

湖北广播电视报

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚 纵横天下

招商热线: 027-85787980

2026年3月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第6期 总第2117期

“合声”奏响支点最强音 湖北广电：全国两会报道创“五个第一”

▶ 02版



育苗夫妻：从田埂到讲台的半世纪坚守 ▶04

心源性猝死，最该知道的关键知识 ▶10

春风巴士游武汉 邂逅满城绿与花 ▶14



舌尖踏青：一口鲜掉春日愁 ▶12

精心植绿护家园 一城繁花绽社区 ▶03

从江湖到职场，好剧连轴上阵 ▶15

国内统一刊号:CN42-0005
邮发代号:37-48 售价:3.5元

主管:湖北广播电视台
出版单位:湖北广电报业有限公司
咨询电话:027-85787980



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



“合声”奏响支点最强音 湖北广电:全国两会报道创“五个第一”

2026年全国两会期间,在省委省政府坚强领导和省委宣传部的统筹指挥下,湖北台紧紧围绕“加力建支点 奋进十五五”主题,聚焦“传播力、引导力、凝聚力、影响力”提升,守正创新、集成发力,以“最有力量的合声”奏响宣传支点建设最强音,获得中宣部、国家广电总局阅评表扬9次,其中中宣部表扬3次(分别称赞《闪亮的足迹中国答案》、跨省联动《这就是改变地球的力量》、机器人记者上两会),获表扬次数在全省独占鳌头。传播声量实现了“五个第一”,即,全平台总传播量16.38亿,创历史第一;4条稿件全网置顶,位居全国地方媒体第一;在央视平台播发新闻数量,创历史第一;《湖北新闻》3月5日全国省台译传媒指数排名第一,全国两会省台联播译传媒指数总榜第二;湖北人形机器人第一次参加全国两会报道。

“传播力”让合声更加响亮

提前布局,提升湖北团开放日关注度。围绕这一核心节点,联合央视新闻推出新媒体直播,全网观看量超1200万;联合凤凰卫视,邀请俄新社、巴通社等外媒记者,高频报道湖北开放团组活动;联动长安街知事、政事儿等全国知名政务大号,转发“唱辽阔”评论文章,阅读量100万+。

区域协同,让合声传播更有规模。联合中部六省主流媒体推出《创新中国 中部崛起》专栏,聚焦六省科创成果与转型成效,彰显中部合力,并



3月11日下午,省委书记、省人大常委会主任王忠林,省委副书记、省长李殿勋,省政协党组书记、主席孙伟,省人大常委会党组书记、常务副主任马国强,省委常委、省委宣传部部长璐朝晖来到全国两会湖北全媒体报道中心,看望参加全国两会报道的前方记者。

从200多家媒体的1000多篇稿件中脱颖而出,入选中国记协发布《两会代表作专辑》。携手长江沿线11省市媒体推出融媒产品《美丽中国 长江之歌》,呈现长江十年生态之变;创新策划《长江云端会客厅》,联动沪粤媒体在武汉龟山电视塔、上海东方明珠、广州“小蛮腰”三地“云端对话”,共议合作发展。

省市贯通,让主流声音直达基层。长江云联合省市县三级融媒体中心组建报道团队,策划推出“代表委员履职记”系列报道,生动展示各行业代表、委员的履职实践。

内外联动,推动两会热点出圈出海。统筹湖北发布、长江新闻号、长江云、Open Hubei 国际传播矩阵,全方位、多语种报道王毅外长记者会,全平台传播量超1.1亿,金句短视频总播放

量3800万,海外传播超9万。

“引导力”让合声更有高度

冲置顶,把湖北实践讲成中国故事。以小见大、以情动人,《牢记总书记的嘱托》从“三个一定能”到三张答卷等4件产品被中央网信办全网置顶,居全国地方媒体第一。

上央视,让湖北声音直达国家平台。深度对接央视,《新闻联播》《朝闻天下》《新闻和报纸摘要》密集采用湖北报道与代表委员同期声。截至3月12日,在央视播发两会相关稿件36条,其中《新闻联播》7条。共有18位代表委员亮相央视,其中4位亮相《新闻联播》。

发评论,让主流声音传递民生温度。推出一系列《长江评论》,《8分钟

深度解读》等产品将政府工作报告核心要义拆解为群众关心的话题,传递政策温度。

燃爆款,用创新表达展现支点形象。8个产品传播破亿,百万+视频爆款37个,10万+产品67个。其中,人形机器人记者成为媒体排队互动的“网红”。

“凝聚力”让合声更有共鸣

两会首日,湖北台采制的冯丹代表发言在《新闻联播》播出,把“湖北加快建设世界级存算一体化产业基地”的议案第一时间推向全国舆论场。随后,湖北台从三个视角设计话题、精准“喂料”,微博话题总曝光量6.2亿。其中,#湖北打造世界级存算一体化产业基地# 阅读量2.2亿,互动量超37万;#代表说芯片卡脖子是卡不住的#阅读量2.3亿,冲上全国热搜榜前十。央视、光明日报等100多家中央及重点媒体集中关注,数百位网络大V自发跟进,带动全网相关原创发稿1800多条,首次实现地方媒体将“两会议题”转化为“社交话题”,以传播塑造共识。

在抖音平台开设的全国两会合集播放量突破1.3亿,2个话题传播量过千万,其中,#硬核中国又进化了#播放量1547万,#晒晒我身边的硬核科技#播放量1177万;播放量100万+的短视频产品、话题37个;微信视频号2个产品10万+,形成了多平台热度叠加、同频共振的传播态势。

“影响力”让合声更有实效

湖北台和光谷东智合作,为新闻场景量身定制了人形机器人记者——“超能记者”,不仅能互动、能拍摄,还能通过数据采集与分析高效完成采编任务。它们既是报道者,也是湖北科创成果的鲜活载体,见证了湖北人形机器人从“站起来”到“跑起来”,再到“干起来”的跨越。

两会现场,湖北台机器人记者引发外媒记者排队互动,被中宣部和国家广电总局阅评点名表扬。“国家广电智库”“传媒茶话会”“广电视界”等行业权威公众号推介湖北台“合声计划”成效,评价湖北台两会报道AI含量爆表,是一次“人机共生”的深度探路,巴拿马驻华大使称赞这是“湖北科技发展的样板”。

(来源:长江云新闻)



精心植绿护家园 一城繁花绽社区

三月春风暖,绿意满庭芳,恰逢春日好时节,武汉各社区借三月春光之势,开展形式多样的植绿、护绿、创绿、“认”绿活动,或携手亲子绘春添趣,或邻里同心栽种绿植,或校地共建传递环保理念,将生态保护的种子播撒在社区的每一个角落,绘就人与自然和谐共生的美好画卷。

万科社区:童心护绿,巧手绘春

近日,武汉市东湖高新区关东街道万科社区新时代文明实践站联合一诺优宝幼儿园在城北绿化带开展了一场“童心护绿,巧手绘春”主题活动。

上午九点,孩子们在老师和社区工作人员的带领下有序来到城北绿化带,分组收集地上的落叶,形态各异、色彩不同的落叶被孩子们小心翼翼捧在手中,阵阵童言稚语萦绕林间。收集完树叶,大家在广场围坐,用画笔为塑料杯创作各式图案,有的绘上小花,有的画着笑脸,还有的在叶子上勾勒独特花纹,随后将杯子与树叶串成独一无二的树叶风铃,挂在林间绳上,五颜六色的风铃随风晃动,成为林间别致风景。



制作完风铃,“蒙眼走绳”游戏开启,孩子们蒙眼摸绳探索林间小路,体会到独立探索未知的成就感。最后的吹泡泡环节让树林化作欢乐海洋,孩

子们高举泡泡棒,无数泡泡在林间飞舞,清脆的笑声与风吹树叶的沙沙声交织,满是春日活力。

(通讯员:王可意)

祥龙社区:护绿有新意 花园焕新颜

近日,武汉市洪山区左岭街道祥龙社区“小龙人”同心花园内一片繁忙温馨,社区联合左开投公司、“小龙人”志愿服务队、和馨苑物业开展“党建引领聚合力同心花园焕新颜”主题活动,以党建+社企共建为社区添新绿。

社区书记向共建单位致谢后,各方志愿者迅速投入花园改造,力气大的志愿者认领翻土活,喊着口号干劲满满,几名壮劳力合力抬起左开投公司提供的树苗,扶正、填土、踩实动作一气呵成,负责扶苗的志愿者仔细校准垂直度,确保树苗挺拔生长。小朋友们拎着小水桶穿梭其间,化身“护绿使者”为树苗浇水,环保的种子也在孩子们心中生根。

活动设置暖心的“特别融合环节”,社区特殊儿童彬彬(化名)及其家人受邀到场,在志愿者陪伴下亲手种下象征希望的“彬彬花”,完成铲土、放苗、浇水全程,让彬彬感受到社区的接纳与温暖,也让其他孩子学会理解包容。社区还推出“同心花园长”长效管理机制,活动尾声,一名社区热心居民与一名左开投员工受聘成为“花园长”,将承担起花卉日常巡查与养护工作,守护这片党建引领的“同心绿”长久常青。

万家湖社区:解锁春日文明新方式

近日,武汉市经开区沌口街道万家湖社区以“植绿护绿美家园 巧手拓染迎春天”为主题开展文明实践活动,吸引众多居民踊跃参与。活动现场,社区工作人员与志愿者带领居民走进周边公园开展植物采集体验,大家细心捡拾落叶花草,亲近自然感受春日生机,志愿者同步引导居民文明取材,只捡落叶、不折花木、不坏绿地,让环保意识融入细节。

返回社区活动室后,志愿者围绕生态保护、垃圾分类、低碳生活开展科普宣讲,用通俗语言传递环保知

识,引导居民争做生态家园守护者。最具人气的植物拓染手提包制作环节,社区备好帆布包、拓染锤等材料,志愿者讲解技巧后,居民们精心排布落叶花草,通过敲击将自然纹理与色彩定格在帆布包上,邻里间相互协作、温馨交流。

“把春天拓在包里,既好看又有意义!”居民杨爱昭笑着说。一件件拓染作品,成为承载春日绿意与环保理念的生动载体,最后居民们亮出成果、分享感悟,用镜头定格春日美好。

(通讯员:卢金连 刘婷)

喻家山东社区:春植桃李五载情 邻里同心筑家园

近日,武汉市洪山区关山街道喻家山东社区喻园一期居民自发组织的植树活动在小区中心花园如期开展,这场连续多年的植绿行动,迎来了居民的热情参与,大家自购树苗、分工协作,用双手为家园增绿,现场一派邻里同心、其乐融融的和谐景象。

活动现场,居民们扶苗、培土、浇水,干劲十足,看着眼前连片生长、枝繁叶茂的桃林,连续五年牵头组织活动的陶老师感慨万千。他介绍,这片桃树已陪伴大家走过五个春秋,从稚嫩幼苗到抽枝展叶、初具规模,每一棵树都承载着居民的心血与期盼。今年社区“喻青禾”青年志愿服务队的加



入,为桃林注入了满满活力,看着树木生长势愈发良好,心里格外踏实。

如今,这片由居民亲手种下的桃林,不仅是一片生态林,更是同心林、

幸福林,它见证着社区居民自治的生动实践,更绘就了人与自然和谐共生、邻里守望相助的美好社区画卷。

(通讯员:陈冬琴)



长丰街道:以园艺疗愈心灵

近日,武汉市硚口区精神障碍社区康复项目爱熙社工长丰站点联合长丰街道平安办“心晴家园”,在“心晴家园”门口划定专属园艺疗愈地块,邀请社区志愿者共同参与种植,携手打造充满生机与温情的社区康复新阵地,正式启动“春日播种·共筑心晴”园艺计划。

社工将“心晴家园”门前绿化区域开辟为园艺疗愈实践园地,种植过程中,社工全程专业引导,组织康复者与志愿者一同开展场地清理、翻土整畦、选种播种、花苗摆放等一系列劳作环节。大家在田间地头分工协作、默契配合,沉浸在亲手栽种的乐趣中。

在这场沉浸式的园艺体验里,康复者不仅锻炼了动手能力,更在劳作中释放了心理压力,舒缓了情绪。同时,在与志愿者的朝夕互动、并肩劳作中,康复者们充分感受到被接纳、被理解的温暖,让社区成为守护心灵的温馨港湾。

(通讯员:邓卓君、杜公科)



育苗夫妻:从田埂到讲台的半世纪坚守

在许多人眼中,教师是“太阳底下最光辉的职业”。而对于傅炳民和汪欣这对夫妻来说,这份光辉不是耀眼的光芒,而是数十年如一日、在三尺讲台上默默散发出的温暖光亮。



从田埂走上三尺讲台

上世纪70年代初期,没有高考,高中毕业生“哪里来哪里去”。1974年9月,傅炳民从总口农场的生产队被抽调出来,成为同学中第一个走上讲台的人。“当时还是挺激动的,想着终于离开了种田的赛道,走上了另一条路。”他回忆道。两年后,在沙洋农场漳湖垸青年点下放劳动的汪欣,也作为第一批抽调人员,成为了代课教师。

有趣的是,两人都是“土八路”出身——没有经过正规师范学校的培养。汪老师至今记得第一次上课的情景:“20分钟就把准备的内容全讲完了,剩下的时间站在讲台上不知如何打发。”而傅老师更早的一次代课经历颇为戏剧:有老师请假,让他临时顶替,交接时那位老师只给了他三样东西——一个钟表、一本书、一根教棍。“老师说,下课铃响了你就下课,上课就照着书念,学生不听话就用棍子敲。”

就是在这样的摸索中,两人踏上了教育之路。这一走,就是四十载。

那些年,那些学生

“班上有五十个学生,一个学生对教师来说是五十分之一,但对一个家庭来说,是百分之百。”这是汪老师从教多年最深切的感悟。

她讲了一个让她愧疚至今的故事。刚参加工作时,年轻气盛的汪老师给一个调皮学生写了措辞严厉的评语。那个学生看后很不高兴,当着她的面撕掉了成绩单。“我当时就十分气恼,赌了一口气,开学后死活不给他报名。后来,这个孩子真的就再也没有来上学了。”多年后,汪老师写下文

章《小陶同学,对不起》,“虽然找不到底稿了,但这个心结一直在。后来每当我带实习生,都会跟他们讲这个教训——善待每个孩子。”

傅老师也有自己的“得意门生”。一个三代单传的男孩与父母闹翻,曾坐到窗台上要往下跳。傅老师连着半个月,几乎每晚下自习后都到他家里,不谈学习,只聊天谈心。慢慢地,孩子敞开了心扉。初中三年,傅老师像摆渡人一样,把这个差点走偏的孩子拉回了正轨。后来,他考上了武汉大学艺术系。“接到录取通知书的那天晚上,已经10点多了,家长激动地打电话报喜,孩子也在电话中表示感谢,我心里那个高兴啊!”

夫妻·同事·知己

1976年相识,至今近半个世纪;结婚44年,彼此是初恋。傅老师和汪老师不仅是生活伴侣,更是事业上的知音。

两人都教语文,同为中学高级教师。傅老师曾在原武汉水利电力大学附中担任教学副校长,汪老师也在武大附小凭业绩晋升中高并任职副校长。他们自己拟了一副对联,概括这份“教育姻缘”:“看我家,夫育苗,妻育苗,夫妻皆育苗;望他年,桃开花,李开花,桃李齐开花。”横批是朴素的四个字——“乐在其中”。

在职时,两人笔耕不辍。傅老师从小就替不识字的父母和邻居写信,文革中又帮父亲写“交代材料”,“一遍不行两遍,反复写了好多次才过关”。这段特殊年代的经历,反倒让他练就了笔头功夫。后来,他和汪老师把自己的教学所得集结成书——2006年,武汉大学出版社出版了他们

合著的《说写辨赏学语文》,系统介绍学习语文的方法技巧,被《中国教育报》“教师书房”的“案头备书”栏目推荐介绍。2011年,湖北教育出版社又出版了他们的《快乐语文》丛书。

傅老师说自己管事过细,性格有些急躁,汪老师则开朗外向、粗线条。“为孙子的事也会斗嘴,他放学晚一点我就着急,她总说没事。”但相处之道,汪老师说得通透:“生气的时候,尽量想他的好。只有宽容包容,才能继续往前走。”

更重要的是,他们用行动给子女做了榜样。两人的母亲去世后,多年以来,双方的父亲基本都跟着他们生活,直至送终,“孝顺长辈,孩子看在眼里。现在他们事业不错,也很孝顺,这就是榜样的力量。”

告别讲台,迎接新生

2014年是傅老师工作的最后一个年头。学校仍选他担任“直升班”的语文教师——这是为留住优质生源而设的重点班。他曾向领导发牢骚“不照顾老同志”,领导笑着回应:“欢欢喜喜,坚持到底,退休前再给学校出把力。”他明白,这是信任,是肯定。

2014年9月,武汉大学颁发退休证书,傅老师“到站下车”。回望41年工龄、40年教龄,他写下两句话:“黄门耕耘四十载,毕生无悔做园丁。”

退休后,两位老人到上海照顾孙子,一晃13年。如今孙子读初一,他们的生活也有了新的节奏。汪老师参加了合唱团,学二胡五六年,“从杀鸡声到能拉曲子”。共同的爱好也不少:旅游、打乒乓球、看体育比赛、背诵古诗文。《滕王阁序》《兰亭集序》《岳

阳楼记》《醉翁亭记》《春江花月夜》《琵琶行》……两人边走边背,“背了忘,忘了背,练脑筋,防痴呆。”

傅老师还保持着写作的习惯。70岁那年,他把自己从出生到古稀的人生写成24万字的回忆录《凡人浅迹》,如今又把每次旅游的见闻感受集结成册,写成《凡人游迹》。“走过的都是岁月,路过的都是风景。”他在书中这样写道。

今年过春节回武汉,他们下决心处理了工作几十年攒下的备课本、参考资料。“心里很难受,就像和前半生告别。”汪老师说。傅老师在一旁默默点头。那些一笔一划写下的教案,那些红笔批改过的作文,那些年送走的一届届学生,都随着这场“断舍离”,永远留在了记忆里。

不做时代的旁观者

“退休后怎么调整状态?”面对这个问题,汪老师坦言:“刚退下来很不舍,五十几岁就当奶奶了,一直不能接受。但必须自己调整,放下以前的工作,甚至那些熟悉的场景。换了赛道,就要适应新的征程。”

傅老师则强调学习的重要:“现在老年人跟这个时代隔了一个二维码。不会用微信支付、高德地图,就成了时代的旁观者。我们要努力跟上,同频共振。不做旁观者,要做参与者。”

从田埂到讲台,从黑发到白头,从武汉到上海。这对普通退休教师的故事,没有惊天动地的壮举,却在平凡中写满了不平凡。正如他们自己拟的那副对联——夫育苗,妻育苗,而今桃李已满天下。(记者:刘文婷 图片:由采访记者提供)

聚焦养老提质， 武汉社区用“烟火温情”书写答卷

2026年全国两会聚焦养老服务提质增效，明确要完善养老服务网络、强化特殊老年群体关爱。这一民生热点，武汉多个社区早已躬身践行，以贴心举措破解养老难题，将民生温度传递到群众身边。

“全国一老一小社区工程”湖北启动会在汉举行 居家养老AI机器人亮相 开启智慧康养新篇章

3月15日，武汉——聚焦国家“一老一小”民生工程落地实践，2026年“全国一老一小社区工程”湖北启动会今日在武汉隆重召开。本次大会由湖北中健昇康养老合伙企业主办，汇聚了政府、企业及社会各界力量，共同探索基层康养服务高质量发展的新路径。

全国社区治理联盟委员会主任、全国社区“一老一小”工程服务工作委员会主任朱燕辉亲临现场，湖北省原统计局副局长、财大教授叶青等各界领导嘉宾莅临指导。来自全省的合作伙伴及行业代表共计600余人齐聚一堂，共同见证这一民生盛事。人民日报、湖北广电等主流媒体对大会进行了全程报道。

会上，作为国家五部委授权的“一老一小”服务体系建设试点企业，湖北中健昇康养老合伙企业重磅发布了居家养老AI机器人服务体系与社区民生产品惠民方案，并正式宣告启动覆盖全国50个城市的智慧养老战略规划。此举标志着政企协同在推动“一老一小”工程落地方面迈出了实质性步伐。



与会领导及专家在致辞中高度肯定了中健昇康在政策落地、服务创新与科技赋能方面取得的实践成果。他们指出，“一老一小”工程是积极应对人口老龄化和低生育率挑战的关键民生抓手，而政企协同、标准先行、服务下沉则是打通“最后一公里”的核心路径。特别是企业在医疗服务领域打造的“数据采集-专家研判-一人一方”慢病管控体系，以及在养老服务领域构建的“站点承接-标准输出-智能赋能-公益兜底”全闭环服务模式，为行业提供了可借鉴的经验。

中健昇康创始人胡凤霞详细介绍

了企业的探索成果与发展蓝图。她表示，企业深耕社区服务五年，已在武汉运营8个社区康养站点，服务居民超5万人，满意度高达98%，其中虎泉社区站点已成为省级示范窗口。

本次大会的核心亮点是居家养老AI机器人的发布。该系列机器人分老人款与儿童款，融合了医疗级传感与物联网技术，具备24小时健康监测、一键紧急呼叫、早期教育陪伴等核心功能，可实现应急响应5分钟直达。企业计划将这一智能设备免费投放至全国10万户家庭，以科技力量为“一老一小”保驾护航。

与此同时，中健昇康还推出了社区惠民超市。通过源头直采、社区直供的模式，确保民生产品价格低于市价15%-30%。超市联动AI机器人实现语音下单、15分钟配送上门，并配套设立适老与儿童专属专区，着力打造便捷高效的“15分钟便民服务圈”。此外，公益义诊、孤老帮扶、适老化改造及专项公益基金等一系列举措，共同构建起一个公益与产业协同发展的全场景服务体系。

展望未来，胡凤霞发布了2026年战略规划：计划培育万名专业人才，在湖北省落地300至500个社区服务中心，并打造大型“一老一小快乐家园”综合体。以AI机器人和惠民产品为双引擎，企业将推动成熟的“湖北经验”走向全国。

随着中健昇康全面启动全国50城的布局工作，一个覆盖城乡、服务多元、响应高效的智慧康养与民生服务体系正在加速构建。这不仅为全国“一老一小”民生工程注入了新动能，也为构建全龄友好型社会提供了有力支撑。

(采写：黄林峰)

雄庄社区：社区托起老年人的艺术梦



武汉市洪山区关东街雄庄社区老年人活动中心，中建大公馆艺术团2026年联欢会圆满举办，展现了退休老人的多彩晚年生活。

此前，艺术团成员只能在公园露天排练，社区得知后，将活动室打造成专属排练场地，解决了团队的场地难题。联欢会上，红歌联唱、器乐合奏、时装走秀等节目轮番上演，尽显老人风采。如今，日常排练成为团员们的生活常态，悠扬乐声成为社区独特风景。社区全力支持老年文艺团体发展，让老人们实现艺术梦，晚年生活更有乐趣、更有质感。(通讯员：李晗蕾)

广八路社区：守护老年健康

近日，武汉市洪山区珞南街道广八路社区联合七一七社区卫生服务中心，开展为期两天的65岁以上老年人免费健康体检活动，把专业医疗服务送到居民家门口。

为保障体检高效有序，社区通过线上线下多渠道全覆盖通知，重点关照独居、高龄及行动不便老人。活动

当天，工作人员提前到岗分工协作，现场科学分区、优化流程、备齐物资。工作人员化身“引导员”“服务员”“陪护员”，全程贴心陪护，协助老人登记、搀扶行动不便者，耐心为听力视力不佳的老人讲解流程。体检结束后，社区还准备了爱心早餐，细微之处尽显温情关怀。



关西社区：银龄守护暖春日

武汉市洪山区卓刀泉街关西社区联合多方力量，开展“银龄守护”社区公益讲堂，面向空巢、独居老人送上春季养生专属关怀。

讲堂由专业医师主讲，紧扣老年群体春季养生需求，讲解“春捂”核心要点，明确高血压、糖尿病等慢病老

人保暖关键部位，分享实用穿搭技巧；同时科普春季高发慢性病的诱发原因与防护方法，讲解饮食养生原则，满满干货让老人们收获颇丰。活动现场，志愿者全程贴心陪伴，耐心解答老人疑问，用细致服务将“银龄守护”落到实处。

“一户申请”解锁加梯新姿势！ 武汉2026加梯新政，便民不止一点点

2026年1月1日起，武汉既有住宅加装电梯便民新政正式施行。核心变化在于大幅降低启动门槛：一个单元内只要有一户业主提出意愿，社区或街道就必须启动意见征询程序，无需多户联名。

虽然启动变容易，但最终施工仍需满足法定表决门槛。根据新政，需由本单元专有部分面积占比三分之二以上且人数占比三分之二以上的业主参与表决，并经参与表决业主中面积和人数均达四分之三以上同意。

为配合新规，武汉推出多项配套便民措施：

审批提速：设立专项窗口，实行“一门受理、并联审批”，材料内部流转，限时办结。

资金支持：每部电梯可获财政补贴20万元，其中一半用于建设，一半用于后续运维；业主还可提取本人及配偶住房公积金用于加装。

成片推进：鼓励集中申报、统一采购和维保，以降低成本。

争议解决：提供协商、调解、听证等多元渠道化解邻里分歧。

申请渠道方面，居民可前往社区、街道或各区国有代办平台线下办理，也可通过“安居链”APP线上提交需求。

本次新政适用于已建成投入使用、有四层及以上(不含地下室)非单一产权住宅，且未列入房屋征收范围。

以下是武汉既有住宅加装电梯全流程办理清单、申请材料、表决/协议模板、补贴申领步骤，并附官方权威下载网址，均来自武汉市人民政府、市住建局官网及“安居链”平台武汉市人民政府武汉住房城更局武汉市人民政府。

权威下载入口(官方)

武汉市人民政府官网(政策+表单)

既有住宅增设电梯专题页(含流程、材料、模板)：

<https://www.wuhan.gov.cn/ztl/zfw/jyzzsdt/index.shtml>

武汉市政府武政规[2024]9号《市人民政府关于进一步促进既有住宅增设电梯工作的指导意见》(全文+附件)：

https://www.wuhan.gov.cn/gwfbpt/szf/whsrmzf/202406/t20240607_2413732.shtml

武汉市政府

武汉市住房和城乡建设局官网(指南+导则)

《武汉市既有住宅加装电梯工作指南》《指导手册》(含全套表单)：

https://zgj.wuhan.gov.cn/xxgk/xxgkml/qtzdgknr/jytabl/202510/t20251013_2659176.shtml

武汉住房城更局

《武汉市既有住宅增设电梯技术导则(试行)》：

https://zgj.wuhan.gov.cn/xxgk/zcfgyjd_1/qtzdgkwj/202506/P020250618603978455441.pdf

武汉住房城更局

“安居链”APP(线上申报+模板下载)

下载注册“安居链”APP→首页【电梯加装】→【工作流程/表单下载】

可下载：业意见表、申请书、授权委托书、加装协议书、联合审查申报表、公示意见书等全套模板。

武汉已有多个老旧小区遵循武汉“一户申请”新规，成功落地加梯项目：从启动、征询、审批到落地，全程依托新规的便民举措，既降低了加梯启动门槛，又通过高效审批、资金支持、争议协调等配套措施，破解了老旧小区加梯的常见难题，也切实体现了新规的民生实效，把实事办在群众心坎上。

开屏里社区：一户启动破解加梯难题



武汉市东西湖区吴家山街道开屏里社区明珠小区建于1998年，为非单

一产权四层以上步梯房，符合新规适用范围。2026年新规实施后，该小区业主郭征汉(同时担任业委会主任)作为“一户申请人”，向社区书面提出加装电梯意愿，社区立即启动本单元全体业主意见征询工作，全程提供协助，彻底打破以往“多户联名”的启动壁垒。

郭征汉主动牵头组织业主协商，借鉴前期加梯经验，采用阶梯式费用分摊方案(高层多分摊、低层少

分摊，一楼不出资)，妥善解决资金分摊争议。

依托新规配套的审批便利，该小区通过“安居链”APP线上提交相关材料，街道、区相关部门实行“并联审批”，大幅压缩办理周期。目前，该小区已有4部加装电梯投入使用，2部处于施工中，多个楼栋正在筹备阶段，切实惠及小区老年居民及高层住户，成为新规落地的典型示范。

(来源:东西湖发布)

宁康园社区：党建引领高效推进电梯焕新

武汉市经开区沌口街道宁康园社区建成已有30余年，部分高层住宅电梯服役超18年，设备老化、故障频发，居民换梯诉求强烈。2026年1月新规实施后，该小区1户业主向社区提出电梯更新(含加装配套优化)意愿，社区立即响应，启动全体业主意见征询工作，严格遵循新规表决要求。

社区党委以党建引领，发动工作

人员、网格员逐户上门解读新规及资金补贴政策，打消居民顾虑，最终首批涉及改造的20户业主全部签字同意，满足“专有部分面积占比≥2/3、人数占比≥2/3参与表决，参与表决中≥3/4同意”的法定门槛。依托新规“一门受理、并联审批”机制，社区联合施工方倒排工期，规范施工流程，严控施工噪音，确保新电梯如期投用，目



前运行平稳，切实提升了居民出行便捷度与安全性。

(通讯员:李华 王睿)

武汉市洪山区珞南街道武警石牌岭小区建于1999年，为8层步梯房，共168户居民，多数居民为老年人，“爬楼难”问题突出。2026年新规实施后，该小区1户业主作为申请人，向社区提出加装电梯意愿，社区立即启动意见征询及相关推进工作。

推进过程中，工作人员协助解决产权证明补办、资金分摊等难题，依据新规可提取住房公积金的政策，为部分业主缓解资金压力；同时享受每部电梯20万元财政补贴(50%用于建设、50%用于运维)，有效降低居民自筹成本。业主义采用“台阶分摊法”确定费用，全程公示收支明细，确保公开透明。目前，该小区首部加装电梯已竣工交付，采用平层入户设计，适配老年人需求，不少此前因爬楼不便搬离的居民已陆续搬回，后续多个单元也在筹备加梯事宜，充分体现新规的便民实效。

(来源:极目新闻)

珞南街道：破解痛点实现「电梯梦」

好男儿,当兵去!

一身戎装,一身担当;一纸通知,一生荣光。近日,一批热血青年告别家乡与亲人,带着青春的憧憬与家国的期盼奔赴军营、逐梦前行。

征兵风采

辽宁省沈阳市

连日来,沈阳市各区、县(市)纷纷以各具特色的方式,欢送新兵入伍。在新民市,2026年上半年入伍新兵车队巡游活动正在火热进行,人民群众自发涌上街头,夹道欢送家乡好儿郎。一场场独特的欢送仪式,一次次热烈的巡游活动,在辽沈大地大力营造了“一人参军,全家光荣”的浓厚氛围。据了解,沈阳市上半年入伍新兵将于3月16日陆续起程,奔赴座座军营,开启保家卫国的光荣征程。

湖南省岳阳市

3月15日下午,岳阳市2026年上半年新兵欢送仪式在英雄张超母校岳阳市第七中学大礼堂隆重举行。600余名身着戎装的优秀青年整装待发,他们即将告别家乡父老,奔赴绿色军营,开启保家卫国的崭新篇章。

广东省四会市

桔红玉翠,春和景明。簇新的新军装在温暖的阳光下熠熠生辉,骄傲的脸庞在鲜艳的红旗映衬下神采飞扬。四会各地隆重举行新兵欢送仪式,为即将光荣入伍的新兵送行。

湖南省浏阳市

3月14日,湖南省浏阳市2026年上半年欢送新兵入伍文艺焰火晚会在



中澳蓝鹰国防教育基地盛大举行,为100余名即将奔赴军营的浏阳新兵送上最真挚的祝福与最崇高的敬意。

这批浏阳优秀青年将带着家乡的嘱托与红色土地的滋养,奔赴祖国各地,把浏阳的红色精神与青春力量书写在强军征程上,让这片革命热土的荣光在军营中持续闪耀。

广东省雷州市

3月13日下午,广东省雷州市在雷湖文化广场隆重举行2026年上半年新兵入伍欢送大会,为即将开启军旅生涯的150余名入伍新兵送行。

江苏省连云港市赣榆区

3月15日,江苏省连云港市赣榆区隆重举行2026年春季入伍新兵巡

游暨集体宣誓活动。在“赣榆好儿郎,强军固国防”醒目标语的引领下,新兵们迈着铿锵的步伐,口号掷地有声,在万众瞩目下开启军旅新篇章。

巡游队伍返回赣榆区人武部,现场举行了简短而隆重的宣誓仪式。新兵们面向军旗庄严敬礼,齐声喊出“赣榆儿郎誓用热血青春卫华夏安宁”的铮铮誓言,饱含深情朗诵诗词《满江红》,汇成一曲关于奉献和担当的青春赞歌。

石家庄市新华区

连日来,石家庄市新华区组织形式多样的送兵活动,进一步坚定新兵参军报国志向。“上车饺子下车面”是北方地区的习俗,“百家饺子宴”更是新华区的传统,至今已经

举办了八届。

新兵们在“披坚执锐志在四方,强军有我不负韶华”横幅上郑重写下入伍誓言并合影留念。

系列送兵活动激励着这些有志青年在军营砥砺前行、淬火成长。新兵起运在即,他们与家乡挥手告别,大声喊道:“请乡亲们放心,我们一定当好兵,为家乡添光彩!”

褪去青涩,换上戎装,他们告别了舒适的生活,告别了父母的呵护,选择把青春的汗水洒在军营,把守护家国的责任扛在肩上,“好男儿,当兵去”,这不是一句口号,而是他们用青春作出的最坚定选择。

愿每一位新兵,此去淬火成钢、建功军营,带着一身荣光,不负时代、不负家国。

军人为何而战? 9岁男孩的回答全网刷屏

小兵大志



“军人为何而战?”“为中国崛起而战,为中国人民崛起而战”——这是一名9岁“小孩哥”的回答。

近日,四川宜宾,一网友在公园与

9岁男孩贾明辰偶遇,一番质朴又铿锵的对话,在全网刷屏,登上热搜。

当被问及长大后想做什么时,贾明辰眼神坚定、语气沉稳:“当兵,保卫

祖国边疆,让每一位人民的脸上都挂满笑容!”被问到为何想当兵,他从容答道:“我不仅是体育好苗子,也是射击好苗子,跑得也快,我适合当兵。”紧接着,贾明辰说“军人为何而战?”他的回答是:“为中国崛起而战,为中国人民崛起而战,同龄孩子应该为中华崛起而读书。”

短短几句,没有华丽辞藻,却满是少年赤诚与家国情怀,拍摄者曹鹏表示,“一个9岁的孩子,能在他口中说出这番话,其实当时我的心中是特别震惊和感慨的,所以我想把视频发到网络平台上,给大家分享,希望‘小孩哥’能够好好学习,健康成长,早日实

现自己的理想和抱负。”

对此,网友纷纷点赞,这才是少年应该有的模样!视频走红后,宜宾军分区积极协调驻地部队为这位怀揣军旅梦的小男孩,开启了一场特殊的国防体验之旅,在子弟兵的带领下,贾明辰和家人依次参观了荣誉室、宿舍、礼堂等,还现场学习体验叠“豆腐块”,体验了基础训练,观看了整齐规范的队列表演。

这一刻,贾明辰的小小梦想又一次在心中发芽,他对未来的自己许下誓言:“奋斗吧,军人!穿上你的军装去战斗吧!”

(本版均来源:中国军号)



相亲,一场成年人的情感觉醒

——从未婚到二婚,他们在这里重新学会爱

在婚恋的旅途上,有人带着旧伤,有人怀揣忐忑,有人紧闭心门。然而,幸福从未缺席,它只是换了一种方式,在你不经意间悄然而至。本期,我们走进几位普通人的故事,看他们如何在相亲中重新认识自己,学会爱与被爱。



二婚,不是将就,而是重生

苏晨36岁离婚,在争吵、冷漠与背叛中结束婚姻,把自己封闭了三年,不愿社交恋爱,坦言婚姻太疼不想再受伤。朋友偷偷安排相亲,他本是应付了事,却遇见同样二婚的秦素。她温柔安静,眼里有故事却无戾气。两人没有查户口谈条件,只是坦诚聊起过往的伤,彼此心疼。相亲后他主动靠近,倾诉迷茫与恐惧,她都温柔接住。三个月后,他牵起她的手说想再勇敢一次。二婚不是将就,而是受伤后更懂珍惜,好的婚姻是有人陪你重新开始。

晓慧38岁,离婚五年,那段婚姻耗尽她所有热情,委屈妥协却不被珍惜,她决心不再嫁人,一心扑在工作和孩子身上。母亲偷偷帮她报名相亲,她本想离开,却遇见温和稳重的杨舒。他没有轻视她带孩子,反而心疼她的不易,用踏实真心靠近,接纳她的孩子与过去。半年后他向她求婚,原来幸福从不会缺席,总会在你不再期待时悄然到来。

未婚,不是等待,而是勇敢

她叫琪琪,28岁母胎单身,不懂撒娇撩拨,面对喜欢的人只会紧张结巴。起初抵触相亲,



觉得太过功利,耐不住家人催促只好赴约。男生陈迪比她大两岁,做技术工作,话少却温和。见面没有敷衍问候,反而贴心安抚她的紧张,瞬间让她放松下来。两人志趣相投,聊纪录片、谈工作都十分同频,没有尬聊与刻意讨好。临走他主动加微信,相约分享影片。之后相处节奏舒服,约会时他细心记得她的饮食喜好,散步时真诚告白。一个月后,他认真向她表白,不善甜言蜜语却满心真诚,琪琪欣然答应。相亲从不是挑拣,而是在对方面前安心做自己。

他叫江宇,32岁母胎单身,不懂撩拨,面对女生常会局促躲闪。一场相亲,让他遇见爱情最舒服的模样。女生小婉笑容治愈,见他紧张领带歪斜,温柔提醒却不取笑,还主动分享经历帮他放松。加微信后,江宇笨拙又用心地学着关心:记得她爱喝的热可可,怕黑便多送一段路,为她恶补球赛话题。大雨夜他冒雨骑车接她加班,浑身

湿透也不在意。一个月后,他在江边紧张又认真地告白,坦言真心想与她共度余生。小婉含泪点头。

两段恋爱告诉我们:相亲不是爱情的降级,而是另一种相遇方式,帮我们避开无效暧昧,遇见同频又真心相待的人。

性商,亲密关系的温度计

在亲密关系里,我们常说情商、智商,却很少有人认真谈论决定一段感情温度的关键——性商。

对男人而言,性商不是浪漫技巧,不是强势占有,而是藏在细节里的克制与尊重。

周韬和魏婕结婚七年,依旧是身边人羡慕的模样。不是因为多浪漫,而是因为他身边,她永远安心。曾经的周韬也以为亲密是理所应当,直到一个深夜:妻子加班回家,疲惫不堪,他本能地靠近,却被轻轻推开:“我今天真的太累了……”换作以前,他可能会失落沉默。但那天,他只是轻轻抱住

她:“我抱你睡就好。”

就是这句话,让妻子红了眼眶。他明白了:最高级的性商,不是征服,而是心疼;不是索取,而是尊重。好爱情,不是多热烈,而是多安心。

对女性而言,性商从不是撩人技巧,更不是无底线迎合,而是对自我的接纳、对边界的坚守。

许清的前半生生活在“懂事”里:明明不适却勉强配合,明明疲惫却默默隐忍,直到被一句“你真扫兴”点醒。离婚后,她开始学习爱自己:不舒服就说“不”,不再把亲密当讨好,而是两颗心靠近后的自然流淌。

后来遇见真正懂她的人,她平静地说:“我很慢热,我需要安全感,请你尊重我。”正是这份清醒,让她格外迷人。

最高级的性商,是不讨好、不压抑、不卑微。懂得接纳自己,才会被人珍视;守住边界,才会被人尊重。先忠于自己,再拥抱爱情。

(感谢湖北婚姻研究会、武汉文艺家之家对本栏目的支持)



更多情感问题咨询请联系
艾老师 18164088687





5部治愈系短剧，抚慰你的精神内耗

《今生情定214》

网红博主苏念前往香格里拉寻找能带来幸福的“彩虹鸟”，却意外邂逅帅气康巴汉子巡山小伙农布，命定般的相遇让两人日渐生情，带苏念上山寻鸟的过程中农布却意外消失，苏念组织寻人却发现大家根本不记得农布这个人……爱人失踪、偷猎者又对彩虹鸟虎视眈眈，面对重重困境，圣地香格里拉能否保佑真心相爱的人拥有完美结局？



《九龙湖之有间客栈》

该剧以宁波九龙湖的秀美风光为真实背景，讲述几位性格各异的年轻人在经营一家湖畔客栈的过程中，如何相互支撑，共同守护梦想与爱情的成长故事。王子乙为获得电影投资，接受神秘任务，潜入由“刁蛮大小姐”阿娜经营的“有间客栈”意图将其搅黄。然而他精心设计的“拆台”计划，却阴差阳错地让客栈一次次“逆风翻盘”。王子乙在目睹阿娜面对危机时的勇敢、担当与真诚后，从“卧底”到情愫暗生。



《去温暖的地方》

90后女孩林夏，怀揣影视梦想回到家乡鄂尔多斯创业，组建团队拍摄微短剧，拍摄过程遭遇了重重意想不到的磨难和危机，在濒临绝望时，母亲倾囊相助、团队破釜沉舟，最终顺利完成拍摄。作品虽未成爆款，却以真挚的家乡情怀打动了观众，获得了家乡文旅局的青睐，签约新合作。团队在磨砺中成长，林夏在风沙中扎下了事业根基，亦收获了比成功更珍贵的温情。



《天生敌对报告》

讲述刚毕业的视频博主情侣吴焱与周淼因人生目标分歧（考编 vs 读博）冲动分手，却因MCN机构高价合约被迫假扮“情侣搭档”重启合作。二人账号迅速走红，关系逐渐回暖，却遭遇公司强势掌控创作、家族纠纷牵连等多重危机。最终，两人必须在事业与情感的复杂漩涡中，做出真正选择。



《是旷野啊》

讲述了法学毕业生李子轩投身西部计划来到申扎，与当地野保员和创业青年在琐碎日常中寻得心灵旷野的故事，展现了大美西藏广阔沃土带给年轻人的新视野、新风貌，传递了新的哲学思考。



来央视频APP 看更多免费好剧

心源性猝死,最该知道的关键知识

近期,又一起心源性猝死的悲剧引发广泛关注,再一次为我们的健康敲响警钟。

据国家心血管病中心统计,我国每年心源性猝死者高达54.4万例,相当于每天约1500人因此失去生命,且中青年群体占比逐年攀升。

心源性猝死往往发生突然、进展迅速,但并非毫无征兆。这篇文章为你整理最实用的识别、急救与预防知识,希望每一个人都能重视身体信号,把健康牢牢握在自己手里。

什么是心源性猝死?

心源性猝死,简单来说就是由心脏原因导致的、在症状出现后1小时内发生的非预期性死亡。患者之前可能有心脏病史,也可能表面上看起来非常健康。它有三个突出特点:突发、迅速、致命。

心源性猝死占有猝死原因的80%以上,其中90%与心脏病有关,如冠心病、心肌病、急性心肌梗死等。高强度运动、过度劳累、情绪激动、吸烟、酗酒等因素也可能会诱发心源性猝死。

你是高危人群吗?

心源性猝死的高危因素包括:

基础疾病:冠心病、心肌病、高血压、高血脂、糖尿病

不良生活习惯:长期熬夜、过度劳累、久坐不动、吸烟、过量饮酒

饮食偏好:高油、高盐、高糖饮食,肥胖

精神状态:长期高压、焦虑、情绪剧烈波动

家族史:直系亲属55岁前(男性)/65岁前(女性)早发冠心病或猝死史。

特别值得注意的是,《中国心源性猝死流行病学调查》显示,18岁至35岁人群占比,从2015年的12%,飙升到2024年的28%。

科学预防:

一戒 二控 三调 四改善

“一戒”:戒烟!烟草是心脏头号杀手。

“二控”:控体重、控“三高”(高血压、高血糖、高血脂)。

“三调”:

调饮食:多吃蔬果,少油少盐少糖;

调情绪:少生气,心态放平;

调节奏:别透支身体,学会减压。



“四改善”:

不熬夜,保证充足睡眠(成年人每天7-8小时);

多沟通,和家人朋友聊聊;
改善环境,工作生活别太压抑;
动起来,适度运动,别久坐不动;

运动安全:给心脏做“年检”。

对于热爱运动的人群,特别是40岁以上、长期熬夜、压力大、有心血管疾病家族史的人,在开始规律运动前,建议做一次全面心血管评估。

运动中如果出现以下任何症状,请立即停止,原地休息,必要时就医:

胸痛、胸闷、压迫感;
头晕、眼前发黑;
呼吸困难、喘不上气;
心慌、心跳“漏拍”;
上臂、背部、下巴放射痛。

心肺运动试验(CPET)是目前唯一能精准判断运动时心脏是否安全的检查,它能动态监测运动状态下的心脏功能,查出静息检查完全看不到的致命风险。

黄金4分钟: 急救流程必须掌握

心源性猝死的急救步骤

第一步:评估周围环境,确保现场安全。

第二步:对患者状态进行判断。
①意识:轻拍双肩,耳边大声呼唤。
②呼吸:观察患者胸部或腹部起伏有无喘息或异常呼吸(不超过十秒)。
③脉搏:同时触摸颈动脉有无搏动(非医务人员无需判断)。同时,大声呼救,指定在场人员拨打120急救电话,无在场人员时,自己迅速拨打,并同急救中心医务人员保持有效沟通。

第三步:若患者无意识,呼吸、脉搏消失,应立即进行胸外按压和人工呼吸。按压方式:双臂伸直一手掌紧贴患者胸壁,另一手掌重叠放在此手背上,手指交叉互握并翘起,掌根部用

力。按压位置:两乳头连线中点。按压幅度和频率:胸骨下陷5~6厘米(成年人),每次按压后胸廓充分回弹,双手不离开胸壁,频率100~120次/分。人工呼吸:清理气道异物,仰头提颏法开放气道,一手捏鼻,嘴巴张大包紧患者嘴唇进行缓慢持续1秒钟吹气,吹气时余光观察患者胸廓是否微微起伏,放松捏鼻再次进行吹气。按压和通气比例为30:2,按压和人工呼吸5个循环后重新评估患者的意识、呼吸和脉搏。

第四步:若有自动体外除颤器(AED),按照AED操作流程(AED设备都配有说明书,不要担心,按步骤操作)进行自动除颤,可大大提高急救成功率。

特别提醒

避免“魔鬼时间”运动:凌晨到上午10时是心血管疾病高发时段,被称为“魔鬼时间”。醒后尽量在床上躺一会儿再起床,老年人尽量不要在早晨锻炼。

疲劳时不运动:如果前一晚没睡好,或者连续几天加班,感觉身体被掏空,请放下跑鞋,休息。疲劳状态下的剧烈运动是猝死的重要诱因。

定期专项筛查:常规体检难以发现隐匿性心脏问题,有心脏病家族史、长期熬夜或高压工作者,建议每年增加24小时动态心电图、运动平板试验、心脏彩超等检查。

生命只有一次,健康不是未来才需要考虑的事,而是当下的每一天都该守护的底线。别让本该可以避免的悲剧一次次重演,从今天开始,重视心脏健康,学会倾听身体的声音。海军第九七一医院心血管内科24小时枕戈待旦,以专业的判断、迅捷的反应、精湛的技术,为患者提供最及时、最有效的生命保障,为您的“心”健康保驾护航!





第二十三届湖北省中老年才艺大赛 文艺类优秀作品展播回顾(四)

第二十三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。



作者:陈斌(黄石市)
作品:《幽谷静居》



作者:龙琼(襄阳市)
作品:《荆山流云》



作者:柯美霖(黄石市)
作品:《家园》



作者:杨明文(襄阳市)
作品:《一路高歌进山寨》



作者:岳玲(黄石市)
作品:《紫云流韵》



作者:廉新英(武汉市)
作品:《太行红韵》



作者:杨丽华(武汉市)
作品:《蝶恋花姿》



作者:平冬梅(宜昌市)
作品:《楚姬图》



舌尖踏青：一口鲜掉春日愁

春光作序，万物复苏。蛰伏一冬的土地悄然吐新，香椿在枝头冒出嫩芽，地菜铺满了田埂。这些来自山野江湖的馈赠，带着泥土的芬芳和春雨的滋润，争先恐后爬上湖北人的案板。用一场“鲜”的盛宴唤醒味蕾，一起来追赶春光，采一篮山野嫩芽，把这限定的春天，一口一口吃进心里。

猛火清炒 抢一口鲜

春天的湖北人，是和时间赛跑的美食家。

清炒藕带是初夏来临前的预告片。洪湖湖底淤泥肥沃，孕育出的藕带白、粗、脆、香、甜，藕农要在日出前驾船入湖，手指轻探淤泥，摸到脆生生藕节，麻利地抽出水。藕带斜刀切成段，猛火快炒，加点红椒蒜瓣，起锅前淋少许醋，入口是清脆声响，脆甜多汁，比水果还清爽。再过去些时日，它就长成了藕，这一口脆嫩便只能等来年。

泥蒿炒腊肉则是春天与冬天的完美邂逅。作为鄂菜系的代表名菜，泥蒿的脆嫩爽口与腊肉的醇香柔润在舌尖交织。

湖北人将经过一冬风霜的腊肉切薄片，下锅煸出晶莹油脂，再加入江边田埂疯长的泥蒿快速翻炒——泥蒿特有的清香被油脂激活，是鄂菜系里最春天的味道。

野葱是鄂西山里的开春第一鲜。山坡田埂上，野葱一簇簇冒出头，细长的叶子里藏着比家葱更浓烈的辛香。野葱切段，配上自家熏制的腊肉片，猛火爆炒，一口下去，浓烈山野气息直冲天灵盖。野葱炒鸡蛋也是最普遍的家常做法，野葱切碎打入土鸡蛋，加一点盐，筷子打散，热油下锅，蛋液迅速蓬松，野葱的辛香被蛋香温柔包裹，出锅装盘，黄绿相间，像极了春天的颜色。

田埂上的野芹菜是水边的春日精灵。沟渠河畔边一丛丛疯长，茎秆泛着水灵灵的绿。最家常的做法是与干辣椒同炒，猛火快攻，出锅前淋少许醋，入口咔嚓脆响。

滚水焯烫 留住清鲜

有些春味，无需过多修饰，一锅滚水便是最好的舞台。

凉拌莼菜是恩施利川的“水中珍品”。福宝山水库海拔1200米，山泉清澈，孕育出的莼菜叶片肥厚，裹着晶莹果胶。新鲜莼菜入沸水焯烫十余秒，过凉后加姜蒜、剁椒、生抽和香油拌匀。入口滑润，轻咬后嫩



芽在齿间绽开，脆嫩中带着清香。因着那层天然果胶，筷子夹不起来，非得用勺子一勺入口，仿佛饮下了一汪清泉。

凉拌槐花这道菜则温柔得多。选用尚未完全开放的槐花花苞，沸水轻焯30秒，保留脆嫩口感，过凉后挤干水分，只需盐和香油简单拌匀。或是和面粉拌匀上锅蒸，出锅后浇上蒜泥醋汁，入口淡淡清甜，仿佛把整个春天的温柔都含在了嘴里。槐花清肝明目，是春天里最温婉的养生小菜。

山沟里的折耳根入口有一股独特的气息。有人避之不及，有人爱之如命。切小段加糊辣椒、蒜末、酱油和醋凉拌，那股浓烈的山野味道昭示着春天的到来。

慢炖细煨 鲜香入魂

湖北人擅长用不同手法，让春鲜绽放出多样口感。

在湖北，芥菜被称为“地菜”或“地米菜”，有多种做法，它是春天最早报信的野菜，田间地头、河岸路旁随处可见那一抹鲜绿。

地菜春卷是春天最经典的仪式感。鲜嫩的地菜剁碎，与肉馅拌匀，包进薄薄的春卷皮里，入油锅炸至

金黄。外皮酥脆，内馅鲜美，咬开那一瞬间，地菜特有的清香混着肉汁涌出，烫并快乐着。从立春到三月三，这一口酥脆，迎接着春天的每一个节气。

地菜饺子的香气则飘散在荆楚大地的春天里。采回的地菜择洗干净，沸水焯烫去涩，捞出挤干切碎，再搭配肥瘦相间的肉馅和好。一锅沸水，几番沉浮，饺子端上餐桌，咬一口鲜香满溢，它不是山珍海味，却是一代代湖北人心中最温暖的春味。

香椿炒鸡蛋是家常菜里的顶流。焯过水的香椿切末，与鸡蛋液搅匀，入锅煎至金黄。香椿紧紧锁在金黄的褶皱里。夹一筷子，越嚼越有味，是春天最霸道的宣言。

蒸煮烙炸 品味脆嫩

湖北的春天，也经得起时间的熬煮。

腊肉炖春笋是山里人家的开春大菜。腊肉提前煮熟退盐，切厚片；春笋焯水去涩，切滚刀块。热油炒香姜片，下春笋翻炒，再加入腊肉和开水，中小火慢炖至汤汁渐收。腊肉的咸香慢慢渗进春笋的每一个孔隙，春笋的鲜甜又中和了腊肉的油

腻，出锅前撒上一把青蒜苗——这是多少湖北人儿时记忆里的妈妈味道。

地菜煮鸡蛋是三月三的仪式感。老人们说“三月三，地菜煮鸡蛋，一年头不痛”。铁锅里的水咕嘟咕嘟冒着泡，地菜的清香钻进鸡蛋壳的每一条裂缝，剥开时蛋白上晕开淡青色的脉络。这一碗，吃的是传统，喝的是安康。

黄石三鲜则是江湖的馈赠。阳新屯鸟、黄金湖甲鱼、西塞桃花鳊鱼，三种来自不同水域的鲜物，经名厨巧手烹制，或炖或烧或蒸，浓缩了黄石人对鲜味的极致追求。

巧手做粩 糍进春天

把春天揉进面团里，是湖北人留住春天的智慧。

水养粩粩是恩施咸丰山野间的时令记忆。学名鼠曲草的水养，在清明前长得最为茂盛。采回洗净切碎，与糯米粉拌匀蒸熟，再用木棒在石臼里反复揉搓至细腻柔韧，最后揪小块揉圆按扁，包入黄豆粉。刚出锅的水养粩粩又软又糯，一口咬下去，满是山野的清香。

黄冈软荻粩采用同样的鼠曲草，做出不同风味。嫩叶洗净捣碎后与糯米粉揉成浅绿色面团，包入黑芝麻糖馅或腊肉炒豆干，压成圆饼。微火烙制则外皮酥脆、内里软糯；上笼蒸熟则清香扑鼻、甜而不腻。

社饭是恩施土家族、苗族的传统“过社”美食。糯米拌入野葱、腊肉丁、蒿菜，一同蒸熟。饭粒油而不腻，腊香、菜香、米香交织，每一口都是对土地的感恩。

蒿子粩则是黄石厨师们的创新表达。选用蒿草，用开水烫熟后再用冷水冰镇，这样能保留泥蒿嫩芽独特的味道和翠绿的颜色。

蒿团内包裹各类馅料，放入蒸笼蒸好，从草绿色转为沉静的黛青色，咬一口，仿佛把整个春天的绿意都吃进了肚里。

(来源:湖北文旅)



2026年4月5日
农历二月十八

清明

思念如燕 穿云而来

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
- 9、经视直播热线 027-87311111

- 10.湖北之声 027-88899999
- 11.楚天交通广播 027-96122
- 12.楚天音乐广播 027-85761818
- 13.湖北经济广播 027-85781999
- 14.湖北生活广播 027-85768888
- 15.湖北经典音乐广播
027-85711616
- 16.湖北城市之声 027-85727666



春风巴士游武汉 邂逅满城绿与花

武汉,这座充满历史底蕴与现代活力的城市,在春日里焕发出别样的魅力。这个春天,不妨跳出常规旅行模式,在汉阳的樱花雨中穿梭,于汉口的老街巷里寻踪,乘环线列车将三镇风光尽收眼底。三种独特交通方式,串联起武汉的春日浪漫与城市记忆,带你解锁一场沉浸式的江城漫游。

汉阳巴士:穿越“一桥两山”的春日限定



近日,伴随着清脆的发车鸣笛,一辆装扮一新的双层观光巴士从黄鹤楼阅马场公交站准时发出,“妙遇汉阳·一路生花”春季巴士观光专线正式开通运营。这趟巴士不仅外观精美,车厢内更是春意盎然,扶手上缠绕着仿真樱花枝,车窗贴有樱花图案贴纸,置物架上摆放着赏花地图和巴士纪念车票,供游客免费取阅。

行驶途中,专业导游和随车志愿者讲述着景区历史与游玩攻略,身着古风华服的“花神”和“簪花郎”惊喜亮相,与乘客互动,车厢内欢声

笑语不断。随着巴士缓缓驶上武汉长江大桥,长江两岸的春意初显,龟山电视塔高高耸立,乘客们纷纷举起手机,记录下这美好的瞬间。

春季观光巴士线路融入全市“江汉揽胜”主题游线,也串起了汉阳春日最值得逛的打卡点。正值樱花季,不少游客选择在龟山东门站下车,火爆全网的早樱漫山盛放,大家纷纷驻足排队打卡。马路对面,重新开放的晴川阁同样人气高涨,登楼远眺,对岸黄鹤楼与长江全景尽收眼底。紧邻的晴川假日酒店,50余株临江樱花即将迎来最佳观赏期。

从晴川阁出来,搭乘专线下一站便是月湖风景区。南岸小森林深处的200余米美人梅小径正值花期,与龟山的喧闹不同,这里格外安静。湖岸边帐篷星星点点,露营野餐的身影随处可见。月湖旁,便是千年知音文化的发源地古琴台,白墙青瓦藏于春意之中,十分惬意。

专线运营周期将完整贯穿樱花季、清明节、“五一”假期等春季出游高峰,市民游客可一站式解锁汉阳春日限定体验。



武汉环线列车: 6元解锁的“复古浪漫”

近日,武汉东站开通“武汉东至武汉东”循环火车的消息引发网友热议。这趟4804次火车是武汉首趟市内铁路环线列车,于10时17分发车。列车由7节硬座车厢编组,总长约180米,设有约460个座位。走近车厢,复古气息扑面而来:墨绿色车身、蓝色布艺硬座套、可推拉白色窗帘、可开启的宽大车窗,仿佛让人回到了老式火车的时代。

中午12时08分,4804次列车稳稳停回武汉东站。历时1小时51分钟的环线之旅,让乘客们透过车窗看到了不一样的武汉。列车从武汉东站出发后,先后停靠汉口站、武昌站,最后返回武汉东站。沿途,乘客们透过车窗看到了黄鹤楼、武汉长江大桥、晴川阁、龟山电视塔等经典地标。

据铁路部门介绍,这趟环线列车不仅串联起武汉三大火车站,还与武汉东站始发的“新城快线”城际列车无缝对接。从鄂州、黄石、黄冈等周边城市乘城际列车抵达武汉东站的旅客,可直接换乘这趟环线列车,花6元就能环游江城,或在武昌站、汉口站中转前往全国各地。该环线列车每日开行4趟,全程票价为6元,6岁以下儿童免费,6到14周岁实行半价优惠。区间票价同样亲民,武汉东到武昌站3元,约25分钟;汉口站到武昌站2元,约20分钟。

三种独特的方式都让人感受到武汉这座城市的独特魅力。在这个春天,不妨约上亲友,搭乘巴士或火车,漫游江城,感受武汉的春日画卷。

(来源:综合信息)

汉口巴士:老街区的“时空穿梭机”

在汉口,一条贯穿历史风貌区的“风貌通”环游小巴成为市民和游客的新宠。两辆装饰精美的小巴士,一辆通体复古红色,一辆是樱花粉色,十分吸睛。乘客购买19.9元的车票后,当日可不限次数游览21个汉口热门打卡地。

踏上红色“金岸号”巴士,花砖样式的地板、墨绿色的座椅、红色丝绒窗帘、复古小吊灯,以及车厢侧面的武汉老照片,让人仿佛穿越时空。走进粉色“风貌号”巴士,则是一派萌趣风格,粉色的内饰搭配卡通马的元素,每个座位都配有可爱抱枕,座位旁还有USB充电口,非常适合亲子出游。

车辆从黄浦路出发,讲解员米先生拿着话筒,讲解着路过的站点和特色建筑。米先生是百万粉知识博主,同时是这个旅游线路讲解词的撰稿人。他介绍道:“前方我们要进入中山大道了,大家可以提前留意下:从即将经过的大连路开始,后面的郝梦龄路、张自忠路、沈阳路、山海关路,还有陈怀民路,这一串路名里都藏着厚重的历史。”

随着车辆的走走停停,乘客们经过蔡锷路、巴公房子、黎黄陂路、咸安坊、吉庆街、江汉路、



保元里、同兴里等一系列有看头、有热度、有故事的特色街区。米先生不仅介绍这些有名的打卡点,还会和乘客互动,提起那些不为人知的历史故事,让百年老汉口变得清晰可感。

这条线路既有老汉口的历史底色,又有烟火气十足的日常,还能体会到老街区的年轻活力,不管是文化深度游、亲子游、City walk都十分适合。



从江湖到职场,好剧连轴上阵

本月,各大视频平台齐发力,推出了涵盖古装传奇、都市励志、悬疑复仇、刑侦喜剧等多题材精品剧集。从江湖智斗到商海浮沉,从高智商复仇到跨界刑侦,每一部都看点十足,足以满足不同观众的追剧需求。



《云襄传之将进酒》

主演:陈晓、毛晓彤
播出平台:爱奇艺
定档时间:3月14日

《云襄传》续作,故事承接前作,隐居三年的云襄被迫重出江湖,面对沿海市舶司错综复杂的漕运之争,他联合旧友与新盟友,一路追踪线索直至朝堂权谋的核心。



《你好1983》

主演:周也、翟潇闻
播出平台:爱奇艺
定档时间:3月17日

讲述了现代女性夏晓兰意外穿越到1983年变成18岁农村女孩,通过努力考上大学,从卖鸭蛋、油饼起步创业,逐步涉足服装倒卖与房地产领域。在商海拼搏过程中,她破除谣言实现逆袭,并与周诚展开共同成长爱情故事。



《家事法庭》

主演:龚俊、任敏
播出平台:CCTV-1、腾讯视频
定档时间:3月17日

该剧以青年法官沈谢秩从刑庭调至家事庭为开端,讲述其与律师秦睿等法律工作者共同调解亲子矛盾、婚姻纠纷等民事案件的故事。通过案件调解过程中法律原则与人文关怀的融合,展现当代司法工作者践行初心、传递法治温度的职业历程。



《一树梨花一轻舟》

主演:汤梦佳、代高政、程宇峰
播出平台:爱奇艺
定档时间:3月18日

民国药皂千金朱洛梨新婚日遭未婚夫陷害灭门,侥幸逃生后改头换面化名姚笙笙,以姚家千金身份重返宋家复仇,以联姻为局,周旋于宋家兄弟之间,挑拨兄弟反目,在仇恨与真情交织中展开复仇计划。



《隐身的名字》

主演:倪妮、闫妮、刘雅瑟
播出平台:CCTV-8、腾讯视频
定档时间:3月18日

以女性群像视角展开双线叙事,围绕两代女性因一桩尘封20年的“水泥藏尸案”被重启调查而命运交织,融合学术剽窃、母女代际冲突与女性互助救赎的复杂议题。



《擒贼记》

主演:王骁、田曦薇
播出平台:CCTV-8、爱奇艺
定档时间:3月22日

该剧由刘海波执导,改编自紫金陈悬疑小说。讲述警察张一昂因匿名举报信赴三江口调查案件时,意外破获连环杀人案并锁定富商周荣犯罪团伙,在与当地蠢贼群体的荒诞互动中,张一昂逐步查明刑警队长被害真相并将真凶绳之以法的故事。



《冬去春来》

主演:章若楠、白宇、林允
播出平台:CCTV-8
定档时间:3月22日

故事的时间跨度从上世纪90年代到2018年。90年代的北京,一家月租120元的冬去春来小旅馆,见证了一群来自天南海北怀揣梦想的青年男女跌宕起伏的北漂生活。刻画了徐胜利、庄庄、沈冉冉、陶亮亮和曹野等五位北漂青年在艺术道路上的挣扎与成长。



《白日提灯》

主演:迪丽热巴、陈飞宇
播出平台:腾讯视频
定档时间:3月即将上线

故事构建了一个独特的世界观:寿命不过百年的凡人小将军段胥,与四百岁仍保持少女形态的鬼王贺思慕,在互相试探中逐渐了解彼此的过往伤痛与宏大志向,两人展开了一段禁忌之恋,试图以纯粹的爱意抵抗时间洪流的冲刷。



在婺源的金黄色花海里,遇见最美人间四月天

喜子欢乐旅行团再次携手中老年朋友们,开启五天的春游江西之旅!我们走进婺源花海、漫步徽派古村、探访瓷都匠心,沉浸式感受赣鄱大地的田园诗境与人文烟火。

此行第一站便是九华山大愿文化园,99米地藏圣像庄严宏伟,团员们围着佛脚一圈又一圈地接龙:“临时抱佛脚,福气跑不了”,欢声笑语为整趟旅程许下平安吉祥的好兆头。

随后前往翡翠谷,碧水清幽,潭水如翡翠般透亮。紧接着走进宏村,月沼与南湖倒映着白墙黛瓦,宛如水墨画卷;再到碧山书院,文风雅致,田园相伴,处处尽显徽州文人底蕴。一路南下,我们畅游新安江山水画廊,两岸春色连绵,船行江上如在画中游。

春意高潮,便来到婺源篁岭。万亩梯田油菜花肆意盛放,团员们漫步栈道,看薄雾绕古村、繁花映马头墙,纷纷举着手机定格春日油画,欢声笑语在花海间回荡,满眼金黄治愈了所有疲惫。

告别花海,最后一站奔赴景德镇陶溪川。红砖厂房文艺十足,创意市集琳琅满目,团员们饶有兴致地挑选青花摆件、手作茶具,在千年瓷都触摸匠心文脉,为旅程画上圆满句号。

五天时光匆匆,回忆格外珍贵。大家珍藏着花海美照,相约下次再同行,纷纷称赞:“跟着喜子去旅行,一路好心情!”湖北卫视《喜子旅行团》江西之旅,以贴心服务与精品行程,带大家遇见醉美赣鄱。想邂逅婺源花海、探秘瓷都魅力,赶紧拨打热线027-87377777,加入下一场欢乐旅程!



四条精品线路 带你遍览山河春色



山西全景

夕阳红火车 8天7晚游

喜子陪您游山西

1268 RMB/人起

发团日期:4月7日

贴心赠送 品尝山西大红枣

山西大红枣有“天然维生素”的美誉

享美食

山西特色菜肴: 碗托/肉夹馍
平遥牛肉/大同特色刀削面

壶口瀑布/王家大院/平遥古城/雁门关/云冈石窟/悬空寺
五台山/晋祠/太原古县城/乔家大院/山西醋坊
八路军太行纪念馆/皇城相府/应县木塔

从山西古建的厚重底蕴,到扬州三月的烟雨朦胧;从福建海滨的蔚蓝壮阔,到延安西安的红色情怀,四条精品线路同步上线。跟着《喜子旅行团》,在这个春天,用一场旅行遇见不一样的中国。

喜子带您

烟花三月下扬州

动车7日游

南京秦淮风光带
扬州瘦西湖
东关街
无锡拈花湾(含夜游)
苏州狮子林
姑苏枫桥
上海外滩
万国建筑博览群
杭州西湖
乌镇西栅深度游(白+黑)
体验江南水乡
湖州南浔-水乡婚礼体验
杭州西湖
河坊街品尝当地美食
西塘古镇(含游船)

南进杭出不走回头路

1299元 发团日期:4月11日

报名热线:027-87377777

独家-特别安排 旅途中安排提前入住酒店午休!休息好才能玩的好!

一精选住宿-
全程入住准四星酒店
升级一晚准五酒店

《喜子来了》栏目组全程拍摄记录游玩精彩瞬间

游玩体验更多,更具体验感

福建全景游

景点全覆盖 双动8日游

纯玩 无购物

报名热线:027-87377777

西安+延安双城品质游

《喜子来了》栏目组全程陪同 记录下您游玩的精彩瞬间

延安 西安 双城 品质双休7日游

发团日期:4月15日

1380 RMB/人起

不满65周岁补门票差265元

《喜子来了》栏目组全程陪同 记录下您游玩的精彩瞬间

西安博物馆(免费参观) | 兵马俑(免费参观) | 白鹿原影视城(自费) | 华山(自费)

热线电话:027-87377777

时尚碰撞历史 精华景点

黄帝陵、枣园革命旧址、王家坪革命旧址、杨家岭革命旧址
秦兵马俑博物馆、华清池、骊山、西安千古情、钟鼓楼广场
回民坊小吃步行街、白鹿原影视城、西安博物院、小雁塔
大雁塔广场、大唐不夜城、永兴坊、八路军办事处、大明宫广场

甄选美食

全程5早餐5正餐
晚餐自选小吃街

品质酒店

全程安排
携程三钻酒店
西安连住三晚

看不见的“肝脏刺客”：家庭用药避险策略

华润武钢总医院 中医科 王天柱

在很多人的印象中,肝脏是人体最“沉默”的器官,也是最“坚强”的化工厂。然而,在2026年的今天,随着新药的层出不穷和自我药疗的普及,一种名为“药物性肝损伤(DILI)”的隐形杀手,正悄然成为威胁中老年人健康的主要因素。根据最新的研究发现我国普通人群药物性肝损伤年发病率高达23.80/10万,这一数字甚至高于许多西方国家。作为家庭健康的守护者,我们该如何识别这些潜伏在药箱中的“刺客”?如何在治病的同时不伤身?本文将结合最新的医学共识,为您揭开药物性肝损伤的神秘面纱。

1. 认知刷新:从“西药独大”到“中西并重”

过去,我们往往认为只有抗生素、止痛药等西药才会伤肝。然而,根据近年来的指南和文献,我国DILI的致病谱正在发生显著变化。传统中药、天然药、保健品及其膳食补充剂已成为引发肝损伤的重要原因,这与欧美国家以抗生素和心血管药物为主的致病谱截然不同。

(1) 中药界的“黑名单”:并非所有草本都害人

在最新的研究中,有专家团队通过严格的德尔菲法,筛选出了12种具有明确肝损伤风险的常见中药。常见的DILI包括了何首乌、麻黄、补骨脂、番泻叶、黑升麻、雷公藤、千层塔、千里光、芦荟、白屈菜、黄药子及小柴胡汤。其中何首乌这是最令人痛心的案例。何首乌本为补益精血之良药,却也是导致肝损伤的“头号通缉犯”。最新研究发现,其致肝损伤机制复杂,涉及线粒体功能破坏和免疫炎症反应。避险策略一般建议严禁超剂量、长期盲

目服用。土三七(与菊三七区分)请注意,药典中的“三七”通常指田七,而民间常用于跌打损伤或“偏方”治疗肝病的“土三七”,含有吡咯里西啶生物碱,可导致严重的肝窦阻塞综合征(SOS),这种损伤往往是不可逆的,致死率极高。其中麻黄、番泻叶、千层塔、芦荟及小柴胡汤通常停药后可迅速恢复,但应避免再次使用。

(2) 西药的“隐形地雷”:救命药也可能变“毒药”

他汀类药物(降脂药):作为心血管疾病的“守护神”,他汀类药物(如阿托伐他汀)的安全性总体良好,但却是报告例数最多的药物之一。最新数据显示,其肝损伤多发生在治疗初期的3-4个月内,通常具有自限性(停药后可恢复)。

抗结核药与抗生素:利福平、异烟肼等依然是高风险药物。在抗结核治疗中,肝损伤的发生率较高,因此必须在医生指导下进行,并配合保肝药物。

非甾体抗炎药:感冒退烧用的对乙酰氨基酚(扑热息痛)、止痛用的布洛芬等。致命误区:许多感冒药复方制剂中都含有对乙酰氨基酚,如果为了快点好,同时服用多种感冒药,极易导致药物叠加过量,引发急性肝衰竭。

抗生素:如四环素类、大环内酯类,是欧美国家DILI的主要诱因。

值得注意的是,抗肿瘤药物(如甲氨蝶呤)和激素类药物(如何莫昔芬)也被新增为肝损伤高风险药物,老年人在使用这些药物时需格外谨慎。

2. 科学解码:为什么同样的药,有人没事,有人却“中毒”?

肝脏处理药物的过程分为两个阶段:第一阶段像给药物“贴标签”,第二阶段则是将其“溶解”成可排出体外的形式。这个过程需要肝脏细胞中的特殊酶系统参与,而这些酶的活性和数量有限。当药物进入肝脏时,会先通过“首道关卡”即首过效应。这意味着口服药物必须先经过肝脏的“安检”,部分药物被拦截并分解。这个过程就像快递包裹经过分拣中心一样,肝脏作为药物代谢的主要场所,承担着繁重的任务。药物过量或混用不当会导致“解毒工人”被压垮。药物性肝损伤之所以防不胜防,是因为它具有极强的“个体差异性”。比如特异质型差异(不可预测性)是目前医学最难攻克的部分。它与剂量无关,往往发生在少数过敏或代谢特异体质的患者身上。代谢也存在差异,每个人的肝脏中都有细胞色素P450(CYP450)酶系,负责代谢药物。有的人这种酶活性高,有的人活性低,药物在体内蓄积就会中毒。最后是免疫反应差异,药物或其代谢产物可能作为“半抗原”,激活人体的免疫系统,导致免疫细胞攻击肝脏。

3. 谁是药物性肝损伤的“高危人群”?

(1) 老年人:随着年龄增长,肝脏的代谢能力下降。60岁以上老人的肝脏像“老化的机器”,处理药物的速度变慢。因此,老年人在用药时剂量通常需要减至成人量的1/2至2/3,且同时服用的药物不宜超过4种。

(2) 孕妇:虽然孕妇发生药物性肝损伤的总体比例较低,但肝脏负担加重使某些药物更

容易造成伤害。例如,四环素类抗生素可能通过胎盘影响胎儿肝脏发育。对乙酰氨基酚在短期小剂量下相对安全,但长期或大剂量使用可能增加儿童神经发育问题的风险。

(3) 肝肾功能不全者:这类人群的肝脏“工厂”已经超负荷工作,再次用药就像往已经满负荷运转的工厂送入更多原料,可能导致严重后果。

4. 肝损伤识别信号

DILI的早期症状往往不典型,容易被误认为是“感冒”或“疲劳”。

消化道症状:乏力、食欲减退、厌油、恶心、呕吐、右上腹不适。

体征变化:皮肤和巩膜黄染(黄疸)、尿色加深(浓茶色)、大便颜色变浅、皮肤瘙痒。

过敏表现:发热、皮疹、关节酸痛。

注意:如果在用药期间(通常1-4周)突然出现上述症状,必须高度怀疑DILI。

紧急处置:立即停药,一旦怀疑是药物引起的肝损伤,停药是首要的、也是最关键的措施。不要因为担心原发病恶化而犹豫,因为大多数DILI在停药后可以完全恢复。去医院正规治疗。

5. 结语:

敬畏药物:无论是中药还是西药,都要按医嘱使用,不超量、不长期、不乱搭配。

相信科学:出现不适及时就医,不轻信偏方,不盲目自信“自愈”。

定期体检:尤其长期服药的中老年人,肝功能检查是必须的“护身符”。

重症肺炎咋判断?这几个危险信号一定要警惕

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 杨冰

肺炎是常见的呼吸道感染疾病,大多数情况下经过规范治疗可以顺利康复。然而,当肺炎发展为重症时,病情进展迅速,可能危及生命。据统计,重症肺炎的死亡率可达30%-50%,因此早期识别危险信号、及时干预至关重要。很多人误以为“发烧越高病情越重”,实际上重症肺炎的表现往往更为隐匿和复杂。本文将为您梳理四个必须警惕的危险信号,帮助您和家人在关键时刻做出正确判断。

1. 呼吸困难进行性加重,静息状态下也喘不上气

普通肺炎患者通常在活动后感到气促,休息后可缓解。但重症肺炎患者会出现持续加重的呼吸困难,即使在安静躺着或坐着时也会感到明显气短、憋闷。具体表现为呼吸频率明显增快(每分钟超过30次),需要用力呼吸或张口抬肩辅助呼吸,严重时甚至出现“三凹征”——即吸气时锁骨上窝、胸骨上窝和肋间隙明显凹陷。患者常描述“像被石头压在胸口

”或“怎么也吸不够气”。这种缺氧状态若不及时纠正,会迅速导致多器官功能衰竭。值得注意的是,老年人或慢性病患者可能因身体机能减退,呼吸困难表现不典型,反而表现为意识模糊或嗜睡,家属需格外留心。

2. 持续高热不退或体温不升,常规抗生素治疗无效

发热是肺炎的典型症状,但体温异常本身也是判断病情严重程度的重要指标。一方面,如果患者持续高热(39℃以上)超过3天,且使用常规抗生素治疗后体温仍无下降趋势,提示感染可能由耐药菌、病毒或真菌引起,或已发展为脓毒症。另一方面,更危险的信号是“体温不升”——部分老年患者、免疫力低下者或病情极重者,机体反应能力差,反而不发烧甚至体温低于正常(35℃以下),这往往意味着免疫系统已无力应答,病情更为凶险。此外,伴随高热出现的寒战、皮肤花斑、四肢冰冷等循环不良表现,也提示感染可能已引发全身炎

症反应综合征,必须立即就医。

3. 意识状态改变,出现嗜睡、烦躁或认知障碍

肺部感染致缺氧和毒素堆积,大脑最早受累。肺炎患者若精神状态改变,如老人突然嗜睡、叫不醒,或烦躁不安、胡言乱语、定向力障碍,这是重症肺炎重要警示,医学上称“肺性脑病”或脓毒症相关脑病,提示机体严重缺氧或感染中毒。儿童可能表现为异常哭闹、拒食、眼神呆滞或抽搐。伴随呼吸系统症状的意识改变应视为急诊指征,延误治疗可致不可逆脑损伤。

4. 血压下降、尿量减少,出现多器官功能受损迹象

肺炎累及循环系统引发脓毒性休克时,患者会有血压下降(收缩压低于90mmHg或较基础值降低40mmHg)、四肢末端冰凉、皮肤瘀点或紫绀、尿量明显减少(每小时少于30毫升)等表现。这表明感染引发全身微循环障

碍,心脏、肾脏等重要器官缺血受损。部分患者还会出现消化道症状,如严重腹胀、肠麻痹、应激性溃疡出血,或因肝功能异常出现黄疸。多器官功能障碍是重症肺炎终末阶段标志,死亡率高,需在重症监护室进行生命支持和器官功能维护。而且,有慢性心肺疾病、糖尿病、肾功能不全等基础病的患者,这些恶化信号可能来得更快更猛。

5. 结语

重症肺炎并非不可战胜,关键在于“早发现、早识别、早转诊”。如果您或家人确诊肺炎后,出现上述任一危险信号——特别是静息呼吸困难、意识改变、持续高热或血压下降——请立即拨打急救电话或前往医院急诊科,切勿在家观察等待。高危人群(65岁以上老年人、5岁以下儿童、孕妇、慢性病患者、免疫功能低下者)更应密切监测病情变化,建议在确诊初期就考虑在具备重症救治能力的医院就诊。

痔疮的“三生三世”:内痔、外痔、混合痔,你到底属于哪一类?

武汉市蔡甸区人民医院医院 肛肠科 张汉宏

在肛肠科诊疗中,痔疮是发生几率极高的病症之一。虽然痔疮不会对生命健康造成威胁,但带来的便血、疼痛、瘙痒等症状,严重影响正常生活。当前广大读者对于痔疮疾病的认知较为模糊,使其无法区分混合痔、内痔及外痔。本文将系统梳理不同痔疮症状,助力读者在掌握疾病类型的同时,做出科学应对策略。

1. 外痔

外痔主要在齿状线以下,诱发原因与肛周皮下静脉丛扩张或出现结缔组织增生有关。由于外痔会受到神经直接支配,使得疼痛感极为明显。

症状表现:若为炎性外痔,症状一般为感染后肛周组织的红肿热痛,且有大量分泌物排出;若为血栓性外痔,症状一般为突发性的剧烈疼痛,且肛门外会有青紫色硬结组织,病因与皮下血管破裂导致血管淤积有关;若为结缔

组织型外痔,表现一般为肛门口边缘出现的柔软赘生物,诱因与炎症刺激有关,患者一般无明显疼痛感。

高危因素:包括体重超标、频繁腹泻及排便习惯不佳等。

如何自测:若发现肛门口周边触摸到明显的疼痛性肿物,可能是血栓性外痔。而触摸到赘生物但无疼痛感,极大可能为结缔组织型外痔。

2. 内痔

内痔一般在肛门口齿状线以上,形成原因与直肠末端黏膜下静脉丛曲张有关。由于内痔位置较深且隐蔽,绝大多数患者一般无明显症状,但典型表现为便血。

症状表现:内痔在早期阶段,患者仅为排便时出现喷射或滴落的鲜红色血液。在不断进展过程中,患者可能出现早期内痔脱出但自行回纳,发展至后期可能需要手动推回,并有肛

门潮湿感、分泌黏液等症状。

高危因素:包括长期饮酒、便秘、久坐久站及妊娠。

如何自测:若发现便血但无疼痛感,且血液独立于粪便表面,一般为内痔。若发现突出物性质柔软且可手动回纳,需进行疾病类型诊断。

3. 混合痔

混合痔一般有内痔及外痔的共同特征,是痔疮最为严重的表现。

症状表现:混合痔患者一般会同时出现瘙痒、便血、坠物脱出及疼痛感,且脱出物一般为环状或梅花状。较为严重时,肿物脱出可能无法回纳,诱发坏死及嵌顿,使其出现剧烈疼痛感。

高危因素:如合并肛肠疾病但未及时就诊。

如何自测:若发现便血并有肛门口肿物疼痛感、

脱出物范围较大时,要高度警惕是否为混合痔。

4. 不同痔疮如何应对?

内痔:轻度内痔可进行局部用药、温水坐浴或饮食调整方式。若为重度者,需前往医院进行针对性治疗,包括手术或注射硬化剂等。

外痔:对于结缔组织型外痔,要保持良好的个人卫生,严重时需进行手术治疗。若为血栓性外痔,在早期阶段可进行冷敷缓解疼痛感,48小时后进行热敷加速肿物的吸收。若发现血栓组织较大,要前往医院进行手术剥离治疗。

混合痔:混合痔患者要开展如外剥内扎术或吻合器痔上黏膜环切术等手术形式。

5. 结语

对痔疮疾病进行准确分类,是当前做出个体化治疗的重要依据。广大读者朋友们要记住,虽然痔疮事小,但却与生活质量息息相关,避免因尴尬心理导致病情延误。

腰酸背痛易骨折，警惕骨质疏松找上门

武汉市第六医院 内分泌科 王芳

很多中老年人常出现腰酸背痛、浑身乏力的情况，大多觉得是年纪大了的正常现象，往往不当回事，直到轻微磕碰就发生骨折，才发现是骨质疏松在作祟。骨质疏松是常见的骨骼退行性疾病，早期症状隐蔽，很容易被忽视。日常反复的腰酸背痛、肢体乏力，都是身体发出的预警信号，及时警惕、尽早干预，才能守护骨骼健康。接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 骨质疏松的常见预警信号

(1) 腰酸背痛是核心早期表现

腰酸背痛是骨质疏松最典型的早期症状，疼痛多沿脊柱向两侧扩散，久坐、久站后会明显加重，卧床休息后稍有缓解。很多人会把这种疼痛当成腰肌劳损、腰椎问题，忽视了骨骼本身的病变，延误了干预时机。

(2) 身高变矮驼背是进展期信号

要是发现自己比年轻时矮了好几厘米，或

者慢慢开始弯腰驼背，就说明骨质疏松已经加重了。这是因为骨头里的钙流失太多，密度下降，脊梁骨的椎体承受不住身体重量，慢慢被压变形了。

(3) 脆性骨折是最严重的症状

骨质疏松发展到一定程度，骨头会变得特别脆，就算是弯腰搬东西、用力咳嗽，都可能引发骨折，最常见的就是脊柱、髌部、手腕这些部位。

2. 骨质疏松的高发人群

(1) 绝经后的女性群体

女性绝经之后，体内雌激素水平会快速下降，骨头里的钙就像没了“保护罩”，流失速度特别快，骨密度下降的速度远超过男性，是骨质疏松最高发的人群，绝经年限越长，发病风险越高。

(2) 65岁以上的老年男性

男性到了65岁以后，体内睾酮水平会慢

慢下降，骨头长新骨的能力变弱，再加上常年不良习惯的累积，骨密度会明显下降，骨质疏松的发病风险也会大幅升高，可别觉得这是女人才会得的毛病。

(3) 有不良生活习惯的人群

平时长期久坐不动、吃饭挑食节食、常年抽烟酗酒、咖啡浓茶不离手的人，会影响钙的吸收和骨头的正常代谢，加速骨量流失，很可能年纪不大就提前出现骨质疏松。

3. 科学预防骨质疏松的核心方法

(1) 科学补充钙质与维生素D

平时吃饭多吃点牛奶、豆制品、深绿色蔬菜这些含钙丰富的食物，同时多出门晒晒太阳，每天晒半小时左右，帮身体合成维生素D，才能让钙更好地被吸收。

(2) 坚持适度运动强健骨骼

每周坚持做点温和的运动，比如快走、打

太极拳，再搭配点简单的力量训练，运动能刺激骨骼代谢，增加骨密度，还能练强肌肉，减少摔倒骨折的风险。

(3) 改掉伤骨的不良生活习惯

及时戒烟限酒，减少咖啡、浓茶、碳酸饮料的摄入，避免长期久坐，规律作息，减少会加速骨量流失的行为，为骨骼健康打下基础。

(4) 定期做骨密度筛查早干预

高危人群要定期进行骨密度检测，及时了解自身骨量情况，发现骨量下降尽早干预，避免骨质疏松持续发展，做到早发现、早预防、早治疗。

4. 结束语

骨质疏松不是不可避免的衰老现象，更不是小问题，不要把日常的腰酸背痛当成正常衰老，及时警惕身体发出的预警信号，从日常饮食、运动、习惯入手做好骨骼养护，就能有效延缓骨量流失，远离骨质疏松的困扰！

别再被你的“苗条的身材”骗了

武汉市汉阳医院 心血管内科 杨鸟

1. 你所谓的“身材纤细”真的就是健康天花板吗？

作为一名瘦子每当逢年过节，走亲访友、聚会时我常常听到大家对我说“真羡慕你怎么吃都不胖”。在以瘦为美的审美下，“天生瘦子”似乎自带健康buff。但是真如上述所说吗。作为一名心内科医师在临床中常常遇见拿着体检报告血脂异常，但BMI正常、甚至偏瘦的年轻人，高血脂、脂肪肝这类问题也不再是肥胖人士的“专利”。“瘦”也不是高血脂的“免罪金牌”。

2. 那么“血脂异常”究竟指什么呢？

一是总胆固醇(TC)小于5.18mmol/L以下；二是甘油三酯(TG)小于1.7mmol/L；三是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)一般低于3.4mmol/L；四是高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)，男性大于1.0mmol/L，女性大于1.3mmol/L。

3. 为什么越来越多的“瘦子”也出现了“血脂异常”呢？

(1) 营养不良型“瘦”，看似瘦，实际体脂已经爆表了：这类人以年轻人人居多，平时爱吃垃圾食品，但优质蛋白摄入严重不足。这种“热量够但营养缺”的饮食模式，会导致：微量元素及矿物质的缺乏，容易出现疲乏、脱发、免疫力的下降；肠道菌群的失衡、消化功能减弱，看似“吃得不多”，实则是肠道无法吸收营养，长期可能诱发消化疾病、皮肤问题甚至神经系统症状。

(2) “脂包骨”才是健康“杀手”：“脂包骨”是指正常体重的肥胖，这类人缺乏锻炼、通常肌肉少、骨骼和内脏外被脂肪包裹的身材，虽然BMI正常，但可能体脂和内脏脂肪都高，甚至已经出现了代谢问题。因此有一些人很瘦还查出有脂肪肝的原因，并且这类人群患糖尿病、高血压和代谢综合征风险显著增加。

(3) 生活习惯“拖后腿”：熬夜+久坐，血脂悄悄升高。长期的办公室久坐，休息也是坐着聊天、吃饭，血液流动变慢，脂肪更容易沉积在血管壁上；经常熬夜打牌、追剧，会影响肝脏的修复与代谢功能，导致血脂合成增加、分解减少；

4. 那么“瘦子”在面对血脂异常时又该怎么办呢？

其实无论胖瘦，管理血脂的原则是相通的：

(1) 定期体检：不要只看体重，至少每年检查一次血脂四项。尤其是有心脑血管疾病家族史的瘦人，更要高度重视。

(2) 调整饮食结构：严格控制添加糖和精制碳水，用全谷物、杂豆、薯类代替部分主食。

选择健康脂肪，如橄榄油、坚果、牛油果，少吃饱和脂肪(动物油、肥肉)和反式脂肪(油炸食品、糕点)。

保证优质蛋白和膳食纤维，多吃蔬菜、水

果和鱼类。

坚持规律运动：每周至少120分钟中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳)，结合力量训练，减少内脏脂肪，提升代谢水平。

戒烟限酒，管理压力，保证睡眠。

遵医嘱用药：如果通过生活方式干预3-6个月后，血脂仍不达标(特别是LDL-C)，切勿因为“是药三分毒”的偏见拒绝服药。他汀类药物等是经过科学验证能有效降低心血管风险的重要手段，需在医生指导下长期坚持服用。

最后总结一下：体重只是健康的粗略尺子，而非精确的仪表盘。血脂高低与体重有关，但更与饮食质量、生活方式及代谢功能紧密相关。不要再被“苗条的身材”所迷惑，科学体检、膳食均衡、积极运动，才是守护血管健康的永恒真理。

中药饮片也有保质期？教你识别中药饮片变质信号

武汉市第九医院 药剂科 冯晨

很多家庭都会常备一些中药饮片，用于日常调理、防病治病，不少人还觉得中药饮片没有保质期，久放也是可以放心使用。其实这种认识并不科学，中药饮片和其他药品一样，会随着存放时间、环境条件发生变化，有效成分会逐渐流失。变质的中药饮片不仅会失去原有药效，还可能产生有害物质，直接影响用药安全。因此，了解中药饮片的保质期，学会辨别变质信号，对每一位使用者都十分重要，接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 中药饮片是否存在保质期

(1) 中药饮片都有相应的保质期：中药饮片并不是可以无限期存放的，绝大多数中药饮片都有一定的保质期，饮片内部的有效成分会在长期放置过程中不断分解、挥发或氧化，药效会随之下降，因此我们不能将中药饮片视为永久有效的药品。

(2) 不同类型中药饮片保质期不同：植物类、动物类、矿物类、贝类及化石类等中药材，保质期存在明显差异。根及根茎类保质期相对较短，矿物类、贝类、化石类等药材相对稳定保质期相对较长，我们在使用和存放时，要根据饮片的种类区别对待，不能统一按照一种方式存放。

(3) 储存条件直接影响保质期：中药饮片能放多久，和存放环境的温度、湿度、光照和通风情况都有很大关系，如果把中药饮片放在温度高、湿气大、又被阳光直晒的地方，就很容易提前变质，而放在阴凉、干燥、空气流通的地方，就能更好地保持药效。

2. 常见中药饮片变质信号

(1) 霉变：发霉是中药饮片常见的变质情

况，主要就是药材表面长出白、灰、绿、黑等颜色的霉斑，还会闻到一股刺鼻的霉味，发霉后的中药饮片会产生黄曲霉素，就算洗干净、重新晒干，也不能再继续使用。

(2) 虫蛀：虫蛀大多出现在根茎类的饮片上，被虫蛀过的饮片表面会有细小的孔洞，里面也会被虫子啃坏，严重时还会掉渣、掉粉，甚至能看到虫子和虫粪，这样的中药饮片有效成分易流失，饮片被污染，不能再正常使用。

(3) 颜色发生异常改变：中药饮片都有原本的颜色，如果发现中药饮片颜色明显变深、发黑、发灰、褪色或者没有光泽，就说明饮片已经氧化，内部成分也发生了变化，我们在使用前一定要仔细辨认，颜色变化太大的中药饮片尽量不要用。

(4) 气味出现明显变化：含挥发性成分的中药饮片，原来的药香味就会变淡甚至消失；含有油脂的中药饮片，变质后会出现油脂变质的哈喇味。气味的变化能直接闻出饮片新不新鲜，我们只要要闻一闻，就能大致判断饮片还能不能用。

(5) 质地与湿度异常：含有黏性成分、含水量较高中药饮片常会出现受潮、发黏等现象，用手捏会感觉潮湿、发软、黏手，说明饮片已经吸潮变质，同样不建议继续服用。

3. 结束语

中药饮片并非越陈越好，及时识别变质信号、规范做好储存管理，才能保证用药安全与效果。希望大家都能树立正确的中药饮片使用观念，科学、安全、有效地使用中药饮片，让中药饮片真正为健康服务！

无痛诊疗新时代，让就医体验“轻”起来

武汉市蔡甸区人民医院 麻醉科 范志伟

在科技日新月异的今天，医疗领域也迎来了深刻的变革。曾经看病时出现的冰冷的器械、刺鼻的消毒水味，难以忍受的疼痛，这种对诊疗过程的本能抗拒，不仅给患者带来巨大的身心折磨，有时甚至会延误最佳治疗时机。如今，随着医学理念的进步和麻醉技术的发展，“无痛诊疗”与“舒适化医疗”正从概念走向现实，让就医体验变得前所未有的温暖与轻松。

1. 无痛诊疗核心点有哪些？

(1) 迭代升级的麻醉技术：麻醉，这个曾经被简单理解为“打一针、睡一觉”的环节，如今已发展成一门集精准化、可视化、智能化于一体的高精尖学科。过去，麻醉深度和药物剂量很大程度上依赖医生的个人经验，而今，智能化监测系统让麻醉过程变得“看得见、摸得着”，让“睡一觉”的过程更加平稳、安全。从术前精准评估，到术中智能调控，再到术后智慧复苏，麻醉技术正从单一的术中环节，拓展为覆盖“术前-术中-术后”全周期的生命机调控体系，让舒适化医疗的边界不断延伸。

(2) 多模式镇痛的应用：如果说精准麻醉技术是实现无痛的“术”，那么多模式镇痛理念则是其背后的“道”。它摒弃了传统依赖单一、大剂量阿片类药物的镇痛模式，转而采用“组合拳”策略，通过联合使用作用机制不同的多种镇痛方法，实现“1+1>2”的协同效应。

2. 无痛诊疗场景有哪些？

(1) 胃肠镜检查被誉为诊断消化道疾病的“金标准”，而传统胃肠镜检查带来的呛咳、恶心、腹胀、腹痛等强烈不适感，让许多人望而却步。无痛胃肠镜的出现，彻底改变了这一局面。检查开始前，麻醉医生通过静脉注射短效

的镇静镇痛药物，十几秒内，患者便会进入一种类似自然睡眠的状态，对检查过程完全无感。检查结束，药物很快代谢，患者通常在几分钟到十几分钟内便会自然苏醒，不仅没有任何痛苦的记忆，休息片刻后即可离院。

(2) 在口腔科，通过笑气吸入镇静、静脉镇静等多种方式，可以有效缓解患者的紧张焦虑情绪，消除疼痛感，让患者在放松甚至浅睡眠的状态下完成治疗。

(3) 无痛分娩让生产过程不再“撕心裂肺”的剧痛。通过硬膜外麻醉方式，可以将分娩疼痛降至可忍受的范围，让产妇在清醒、舒适的状态下迎接新生命的到来。

(4) 在宫腔镜检查、无痛人流、部分微创手术乃至癌症患者的疼痛管理中，舒适化医疗都扮演着至关重要的角色。

3. 无痛诊疗如何保障安全？

(1) 术前全面评估，包括病史、过敏史、身体状况、气道风险等，制定个体化的麻醉方案，排除禁忌症。

(2) 全程监测患者的心率、血压、血氧饱和度、呼吸等关键生命体征，并随时准备处理可能出现的紧急情况。

(3) 术后送至复苏室观察，直至意识完全清醒、生命体征平稳，并被告知注意事项后方可离开，确保远期安全。

无痛诊疗技术，让医疗行为不再冰冷，让患者在追求健康的同时，也能享受到应有的尊严与舒适。未来，随着科技的不断进步和舒适化医疗理念的深入人心，我们有理由相信，一个“无痛、无恐、无憾”的就医环境将触手可及，成为每一个生命都值得拥有的基本权利。

老年反流性食管炎总烧心？分清诱因，规范治疗才能少遭罪

华润武钢总医院 罗妮

反流性食管炎是老年人常见的消化系统疾病，但不少老人把它当成“老胃病”，随便吃点胃药就应付，结果病情反复，越拖越重，其实，老年人患反流性食管炎有特殊原因，只有分清诱因、规范治疗，才能真正摆脱“烧心”折磨，本文则就相关知识为大家展开科普讲解。

1. 烧心不是“心”的问题，而是食管在抗议

很多老人一出现胸口烧灼感，就担心是心脏出了问题，其实烧心和心脏并无什么关系，罪魁祸首是食管和胃之间的“阀门”出了故障。我们的食管下端有一个叫“食管下括约肌”的肌肉环，它就像一道天然的阀门，正常情况下，吃饭时阀门打开，让食物顺利进入胃部；食物进入后，阀门就紧紧关闭，防止胃里的东西反流回食管。但随着年龄增长，这道“阀门”会逐渐老化、松弛，就会出现烧心的情况。胃里的食物混合着胃酸、胃蛋白酶，本是用来消化食物的“利器”，一旦反流到食管，就会像强酸一样腐蚀食管黏膜，导致食管黏膜充血、水肿甚至糜烂，这就是反流性食管炎。而烧心，就是胃酸刺激受损食管黏膜产生的强烈烧灼感，通常从胸骨后开始，往上蔓延到咽喉部，严重时还会伴随有反酸等不适症状。

2. 引发老年反流性食管炎总烧心的诱因

(1) 生理机能退化——食管“阀门”松了这是老年人高发反流性食管炎的最主要原因，伴随着年龄增长人体的肌肉会逐渐萎缩、弹性变差，食管下括约肌也不例外，研究显示，60岁以上老人的食管下括约肌压力明显低于

年轻人，“阀门”关闭能力下降，胃内内容物更容易反流，烧心就会逐渐成为常态。

(2) 基础疾病影响——吃药可能加重反流

大部分老年人均患有程度不等的高血压、冠心病等基础性疾病，需要长期性服用降压药物等，而此类药物可能会刺激胃黏膜，或进一步松弛食管下括约肌，导致胃酸分泌增多、反流加重，形成“吃药治慢病，却引发新不适”的恶性循环。

(3) 消化功能减弱——胃里的食物“留得久”

老年人的胃动力会相对变慢，胃排空的时间延长，而食物在胃当中停留的时间过长就会发酵产生气体，导致胃内压力升高，就好比装满水的气球，压力太大就容易往“薄弱处”反流，胃酸跟着食物一起涌上食管，烧心、反酸自然更频繁。

(4) 生活习惯误区

不少老人的生活习惯也会无形之中给反流推波助澜，如饭后喜欢立刻躺下休息、睡前2小时还在吃东西、由于行动不便缺乏锻炼或者偏爱咸菜、腊肉等腌制食品等，这些行为均会导致腹腔压力增加，从而诱发反流。

3. 规范治疗：别自行用药

(1) 先看医生——明确诊断是前提

一旦出现烧心或者反酸等症状后先别急着吃药，要主动寻求专业医生的帮助，医生可以依据具体情况，排除其他疾病的可能性，只有明确诊断为反流性食管炎，才能展开针对性的治疗。

(2) 遵医嘱用药——这两类药是核心

治疗反流性食管炎的药物主要分为两类，包含抑酸药、促动力药+黏膜保护剂，这两类要需要在医生的指导下使用，不可擅自增减药量或者停药，其中抑酸药能强效抑制胃酸分泌，从根源上减少胃酸对食管的刺激，是治疗的“主力军”，而促动力药能加快胃排空，减少胃内压力；黏膜保护剂可在食管和胃黏膜表面形成一层“保护膜”，减轻胃酸刺激，促进黏膜的修复。

(3) 调整基础用药——避免“雪上加霜”

若老人由于慢病长期服用其他药物也需要及时告知医生，医生会评估药物是否会加重反流症状，若有必要也可对用药方案进行调整，如更换对胃刺激小的替代药或者对服用时间进行调整，从而避免不同药物之间所存在的相互作用。

(4) 手术治疗——药物无效时的选择

针对药物治疗效果不佳、症状严重的患者医生可能会建议手术治疗，常用的手术方式为腹腔镜胃底折叠术，此手术可通过将胃底部分包裹在食管下端，增强食管下括约肌的功能，阻止胃内容物反流。

(5) 定期复查——监测病情，避免病情恶化

老年反流性食管炎患者治疗期间，应遵医嘱定期复查，医生会根据症状改善情况调整用药方案，针对病程较长、症状反复的患者建议定期做胃镜检查，监测食管黏膜的修复情况，及时发现潜在的并发症。

4. 日常护理——减少烧心复发

药物治疗是基础，日常护理则是预防烧心

复发的关键

(1) 调整饮食——远离雷区

每餐吃七八分饱，避免暴饮暴食，且选择合适的食物，多进食清淡、易消化的食物。同时注意晚餐尽量早吃，在睡前3-4小时不要再进食，以免食物在胃里面停留过久，出现夜间反流。

(2) 改善生活习惯，养成好习惯，保护阀门

饭后保持站立或者缓慢散步至少30分钟，让食物有时间进入肠道，避免因重力作用而导致反流；在夜间睡眠时将床头抬高15-20cm，利用重力阻止胃酸反流；保持充足的睡眠，避免熬夜，也可适当进行温和的运动，例如打太极拳、散步等，以促进胃肠道蠕动，减少反流的风险；保持适当的体态与穿着，很多老人喜欢弯腰驼背，或穿着过紧的衣物，尤其是紧身的腰带、裤子，会压迫腹部，导致腹压升高，推动胃内容物反流。

(3) 关注细节

注意对体重进行控制，肥胖也是反流性食管炎的危险因素之一，超重或者肥胖的老人应当在医生指导下适度减重，以减少腹部脂肪堆积，从而降低腹压。

总的来说，老年反流性食管炎虽然容易复发，但只要做到明确诱因配合规范治疗，就可实现症状的有效控制，降低不适感，让老人重新拥有舒适的饮食体验以及安稳的睡眠，进而安享无“灼”无忧的晚年生活。

精准破“炎”：可视化针刀治疗腱鞘炎解析

重庆市渝北区中医院 龚丽君

清晨起床拧毛巾时，拇指根部突然一阵刺痛；长时间敲键盘后，手腕外侧发紧，连端起水杯都觉得费力——这种被许多人误以为只是“用手过度”的不适，往往是腱鞘炎发出的信号。它虽然不是严重疾病，却常常拖得人心烦：疼痛反复、动作受限，日常生活处处受影响。尤其对教师、办公室人群、护理人员、手工劳动者来说，疼痛可能在不知不觉中变成一种长期困扰。

(1) 腱鞘炎到底是怎么来的

肌腱是连接肌肉与骨骼的重要结构，负责牵拉关节完成屈伸等运动，其外周包裹的管状组织称为腱鞘，腱鞘内少量滑液可减少摩擦并维持肌腱顺畅滑动。长期重复进行抓握、提拉、打字或使用手机等动作，会使局部机械摩擦持续增加，导致腱鞘内层发生水肿和增厚，肌腱在狭窄腱鞘内滑动受限，从而产生疼痛，这构成腱鞘炎的主要病理基础。临床最常见类型为

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，即第一伸肌间隔内拇短伸肌腱与拇长展肌腱受累，表现为拇指近腕侧疼痛、局部压痛明显，握拳后腕关节向尺侧偏斜时疼痛加重，严重时沿前臂放射。

(2) 什么叫“可视化针刀”

所谓“可视化”治疗，主要依赖超声实时引导。超声探头置于皮肤表面后，医生可直接观察病变腱鞘的厚度、周围软组织情况及肌腱滑动状态，从而明确进针路径。治疗过程中，针刀按照预定角度缓慢进入，在超声监视下实时调整针尖位置，并避开血管、神经等重要结构，使刀口准确作用于增厚狭窄部位。与传统经验性盲刺相比，超声引导可显著提高定位准确性和操作安全性，同时减少周围组织损伤。多数情况下皮肤切口不足2mm，无需缝合，局部压迫止血后即可完成离室观察。

(3) 治疗过程中会不会很疼

很多人听到“刀”字就紧张，其实实际感

受通常没有想象中剧烈。

操作前会进行局部消毒，并根据情况给予局麻。针刀进入时会有短暂酸胀感，松懈瞬间可能出现轻微牵拉或弹响，有些患者描述像“卡住的地方突然松开”。整个过程通常控制在10-15min。治疗结束后局部可能有轻度酸痛，类似运动后肌肉疲劳，多数在24-48h内逐渐减轻。如果是病程较短、粘连不重的患者，一次治疗后就能明显感觉握拳、转腕更顺畅；病程较长者有时需要间隔1-2周再次处理。

(4) 可视化针刀适合哪些人

早期症状较轻者，通过减少负荷、佩戴支具、理疗或药物治疗，往往可以改善。如果经过2-4周保守治疗仍反复疼痛，或者局部已有明显压痛结节、活动受限，可视化针刀就成为较理想的选择。

可视化针刀尤其适合以下情况：长期反复发作，影响工作和睡眠；局部封闭治疗后效果

短暂；拇指活动时出现明显卡顿；不愿接受传统开放手术者。

对于合并凝血异常、局部感染或严重糖尿病控制不佳的人群，则需要谨慎评估。

(5) 为什么治疗后还要“重新学会用手”不少患者以为疼痛减轻就代表彻底好了，其实真正恢复还在后面。

针刀只是打开了狭窄空间，后续如果继续高频重复动作，组织仍可能再次水肿。治疗后48h内应避免提重物 and 持续用力抓握，局部保持清洁干燥。之后可逐步进行轻柔活动，比如缓慢握拳、伸指、腕关节环转，每次5-10min，每天数次，让肌腱恢复顺畅滑动。

很多医生会提醒患者：恢复期最怕“突然报复性使用”。疼痛一减轻，就连续做家务、长时间刷手机，往往容易再次刺激刚解开的组织。

手抖不止影响生活，特发性震颤并非不治之症

武汉市第九医院 神经外科 付伟

在生活中，我们经常看到有的人不自觉地手抖，这使得端水、写作业、签字等一些简单的活动也受到影响。一些人觉得可能是自己劳累、手部肌肉疲劳引起的，所以并未加以重视。但事实并非如此，因为有的手抖是因为特发性震颤引起的。可能很多人并不了解该疾病，并没有进行有效的干预，但是这种疾病会真实地影响我们的生活，还需要每个人加以重视。今天就给大家科普一下特发性震颤。

1. 什么是特发性震颤

从本质上讲，特发性震颤是一种运动障碍疾病，主要表现为手部姿势性或动作性震颤。即患者在保持某一特定姿势或动作时，肢体会出现不自主、有节律的抖动。一般在静止或姿势改变时，这些症状会逐渐消失。有研究显示，在所有特发性震颤患者中，约60%的患者是受到了家族遗传的影响。当患有该疾病时，在初期阶段，患者手部会出现轻微的抖动，随着疾病的发展，患者双侧手部受累，有的患者头部、

颈部、下肢也会逐渐震颤。

2. 特发性震颤的危害

在现实生活中，很多人并不重视特发性震颤疾病，觉得只是轻微的手抖不会影响自己的健康。但在这里要说明的是，特发性震颤会给患者的生理、心理带来困扰。从生理层面来看，患有特发性震颤疾病时，人们的吃饭、穿衣、写作会受到严重影响，甚至使用手机等一些简单的操作也无法独立完成。而从心理层面来看，因为手抖会影响正常的工作和生活，患者在社交、工作中会感到尴尬，久而久之，一些患者会产生焦虑、自卑心理，有的患者还会因此抑郁。

3. 特发性震颤并非不治之症

有的特发性震颤患者觉得这种疾病无法治疗，所以陷入了不敢就医、盲目焦虑的误区。其实并非如此。医学上将特发性震颤划分为三个阶段，每个阶段都有较为成熟的干预手段。通过干预虽无法根治疾病，但是会减轻患病症

状，减少特发性震颤对我们生活的影响。

一般对于轻微性的特发性震颤疾病，患者基本上不需要用药或治疗，只需要调整自身的生活方式即可。在调整过程中，应减少浓茶、酒精等诱发因素的摄入，同时应注意放松系统，缓解焦虑心态。此外在做一些精细的动作时，可使用辅助工具提供版主，或放慢动作以减少影响。对于中度特发性震颤患者，患者的生活、工作会受到不同程度的影响，对此可使用受体阻滞剂、抗癫痫药物进行治疗，常见药物包含普萘洛尔、扑米酮等，通过这些药物能有效减轻患者症状表现。对于重度特发性震颤患者，可使用脑深部电刺激术进行治疗，该方式属于微创手术，具有创伤小、恢复快的特点，经过治疗后，患者手抖的状况会得到显著改善，能较为精准地完成精细动作。

4. 注意事项

在预防、治疗特发性震颤疾病过程中，还

需要注意避开一些常见的误区。一是特发性震颤并不等于帕金森，即特发性震颤不会出现肢体僵硬、行动迟缓的表现，而帕金森患者有明显的肌肉僵硬、运动迟缓表现。二是手抖并不一定是特发性震颤，有的甲亢、小脑病变患者也可能出现手抖问题，另外，使用抗抑郁药、激素类药物可能产生副作用，患者可能伴随有手抖症状，因此当出现手抖问题时，应及时地进行就医诊断。三是一些患者将手术作为特发性震颤疾病治疗的最后选择，也是最无奈的选择，其实并非如此，当前脑深部电刺激术已经成熟，尽早使用该技术进行治疗能有效改变长期震颤对心理和生活功能的损害，提升患者的生活质量。

总而言之，特发性震颤虽然会对我们的生活产生影响，但是其绝不是不治之症，在生活中，一旦患有该疾病，应及时地到医院进行就诊，经过专业检查确诊后选择合适的治疗方式，能有效摆脱手抖的困扰，拥有正常、精彩的生活。

腹胀、便秘、 腹泻反复？ 先搞清楚是肠道 还是代谢在 “捣乱”

武汉市第九医院 消化内分泌科

张晶

生活中很多人被反复的腹胀、便秘、腹泻困扰，吃了调理肠胃的药物也不见好转，症状时好时坏，严重影响日常饮食和生活质量。大多数人出现这类腹部不适，都会直接归咎于肠道功能紊乱，但其实腹部不适反复发作，不只是肠道本身的问题，身体代谢功能异常，也会引发同类症状。盲目调理肠道却忽视代谢问题，很难从根源缓解不适，只有分清病因，才能针对性改善，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 肠道问题引发的腹部不适

(1) 肠道功能紊乱

长期饮食不规律、熬夜、精神压力大，会直接导致肠道蠕动功能失调，肠道菌群失衡，进而出现腹胀、便秘、腹泻交替出现的情况，这类问题多与不良生活习惯直接相关，肠道本身无器质性病变。

(2) 肠道器质性病变

如果肠道黏膜出现炎症、溃疡，或是肠道本身蠕动动力不足，都会直接影响食物的正常消化和排出，引发长期腹胀、便秘或腹泻。这类症状通常比较顽固，很难靠简单调整缓解，往往还会伴随腹痛、排便后依然有排不干净的感觉。

(3) 饮食刺激引发的肠道反应

长期吃辛辣、生冷、过于油腻的食物，会持续刺激肠道黏膜，给肠道的消化工作增加额外负担，时间久了肠道会变得格外敏感。

2. 代谢异常引发的腹部不适

(1) 身体代谢速度减慢

身体的新陈代谢速率下降，会直接影响胃肠道里消化酶的正常分泌，拖慢食物消化分解的速度，食物长时间堆积在肠道里排不出去，就会引发腹胀、便秘。

(2) 内分泌代谢紊乱

甲状腺功能、血糖水平等关键内分泌指标出现异常，会直接干扰肠道的蠕动节奏和消化功能，导致肠道蠕动要么过快、要么过慢。最典型的表现就是腹泻和便秘交替出现。

(3) 营养代谢吸收障碍

身体对蛋白质、膳食纤维等营养物质的代谢吸收出现障碍，会导致肠道内食物残渣异常发酵，产生大量气体，引发持续性腹胀，同时打乱正常排便规律。

3. 区分病因的简单判断方法

(1) 观察症状伴随表现

单纯肠道问题引发的不适，多与饮食、情绪直接相关，调整后症状会短暂缓解；代谢异常引发的不适，常伴随乏力、体重变化、畏寒、口干等全身症状，单纯调理肠道无明显效果。

(2) 梳理生活与病史

长期饮食、作息不规律，无其他慢性疾病，多为肠道问题；本身有甲状腺疾病、糖尿病等基础病，或无明显诱因出现不适，大概率与代谢异常相关。

4. 针对性调理改善不适

(1) 肠道问题的调理方式

养成规律饮食、作息习惯，减少刺激性食物摄入，适当补充益生菌，调节肠道菌群，缓解肠道痉挛，改善肠道蠕动功能。

(2) 代谢异常的调理方式

及时完善代谢相关检查，调整饮食结构，增加运动量，提升身体代谢速度，积极调理基础代谢疾病，从根源改善消化功能。

4. 结束语

反复腹胀、便秘、腹泻，不能只盯着肠道调理，分清肠道本身问题和代谢功能异常，是改善症状的关键。出现不适后，不要盲目用药，结合自身症状和身体状态，找准病因后针对性调理，才能彻底摆脱腹部不适，维持正常的肠道功能和代谢状态！

骨科医生最想让你知道的 5 件事

潜江市中心医院 尤加锐

静养反而会让情况恶化。

膝关节周围包裹着重要的肌肉群——股四头肌。当你说“我要保护膝盖”而停止活动时，股四头肌会在短短几周内明显萎缩。肌肉是关节的天然“减震器”，肌肉力量下降后，关节承受的冲击力反而增加，疼痛可能更严重。

这就是所谓的“关节废用综合征”：疼痛→不敢动→肌肉萎缩→关节不稳→更疼。一个恶性循环就此形成。

正确的做法是在不加重疼痛的前提下进行适当的康复训练，比如直腿抬高、靠墙静蹲等。这些动作既能维持肌肉力量，又不会给膝关节带来过大负荷。当然，前提是经过专业评估，排除需要手术治疗的严重损伤。

3. 颈椎病不只是脖子的事，头痛、手麻、胸闷都可能找上门

很多人以为颈椎病就是脖子疼，于是贴贴膏药、按按摩就过去了。但颈椎问题的表现远比想象中复杂。

颈椎里穿行着重要的神经和血管。当颈椎出现问题压迫到不同结构时，症状可能千奇百怪：压迫枕大神经会引起头痛，压迫颈神经根会导致手臂麻木或疼痛，压迫交感神经甚至可能引发胸闷、心慌、血压波动。

发烧咳嗽不止，哪些情况 必须立刻去急诊

武汉市第九医院 急诊科 周琦

经比较严重，绝非普通感冒能引发的，自行用药根本无法控制病情发展，需要急诊做血常规、炎症指标等相关检查，及时开展专业治疗。

2. 咳嗽症状危急，这些情况要警惕

(1) 剧烈咳嗽伴呼吸困难，危及呼吸

咳嗽不止且程度愈发剧烈，同时出现胸闷气短、呼吸急促费力、喘憋明显，甚至感觉喘不上气、口唇及指甲发紫，这是极其危险的信号，大概率是肺炎、哮喘急性发作等问题引发，会直接导致身体缺氧，严重时可引发窒息休克，必须立刻前往急诊，快速缓解气道梗阻、改善呼吸状况。

(2) 咳嗽伴咯血痰

咳嗽时出现痰中带血丝、血块，甚至直接咯血的情况，或是咳出大量黄色、绿色黏稠浓痰，痰液难以咳出堵塞气道，这说明呼吸道或肺部存在严重感染、黏膜破损出血，这类情况无法通过居家用药缓解，拖延下去可能引发肺部脓肿、大出血、呼吸衰竭等严重并发症，需急诊做肺部CT、痰液检查，明确病情后及时干预治疗。

如果你有不明原因的头晕、头痛、四肢麻木，不妨考虑一下——问题可能出在脖子上。

4. 腰疼不一定要睡硬板床，但姿势比床更重要

“腰不好就睡硬板床”这句话几乎成了常识，但它其实是个被过度简化的建议。

过硬的床会让腰部悬空，腰椎周围的肌肉整夜处于紧张状态，反而加重劳损。理想的床垫应该是“中等硬度”——躺下时，床垫能贴合身体曲线，让脊柱保持自然的生理曲度，同时给予足够的支撑。

骨骼是人体这座大厦的承重墙，但它的健康往往被我们忽视，直到发出疼痛的信号才引起注意。更令人惋惜的是，很多骨科的慢性问题本可以在早期通过正确的生活方式避免，却因为各种根深蒂固的错误观念而延误。

希望这篇文章能让你对骨科健康有一个更清晰的认识。当然，文中提到的内容仅供参考，如果身体已经出现不适，最稳妥的方式还是咨询专业医生——毕竟，每个人的身体状况都是独特的，没有什么科普能替代面对面的诊疗。

愿你的骨骼，健康如初，坚强如故。

3. 特殊人群出现症状，务必及时急诊

(1) 老人儿童等易感人群

婴幼儿、老年人本身免疫力较弱，身体反应能力差，发烧咳嗽后病情进展速度极快，即便体温未达到高烧标准，只要出现精神状态差、拒奶拒食、嗜睡不醒、活动量大幅减少，或是咳嗽剧烈影响睡眠和进食，也要及时前往急诊，避免病情快速恶化，诱发肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，错过最佳救治时机。

(2) 有基础病的患者

本身患有糖尿病、高血压、心脏病、慢阻肺、肝病、肾病，或是免疫力低下的人群，发烧咳嗽后极易诱发基础病急性加重，形成恶性循环，大大增加治疗难度和死亡风险。这类人群即便发烧咳嗽的症状比较轻微，也建议及时前往急诊评估病情，防止感染快速扩散，加重原有基础病，切实守护自身生命安全。

4. 结束语

发烧咳嗽看似普通，却暗藏健康风险，不必过度恐慌，但也绝不能轻视拖延。出现上述危急情况时，务必立刻前往急诊，及时查明病因、规范治疗，才能有效规避重症风险！

慢性肾脏病不是绝症，早防早治能稳住肾功能！

武汉市普仁医院 肾内科 余青松

水肿、恶心乏力、贫血时，往往肾脏已经喊救命了。

2. 这些“高危信号”，请您对号入座

谁最容易招惹肾脏病？首当其冲的就是糖尿病和高血压。首先就是高血糖、高血压这类持续时间长、危害较大的慢性病，肾脏这些精密的微血管，哪经得起长年累月的折腾；其次则是高尿酸、痛风以及肥胖人群，有这些疾病的家里，亲属都要多留个心眼。另外还有一种比较特殊的人群，就是乱吃药的年轻朋友。是因为目前常见的很多止痛药、抗生素以及成分不明的保健品，都是肾脏的隐形杀手，千万别为了一时舒服，把肾脏给伤了。

3. 稳住肾功能，三分治七分养

万一真的确诊了，一定不要慌，“带病生存、稳扎稳打”就成为了最重要目标。

怎么稳住？首先就是吃得讲究。很多病友觉得患病了，首先就要忌口，所谓忌口就是啥都不敢吃，其实这是最大的误区。饮食务必坚持低盐、优质低蛋白原则。每天的盐摄入量，别超过一啤酒瓶盖；咸菜、腊肉这些腌制食品，

在肾内科门诊，几乎每天都能碰到拿着体检报告、满脸惊恐的患者。“医生，我已经开始透析了，是不是没救了”，这也成为了临床医生经常听到的话，大家谈肾色变，觉得一旦肾坏了，这辈子就完了，甚至直接把慢性肾脏病和尿毒症划等号。其实，作为一名临床医生，我需要给大家吃颗定心丸，也可以很负责的告诉各位患者：慢性肾脏病绝不是绝症！它就像高血压、糖尿病一样，是一种需要长期管理的慢病。只要咱们能做到早预防、早发现、早治疗，肾功能完全可以长期维持在稳定水平，大家照样能享受美好的生活。

1. 肾脏是个“老实人”，别等它累垮了才哭

肾脏就像身体里的净水器，每天任劳任怨地过滤毒素、排出废物。但它是个典型的“哑巴器官”，代偿能力极强。通俗一点来说，就是哪怕它坏了一半，剩下的那一半也会拼命加班干活，让你感觉不到异常。这就导致很多患者一确诊就已经是中晚期。所以，千万别以为“能吃能睡、腰不疼”就是没事，等出现明显

是万万不能进口的。蛋白得吃，但要挑着吃，优质蛋白首选肉、蛋、奶、鱼。

然后在生活中，生活细节一定要注意。喝水得适量，别盲目灌水，也别等到渴得冒烟了才想起来喝水；如果你已经发生水肿或少尿情况，就需要严格限水。很多患者不明白，肾脏病还有个“大敌”，就是感染；一次普通的感冒发烧，对普通人没事，对肾脏病来说，可能就是一场浩劫，所以一年四季，在相应的季节内，务必注意保暖、防感冒。

最后就是遵医嘱用药。降压药、降糖药都是保护肾脏的盾牌，只要医生开具了相关药物，就一定要遵医嘱服用，千万别觉得自己没感觉了就擅自停药。更别信什么祖传秘方，或是来路不明的保健品，别把肾吃坏了而得不偿失。

4. 结语

总之，面对慢性肾脏病，恐惧往往源于无知。不要过度惊慌，发现它、尊重它、管理它。早防早治，把肾功能稳住，健康依然掌握在您自己手中！

一到换季就喘不上气，哮喘到底能不能根治

武汉市青山区工人村街社区卫生服务中心 万承光

哮喘是生活中较为常见的一种疾病，患者在换季时节喘个不停，极大的影响自身的生活质量。在生活中，有的患者觉得哮喘无法治疗，所以自身也就对该疾病不重视，未能有效开展个人保护工作，降低了自身的生活质量。今天，就给大家科普一下哮喘疾病的那些事。

1. 哮喘发生的原因

要正确地应对哮喘疾病，首要任务便是了解哮喘发生的原因。从本质上讲，哮喘是一种慢性的气道炎症性疾病。在长期的炎症作用下，人们的气道变得敏感脆弱，容易发生收缩痉挛现象，最终引起喘息、胸闷、气短等症状。一般情况下，气道炎症发生的诱因较多，除气温骤变外，花粉、柳絮等过敏原增多、环境变化等都可能引起炎症，最终诱发哮喘问题。在换季时节，这些影响因素集中出现，哮喘患者发病的概率也会有所增加。

2. 哮喘能根治吗

由于哮喘严重地影响了人们的生活、工作，所以很多哮喘患者心里有一个疑问“哮喘到底能不能根治”在这里，要很遗憾地告诉大家，在当前的医疗水平下，哮喘这种疾病是无法被根治的。但是采用科学、合理的管理方式，能让消除患者的气道炎症长期处于稳定状态，这样患者在日常工作、生活中不会出现喘息、胸闷的症状，并且在换季时节，疾病的发生概率也会大大降低，这对于患者的正常生活具有积极作用。要注意的是，有的哮喘患者一直想着根治疾病，所以会听信他人的偏方、特效药，在这里要提醒的是，所谓的特效药可能会延误规范治疗，甚至可能让你的气道炎症加重，所以要避免盲目听信偏方进行治疗，在平

日做好养护，病症严重时及时到医院接受正规治疗。

3. 哮喘疾病应对

科学应对哮喘疾病，能提升患者的生活质量。对此，建议哮喘患者在日常生活中注意以下事项：

科学规范地使用药物，以此来控制气道炎症是消除疾病防控的关键所在。在控制药物使用中，患者可结合自身的实际情况，针对性地选择吸入性糖皮质激素药物，或使用长效 β_2 受体激动剂复合制剂进行预防。若自身发病较急，症状较为严重，可选择使用短效支气管扩张剂进行治疗。

在日常生活中，哮喘患者应尽可能地避开过敏原，一是要在换季时节做好防护，及时佩戴口罩等，二是要定期开展衣物、床褥清洁工作，减少霉菌、尘螨。三是要做好过敏原检测，减少花粉等物质的接触。

患者应注意养成良好的生活习惯，如在日常生活中，应规律作息，保证自己有充足的睡眠，尽可能地减少熬夜。同时应规律饮食，选择富含维生素、蛋白质的食物，避免辛辣、生冷等刺激性食物摄入。此外应积极运动，确保运动本身温和，减少刺激运动，避免哮喘疾病发生。

总而言之，哮喘疾病虽然是不可根治的，但按时选用科学的防控措施，才能减少疾病发作对患者的影响，所以在日常生活中，哮喘患者应树立正确的观念，不再纠结根治疾病，而是从多个方面进行长期养护管理，这样同样能确保自身生活、工作不受影响，不断提升自身的生活质量。

日常姿势不对伤身，站坐走卧都有小讲究

武汉市第九医院 泌尿外科 王竞悦

你是否经常觉得腰酸背痛、脖子僵硬，却总以为是劳累导致？其实这些身体不适，大多和我们日常的站、坐、走、卧姿势息息相关。错误的姿势看似无伤大雅，却会慢慢损伤脊柱、关节与肌肉，长期下来还会引发慢性疼痛、体态变形等问题，影响我们的身体健康和生活质量。花几分钟了解正确姿势，就能轻松避开这些伤身误区。

1. 日常错误姿势的常见危害

我们平日里不经意的错误姿势，会给身体带来持续的慢性损伤，这也是很多人莫名身体不适的核心原因。长期弯腰驼背、低头含胸，会让颈椎、腰椎承受远超正常范围的压力，慢慢引发颈椎曲度变直、腰椎间盘压力增高，进而出现颈肩酸痛、腰背僵硬，甚至头晕手麻、下肢酸胀等问题。

跷二郎腿、歪身久坐、单侧发力走路等习惯，会导致身体受力不均，引发骨盆倾斜、高低肩、长短腿等体态问题，还会影响肌肉平衡，让局部肌肉持续紧张劳损。而卧床玩手机、蜷身睡觉、趴着看书等卧姿，不仅会压迫脊柱和内脏，还会影响血液循环与呼吸通畅，加重身体疲劳感，这些损伤都是长期积累形成的，初期容易被忽视，后期会愈发影响健康。

2. 正确站姿：挺拔舒展不僵硬

正确的站姿是保持身体挺拔，却又不刻意僵硬紧绷的状态。我们站立时要保持头部端正，双眼平视前方，双肩自然向后舒展打开，腹部微微收紧，腰部保持自然生理曲度，双腿并拢或微微分开与肩同宽，重心均匀落在双脚上。

避免长时间单侧站立、歪腰驼背或踮脚站立，也不要长时间低头看手机，每站立20分钟，

可轻轻活动颈肩和腰部，放松肌肉。站立时保持脊柱垂直，让全身重量均匀分布，既能减轻脊柱压力，也能避免肌肉劳损，长期坚持还能塑造挺拔体态，减少腰酸背痛的出现。

3. 正确坐姿：端正放松护腰椎

久坐是一代人的常态，而错误坐姿是伤腰椎、颈椎的主要元凶。我们坐着时要保持上身挺直，腰部紧贴椅背，可在腰后放置靠垫支撑腰部，维持腰椎自然曲度，双肩放松平放，头部端正不低头，双脚平稳踩在地面上，膝盖自然弯曲呈90度。

切忌弯腰驼背、跷二郎腿、歪坐或趴在桌上，每坐一小时，就要起身活动5分钟，拉伸颈肩和腰背，缓解肌肉紧张。办公或学习时，调整桌椅高度，让视线与屏幕平齐，避免长时间低头或歪身，让腰椎和颈椎在坐姿中得到有效保护，远离慢性疼痛。

4. 正确走姿与卧姿：轻松养出好体态

走路时要保持上身挺拔，步伐稳健均匀，双臂自然前后摆动，避免低头走路、内外八字、拖沓脚步或单侧发力，正确走姿能让全身肌肉协调发力，减少关节磨损。卧床休息时，尽量选择仰卧或侧卧，枕头高度以贴合颈椎曲度为宜，不要过高或过低，睡前不蜷身、不趴着玩手机，让脊柱和肌肉在睡眠中充分放松。

5. 结束语

日常姿势无小事，错误姿势伤身于无形，正确姿势养人于日常。我们不必过度焦虑，也不能忽视细节，只要时刻留意站、坐、走、卧的姿势，养成良好习惯，就能保护脊柱和关节，远离慢性疼痛，拥有健康体态与舒适的身体状态。

吸入剂用不对等于白治！慢阻肺患者必看用药指南

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 江丽丽

慢阻肺的发生，除引起相应症状外，还会导致呼吸功能逐渐下降，威胁生命健康。作为治疗慢阻肺的有力武器，吸入剂若使用方法不当，会导致治疗效果大打折扣。通过对不同类型吸入剂的使用方法进行了解，对于控制疾病发展尤为关键。

1. 气雾剂

使用前准备：气雾剂在使用前需将药物摇匀，随后取下盖子，检查喷嘴是否清洁。若首次使用，应先向空气当中试喷1~2次，确保顺利喷药。

正确吸入动作：用药时，可取站位或坐位姿势，头部稍稍后倾，缓慢呼出肺内空气，随后含住喷嘴，确保与口腔紧密贴合，深吸气与按下阀门动作同步进行，使药物能够顺利进入气道。吸气结束后，屏气10秒钟，确保药物沉积充分，随后缓慢呼气。

用后清洁与保存：用药结束后，将喷嘴擦拭干净，盖上盖子，存放在阴凉干燥处。

2. 干粉吸入剂

装置检查与准备：用药前首要步骤为检查装置完整性，部分干粉吸入剂需装入药物胶囊，应结合药物说明书用药。

深吸气吸入：用药时，选择舒适体位充分呼出肺内空气，含住喷嘴，闭合口唇，快速且深长的吸气，使干粉充分进入肺部。注意吸气速度要快，确保药物能充分分散。结束吸气后，屏气几秒钟，随后缓慢呼气。

装置清洁与维护：用药结束后，使用纸巾擦拭喷嘴，检查装置内药物剩余量，注意根据药品说明书更换药物胶囊或装置。

3. 雾化吸入剂

设备组装与调试：雾化吸入器使用前，要

将雾化器与氧气源连接。根据医嘱在雾化杯当中加入适量药物，用药前进行调试，观察雾化器出雾情况，注意雾滴要均匀且细小。

舒适体位吸入：治疗过程当中，可选择侧卧位、半卧位或坐位姿势，确保舒适感良好。随后正确佩戴口含器或面罩，打开氧气源，开始雾化吸入。吸入中注意呼吸频率要缓慢且均匀，治疗时间一般为10~15分钟。

设备清洁消毒：结束雾化后，将氧气源关闭，拆卸口含器或面罩及雾化杯，随后用清水充分清洗，并使用含氯消毒剂浸泡，最后用清水冲洗干净后晾干。

4. 软雾吸入剂

使用前操作：软雾吸入剂使用前，注意对装备是否处于备用状态进行检查。部分软雾吸入剂在用药前需按下释放按钮，将装置内空气

进行排出，才能让药物能正常喷出。

平稳吸入药物：用药前，患者可取坐位或站立姿势，含住喷嘴，释放按钮按下时确保吸气平稳，使气道与软雾均匀接触。结束吸气后，屏住呼吸几秒钟，随后缓慢呼气。

装置保管与更换：软雾吸入剂存放条件应通风、干燥，避免碰撞及挤压。用药前要查看用药说明书使用期限及次数，将装置进行更新，确保药物效果。

5. 结语

不同类型吸入剂其操作要点及特点各异，慢阻肺患者需掌握以上药物正确使用方法，才能让药物效果发挥最大，从而控制病情发展速度，优化生活品质。若用药前存在治疗疑问，需及时联系医生或药师。

护好自己：异常子宫出血护理指南

聊城市中医医院 于桂香

异常子宫出血是女性常见的健康问题，表现为月经周期紊乱、月经量异常或经期持续时间异常。它可能由内分泌失调、子宫肌瘤、子宫内膜息肉等多种因素引发，若未及时干预，可能引发贫血、感染甚至影响生育功能。本文将从日常护理、病情监测、治疗配合三方面，提供科学实用的护理指南。

1. 日常护理：从细节守护健康

(1) 饮食管理：异常子宫出血易导致贫血，需通过饮食补充铁元素和优质蛋白。建议每日摄入瘦肉、动物肝脏（如猪肝）、菠菜等富含铁的食物，搭配维生素C（如柑橘、猕猴桃）促进铁吸收。同时，增加鱼肉、鸡蛋、豆类等优质蛋白摄入，帮助修复子宫内膜。需避免辛辣、生冷食物，如辣椒、冰饮，以及活血食材（如红枣、桂圆），以防加重出血。

(2) 运动与休息：出血期间应以休息为主，避免跑跳、负重等增加腹压的活动，防止出血量增多。症状缓解后，可进行散步、瑜伽等低

强度运动，每次不超过30分钟，促进血液循环，增强抵抗力。长期出血者需预防跌倒，必要时卧床休息。

(3) 卫生清洁：每日用温水清洗外阴1~2次，选择纯棉透气内裤并勤换卫生巾（每2~3小时更换一次），避免使用卫生棉条或刺激性洗液。出血期间禁止盆浴、游泳及性生活，防止病原体逆行感染。若出现分泌物异味或外阴瘙痒，需及时排查阴道炎。

(4) 生活习惯：保证每日7~8小时睡眠，避免熬夜导致内分泌紊乱。冬季注意腰腹部保暖，可通过热敷缓解痛经。长期精神紧张可能加重出血，建议通过冥想、听音乐等方式舒缓压力。

2. 病情监测

(1) 出血情况：每日观察出血量、颜色及持续时间。出血量：若每小时浸透一片卫生巾，或出血超过7天，需立即就医。

颜色：鲜红色伴大量血块可能提示功能性

子宫出血；暗红色血块可能与子宫肌瘤相关。

伴随症状：记录头晕、乏力、腹痛等，就诊时提供详细信息辅助诊断。

(2) 贫血监测：长期出血者每季度检测血常规，若血红蛋白低于110g/L（女性正常值），需在医生指导下补充铁剂（如硫酸亚铁）或维生素B12。贫血严重者可能出现心慌、气短，需避免剧烈运动。

(3) 高危信号：出现以下情况需紧急处理：绝经后出血（可能为子宫内膜癌信号）；出血伴随严重腹痛、发热；短期内体重骤减（需排查恶性肿瘤）。

3. 治疗配合

(1) 药物治疗：止血药：氨甲环酸片可减少出血量，但需定期复查肝肾功能。

激素类药物：如炔雌醇环丙孕酮片（调节月经周期）、地屈孕酮片（修复子宫内膜），需严格按医嘱服用，不可自行停药。

宫内节育器：含左炔诺孕酮的缓释系统适

合月经过多患者，但初期可能出现点滴出血，3~6个月后逐渐缓解。

(2) 手术治疗：宫腔镜手术：适用于子宫内膜息肉或黏膜下肌瘤，术后需预防宫腔粘连，可放置宫内节育器或服用雌激素。

子宫动脉栓塞术：针对子宫肌瘤引起的出血，术后需警惕发热和盆腔疼痛，可服用布洛芬缓解。

射频消融术：适合无生育需求的顽固性出血患者，术后可能闭经，需定期随访排除恶性病变。

(3) 中医调理：脾虚证：卧床休息，予营养、易消化饮食，出血多者遵医嘱用止血药。

肾虚证：卧床禁房事，服大补人参养荣汤，夜寐不宁者耳穴压豆。

血热证：调畅情志，清淡饮食，忌辛辣，血脱者急救回阳固脱并监护生命体征。

血瘀证：忌寒凉饮食，注意保暖。针灸疗法：选取关元、三阴交等穴位调经冲任二脉，需由专业中医师操作。

痤疮痘痘反复，根源到底在哪

武汉市洪山区关山街长动社区卫生服务中心(武汉长动医院)中医康复科 余健

痤疮诱因与毛囊皮脂腺存在慢性炎症有关，痤疮发生后不仅对面部美观造成影响，还会增加心理压力，本文将对痤疮反复发病原因深入解析，为广大读者提供科学防治策略。

1. 失调内分泌

痤疮反复发作核心诱因多与内分泌失调有关，雄激素在青春期会有异常增高，对皮脂腺造成刺激，分泌大量油脂，使毛囊堵塞形成粉刺。女性在孕期、月经周期及口服避孕药期间，激素水平异常波动也会导致痤疮发生。不良生活习惯也会对内分泌系统造成影响，如熬夜会导致生物钟紊乱，并影响褪黑素分泌，使激素平衡有所打破。

2. 过度活跃的皮肤腺

痤疮形成物质基础与皮脂腺过度分泌有关，皮脂腺活性及数量与遗传因素有关，部分

人皮脂腺天生较为发达使其发病率更高。

皮脂分泌影响因素来看，高糖、高脂食物过度摄入，会对胰岛素样生长因子造成不良刺激，使油脂和皮脂腺细胞增殖有所结合，而牛奶当中激素成分和乳清蛋白会导致痤疮症状加剧。

3. 异常的毛囊角化

痤疮形成的另一原因与毛囊角质细胞过度增殖有关，发生异常角化后，会导致毛囊口堆积过多角质细胞，使皮脂排出过程受阻。

微粉刺为繁殖痤疮丙酸杆菌提供物质基础，当细菌对皮脂分解后，使游离脂肪酸大量产生，便会导致毛囊周围组织出现炎症反应，形成脓疱、红肿丘疹。

4. 感染的痤疮杆菌

皮肤表面痤疮丙酸杆菌是常驻菌群，若油脂分泌过度或毛囊阻塞时，会导致繁殖数量增

加，此时对毛囊和周边组织造成反复刺激，使炎症发生。

对于痤疮疾病，需着重关注于抗菌治疗。如克林霉素、夫西地酸等抗生素能对细菌繁殖高效抑制。米诺环素、多西环素等抗生素对中重度痤疮更为有效。

5. 生活习惯不良及环境原因

若生活中过度皮肤清洁，会导致屏障受损，使皮肤敏感性增加的同时，皮肤水分也会过度流失。清洁不足会导致皮肤表面堆积污垢及油脂，堵塞毛孔。日常皮肤清洁时，首选氨基酸类的温和护肤产品，且清洁动作轻柔。

错误护肤：若护肤品含有香料、酒精及矿物油时，会对皮肤健康造成刺激，使得炎症反应加深，油性人群应选择低敏及无油配方。

不良环境影响：若长期处在污染、潮湿及

高温环境中时，会导致皮肤屏障功能受损，使细菌感染风险加深。

药物因素：碘剂、糖皮质激素、锂剂等药物，会导致痤疮加重或诱发其出现。若生活中需长期使用以上药物类型，应提前与医生做好沟通。

6. 遗传因素

当父母双方或一方有痤疮病史时，可导致后代出现痤疮风险有显著增高。虽然遗传原因无法从根本上改变，但借助科学管理措施，能有效避免痤疮发生及控制严重程度。如青春期提早利用维A酸类药物，生活中规律作息及保持健康的饮食习惯。

7. 结语

痤疮疾病的防治要采取以上综合策略，若痤疮已经发生并对正常生活造成显著影响时，应及时就诊。

甲状腺结节≠癌症，这3个判断要点帮你避恐慌！

武汉市东西湖区人民医院 普外科 王亚杰

在体检报告日益普及的今天，不少人在拿到报告后，会突然发现上面写着“甲状腺结节”几个字。这一结果常常让很多人瞬间陷入恐慌，脑海中第一个念头就是“我是不是得了癌症”。其实，甲状腺结节并不等同于癌症，大多数甲状腺结节都是良性的，只有极少数可能会发展为恶性。那么，我们该如何判断甲状腺结节的良恶性，避免不必要的恐慌呢？接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 观察结节大小与增长速度

(1) 结节大小有参考：一般来说，结节的大小是判断其性质的一个重要参考因素。较小的结节，尤其是直径小于1厘米的结节，大多为良性。这是因为良性结节通常生长较为缓慢，在早期体积不会过大。而恶性结节虽然也可能在早期体积较小，但随着病情发展，往往会逐

渐增大。不过，结节大小并不是绝对的判断标准，有些较大的结节也可能是良性的，所以不能仅凭大小就断定结节的良恶性。

(2) 增长速度需留意：除了关注结节的大小，还要留意它的生长速度，良性结节的生长速度通常比较缓慢，可能在数年甚至数十年内都没有明显变化。而恶性结节则往往生长迅速，在短时间内体积可能会明显增大。

2. 关注结节的质地与边界

(1) 质地软硬有区别：通过触诊或超声检查，我们可以初步了解甲状腺结节的质地。良性结节的质地通常比较软，触摸起来感觉像嘴唇或鼻尖的柔软度。而恶性结节的质地往往较硬，触摸时感觉类似额头，质地坚硬。不过，有些良性结节也可能因为内部出血、钙化等原因导致质地变硬，所以质地判断需要结合其他

检查综合分析。

(2) 边界清晰很重要：结节的边界情况也是判断良恶性的关键指标之一。良性结节的边界通常比较清晰，与周围正常组织的分界明显。而恶性结节的边界往往不清晰，呈现出模糊、不规则的形态，就像树根一样向周围组织浸润生长。如果超声检查发现结节边界模糊、形态不规则，就要警惕恶性的可能。

3. 重视超声检查报告的描述

(1) 回声情况有提示：超声检查是诊断甲状腺结节的常用方法，超声报告中的回声描述可以为我们提供很多信息。良性结节的回声通常比较均匀，可能表现为高回声、等回声或低回声。而恶性结节的回声往往不均匀，内部可能出现微小钙化、砂粒样钙化等，这些在超声图像上会呈现出点状强回声。

(2) 血流信号要关注：超声检查还可以观察结节内部的血流信号。良性结节的血流信号通常较少，而恶性结节由于生长迅速，需要大量的血液供应，所以血流信号往往比较丰富。如果超声报告显示结节内部血流信号丰富，就要进一步排查恶性的可能。

4. 结束语

甲状腺结节并不可怕，它并不等同于癌症。当我们发现甲状腺结节时，不要过度恐慌，可以通过观察结节大小与增长速度、关注结节的质地与边界以及重视超声检查报告的描述这3个要点，对结节的良恶性进行初步判断。如果仍有疑虑，一定要及时到医院就诊，听从专业医生的建议，进行进一步的检查和治疗。希望大家都能正确认识甲状腺结节，保持平和的心态，守护好自己的甲状腺健康。

从剧痛到活动自如——肩周炎患者的针灸康复全记录

武汉亚心总医院 罗翠萍

许多人在某个清晨突然发现，抬起手臂变得异常艰难，随之而来的是肩膀深处持续不断的酸痛，尤其在夜深人静时痛感加剧，让人辗转难眠。穿衣、梳头甚至反手扣内衣这些日常动作，都成了需要咬牙忍受的挑战。这就是典型的肩周炎症状，俗称“冻结肩”或“五十肩”——一种让肩关节逐渐“冻结”僵硬的常见病痛。面对这种困扰，针灸提供了一条被广泛验证的有效路径。

1. 规范化的针灸康复治疗通常清晰地分为三个阶段

(1) 急性止痛期(1-2周): 此阶段的核心目标是迅速“灭火”，遏制剧烈的疼痛和炎症。医生会集中选取痛点最密集的区域施针，如肩前部的肩髃穴、肩峰下方的肩髃穴等，常配合使用电针仪。微电流的持续温和刺激，能

有效放松痉挛僵硬的肌肉，产生类似深层按摩的效果。同时，患者需严格避免提重物 and 强行抬举患臂。居家辅助建议每天进行2次、每次15分钟的热敷，促进局部血液循环。通常坚持1-2周，夜间痛醒和白天的持续性酸痛会得到显著缓解。

(2) 解冻恢复期(4-8周): 当疼痛初步控制后，治疗重点转向“解冻”僵硬关节、恢复活动度。除了在基础痛点继续施针，治疗师会着重在肩胛骨周围(如天宗穴、秉风穴)和上臂(如臂臑穴)下针，并继续利用电针的低频脉冲，促进深层肌肉有节奏地放松与舒缩。这个阶段最大的关键在于针灸必须与康复训练紧密结合。每次针灸治疗后的15-20分钟是肌肉最放松的“黄金窗口期”，此时在专业人员指导下进行科学锻炼效果倍增：

钟摆运动：身体前倾，健侧手支撑桌面，让患侧手臂自然下垂，做轻柔的前后、左右以及画圈摆动。

棍棒辅助运动：双手握住体操棒或长雨伞(健侧带动患侧)，做被动的肩关节前举、外展和后伸练习。

手指爬墙：面对或侧对墙壁，用手指在墙上“行走”，逐步增加抬举高度。

功能巩固期(维持2-3个月): 当肩关节活动范围接近正常、疼痛基本消失时，治疗进入巩固阶段。针灸频率可降低，选穴更灵活，常增加肩颈结合处的肩井穴等，以畅通整体气血循环，预防复发。康复训练强度提升，需加入弹力带抗阻练习，强化肩袖肌群力量，稳定肩关节。

2. 确保针灸康复效果的关键要点

(1) 规范治疗：尤其在疼痛剧烈的急性期，

保证治疗频率对快速控制症状、防止进一步粘连至关重要。随意中断易导致效果反复。

(2) 主动锻炼：针灸为肌肉骨骼创造了宝贵的“松懈窗口”，但解开粘连、真正恢复功能，必须依靠科学、渐进、持续的主动或辅助下的锻炼。害怕疼痛而不敢动，是康复的大忌。

(3) 日常防护：康复后，肩关节仍需避免空调、风扇直吹肩部；伏案工作或使用手机每30-40分钟，务必起身活动肩颈；睡眠时避免患侧肩膀受压；尽量使用双肩背包替代单肩包；提重物时注意姿势，避免单侧肩膀突然发力。

从肩膀剧痛、活动严重受限，到疼痛消失、活动范围基本恢复，针灸康复这条路需要时间和坚持。它没有立竿见影的魔法，但每一步都实实在在推动着康复的进程。

伤口久不愈合别硬扛，伤口造口门诊帮你少走弯路

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

生活中很多人遇到伤口迟迟不愈合的情况，总觉得只是小问题，靠自己消毒、涂药就能慢慢好，结果越拖越严重。伤口长期不愈合，并不是简单的“恢复慢”，而是身体发出的异常信号，可能与局部处理不当、血糖异常、血液循环不佳、营养不足、感染控制不佳等多种因素有关。盲目硬扛、自行处理，只会错过最佳修复时机，增加痛苦和治疗难度。专业的伤口造口门诊，能够为慢性难愈合伤口提供系统、规范、个性化的处置方案，让患者少走弯路、快速康复。接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 哪些伤口属于久不愈合的危险情况

(1) 超过两周没有明显好转的伤口：普通浅表伤口通常在一周左右就能基本愈合，如果

伤口持续两周以上没有结痂、没有缩小，甚至出现渗液、红肿，就属于慢性难愈合伤口，需要专业干预。

(2) 反复感染、化脓、渗液的伤口：伤口持续流出黄色或绿色分泌物，伴随异味、局部发热、红肿范围扩大，说明感染没有得到控制，自行处理很难彻底改善。

(3) 糖尿病、血管疾病引起的伤口：糖尿病患者足部溃疡、下肢血管病变引起的溃烂，愈合能力本身较弱，极易持续恶化，这类伤口需要在控制基础病的同时，进行专业伤口护理。

(4) 术后切口愈合不良、裂开、脂肪液化：手术后切口出现渗液、不愈合、红肿、裂开等情况，属于术后并发症，需要专业人员评估、清创、换药，才能避免感染扩散和愈合延迟。

(5) 压力性损伤、烧烫伤后迁延不愈创面：长期卧床导致的压疮、深度烧烫伤后的创面，组织损伤较深，自行护理难以达到修复要求，容易不断加重，需要系统的专科治疗。

2. 伤口造口门诊能提供哪些专业帮助

(1) 科学评估伤口真正不愈合的原因：伤口造口门诊的专业医护人员，会对伤口深度、创面情况、渗液量、感染程度进行全面评估，同时结合患者基础疾病、营养状况、血液循环情况，找到不愈合的根本原因。

(2) 规范清创去除坏死组织：专业人员会使用安全、无痛的方式清除伤口内坏死组织、异物和感染病灶，为新生组织生长创造干净的环境，这是伤口愈合的关键步骤。

(3) 选择合适敷料促进愈合：根据伤口类

型、渗液多少、创面条件，选用针对性的功能性敷料，保持伤口湿润愈合环境，吸收渗液、隔离细菌、减轻疼痛，加速组织修复。

(4) 指导居家护理与日常防护：医护人员会教会患者及家属正确的居家换药方法、伤口保护方式、活动注意事项，让后续护理更规范、更安全，减少伤口反复恶化。

3. 结束语

伤口久不愈合绝不能忽视，更不能盲目硬扛。小小的伤口如果拖延处置，可能带来巨大的健康风险。伤口造口门诊拥有专业的技术、规范的流程和个性化的方案，能够精准解决各类慢性难愈合伤口问题。遇到伤口迟迟不好的情况，及时走进伤口造口门诊，才能少走弯路、快速恢复，让身体早日回归健康状态。

骨头那些事儿

仙桃市中医医院 周康

如果把人体比作一座宏伟的建筑，那么骨骼就是这座建筑的钢筋骨架。它不仅支撑着我们的身体，赋予我们形态，还保护着大脑、心脏等至关重要的内脏器官。然而，这座“骨架”并非一成不变的钢筋混凝土，它是一个有生命、会成长、能修复的精密器官。

骨骼：比你想象中更“忙碌”的器官
骨骼是人体最大的“钙库”，当血液中的钙离子浓度波动时，骨头会随时进行钙质的“存取”操作。同时，骨骼内部住着“红色精灵”——骨髓，它是人体造血的大本营，负责源源不断地生成红细胞和白细胞。

我们的骨骼处于一种动态平衡中。有两种细胞在默默工作：成骨细胞是“建筑工人”，负责搭建新骨；破骨细胞则是“拆迁队”，负责清除老化的旧骨。在30岁之前，“建筑工人”干劲十足，骨量不断累积，大约在30-35岁达到峰值（即“峰值骨量”）。之后，“拆迁队”的工作效率会逐渐超过“建筑工人”，骨量开始悄然流失。这就是为什么预防骨质疏松，要从年轻时就开始储备骨量的原因。

骨折了，是“静养”还是“动养”？
“伤筋动骨一百天”这句老话深入人心。很多患者认为，骨折后就该一动不动地躺着，等骨头自己长好。这种观念其实不完全正确。

现代骨科的治疗理念，已经从单纯的“结构修复”转变为“功能重建”。无论是打石膏还是做手术，目的都是为了获得稳定。在稳定的前提下，我们更强调早期功能锻炼。如果长期固定不动，肌肉会萎缩，关节会僵硬，甚至可能引发深静脉血栓等并发症，在医生允许下，尽早下地部分负重行走，反而能刺激骨折端，促进愈合。骨折后的康复，绝不是消极等待，而是在科学指导下的积极恢复。

手术的决策依据，更多在于疼痛程度和功能障碍的严重性。如果因为害怕手术而长期卧床、止痛药成瘾、生活无法自理，反而会带来心肺功能下降、骨质疏松加重等更严重的健康问题。当生活质量因关节疾病严重下降时，人工关节置换并非“万不得已”，而是一种积极的重塑健康的手段。

运动与骨骼的相处之道

运动对骨骼有益，但“过度”与“不当”也是骨科损伤的主因。对于中老年人，“负重运动”和“抗阻运动”是强健骨骼的良方。比如快走、慢跑、太极拳、举小哑铃等，通过对骨骼的应力刺激，能促进成骨细胞活性。但像爬山、深蹲、上下楼梯这类动作，会显著增加膝关节的压力，对于已经有关节退化迹象的人群，需要量力而行。

对于热衷于“日行万步”的朋友，我想说：运动虽好，莫要强求。如果走路后出现关节肿胀、持续疼痛，说明运动量可能超过了关节的承受能力。不以步数论英雄，要以身体感受为准绳。

人体的骨骼系统，忠实地记录着我们的年龄、营养、生活习惯乃至情绪。它沉默而坚韧，但并非坚不可摧。骨科医生的职责，不仅仅是把断裂的骨头接上，把磨损的关节换掉，更是希望通过普及科学的知识，帮助大家在日常生活中养护好这身“钢筋骨架”。愿你在未来漫长的岁月里，挺直脊梁，步履稳健，用健康的骨骼撑起精彩的人生。

“宫”守健康：揭秘宫腔镜的神奇“微”世界

淄博市博山区人民医院 周秋菊

在女性健康领域，子宫是生命的摇篮，也是许多妇科疾病的“重灾区”。当异常出血、不孕、反复流产等问题困扰女性时，一种名为“宫腔镜”的微创技术正悄然守护着子宫健康。它如同一位“微型侦探”，通过自然腔道深入宫腔，以毫米级的精准度揭开疾病的真相，为治疗提供关键依据。

1. 宫腔镜：子宫的“高清显微镜”
宫腔镜是一种集光学、电子、机械技术于一体的微创诊疗设备，由镜体、光源系统、膨宫系统及成像系统组成。其工作原理类似“水下探照灯”：通过宫颈向宫腔注入生理盐水或葡萄糖溶液，使子宫膨胀如气球，随后将直径仅3-5毫米的镜体经阴道、宫颈置入宫腔。在高清摄像头的捕捉下，子宫内膜的形态、血管分布、输卵管开口等细节被放大显示在屏幕上，医生可直视下进行诊断或治疗。

这项技术的优势在于“精准”与“微创”。与传统盲刮术相比，宫腔镜能避免对正常组织的损伤，将漏诊率从30%降至5%以下。以子宫内膜息肉为例，盲刮可能仅刮除部分病灶，而宫腔镜可定位息肉根部，用电切环完整切除，术后复发率降低60%。

2. 四大核心应用：从诊断到治疗的“全能选手”
(1) 异常子宫出血的“破案专家”
月经过多、经期延长、非经期出血等症状，可能源于子宫内膜息肉、黏膜下肌瘤、子宫内膜增生或癌变。宫腔镜可直接观察出血灶，对可疑组织进行活检。例如，一位45岁女性因不规则出血就诊，宫腔镜检查发现直径2厘米的子宫内膜息肉，术后病理确诊为良性，切除后出血症状立即消失。

(2) 不孕症的“宫腔侦探”
宫腔形态异常（如纵膈子宫、双角子宫）、宫腔粘连、子宫内膜炎等是导致不孕的常见原因。宫腔镜可评估宫腔环境，发现隐匿性病变。一项研究显示，对反复种植失败的试管婴儿患者进行宫腔镜检查，发现23%存在微小粘连或慢性内膜炎，处理后妊娠率提升40%。

(3) 宫内病变的“微创手术刀”
宫腔镜可直接切除息肉、肌瘤，分离粘连，甚至矫正子宫畸形。以宫腔粘连为例，传统手术需盲法分离，易造成二次损伤，而宫腔镜在直视下用微型剪刀或电切环操作，术后配合雌激素治疗，月经恢复率达85%。

(4) 宫内节育器的“精准导航仪”
节育环嵌顿、移位或断裂是常见并发症。宫腔镜可直视下取出节育环，避免盲目操作导致的子宫穿孔。对于子宫腺肌症患者，宫腔镜还能辅助固定曼月乐环，防止脱落。

3. 安全与风险：如何平衡利弊？
宫腔镜总体安全性高，但仍有3%-5%的并发症风险，主要包括：

子宫穿孔：多见于剖宫产史或子宫畸形患者，发生率约0.5%。

出血：术后少量出血属正常，但大量出血需警惕。

感染：器械消毒不严或术后护理不当可能引发盆腔炎。

水中毒：膨宫液过量吸收导致低钠血症，罕见但需警惕。

为降低风险，医生会严格把控适应症：术前通过超声、MRI评估子宫形态，术中控制膨宫压力，术后密切监测生命体征。患者也需配合：术前禁食6-8小时，术后2周内避免性生活、盆浴，出现发热、腹痛加剧或出血量超过月经量时立即就医。

4. 术后恢复：科学护理是关键
宫腔镜虽微创，但术后恢复仍需重视以下几点。休息与活动：术后卧床休息2-3天，逐渐增加活动量，避免剧烈运动。

饮食调理：术后6小时可进食流质食物，如米汤、粥，逐步过渡到高蛋白饮食（如鱼肉、鸡蛋），避免辛辣、油腻食物。

个人卫生：每日用温水清洗外阴，勤换内裤，术后1个月内禁止性生活。

定期复查：术后1周进行超声检查，确认宫腔无残留；首次月经后复查宫腔镜，排除再粘连。

食异物卡喉怎么办，急诊护理核心处理要点记牢

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院)护理部 雷雅婷

生活里的意外往往毫无预兆，误食异物卡喉便是极为常见的一种。在这样的紧急关头，我们掌握科学的急诊护理核心处理要点，就相当于握住了守护生命的救命钥匙，接下来我们就一起详细了解一下吧。

1. 如何识别卡喉症状？
首先会突然出现剧烈且持续性的咳嗽，同时患者会感到明显的呼吸困难，呼吸过程中还可能伴随类似拉风箱的喘鸣音，面部会先出现潮红，随着气道梗阻加重、身体缺氧，面色会逐渐转为青紫。尤其是儿童发生卡喉时，会出现哭闹不止、双手不停抓挠颈部的表现，这些都是异物卡喉的典型症状。

2. 海姆立克急救法——成人儿童有别
对1岁以下小婴儿施救时，核心是按5次背部拍击+5次胸部冲击交替来，全程都得让宝宝头低臀高，靠重力帮异物往外排。首先让宝宝俯卧放在咱们的前臂上，一只手稳稳托住宝宝下颌骨护住脖子，让宝宝身体紧贴咱们手臂，头部自然下垂比躯干低，接着用掌根对准宝宝后背两肩胛骨连线的中点，快速有力拍5下，力度以能产生明显震荡感为准，拍完看看

有没有异物排出。若没有，马上把宝宝翻过来仰卧，依旧保持头低臀高，用掌根对准宝宝两乳头连线中点下方，快速向下按压胸部5次，按压深度是胸廓的1/3就行，按完赶紧松手让胸廓回弹，之后就反复交替做拍背和胸压。

对1岁及以上儿童、成年人施救，同样遵循5次背部拍击+5次腹部冲击交替循环。先靠拍背震荡松动异物，再用腹部冲击形成气流把异物排出来。要是没排出，立刻做腹部冲击，不管是儿童还是成人，都找肚脐上方两横指的位置，避开肚脐和胸骨，一只手攥紧拳头，让拇指那一侧紧紧抵住这个位置，另一只手快速包住拳头，双手一起发力，向内向上呈45度角快速冲击腹部5次。力度要把控好，1到8岁儿童力度轻一些，控制在3-5公斤，成年人

力度适中就行，冲击深度别超4厘米，避免用力太猛伤了内脏或导致肋骨骨折。腹部冲击后异物还没出来，就重复拍背和腹冲的循环，直到异物排出、患者恢复正常呼吸，要是儿童没法站立，可让他骑跨在咱们大腿上面朝前，保持身体前倾再按流程施救。

我们在实施海姆立克急救法的同时，还要第一时间拨打120急救电话，向专业的医护人员求助。

3. 预防是关键
对于儿童来说，要将硬币等细小物件放在孩子够不到的高处，防止孩子抓握后放入口中误吞。在进食时要养成细嚼慢咽的习惯，避免一边进食一边说话，针对吞咽功能有所减退的老年人，家人要为其准备软烂、易消化的食物，尽量将食物切分至小块。

4. 结束语
误食异物卡喉虽是极具危险性的突发状况，希望大家都能重视这类急救知识的学习，将这些处理要点和预防方法牢记于心，在关键时刻化险为夷！

糖尿病管理并不难 轻松应对有方法

济南市济阳区疾病预防控制中心 卢春霞

糖尿病，作为一种全球性的慢性疾病，正日益影响着人们的健康和生活质量。它不仅需要医疗手段进行干预，更需要患者通过科学的生活方式进行管理。本文将详细介绍糖尿病的基本概念、危害、预防与管理方法，旨在帮助大家更好地理解 and 应对这一疾病。

1. 什么是糖尿病？
糖尿病是一种由胰岛素分泌异常或胰岛素作用障碍导致的慢性疾病。胰岛素是由胰岛β细胞分泌的一种激素，能够调节血糖水平。糖尿病主要分为两种类型：

(1) 1型糖尿病：通常发生在年轻人身上，由于胰岛素分泌不足，需要依靠注射胰岛素来维持血糖平衡。

(2) 2型糖尿病：通常发生在中老年人身上，胰岛素分泌正常或过多，但身体细胞对胰岛素的反应性降低，导致血糖升高。

2. 糖尿病的危害
糖尿病对人体健康有着广泛的危害，主要包括：

(1) 血管损害：高血糖会损害血管壁，导致动脉硬化、血管狭窄，增加心脑血管疾病的风险。

(2) 神经系统受损：长期高血糖会导致神经系统受损，引发感觉异常、运动障碍等神经病变。

肾脏疾病：糖尿病会影响肾脏功能，引发慢性肾病。

(3) 视网膜病变：糖尿病还会导致视网膜

病变，严重时可能导致失明。

(4) 生殖系统疾病：糖尿病与多种生殖系统疾病密切相关。

因此，我们必须高度重视糖尿病，及早预防和控制。

3. 糖尿病的预防
预防糖尿病的关键在于健康的生活方式，主要包括以下几点：

(1) 合理饮食：建议控制摄入糖类和脂肪类食物，增加纤维素、蔬菜和水果的摄入量。遵循低糖、低脂、低盐、高纤维的饮食原则，有助于保持血糖稳定。

(2) 保持适量体重：肥胖是糖尿病的一个主要危险因素。通过科学合理的饮食和适量的运动，控制体重，可以有效预防糖尿病的发生。

(3) 定期体检：定期进行体检，及时发现并治疗身体不适，有助于预防糖尿病的发生。

4. 糖尿病的管理
对于已经患有糖尿病的患者，需要进行科学合理的管理，主要包括以下几点：

(1) 监测血糖：定期检测血糖水平，了解自己的血糖状况，以便采取相应的措施进行调整。血糖监测的频率取决于治疗目标和方式，患者应咨询医生确定适合自己的监测频率。

(2) 合理饮食：注意控制碳水化合物的摄入量，均衡饮食，避免过度饮食或暴饮暴食。选择低糖、低脂、高纤维的食物，有助于控制

血糖水平。

(3) 适量运动：运动可以帮助身体消耗多余的血糖，增加胰岛素敏感性，有助于控制血糖水平。推荐进行有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车等，每周至少进行3次，每次不少于30分钟。同时，也可以进行一些力量训练，以增强肌肉，提高身体代谢水平。

(4) 按时服药：一些药物可以帮助控制血糖水平，但需要在医生的指导下使用。患者应按时服药，并定期向医生反馈治疗效果，以便调整治疗方案。

(5) 心理调节：避免压力和紧张情绪，保持身心健康。学会倾听自己的身体，与疾病共存，积极面对挑战。

5. “五驾马车”式的治疗方案
糖尿病的管理倡导“五驾马车”式的治疗方案，从饮食、运动、监测、药物及糖尿病教育五个方面全方位地进行管理。这五个方面相辅相成，缺一不可。患者应在医生的指导下，制定适合自己的治疗方案，并坚持执行。

糖尿病虽然给我们的生活带来了一定的挑战，但只要我们坚持科学的生活方式，积极预防和管理，就能够过上健康、快乐的生活。让我们共同行动起来，加强对糖尿病的科普和宣传，提高公众对糖尿病的认识和重视，共同构建健康社会！

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

湿疹不用慌,中医有妙招

武汉德康老年病医院 综合科 陈素琴

皮肤反复瘙痒、起红疹、渗液结痂,湿疹发作起来让人坐立难安,很多人尝试多种方法,依旧容易反复发作,难以根治。从中医角度来看,湿疹并非单纯皮肤问题,多与体内湿气过重、气血失调、脏腑功能紊乱相关,盲目止痒只能缓解一时,调理内里才是关键。中医调理湿疹讲究辨证施治、内外同养,接下来就让我带大家了解一下!

1. 中医眼中湿疹的发病根源

(1) 体内湿气重是主要诱因:长期久坐、饮食油腻生冷、居住环境潮湿,会导致脾胃运化失常,体内湿气无法正常代谢,湿气淤积体内,外发于皮肤,就会引发湿疹,出现皮肤瘙痒、红疹、渗液等症状。

(2) 风热邪气易侵袭肌肤表层:外感风热之邪,会侵袭肌肤表层,导致皮肤气血运行不

畅,肌肤失养,进而出现皮肤干燥、瘙痒、起红疹,这类湿疹多发作急促,瘙痒感较为强烈。

(3) 慢性湿疹多因血虚风燥:湿疹长期反复发作,会耗伤体内气血,导致血虚风燥,皮肤失去气血濡养,变得干燥粗糙、瘙痒脱屑,多见于慢性湿疹患者。

2. 中医内调湿疹的核心方法

(1) 健脾祛湿,从根源调理:针对湿气过重引发的湿疹,以健脾祛湿为核心,通过中药材调理脾胃功能,加快体内湿气代谢,从根源减少湿气淤积,缓解皮肤湿疹症状,日常也可搭配健脾祛湿的食材辅助调理。

(2) 疏风清热,缓解急性湿疹:风热侵袭引发的急性湿疹,采用疏风清热的调理方法,清除体内风热邪气,舒缓肌肤表层不适,快速缓解皮肤瘙痒、红疹症状,控制湿疹急性发作。

(3) 养血润燥,改善慢性湿疹:慢性湿疹侧重养血润燥,补充体内耗损的气血,让肌肤得到充分濡养,改善皮肤干燥、脱屑、反复瘙痒的问题,减少湿疹复发概率。

3. 中医外治湿疹的实用技巧

(1) 中药外洗,温和舒缓止痒:选用清热祛湿、止痒润燥的中药材煎水外洗患处,直接作用于皮肤表层,舒缓皮肤瘙痒、红肿、渗液,温和不刺激,适合各类湿疹患者,能快速缓解皮肤不适。

(2) 按对穴位,辅助调理体质:按摩曲池、血海、阴陵泉、足三里等穴位,疏通经络、调节气血、健脾祛湿,通过刺激穴位调理身体内里,辅助改善湿疹症状,长期坚持能提升身体代谢能力。

4. 湿疹调理的日常注意事项

(1) 忌口加重湿气的食物:湿疹患者要少吃生冷、油腻、甜腻食物,这类食物会加重脾

胃负担,滋生体内湿气,导致湿疹加重或反复发作,饮食要以清淡、易消化为主。

(2) 保持居住环境干燥通风:要保持居住环境通风干燥,避免长期处于潮湿阴冷的环境,防止外界湿气再次侵入体内,加重湿疹症状,同时做好室内除湿,减少湿气侵袭。

(3) 切忌抓挠瘙痒患处:皮肤瘙痒时不要用力抓挠,抓挠会破损皮肤引发感染,加重湿疹症状,瘙痒难忍时可通过外洗、轻柔拍打缓解。

5. 结束语

湿疹反复发作不可怕,中医调理重在内外兼顾、标本兼治。通过内调脾胃、清除湿气、补益气血,搭配外治止痒舒缓,再做好日常饮食和生活养护,就能有效缓解湿疹症状,减少复发。大家不用过度焦虑,坚持中医科学调理,养成良好生活习惯,就能摆脱湿疹困扰,恢复皮肤健康。

胆结石不痛就不用管? 拖延可能引发重症!

武汉市第九医院 普外科 段丽

体检结果一出来,不少人拿着B超单来找大夫:“我查出了胆结石,但平时压根感觉不到啊,也没有一点疼痛,那这还用管了”。很负责的告诉大家,这是我们最大的误区之一!很多人觉得,胆结石就跟脸上的斑、身上的痣一样,不痛不痒就随它去。但在这里,要负责的得大家提个醒:不痛的胆结石,往往才是最危险的“隐形炸弹”,真拖到疼的那天,可能问题就大了。

1. 不痛的石头,为啥是“定时炸弹”?

首先,我们要明白胆结石到底是怎么让人疼的。一般情况下,结石是老老实实待在胆囊里的,这个时候确实是没感觉的。但哪天你吃了一顿大鱼大肉后,胆囊会拼命收缩并想排胆汁,而结石此时正好卡在出口,或掉进了胆总管内,胆汁出不去会憋得发炎,那就会让我们疼得满地打滚。

这里还有个很反常识的点:越是大的结石,越不容易掉进管子里,所以经常是不痛的;

越是那些不痛的小结石,或泥沙样的结石,才最容易悄悄溜进胆管并惹出大祸。

2. 一直拖着不管,可能会惹出啥重症?

别以为不痛就没事,其实结石在胆囊里的长期摩擦,会损伤胆囊黏膜,从而造成以下情况。

(1) 会引发急性胆管炎:小结石如果掉进胆管堵住,细菌就会趁机大量繁殖,短时间内,会导致我们出现发烧、肚子剧痛;严重情况下,甚至会引发败血症而危及生命。

(2) 会诱发重症急性胰腺炎:我们的胆管和胰管是共用一个开口的,结石卡在这儿,胰液排不出去,就会把胰腺给“消化”。这就演变成了消化内科的急危重症,疼得要命不说,搞不好还会进ICU。

(3) 会增加癌变风险:长期的慢性炎症刺激,会让胆囊壁发生变异,时间久了,可能会演变成胆囊癌。胆囊癌的恶性程度极高,很多

人在被发现的时候,往往就已经处于疾病晚期了,甚至就连手术的机会都没了。

3. 查出胆结石,到底啥时候必须切?

作为专业医生,一般并不建议一发现结石就得手术,但如果出现了以下的几种情况,就建议把胆囊切除。

(1) 结石个头太大:一般是至2到3厘米。石头越大,对胆囊壁造成的压迫也就越重,长期摩擦,癌变概率会大幅增加。

(2) 胆囊壁已经发生钙化,或合并了胆囊息肉。

4. 不想挨刀,平时该怎么护胆?

如果石头并没有超过1厘米,平时也没有什么症状出现,甚至胆囊壁也是正常的,这几种情况下,确实可以“带病生存”,但也绝对不是放任不管。这种情况下,我们还必须得做到两点。

(1) 规律吃早餐,经过一夜的沉淀,胆囊里已经装满了浓缩胆汁,吃早餐能让胆囊排空,

不给胆汁结晶沉淀的机会。

(2) 日常少吃高脂肪、高胆固醇的食物,别给我们的胆囊增加工作负担;如果条件允许的情况下,一定要少点外卖,自己在家清淡点做。

5. 结语

总之,胆结石这东西不好说,别被“不痛”的假象给骗了。对于胆结石,我们既要保持平常心,不盲目挨刀;又要提高警惕,定期复查B超。一旦评估有风险,该手术就果断手术,别把小病拖成重症。

健康科普栏目由
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办