

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4月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第7期 总第2118期

▶ 06版



武汉社区治理： 法治为尺 柔性为度



2025中国正能量网络精品揭晓
长江云2件作品入选

▶ 02

护邻里安无恙 社区“守护者天团”上线

▶ 03

从“三多干部”到“勤快女婿”
——陈春华的高光退休人生

▶ 04

加重花粉过敏的“隐形推手”

▶ 10

为群社区：一条小巷吃遍
武汉过早的“顶级”烟火气

▶ 12

四月剧战：古偶对垒悬疑

▶ 15



春染湖北古村 静享治愈时光

▶ 14

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



2025 中国正能量网络精品揭晓 长江云2件作品入选

3月28日至29日,2026中国网络媒体论坛在河南郑州举行。论坛上,由中央网信办主办的2025中国正能量网络精品征集展播活动揭晓结果,其中,由长江云新媒体集团联合我台新闻中心、国际传播中心等部门创作的《“三大精神”数字体验馆》《此心安处是吾乡·东游记》两件作品荣获2025中国正能量网络传播精品。

由湖北省委宣传部指导,湖北广播电视台、湖北省委党史研究室、湖北省档案馆联合出品,湖北长江云新媒体集团、湖北广播电视台新闻中心承制的《“三大精神”数字体验馆》入选2025中国正能量网络传播AI精品案例。体验馆1.0版本于2025年7月1日上线,上线仅三天,体验人数便破百万、阅读量超千万。此后,体验馆多次对内容和技术进行迭代升级,形成现象级传播。

《“三大精神”数字体验馆》以“数智人导引+多媒体场景呈现+AI视频生成分享”为核心,设有“精神能量馆”和“穿越体验馆”两大主题展区。体验馆深度融合AIGC生成式人工智能、Web3D场景交互、VR虚拟仿真等前沿数字技术,搭建连接历史与当下的“时空隧道”,打造沉浸式红色教育新体验。用户可沉浸式体验黄麻起义的烽火、98抗洪的众志成城、武汉抗疫的逆行背影等场景,“触摸”英雄温度,“共情”信仰力量,在情感共鸣中领会“三大精神”核心内涵,凝聚奋进新征程的精神力量。



作为文化科技融合的标杆案例,《“三大精神”数字体验馆》不仅推动红色精神在社交平台高效触达,为中部地区崛起注入“数字精神驱动力”,也为全国红色主题教育数字化升级提供了可复制的湖北经验。

由中央网信办指导,湖北省委网信办、长江云新媒体集团、华中科技大学、湖北省公安厅出入境管理局、湖北国际传播中心等单位联合主办的“此心安处是吾乡·东游记”网络主题宣传活动入选2025中国正能量网络精品,这也是长江云“此心安处是吾乡”国际网络传播品牌第二次获得该荣誉。

“此心安处是吾乡”国际网络传播品牌自创立以来,始终以故事为核心、情感为纽带、“外嘴发声”为特色,通过与多元IP深度联动,让中国故事更具国际可信度与传播穿透力。2024年,该品牌活动推出《此心安处是吾乡》系列短视频,以外国大V第一视角,从投资中国、商贸往来、生活融入、文化交流等多维度,真实生动地展现在华外籍人士积极融入中国社会的美好图景。2025年,该品牌精心打造“东游记”主题活动,邀请多国博主和留学生沉浸式体验湖北历史文化底蕴和科技创新活力,并在2025湖北故事之夜活动中讲述自己与中国的故事。

“此心安处是吾乡”国际网络传播品牌自创立以来,始终以故事为核心、情感为纽带、“外嘴发声”为特色,通过与多元IP深度联动,让中国故事更具国际可信度与传播穿透力。2024年,该品牌活动推出《此心安处是吾乡》系列短视频,以外国大V第一视角,从投资中国、商贸往来、生活融入、文化交流等多维度,真实生动地展现在华外籍人士积极融入中国社会的美好图景。2025年,该品牌精心打造“东游记”主题活动,邀请多国博主和留学生沉浸式体验湖北历史文化底蕴和科技创新活力,并在2025湖北故事之夜活动中讲述自己与中国的故事。

“此心安处是吾乡”国际网络传播品牌自创立以来,始终以故事为核心、情感为纽带、“外嘴发声”为特色,通过与多元IP深度联动,让中国故事更具国际可信度与传播穿透力。2024年,该品牌活动推出《此心安处是吾乡》系列短视频,以外国大V第一视角,从投资中国、商贸往来、生活融入、文化交流等多维度,真实生动地展现在华外籍人士积极融入中国社会的美好图景。2025年,该品牌精心打造“东游记”主题活动,邀请多国博主和留学生沉浸式体验湖北历史文化底蕴和科技创新活力,并在2025湖北故事之夜活动中讲述自己与中国的故事。



湖北卫视事业部圆满完成 “2026咸宁马拉松”直播宣传工作



3月29日,2026咸宁马拉松正式鸣笛开跑。湖北卫视事业部承担了赛事全程直播和宣传推广工作,在延续2025年成功经验基础上,升级“电视直播+新媒体直播”全域传播矩阵,立体呈现赛事盛况与城市魅力,获得社会广泛关注。

咸宁今年迎来办赛十周年,赛事围绕“泡温泉、赏樱花”等城市特色,打造集竞技、文旅、服务、绿色于一体的体育盛会。活动以“奔跑吧·咸马”为核心主题,吸引了来自全国各地的13000名跑友参赛,在奔跑中感受“绿色泉城”的生态魅力与人文活力。

作为赛事直播和宣传执行单位,卫视事业部联合经视事业部公共信号制作团队通力合作,统筹执行“奔跑吧·咸马”大直播。持续近4小时的直播采用“演播室解说+赛事实况+外景连线”的呈现形式,以户外演播室为核心,联动外景记者实时连线,并运用无人机航拍、摩托车移动拍摄等手段,构建覆盖全域赛道的立体传播网络。直播中,演播室三位主持人分工协作、实时解说赛事,穿插赛道沿线的历史、文化、旅游、美食等内容,

讲述跑者与咸宁的动人故事,从多个维度展现“咸马”的独特魅力。在完赛区,外景记者实时采访选手参赛感受,留下激动人心的瞬间。整场直播将香城咸宁的独特韵味与选手奔跑的动感节奏有机融合,有效提升了整场活动的影响力。

宣传推广方面,卫视事业部宣传团队结合“泡温泉、赏樱花”的城市特色,制作3分钟、30秒、15秒三款差异化宣传片,赛前通过卫视大屏联动新媒体矩阵开展预热,提前积蓄直播热度。赛事期间,充分发挥新媒体矩阵传播优势,实时发布赛事短视频和推文,形成“赛前预热—赛中即时—赛后复盘”的全流程内容覆盖。同时,邀请新华网、人民网、光明网、中国日报、中新网、凤凰网等主流媒体发布文字、视频稿件近30篇,进一步扩大赛事传播声量。

赛事直播期间,湖北卫视直播同时段全国收视率排名第十,湖北收视率排名第一;湖北卫视新媒体矩阵同步直播,实现赛事热度与城市美誉度双提升。

近日,湖北省广播电视局公布了2025年度广播电视公益广告扶持项目评审结果,我台公益广告创作传播工作再创佳绩,共有4部优秀公益广告作品获批省局扶持项目。

其中,国际传播中心创作的《240个小时游湖北》《点一把火》获一类扶持项目,电视卫星频道创作的《武汉信得过》获二类扶持项目,电视经济频道创作的《花开荆楚静待知音》获三类扶持项目。

本次获评作品主题涵盖精神弘扬、文化展示、美丽湖北等领域,展示了我台广播电视公益广告在主题创意、艺术表现、社会价值等多维度的创新成果与积极探索。未来,我台内容创作团队将再接再厉,进一步强化责任担当,坚持正确导向,努力创作出更多主旋律响亮、正能量强劲的公益广告作品。

下一步,《240个小时游湖北》《点一把火》等作品将由省广电局推荐参评国家广电总局相关公益奖项。

湖北广电四部作品获省广电局二零二五年公益广告扶持

护邻里安无恙 社区“守护者天团”上线

从火情扑救、电梯救援，到隐患排查、楼道清理，各社区联动多方力量，用责任与温情筑牢平安防线，守护辖区居民岁月静好。

祥龙社区：八旬老人被困电梯 紧急救援显温情

近日，武汉市东湖高新区左岭街祥龙社区一电梯突发故障，因有异物掉入，导致一名78岁的王婆婆被困在黑暗的轿厢内。情况危急，一场爱心救援迅速打响。

物业接到电梯紧急呼叫后，立刻通知电梯维保师傅、楼管等赶赴现场。楼管最先到达，隔着电梯门不断安抚王婆婆：“婆婆别怕，师傅马上就到，我们都在外面陪您！”温暖的话语让老人紧张的情绪得到缓解。很快，电梯维保师傅赶到，凭借专业技能成功将老人救出。

社区跟岗书记熊婷听到动静后，马上上前查看。见王婆婆面色苍白，她俯身轻声询问身体状况。凭借多年基层经验，熊婷判断王婆婆可能因惊吓和空腹导致低血糖，便迅速拿出随身携带的糖果喂给老人，并叮嘱她



慢慢咀嚼。工作人员也搬来软凳、递上温水，围在老人身边轻声安慰、悉心照料。待王婆婆脸色好转、气息平稳，大家才松了口气。

王婆婆体力恢复后，社区和物业征得她同意，一同护送她回家。众人

没有急着离开，一直陪在老人身边，直到上午11时30分她儿子赶回。社区和物业详细说明了事情经过，反复叮嘱家属多留意老人身体。下午，社区书记再次致电王婆婆，得知她身体状况良好、情绪平稳，这才放心下来。

保利时代社区：开展楼道杂物集中清理专项行动



楼道堆物是消防安全隐患，堵塞生命通道，埋下安全隐患。武汉市东

湖新技术开发区保利时代社区提前开展排查摸底，通过业主群、楼栋公告、上门告知等方式宣传消防危害及法规，引导居民主动清理，争取群众理解支持，为专项行动做好准备；近日，联合城管、物业及志愿者开展楼道杂物集中清理专项行动，对拒不配合的依法处置，确保清理见底。

专项行动当天，城管全程驻守现场保障执法秩序，对拒不配合的居民

开展即时普法教育；物业人员依法清理违规堆放物品，向相关人员清晰阐明法律责任与后果；社区工作者与志愿者则全力投入清运搬运工作，肩扛手抬清运废旧家具、纸箱等重物，重点整治楼梯拐角、平台等卫生死角。各方力量各司其职、紧密协作，经过一整天的持续奋战，小区楼道环境焕然一新，堵塞的消防通道也恢复了畅通。

(通讯员：肖慕娜)

湘隆社区：消防检查“除隐患”

近日，武汉市开发区(汉南区)湘口街湘隆社区组织开展节前消防安全专项检查与独居、空巢老人走访慰问活动，聚焦消防安全薄弱环节，同步传递社区对特殊群体的深切关怀，以实际行动守护辖区居民生命财产安全，让安全与温暖同行。

本次专项检查以“三合一”场所和老旧小区为重点，社区工作人员逐一核查是否存在违规住人、用火用电不规范、消防通道堵塞等问题，并对老旧小区的消防栓、灭火器等设施进行细致排查，确保完好有效。针对发现的

隐患，工作人员现场明确整改责任、措施和时限，督促责任人立即整改，坚决将消防安全风险消除在萌芽状态。

围绕电动车消防安全这一重点难点，社区联合消防队员对小区内电动车违规停放、“飞线”充电及占用消防通道等现象开展集中排查整治。工作人员当场劝阻违规行为，并向居民普及电动车安全停放、规范充电等消防知识，引导居民增强安全意识，自觉杜绝安全隐患，共同维护畅通、安全的消防通道。

在开展消防检查的同时，社区网



格员同步启动独居、空巢老人走访慰问活动。网格员走进老人家中，与他们亲切交谈，详细询问身体状况、生活

需求及实际困难，反复叮嘱老人节前注意用火、用电、用气安全，提高自我防范意识。

(通讯员：郑群翰)

五岭社区：退役军人用行动守护平安

在武汉市东湖高新区左岭街道五岭社区有这样一群退役军人，他们脱下军装却从未卸下责任，离开军营却始终心系群众。熊细国和李勇就是其中的代表，他们将军人的优良作风带到社区，在日常工作和生活中默默奉献，关键时刻挺身而出。

近日，社区辖区内一处停车场突发车辆火情，火焰顺着车身迅速蹿起，周边车辆密集，一旦火势蔓延，后果不堪设想。正在社区开展工作的熊细国、李勇发现险情后，没有丝毫犹豫，立刻取来灭火器冲向火场，短短几分钟便成功扑灭明火，彻底消除复燃隐患，用果敢行动守住了社区居民的生命财产安全。

这并非李勇第一次在危急时刻挺身而出。2024年5月6日早高峰时段，在广埠屯地铁站进站口扶梯处，一位携带大件行李的老婆婆体力不支，在扶梯末端身体失衡，眼看就要摔倒并引发踩踏风险，李勇毫不犹豫上前托护老人，即便自己与老人一同倒地，也始终用身体全力护住老人，避免其受伤。险情发生后，他迅速起身挪开行李、疏通通道，防止了安全事故扩大。据了解，李勇此前也曾多次在地铁等公共场所见义勇为。

(通讯员：杨政 潘唯佳)



从“三多干部”到“勤快女婿”

——陈春华的高光退休人生

退休第二天无缝衔接到社区做志愿者,家中窗明几净绿意盎然,牵头组建爹爹服务队自掏腰包便民服务,与妻子相约生态葬践行厚养薄葬……这位曾任武汉市发改委副巡视员的古稀老人陈春华,用点滴坚守与赤诚初心,生动诠释“退休不是人生终点,而是奉献新起点”。

从“三多干部”到“勤快女婿”,初心始终如一

走进陈春华的家,三室一厅的老房子被打理得井井有条,划分出怀旧茶叙区、绿植园艺区、读书创作区。进门处葡萄藤蔓、葫芦架郁郁葱葱,厨房洁净无油烟,客厅老式方桌旁,一面从旧货市场淘来的戒尺格外醒目。“心存戒尺,方能行有所止”,家中处处细节,尽显他对生活的热爱与对本心的坚守。

1955年出生的陈春华,拥有44年工龄、40年党龄,退休前系武汉市发改委副巡视员。在单位时,他是同事口中的“三多干部”:个人经历丰富,知青下乡、参军入伍、工厂历练,一步步走上公职岗位;工作实绩突出,常年获评团队先进,荣誉奖项满载,斩获29次省市先进、2次三等功,获评全国孝亲敬老之星,也是全市老干部系统首位提拔的局级干部。

谈及过往成绩,他淡然表示:“唯有工作干出实绩,老同志才能享得实惠。”在发改委离退休干部处任职期间,他始终以“勤快女婿”自比,对待老同志如同家人,多做事、少计较、不贪功、不谋利,坦言“一不记财、二不贪功、做事不得财”,用真心换来了老同志们的十足信赖。

2015年9月30日,他圆满完成烈士纪念日活动,站好退休前最后一班岗;国庆假期结束后的10月8日一早8点,便准时出现在社区办公室,主动报名成为志愿者。从服务单位老同志到守护社区老街坊,身份转变,初心从未褪色。他为自己定下“四好”准则:在家做好家长,在小区做好业主,在社



▲夫妻二人琴瑟和鸣



▲“跨天长廊”成为居民谈心解闷的场所



▲陈春华家的大门上挂着“光荣之家”



▲陈春华获得的部分奖章

会做好公民,在原单位做好同志,以实干开启退休新生活。

“七老八爹服务队”,暖了街坊聚了人心

在江岸区花桥街道聚才社区花西公寓,陈春华牵头组建共产党员志愿者服务队,因成员均为年长爹爹,备案时取名“七老八爹服务队”。团队最暖心的成果,便是小区里的“跨天长廊”。为给老年居民搭建休憩聊天、谈心解闷的场所,他带头自掏腰包,与老伙计们凑齐上千元费用,备齐水电、螺丝、水泥等物料,亲手安装20条便民板凳。

他粗略测算,除去雨雪天气,每条板凳日均接待两位居民,早晚两场常态化相聚,一年服务群众超1.2万人次。平日里,服务队还贴心为环卫工人递水送凉,用点滴善意温暖身边人。

2020年疫情封控期间,他与老伴每日煮制百合绿豆汤,三番五次为值守卡点送去开水和水果;解封后首个元旦,自费购置慰问品,送往社区医院,关怀住院老人与一线医护。面对旁人的不解与闲言碎语,他始终淡然:“不必理会风凉话,用行动慢慢影响他人。”

小区一位年近九旬的老人,因疏于沟通日渐孤僻,陈春华常抽时间上门陪聊解心结。一次老人突发中暑,

他第一时间赶到,为老人清洁身体、联系家属准备流食,紧急拨打120送医,帮老人脱离危险。老人感念道:“我的第二次生命,是春华给的。”而他只平静地说:“这是我该冲上去做的事。”

豁达通透守边界,家风清正传佳话

陈春华与妻子邓萍同年同月同日生,从小学同窗到下放同行,相濡以沫四十余载。夫妇二人早已商定,百年之后实行生态葬,不留骨灰、不建坟墓,坚定践行厚养薄葬。“生前尽心尽孝让老人安享晚年,身后归于自然便是最好的归宿”,今年春节家庭团聚时,他们正式向晚辈告知这一决定,其兄长也选择生态葬。

他更与家人约定“三不救”原则:治愈率低于30%不救、治愈后生活自理能力不足60%不救、治疗费用超家庭收入60%不救,秉持断舍离的生活态度,不盲目救治、不增添负担。

生活中的陈春华细致严谨,所有证件、家电信息均整理成册、记录清晰,就医办事拎包即走,即便突发意外,也能让子女一目了然、无需费心询问。对待子女,他坚守清晰的边界感,儿子购房置业,他倾力相助,却只问“要多少、为什么、何时要”三句话;登

门探望,只停留客厅、餐厅、卫生间,不随意干涉子女生活。

他坚持每日记录善行,扫楼道、捡烟头、帮邻里修物件,每年做好事不少于100件,2024年起更是详细记录每一次志愿活动,用数据见证坚守。良好家风代代传承,儿子儿媳就职于自来水公司,品行端正,家庭获评单位“最美家庭”,陈春华家也荣获江岸区“最美家庭”称号。母亲离世时,一家人简办丧事,不铺张、不浪费。

“滴米成粒,滴水成河。”在陈春华心中,凡人善举贵在坚持,日积月累便能汇聚成温暖人心的力量。他一生守底线、明敬畏,经手的每一分钱都干干净净,做人做事坦坦荡荡,真正做到“心里坦荡,不怕半夜敲门”。

从恪尽职守的“三多干部”,到贴心为民的“勤快女婿”;从在岗时兢兢业业的公职人员,到退休后无私奉献的社区志愿者,年届七旬的陈春华,用一辈子的坚守践行党员初心,以一件件平凡善举诠释高尚情怀,活成了许多人心中最可敬、也最向往的样子。

(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)





书香润街区 笔墨绘生活

从亲子共读品经典、银发诵读悟书香，到笔墨绘春赏芳华、赠书传情润心田，武汉多个社区以书香为纽带、以笔墨为载体，让经典、笔墨点亮街区，传递文明新风。

丁家山社区：绘春趣识春分 忙趁东风放纸鸢

近日，武汉市江夏经济开发区丁家山社区联合湖北美术学院艺术人文学院志愿者，共同举办“绘春趣·识春分——忙趁东风放纸鸢”二十四节气美育课堂活动。活动通过节气科普、手工制作、亲子互动等形式，让社区儿童在手绘纸鸢的实践中感受春日之美与传统民俗的独特魅力。

活动开始，志愿者以一段生动的科普视频引入春分节气的由来与习俗，并结合趣味互动问答，帮助孩子们理解“昼夜平分”的自然规律，了解放风筝、吃春菜等传统习俗。



志愿者还通过桃花绽放、燕子归来等春日物候现象，引导孩子们关注

节气与日常生活的紧密联系，在轻松氛围中收获知识。

手绘纸鸢DIY环节中，志愿者为孩子们分发了材料包，并提供多种风筝图案作为参考。孩子们在空白风筝上大胆构图、自由配色，沉浸在创作乐趣中。志愿者耐心指导，协助清洗画笔、补充颜料；不少家长也俯身陪伴，与孩子共同构思、涂色，现场洋溢着温馨的亲子互动氛围。风筝绘制完成后，志愿者协助孩子们完成系线、固定骨架等步骤，一只只色彩斑斓、充满童趣的风筝相继完成，承载着孩子们对春天的美好想象。

(通讯员：姚潺 刘雨涵 沈原羽)

雄庄社区：经典诵读润泽儿童友好社区

近日，武汉市东湖新技术开发区关东街道雄庄社区“论语亲子公益读书会”在社区二楼阅览室如期举行。

在社区工作人员组织下，孩子与家长围坐一堂，通过诵读、演练、分享、总结相结合的互动式学习，共同走进《论语》的智慧世界。与传统的课堂教学不同，读书会注重互动与体验。孩

子们在诵读中感受经典的韵律之美，在情景演练中体悟为人处世的道理，在分享环节中畅谈自己的理解与收获。家长也积极参与其中，与孩子一同探讨、共同成长，亲子间的默契与温情在书香中悄然流淌。

“孩子正处于记忆的黄金时期，要填就填最丰富、最有营养的东西。”授课老

师表示，反复诵读直至滚瓜烂熟，能让经典的力量在潜移默化中成为孩子学问的根基。社区持续开展此类读书会，正是希望以常态化文化滋养，让优秀传统文化在孩子们心中生根发芽。不少家庭表示，活动无需额外花费，既能让孩子接触优质国学，又能增进亲子陪伴，兼具实用性与意义感。

(通讯员：李晗蕾)

近日，华腾园书画院在武汉市洪山区梨园街道华腾园小区内开展了以“春日绘玉兰”为主题的国画公益体验课，吸引了多位热爱传统文化的社区居民参与。

本次活动以小区内盛放的白玉兰为创作原型，邀请书画院老师现场教学。老师们从国画基础笔法、墨色调配讲起，耐心指导居民观察春日暖阳下，枝头含苞待放的玉兰花形态、勾勒枝干轮廓、点染花瓣层次。不少平时仅擅长书法的居民，首次拿起画笔尝试国画创作，在老师的手把手教学中，逐渐掌握了中锋运笔、浓淡晕染的技巧，将春日玉兰的清雅姿态跃然纸上。

活动现场氛围热烈而融洽，居民们围在画架旁交流创作心得，互相欣赏作品。有居民表示：“以前只觉得玉兰好看，今天通过画笔去描绘，才真正体会到传统艺术的韵味，这样的社区活动既暖心又有意义。”

(通讯员：程萍)

华腾园社区：笔墨绘春 共赏玉兰芳华

唐蔡社区：书香润银发 赠书暖人心

近日，武汉市江汉区唐家墩街道唐蔡社区武汉楠山康养老年人服务中心举办了汪艾萍老师诗文集赠书活动，现场暖意融融、书香满溢。

活动现场，汪艾萍老师跟大家谈了自己退休后的创作心得，写作不仅真实表达了她对时代和祖国的赞美，流露出个人苦尽甘来的幸福感，还丰富了自己的老年生活。她现场向老年朋友们亲笔签名赠送个人出版诗文集。该书收录诗词、散文、韵文、游记等作品共66篇，内容丰富、文笔真挚，既是汪老师多年创作的结晶，也为老年朋友们带来了贴近生活、滋养心灵的精神食粮。

此次赠书以文传情、以书润心，为唐蔡悦读班送上一份珍贵的文化礼物，进一步丰富了社区老年人精神文化生活。

(通讯员：李国英)

南湖社区：书香满南湖



近日，武汉市洪山区关山街道南湖社区老年人服务站暖意融融、书声琅琅，“我为社区献堂课”主题活动之朗诵兴趣班正式开课。

本次课程由社区退休教师袁老师主讲，带领学员们品读经典诗词《卜算子·咏梅》。袁老师先完整示范演绎，再逐句领读、细致讲解，随后分组练习，鼓励每位居民大胆开口、自信展

示。课堂上，大家还一同复习了《感谢你》《沁园春·雪》《乡愁》《致橡树》等经典诗篇，在抑扬顿挫中感受文字之美、抒发心中情怀。

参与本次活动的学员均为南湖社区居民，最高年龄达92岁。银发学子们精神饱满、热情高涨，从轻声跟读至齐声诵读，从怯于开口到踊跃展示，在书香与声韵中收获快乐、增进邻里情谊。





武汉社区治理:法治为尺 柔性有度

春回江城,武汉各社区聚焦民生实事,从绿地整治到便民代办,再到新就业群体议事,以法治为准绳、服务为抓手,推动治理力度与温度兼具,绘就基层治理暖心画卷。

122 社区:柔性治理除顽疾

近日,武汉市青山区钢都花园街道122社区联合佳兴物业、社区党员、志愿者及工作人员组织开展“清绿障育新风 促文明”春季拔菜专项整治行动,全力整治辖区内私占绿地种菜的不文明现象。

【背景解读】绿地归谁所有?整治依据何在?其实,私占绿地种菜并非“小事”,而是有明确的政策法律依据。国家层面,《民法典》明确绿地属业主共有,私占涉嫌违法;《城市绿化条例》等禁止占用绿化用地,违规者将被责令恢复并处罚款。地方层面,以武汉为例,《武汉市城市绿化条例》严禁占用公共绿地种菜,擅自占用可处每平方米

500至2000元罚款并恢复原状。

行动前,工作人员通过上门走访、微信群通知、张贴公告等形式,广泛宣传公共空间管理规定及私种行为的危害,耐心引导居民自行清理,争取理解与支持。行动现场,参与人员分工明确、协同配合,大家手持工具,对社区全域公共区域内违规种植的蔬菜进行逐一拔除,同步清理绿地内违规摆放的泡沫盒、花盆、塑料箱等各类种植容器,以及周边堆积的杂物垃圾,做到不留死角、全面清零。全程规范有序,原本被侵占的绿地、空地逐渐恢复原貌,社区整体环境焕然一新。在清理过程中,志愿者们还向围观居民宣讲文明养绿、爱护公共设施的重要意义,引导大家从“旁观者”转变为“参与者”。此次行动共清理违规种植区域二十余处,清运杂物垃圾五箱,成功将被“侵占”的公共绿地归还给全体居民,让社区重新焕发生机与绿意。

【治理启示】私占绿地整治有法可依,但整治中需避免“一刀切”,122社区通过先普法、给整改期、增设社区种植区等举措,实现了绿色守护与居民满意度双提升。



南湖街道:开展新就业群体节水护绿议事会

近日,在武汉市武昌区委社会工作部、南湖街道党工委的支持下,楚馨社工组织开展了新就业群体“流动哨 新伙伴”节水护绿议事会。活动邀请了辖区内多名外卖配送员、网约代表参与,共同围绕社区节水护绿工作开展热烈讨论,凝聚治理“新”合力。

在轻松愉快的氛围里,社工简要介绍了开展此次议事会的背景与意义。社工指出,新就业群体每天穿梭于城市的大街小巷,具有“移动探头”的独特优势,是发现公共绿地养护、水资源浪费等问题的“前哨尖兵”。在议事环节,社工引导大家围绕“如何发现身边的水资源浪费现象”“如何参与社区绿化维护”“如何发挥流动哨作用”等议题展开讨论。现场气

氛热烈,小哥们结合日常工作实际畅所欲言。一位外卖骑手分享道:“我们在送餐途中经常能看到绿化带缺水或水管破裂的情况,以前不知道向谁反映,现在有了这个议事会,我们可以及时上报,感觉自己也成了社区治理的一份子。”

经过深入协商讨论,《“流动哨 新伙伴”社区治理公约》已有了初步框架。公约明确了新就业群体在发现上报涉水涉绿问题、参与节水宣传、协助应急处置等方面的具体职责,并建立了“发现—上报—处置—反馈”的闭环工作机制。此次议事会不仅拓宽了新就业群体参与社区治理的渠道,更增强了他们的归属感与认同感。

【深度链接】从122社区的“清绿行动”到南湖街道的“护绿议事”,武汉社区治理正探索从“刚性执法”向“柔性服务”转变。无论是规范私占绿地,还是邀请新就业群体参与节水护绿,核心都是平衡公共利益与个体诉求。唯有以《民法典》《城市绿化条例》等为法治准绳,兼顾程序正义与人文关怀,方能让治理既有力度,更有温度。

全力南社区:网格员“一对一”代办解民忧

近日,武汉市经开区沌口街道全力南社区网格员万嘉琪在日常走访中,收到居民职工夏女士的一份特殊求助。夏女士因身患残疾、腿脚行动不便,眼看居住证即将到期,却无法亲自前往市民服务中心办理续签手续。没有有效居住证,不仅影响日常就医、便民服务办理,就连生活中一些琐碎事务也处处受限,让她困扰不已。

得知夏女士的困境后,网格员万嘉琪第一时间主动对接,耐心询问她

的实际需求,当即决定为其提供“一对一”全程代办服务:她细致梳理居住证续签所需的材料清单,随后上门收集身份证、原居住证等相关材料,仔细核对每一项信息,确保材料齐全无误后,便赶往经开区市民服务中心。万嘉琪主动向窗口工作人员说明夏女士的特殊情况,全程协助核对信息、提交材料、跟进办理进度,省去了夏女士来回奔波的麻烦,顺利完成了居住证续签手续。



当网格员带着新办理的居住证再次上门送到夏女士手中时,她感动地说:“你们跑前跑后帮我把证办好了,真是太贴心、太感谢你们了!”看似一

件不起眼的代办小事,却是社区践行“我为群众办实事”的生动缩影,更是基层治理温度的具体体现。

(通讯员:万嘉琪)

50+相亲,先看体检报告,再谈风月 ——“健康,是后半辈子最好的聘礼”

现在的相亲局,越来越“清醒”了。尤其是50+的年龄段,没人上来就报工资、查房产,递出的第一份资料,可能是年度体检报告的精简版。数据显示,72%的50+相亲人群,把健康、情绪稳定、三观契合放在首位。本期,我们走进几位银发相亲者的故事,看他们如何用一份体检报告,换一段安稳的晚年。

“我不想后半辈子, 天天围着他的身体状况打转”

56岁的王姐,退休后在社区做志愿者。她第一次相亲,从包里掏出的不是钱包,而是一张折得整整齐齐的A4纸——上面列着近三年的体检指标:血脂、血糖、骨密度,连睡眠监测曲线都标得明明白白。最后手写一行:“无基础慢病,作息规律,每周三次瑜伽,体能胜任日常徒步。”

她解释:“现在来相亲的50+人群,没人绕弯子。人到中年,哪还有精力去照顾一个总喊疼的伴侣?我们要的,是彼此能当彼此的‘免疫力’。”

王姐之前认识一位叔叔,条件很好,但见面三次她就发现了问题:早上起不来、走快就喘、聊天三句不离“这疼那痒”。一起去早市,她挑了把新鲜香椿想做香椿炒鸡蛋,对方却皱眉说嘌呤高。“那一刻我就知道,我们不是一路人。不是嫌弃他身体不好,是我不想后半辈子,天天围着他的身体状况打转。”

后来她遇到了58岁的陈叔,退休前是医生。第一次见面,陈叔也递来一份健康档案,不仅有体检指标,还写着自己的饮食计划、运动安排,甚至情绪管理笔记:“每日冥想十分钟,保持心态平和,不迁怒他人。”

他们的相处,从“健康默契”开始。早上一起去早市,陈叔帮她拎菜;下午散步,他讲养生知识,她分享社区趣事;晚上一起做清淡营养的晚餐。王姐感冒时,陈叔熬雪梨汤、提醒吃药、整理家务。王姐感慨:“找的是一个身体好、情绪稳、还能照顾我的人,而不是一个需要我天天操心的‘老小孩’。”

现在的他们,每周一次郊外徒步,每月一起做体检。王姐常说:“以前觉得婚姻是找个人遮风挡雨。现在才明白,50+的婚姻,是找个人一起‘强身健体’。健康是基础,情绪是底气,三观是共鸣。”

“身体好,才不会拖累人”

52岁的陈建国,把刚打印好的体检报告小心折好,塞进衬衫内兜,指尖反复摩挲着纸页,像是攥着后半辈子的底气。这是他第一次踏足银发相亲。

年轻时他在机械厂当车间主任,第一段婚姻在奔波里耗散:妻子嫌他不顾家,他怨妻子不理解,女儿十岁那年和平散场。此后二十多年,他既当爹又当妈,省吃俭用供女儿读书、成家。女儿出嫁那天,他笑着笑着红了眼。晚上回到空荡荡的家,他坐在沙发上抽了半宿烟,才真正懂了:前半生为家人活,后半生,该找个能一起好好过日子的人了。

他相亲最先拿出来,不是房产证,而是那份干干净净的体检报告:血压正常、血脂不高、心肺功能

良好。“咱们这个年纪,花里胡哨的没用,”老陈语气诚恳,“身体好,才不会拖累人,才能一起逛公园、买菜、过安稳日子。要是一身病,再情深意重,最后也只剩互相折磨。”

他格外看重情绪稳定和三观契合。前半生的婚姻,让他吃够了情绪内耗的苦:一言不合就冷战,生病时没人搭把手。所以他只求遇事能好好说,不抱怨、不指责,累了互相体谅。

直到遇见李阿姨。她也是离异,性格温和。两人坐下来,没有查户口式的盘问,老陈聊自己养的兰花、晨练的习惯;李阿姨聊广场舞的伙伴、规律的作息。她也拿出了健康的体检报告。两人对视一眼,都对对方眼里看到了踏实。

没有浪漫告白,只有细碎的烟火气:早上一起打太极,傍晚河边散步,老陈帮李阿姨拎菜,李阿姨给他带自制的酱菜。老陈感冒发烧时,李阿姨提着粥和药上门,把温水递到手边。老陈心里暖得发烫:“这就是我想要的晚年:身体无病痛,身边有良人,情绪有依托,日子有奔头。”

银发相亲,不是妥协,是通透

老陈的故事,正是千万50+相亲男士的真实写照。他们走过半生风雨,褪去了年轻时的功利与浮躁,不再被颜值、财富、地位裹挟,而是回归生命最本真的需求。

他们揣着体检报告去相亲,不是挑剔,而是负责;看重情绪与三观,不是苛刻,而是不想再重蹈过往的遗憾。

银发相亲,不是赶潮流,而是对晚年幸福的郑重选择。前半生为生计奔波、为家庭操劳,透支了身体,耗散了情绪;后半生只想找一个身体健康、心性相合、情绪安稳的人,不用大富大贵,不用甜言蜜语,只是在清晨互道早安,傍晚携手归家,生病时互相照料,难过时彼此安慰。

50+的爱情,从来不是轰轰烈烈,而是健康相伴,情绪相融,三观同频——是有人懂你的欲言又止,陪你安度余生晨昏。

情感导师说:

人到五十,褪去了年轻时的冲动和浮躁,才懂得“健康”和“稳定”有多重要。婚姻到了这个阶段,不是找一个人为你遮风挡雨,而是找一个人与你并肩行走。彼此的身体状态、情绪管理能力、生活态度,决定了后半辈子的质量。先对自己的健康负责,才能对彼此的余生负责。

(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

周江晶武汉风物诗歌选

武汉的四季(组诗)
珞珈樱事

三月的珞珈山
樱花把整条路
染成浅粉色,风一吹
花瓣落在老斋舍的台阶上
像一场轻轻落下的心事
我在树下站了很久,看那些花
开得热闹,又安静
像知道自己的花期
不过短短七日

一个学生经过
捡起花瓣夹进书里
她说这是第三年,每年都夹
每年都夹在同一页
那页印着,武汉的春天
很短,但足够记住
我想起去年也是这个时候
和朋友来这里
他说等花落了,要去北漂
后来真的去了
樱花年年开,人年年换
只有这些树,站在这里
站了快九十年
替当年的约定
守护着每一个春天

户部巷过早

户部巷的石板路
被晨雾洒湿
细雨斜斜飘着
我在等一碗热干面
芝麻酱的香气,从锅里升起
缠住三月的雨丝
卖豆皮的师傅
把蛋液摊成圆形
像摊开一段刚到来的晨光
葱花撒下去的时候
我想起母亲,也是这姿势
撒了一辈子

旁边坐着的外地游客
问为什么叫“过早”
我说,就是
好好过这清早
像过江,像过桥
过好了,一天才算开场
他说武汉的春天来得真慢
我说不慢,你看那碗面
才拌了三圈,樱花就开了
雨停的时候我才吃完
走出巷口,梧桐正在抽芽
那些嫩绿的颜色
让整条街,忽然慢了下来
慢到可以听见
露水从叶尖
落进早春里

汉阳门夏忆

黄昏的汉阳门
石阶还是热的
江水已微凉
游泳的人从水里上岸
身上的水珠
在夕阳里闪了一下
便黯淡下去
父辈年轻时,也从这里下水
游到对岸的龙王庙,再游回来
他们说那时候江水清
能看见自己的影子
在波浪里散开,又很快聚拢

现在轮渡还在
只是坐船的人少了
我站在二层甲板,看两岸的灯
一盏一盏亮起来,像有人
在长江上撒了一把星星
江风吹过来
带着水腥气,和远处烧烤的烟
船靠岸了,我走下跳板
回头看见江水还在流
和去年、前年一样
和父辈年轻时一样
只是渡船上的人
换了一茬又一茬
武汉的夏天就是这样
热得让人想跳进江里
自在得让人舍不得上岸

青山桂香

桂花开了,在青山公园的转角
整条街忽然变得很轻
轻得像黄昏时分
骑自行车的人松开一只手
去接住,从树上落下的香气
我在路边停住
看那些碎金般的花
藏在叶子后面,像不肯说的事
越是不肯说,越是满城都是
一个老人从巷口出来
手里拎着塑料袋
装着刚买的糖炒栗子
他走得慢,桂花落得也慢
落在他的肩上,落在塑料袋上
落在他走过的每一步上

我忽然想起,小时候外婆说
桂花一开就是秋天了
秋天是留不住的
但桂花的味道可以装进瓶子里
等到冬天,打开闻一闻
就回到这般时光
风又吹过来,香气更浓了
我没有装进瓶子
只是立在这里
等桂花落满肩头,再轻轻抖掉

像抖掉一个不舍得
又不得不放下的记忆

那口藕汤

下了班,拐进六渡桥的巷子
煨汤的铫子,在煤炉上咕嘟着
热气把玻璃窗糊成毛玻璃
里面的人影,晃来晃去
像游在汤里的藕块
掀开棉帘
老板说今天的藕,粉得很
一铫子煨了六个钟头
骨头都化了
端上来的時候,汤面浮着细碎油花
胡椒味窜进鼻子
先暖了肺

我坐在墙角慢慢喝
藕丝拉得很长
像要把这个冬天
也拉长一些
旁边桌的老人,用汤泡饭
吃得很慢,每一口都嚼很久
好像这碗汤里
熬着的不是排骨
是六十年前的冬天
是汉川的藕塘
是码头卸货的号子

喝完出门,嘴里的胡椒味还没散
巷子口的路灯,把影子贴在脚边
混着老巷烟火气的江风吹来
整个身体
像一只刚出窑的铫子
揣着一个冬天的暖意

青山记(组诗)
十月菊信

十月,她每年都记得来青山一趟
像一场不言语的约定
秋意一浓
她的香便从青山公园慢慢散开来
小时候总盼着她来
书包还没放下,心先飞向那片花海
阳光落在万紫千红的花瓣上
人群里的笑声,轻轻裹在风里
我在花径间踱步,偶尔停下
伸手碰一碰她,微凉微凉
那时眼里只有热闹
以为秋天,就该是这样多彩又喧闹

一转身
走过很多个秋
见过层峦叠嶂的山,舒卷自如的云
也见过别处开得同样热闹的花
可每到十月,心仍为她牵念不已
不知不觉走回了熟悉的青山公园

再和她面对面
脚步放缓
不再追逐花影奔跑
也不再急着惊叹
只是静静地看着她
风过时,她会轻摇
像在和多年前的自己打招呼
原来年年如约而来的不只是她
还有那段被香气浸润着的
再也回不去,却清晰的童年

红砖巷语

那红砖楼,是童年的迷宫
一条条巷子横竖延展
藏起放学路上的嬉闹
也藏起儿时的小秘密
我们在墙根下停留,在转角处奔跑
把放学的午后
演绎成一场冒险旅行

那时总觉得青山的红砖墙太土气
色彩陈旧,身形呆板
比不上汉口的新鲜风景
一心想着快点长大,奔向远方

直到夕阳慢慢斜下
炊烟从窗子里腾起
母亲的呼唤,穿过一条又一条街巷
声音不高,却总能唤到我
我收起手里的毽子
合上未看完的小人书
顺着那温柔的指引
一步步跑向家门的方向

如今再寻那巷陌红砖
早已换作高楼万千
曾被我轻慢的旧砖
只在青山博物馆的相片里静眠
它们默然伫立
一如当年我穿梭其间
像远去的故人
温着旧时的暖
似乎巷口的呼唤仍在
只是被清风
藏进砖缝,沉落流年
成我此生
永远不会迷路的岸

青山食帖

青山的味道,和青山人一样
不张扬,不浓烈
自带一份纯朴与谦和
鹿鸣村的牛肉粉冒着热气
唤醒了红钢城清晨的街道
高汤微甜,大块牛肉沉在碗底
香气漫过工业三路

漫过整座青山的晨光
无论上学还是上班
一口下去,就是一天最安稳的开场

放学的江风裹着少年的欢喜
五中旁的香气最是勾人
热油轻响,芝麻与孜然落在热气里
一口酥脆,咬开的是年少时光
把傍晚的等待,嚼得有滋有味

夜色漫过石化厂的街巷
滨江的灯火次第亮起
李记砂锅的汤底静静咕嘟着
咸香在文火里慢慢相融
串串挨着串串,像工友邻里的闲话
几双筷子起落
就把夜色聊得柔软绵长

这些味道没有华丽的招牌
也从刻意讨好
一如青山人的本分与朴实
在一年又一年的烟火里
悄悄长成舌尖上的故乡
无论走多远,只要一想起
心就会慢慢落回
那个有味道、有温暖的地方

书香守望

正午的阳光踮着脚
同我一起悄悄溜进新华书店
这里簇新发亮
神圣得像童话中的城堡
也是我童年安稳的避风港

墙上的POP海报
缤纷色彩,灵动的艺术字
一笔一画,俏皮地介绍新书
仿佛有人悄悄为我的童年制造惊喜

如今再归青山
书店旧了,也沉静了
像极了守我长大的母亲
用书香滋养着我
自己却慢慢老去

那些熟悉的海报仍在
色彩淡去,笔锋更苍劲
那未曾谋面的美工师傅啊
也该是白发苍苍罢

青山静默,旧店守望
母亲般的温暖从未离场
她们一同护着我长大
在岁月里,悄然白了鬓霜
那些在书店里驰骋的午后
那些被文字瞬间点亮的方寸
都化作点点微光
轻轻照着我
不喧哗,却一直都存在

作者简介:周江晶,女,湖北武汉人,武汉市汉阳区作家协会会员。作品曾获首届全民阅读大会“阅读新时代”主题征文奖并入选获奖作品集,曾获湖北省作协“荆山楚水·荆风楚韵——笔尖上的湖北”主题征文奖。



5部年代短剧，重温时代精神

《花好月圆之折香》

含香是身负血仇的前朝公主，伪装成调香农女；沈梦溪是流落市井的当朝皇子，假扮纨绔子弟。她借他入宫弑君复仇，他留她搅乱风云。二人相互试探、彼此利用，在宫闱权谋中步步为营。她巧施香术，他扮猪吃虎。当深宫秘密揭开，血仇与帝位激烈碰撞，生死相托间，最初的算计已成最深情的凝望。一场始于迷香的权谋游戏，终成全了彼此的花好月圆。



《看得见风景的窗》

“横漂”失败的剧组统筹林笠为照顾外婆，回到浙江海岛接手濒临倒闭的“望海民宿”。在机缘巧合下，她接下了为文艺片导演顾远堪景的向导工作。两人从最初的理念不合到相互理解，最终携手共同创作，也在诗意的海岛风景中重拾了对生活和事业的热情，在返乡过程中重新发现家乡之美、实现人生价值。

《东北爱情往事：闪婚玫瑰》

剧情以90年代东北老工业基地为背景，讲述经营录像厅的陆冰河与逃婚农村女孩杨春融因利益闪婚，在应对下岗潮、地痞欺压等时代困境中逐渐建立真情的故事。剧组辗转辽宁、吉林两省七个城市，选定本溪老工厂区实景拍摄，手工复原红星音像店场景及年代物件，使用同期声与市井环境音效增强真实感，90%演员采用东北籍阵容确保方言原味。



《烽火照归途》

1940年抗日战场上的八路军政委陆长川在一次战斗中，意外穿越到2025年的长沙抗日短剧拍摄现场，虽然因为爆炸失忆，但他却牢牢记得自己八路军的身份。他以“较真”的态度纠正剧组对抗战历史的戏说，与年轻编剧林晚秋（陆长川的曾外孙女）从冲突到合作，共同挖掘家族记忆与抗战历史，最终短剧真实还原历史并引发社会关注，陆长川也在林晚秋的帮助下见到了已是耄耋之年的女儿，完成了心愿。

《钟鼓楼前》

聚焦中轴线上的鼓楼胡同人家，讲述京味美食传人父亲与互联网创业青年儿子之间的代际碰撞，并通过俄罗斯留学生视角，生动展现老北京胡同生活肌理与历史文脉，以中外文化碰撞诠释北京作为世界文化名城的开放包容，凸显古都历史底蕴与现代活力的交融共生。



来央视频APP 看更多免费好剧



加重花粉过敏的“隐形推手”

春暖花开,本是踏青赏花的好时节,但对于花粉过敏的人来说,却是一场“打喷嚏、流眼泪、喘不上气”的苦战。很多人以为花粉过敏就是花粉的错,其实,背后的“帮凶”还真不少——天气、空气污染,甚至一场雷雨,都可能加重花粉过敏。

天气变暖,让花粉“早到”

大家有没有发现,这几年花粉过敏似乎来得越来越早,这背后其实是气候变暖在“作祟”。

气温升高,植物开花的时间提前,花粉季节也被拉长了。更让人意外的是,有些花粉并不是“本地制造”,它们可能随风飘了几百公里,从别的城市甚至别的国家“远道而来”。所以,即便我们身边植物的花粉季还没开始,空气中可能早已飘满了可能导致过敏的花粉颗粒。

空气污染,让花粉变得更“凶猛”

您可能想不到,PM2.5、臭氧这些空气污染物,不光伤肺,还会“改造”花粉。它们会破坏花粉的外壳,让里面那些容易引发过敏的物质更容易释放出来。换句话说,哪怕花粉浓度一样,住在空气污染严重的地方,您的过敏反应可能就更厉害。



一场雷雨,可能引发“雷暴哮喘”

您听说过“雷暴哮喘”吗?这是一种在雷雨时突然暴发的哮喘现象。雷暴来临时,花粉和真菌孢子被雷电打碎,变成无数肉眼看不见的微小颗粒,随风飘散,很容易被吸入肺部深处,引发剧烈的过敏反应。有些人平时没有哮喘,也可能因此中招。

花粉过敏防护建议

多接触自然,少用消毒剂:多带孩子去户外活动,周末或节假日去郊区,接触泥土,牛、羊等小动物,有助于建立免疫耐受;在花粉旺季,家庭搞卫生

时用湿布拖地比吸尘更能减少室内花粉。

避开花粉高峰,戴口罩:关注天气预报,花粉浓度高的时候,花粉过敏的人尽量远离风媒花粉植物种植区域,外出活动时戴防花粉口罩和护目镜。雷暴天气时,过敏体质者最好减少外出,如需出门,务必戴好口罩。

花粉过敏,不只是花粉的错,更是环境和生活方式共同作用的结果。了解这些“隐形推手”,才能更好地保护自己和家人。

(来源:中国疾控中心)

四类营养素拉起抗敏线

春风拂面,花粉、柳絮等过敏原开始悄然弥漫,过敏性鼻炎、哮喘、结膜炎等过敏性疾病随着春季到来进入高发期,打喷嚏、流涕、皮肤瘙痒等症状困扰着众多人群,甚至可能引发致命性休克。除了远离过敏原与规范用药外,通过日常饮食进行营养干预,构筑起体内防线,也是缓解春季过敏困扰的重要策略。

在日常饮食中,有四大类营养素对过敏患者尤为重要:

维生素家族,黏膜屏障的守护者

维生素A可维持人体上皮黏膜细胞的完整性,减少过敏原入侵。日常饮食中,可从富含β-胡萝卜素(在体内可转化为维生素A)的食材中安全补充。维生素C在组织修复与免疫系统运作中扮演关键角色,已被研究证实可改善过敏或气喘症状。补充维生素C,建议多吃新鲜蔬果,如番石榴、猕猴桃、甜椒等。维生素D对调节免疫力、降低炎症有良好作用,其主要存在于蛋黄、动物肝脏、深海鱼及经阳光照射过的菇类。

欧米伽3脂肪酸,天然抗炎卫士。其具有显著抗炎作用,能减少过敏时炎症物质的产生,还可帮助预防支气管收缩、改善气喘。深海鱼类是欧米伽3脂肪酸的优质来源,建议每周摄入2~3次,素食者可选择亚麻籽、核桃等。

益生菌,肠道免疫的调节师。人体约60%~70%的免疫细胞分布于肠道,肠道健康与免疫系统稳定密切相关。益生菌作为有益菌,能帮助调整肠道菌群,减少过敏诱发风险。添加了活性益生菌的发酵乳制品、天然发酵食物(如泡菜、纳豆)都是益生菌的良好饮食来源。

植化素,抗敏特种兵。槲皮素可抑制过敏发作时肥大细胞分泌组织胺,从而减少打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等过敏症状。洋葱、苹果、番茄、葡萄、莓果都富含槲皮素。多醣体主要存在于香菇、金针菇、木耳等菌菇类食物中,可调节免疫功能,有助于改善和预防过敏症状。(来源:生命时报)



应对花粉过敏需走出认知误区

“很多人认为花粉过敏主要由杏花、桃花等观赏花引起,其实真正的元凶主要是空气中的风媒花。”日前国家卫生健康委召开的新闻发布会上,首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷解释,致敏原主要来自柏树、桦树等树木的花粉,它们颗粒小、质量轻,随风飘散,极易被吸入呼吸道诱发过敏。

除了对致敏原存在“张冠李戴”的误区,网上还流传着“硬扛着不治能增强抵抗力”“过敏症状缓解就停药”“鼻喷激素副作用大”等不少错误观点。

“实际上,硬扛不治会增加疾病风险。”马婷婷表示,对于花粉过敏患者来说,长期硬扛不仅会使过敏症状反复并逐渐加重,还会影响正常生活和睡眠。此外,还有可能因为鼻腔黏膜长期处于炎症状态,增加患过敏性鼻炎的风险。

“症状减轻就停药的做法也不可取。”马婷婷解释说,花粉过敏是慢性的过敏性炎症过程,用药仅让症状暂时缓解,但鼻腔黏膜仍处于长期的免

疫炎症状态,过早停药,会诱发过敏性鼻炎以及鼻窦炎风险的发生,症状反复逐渐加重,甚至影响后续用药效果。

“正确的用药方法不是感觉到症状后再用药。”马婷婷强调,“花粉季节前一到两周即可启动用药,遵医嘱全程、足量用药,维持用药到花粉季结束后或经医生评估以后才可停药。”

很多人认为,鼻用糖皮质激素危害非常大,这其实也是一个认知误区。马婷婷说,鼻用糖皮质激素是目前国内外诊疗指南推荐的一线用药,是最有效、最常用的药物之一。它直接作用于鼻腔黏膜,能够快速缓解流鼻涕等症状,减少一些合并症。在规范用药的前提下,全身对它的吸收微乎其微,非常安全,且不会产生依赖性。

不少受花粉过敏困扰的人提出疑问,自己原来不过敏,为什么这两年开始过敏,马婷婷给出了两个主要原因。“一是花粉暴露量增加。目前全球气候变暖,花期延长,空气中的花粉量持续高度提升。”马婷婷说,长期累积



超出人体免疫耐受阈值,致使一些患者原来不过敏现在变得容易过敏。二是很多人免疫状态失衡。长期压力大、熬夜、感冒、劳累都可能诱发免疫失衡,让人们花粉产生过度免疫反应,即过敏。

“易过敏体质者尽量错开花粉浓度高的时段外出。在享受春光的同时,做好个人防护,减少过敏困扰。”国家卫生健康委新闻发言人胡强强提醒公众,规律作息、劳逸结合、适量运动、保持良好的睡眠更有益于维护机体免疫平衡。

(来源:科技日报)



右上肢隐痛别大意：胆石症最“偏爱”这四类人



胡海
武汉普仁胡海胆石病医院院长
主任医师

江帆
武汉普仁胡海胆石病医院常务副院长
主任医师

你有没有遇到过这样的场景：在饱餐一顿后感到右上腹隐作痛？夜

深入静时，突然被一阵剧烈的腹痛惊醒？这些可能是“不速之客”胆石症给

你的预警信号。今天，就让武汉普仁胡海胆石病医院院长胡海、常务副院长江帆一起揭开胆石症的神秘面纱，学习如何与这位疯狂的“小石头”和平共处。

发病原因

胆石症的发病原因复杂多样，主要包括以下几点：

不良的饮食习惯：高脂肪、高胆固醇、低纤维的饮食结构容易导致胆石症。

生活习惯：缺乏运动、长期熬夜、精神压力过大等不良生活习惯会增加患病风险。

遗传因素：家族中有胆石症病史的人群更容易患病。

疾病因素：如糖尿病、肥胖症、肝硬化等疾病可能增加患胆石症的几率。

胆石症的治疗方式有哪些？

治疗胆石症的方式有很多，比如通过药物溶石、排石、体外震波碎石、保胆取石手术、胆囊切除手术等等。

微创保胆取石手术：是借助高科技相关设备，在纤维胆道镜或胆道硬镜的直视下取出胆囊内结石，既保留胆囊及其功能，又取净结石的新型微创手术。

目前针孔保胆取石手术是一种成熟的微创技术。通过超微创器械只取出胆囊中的结石和息肉，尽量避免损伤周围器官。使用的材料可吸收，术后创伤小，无需尿管和引流管，恢复迅速。严格的指征控制和药物、饮食配合也降低了复发率。

(来源：荆楚大医生)

三招教你在家自测斜视

经常有爸爸妈妈发现，娃有事无事爱歪头，说话时眼神飘忽心不在焉，在阳光下总是眯着眼睛。要是有些情况，你们就别大意了，一定要找眼科医生确认下眼神，因为孩子很可能出现了斜视。斜视如何自查？泰康同济(武汉)医院斜视与小儿眼科专家主任医师金小琴教你几招。

照相机拍照法

用照相机的闪光功能给孩子照一张照片，通过瞳孔的反光来判定有没有斜视。这种检查方法比较适用于内斜视，上下斜视的孩子。外斜视一旦用此方法可以判断斜视，说明斜视已经相当严重。

闪光灯测试

家长和孩子面对面，家长在约33厘米距离处水平照射手电筒在孩子鼻梁上，观察两只眼睛的瞳孔中反光点位置。如果反光点偏离黑眼珠中心，则孩子可能就存在斜视。

交替遮盖法



金小琴
泰康同济(武汉)医院
斜视与小儿眼科专家
主任医师

准备一个小手电筒，让孩子盯着小手电筒，交替遮盖左右眼时观察眼球的移动方向。如果双眼一动不动的看着小灯，则没有斜视；如果遮盖板由左眼移向右眼时，左眼向鼻侧转

动，遮盖板由右眼复移回左眼时，右眼也向鼻侧转动，考虑可能是外斜视；反之，可能为内斜视。交替遮盖试验中被遮眼向上，下方移动时则为垂直性斜视。(来源：荆楚大医生)

宝宝夜晚爱“捣蛋”，新手爸妈如何秒变哄娃高手？我们请到权威儿科专家——泰康同济(武汉)医院新生儿科主任副主任医师陈燕梅，为新手爸妈带来最实用的高质量带娃指南。

卡普博士发明了一种用于安抚新生儿宝宝的方法——5S新生儿安抚法：

- Swaddling(包裹)
- Side/Stomach Position(侧卧/俯卧)
- Shushing(嘘声)
- Swinging(摇晃)
- Sucking(吸吮)

5S新生儿安抚法正好对应了妈妈子宫环境的设想，帮助婴儿找到“重回妈妈肚子里”的感觉，模拟子宫的环境，为宝宝带来踏实又温暖的安全感，达到安抚宝宝的目的。当然，宝宝在哭闹时，首先要排除的是宝宝的哭闹不是因为生病(生病需要去看医生)，然后再运用5S新生儿安抚法进行安抚。

(来源：荆楚大医生)

5s安抚法：让夜哭宝宝秒变「天使娃」



解锁科学抗“核”的三大密码

全球传染病中的“头号杀手”，离你究竟有多近？加班熬夜、减肥过度，警惕结核病悄悄盯上你！结核病不仅是肺结核，居然可能影响生育！感冒和肺结核如何区分？记住七个字，快速区分不踩坑！结核病可防可

治，但这样服药后果可能会“致命”！世界防治结核病日特别节目，武汉市肺科医院主任医师杜荣辉、湖北省疾病预防控制中心结核病防治所主任技师周丽平联手科普，为您解锁科学抗“核”的三大密码！



陈燕梅
新生儿科主任
副主任医师
泰康同济(武汉)医院



为群社区：一条小巷吃遍 武汉过早的“顶级”烟火气



古德寺附近的为群社区火了，长约50米的小巷子聚集着10余家过早铺子，周末清晨，几乎每家门前都排着长队。热干面4元、豆皮5元、豆腐脑2.5元、面窝1.5元……

而且，这里的过早种类也太齐全了！糊汤粉、烧麦、糯米包油条应有尽有，就连别处难寻的空心粉、豆丝、糍粑，这儿也能吃到。

为群社区曾是江岸车辆厂的宿舍，许多居民都是前车辆厂职工，认识了几十年。这个社区吸引人的不只是地道实惠的过早小吃，还有老社区独有的武汉烟火气和人情味。

木林森大面窝 排队王专卖大面窝

巷子里人气最高的过早摊，木林森大面窝。

从清晨支出出锅，到上午11点多卖完，老板的手几乎没停过。

卖得最俏的是招牌花面窝，用料做法和普通面窝一样，但会洒更多的芝麻粒，炸得焦枯，还会把厚的位置擀薄。比普通面窝更大更薄，吃起来焦枯香脆，像薯片。店里还有薄面窝，1.5元/个，比花面窝要小些，内圈炸得薄脆，外圈厚一些，软脆兼顾，配上芝麻粒，越嚼越香。

细心的朋友，看到门口挂着红底



金字招牌，就会发现这个小摊不一般——湖北评书艺术家，何祚欢题字。

何祚欢，武汉人，现已年过八旬，在那个还没有脱口秀的年代，他是武汉最强“段子王”，评书里全是包袱。

在很多老武汉人心里，他也是最懂武汉过早文化的人，“活作欢”实名安利的面窝，当然要来尝哈子。

胡翠翠薄皮水饺 手擀皮祖传水饺

这是一碗可以拿勺子喝的薄皮水饺。

胡翠翠薄皮水饺的是饺子皮自己做的，每一张都擀得极薄，像一张纸，包上肉馅，丢进滚水里，不破皮，滑溜溜的。这样的手艺，如今在武汉已十

分少见。

这是嬢嬢屋里祖传的手艺，传了三代人，最开始是嬢嬢的爷爷挑着担子走街串巷卖水饺。到了她这一代，在家门口支一个水饺摊，陪了街坊们几十年。

她今年七十多岁了，小摊全年无休，过年期间也照常营业。

每一碗水饺都是现包现下，青花瓷碗里以虾米、紫菜、葱花、榨菜丁、黑胡椒粉打底，舀一勺猪油，用猪骨汤冲散，码住刚出炉的水饺，最后再撒一把黑胡椒粉。水饺里的肉馅儿包得不多，水饺像是滑进喉咙里的，带着猪油和胡椒的香气，一碗下肚，浑身热乎乎的，肠胃无负担。

老字号严氏豆皮 不加卤水的干香味豆皮

同行摄影师，苦湿派豆皮久矣，这碗豆皮深得她心。蛋皮烤得焦香，臊子简单清爽，没有加卤水的糯米保持着本真的米香，味道正。

这家店开了30年，只卖三鲜豆皮。

臊子里就三样东西，卤过的干子、笋丁、肉丁，干子放得多一些，也有街坊称它“干子豆皮”。默认不加卤水，如果想加，也可以提前跟老板讲。

他家豆皮的精髓，是糯米。没有

卤水和丰富的臊子调味，糯米就必须得好。一打听，原来老板专门买的云梦的好米，每天早上现蒸，然后放在一个大木桶里保温。一人守在锅前摊蛋皮，一人在后面铺糯米。

豆皮出锅后，碗里的糯米粒粒精神，糯米香裹着蛋香，一秒唤醒武汉人的碳水之魂。

李记热干面 四块钱小碗热干面

这家店的老板娘很爱笑，把自己和铺子都收拾得干净妥帖，做事认真利落，看着就让人心生好感。

考虑到小孩儿、老人吃得少，店里一直保留着小碗热干面的选择。小碗4元，约一两多，想多尝几种小吃的人来说，是个非常好的选择，不用担心浪费。店里还提供免费豆浆，自己打。

这家颇有老式热干面的做派，用黄色搪瓷碗装，卤水给得少，拌匀之后碗底干爽，不见汤。芝麻酱均匀裹在每一根面条上，趁热吃，口口都是芝麻酱的香气。

老板娘告诉我，铺子开了近18年，每天清晨掸面，这样面更精神些，口感也更好一些。

李记桂林粉 五元钱高配桂林米粉

在这里，五块钱就能拿下一碗有肉丝、香菇、平菇、木耳、泡椒的桂林粉。而且粉面选择也多，少见的空心粉、手工粉、豆皮，这里都有，价格一样，随便选。

老板大大方方了！羡慕住在这里的人，五块钱就能吃一顿丰盛的过早。

老板做了30多年过早，原先在头道街，后来搬到了为群社区，做的都是街坊生意。之前住在附近的同事爱吃他家的热干面，据说会放秘制辣椒油和自制酱油，拌在里面贼香。

(来源:武汉商务)





2026年4月20日
农历三月初四

GRAIN RAIN

谷雨

一岁一谷雨
一润一丰盈

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、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



春染湖北古村 静享治愈时光

春风一吹,湖北的山水就美出了新高度。厌倦了城市的人挤人,那就在假期,奔赴藏在山水间的小众村落,青砖黛瓦缀繁花,溪涧潺潺伴古韵,每一处都藏着春日最治愈的模样。

武汉市黄陂区大余湾

距武汉市区仅68公里,这里是木兰山里的“小婺源”,藏着明洪武二年的移民印记。40余栋石墙黛瓦的明清古建老宅,带着赣派风情的细腻。春日里走进大余湾,老宅虽陈旧,仍可看出昔年的气势。老宅均用大块大块裁打得方方正正的条石砌成,石面上琢有细致入微的滴水线。硬山顶、翘檐、檐额彩绘、天井、承水池、木雕隔屏、清式架子床、清式扶手椅,一切都古色古香。

春日里,油菜花海漫过村子,青石板路蜿蜒曲折,皮影戏、斗鸡的民俗声此起彼伏,檐角的新绿与金黄的花海相映,踩在石板上,连风都带着耕读传家的温柔气息。

襄阳市南漳县 薛坪镇龙王冲村

漳河源保护区核心里的宝藏古村,因纸而兴,因水而灵。春日的这里,山高林密、溪水潺潺,千年银杏抽新芽,崖柏、楠木缀满山间,“植物大熊猫”崖白菜藏在林间,随手一拍都是原生态大片。



▲黄冈市红安县祝家楼村



▲咸宁赤壁赵李桥镇羊楼洞村

清代遗留的造纸作坊静静伫立,室内的门窗、梁柱、古凳、石盆、古屏风上雕有喜鹊登梅、鱼跃龙门等精致图案,鄂西北文化艺术风格十分鲜明。散点分布的民居依山临水,前低后高,暖阳洒下,在安静、质朴、传统中感受人与自然的共生之美。

宜昌市秭归县屈原镇屈原村

古称乐平里,是屈原的诞生地,每一寸土地都浸着千年诗韵。“四面环山、四水归溪”的天然盆地,春日里鲜花漫坡,香溪河水碧波荡漾,乘船穿行七里峡,仿佛闯入陶渊明笔下的世外桃源。

屈原庙、照面井的遗迹留存至今,三间骚坛诗社的文脉延续千年,走在古村的小径上,风里都裹着诗意,春日的温柔与千年的诗魂,在这里撞个满怀。

黄冈市麻城市东坑村

藏在大别山深处的古村,92栋鄂东古宅依山而建,青砖黛瓦映着山间新绿,青石板巷道蜿蜒,藏着最纯粹的乡愁。春日里,百亩茶园吐翠,油菜花海铺成金色海洋,文艺感拉满。

艺术咖啡屋的香气与古村烟火气



▲恩施州宣恩县彭家寨



▲武汉市黄陂区大余湾



▲宜昌市秭归县屈原镇屈原村

交融,竹海栈道蜿蜒山间,还能沉浸式体验农耕乐趣,逃离城市,在这里解锁春日乡村慢生活。

黄冈市红安县祝家楼村

元末明初始建的古村,被誉为“荆楚第一古村”,30余座院落、300多间明清古建错落排布,黑瓦白墙、马头墙翘角、木雕石雕藏着荆楚文化的底蕴,没有过度商业化,只有岁月的宁静。

春日里,古山茶树抽新芽,青石板巷道间,淳朴的村民端出沁人茶水,老者用红安土音讲述古村过往,每一缕烟火,都藏着最治愈的慢时光。纯粹、质朴是你来到这里能体会到的最深刻的内核。

咸宁赤壁赵李桥镇羊楼洞村

湘鄂交界的千年古村,是茶马古道的起点,自唐代起,茶香就萦绕不绝。春日里,万亩茶园连绵起伏,新茶吐翠,明清石板街上,运茶车辙的深痕依旧清晰,藏着当年“小汉口”的繁华。

青砖黑瓦的古宅间,袅袅茶气萦绕,在村落的一角,静静地安卧着一座烈士陵园,142位烈士的忠骨长眠于此,林立的墓碑显得庄严肃穆。村落尽头,松峰脚下,还矗立着一座千年古刹将军庙,暮鼓晨钟,为这个古老的村庄增添了几许厚重。品一杯“松峰茶”,走一走千年古街,春日的暖阳,将旧时光都晒得温柔。

随州市随县长岗镇绿水村

大洪山主峰南麓的小众村落,森林覆盖率超90%,春日里漫山繁花,峰奇石幽、水碧湖美,宛如藏在深山里的



▲黄冈市麻城市东坑村

世外桃源。背靠大洪山主峰宝珠峰,面朝剑口瀑布,白龙池的碧波映着春山,禅音与鸟鸣相融。

住生态农庄,品高山绿茶与黄牛肉,在春日的山风中逃离城市喧嚣,每一口空气都带着草木的清香,治愈所有疲惫。

恩施州恩施市 盛家坝二官寨村

深山里的活态古村,清溪绕村、古木参天,近百栋土家吊脚楼依山而建,青瓦木楼、飞檐雕花,风雨桥横跨溪流,藏着最纯粹的土家风情。

春日里,油菜花海漫过寨前,盐帮歌谣随风飘荡,打糍粑、织土布的非遗民俗鲜活上演,住吊脚楼民宿,品土家腊肉与合渣,在原生态山水中,遇见最本真的春日诗意。

恩施州宣恩县彭家寨

被古建专家盛赞的“吊脚楼天花板”,藏在武陵山腹地,200多年历史的吊脚楼群依山而建,顺应山势、错落有致,青瓦飞檐映着春日绿意,龙潭河穿寨而过,铁索桥连接着古寨与外界。

春日里,修竹婆娑、群芳争妍,田园阡陌间生机盎然,土家民俗沉浸式上演,站在摩霄楼远眺,山水与古寨相融,每一处风景,都藏着土家人的浪漫与匠心。

不用远行,不怕拥挤,周末约上家人朋友,走进这些藏在山水间的古村,踩着青石板路,赏繁花、品古韵,在慢时光里,遇见春日最治愈的美好,把日子过成自己喜欢的诗。

(来源:湖北文旅)



四月剧战:古偶对垒悬疑

说到剧,四月还真有不少重点项目已陆续面世或整装待发。从题材分布来看,古偶和悬疑两大主流赛道将在本月开启“双强”争霸的厮杀模式,那么各自手握多张王牌的双方谁能率先折桂呢?



《战旗如画》

主演:张桐、苏青
播出时间:3月29日
播出平台:江苏卫视、腾讯视频

该剧以参加抗美援朝战争的百面战旗部队为故事原型,讲述了1950年,魏正华冒名郑雄才入朝,屡立战功却历经生死考验,兄弟离散,亲友牺牲。他与战友浴血奋战,粉碎美军阴谋与细菌战,最终在决战中获胜。



《月麟绮纪》

主演:鞠婧祎、曾舜晞、陈都灵
播出时间:4月1日
播出平台:优酷视频

该剧的一大看点来自于对经典IP《画皮》的改编,主要围绕神秘组织无相月的九尾狐露芜衣与武拾光、雾妄言、寄灵等人为了争夺大妖小唯的龙神之力量而展开。主角团之间涵盖姐妹兄弟情义、宿命爱情等的多组人物关系。



《叵测》

主演:刘烨、聂远
播出时间:4月1日
播出平台:腾讯视频

改编自真实事件,聚焦1998年“六一零银行劫杀案”重启调查,围绕一桩横跨28年的银行劫案展开人性博弈。因旧案执念带病追凶的刑警朱赫来与从底层逆袭为“洗白商人”的企业家孟广才,二人从兄弟走向纠缠28年的正邪对立。



《八千里路云和月》

主演:王阳、万茜
播出时间:4月7日
播出平台:CCTV8、爱奇艺

该剧以抗日战争时期为背景,讲述了国民党将军张云魁因上级指挥不当导致全军覆没,心灰意冷下将一家老小交付给对其有救命之恩的小兵孟万福照料,自己则投身游击队伍加入救亡图存的洪流之中。



《冰湖重生》

主演:李昀锐、黄杨钿甜
播出时间:4月8日
播出平台:腾讯视频、爱奇艺

作为《楚乔传》续作,承接冰湖之战结局,诸葛玥与楚乔双双坠入冰湖。楚乔获救后误以为诸葛玥身亡,又发现昔日挚友燕洵黑化设局,决心为诸葛玥复仇。诸葛玥侥幸生还,重伤后隐姓埋名暗中守护楚乔,两人乱世重逢后,携手平定四方战乱。



《待我醒来时》

主演:景甜、张新成
播出时间:4月13日
播出平台:腾讯视频

改编自丁墨小说《待我有罪时》,融合犯罪心理、失忆谜团与情感线,主打“烧脑案件+高颜值演技组合”,围绕失忆的心理学教授殷逢与飒爽女刑警尤明许组成搭档展开,两人共同侦破连环案件,并揭开19年前尤明许母亲离奇死亡的真相。



《佳偶天成》

主演:任嘉伦、王鹤润
播出时间:4月24日
播出平台:腾讯视频、爱奇艺

改编自仙侠作家十四郎的同名小说,讲述战鬼族人陆千乔身负五不全诅咒,需经历换皮、换肉等五重磨难才能转生。为求一线生机,他与身负克夫命格的修仙者辛湄契约成婚。两人从互相利用、彼此试探,到携手共闯险境,最终破除诅咒。



《方圆八百米》

主演:许凯、丁勇岱
播出时间:4月
播出平台:腾讯视频

以1990年代末矿区小镇发现的“无名女尸案”为起点,聚焦警察父亲陈红兵与为母复仇堕入犯罪深渊的儿子陈辉的生死博弈与人性冲突的故事,侧重于展现父与子的对抗、情与法的纠结、爱与恨的矛盾等。



圆梦西藏:当蓝天净土漫过圣洁殿堂

想奔赴西藏的人间仙境有多治愈?

喜子欢乐旅行团再度暖心集结,携手中老年朋友们,开启一场心灵朝圣西藏之旅!我们穿越青藏天路、邂逅高原圣湖、探秘千年古寺、沉浸式体悟雪域高原的澄澈空灵与淳朴人文风情,在离苍穹最近的净土,安放所有美好向往。

此行从武昌火车站温情启程,大家搭乘雪域专列缓缓出发,三千九百一十一公里路途、四十二小时奔赴秘境。列车一路驰骋,途经格尔木、昆仑山口、沱沱河、唐古拉山脉,窗外青藏高原画卷徐徐铺展:旷野无垠、雪峰巍峨、云天澄澈。格尔木启程车厢开启供氧,大家放缓节奏静心欣赏风光,慢慢适应高海拔环境,怀揣满期期许奔赴日光之城。

一路穿越昆仑山隧道、风火山隧道、途经可可西里无人区与藏北羌塘大草原,邂逅静谧错那湖,终于抵达海拔3658米的拉萨。热情导

游早已等候站台,为每位团员敬献圣洁哈达,献上藏地最虔诚的祝福。专车护送入住酒店,全员静心休整适应高原,放缓作息、暖心防护,为全程平安旅途许下吉祥心愿。

适应高原之后,绝美风光篇章正式开启!沿G318秘境廊道,驰骋拉林高速,穿越米拉山隧道,一路雪山连绵、森林相依、溪流相伴,尽览升级版318国道的绝美风情。走进5A级圣地巴松措,澄澈湖水被誉为“绿色的水”,漫步湖心古岛,探访百年措宗贡巴寺,红教神湖的静谧祥和沁人心脾,夜幕品尝暖身特色石锅鸡,暖意驱散旅途疲惫。

藏地江南林芝的浪漫接踵而至!畅游雅尼湿地公园,打卡网红玻璃栈道,俯瞰雅鲁藏布江与尼洋河泾渭分明的奇景,青山碧水相映成画;乘船漫游雅鲁藏布江江面,碧波浩荡、山河壮阔,尊享鲜香雅江鱼宴。沉浸式体验高原骑马射箭的自在畅快,登临色季拉山悬挂经幡祈

福,让美好心愿随风萦绕雪域山间,欢声笑语洒满旅途。

归途之上惊喜不断!探秘4A级秘境卡定沟,峡谷幽深、古树参天,近两百米瀑布飞流直下,山崖天然雕琢的佛像、六字真言栩栩如生,尽显天地造化之美。走进原生态藏式村落,错落有致的藏式民居依山而建,民俗工坊、藏家风情原汁原味,近距离触摸藏地烟火气息。沿途远观辽阔那塘草原,绿草如毯、牛羊成群、雪山环抱,满眼高原苍茫诗意,晚间特色烤羊晚宴,欢聚一堂其乐融融。

旅途高光时刻,奔赴三大圣湖之一羊卓雍措!伫立岗巴拉山顶极目远眺,羊湖宛若神女遗落人间的松石配饰,澄澈碧蓝的湖面静如镜面,镶嵌在群山之间,云影天光、水鸟翩跹,每一帧都是洗涤心灵的雪域大片。驻足雅江河谷观景台,俯瞰纵横山河、云天万里,壮阔意境让人久久难忘。

收官深度玩转拉萨古城!前往药王山观景台打卡50元人民币经典取景地,定格难忘合影;圆梦朝圣布达拉宫,红官白官巍峨庄严,千年藏地文脉厚重绵长,细细品读世界文化遗产的绝代风华。闲游大昭寺广场,漫步烟火缭绕的八廓街,跟着转经信徒体悟虔诚信仰,街巷间藏式文创、民俗风物满满,感受圣地的烟火与信仰共生。

十一天雪域时光转瞬即逝,从天路奔赴到圣城漫游,每一程皆是风景,每一刻满是欢喜。团员们珍藏满屏美景与暖心回忆,依依不舍相约下次同行,纷纷赞叹:“跟着喜子去旅行,一路好心情!”

湖北卫视《喜子旅行团》西藏纯净之旅,专属适配中老年出行节奏,贴心高原防护、周到全程陪护,带你圆梦雪域、邂逅净土。想奔赴蓝天圣湖、探秘藏地信仰,赶紧拨打热线027-87377777,加入我们的雪域朝圣欢乐旅程!

四条黄金线路,陪您邂逅山河壮美

春暖花开,正是出游好时节!西藏的圣湖雪山、腾冲的温泉银杏、湘西的秘境古镇、西北的戈壁丹霞……无论您钟情于哪一处风景,喜子团队都为您准备好了品质行程。核心景区全收录,吃住行游贴心安排,更有“喜子”等主持人陪您同游,一路欢声笑语。武汉出发,价格亲民,热线已开通,赶紧报名,让梦想中的远方,成为脚下的风景!

湖北卫视

圆梦西藏

Dream of Tibet

布达拉宫·林芝·巴松措·羊湖·雅鲁藏布江
高原风采 藏式礼遇 拉萨双卧11日游



发团日期
4月26号 **3680**元

热线电话: 027-87377777

升级2+1航空座椅大巴车

喜子带团

醉美腾冲

直飞大理-芒市腾冲瑞丽 双飞·6日游



2799元

团期:4月25号

喜子带团

喜子陪您游湘西

核心景区全搜罗 品质4日游



武汉出发

899元

发班时间:5月7日

报名热线
027-87377777

喜子带团

陪您游西北

西宁/七彩丹霞/大地之子/无界/鸣沙山月牙泉/敦煌/莫高窟
黑独山/察尔汗盐湖/茶卡盐湖-天空壹号/青海湖·二郎剑

甘肃·青海·双飞8日游



班期: 5月13/14/15日

热线电话:027-87377777

记录您游历的精彩瞬间

2899元

豪华出行 · 2+1豪华空调旅游车
特别赠送: 第一辆特别安排晚安心奶
每天赠送矿泉水 根据行程赠送礼品

月牙泉 莫高窟 黑独山 察尔汗盐湖

充足睡眠 吃好睡好

防石于未然：泌尿结石预防全攻略

华润武钢总医院 泌尿外科 吴顺理

你有没有被泌尿结石带来的剧烈疼痛折磨过？那种毫无征兆发作的腰腹部绞痛、排尿困难等不适，其实大多和我们平时不在意的生活习惯有关。泌尿结石的出现，和个人生活方式有着十分密切的联系，与其等到发病后承受痛苦再进行调理，不如提前做好防护，从根源上阻止结石生成。下面我们一起来详细了解相关知识。

1. 泌尿结石形成的主要原因是什么？

不少人都觉得泌尿结石是突然长出来的，可事实并非如此，结石的出现是一个长期积累的过程，并不是短时间内就能形成的。人体尿液里本来就包含钙、草酸、尿酸等多种成分，在代谢功能正常时，这些物质可以维持稳定的溶解状态，顺利随着尿液排出体外。可若是这些物质的浓度长期超过正常范围，不能被尿液充分溶解稀释，就会慢慢分离出微小结晶，这些结晶不断聚拢、凝固，时间久了就会形成泌尿结石。日常生活中喝水太少、饮食口味过重油腻、长期坐着不活动等行为，都会让尿液长期处于浓缩状态，给结晶沉淀和结石形成提供条件，这也是泌尿结石发病率高且发病群体越来越年轻的关键原因，很多平时看起来不起眼的小习惯，恰恰是伤害泌尿系统的隐形诱因。

2. 泌尿结石预防核心要点

要点一：科学饮水，稀释尿液

合理补充水分是远离泌尿结石最基础也最有效的方法，足够的水分可以直接稀释尿液浓

度，降低容易形成结石的物质含量，同时持续冲刷尿道，帮助还没有聚拢的微小结晶尽快排出体外。我们每天要保证摄入 2000 到 2500 毫升的白开水，喝水要遵循少量多次、均匀分布的原则，不要等到口渴了才一次性大量喝水，这样才能让尿液一直保持清亮，有效避免结晶堆积。早上空腹时和晚上睡觉前适当补水，是预防结石的两个重要时间段，可以降低夜间尿液浓缩的概率。同时要尽量不用饮料、浓茶、咖啡代替白开水，这类饮品会让尿液中钙、草酸等物质的排出量增多，不但没有防护效果，还会提高结石出现的可能性，长期饮用还会增加肾脏的代谢压力。

要点二：合理饮食

饮食调理是预防泌尿结石的关键部分，并不需要过分严格地忌口，重点是保持清淡且均衡的饮食结构。日常饮食里要严格控制盐分的摄入，高盐饮食会让尿钙的排出量增加，大幅提高结石形成的几率，咸菜、加工类食品、口味过重的菜品都要少吃。菠菜、浓茶、巧克力等草酸含量较高的食物不用完全不吃，但要避免长期大量食用，防止草酸钙结石的形成。动物内脏、海鲜、浓肉汤等嘌呤含量高的食物也要合理控制，降低尿酸结晶产生的可能性。人体所需的钙质通过牛奶、豆制品等天然食材补充就足够了，不用随意额外补钙，搭配充足的蔬菜水果和粗粮，可以稳定尿液成分，从饮食角度减少结石形成的可能。

要点三：加强运动，减少结晶沉积

长期久坐是当下人群引发泌尿结石的重要因素，久坐会减慢尿液流动的速度，让微小结晶更容易在尿道内停留堆积，进而慢慢发展成结石。我们在工作和生活中，每坐一个小时就应该站起来活动 5 到 10 分钟，简单行走、拉伸就能改善局部血液循环，避免结晶附着在尿道内。平时坚持散步、慢跑、跳绳、爬楼梯等舒缓的运动，既可以加快全身代谢，提升肾脏的排泄功能，又能借助身体的晃动帮助尿道排出微小结晶，不让结晶有聚拢变大的机会。坚持规律运动，不仅能降低结石发病的风险，还能增强身体素质、调节代谢水平，让泌尿系统长久保持健康稳定的状态。

要点四：保持规律的作息

作息与情绪状态同样会影响泌尿结石的发生，长期熬夜、过度劳累、精神压力过大，会打乱身体正常的代谢节律，影响肾脏的滤过与排泄功能，导致尿液成分失衡，结晶物质更易析出。想要做好预防，就要保持规律的作息习惯，每天保证 7 至 8 小时睡眠，尽量避免熬夜与昼夜颠倒，让肾脏及全身器官得到充分休息。同时学会舒缓压力、调节情绪，避免长期焦虑、紧张影响脏腑功能，通过合理方式放松心态，能够维持身体代谢稳定，从内在根源降低结石的发病可能。

要点五：定期监测

泌尿结石在形成初期体积微小，通常没有明显症状，等到出现腰腹绞痛、排尿异常时，

往往已经对尿路造成损伤，因此定期筛查远比发病后治疗更为重要。普通人群每年进行一次尿常规和泌尿系超声检查即可，检查过程简便无创，能够清晰反映泌尿系统的健康状况。若有结石病史、家族结石史或代谢不佳等情况，属于结石高发人群，建议每半年到一年检查一次，尽早发现结晶迹象并及时调整生活习惯，可有效避免结石形成或反复发作，实现早发现、早干预。

要点六：重视排尿习惯

良好的排尿习惯，是预防泌尿结石最容易被忽略却十分关键的细节，很多人因为工作忙、玩手机、懒得动等原因习惯性憋尿，却不知道憋尿会给泌尿系统带来很大伤害。憋尿会让尿液在膀胱内长时间停留，出现过度浓缩的情况，尿液中的成石物质浓度会大幅升高，同时还会加重膀胱和肾脏的负担，长期憋尿还可能引发尿路感染，而感染也是促进结石形成的重要因素。我们在日常生活中，尽量不要憋尿，有尿意就要及时排出，及时排尿能保持尿路通畅，持续冲刷尿道，减少细菌滋生和结晶沉积，看似简单的小习惯，却能为泌尿系统筑起一道坚实的防护线，也是预防结石不可缺少的重要环节。

3. 结束语

泌尿结石可防可控，核心就藏在我们的日常习惯里。只要我们重视饮水、合理饮食、规律作息，坚持做好科学防护，就能真正做到防石于未然，远离结石带来的痛苦。

脑卒中后手脚不灵？神经康复让功能“失而复得”

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）康复医学科 张盛波

很多患者在经历脑卒中后，会发现自己原本灵活的手脚变得不听使唤，走路不稳、抓握无力，生活自理能力大幅下降。不过，神经康复为患者带来了恢复功能的希望，下面让我们共同了解一下！

1. 脑卒中后手脚不灵的原因

(1) 神经受损伤

脑卒中发生时，病变部位的脑组织会受到直接损伤，而控制手脚运动的神经中枢就位于大脑中，这些神经中枢受损后，向手脚肌肉传递运动指令的神经信号就会受到干扰或阻断，导致手脚无法按照大脑的指挥正常活动。

(2) 肌肉萎缩

脑卒中后，患者由于手脚活动受限，长时间缺乏运动，肌肉得不到有效的刺激和锻炼，就会逐渐萎缩，肌肉萎缩会使肌肉力量减弱，进一步加重手脚不灵活的症状，形成恶性循环。

(3) 关节僵硬

长期卧床或活动减少，关节周围的软组织会发生粘连，关节囊和韧带也会缩短，导致关节活动范围变小，变得僵硬。

2. 神经康复的重要作用

(1) 促进神经修复与重塑

神经康复通过一系列针对性的训练和治疗手段，可以刺激大脑的神经细胞，促进受损神经的修复和再生，同时，还能引导大脑建立新的神经通路，实现神经功能的重塑，让大脑重新学会控制手脚运动。

(2) 增强肌肉力量

神经康复训练中的力量训练项目，如使用哑铃、弹力带等进行抗阻力运动，可以有效增强手脚肌肉的力量，提高生活自理能力。

(3) 改善关节活动度

康复治疗师会采用关节松动术、被动运动等手法，帮助患者活动僵硬的手脚关节，增加关节的活动范围，同时，指导患者进行主动的

关节活动训练，进一步改善关节功能，使手脚能够更灵活地运动。

3. 常见的神经康复方法

(1) 运动疗法

运动疗法是神经康复的核心方法之一，包括主动运动训练和被动运动训练，主动运动训练鼓励患者自己主动进行手脚的运动，如抓握、伸展、抬腿等动作，以增强肌肉力量和关节活动度，被动运动训练则是由康复治疗师或家属帮助患者活动手脚关节，适用于病情较重、无法自主运动的患者。

(2) 物理因子治疗

物理因子治疗利用各种物理能量作用于人体，达到治疗疾病和促进康复的目的，常见的物理因子治疗方法有电刺激疗法、超声波疗法、磁疗等。

(3) 作业疗法

作业疗法主要是通过让患者进行一些有目的的日常生活训练，如穿衣、洗漱、进食、写

字等，提高患者的生活自理能力和手眼协调能力，作业治疗师会根据患者的具体情况，设计个性化的训练方案，让患者在完成日常活动的过程中，逐渐恢复手脚的功能。

(4) 神经生长发育疗法——镜像疗法

镜像疗法是神经生长发育疗法中的一种，有助于手脚功能恢复。训练时将健侧肢体置于镜面一侧，患侧肢体置于镜后，让患者注视镜中健侧肢体的动作，模仿完成抬手、屈伸手指、抬腿等简单动作。配合缓慢匀速的动作节奏，每个动作保持 3-5 秒，每组重复 10 次，每日 3 组，训练中保持身体放松，避免代偿发力。

4. 结束语

脑卒中后手脚不灵虽然给患者带来了巨大的挑战，但神经康复打开了一扇恢复功能的大门，脑卒中患者若能坚持进行神经康复训练，相信在不久的将来，一定能够重新找回健康和自信！

酒后剧烈头痛呕吐，别当成普通醉，告诉你有多危险

武汉市第九医院 急诊科 周琦

很多人酒后出现剧烈头痛、反复呕吐，都会误以为是喝多了的正常反应，忍一忍、睡一觉就好，殊不知，这种看似平常的醉酒表现，背后可能隐藏着致命风险，绝非普通的醉酒那么简单。忽视这些危险信号，拖延处置，很可能造成无法挽回的后果。下面让我们一起了解一下！

1. 酒后剧烈头痛呕吐，绝非普通醉酒的原因

(1) 急性酒精中毒的典型表现

饮酒后如果我们出现了剧烈的头痛、频繁的呕吐一定要警惕，这可不是非单纯的醉酒反应，而是急性酒精中毒的重要信号。这是因为当大量酒精进入体内时会致中枢神经系统的麻痹，使胃肠道黏膜遭受刺激，引发脑血管急剧扩张。此时会导致患者的头部炸裂般疼痛、恶心呕吐不止，严重时还会伴随意识模糊、步

态不稳，这说明身体已经无法代谢过量酒精，处于中毒状态。

(2) 诱发心脑血管急症的预警

酒后剧烈头痛呕吐，更要警惕心脑血管意外，尤其是本身有高血压、高血脂的人群，酒精会使血压骤升、血流加快，极易诱发脑出血、蛛网膜下腔出血，而剧烈头痛、喷射性呕吐正是这类急症的典型症状。这类情况发病急、进展快，拖延几分钟都可能危及生命，和普通醉酒的头晕、恶心有着本质区别，千万不能混淆，也不能抱有“休息一下就好”的侥幸心理。

(3) 引发急性肠胃损伤的信号

过量酒精会强烈腐蚀我们的胃黏膜，导致胃黏膜充血、水肿甚至糜烂，引发急性胃炎、胃出血，除了呕吐，还可能伴随呕血、黑便、腹部剧痛等症状。这种呕吐是肠胃发出的受损

警报，并非简单的醉酒反胃，放任不管会加重肠胃损伤，甚至引发胃穿孔、大出血，严重威胁生命健康。

2. 出现这些伴随症状，必须立刻就医

(1) 意识与呼吸异常

酒后头痛呕吐时，若出现嗜睡不醒、呼之不应、胡言乱语，或是呼吸急促、呼吸浅慢、节律不齐，甚至口唇发紫，说明中枢神经和呼吸系统已受严重抑制，随时可能发生呼吸衰竭，必须立即拨打急救电话，送往医院救治，切勿拖延。

(2) 躯体症状加重

当头痛呕吐伴随胸痛、胸闷、肢体麻木无力、言语不清，或是呕血、便血、腹部绞痛，说明已经出现严重并发症，无论是心脑血管问题还是肠胃损伤，都属于急症，一刻也不能耽误，

需马上就医检查治疗，避免病情进一步恶化。

3. 酒后紧急处理的正确方式

出现酒后剧烈头痛呕吐，切勿让患者独自睡觉，要保持侧卧姿势，防止呕吐物堵塞气道引发窒息；不要强行喂水、喂解酒药，避免加重呕吐和呛咳；也不要催吐、洗澡等方式解酒，以免加重身体负担。最正确的做法是密切观察状态，一旦出现上述危险表现，立刻送往急诊，切勿抱有侥幸心理。

4. 结束语

酒后剧烈头痛呕吐，是我们身体发出的危险预警，千万不能把他当做普通醉酒的表现。我们既不必过度恐慌，但也不能轻视忽视，牢记这些危险信号，做好紧急处理，及时就医救治，就能帮助我们远离酒精带来的伤害！

腰酸背痛身高变矮，警惕老年女性悄悄找上门的骨质疏松

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）创伤外科 何敏

很多老年女性经常出现腰酸背痛、体力下降，甚至发现身高比年轻时矮了一截，大多数人会把这些情况当成正常衰老，没有及时重视。其实这些表现，很可能是骨质疏松发出的信号。骨质疏松在老年女性中发生率很高，骨骼会慢慢变脆、变弱，早期症状隐蔽，一旦出现问题，骨骼损伤往往已经比较严重。及时识别、及早预防，才能有效保护骨骼健康，避免骨折等危险发生。接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 老年女性易患骨质疏松的主要原因

(1) 雌激素水平大幅下降

女性进入更年期后，体内雌激素分泌明显减少，雌激素对骨骼的保护作用减弱，骨量流失速度会显著加快，这是老年女性易发骨质疏松的最主要原因。

(2) 年龄增长导致骨代谢减弱

随着年龄不断增加，人体骨骼的生成速度低于流失速度，骨密度持续降低，骨骼强度和韧性不断下降，骨质疏松的风险会逐年升高。

(3) 营养吸收能力逐步降低

老年女性肠胃功能减弱，对钙、维生素D、蛋白质等骨骼必需营养的吸收效率下降，长期摄入不足或吸收不良，会进一步加重骨量流失。

(4) 运动量少日照不足

很多老年女性活动量减少、长期居家，缺少足够的阳光照射，体内维生素D合成不足，会影响钙的吸收与利用，使骨骼健康状况持续变差。

2. 骨质疏松最常见的早期信号

(1) 反复出现腰酸背痛

老年女性经常感到腰部、背部酸痛，劳累后加重，休息后稍有缓解，这是骨质疏松最典型、最早期的表现之一。

(2) 身高明显变矮、体态驼背

椎体骨骼发生轻微压缩性改变，会让身高逐渐缩短，同时出现背部弯曲、驼背变形，这是骨质疏松已经发展到一定程度的表现。

(3) 轻微外力就引发骨折

骨质疏松严重时，即使是轻微摔倒、拎重物，甚至用力咳嗽，都可能引发腕部、髋部、椎体骨折，属于非常危险的情况。

3. 老年女性预防骨质疏松的实用方法

(1) 保证充足的钙质摄入

老年女性要在日常饮食中增加含钙丰富的食物，坚持规律补钙，为骨骼提供充足的原料，减缓骨量流失。

(2) 合理补充维生素D

维生素D能促进钙吸收，老年女性可以适当晒太阳，也可以在专业指导下补充维生素D，提高钙的利用率。

(3) 坚持适度温和的运动

散步、太极、肌力训练等温和运动，可以刺激骨骼生长，增强骨骼强度，同时提升肌肉力量，减少跌倒风险。

4. 出现症状后要及时科学干预

(1) 在医生指导下规范用药

确诊骨质疏松后，要严格按照医生方案使用抗骨质疏松药物，不自行停药、不减量，坚持长期规范治疗。

(2) 做好防跌倒保护措施

保持居家环境安全，穿着防滑鞋，使用助行工具，避免跌倒造成骨折，这是保护老年女性最关键的措施之一。

4. 结束语

骨质疏松不是正常衰老，而是可以预防、可以控制的疾病。老年女性出现腰酸背痛、身高变矮时，一定要提高警惕，及时检查、科学补钙、坚持运动、做好防护。重视骨骼健康，才能远离骨折风险，保持行动自如，安享健康安稳的晚年生活。

肺癌免疫治疗：哪些人用了更有效？

湖北省肿瘤医院 药学部 刘斌

达的肺癌患者，肿瘤细胞表面的“保护罩”更厚，免疫系统受到的抑制更强。此时使用PD-1/PD-L1抑制剂，能更有效地打破这种抑制，激活免疫系统，让免疫细胞更有力地攻击肿瘤细胞，因此这类患者使用免疫治疗往往能取得更好的效果。

2. 肿瘤突变负荷高的人群

肿瘤突变负荷指的是肿瘤细胞基因组中发生突变的基因数量。肿瘤突变负荷高的肺癌患者，其肿瘤细胞内存在大量的基因突变，这些突变会产生许多新的抗原。这些新抗原就像是肿瘤细胞的“特殊标记”，能够被免疫系统识别为“非己”成分。免疫治疗药物可以进一步增强免疫系统对这些带有新抗原肿瘤细胞的识别和攻击能力。当免疫系统被激活后，能够更精准地找到并消灭这些带有大量新抗原的肿瘤细胞。所以，肿瘤突变负荷高的患者对免疫治疗的响应更为积极，治疗效果通常也比较理想。

3. 身体免疫功能较好的人群

免疫治疗的效果与患者自身的免疫功能密

切相关。如果患者身体免疫功能较好，意味着其免疫系统的基础状态良好，免疫细胞的数量和活性都处于较高水平。在使用免疫治疗药物后，这些原本就较为活跃的免疫细胞能够更好地被激活和增强，从而更有效地发挥抗肿瘤作用。相反，如果患者免疫功能低下，如患有自身免疫性疾病、长期使用免疫抑制剂等，免疫治疗可能无法充分激活免疫系统，治疗效果就会大打折扣。

4. 结束语

肺癌免疫治疗为肺癌患者开辟了一条新的治疗途径，给许多患者带来了生存的希望。PD-L1高表达、肿瘤突变负荷高以及身体免疫功能较好的肺癌患者，使用免疫治疗更有可能取得良好的疗效。然而，免疫治疗也存在一定的不良反应，而且每个患者的身体状况和病情都有所不同。所以，患者在选择免疫治疗时，一定要在专业医生的指导下，综合考虑自身的各项指标和身体情况，制定出最适合自己的治疗方案，从而最大程度地发挥免疫治疗的优势，提高生活质量，延长生存期。

镜像疗法：脑损伤后肢体活动受限？试试这个康复技术

武汉市第五医院 康复科 雷慧敏

制动作，脑损伤后，这种整合能力受损，导致患者对患侧肢体的运动感知和协调出现问题，镜像疗法提供的虚假视觉反馈，能让大脑误以为患侧肢体在正常运动，从而帮助大脑重新学习如何正确感知和控制患侧肢体的运动，提高运动的协调性和准确性。

2. 镜像疗法的实施方式

(1) 设置简单装置：实施镜像疗法所需的装置相对简单，准备一个大小合适的镜子，将其垂直放置在桌子中央，使患者的健侧肢体和患侧肢体分别位于镜子的两侧，且健侧肢体正对镜子，患者坐在桌子前，调整好姿势，确保能够清晰地看到镜子中健侧肢体的影像。

(2) 进行特定训练动作：患者开始进行训练时，先集中注意力观察镜子中健侧肢体的动作，然后同时用健侧肢体进行各种简单的运动，如手指的屈伸、手腕的旋转、手臂的抬举等，在运动过程中，患者要想象患侧肢体也在进行同样的动作，尽量让大脑将镜子中的影像与患侧肢体联系起来，每次训练时间可根据患者的耐受情况而定，一般建议每次15-30分钟，每天进行2-3次。

3. 镜像疗法的显著优势

(1) 非侵入性且安全：与一些需要手术或侵入性操作的康复方法相比，镜像疗法完全非侵入性，它不需要在患者身体上施加任何外部设备或进行手术，不会给患者带来额外的痛苦和风险，安全性高，适合大多数脑损伤后肢体活动受限的患者使用。

(2) 操作简便易行：镜像疗法的操作非常简单，不需要复杂的设备和专业的技术，患者可以在家中自行进行训练，只需按照正确的方法放置镜子和进行动作练习即可。

4. 结束语

镜像疗法为脑损伤后肢体活动受限的患者提供了一种简单、有效且安全的康复途径，它凭借独特的作用原理和显著的优势，帮助患者激活大脑神经、改善运动功能，重新找回生活的自信和乐趣，如果你或身边的人正面临脑损伤后肢体活动受限的问题，不妨在专业医生的指导下尝试镜像疗法，相信在医学科技的助力下，更多患者能够突破肢体限制，拥抱更加美好的生活！

消化道早癌没症状，这几类人一定要早筛查

湖北省直属机关医院（湖北省康复医院）消化内科 陈静

很多人等到肠胃出现明显腹胀、便血或持续消瘦才去检查，却往往错过了最宝贵的治疗时机。消化道早癌几乎没有典型症状，隐蔽性极强，而早筛查、早发现，是提升治愈率、避免病情恶化的核心关键。下面就让我们详细了解一下。

1. 为什么消化道早癌难以早期发现

消化道早癌仅局限在黏膜表层，我们初期几乎不会感到腹痛、便血、吞咽异常等明显不适，普通体检也难以捕捉微小病灶，极易被忽略。等出现明显不适时，病情多已进展至中晚期，治疗难度和身体负担会大幅增加，因此主动筛查才是发现消化道早癌的最有效途径。

2. 这几类人群必须尽早筛查

(1) 有消化道肿瘤家族史的人：如果直系亲属中有食管癌、胃癌、肠癌等病史，我们就带有肿瘤遗传易感性，患病风险会远高于普通人群，这类人群无需等到出现不适，建议比家族发病年龄提前10年就启动筛查，且要缩短筛查间隔，绝不能心存侥幸。

(2) 长期存在不良饮食生活习惯的人：长

期吃高盐、腌制、熏烤、过烫食物，会持续灼伤、损伤消化道黏膜，加上长期吸烟、过量酗酒、饮食不规律、熬夜等，会让黏膜反复处于炎症修复状态，慢慢诱发萎缩、肠化甚至癌变，有这些习惯的人，即便年纪较轻，也属于高危筛查人群，更要提高警惕、定期检查。

(3) 患有慢性胃肠基础疾病的人：患有萎缩性胃炎、胃溃疡、结肠息肉、反流性食管炎，或是长期幽门螺杆菌感染的人群，都属于癌前病变群体，这些问题若长期得不到控制，会逐渐向癌变发展，需要定期做内镜监测，时刻关注病情变化，避免悄悄进展而不自知。

(4) 40岁以上的普通人群：随着年龄增长，消化道黏膜修复能力会逐渐下降，细胞突变概率大幅升高，因此建议40岁以上人群，无论男女、有无胃肠不适，都应做一次胃肠镜检查，无异常可定期复查，有异常及时干预，筑牢早癌防控第一道防线。

(5) 长期存在胃肠不适的人：经常出现反酸、嗝气、腹胀腹痛、排便习惯改变、大便带血或性状异常的人，不要自行当作普通肠胃病

调理，这些症状可能是早癌的预警信号，及时做专业筛查，才能排除风险、对症处理，避免延误最佳干预时机。

3. 常用的科学筛查方式

胃镜是筛查食管、胃部早癌的金标准，能直观观察黏膜细微变化并对可疑病灶活检确诊，肠镜可完整探查大肠内部情况，及时发现息肉、早癌并同步干预，二者是筛查消化道早癌的核心手段，同时可搭配大便潜血、肿瘤标志物、幽门螺杆菌检测等辅助项目初步排查，结果异常时再进一步做内镜确诊，让筛查更全面精准。

4. 结束语

消化道早癌可防可治，关键就在于早发现、早筛查。高危人群主动检查、普通人群按时筛查，就能在无症状阶段及时捕捉病变，以微创方式实现彻底治愈，真正守护好我们的消化道健康和品质生活，也为家人的健康多添一份安心保障。

根除幽门螺杆菌，为什么规范方案如此重要！

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）消化内科 张煜茜

幽门螺杆菌作为在胃酸环境当中长期存活的细菌，感染后会对胃黏膜屏障造成破坏，诱发消化性溃疡、慢性胃炎等疾病。该疾病与胃黏膜相关淋巴瘤、胃癌等疾病类型有高度关联。当感染幽门螺杆菌后未规范治疗，可能导致耐药性增加及根除失败，导致疾病严重程度加深。在临床实践当中，对于幽门螺杆菌感染后制定规范方案及执行治疗策略，是当前阻断幽门螺杆菌传染，降低癌变风险的关键策略。

1. 规范方案有哪些？

(1) 四联疗法

针对于幽门螺杆菌感染，质子泵抑制剂+两种抗生素+铋剂是当前国际共识推荐的四联疗法。通过使用质子泵抑制剂，在抑制胃酸分泌的同时，改善胃内pH值，为后续抗生素杀

菌创造有利环境。铋剂的使用，不仅能够对胃黏膜形成保护层，更能够将细菌细胞壁造成破坏。阿莫西林、克拉霉素、甲硝唑等抗生素的联合应用，能对于幽门螺杆菌不同耐药机制有所覆盖，使其根除率更高。

(2) 序贯疗法

序贯疗法主要针对克拉霉素高耐药地区，序贯疗法在应用时，通过不同阶段的用药策略，从而实现精准打击。如治疗前5日使用阿莫西林联合质子泵抑制剂，而后5日治疗使用甲硝唑联合克拉霉素以及质子泵抑制剂。分阶段用药策略的实施，能使抗生素作用在不同耐药菌株上，使得治疗成功率更高。在临床实践当中发现，使用序贯疗法后，使耐药率超过15%的地区仍能保持根除率超过85%及以上。

(3) 伴同疗法

在临床实践当中发现，幽门螺杆菌对于甲硝唑、克拉霉素等药物均有耐药表现时，可利用伴同疗法发起总攻。伴同疗法其组合包括三种抗生素、联合铋剂以及质子泵抑制剂。该用药策略能从多靶点，将不同耐药通路有所覆盖，使得根除率在95%及以上。

2. 为何规范治疗如此重要？

(1) 滥用抗生素引起的耐药性

在治疗当中发现，绝大多数患者会随意更换抗生素种类及缩短疗程，导致幽门螺杆菌对于左氧氟沙星及克拉霉素等药物耐药率大幅度上升。且在实践当中发现，未规范治疗是导致患者根除失败的主要原因。

(2) 铋剂不足引起的胃黏膜防御作用下降
在治疗过程当中，铋剂每日使用量需达到

440毫克，才能构建有效的胃黏膜保护层。但绝大多数患者在使用时，由于担心药物副作用而自行减少铋剂用量，不仅导致胃黏膜修复时间延迟，更导致溃疡复发率大幅度提升。但在实际用药过程当中，铋剂规范治疗过程期间，蓄积中毒率远在0.1%以下。而分析其治疗获益来看，根除率价值远高于用药风险。

(3) 结束治疗后忽视复查导致复发隐患

当患者在停止用药后，未开展碳13/14呼气试验确认是否根除幽门螺杆菌，导致假阴性患者成为当前传播幽门螺杆菌的隐形传播源。

2. 结语

幽门螺杆菌感染后规范治疗，不仅要关注药物组合的优化，更需关注治疗时机、用药剂量、疗程及复发等全流程。广大读者要记住，规范治疗便是与科学同行，为胃部建起防火墙。

你了解骨骼吗？

潜江市中心医院 尤加锐

如果把人体比作一栋大楼，骨骼就是钢筋混凝土的框架。它不仅撑起了我们的身体，还保护着大脑、心脏这些“核心设施”。可大多数人直到摔了一跤、扭了一下，或者体检报告上出现“骨密度”三个字时，才想起来——哦，原来我还有骨头。

今天，我们就聊聊骨头那些事儿。

1. 骨头是活的，不是“石头”

很多人以为，骨头像石头一样，硬邦邦、一成不变。大错特错。骨头是活的器官，里面布满了血管和神经。骨头的表面覆盖着一层骨膜，上面密布着血管，负责给骨头输送养分。所以，骨折后医生最担心的不是骨头本身，而是血运有没有被破坏——血供断了，骨头就长不上了。骨头内部更热闹。有两类细胞在不停

“打架”：一类叫成骨细胞，负责建骨头；一类叫破骨细胞，负责拆骨头。所以说，你的骨头每时每刻都在新陈代谢，大概每十年，全身的骨骼就会完全更新一遍。

2. 骨头到底有多硬

按重量算，骨头的强度大约是钢筋的三分之一，但它比同样重量的钢筋更抗压。一块方糖大小的骨头，可以承受将近一吨的压力——相当于一辆小轿车的重量。这也解释了为什么人能扛着几十公斤的重物跑来跑去，骨头却不会轻易断。但骨头有个弱点：怕“别扭”。它抗压能力极强，抗扭转和剪切的能力却差得多。这就像一根筷子，你使劲压它压不断，但两头一拧，“啪”就断了。

3. 骨折了，医生怎么修

骨折之后，人体会启动一套精密的修复程

序。先是血肿形成——断端出血，像胶水一样把碎块黏在一起；接着，成骨细胞上场，长出一种叫“软骨痂”的临时材料，就像施工时搭的脚手架；最后，软骨痂慢慢钙化，变成真正的骨头。

这个过程通常需要三到六个月，但前提是——断端要稳定。所以医生给你打石膏、上钢板，不是多此一举，而是为了让骨头在“安静”的环境里安心长。

骨质疏松，比骨折更麻烦，预防是关键。

如果说骨折是“急性病”，骨质疏松就是“慢性病”，而且是沉默的流行病。我国50岁以上人群中，每三个女性就有一个、每五个男性就有一个，会发生骨质疏松性骨折。对老年人来说尤其凶险——一年内的死亡率高达20%到30%，比很多癌症都高。

怎么预防？三个字：钙、D、动。钙是原料。每天一杯奶、一块豆腐、一把绿叶菜，基本够用。不够的再考虑钙片。维生素D是搬运工，没有它，钙吃进去也吸收不了。维生素D主要靠晒太阳合成，每天15到20分钟，露出手臂和小腿，足够。动是关键。骨骼遵循一个原则——用进废退。你越用它，它越强；你天天躺着不动，骨头就“以为”自己不需要那么结实了，破骨细胞就开始大量拆解。负重运动，比如快走、慢跑、跳绳，对骨骼的刺激最有效。

骨头陪我们一辈子，不吭声、不抱怨。它病了，你不会马上知道；它断了，你才痛彻心扉。善待它，其实很简单——吃好、动够、晒太阳、少低头。毕竟，这身骨架，你要用一辈子。

手脚麻木别乱揉，神经护理这样做更安全

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）康复医学科 丁慧

生活中很多人都出现过手脚麻木的情况，一旦感觉麻木，大多数人的第一反应就是用力揉搓、拍打，想通过这种方式快速缓解。但乱揉乱按不仅可能无效，还会加重神经损伤，甚至掩盖严重的身体问题。手脚麻木多与神经受压、血液循环障碍、代谢异常、神经病变等因素有关，科学护理和正确应对，才能真正保护神经、缓解不适。接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 手脚麻木不能随便揉搓按压

(1) 乱揉会加重神经水肿与损伤：手脚麻木多数由神经受压或炎症引起，盲目用力揉搓会让局部神经受到进一步刺激，加重水肿和损伤，使麻木感持续更久。

(2) 可能造成皮肤软组织伤害：麻木状态下人体感觉变得迟钝，用力揉搓、拍打容易造成皮肤破损、淤青、肿胀，反而给身体带来额

外伤害。

(3) 随意按摩会掩盖真实病因：部分手脚麻木是脑血管疾病、颈椎腰椎严重病变、糖尿病神经病变引起，乱揉会暂时缓解表面症状，耽误真正病因的检查和治理。

(4) 关节附近揉搓可能加重骨骼问题：颈椎、腰椎、腕管、肘管等部位引发的麻木，盲目按摩会加重骨骼移位、神经卡压，让不适症状反复发作。

2. 手脚麻木常见的真正原因

(1) 神经受压导致传导异常：长期保持不良姿势、颈椎腰椎退变、腕管综合征、肘管综合征等，都会直接压迫周围神经，引发手脚麻木。

(2) 血液循环不畅：受凉、久坐久站、血管狭窄、血液黏稠度增高等，会使肢体末梢血液循环变差，神经得不到充足血氧供应，出现

麻木感。

(3) 代谢性疾病引发神经病变：糖尿病、高血脂、甲状腺功能异常等，会长期影响神经代谢，造成末梢神经损伤，表现为持续性手脚麻木、感觉减退。

3. 手脚麻木的正确应急处理方法

(1) 立刻改变不良姿势解除压迫：出现麻木时，患者要及时调整姿势，放松肢体，避免神经和血管持续受压，让身体自然恢复血液循环。

(2) 温和活动肢体促进循环：患者可以缓慢活动手腕、脚踝、手指、脚趾，做轻柔伸展动作，帮助改善局部血流，不使用暴力揉搓。

(3) 做好肢体保暖避免受凉：寒冷会加重血管收缩和神经刺激，患者要及时对手脚进行保暖，缓解神经痉挛，减轻麻木症状。

4. 日常神经护理与预防措施

(1) 保持正确姿势减少神经压迫：日常坐姿、站姿、睡姿要保持端正，避免长时间低头、弯腰、跷二郎腿，降低神经受压的概率。

(2) 补充营养维护神经功能：患者可以适当摄入富含维生素B族、蛋白质的食物，保证神经修复所需营养，维持正常神经传导功能。

(3) 适度运动促进血液循环：坚持规律温和的运动，能够改善全身血液循环，增强肢体代谢，减少末梢神经缺血缺氧的情况。

4. 结束语

手脚麻木是身体发出的神经预警信号，绝不是靠揉搓就能解决的小问题。盲目揉搓可能加重损伤、延误病情，科学放松、正确护理、及时检查，才是最安全的方式。重视神经健康，学会正确应对麻木症状，才能更好地保护肢体功能，维持稳定舒适的身体状态。

甲状腺癌真的是“懒癌”吗？科学认知很重要

武汉市第九医院 普外科 段丽

大家的健康意识都有了明显的提高，所以每年做个体检就成了常态。当拿到体检报告后，很多人会看到“甲状腺结节”这几个字。一问周围人或直接上网一搜，往往会得到让人安心的答案：“没事，甲状腺癌是‘懒癌’，就算得了也不要命。”但这个“懒癌”帽子，真的能稳稳当地扣在所有甲状腺癌头上吗？

1. “懒癌”的称号到底是怎么来的？

所谓的甲状腺癌，并不是单独的一种病，在这个癌下面，又划分了好几个派系。我们平时说得最多、被称为“懒癌”的，其实是“乳头状癌”。在甲状腺癌里，乳头状癌占比一般在八成到九成以上。生长速度极其缓慢，而且很喜欢待在原地，不怎么爱到处跑（转移）。所以乳头状癌只要发现得早，并经过正规的治

疗，绝大多数患者的寿命并不会受很大的影响，而且临床有数据证实，乳头状癌的十年生存率能达90%以上。就是因为这个特点，乳头状癌才会有“懒癌”的名号。

2. 别被忽悠了，甲状腺癌也有“暴脾气”

如果是因为“懒癌”这个词，就觉得所有甲状腺问题都可以高枕无忧，那可就是大错特错了。甲状腺癌家族里，还有几个癌并不好处理。比如“滤泡状癌”，它比较容易顺着血管跑到骨骼、肺部，还有“髓样癌”，这种癌恶性程度中等，且往往带有家族遗传性。“未分化癌”则最让人头疼，也是甲状腺癌家族里的“恶霸”，虽然发病率很低，但一旦发病，病情就像野草疯长一样极其迅速，短短几个月内就可能压迫气管，让人喘不上气；并且就现在的医疗条件

来说，对它几乎没什么好办法，所以未分化癌的致死率极高。

3. 查出结节怎么办？

现在的B超设备还是很先进的，就连一两毫米的微小结节都能照得清清楚楚。而面对体检报告上的结节，很多人会有两个极端表现：要么吓得整夜睡不着，非要医生赶紧开刀切了；要么仗着“懒癌”的名头，就连医生让半年复查的医嘱都可以抛在脑后。

严格来说，以上的这两种做法都不科学，更不靠谱。面对结节，最靠谱的做法就是看B超单上的“TI-RADS分级”。一般来说，1到3级的结节，我们基本上是不用管的，因为它们形态规则、边界清晰，很大概率是良性的，只需要每年去医院定期复查B超就行。而

面对4级以上的结节，医生通常会建议你去做个“穿刺活检”，因为它们有一定的恶性嫌疑。通过穿刺活检这个“金标准”，可以发现极早期的微小癌，只要它们位置安全、没有侵犯到周围组织，一般也不需要手术，定期观察即可。

4. 结语

总之，相比于肺癌、胃癌等这些癌症，甲状腺癌确实没有那么凶险，但它也绝不是可以随便无视的“纸老虎”。科学认知，既要丢掉不必要的恐慌，也别盲目迷信“懒癌”说法而掉以轻心。一旦查出问题，就把专业的事情交给专业的医生去做，该观察观察，该治疗治疗。不焦虑、不盲从，以最清醒、最健康的态度对待甲状腺问题。

中医妙招帮您轻松告别老年便秘

武汉德康老年病医院 全科门诊 沈玉娇

年纪大了，便秘成了不少老人的烦心事。排便费力、肚子胀、好几天不上厕所……这些困扰不仅影响生活，还对健康有隐患。今天，我们来聊聊怎么用中医方法，让老年人温和安全地告别便秘。

1. 便秘不只是“小事”

便秘时，大便干硬像羊粪球，排便时间长，总觉得排不干净。时间一长，容易导致肚子胀、没胃口、头晕心慌，还会增加痔疮、肛裂的风险。更要注意的是，排便太用力可能引起血压升高，尤其对有脑血管问题的老人来说有一定风险。

2. 中医怎么看便秘？

中医认为，便秘是身体发出的“信号”。老年人便秘常见四种类型：①没力气型：感觉气虚乏力，动一动就累，排便后更觉累。好比小马拉不动大车，肠道没力气推动排便。②干燥缺水型：总觉得口干、手心热，大便干结如球。这是身体缺乏“润滑”，肠道太干，就像河里没水，船走不动。③怕冷型：平时常感手脚冰凉、怕冷，大便不一定很干，但排出费劲。如同冬天发动机难启动，肠道因为阳气不足而“冷瘫痪”。④胀气生型：容易肚子胀、爱叹气，情绪不好时便秘更明显。这好比路上堵车，气不顺，肠道也不通。

3. 安全调理，中医有妙招

(1) 会吃，厨房里就有“通便药”：1. 针对没力气或怕冷型便秘，多吃温补、好消化的食物，推荐红薯粥、南瓜小米粥、山药炖排骨、红枣桂圆汤(温热喝)。2. 针对干燥缺水型便秘，重点补充水分和滋润的食物，推荐银耳莲子羹、百合粥、黑芝麻糊(选无糖或低糖)、温水蜂蜜水(糖尿病患者慎用)、梨、火龙果。记得

白天少量多次喝温开水。3. 任何类型便秘都合适的通便好帮手：①富含膳食纤维的食物，包括燕麦、玉米、绿叶蔬菜(如菠菜、油菜)、蘑菇。②润肠油：空腹吃一小勺香油或芝麻油，或拌菜时加一点。

(2) 会动，小动作促进肠蠕动：1. 早晨揉肚子：这是最推荐的动作，且简单安全，可以躺着或坐着，双手叠放在肚脐上，顺时针方向(右下→右上→左上→左下)轻轻画圈按摩，每次5-10分钟，感到肚子微热即可。这相当于给肠道做“体操”。2. 常做提肛运动：吸气时收紧肛门(像憋住大便)，呼气时放松。每次做30下，每天多做几回，能锻炼盆底肌肉，帮助排便。3. 散步或打太极拳：运动20-30分钟，促进全身气血流通，肠道也会跟着动起来。

(3) 会按，记住两个“通便穴”：1. 天枢穴：在肚脐两旁约三指宽的位置，用拇指稍用力按揉，每侧1-2分钟，感觉酸胀即可，能直接调理肠道。2. 支沟穴：这是中医常用的“通便要穴”，在手背腕横纹向上约四指宽、两骨之间的凹陷处，用拇指点按，每侧1-2分钟。

4. 安全最重要，记住这两条

(1) 不要乱吃泻药或排毒茶：很多产品含有大黄、番泻叶等强力泻药，长期吃会损伤脾胃，形成依赖，便秘反而更重。

(2) 出现这些情况要及时告诉医生：突然便秘加重；突然肚子剧痛、呕吐；大便带血或发黑；体重不明原因下降。

5. 总结

通过饮食调整、适当运动、穴位按摩，大多数老人的排便问题都能温和改善。如需用药，务必咨询医生，切勿依赖泻药。

“菊部”有血！是痔疮，还是结直肠癌的警告信号？

武汉市蔡甸区人民医院医院 肛肠科 张汉宏

在肛肠科疾病治疗当中，便血是极为常见的症状之一。但便血症状的背后，疾病类型差异较大，包括痔疮、结肠癌等。以上两种疾病在便血特征、症状方面有极大差异，准确区分对于及时开展治疗尤为关键。

1. 不同疾病背后的便血差异

当由于痔疮导致的便血，其症状一般为排便时滴落或喷射的鲜红色血液，形成此症状原因与粪便摩擦引起的血管破裂有关。内痔患者若出现便血时，一般无明显疼痛感。而混合痔及外痔患者可能出现便血时的肛门疼痛，但出血量一般较少。

结直肠癌导致的便血颜色与肿瘤位置有关，如左半结肠癌病灶与肛门距离较近，便血时颜色一般为暗红色或红色，且伴随脓液及黏液。而右半结肠癌由于肠道中血液停留时间较长，常会出现柏油样黑便。且随着病情逐步发展，患者便血症状可能向持续性、加量方向过渡。

2. 不同疾病背后便血伴随症状有哪些？

伴随症状方面，痔疮患者一般出现肛门局部症状。如外痔可观察到肛周肿物，内痔及混合痔患者可能出现肿物脱出。在早病初期可自行回纳，若发展至后期，需手动复位。当肿物长期脱出时，极易导致肛周组织的瘙痒、异味及潮湿。

结直肠癌疾病症状会出现进行性加重，如疾病早期阶段，绝大多数患者症状一般为排便习惯的改变，如便秘及腹泻交替发生，且排便次数增多。若肿瘤组织在不断增加时，患者可能会出现粪便形态的改变，如便扁或变细，甚至会出现呕吐、腹泻、排气排便停止等肠梗阻症状。晚期阶段患者则会出现乏力、贫血、体

重下降等表现，且触摸腹部会感觉到明显的硬块。

3. 不同疾病如何预防危险因素？

分析痔疮疾病诱发原因，多与食用辛辣食品、久坐、长期饮酒、妊娠及便秘有关。当腹部压力增高时，会使肛周静脉回流受阻，便会诱发静脉曲张团块。对于以上问题，患者要及时改变排便习惯、调整饮食结构和适宜运动。

结直肠癌危险因素诸多，包括酗酒、肥胖、吸烟、高脂饮食等。且该疾病绝不可忽视遗传因素，如患者有家族性腺瘤性息肉病史未及时治疗时，可导致结直肠癌发生几率增加。对于以上高危人群，建议将疾病筛查时间提前至35岁以前，且40岁以上人群要每间隔2-3年进行一次肠镜检查。

4. 诊断策略有哪些？

肛门指检：肛门指检作为初步筛查的重要方式，若为痔疮，通过肛门指检能够触摸到柔软的静脉团块，且检查后指套常会沾染鲜红血液。而结直肠癌在指检时会发现明显的破溃、肿块或肠腔狭窄症状，完成检查后，指套会沾染黏液或暗红色血液。

肠镜：作为当前诊断不同疾病的金标准方法，肠镜下能发现痔疮患者在齿状线附近有静脉曲张，而黏膜完整。若为结直肠癌，通过肠镜能发现明显的肠腔破溃、狭窄或菜花样肿物。

5. 结语

当发现有便血症状时，这可能是身体发出的预警信号，绝不可抱有侥幸心理或因尴尬而拖延治疗。对于以上两种疾病，在日常生活当中，保证规律作息、良好的排便习惯、避免久坐久站，是预防发生的关键所在。

守护“生命港”：输液港居家护理全攻略

洪湖市中医院 廖霜

输液港，这个看似陌生的医疗术语，实际上是是为需要长期输液治疗的患者量身打造的生命通道。它由一根柔软的硅胶导管和一个小巧的注射座组成，通过微创手术完全植入皮下，一端连接大血管，一端埋在胸前皮肤下。与传统的PICC管(外周中心静脉导管)或留置针不同，输液港完全隐藏在体内，患者可以正常洗澡、游泳，极大提高了生活质量。

目前，输液港已成为肿瘤化疗、长期肠外营养支持、反复输血患者的优选方案。但许多患者和家属对如何在家护理这个“生命之港”充满疑虑和担忧。今天，我们就来全面解析输液港的居家护理要点。

1. 输液港的日常自我监测

(1) 每日必查项目：注射座区域观察，包括但不限于：皮肤有无发红、肿胀、发热；有

无疼痛、压痛感；皮肤颜色是否正常。导管路径检查：从注射座到颈部的导管走行区域有无异常；锁骨上下区域有无肿胀。全身症状关注：有无不明原因发热(体温超过38℃)；有无寒战、乏力等感染迹象。一旦出现以下情况，请立即联系医护人员。

(2) 生活细节管理：输液港患者完全可以正常洗澡，但需注意：使用温和、无刺激性的沐浴产品；避免用力搓洗注射座区域；洗后用干净柔软的毛巾轻轻拍干，勿用力擦拭；伤口完全愈合前(术后约10-14天)需保持干燥。着装优先选择柔软、宽松的棉质衣物；避免紧身衣物、粗糙面料直接摩擦注射座区域；内衣肩带可适当调整位置，避开注射座；背包时选择双肩包，减轻单侧压力。

(3) 皮肤护理：日常皮肤保养：保持皮肤

清洁干燥；可使用温和和无香料的润肤露保持皮肤弹性；避免在注射座区域使用化妆品、香水等化学产品；防止紫外线直射，外出时可考虑使用物理防晒。皮肤问题处理：若出现轻微瘙痒，勿抓挠，可使用冷敷缓解；干燥脱屑时加强保湿护理；任何皮疹、破损都应及时咨询医护人员。

2. 常见问题处理流程

(1) 针头脱落或移位：立即用无菌纱布覆盖穿刺点并按压；联系医院或上门护理服务；切勿尝试自行重新穿刺。

(2) 局部轻微红肿：记录红肿范围、有无疼痛发热；保持局部清洁干燥；24小时内若无缓解或加重，及时就医。

(3) 疑似感染症状：立即测量体温；记录所有症状出现时间；联系医生或前往发热门诊。

警惕“甜蜜视力杀手”——糖尿病性视网膜病变

武汉市武昌医院 眼科 葛文玲

在糖尿病的众多并发症中，有一种被称为“甜蜜视力杀手”的疾病——糖尿病性视网膜病变(简称糖网病)，正悄然威胁着无数糖尿病患者的视力健康。糖尿病作为一种常见的慢性疾病，近年来发病率持续上升，而糖网病作为其严重的眼部并发症也随之成为导致成年人失明的主要原因之一，然而许多糖尿病患者对这一并发症认识不足，等到视力严重受损时才追悔莫及，因此提高对糖网病的认识，做到早预防、早发现、早治疗，刻不容缓，接下来就让我带大家一起去详细了解一下吧！

1. 糖尿病：甜蜜背后的视力危机

糖尿病性视网膜病变是糖尿病导致的视网膜微血管损害所引起的一系列典型病变，我们的眼睛就像一台精密的相机，视网膜则是相机底部的感光元件，负责将光线转化为神经信号并传递给大脑，从而让我们看到清晰的世界，而当糖尿病患者血糖长期控制不佳时，高血糖

会损伤视网膜的微血管，导致血管渗漏、出血、闭塞等一系列病变。

2. 糖网病的高危因素

(1) 血糖控制不佳

高血糖会直接损伤视网膜的血管内皮细胞，引起血管壁的通透性增加，导致液体和蛋白质渗漏到视网膜组织中，引起视网膜水肿、渗出等病变。

(2) 高血压、高血脂

高血压和高血脂会进一步加重视网膜血管的损伤，高血压会使视网膜血管的压力增高，导致血管壁增厚、管腔狭窄，影响视网膜的血液供应；

高血脂则会导致血液黏稠度增加，促进血栓的形成，加重视网膜的缺血缺氧。

(3) 吸烟

吸烟会收缩血管，减少视网膜的血液灌注，同时还会影响视网膜的代谢和功能，增加糖网

病的发生风险。

3. 糖网病的早期症状与筛查

(1) 早期症状

糖网病早期可能没有明显的症状，但随着病情的发展，患者可能会出现视力下降、视物变形、眼前黑影飘动、视野缺损等症状。

(2) 定期筛查

一般来说，1型糖尿病患者确诊5年后应开始每年进行一次眼底检查；2型糖尿病患者确诊时就应该进行眼底检查，之后每年至少检查一次，对于已经出现糖网病的患者，应根据病情的严重程度，缩短检查间隔时间。

4. 糖网病的治疗与预防

(1) 治疗

药物治疗主要是通过控制血糖、血压、血脂等全身因素，延缓病情的进展；激光治疗可以封闭渗漏的血管和新生血管，减少视网膜的水肿和出血；

门诊。

输液港，这个隐藏在皮肤下的“生命之港”，是现代医疗赋予长期输液患者的珍贵礼物。它代表着医疗技术从单纯治疗疾病到关注患者生活质量的转变。通过科学的居家护理，患者不仅能安全接受必要治疗，更能保持尊严和正常生活。

记住，每一次轻柔的触摸检查，每一个生活细节的注意，都是对生命通道的精心守护。当您掌握了这些护理知识，输液港就不再是疾病的象征，而是通往康复的桥梁，是您重拾生活掌控权的有力工具。

请相信，在医护人员的专业指导和您自身的精心呵护下，这个小小的“港口”定能安全护航，直至抵达健康的彼岸。

手术治疗则适用于病情严重、出现视网膜脱离等情况的患者，通过手术恢复视网膜的正常结构和功能。

(2) 预防

糖尿病患者应遵循医生的建议，合理饮食、适量运动、规律用药，将血糖、血压、血脂等指标控制在正常范围内，同时，要养成良好的生活习惯，戒烟限酒，定期进行眼底检查。

5. 结束语

糖尿病性视网膜病变就像一个隐藏在甜蜜背后的视力杀手，时刻威胁着糖尿病患者的视力健康，但只要提高对这一疾病的认识，积极控制血糖、血压、血脂等危险因素，定期进行眼底筛查，做到早预防、早发现、早治疗，就完全可以避免或延缓糖网病的发生和发展，保护好我们的视力，让我们共同关注糖尿病患者的眼部健康，警惕这个“甜蜜视力杀手”，为明亮的双眼撑起一片晴朗的天空！

甲状腺结节要穿刺？医生告诉你：哪些情况必须做！

武汉市江夏区第一人民医院 甲乳外科 汪玲

体检查出甲状腺结节，很多人都会慌神，第一反应就是“是不是癌？要不要马上开刀？”。其实呢，大部分结节都是良性的，不用过度紧张，但医生建议做穿刺时，也别轻易拒绝。甲状腺穿刺是一项精准的检查手段，核心作用是明确结节性质，解决“良恶性”这个关键问题。接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 什么是甲状腺穿刺？

(1) 这是一项微创的取样检查
甲状腺穿刺，通俗说就是用一根很细的针，通过皮肤精准穿刺到结节内部，取出少量组织样本。然后把样本送病理科化验，显微镜下看细胞形态，才能最终判断结节是良性还是恶性。

(2) 不用担心疼痛与安全

医生会进行局部麻醉，操作过程中大多只有轻微酸胀感，痛感不明显。而且操作时间短、创伤小，在超声引导下定位非常精准，安全性很

高，是目前判断甲状腺结节性质最可靠的方法。

2. 哪些情况必须要做穿刺？

(1) 结节大小达到临界标准

超声检查显示，结节直径超过1厘米，且超声图像看起来有一些可疑特征。这时候医生会建议穿刺，因为1厘米以上的结节，虽然恶性风险不算高，但通过穿刺确诊能彻底放下心，也能避免盲目观察错过最佳干预时机。

(2) 超声图像有明显异常迹象

如果B超报告里写着“低回声”“纵横比大于1”“边界不清”“有微小钙化”等字眼，说明结节的形态不太规则。这些都是恶性病变的高危信号，必须通过穿刺进一步确认，才能决定后续是观察还是手术。

(3) 结节生长速度过快

在复查过程中，发现结节在短时间内明显增大，或者颈部摸到了肿大的淋巴结。这种情

况必须马上穿刺，排除恶性可能，避免延误病情。

3. 哪些情况可以暂时不做？

(1) 结节很小且形态完美

结节直径小于1厘米，而且超声检查显示结节边界清晰、回声均匀、没有钙化，恶性风险极低。这种情况通常不需要穿刺，遵医嘱定期复查B超即可。

(2) 超声特征完全良性

经过经验丰富的超声医生评估，结节各项指标都指向良性，没有任何可疑特征。此时可以放心地选择保守观察，一般半年到一年复查一次就足够了。

4. 穿刺前后需要注意什么？

(1) 穿刺前保持正常饮食

不需要空腹，正常吃早餐、喝水都没问题，保持情绪平稳，避免过度紧张。如果正在服用抗凝药物，比如阿司匹林，要提前告知医生，

由医生决定是否需要停药。

(2) 穿刺中配合医生保持不动

穿刺过程中，超声探头会固定在颈部。患者要保持呼吸平稳，身体不要乱动，避免针尖移位损伤周围组织，配合好医生才能让操作更顺利。

(3) 穿刺后做好局部压迫与观察

穿刺结束后，医生会用纱布按压穿刺点15-20分钟，防止出血。回家后注意保持伤口清洁干燥，24小时内不要洗澡。

5. 结束语

甲状腺结节穿刺不是“小题大做”，而是精准诊疗的“金标准”。医生建议穿刺，是为了更准确地判断病情，避免漏诊或过度治疗。大家要做的，就是信任医生，配合检查，根据结果选择最适合自己的方案，这样才能既安心又安全，轻松管理好甲状腺健康。

半月板损伤，运动后膝盖疼千万别硬扛！

华润武钢总医院 骨科 运动医学科 肖伟

半月板主要由纤维软骨构成，在稳定关节及分散压力方面具有重要作用，被称为人体的缓冲垫。但半月板会受到跳跃、扭转、急停等动作影响，使其遭受撕裂或磨损。若发现在运动后出现膝盖的肿胀、疼痛、活动受限，甚至有弹响等表现，说明可能是半月板已经受损。此时，硬扛运动可能导致损伤加剧。以下内容将对半月板损伤原因和预防策略进行详细论述，帮助广大读者深刻理解。

1. 半月板损伤的幕后原因

(1) 运动造成损伤

如足球、篮球等运动过程当中，膝关节可能会由于受力不均，造成半月板撕裂，此类运动损伤多出现在年轻人当中，患者表现一般为关节积血且伴随剧烈疼痛。

(2) 关节退行性改变

绝大多数中老年患者常在上下楼梯、日常行走时受到半月板弹力下降影响，导致层裂。此类关节退行性病变一般进程速度较为缓慢，但若受损后对其忽视，可能导致软骨组织受到进一步破坏，并诱发骨关节炎。

(3) 组织的先天畸形

部分患者因半月板结构特殊，如盘状半月板，使其在运动过程当中更容易出现半月板破裂。对于先天畸形的青少年群体，若未及时做矫正策略，可能导致关节畸形病变。

(4) 运动习惯不良及缺失防护

多数人在运动前未关注热身以及运动后未充分的拉伸，导致关节滑液分泌量严重不足。此时，半月板在极度干涩状态下，若轻微扭转，便可能导致损伤事件的发生。此外，长期进行深蹲、跑跳、变向运动，却未控制运动量或佩

戴护膝，则会导致半月板其工作量超负荷，使其逐渐出现慢性劳损及微撕裂。分析外部因素来看，错误的运动姿势、运动场地过硬以及鞋子缓冲力不足等，也会导致半月板损伤风险进一步加深。运动习惯不良以及防护缺失导致的半月板损伤，在业余运动员及健身爱好者群体当中发生几率极高。

(5) 未科学处理外伤

当膝关节扭伤后，若未及时的休息及制动，反而强行继续活动，则会导致半月板轻微损伤范围逐渐扩大及严重程度加深。且部分患者也会自行热敷、按摩及过度活动，反而导致出血及水肿症状进一步加深，使得损伤范围不断扩大，并遗留卡顿、疼痛等后遗症。

2. 运动后膝盖疼痛如何应对？

(1) 急性期

在运动后若发现膝盖疼痛剧烈，要立即停止运动，并使用支具将膝关节进行固定，使用拐杖辅助行走。当损伤后48小时内，要每隔2-3小时冰敷至少15分钟，加速血管收缩的同时，缓解肿胀。在卧床休养期间，要将患肢抬高到心脏水平以上，加速静脉回流，进一步促进肿胀消失。若发现肿胀持续且疼痛剧烈，要立即就医。

(2) 药物治疗

对于膝盖疼痛等症状，可使用非甾体抗炎药缓解疼痛，并对炎症反应进行抑制。常见药物包括双氯芬酸钠、塞来昔布等，但以上药物要遵医嘱科学用药，避免长时间使用，以防止胃肠道副作用；而对于软骨损伤问题，可服用软骨营养剂，加速修复的同时，缓解关节退化；在关节腔内注射玻璃酸钠注射液，在润滑关节

的同时缓解摩擦。

(3) 物理治疗

短波及超声波等治疗方式，借助热效应能加速组织修复，每周可治疗3次，每次至少20分钟；康复训练方面，当患者病情稳定后，可遵医嘱进行靠墙静蹲、直腿抬高训练，分担半月板压力的同时，加强股四头肌力量；水中步行能缓解关节负荷问题，对于中重度损伤及肥胖患者来说尤为适用。

(4) 手术治疗

对于撕裂症状较为严重的患者，开展关节镜下缝合或切除部分半月板是首选治疗形式；若患者半月板损伤较大且年纪较轻，可接受同种自体半月板移植，但该治疗形式要严格评估适应症。

(5) 居家康复养护策略

当半月板损伤后恢复期间，居家康复尤为关键。在居家期间，患者每天可进行直腿抬高、踝泵运动、侧抬腿训练项目，以提升膝关节周围肌肉力量水平，缓解半月板压力。同时，注意绝不能久坐及久站，每久坐或久站一小时，一定要起身活动一下膝关节，加速局部的血液循环。且在恢复期间，严禁爬高楼、跑跳、深蹲等姿势，以防止膝关节过度屈曲及旋转。此外，居家期间也可使用热敷包，对膝关节进行热敷，每次时间约15-20分钟，不仅能改善局部代谢问题，还能促进镇痛及僵硬症状得到缓解。

(6) 康复误区要注意

一部分患者及家属认为，若有疼痛感受，就一定要多锻炼，导致训练量盲目加大，使得半月板撕裂反而加深。也有部分患者也会长期

完全不动，导致关节僵硬、肌肉萎缩，使得病程恢复周期有所延长。半月板损伤后，在恢复期间要严格遵循制动、消炎、肌肉训练，逐步负重等原则。无论开展哪种康复运动，都需要以无痛为标准，若出现疼痛及肿胀表现，立即停止运动。

3. 日常生活当中如何预防损伤？

日常生活中，运动前要至少进行10-15分钟的动态拉伸，加速关节滑液分泌；运动方式首选低冲击运动，如骑自行车、游泳等，缓解半月板负荷，注意避免长期跪姿、深蹲超过90度及膝关节内扣运动项目；体重过大会导致膝关节压力增加，日常生活当中要及时控制体重水平。饮食方面可增加深海鱼、牛奶等富含钙质和欧米伽3脂肪酸等食物，进一步加强骨骼强度；且在日常生活当中，也要着重关注于膝关节的保养，如避免长时间的保持同一种姿势，以及避免频繁盘腿坐、下蹲及跪地。中老年人应适当补充营养素，包括软骨素、氨糖等，以呵护软骨健康。若需要运动时，一定要选择专业运动跑鞋以及佩戴护膝以提升关节稳定性，且不要在过硬及粗糙的地面进行运动。若感受到膝盖有不适感，立即停止运动，并前往医院检查，严禁忽视小疼小痛，以免过渡到慢性损伤。生活当中科学护膝，早发现、早干预，才能长久的维护膝关节健康。

4. 结语

运动后膝关节疼痛并非小毛病，而是半月板损伤的预警信号。当运动后出现膝关节疼痛，绝对不能硬扛，要用专业的知识守护膝关节，助力拥抱健康生活。

结石虽小隐患大：全面解读泌尿系结石的成因与防治

重庆海吉亚医院 施勇

泌尿系统结石是泌尿外科最常见的疾病之一，它看似体积微小，却能引发剧烈腰腹绞痛、血尿、尿路感染，严重时还会损伤肾功能、引发肾积水，甚至导致肾脏衰竭。本文将为您全面解读泌尿系结石的成因、危害与科学防治方法。

1. 小小结石从哪来？

泌尿系结石，是指在肾脏、输尿管、膀胱、尿道等泌尿系统内形成的固体结晶沉积物，主要成分包括草酸钙、磷酸钙、尿酸、胱氨酸等。其形成并非一蹴而就，而是多种因素共同作用的结果。

(1) 代谢异常是核心诱因：人体代谢紊乱会导致尿液中钙、草酸、尿酸等成石物质浓度过高，或抑制结晶形成的物质不足，结晶不断聚集、沉淀，最终形成结石。比如长期高嘌呤饮食易引发尿酸升高，形成尿酸结石；草酸摄入过多则易形成草酸钙结石。

(2) 饮水不足是重要推手：喝水少会导致尿液浓缩，尿液中矿物质饱和度上升，结晶更

容易析出。长期久坐、憋尿，会让尿液在泌尿系统内停留时间延长，进一步增加结晶形成风险。

(3) 饮食与生活习惯推波助澜：长期高盐、高糖、高蛋白饮食，会增加肾脏排泄负担，促进钙和草酸排出；长期缺乏运动、肥胖、痛风、甲状旁腺功能亢进等疾病。此外，有家族遗传史者、高温环境工作者、长期大量饮用浓茶和碳酸饮料的人群，也属于高发群体。

2. 结石隐患不可忽视

很多人觉得结石不痛就不用管，这种想法十分危险。泌尿系结石的危害，远不止短暂的剧烈疼痛。

结石会堵塞尿路，引发肾积水，持续压迫肾实质，导致肾功能逐渐下降，严重时可能造成肾脏萎缩、功能丧失。结石反复摩擦尿路黏膜，会引发血尿，还会成为细菌滋生的温床，诱发顽固性尿路感染，甚至引发脓毒症，危及生命。长期存在的结石还会增加尿路息肉、狭窄，甚至泌尿系统癌变的风险。

尤其需要警惕的是，双侧肾结石或孤立肾结石堵塞尿路，可能引发急性无尿，导致急性肾衰竭，若救治不及时，会造成不可逆的肾脏损伤。

3. 科学防治，远离结石困扰

泌尿系结石可防可治，早预防、早发现、早治疗是关键。

(1) 预防是第一道防线：首先要足量饮水，每日饮水量保持2000~3000mL，分多次饮用，以尿液呈淡黄色为宜，避免尿液浓缩。其次要调整饮食，减少高草酸食物（菠菜、甜菜、巧克力、坚果等）、高嘌呤食物（动物内脏、海鲜、浓汤等）、高盐食物的摄入，增加膳食纤维和柑橘类水果摄入，帮助抑制结石形成。同时要规律运动，避免久坐，适度跳绳、慢跑、爬楼梯等，有助于微小结石排出。

(2) 早发现能降低治疗成本：定期做泌尿系统超声检查，是发现结石最简单无创的方法，建议每年体检时常规检查。出现腰腹部绞痛、血尿、尿频尿急、发热等症状时，及时就医检

查，切勿拖延。

(3) 规范治疗避免盲目处理：直径小于0.6cm、表面光滑、无尿路梗阻的结石，可通过多喝水、多运动、配合排石药物保守治疗；直径0.6~2cm的结石，可采用体外冲击波碎石，无创、便捷、恢复快；直径大于2cm、复杂肾结石或伴有梗阻、感染的结石，需通过输尿管镜、经皮肾镜等微创手术取出，快速解除梗阻、保护肾功能。

治疗后并非一劳永逸，结石复发率较高，患者需定期复查，调整生活方式，从根源上降低复发风险。

4. 结语

泌尿系结石虽小，却藏着大隐患。它与我们的饮食、饮水、运动习惯息息相关，只要养成健康的生活方式，做好预防，就能有效降低发病风险。一旦出现相关症状，及时到正规医院泌尿外科就诊，选择科学的治疗方案，就能轻松摆脱结石困扰，守护泌尿系统健康。

睡不好总犯困，可能不只是熬夜那么简单

武汉市第九医院 泌尿外科 王竞悦

白天昏昏沉沉提不起精神，晚上躺在床上辗转难眠，睡醒后依旧疲惫犯困，很多人把这一切都归咎于熬夜，却忽略了背后隐藏的健康问题。长期睡不好、反复犯困，绝非单纯的作息问题，而是身体发出的健康预警。下面一起详细了解一下吧。

1. 睡不好总犯困的常见原因有哪些？

我们出现睡不好又总犯困的情况，除了熬夜、作息紊乱这些常见因素，还和多方面身体状况息息相关。长期精神压力过大、焦虑烦躁，会让大脑神经持续处于紧绷状态，即便到了夜间也无法放松，进而引发入睡困难、睡眠浅、易醒等问题，睡眠质量大幅下降后，白天自然会疲惫犯困。饮食不规律、暴饮暴食，或是常吃生冷油腻、辛辣刺激的食物，会影响脾胃运

化功能，导致气血生成不足，身体得不到充足滋养，也会出现睡眠差、精神萎靡的情况。

除此之外，缺乏运动、长期久坐，会使身体气血运行不畅，脑部供血供氧不足，既会干扰正常睡眠，也会让困倦感难以缓解。还有部分人群是因体质虚弱、气血亏虚，或是脏腑功能失调，导致睡眠机制紊乱，形成睡不好、醒了累的恶性循环。

2. 长期睡眠不佳反复犯困的潜在危害

偶尔的睡眠不好、犯困，通过调整作息就能快速缓解，可长期处于这种状态，会给身体带来诸多潜在危害。长期睡眠不足、质量低下，会导致我们的免疫力下降，让身体更容易受到病菌侵袭，诱发感冒、肠胃不适等问题，也会让精神状态持续变差，出现记忆力减退、注意力不集中、

反应迟钝等情况，严重影响工作和学习效率。

同时，这种状态还会影响内分泌系统的正常运转，导致激素分泌紊乱，进而引发情绪暴躁、皮肤暗沉、脱发等问题，也会加重心脑血管负担，长期下来不利于心血管健康。而且睡眠与身体修复息息相关，长期睡不好会让身体各器官无法得到充分休息，形成亚健康状态。

3. 改善睡眠缓解困倦的科学调理方法

我们首先要调整作息规律，尽量固定入睡和起床时间，即便前一晚没睡好，也不要赖床补觉，逐步养成稳定的生物钟，让身体形成规律的睡眠节律。

日常要学会释放精神压力，睡前避免胡思乱想、玩手机、看刺激性视频，可通过听舒缓音乐、温水泡脚、轻柔拉伸等方式放松身心，

帮助大脑进入睡眠状态。饮食上要保持清淡规律，多吃补气血、健脾胃的食物，睡前不要吃得过饱，也不要喝咖啡、浓茶等刺激性饮品。

另外，我们要坚持适度的体育锻炼，比如散步、慢跑、瑜伽等，促进身体气血循环，改善脑部供血，既能提升夜间睡眠质量，也能缓解白天的困倦感。保持室内环境安静、光线柔和、温度适宜，打造良好的睡眠环境，也能有效帮助我们提升睡眠质量，慢慢摆脱睡不好、总犯困的问题。

4. 结束语

睡不好总犯困，看似是小问题，实则关乎全身健康，我们不必过度焦虑，也不能放任不管。找准背后的诱因，养成科学的作息与生活习惯，坚持调理，就能逐步改善睡眠状态，告别疲惫困倦，重拾饱满精神，守护好自己的身心健康。

守护心脏“发动机”：心血管疾病患者居家康复全攻略

湖北三峡职业技术学院附属医院 谢辉

心血管疾病是当前导致我国民众死亡的关键原因，对其开展高质量居家康复管理具有重要作用。在临床实践当中发现，对于心血管疾病患者来说，实施针对性的居家康复策略，能使其复发率降低至少40%。本文将对于科学康复方法系统梳理，帮助广大患者及家属掌握“生存必修课”。

1. 用药策略

(1) 遵医嘱科学用药：心血管疾病患者治疗用药要长期且规律的使用，随意停用可能导致疾病反复发作，诱发脑出血等不良事件。对于科学用药策略方面，建议患者使用固定服药时间表、分时段药盒，避免漏服或错服。若发现已经漏服，下次用药时绝对不能加倍服用，必要时咨询医师用药。

(2) 警惕药物副作用：如他汀类降脂药物

在使用后，患者若发现有乏力、肌肉酸痛等表现，可能是横纹肌溶解症的预警信号。若发现硝酸甘油服用后出现头痛症状加剧，要警惕是否存在药物使用过量。用药期间患者要每隔一段时间对肌酸激酶、肝功能指标进行监测，及每日记录心率、血压等指标，警惕药物带来的副作用。

2. 运动策略

(1) 有氧运动：有氧运动如游泳、快走、慢跑等中等强度运动，每周可进行至少3~5次，每次至少30~60分钟。通过规律运动，能有效将心血管事件复发风险有所降低。而在居家期间，患者可进行原地踏步、跑步机慢跑。

(2) 力量训练：力量训练可使用自身体重或弹力带开展，对大肌群重点锻炼，每周至少进行3次运动，每次至少运动30分钟，注意

运动训练期间要由专业教练进行指导，预防血压骤升带来不良影响。

(3) 柔韧性及平衡训练：如八段锦、太极拳等传统运动项目，在改善关节活动度的同时，稳定身体平衡性。同时，平衡板练习、单腿站立等动作，尤其适用于老年患者，每周可进行2~3次，每次运动至少15分钟。

3. 饮食管理

(1) 低盐低脂原则：心血管疾病患者日常饮食要着重关注于低盐低脂原则，食盐量每日控制在5克以内，警惕加工肉类、腌制食品等隐形盐。优选鱼油、橄榄油等健康脂肪。

(2) 高纤维膳食：日常生活当中要多摄入新鲜蔬菜瓜果等富含膳食纤维的食材，以降低胆固醇水平。每日饮食计划中要包括蔬菜约

500克、水果约350克、优选燕麦、糙米等全谷物。

(3) 食用优质蛋白及适量补充微量元素：豆类、鱼类、瘦肉能为人体提供所需氨基酸，且低脂乳制品能补充身体所需钙质。土豆、香蕉、菠菜等富含钾元素，能对钠带来的升压作用有所抑制。

4. 结语

心血管疾病患者的居家康复是一场没有硝烟的战争，需要患者本人、家属及医护人员的紧密合作。在日常生活当中，借助规律运动、遵医嘱科学用药、健康饮食等策略，使其将疾病控制向日常习惯有所过渡。患者要记住：日常生活当中每次精准的血压测量、每一次遵医嘱科学的膳食以及每一次规范的康复训练，都在为维护心脏健康提供保障。

中药不是“纯天然无害”！这些用药禁忌要牢记

武汉市第九医院 药剂科 冯晨

不少人都觉得中药来自天然植物，就一定安全无副作用，其实这样的想法并不科学。中药使用要有明确的用药指征，使用不当会带来健康风险。下面让我们了解一下！

1. 辨证不对，进补反而伤身

(1) 用药必须贴合自身体质：中药最核心的原则就是辨证使用，寒热、虚实、阴阳的属性都要和身体状态相匹配，才能起到调理和治疗的效果，否则就会打破身体原本的平衡状态。比如本身脾胃虚寒、容易腹泻的人，如果长期服用金银花、黄连这类寒凉性质的药材，就会进一步损伤阳气，让怕冷、腹胀、大便稀溏的问题变得更加严重。

(2) 滋补药不能当成保健品：很多人把人参、黄芪等补药当作日常养生品长期吃，却不知道这类药材只适合对应虚证的人群。如果不辨病症，不分气血、阴阳、寒热、温凉，滥用

补药，很容易引起病情加重或诱发新的疾病。我们在使用任何滋补中药前，都要先辨病症，对证下药不要盲目跟风服用。

2. 注意配伍与剂量

(1) 中药搭配不能随意组合：中药复方是按中医的辩证论治，理法方药的原则，根据治疗的需要，依照君、臣、佐、使的配伍原则组成的。在数以万计的中药复方中，这些药物的用量是十分讲究的，并有着一定的规律。例如：“十八反”、“十九畏”等配伍禁忌，一旦搭配错误，轻则降低药效，重则产生毒性反应。我们在家自行搭配药方、随意叠加混煮多种中药的行为，存在用药安全隐患。

(2) 超量服用等同于滥用药物：不管是多么温和的中药，只要超出安全的用量范围，就有可能从良药变成伤害身体的因素，长期过量服用还会让有害物质在体内蓄积，引发慢性中

毒。很多人误以为剂量越大恢复得越快，这种想法是错误的，我们一定要严格按照要求服用，不擅自加量、不随意延长疗程。

3. 特殊人群用药要警惕

(1) 妊娠期及哺乳期妇女用药：妊娠期及哺乳期妇女用药有特殊性，由于身体环境特殊，药物作用受到影响，用药将不可避免对胎儿或婴儿产生影响。在妊娠期绝对安全的药物几乎是没的，为此，应尽量避免使用妊娠禁忌品种，并充分考虑影响用药风险评估的其他因素。

(2) 老年人用药：老年人，由于生理功能的衰退，特别是肝细胞量减少，所含药物代谢酶的活性降低，致使解毒能力减弱，药物不良反应增大；再则肾动脉的硬化，血流量减少，肾小球滤过率降低，使药物随尿液排出量减少，而产生蓄积毒性反应。因此，老年人用药除药量适当减少。

4. 煎煮器具与服用

(1) 中药煎煮的器具：中药汤剂的质量与选用的煎药器具具有十分密切的关系，因具有受热均匀、散热慢、化学性质稳定、价廉等优点，一般首选陶器、砂锅为煎药器具；把需“先煎”“后下”“烊化”“冲服”等特殊药物分别处理，以减少挥发性物质的损失和有效成分的分析、破坏，提高汤剂的质量，确保疗效。

(2) 中药汤剂的服用：中药汤剂服药温度，一般汤剂均宜温服，特殊情况可冷服或热服；汤剂的服用方法及用量也是有讲究的；患者服药期间，与某些食物不可同时进服，需“忌口”；服药时间，必须根据患者病情和药性的不同而具体确定等。

5. 结束语

中药虽然来源于天然动植物，但并非可以自己随意搭配。我们要遵从专业指导，严格遵守配伍禁忌，在安全的前提下调理身体、守护健康。

夜里咳得睡不着，小心是特殊类型的哮喘找上门

武汉市青山区工人村街社区卫生服务中心 万承光

在日常生活中，有很多人白天身体无任何异常，但是一到了晚上，尤其是躺在床上要休息时便会剧烈咳嗽，甚至有的人咳得胸闷气短、无法入睡，直到完全坐起来才能缓解。自己本以为这是感冒发生后气管炎症没有痊愈，所以只是忍着，并没有太过重视。但是，真实情况可能并非如此，因为夜间咳嗽睡不着，很可能并非简单的咳嗽，而是特殊类型的哮喘。

(1) 只咳不喘，为什么也算哮喘？很多人可能有疑问，我只是晚上咳嗽，又不气喘，这也能是哮喘吗？在这里，先要问一句有此疑虑的人：你们有听过咳嗽变异性哮喘吗？所谓咳嗽变异性哮喘本质上也是一种哮喘，只是他的情况较为特殊，与其他哮喘患者相比，咳嗽变异性哮喘只有慢性咳嗽这种唯一的症状表现，并没有喘息、气促等表现，所以不论是在生活

中还是在医院检查中，都容易被误诊、漏诊。深入分析咳嗽变异性哮喘可知，它的发病机理与普通的哮喘并没有差别，都是患者受到刺激发生炎症后，在气道痉挛收缩的作用下发生的。

(2) 咳嗽变异性哮喘患者夜间咳嗽特征：既然咳嗽变异性哮喘是有咳嗽这一症状，且与普通哮喘没有其他明显区别，那么在生活中如何识别该疾病呢。在这里给大家介绍几种识别方法。

一是如果患者的咳嗽发生在夜间，尤其是在凌晨节点有加重的迹象，则应高度怀疑可能存在咳嗽变异性哮喘。一般在睡前1~2小时及凌晨3~5点时，患者咳嗽的症状明显加重，严重的影响了自身的睡眠质量。二是如果自身的咳嗽多为干咳，偶尔有少量白色泡沫样痰，则应怀疑患有咳嗽变异性哮喘。要注意的是，患有该病后，患者遇到冷空气、灰尘和花粉，

咳嗽症状有明显加重痕迹。三是若自身咳嗽的时间较长，持续时间超过2月，且去医院检查后，胸片、血常规没有明显的异常，同样应怀疑存在咳嗽变异性哮喘疾病。

生活中，咳嗽变异性哮喘不仅会影响人们的睡眠，降低患者生活质量，还有可能发展成典型的哮喘，到这时候，患者要再想治疗就变得极为困难。所以在出现疑似症状时，便需要及时进行检查、治疗和防护管理。

(3) 咳嗽变异性哮喘的应对：当怀疑自己患有咳嗽变异性哮喘时，应做好自身主要症状的观察工作，然后及时的到医院进行检查。一般此病疾病选择到医院呼吸内科或变态反应科就诊，在实际检查中，除肺部功能检查外，还应重视呼出气一氧化氮情况的检查，并系统开展过敏原检查和一些排除性检查，确保检查结

果的真实性、准确性。

另外，当已经确诊患有咳嗽变异性哮喘疾病时，患者还应注重以下要点：一是在生活中应规范使用药物，防止病情加重或反复。在用药类型层面，除使用吸入性糖皮质激素，还可结合实际使用支气管舒张剂，用药时间和剂量严格遵从医嘱。二是在生活中，要注意做好过敏原的防控管理，建立减少花粉、螨虫接触基础，同时应远离香水、宠物毛发和油烟，并做好换季防护。三是应养成良好的生活习惯，健康饮食和作息，减少剧烈运动，并积极预防感冒，保持良好的生活状态。

总而言之，夜间咳嗽绝非小事，如果自身咳嗽的时间较长，一定要及时到医院进行检查、就诊，避免出现咳嗽变异性哮喘，若发现自身患有该疾病，还需要尽早诊断和治疗，才能摆脱夜间咳嗽困扰，助力自己睡眠，进而提升生活质量。

那些看是“问题”的儿童骨科现象

武汉儿童医院 王丽

在儿科门诊，几乎每天都有忧心忡忡的家长带着孩子来咨询骨科问题：我家宝宝腿看起来有点O型，要不要绑腿？3岁的孩子走路总是内八字，需要矫正吗？

面对这些问题，儿科骨科医生最常给出的答案可能会让家长意外：绝大多数情况下，这些现象都是孩子生长发育过程中的“正常生理现象”，不需要任何治疗，更不需要绑腿、穿矫正鞋或者做按摩。

O型腿和X型腿：下肢的自然发育轨迹
O型腿，医学名膝内翻，俗称罗圈腿、弓形体，从外观上看：双脚并拢站直时，膝盖无法并拢，中间有缝隙。看起来像字母“O”。体重更多压在膝关节内侧（内侧半月板和软骨压力大）。X型腿，医学名膝外翻，俗称碰膝腿，从外观上看：双膝并拢站直时，脚踝无法并拢，中间有缝隙。看起来像字母“X”。体重更多压在膝关节外侧（外侧半月板和软骨压力大）。很多家长看到孩子腿不直就焦虑。新生儿和1岁以内的婴儿，由于在子宫内长时间蜷曲，几乎全部是O型腿（膝内翻）。到了1岁

半到2岁左右，随着孩子开始站立和行走，腿部受力发生变化，O型腿会逐渐改善。2岁以后，孩子的腿反而会慢慢变成X型腿（膝外翻），在3-4岁时达到最明显的程度。之后随着骨骼继续发育和肌肉力量的增强，X型腿会逐渐回直，到7-8岁时，绝大多数孩子的下肢力线会恢复到接近成人的正常状态，表现为略微外翻的形态。

这是一个完整的生理性下肢发育周期，每个阶段都有对应的“不直”，恰恰是骨骼健康发育的表现。只有当O型腿在2岁后仍无改善甚至加重，或者X型腿在7岁后仍然非常明显且伴有走路疼痛、跛行时，才需要考虑病理性因素，如佝偻病、Blount病等。

内八字和外八字：大部分可自行纠正
内八字：走路时脚尖朝向身体中线内侧（即脚尖相对，脚跟分开）内八字的原因主要是胎儿期在子宫内的姿势遗留；小腿的胫骨内旋，或者大腿的股骨前倾增加。这些情况通常在孩子3-8岁之间随着骨骼的自然塑形和肌肉发育而逐步改善。绝大多数内八字的孩子在

10岁前会自行恢复正常，不需要任何干预。

真正需要警惕的是单侧内八字、进行性加重的内八字，或者伴有走路不稳、容易摔跤、臀部外观异常的情况，这些可能需要排查相关问题。

外八字：走路时脚尖朝向身体中线外侧（即脚跟相对，脚尖分开），像卓别林或鸭子走路，所以也叫“鸭步”。

膝反弓和膝过伸：多数是韧带松弛：有些家长发现孩子站立时膝盖能向后“压”出一个弧度，担心关节不稳定。这种情况在医学上称为膝反弓或膝过伸，在儿童中非常常见，尤其多见于韧带天生比较松弛的孩子。绝大多数属于生理性范围，随着肌肉力量增强会自然改善。

当然，家长也需要了解哪些情况确实需要就医：双腿不对称（一条腿比另一条明显弯或短）、进行性加重的畸形、伴有疼痛或跛行、超过正常生理年龄仍未改善。如果有这些情况，建议带孩子到儿童骨科专科门诊评估。大多数时候，我们只需要做一件事：相信孩子的身体，给它一点时间。

编码精准，医疗更有温度

潍坊市人民医院 姜宁宁

医疗的温度，既藏在医者问诊时的耐心叮嘱里，也融在每一项精准规范的专业操作中。疾病分类与手术操作分类编码，作为医疗数据的“通用语言”，串联起护理管理与病历质控的全流程，不仅是医疗规范化的核心支撑，更能让诊疗服务更安全、高效、贴心，用专业精度守护患者健康温度，让每一位患者都能在规范诊疗中感受到医疗服务的暖意。

(1) 编码：医疗数据的“精准身份证”
疾病分类编码（如ICD-10）和手术操作分类编码（如ICD-9-CM-3），是对疾病、手术及操作进行统一分类、命名和编码的标准体系，相当于给每一种疾病、每一项手术都分配了唯一的“身份证号”，让复杂的医疗信息变得规范、可追溯、可共享。

疾病分类编码涵盖了所有临床常见疾病，小到普通感冒，大到恶性肿瘤，都有明确的编码对应，编码时需结合患者症状、体征、检查结果精准匹配，避免混淆相似疾病。手术操作分类编码则针对各类手术方式，从简单的穿刺术到复杂的脏器移植术，每一步操作都有专属编码，精准区分手术部位、方式和难度。

看似简单的一串编码，实则是医疗工作的“基石”。它不仅规范病历书写，让不同医院、不同医生的诊疗记录形成统一标准，还能为医

院管理、医保结算、医学研究提供精准数据支撑，更能间接保障患者权益，避免因编码错误导致的诊疗偏差、医保报销纠纷等问题，让医疗服务更具规范性和公信力。

(2) 编码精准：护理管理的“导航仪”
护理管理是医疗服务的重要环节，而编码精准度直接影响护理工作的质量和效率，为护理工作提供清晰的“导航”，让护理服务更具针对性和科学性。

在临床护理中，编码是护理评估、计划制定、措施实施的重要依据。例如，针对编码为“I21.902（急性心肌梗死，未特指部位）”的患者，护理人员可快速明确患者病情危重程度，制定心电监护、吸氧、卧床休息等针对性护理方案；针对编码为“O80.000（单胎顺产）”的产妇，护理重点则放在产后伤口护理、母乳喂养指导、产后康复监测上。

同时，精准编码能实现护理质量的精准管控。通过编码可统计不同疾病的护理工作量、护理效果，分析护理过程中存在的问题，优化护理流程，提升护理服务水平。此外，精准编码还能保障护理记录的规范性和完整性，为护理交接、病例讨论提供准确依据，避免因信息传递偏差导致的护理风险，让护理服务更安全、更贴心。

(3) 编码精准：病历质控的“防火墙”

病历是医疗服务的原始记录，是医疗质量评估、纠纷处理、医学研究的重要依据，而编码精准度是病历质控的核心要点，如同“防火墙”一般，守护着病历的真实性、完整性和规范性。

病历质控的核心是核查病历内容的真实性、逻辑一致性和规范性，而编码作为病历的重要组成部分，直接反映病历质量。编码错误往往伴随病历书写不规范，如疾病诊断与编码不匹配、手术操作描述与编码不符等，这些问题不仅会影响病历的规范性，还可能导致医疗质量评估偏差、医保拒付等不良后果。

精准编码能推动病历质控常态化、规范化。编码人员需严格对照疾病和手术编码标准，结合病历内容精准编码，同时配合质控人员开展病历核查，及时纠正编码错误和病历书写问题。例如，若患者病历中诊断为“2型糖尿病”，编码却误选为“1型糖尿病”，质控过程中通过编码核查可及时发现并纠正，确保病历信息真实准确。

此外，精准编码还能为病历质控提供数据支撑，通过分析编码错误类型和原因，针对性开展医护人员培训，提升病历书写和编码水平，从源头保障病历质量，让每一份病历都能真实反映患者的诊疗过程，为医疗质量提升奠定基础。

宫外孕有多凶险，这些信号别忽视！

湖北省武汉市江夏区中医医院 妇产科 蔡云

不就是怀孕吗？能有多危险？很多女性对宫外孕缺乏认识，直到它突然发生，才惊觉：这是一种会要命的怀孕。正常情况下，受精卵应该在子宫腔内安家。但如果它在子宫外，如输卵管、卵巢或腹腔里着床发育，就成了宫外孕，医学上称异位妊娠。在临床中，约95%发生在输卵管，少数出现在卵巢、腹腔等部位。今天，我们就来聊聊：宫外孕到底凶险在哪？身体会发出哪些求救信号？

1. 为什么说宫外孕凶险？
正常怀孕时，子宫肌肉厚实、弹性好，能容纳胎儿长大。而输卵管只有几毫米粗，壁薄如纸，根本无法承受胚胎生长。随着受精卵的发育，输卵管会被撑破，或受精卵从输卵管末端流出来，造成撕裂。此时，腹腔内会瞬间涌出大量血液。这种内出血肉眼难以发现，可能只是感觉肚子胀痛、头晕、恶心，但血压却在急剧下降。如果不及时手术，可在数小时内夺走生命。临床上经常遇到这样的悲剧：年轻女性以为自己只是痛经或肠胃炎，在家硬扛，等被送进医院，腹腔里已经积血一两千毫升，命悬一线。

2. 这些信号出现一个，就要高度警惕！
宫外孕的早期表现很像普通怀孕，也像一

些妇科小毛病，容易被忽略。但这4个信号，每一个都可能是身体在求救：

(1) 停经 + 不规则阴道出血
大部分宫外孕患者会有6-8周的停经史。如果该来的月经没来，验孕棒显示两条杠，首先要到医院确认孕囊位置。育龄女性在停经6-8周后，出现不规则少量阴道出血，颜色暗红或褐色，这是宫外孕的早期信号，容易被当作月经不调，延误诊治，应引起育龄女性的高度重视。

(2) 一侧下腹隐痛、胀痛或酸胀感
这是早期最常见的信号。疼痛往往在一侧下腹部，隐痛、胀痛或酸胀感，可能时轻时重。

(3) 突然撕裂样剧痛，伴肛门坠胀感
这是输卵管破裂或流产的典型表现！下腹一侧突发撕裂样或刀割样剧烈疼痛，严重时放射到肩膀或后背。有的患者还伴随恶心、呕吐、肛门坠胀感。若出现这些症状，不要等、不要忍，立刻去医院就诊。

(4) 头晕、心慌、出冷汗甚至晕厥
这是内出血导致血容量不足的表现，是宫外孕晚期最致命的信号。可能你只是上厕所，突然眼前一黑、浑身湿冷。这是休克的前兆，必须马上叫120或到医院就诊。

3. 哪些人更容易发生宫外孕？
虽然任何育龄女性都可能遇上，但如果有以下情况，风险更高：

(1) 曾患过盆腔炎、输卵管炎
(2) 输卵管妊娠史或手术史
(3) 输卵管发育不良或功能异常
(4) 带宫内节育器怀孕、口服紧急避孕药失败
(5) 辅助生殖也有一定风险

4. 怀疑宫外孕，该怎么做？
(1) 立刻去医院就诊。不要在家观察，更不要自己吃止痛药或保险药。

(2) 配合医生做检查。血HCG测定：宫外孕的HCG上升缓慢，48小时翻倍不佳。阴道B超是确诊的关键。孕6周左右，宫内孕B超能看到孕囊，如果宫内看不见而附件区有包块，基本可诊断。

(3) 根据情况接受治疗。
宫外孕是妇产科最常见的急症之一，也是育龄女性早期妊娠相关死亡的主要原因。但它并不可怕，可怕的是不认识的信号。如果刚刚验出怀孕，请一定在孕6-8周做一次B超，确认宝宝住对了地方。如果你出现停经、腹痛、异常阴道出血，请马上去医院。生命只有一次，别拿它开玩笑！

头痛反复别硬扛，可能是颅内问题在报警

武汉市第九医院 神经外科 付伟

在生活中，很多人经常会出现头疼症状，尤其是在加班熬夜、吹风受凉时，这种症状会变得尤为明显。然而由于工作繁忙等因素的影响，很多人并未重视自己头痛的症状，觉得忍一忍就过去了，或者随手吃一点止痛药。在这里提醒大家的是，如果头疼反复出现需要高度警惕，因为这很有可能是你的颅内出现了病变，正在向你发出求救信号呢。

1. 头痛的区分
根据危害程度，头痛大致可分为普通头痛和危险信号头痛。就普通头痛而言，其不仅包含了紧张性头痛，而且涉及偏头痛等原发性头痛。这些头痛疾病的发生与疲劳、压力过大、睡眠不足有较大关系，同时受饮食刺激、激素波动等因素的影响。一般在休息或对症处理后会有减轻，基本上没有其他严重的症状。

危险信号头痛指的是颅内病变引起的头痛。常见信号包含两种：一是当人的头痛性质发生改变，头痛频繁、剧烈，且服用止痛药也无法得到有效缓解。二是人的头痛部分固定，呈现出刀割、针刺等特殊疼痛模式。一旦出现这两种信号，应怀疑自身的颅内可能出现了病变。值得注意的是，因颅内病变引起头痛问题时，还往往伴随着恶心呕吐、视力模糊、肢体异常等症状，有的患者还可能表现出言语障碍、意识改变等问题。

2. 反复头痛可能存在的颅内疾病
人的颅内包含了大脑、脑膜、脑血管、神经等重要组织，当这些部分出现病变时，便会表现出头痛的症状。结合医疗实践可知，引起反复头痛的颅内疾病主要包含以下类型。

一是颅内高压，该疾病主要是颅腔内容物对颅壁产生过大压力引起的，当患有颅内肿瘤、脑积水、脑出血和脑水肿等问题时，患者的颅内压力就会升高，这会导致脑组织和神经受到压力，引起头痛问题。一般颅内高压引起的头痛还伴随有视力下降、恶心呕吐等症状。二是脑血管疾病。当患有脑出血、脑梗死、脑血管畸形疾病时，患者往往会出现反复头痛的症状。三是颅内感染会引起头痛问题，常见的颅内感染不仅包含脑膜炎，还涉及脑炎等疾病，患者在头痛的同时会出现发热、颈部僵硬等问题，有的患者还会因疾病而意识模糊，对自身生命危害较大。四是颅内肿瘤，随着肿瘤体积的增大，患者便会频频出现头痛问题，伴随着疾病的发展，有的患者还会因此癫痫、肢体无力或视力减退。值得注意的是，除上述疾病外，低颅压头痛、颅内静脉窦血栓等疾病也会引起反复头痛，在生活中应加以注意，一旦自身无法确定头痛原因，还应及时地到医院进行诊断，通过头颅CT、头颅MRI等影像学检查了解具体原因，有针对地进行治疗。

3. 反复头痛预防
在日常生活中，做好反复头痛问题的防治至关重要。对于颅内疾病引起的头痛，应及时的到医院进行针对性治疗。而对于普通的原发性头痛，在日常生活中要注意以下要点：一是应养成良好的生活习惯，每天按时休息，避免熬夜，同时应适度运动，学会调节自身的压力。同时应注意减少咖啡因、酒精、辛辣食物的摄入，并且应减少看手机、电脑的时间。二是当自己经常有反复头痛的症状表现时，可在休息的同时，热敷或按摩头部，缓解颈部肌肉，头痛发作时，可按照医生的嘱咐服用特异性止痛药。三是应做好头痛时间、部位、持续时间等因素的观察和记录，为医生诊断治疗提供依据。

总而言之，头痛无小事，尤其是反复头痛会严重地影响我们的工作学习，在生活中应及时地到医院进行检查、治疗，并做好日常防护，这样才能避免小病变成大病，确保自身身体健康，提升自身生活质量。

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

脑电图的广泛应用

武汉儿童医院 神经外科 陈田

脑电图(简称 EEG)是一项非常重要的神经科学技术,它能让我们“聆听”到神经元电活动的集体对话。电活动是神经细胞进行功能活动的基础,大脑中神经元的电活动是大脑功能的基础,一旦电活动消失,大脑功能也随之丧失。

现临床应用较广泛的有头皮 EEG 及颅内 EEG,头皮 EEG 记录到的脑电活动频带较窄,脑电信号也会因颅骨、头皮等原因造成衰减,但头皮 EEG 具有无创性,可重复性,并具有一定的空间分辨率和极高的时间分辨率,能够满足绝大部分临床需要,特别能反应总体大脑的 EEG 活动。颅内 EEG,包括硬膜下栅状电极和深部电极,可在不同范围对局部脑电活动进行更清晰有效的宽频带记录,也减少了绝大

部分伪差干扰,但属于有创检查,主要运用于癫痫外科手术前评估精准定位。

我国现大部分 EEG 检查为长程视频脑电图监测(简称 VEEG),VEEG 的优势在于检查期间的干扰因素及伪差减少,可及时发现电极线的脱落及脑电图信号的实时维护,在记录脑电波的同时,通过高清摄像头同步记录患者的行为发作等,实现脑电变化与临床表现的精准对应,缺点在于患者活动范围有限,监测时间较长,不能随处走动。

脑电图的主要应用领域有哪些呢?

①癫痫诊断与分型的“金标准”:癫痫发作本质是脑神经元异常过度同步化放电,脑电图检查可以记录到发作期及发作间期的异常放电,通过 EEG 检查可对癫痫发作进行诊断及

分类,并对确诊癫痫的患者用药、调药、停药有指导作用。也可排查抽动症、癔症、晕厥等非癫痫性疾病;

②睡眠医学与睡眠分期:通过完整的睡眠脑电监测,可以精确地将睡眠分为非快速眼动期和快速眼动期,用于诊断失眠、睡眠呼吸暂停、发作性睡眠等;

③脑功能评估与疾病辅助诊断:脑损伤评估:监测脑外伤、昏迷患者脑功能状态,判断脑死亡;

脑电图可观察到如肿瘤、外伤及变性病等所造成的局限性或弥散性的病理表现,也可对脑炎、代谢性疾病及中毒性疾病等所引起的中枢神经系统变化有诊断价值。

在科研方面,脑电图可对神经振荡进行分

析,探讨 α 、 β 、 θ 、 δ 、 γ 等节律与注意力、学习能力的关联,也可在认知过程解码中研究感知、记忆、决策等高级功能的脑电标记。

现发展的脑机接口(BCI)技术,可帮助瘫痪的患者通过脑电控制外骨骼实现肢体运动,拼写系统中还可基于 P300 电位让渐冻人患者实现文字沟通。

在神经反馈训练中,通过 EEG 反馈调节脑电波活动,可用于治疗 ADHD、焦虑症,也可提升专注力。

脑电图作为能反映脑神经元电活动的重要检查,在疾病诊断、脑科学探索和新兴技术中发挥着不可替代的作用。随着技术和设备的不断进步和更新,EEG 渐成为人类改善健康、科学研究的重要工具。

孩子身高总落后同龄人,这些生长误区别再踩了

武汉市第六医院 儿科 陈高波

在孩子成长过程中,身高是广大家长关注的重点。在生活中,我们经常会听到一些有关孩子身高的“传言”,如“多喝牛奶、多补钙才能长得高”,“孩子现在矮没有关系的,等到了青春期就会蹿个儿”等。这些说法流传广泛,看似很有道理,但是部分说法存在误区,可能成为孩子身高增长的“绊脚石”,如果不加以关注,孩子身高可能总落后于同龄人。今天就给大家科普一下孩子身高增长中的误区。

1. 为什么要关注孩子身高增长

从现代医学的角度来看,孩子身高有明显增长的时间段为 3~12 岁,这一时期被认为是孩子身高增长的黄金期。然而根据《中国儿童青少年生长发育现状报告》所显示的数据来看,在我国,有超过 15% 的孩子明显存在身高增长过慢,且明显落后于同龄人的现象,在这些身高增长缓慢的孩子中,有半数孩子身高增长缓慢与家长的错误认知有关,所以有必要梳理常见

的生长误区。

2. 孩子身高增长中的认知误区

(1) 孩子要想长得高就得多吃钙:现阶段,大部分人都知道钙是骨骼生长的重要元素,所以为了孩子长得高,有一些家长就觉得补钙越多,孩子的身高就越高,长期让孩子吃各种钙片。其实事实并非如此。对于儿童来说,他们每日对钙的需求量有明确的标准,如 3~6 岁的孩子每天应摄入 500 毫克的钙,而对于 7~12 岁的孩子而言,每日摄入钙保持在 1000 毫克即可。若补钙过量,不仅会影响孩子对其他营养素的吸收,还可能引起便秘、肾结石等问题。另外要注意的是,如果只给孩子补钙而不重视维生素 D 的摄入,则钙其实无法被骨骼吸收,所以在以后还应在补钙的同时搭配使用维生素 D,然后通过运动进行适当刺激。

(2) “晚长”才能长得更高:很多家长觉得自己身高高,孩子长大后个子矮不了,所以

当看到自家孩子身高落后同龄人时,他们并不担心,甚至有的家长还认为“晚长”才能逆袭,不用急着干预。但是在现实中,只有不到 5% 的儿童身高落后是因为长得晚。其他孩子身高落后同龄人多是受到两个因素的影响,一是生长激素缺乏,二是孩子的营养不均衡。所以说,晚长才只能长得更高本身就是一种错误认知,家长应避免盲目等待,一旦发现孩子身高增长缓慢,便需要进行适当的干预。

(3) 要想长得高就得多吃钙:锻炼能对骨骼产生一定的刺激作用,间接的促进孩子身高增长。这本身有一定的道理,但是要注意的是,并不是所有的运动都能促进孩子身高增长,如举重、长跑等运动会给孩子的骨骼带来过大的压力,反而不利于孩子长高。另外,家长还要严格控制孩子的运动时间,以 7~12 岁孩子为例,他们每天运动的时间最好控制在 1h 左右,如果孩子过度运动,不仅会引起疲劳,还

可能降低免疫力,阻碍孩子的发育与成长。

另外,也有一些家长觉得只要营养跟得上,孩子就会再高,这也是一种认知误区,因为日常饮食、睡眠质量、情绪等都可能影响孩子的身高。

总之,孩子的身高不仅受遗传因素影响,而且与后天影响、睡眠、运动、情绪等要素密切相关。在孩子长个子的黄金时期,家长只有深化认知,主动避开这些生长误区,才能更好地为孩子身高增长保驾护航,确保孩子长大后不会因身高不足产生遗憾。

健康科普栏目由
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办