

## 听,风景也会唱歌! 五一相约“树下”咖啡音乐会

“五一” | 黄 | 梅 | 趣 | 行 | 季 |

► 02版

### 袁夫·树下咖啡 CONCERT 湖畔沉浸音乐会

听,风景在唱歌

/ TIME / 2026.5.1  
下午场: 14:30 - 16:00  
夕阳场: 17:20 - 18:50

/ 活动地点 /  
黄梅县永安水库  
袁夫·树下咖啡

/ 演出团队 /  
皮怡然 空白室内合唱团  
他山乐队 湖北黄梅戏艺术剧院



社区养老的温度与力量

► 03

警惕身边“小动作”  
关乎国家安全大棋局

► 07

第二十届湖北省中老年人才艺大赛  
文艺类优秀作品展播回顾(五)

► 09

莫让甲状腺结节成心结

► 10

一面一江湖! 湖北的吃面地图

► 13

“史上最挤”五一档 大片集结待你选

► 15



春风为信 茶香有约  
——探寻湖北10条茶旅秘境

► 12





# 听,风景也会唱歌! 五一相约“树下”咖啡湖畔沉浸音乐会



五一假期去哪玩?不如暂别城市喧嚣,奔赴一场“会唱歌的风景”。5月1日,在新晋打卡地——“树下”咖啡,一场沉浸式音乐会将在黄梅县永安水库旁诗意上演。融合自然、音乐与咖啡,为你打造一场视听与心灵的双重疗愈。

## 活动亮点:一场“三重奏”式的沉浸体验

### 三维沉浸,五感共鸣

以永安水库的湖光树影为天然舞台,白天场(14:30-16:00)沐浴午后柔光,夕阳场(17:20-18:50)邂逅落日余晖。现场布置将自然景观与灯光音效巧妙结合,让你“听”见风景的呼吸。

### 实力阵容,跨界共鸣

空灵女声皮怡然:中国原创民谣女歌手,《中国好歌曲》刘欢组学员,空灵治愈系唱作人,用歌声勾勒湖畔诗意。

本土乐队他山乐队:流行、民谣、轻摇滚,灵动编曲融入黄梅戏元素。

空白室内乐团:钢琴三重奏+手碟,以古典器乐演绎自然声景。

湖北黄梅戏艺术剧院:经典选段与原创戏歌,让传统戏曲年轻化。

## 活动流程抢先看

### 下午场(14:30-16:00)

14:30-15:00 空白室内乐团:轻音乐、古典小品、电影原声

15:00-15:15 黄梅戏经典选段/戏歌(互动有礼)

15:15-16:00 皮怡然+他山乐队:原创代表作、民谣改编

16:00-16:10 互动合影打卡

### 夕阳场(17:20-18:50)

17:20-17:55 空白室内乐团:治愈系纯音乐、影视原声

17:55-18:35 皮怡然+他山乐队:夜晚氛围曲目、合唱互动、盲盒点歌

18:35-18:50 黄梅戏/戏歌+全场大合唱

18:50-19:00 温馨收尾,落日合影



空白室内乐团



皮怡然

## 五一入园预约二维码

05.01

5月1日  
预约通道



预约二维码  
请扫码入园

05.02

5月2日  
预约通道



预约二维码  
请扫码入园

05.03

5月3日  
预约通道



预约二维码  
请扫码入园

## 袁夫·树下咖啡 五一入园须知

### 五一一人流管控规则

五一假期实行人性化人流管控,园区瞬时游玩承载量为200人,线上每日预约上限300人;5月1日—5月5日将根据现场客流动态调整,若园区瞬时满员,将暂缓入园有序限流,望您理解与谅解。

### 入园通行要求

入园请提前完成线上预约并等待审核通过,园区实行「预约+权益核验」双向通行管理,麻烦您配合现场工作人员核码查验,共同维护良好的园区游玩秩序。

### 权益余额使用规则

园区专属权益余额可自愿开通办理,余额仅适用于园区内消费及配套服务使用;权益余额常规情况下不支持退款、提现与转让;如遇恶劣天气、活动调整、园区临时管控等特殊不可抗力因素,可申请权益延期保留;所有权益仅限本人账户使用,暂不支持转借他人使用。

### 同行及便民政策

① 为保障通行秩序,同一预约订单实行

### 单人单次单码通行;

② 1.4米以下儿童,可由持有有效权益的监护人/同行人员陪同免费入园。

### 权益分级通行标准

余额68元(含)——299.99元(含):账户单次通行权益

余额300元(含)——499.99元(含):账户月度通行权益

余额500元(含)——799.99元(含):账户季度通行权益

余额800元(含)——999.99元(含):账户半年通行权益

余额1000元(含)及以上:账户年度通行权益

### 补充通行约定

限流期间,持有合规权益均可扫码入园,优先放行五一已预约游客及充值300元以上会员。单次预约权限当日单次入园,不支持当天重复扫码入园。会员权益及预约入园码,暂不支持亲友共享、转借使用。

# 社区养老的温度与力量

社区养老以“养老不离家、不离亲”为核心，链接多方力量将服务送到老人身边，既破解了传统居家养老的短板，也弥补了机构养老的不足，契合老年人的核心诉求。磨山社区的应急守护、逸景华庭社区的上门便民服务，体现了社区养老的精准与贴心；智慧城社区的健康服务、南望社区的手工活动，兼顾了老人的身心需求，实现“老有所养、老有所乐”。

## 磨山社区：小小联系卡 浓浓敬老情

近日，武汉市汉阳区永丰街道磨山社区的网格员化身“暖心使者”，带着一张张精心制作的紧急联系卡，深入辖区高龄、独居及行动不便的老人家中，将这份承载着社区关怀与平安守护的“贴身护身符”送到老人手中，用贴心服务筑牢老年群体安全防线。

“左爹爹，这张卡片您随身带着，要是出门迷路了或者身体不舒服，路人或者医护人员看到卡片上的信息，就能马上联系到您家人和我们社区了！”在独居老人左爹爹家中，网格员一边将塑封好的联系卡交到老人手上，一边耐心讲解卡片用途与佩戴方法。网格员特意放慢语速、反复叮嘱，



手把手教老人如何存放、使用卡片，并现场协助家属核对信息，确保每一项内容准确无误。

此前，社区网格员在辖区日常巡查时发现一位摔倒老人，由于老人记忆力衰退，无法提供家属相关信息，网

格员第一时间启动应急处置，一边拨打120急救电话，一边协调社区同事全力查询老人家属联系方式。经医护人员检查确认老人身体并无大碍后，网格员协同老人家属，将其安全送回家中。此次老人摔倒事件给社区工作敲响了警钟，经过社区工作人员集体商议，大家决定制作紧急联系卡，为辖区老人搭建一道“安全屏障”，从细节处守护老人的平安。“社区真是太贴心了，这张卡片虽小，却给我们吃了颗‘定心丸’！以后老人独自出门，我们也放心多了。”拿到卡片后，老人家属连连道谢。

(通讯员：龚甘灵)

## 逸景华庭社区：“廉姐姐”脚步丈量社区温情

“又是廉姐姐来了！这三年要是没有你们年年上门帮我年审，我一个老婆子腿脚又不好，真不知道该怎么办……”家住武汉市洪山区关山街道逸景华庭社区所辖老旧小区——保温瓶小区的詹奶奶，紧紧握着“廉姐姐”的手，眼眶有些湿润。又是一年年审时，社区里那抹熟悉的“廉姐姐绿”如期穿梭在楼栋之间。

这一幕，在逸景华庭社区所辖的保温瓶、长航两个老旧小区，已经持续上演了整整3年。自2023年起，针对两个老旧小区内高龄、重残、独居等特殊群体“认证难、出门难”的痛点，社区“廉姐姐”志愿服务队打破“坐等群众来”的窗口模式，将“办公桌”搬到了居



民家中。

无论严寒酷暑，她们雷打不动地穿梭在没有电梯的老旧楼栋间。对于特殊人员，她们不仅是“审核员”，更是“记录员”和“解忧员”——年审之余，

顺便帮老人拿快递、倒垃圾、检查水电安全、陪着老人拉家常已成为工作常态。这3年的坚持，是对“全心全意为人民服务”最朴素、最坚定的执行。

(通讯员：邓世莹)

近日，武汉市洪山区关山街道智慧城社区养老服务中心举办了以“情暖社区 乐享银龄”的活动。

活动现场温馨而热闹。趣味运动会设置了套圈、投壶、趣味保龄球、夹玻璃珠等安全舒缓的项目。老人们踊跃参与，个个精神饱满。

健康义诊专区特别邀请了医院的专业医护人员坐诊。医护人员为老人免费测量血压、血糖，检查视力、眼底和口腔，并开展基础诊疗。他们细致地询问老人的健康状况，针对常见病症给出专业指导，普及养生与用药知识。

免费理发服务深受老人们的欢迎。理发师根据老人的需求细心修剪头发，并与老人亲切交谈。数十位老人换上清爽的发型后，纷纷夸赞服务贴心。

智慧城社区：情暖社区 乐享银龄

## 南望社区：开展花拓印活动

近日，武汉市洪山区关山街道南望社区养老服务站携手南望社区组织志愿者开展“指尖传艺，情暖夕阳”花拓印手工体验活动，带领辖区老人沉浸式感受手工创作的乐趣。

活动现场，志愿者提前准备了新鲜花草、白色手帕、颜料、拓印工具等材料，耐心向老人们讲解花拓印的制

作步骤与技巧。从花草的挑选搭配、颜料的均匀涂抹，到手帕的按压固定、轻轻揭起分离，每一个环节都由志愿者手把手示范、指导。老人们围坐在一起，兴致勃勃地挑选心仪的花草，小心翼翼地進行拓印操作。

过程中，老人们相互交流经验、彼此帮忙调整，不时发出爽朗的笑声。

不少老人表示，平时闲暇时间较多，第一次尝试花拓印，觉得既新鲜又有趣，不仅锻炼了动手能力，还结识了志同道合的伙伴。志愿者们全程贴心陪伴，及时解答老人们的疑问，协助动作较慢的老人完成作品，让大家在轻松愉悦的氛围中感受到关怀与温暖。



随着人口老龄化加快，养老需求向品质提升转变，社区养老精准契合这一趋势。这些社区的实践，是我国社区养老发展的缩影，也是对相关政策的生动践行。相信随着社区养老服务提质升级，更多老年人能在熟悉的环境中安享晚年，让“养老不离家”的美好愿景照进现实。



2026年5月1日  
农历三月十五

国际劳动节

# 向劳动者致敬



## 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

# 社区科学小课堂 解锁成长大惊喜

家门口的小天地,藏着科学的大乐趣。为启迪青少年探索精神、丰富课余生活,武汉多个社区联动社工机构、志愿者团队,推出系列科普活动,新能源小车拼装、航模制作、科学实验、农耕体验等特色环节,让孩子们在家门口就能触摸科学,在快乐中收获知识、锤炼本领。

## 橘园社区:青少年体验车谷“智造”

近日,武汉市东湖新技术开发区花山街道橘园社区“橘小七”公益课堂迎来武汉市妇女儿童活动中心专业授课团队,通过“点单式”送课服务,为辖区40余名6至12岁青少年开展“科技启蒙 车谷智造航模”主题活动,让孩子们在家门口感受本土智造魅力。

“橘小七”公益课堂是社区常态化青少年公益服务品牌,坚持每周日开课,深受家长和孩子喜爱。为提升课堂质量,社区依托市级“点单式”送课平台,围绕“挺膺护家国 童心向未来”主题,精准对接科教资源,将优质课程



送到居民家门口。

活动现场,授课老师以趣味互动开场,结合实景视频与武汉地图,详细

介绍车谷区位优势、产业布局及猛士、岚图、路特斯等本土汽车品牌,讲解新能源汽车电动化、智能化等核心知

识。机器人焊装、无人驾驶、低空飞行器等前沿画面,让孩子们直观感受家乡产业从汽车制造向低空经济拓展的蓬勃态势。

课堂实行分龄教学,6—8岁侧重基础拼装,9—12岁融入轻量化、结构设计等专业知识。动手环节中,孩子们化身“小小智造家”,在老师与志愿者协助下协作完成航模制作,将理论知识转化为实践成果。不少孩子表示,真切感受到车谷科技实力,立志长大后投身科技创新。

(通讯员:明雅琦)

## 清和里社区:触摸农耕文明 感受劳动魅力

为回应辖区少年儿童对科普实践活动的需求,近日,武汉市东湖新技术开发区清和里社区联合武汉博雅社会工作服务中心,邀请光谷玉成小学师生代表,开展“趣探秘 乐成长”农耕民俗文化馆科普实践活动,让孩子们在沉浸式体验中触摸农耕文明、感受传统智慧。

活动在展馆参观中拉开序幕,志愿者讲解员龙梅带领宣讲志愿者,化身“文化向导”,引导孩子们触摸犁耙、竹编箩筐等老物件。孩子们好奇地观察、摩挲,在“看一看、摸一摸、听一听”中感受农具设计智慧,现场提问踊跃,互动氛围热烈。

“乐实践”体验区里,迷你石磨整齐排列,孩子们分组在志愿者指导下开展磨豆体验,双手推磨将黄豆磨成细腻豆粉,在实操中了解石磨原理,感悟古人的生存巧思。

“农耕忙”模拟体验区最为热闹,孩子们在“春种秋收”环节模拟插秧收割,在“丰收达人”环节捶打稻穗脱粒,在“肩挑重担”环节体验担粮,真切体会农耕艰辛与丰收喜悦。

此次活动以“参观+实践+体验”模式,实现农耕科普与劳动教育深度融合,厚植青少年劳动意识与探索精神。

(来源:长江云新闻 通讯员:鄂玉、于璐)

## 滨湖社区:开展四点半课堂



近日,武汉市经开区沌阳街道滨湖社区联合武汉楚馨社会工作服务中心,正式启动“薪火童育 廉伴成长”青少年服务项目,首场“新能源小课堂”科普活动同步在社区“四点半课堂”开讲,为

6—12岁青少年开启趣味科技之旅。

活动开始,滨湖社区相关负责人发表开班致辞,“智探小能手”“能量奇遇”互动小游戏快速拉近了与孩子们的距离,现场氛围热烈。

仪式结束后,社工化身“能量向导”,以动画演示结合通俗讲解,将太阳比作“慷慨的魔法师”、太阳能板比作“捕光网”,让抽象的太阳能知识变得易懂。“光子撞电子大作战”角色扮演环节,更是让孩子们生动模拟光能转电能的过程,轻松掌握晦涩的科学原理。

随后,孩子们化身“未来能源工程师”,在社工指导下动手搭建太阳能小车,从组装车架、调试齿轮到安装太阳能板,每一步都凝聚着专注与智慧。测试环节中,当光能驱动的小车飞驰而出时,现场欢呼不断,孩子们在收获成功喜悦的同时,也深刻理解了清洁能源的意义,环保理念悄然扎根。

(通讯员:李苗 祁蕾)

## 荣芳里社区:“科学魔法秀”点亮幼儿园

近日,一场别开生面的“科学魔法秀”在满庭春摩码幼儿园精彩上演。此次活动由武汉市东湖高新区九峰街道荣芳里社区联合东湖高新区青年志愿者协会共同主办,趣星球人工智能科普中心协办,将优质科普资源直接送入幼儿园,让辖区儿童在家门口就能感受科技的魅力。

活动现场,火焰掌、大象牙膏、静电实验、空气大炮、马德堡半球拔河五个实验项目依次呈现:掌中火焰腾起、彩色泡沫喷涌、静电引发“怒发冲冠”、空气炮击倒纸杯塔、半球拔河难分胜负。志愿者团队以直观的实验演示,将



抽象的科学原理转化为可感可触的现场体验。一位幼儿园老师表示,孩子们全程专注,活动结束后仍围绕实验内容展开讨论,其效果远超课堂讲授。

荣芳里社区负责人表示,“科学的价值,既在于解释世界,也在于启迪后来者。我们将继续当好‘搭台人’,让科普之光照亮辖区每一个孩子的童年。”

# 靶向发力、精准施策 破解民生“老大难”

## ——以资金保障筑牢社区治理民生根基

破解路面坑洼、消防隐患、污水漫溢等民生“老大难”问题,既是社区治理的重点任务,更是检验基层服务能力的试金石。而充足、多元、高效的社区治理资金,正是推动这些民生实事落地见效的“底气”与“引擎”。武汉市多个社区精准对接群众需求,通过多元筹措治理资金、规范使用资金、高效发挥资金效能,将“钱花在刀刃上”,切实把民生期盼转化为看得见、摸得着的治理成果,以下三个社区的实践便是生动例证。

### 多元筹资助推“小事快办”

三眼桥社区:

修缮坑洼路面,为民办实事

近日,武汉市汉阳区永丰街道三眼桥社区老村委会停车场内,随着最后一铲碎石压实路面,困扰居民出行的“坑洼阵”终于消失,消除了安全隐患,改善了停车环境。

前段时间,持续的降雨天气导致辖区老村委会停车场路面出现多处坑洼,不仅影响了停车环境的美观,更给居民的出行带来了安全隐患。“每次开车经过这里都得小心翼翼,生怕磕碰到底盘,要是晚上光线不好,很容易发生意外。”居民李先生说道。了解到居民的诉求后,三眼桥社区高度重视,第一时间与共建单位武汉三眼桥燕侨工贸有限公司沟通协商,决定联合开展路面维修工作。

为了确保维修工作顺利进行,社区积极链接辖区企业资源,争取到爱心企业加能再生资源有限公司捐赠的一车砂石料。维修当天,工作人员和志愿者们早早来到停车场,手持铁锹、锄头、耙子等工具,分工协作,有条不紊地开展工作。大家先对坑洼区域进行清理,将里面的积水、杂物等全部清除干净,然后用砂石料进行回填,最后用耙子将路面整平。经过几个小时的努力,原本坑洼不平的路面变得平整顺畅。

居民们纷纷为社区的快速行动点赞,“社区真是为我们办了一件大好事!”(通讯员:汪晴)



### 规范用资凝聚“共治合力”

景雅社区:破解消防隐患 守护家园平安

近期,武汉市东湖高新区关东街道景雅社区主动担当、精准发力,联合小区物业、业委会,全程牵头推进天成美雅小区消防管道改造工作,目前工程已顺利进场施工,得到了小区全体居民的热情支持与广泛认可。

天成美雅小区消防管道无水问题长期存在,成为困扰居民的“心头大患”,也给小区消防安全带来极大隐患。为彻底解决这一民生难题,景雅社区负责人主动靠前,将消防管道整改作为重点民生实事来抓,全程跟进、闭环推进。

整改工作启动以来,社区网格员一方面协助物业、业委会开展消防管道专项排查,全面梳理管道老化、无水等核心问题,反复研讨优化整改方案,确保整改工作科学合理、贴合小区实际;另一方面,先后组织召开多场专项协调会、整改推进会,广泛征求居民意见建议,耐心解答居民疑问,凝聚多方共识,破解整改过程中的各类堵点难点问题。



社区严格按照民主程序,组织小区居民开展消防管道整改意愿投票,全程公开透明,让每一位居民都能参与到小区安全建设中来,形成了“社区牵头、物业落实、业委会协调、居民参与”的良好工作格局。

目前,天成美雅小区消防管道改造工程已正式进场施工,施工人员严格按照整改方案规范操作、有序作业,全力推进管道铺设、接口调试等各项工作。

(通讯员:王丹)

### 科学筹用破解“资金瓶颈”

聚才社区:巧招根治污水难题

近日,武汉市江岸区花桥街道聚才社区聚才南苑21、22号楼独立排水体系改造工程正式进场施工,困扰居民多年的污水漫溢、粪水外倒“老大难”问题,终于进入根治阶段。

据悉,该两栋楼为老旧建筑,地下管线年代久远,走向不明,且临街门面占压化粪池,地下结构复杂。若盲目深挖,极易扰动楼体根基,引发墙体开裂、房屋沉降等安全隐患。此前,水务部门虽多次应急疏通,但因住户密集、排水负荷大,仅能暂时缓解,无法从根本上解决问题。

聚才社区全面摸排隐患、整合邻里智慧、凝聚思想共识、公开施工与分摊细则、全程跟进协调,全力推进问题化解。社区第一时间联动水务专业人员实地研

判,明确唯有整体改管才能根除隐患,但因化粪池被占压,不在市政常规运维范围,需居民自筹资金推进。

为稳妥破局,社区组织居民、商户集中座谈,联合施工方反复推演施工风险,最终确定方案:放弃溯源老旧管道,开挖新窨井衔接各排水点位,搭建独立通畅的全新排水体系,既守住房屋安全底线,又从根源打通排水脉络,整治费用按户合理分摊,由网格员代收。

三月底,改造工程正式开工,施工范围覆盖两栋楼门口化粪池至院落出入口。社区提前张贴通告,提醒居民挪移车辆、绕行出行,最大限度降低施工对日常生活的影响。后续,社区将做好工程验收、账目公示及日常管护提醒,持续办好民生小事。

## 结语

以资金保障赋能社区治理,让民生“老大难”不再难

从三眼桥社区链接企业捐赠、减少资金压力,到景雅社区争取政策支持、明确多方出资,再到聚才社区引导居民自筹、规范资金使用,三个社区的实践充分证明,社区治理资金的筹措、使用与监管,直接关系到民生实事的推进效率与成效。

当前,老旧小区改造、基础设施维修、安全隐患整治等民生工作,离不开多元资金的支撑。根据相关政策,社区治理资金可来源于政府拨付、社会捐赠、居民自筹、驻区单位共建等多个渠道,而规范资金管理、公开资金使用、精准对接需求,则

是让资金发挥最大效能的关键。唯有持续拓宽资金筹措渠道,健全资金使用监管机制,让每一笔治理资金都精准滴灌到民生“痛点”“难点”上,才能不断破解民生“老大难”问题,推动社区治理提质增效,切实提升居民的获得感、幸福感、安全感。

# 警惕身边“小动作” 关乎国家安全大棋局

国家安全无小事，它渗透在生活的每一个细微之处。一些看似平常的行为，可能正悄然威胁着国家安全。了解国家安全知识，守护我们的共同家园。

## 导弹发射车：当时，我害怕极了……

家人们，谁懂啊！我是导弹发射车，前几天我在执行任务，结果有个男的对着我一通猛拍，所以他的结局会是啥？

什么？你不会故意拍导弹发射车？但也请千万警惕，因为日常生活中，你随手发的朋友圈都可能成为“泄密圈”。

维护国家安全，这些知识点要牢记：

### 什么是国家安全

国家安全是指国家政权主权、统一和领土完整、人民福祉、经济社会可持续发展和国家其他重大利益相对处于没有危险和不受内外威胁的状态，以及保障持续安全状态的能力。

### 总体国家安全观有哪些涵盖领域

总体国家安全观涵盖政治、军事、国土、经济、金融、文化、社会、科技、网络、粮食、生态、资源、核、海外利益、太空、深海、极地、生物、人工智能、数据等诸多领域，而且将随着社会不断发展动态调整。

### 危害国家安全行为有哪些常见情形

涉嫌危害国家安全犯罪；实施间谍行为或帮助行为；未落实反间谍安全防范主体责任；违反涉及国家安全事项的建设项目许可；拒不配合调查间谍行为；非法获取或持有国家秘密；非法生产、销售、持有、使用间谍器材；



泄露反间谍和情报工作的国家秘密；违反限期出境等决定；实施间谍行为以外的危害国家安全行为。

### 发现危害国家安全行为如何举报

拨打12339举报电话；登录国家安全机关互联网举报受理平台网站；通过国家安全部微信公众号举报受理渠道举报；向国家安全机关投递信函；到国家安全机关当面举报；通过其他国家机关或者举报人所在单位向国家安全机关报告；其他可行方式进行举报。

### 哪些人群容易成为

### 间谍重点关注的目标

知悉国家秘密的公职人员；核心科技、国际领先产业先进技术等科研单位工作人员；高校师生（特别是赴境外留学、访学人员）；敏感涉密区域周边人员。

### 识破间谍的“易容术”

冒牌收藏家：境外间谍情报机关可能会打着“收藏靓号”的幌子，在互联网社交平台上搜寻并购买各类软件账号、手机号以规避实名注册程序，并将这些号码用作间谍联络、经费传输。

兼职招募者：境外间谍情报机关可能会通过互联网社交平台发布兼职信息，以开展调研名义，招募人员到我涉密敏感区域开展观搜、拍摄等活动，刺探我国国家秘密。

假面知心人：境外间谍情报机关可能在互联网社交平台潜伏，通常会伪装成知心人，假意开启一段恋情或其他亲密关系，以糖衣炮弹引人沦陷。

### 维护国家安全这些行为不可取

秘密文件到处晒：有些工作中遇到的未公开文件，属于国家秘密或工作秘密，这些信息一旦泄露，被别有用心

的人获取、利用，就可能对单位甚至国家造成重大损失。

在军事基地未经允许拍照：不法分子可能会通过照片内容，分析推测出一些机密信息。

非法带回国外动植物：不仅可能破坏生态环境，还可能威胁到生态安全、生物安全。

向境外走私稀有资源：这些行为不仅会破坏生态，导致资源流失，还可能影响国家安全。

倒卖核心机密：核心机密的泄露，可能会造成军事、经济、科技各方面的重大损失，甚至影响到国家安全和整体利益。

### 国家安全机关四个提醒请牢记

涉“密”要当心：不使用手机拍摄、存储、处理、传输、转发敏感或涉密信息，不能将敏感或涉密文件资料上传网络进行传播。

涉“军”要小心：如发现了军事单位、军事设施、军事武器、军事车辆、军事活动时，切莫拍摄、转发、上传网络，自觉主动保守军事秘密。

涉“外”要留心：面对网络“好友”，尤其当对方是境外人员时，保持头脑冷静，避免无意间成为境外间谍情报机关的“工具人”。

涉“钱”要多心：切记“天上没馅饼”，切莫“财迷心窍”。

(来源：中国军号)

## 你以为的“高效工具”，可能是情报收割机！

你是否经常这样做？打开AIGC工具，输入指令，“请帮我生成一个策划，请帮我翻译一段会议纪要文字，请帮我生成一段代码”，然后等待结果输出……

我们梳理了日常工作中使用AI的风险，希望大家能成功避开“雷区”。

错误示例：AIGC生成一时爽敏感内容全网藏，涉密信息不能上网；“免费午餐”最昂贵，机密一传难追回，不要使用来路不明的AI工具；AI写的代码，可能自带“后门钥匙”，AI编程工具带来的漏洞隐蔽性和出现速度呈指数级增长。

正确做法：善用AI成就想象力，



让算力成为生产力；使用在国家网信办完成备案的AIGC工具，是提升外语水平的方式之一；从萌新到大神，AI代码陪练带你“飞”。(来源：中国军号)

## 确认了！两人系间谍

4月16日，国家安全部微信公众号分享了一个真实案例《网约车司机智斗境外间谍，获特别重大贡献奖励》，以下为报道全文：

一个寻常的下午，网约车司机陈师傅接到了两名外籍乘客。

行驶过程中，陈师傅发现两名外籍乘客行为异常，神情有些紧张。当车辆行驶到某部队营区附近时，两人开始对着部队大门连续拍照并低声交流。

行程目的地离当地某部队不远，两名乘客下车后，陈师傅并没有立即离开，而是悄悄跟随观察，并拨打12339国家安全机关举报电话报告了情况。

打完电话后，陈师傅突然想到对

方返程可能要再次叫车，就打开了所有接单软件默默等待。果然，不久后他接到了两人的订单，目的地是某部队训练场方向。

两名外籍人员再次上车后，陈师傅改变了行车路线，朝着部队大门开去。发现情况不对，两人慌忙删除手机内的照片。陈师傅当机立断，加速冲向部队大门，随即一个猛刹停车，抢下手机保留证据。部队哨兵迅速上前，控制了这两名外籍人员。

经查，这两名外籍人员企图利用网约车的便利性，隐蔽地获取军事设施的地理位置、营区布防等信息。陈师傅因其高度警觉和英勇行为，被国家安全机关授予公民举报特别重大贡献奖励。(来源：国家安全部)

# 余翀园诗歌作品选

## 东湖秋水

磨山的枫叶红了,倒映在湖面  
像谁打翻了胭脂盒  
水鸟从芦苇丛起飞  
翅膀掠过的地方  
水波把红色揉碎  
我沿着湖边走了很久  
梧桐叶落在肩上,一片接一片  
像在数我的脚步  
数到第三千步时  
遇见一个写生的学生  
她画的是湖心的亭子  
用赭石色染了四周  
说秋天的东湖,不该只有蓝色  
风吹过来,带着菱角的甜香  
有人在岸边卖菱角  
煮熟的那种,用报纸卷成筒  
边走边剥,黑壳白肉  
比春天的藕带,多一层秋意

走到磨山脚下  
桂花的香气追上来  
混着湖水的腥气  
混着远处游船的柴油味  
混着谁家煨藕汤  
飘来的胡椒香  
忽然觉得,秋天就是这样  
所有味道都变浓了  
像要把夏天没说完的话  
一口气说完  
湖面起雾了,对岸的灯亮起来  
一盏两盏,像谁在水边点香  
点的不是佛前香  
是人间的烟火香

## 打霜的菜薹

清晨的菜场  
霜还趴在红菜薹的叶子上  
卖菜的女人  
把一把把菜薹码好  
紫色的茎,黄色的花  
像刚从雪里挖出来的  
她说这是今年头一道霜打的  
霜打过的菜薹,才甜  
我挑了两把,她的手指很粗  
指甲缝里有泥  
找零的时候,硬币是暖的  
应该是攥在她手心里很久了  
旁边的老人买了一大捆  
说回去煨腊肉  
霜打的菜薹,配去年的腊肉  
是冬天最对的事  
他说这话时,嘴里呼出白气  
和菜薹上的霜一个颜色

我拎着菜薹往回走  
经过一栋老楼  
阳台上挂着腊肉腊鱼  
在风里轻轻晃  
像这个城市挂在冬天胸前  
一排排勋章

霜会化,腊肉会吃完  
但每个冬天的早晨  
都有人站在菜场里  
捏着一把霜打的菜薹  
等一个值得煨汤的人

## 东湖骑行

扫开一辆共享单车  
沿着湖边的绿道慢慢骑  
梧桐树影洒在柏油路上  
像碎掉的绿玻璃  
磨山的缆车从头顶滑过  
有人朝下面挥手  
我把车停在荷塘边  
数了数开了几朵  
大多数还是花苞

骑车的人一个接一个超过去  
我故意骑得慢一些  
这个城市教我的第一件事:  
不要急着赶路  
东湖有三十三平方公里  
足够你浪费一个下午

## 排练场的午后

胡琴拉过三遍  
花旦的水袖还没收住  
木地板上磨出的白印  
像戏文里的泪痕  
擦不掉

老师傅敲着板鼓  
头一点一点地打着拍子  
“你这句‘大哥休要泪淋淋’,  
要唱出眼睛里那汪水。”

窗外的阳光斜进来  
照在墙上的剧照上  
严凤英的眼睛还在看着  
看着这群年轻人  
一遍一遍地走台步  
把别人的悲欢  
走成自己的骨头

## 村口的戏台

木板搭的台子吱吱响  
汽灯一亮  
半个村子的人都来了  
孩子们骑在树杈上  
老人搬着自家的条凳

《天仙配》唱到“路遇”  
台下有人悄悄抹眼睛  
七仙女的绸子飘起来  
槐荫树开口说了话——  
其实树是假的  
但台下的人信

散场时月亮已经偏西  
手电筒的光在田埂上晃

有人还在哼着那句“树上的鸟儿”  
夜风把它吹得很远  
吹到下一个村子  
那里的戏台,明天也要亮了

## 学戏的孩子

八九岁,腰板挺得笔直  
压腿、喊嗓、走圆场  
老师用棍子敲着地板  
“眼神,眼神要跟出去。”

他们不懂什么叫“悲欢”  
但会哭,会笑  
会把一个“嗯”字拐出三个弯  
练完功蹲在墙角吃盒饭  
说起昨晚的动画片  
眼睛比台上的灯还亮

问他们长大想干什么  
有人说唱戏  
有人说不知道  
但每天清早  
练功房里准时响起“咿——呀——”  
像这座小城的闹钟  
把古老的声音  
叫进新的早晨

## 小时候听戏

锣鼓一响,板凳就搬出来了  
前排留着给老人  
后排站着踮脚的孩子  
台上的人甩着水袖  
唱的不过是董永和七仙女  
台下的却湿了眼眶

我挤在人群里  
看父亲把妹妹举过头顶  
月亮爬到槐树梢  
胡琴拉着拉着就慢了  
散场时手电筒的光晃过田埂  
有人还在哼着那句  
“大哥休要泪淋淋”

第二天戏台拆了  
空地晒着稻谷  
可那调子没走  
落在水塘里,漂在炊烟上

## 过早

芝麻酱沿着碗边缓缓流下  
像这个城市早晨的钟点  
热干面摊前排着长长的队  
有人打着哈欠,有人看着手机  
端着纸碗边走边拌  
烫嘴的面条咽下去  
江风从码头那边吹过来  
轮渡的汽笛响了又响  
长江上的雾气还没散尽

坐在江滩的石阶上  
看对岸的楼一点点亮起来  
这个城市教给我的  
就是把一碗面吃出声  
把一条江过得像早饭一样  
热腾腾的,也急不得

## 山下的学堂

大别山的石头埋在田埂里  
犁铧翻出来,又埋回去  
父亲说这座山有脾气  
春天杜鹃开得像火  
冬天雾罩着,什么也看不见

东坡当年也在这里种地  
写下“一蓑烟雨任平生”  
那些字刻在赤壁的石头上  
风一吹,好像还在动  
放学路上捡一块石头  
河滩上磨一磨  
能磨出山的颜色  
这里的人不怎么会说话  
一辈子的学问  
都交给了山和田

## 轮渡

中华门的码头还没醒  
铁驳船就喘着粗气靠岸  
自行车、菜筐、赶早班的人  
挤进吱吱呀呀的铁门  
江水拍打着船帮  
把城市的倒影揉碎又拼好  
有个老人吹着口琴  
曲子是三十年前的流行歌

对岸的楼群慢慢变大  
像从雾里长出来的  
十分钟的船程  
比过桥省下半个钟头  
也省下抬头看天的空当  
下船的人各奔东西  
江水继续流,不急不缓

## 赤壁矶头

游客在“赤壁”二字前排队拍照  
导游说这是苏轼站过的地方  
我摸了摸那块石头  
热的,被太阳晒了一上午  
江水流到这儿拐了个弯  
像当年那人写下的句子  
看似平缓,底下有劲  
石阶上坐着写生的学生  
铅笔沙沙响,画着远帆

卖莲蓬的老婆婆递过来一个  
说,尝尝,本地长的  
剥开时汁水溅到手背上,甜的  
这个下午

我站在别人站过的石头上  
吹着别人吹过的风  
却觉得什么都是新的

## 黄鹤楼

门票八十,电梯直达顶层  
我靠着栏杆看长江  
桥上的车流没有断过  
轮船拉响汽笛从桥下穿过  
崔颢的诗刻在墙上  
李白的那句也刻在旁边  
有个小孩拽着妈妈问  
黄鹤去了哪里  
妈妈指指天上  
说,飞走了,不会再回来

我在想,也许它们没走  
只是变成了楼顶的白云  
变成了江面的晚风  
变成了每个游客手机里  
那张拍歪了的照片

## 桥下

从武昌这头走上桥  
火车从脚下轰隆穿过  
栏杆被摸得发亮  
每一根都靠过等的人  
桥头堡的士兵换岗了  
踢着标准的正步  
江面上有人游泳  
脑袋在波浪里一沉一浮  
像童年的冬瓜

走到汉阳那边下桥  
回头看一眼  
长江上的夕阳刚好卡在桥洞里  
有人按下快门  
我没有,我知道下次来  
它还在那  
稳稳地,像这座城市的心跳

## 藕汤

砂锅在炉子上咕嘟了一下午  
整条巷子都闻得到  
老板娘掀开盖子看了看  
又撒了一把胡椒

我坐在矮凳上等  
旁边的大爷说这店开了四十年  
他小时候端着碗在这儿喝  
现在带孙子来喝

藕粉得拉丝,骨头炖到脱骨  
这是武汉人教我的道理:  
再急的事,也急不过一锅汤  
端上来时烫嘴  
吹了又吹才喝到第一口  
粉色的藕咬开,拉出长长的丝  
像这座城市的下午  
缓慢,但扎实

# 第三十届湖北省中老年才艺大赛 文艺类优秀作品展播回顾(五)

第三十届湖北省中老年才艺大赛已圆满落幕,这场专为中老年朋友打造的文艺盛宴,不仅是他们展现风采、绽放热爱的舞台,更以蓬勃的生命力诠释了“老有所学、老有所乐、老有所为”的人生底色。本报将持续展播大赛中的优秀文艺作品,带您一同走进中老年朋友的精神世界,感受这份跨越岁月、依旧滚烫的艺术热情与生命活力。



作者:陈瑞萍(十堰市)  
《吉庆图》



作者:李强(黄石市)  
《网湖一隅》



作者:何功久(武汉市)  
《秋山染金洒山泉》



作者:李宜兵(宜昌市)  
《清江风韵》



作者:陈家早(潜江市)  
《富春山中有人家》



作者:从功加(黄石市)  
《峻岭泉鸣》



作者:陈国才(宜昌市)  
《墨韵峡江图》



作者:陈慧琴(十堰市)  
《峰峦叠嶂藏幽意、林木葱茏伴舍闲》



# 莫让甲状腺结节成心结

结节不同于肿瘤或癌症,体检报告上的“结节”是一种影像学的描述性术语,类似皮肤上的小凸起。只有少数结节会被确诊为癌症(恶性肿瘤),大多数无需过度担忧。只需一年复查一次即可。

## 如何进行自查?



1.对着镜子,头部稍微后仰,露出颈部;

2.看颈部两侧是否对称、肿大,已有结节的,平时可以对着镜子看它是否在长大,通常结节长到2厘米时就会比较明显;

3.找到随吞咽动作上下活动的甲状腺;

4.含一口水,用手指触摸喉结两侧,水吞下去时感觉有没有结节或者肿块,如果发现问题及时就医。

## 甲状腺素出了问题 有哪些表现?

### 1.甲状腺素多的表现

甲亢是甲状腺功能亢进的情况,体

内甲状腺素过多,类似发动机高转速运转,消耗更多能量,也造成更多磨损。表现为焦虑、情绪高涨、失眠、爱出汗,吃得多却很瘦。用古诗来概括甲亢患者,可以说是“为伊消得人憔悴”。

### 2.甲状腺素少的表现

甲减是甲状腺功能低下的表现,与甲亢相反。身体的代谢减慢,导致全身各项能力下降,常表现为乏力等症状。可以用古词牌“声声慢”来形容甲减患者。

## 哪种甲状腺结节最危险?

甲状腺超声检查在诊断甲状腺疾病中扮演着重要角色,通过评估结节的回声特征和纵横比,可以帮助医生分类结节。低回声和超低回声结节通常提示可能为恶性,需要进一步评估和治疗;而等回声和高回声结节则可能是良性,可以定期观察。纵横比也是判断结节性质的重要依据,高比例可能增加恶性的可能性。

## 治疗手段有哪些?

### 良性甲状腺结节的治疗

#### 1.随访观察

主要方法,需定期监测。

#### 2.手术治疗

出现与结节明显相关的局部压迫症状,例如声音嘶哑、吞咽或呼吸困难



徐忠庆

甲状腺乳腺外科主任  
泰康同济(武汉)医院

等;结节进行性生长,临床考虑有恶变倾向;肿物位于胸骨后或纵隔内等。

### 3.消融治疗

用于甲状腺良性结节进行性增大、或有压迫症状、或影响外观、或思想顾虑过重影响正常生活,且不同意接受手术的患者。

### 恶性甲状腺结节的治疗

#### 1.手术治疗

最主要的治疗方法

#### 2.内分泌治疗

主要是作为术后辅助的一种治疗方法。

#### 3.131I治疗

分为清甲治疗、辅助治疗和清灶



治疗。根据治疗目的、肿瘤分期、术后血清学及影像学的结果综合分析,确定不同的治疗方法。

#### 4.靶向治疗

用于甲状腺癌复发转移且对131I抵抗的患者。根据基因检测结果选择不同的分子靶向药物,也被称为“饿死肿瘤细胞”的精准治疗,适用于其他治疗效果不佳的甲状腺癌患者。

## 如何在生活中预防甲状腺结节?

### 一、合理饮食,避免碘摄入极端

#### 1.平衡碘摄入

碘是甲状腺激素合成的关键原料,但过量或不足均可能诱发结节。

特殊人群:甲亢患者需严格限碘,甲减患者需根据医生建议调整碘摄入。

#### 2.多吃抗炎食物

增加富含抗氧化剂的食物(如深色蔬菜、浆果、坚果),减少炎症反应。

适量摄入优质蛋白(鱼、豆类、鸡蛋)和健康脂肪(橄榄油、鱼油),支持甲状腺功能。

#### 3.避免刺激性食物

减少辛辣、油腻、高糖食物,以及酒精、咖啡因的摄入,这些可能干扰内分泌平衡。

### 二、远离环境毒素

#### 1.减少辐射暴露

避免不必要的X光、CT检查(尤其是颈部),必要时要求铅围脖保护甲状腺。

长期接触电脑、手机时,保持适当



距离,减少电磁辐射影响。

#### 2.警惕环境污染物

避免接触双酚A(BPA,常见于塑料制品)、农药残留等内分泌干扰物,选择玻璃或不锈钢容器。

新装修房屋注意通风,减少甲醛等有害气体吸入。

### 三、管理情绪与压力

#### 1.缓解慢性压力

长期压力会导致皮质醇升高,抑

制甲状腺激素分泌,诱发结节。

尝试冥想、瑜伽、深呼吸或规律运动(如每周3次有氧运动)来降低压力水平。

#### 2.保证充足睡眠

睡眠不足会扰乱激素平衡,建议每晚7-8小时高质量睡眠,固定作息时间。

### 四、定期筛查与监测

#### 1.高危人群加强检查

有甲状腺疾病家族史、自身免疫

病史(如桥本氏甲状腺炎)或长期接触辐射者,建议每年做一次甲状腺超声和功能检查。

女性(尤其是30岁以上)发病率较高,需提高警惕。

#### 2.关注身体信号

若出现颈部肿胀、声音嘶哑、吞咽困难或心悸、手抖等症状,及时就医排查。

### 五、其他健康习惯

#### 1.戒烟

吸烟会降低甲状腺激素水平,增加结节风险。

#### 2.控制体重

肥胖与甲状腺疾病相关,通过健康饮食和运动维持BMI在18.5-24之间。

#### 3.适度运动

每周150分钟中等强度运动(如快走、游泳)可改善代谢,支持甲状腺健康。

(来源:综合荆楚大医生)



# 7大常见癌症这样查才靠谱

一名32岁的女性，仅因偶发的乳房胀痛去医院检查，结果发现早期乳腺癌。而另一位患者，连续5年参加单位体检，报告单上全是“正常”，直到做完胃镜才发现胃癌已经进展到中晚期。

由湖北省卫生健康委员会联合湖北广播电视台共同策划推出的《“医”说就懂》2026年全国肿瘤防治宣传周特别节目，邀请湖北省健康科普专家库专家、湖北省肿瘤医院主任医师刘玉林，湖北省肿瘤医院妇瘤科主任医师张慧峰，为您一次性讲清癌症筛查的“金标准”。

## 常规体检和防癌体检，到底有什么不同？

常规体检用来保障我们的基础健康，防癌体检则是专门针对肿瘤的“精准防控”，两者是互补的关系。而常规体检很难发现早期肿瘤，主要有三个原因：

1. 设备限制：例如低剂量CT无法显示乳腺结节，常规腹部超声发现不了胃肠道的癌性溃疡。
2. 项目不全：常规体检通常不包含胃肠镜、乳腺钼靶等针对性检查，而这些正是发现早期癌症的“金标准”。
3. 解读能力：防癌体检需要影像科、肿瘤科医生共同解读，而常规体



检多由全科医生或体检中心出具报告，对早期微小病变识别能力有限。

## 不同癌症该做什么筛查？

CT、超声、MRI、PET-CT.....普通人很难分清肿瘤影像检查技术的区别，这些技术各自有什么优势？分别适合筛查哪些肿瘤？刘玉林教授结合《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐(2025版)》，梳理了7种常见癌症的筛查“利器”：

- 肺癌 长期吸烟者，每年一次低剂量CT
- 乳腺癌 40岁以上女性每1-2年一次钼靶或超声
- 肝癌 乙肝/肝硬化患者，每6个月超声+甲胎蛋白
- 结直肠癌 45岁以上每3-5年一次肠镜

宫颈癌 有性生活女性每3-5年一次TCT+HPV

胃癌 幽门螺杆菌阳性+家族史，每2-3年一次胃镜

前列腺癌 50岁以上男性，PSA+磁共振

对于什么时候需要开始进行癌症筛查，刘玉林教授也给出了一份适用于普通人的时间表：

- 普通人群：40岁起，建议做一次基线影像评估
  - 高危人群(家族史、吸烟、慢病等)：建议根据具体癌种及医生评估，将筛查年龄提前至40岁或更早
  - 女性：乳腺、宫颈筛查从35岁起定期做
  - 有肿瘤家族史者：建议比家属发病年龄提前10年开始筛查
- (来源：荆楚大医生)

前列腺癌在中国男性肿瘤发病率中已位居第六位。前列腺癌多发的原因为人口老龄化、环境和饮食、PSA筛查。

抽血认癌——PSA筛查是什么？

PSA筛查就是一门通过抽血就能快速检测出患前列腺癌的风险的方法。PSA全名叫前列腺特异性抗原，是前列腺上皮细胞合成的一种糖蛋白，是由前列腺腺泡和导管的上皮细胞来分泌的，也就是说它是男性前列腺自身产生的一种物质，如果PSA值升高，那么就高度提示前列腺发生了异常。

前列腺癌的高危因素有哪些？

年龄、肥胖、家族史，吸烟是前列腺癌的高危因素。对于40岁以上，身体状况良好，且预期寿命大于10年的男性，需进行PSA筛查，检测频率为每两年进行一次即可。

(来源：荆楚大医生)



走在健康「前列」，守护男人的生命「腺」

## 肝炎都会传染吗？这些“肝”货要知道



在日常生活中，远离肝病，我们应该注意些什么呢？武汉市疾病预防控制中心艾滋病预防控制所所长——杨小兵、武汉市金银潭医院副院长——阮连国，将为大家揭秘那些简单却至关重要的防“肝”秘籍！

普通人需多久检测体内是否有乙肝或丙肝病毒？

肝脏是个“沉默”的器官，即便感染了病毒在一段时间内也没有典型

症状，只有尽早发现才能阻断病情进展为肝硬化、肝癌。

建议高风险人群定期检测，比如有乙肝、丙肝家族史、多个性伴侣或不洁注射史等，此外，数十年前接受过输血者、或共用注射器者、不洁性行为者、进行过纹身、纹眉、穿耳洞等人群，也应主动筛查检测。对于普通成年人而言，一生中至少做一次肝炎病毒检测，做到早发现、早治疗。(来源：荆楚大医生)

## 老年痴呆防治康复双擎驱动

老年痴呆为何会让记忆力越来越差？哪些关键信号能帮助尽早识别？老年痴呆的这些危害不容轻视！康复技术如何让患者重获希望？武汉市第六医院神内二科医学博士、副主任医师樊尚华和康复医学中心主任、主任医师黄烈弥，带您走进这场“记忆保卫战”。

(来源：荆楚大医生)



## 预防食管癌，生活中这五件事要马上改

春天万物复苏，大量美食上市，如何吃得爽，又不损伤食管？“中国特色癌”——食管癌又该，如何“防、筛、管、

治”？武汉市中心医院食管肿瘤专病中心郭家龙为您解答。

(来源：荆楚大医生)

## 遗失声明

武汉市洪山区珞南街道风光苑社区居民委员会(统一社会信用代码：55420111MEA3349828)遗失公章壹枚，声明作废。

武汉市洪山区珞南街道七二二社区居民委员会(统一社会信用代码：55420111MEA334843H)遗失公章壹枚，声明作废。

武汉市洪山区珞南街道珞桂社区居民委员会(统一社会信用代码：55420111MEA33494XP)遗失公章壹枚，声明作废。



# 春风为信 茶香有约

## ——探寻湖北10条茶旅秘境

当春风轻拂荆楚大地,湖北的春天,是被袅袅茶香温柔唤醒的。从万里茶道那穿越百年的悠长回响,到茶圣故里沉淀千年的典雅韵味;从江城烟火中升腾的市井暖意,到鄂西山寨里绽放的非遗风情,这片被茶魂深深浸润的土地,精心藏着10种绝不重样的茶旅打开方式,每一种都散发着独特的魅力,等待着您去探寻。

### 武汉 东方茶港

#### 让百年茶香,融进江城日常

如果想把“万里茶道”的故事听得更真,就从武汉的地标串联开始。

百年前,汉口是万里茶道最大的起点,茶叶从这里出发,走向世界。百年后,我们用一杯茶,重新打开这座城市——以万里茶道为脉络,江汉关钟楼、巴公房子、知音号、龟山知音殿四大地标串起一条沉浸式动线。

这趟行程最迷人的地方,是你突然理解:武汉为何能成为万里茶道的起点——繁华不喧哗,茶香与夜色刚好相拥。

必打卡:知音号江上茶会、巴公房子茶宴、黄鹤楼松间火锅+山顶烧烤

### 咸宁 竹海茶汤

#### 泡泉煮茶,与山野温柔相拥

在咸宁,茶的打开方式更“会过日子”。

先走进羊楼洞明清古街,探寻万里茶道源头韵味:筛茶、蒸制、压砖,亲手做一块专属非遗青砖茶,把千年茶马古道的记忆带走。

必打卡:非遗青砖茶DIY、温泉围炉煮茶、九宫山星空露营

### 襄阳 汉唐茶韵

#### 一茶一礼,遇见盛唐风雅

襄阳的茶旅,像一场“入戏”。穿一身汉服,赴一场盛唐之约,在襄阳的古韵里,做一天风雅大唐人。

一口襄阳高香,敬千年荆楚文脉,赴一场跨越古今的茶之邀约。

必打卡:唐城汉服茶礼、古城墙临墙品茗、古隆中三国剧本闯关

### 黄冈 春茶赏味

#### 茶香伴花香,解锁春日温柔

黄冈,藏着茶旅体验天花板,一站式集齐赏花、品茶、醉氧三件套,



承包春日所有美好。

“遇见毕昇”英山品茶赏花季系列活动启幕,高山杜鹃漫山红遍,来这里,既能品茶春,又能赏花海,解锁春日最治愈的打开方式。

清风、茶香、杜鹃香,沉浸式解锁春日治愈慢时光。

必打卡:英山采茶制茶、陆羽文化节、麻城杜鹃花海

### 十堰 武当茶养

#### 上春山品茶打太极

如果你想把旅行过成“慢生活”,去武当山。

隐居武当山间,赴一场茶与太极的养生之约,卸下都市疲惫,回归本真。

这里有武当山茶冲泡技艺的深度体验,在茶席之间感受清苦回甘,把传统养生与茶道文化融在一起。

当你再沿山间步道漫步,远眺云海壮阔,会明白“卸下疲惫”不是一句口号——它真的会发生。

必打卡:晨起太极、武当茶冲泡体验、山间云海品茗

### 荆州 楚茶烟火

#### 十二时辰,读懂楚人的风雅

荆州的茶旅,更像“从早吃到晚”的楚风体验。

化身穿越千年的风雅楚人,从朝至暮,用美食与茶味丈量一座城:从战国袍换装到楚韵茶宴,把战国古韵、楚风美食与茶道雅致一网打尽。

必打卡:战国袍换装、楚式茶礼、楚韵茶宴、古城墙夜游品茗

### 天门 茶圣寻踪

#### 读《茶经》,赴一场千年茶约

陆羽在这座城里写下《茶经》,你脚下的路,他走过。

走进天门,便走进了茶的本源之地——茶圣陆羽的故里,赴一场与茶圣的跨时空之约,读懂千年茶文化的根与魂。

一缕茶香,承载千年底蕴,解锁茶道起源的奥秘。

必打卡:茶经楼朝圣、古法泡茶体验、斗茶雅集

### 恩施、宜昌

#### 土家茶情,藏着山野的热情

进山那天,歌声比茶香先到。

鄂西的春,是茶香与土家风情的碰撞,万亩茶园藏在山寨间,每一缕茶香都藏着土家的热情与传承。

以茶为媒,沉浸式感受土家族茶文化的传承与新生,把鄂西山水与风情藏进记忆。

必打卡:茶乡女儿会、土家歌舞、万亩茶园春茶

### 楚超竞赛日

#### 茶伴赛事,解锁观赛新松弛

看球要喊,也要喝!

当茶旅遇上竞技,解锁春日最有格调的观赛方式,让热情与诗意双向奔赴!

用茶旅的诗意中和竞技的激烈,让每一场客场驰援,都充满茶香与热爱。

必打卡:茶园观赛、茶多酚补给站、球友茶旅组队

### 音乐地标

#### 茶香伴歌,赴一场城市浪漫

以演艺聚人气,以茶味留人心。

湖北的茶旅,不止于山水与古韵,更有音乐与浪漫的加持,让旅行更有格调与记忆点。

带上你最爱的歌,跟着茶香去旅行,让“听歌+品茶+逛茶乡”,成为专属你的湖北旅行记忆。

必打卡:演唱会打卡、一城茶滋味体验、茶文创好物

春染荆楚,茶香满园。这10种茶旅新玩法,藏着湖北的千年文脉、山水风光与烟火暖意。不必远行,不必刻意,只需一杯茶的时间,便能解锁湖北的美好,赴一场与知音、与茶香、与生活的温柔相遇。

(来源:湖北文旅)



# 一面一江湖！湖北的吃面地图

## 云梦鱼面

打清道光十五年(1835年)就有了,算起来距今191年。

它的身世特有意思,不是什么御厨研发,纯属许传发布行一个黄姓厨师的“一地鸡毛”。那天他和面时不小心碰翻了鱼茸,怕挨骂不敢扔,索性揉进面里擀成面条。谁知这一“将错就错”,竟让南来北往的客商鲜掉了眉毛。

后来这面越传越神,1915年还捧回了巴拿马万国博览会的银牌奖,连《云梦县志》都记了它一笔,你说这不是运气来了挡都挡不住?

做这面是个精细活,也是个力气活。得用白鹤咀的草鱼、青鱼,去头去骨,纯手工剁成鱼茸,配上桂花潭的水、新麦面粉和玉米淀粉,比例得拿捏得死死的。擀出来的面皮薄如纸,切出来的面条细如丝,色白如银,所以又叫银丝鱼面。

吃起来鱼香浓郁,鲜而不腻,口感爽滑劲道,煮不浑汤,炒不粘连。因为营养好消化,老人们都叫它“长寿面”。

## 十堰郧县酸浆面

清道光年间,郧阳城有个叫王小二的穷后生,父母双亡,跟姐姐相依为命住破庙。姐姐为了给弟弟过生日,把讨来的剩菜汤煮面,谁知酸香扑鼻,路人以为是山珍海味。这孩子脑子活泛,就在码头开了个面馆,专门卖这“泔水面”,后来改名叫酸浆面。

这一晃,距今快200年了。到了2018年,这手艺被列入十堰市第六批非物质文化遗产,成了正经的文化宝贝。听说上世纪九十年代,回乡的台湾老兵拒绝大饭店,就好这一口,吃得眼泪哗哗的。这哪是面,分明是乡愁。

做法讲究个“酸、辣、劲”。

酸浆是灵魂,用白菜、芹菜焯水,压块青石,浇上温面汤发酵,那是乳酸菌的魔法。面条得是手工擀的杂面,

30%豌豆面加70%小麦面,和面时加盐、碱、蛋清,煮出来黄亮筋道,不糊汤。碗底铺绿豆芽和酸菜末,浇上乳白的酸汤,再淋一勺辣椒油,撒上芝麻末。

入口酸辣爽口,面条爽滑劲道,夏天吃开胃助消化,冬天吃驱寒。当地人有一句话:“宁可一日无肉,不可一日缺酸”,这酸爽,才叫过日子!

## 潜江财鱼面

说到兴起,得回溯到1997年,距今快三十年了。

那时候潜江的郭氏财鱼面就在自家门前支起了摊子,姐夫掌勺,姐姐帮衬,靠着鲜活的财鱼片和独特的炒码,硬是把一碗荤面做成了潜江的“白月光”。这不仅是填饱肚子,更是水乡人讨生活的硬气。

吃这面讲究个“鲜”字,绝不含糊。财鱼必须现杀现炒,去刺剔骨,肉片得切得薄如蝉翼,拿盐、生粉、蛋清一腌,那是又嫩又紧实。锅里下番茄、辣椒爆香,鱼片往里一滚,红亮的汤汁一浇,盖在筋斗的碱水面上。吃的时候先喝口酸甜的鱼汤,再夹片鱼肉,那叫一个滑嫩。

潜江人管吃早餐叫“过早”,这一碗下肚,不仅是暖胃,更是对好日子的期盼,毕竟鱼身像铜钱,吃了才吉利,这才是真正的湖北十大名面该有的底气!

## 孝感桃花面

听着像是戏文里的雅物,其实是湖北孝感街头巷尾的硬通货,算起来足有一百多年历史。它还有个土名叫馄饨面,源头能扯到清末同治年间,说是从湖南传过来的,更早甚至能追溯到明末清初广州西关的云吞面。

做法上讲究个菜点合一。

手擀面煮熟垫底,馄饨得包得皮薄馅大,肉馅透红,浮在面上真像桃花盛开。关键在那勺浇头(臊子),鸡丝、



火腿、虾仁、排骨随你挑,再配上菠菜、榨菜,淋上高汤。口感鲜美爽口,馄饨滑嫩,面条劲道,一碗下肚回味无穷。在孝感,这既是早餐也是夜宵,甚至能上筵席当主食。

当地人早上来一碗,那是真吃得开,舒坦!

## 荆州早堂面

荆州这碗面,是给干体力活的人“续命”的。

1895年沙市开埠,码头文化就像长江水一样混着泥沙滚进来。那时候码头工人凌晨就要上工,卖力气的人嘴刁,就好那口油水大、热乎的。面馆老板摸准了这帮人的脉,用活鳝鱼、老母鸡、猪大骨加鲫鱼熬汤,为了防鱼刺,鲫鱼还得用布包着扔锅里。先大火煮,再小火慢炖,把骨髓都熬化了,熬出一锅奶白色的浓汤。

做这面讲究个“快”和“鲜”。碱水面煮熟过凉水,劲道、爽滑。往碗里一捞,先浇上乳白的高汤,再铺码子:手撕的鸡脯肉丝、薄片的精瘦猪肉、炸得酥脆的鳝鱼骨头,最后撒一把本地小葱。

在荆州,过早不吃这碗面,一天都觉得没着落。

## 江陵酱油面

荆州市级非物质文化遗产,这名词头不是吹的。

话说这面的根,能一直刨到清朝乾隆二十七年(1762年),跟淮安阳春面是同宗同源。当年乾隆老爷子下江南,在淮安吃了光面,金口一开赐名“阳春面”,这手艺顺着运河就传到了江陵。到了上世纪90年代,江陵郝穴的下岗女工曹锦凤,在易沟子老街摆起了摊,靠着这碗素面养家糊口。那时牛肉面3块一碗,她的素面只卖1

块,没想到这一卖就是三十多年,硬是把个路边摊卖成了“荆州十佳金牌小吃”。

这面的魂,全在现轧的碱水面和古法酱油里。面条得是当天压的,煮到八成熟,捞出来还得过凉水去碱,碗底铺上秘制酱油、猪油和菜籽油混合的荤油,再冲入猪骨高汤。吃的时候得“宽汤窄面”,酱油的醇、猪油的香、葱花的脆,再配上那弹牙的面,一口下去,那个鲜香,真是“闻香佛跳墙”!

## 沙市大连面

乍一听还以为是辽宁大连的特产,其实它是湖北沙市独有的“过早”硬通货。

1938年浙江人詹阿定在沙市开了好公道面馆,把这面定型成了气候,算起来快90年历史了。但这名字的根其实扎在清代扬州,李斗的《扬州画舫录》里写得明白:“冬用满汤,谓之大连”,指的就是大碗满汤,浇头必须是长鱼(鳝鱼)、鸡、猪三鲜。

沙市自1895年开埠,码头文化杂,十三商帮把扬州的吃法带过来,本地人又把“长鱼”改成了鳝鱼骨,这一来二去,就成了沙市人的命根子。

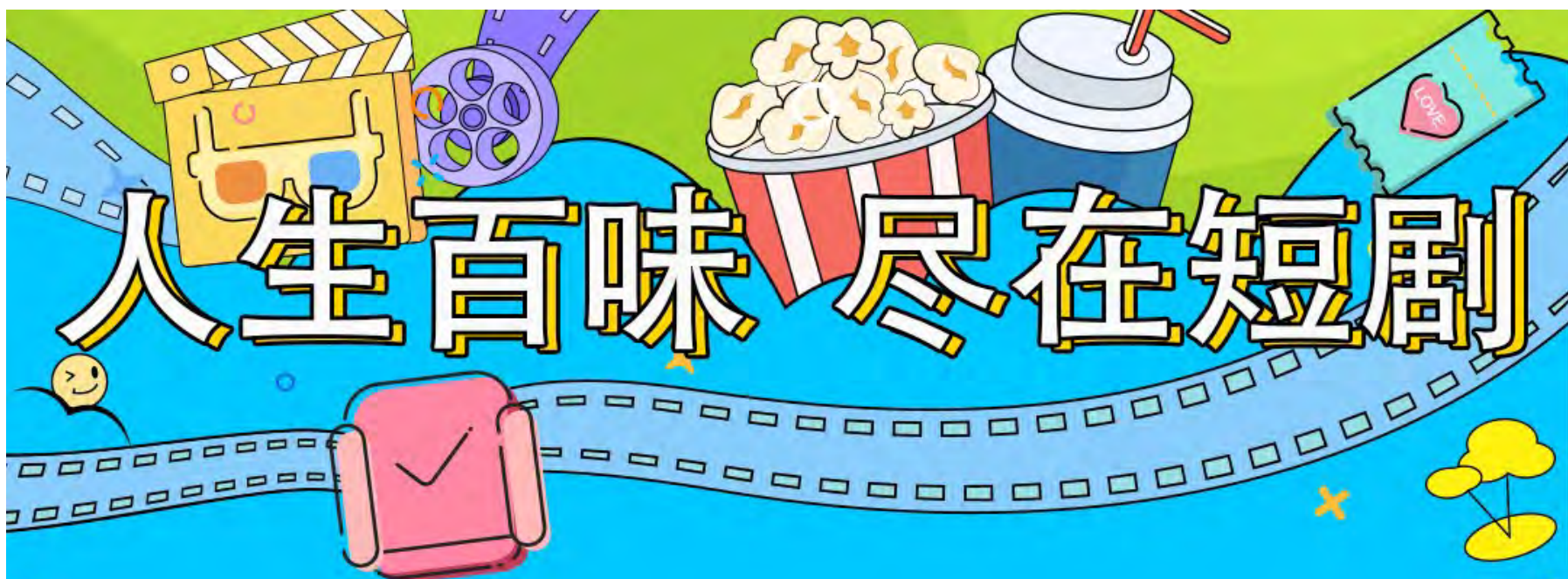
做这面讲究个“鲜”字。汤底得用老母鸡、鳝鱼骨、猪大骨文火慢熬,熬出奶白色的高汤,配上碱水面,劲道爽滑。浇头是灵魂,炸鳝鱼丝要酥脆,鸡丝要嫩,猪肉片要薄,这“三鲜码子”往面上一盖,再撒把葱花,那叫一个扎实!

吃的时候千万别手欠加辣椒,得细品原味,配个酸萝卜解腻,一口面一口汤,鲜得掉眉毛。

现在分三档,大连面是顶配,中连面少个鳝鱼丝,早堂面就剩肉片,价格从6块到12块不等。

(来源:风烟食录)





# 人生百味 尽在短剧

## 《烟雨不见离人愁》

前世柳烟烟倾心相付,却遭魏琰屠尽满门,视她如草芥,含恨而终。一朝重生,昔日娇女敛去柔情,淬血藏锋,只为复仇而来。他是权倾天下的乱世枭雄,翻云覆雨,无人能撼;她步步为营,巧设棋局,只为让他俯首折腰。爱恨纠缠,烟雨迷蒙昔日深情皆成利刃。这一世,她不求离愁,只愿血债血偿,让这不可一世的枭雄,为她倾尽所有,万劫不复。



## 《小小狙击手》

日军屠村,猎户少女赵晓梅被游击队长梁天冒死救下,随队转移时偶遇握有细菌战罪证的日本记者石桥直子,日军为灭口对她设下杀局,梁天舍命引出敌人,生死未卜。赵晓梅一路护送石桥,凭借精湛枪法与日军狙击手展开惊心动魄的激战……



## 《舟楫千里号歌来》

取景地为北京市通州区,张家湾运河桥遗址、三庙一塔、运河广场、通州图书馆等地。讲述了音乐学院学子白佳彤与非遗传承人于本水因“船工号子”结缘的青春励志故事,展现了两代人携手传承非遗的温情与坚守,传递出运河文化的千年历史和精神内核。



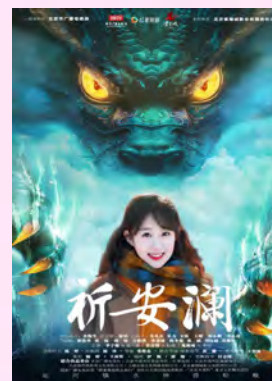
## 《黑神话天意》

讲述了大圣后人孙天意在复活大圣的行动失败后,在人世间经历种种磨难并和爱人珠珠几经生离死别,最终悟得人间大道,和珠珠“有缘人终成眷属”的故事。通过孙天意除妖卫道的历程,自然呈现黄土高原的地质奇观与人文精神,在奇幻叙事中传递不屈不挠、捍卫正道的价值观。



## 《祈安澜》

本剧以都市奇幻为基调,通过镇水兽蚣蝮化身萌宝和博物馆讲解员温一诺的奇遇,串联起文物守护、神话传说与非遗传承等,多维度诠释传统文化在当代的生命力。





# “史上最挤”五一档 大片集结待你选

2026的五一假期作为又一个重要的电影上映节点,官宣定档在这五天的小长假里上映的电影,已有18部之多,创下了五一档定档影片数量的历史新高,内容从喜剧、动作、悬疑、动画……涵盖了各个类型。



## 《穿普拉达的女王2》

上映时间:4月30日  
导演:大卫·弗兰科尔  
主演:梅丽尔·斯特里普

聚焦在传统纸媒衰落引发的时尚圈权力洗牌上——曾叱咤风云的女魔头米兰达·普里斯特利因《Runway》杂志财务危机被迫低头,向昔日助理、现奢侈品集团高管艾米丽求助,而安迪则以职场强者的姿态重返风暴中心,三人碰撞出新时代的生存博弈。



## 《消失的人》

上映时间:5月1日  
导演/编剧:程伟豪  
主演:郑恺、刘浩存

唐宇在冬至清晨送儿子上学,孩子于楼道内凭空消失;林雨彤深夜在门窗紧锁的家中遭侵犯;邱泽饰演的赌徒严午因无力偿债,将父亲遗体藏匿于鱼缸,企图冒领养老金。三案均发生于同一老旧小区,人物动线交叉,指向社区集体沉默下的罪恶温床。



## 《寒战1994》

上映时间:5月1日  
导演/编剧:梁乐民  
主演:吴彦祖、刘俊谦、吴慷仁

《寒战》系列前传,聚焦1994年香港富豪绑架案及其引发的金融动荡。O记警司李文彬在调查中遭遇警队内部利益纠葛,为揭露真相被迫游走于英方、警队、富商、黑道等多方势力之间。作为“寒战宇宙”起源篇,解释前作未明悬念:李文彬性格成因、警队权力暗线起源等。



## 《10间敢死队》

上映时间:5月1日  
导演/编剧:陈思诚  
主演:蒋龙、齐溪、杨超越

一部聚焦“临终关怀”与重症群体的电影,“10间”指故事发生的10号癌症病房,谐音“时间”暗喻生命倒计时赛跑,讲述了因亲人离世而自杀未遂的章小兵为偿还债务,被迫以护工身份进入10号癌症病房,负责给癌症晚期患者做“心理干预”。



## 《三心两意》

上映时间:5月1日  
导演:吴洋  
主演:林依晨、张艺凡

江芮琳撞破丈夫罗斌出轨后,救下轻生的“第三者”于小鱼,两人伪装盟友设局报复渣男,打破传统“两女互撕”模式,聚焦女性互助。



## 《狼牙行动》

上映时间:5月1日  
导演/编剧:聂谢芳  
主演:杨盛业、郭妮尔、柯国庆

影片聚焦退伍老兵尊言在境外卷入武装冲突,同胞工程师陈旭遭劫持。为拯救同胞、洗清污名并维护国家尊严,他身陷致命陷阱后展开绝地反杀。



## 《森中有林》

上映时间:5月1日  
导演/编剧:郑执  
主演:于和伟、高圆圆、韩庚

改编自郑执创作的同名小说作品,以东北大地为背景,围绕下岗狱警廉加海与旧爱王秀义重逢后卷入的凶案,揭开两代家庭横跨四十年的爱恨纠葛和畸形人物关系网。



## 《纵横四海》

上映时间:5月3日  
导演:吴宇森  
主演:周润发、张国荣、钟楚红

中国香港经典喜剧片,35年来首次登陆内地院线,采用4k高清修复技术,全面提升画面质感。讲述阿海、阿占和红豆是自小一起长大的国际大盗,他们在养父的指使下盗取了一幅世界名画,但随后却被养父陷害被迫分开,多年后重聚并成功复仇。



# 风花雪月滇域梦:当苍山洱海醉染彩云之南

想奔赴云南的风花雪月有多浪漫?

4月20日,喜子欢乐旅行团再度暖心集结,带领中老年朋友开启云南之旅!漫游大理苍洱风光、朝圣玉龙雪山秘境、邂逅泸沽湖女儿国,沉浸式感受彩云之南的山水温柔与民族风情,在西南秘境安放所有美好向往。

旅途从武汉温情出发,专属接机直达丽江酒店,落地安心休整,慢慢适应高原气候,惬意开启滇南慢时光。

次日奔赴风花雪月大理,解锁洱海全新玩法!乘坐浪漫音乐酒吧

车环游洱海西,生态廊道悠闲骑行,专业航拍定格优雅瞬间,和白族金花载歌共舞。漫步文艺双廊古镇、打卡网红理想邦,夜幕之下烟花绽放、篝火摇曳,地道大理BBQ+小火锅盛宴,民谣配美酒,沉醉苍洱夜色。

探秘千年大理古城,古街古巷古韵悠长。随后前往5A景区玉龙雪山,乘坐云杉坪索道俯瞰雪域林海,贴心赠送氧气瓶、羽绒服抵御高原严寒。邂逅仙境蓝月谷,雪山融水澄澈湛蓝,宛如人间蓝宝石,一眼沦陷,洗涤心灵。

走进静谧束河古镇,徜徉茶马

古道,慢享古城慵懒时光。一路奔赴东方女儿国泸沽湖,观景台俯瞰整片湖景如蓝宝石镶嵌群山,180°环湖打卡里格半岛、情人滩风光。傍晚品尝摩梭特色走婚宴,热闹篝火晚会载歌载舞,入住湖边酒店,推窗即揽湖山月色。

早起静待泸沽湖绝美日出,走进摩梭古村落,探秘神秘走婚习俗。搭乘特色猪槽船泛舟湖上,登临里务比岛朝拜古寺,沉醉碧波山水之间。返程漫游丽江古城,青石板路流水潺潺,赠送震撼《丽水金沙》民族歌舞,领略多彩纳西风情。

旅途接近尾声,我们畅游黑龙

潭,观赏玉龙雪山绝美倒影,圆满结束梦幻滇南之旅。

全程甄选高品质住宿,丽江大理舒适酒店安心入眠,泸沽湖湖边民宿枕水而居;特色美食轮番登场,泸沽湖石锅鱼、大理民族烧烤,舌尖尽享滇味风情。

六天山水一程,风花雪月相伴。跟着喜子去旅行,一路好心情!一路舒心、一路欢喜,中老年专属慢节奏旅途,暖心陪护、省心无忧!

想要邂逅苍山洱海、圆梦彩云之南,赶紧拨打热线 027-87377777,加入我们湖北卫视喜子旅行团这个欢乐的大家庭吧!

## 喜子陪你游四方!

### 四条精选线路,总有一条戳中你的心巴



管家服务 品质出行

**喜子陪您游北京**

地道北京 品质双卧6日游

故宫+长城+颐和园

**2380**

团期:5月19日

未满60周岁补150元/人门票差价

5天5夜 精品6日

天安门广场 八达岭长城 圆明园

不用再纠结去哪玩!湖北卫视《喜子来了》带着粉丝福利线路来啦!无论是想打卡故宫长城的北京品质游,慢享丽江大理的双飞之旅,解锁贵州山水的超值特惠团,还是打卡齐鲁大环线的全景山东游,喜子都全程陪你出发,靠谱品质、透明价格,让你玩得省心、看得尽兴,轻松开启一场说走就走的旅行。

**慢游丽大泸**

丽江 | 大理 | 泸沽湖 双飞6日游

玉龙雪山+云杉坪索道/蓝月谷/洱海生态廊道/双廊古镇/理想邦/束河古镇/丽江古城/大理古城/泸沽湖观景台/猪槽船/摩梭篝火晚会

品质 一份价格 十倍品质

**2480**

团期:5月9号

精选景点

洱海 大理古城 泸沽湖 丽江古城 玉龙雪山

全程往返携程三钻酒店

**一起趣贵州**

超值特价 仅此一班

黄果树瀑布/荔波小七孔/西江千户苗寨/青岩古镇/安顺古城/贵阳市集/甲秀楼

发班日期:5月11日

双卧7日 **1699**

品质住宿 当地导游 携程3钻酒店 1晚西江特色客栈

黔山丽水长龙宴 花开富贵宴 荔波酸汤鱼

赠送:2000元保额意外险 赠送:3000元保额意外险

**全景山东**

醉美台儿庄 齐鲁大环线

《喜子来了》栏目组全程跟拍记录您旅行精彩瞬间

台儿庄古城 | 日照 | 青岛 | 威海 烟台 | 蓬莱 | 济南 | 泰安 | 曲阜

大环线 全景7日游

**1388** 元/人

团期:5月10号

# 偏头痛反复发作，中医辨证康复小常识！

湖北省中西医结合医院 康复科 王小月

偏头痛反复发作，让人苦不堪言。很多人依靠止痛药，症状缓解一时，过后又卷土重来。中医对偏头痛的认识历史悠久，重视辨证论治，从整体上观察人体气血、脏腑、经络的变化，寻找发作的原因，再进行调理。日常生活当中掌握一些中医康复思路，可以减少发作次数，减轻疼痛程度，也能逐渐改善体质。

## 1. 偏头痛在中医中的认识

中医把偏头痛归入“头风”“头痛”范畴，认为偏头痛的发生与外邪侵袭、情志失调、饮食失衡等有关。头为诸阳之会，清阳之气上升受阻，或经气运行不畅，就会出现一侧或两侧头痛。常见病机有肝阳上亢、气血不足、痰浊阻络等。肝主疏泄，情绪波动大时，肝气郁结或者化火上扰清窍，头痛会加重；脾胃虚弱者，气血生化不足，脑部失养，出现隐隐作痛、反复不愈；痰湿体质人群，体内浊气阻滞经络，也会诱发沉重胀痛。理解这些基础，可以判断自己属于哪一类情况，选择合适的调理方法。

## 2. 常见辨证类型与表现

不同的体质、诱因，就会表现出不同的偏头痛特点。区分类型，是康复的关键。

### (1) 肝阳上亢型

情绪急躁、压力大时容易发作，头痛多在太阳穴或一侧，伴面红、目赤、口苦，睡眠不安。疼痛多为胀痛或者跳痛。

### (2) 气血不足型

头痛多为隐痛，持续时间长，劳累后加重，休息后稍缓，常有乏力、面色苍白、头晕心悸。

### (3) 痰湿阻络型

头痛如裹，胸闷，食欲不振，舌苔厚腻。天气潮湿或者饮食油腻之后容易发作。

辨证并不复杂，可以从疼痛性质、伴随症状、生活习惯等方面进行初步判断，必要时结合专业中医师的意见来确定。

## 3. 日常调养的关键方法

### (1) 作息规律稳定

熬夜、睡眠不足会扰乱阳气，引发头痛。保持固定的入睡时间，避免长时间用眼，减少神经紧张。

### (2) 饮食清淡有节

减少辛辣、油腻、酒精的摄入，避免肝阳上亢或痰湿加重。多食用红枣、山药、莲子等营养丰富的食物，可使气血生化。

### (3) 情绪调节平和

情绪波动与偏头痛有关。可以练习深呼吸、散步、听舒缓音乐来缓解紧张状态，减少肝气郁结。

## 4. 针灸在偏头痛康复中的作用

针灸在偏头痛的调理中强调“通则不痛”，疏通经络、调和气血，使头部失衡状态慢慢恢复。偏头痛多与肝经、胆经循行有关，针刺相应穴位可以直中病变通路，从根本上改善气机郁滞或者阳气上扰。临床除了局部疼痛点外，还会结合全身辨证选穴，足三里健脾益气，三阴交调和气血，使整体调节更稳定。

针刺过程讲究手法与节律，提插、捻转等操作可以增强对经络的刺激效果，使气血运行更加顺畅。部分患者在得气后会出现酸、胀、麻、重等感觉，这是经络被激发的表现。经过连续疗程治疗，可以逐渐降低神经系统的敏感性，减少头痛发作的次数和强度。

艾灸常作为针灸的辅助疗法一起使用。体质偏虚、畏寒的人群，温热刺激可温阳散寒，改善头部供血。尤其在秋冬季节或者气候变

化明显时，艾灸可以稳定体内环境，减少诱发因素。

针灸属于专业医疗手段，应在正规医疗机构进行。治疗过程中还要根据个人体质、发作规律做个体化调整。坚持规范疗程，数周至数月内可以明显改善偏头痛的发作频率，使偏头痛从频繁发作转为可控状态。

## 5. 自我按摩与简易穴位调理

### (1) 按揉太阳穴

太阳穴位于眉梢与外眼角之间向后凹陷处，是缓解头部胀痛的常用部位。按摩时以指腹贴合皮肤，缓慢做环形按揉，节奏均匀，不能用力过猛刺激局部神经。按揉时闭目放松，使面部肌肉逐渐放松，有利于减轻血管紧张状态。长时间用眼、精神紧张引起的偏头痛，此法能发挥较直接的缓解作用，坚持每日早晚各一次更利于稳定效果。

### (2) 按压合谷穴

合谷穴在手背第一、二掌骨之间，是调节全身气机的重要穴位之一。按压时用拇指垂直用力，力度以产生酸胀感为宜，持续数秒后放松，再重复操作数次。此穴与头面部联系密切，适当刺激可缓解头部疼痛、紧张感。日常工作间隙进行按压，可以一定程度上缓解疲劳的积累，对预防偏头痛的反复发作有辅助作用。

### (3) 推揉风池穴

风池穴位于颈后发际两侧凹陷处，是颈部重要的调节点。按摩时双手拇指由下向上推揉，动作缓慢有节律，配合深呼吸，使颈部肌肉逐渐放松。长期伏案或低头的人群常常会出现颈部僵硬，影响头部气血循环，引起头痛。坚持推揉风池穴可改善局部紧张状

态，降低头部供血压力，对缓解偏头痛有积极作用。

## 6. 长期康复思路与注意事项

### (1) 建立稳定的诱因管理意识

偏头痛反复发作常常与固定的诱因有关，在日常生活中仔细观察发作前后的环境、状态的变化，如光线、气候、情绪波动、作息紊乱等，将这些变化记录下来形成规律认知。逐步改变生活节奏，减少对神经系统的刺激，可以降低发作频率，使身体处于相对平衡的状态。

### (2) 坚持体质调理与整体干预

偏头痛的改善离不开长期调养，应根据个人体质选择合适的调养方式，中药调理以改善气血运行，针灸疏通经络，推拿放松颈部紧张状态。持续调理可以慢慢改善内在失衡，使机体调节能力增强，减少反复发作的基础条件。

### (3) 重视症状变化与规范就医

当头痛出现频率明显增多、疼痛性质发生改变或者伴有其他异常表现时，应引起足够的重视，及时到正规医疗机构进行检查，明确有无其他潜在疾病。合理用药、规范治疗十分重要，不能长期依赖止痛手段掩盖症状，有利于保护神经系统功能、促进康复。

## 7. 结语

偏头痛反复发作不是无解的问题，从中医角度出发，结合辨证分析和日常调养，可以逐步改善症状。针灸、按摩等方法给康复提供有效的手段，良好的生活习惯是基础。坚持调理，关注身体变化，很多人都能实现发作减少、生活质量提高的目标，同时逐渐恢复机体平衡状态，减少对日常生活的干扰。

# 过敏小侦探大作战

武汉市武昌医院 李翠

## 1. 过敏的基本概念

(1) 过敏的定义。①免疫系统的异常反应。过敏是免疫系统对特定物质（过敏原如花粉、尘螨、食物等）的异常反应。②过敏症状的多样性。过敏症状可从轻微的皮疹到严重的呼吸困难不等，表现形式多样。

(2) 身体的误判反应。①免疫系统过度反应。当免疫系统错误地将无害物质视为威胁时，就会引发过敏反应。②过敏原的识别。过敏原如花粉、尘螨等被免疫系统错误地标记，导致过敏症状。③抗体 IgE 的作用。IgE 抗体在过敏反应中起到关键作用，它们与过敏原结合，触发过敏反应。

## 2. 过敏的常见症状

(1) 眼部症状。①熊猫眼：某些物质如花粉、尘螨等可引起眼部周围组织的过敏性炎症，形成熊猫眼。即眼周皮肤发黑，可能是由于过敏导致的慢性炎症，引起局部血液循环不良。

②过敏性鼻炎：眼睛充血、流泪、灼热感或分泌物增多，常见于花粉、尘螨、宠物皮屑过敏者，揉眼可能加重症状，甚至引发角膜损伤。

(2) 皮肤症状。①荨麻疹。皮肤接触过敏原后，可能出现局部或全身性红斑、丘疹、风团，伴随剧烈瘙痒等。②特应性皮炎。接触过敏原后（如金属、化妆品、贴剂），出现接触性皮炎、湿疹等。③血管神经性水肿。接触过敏原后，眼睑及嘴唇可能突发肿胀。

(3) 呼吸道症状。①鼻塞和流涕。过敏导致的鼻塞和流涕，常见于花粉症或尘螨过敏，影响儿童的正常呼吸。②打喷嚏。频繁打喷嚏是过敏反应的明显标志，尤其在接触到过敏原后。③鼻痒。过敏儿童常感到鼻腔内部瘙痒难耐，这是由于过敏原刺激鼻黏膜引起的。

## 3. 过敏的四大元凶

(1) 吸入刺客。①花粉、尘螨。花粉是春

季常见的过敏原，可引发打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。尘螨及其排泄物是室内过敏的主要元凶之一，尤其在温暖潮湿的环境中繁殖迅速。②宠物皮屑、霉菌孢子。宠物的毛发和皮屑是常见的过敏原，尤其对猫狗过敏的孩子影响较大。霉菌孢子在潮湿环境中繁殖，可通过空气传播，引发儿童过敏反应。

(2) 食物间谍。①牛奶和乳制品。牛奶是儿童常见的过敏原，乳糖不耐受也会引起类似过敏反应。②鸡蛋。鸡蛋中的蛋白和蛋黄都可能引起过敏，尤其是蛋白过敏更为常见。③坚果类。坚果如花生、核桃等含有强致敏性蛋白，可导致严重过敏反应。

(3) 接触杀手。①金属、金属制品金属（如镍、钴、铬）金属与汗液、体液接触时，释放的离子会与皮肤中的蛋白质或细胞成分结合，形成完全抗原。②化妆品、护肤品成分。皮肤对化妆品、护肤品中某些成分免疫异常。③药物

过敏原。包括抗生素、解热镇痛药、造影剂以及抗癫痫药。

## 3. 过敏检测与急救技能

侦探实验室 - 过敏原检测。①皮肤点刺测试。通过在儿童皮肤上滴加过敏原，轻微刺破表皮，观察反应来判断过敏情况。②血液 IgE 检测。抽取儿童血液样本，检测特定过敏原的 IgE 抗体水平，以确定过敏原。③食物排除和挑战测试。暂时移除疑似过敏食物，观察症状改善，然后逐步重新引入，记录反应。

急救技能训练营。①识别过敏反应。学习如何快速识别过敏反应的体征，如皮疹、呼吸困难等，以便及时采取措施。②使用肾上腺素自动注射器。训练儿童和家长正确使用肾上腺素自动注射器（如 EpiPen），在紧急情况下进行自我救助。③呼叫紧急服务。教授儿童和家长在过敏反应发生时如何快速有效地拨打紧急电话，并提供必要信息。

# 守护健康，“肠”享无忧——防治寄生虫病的全攻略

重庆医科大学附属第一医院 邱漫

寄生虫病是一类分布广、种类多、危害严重的疾病，它通过多种途径侵入人体，尤其易寄生在肠道内，悄悄掠夺营养、损伤器官，严重影响人体健康。《全国包虫病等重点寄生虫病综合防治实施方案（2024—2030年）》显示，我国仍有370个包虫病流行县，土源性线虫、食源性寄生虫病在部分地区仍有流行，做好防治工作刻不容缓。以下为大家梳理寄生虫病防治全攻略，帮大家守护肠道健康，“肠”享无忧。

## (1) 认清寄生虫病：常见类型与典型信号

寄生虫病是寄生虫侵入人体后引起的疾病，按寄生部位可分为肠道、组织、血液等类型，其中肠道寄生虫病最为常见，易被忽视。常见肠道寄生虫病包括蛔虫病、蛲虫病、钩虫病、阿米巴病等。此外，生食水生植物可能引发姜片虫病，养猫人群需警惕弓形虫病。

典型预警信号：阵发性脐周疼痛、消化不良、消瘦；肛门周围夜间奇痒、睡眠不安；腹泻伴腥臭味黏液血便；不明原因贫血、乏力等。

出现这些症状需及时就医排查。

(2) 警惕传播途径：这些行为易“中招” 寄生虫病的传播途径多样，日常一些不良生活习惯，可能成为寄生虫入侵的突破口，主要传播途径如下：

经口感染：这是最主要途径，食用被虫卵污染的食物、饮水，或用污染的手抓食，生吃未煮熟的肉类、水产，都可能感染，如蛔虫卵通过污染蔬菜、水果进入人体。

经皮肤感染：钩虫、血吸虫的幼虫可直接穿透皮肤侵入人体，接触被污染的土壤、水源易感染。

其他传播途径：孕妇感染弓形虫后，可能通过胎盘传给胎儿；疟原虫可通过蚊虫叮咬传播；输入含寄生虫的血液也可能被感染。

(3) 科学防治：分三步走，筑牢健康防线 寄生虫病防治遵循“预防为主、防治结合”的原则，从个人防护、饮食卫生、定期筛查三个方面入手，就能有效降低感染风险。

## 1. 日常预防：从细节阻断感染

个人卫生：饭前便后必须洗手，勤剪指甲、勤换衣物，不随地大小便，避免用手抓挠肛门；定期清洗被褥，保持居住环境整洁。

饮食卫生：蔬菜、水果彻底清洗，必要时浸泡消毒；肉类、水产务必煮熟煮透，不生吃鱼片、醉虾醉蟹，不生吃荸荠、菱角等水生植物。

环境与宠物管理：定期清理生活垃圾，做好粪便无害化处理；养猫、狗等宠物时，定期为其驱虫，避免接触宠物粪便后不洗手。

## 2. 主动筛查：早发现早治疗

人群普遍易感，尤其是儿童、农民及经常接触土壤或水源的人群，建议每年进行1次寄生虫病筛查。常见检查包括血常规、病原学检查、血清免疫学试验等，可精准检测是否感染寄生虫。

## 3. 规范治疗：遵医嘱不盲目用药

确诊后需及时到感染性疾病科就诊，根据寄生虫种类对症治疗。常用药物有阿苯达唑、

吡喹酮、甲硝唑等。阿苯达唑可有效驱除蛔虫、钩虫等；吡喹酮适用于血吸虫病治疗。需严格遵医嘱足量、足疗程服用，避免自行停药或滥用药物导致病情反复。

## 4. 避开防治误区：这些错误别犯

误区一：卫生条件好了，就不会得寄生虫病。

目前我国仍有重点寄生虫病流行，即使生活条件改善，食用未煮熟的食物、接触污染环境，仍可能感染。

误区二：无症状就不用治疗。

部分寄生虫感染后可能处于隐性感染状态，虽无明显症状，但长期寄生会损伤器官，需及时筛查治疗。

## 5. 结语

做好寄生虫病防治，从日常细节做起，筑牢每一道健康防线，用心守护肠道安康，远离寄生虫侵扰，方能真正“肠”享无忧、拥抱健康生活。

# 术后疼痛管理的护理策略

山东省东营市第二人民医院

燕娜娜

术后疼痛是手术患者最常见、也最影响康复体验的问题之一。它不仅是一种生理反应，还会通过影响睡眠、情绪、活动能力，进而延缓伤口愈合与整体恢复进程。因此，现代护理理念已将“疼痛管理”视为围手术期护理的重要组成部分，并强调以评估为基础、以多模式干预为核心的系统化策略。

## 1. 科学评估：疼痛管理的起点

术后疼痛具有个体差异大、动态变化快的特点，因此“准确评估”是所有护理措施的前提。

临床常用的评估工具包括数字评分法（NRS）、视觉模拟评分法（VAS）以及面部表情疼痛量表（FPS）。其中，NRS以0~10分表示疼痛强度，简单直观，适用于多数成人患者；VAS通过刻度线标记疼痛程度，更适合具备一定表达能力患者；FPS则多用于儿童或表达困难者。

在护理实践中，疼痛评估不仅要关注“分值”，还应记录疼痛的性质（如刺痛、钝痛、烧灼痛）、部位、持续时间及诱因，并结合患者活动情况进行动态监测。通常术后早期需高频评估，之后根据病情逐步调整频率，以实现持续跟踪与及时干预。

## 2. 非药物护理：多维度缓解疼痛体验

非药物干预在术后疼痛管理中占据重要地位，其优势在于安全性高、依从性强，并可与药物治疗形成协同效应。

### （1）体位与活动管理

合理体位可显著减轻局部张力与压迫感。例如骨科术后抬高患肢可促进静脉回流，减轻肿胀与疼痛；适时翻身与早期活动则可预防压疮及肌肉僵硬。在护理指导下循序渐进恢复活动，有助于降低长期疼痛风险。

### （2）物理干预措施

冷敷与热敷是常见手段。冷敷适用于术后早期，可减少炎症反应与局部水肿；热敷则更适用于恢复期，有助于改善血液循环。此外，部分医疗机构也会结合低频电刺激或超声治疗辅助镇痛。

### （3）心理护理支持

疼痛体验不仅取决于组织损伤程度，也受情绪影响。焦虑、恐惧会显著放大疼痛感知。因此，通过沟通、安抚、健康宣教以及注意力转移等方式，可有效降低患者疼痛敏感性，改善整体体验。

## 3. 药物镇痛护理：精准、安全与监测并重

药物镇痛仍是术后疼痛控制的核心手段，但护理重点已从“单纯给药”转向“精准管理与风险控制”。

### （1）多途径给药管理

常见途径包括口服、静脉、肌内注射及椎管内镇痛等。不同途径起效速度与适用疼痛等级不同，护理人员需结合医嘱与患者状态合理执行。

### （2）多模式镇痛理念

当前临床普遍采用多模式镇痛，即联合不同机制的药物（如非甾体抗炎药、阿片类药物等）与非药物措施，以降低单一药物剂量并减少不良反应。这种方式已被证明可提升镇痛效果并加快康复进程。

### （3）不良反应监测

护理过程中需重点观察呼吸抑制、恶心呕吐、低血压、过度镇静等反应，尤其是使用阿片类药物时。同时应监测生命体征变化，及时报告异常情况，确保用药安全。

## 4. 健康教育：提升患者自我管理能力和

### （1）疼痛认知教育

护理人员需帮助患者正确理解术后疼痛的性质，使其认识到适度疼痛是恢复过程的一部分，但不应该长期忍耐剧烈疼痛，以避免不必要的应激反应。

### （2）自我调节方法

指导患者掌握简单的非药物镇痛方法，如深呼吸训练、放松训练、注意力转移（听音乐、阅读等），可在一定程度上缓解疼痛感受。

### （3）家属参与支持

家属在术后护理中具有重要作用，应指导其协助患者翻身、鼓励活动，并提供情绪支持，从而构建良好的康复环境。

# 护肝小妙招，如何避免脂肪肝的侵袭

丹水池街社区卫生服务中心 彭青

您知道吗？我们的肝脏也会“发福”，这就是“脂肪肝”。它早期不痛不痒，很容易被忽视，但如果任由发展，可能从简单的脂肪堆积，一步步升级成肝炎、肝纤维化，甚至增加肝硬化、肝癌的风险，是个需要警惕的“沉默杀手”。

不过别担心，脂肪肝也是为数不多可以“回头”的肝病之一。对付它，没有什么特效药，真正管用的是我们每天的生活习惯。记住下面四点，就能为肝脏筑起一道坚实的防护墙。

## 第一步：吃对东西，给肝脏“减负”

肝脏就像一个忙碌的加工厂，我们吃下去的东西就是原料。吃得不对，工厂就会“堵车”——脂肪运不出去，堆积在里面就形成了脂肪肝。

少吃“糖”和“精粮”：奶茶、甜点、含糖饮料，还有白米饭、白面条、白面包这些精制主食，吃进去后会在肝脏里快速变成脂肪存起来。建议您有意识地减少这些，多吃点燕麦、糙米、杂豆、全麦面包和红薯、玉米，它们消化慢，不给肝脏添乱。

多吃蔬菜，远离油腻：蔬菜，特别是各种绿叶菜，以及蘑菇、海带等，富含纤维，能增加饱腹感，还能像海绵一样吸附一些脂肪。同时，炸鸡、红烧肉、动物内脏这些高油食物要少吃，从源头上减少“油”进入肝脏。

## 第二步：管住体重，关键是看“腰围”

胖，尤其是肚子大（也就是“腹型肥胖”或“苹果形身材”），是脂肪肝的头号风险因素。减肥的好处立竿见影：只要体重减轻5%~10%，肝里的脂肪就能明显减少，早期的脂肪肝完全可以逆转。

### 这里有两个小提醒：

小心“隐形胖”：有些人四肢不粗，但肚子不小，这很可能内脏脂肪多，风险一样高。简单量量腰围：男性 $\geq 90$ 厘米，女性 $\geq 85$ 厘米，就要注意了。

减肥要“慢慢来”：千万别用饿肚子的极端方法减肥，那样会让大量脂肪短时间冲到肝脏，可能伤得更重。每个月减2~4公斤，通过“吃对”加“动起来”的方式，平稳下降最安全。

## 第三步：迈开腿，让肝脏“动起来”

光吃不动，脂肪自然囤积。规律运动是给肝脏“减肥”的特效药。它能帮身体更高效地利用糖分，直接燃烧脂肪。

“有氧”消耗脂肪：快走、慢跑、游泳、骑自行车都不错。每周坚持至少150分钟，运动到心跳呼吸加快、微微出汗，还能正常说话的程度就行。

“力量”提升基础：每周做2~3次力量训练，比如深蹲、俯卧撑、举哑铃。长了肌肉，

就像身体多了几个“小火炉”，坐着不动时也能消耗更多热量。

打破“久坐”：每坐着工作1小时，就站起来活动5~10分钟，接杯水、伸个懒腰、走动一下。这些小动作累积起来，效果不可小觑。

## 第四步：定期检查，做到心中有数

脂肪肝早期没感觉，所以不能等不舒服了再看。定期体检，早点发现，是预防恶化的关键。

首选检查——B超：简单又无痛，是发现早期脂肪肝最常用的方法，比抽血查肝功能还灵敏。全面看看代谢：脂肪肝常常和高血压、高血糖、高血脂、高尿酸结伴而来。体检时别忘了查查这几项，整体管理。

精准评估：如果已经确诊脂肪肝，并且肝功能指标一直不好，医生可能会建议做一个“肝脏瞬时弹性检测”。这个无创检查能更准地告诉你肝脏里脂肪有多少，有没有变硬（纤维化），帮助制定后续计划。

## 总结一下

预防脂肪肝，没有捷径，核心就是四句话：吃得均衡一点，体重控制一点，运动坚持一点，体检定期一点。

我们的肝脏很强大，只要您愿意从现在开始改变，早期的那点脂肪肝，完全有希望被赶走。健康，就藏在每一餐的选择和每一步的坚持里。

# 减脂餐咋越吃越胖？

武汉儿童医院消化内科 郑瑶瑶

优质蛋白、脂肪和碳水，虽然被称为减脂餐，但并不是说单纯只吃减脂餐就一定减肥。误区二想要减肥，先断碳水。碳水是人体能量供应的主要来源，主食为人体提供的能量占全天所需能量的65%。短时间断碳水会有体重减轻的效果，但是长期断碳水容易导致内分泌紊乱、失眠、抑郁、焦虑等，影响身体健康。误区三吃得少，减得快。吃得少热量过度压低，会让身体开启“节能模式”，这就会导致基础代谢下降，甚至出现电解质紊乱，危害身体健康。长期处于低热量饮食容易导致营养不良，脱发、抑郁、月经紊乱、慢性胃炎等不良后果。真正的减脂餐之所以能减肥，是在营养均衡的基础上，为人体制造能量缺口，长此以往，就能达到减脂的效果。一日三餐有讲究，碳水、蛋白、脂肪摄入比例2:1:1。

早餐以全麦面包、牛奶、鸡蛋为主，搭配一点青菜。中餐多选蒸、煮、炒的方式来烹饪，避免油炸、煎制、红烧的烹饪方式。晚餐多以粗加工主食为主，适当增加粗粮的摄入，补充蛋白质、金针菇、坚果、芹菜等进行搭配。平

稳血糖，先吃蔬菜+脂肪可延缓胃排空；最后吃碳水，降低餐后血糖波动，减少胰岛素大量分泌，降低脂肪囤积概率。膳食纤维增饱腹感：膳食纤维撑胃、脂肪长效抗饿、蛋白质饱腹感持久，最后碳水不易吃多，轻松管住食欲，减少暴饮暴食。坚持吃营养早餐，保持规律进食、避免夜间及睡前2~3小时进食。精准控制每日进食总量，早餐30%、中餐45%，晚餐25%，严格限制三餐外进食。

## 3. 辅助操作事半功倍

科学饮水促代谢，男性每日1700ml，女性每日1500ml，高温天气、运动量大时，需额外增加饮水量，充足水分加速身体循环代谢，帮助消耗热量、减少废物堆积，减脂更高效。搭配运动效果更好，有氧训练制造能量缺口的同时，搭配力量训练会让体态变紧致。早睡早起心情棒，当情绪不好、压力大、睡眠不足时，容易出现暴饮暴食的行为，导致少吃多动的恶性循环。拥有高质量睡眠心情更好，体内的皮质醇会更多的分解糖原蛋白质、脂肪等，达到快乐减肥的目的。

# 告别漫长卧床，ERAS助力肠癌微创快速康复！

武汉科技大学附属汉阳医院 沈煜霖

个：让患者少受罪，尽快回家开始正常生活。

## 2. 术前不再饿肚子，喝点糖水更有底气

以前做手术，都会嘱咐患者在术前好几个小时是不能吃东西的，连喝水也有严格的时间限制，这就是术前的“禁食禁水”。结果到了进手术室的时候，患者饿得头晕眼花，心里发慌。而现在的ERAS理念认为，长时间的饿肚子，反而会让我们的身体处于应激状态，消耗自身肌肉，还不利于术后恢复。所以现在再接受手术治疗，术前我们不仅不会让大家饿得太久，甚至还会在术前2小时，让你喝一种特制的碳水化合物饮料，能给身体提前“加满油”，确保整个手术期间能提供足够能量，从而对抗手术创伤。

## 3. 术中微创加保暖，少插管子少受罪

到了手术环节，现在的肠癌手术绝大多数都是腹腔镜或机器人微创来做。医生也只需要在患者的肚子上打几个小孔就行，不仅能减少创伤，还能把肿瘤切干净。但在ERAS理念下，这远远不够。我们的麻醉医生，还会特别注重给你保暖，因为手术中体温会稍微下降一点，

及时保暖，是避免凝血功能改变、增加感染风险的关键。

## 4. 术后早吃早走，多模式镇痛是法宝

既往观念认为，术后必须等放屁了才能吃东西，其实这种观念有点过于绝对了。肠道在休息的时候，也在分泌消化液，而早点吃东西，反而能刺激肠道更好的蠕动。所以在ERAS模式下，需要鼓励患者，术后第一天就可以少量喝水或营养液，然后慢慢过渡到半流食。同时，术后的下床活动也很重要。在ERAS模式下，多模式镇痛则是另一大法宝。简单来说，就是术后除了最基础的止痛药外，还可以联合不同机制的镇痛药，把疼痛控制在微痛甚至是不痛状态。不疼了，自然就敢下床走路了。

## 5. 结语

医学技术的不断进步，最终受益的都是咱们老百姓。从“开膛破肚”到“微创打孔”，从“痛苦卧床”到“快速康复”，ERAS彻底颠覆了肠癌手术的传统体验。因此，ERAS不仅可以治愈身体上的疾病，更能保护患者的尊严。

## 髌部骨折不是小事！老年致残头号杀手

武汉市第九医院 骨科 张剑

现在的很多人会有这样的想法：骨头可真是越来越脆了。只是在洗手间滑了一跤，或下楼梯时崴了一下脚，年轻人拍拍灰站起来就好，而老人就怎么也站不起来了。这时候可千万别大意，更别觉得只是扭伤，也很有可能是老年人的噩梦——髌部骨折。髌部骨折在医学界甚至有一个让人后背发凉的称谓：“人生最后一次骨折”。咱们今天就来聊聊，髌部骨折到底是个啥角色。

### 1. 啥叫髌部骨折？

刚听到“髌部”，很多人觉得有点专业，不明白这到底是哪里。其实我们可以把它理解成“大腿根和骨盆连接的地方”。髌部就像是一个承重墙的转角，我们平时走路、站立、坐下，全靠髌部来承受上半身的重量。不管是大腿骨脖子断了，还是大腿骨转角断了，都统称为“髌部骨折”。而这地方的骨头一断，人就彻底丧失了站立和走路能力，只能躺着了。

### 2. 为啥将髌部骨折叫做“人生最后一次骨折”？

很多人会有疑问，骨折不是很常见吗，打石膏养几个月不就就行了？对于年轻人来说确实

是这样，但对老年人来说，髌部骨折简直就是死神的催命符。因为老年人髌部骨折后只能长期卧床。长时间的躺着不动，各种问题就找上门了。首先就是肺炎，一直躺着咳不出痰，肺部感染就很严重。其次是褥疮，最可怕的是下肢静脉血栓；血不流通结成块，一旦跑到肺里，几分钟人就没了命。

### 3. 骨头咋就那么脆？

好端端的骨头，怎么轻轻一摔就断了呢？根本原因就是骨质疏松。正常的骨头就像是一根坚实的木头，而骨质疏松的骨头，就像被白蚁蛀空了的朽木，也仅仅是外面看着完好，里面其实早就千疮百孔了。很多老年人觉得自己能吃能睡，即便是得了骨质疏松，也压根没当回事。而稍微受点外力，这根朽木可就直接断了。

### 4. 真摔了咋办？

万一家里的老人摔到了，怀疑是髌部骨折该咋办？这时候可千万别乱动！别急着拉扯老人，也别让老人挣扎着站起来。正确的做法是，赶紧搀扶着让老人平躺，同时做好保暖工作，然后马上打120送到医院。到了医院之后，

医生也一般会建议让老人尽快手术，这个时候千万不要犹豫，不要觉得“老人年纪大了经不住开刀”。在医学发达的现在，很多手术几十分钟就能做完。相比于长期卧床带来的极高并发症风险，尽早手术才是上策。

### 5. 防患于未然，把绊脚石全踢开

既然知道了髌部骨折的厉害，咱们就不能等摔了才后悔，就得要提前防着。防骨折，其实就是防跌倒和抗疏松。在家里，一定要将老人的活动区间清理干净，卫生间可以铺防滑垫、装扶手；别让老人穿鞋底打滑的拖鞋。在外面，雨雪天尽量别让老人出门。另外，一定要定期带老人去医院测骨密度，如果已经确诊是骨质疏松，必须老老实实听医生的，吃钙片、补维生素D，必要时还要配合使用抗骨质疏松药。

### 6. 结语

髌部骨折真的不是摔一跤那么简单，它可是悬在老人头顶的一把剑。作为儿女，我们必须要多一份细心，少一份侥幸，把防跌倒落实到生活细节里。别让一次小意外，成为老人晚年无法承受的痛。

## 脑出血猛如虎，这些高危一定要避开

武汉市第九医院 神经外科 付伟

脑出血是日常生活中较为常见的一种疾病，尤其是老年人的发病率较高。然而在现实生活中，很多人并不了解脑出血的发病机理，缺乏对高危诱因的有效控制，导致患病的概率较高。今天就给大家科普一下脑出血发生的主要诱因。

### 1. 什么是脑出血

在生活中，我们常将脑出血称为脑溢血，作为一种较为常见的急性脑血管疾病，该疾病的发生与脑血管突然破裂、血液压迫脑组织具有较大关系。相比于其他疾病，脑出血的发病较急，进展较快，具有较高的致残率和死亡率。据统计，我国每年因为脑出血就医的患者高达150万人，其中有将近一半的患者会在发病后的24小时内死亡，即便患者幸存，也可能留下偏瘫、失语、认知障碍等后遗症，严重影响了患者的生活质量与生命安全。要注意的是，脑出血疾病的发生受到多种因素影响，在生活中应充分了解这些因素并及时规避。

### 2. 脑出血的高危诱因

(1) 高血压：临床研究表明，高血压是引起脑出血的最主要诱因。这是因为当患有高血压时，长时间的高压环境会使得脑内小动脉硬化变脆，在剧烈运动、情绪激动时，患者的血压会突然飙升，容易因血管破裂造成高血压。据统计，在高血压患者群体中，有70%的患者曾存在高血压病史。在日常生活中，应做好自身血压的定期监测，对于一般人而言，应确保自身血压低于140/90mmHg，而对于糖尿病、肾病患者而言，应控制自身血压保持在130/80mmHg以下。高血压患者应严格遵医嘱用药，且应避免快速起床、搬重物、弯腰等动作，防止血压剧烈波动。

(2) 不良生活习惯：脑出血的发生与不良生活习惯具有较大关系，其中除长期吸烟、酗酒、熬夜外，过度劳累、高油高盐饮食等均可能引起脑出血。具体来说，吸烟会加速动脉硬化，酒精会使得血管扩张，这些因素均会使得脑出血的发病几率大大增加。对此在生活中应严格戒烟限酒，男性、女性每日饮酒量应分别控制在25g和15g以内，最好做到不饮酒。熬夜和过度疲劳会使得身体处于应激状态，此时肾上腺素分泌增多会增加脑血管破裂的风险。对此应尽可能控制自身每日睡眠保持在7-8小时，工作间隙应适当休息。此外，应尽可能地减少咸菜、加工肉的摄入，严格控制每日摄盐量在5g以下，增加水果蔬菜、优质蛋白摄入。

(3) 情绪激动：不论是狂喜、暴怒，还是极度焦虑或悲伤，均会使得人体神经兴奋、心率较快，此时，血压也会随之飙升，发生脑出血的概率会大大增加。对此在生活中，应尽可能地确保自身心态平衡，避免情绪大起大落。

(4) 剧烈运动：常见的剧烈运动包含快跑、举重、打篮球等，这些运动会使得人体的血压快速升高，增加脑出血风险。故而在日常生活中，应结合自身的实际，选择合适的运作方式。一般应尽可能地选择快走、游泳、太极拳等有氧运动，严格控制运动时间和频率，一般每周运动应控制在3-5次，单次运动时间应控制在30分钟左右。并且在运动前应注意热身，运动中应关注自身身体状况，一旦出现头晕、头痛、胸闷等问题，应及时停止运动休息。

(5) 其他诱因：一些基础性疾病也可能引起脑出血，结合医学实践表明，除高血压、糖尿病、高血脂外，患有房颤、脑动脉硬化等基础病的人群，其发生脑出血的概率明显较高。在日常生活中应定期体检，做好这些基础性疾病的严格控制。另外，降压药、抗凝药、兴奋剂、减肥药等容易对人体血压产生影响，若滥用这些药物，会增加脑出血的风险，故而应严格遵医嘱用药。

总而言之，脑出血会严重影响人们的生活质量与生命安全。在日常生活中，每个人都应注意避开高危诱因，控制好基础病，并养成健康的生活习惯，这样才能守护脑血管健康，减少脑出血发病几率，确保自身生命安全。

## 肛瘻：为什么医生总说，这个“隧道”必须手术才能根治？

武汉市蔡甸区人民医院医院 肛肠科 张汉宏

肛瘻的出现会导致脓液、粪便等污染物对肛周组织造成反复侵袭。虽然肛瘻并不致命，但却会由于不适症状严重影响患者正常生活。且在治疗中发现，肛瘻无法自愈，药物治疗仅能对不适症状有所缓解，手术才是唯一的治疗策略。本文将系统梳理肛瘻无法自愈原因以及为何需要手术根治，帮助广大读者深刻理解。

### 1. 肛瘻无法自愈的原因有哪些？

#### (1) 瘻管的异常结构

分析肛瘻组成方面，包括外口、瘻管及内口三方面。其中内口是感染源头，位置多在肛隐窝；瘻管是将内口及外口衔接的通道，主要由纤维组织形成，且无正常再生组织能力；外口一般有反复流脓症状。在治疗当中发现，即便外口有短暂闭合现象，但体内瘻管由于脓液仍会导致皮肤再次被撑破，使得破溃及流脓反复出现。

#### (2) 持续的感受

分析肛瘻疾病根源与肛腺感染有关，由于瘻管内细菌大量定植，这会导致慢性炎症的出现。局部抗生素药物的使用，也无法彻底进入瘻管当中进行灭菌。且瘻管也会受到肛门括约肌收缩压力及粪便污染等影响，形成不断刺激，

导致感染持续发生。

### (3) 括约肌保护失效

肛瘻常会出现在肛门括约肌附近，手术治疗若对括约肌功能造成损伤，则会诱发肛门失禁。对此，在开展治疗时，除清除病灶外也要及时保护括约肌功能，使得非手术治疗难度进一步提升。

### 2. 为何手术是唯一根治方法？

#### (1) 病灶的彻底清除

面对于肛瘻疾病手术治疗，分析其核心要点为斩草除根。即手术开展时要对内口位置明确探查，将瘻管及周围坏死组织全面清除，从而彻底消灭感染源头。

#### (2) 阻断反复复发

当前病灶清除效果与肛瘻复发有极为密切的关联，如中药坐浴、抗生素等非手术治疗，只能对当前炎症反应有所控制，无法将瘻管组织彻底清除。若患者受到局部刺激或免疫力下降等因素的影响，会导致感染反复出现，甚至向更为复杂的瘻管方向过渡。借助手术不仅能彻底清除病灶组织，还能彻底降低复发几率。

#### (3) 保护肛门

肛瘻在现代化手术治疗当中，充分强调功

能保护原则。如在手术治疗时，可利用生物组织形成的生物补片，将瘻管进行填塞，加速组织再生，避免对括约肌造成损伤，还可极大限度的保留患者的肛门功能。

### 3. 非手术治疗局限性有哪些？

#### (1) 药物治疗局限性

抗生素药物的使用，仅能对急性感染进行控制，无法将瘻管彻底消除。而中药坐浴或使用药膏，仅对疼痛及瘙痒症状进行缓解，无法将内口闭合。且长期用药，不仅会导致患者病情有所掩盖，还可能使瘻管出现纤维化，导致治疗难度增加。

#### (2) 特殊情况的应对方法

如艾滋病、白血病等严重基础疾病者，手术治疗风险极高，优选姑息治疗。

### 4. 结语

分析肛瘻疾病无法自愈原因，与感染及特殊解剖结构有关，手术是当前治疗的唯一方法。若患者出现肛瘻拖延治疗，会导致简单肛瘻成为复杂肛瘻，使得手术难度及风险增加。对此，若确诊肛瘻疾病，要及早前往正规医疗机构就诊，根据自身病情状况，选择适宜的治疗形式，做到早发现、早干预。

## 春季易过敏之中医病因篇

武汉市江夏区第一人民医院 中医科 陈红

春风拂面，万物复苏，本是生机盎然的季节，却也让更多人陷入过敏的困扰。打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒、皮肤瘙痒……这些恼人的症状，从中医视角来看，并非仅仅是外界物质的“入侵”，而是人体内在失衡与春季特殊气候相互作用的结果。

中医认为，过敏性疾病的发生，核心在于“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”。也就是说，人体自身的抗病能力（正气）不足，外界的致病因素（邪气）才有机可乘。春季易过敏，正是“内虚”与“外邪”相遇，引发的一场身体失衡。

春季在五行中属木，与人体的肝脏相应。肝主疏泄，负责调畅全身的气机。春季肝气本应顺应自然，升发条达。但如果肝气郁结，疏泄失职，就会导致气机不畅，进而影响到其他脏腑的功能。这种内在的失调，是春季易过敏的“内虚”基础。同时，春季风木当令，风气通于肝，风为百病之长，常夹杂寒、热、湿等其他邪气侵袭人体。空气中增多的花粉、尘螨、霉菌等，在中医看来，就是“风邪”的

载体。

从脏腑功能来看，过敏症状的出现，往往与肺、脾、肾三脏的功能失调密切相关，其中尤以肺为关键。肺主气，司呼吸，开窍于鼻，外合皮毛。当肺气虚弱时，其“宣发”和“肃降”的功能就会失常。宣发无力，则卫气（人体体表的防御之气）不能布散到皮毛，导致皮肤、鼻腔、呼吸道的防御能力下降，风邪便易入侵。肃降失常，则水液代谢紊乱，体内易生“痰湿”等病理产物。这些病理产物与风邪相搏，就会出现流鼻涕、咳嗽、皮肤湿疹等过敏症状。因此，过敏性鼻炎、过敏性哮喘、皮肤过敏等春季高发疾病，在中医看来，其病位多在肺，本质是肺气虚弱，卫外不固。

脾为后天之本，气血生化之源。如果脾气虚弱，运化失职，一方面会导致气血生化不足，使肺气失去滋养，形成“土不生金”（脾属土，肺属金）的局面，进一步削弱肺的防御能力；另一方面，水谷精微不能正常运化，会聚而成“湿”，湿聚成“痰”。这些内生的“痰湿”与外来的“风邪”相结合，便形成了“风湿阻肺”

或“风湿蕴肤”的病理状态，导致过敏症状反复发作，缠绵难愈。

肾为先天之本，藏真阴而寓真阳，是人体生命活动的根本动力。肾主纳气，能协助肺完成呼吸的深度调节。肾气不足，尤其是肾阳虚衰，会导致人体抵御寒邪的能力下降。此外，肾气还主管着人体的生长、发育与生殖，也影响着免疫系统的功能。肾气亏虚，会导致免疫调节能力紊乱，使人体更容易对各种物质产生过敏反应。

综上所述，春季易过敏的中医病因，可以概括为：肝气失调是诱因，肺气虚弱是关键，脾气不足是基础，肾气亏虚是根本。外界的风邪（花粉、尘螨等）只是“导火索”，而人体内在的脏腑功能失衡才是“火药桶”。因此，中医防治春季过敏，不是简单地“抗过敏”，而是着眼于整体，通过疏肝理气、补肺固表、健脾化湿、温肾纳气等方法，调整脏腑功能，扶助正气，使身体恢复平衡与和谐，从而提高自身的抗病能力，从根本上抵御外邪的侵袭。

# 睡觉张口呼吸、打鼾，警惕腺样体肥大！

华润武钢总医院 耳鼻咽喉头颈外科 李喜霞

你有没有发现，身边有的人在夜晚睡觉的时候常常张着嘴巴，而且呼噜声特别大？有时候孩子在半夜突然憋醒，到了白天却没什么精神，家长还以为是“睡得浅”或者“太累”了，实际上，这里面或许藏着一个挺常见却容易被忽视的问题——腺样体肥大。当下我们就来聊聊：什么是腺样体？它怎么就变大了？怎么判断自己或者孩子有没有这个情况？该怎么处理？

## 1. 腺样体是什么？它为何会“生长”？

腺样体，听着有点陌生，其实它是人体免疫系统的一部分，藏在鼻腔后面、咽喉上面的位置，好像一个小小的“哨兵”。平时它担负着过滤空气中细菌和病毒的职责，保护我们少生病。可问题来了：当孩子反复感冒、扁桃体发炎，或者长时间接触过敏原（比如尘螨、花粉这类），这个“哨兵”就会特别活跃，开始不断地增生——就好像一块肌肉练多了会变厚一样，腺样体也跟着“变胖”。一旦肥大到一定程度，就会把鼻腔通气道给堵住，使得孩子只能靠嘴巴呼吸，尤其到了夜间会因为鼻塞加剧而出现被迫张嘴睡觉、打鼾、睡眠中断等问题。

## 2. 张口呼吸 + 打鼾 = 危险信号？可千万别再把它当作“正常现象”

常有家长持有这样的看法：“孩子睡觉打呼噜挺普通的，觉得是白天玩累了睡得香，等

骨骼发育长大了自然就会好。”这绝对不是可以等着看的小事情，而是身体发出的缺氧求救信号。要是你家孩子经常出现以下这些具体情况，家长必须高度重视：

首先是夜间睡眠情况。孩子睡觉时嘴巴会不自觉地张开，就像离开水的小鱼一样呼吸格外费劲，甚至吸气的时候脖子下方和胸口会出现凹陷；打鼾的声音不但大，而且时高时低的，有时候还会突然停顿十几秒出现“憋气”，孩子常因为喘不上气被突然憋醒，或者整夜翻来覆去、满床打滚出虚汗。

其次，就是白天的连锁反应。由于夜间大脑长时间处于慢性缺氧状态，未得到真正的深睡眠，孩子在白天就会无精打采，或者会变得格外烦躁爱生气。在学校里就表现为注意力根本无法集中、记忆力变差、好动且小动作频繁，结果学习成绩便会出现直线下降的情况。

最令人痛心的是存在不可逆的“毁容”风险。长时间被迫用嘴呼吸，不仅会让嘴唇干裂起皮、晨起有口臭，不受控制的气流还会偷偷改变面部骨骼发育，使得牙齿排列不整齐、上门牙往外凸（龅牙）、下巴严重后缩，原本挺清秀的脸慢慢就变成表情呆呆的“腺样体面容”。

## 3. 为什么不能拖？它并不单单是影响睡觉这么简单

很多人觉得，“就只是打鼾罢了”，实际不

是这样。长期张口呼吸会让口腔变得干燥，加大患龋齿和牙龈炎的风险；小孩长期处在缺氧状态，会对大脑发育有影响，有可能造成智力迟缓、行为异常，如多动、冲动、学习困难等情况。更严重的是，腺样体肥大大会引发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSA），这是一种人睡觉的时候呼吸暂停的病症。每一回暂停持续几秒到几十秒，身体缺氧，心跳变快，大脑频繁被唤醒，一整晚都处于“半睡半醒”的状态。时间长了，不但免疫力会下降，还可能增加患高血压、心律失常、糖尿病等慢性病的风险。

## 4. 怎么办？早发现、早干预才是关键

如果你怀疑自己或者家人有腺样体肥大的问题，第一步是要理性观察并且及时去看病。建议先留意下面这些情况：是不是长时间鼻子不通气、一直流鼻涕？是不是晚上不断地翻身、醒的次数变多？是不是白天精神不好、容易烦躁、上课走神？这些不是单独的症状，而是身体在告诉你：该重视呼吸健康了。接下来，赶紧带孩子或者自己去耳鼻喉科做一次专业检查。医生会通过鼻内镜或者影像学的方式评估腺样体大小，还会结合临床表现判断要不要治疗。

轻度肥大的话，可以通过药物控制炎症、改善鼻腔通气情况，比如说用生理盐水冲洗鼻腔、短期用激素喷雾之类的；中重度的话可能就得做手术切除——这是目前比较有效的办法之一，恢复快且效果明显。

## 5. 日常护理也很重要：预防胜于治疗

腺样体肥大并非一日形成的，而是长时间不良生活习惯和环境因素共同作用的结果，因此，从根源上进行预防才是减少复发的关键。首先，控制过敏原非常重要——定期把床上用品清理干净，别让宠物毛发和灰尘堆积，这样才能有效降低对鼻腔的刺激；接着，增强体质是根本，保证充足的睡眠、饮食均衡和适当锻炼，能明显提高免疫力，让身体抵抗炎症的侵袭；另外，不要随便使用抗生素，经常使用会破坏鼻腔正常的菌群平衡，反而会加重黏膜的慢性炎症，起到相反的作用；同时，要教孩子学会正确的擤鼻方法——轻轻擤鼻涕，不要用力过猛或者倒吸鼻涕，不然鼻涕倒流进咽鼓管，就会引起中耳炎或者让腺样体肿胀得更厉害。尤其对于学龄儿童来讲，良好的睡眠质量不光关系到身体健康，还直接影响着能否集中注意力、情绪是否稳定以及学业表现。家长不用因为一时的症状而过分焦虑，但也不能忽略日常防护的细节，只有把科学护理融入日常生活，才可以真正做到“治未病”，守护孩子的呼吸健康和成长发育。

总之，腺样体肥大不是绝症，也不是没办法解决的事情。它就好像一颗埋在地下的种子，如果不及时处理，说不定就会慢慢长成一棵影响生活质量的大树。早发现，早干预，就能让孩子睡得更加安稳。

# 胃肠镜检查小知识，你都了解吗？

重庆医科大学附属第一医院 罗小娟

在消化系统疾病的诊断与预防中，胃肠镜检查是一项至关重要的手段。今天，就让我们一起来全面了解一下胃肠镜检查的相关知识。

## 1. 胃肠镜检查是什么

胃肠镜检查是一种通过内窥镜直接观察消化道黏膜的医学检查手段，主要包括胃镜和肠镜两种类型。胃镜通过口腔插入带有摄像头的软管，可清晰观察食管、胃及十二指肠上段的黏膜状态，适用于排查胃炎、胃溃疡、胃癌等上消化道疾病。肠镜则是从肛门进入，完整检查直肠、结肠直至回盲部，能发现肠息肉、炎症性肠病及结肠直肠癌等病变。此外，还有无痛胃镜、胶囊内镜等特殊检查方式。

## 2. 哪些人需要做胃肠镜检查

### (1) 有预警症状者

反复腹痛、消化道出血、消瘦贫血等症状可能是消化道疾病发出的信号，应及时进行胃肠镜检查，以明确病因。例如，长期不明原因的腹痛可能是胃溃疡、肠炎等疾病的表现；消化道出血可能由胃黏膜病变、肠道息肉破裂等

引起。

### (2) 高危人群

45岁以上人群建议将肠镜纳入结肠镜常规筛查，胃癌高危地区人群推荐定期进行胃镜筛查。有家族遗传史者，如家族中有胃癌、肠癌等疾病患者，需提前开始监测，检查频率可根据医生建议适当增加。

### (3) 特定疾病患者

患有慢性胃炎、胃溃疡、肠息肉等病史的患者，可能需要缩短检查间隔至1~3年，具体需遵医嘱。例如，慢性萎缩性胃炎患者癌变风险相对较高，一般建议1~2年检查一次胃镜。

## 3. 胃肠镜检查前要做哪些准备

### (1) 饮食调整

胃镜检查前需禁食6~8小时，禁水2~4小时，避免食物残渣影响视野或误吸。肠镜检查前需提前1天开始低渣饮食，检查当天完全禁食。检查前3天应避免食用火龙果、猕猴桃等带籽水果，停止服用铁剂等会使粪便染色的

药物。

### (2) 肠道清洁

肠镜检查前需服用复方聚乙二醇电解质散等清肠药物，通常分2~3次服用，每次配合2000毫升温水。服药后出现清水样便即为合格，可辅助使用开塞露帮助排净末端肠内容物。清肠不彻底可能导致息肉漏诊，需严格按医嘱执行。

### (3) 其他准备

检查当日穿宽松易脱的衣物，避免连体衣、紧身裤等。女性避免穿连衣裙，建议分体式服装。取下假牙、眼镜、首饰等物品，准备成人护理垫以防清肠药物引起便秘失控，需有家属陪同协助术后照护。

## 4. 胃肠镜检查后要注意什么

### (1) 饮食调整

检查后2小时内禁食禁水，避免误吸风险。2小时后可先饮用少量温水，无不适再逐步过渡到流质饮食如米汤、藕粉，6~8小时后尝试半流质食物如粥、烂面条，24小时后恢复正常饮食。

### (2) 活动限制

检查后24小时内避免驾驶、高空作业及精细操作，因麻醉药物可能残留导致反应迟钝。48小时内禁止剧烈运动如跑步、游泳，防止腹压增高引发出血。取活检者需卧床休息6~8小时，减少体位变动。

### (3) 症状观察

密切监测是否出现持续腹痛、呕血、黑便等出血征象，观察有无发热、寒战等感染症状，注意腹胀、肛门排气情况，警惕穿孔可能。出现心慌、冷汗等低血糖反应需及时处理，咽喉水肿表现为呼吸困难需立即就医。症状持续超过24小时应联系主治医生。

### (4) 定期复查

普通检查无异常者1~2年常规复查，发现息肉切除者需3~6个月复查，病理提示高级别病变需1个月后复检。慢性萎缩性胃炎患者每年随访，幽门螺杆菌阳性者完成杀菌治疗后1个月复查。恶性肿瘤术后按分期制定随访计划，通常前2年每3个月复查。

# 剖宫产术后“六小时黄金期”——护理如何帮助产妇早排气、早下床？

武汉市武昌医院 妇产科 吴红梅

在剖宫产手术治疗后的前6个小时作为护理的黄金阶段，科学护理有助于产妇尽早排气及下床，并进一步加快身体康复速度。

## 1. 术后六小时内护理要点有哪些？

(1) 体位管理：剖宫产术后产妇回到病房，陪护人员可将枕头拿掉，并将产妇产部偏向一侧，预防头痛，这与剖宫产多采取硬膜外麻醉有关。且头部偏向一侧，还能预防呕吐物误吸，保障呼吸道畅通。

(2) 切口护理：切口护理方面，医护人员会将沙袋放置在产妇腹部，以缓解伤口渗血情况。且对产妇脉搏、血压、体温等生命体征密切监测，观察阴道出血、尿管通畅情况、面色及小便颜色等。若发现异常改变，包括尿液颜色异常、血压下降、心率加快等，家属要立即通知医生。

(3) 床上活动指导：麻醉未消退前家属可

帮助按摩双下肢，当麻醉效果逐渐消退后，产妇可在床上开展轻微活动，如踝泵运动，加速下肢血液循环，避免深静脉血栓。同时也可进行四肢缓慢活动，包括轻微抬臀、屈伸膝关节等，提升肌肉力量。

## 2. 术后如何促进早排气？

(1) 饮食管理：剖宫产结束后的6小时内，产妇要禁食禁水，6小时后可适量饮用流食，如萝卜汤、温水等。萝卜汤能促进肠道蠕动，加速排气。随后向软烂面条、米粥等半流质饮食过渡。注意不能食用牛奶、豆类等易产气食物，缓解肠道负担。

(2) 按摩：取顺时针方向对腹部轻柔按摩，注意避开手术部位，每次按摩10~15分钟，每日按摩2~3次。通过按摩能促进肠道血液循环，加速气体排出。

(3) 咀嚼无糖口香糖：产妇麻醉效果消退

及意识清醒后，可咀嚼无糖口香糖约20分钟，每日咀嚼3~4次。通过咀嚼能刺激口腔味觉感受器，加速胃肠道蠕动，无需进食便能唤醒肠道功能，是目前较为有效的早期排气方法。

(4) 药物使用：若以上方法效果不佳，应在医生指导下服用促进胃肠动力的药物，但注意药物的使用要严格遵医嘱科学使用，以免引发不良反应。

## 3. 早下床技巧有哪些？

(1) 科学使用腹带：剖宫产术后遵医嘱使用医用腹带，能为身体提供外力支持，缓解腹部切口张力以及疼痛感。注意腹带要选择松紧适宜的材质，在下床活动及坐起时佩戴，平卧时可适当放松。

(2) 起身技巧解析：若需要起身时，可将床头抬高，随后身体转向一侧，利用手臂力量将身体支撑起来，随后双腿缓慢向床沿

移动，通过腿部及手臂的力量，同时将身体推起，注意起身时不能使用腹肌力量坐起。当坐稳后，要保障双脚与地面充分接触，并将重心转移到双脚，随后使用手部支撑膝盖缓慢站起。

(3) 循序渐进原则：首次下床时，产妇身旁必须有家属或医护人员陪同。准备下床活动时，要先躺半分钟无头晕，坐半分钟无头晕，再站半分钟无头晕即可活动。活动期间根据感受控制活动时间和范围，且活动时要保证身体略微向前倾，缓解腹部压力。若感到伤口渗出、头晕及疼痛，立即停止活动。

## 4. 结语

产妇在剖宫产术后6小时内作为黄金护理期，通过以上科学护理策略，助力产妇尽早排气及下床活动，缩短康复时间。

# 卒中居家康复：手功能、吞咽、语言，这样恢复更高效！

武汉市江夏区第一人民医院 康复医学科 陈曾凤

脑卒中其实就是我们生活中常说的中风，这种疾病的出现，就像是脑子里突然发生的一场“地震”，会直接破坏我们原本正常的神经通路。很多患者在熬过危险的急性期后，回到家却发现自己的手抬不起来了，并且在吃饭、喝水的时候会出血呛咳，想说话却也卡在嗓子眼怎么都说不出来。这个时候，居家康复就成了重中之重。其实，卒中患者的居家康复工作中，手功能、吞咽、语言的恢复都有窍门，找对方法，居家康复也能事半功倍。

## 1. 抓握动作反复练是恢复手功能的关键

想要卒中患者的手功能良好恢复，就必须得“逼”它。可以准备一个比较软的握力球或毛巾卷，让患者用患侧的手使劲捏紧、放松、再捏紧、再放松，如此重复，便于将手部肌肉记忆唤醒。等手部稍微有点力气之后，就能可

以练习捡东西了。可以准备一碗黄豆或绿豆，让患者一颗一颗地捡，这种动作，能有效锻炼手指的灵活性。如果患者的手指实在是伸不开，就需要家属定期帮助其进行被动拉伸，但拉伸过程一定要轻柔，千万不可用蛮力硬拽。等到后期阶段，就需要在日常生活中融入相关训练；比如知道患者逐渐练习自己拧毛巾、拧瓶盖、扣纽扣等。

## 2. 调整饮食结构能极大改善吞咽困难

吞咽困难是卒中后非常危险的一种症状，因为患者很容易把口水或食物呛到气管里，从而引发致命的吸入性肺炎。所以患者在家吃饭的时候，可千万不能马虎。第一步非常关键，就是将食物的性状改变。稀薄的液体是最容易呛的，比如白开水、清汤等；这时候，就需要家属适当的添加“食物增稠剂”。比如，

把水变成类似米糊的质地，还需要把固体食物做得软烂一点，最好是泥状或糊状，比如南瓜泥、肉泥糊等；除了吃对东西，进食姿势也很有讲究。卒中患者尽量要坐直吃饭，吃完后还要尽量保持这个姿势半小时左右。如果是身体原因没办法坐直吃饭，那也至少要把床头摇高至六十度左右。日常还要多做面部肌肉训练，可以对着镜子自己练习鼓腮帮子、吹气球等。

## 3. 多开口交流比默默看书更利于语言恢复

卒中患者在出院后，会发现自己说话不利索了，索性就干脆闭嘴不说话。这种做法大错特错！因为我们的语言功能是用进废退的，所以光用眼睛看，根本没法恢复说话能力。而语言障碍又有两种情况，一种是知道自己想说什么，但嘴巴却说不出；另一种是别人说

啥自己也听不懂。但不管是哪种，我们都要多开口。居家期间，我们可以从最简单的单音节字开始练，也可以跟着节奏感强的音乐唱歌。平时家属在跟患者说话时，一定要放慢语速，吐字清晰，给患者的大脑足够的处理时间。带着患者出门买菜或散步时，一定要鼓励他们，让患者主动跟邻居打招呼，哪怕说得慢一点、磕巴一点也无所谓，只要他们肯勇敢张嘴就好。

## 4. 结语

卒中后的居家康复充满挑战，手功能的恢复，是日复一日的精细动作打磨，而吞咽功能的改善，就依赖饮食调整和面部肌肉锻炼，语言重建则离不开张口表达。只要我们掌握科学方法，保持耐心，大脑的神经重塑就一定会带来奇迹。

# 警惕“沉默”的咳嗽！肺癌早期信号全解析

湖北省肿瘤医院 胸放三 / 儿童肿瘤科 易妮

日常当中咳嗽本是十分常见的身体反应。受凉、上火或是感冒，都容易引发咳嗽。很多人向来不把这种小症状放在心上，随便吃点止咳药便置之不理。但殊不知有些隐匿性咳嗽看似轻微、无痰且发作不频繁，却可能暗藏肺部隐患，或是肺癌发来的早期警示，若疏忽大意，常会错失尽早干预的良机。

## 1. 最易被误判：“磨人”的沉默咳嗽

肺癌早期最常见的信号，就是这种“沉默”的咳嗽，它和普通咳嗽有着明显区别，却常常被我们混淆。普通咳嗽多伴喉流涕、咽痛，持续一周左右就会缓解，用常规止咳药就能见效；而肺癌引发的咳嗽，大多是无痰或只有少量白色泡沫样痰的干咳，没有明显的感冒症状，却会持续两

周以上，哪怕吃了止咳药也不见好转。它不吵不闹，可能只是偶尔咳几声，尤其是在夜间或清晨，容易被当成“咽炎”“支气管炎”敷衍过去。更需要警惕的是，随着肿瘤慢慢增大，压迫到支气管，这种咳嗽还会变得更频繁，甚至出现高调的金属音，这是因为气流穿过被堵塞的支气管时，与肿瘤摩擦产生的特殊声音，一旦出现，务必重视。

## 2. 别忽视：咳嗽之外的“隐形信号”

最需要警惕的就是痰中带血，可能只是痰里有少量血丝、血块，也可能是间断性的少量咯血，很多人会误以为是咽喉发炎、牙龈出血，从而延误病情。这是因为肿瘤组织质地脆弱、血管丰富，咳嗽时的气流冲击会导致血管破裂，哪怕只有一次痰中带血，也不能掉以轻心。此

外，不明原因的胸闷气短也不容忽视，尤其是活动后加重的隐痛、钝痛，这是肿瘤堵塞支气管、影响肺部通气导致的，对于没有哮喘、支气管炎等基础病的人来说，突然出现这种症状，一定要排查肺部问题。还有不明原因的体重下降，短期内没刻意节食、运动，却瘦了5公斤以上，这是因为肿瘤会大量消耗人体营养，也是肺癌早期的重要信号之一。

## 3. 高危人群：这些人要重点警惕

长期吸烟的人，包括接触二手烟、三手烟的人，吸烟量越大、烟龄越长，风险越高；有肺癌家族史的人，直系亲属如果在60岁前确诊肺癌，自身患病风险会显著增加；长期接触粉尘、石棉、油烟等有害物质的人，比如矿工、建筑

工人、厨师，肺部长期受到刺激，也容易诱发病变；还有40岁以上的中老年人，肺癌发病率会随年龄增长明显上升，哪怕没有任何症状，也建议定期筛查。需要注意的是，低剂量螺旋CT是目前肺癌筛查的“金标准”，辐射量仅为普通CT的五分之一，能清晰发现直径0.5厘米以上的微小结节，比普通胸片的检出率高很多。

总之，很多人一直对肺癌存有认知误区，总觉得它发病毫无征兆，查出时基本都到了晚期。可实际上肺癌早期早有蛛丝马迹，像莫名干咳、痰中带血或是胸闷憋气，都值得多加留意。早期肺癌规范治疗后生存率颇高，也能实现临床治愈，因此遇上久咳不愈的情况，一定要尽早就诊检查。

# 老人骨折康复有讲究 远离二次伤害攻略

滕州市中心人民医院 骨创外科二病区 杨茂杰

## 1. 老年骨折的特点：恢复慢、风险高

老年人骨质中钙质流失明显，骨密度下降，轻微外力即可导致骨折。骨折后，机体代谢能力下降，骨痂形成缓慢，恢复速度通常仅为年轻人的1/3~1/2。同时，长期卧床还可能诱发肺部感染、压疮、下肢静脉曲张等问题，进一步增加康复难度。

因此，老年骨折康复不仅是“养伤”，更是一个预防并发症、恢复功能、避免再次跌倒的系统工程。

## 2. 科学固定与体位管理：避免“二次移位”

骨折初期，稳定是关键。无论是保守治疗还是手术后，正确体位都能减少二次损伤风险。

例如髋部或下肢骨折患者，应保持患肢外展中立位，避免内收或过度屈曲；卧床患者翻身时可采用“轴线翻身法”，保持头、躯干、下肢在同一轴线，避免骨折端错位加重。同时，应避免患者自行调整体位或提前负重行走，所有活动必须在医护或康复指导下进行。

## 3. 早期活动：不是“躺得越久越好”

许多家属认为骨折后应长期卧床，但现代康复理念强调“早期、安全、循序渐进活动”。

在医生允许下，可从床上被动活动开始，如踝泵运动、肌肉等长收缩训练，再逐步过渡到坐起、站立与行走训练。研究表明，早期康复可减少肺炎、血栓等并发症发生率，并改善功能恢复效果。

但必须强调：早期活动≠过早负重，必须严格遵循康复计划。

## 4. 营养支持：骨头长得离不开“原料”

骨折愈合需要大量蛋白质、钙和维生素D支持。老年患者若营养不足，将直接影响骨痂形成。建议饮食如下。

优质蛋白：鱼、蛋、瘦肉、豆制品

高钙食物：牛奶、奶酪、小鱼干

维生素D来源：适度日照、深海鱼类

同时应保证少量多餐，避免因消化能力下降导致营养摄入不足。充足营养是防止骨折延迟愈合的重要基础。

## 5. 疼痛管理与心理护理：减少“隐性风险”

疼痛会导致患者不敢活动，从而增加肌肉萎缩和血栓风险。因此应在医生指导下合理使用镇痛药物，同时配合冰敷或理疗缓解不适。

此外，老年患者容易产生焦虑、恐惧甚至抑郁情绪，担心再次跌倒或长期卧床。护理人员与家属应加强沟通，帮助其建立康复信心，使其主动参与训练。

## 6. 防跌倒是核心：避免“再次骨折”

很多老年人骨折并不是终点，而是“连锁事件”的开始。二次跌倒往往更严重，因此防跌倒必须贯穿整个康复期。

家庭环境需重点调整：清除地面杂物与电线；浴室铺防滑垫并加扶手；保证夜间照明；穿防滑鞋。

同时鼓励进行平衡训练，如太极、慢走等，以提升肌力与稳定性。

## 7. 出院后的延续护理：康复不止在医院

许多二次伤害发生在出院后。此时更需要规范的家庭护理：定期复查骨折愈合情况；按计划进行康复训练；观察患肢肿胀、疼痛变化；持续补钙与维生素D；避免提重物或剧烈活动。

延续性护理的目标，是让康复从“治疗阶段”延伸到“生活阶段”。

## 8. 结语

老年骨折康复的核心，不只是“骨头长好”，更是“功能恢复+防止再伤”。通过科学体位管理、循序渐进训练、合理营养支持以及防跌倒措施，可以显著降低二次伤害风险，提高生活质量。

# 腱鞘炎的认知与科学防治

泰康同济（武汉）医院 王峥强

在手机、电脑成为生活刚需的当下，腱鞘炎已悄然成为“高频职业病”。它看似是小毛病，却会让手指僵硬、手腕疼痛，连拿水杯、打字都变得艰难。作为骨科常见的慢性无菌性炎症，腱鞘炎多发于手部、腕部等活动频繁部位，早识别、早干预、科学养护，才能避免小痛拖成顽疾。

## 1. 认识腱鞘：关节的“保护套”

肌腱为连接肌肉与骨骼的组织，负责驱动关节活动；腱鞘是包裹肌腱的双层滑膜结构，两层间含少量滑液。

滑液可减少肌腱与腱鞘摩擦，保障手指、手腕屈伸旋转灵活顺畅。长期反复活动或外力刺激，易引发腱鞘炎、肿胀、增厚，阻碍肌腱滑动，进而产生疼痛、活动受限，即为腱鞘炎。临床以扳机指（指屈肌腱腱鞘炎）、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎（手腕拇指侧疼痛）最为高发。

## 2. 病因与症状：

（1）高发诱因：慢性劳损：手指、手腕长期重复同一动作，是最主要诱因。长期打字、刷手机、手工劳作等，会使肌腱与腱鞘持续摩擦，引发无菌性炎症。

外伤与感染：手腕、手指急性扭伤、挫伤若未及时规范处理，可能继发腱鞘炎。

体质与疾病因素：中老年人、产后女性及类风湿、糖尿病患者，腱鞘修复能力减弱、代谢异常，患病风险更高。

长期低头看手机、手腕悬空、键鼠姿势不良，使腱鞘持续受压，加重劳损

（2）典型症状：从酸痛到“扳机指”：腱鞘炎的症状呈渐进性发展，早发现早干预至关重要：早期信号：患处酸痛、胀痛，晨起及劳累后加重，活动后稍缓解，可伴轻微肿胀

典型表现：活动时疼痛加重，局部按压痛感明显；伴弹响、卡顿与活动受限，手指屈伸时肌腱易卡顿，用力活动会出现咔嗒弹响，也是扳机指的典型特征；

## 3. 诊断与治疗：分阶段科学应对

（1）诊断方法：医生通过体格检查即可初步判断；必要时可通过超声检查清晰显示腱鞘肿胀、肌腱滑动情况。

（2）治疗方案：从保守到微创：保守治疗：适用于早期、症状较轻的患者，核心是“制动+抗炎”。

休息与制动：减少疼痛性活动，必要时佩戴护具固定，限制腱鞘过度活动，避免长期佩戴引发肌肉萎缩。

药物治疗：遵医嘱外用抗炎药膏或口服止痛药物，减轻局部炎症、缓解疼痛。

物理治疗：超声波、红外线照射、低频电疗等，能加速炎症吸收，放松肌肉痉挛。局部封闭注射：保守治疗3-4周无效时，可腱鞘内给药快速抗炎止痛，但不可频繁使用，以防损伤肌腱。

手术治疗：针对弹响卡顿严重的患者，可采用腱鞘切开减压术。

## 4. 日常预防：养护腱鞘从细节做起

（1）定时休息，避免过度劳损：手部劳作、玩手机30-40分钟及时放松，活动腕指，减轻腱鞘负担。

（2）纠正姿势，减少关节压力：打字时手腕不要悬空，可垫腕托；避免手腕过度弯曲或用力。

（3）加强锻炼，增强腱鞘韧性：日常坚持做手指、手腕力量训练，增强肌肉对关节的保护，减少腱鞘负担。

（4）注意防护，避免外伤与受凉：运动时佩戴护腕；冬季做好局部保暖，受伤后及时规范处理。

腱鞘炎不是“小痛忍忍就好”的疾病，早期忽视会让炎症迁延不愈，甚至影响日常工作与生活。记住“早预防、早发现、早治疗”的原则，科学养护手部关节，就能远离腱鞘炎的困扰，让双手灵活有力，轻松应对日常与工作。

## 流产后她被“宫腔粘连”缠上，原来这些细节早有暗示

咸宁市妇幼保健院 妇科 陈金燕

### 1. 流产与宫腔粘连的发生关联

人工流产或自然流产后的清宫手术是宫腔粘连的常见诱因，手术器械进入宫腔操作，可能直接损伤子宫内膜基层，使内膜失去正常再生与修复能力。创面在愈合过程中，纤维结缔组织过度增生并取代正常内膜组织，导致子宫壁之间发生粘连，形成宫腔粘连。流产次数增加或手术操作不当会扩大内膜损伤范围，加重粘连程度，粘连形成后，宫腔正常形态发生改变，容积缩小，内膜面积减少，经血排出受阻，可引发月经量减少、周期性腹痛、闭经或继发性不孕等临床表现。

### 2. 宫腔粘连形成的病理机制

宫腔粘连的发生以子宫内膜基层损伤为前提条件，人工流产、刮宫手术或宫腔感染等因素可直接破坏基层结构，使内膜修复偏离

正常轨道。损伤区域在愈合阶段由纤维结缔组织替代原有内膜，该组织缺乏周期性脱落能力，且伴随纤维蛋白沉积与成纤维细胞增殖，子宫前后壁创面在修复中相互贴合，形成致密或疏松的纤维性粘连带。粘连可从局部斑点扩展至宫腔大面积融合，严重者可能累及宫颈管导致宫腔闭塞，由于纤维组织持续存在，正常内膜难以再生覆盖，宫腔形态及容积因此改变，月经血排出受阻或受精卵着床空间丧失，进而出现月经量减少、闭经或不孕等表现。

### 3. 流产后宫腔粘连的早期常见表现

(1) 月经量明显减少或闭经：流产后子宫内膜受到机械性损伤，若基层受损严重，创面在修复过程中形成纤维性粘连组织，导致子宫内膜有效面积缩小。患者最早出现的症状为月经量显著减少，经期持续时间缩短，部分患者经

血颜色变暗，随着粘连程度加重，子宫内膜无法正常增生与脱落，可发展为继发性闭经。此类月经改变通常在流产后1-3个月经周期内逐渐显现，是宫腔粘连最具代表性的早期信号。

(2) 周期性下腹部疼痛：宫腔粘连导致经血排出受阻，积聚在宫腔或输卵管内，引发周期性下腹部坠胀或隐痛，疼痛多出现在原月经期前后，持续时间与既往经期相近，但无经血流出或仅有极少量出血。部分患者疼痛程度较轻，表现为腰骶部酸胀不适，而少数患者疼痛较为明显，需服用止痛药物缓解，该症状因经血滞留刺激子宫收缩所致，提示宫颈管或宫颈下段可能存在粘连闭锁。

(3) 阴道分泌物性状改变：早期宫腔粘连患者常出现阴道分泌物减少，因子宫内膜腺体功能受损，黏液分泌量下降，阴道干涩感明显。

部分患者可观察到分泌物颜色异常，呈淡黄色或褐色，质地黏稠，但通常无明显异味。若合并轻度感染，分泌物量可能稍增多。此类改变因宫腔内环境异常及局部血液循环障碍所致，需结合其他症状综合判断，单独出现时的特异性较低。

(4) 生育功能异常表现：宫腔粘连导致宫腔形态改变及内膜容受性下降，患者可在流产后长期备孕未孕，或出现反复早期流产，粘连组织阻碍受精卵正常着床，或影响胚胎早期血供，导致妊娠失败，且部分患者在辅助生殖技术治疗中表现为胚胎移植后未着床。此类生育障碍通常在流产后半年至一年内逐渐暴露，是患者就诊的重要原因之一，也提示粘连可能已累及宫腔较大范围。

## 警惕身体“预警信号”：肿瘤科临床常见肿瘤早期表现

湖北省监利市人民医院 肿瘤科 谢亚琼

多数恶性肿瘤早期会发出身体预警，早发现、早诊断、早治疗能大幅提升5年生存率，甚至实现治愈。以下是肿瘤科临床常见的早期预警信号，需重点警惕：

### 1. 不明原因体重下降

无刻意减肥、饮食正常，1-3个月内体重明显下降，伴消瘦、乏力、食欲减退，常见于胰腺癌、胃癌、肝癌、肺癌等。

### 2. 不明原因持续发热

37.5-38.5℃低热，持续超2周，退烧药效果差，午后、夜间更明显，血常规无感染迹象（肿瘤热），常见于淋巴瘤、肝癌、肺癌等，排除感染后需做肿瘤筛查。

### 3. 不明原因疼痛：持续不缓解的危险信号

持续、固定、逐渐加重、夜间更明显的疼痛，普通止痛药效果不佳，往往提示肿瘤压迫或侵犯组织。

胸痛、久咳、痰中带血，警惕肺癌；上腹痛、腹胀、食欲差，警惕胃癌、胰腺

癌、肝癌；

### 4. 不明原因出血：身体的“红色警报”

异常出血是肿瘤最典型、最容易识别的信号之一：

痰中带血、咯血，警惕肺癌；

呕血、黑便，警惕胃癌、食管癌；

便血、排便习惯改变，警惕结肠癌；

绝经后阴道不规则出血，警惕宫颈癌、子宫内膜癌；

无痛血尿，警惕肾癌、膀胱癌。

只要出现无诱因、反复出血，无论多少，都要尽快检查。

### 5. 不明原因肿块：体表最直观的信号

身体摸到无痛、质硬、逐渐增大、活动度差的肿块，比红肿疼痛的肿块更危险。

颈部肿块，警惕甲状腺癌、淋巴瘤、转移癌；

腋下、乳房肿块，警惕乳腺癌；

腹股沟肿块，警惕淋巴瘤、消化道肿瘤转移。

临床中，不少患者因忽视“不痛的疙瘩”，延误了早期诊治。

### 6. 消化功能异常：消化道肿瘤的隐蔽信号

长期腹胀、反酸、嗝气、吞咽不畅、腹泻便秘交替，按胃炎、肠炎治疗效果差，要高度警惕消化道肿瘤。食管癌表现为进食梗阻；胃癌表现为上腹不适、食欲差；结肠直肠癌常以便血、排便习惯改变为早期表现。很多患者拖到呕血、剧烈腹痛时，已发展到中晚期。

### 7. 不明原因乏力、贫血：全身被消耗的信号

持续疲惫、精神差、面色苍白、头晕心慌，休息后无法缓解，多是肿瘤引起慢性失血、营养不良、造血受影响所致。胃癌、结肠直肠癌、肝癌、肺癌、白血病等，都可能以不明原因贫血、乏力为早期表现。排除营养不良后，应及时排查肿瘤。

### 8. 皮肤黏膜异常：内部病变的“外在提示”

部分肿瘤会通过皮肤发出信号：

皮肤、眼白发黄（黄疸），警惕肝癌、胰腺癌、胆管癌；

不明原因全身顽固瘙痒，警惕淋巴瘤、肝癌；

口腔白斑、溃疡长期不愈合，警惕口腔癌、食管癌；

皮肤黑斑、色素突然加深，可能与胃肠道肿瘤相关。

肿瘤科医生提醒

只要出现不明原因、持续不缓解、逐渐加重的不适，就应及时就医。40岁以上、有肿瘤家族史、长期吸烟饮酒、熬夜、有慢性病者属于高危人群，更要定期筛查。

### 9. 结语

肿瘤不可怕，忽视信号、拖延就医才最可怕。多数恶性肿瘤早期都有迹可循，身体发出的每一次异常，都是在提醒我们及时关注健康。重视预警、早识别、早干预，才能把风险挡在早期，守护自己和家人的平安与幸福。

## 免疫组化是啥？为什么要做这项检查？

武汉市汉阳医院 王晨

很多人做完病理活检后，医生常会建议再做一项“免疫组化”，不少人会疑惑，病理不是已经做了吗，为什么还要多做这一项检查？其实免疫组化是病理诊断的重要延伸，能够让诊断更精准、治疗更有方向。下面我们共同了解一下。

### 1. 免疫组化到底是什么，有什么作用？

免疫组化是在病理组织切片基础上，利用抗原与抗体特异性结合的原理，标记并识别组织细胞里的特殊蛋白，从而更精准地判断细胞来源、类型、良恶性及分化程度的检查方式。普通病理只能在显微镜下看细胞形态，而免疫组化能深入到细胞分子层面，看清普通病理看不清的细节，相当于给病理诊断装上了“放大镜”和“定位器”，让结果更加准确可靠。

### 2. 为什么做了病理，还要做免疫组化？

(1) 普通病理看不准，免疫组化能“定性质”有些肿瘤在形态上非常相似，仅凭普通病理切片很难区分是哪一类肿瘤，也难以判断良恶性。免疫组化可以通过特异性指标，准确识别细胞类型，避免误诊或漏诊。比如同样是小圆细胞肿瘤，可能是淋巴瘤、小细胞癌，也可能是肉瘤，治疗方式完全不同，只有免疫组化才能给出明确答案，让诊断不再模棱两可。

### (2) 确定肿瘤来源

有些患者发现转移癌，却不知道肿瘤最初长在哪里，普通病理很难判断来源，而免疫组化可以通过特征性指标，推断肿瘤的原发部位，为寻找病灶、制定治疗方案提供关键依据。找不到来源就无法精准治疗，免疫组化正是解决这一难题的核心检查，也能让我们少走很多诊疗弯路。

### (3) 判断恶性程度与预后

免疫组化可以检测肿瘤的增殖活性、侵袭能力、有无脉管侵犯等关键指标，帮助医生判断肿瘤恶性程度高不高、复发风险大不大、预后情况如何。这些信息直接关系到治疗强度和后续随访方案，比单纯看形态更加科学、客观，也能让我们对病情有更清晰、真实的认识。

### (4) 指导治疗

很多肿瘤的治疗药物、靶向药、免疫治疗是否有效，都需要免疫组化结果来判断。比如乳腺癌的激素受体、HER2状态，胃癌、肺癌的相关指标，都要靠免疫组化检测，医生才能决定适合手术、化疗、靶向还是免疫治疗，让治疗更精准、更有效，避免盲目用药带来的副作用和经济负担。

### 3. 不做免疫组化，会有哪些影响？

如果只做普通病理，不做免疫组化，很可能出现诊断不明确、性质判断不准、肿瘤来源不清等问题，进而导致治疗方向错误。轻则延误最佳治疗时机，让病情持续进展，重则采用错误的治疗方式，造成过度治疗或治疗不足，既影响疗效，也会增加身体负担和心理压力。免疫组化看似多了一步检查，实则是为整个诊疗过程保驾护航，让后续治疗不走偏、不盲目。

### 4. 结束语

免疫组化不是可有可无的检查，而是精准病理诊断的关键一步，也是安全有效治疗的重要基础。它能让诊断更明确、病情更清晰、治疗更精准，帮助我们少走弯路、提高疗效。只要我们理解并配合完成这项检查，就能为后续治疗打下最可靠的基础。

## 频繁尿频别忽视，这些常见原因要知道

武汉市第九医院 泌尿外科 王竞悦

频繁跑厕所、夜间起夜次数增多，已成为不少人日常的困扰，多数人简单归结为喝水多或身体状态不佳，却忽略了这背后可能隐藏的泌尿、内分泌等多方面问题。今天我们就一起了解一下频繁尿频的原因吧。

### 1. 频繁尿频的核心诱因

频繁尿频的出现和生活习惯、生理状态及疾病因素密切相关，我们可以从几个关键维度来理解。首先是饮水与饮食习惯的影响，短时间内大量饮水会快速增加膀胱容量，刺激逼尿肌收缩，导致排尿次数增多；而长期饮水不足，尿液浓缩后会持续刺激膀胱黏膜，也会引发频繁尿意。同时，长期摄入咖啡、浓茶、酒精及辛辣刺激性食物，会对膀胱和尿道产生持续刺激，打破排尿节律，诱发尿频。

其次是精神心理因素，长期处于焦虑、紧张、压力过大的状态，会导致神经调节功能紊乱，使膀胱逼尿肌处于过度兴奋状态，即便尿量不多也会产生强烈尿意，表现为频繁如厕，这种情况在上班族、学生群体中尤为常见。

再者是泌尿系统及生殖系统疾病，这是引发尿频最主要的病理原因。中老年男性常见的前列腺增生，会压迫尿道、缩小膀胱有效容量，导致排尿次数增多、排尿不尽，同时还可能伴随排尿费力、尿线变细；泌尿系统感染，如膀胱炎、尿道炎，细菌刺激膀胱黏膜会引发炎症反应，除尿频外，还常伴尿急、尿痛，部分患者会出现尿液浑浊；女性因盆底肌功能减弱，对膀胱支撑力下降，也可能出现尿频，尤其在产后、更年期更为明显。

此外，全身性疾病也会以尿频为表现，糖尿病患者因血糖升高导致渗透性利尿，会出现

多尿、尿频，同时伴随多饮、多食、体重下降；尿崩症则因抗利尿激素分泌异常，导致尿量异常增多，排尿次数也随之增加。还有部分人群因肾脏功能异常，导致尿液生成与排泄紊乱，也会出现尿频表现。

### 2. 科学应对与日常调理要点

面对频繁尿频，我们首先要避免自行判断用药，而是通过正规医院的尿常规、泌尿系超声、前列腺检查、血糖检测等明确病因，再进行针对性处理。

若为泌尿系统感染，需在医生指导下使用抗感染药物，同时保持外阴清洁、勤排尿，帮助冲刷尿道；若是前列腺增生，需根据增生程度选择观察、药物或手术治疗，避免长期尿道压迫加重不适；精神心理因素诱发的尿频，可通过缓解压力、冥想、深呼吸等方式放松神经，改善膀胱过度兴奋状态。

在日常调理中，我们也要注重细节调整。规律饮水是关键，避免短时间大量饮水，也不要刻意少喝水，保持每日1500-2000ml饮水量，分时段均匀饮用；养成良好排尿习惯，不要憋尿，有尿意时及时排空，减少膀胱黏膜持续刺激；调整饮食结构，减少咖啡、浓茶、酒精及辛辣食物摄入，多吃新鲜蔬果，保持饮食清淡；避免久坐久站，每隔一小时起身活动，促进盆腔血液循环，缓解盆腔充血对膀胱的压迫。

### 3. 结束语

频繁尿频并非小事，它背后可能隐藏多种健康问题，我们不必过度焦虑，但也不能掉以轻心。只要及时明确病因，科学治疗与日常调理相结合，就能有效改善尿频症状，维护泌尿健康，让日常生活回归舒适规律。

## 稳住血压，远离中风：高血压患者的日常“必修课”

齐河县安头乡卫生院 胡灿

数据显示，我国高血压患者中约30%会因血压失控引发中风，导致瘫痪甚至死亡。然而，通过科学管理血压、调整生活方式和定期监测，超过80%的中风风险可被有效控制。

### 1. 血压控制：药物与监测的“双保险”

#### (1) 规律服药，不可擅自停药

降压药物是稳定血压的核心手段。常用药物包括钙通道阻滞剂（如苯磺酸氨氯地平片）、血管紧张素转化酶抑制剂（如缬沙坦胶囊）和利尿剂（如氢氯噻嗪片）。患者需严格遵医嘱用药，不可因血压暂时正常而自行停药。

#### (2) 家庭监测，掌握血压波动规律

建议每日早晚固定时间测量血压，并记录数据供医生参考。测量时需保持安静状态，避免运动或情绪波动后立即测量。若血压持续超过140/90mmHg（合并糖尿病或肾病者需低于130/80mmHg），或出现头晕、视物模糊等症状，需立即就医调整方案。

### 2. 饮食调整：低盐高钾的“黄金法则”

#### (1) 严格限盐，警惕“隐形盐”

每日食盐摄入量需控制在5克以内，相当于一啤酒瓶盖的量。需特别注意避免腌制食品、加工肉类（如香肠、火腿）和调味酱（如酱油、味精）。

#### (2) 增加钾摄入，平衡电解质

钾元素可促进钠排出，减轻血管压力。推荐食物包括香蕉、菠菜、土豆和紫菜。研究显示，每日摄入3500毫克钾可降低收缩压4-5mmHg。

#### (3) 优化饮食结构，参考DASH模式

建议采用“地中海饮食”或DASH饮食模式，以全谷物、低脂乳制品、鱼类和坚果为主，减少红肉和饱和脂肪摄入。例如，某患者通过调整饮食，配合药物治疗，3个月内血压

从160/100mmHg降至130/85mmHg。

### 3. 科学运动：强度与安全的“平衡术”

#### (1) 选择中等强度有氧运动

每周进行150分钟快走、游泳或骑自行车，分次完成效果更佳。运动时心率需控制在最大心率的60%-70%（计算公式： $220 - \text{年龄} \times 60\% - 70\%$ ）。例如，60岁患者运动时心率应保持在96-112次/分钟。

#### (2) 避免剧烈运动，预防血压骤升

高血压患者需避免举重、短跑等高强度运动，以及突然用力（如搬重物）。某患者因晨练时快速爬楼梯引发脑梗，此类案例警示我们运动需循序渐进。

#### (3) 融入柔韧训练，改善血管弹性

太极拳、八段锦等舒缓运动可降低交感神经兴奋性，帮助稳定血压。研究显示，长期练习太极拳的患者收缩压平均降低10mmHg。

### 4. 戒烟限酒：消除血管“隐形杀手”

#### (1) 彻底戒烟，降低动脉硬化风险

烟草中的尼古丁会损伤血管内皮，增加血栓形成风险。数据显示，每日吸烟超过10支可使中风风险加倍。戒烟后需通过咀嚼无糖口香糖或寻求专业帮助缓解戒断反应。

#### (2) 严格限酒，避免血压波动

男性每日酒精摄入量不超过25克（约250毫升红酒），女性不超过15克。长期过量饮酒会抵消降压药物效果，甚至引发脑出血。

### 5. 结语

高血压管理是一场“持久战”，需要患者、家属和医生的共同努力。通过规律服药、科学饮食、适度运动和定期监测，绝大多数患者可将血压控制在安全范围，远离中风威胁。记住：每一次对健康生活方式的坚持，都是对未来生命的投资。

## 房颤危害大，老年人中风风险有多高？

长江航运总医院 老年病科 张瑜

不少老年人突然出现言语含糊、肢体乏力，就医检查后才发现是脑卒中，而这背后，常常隐藏着一个极易被忽视的隐患——心房颤动。房颤大多症状隐匿，没有像感冒那样典型明显的不适，却会悄悄形成血栓，血栓脱落随血流堵塞脑血管，进而引发脑梗死。65岁以上老年人群患病风险显著升高。千万不要单纯以为只是心跳偏快无关紧要，这其实是身体发出的预警信号，需要尽早重视、及时筛查干预。很多患者平时毫无不适症状，察觉不到异常，这正是房颤最隐蔽的特点。不少人直至发生中风，才知晓自身患有房颤，但为时已晚。

### 1. 什么是房颤？它为什么可怕？

简单来说，房颤就是心脏跳动得紊乱无序，不再平稳规律。它最大的危害不是让你喘不过气，而是让血液在心脏内淤积，形成血栓。这些血栓一旦随血液流向脑部，就很有可能堵塞脑血管，引发中风。很多患者平时毫无不适症状，察觉不到异常，这正是房颤最隐蔽的特点，很多人根本不知道自己患有房颤，直到中风出现了才后悔不已。

### 2. 老年人为什么更容易被盯上，中风风险到底高在哪？

随着年纪不断增大，心脏功能会慢慢下降，房颤的发生率也会明显变高。尤其是65岁以上的老人，要是得了房颤，中风的危险跟普通人比要高5倍以上，个体上若合并高龄、高血压、糖尿病者风险会远高于5倍。这并不是随便说说的数字，而是跟健康密切相关的大问题。那为什么会出现这样的情况？主要是因为年纪大了，血管弹性变差，血流速度变慢，再加上房颤引起血液在心脏淤滞就更容易形成血栓。而且老年人身体的恢复能力比较弱，一旦中风，康复起来难，后遗症还多，生活质量就会大大下降。

### 3. 不要等到了事情才后悔莫及，提前发现和预防比治病更要紧

预防的关键，在于早发现、早干预。很多老人觉得“心跳快点没关系”，或者觉得“偶尔心慌是正常的”，实际上这或许是房颤的早期信号。要是你或者家人常常觉得心慌、胸闷、乏力，特别是在活动之后更为明显，那么建议赶紧去医院做个心电图检查，心电图检查非常简单快速且便宜高效。这并非小题大做，而是为自身把好第一道关。医生会根据情况决定是否需用药，比如说抗凝药，这类药物能大大降低中风的概率。当然，吃药之前要听从医生的嘱咐，不要自己随便吃药。

### 4. 生活里的小细节，对房颤防护也大有帮助，往往最容易忽略

除了医学手段外，生活里的小细节——日常习惯也很重要。比如说，控制血压、血糖还有血脂，不要让它们当“帮凶”——高血压会让心脏的负担加重，而高血糖和高血脂，就容易让血管变窄、变硬，这些都会增加房颤发作的可能性。做适度的运动，像每天散步半小时、练太极等，不但能增强心肺功能，还能改善血液循环，让心跳更稳定些。在饮食上尽量清淡点，少盐少油，多吃蔬菜水果，少吃加工食品和红肉，这样既能保护心脏，也能减轻身体消化系统及泌尿系统的负担。戒烟限酒可是关键，烟会损害血管内皮，酒喝多了会打乱心律，都有可能引发房颤。

总之，很多老年人总是心里想着“等以后再再说”，但中风不会等你已经准备好了才到来。不要等到失去行动能力才后悔，不如当下就开始留意自己的心跳。房颤其实没那么可怕，最怕的就是对它不重视，只要提高警惕、及早干预，就能有效规避风险，远离房颤所致中风。

## 肝胆胰外科教您科学护胆

武汉市东西湖人民医院 黄涛

随着生活水平的提高，佳肴美酒承载着浓浓情谊。然而，高脂饮食、推杯换盏、作息颠倒，这些丰富的生活却在无形中加重了我们胆囊的负担，成为胆结石急性发作的常见诱因。

为守护广大市民的身体健康，我院肝胆胰外科医护团队特别提醒：美味佳肴，健康是福。掌握科学的护胆知识，才能远离结石困扰，享受美好生活。

### 1. 饮食盛宴，为何胆囊易“告急”？

胆结石的形成，核心是胆汁成分的失衡。频繁摄入的高脂肪、高胆固醇食物（如红烧肉、油炸点心、动物内脏），会促使肝脏分泌过量的胆固醇进入胆汁。当胆固醇浓度过高，便容易析出结晶，形成结石。

此外，大量饮酒可能干扰胆囊正常的收缩与排空功能，而作息不规律、饥饱不定的饮食模式，更会导致胆汁淤积在胆囊内，为结石的形成或增大创造了条件。原有结石的患者，此时也更容易因胆汁剧烈分泌而诱发胆绞痛或急性胆囊炎。

### 2. 识别信号，别让“胆痛”当“胃痛”

了解胆结石的常见症状，有助于早期识别、及时处理：

(1) 典型表现：餐后（尤其是油腻饮食后），出现右上腹或上腹部胀痛、隐痛，有时疼痛会放射到右侧肩背部。

(2) 伴随症状：可能伴有恶心、腹胀、嗝气等消化不良症状。

(3) 危险信号：若出现持续剧痛、发热、皮肤或眼白变黄（黄疸），则提示可能出现急性胆囊炎、胆管炎等严重并发症，必须立即就医。许多患者初期常误以为是“胃病”，自行服药延误治疗，需特别警惕。

### 3. 护胆锦囊：“四要四不要”呵护胆囊

#### 【“四要”原则】

(1) 要均衡饮食，荤素巧搭：丰盛宴席中，主动增加蔬菜、水果和全谷物的比例，膳食纤

维有助于维持胆汁代谢平衡。

(2) 要规律进食，重视早餐：即使睡懒觉，也请按时吃早餐，促进胆汁排出，避免长时间空腹导致胆汁过度浓缩。

(3) 要主动饮水，优选清饮：保证每日充足饮水（1.5-2升），聚餐时可选淡茶、温水，避免过量甜饮料。

(4) 要适度活动，避免久坐：餐后和家人散步半小时，既能促进消化、帮助胆汁排空。

#### 【“四不要”禁忌】

(1) 不要暴饮暴食，尤其限油：对肥肉、油炸食品、奶油糕点等浅尝辄止，不贪嘴。

(2) 不要过量饮酒，拒绝空腹喝：酒精会加重肝胆负担，如需饮酒务必适量，且勿与油腻食物“双重刺激”。

(3) 不要彻底“吃素”，好脂肪有益：适量摄入坚果、鱼虾、植物油中的饱和脂肪酸，有利于胆囊规律收缩。

(4) 不要忽视不适，延误就医：一旦出现持续腹痛、发热等异常，应立即停止饮酒进食，并及时到医院就诊。

### 4. 特别提醒：已有胆结石的朋友如何注意饮食？

严格践行“低脂饮食”，避免一次性摄入大量油腻食物或酒精，这是预防急性发作的关键。

建议定期进行复查，了解结石现状，听从专科医生指导。

若医生已建议手术，可合理安排时间，在节后选择择期手术治疗，从根本上解除隐患，安心享受未来的生活。

### 5. 健康是永恒的主题

胆结石的预防，重在将健康习惯融入日常生活。除了饮食的注意，长期保持规律作息、健康体重、适度运动和乐观心态，才是呵护肝胆、远离肝胆结石的根本之道，享受无“石”困扰的生活！

## 心脏彩超科普：看懂你的“心”情

武汉科技大学德康老年病医院 超声影像科 吕柏春

人们都说心脏像一台不停运转的“生命发动机”，但是即便性能再好的发动机也会出故障，更何况是人呢。说到心脏出了问题，我们该怎么进行检查呢，说到这里，就不得不提心脏彩超，它是通过超声波技术实时捕捉心脏的结构与功能的一种技术，被称为“心脏科医生的听诊器”。今天，就给大家科普一下心脏彩超的那些事。

### (1) 什么是心脏彩超

心脏彩超也就是医学上的超声心动图，其主要是通过高频超声波穿透胸壁，然后依据反射信号实时成像的无创检查技术。一般心脏彩超的高频声波处于2-18MHz。在心脏疾病检查中，它就像一位“超声侦探”，能完整、准确地捕捉心脏的动态影像，并且，通过心脏彩超进行检查，不仅不需要打针吃药，也没有辐射，而且整体的安全性较高，目前已经成为临床中最常用的心血管筛查手段。

### (2) 心脏彩超能“看透”心脏哪些秘密？

在现实中，很多人并不了解心脏彩超的功能，不知道通过它能完成哪些内容检查。其实，心脏彩超的检查范围早已覆盖心脏“硬件”和“软件”，检查的重点内容包括：

一是看“房间”大小：心脏有四个腔室，分别为左右心房、心室，通过心脏彩超能精准测量这四个腔室的内径，以左心房为例，一般男性小于38mm，女性小于36mm。如果左房扩大，则可能是有高血压、房颤，而如果左心室扩大，则可能是心肌病或长期高血压影响。

二是看“墙壁”的厚度：这里的墙壁指的是心肌，正常情况下，其厚度处于6~11mm，如果增厚可能是高血压、心脏病，而如果变薄则可能是心肌梗死。

三是看门窗功能：心脏瓣膜是控制血流的“门窗”在心脏彩超过程汇总，不仅能观察二尖瓣、三尖瓣等是否狭窄，还能查看是

否有关闭不紧问题。在彩超检查中，一般红色表示血流朝向探头，蓝色表示远离，五彩镶嵌则提示湍流，能较为直观地判断心脏瓣膜状况。

四是看泵血效果：在此项检查中，需要重点关注患者左室射血分数，它代表了每次心跳左室泵出的血液占总容积的百分比。正常情况下，这一指标数值范围为50%~70%，而当患者检测数值低于50%时，表明存在心功能衰退问题，一旦数字低于30%，可能存在终末期心衰。

五是排查一些特殊情况，如先天性心脏病和心肌梗死并发症、心脏肿瘤等

### (3) 如何看懂心脏彩超报告

大多数人都看不懂心脏彩超的报告，容易被一些专业的术语吓到。其实在查看心脏彩超报告时，需要重点关注以下三个指标。

一是结构指标，它会显示心脏的大小和心肌厚度，若存在轻度超标问题，应警惕生理性或早期性高血压，而当数据有明显异常时，需要做进一步的检查。

二是功能指标，一般除查看LVEF外，还应查看舒张功能E/A比值数据，正常情况下，E/A > 1，有的年轻人会超过2，如果数值小于1，这表明心脏舒张功能减退。若患者为中老年人，则I级减退多为正常老化。

三是检查血流情况，如果指标异常，反映存在中重度反流或狭窄问题，则应考虑通过手术治疗进行修复。

总而言之，心脏彩超是心脏疾病检查的重要方式，它通过无创方式守护着生命动力。在生活中，我们只有了解心脏彩超，掌握其检查重点，才能读懂报告的内容，结合报告结果进行养护和治疗，才能确保心脏始终“动力满满”，保证自身生命安全，提升生活质量。

## 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

## 产后漏尿不敢笑?盆底康复帮你找回“稳稳的幸福”

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院)康复医学科 张盛波

对于很多女性来说,成为母亲是一段无比幸福又充满挑战的旅程,然而,产后漏尿就是让不少女性尴尬又苦恼的问题,不仅影响了生活质量,还让很多女性产生了心理压力,不过别担心,盆底康复或许能成为解决这一难题的救星,接下来让我们了解一下!

### 1. 产后漏尿的原因

(1) 盆底肌肉损伤:在怀孕期间,随着胎儿的不断生长发育,子宫逐渐增大,会对盆底肌肉造成长期的压迫,这种持续的压力会使盆底肌肉逐渐变得松弛、弹性下降,顺产时,胎儿通过产道会对盆底肌肉和筋膜造成进一步的拉伸和损伤,导致盆底支持结构的功能减弱,无法有效地控制尿液,从而引发漏尿。

(2) 神经损伤:分娩时,胎儿的头部在通过产道时,可能会对盆底神经造成压迫或牵拉,

导致神经传导功能受损,影响盆底肌肉的正常收缩和舒张,使得膀胱逼尿肌和尿道括约肌之间的协调性出现问题,进而引起尿失禁。

(3) 激素变化:怀孕期间,女性体内的激素水平会发生显著变化,这些激素的增加会使盆底组织的韧带和关节变得松弛,以适应胎儿的生长和分娩的需要,然而,这种松弛状态在产后可能不会立即恢复,从而导致盆底支持结构的功能下降,增加漏尿的风险。

### 2. 盆底康复的重要性

(1) 改善漏尿症状:盆底康复通过一系列针对性的训练和治疗手段,可以增强盆底肌肉的力量和弹性,提高盆底支持结构的功能,从而有效地改善漏尿症状。

(2) 预防盆腔器官脱垂:盆底肌肉支撑着子宫、膀胱、直肠等盆腔器官,如果盆底肌肉松弛,这些器官就可能发生脱垂,盆底康复可

以增强盆底肌肉的支撑力,预防盆腔器官脱垂的发生。

(3) 提高性生活质量:盆底肌肉的状态与性生活质量密切相关,盆底康复可以改善阴道的紧致度,增强性感,提高性生活质量,促进夫妻关系的和谐。

### 3. 常见的盆底康复方法

(1) 手法训练:洗净双手并做好清洁,采取舒适卧位放松身体,轻柔将一指放入阴道内,感受盆底肌收缩与放松状态。先引导盆底肌缓慢收缩,感受肌肉向上向上提收,停留 3-5 秒后缓慢放松,放松时间不少于收缩时间,每组重复 10-15 次,每天 3-4 组。

(2) 凯格尔运动:凯格尔运动是一种简单易行的盆底肌肉锻炼方法,女性可以在任何时间、任何地点进行,具体做法是:收缩盆底肌肉,就像忍住排尿一样,保持 3-5 秒,然后放松,

重复 10-15 次为一组,每天进行 3-4 组,坚持凯格尔运动可以增强盆底肌肉的力量和耐力。

(3) 电刺激治疗:电刺激治疗是利用低频电流刺激盆底肌肉,使肌肉产生被动收缩,从而增强肌肉的力量和弹性,同时,电刺激还可以促进盆底血液循环,改善神经功能,提高盆底肌肉的协调性。

(4) 生物反馈治疗:生物反馈治疗是将盆底肌肉的电活动信号转化为视觉或听觉信号,在治疗过程中,患者可以根据反馈信号调整盆底肌肉的收缩力度和频率,学会正确地控制盆底肌肉,提高康复效果。

### 4. 结束语

产后漏尿虽然给很多女性带来了困扰,但盆底康复为我们提供了有效的解决办法,希望每一位产后女性都能关注自己的盆底健康,早日摆脱漏尿的烦恼!

## 临终关怀, 温柔守护生命最后的尊严!

泰康同济(武汉)医院 余倩

在绝大多数人的印象里,医院总是充斥着消毒水的味道,冰冷的仪器滴答声,也会给我们的心理增加一定的恐惧感。但在一个特殊的病区,却有着不一样的节奏。这就是临终关怀病房,也被称为安宁疗护病房;在这个环境里,并没有“一定要把人从死神手里抢回来”的硝烟味,取而代之的,是一种安静、温暖的气息。今天,我们就以护士的视角出发,跟大家一起来聊聊这个略显沉重,却又充满温情的话题:临终关怀。

### 1. 不仅“治病”更“医心”

很多新护士在刚入行的时候,会觉得护士的职责,就是打针、发药、配合医生抢救;但在临终关怀科,护士的传统观念会被彻底改变。在这里,很多患者在医学上的“治愈”已经不再可能,所以需要护士来进行照料和安抚。

也有很多的家属并不理解,觉得把患者送到这里来,是不是就意味着放弃了?其实真的

不是。在临终关怀病房里的患者,并不是一味地等待死亡,而是在有限的时间里,让生命活得更更有质量。比如,对于罹患癌症而疼痛难忍的患者,我们也并不会让他们“忍一忍”,反而是科学地使用止痛药,让患者能睡个安稳觉;又比如针对呼吸困难的患者,我们的护士也会细心的帮助其调整体位,通过开窗通风或用雾化缓解,而不是在常规救治期间那样简单地插上呼吸机。通俗来讲就是,针对入住临终关怀病房的患者,我们护士关注的,不再只是那几张冷冰冰的化验单,而是患者的眉头是否舒展、今晚能不能睡个好觉。

### 2. 即便是一口水,也是尊严的体现

在我们生命的最后阶段,尊严这两个字说起来容易,但做起来却全是细节。在普通病房,为了有效的抢救患者,可能会采取插管、切开气管等一系列有创操作,在这种情况下,患者

是被束缚在床上的,浑身插满管子,毫无尊严可言。但在临终关怀病房,我们就会想尽办法让患者舒服一点。比如,很多终末期的患者特别“饿”,但现在的身体机能已经无法消化食物了,如果此时强行喂食,反而会增加负担。这时候,我们会耐心且细致的跟家属解释,使其明白,现在的“饿”只是一种感觉;而后,我们会用棉签湿润其嘴唇,或进行适当的静脉营养支持,让患者走得体面一点。

再比如,出了基础的照护外,我们也会格外注重患者的个人形象。哪怕是面对长时间卧床的患者,我们也会帮他刮刮胡子,也会帮助爱美的阿姨梳梳头发,给美了一辈子的她们涂点润唇膏。还有在临终前已经说不出话的阿姨,我们护士也会帮她细致的擦洗身子,还能帮她换上最喜欢的碎花睡衣。总之,爱美之心人皆有之,哪怕是直到生命的最后一刻,我们对美的追求依旧存在,对体面

的渴望也仍然强烈,而作为临终关怀的护士,我们所坚持和守护的,正是这份作为“人”的尊严。

### 3. 结语

临终关怀并不是消极的等待,而是积极的陪伴。我们想通过临终关怀,让死亡不再冰冷、让患者不再恐惧,就像落叶归根,既然终点已定,那我们就让这段归途,走得从容一点、再优雅一点。这就是我们作为临终关怀护士,能给生命最后的温柔守护。

健康科普栏目由  
武汉市鼎营生物科技有限公司  
协办