的春节，年味浓到化不开

的乡村院落，一场场别开生面的“新春大联欢”正如火如荼上演。湖北各地用最接地气的方式，将浓浓的年味和暖暖的情谊，送到了千家万户的心坎上。



金茂府社区：同心筑梦贺新岁 共庆马年迎新春

近日，武汉市洪山区和平街道金茂府社区“同心筑梦启新程·欢聚奔腾共迎春”2026年新春嘉年华在华侨城售楼部举行，活动由社区联合多家物业共同举办，洪山区人大代表鼎力支持，数百居民欢聚一堂共迎马年新春。

活动在开场舞中拉开序幕，现场设有三大主题会场，包含新春市集、民俗巡游、互动游戏、传统民俗体验等环节。舞狮点睛、巡游送福将气氛推向高潮，各分会场同步开展写春联、亲子绘画、义诊、围炉煮茶、共享饺子等活动。

活动现场，区红十字会、老年大学及爱心企业向社区捐赠物资，社区也向丽华苑社区传递爱心。居民纷纷点赞活动年味浓、邻里氛围好。社区表示，将持续丰富活动形式，共建温暖幸福家园。（通讯员：杜婷媛）

徐湾社区：邻里欢聚庆新春

近日，武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区联合两家单位，在四季永兴小区广场开展暖“丰”市集，近百名居民欢聚一堂，共庆新春。

活动现场墨香四溢，汉阳区老年大学书法班师生及小区书法爱好者挥毫泼墨，累计送出春联、“福”字300余张，喜庆年味扑面而来。与此同时，磨刀、义剪、洗鞋等便民服务摊位前排起长龙，土特产展销与武汉农村商业银行的金融反诈宣传同步开展，居民在“赶集”中收获便利与安心。（通讯员：谢师师）



保利时代社区：书韵聚邻里共贺新年

近日，武汉市东湖高新区关东街道保利时代社区联合物业，开展“墨香迎新春，翰墨传温情”送春联活动。

省书协专家与辖区书法爱好者同台挥毫，一边书写春联福字，一边切磋交流，现场共送出800余副墨宝。居民们捧着红彤彤的春联，纷纷称赞手写年味更足。

活动还设置彩绘画脸、非遗唐人等民俗体验，搭配爆米花、糖葫芦等小吃，让居民在墨香与美食中感受传统年俗，共叙邻里温情，现场洋溢着欢乐祥和的节日氛围。（通讯员：唐佳丽）



橘园社区：民俗市集闹新春

近日，武汉市东湖高新区花山街道橘园社区文化广场，“骏马迎春·福满家园”民俗市集热闹开市。

八大特色摊位前人头攒动，翰墨区书法家挥毫赠春联，拓福区、题趣区居民体验传统技艺、领取文创祝福，手工区小马灯笼点亮年味，美食区什锦暖锅、福果糖果暖胃又暖心。

活动中，社区还上门慰问6户事实无人抚养及困境儿童家庭，送去慰问品与新春祝福。这场有温度、有年味的市集，让居民沉浸式感受传统民俗魅力。（通讯员：罗明艳 王琴）



张家湾社区：笔墨飘香迎新春 邻里相聚暖意浓

近日，武汉市水果湖街道张家湾社区游憩广场举办“邻里相聚暖社区”年货市集，现场红火热闹、年味十足。

市集集文化、展销与便民服务于一体。写春联区，小书法家挥毫送福，手写墨宝传递传统年味；特色商户区汇聚恩施特产、省直机关食堂卤菜等优质年货，满足居民一站式采购需求；义诊及生活服务区同步开放，为居民健康保驾护航。

此次活动既营造了祥和的节日氛围，又增进了邻里情谊，让居民在家门口感受浓浓暖意。（记者：柏洁）



武汉社区年味活动扎堆





六段人生,一个期待:与你相遇

——他们的故事已备好,只差一个你

LOVE

《湖北广播电视报》携手《桃花朵朵开》节目,持续为中老年单身朋友搭建温馨、真实的交友平台。《桃花朵朵开》开播多年,始终专注服务35岁以上单身群体,收视覆盖广泛,线上线下结合,助力无数单身男女找到幸福。如果您也希望遇见那个对的人,不妨关注以下嘉宾信息,或许缘分就在这里悄然萌芽。

男嘉宾推荐

昵称:惠先生
性别:男
出生年月:1962年10月
身高:177cm
籍贯:陕西西安
现居地:西安市
学历:大专
职业:教职工退休
年收入:15万
婚史:离异
子女情况:无子女
房产所在地:西安市
兴趣爱好:打羽毛球、运动



个人简介:早年就读于西安外国语大学,毕业后曾在湖北十堰任教五年,对湖北怀有深厚情感。后调回西北政法大学国际交流处工作至退休,性格稳重,生活规律。

女嘉宾推荐

姓名:李女士
性别:女
出生年月:1968年10月
身高:160cm
籍贯:湖北蕲春
现居地:武汉市洪山区
学历:大专
职业:公司财务
年收入:6万
婚史:未婚
子女情况:无子女
房产所在地:武汉市洪山区
兴趣爱好:旅游、种花、喝茶



择偶范围:60岁以下,外表舒适,身体健康,有文化素质,有稳定收入或退休金。

男嘉宾推荐

昵称:福
性别:男
出生年月:1964年1月
身高:172cm
籍贯:湖北武汉
现居地:武汉市
学历:大专
职业:已退休
年收入:7万
婚史:离异
子女情况:两女已成家
兴趣爱好:种植、爬山、散步、养宠物、下棋、听歌听新闻
择偶要求:希望对方身体健康、温柔善良、通情达理、会持家,感情经历简单,不喜打牌跳舞。

女嘉宾推荐

昵称:梅子
性别:女
出生年月:1975年6月
身高:157cm
籍贯:四川
现居地:武昌区
学历:高中
职业:个体经营(川味小吃)
年收入:8万
婚史:离异
子女情况:两个女儿
性格特点:活泼开朗,不烟不酒不打牌
择偶要求:希望对方脾气温和、性格阳光、家庭背景简单、有稳定收入。

男嘉宾推荐

昵称:陈先生
性别:男
出生年月:1964年1月
身高:170cm
籍贯:湖北荆州
现居地:荆州公安
学历:大专
职业:私营业主
年收入:10万
婚史:离异
子女情况:女儿已远嫁
房产所在地:公安县
兴趣爱好:健身、旅游
个人简介:生活独立,性格开朗,热爱运动与行走,期待一位性情相投的伴侣。

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材城4楼



扫码关注花伴服务公众号,
查看更多单身资料和活动信息



扫码添加客服微信

医农跨界对话:解锁“冬藏”养生密码

当寒冬来临,万物闭藏,我们的身体也在悄然切换到“节能储蓄”模式。如何顺应天时,科学养生?

本期陈孝平院士健康科普工作室主办的《院士开讲:全民健康课》特邀中医专家——陈孝平院士健康科普工作室专家成员、武汉市中医医院主任医师丁念与膳食专家——邓子新院士农业科普工作室专家成员、湖北中医药大学教授黄芳跨界对话,陈孝平院士健康科普工作室和邓子新院士农业科普工作室首次联袂合作,跨界为大家解锁“冬藏”养生密码。

避开四大养生误区

误区一:冬藏=完全不动

真相:藏的是“剧烈消耗”,不是“一切活动”。

长期不动反而气血瘀堵,推荐每日温和运动15-20分钟(如瑜伽、散步),微微出汗即可。

误区二:冬补=顿顿大鱼大肉

真相:现代人脾胃多弱,过度油腻滋补易生痰湿。

应“温和进补”:山药、萝卜、板栗煲汤,偶尔食用牛羊肉,切忌盲目服用人参、鹿茸等大补之品。

误区三:保暖只穿厚外套,腰腹脚裸照样露

真相:颈、腰、腹、脚裸是寒气入侵关键部位。

建议穿长袜护脚裸、薄围巾护脖颈,腰腹可贴暖贴,做到“里暖外严,不留缝隙”。

儿童发热:

别盲目“退热”,先辨清原因

发热是儿童身体的正常防御反应。通常体温超过37.5℃视为发热,38.5℃以下可先观察,不必急于用药。普通发热不会“烧坏脑子”,仅持续超41℃或严重脑部感染才可能造成损伤。处理上,低热可减少衣物、通



误区四:熬夜白天补,凑够8小时就行

真相:晚11点至凌晨3点是养阳黄金时段,此时不睡,白天难补。

尽量早睡,加班勿超12点,午休20-30分钟足矣。

冬季的自然气候特征(寒、阴盛阳衰、万物封藏),与慢性病患者本身的脏腑亏虚、气血失调、痰瘀内阻等病机相互叠加,打破了身体本就脆弱的平衡,原有病症自然就更容易反复、加重。

好食材,从大地“藏”出的精华

农业视角下的冬季食养,是“向大地索取精华”,多吃那些深埋地下或自然储藏好的食物,这本身就是最朴素、最智慧的“天人相应”。

选择根茎类食材:像萝卜、胡萝卜、山药、红薯、土豆、莲藕、山药等,它们在冬天吸收了大地精华,营养最为饱满,淀粉、矿物质等储备充足,正好对应人体冬季需要“藏精”的需求。

选择“冬藏”的果实种子:比如核

桃、板栗、黑芝麻、黑豆等,它们本身就是植物为繁衍而储备的能量库,富含优质脂肪和蛋白质,从中医的理论来讲,也有很好的补肾益精作用。药王孙思邈称板栗是“肾之果”。栗可治肾虚,倘腰脚乏力,日食十粒,并以猪腰煮粥助之,久必强健”,黑豆、黑芝麻这些黑色的食物也是补肾精的常用食品。多食板栗、黑豆,对肾气虚所致的小儿遗尿、老年人夜尿频多、便溏,有一定的治疗作用。核桃富含油脂,不仅可以润肠通便,还可以止咳平喘,可以预防哮喘。

选择耐寒的叶菜:如白菜、菠菜、乌塌菜等,它们在低温下生长,缓慢积累养分,口感更甘甜,性味也相对平和。

“医农结合”定制一周养生计划

饮食篇

晨起(7-9点):一碗温热的山药小米粥(健脾养胃,补充基础能量)。

午餐(12-13点):一荤一素一主食。推荐白萝卜炖羊肉(温补驱寒,益

气活血)或莲藕排骨汤(健脾益血),搭配一份清炒时令绿叶菜(如菠菜、小白菜)。

晚餐(17-19点):宜简。推荐香菇青菜炖豆腐或桂圆红枣蒸红薯,七分饱即可。

饮品:白天可饮用陈皮姜枣茶(理气暖胃),晚上可喝小杯温蜂蜜水(润燥安神)。

原则:吃当季、本地、温暖、易消化的食物。

起居篇

睡眠:遵循“早卧晚起”。建议晚上10点前入睡,早晨7点后等天亮再起床。午间可小憩20-30分钟。

保暖:尤其注意头颈、腰腹、脚裸的保暖。睡前可用40℃左右热水泡脚15-20分钟(糖尿病患者需注意水温,避免烫伤)。

情绪:多晒太阳,听听舒缓音乐,避免紧张、焦虑、恐惧等情绪。

运动篇

时间:选择上午10点后或下午3点前,阳光充足、气温较高的时段。

地点:选择公园、小区内向阳避风的场地。

方式:进行和缓的运动,如散步30分钟、太极拳/八段锦1-2遍。以身体微微发热、背部似有微汗为度,切忌大汗淋漓。

频率:每周坚持4-5天。

这个冬天,愿我们都能顺应天时,藏好精力、补对营养、防住寒邪,用科学智慧守护身心,静待春日生机勃勃。

(来源:荆楚大医生)

儿科四大常见问题的科学应对

作为儿科医生,日常诊疗中最常遇到家长带着孩子因发热、腹泻、呼吸道感染、过敏等问题前来咨询。这些看似普通的儿科常见病症,若处理不当可能延误病情,下面结合临床经验,为家长们详解四大常见问题的科学应对方法。

风、饮水,勿用酒精擦浴;体温超38.5℃且精神不振时,可用儿童退热药。若发热超3天,伴精神差、呕吐、皮疹等,应及时就医。

小儿腹泻: 补水是关键,警惕脱水信号

婴幼儿腹泻多由病毒、饮食或受凉引起,重点在于预防脱水。若出现尿少、口唇干、哭时无泪、精神差等迹象,应立即补充口服补液盐,避免只喝白水。饮食宜清淡,如粥、烂面条,忌油腻生冷。如伴高热、频繁呕吐、便中带血或脱水加重,须及时就医,切勿自行使用止泻药或抗生素。

呼吸道感染: 区分“普通感冒”与“肺炎”

儿童呼吸道感染分上呼吸道(感冒)与下呼吸道(肺炎)。感冒症状轻,多可自愈,注意休息饮水即可。肺炎则症状重:持续高热、剧烈咳嗽伴喘息、呼吸急促(婴幼儿>50次/分)、精神萎靡,需立即就医。病毒性肺炎以对症治疗为主,细菌性肺炎需遵医嘱足量足疗程使用抗生素,切勿自行用药或随意停药。

儿童过敏:规避过敏原,科学干预
儿童过敏高发于婴幼儿期,常见过敏原包括食物(如牛奶、鸡蛋、海鲜)、花粉、尘螨、宠物皮屑等,表现为

皮肤瘙痒、皮疹、打喷嚏、流鼻涕、呕吐、腹泻等症状。过敏的核心应对原则是规避过敏原,这需要家长细心观察:若孩子食用某种食物后出现不适,或在接触花粉、宠物后症状加重,及时明确过敏原并避免接触。

对于轻度过敏症状,如皮肤瘙痒、少量皮疹,可在医生指导下使用儿童专用抗过敏药膏或口服抗过敏药;若出现严重过敏反应,如呼吸困难、面部肿胀、呕吐不止等,需立即就医急救。此外,过敏体质儿童需定期随访儿科过敏专科,制定个性化干预方案,切勿轻信偏方或盲目忌口,以免影响孩子生长发育。(作者:梁译丹 咸丰县中医医院 儿科)



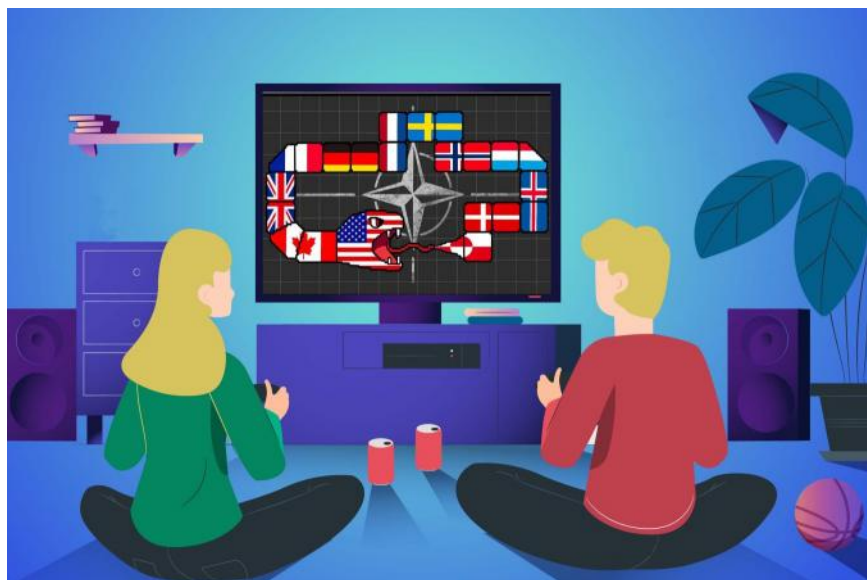
盟友算什么? 美国疯起来连自己都咬!

漫评

2026年1月的瑞士达沃斯,世界经济论坛上,美国总统特朗普的暴论如惊雷炸响。他对着欧洲盟友说出“如果不是我们(美国),你们现在都在说德语,或者还得带点日语口音”,还指责北约盟友在阿富汗行动中“躲在后方”,将七十年的盟友关系简化为功利算计,让会场陷入死寂,也刺破了西方联盟最后的“温情”。

此前一天,加拿大《环球邮报》报道,加拿大武装部队进行罕见军演,防御对象竟是“来自南方的美国军事入侵”。北约核心成员国将主要盟友设为假想敌,可见联盟信任基础已发生价值体系的结构性崩塌。

一切并非无迹可寻。今年1月初,特朗普将矛头直指丹麦自治领土格陵兰岛,宣称要“对格陵兰采取一些行动,不管他们喜不喜欢”,并威胁若无法通过“捷径”达成目的,则将选择“硬路子”。就在法国、德国、英国、瑞典、挪威、荷兰等国宣布派遣军事人员登上格陵兰岛,参与丹麦主导的“北极耐力”军事演习后,美国还是立即宣布



对丹麦、德国、法国等8个北约欧洲成员国加征一系列惩罚性关税,对“老欧洲”维护自身为数不多的尊严与体面的努力,直接啪啪打脸。

1月21日,在与北约秘书长会谈后,特朗普宣布双方已就“格陵兰乃至整个北极地区的未来安排”达成“框架协议”。美国将大幅扩大在格陵兰的军事、经济存在,实质掌控其估计达数千万吨的稀土储量以及扼守北极航道咽喉的战略要地。至此,北约长期以来宣扬的跨大西洋平等伙伴光环与共同价值观基础已彻底褪色,暴露出赤

裸裸的、基于胁迫与依附的权力关系本质。

美国向整个世界展示其连“小弟”也不放过的狠劲之际,内部也在上演一幕幕自己咬自己的疯戏。当街开枪打死37岁美国籍退役军人遗孀蕾恩·古德仅半个月后,美国联邦移民与海关执法局(ICE)特工又在明尼阿波利斯市街头将37岁的重症监护室男护士亚历克斯·普雷蒂当场射杀。随后,以白宫办公厅副主任斯蒂芬·米勒为代表的联邦政府官员迅速启动舆论机器,试图将普雷蒂污名化为持枪的“杀

手”与“本土恐怖分子”,为无端施暴的ICE站台。紧接着,美国边境巡逻队负责人向抗议民众投掷催泪弹的视频在网络上疯传,进一步点燃了公众的怒火。

对格陵兰岛的领土勒索与在明尼苏达的公开处刑,看似八竿子打不着,实际上却有着惊人的内在逻辑一致性——都是“美国反对美国”。

在格陵兰岛,美国亲手撕毁了一手创立并曾竭力维护的北约安全契约,剥夺了盟国的“伙伴”名头,不仅暴露了它们的“附庸”本质,甚至把它们降格为美国霸权的猎物。在明尼苏达州,美国联邦政府动摇了立国根基之一的分权原则,党争超越了国本,“轮流坐庄”的伪君子游戏变成了“你死我活”的真小人斗法,而美国作为一个国家的死活是根本顾不上了。

简而言之,今天的美国只有四处拿盟友当血包,甚至在自己身上剜肉补疮,才能苟活下去。但是,这种为了续命去吞噬盟友、反噬自身的做法,无异于饮鸩止渴。可以预见,美国一旦开始不顾颜面地疯狂自我撕咬,就跌到了帝国穷途末路的斩杀线下,再无回天之力。

新春:零下53℃的守护

多彩边关

一路向北,距离北京约2000公里,便来到了中国北极——漠河市北极村,冬季的极光划破天空,在祖国最北的边防线上,北极哨所驻守在这里。

这里不仅有刺骨的严寒,更有沸腾的热血,雪地足球划出滚烫的弧线,冰雕雪塑绽放青春的激情,“雪浴”淬炼军人的血性,青春正在这片极寒天地中炽热燃烧。

在北纬53度的冻土上,“夏菜冬种”不再是梦,这里不断上演“蔬菜大

赛”,从第一代“菜王”邓万才建造的蔬菜大棚到第五代“菜王”相国军打造的燃池温室,五十年接力让冻土长出绿意。

戍边模式焕新升级,冬筑江中“钢铁防线”,夏布观察“火眼金睛”,依托立体化动态监测体系,真正做到全年全时段尽在掌控。

日复一日的守护,严寒也成为他们亲密的战友,他们与界河为伴,与风雪共舞,诠释着什么叫“最北坚守”。

极光又一次点亮北极村的夜,一代代官兵像,边境线上的樟子松一样根系深扎冻土,用炽热的青春温暖祖国北大门。



歼-10C精彩亮相 第十届新加坡航展

强军风采

近日,中国空军八一飞行表演队7架歼-10表演机飞抵新加坡樟宜机场,应邀参加第十届新加坡航展。此次参展,是八一飞行表演队时隔6年再度翱翔狮城,其中首次亮相的主力机型歼-10C受到广泛关注。

海天炫技,惊艳亮相。1月30日和2月1日,八一飞行表演队先后完成适应性训练和检验性飞行。这两场飞行中,表演队飞行员驾驶歼-10C与歼-10S密切配合,严守“秒米标准”,以极限间距展开斤斗、编队横滚、大仰角跃升等一系列高难度特技动作,在樟宜机场外海上空上演精彩的“蓝天之舞”,尽显飞行员的高超技战术水平和战机的优异机动性能。在做六机、五机、四机等密集编队动作时,八一飞行表演队两型歼-10战机拉着彩烟在空中高速掠过,远远看去翼尖几乎相



贴,将现场气氛推向高潮。

飞出国门,走向世界。作为我国自主研发的新型超音速多用途战斗机,歼-10C配装先进航电系统及多型先进机载武器,具备中近距制空和对地面、海面目标精确打击能力,2017年7月在庆祝中国人民解放军建军90周年阅兵上首次公开亮相。

歼-10C精彩亮相新加坡航展的背后,是该表演队始终坚持高强度战术训练,实现了表演动作与实战战术无缝衔接。这不仅他们过硬训练成果的集中展现,更是中国空军装备建设跨越式发展的生动缩影。(来源:中国军网)



第三十届湖北省中老年才艺大赛 文艺类优秀作品展播回顾(三)

第二十届湖北省中老年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。



高圣清(宜昌市)
《金湖一角》



李宽堂(黄冈市)
《我言秋日胜春朝》



段志红(荆门市)
《美丽家园》



周鸿雁(咸宁市)
《溪光山色秋水长》



阮红英(黄石市)
《醒春》



鲁建新(黄冈市)
《黄梅风光之柳林河畔》



薛冬花(十堰市)
《生如夏花》



李晓滨(襄阳市)
《知春图》



藏不住了! 湖北各地年味“上线”

俗话说“过了腊八就是年”，腊月一到，年味儿就渐渐浓起来了，家家户户开始打扬尘、备年货、晒腊货、买春联，将一年的期盼都揉进腊月的时光里。从璀璨灯会到热闹市集，从菜市场里弥漫的香气到对联上未干的新墨，街头巷尾都开始为新年预热。哪里的年味足？哪里的活动好玩？让我们一同走进湖北，开启这场新春的欢乐之旅！

武汉园博园灯会

转眼，武汉园博园的灯会已经陪伴武汉人走过了九个年头。

白天可入园赏梅，品暗香疏影，入夜则华灯初上，步入璀璨。从贺岁吉语到诗意古典，从英雄画卷到未来畅想，当然，还有我们熟悉的人间烟火。一步一景，近70组大型灯彩，将沿着3.2公里的游园路线次第展开。



“马”，是今年所有灯光中的焦点。你既能看到从历史深处驰骋而来的战马，也能遇见从《三国演义》《西游记》等经典名著场景中走出的神骏，当然，也少不了那些憨态可掬的卡通马。无论哪种马的形象，都充满力量。

武汉欢乐谷:家有喜事中国年

在这里，你可以打卡全运会开幕式同款的非遗鳌鱼，许下“步步高升”的心愿；闯进红火的码头小镇，沉浸式玩转最热闹的中国年，讨个“八方来财”的好彩头；逛遍阖家团圆的四大喜事现场，打年货、看花灯、和亲友一同潮玩露营、篝火狂欢，欢歌热舞嗨新春。

还有情人节的玫瑰雨告白盛宴，元宵夜的千盏祈福花灯，整个新春，欢乐谷都将被吉祥喜庆的氛围包裹，等待你和家人朋友一起来解锁这份专属幸福。

武汉江夏里

传统年俗与全新玩法将在首届码头潮玩庙会碰撞出火花。

最不能错过的是夜晚的好戏，万千灯火点亮码头，数十盏手工鱼灯摇曳生姿！白天的演绎同样精彩，舞龙舞狮、非遗打铁花、水上婚礼等好戏连台；“赶年兽”“踢蹴鞠”等传统游戏让人欢笑不断。

从腊味飘香的年货市集，到昼夜不歇的篝火狂欢，在江夏里，追着鱼灯的光，把最潮的年味带回家吧！

武汉新荣天街庙会

走入集市，满眼都是中国红。灯笼墙下，祈福架前，每一个角落都自成风景。不必刻意摆拍，随意框下的画面都洋溢着喜庆氛围。

十大古风体验区内，身着精致古装的NPC穿行其间，指引大家参与互动，带着游人沉浸式体验鱼跃龙门、拉弓纳福、抓锦鲤、做糖葫芦等传统雅趣。

当然，还有停不下来的逛吃！手捧热气蒸腾的特色小吃，将匠心独具的手作打包带回家，一路走，一路玩，眼睛和嘴巴都忙不过来。

襄阳奇幻谷灯会

自贡非遗彩灯团队百余匠人历时数月匠心巨制的45万方璀璨灯海渐次点亮，一年一度的光影之约就此开场！



走入园区，迎面的是憨态可掬的巨型“财神”，笑盈盈地送来新年的头一份喜气；8米高的“凤凰”正翩然展翅，尾羽化作流淌的花瀑；40米长的“龙凤呈祥”蜿蜒生姿。

30+组非遗彩灯，正将吉祥美好的祝愿传递给每位游客。

襄阳盛世唐城

年已近，福已满，襄阳盛世唐城里，新年盛典的序幕正缓缓拉开。

早从元旦开始，唐城内偌大的新年福墙就已备好，其间更缀满与“马”相关的吉祥祝福语，成为游人争相合照的热门打卡地，伸手触摸福墙，仿佛就接到了新年的好运气。

抬眼望去，飞檐下一串串崭新的大红灯笼高高挂起，随风轻摇。从清晨开城时的醒狮迎宾，到日间不间断的杂耍、歌舞，夜色中，《唐潮奇妙SHOW》华彩上演……目不暇接的国风演出每日上演。

宜昌国贸灯市

今年，宜昌国贸的灯市迎来全面焕新升级。姿态昂扬的“策马奔腾”灯组照亮对前程的祝愿，“年年有余”映出团圆圆满的期盼。



宜昌著名景点三峡大瀑布的壮阔，也被浓缩于一组精美的花灯内。

水势如虹，光华璀璨，宜昌人熟悉的家乡胜景以另一种方式在眼前呈现，也让在国贸逛街这件事又添了几分趣味。

荆州方特东方神画

荆州方特东方神画全新打造火舞光影，非遗火壶、打铁花的绝美视觉诗篇，带你领略老祖宗严选的浪漫唯美。

逛庙会、看演出、NPC互动游戏……宛如踏入千年古街，感受繁华盛世的浓浓年味。

现场更有千万花车巡游翩跹而来，民俗演艺轮番登场，鱼龙漫舞、花灯璀璨，满目的吉庆盛景，恰是阖家团圆的美好时刻。

黄冈红安影视幻城新春灯会

还记得去年红安影视幻城那片点亮夜空的璀璨灯海吗？今年，它带着更丰富的节庆活动回来了！

漫步于光影交织的红安影视幻

城之中，你能看到非遗技艺在匠人手中鲜活呈现，品尝到地道的传统年节小吃，从早到晚，歌舞与演出轮流登场，将新春的欢腾持续点燃。

当灯火亮起，戏台开锣，浓浓的年意便在这座影视幻城中弥漫开来，一场更鲜活、更接地气的新春灯会等待着你！

仙桃沔阳小镇 非遗民俗文化节

还记得不久前沔阳小镇那人潮涌动的年货大集吗？街巷里摩肩接踵，数十口大锅一齐飘香。甲鱼宴热气腾腾，烤全羊外焦里嫩，地道的沔阳三蒸让人回味无穷。

年货大集的预热过后，真正的年味大戏将从正月初一开始在沔阳小镇持续上演！

第六届非遗民俗文化节即将开启，届时，水上焰火将在夜空绽开，沉浸式的情景剧与巡游队伍穿行街巷，“仙女散花”“飞天凤凰”等表演空降眼前。



从白天的民俗表演，到夜晚的篝火欢歌，每一天都被精彩填满。

年味正在每条街巷里慢慢发酵，更精彩的活动、更绚烂的灯火、更盛大的欢聚，都已在来的路上，一起走上街头，去迎接这个红红火火、热气腾腾的春节吧！

(来源:湖北文旅)





鄂西熏、平原晒、武汉挂：一篇文章读懂湖北腊味地图

说起腊味，广东的甜润，四川的麻辣，各有风头。湖北腊味不凑这热闹，不抢甜也不拼辣，就按自家法子来。山里人用松针、柏枝慢慢熏，烟火气裹着肉香往里渗；平原人家靠江风、湖风慢慢吹，抽干肉里水汽，留足本味。身兼群山与江湖之美的湖北腊味，气质是全国独一份的咸鲜醇厚。湖北人离家在外，有谁不想这一口？

湖北“腊味之魂” 最野性的腊味在鄂西

提到湖北腊肉，身在深山天下识的恩施腊肉是首当其冲的王牌军。

在恩施，腊肉地位实在太高，完全全就是餐桌C位。很多菜都是在腊肉的味型基础上，来增加风味。

早上，一碗腊肉豆皮或腊肉合渣，靠几片腊肉就能把清淡点化成扎实。中午，一盘鲜广椒炒腊肉，酸酸辣辣的鲜广椒吸饱了腊肉，是“饭扫光”神器。晚上，一锅腊蹄子火锅，腊骨的咸鲜全炖进汤里，再下些高山土豆、干豆角，一家人围着吃得额头冒汗，是冬日里最温暖的社交中心。年节的时候，腊蹄子和腊排骨火锅也是能在饭桌上压轴出场的。

好的恩施腊肉，用料得是从小吃红薯、玉米散养长大的土猪。每年冬月（即农历11月）之后，恩施农家人就开始陆续杀猪。当天，一部分新鲜猪肉和猪杂拿来现场做刨汤，用一桌子丰盛的菜，请亲朋好友热热闹聚在一起。另外一部分要进行分割，排骨、猪蹄、夹子肉、颈肉……开始了向腊肉的漫长修炼。

熏制的过程是决定风味至关重要的一步，燃料以松柏枝为最佳。在熏制的二三十天内，柴房是不能断火的，家家户户轮班上岗守着火塘。那些顺手丢进火塘的橘子皮也成为了补充香料，会跟随燃烧的烟雾附着在腊肉表皮。

这是时间的馈赠，科技与狠活代

替不了这种老派做法。熏制时长不到位，一筷子下去马上品出高低。所以网购时留个心眼，腊月里下单，碰到“老实货”的几率总归大些。

除了恩施，鄂西派还有几位兄弟。十堰的腊味，受陕南影响，作风硬朗，熏味冲，咸得扎实，适合就着大馒头啃。神农架的，熏料更为原生态，带着松针冷杉的凛冽气，和野菌一锅炖，吃完嗓子里都像跑过松涛。宜昌的朋友则对自己的腊肉充满自豪，觉得江汉平原的风干腊肉“没得灵魂”，他们熏肉爱加点柑橘皮，香气里透着一丝江边的清灵。

湖北“腊味之韵” 最质朴的腊味在平原

在江汉平原上吹久了罡风的人，反而觉得鄂西派的烟熏火燎“味儿太大”。这儿的腊味，是“淡人”的行事风格。不抢风头不张扬，就靠自然的风、敞亮的太阳，在一天的晾晒里，把鲜味慢慢“吊”出来。

江汉平原的腊肉入菜，比起鄂西的C位，更像是幕后功臣和味觉杠杆，十分务实。

荆州腊鱼是一绝，多用肉厚的大青鱼、草鱼，片开风干后肉质透亮如琥珀，过年家家必备，是能当年礼送人的硬通货。腊肉则讲究咸淡适中，煨一锅萝卜汤时丢几块进去，就是一锅天然高汤底子，鲜得眉毛掉。

腊味在这里，常和蒸菜珠联璧合，堪称“风干系腊味仙人搭配”。天门、



仙桃是出了名的蒸菜之乡，腊肉切得飞薄，往粉嘟嘟的芋头、甜津津的南瓜上一铺，上汽蒸透，咸香和油脂一点点渗进去，整碗菜立马就“活”了！咸香裹着粉糯在嘴里打转转，好吃得令人直咂嘴。

腊肉腊鸡跟鳝鱼一块儿蒸，更是饭桌王炸，腊味的厚香缠上鳝鱼的滑嫩鲜，这味儿一出来，一桌菜都得被比下去，谁吃谁夸！

在仙桃，有时候腊肉彻底风干后，会稍熏一会儿，跟鄂西那种长时间烟熏不一样，就用茶壳或稻壳熏片刻，只熏到皮上，里头的肉还留着本味。这种腊味融进沔阳三蒸里再合适不过，宴席上有它衬着，简直画龙点睛。

鄂西群山和江汉平原之间的丘陵地带，腊味专走“山野融合”路线！比如黄冈大别山一带，腊肉煨笋是家家户户的拿手活。春天刚挖的鲜笋带着山野清气，和风干一冬的腊肉搁钵子里，炭火慢煨。罗田的板栗炖鸡本就有名，换成腊肉焖鸡吊锅也别有风味，是一道“隐藏奢华款”的好菜。

湖北“腊味之心” 最烟火气的腊味在武汉

武汉的冬天不太好过，湿冷，阴晴不定。但是冬至一过，走在街上往人家阳台上瞅一眼，腊肉、腊鱼、香肠排着队挂上去，谁家挂得密密实实、颜色瞅着就诱人，就能得到街坊的称赞：你屋滴，是那个事（你们家，像那么回事）。

若是自家阳台施展不开，莫慌，武汉三镇的腊货店随时能救你的急。拐进天声街的老铺子，沿街被腊货挂得

密不透风，来这儿转一圈，眼睛看饱了，鼻子闻香了，比打卡什么网红点都实在。

转到汉口集贤里，那里是香肠的江湖。队伍都能从店里蜿蜒到街上，大爷大妈们热衷于交流心得。其中川味麻辣和广味甜口香肠是购买主流，家里孙子辈多的，则宠幸奥尔良口味。老顾客买多了也都有自家心得，“我今年改了方子，加了点白云边，喷香！”

过年过节，家里头备了腊货，就能心里不慌。从冰箱里摸出腊鱼，直接香煎，淋点锅边醋，“滋啦”一声香气直窜，老人小孩都爱沾两筷子。再从晾竿上取下一块腊肉，配上打过霜的红菜薹，和腊肉一炒，清爽里裹着荤鲜，武汉人冬天都知道这一口有多金贵。

腊肉豆丝有相同的温暖功效。干豆丝先用水泡软，腊肉切薄片用小火煨出油脂，汤滚后下豆丝，煮到汤汁微微发白，最后撒一把青蒜苗，热气腾腾端上桌。

等到开春，江滩边的藜蒿冒了头，是检验腊肉品质的试金石。切几片肥腊肉，煨出透亮的油，大火猛炒藜蒿。腊味的醇厚撞上藜蒿的野性，脆生生、香喷喷，一口下去，仿若吃掉了半个春天。

不管在湖北哪里，过完年要离家的游子行囊里，总会被悄悄塞进几块腊货。它耐贮存，能跟着游子走很远；它百搭，配一切蔬菜；它实在，和米饭同蒸就能撑起一餐。对于湖北人来说，屋檐下、阳台前那一挂挂油亮亮的咸鲜，是年关将至的“排面”，是风干或烟熏的故乡。（来源：《地道风物》）





春节档六片激战 票房与口碑双博弈

这个春节档,片方普遍都在观望,导致定档节奏被大大拖后。截至目前,终于凑成了六大种子选手。不过看下来,还是不免让人为2026的开年走势担心。去年靠《哪吒2》的一口气撑到年底的景象,是不可能再复制了。那么今年靠谁呢?观众们、影院们、我们,也只能继续观望。

《飞驰人生3》

上映日期:2月17日

导演:韩寒

预计:豆瓣分7.0-8.0

票房30-36亿

看点:春节档头号种子,就它了。

目前进军春节档的六部电影里,这一部无疑卖相最好。老IP、喜剧、燃,不再愤世嫉俗的韩寒,已成为了这个时代最主流的导演。而且据说这次不是个人赛,而是要代表中国出战。民族主义大旗,韩寒也是扛起来了。

本来有传言,贾玲的《转念花开》也要定档春节,如此一来,2023年《热辣滚烫》大战《飞驰人生2》的好戏,将上演二番。结果,《转念》一转念,很可能要去暑期档开花了。

韩寒倒是决定一条路走到黑,不转了,此次依旧“全男阵容”,和时代潮流做着最小代价的对抗。

《镖人:风起大漠》

上映日期:2月17日

导演:袁和平

预计:豆瓣分6.5-7.5

票房12-18亿

看点: 武侠片能否征服春节档?

没记错的话,还没有任何一部古装武侠片能征服春节档。这一方面与该片种的日渐式微有关,一方面也与春节档自身调性有关。去年徐克作品的惨状,还历历在目。

不过这部漫改片《镖人》,倒是有望实现突破。毕竟,四代武侠人大聚首的阵仗,大漠孤烟、隋末江湖的景象,还是让人颇为期待。

从目前放出的预告片看,较为中规中矩。究竟如何,正片见分晓。

《惊蛰无声》

上映日期:2月17日

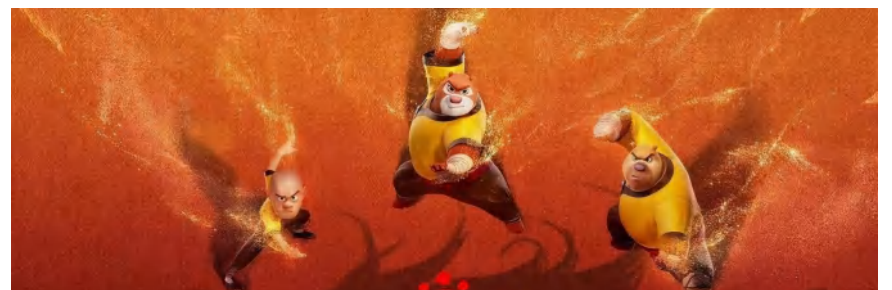
导演:张艺谋

预计:豆瓣分6.5-7.5

票房16-20亿

看点:你国师,永远是你国师。

张艺谋前年刚接了最高检的单



子,拍了《第二十条》,这次又接了国安部的单子,有了这部号称“首部国安题材作品”的《惊蛰无声》。

这回喜剧没有融进来,从预告看,是标准犯罪片,有点双雄味道,外加劣质网感。最后想告诉大家的,无非那一句“间谍就在身边”。

《星河入梦》

上映日期:2月17日

导演:韩延

预计:豆瓣分6.0-7.0

票房4-8亿

看点: 韩延这次不催泪了?

两韩相争,必有一伤。不过两位韩导倒是同病相怜,都曾被春节档深深伤害过。韩寒的《四海》、韩延的《我们一起摇太阳》,都曾因调性严重不符,折戟春节。这次正面对战的,是早已学乖了的韩寒,和刚刚学乖的韩延。

这部《星河入梦》,至少表面看,那是极其的没心没肺、插科打诨。基本就是把《盗梦空间》套了个《妈的多重宇宙》的外壳,讲一个无限穿梦的故事。

预告片看,挺山寨的。宣传主打“年轻人特供”,不知道年轻人买账否?

《熊出没·年年有熊》

上映日期:2月17日

导演:许宏宇

预计:豆瓣分5.5-6.5

票房4-8亿

看点: 大熊猫版《我是谁》。

前作《熊猫计划》垮成那样,一没想到,还能有续集,二没想到,还敢进春节档。

也是看中了去年影市整体疲软的情况下,亲子市场仍然坚挺,所以这部显然是整个档期内“合家欢气质”最浓

的影片,才动了心思,觉得自己没准真能小有作为。

但实际情况不容乐观,成龙+熊猫+东北一家人的组合,无论大人小孩,恐怕都提不起太大兴趣吧。

《熊出没·年年有熊》

上映日期:2月17日

导演:林汇达

预计:豆瓣分6.5-7.5

票房10-15亿

看点: 今年春节档唯一动画片。

片如其名,年年有熊。去年因为有《哪吒2》,影响了这个IP的表现,但最终也有8.21亿进账。今年缺乏同类竞争,10亿+几乎是板上钉钉。

但考虑到自2016年以来持续下降的出生率,“熊出没”的好日子,还能有多久呢?

(来源:《锵稿》)



长江云短剧推荐:新春追剧不打样

《重回斑马小镇》

该剧讲述毒贩线人陈柯濒死后重生至十年前,试图改变命运追寻新生,却因父亲惨遭江城毒枭“雷爷”杀害而卷入复仇漩涡。陈柯假意投靠雷爷潜伏黑帮,历经三年卧底生涯导致兄弟身亡与爱人遇险,最终在毒品交易中身份败露,生死关头因雷爷心腹倒戈迎来命运转折。



《重生商战狂龙》

身家百亿的叶轻风,在一次加班后开车回家途中,不幸被一辆大货车撞翻。等他醒来后,发现回到了五年前。起初,他以为自己是重生,而后才明白,自己是来到了平行世界。这个世界的他是个纨绔子弟,公司被亲戚搞得乌烟瘴气,而他深爱的未婚妻苏晚星对其极为不屑,两人毫无感情基础。但叶轻风并未气馁,就此开启了漫漫追妻路。

《欢迎来到好来屋》

三个心怀梦想的大学毕业生为了筹集自己电影梦拍摄所用到的资金,联手开了一家名为“好来屋”的剧本杀店。在这间名为“好来屋”剧本杀店,经历了房租水电的拖欠、剧本项目的被骗,完成了属于自己的短片。



《我的多重人格在自相残杀》

心理医生顾沉舟利用催眠技术操控患者苏晚,导致其精神崩溃。苏晚闺蜜林若初察觉异样,展开调查并反催眠顾沉舟最终揭露其真面目,清醒后的顾沉舟无能暴怒,此时,真正的心理医生浮出水面,原来,顾沉舟只是一个杀害多人的多重人格患者。

《无双之战龙归来》

他“霍风”是众人眼中的大人物,拥有着非凡的成就和令人瞩目的地位。然而,在爱情面前,他甘愿放下一切荣耀,选择入赘。为爱入赘后,面临着诸多挑战。外界的质疑声不断:妻子家族中的人对他充满审视,怀疑他的真心与动机。但他始终坚定自己的选择,只为守护心中那份深沉的爱。为家族排忧解难。无论是在商业决策上展现出的敏锐洞察力,还是在处理家庭琐事中表现出的温柔与耐心,都让人们对他逐渐改观。



来长江云APP 看更多免费好剧





喜子喊你去东北过年玩雪啦~
哈尔滨/亚布力/童话雪乡·双飞6日游

喜子来了

热线电话: 027-8737777

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/棒槌山/千人秧歌/雪地挖参
雪地维密秀/俄罗斯风情小镇打卡“尔滨”

2月14日 2月15日
3699元/人 **3999**元/人

自费项目优惠价格1480/人报名时收

品质住宿
全程精选舒适酒店
东北特色民宿
升级1晚四钻酒店

>>> 特别安排: 跨年晚宴 <<<

品质住宿
东北保暖三件套
手工巧克力

特色美食
杀猪菜/铁锅炖
东北饺子

湖北卫视喜子旅行团

喜游巴蜀

重庆武陵成都 双动6日游

经典景点:
·天生三桥·仙女山·九黎城
·乌江画廊·白公馆·李子坝
·磁器口·解放碑·洪崖洞
·乐山大佛·宽窄巷子

2799元/人

发红包 年夜饭 放烟花 新春体验

品质住宿
全新安排4钻酒店

升级1餐重庆特色年夜饭
重庆老火锅·苗家长桌宴
成都特色餐

报名热线:027-87377777
《喜子来了》栏目组全程拍摄记录下您游玩的精彩瞬间

Hello 2026

福建全景游

红色瑞金/永定土楼/古田会址/厦门/泉州/平潭岛/霞浦/武夷山
景点全覆盖 双动8日游

纯玩 无购物

来福建 过年啦!
祝您新年快乐

2599元/人 2月17号(初一)

报名热线: 027-87377777

舌尖美食
全程包含7早餐6正餐
品尝当地特色美食

甄选酒店
全程入住商务精品酒店
地标的旅途, 享舒适的体验

2026 金锣迎新

遇见·亚朵

真纯玩北京私享小团5日游

0购物 0自费 0暗店

大年初一到初三天天发
2月17-2月19日

3088元/人 **4188**元/人
双卧 双高

惊喜连连
博物馆盲盒 黄包车游老北京胡同 北京民族之夜

地道美食
全餐由东家厨
黄焖子干菜、晚餐留白自选自由点

甄选酒店
入住亚朵品牌酒店, 尊享任意房型
11项管家服务(含行李接送)

特别体验
东临天安门广场瞻大国神圣礼教--天安门开团仪式



8大线路任你挑, 喜子带你嗨玩马年新春

喜子春节旅游特辑, 聚焦马年新春出游需求, 精选东北、巴蜀、福建、北京、襄阳唐城、湛江、潮汕等大爆款线路, 覆盖亲子、全景游、短途周边游等多元场景。从3699元的东北雪乡之旅到699元的襄阳唐城3日游, 价格梯度分明, 全程安排贴心, 跟着喜子, 一站式解锁全国各地的年味盛宴, 承包你的春节美好假期。

春节不打烊

唐城风韵

春节襄阳3日游

一起过大年

团期: 2月16/17/18 (除夕初一初二)

报名热线 **699**元/人
027-87377777

习家池 北街 603文创园 鱼梁洲金沙滩

悦享冬日 暖暖广东

去湛江过新年

一路向南 双卧7日

纯玩湛江 康养海陵岛

02月18日(正月初二)
2699元/人

新春湛江欢乐行
湛江《观军棋·看艇》/廉拜《海陵岛》
打卡中国大陆最南端《南极村》

1晚鼎龙湾海景公寓
1晚海陵岛海景公寓

解锁旅程 探索湛江密码

027 87377777

跟着《喜子来了》

去潮汕过年啦

潮汕+巽寮湾+南澳岛 双卧6日游

2699元/人

2月17日(大年初一)/2月18日(大年初二)

0购物0暗店0擦边0自费纯玩真体验

一次出发 三重境界
寻味潮汕·揽海巽寮·漫步南澳

喜子来了

江南过大年

经典华东·南京秦淮风光带/无锡拈花湾(含夜游)
姑苏枫桥景区/平江路/苏州古园林沧浪亭
乌镇西栅深度游·南浔古镇·特别安排: 南浔水上婚礼体验
杭州西湖/西溪湿地/河坊街品尝特色美食 动车5日游

发班日期: 2月17日·正月初一

名额有限 先到先得
1799元/人 报名热线
027-87377777

《喜子来了》栏目组全程拍摄 记录下欢乐游玩的精彩瞬间

穿上红色喜服 体验南浔水乡婚礼
江南无锡观水乡 南浔·乌镇西栅白加黑深度游
无锡太湖之滨, 拈花湾 影棚团聚餐

精选酒店
全楼准四酒店, 升级一晚准五酒店

江南特色餐
水乡特色菜, 乾菜笋干炒肉
赠送一杯龙井茶

糖尿病足早防早治，别等到截肢才后悔！

华润武钢总医院 烧伤与创面修复科 黄飞

在临床治疗当中，糖尿病作为发生几率较高的慢性疾病之一，由于并发症发生几率极高，会对患者的正常生活造成严重影响。其中，糖尿病足作为凶险并发症类型之一，若未及时做出防治策略，病情恶化状况下，可能需要进行截肢处理，对患者的身心健康带来巨大影响。本文将从医生角度出发，深入解析糖尿病足的相关防治知识。

1. 认识糖尿病足

(1) 发病机制

当患者在确诊糖尿病后，由于身体长期处于高血糖状态，便导致多种病理生理改变发生。高血糖会对患者的神经健康造成严重损害，使其出现下肢感觉功能逐渐衰退，面对于温度及疼痛等刺激方面敏感度降低，无法对足部受伤有所察觉。且高血糖影响下还会导致下肢血管出现闭塞及狭窄，诱发血液循环受阻。患者足部组织未得到充足的氧气及营养供应下，出现伤口后，愈合速度逐渐减缓。同时，糖尿病也会导致患者出现免疫功能降低，使得细菌感染几率增加，以上多种高危因素共同影响，使糖尿病足发生几率显著提升。

(2) 症状表现

糖尿病足患者在早期阶段仅出现足部皮肤的瘙痒、干燥及颜色改变，在感觉方面常会出现异常的刺痛及麻木。当糖尿病足在逐渐发展过程当中，会伴随可深可浅的足部溃疡，此时未得到及时处理，会导致感染加重的同时，伤口伴随脓性分泌物有发热、红肿症状。更为严重时，会导致足部及足趾坏疽出现，患者在此阶段会感到足部的剧烈疼痛，严重影响正常生活。

2. 糖尿病足的预防策略

(1) 控制血糖

在预防糖尿病足发生方面，血糖控制作为基础策略。糖尿病患者在日常生活当中，应

严格遵循医生建议，使用降糖药物，并做到合理饮食及坚持锻炼。如避免食用高脂、高糖食物及进行游泳、散步、慢跑等运动项目，改善身体对于胰岛素的相关敏感性。在药物使用方面，定期监测血糖水平，结合血糖改善情况，对治疗方案进行个性化调整，避免血糖异常波动。

(2) 定期检查足部皮肤

糖尿病患者在日常生活当中，每天要对足部皮肤健康状况进行观察，包括每天清洗双脚后，对足部皮肤是否有鸡眼、破损、水泡，足趾间是否有溃烂、潮湿等情况进行观察。且关注足部感觉正常与否，例如，使用棉签对足部皮肤轻轻滑动，分析足部是否能感知到此动作。患者要注意定期前往医院进行就诊，包括检查足部皮肤的血管及神经功能，以便早期发现糖尿病足的存在，并做到早期干预。

(3) 正确护理足部

糖尿病患者每天要使用温水清洗双脚，注意水温不能过高。在洗净双脚后，使用质地柔软的毛巾擦干足部皮肤，尤其要擦干足趾间。在鞋袜材质方面，选择宽松、透气及舒适的鞋子，以及吸汗、柔软材质的袜子，每天更换，避免赤脚在家行走，预防足部划伤。定期要对指甲进行修剪，不能过长或过短，预防甲沟炎导致的足部感染。

(4) 戒烟

长期吸烟会影响患者的血管健康状况，使其收缩问题加剧，并对下肢血液循环水平造成影响，此时患者出现糖尿病足风险进一步增加，所以糖尿病患者在日常生活当中戒烟的同时，也要注意避免被动吸入二手烟。

3. 糖尿病足如何治疗？

(1) 内科综合治疗（基础环节）

控制血糖：糖尿病足治疗的首要步骤为控制血糖，血糖过高会对整体愈合速度造成影响。

可指导患者遵医嘱使用胰岛素进行强化治疗，控制糖化血红蛋白，但要注意预防低血糖。

营养支持：患者饮食当中要注重补充微量元素、维生素及蛋白质，对潜在的低蛋白血症及贫血进行纠正。

抗感染治疗：结合患者创面分泌物情况，个体化使用抗生素进行治疗。且由于患者下肢血液供应状态较差，要实施长周期静脉用药。

改善循环与神经病变：常见治疗药物包括氯吡格雷、阿司匹林等等抗血小板及扩张血管药物。甲钴胺药物的使用能对患者的神经进行营养改善，促进神经病变恢复。

(2) 局部创面处理（核心环节）

糖尿病足创面其处理手段要结合 Wagner 分级情况，制定不同的治疗方法。

彻底清创：为控制患肢感染情况，需由医生将坏死组织及坏骨彻底清除。

新型敷料：功能性敷料要结合患者的创面情况个体化选择，常见敷料包括水胶体敷料及含银敷料等，通过湿性环境加速愈合。

负压吸引治疗：在创面安装负压吸引装置，引流渗出液，加速肉芽生长速度。

减压治疗：患者在生活当中注意绝对不能让患足负重，生活当中若有步行需求可使用轮椅或支具鞋，避免对伤口造成压迫。

(3) 血管与外科干预（重建血运）

若患者合并存在下肢血管狭窄或闭塞，应借助外科治疗手段进行治疗。

介入治疗：常见治疗方式为置入支架或球囊扩张，将闭塞血管开通的同时，促进血供恢复。

外科搭桥：面对闭塞的长段血管，可将患者身体当中的血管采用后开展搭桥治疗。

横向骨搬移：对于不符合搭桥治疗以及在介入治疗后出现严重缺血的患者人群，可借助骨骼牵拉刺激形式，促进腿部构建新型微血管网。

管网。截肢/截趾：如果发现病情严重程度已无法控制，或已出现肢体坏死时，要立即开展截肢治疗，并严格遵循尽量保留肢体功能治疗原则。

(4) 新兴辅助治疗

自体富血小板凝胶：指将患者血液当中的生长因子提取后制成凝胶，涂抹于创面上，加速愈合速度。

干细胞移植：指将干细胞借助移植治疗措施，使缺血肢体构建新的毛细血管网络。

(5) 健康教育（防止复发）

科学足部护理：糖尿病患者每天在清洗双脚后，对双脚皮肤健康情况进行观察，注意洗脚水温度要在 37℃ 以下。生活中要穿着糖尿病病专用鞋，避免赤脚随意行走。

定期检查：患者要每间隔 3 个到 6 个月前往门诊进行足部健康检查，以评估足部的血管健康水平及神经功能。

4. 心理支持

糖尿病足由于具有较长的治疗时间，以及患者在病情反复影响下，导致抑郁、焦虑、恐慌等不良情绪时常出现。不良情绪的发生，不仅影响患者的整体治疗效果，还可能导致病情进一步加剧。对此，患者家属及朋友应给予其充分的支持及关心，使患者面对疾病治疗时状态更为积极。且医护人员在提供医疗服务时，要着重关注于患者的心理状态，若发现患者存在不良情绪时，要及时开展个体化的心理疏导，使其建立积极的治疗信念，高效配合治疗活动。

5. 结语

糖尿病患者在日常生活当中，需着重关注于血糖控制，并针对性开展足部护理。若发现足部皮肤的异常感受及表现，及时就医的同时，做到早发现、早治疗，共同守护足部健康，别等到截肢那一天才后悔！

肠梗阻发作痛到崩溃 这些前兆信号要牢记

武汉市武昌医院 肝胆胰胃肠外科 刘名奎

作为外科当中的常见急腹症类型，肠梗阻其典型表现为呕吐、腹痛及排便排气停止。但绝大多数患者对于早期信号有所忽视，导致治疗延误，诱发感染性休克、肠管坏死等相关并发症。对此，本文将系统梳理肠梗阻的常见预警信号、诱因及应对策略，帮助广大患者及家属科学辨别。

1. 肠梗阻的四大预警信号

腹痛：在早期阶段，患者仅出现阵发性的脐周绞痛，时间约为 5-10 分钟，反复发作频率可能为数分钟或数小时。且病情逐步进展下，此疼痛性质会向持续性疼痛转移，患者会伴随出现背部放射痛，可能与肠管血运障碍有关。

呕吐：高位梗阻在疾病早期阶段，会出现明显的频繁呕吐症状，呕吐物一般为胆汁或胃内容物。而低位梗阻其呕吐症状发生时间较迟，在初期阶段多呕吐粪渣样液体，而晚期会出现血性或咖啡色呕吐物，可能与肠管黏膜受损有关。

腹胀：当患者出现机械性肠梗阻时，其腹部特征为不对称性膨隆，在叩诊时出现明显的鼓音表现。而麻痹性肠梗阻其特征一般为全腹出现均匀性胀气表现，在诊断时如接触面团，且伴随肠鸣音消失。

停止排气排便：若患者在 24 小时内停止排便排气，应高度警惕完全性肠梗阻。但该类疾病在早期阶段，可能由于肠腔内残留气体逐渐排出，而出现假性排便。而不完全性肠梗阻在治疗过程中，可能伴随少量的排便排气症状，极易与便秘混淆。

2. 诱发肠梗阻的五大高危因素

术后粘连：粘连性肠梗阻其高发频率一般为腹部手术治疗后的 3-6 个月之间，且高发人群为阑尾切除术及盆腔手术患者。

肿瘤侵袭：如小肠淋巴瘤、结肠直肠癌等病症，会对肠腔造成堵塞或压迫肠壁外，导致患者在早期症状方面，一般为突发性的排便习惯

异常改变，而完全性梗阻一般在晚期阶段出现。

疝气嵌顿：如股疝、腹股沟疝患者出现突发性的疝块体积增大、疼痛感受加剧且无法回纳时，可能与肠管卡压在疝环处有关。若未进行针对性处理，可能导致肠管 2 小时内坏死。

粪石梗阻：若患者有长期便秘症状且粪便干结时，会导致粪石形成，肠腔堵塞后便会致梗阻。老年患者由于自身肠道动力逐渐减弱，长时间服用钙剂等因素，极易发生粪石梗阻。患者其症状多以腹胀、腹痛为主，但呕吐一般较少。

血管病变：如血栓或肠系动脉栓塞等事件，可能诱发肠管缺血性坏死，患者症状一般为突发性腹痛及体征不符。通过 X 线拍摄发现，影像无异常改变，极易与急性胰腺炎混淆。

3. 肠梗阻的黄金应对策略

(1) 立即禁食禁水

若患者症状高度疑似肠梗阻，立即禁食禁水，并前往医院就诊。

(2) 紧急就医指征

包括腹痛时间超过 3 小时未有缓解；体温超过 38.5℃ 且伴随频繁呕吐症状；腹部膨隆的同时伴随皮肤瘀斑、发紫症状；血压下降、意识模糊等休克症状。

(3) 治疗

保守治疗：治疗内容为肠胃减压、灌肠、营养支持及抗感染。但该治疗适合不完全性梗阻及单纯性梗阻者。

手术治疗：如肿瘤性梗阻、绞窄性梗阻患者应立即开展手术治疗，将坏死肠段切除后并重建消化道。

4. 结语

肠梗阻病情进展速度极快，从早期症状到完全性坏死可能仅在数小时之间。患者及家属要对预警信号及时识别，掌握应对方法，是避免悲剧的关键所在。

产后腹直肌分离：看不见的“腹壁漏洞”如何修复

武汉市中医医院汉阳院区 康复医学科 廖曼

对于许多新手宝妈而言，产后腹直肌分离是面临的首个挑战问题。产后腹直肌分离不仅影响身体美观度，还可能诱发内脏下垂、腰背疼痛等健康问题。

本文将深入解析产后腹直肌分离的相关知识，为广大宝妈提供科学指导意见。

1. 腹直肌分离原因分析

腹直肌是保护内脏器官及维持腹壁张力的关键所在，宝妈在妊娠期间，子宫会随着胎儿的成长逐渐增大，使腹直肌被拉伸且肌肉间距离逐渐增宽，便导致腹直肌分离的出现。腹直肌分离虽为妊娠自然生理现象，但未及时做出干预，可引起核心肌群无力及腹壁松弛，影响正常生活。

2. 腹直肌分离如何精准诊断？

(1) 观察临床表现

宝妈在产后可借助自我观察，判断是否存在腹直肌分离。操作方面，平躺后将双膝屈曲，并稍抬肩部及头部，随后使用手指对腹部中线进行垂直按压，若在按压过程当中，出现明显的双侧腹直肌凹陷，且凹陷宽度在两指以上，说明腹直肌分离已经发生。

(2) 专业医学检查

彩色超声检查作为专业医学手段，能更为清晰观察到腹直肌的分离程度、形态及与周边组织之间的关联，为修复腹直肌分离计划方面提供科学的指导意见。

3. 腹直肌分离的综合修复策略

(1) 物理治疗

物理治疗当中，核心肌群训练作为基础所在。核心肌群训练是指借助特定的腹部锻炼（腹式呼吸、平板支撑、仰卧抬腿等），帮助宝妈提升核心肌群（腹内外斜肌、腹横肌等）力量，使腹直肌逐渐靠拢，但核心肌群训练需有专业康复师进行指导。

(2) 手法治疗

筋膜松解、专业按摩等手法治疗，能松解紧张的腹部筋膜及肌肉，改善腹部组织血液循

环水平，为后续腹直肌自我修复构建基础。若宝妈腹直肌分离程度较为严重，可在手法治疗基础上配合物理治疗，促进修复进程加快。

(3) 穿戴设备

在产后，宝妈可在医生指导下穿着塑形衣或腹带，对于腹部能够提供较为有效的外力支持，缓解腹壁压力，在腹直肌复位方面能够提供支持力量。但注意，生活当中不能穿着过紧的腹带，以免对于血液循环及呼吸造成影响。且腹带及塑形衣穿着时间应根据恢复情况逐量缩减。

(4) 手术治疗

若宝妈经过保守治疗后效果较差，或腹直肌分离程度较为严重时，可通过手术进行治疗。手术将腹直肌前鞘进行缝合，并使肌肉间距离缩短，继而帮助腹壁恢复正常的功能及形态。但手术存在风险，需由医生评估其适应症。

4. 腹直肌分离的预防与护理策略

(1) 合理控制体重

在临床实践当中，腹直肌分离重要诱因与宝妈孕期体重增长过快有关。对此，妊娠阶段，宝妈应在医生指导下，对体重合理控制，并注重适量运动，预防体重增长过快。

(2) 及时锻炼

产后宝妈应根据身体状况，尽早开始腹部锻炼，加速腹直肌功能恢复。但注意不能剧烈运动，预防腹直肌分离症状加剧。

(3) 定期随访

产后宝妈应在医生指导下，定期前往医院随访，以了解腹直肌分离改善情况，做到早发现、早干预。

结语

面对腹直肌分离这一产后挑战问题，各位新手宝妈们，应保持积极乐观的心态，在医生指导下进行专业治疗，共同守护身体健康。

卵巢囊肿超声鉴别：生理性和病理性怎么分

武汉市东西湖区人民医院 超声影像科 张曼曼

卵巢囊肿是女性超声检查中常见的发现，几乎各个年龄段都会出现。囊肿不等于肿瘤，大多数是良性的，但是其中也可能隐藏着早期的病理性变化。超声检查是判断卵巢囊肿性质的首选方法，超声检查图像特点、大小、内容物、血流分布等都可以给临床提供重要的判断依据。认识生理性、病理性卵巢囊肿超声区别，可以避免过度治疗，防止漏诊。

1. 生理性卵巢囊肿的超声特征

(1) 卵泡囊肿

卵泡在排卵过程中没有破裂或者液体过多，就会形成卵泡囊肿。超声表现为单房薄壁囊性结构，边界清楚，内容物透声良好液性回声，内部均匀无回声或者只有少量细小点状回声。一般小于3厘米，可随着月经周期自然消失，一般不需要进行干预。

(2) 黄体囊肿

排卵后黄体内出血或者液体积聚可形成黄体囊肿。其超声表现为壁稍厚、边缘光滑的囊性包块，内部回声可以稍微复杂一些，出现絮状或者条索状低回声，偶尔会伴有细点状血流信号。黄体囊肿多数在数周内会自行吸收，复查时体积减小或者消失。

2. 病理性卵巢囊肿的超声表现

(1) 巧克力囊肿（子宫内膜异位囊肿）

来自异位的子宫内膜组织在卵巢里形成了囊性病灶。超声表现为中等回声或细密低回声的囊性包块，内部常呈“细颗粒状”或者“均质致密回声”，形似“毛玻璃”样改变。囊壁可以很厚，血流稀少。本类囊肿在月经周期中体积不发生变化，常常伴有同侧盆腔粘连和慢性痛经。

(2) 浆液性、黏液性囊腺瘤

该类囊肿属于上皮性良性肿瘤，浆液性囊腺瘤为单房或者少房薄壁囊性包块，内部液体透亮透声好，偶尔有细隔。黏液性囊腺瘤多呈多房状，隔膜较厚，囊液密度不均，内可见粘稠液体分层或絮状回声。囊壁或隔膜上如果出现乳头状隆起或者血流信号增多，就要考虑恶变的可能性。

(3) 皮样囊肿（成熟性畸胎瘤）

来自生殖细胞，内部常有脂肪、毛发或者骨样组织。超声表现有很强的特征性，可见强回声伴声影、液固混合结构或脂液分层征象。囊壁较厚但是边界清楚，内容杂乱无章且没有规则。

3. 超声评估与临床判断要点

在临床实践中，评价卵巢囊肿性质要联系患者的年龄、月经周期、激素水平和病史一起考虑。年轻女性发现单纯的囊肿，可以动态观察，看它随周期的变化。绝经后的女性或者囊肿一直存在并且结构复杂的时候，应该考虑病理性改变。超声检查中如果出现实性部分、乳头状突起、血流丰富或者囊壁不规则的情况，就应该做进一步的评价，比如经阴道彩超、MRI或者肿瘤标志物检测。

4. 结语

卵巢囊肿超声鉴别主要是看它的周期性改变、内部结构特点和血流状况。生理性囊肿属于暂时性功能改变，病理性囊肿则表明存在组织结构的异常或者潜在的肿瘤。定期复查、规范影像学评估可以发现女性早期的异常情况，防止过度治疗或者延误诊断，保证生殖系统的健康。

脖子粗、爱犯困，可能是甲状腺在悄悄报警

武汉市第六医院 内分泌科 王芳

生活中不少人会觉得颈部逐渐增粗，还频繁出现困倦乏力、精神不振的情况。这些看似不起眼的异常表现，往往提示甲状腺功能可能出现异常。甲状腺体积小，却是人体核心的内分泌腺体，其所合成的甲状腺激素，对机体代谢运转、生长发育进程都起到不可替代的调控作用。一旦甲状腺发生病变，身体就会通过各类外在症状发出预警信号，下面就为大家详细解读相关知识。

1. 脖子粗——甲状腺肿大的直观表现

(1) 甲状腺的位置与形态

甲状腺坐落于颈部前侧、喉结下方，以蝴蝶形态分布在气管两侧。健康状态下腺体体积偏小，外观上难以直接观察或触摸到。当受到碘摄入失衡、自身免疫异常等因素刺激时，腺体容易出现体积膨胀，直观表现就是颈部轮廓变粗。

(2) 甲状腺肿大的原因有哪些？

腺体肿大主要分为单纯性与毒性两类。单纯性肿大大多由碘元素摄入不足引发，为合成足量甲状腺激素，腺体组织会出现代偿性增生变大。毒性肿大常与甲亢相关，腺体细胞活性异常增高、数量增多，也会造成整体体积扩张。除此之外，甲状腺炎症、结节或肿瘤等病变，同样可能诱发局部肿大。

2. 爱犯困——甲状腺激素失衡的信号

(1) 甲状腺激素对能量的调节

甲状腺激素相当于机体代谢的总开关，可加速细胞物质转换、提升耗氧水平，保障能量稳定生成。激素分泌处于正常范围时，全身代谢维持平衡，人会保持精力旺盛、头脑清醒的状态。

(2) 犯困与甲状腺疾病的关系

甲状腺激素分泌减少引发甲减时，全身代谢速率会明显降低，能量生成不足，进而出现持续疲惫、嗜睡懒动，还常伴随怕冷畏寒、体重上升、记忆减退等表现。若是激素分泌过量形成甲亢，机体虽处于高代谢运转状态，但长期过度消耗会引发体力透支，同样会出现乏力嗜睡，同时合并心慌手抖、食欲亢进但体重下降等典型症状。

3. 其他可能伴随的症状

(1) 甲状腺亢进的其他表现有哪些？

甲亢除颈部肿大、易困乏力外，还可能出現眼球突出、视力减退、眼睑肿胀等眼部改变。患者多伴随情绪急躁、易怒焦虑、睡眠障碍等神经精神症状，也可能出现排便次数增加、女性经期紊乱等消化与生殖系统异常。

(2) 甲状腺功能减退的其他表现有哪些？

甲减患者除前述典型表现外，常出现皮肤干燥粗糙、脱发增多，毛发干枯易脱落、指甲脆弱易断裂等体表变化。部分人群还会伴随肌肉酸软、关节酸痛、颜面浮肿、声音低沉嘶哑等全身症状。

结束语

颈部增粗、频繁嗜睡，很可能是甲状腺发出的健康预警。出现这类症状时切勿忽视拖延，应及时前往医院进行甲状腺功能检测与甲状腺超声检查，明确具体病因后开展针对性治疗。日常生活中要保持规律作息，合理控制碘元素摄入，避免长期劳累与精神高压，坚持定期体检，从源头降低甲状腺疾病发病风险。只有守护好甲状腺健康，才能维持机体正常代谢，保持充沛的生命活力。

警惕！儿童肥胖可能影响终身，这些信号家长要牢记

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）儿科 潘杰

当前儿童肥胖已成为严重健康问题，但绝大多数家长认为孩子胖点更健康等误区，实际上儿童肥胖如持续至成年，将会增加心脑血管事件、精神心理问题、肿瘤等发生风险，同时肥胖可促进性发育，重度肥胖甚至影响生殖功能。作为儿童健康的第一责任人，家长应对儿童肥胖早期信号有所警惕，通过干预手段，呵护儿童健康。

1. 儿童肥胖的危害

短期：与其他正常体重儿童相比，肥胖儿童体重超标时，会出现明显的关节负担加重、运动能力下降等表现。且肥胖儿童在罹患睡眠呼吸暂停综合征方面发生几率更高，严重影响儿童的睡眠质量，使得儿童在白天学习时注意力不集中，学习效率更差。

长期：在实践中发现，肥胖儿童成年后2型糖尿病、高血压等患病风险，与健康儿童相对比几率更高。且肥胖带来的血脂异常、脂

肪肝等问题可能发展为动脉粥样硬化、肝硬化等不可逆疾病，导致寿命缩短。

2. 家长需警惕的肥胖信号

(1) 体重异常增加

在孩子发育阶段，家长应对其体重、身高、BMI指数（计算身体质量指数）定期监测。以2~18岁儿童为例，若BMI指数与同性别、同年龄儿童相对比第95百分位有所超越，即可判定为肥胖。家长要注意，不能以正在长身体为理由，忽视儿童异常的体重增加。

(2) 异常身体特征

黑棘皮病：特征以颈部、腋下部位皮肤出现增厚及色素沉着，触摸时为天鹅绒样，以上症状说明儿童已出现胰岛素抵抗。

易感疲劳和呼吸急促：当儿童在轻微活动后便出现大口喘气症状，或体育锻炼时出现明显的抗拒表现，这可能说明儿童已出现早期心肺功能受损。

女性月经初潮提前：若女性儿童较为肥胖，可促进性发育，使初潮提前，此问题可导致女孩儿在成年后出现子宫内膜癌和乳腺癌风险几率更高。

(3) 习惯表现

屏幕使用时间每日超过2小时：如长时间玩手机、看电视等行为，会导致儿童体力活动大幅度减少，且受到广告等相关因素的影响，极易引导儿童过多的食用高热量零食。

进食过程情绪化：部分儿童对于压力或焦虑情绪，会通过暴饮暴食从而缓解，家长在生活当中要警惕孩子是否在应对不良情绪时将食物作为调节工具。

3. 科学应对策略

(1) 调整饮食

饮食方面，家长要注意不能让孩子过多的食用甜点及含糖饮品，可用低糖水果替代部分零食；蔬菜、全谷物在每餐其占比应超过

50%，帮助肥胖儿童缓解血糖水平；每日三餐时间应当固定，避免夜宵。

(2) 运动指导

在运动方面，根据孩子的兴趣选择运动方式。常见运动项目包括骑自行车、打篮球、游泳等，家长可与孩子共同进行运动，在增加亲子互动频率的同时，又能监督孩子运动情况。但注意运动需注意循序渐进原则，避免过度疲劳，导致孩子出现放弃心理。

(3) 心理干预

家长要注意，在生活当中不能使用特殊标签，导致孩子出现自卑心理。例如胖、懒等词语，需充分强调，与体型相对比身体健康更重要。

4. 结语

面对于儿童肥胖问题，家长需从以上方面入手，在生活当中充分融入运动及科学饮食，为孩子健康发展奠定基石。

居家护理伤口别乱做，这些误区越护越难好

硚口区荣华街社区卫生服务中心 创面/造口护理门诊 肖泉英

生活中出现小伤口时，大多数人都会选择在家自行处理，但很多常见的处理方式其实都是错误的。不少人凭借经验护理伤口，结果不仅没有加快愈合，反而导致伤口红肿、渗液、感染、久不愈合。伤口护理有科学的原则和方法，了解居家伤口护理的常见误区，及时纠正错误做法，才能让伤口真正安全、快速地愈合，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 消毒方式的常见误区

(1) 频繁使用强效消毒剂反复擦拭：很多人认为消毒次数越多、消毒越强，伤口就越安全。频繁使用酒精、碘伏、双氧水反复擦拭伤口，会破坏新生的肉芽组织，损伤皮肤正常细胞，抑制伤口愈合。

(2) 用自来水或生水直接冲洗伤口：生水当中含有大量细菌和微生物，直接用来冲洗伤口，会将病原体带入创面内部，大幅增加感染

概率。

(3) 伤口结痂后继续消毒：伤口结痂本身就是一层自然保护屏障，结痂形成后继续在表面涂抹消毒剂，无法穿透痂皮发挥作用，还会让痂皮过度干燥、开裂，导致愈合延迟。

2. 包扎与换药的常见误区

(1) 伤口包扎得越紧越好：过紧过厚的包扎会影响局部血液循环，造成组织缺氧、水肿，不利于伤口修复。不透气的包扎环境还会让渗液无法正常挥发，加重感染和溃烂。

(2) 每天多次换药才利于恢复：频繁揭开敷料换药，会反复撕扯新生的娇嫩组织，破坏创面稳定性，过度换药会打乱伤口正常的愈合节奏，让创面始终处于受损状态。

(3) 渗液多时直接用干纱布硬贴：伤口渗液较多时，直接使用干纱布紧贴创面，会导致纱布与创面粘连，下次换药时会造成二次损伤，

同时也无法有效吸收渗液，不利于保持创面清洁干燥。

3. 伤口保护与生活习惯误区

(1) 伤口要保持绝对干燥才能愈合：现代伤口护理理念强调湿润愈合环境，过度干燥会让创面结痂过硬、开裂，延缓上皮组织生长。

(2) 随便涂抹药膏、偏方、护肤品：随意涂抹抗生素软膏、中药偏方、护肤霜、牙膏等物品，会堵塞创面毛孔，影响渗液排出，还可能引发过敏、感染，干扰正常愈合过程，加重皮肤损伤。

(3) 伤口不痛就代表已经恢复：伤口内部组织修复速度慢于表面愈合，不痛不代表完全康复。过早沾水、剧烈活动，会导致尚未完全修复的组织再次撕裂，造成伤口反复、久不愈合。

4. 正确居家伤口护理的基本原则

(1) 选择温和的消毒方式：浅表伤口使用

生理盐水清洁即可，必要时适度使用碘伏，避免滥用强效消毒剂，消毒动作轻柔，不反复擦拭创面。

(2) 合理包扎适度透气：根据伤口渗液情况选择合适敷料，包扎松紧适度，保证透气，维持创面湿润清洁，为组织修复提供良好环境。

(3) 遵循科学换药频率：按照创面情况定时换药，不随意增加次数，换药时动作轻柔，避免粘连损伤，观察伤口变化及时调整护理方式。

5. 结束语

伤口护理看似简单，实则藏着很多科学细节，避开消毒、包扎、用药等各类误区，采用温和、规范、科学的居家护理方式，才能真正促进伤口愈合。如果伤口出现持续不愈、感染加重等情况，一定要及时就医，避免小伤口拖成大麻烦。

新春团圆享美味，控脂有方不添“脂”

湖北三峡职业技术学院附属医院 张冬临

新春佳节是阖家团圆、共享温情的重要时刻，怎样在我们欢度节日、品味团圆美食的过程中，科学管控脂肪摄入，维持身体轻盈健康的状态呢？下面我们共同了解一下。

1. 优选食材品类

(1) 侧重白肉选取，合理控制红肉食用
我们在筹备年夜饭与节日餐食时，可先将鱼类、虾类等水产以及去皮的禽肉作为核心荤菜原料，这类白肉的脂肪占比普遍偏低，同时富含人体易吸收的优质蛋白质。反观猪肉、牛肉、羊肉等红肉，尽管口感浓郁香醇，可饱和脂肪含量偏高，过量进食会加快体内脂肪堆积。若不可避免则建议优先挑选纯瘦肉部位，主动避开肥肉、肉皮等高脂部分。

(2) 提升蔬果粗粮占比

各类新鲜蔬菜与水果中含有丰富的膳食纤维，这类物质在我们肠道内可有效减少机体对脂肪的吸收效率，同时能快速增强饱腹感。我们在日常主食中也可适当加入燕麦、玉米、红薯等粗粮，替代部分精制米面，这既能让餐食主食的口感与种类更丰富，也能有效延缓肠道对脂肪的分解消化速度。

2. 改良烹饪手法

(1) 主推蒸、煮、炖、烤

食材的烹饪手法直接决定成品菜肴的油脂含量，建议优先选择清蒸、白水炖煮、慢火煨炖以及低温烘烤的方式，不仅能最大程度留存食材本身的营养与原味，还能大幅削减烹调油的使用总量。

(2) 规范用油细节

即便我们需要炒制菜品，也要把控好加热油温，避免高温油炸，同时可以搭配带刻度的专用油壶，实现定量取油、精准控量。我们想要提升菜品风味，可借助葱姜蒜、香菜、柠檬汁等天然香辛料与果蔬调味，降低对大量食用油、浓稠甜咸酱汁的依赖。

3. 优化就餐流程

(1) 调整进食次序

我们在正餐开始前，可先饮用一小碗清淡无油的汤品，或是先食用清爽的凉拌时蔬，先进一步填充胃部空间，减弱后续我们对肉类、重油菜品的进食欲望。

(2) 放慢进食速度

节日聚餐时大家难免谈笑交流，此时我们更要刻意放缓进食速度，对每一口食物进行充

分咀嚼。大脑接收饱腹信号存在一定的时间延迟，若是我们快速吞咽、狼吞虎咽，往往在信号传递至大脑前，就已经摄入超量的脂肪与热量。

4. 合理搭配餐间饮品

(1) 舍弃高糖高脂饮品

节日宴席通常会搭配各类饮品，市面上多数调饮和果汁、碳酸饮料、风味含乳饮料，都添加了大量糖分与隐性脂肪，这类液态热量进入我们人体后，极易转化为脂肪囤积。我们可选用白开水、淡茶水或是自制鲜柠檬水替代，茶叶中含有的茶多酚，还能辅助解腻、促进肠胃消化。

(2) 把控饮酒尺度

我们节日应酬、家庭聚会时，若无法避免饮酒，则一定要严格控制饮用量，切忌空腹饮酒，我们在饮酒过程中可多饮用白开水，加快机体对酒精的代谢与排出，降低对身体的损伤。

结束语

新春团圆的核心意义，是家人间的情感沟通与身心的舒缓放松，而非我们毫无节制的暴饮暴食。希望通过本文的科普，能让大家在尽情享受节日美食的同时，做到控脂有方、身轻如燕。

老年人突然意识模糊，家属别犹豫，这些情况要立刻送急诊

武汉市第九医院 急诊科 周琦

生活里不少家属碰到老年人突然意识模糊、反应迟钝，总觉得是老人年纪大了“犯糊涂”，压根没往坏处想。可实际上，老年人突然意识模糊，从来都不是小问题，背后往往藏着危及生命的急症。下面让我们共同了解一下！

1. 意识模糊背后，藏着这些凶险急症

(1) 急性脑血管病是首要元凶：老年人突然意识模糊，最常见也最危险的就是急性脑梗、脑出血这类脑血管问题。脑部血管堵了或是破了，会让脑组织快速缺血缺氧，不光会意识模糊、嗜睡、胡言乱语，还常伴随着一侧手脚没力气、嘴歪、说话不清，或是剧烈头痛、呕吐。本身有高血压、糖尿病、高血脂的老人，更容易出现这类情况，每耽误一分钟，都可能加重病情。

(2) 严重感染引发的意识异常：老年人免疫力低，肺部感染、尿路感染这些看似普通的炎症，一旦没控制住，很容易发展成重症感染，甚至引发败血症，进而导致意识模糊。这种情况下，老人还会出现发烧、呼吸急促等表现，要是误以为是普通感冒、没精神，拖延不治，

很快会引发休克、多器官衰竭，直接威胁生命。

(3) 血糖、电解质紊乱惹的祸：有糖尿病的老年人，用药不当或是没按时吃饭，容易出现低血糖，除了意识不清，还会心慌、手抖、冒冷汗，不及时处理会损伤大脑；血糖急剧升高，也会引发高渗性昏迷，伴随口干、多尿、呼吸有烂苹果味。另外，严重的低钾、低钠等电解质紊乱，同样会让老人意识模糊，这些情况出现必须紧急就医。

2. 出现这些伴随症状，别犹豫马上送医

(1) 生命体征不对劲

老人意识模糊时，要是体温忽高忽低，超过39℃或是低于36℃，呼吸又快又浅、或是慢得不正常，心跳过快过慢，血压骤升骤降，这些都是生命体征不稳定的信号，说明身体已经处于危急状态，家属别再纠结，立刻打急救电话送急诊。

(2) 肢体、言语出问题：意识模糊的同时，老人一侧胳膊腿抬不起来、走不了路，说话含糊不清、听不懂别人讲话，嘴巴也歪了，这大概率是脑血管出了问题，是典型的急症表现，

一刻都不能耽误。要是还伴手脚抽搐、牙关紧闭，可能是癫痫发作或脑部重症，也得立刻送医。

(3) 呕吐、大小便失禁：意识模糊还出现喷射性呕吐，多半是颅内压升高导致的，多见于脑出血、颅内感染；呕吐物带血，还可能是消化道出血，情况十分凶险。同时出现大小便失禁，也说明神经或身体脏器出现严重病变，这些都没法在家处理，必须马上送急诊。

3. 送医前，家属要做好这些事

送医前，家属别慌乱，先记好老人发病的时间、之前的状态，还有近期吃的药、有没有慢性病，带上病历本和常用药，方便医生快速判断病情。途中让老人侧卧，防止呕吐物堵塞气道窒息，手脚抽搐的话，别强行按压，垫上软物避免咬伤、摔伤，有异常及时告知急救人员。

4. 结束语

老年人突然意识模糊，绝不是“老糊涂”那么简单，而是身体发出的求救信号。家属不用过度恐慌，但一定要果断行动，出现上述情况立刻送急诊，早救治一分钟，就多一分希望。

白内障手术疼吗？恢复期多久？一文说清老人关心的事

武汉市新洲区人民医院 刘亚会

随着年龄增长，许多老人会遭遇视力模糊的困扰，白内障正是导致这一问题的常见原因。白内障是由于晶状体蛋白质变性、混浊，阻碍光线进入眼内，最终影响视力的疾病。当白内障发展到一定程度，手术成为恢复视力的关键手段。然而，不少老人对手术心存顾虑：手术疼不疼？恢复期要多久？接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 白内障手术疼吗？

(1) 术中几乎无痛感：白内障手术采用局部麻醉技术，医生会在术前为患者滴入表面麻醉眼药水，如盐酸奥布卡因滴眼液，必要时还会注射少量眼内麻醉药物，如利多卡因注射液。这些麻醉措施能有效阻断眼部痛觉神经传导，确保手术全程无痛。手术过程中，患者保持清醒状态，但不会感到明显疼痛，多数人仅能感受到器械接触眼球的轻微压迫感或冲洗液体的凉意，类似睫毛掉入眼睛的异物感。

(2) 术后轻微不适可缓解：术后麻醉消退

后，部分患者可能出现1-2天的眼部酸胀感或短暂畏光、流泪，这是角膜水肿或手术刺激的正常反应。这些症状通常较轻微，通过遵医嘱使用抗生素滴眼液（如左氧氟沙星滴眼液）和抗炎药物（如普拉洛芬滴眼液），症状会逐渐缓解。若出现剧烈疼痛、持续眼红或视力骤降，需立即就医排查感染或出血等并发症。

2. 白内障手术恢复期多久？

(1) 恢复时间因人而异：白内障手术恢复期一般为1-3个月，具体时间受手术方式、患者年龄、术前眼部状况及术后护理等因素影响。例如，采用超声乳化联合人工晶体植入术的患者，若术前眼部条件良好，术后1-4周视力即可显著改善；而合并糖尿病、高血压等全身疾病的患者，或术前存在眼底病变者，恢复期可能延长至3-6个月。

(2) 术后护理是关键：术后1周内是恢复关键期，患者需避免揉眼、弯腰提重物或污水入眼，防止感染；1个月内禁止游泳、泡温泉，减少油烟环境暴露；3个月内避免剧烈运动或

头部震动，防止人工晶体移位。同时，患者需按医嘱规范使用滴眼液，定期复查监测视力、眼压及角膜愈合情况。保持清淡饮食，多摄入富含维生素A、C的深色蔬菜水果（如胡萝卜、蓝莓），有助于角膜修复。

(3) 长期随访预防并发症：即使视力恢复稳定，患者仍需定期随访。部分患者可能出现后发性白内障（即残留的晶状体后囊膜混浊），可通过YAG激光后囊切开术快速解决。此外，高龄或糖尿病患者需增加眼底检查频率，及时发现黄斑水肿等远期问题。

3. 结束语

白内障手术并不可怕，现代麻醉技术和微创术式已让手术疼痛感降至极低，而规范的术后护理和定期随访则能确保恢复效果。对于老年患者而言，及时手术不仅能重获清晰视力，更能提升生活质量，减少因视力下降导致的跌倒、抑郁等风险。若您或家人正受白内障困扰，不妨放下顾虑，尽早咨询专业医生，让光明重新照进生活！

解密女性生殖健康：每个女性都该知道的几件事

广水市第一人民医院 余艳艳

在临床工作中，我发现很多女性对自己的身体存在着误解和困惑。有人因无知而过度焦虑，有人因羞怯而延误病情。作为妇科医生，我想用最直白的语言，和大家聊聊女性生殖健康的几个核心问题。

1. 月经：不只是“倒霉”，更是健康的镜子

月经是子宫内膜周期性脱落的结果，受下丘脑-垂体-卵巢轴精密调控。这个轴系的任何环节出问题，都会在月经上表现出来。正常月经的四个维度：周期：21-35天，规律比长短更重要；经期：3-7天，过长或过短都需警惕；经量：20-80ml，大约每天更换3-5片卫生巾；症状：轻微不适可接受，严重影响生活需干预。需要就医的月经异常：周期紊乱，时而提前时而推迟超过7天；经期延长，淋漓不尽超过8天；经量过多，每小时湿透一片卫生巾；非经期出血，包括性生活后出血；痛经进行性加重，止痛药无效。痛经分为原发性和继发性。原发性与前列腺素分泌过多有关，可提前服用布洛芬等前列腺素合成酶抑制剂。继发性常见于子宫内膜异位症、子宫腺肌症，需B超明确诊断。

2. 阴道微生态平衡才是王道

阴道不是无菌环境，而是由多种微生物构成的微生态系统。其中，乳酸杆菌是“守护者”，通过产生乳酸和过氧化氢维持酸性环境（pH 3.8-4.5），抑制致病菌生长。阴道炎的发病机制，本质是微生态失衡。常见类型：细菌性阴道病：乳酸杆菌减少，加德纳菌等厌氧菌过度增殖。典型表现：灰白色稀薄白带，鱼腥味，pH>4.5。治疗关键是恢复乳酸杆菌优势地位；外阴阴道假丝酵母菌病（霉菌性阴道炎）：免疫力下降、血糖升高时，假丝酵母菌大量繁殖。典型表现：豆腐渣样白带，外阴剧烈瘙痒。复杂性感染需排除糖尿病；滴虫性阴道炎：阴道毛滴虫感染，主要通过性传播。典型表现：黄绿色泡沫状白带，臭味，外阴灼痛。需夫妻同治。

重要提醒：阴道有自洁功能，日常只需温水清洗外阴。反复冲洗阴道内部，反而破坏菌群平衡，诱发感染。所谓“洗洗更健康”，是最大的误区。

3. 宫颈病变：可预防、可筛查、可治愈

宫颈癌是全球女性最常见癌症之一，但目前唯一病因明确、可早期预防的恶性肿瘤。其元凶是高危型HPV持续感染。

HPV感染真相：80%女性一生中会感染HPV，但90%以上可在1-2年内被免疫系统清除；只有高危型HPV持续感染（通常5-10年），才可能发展为宫颈癌前病变乃至宫颈癌；HPV阳性不等于宫颈癌，更不等于生活不检点。

需要警惕的症状：接触性出血（性生活后出血）、绝经后出血、血性白带。但这些症状出现时，往往已非早期。所以，筛查比等症状更重要。

4. 妇科检查：别因尴尬误健康

很多女性对妇科检查有畏惧心理，其实大可不必。规范的妇科检查包括：外阴检查，观察有无赘生物、溃疡、色素改变；阴道窥器检查：观察宫颈、阴道壁，取样筛查；双合诊：医生一手在阴道，一手按腹部，触摸子宫、卵巢大小形态，有无压痛、包块；B超：无创，看清子宫、卵巢、内膜。检查时机：月经干净3-7天，3天内无性生活、无阴道用药。有性生活者建议每年一次常规检查。

女性的身体精妙而复杂，它承载着生命，也反映着健康。了解它，尊重它，当它发出异常信号时及时回应，才是真正的爱自己。愿每一位女性，都能与自己的身体温柔相处，拥有健康而从容的人生。

小小耳朵有妙用：经皮耳穴刺激帮肛周术后患者轻松镇痛

武汉市第八医院 麻醉科 周文捷

肛周手术，像痔疮手术、肛瘘手术等，是临床上常见的治疗肛周疾病的方法，然而，术后疼痛却成了不少患者难以言说的“痛”，这种疼痛不仅影响患者的日常生活，还可能延缓术后康复进程，传统的镇痛方法，如口服止痛药、注射止痛剂等，虽有一定效果，但可能存在药物副作用、成瘾性等问题，近年来，经皮耳穴刺激作为一种非药物的镇痛方式，逐渐走进大众视野，为肛周术后患者带来了新的镇痛选择，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 经皮耳穴刺激是什么

(1) 耳穴与身体的奇妙联系：中医理论认为，耳朵是人体一个缩影，就像一个倒置的胎儿，人体的各个器官和部位在耳朵上都有对应的反射区，这些反射区被称为耳穴，通过刺激这些耳穴，可以调节相应器官的功能，达到

治疗疾病的目的。

(2) 经皮耳穴刺激的操作方式：经皮耳穴刺激是一种非侵入性的治疗方法，它不需要针刺入皮肤，而是通过特定的工具，如耳穴贴、耳穴按摩棒等，对耳穴进行刺激，操作时，医生会先确定患者需要刺激的耳穴，然后将耳穴贴贴在相应的位置，或者用按摩棒轻轻按压、揉搓耳穴，以产生酸、麻、胀、痛等感觉，这种刺激信号会沿着经络传导到身体相应部位，发挥镇痛等作用。

2. 经皮耳穴刺激镇痛的原理

(1) 神经调节机制：耳朵上分布着丰富的神经末梢，当对耳穴进行刺激时，会兴奋耳部的神经感受器，这些神经信号会通过神经传导通路传递到大脑皮层和脊髓等中枢神经系统，中枢神经系统会对这些信号进行分析和处理，

然后发出指令，调节身体的疼痛感知和反应，从而减轻肛周术后的疼痛。

(2) 体液调节机制：经皮耳穴刺激还能调节人体的体液因素，如内啡肽等神经递质的分泌，内啡肽是一种内源性的镇痛物质，它就像身体自带的“止痛药”，能够抑制疼痛信号的传递，刺激耳穴可以促进内啡肽的分泌，增加其在体内的含量，进而增强镇痛效果。

3. 经皮耳穴刺激在肛周术后镇痛的优势

(1) 安全性高

与传统的药物镇痛方法相比，经皮耳穴刺激没有药物副作用的风险，如胃肠道不适、肝肾功能损害、药物成瘾性等，它是一种绿色、安全的镇痛方式，尤其适合那些对药物过敏、肝肾功能不佳或者担心药物副作用的患者。

(2) 操作简便：经皮耳穴刺激的操作相对简单，不需要复杂的设备和专业的技术，患者可以在医生的指导下，自己进行耳穴贴的粘贴和简单的按摩操作，方便在术后随时进行自我镇痛，而且，它不受时间和空间的限制，无论是在医院还是在家中，都能轻松实施。

4. 结束语

经皮耳穴刺激为肛周术后患者提供了一种安全、有效的镇痛新途径，它凭借独特的神经和体液调节机制，在减轻患者疼痛的同时，还具有安全性高、操作简便等优势，随着中医理论的不断传承和发展，以及现代医学对经皮耳穴刺激研究的深入，相信这种小小的耳朵刺激方法将在肛周术后镇痛领域发挥更大的作用，让更多患者摆脱术后疼痛的困扰，轻松康复！

经阴道超声 vs 腹部超声：哪种更适合查子宫瘢痕？

武汉钢铁(集团)公司第二职工医院 超声医学科 徐慧芳

子宫瘢痕是许多女性面临的潜在健康隐患，可能增加再次妊娠时子宫破裂、瘢痕妊娠等严重并发症风险。超声检查作为评估子宫瘢痕“第一道防线”，经阴道和经腹部两种方式各有优劣。究竟哪种更适合你？本文将从科学角度为你详细解析。

1. 子宫瘢痕：藏在子宫里的“隐形炸弹”

(1) 什么是子宫瘢痕？

子宫瘢痕是指子宫因手术(如剖宫产、子宫肌瘤剔除术等)留下纤维化愈合区域。其中，剖宫产术后瘢痕最为常见。据统计，我国剖宫产率曾高达46%，意味着大量女性存在子宫瘢痕。

(2) 子宫瘢痕潜在风险

子宫破裂：瘢痕处肌层变薄或愈合不良，妊娠晚期可能因子宫收缩导致破裂，危及母婴

生命。瘢痕妊娠：受精卵着床于瘢痕处，可能引发大出血、子宫切除等严重后果。胎盘异常：如前置胎盘、胎盘植入，增加产后出血风险。

2. 经阴道超声 vs 腹部超声：技术原理与操作差异

(1) 经阴道超声：精准的“内部探查器”

原理：将高频探头放入阴道内，紧贴子宫下段，直接观察瘢痕部位。优势：分辨率高：能清晰显示瘢痕处肌层厚度、连续性及血流信号，对微小病变(如肌层缺损、憩室)敏感。操作灵活：可多角度调整探头，获取更全面的图像。局限：需避开月经期和阴道炎症期，否则可能增加感染风险。部分患者因探头放入感到短暂不适，通常可耐受。

(2) 腹部超声：便捷的“外部扫描仪”

原理：通过腹部探头，利用充盈的膀胱作

为“声窗”，观察子宫瘢痕。优势：无创、无痛：适合所有患者，包括儿童或无法配合阴道检查者。可观察整体盆腔结构：评估子宫与周围器官的关系，如膀胱、卵巢等。局限：受腹壁脂肪影响：肥胖患者图像质量可能下降，导致瘢痕处显示不清晰。分辨率较低：对瘢痕处细微结构的显示不如阴道超声，易漏诊早期病变。需憋尿：膀胱充盈不足可影响检查效果，导致图像模糊。

经阴道超声在分辨率、诊断准确性上更胜一筹，尤其适合备孕或孕早期女性；腹部超声则以无创、便捷为优势，适用于紧急情况或无法配合阴道检查者。

3. 哪种检查更适合你？

(1) 备孕或孕早期女性：优先选经阴道超声，备孕前需精准评估瘢痕愈合情况(如肌层

厚度、连续性)，以决定是否适合妊娠。孕期(尤其是孕中晚期)需动态监测瘢痕厚度，预防子宫破裂。经阴道超声能更早发现肌层变薄或局部凹陷。

(2) 紧急情况或无法配合阴道检查者：选腹部超声

阴道大量出血或急性腹痛，需快速评估子宫情况。患者拒绝阴道检查(如未成年或心理抵触)。

子宫瘢痕并非“洪水猛兽”，但忽视其风险可能酿成大祸。经阴道超声和腹部超声各有适用场景，备孕或孕早期女性优先选择经阴道超声，紧急情况或无法配合者选腹部超声，复杂病例可联合MRI。通过科学检查和日常管理，完全可以将子宫瘢痕风险控制到最低。

突发胸痛大汗淋漓？急性冠脉综合症的急救要点要记牢

中国人民解放军95829部队医院 急诊科 牛峻清

生活中，很多人可能突然遭遇剧烈胸痛，同时大汗淋漓，这很可能是急性冠脉综合征在“作祟”，急性冠脉综合征是一种严重威胁生命的心血管急症，包括不稳定型心绞痛、非ST段抬高型心肌梗死和ST段抬高型心肌梗死，若不及及时处理，可能引发严重后果，如心肌梗死、心力衰竭甚至猝死，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 立即停止活动，保持安静

当出现疑似急性冠脉综合征的症状时，患者要第一时间停止一切活动，原地坐下或躺下休息，这是因为活动会增加心脏的负担，使心肌耗氧量上升，而此时心脏供血本就不足，继续活动会进一步加重心肌缺血，让病情雪上加霜，比如，若在行走过程中发病，应马上停下脚步，找一个安全的地方坐下或躺下，避免站

立或继续走动，同时，要尽量保持情绪稳定，避免紧张、焦虑，因为情绪波动也会使心跳加快，增加心脏负担。

2. 及时呼叫急救

在让患者休息的同时，周围的人要立即拨打急救电话120，在电话中，要清晰、准确地告知急救人员患者的症状，如胸痛的位置、性质、持续时间，是否伴有呼吸困难、大汗淋漓等，以及患者所在的具体位置，保持电话畅通，以便急救人员随时了解情况并给予指导，切不可自行驾车送患者去医院，因为在送医途中，患者病情可能突然恶化，而普通车辆缺乏必要的急救设备和专业人员，无法及时进行有效的救治。

3. 合理使用急救药物

如果患者既往有冠心病病史，且随身携带了硝酸甘油等急救药物，在发病时可让其舌下

含服，硝酸甘油能够扩张冠状动脉，增加心肌的血液供应，从而缓解胸痛症状，一般舌下含服0.5毫克，5分钟后若症状未缓解，可再重复含服一次，但最多不超过3次，需要注意的是，服用硝酸甘油后可能会出现头痛、低血压等不良反应，所以服药后要让学生保持坐姿，防止因体位性低血压而跌倒，此外，如果患者对硝酸酯类药物过敏，或者近期使用了西地那非等药物，则不能使用硝酸甘油。

4. 保持呼吸道通畅

在等待急救人员到来的过程中，要确保患者的呼吸道通畅，解开患者的领口、腰带等紧身衣物，让患者能够顺畅地呼吸，如果患者出现呕吐，要迅速将其头部偏向一侧，及时清理口腔内的呕吐物，防止呕吐物误吸进入气管，导致窒息或肺部感染。

5. 密切观察病情变化

周围的人要密切观察患者的意识、呼吸、脉搏等生命体征，如果患者出现意识丧失、呼吸停止或心跳骤停等紧急情况，要立即进行心肺复苏，心肺复苏包括胸外按压和人工呼吸，胸外按压的频率为每分钟100-120次，深度为5-6厘米，每30次按压后配合2次人工呼吸，同时，要尽快使用自动体外除颤仪，并按照语音提示进行操作。

6. 结束语

急性冠脉综合症的急救是一场与时间的赛跑，每一个环节都至关重要，掌握正确的急救要点，在关键时刻能够为患者争取宝贵的救治时间，提高生存几率，希望大家都能牢记这些急救知识，在遇到紧急情况时能够冷静应对，为生命护航！

吞咽困难，中医有妙招

松滋市人民医院 中医科 黄璐

在快节奏的生活中，你是否遇到过吞咽困难的困扰？当西医疗法效果不明显时，不妨试试中医的神秘力量。今天，让我们一起揭开中医治疗吞咽困难的神秘面纱，探寻其中的独特见解和妙招。

◆ 吞咽困难，究竟为何？

吞咽困难，中医称之为“噎膈”，是指吞咽食物时感到哽咽、疼痛或阻塞不畅的一种症状。其原因多种多样，包括肝气郁结、痰湿内阻、胃阴不足等。在西医看来，吞咽困难可能与食管炎、食管憩室、胃食管反流等疾病有关。

◆ 中医视角：整体观念与辨证论治

中医治疗吞咽困难，秉持着整体观念和辨证论治的原则。中医认为，噎膈并非孤立的症状，而是人体内外环境失衡的一种表现。因此，

治疗噎膈需要从整体出发，调和阴阳、气血、脏腑功能，以达到治病求本的目的。

◆ 中医妙招：内外兼修，疗效显著

◆ 针灸疗法：针灸是中医治疗吞咽困难的有效方法之一。通过刺激特定穴位，如天突、廉泉、内关等，可疏通经络、调节气血，缓解吞咽困难。

拔罐疗法：拔罐疗法具有祛风散寒、活血化瘀的作用。在背部、颈部、胸部等部位进行拔罐，可改善局部血液循环，缓解吞咽困难。

中药治疗：中药治疗吞咽困难具有针对性强的特点。中医根据患者体质和病因，辨证施治，开具个性化的中药方剂。例如，肝气郁结型的吞咽困难，可以使用柴胡疏肝散；痰湿内阻型，可以使用二陈汤；胃阴不足型，则可以采用益胃汤等。中药的合理运用，能有效缓解

吞咽困难症状。

食疗养生：中医认为“药食同源”，食疗在治疗吞咽困难方面也具有重要作用。患者可以根据自身情况，选择润燥、养阴、理气、化痰的食物。如梨水、蜂蜜水可以润燥；山药、枸杞子可以养阴；玫瑰花茶、佛手柑可以理气；白萝卜、川贝母可以化痰。合理搭配饮食，既能补充营养，又能辅助治疗。

推拿按摩：推拿按摩是中医的一种重要辅助疗法。通过按摩颈部、肩部、胸部等部位，可以缓解肌肉紧张，改善局部血液循环，从而减轻吞咽困难。此外，推拿按摩还可以调节脏腑功能，增强机体免疫力。

心理调适：中医强调“形神合一”，心理因素对疾病的影响不容忽视。吞咽困难患者往

往伴有焦虑、抑郁等情绪，这些负面情绪会加重病情。因此，心理调适在治疗吞咽困难中具有重要意义。患者可以通过倾诉、冥想、瑜伽等方式，保持心情愉悦，有助于病情的康复。

吞咽困难虽然给生活带来诸多不便，但中医治疗手段丰富，疗效显著。患者应树立信心，积极配合中医治疗，调理身心，战胜病痛。同时，我们也要认识到，预防大于治疗。在日常生活中，保持良好的生活习惯，避免过度劳累，保持心情舒畅，是预防吞咽困难的关键。最后，希望每一位吞咽困难的患者，都能在中医的神秘力量下，重拾健康，享受生活的美好。在未来的日子里，让我们携手中医，感受古老智慧的独特魅力，让更多吞咽困难的患者受益于中医的妙招，恢复健康的生活。

过敏性鼻炎反复发作，做好这几步就能少受罪

武汉市第六医院 儿科 陈高波

生活中经常会听到有人说自己有鼻炎，长期鼻塞出气不畅，这很有可能就是过敏性鼻炎，该疾病的反复性较强，给患者的生活带来较大的影响。今天，就给大家科普一下过敏性鼻炎反复发作的原因和防治措施。

1. 什么是过敏性鼻炎

作为生活中较为常见的一种疾病，过敏性鼻炎本身是一种慢性炎症，其主要是由鼻黏膜接触过敏原引起的。当患有过敏性鼻炎时，人们不仅有连续打喷嚏、流清鼻涕的现象，而且鼻塞、鼻痒状况较为明显，在早晨、换季时节或遇到冷空气时，这些症状还可能加重，极大地影响了人们的生活质量。

2. 过敏性鼻炎反复发作的原因

有一些患者对过敏性鼻炎认识不到位，误将过敏性鼻炎认为是感冒，其实并非如此。过敏性鼻炎的发生与免疫系统对过敏原的过度反应具有较大的关系。在生活中，如果患者的鼻黏膜接触到花粉、宠物皮屑等刺激物，就容易造成过敏性鼻炎发作，引起鼻塞、流鼻涕等常见症状。要有效减少过敏性鼻炎对自身生活的影响，便需要从避、护、治、调四个层面出发，防止过敏原反复刺激鼻黏膜。

3. 防止过敏性鼻炎反复发作的措施

(1) 做好过敏原的回避

过敏性鼻炎的发作与过敏原的反复刺激有关，要从源头上减少过敏性鼻炎的发生频率，便需要做好回避，最大程度地减少过敏原的接触频率。其中在规避室内过敏原中，应将防尘螨、霉菌作为重点，建议定期清洗床上用品，清洗时确保水温维持在55℃以上，并做好床上用品晾晒，同时定期清洁床垫、沙发等，严格控制室内湿度保持在40%~60%。而在室外防治过程中，应减少冷天出门频率，及时关注当地的天气预报，尤其是要关注花粉浓度预报内容，必要时佩戴N95级的口罩，减少花粉、柳絮对自身的影响。此外，过敏性鼻炎

患者还应避免饲养宠物，减少刺激性清洁剂的使用，并注意减少油烟刺激，营造良好的生活环境。

(2) 做好鼻黏膜的养护

科学开展鼻黏膜养护工作，能有效提高自身防御力，防止鼻黏膜遭受过度刺激。一是过敏性鼻炎患者应定期使用生理盐水清洗鼻腔，尽可能做到每天1~2次。二是患者应采用洗鼻器冲洗鼻腔，尽可能地冲走残余的过敏原和分泌物，确保鼻黏膜湿润。三是当感觉自身有鼻涕时，应尽可能的单侧轻轻擦拭，严禁用力擤鼻涕，同时应避免用手挖鼻孔，一旦遇到发烧感冒还应及时治疗，防止产生更大危害。

(3) 做好慢性鼻炎治疗

当患有过敏性鼻炎时，患者应遵医嘱进行积极治疗。对于具有常规症状的过敏性鼻炎患者，可尽可能地使用糠酸莫米松等鼻用糖皮质激素类药物进行治疗，同时可配合使用抗组胺药、白三烯调节剂等药物。在药物服用过程中，应严格遵从医生指导，确保药物用量、时间间隔控制合理。对于一些过敏原单一的患者，还可考虑进行脱敏治疗，从根本上减少过敏反应发生频率。

(4) 做好身体调节工作

要最大程度减少过敏性鼻炎对自身的影响，还应积极开展身体调节工作，以此来减少过敏性鼻炎复发的几率。如患者可多吃抗过敏食物，在严格控制作息时间的基础上，适当进行运动，并做好情绪调节，减少精神层面的压力，以便改善自身体质，减少过敏性鼻炎的危害与影响。

总而言之，过敏性鼻炎难以根治，但是通过避敏、防护、用药、调理等方式的协同应用，能有效减少鼻炎发生频率，减轻疾病发生时的症状，这样才能减少对患者生活、工作的影响，进一步提升患者的生活质量。

关爱肺腑——肺康复，“肺”有话说

武汉市肺科医院 魏海燕

1. 什么是肺康复？

很多人以为肺康复只是“练习深呼吸”。实际上，它远不止如此。医学上所说的肺康复，是在专业医疗团队指导下，通过运动训练、呼吸训练、健康教育、营养支持和心理干预等多种方式组成的综合康复计划。其目的在于改善肺功能，减轻呼吸困难，提高生活质量。

肺康复主要适用于慢性呼吸系统疾病患者，如慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、支气管哮喘、肺纤维化等，也适用于肺部手术后或长期卧床导致肺功能下降的人群。只要生命体征稳定，通常都可以在医生评估后开展肺康复训练。

可以说，肺康复并不是简单的“治病”，而是一种帮助患者恢复身体功能、回归正常生活的重要医学措施。

2. 为什么要重视肺康复？

长期以来，人们对肺部疾病的关注往往停留在“吃药、打针、手术”等治疗层面，而忽视了功能恢复。但事实上，很多慢性呼吸疾病会导致肺功能逐渐下降，患者不仅气短，还容易疲劳、活动能力下降。

研究发现，通过系统的肺康复训练，可以改善肺功能指标，减少呼吸困难，提高运动耐力，同时还能改善患者心理状态和生活质量。

例如，一些慢阻肺患者在完成系统的肺康复训练后，不仅呼吸更加轻松，日常生活能力也明显提高。对术后或重症患者来说，肺康复还能帮助恢复呼吸肌力量，减少并发症的发生。

3. 肺康复都包括哪些内容？

肺康复是一项“组合式治疗”，通常包含以下几个方面。

呼吸训练：呼吸训练是肺康复的核心内容之一，其中最常见的是腹式呼吸。很多人平时呼吸比较浅，主要依靠胸部运动，而忽略了横膈肌的作用。通过腹式呼吸训练，可以激活横膈肌，提高肺部通气效率，使呼吸更加深而

有力。

运动训练：肺康复并不仅仅局限于呼吸练习，还包括适度的全身运动训练，如步行、骑车、简单的力量训练等。规律运动可以增强心肺功能，提高身体耐力，让患者逐渐恢复日常生活能力。

营养与心理支持：慢性疾病患者常伴有营养不良或焦虑、抑郁等问题。肺康复计划中通常也包含营养指导和心理支持，帮助患者建立积极的康复信心。

4. 谁需要进行肺康复？

并不是只有严重肺病患者才需要肺康复。以下几类人群都可能从中受益：慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）患者；支气管哮喘患者；肺部手术后的患者；新冠感染后或肺炎恢复期患者；长期卧床或活动能力下降的人群。对于这些人来说，肺康复可以帮助恢复呼吸功能，减少气短，提高生活质量。

5. 日常生活中如何保护肺健康？

除了专业的肺康复训练，日常生活中的一些简单措施也有助于保护肺部健康。

保持规律运动：适度运动可以增强肺活量和呼吸肌力量，比如快走、慢跑或太极拳等。

学会科学呼吸：平时可以尝试腹式呼吸或深呼吸练习，让肺部得到充分扩张。

远离烟草：吸烟是损害肺功能的重要因素之一，戒烟是保护肺部健康的关键。

改善生活环境：保持室内空气流通，减少空气污染和粉尘暴露。

定期体检：尤其是长期吸烟或患有慢性疾病的人群，应定期进行肺功能检查。

6. 让呼吸更轻松

肺是人体重要的“气体交换站”，每天默默承担着维持生命的任务。当肺功能受损时，人们才会意识到顺畅呼吸的珍贵。

关爱肺腑，从关注呼吸开始。让每一次呼吸，都成为生命的从容节奏。

肺炎治疗，抗生素怎么用才对？别踏入这些误区！

武汉市汉阳医院呼吸内科 张平

肺炎很多人一听到就会感到紧张，毕竟它是影响呼吸、引起咳嗽、发热等严重症状的疾病，特别是在我们想到抗生素时，往往会觉得它是治疗肺炎的“万能药”，然而，抗生素虽能有效治病，但若使用不当，可能带来副作用，甚至会让病情更加复杂。接下来，就聊聊：抗生素怎么用才对？别踏入这些误区！

误区一：肺炎一定要用抗生素

首先，我们要知道不是所有肺炎都需要抗生素，肺炎病因有很多种，主要分为两类：细菌性肺炎和病毒性肺炎，抗生素对细菌有效，但对病毒则完全没有作用，如果是因为流感、感冒或新冠病毒等引起的病毒性肺炎，抗生素根本不起作用！滥用抗生素不仅无法治愈病毒

性肺炎，还可能引发抗药性、损害肠道菌群，甚至带来其他健康问题。

误区二：症状好转就停药

很多人在感觉到症状缓解身体好转时，常常会提前停药，认为没必要再吃了，实际上，这是一个大误区！即使你感觉好转，肺炎中的细菌可能仍然没有完全被消除，如果中途停药，细菌可能重新繁殖，导致症状复发，甚至更加严重。

误区三：抗生素越强越好“抗生素越强，治病越快”

这种想法不对，抗生素有很多种，不同类型抗生素适用于不同的细菌，如一些常见呼吸道感染由肺炎链球菌引起，针对这种细菌的抗

生素并不需要非常强力，适当药物就能奏效。而如果选择超强抗生素，则会导致严重的副作用，甚至对身体造成损害。更严重的是，过度使用强效抗生素会导致耐药性，未来如果出现更严重的感染，治疗起来会更加困难。

误区四：随便选择抗生素

很多人认为只要是抗生素就行，无论是什么类型的肺炎都能吃，实际上抗生素并非“万能钥匙”，不同类型肺炎由不同种类细菌引起，针对细菌的抗生素也是不同的，如果没有经明确细菌培养和药敏测试，随便使用抗生素，不仅不能有效治疗，还可能造成不必要的副作用。

误区五：抗生素治疗肺炎，其他药物不用管

抗生素是治疗细菌性肺炎的核心药物，但

治疗肺炎并不仅仅是靠抗生素，根据病情的不同，医生可能会配合退烧药、止咳药、痰液稀释剂等药物，帮助缓解症状，促进康复，同时支持性治疗也很重要，如保持充足水分、充分休息，帮助身体恢复。

总之，抗生素在治疗细菌性肺炎中扮演着重要角色，但它并非万能药，正确的方式是：明确诊断，合理使用。只有在确诊为细菌性肺炎后，在医生指导下合理使用抗生素，才能有效治疗，避免抗生素滥用带来的副作用。记住，抗生素不是治愈肺炎的唯一武器，综合治疗、对症处理、健康生活习惯，才是保障健康的长久之计。

吞咽障碍不用慌，球囊扩张术助你顺畅进食

武汉市第五医院 康复科 雷慧敏

在日常生活中，进食对我们来说是一件再平常不过的事情，但对于部分人而言，吞咽却成了难题，吞咽障碍可能由脑卒中、脑外伤、头颈部肿瘤放疗术后等多种原因引发，患者会出现进食呛咳、吞咽困难、食物残留等症状，不仅影响营养摄入，还可能引发吸入性肺炎等严重并发症，不过别担心，球囊扩张术为吞咽障碍患者带来了新的希望，接下来就让我带大家一起去了解一下吧！

1. 球囊扩张术的作用原理

(1) 改善狭窄部位：吞咽障碍患者常存在食管入口或咽部环咽肌的狭窄或痉挛，球囊扩张术利用特制的球囊导管，将其经鼻腔插入食管，然后向球囊内注入适量生理盐水，使球囊逐渐膨胀，膨胀的球囊会对狭窄部位产生持续、温和的扩张力，逐渐拉伸和松弛紧张的肌肉与

组织，扩大食管入口或咽部的通道直径，让食物能够更顺畅地通过。

(2) 刺激神经反射：在球囊扩张的过程中，球囊对狭窄部位的机械刺激会激活周围的神经感受器，这些神经信号会传递至大脑皮层，促进大脑对吞咽功能的重新调控和整合，通过反复的刺激，有助于重建正常的吞咽神经反射通路，提高吞咽肌肉的协调性和收缩力，改善吞咽动作的流畅性。

2. 球囊扩张术的实施过程

(1) 术前准备：在进行球囊扩张术之前，医生会对患者进行全面的评估，包括吞咽功能检查、影像学检查等，以确定狭窄的部位和程度，同时，患者需要保持鼻腔通畅，术前避免进食过多，以免在操作过程中发生呕吐。

(2) 术中操作：患者通常取坐位或半卧位，

头部稍前屈，医生将涂有润滑剂的球囊导管经鼻腔缓慢插入，当导管到达食管入口或狭窄部位时，向球囊内注入生理盐水，使球囊扩张至适当大小，然后保持球囊扩张状态数分钟，之后抽出球囊内的液体，让球囊缩小，再重复上述扩张过程，整个操作过程会根据患者的耐受情况调整扩张的强度和时间。

(3) 术后护理：术后，患者需休息片刻，观察有无鼻腔出血、咽部疼痛等不适症状，术后2小时内避免进食，2小时后可先尝试少量温水，若无呛咳等异常情况，再逐渐过渡到流食、半流食和软食。

3. 球囊扩张术的优势特点

(1) 微创安全：球囊扩张术是一种微创治疗方法，不需要开刀，对患者身体造成的创伤小，术后恢复快，与传统的手术治疗相比，大

大降低了手术风险和并发症的发生几率，尤其适合身体状况较差、不能耐受大手术的患者。

(2) 效果显著：多数患者在经过一段时间的球囊扩张治疗后，吞咽功能会得到明显改善，能够更顺利地进食各种食物，减少呛咳和食物残留的发生，而且，该治疗方法还可以与其他康复训练方法相结合，如吞咽训练、电刺激治疗等，进一步增强治疗效果。

4. 结束语

球囊扩张术为吞咽障碍患者打开了一扇重新顺畅进食的大门，它以科学有效的方式帮助患者克服吞咽困难，重拾享受美食的乐趣，如果你或身边的人正遭受吞咽障碍的困扰，不妨及时就医，在专业医生的评估和指导下，尝试球囊扩张术这一治疗方法，相信在医学的帮助下，每一位吞咽障碍患者都能重新获得健康、美好的生活！

关爱伤口 愈合，呵护 造口健康

武汉市第七医院 普外科 陈婉

无论是普通伤口还是肠造口，科学护理都是促进康复、提升生活质量的重要环节。对于造口而言，倘若照料方式不够妥当，不仅极易产生难闻异味、发生渗漏等问题，还会让患者承受不小的心理负担；而普通伤口若护理不当，也可能出现愈合延迟、感染、留疤等情况。那么，怎样才能开展更为科学的护理呢？下面就让我们一同探寻其中的关键要点！

1. 促进伤口愈合的关键环节

(1) 营造良好的愈合环境

传统认知中，多数人认为保持伤口干燥才能加速痊愈，但现代医学研究已明确证实，湿性愈合的环境更能助推组织快速生长。基于这一结论，患者在进行伤口护理时，需遵医嘱选用适配的敷料，使伤口区域始终维持适度的湿润状态与稳定的温度条件。

(2) 充足的营养支撑

伤口组织处于修复阶段时，会大量消耗身体的能量以及各类必需营养物质。因此，在恢复期间，建议患者多摄入优质蛋白质，这类营养是受损组织修复重建的重要基础；与此同时，维生素C与锌元素在胶原蛋白合成过程中发挥着不可替代的关键作用。

(3) 预防感染的日常细节

无论是患者本人还是家属，在接触伤口周边皮肤之前，都必须严格执行手部清洁流程，避免手上的细菌侵入伤口引发感染。若发现伤口周围出现红肿现象、伴随发热感、疼痛程度明显加剧，或是渗出液带有异常异味等情况，这些通常都是感染的早期信号，此时切不可自行涂抹止痛类药物，应第一时间向专业医护人员求助。

2. 造口护理的核心要点

(1) 保持造口周围皮肤的完整

造口周围的皮肤十分脆弱，长期接触排泄物很容易引发皮炎或溃疡。更换造口袋时，动作一定要轻柔，避免用力撕拉粘贴区域。清洁时最好使用温水和柔软的棉巾，尽量不使用含有酒精或强效去油成分的清洁产品，防止破坏皮肤自身的油脂保护屏障，只有让这片皮肤保持健康状态，造口袋才能粘贴牢固。

(2) 正确测量并裁剪中心孔

造口袋中心孔的尺寸是否合适，直接影响着护理的效果。中心孔裁剪过大，皮肤会暴露在排泄物中受到腐蚀；裁剪过小，边缘又可能摩擦造口粘膜，引发出血问题。应定期用测量尺观察造口形状的变化，按测量好的造口根部大小及形状裁剪造口底盘直径大于造口根部1-2mm。

(3) 及时排空与更换造口袋

一般情况下，当造口袋内的内容物达到三分之一至二分之一时，就应及时进行排空操作。如果感觉到粘贴处有瘙痒感或出现渗漏迹象，即便没到预定的更换时间，也必须立即更换底盘，不能疏忽大意。

3. 心理调适与生活回归

(1) 建立面对伤口的勇气

面对身体上的创伤或造口，很多患者会产生自卑心理，甚至不愿意外出参与社交活动。家人在这个阶段应给予充分的理解和包容，鼓励患者主动参与到自我护理当中。当患者能够独立完成伤口清洁、造口袋更换等操作时，他们对生活的掌控感就会慢慢提升。

(2) 循序渐近地恢复日常生活

拥有伤口或造口，并不代表着要长期卧床休息。伤口基本闭合后，可根据自身的体力情况，适当进行散步等温和的运动。对于造口患者来说，选择一款合适的支撑腹带，能够有效预防造口旁疝的发生，帮助更好地恢复正常生活。

4. 结束语

希望通过本文的科普介绍，能让大家运用科学的护理方法，最大限度降低造口相关的潜在健康风险，更好地守护自身健康。

急性腹痛别乱揉，急诊护理教你先辨危险信号

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）护理部 雷雅婷

急性腹痛就像是身体突然响起的紧急警报，往往毫无征兆地袭来，让人猝不及防。生活中，我们几乎每个人都经历过不同程度的腹痛，很多人在腹痛发作的第一时间，下意识就会揉肚子，想着能借此缓解疼痛，但急性腹痛的病因复杂多样，部分危急情况里，揉肚子不仅没法止痛，反而会加重病情。所以，我们掌握辨别急性腹痛危险信号的方法就显得尤为必要，接下来让我们共同了解一下吧！

1. 从疼痛特征查看原因

疼痛特征是我们判断急性腹痛病因的重要依据，不同的疼痛表现，背后对应着不同的脏器问题。如果腹痛是突发的剧烈痛感，像刀割、撕裂一般袭来，这往往是内脏器官发生严重损伤的信号，比如胃十二指肠溃疡穿孔、肝脾破裂等情况，这类疼痛起病极快，患者会瞬间被剧痛包围。要是腹痛呈现出阵发性的绞痛，痛感时强时弱、反复发作，这就可能和肠道梗阻类疾病有关，例如肠梗阻、胆道蛔虫症等。

2. 根据疼痛的部位来锁定“元凶”

我们的腹部不同区域对应着不同的内脏器官，所以急性腹痛的发作部位，能帮我们快速锁定病变的核心器官。上腹部出现疼痛时，大概率是胃、十二指肠、胰腺等器官出了问题，比如急性胃炎、胃十二指肠溃疡急性发作、急性胰腺炎等，尤其是当痛感向背部放射时，我们一定要高度警惕急性胰腺炎。右下腹疼痛且痛感逐渐加重，还伴随发热、恶心、呕吐等症状，很可能是急性阑尾炎发作。而下腹部疼痛，同时伴有尿频、尿急、尿痛等泌尿系统不适，就要考虑泌尿系统结石的可能。

3. 如何结合伴随症状判断病情？

急性腹痛发作时的各类伴随症状，能为我们判断病情轻重提供关键信息，也是我们辨别危险信号的重要抓手。如果腹痛的同时还伴有发热，说明我们体内大概率存在感染，比如急性胆囊炎、急性盆腔炎等，此时揉肚子会让炎症的范围进一步扩大，加重感染症状，不利于病情的控制。若腹痛伴随呕吐，且呕吐物是咖

啡色甚至鲜红色，这可能是上消化道出血的表现，比如胃溃疡出血等，这种情况下我们揉肚子，会持续刺激受损的胃黏膜，加重出血情况，增加后续的治疗难度。另外，要是腹痛还伴随停止排便排气的症状，这提示可能存在肠梗阻，我们此时揉肚子，同样可能加重梗阻，延误最佳的救治时机。

4. 结束语

面对急性腹痛，揉肚子从来都不是明智的选择，我们学会辨别其中的危险信号才是关键。通过观察疼痛的特征、疼痛的部位，再结合发作时的伴随症状，我们能对病情做出初步的认识和判断，从而避免因不当操作加重病情。但我们要清楚，这些方法只是紧急情况下的初步自我评估手段，不能替代专业的医学诊断，当我们遭遇急性腹痛时，最稳妥的做法就是及时前往医院就诊，让专业医生进行全面细致的检查和诊断，这样才能采取科学有效的治疗措施，更好地守护我们的身体健康。

混合痔治疗护理小窍门，帮您告别痛苦

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

混合痔是指内痔和外痔同时存在的情况，是一种常见的肛肠疾病，很多人因为长时间久坐、饮食不当、便秘等原因而患上此病。混合痔不仅会给患者带来不小的身体痛苦，还可能影响正常的生活和工作。幸运的是，通过合理的治疗与护理，混合痔的症状是可以得到有效缓解的。

1. 保持良好的生活习惯，预防和缓解混合痔

保持规律排便：便秘是引发混合痔的主要原因之一。过度用力排便、长期便秘容易导致肛门部位的血液循环不畅，从而加重痔疮的病情。为了避免便秘的发生，应该养成定时排便的习惯。每天早晨起床后，喝一杯温水，促进肠胃蠕动；同时，保持心情愉快，不要急于排便，避免长时间坐在马桶上。

合理膳食，增加纤维摄入：饮食对预防便秘至关重要。摄入富含膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、全麦面包、燕麦等，有助于软化大便、促进肠胃蠕动，从而预防便秘。此外，适量饮水也是非常重要的，每天保持足够的水份摄入，可以帮助保持肠道的湿润，避免便秘发生。

保持适当运动：久坐是导致混合痔的重要原因之一。长时间坐着工作、学习、娱乐，不

仅会导致肠胃蠕动减缓，还会增加肛门部位的压力，从而加重混合痔的症状。因此，建议每天进行适量的运动，尤其是有助于肠胃蠕动的运动，如散步、游泳、瑜伽等。

2. 科学的局部护理，减轻症状

保持肛门部位清洁干燥：由于肛门部位长期受到排便刺激，很容易滋生细菌，导致局部感染。保持肛门部位的清洁和干燥至关重要。可以选择温和的肥皂或无刺激性的洁净液，避免使用香皂等刺激性强的物品，保持肛门区域的清洁。

局部冷敷与热敷交替使用：冷敷有助于减轻痔疮的肿胀和疼痛，热敷则有助于促进血液循环，缓解痔疮的症状。可以采用冷敷和热敷交替的方法，每次冷敷15分钟，热敷20分钟。此法有助于改善痔疮部位的血液循环，减轻肿胀和疼痛。需要注意的是，热敷时要控制水温，避免烫伤。

使用药膏或栓剂缓解症状：使用时要遵循医嘱，按时按量使用。药膏和栓剂的使用有助于缓解痔疮的疼痛和不适，但并不是长期解决问题的根本方法。

3. 科学治疗，避免病情加重

药物治疗：药物治疗是混合痔治疗的重要

手段之一。医生通常会根据患者的病情，选择合适的药物进行治疗。常见的药物包括口服药物、外用膏药、栓剂等，这些药物可以缓解痔疮的症状，减少出血和肿胀。需要强调的是，药物治疗应根据医生的建议来进行，不可自行用药或乱用药物。

非手术治疗：对于一些症状较为严重的患者，可以考虑非手术治疗方法，如激光治疗、橡皮圈结扎术等。这些方法能有效缓解痔疮的症状，但无需大手术，恢复较快。

手术治疗：对于症状严重的患者，手术可能是最终的解决方法。手术治疗能彻底去除痔疮，虽然手术后需要一定的恢复期，但对于长期无法缓解的混合痔患者来说，手术治疗可以带来显著的效果。

4. 总结

混合痔虽常见，但通过调整生活习惯、科学的局部护理以及必要的医疗干预，大多数患者可以缓解症状，恢复健康。保持良好的生活习惯、合理膳食、适量运动，有助于预防和缓解痔疮的症状；同时，科学的局部护理和及时的治疗也能帮助患者尽早恢复。如果症状持续或加重，应及时就医，避免病情加重。

泪道阻塞是什么？有什么危害？ 武汉普瑞眼科医生为您科普

武汉普瑞眼科医院 李强

泪囊炎，给生活带来诸多不便，大幅降低生活质量。

2. 手术治疗的适用情况

鼻内镜下泪囊鼻腔吻合术是治疗泪道阻塞的有效术式。一是慢性泪囊炎患者，伴随眼角流脓流泪症状，手术可疏通泪道、清除感染灶；二是确诊泪道阻塞者，无论阻塞位于泪小管、泪总管还是鼻泪管，均可通过手术改善引流；三是泪小管断裂患者，尤其外伤引发的断裂，手术能修复泪道结构、恢复功能；四是其他原因致泪液引流不畅者，经检查评估符合手术条件，也可采用该术式治疗。

3. 术后注意事项

(1) 术后需取半坐位，利于伤口积血引流，减少出血避免血凝块阻塞吻合口；48小时内避免剧烈活动，防止伤口出血，出血量多时可冰敷术侧面颊，或及时就医处理。

(2) 术后早期鼻腔、眼角或口咽部少量出血属正常，3-5天可自行停止无需担忧，出血量多需及时告知医生；术后1周内禁止擤鼻，1周后可适度擤鼻，防止分泌物堆积结痂阻塞吻合口。

(3) 术后1周内忌热食热饮，不热水烫脚、

蒸桑拿，避免揉面、抬重物、长跑等剧烈运动，防止创面出血；饮食选清淡易消化、富含维生素的食物，忌坚硬辛辣刺激性食物。

(4) 做好日常防护，预防感冒咳嗽打喷嚏，避免用力擤鼻、剧烈运动及抬重物，保持大便通畅，降低鼻腔出血风险；术后鼻腔填塞止血海绵引发不适为正常现象，海绵取出或吸收后症状会缓解。

(5) 部分患者术后1周内术中咬除少量骨质出现术侧疼痛，可遵医嘱服用洛芬止痛；术后需按要求局部和全身用药，点眼前按压泪囊区排空分泌物，再滴抗生素眼药水，动作轻柔且前后洗手，避免交叉感染。

(6) 每日练习用力闭眼，借眼轮匝肌挤压促进泪液入鼻，助力泪道功能恢复；术后严格遵医嘱复诊，术后半月、1月、3月到院做泪道冲洗及吻合检查，出现异常需及时就诊。

4. 结束语

泪道阻塞虽是常见眼部问题，但若忽视危害，可能引发多种眼部并发症，希望大家通过科普加深对泪道阻塞的认知，日常多关注眼部健康，出现相关症状及时就医，用心守护心灵之窗。

生活中不少人会无故流泪、眼角分泌物增多，这类看似不起眼的小问题，很可能是泪道阻塞所致。泪道是眼部重要泪液引流系统，通畅度直接影响眼球健康与生活质量，其起始部管径狭窄、位置表浅且与结膜囊相通，易受炎症外伤影响堵塞；鼻泪管下段本身也较狭窄，鼻腔病变同样可能引发此处阻塞，下面让我们共同了解一下。

1. 泪道阻塞的基本情况

(1) 正常泪液引流过程

泪液由泪腺分泌后，会经泪小点、泪小管、泪总管、泪囊、鼻泪管等结构，最终从下鼻道开口排出。该过程不仅能润滑眼球表面、减少摩擦损伤，还能杀菌抑菌、冲洗异物，对维护眼部健康至关重要。

(2) 泪道阻塞的核心危害

泪道阻塞会阻碍泪液正常引流，导致泪液在泪道内积聚，泪液中细菌数量与成分随之异常，眼球长期浸泡其中会增加结膜炎、角膜炎发病风险，严重时损伤眼球结构。积聚泪液向外溢出，长期侵蚀眼睑皮肤，易引发皮肤干燥、色素沉着，甚至出现下睑外翻。同时泪道阻塞易继发泪囊感染，产生黏液脓性分泌物形成

成年后近视还会加深吗？关于屈光的常见误区

湖北普瑞眼科医院 廖艳芬

生活里很多人都觉得，只要步入成年阶段，近视度数就会彻底固定下来，但现实中却相反。屈光相关问题在生活中十分普遍，稍有疏忽就可能给眼部健康埋下隐患，下面让我们共同了解一下。

1. 成年后近视还会加深吗？

(1) 多数人度数趋稳，仍存在加深可能：我们都知道，成年人的眼球发育基本定型，整体处于成熟稳定状态，近视度数一般能维持平稳不再变动。但我们也要注意，若日常一直保持不良用眼习惯，会让双眼持续处于疲劳紧绷状态，睫状肌也会反复痉挛收缩，久而久之不仅可能让近视度数出现波动。

(2) 特殊人群需警惕病理性度数进展：对于高度近视人群而言，即便成年也得格外警惕近视度数的病理性加深。这类人群眼球壁本身

相对薄弱，眼轴可能出现持续性拉长，不仅会造成近视度数不断升高，还可能诱发各类眼底并发症危害视力；除此之外，糖尿病、青光眼等全身性疾病或是眼部病变，也会间接干扰眼睛正常屈光状态。

2. 关于屈光的常见误区

(1) 误区一：成年后无需再做视力检查：坚持定期做眼部检查十分有必要，这样既能及时发现屈光度数波动等问题，也能尽早筛查出青光眼、白内障这类隐匿性眼病，为自身视力健康筑牢防护屏障。

(2) 误区二：长期佩戴眼镜会加重近视：生活中不少人都有错误认知，觉得长期戴眼镜会让近视度数越来越深，甚至因此抗拒配镜矫正，可实际情况并非如此。我们一旦确诊近视，若迟迟不配戴合适眼镜矫正视力，眼睛会因长

期视物模糊而持续调节代偿，进而加重眼部疲劳，反而会加快近视发展速度，合理配镜矫正才是稳定视力的关键。

(3) 误区三：低度近视无需进行矫正干预：部分人觉得近视度数较低，日常视物不受明显影响，就不用刻意开展矫正干预。殊不知即便只是轻度近视，若不及时采取矫正措施，眼睛为了看清事物会一直处于调节紧张状态，长期下来极易引发视疲劳，长此以往同样会使近视度数逐步加深。

3. 成年后如何维护屈光健康

(1) 养成科学健康的用眼习惯：日常用眼要保持端正坐姿，严格控制近距离用眼时长，建议每连续用眼四十分钟左右便停下休息十分钟，通过远眺远处绿植、闭眼放松眼部等方式舒缓眼部压力。平日里应多参与户外活动，让

双眼多接触自然光线。

(2) 坚持定期开展眼部检查：建议成年人每年进行一次全面眼部检查，全方位掌握眼部健康状况。而高度近视人群由于眼底病变风险更高，需要缩短检查周期，每半年进行一次专项检查，以便及时察觉眼部病变苗头，第一时间采取干预措施。

(3) 及时矫正各类屈光异常问题：一旦发现自身屈光状态出现变化，要及时前往正规医院眼科就诊检查，在专业医生指导下佩戴适配眼镜，或是选择其他合适的矫正方式，切勿拖延大意。

4. 结束语

成年并不是近视发展的终止节点，屈光健康也并非一劳永逸，需要长期用心关注与细致维护。希望通过本文的科普，能让大家科学认识屈光，长久守护清晰视界，畅享品质生活。

慢阻肺急性加重要命！医生教你避开这些诱发因素

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 杨冰

老林患慢阻肺十年，平时能慢悠悠买菜做饭，可一场感冒就喘进 ICU——类似场景呼吸科年年上演。慢阻肺最怕“急性加重”，一次住院就能把肺储备打掉三成。想少遭罪，关键不在“喘了再治”，而在提前避开引爆点。下面四个最危险的诱发因素，医生一次给你讲透。

1. 呼吸道感染：小感冒掀起大风浪

病毒、细菌一上门，气道炎症瞬间“放大招”，痰液堵死狭窄支气管，氧进不来，二氧化碳出不去。流感嗜血杆菌、肺炎链球菌、鼻病毒是常见“三兄弟”。每年入秋打流感疫苗、23价肺炎疫苗，人群聚集戴口罩，回家盐水漱口，把第一道关守牢，比任何“平喘神药”都划算。

2. 雾霾 + 香烟：空气里的“隐形刀”

PM2.5、厨房油烟和二手烟中的悬浮颗粒

物，容易激活人体气道的氧化应激反应，进一步加剧支气管原有的红肿与炎症，如同在伤口上撒盐，令呼吸系统健康雪上加霜。当早晨起床发现空气质量指数超过一百，建议将户外锻炼改为室内活动，比如骑动感单车，既保持运动习惯又减少有害物质吸入。烹饪时提前开启抽油烟机，并在结束后延迟关闭三分钟，有助于更彻底地清除残留油烟。对于长期吸烟者，不应抱有侥幸心理——事实上，戒烟当天就能观察到气道黏液分泌减少，若能持续三个月不吸烟，慢性支气管炎或慢阻肺的急性发作次数可显著降低近 40%。

3. 擅自停药：症状缓解 ≠ 炎症消失

感觉“不喘了”就擅自停用吸入激素，这种做法实际上非常危险，就好比偷偷拔掉了灭火器的保险栓。要知道，气道慢性炎症其实

是 24 小时持续存在的，一旦贸然停药，嗜酸粒细胞和中性粒细胞便会迅速卷土重来，往往在短短两周内就可能出现症状“反跳”甚至加重。因此，建议将吸入药物放置在刷牙杯旁边，养成早晚各一次规律“打卡”的习惯，同时可以设置手机语音提醒功能，确保每一次用药都不被遗漏。此外，定期回医院进行随访和肺功能检查也至关重要，一旦发现 FEV1 指标下降 10%，就应立即与医生沟通并调整治疗方案，从而彻底杜绝急性发作的可乘之机。

4. 猛活动 + 高碳水：身体给自己“下套”

扛桶装水上楼或者赶公交时一路小跑，会使得呼吸肌的耗氧量在短时间内迅速上升，同时导致气道内部压力急剧增加；而高碳水化合物在代谢过程中会产生大量的二氧化碳，肺部不得不加倍工作以排出这些气体，这

对于慢阻肺患者来说，无异于“小马拉大车”，加重呼吸系统的负担。因此，日常生活中建议将较重的体力任务拆分成几个阶段逐步完成，例如使用带轮子的小推车替代手提袋，减轻瞬间的体力负荷；在主食方面，可以采用粗细粮混合的方式，比如在米饭中加入燕麦、荞麦等食材，这样既能保证营养，又可有效降低呼吸时的代谢压力，从而减少诱发急性发作的那些看似微小却关键的因素。

5. 结语

慢阻肺的肺就像老化的橡皮筋，每被急性发作拉扯一次，就回不到原长。避开感染、脏空气、擅自停药和过度负荷，等于给橡皮筋“松绑”。记住医生的话：不发作的 365 天，才是真正的好年份；从今天开始行动，让下一次急诊车的鸣笛声，与你无关。

肿瘤护理：不仅是治疗，更是陪伴的艺术

洪湖市中医医院 廖霜

当“肿瘤”这个词出现在生活中，无论是患者还是家属，都可能感到茫然无措。肿瘤护理，这个常被忽视的医疗环节，其实是癌症治疗中不可或缺的一环。它不仅关注疾病的治疗，更关注人的整体健康——身体、心理和社交的全面照顾。

1. 什么是肿瘤护理？

肿瘤护理是一门专业的护理学科，专注于为癌症患者提供全面、个性化的护理服务。与普通护理不同，肿瘤护理人员需要掌握癌症治疗的特殊知识，了解化疗、放疗、靶向治疗和免疫治疗等不同治疗方式的原理、效果及副作用，并在此基础上为患者提供专业支持。

肿瘤护理贯穿癌症治疗的全程：从诊断初期的心理支持，到治疗期间的副作用管理，再到康复期的生活指导，乃至终末期的安宁疗护。

2. 肿瘤护理的四大核心领域

(1) 症状管理与副作用控制。癌症治疗常伴随各种副作用，如恶心、呕吐、疲劳、口腔溃疡等。肿瘤护士是这些问题的第一道防线：化疗相关副作用：通过药物管理和非药物干预（如针灸、放松技巧）减轻恶心；指导患者使用特殊漱口液预防口腔溃疡；放疗皮肤护理：指导患者使用温和的无香料护肤品，避免阳光直射放疗区域；疼痛管理：评估疼痛程度，协助医生制定个性化镇痛方案，包括药物和非药物方法。

(2) 营养支持与体能维持。营养不良是癌症患者常见问题，直接影响治疗效果和生活质量；个性化饮食计划：根据治疗阶段和副作用调整饮食；应对味觉改变：提供实用技巧，如使用塑料餐具减少金属味感；适能训练：研究

表明，适度运动可减轻治疗相关疲劳，肿瘤护士会指导安全的运动方式。

(3) 心理社会支持。癌症不仅是身体疾病，也是心理挑战：情绪支持：提供安全空间让患者表达恐惧和担忧；压力管理：教授放松技巧，如深呼吸、冥想；家庭支持：指导家属如何有效支持患者，同时照顾自身需求；资源链接：连接患者与支持团体、心理咨询等资源。

(4) 治疗教育与决策支持。知识是最好的药物之一：治疗解释：用易懂语言解释复杂医疗信息；副作用预期管理：提前告知可能出现的副作用及应对方法；决策参与：帮助患者理解治疗选项，支持他们参与医疗决策。

3. 家庭护理员的角色与支持

在家庭环境中，家属常成为主要护理者。肿瘤护士会指导家属：基本护理技能：如伤口

护理、药物管理；症状识别：知道何时需要专业医疗帮助；自我照顾：避免护理者倦怠。

4. 未来展望：精准肿瘤护理

随着精准医疗的发展，肿瘤护理也在向个性化方向发展：基因导向的护理：根据患者的基因特征预测副作用风险；大数据应用：利用患者数据预测并发症，提前干预；跨学科协作：护理、医疗、营养、心理等多团队紧密合作。

肿瘤护理是一门科学，也是一门艺术。它要求专业知识，更需要同理心和沟通技巧。每一位肿瘤护士不仅是医疗执行者，更是患者的导航员、教育者和支持者。

如果您或您爱的人正在面对癌症，请记住：您不是独自一人。肿瘤护理团队随时准备与您并肩作战，提供专业支持，帮助您走过这段旅程的每一步。

多囊卵巢综合征分龄关注要点

武汉亚心总医院 妇科 邓雪云

多囊卵巢综合征 (PCOS) 是妇科内分泌最常见疾病之一，影响着女性代谢，内分泌等全身心，一旦确诊，在绝经期前需真心对待的！而在不同年龄段的治疗重点均不一样，核心是：根据年龄阶段的主要目标和风险来调整方案。下面按三个阶段来讲。

1. 青春期 (约 12-18 岁)

我们要建立规律的月经周期；控制高雄激素带来的皮肤问题 (痤疮、多毛)；防止体重过快增加，保护代谢健康；保障正常生长发育，避免不当用药影响骨骼和发育治疗与管理重点：

(1) 生活方式是第一位。均衡营养，控制甜食、油炸、含糖饮料。鼓励每天 ≥ 45 分钟中高强度运动 (跑步、球类、舞蹈等)。保证

睡眠，减少熬夜。

(2) 月经管理。若长期无月经或周期 >90 天，需在医生指导下用孕激素撤退性出血，保护子宫内膜。一般不首选含雌激素的口服避孕药来调经，除非痤疮、多毛非常明显，并且经儿科 / 妇科内分泌医生评估获益大于风险。高雄激素症状。轻度痤疮可通过外用药物、护肤改善严重者在医生严格评估后考虑抗雄治疗。

(3) 代谢筛查。定期查体重、腰围、血压、空腹血糖、血脂，早发现胰岛素抵抗趋势。

2. 育龄期 (约 18-45 岁)

目标：恢复正常排卵，解决不孕或难孕问题。继续控制月经紊乱和高雄激素表现。长期预防代谢综合征、糖尿病、心血管疾病等。

无生育要求：可用口服避孕药或周期性孕激素，维持规律月经，保护子宫内膜。

有生育要求：①在改善生活方式基础上，由医生制定促排卵方案，指导同房或辅助生殖技术。②代谢管理升级，定期查 OGTT (糖耐量试验)、胰岛素释放试验、血脂、肝功超重 / 肥胖者目标减重 5%-10%，可显著改善排卵和代谢指标。必要时使用二甲双胍等改善胰岛素敏感性的药物。③高雄激素管理。口服避孕药是常用的一线方案，可同时改善痤疮、多毛和月经。④心理与生活质量。关注焦虑、抑郁、体象困扰，必要时联合心理科。

3. 围绝经期及更年期 (约 45 岁以后)

主要目标：平稳度过围绝经期，管理月经紊乱。控制长期存在的代谢风险，预防心脑血管

管疾病、骨质疏松。高雄激素相关症状通常会随年龄减轻，但代谢问题可能更突出。

治疗与管理重点：①月经与内膜保护。此阶段仍可能发生无排卵性出血，需警惕子宫内膜病变。在医生评估下，用孕激素或低剂量雌激素 + 孕激素方案，既保护内膜，又缓解。②更年期症状。代谢与心血管风险管理。继续监测血糖、血脂、血压、体重，很多 PCOS 患者此时才真正显现糖尿病。③高血压、脂肪肝。坚持地中海式饮食、规律运动，必要时内科协同管理。④骨骼健康。由于长期月经紊乱、雌激素波动，骨质疏松风险增加。⑤高雄激素症状。多数人的多毛、痤疮会随卵巢功能下降而减轻，一般不再作为治疗重点。

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

种植牙和传统镶牙,哪个更适合你

武汉市青山区工人村街社区卫生服务中心 黄哲君

牙齿缺失不仅影响咀嚼功能,还会让笑容变得不自信,无论是意外磕碰导致的牙齿脱落,还是长期牙周病引发的牙齿松动脱落,都让人苦恼不已,面对牙齿缺失的修复问题,种植牙和传统镶牙是两种常见的选择,但它们各有特点,究竟哪个更适合自己呢?接下来就让我带大家一起来了解一下吧!

1. 修复原理不同

种植牙是通过外科手术将人工牙根(种植体)植入缺牙区的牙槽骨内,待种植体与牙槽骨形成骨结合后,再在种植体上安装基台和牙冠,从而恢复牙齿的形态和功能。

传统镶牙则分为活动义齿和固定义齿两种,活动义齿是利用剩余天然牙、基托下的黏膜和骨组织作为支持,依靠义齿的固位体和基托来固位,患者可以自行摘戴;固定义齿则是将缺牙两

侧的健康邻牙磨小,作为基牙,然后制作烤瓷或全瓷牙冠套在基牙上,以此来修复缺失的牙齿。

2. 适用范围有差异

种植牙的适用范围较为广泛,无论是单颗牙齿缺失、多颗牙齿缺失,还是全口牙齿缺失,都可以考虑种植牙修复,尤其是对于那些对美观和咀嚼功能要求较高,且牙槽骨条件较好的患者,种植牙是较为理想的选择。不过,种植牙对患者的全身健康状况和口腔局部条件有一定要求。

传统镶牙的适用范围也较广,活动义齿几乎适用于所有类型的牙齿缺失情况,尤其适合缺牙较多、牙槽骨条件不佳或经济条件有限的患者;固定义齿则更适合少数牙齿缺失,且缺牙两侧邻牙健康、牙周组织良好的患者。

3. 对邻牙的影响各不同

种植牙最大的优势之一就是不损伤邻牙,

它依靠自身的人工牙根提供支撑,不需要磨削缺牙两侧的健康邻牙,最大程度地保留了口腔的天然结构,有利于长期口腔健康的维护。

传统镶牙中的固定义齿,需要将缺牙两侧的健康邻牙磨小,以便制作牙冠来固定假牙,这一过程会对邻牙造成一定的损伤,可能会导致邻牙牙髓敏感、继发龋等问题,长期来看,还可能影响邻牙的使用寿命。

4. 舒适度与美观度有区别

种植牙的舒适度和美观度都比较高,种植体与牙槽骨紧密结合,就像真牙一样稳固,患者在使用过程中几乎感觉不到异物感,能够正常咀嚼各种食物,包括较硬的食物,而且,种植牙的牙冠可以根据患者的天然牙颜色、形态进行个性化定制,达到以假乱真的效果,微笑

时不会暴露金属基托,美观自然。

传统镶牙中,活动义齿的基托面积较大,患者会感觉口腔内有明显的异物感,说话和进食时可能会受到影响,而且清洁起来也比较麻烦,固定义齿虽然没有活动义齿那么明显的异物感,但由于需要磨削邻牙,可能会影响邻牙的美观,而且如果牙冠边缘不密合,还可能导致牙龈发黑等问题。

5. 结束语

种植牙和传统镶牙各有优缺点,没有绝对的好坏之分,在选择牙齿修复方式时,患者应综合考虑自身的口腔健康状况、经济条件、美观需求等因素,与口腔医生进行充分的沟通和交流,听从医生的专业建议,选择最适合自己的修复方案,只有这样,才能恢复牙齿的正常功能和美观,重新绽放自信的笑容。

“沉默的杀手” COPD: 为什么你的肺在悄悄“漏气”?

武汉市第八医院呼吸与危重症医学科 江丽丽

慢性阻塞性肺疾病(COPD)在众多疾病当中,就像一个隐形杀手,对人们的肺部健康造成侵蚀。许多人直到病情严重阶段时,才发现肺部已经千疮百孔,那么到底是什么原因导致我们的肺悄悄漏气呢?

1. COPD: 不容小觑的“隐形杀手”

COPD是严重肺部疾病,其特征为气流阻塞。当出现这种疾病时,绝大多数患者症状以咳嗽、咳痰、气短为主。此类疾病并非直接形成,而是日积月累的结果。当前,全球范围内COPD发生率呈现了明显的攀升趋势,且死亡几率较高,对民众生命健康造成不良影响。

2. 导致肺部“漏气”的幕后黑手

(1) 吸烟

在临床实践当中发现,导致患者出现COPD的主要因素与吸烟息息相关。烟草当中含有如尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物质,这些物质进入吸烟者身体后,会对气道上皮细

胞及肺泡壁造成损伤,并使其正常结构及功能受损。长期吸烟时会患者气道炎症一直存在,此时气道壁逐渐增厚及狭窄,继而导致气流受限。

(2) 空气污染

随着当前我国城市化建设速度加快,导致空气污染问题逐渐严重。当空气当中含有氮氧化物、二氧化硫、PM2.5等有害颗粒物时,可通过呼吸道进入人体,造成肺部组织的创伤。当人体长期暴露在污染环境当中,会使气道黏膜受损,并诱发肺部炎症,导致气流受限及气道重塑。

(3) 职业暴露

如建筑工人、化工工人及煤矿工人等,长期处于存在化学物质、粉尘等职业环境当中,长期接触会导致肺部出现反复的创伤及刺激,导致COPD风险增加。且粉尘会在肺部当中沉积,诱发肺部纤维化,使气道阻塞几率更高。

而化学物质进入人体后会对肺部细胞造成创伤,导致肺部正常功能受到影响。

(4) 遗传因素

虽然COPD发病因素当中,环境因素占比较高,但遗传因素也不可忽视。某些家族当中,基因变异可能导致个体对于COPD的易感性更高。如遗传性疾病当中, α 1-抗胰蛋白酶缺乏症的出现,会导致患者体内缺乏 α 1-抗胰蛋白酶,使肺部弹性纤维造成破坏,极易诱发肺气肿,逐渐向COPD方向过渡。

3. COPD的危害与早期识别

对于患者而言,COPD疾病发生后不仅影响正常的呼吸功能,还会引起活动耐力下降、生活品质低下。且多种并发症发生几率较高,包括肺心病、呼吸衰竭等,威胁生命健康。COPD在早期阶段时,其症状可能并不显著,极易被忽视。常见症状如慢性咳嗽、气短、咳痰等,若出现以上症状,并有长期吸烟史和环

境暴露史时,应及时就诊。通过肺功能检查,做到早发现、早治疗。

4. 结语

COPD的发生正对我们的肺部健康造成悄然威胁,通过了解其发病原因、积极预防、早期识别及治疗,在保护肺部健康方面具有重要作用。日常生活当中,应做到戒烟并远离高危因素,加强职业防护,定期接受体检。通过以上举措,能让我们的肺部自由呼吸,杜绝“漏气”困扰。

健康科普栏目由
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办