

# 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5月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第9期 总第2120期

## 湖北广电启动全国IPTV微短剧融合传播行动

▶ 02版



短视频《我是正宗武汉伢!》  
荣获2025国际短视频大赛三等奖

▶ 02

智慧助老暖人心 数字鸿沟巧跨越

▶ 03

中医专家教你3招养生指南,  
从春到夏“无缝衔接”

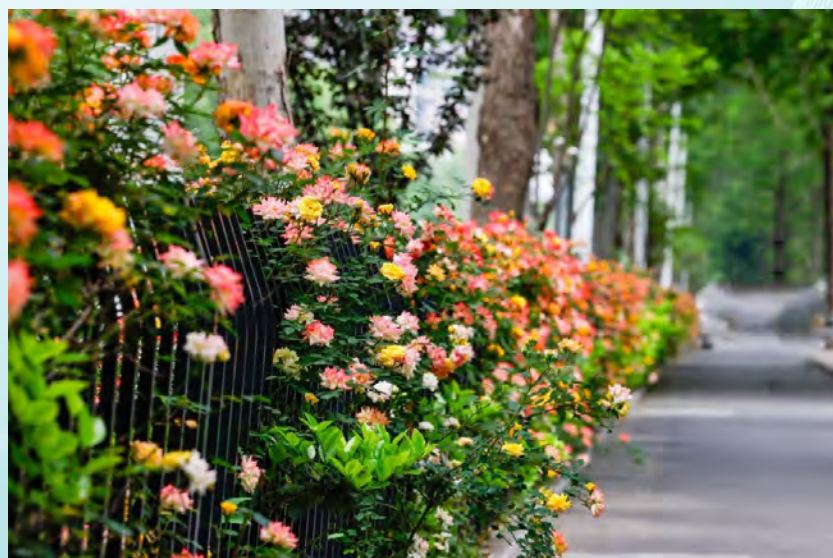
▶ 10

五月大剧 茅盾奖碰撞古偶新剧

▶ 13

鄂茶入食 有色且有味

▶ 14



五月武汉,聆听蔷薇与月季的私语

▶ 09

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



# 湖北广电启动全国IPTV微短剧融合传播行动

近日,第十三届中国网络视听大会“微短剧融合传播论坛”在成都举行。在国家广播电视总局网络视听节目管理司指导下,由广电总局广播电视规划院、广播影视信息网络中心与湖北长江云新媒体集团联合全国31省IPTV平台,正式启动微短剧融合传播共同行动,并成立微短剧融合传播产业联盟。湖北广电作为牵头单位,携手全国合作伙伴打造服务4亿家庭用户的微短剧大屏传播新阵地。

共同行动秉持“方寸微剧场 全域共赏光”理念,通过IPTV设立微短剧播放单元,让正能量、高品质微短剧直达大屏家庭。整体架构“1+1+2+4+X”:依托一个技术底座搭建全国内容汇聚共享平台;建立一套星级评价与榜单推优体系;通过两套汇聚机制实现双轨精品推优;覆盖四大传播场景;借助多项榜单指数引领行业风向。此举将实现标识统一、数据互通、资源共享,让大屏渠道升级为微短剧“超级发



行平台”。

湖北省高度重视微短剧产业,实施微短剧赋能“支点建设”行动计划。作为湖北广电“文化+科技”主力军,长江云积极响应国家“微短剧+”行动,结合湖北“一市一品·一县一剧”创作计划,深度挖掘荆楚文旅资源与地域文化。联盟将搭建全国统一的内容汇聚与跨省分发通道,建强AIGC算

力底座和主流价值AI数据资产库,组建优质微短剧孵化投资共同体,支持“本地制作、全国播出”。一批彰显荆楚文化、长江文明的精品微短剧,如《花梦令》《秦朝小吏当律师》等,将通过全国IPTV渠道走进万千家庭,助力湖北向微短剧内容输出高地、品牌示范高地、产业发展高地迈进。

共同行动为微短剧注入大屏活



力:精品内容获得更大曝光与商业回报,家庭视听迎来新场景,产业探索“内容+广告+B端定制”多元模式。未来,长江云将持续优化沉浸式播放、智能推荐等大屏体验,以技术创新赋能传播。湖北广电正以“立足湖北、服务全国”的姿态,引领微短剧大屏传播迈入标准化、协同化新阶段。



## 短视频《我是正宗武汉伢!》荣获2025国际短视频大赛三等奖

4月28日,2025国际短视频大赛成果正式发布。湖北广播电视台电视综合事业部创作的短视频《我是正宗武汉伢!——一个阿拉伯人的江城记忆》从全球6000余部作品中脱颖而出,荣获大赛三等奖。

本次大赛由国家广播电视总局国际合作司、网络视听节目管理司共同指导,山东省广播电视局等单位联合主办,旨在鼓励全球创作者用镜头讲述中国故事。

获奖作品以在武汉生活了17年的也门小伙欧富为主角,通过一口地道的武汉方言,生动展现了他对江城

美食与文化的深厚情感,传递出“此心安处是吾乡”的温暖主题。凭借真实质朴的表达和独特的跨文化视角,该片获得评委高度认可。

今年3月,该片还作为优秀作品受邀参加第十五届中国国际新媒体短片节,欧富作为创作者代表现场发言,分享他用方言讲好中国故事的创作心得,广受好评。

此次获奖不仅是对湖北电视综合事业部创作水平的肯定,更彰显了湖北台在推动中华文化国际传播、讲好新时代中国故事和湖北故事方面的积极探索与显著成效。

## 爵士音乐会《江城·即景》奏响绝美诗篇

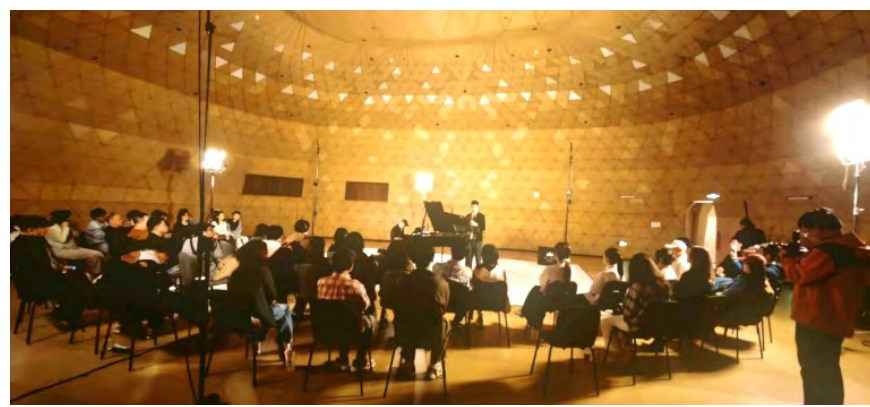
近日,制作中心好听音乐工作室在湖北广电传媒大厦400平米全景声录音棚,成功举办专业级沉浸式音乐会《江城·即景——夏佳爵士钢琴独奏音乐会》。中国著名爵士钢琴家、作曲家夏佳携手萨克斯演奏家高太行倾情演出,两位“红手”五重奏核心成员延续十余年默契,在三维声场中即兴对话,为观众带来前所未有的听觉体验。

本次音乐会创新采用“专业录音棚+精品现场音乐会+沉浸式体验”模式,以声音质感为核心,放弃大规模售票的流量思路,每场限定50至60人,精准面向爵士乐迷、音频从业者、音乐学院师生及文化产业投资人。所有门票上线6天即告售罄,足见高端市场对极致音质的强烈需求。

演出在湖北台400平米全景声录音棚进行,采用不插电原声形式,完全依靠穹顶式声学设计传递声音细

节。萨克斯的气声、钢琴的泛音层次清晰抵达每个座位,多位从业超十年的音乐工作者评价其为“国内音质最好的现场爵士乐演出之一”。录音方面,工作室提前三次试录,采用12路点麦克风加2组吊顶收音方案,实现5.1.4全景声录制,既保留乐器独立性,又还原自然混响。

工作室采用“现场演出+同期多轨录音”并行模式,将观众席置于演奏区周围,保留爵士即兴互动氛围,并通过SSL Origin 32模拟调音台与全景声监听系统完成母带级录音,为后续音乐产品开发储备高质量音源。运营上,通过邀请头部音乐家与专业从业者建立圈层口碑,借助社交传播实现破圈。演出后将推出高解析度数字音乐专辑、全景声体验音频等产品,探索“门票+音乐产品+周边”多层次变现路径。



# 智慧助老暖人心 数字鸿沟巧跨越

随着数字化时代全面到来,智能手机操作、网络安全防范、线上便民服务办理等,成为不少老年群体面对的生活难题。为切实破解老年人“不会用、不敢用、用不好”智能设备的痛点,帮助老年群体平稳跨越“数字鸿沟”,共享智慧生活便利,武汉市逸景华庭、神墩桥多个社区立足老年居民实际需求,先后开展形式多样、内容精准的智慧助老、爱老敬老活动,以科技赋能、温情服务、联动共建的方式,让银龄生活更便捷、更安心、更有幸福感。

## 逸景华庭社区:校社共建 智慧助老

近日,武汉市洪山区关山街道逸景华庭社区联合华中科技大学网络安全学院团委,在社区二楼会议室开展“智慧银龄·暖心助老”智能手机使用教学暨全民国家安全教育日宣讲活动。

活动开始,首先开展的是全民国家安全教育日宣讲,社区“莲姐姐”志愿者与大学生志愿者结合老年群体易受骗特点,通过案例讲解、通俗科普的方式,围绕智能手机反诈防骗、个人信息保护、网络安全防范等内容进行详细解读,用真实案例提醒老年居民警惕陌生来电、短信、链接,守护好自己的“钱袋子”,同时引导大家树立总体国家安全观,主动学习国家安全知识。与此同时,社区养老服务中心工作人员上门为高龄独居老人同步开展了宣讲课件播放和一对一讲解,把国家安全和反诈防骗知识送到行动不便的老人家,确保宣传覆盖无死角,让每一位老年居民都能学到位、记在心。



宣讲结束后,活动正式进入一对一、手把手的智能手机实操教学环节。大学生志愿者与社区“莲姐姐”志愿者两两一组,精准对接老年居民需求,从基础操作到常用功能,逐一开展教学指导。今年66岁的潘阿姨说,之前一直想用短视频拍孙女的成长日常,可自己琢磨了好久都没弄明白,今天志愿者手把手教会了她拍视频加配乐,回去就能给远在外地的儿子分享

孙女的生活了。

活动尾声,社区工作人员引导老年居民前往小区中心花园参观反诈宣传展示,进一步巩固学习成果。同时,现场开展互动答疑,收集老年居民在智能生活、社区服务中的需求建议,为后续开展精准化、个性化助老服务奠定基础。活动结束后,全体人员合影留念,为本次活动画上圆满句号。

近日,由武汉市东湖高新区豹澥街道神墩桥社区新时代文明实践站指导,在社区老年活动中心成功举办了一场“科技赋能,乐享银龄”智能手机知识普及讲座活动。

社区志愿者针对老年人普遍关心的智能手机基础问题进行了详细讲解,一步步进行演示,确保老人们能够跟上节奏。从网络连接、APP的下载与安装,到如何浏览网页新闻,再到微信、支付宝等常用软件的功能使用,其中重点讲授了如何在家独立完成养老年审工作的方法。

通过“打开应用商店—搜索湖北养老APP—下载后实名登录”的清晰指引,手把手帮助老年人进行操作。经过多次现场实操,在场的老年人逐渐掌握了这一便民技能,不再为年审跑腿而烦恼。活动最后,志愿者还为老人们科普了消防安全及高空抛物的危害。

神墩桥社区:科技赋能乐享银龄

温情相伴添暖意,敬老爱老润人心。在深耕智慧助老、破解数字难题的同时,社区始终以温情服务陪伴长者,让老年生活既有“智慧度”,更有“幸福感”。洪山区关山街道华中科技大学社区、喻家山东社区携手社区老年人服务中心,共同举办“生辰同悦”老人集体生日会,将爱老敬老文化融入日常,让老年居民在邻里相伴中感受温暖。

## 华科大、喻家山东社区:联合举办老人集体生日会

近日,武汉市洪山区关山街道华中科技大学社区、喻家山东社区携手社区老年人服务中心,共同举办“生辰同悦”老人集体生日会。这不仅是2026年“喻见·晨曦纪”主题实践的一次温暖落地,更是社区持续擦亮“红色高知社区”品牌、深化爱老敬老文化的生动缩影。

自2025年起,每季度的集体生日会已成为两个社区老年人心照不宣的约定。从精准统计寿星名单、了解长者身体状况,到组织老人自编自演文艺节目,工作人员与志愿者提前筹备,

精心布置现场。彩带、气球、水果、低糖蛋糕……每一处细节都传递着对长者的贴心关怀。

生日会在欢声笑语中拉开帷幕。华科大社区陈书记为寿星们戴上生日帽,并送上诚挚祝福:“祝各位寿星寿比南山、福如东海,感谢大家长期以来对社区工作的支持。”现场掌声阵阵,温情流淌。

最令人动容的环节,当属社区各歌舞队的精彩演出。本季度的寿星们同时也是舞台上的主角——他们穿上鲜艳的舞蹈服,神采奕奕,舞步轻盈,



歌声温润。台下的老朋友伴着熟悉的旋律轻轻拍手,现场其乐融融。主持人白阿姨笑着感慨:“集体生日会让我



们聚在一起唠嗑、同乐,这份被社区惦记的幸福,暖到了心坎里。”

(通讯员:岳莉莉 何兰婷)



2026年5月21日  
农历四月初五

# 小满

风染庭前绿意  
时光恰好丰盈

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、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

# 缕缕“书香”打造公共文化服务全覆盖

针对不同群体需求提供精准化、个性化文化供给，打破“一刀切”的服务模式，武汉各社区立足全龄段居民需求，打造差异化阅读文化服务，真正让文化服务惠及每一位居民。

## 保成社区：书香润民心 共治筑家园

近日，武汉市江岸区大智街道基层工会、街道妇联、保成社区联合博惠社会工作服务中心，举办“书香润民心 共治筑家园”主题读书会活动。

活动现场，武汉市地方志办公室向社区捐赠书籍，助力打造社区方志角，方便居民查阅地方史料、感受本土文化底蕴。活动现场，市地方志办编审处副处长张道旺带来方志文化专题分享，细致讲解志书编纂流程、内容内涵与时代价值，帮助居民深入了解本土历史文化。



本次读书会分享书籍由江岸区图书馆定向配送，社区与区图书馆共建

的阅读点位，获得现场居民一致好评。交流环节，参会人员结合自身经

历畅谈读书感悟。党员罗四玮分享《梁衡散文精选》，倡导以阅读修身立德；物业工作人员胡畅立足岗位，分享服务读本与基层治理心得；社工李军结合心理健康书籍，普及身心调节知识，让分享内容更具实用性与温度。

本次活动还得到大智街道政协委员、企业代表徐亮的大力支持。活动现场，他为参会人员提供老字号汪玉霞糕点与茶水，以暖心行动为书香活动增添温情，助力社区文化建设与民生服务走深走实。（通讯员：梁广丽）

## 宁康园社区：图书漂流 书香邻里

近日，武汉市经开区沌口街道宁康园社区新时代文明实践站，联合辖区新华书店开展“图书漂流·书香邻里”阅读推广活动，以公益赠书、惠民购书、图书交换的形式，营造浓厚社区阅读氛围，拉近邻里情谊。

活动当天，社区1号门广场变身温馨“露天书房”。新华书店精选经典文学、科普百科、儿童绘本、青少年名著等数百册优质图书，现场开展公益赠书，吸引众多孩子在家长陪同下有序挑选。五年级学生张俊豪如愿

领到心仪已久的《海底两万里》，难掩喜悦之情。

为让书香惠及更多家庭，活动同步设置惠民购书专区，推出全场8折、童书5折起、满额立减等优惠，热门教辅及课外阅读书目低至3折，高性价比的图书得到家长们一致认可，大家纷纷为孩子选购心仪读物。

此外，现场特设“图书漂流角”，鼓励孩子们交换家中闲置童书，让闲置书籍循环流转、延续阅读价值。工作人员还引导孩子们在书签上书写



阅读寄语，随书传递心得，在书香互动中增进了青少年之间的交流与友谊。本次活动以书为媒，既丰富了社区青少年的精神文化生活，也让书香浸润邻里家园。（通讯员：李华）

近日，武汉市洪山区关山街道纺大社区老年人服务中心联合湖北交通广播（逐浪·铁粉之家）成功举办了“以书换蔬·阅享春光”主题公益活动。

活动现场最受欢迎的当属“以书换蔬”区域。在“逐浪·铁粉之家”工作人员的组织下，居民们纷纷拿出家中闲置的文学名著、儿童绘本、养生读物等旧书，有序排队兑换由爱心企业提供的新鲜蔬菜礼包，包含西红柿、西兰花、胡萝卜等时令蔬菜。“家里闲置的书扔了可惜，拿来换菜，既环保又实惠！”一位刚用三本书换到一袋蔬菜的阿姨高兴地说道。

本次活动特别邀请了虎泉医院养生专家为老年朋友开展“春季养生正当时”专题科普讲座，湖北交通广播的工作人员还为年满60周岁的老人提供了贴心的便民服务，包括免费发放多功能收音机，方便老人日常收听广播节目，了解交通资讯与文艺娱乐。

纺大社区：以书换蔬 阅享春光

## 汽标社区：书香润童心，阅读伴成长

近日，武汉市洪山区关山街道汽标社区联合中南财经政法大学红十字志愿服务队前往楚才小学，开展“书香润童心，阅读伴成长”主题阅读活动。

本次活动以趣味互动、知识科普、实践体验相结合的形式，带领孩子们感受阅读魅力，传递读书意义。活动以互动提问开场，引导孩子们思考“我们为什么要读书”，用生动比喻

让大家明白，阅读能为心灵插上翅膀，带领大家走进经典故事，与书中角色共同冒险，激发阅读兴趣。随后开启“书本猜猜猜”趣味游戏，围绕《西游记》《安徒生童话》《丑小鸭》等经典作品设置线索谜题，孩子们积极抢答，在轻松氛围中重温孙悟空、小美人鱼、丑小鸭等经典形象，理解故事背后的道理，懂得坚持自我、坚守

真诚、自强不息的珍贵品质。

在互动体验环节，通过“书中寻宝记”让孩子们抽取书籍提示纸条，以小组为单位开展故事接龙与分享，锻炼表达能力与协作能力。孩子们还精心制作了“魔力书签”，写下心仪书目与读书寄语，用创意装饰专属书签，将阅读心愿融入其中，感受亲手创作的乐趣。（通讯员：刘明轩）

### 结语：

传统社区文化活动形式单一、吸引力不足，是基层公共文化服务建设的突出痛点。武汉各社区积极创新突破，将阅读推广与便民服务、公益实践、基层治理深度融合，推动文化服务从场馆内向全社区延伸，切实提升活动吸引力与群众参与度。

保成社区以读书分享为载体，联动方志文化传播与基层治理宣讲，以书香凝聚共治共识；纺大社区创新“文化+民生”模式，推出“以书换蔬”特色活动，配套健康讲座与便民服务，兼顾精神滋养与民生实效；宁康园社区打造开放式“露天书房”，将阅读场景延伸至户外广场，降低参与门槛，让书香融入日常；汽标社区深化校社联动，把文化服务送进校园，以趣味化形式开展文化育人。一系列务实举措，有效破解了基层文化活动形式化、空心化难题。

基层公共文化服务长效提质，离不开多方协同发力。武汉各社区主动打破资源壁垒，联动机关、高校、企业、媒体及社会组织，构建“社区主导、多方共建、资源共享”的工作格局。同时以阅读活动为纽带，盘活社区图书室、文化广场、新时代文明实践站等固有阵地，通过共建图书角、图书漂流、定向配书等方式，补齐文化资源短板，激活闲置空间效能，持续提升社区公共文化阵地的服务质效与惠民水平。



# 从“单向管理”到“多元共治” 探索社区共治新范式

畅通民意表达渠道,搭建居民议事平台,让居民从“旁观者”变为“参与者”,从“提意见”变为“共治理”。武汉社区以楼栋议事汇民智,以联合接待解民忧,以闭环落实暖民心,推动社区治理从“单向管理”走向“多元共治”,共建共治共享幸福家园。

## 竹园社区:小区楼栋议事会“热聊”身边事

“路灯坏了好几盏,晚上走路有点慌”“健身器材生锈了,能不能修修?”“我家屋顶又渗水了,啥时候能彻底弄好?”近日,武汉市东湖新技术开发区花山街道竹园社区“竹员外”楼栋议事会召开,社区两委、物业经理、楼栋长及居民代表等齐聚一堂,聚焦社区基础设施完善、房屋漏水等居民关心的急难问题展开讨论。

会上,居民反映小区部分路灯不亮、路面破损、休闲椅生锈、电动车充电桩不足等问题,尤其老人和孩子常走通道照明昏暗,存在安全隐患。经协商,物业承诺近期全面排查公共设施,列出“问题清单”,优先处理照明、路面等安全类问题;中大修项目由议事会协助对接,研究通过维修资金或公共收益解决,下月将组织三方实地

走访确定首批维修项目。

针对雨季住户反映的屋顶、外墙、管道周边渗水问题,大家梳理出防水层老化、外墙裂缝、雨水管堵塞等原因,并明确解决方案:物业接到漏水报修后24小时内上门临时止漏;公共部位由物业牵头、议事会协助申请维修资金并制定翻新方案,征求业主意见;室内漏水由业主自行负责,物业提供技术支持。同时,建立“漏水快速通道”,居民可直接联系楼栋物业管家一对一解决问题。

社区书记表示,将按急难等级跟进问题清单,下次议事会公布解决结果,每周通报物业维修进度。居民表示,议事会让问题有了明确解决方案,心里更踏实。

(通讯员:王金凤)



## 保利时代社区:联合物业开展接待日活动 诉求“直通车”开进社区

为进一步畅通居民诉求表达渠道,搭建社区、物业与居民之间的零距离沟通桥梁,切实解决群众生活中的急难愁盼问题,近日,武汉市东湖新技术开发区关东街道保利时代社区联合保利时代天悦物业服务中心,共同举办“诉求‘直通车’,服务‘零距离’”主题联合接待日活动。社区书记、保利物业经理现场坐镇,面对面倾听居民心声,实打实回应居民诉求。

活动现场,社区与物业工作人员提前布置好接待点位,以热情、耐心的态度迎接每一位前来咨询、反映问题的居民。居民们踊跃到场,围绕小区日常管理、设施维护、环境卫生、物业服务、安全保障、生活便民等方面,与社区书记、物业经理进行深入交流,主动提出自身诉求、意见与建议。

针对居民现场提出的每一项问题,社区书记与物业经理逐一认真倾听、详细记录,耐心做好解释答复工作。对于能够现场解决的问题,当即给出解决方案并安排工作人员跟进落实;对于需要多方协调、逐步推进的问题,向居民清晰说明办理流程、时限与后续计划,消除居民疑虑。工作人员全程做好信息登记,建立详细的诉求台账,确保所有问题有据可查、有据可依。

此次联合接待日活动,打破了沟通壁垒,让居民诉求直达责任主体,真正实现了“小事不出小区、大事有人对接、事事有人回应”,进一步拉近了社区、物业与居民的距离,也使社区治理与物业服务工作更贴合居民实际需求。

(通讯员:余喆坤)



## 大学园社区:洁净清风拂家园

近日,武汉市东湖新技术开发区关东街道大学园社区新时代文明实践站组织工作人员、小区居民代表及物业工作人员,共同开展“洁净清风拂家园”志愿服务活动。

活动现场,志愿者们身着红马甲,化身“排头兵”,聚焦小区环境治理“微死角”,带头对小区主干道、人工湖沿岸、健身广场及楼栋前后的卫生死角进行全面清理。大家手持扫帚、夹子、垃圾袋等工具,分工协作、配合默契。小区居民们热情高涨、踊跃参与。“我们在清风别墅住了十几年,这里环境一直很好,但有些角落平时没注意到,



今天和社区、物业一起打扫,看着小区变干净,心里特别敞亮!”一位参与活

动的居民高兴地说。邻里之间互帮互助、有说有笑,原本生疏的邻里关系在

劳动中迅速升温。物业工作人员对清理出的垃圾进行及时转运,同时针对小区绿化修剪、设施维护等问题现场记录、立行立改,以精细化服务保障小区环境品质。

活动中,社区志愿者还向居民宣传垃圾分类、绿色环保、文明养宠等理念,引导大家从自身做起、从点滴做起,自觉维护社区整洁,养成文明健康的生活习惯。此次活动共整治卫生死角30余处,擦拭公共设施20余处,清运垃圾箱2处,用汗水与付出为小区“焕新美颜”。

(通讯员:文雳)

## 张丽丽诗歌作品选

文/张丽丽(江苏)

## 秋风渡

风把自己拆成细桨  
划向枝头——  
每片叶都站成待渡的队列  
叶脉是未拆的船票  
盖着夏末最后一缕蝉鸣的邮戳

一桨拍在荷塘  
枯茎擎着半盏枯荷的影子  
像渡口悬着的灯  
秋风渡走最后一抹绿时  
荷梗低头  
捞着水里晃荡的残瓣

雁阵把影子叠在云的甲板上  
翅膀拍打的不是云絮  
是秋风渡来的、裹着乡愁的霜  
风把它们的思念搓成绳  
系向南方——  
那里有未结冰的湖  
像枚未封的渡口

我数着船桨搅碎的晚霞  
一片是归鸟的翅尖  
两片是未寄的信笺  
第三片沉向水面时  
远处便浮起整个秋天的重量

原来所有等待，都在等风摆渡  
渡落叶回根部  
渡月光到彼岸  
渡我——在风停的间隙  
轻轻接住  
藏在心里、没说出口的话

## 霜降

霜降  
——秋天的最后一个节气  
云天澄明  
万叶秋声里  
黄叶袅袅，无声飘落  
草木的芬芳，悄然隐退  
霜，静默降临  
霜花轻吻大地  
在枯草间、叶尖上  
勾勒出朦胧的痕迹  
它不带声响，却让万物沉敛  
如一首无声的诗，铺展天地  
霜以清冷为笔  
勾勒时间的轮廓  
轻覆每一片叶、每一根枝  
在脉络间，刻下岁月的印记  
秋已深  
叶经霜愈红，霜自今夜白  
霜降  
是秋的终章，是冬的序曲  
它以寒冽为墨，晕染苍茫画卷  
站在秋与冬的路口  
仰望最后的秋光  
感知四季轮回里

时光悄然的流转  
晨曦微露，霜凝枯草  
素白轻点，自成韵味  
待雪落之后  
便是春暖花开！

## 雨季

云层把天空泡成浓茶时  
屋檐开始练习钢琴  
未烬的蝉鸣从音阶里漏出来

我数着玻璃上的掌纹  
看它们洇开又收拢  
昨天的衣物仍在绳上悬着  
米兰的黄米粒悬着雨的重量

街面被泡得发涨  
车辆碾过水洼，撕开银亮的口子  
行人撑着调色盘走过  
像会移动的花圃  
鞋跟敲出的节奏  
正把整条街  
缝进一本摊开的日记！

## 与落日对坐

凉亭之中  
仍留存着季夏的温热  
我寻得一处舒适的长椅安坐  
仿若为落日作伴  
看它缓缓下沉，从容不迫  
将云朵染成半旧的绸衫  
风拂过草尖，携带着混合的花香  
亦令小树微微颌首  
归巢之鸟驮着最后一缕光亮  
我细数着鹅卵石上的纹路  
恰似细数日子里的寻常  
落日缄默无言  
却把余晖堆叠成信笺  
每一道褶皱之中  
都藏着我曾说出口的话  
——与时光相对而坐的暖意  
后来，暮色渐渐弥漫  
我们皆未起身  
它将影子拉得修长  
我把回忆叠得轻盈  
原来，最为静谧的对话  
是无需声响的  
就如此刻  
我们皆是被夕阳温热的词汇  
在暮色里，悄然押韵！

## 印象

周日午后，无聊漫过心头  
转身踏入大运河原点公园  
绿意如潮，树木织就浓荫  
河水静静流淌，波光悠悠  
漫行步道，微风携香轻拂脸颊  
乐曲在空气中飘洒

凉亭里，孩童分别涂鸦  
画笔起落，时光在专注中徘徊  
保洁阿姨们卸下疲惫  
家长里短，填满凉亭的空位  
草地上，帐篷开出各式的花  
吉他声里，牌局欢笑交织

沙池城堡，承载天马行空  
买一杯拿铁，木椅上安坐  
看生活百态，温馨印在心底  
享受生活，做好自己！

## 夜半

推开窗户，抬头凝视一轮清月  
如水冷光，飘洒出几许朦胧和忧郁  
夜风习习，米兰、茉莉清香四溢  
绿叶随风发出轻微沙沙声  
远处偶尔传来数声汽车喇叭响

回身开灯  
瞬间光亮满屋  
给自己斟一杯清茶  
随手取本书，目光却在字缝里打滑

静坐  
思绪跟着凉意在纱窗上爬  
像藤蔓，缠向旧年的轮廓  
续茶时，指尖触到杯壁的温  
像母亲曾捂热的手  
想象里的旋律正婉转、亲切——  
仿佛父亲教诲的话语  
在耳畔轻轻荡

回忆便跟着旋律纷飞  
那些在天堂的轮廓  
此刻正坐在月光里  
我把感恩折成诗句  
让它漫过窗棂——  
静谧中，思念不是沉落  
是慢慢发了芽  
在每寸光里，轻轻晃

## 阳光下的尘埃

在阳光下  
尘埃便有了形状——  
不是悬浮的凌乱  
是细微无色星星点点  
在光流里随意浮沉  
每一粒都裹着细碎的光  
没有繁花艳，没有星辰的亮  
只在自己的方寸里折射微光  
它们是不被关注的尘埃  
是时光剥落的碎片  
落在旧书的纸页间  
落在晒暖的被褥上  
落在每个角落  
可以拂去，可以无视  
它们却从未走远  
在四时的阳光下

摆出欢快的舞姿  
当光离开，舞台消失  
它们重归平静  
藏在无人留意的地方  
藏在光与尘的絮语里  
像从未有过这场  
短暂而辉煌的亮相  
而我们，继续赶路  
忘了刚才，曾与亿万尘埃  
共享过一个明亮的瞬间

## 烟火

晨曦初现  
油条于油锅中炸响第一声脆裂之音  
木筷轻轻挑起，香气袅袅升腾  
“多加半勺糖”的叮嘱落入瓷碗  
豆浆随即漾起一圈暖黄的涟漪

晨光缓缓晕染于天边  
菜市场弥漫鱼腥之气  
五颜六色的蔬菜陈列其间  
身着蓝布衫的卖菜阿婆守着摊位  
豆角上挂着晨露  
半把小葱还带着泥土  
讨价还价的买卖之声交织  
奏响一组生活的交响曲

暮色渐浓  
厨房中飘出酱油的咸香  
锅铲与铁锅碰撞的声音  
将细碎的日子翻炒得热气腾腾  
弥漫着饭香、菜香、酒香的时光  
于生活的画布上绘就不同的色彩  
岁月悄然爬过墙皮  
我们皆在烟火中生存  
被其熏染，亦被其照亮  
那些飘散于空气中的细微颗粒  
是米香，是炊烟，是叹息  
最终都蜷缩成  
掌心里未曾言说的诗行！

## 写诗女子

晨曦洒开时  
她从宋词的韵脚走出  
锅铲敲着平仄  
淘米水养着隐喻  
笔尖游走在  
日子与词语的缝隙  
风来读她的轻  
月来读她的重  
字里行间漫出的香  
是柴米熬成的诗行  
以墨为妆，以句为裳  
在传承的土壤种花  
于唐宋的檐角拾叶  
在星子的乐谱上  
低吟，或振翅  
笑纹漫过眼角时  
便把光阴折成书签

夹进未完的分行  
那些褶皱里藏着  
比春风更绵长  
比江南更清亮  
像茶烟漫过青瓷  
叶脉里，都是回甘！

## 消失的河流

繁华的四岔路口  
文昌阁静静伫立  
这里，曾卧着一条河  
河上的文津桥  
驮过多少晨霜与暮色  
它带走了最后一声蛙鸣  
带走岸边长满皱纹的芦苇  
和那些洒过的月光  
曾有浣衣的木槌  
把日子敲得清亮  
青石板上的水渍  
洇开又风干，像一句未说完的话  
后来，淤泥漫过了河床  
浑浊淹没了清波  
挖掘机的履带碾过  
翻出贝壳的残骸  
那是河流藏了半生的骨  
现在，东西南北铺开宽敞的大道  
这里成了繁华的商业中心  
车轮驶过，扬起细小的尘埃  
很少有人想起  
脚下曾有一条河  
日夜流淌  
像母亲哼唱的摇篮曲  
温柔，又悠长

## 以冬之名

以冬之名  
封缄最后一缕秋的余温  
让风携着霜雪  
给荒芜的枝杪  
披上寂静与绚丽的玉色

## 以冬之名

以冬之名  
掠过结冻的河川  
所有喧嚣都融进冰面  
像一场沉默的告白  
坦荡而清寒

以冬之名  
许一场干净的遇见雪落无声  
素衣覆盖所有大地  
待春的指尖轻唤而此间的静  
是时光寒冬独有的  
温柔与果敢

## 以冬之名

以冬之名  
守一份初心不变在凛冽里生长  
在孤寂中安然等天光破晓  
等冰雪消融所有的等待  
都将在春风里开出满心的欢颜！

## 村口柳树弦声 (外二首)

晨明啸(四川)

风扯着我的影子  
踱到村口的老柳树下  
琴弓一压一拉  
柳丝纤纤,起伏拂身  
把弦声甩得远远的  
弦声漫过,田埂的豌豆尖  
阿妹的红头绳  
在日光里晃了晃  
老黄狗蜷在门槛边打盹  
弦声漫过它的鼻尖时  
它抖了抖,以为是去年的燕子  
衔着春风回来了  
风越来越紧,像要把我卷进云里  
我踩着自己的影子站稳  
弦声里,山雀扑棱着翅膀  
穿过村口,衔走半片阳光  
我听见柳树的年轮  
又转了一圈,弦声  
在年轮里,继续缠绵

## 封山之后

封山过后——  
草木顺着山坡疯长  
绿浪漫过弯弯曲曲的山梁

雀儿在林梢啄吻着晨光  
翅尖抖落露珠的念想  
风是川北野娃,光起脊梁  
在林中空隙里疯跑乱撞  
兔子拱开枯草寻嫩香  
野鸡扑棱掠过刺笆丛  
只有牛羊的蹄印子  
被春草埋成了苍老时光  
那条踩弯的羊肠路  
挽着人世烟火,慢慢蜷进林莽  
人们把山门关了  
倒把自己隔在乡愁外头  
山守着空落落的草木  
人揣着悬乎乎的念想  
两边,都成了孤单的守望者

## 冰窟旁的微光

——致宁夏13岁救人少女李李佳婷

豫海湖的冬,冰面凹下薄的陷井  
四岁的哭声,撕开一道疼痛的裂缝  
你说“我轻,我去”  
一根管子,牵起生命线  
冰碴咔嚓响,你不断往前爬  
塌陷的瞬间,仍不松手  
寒水漫过棉衣,刺骨的冷  
你咬着牙,把小弟弟推向希望  
人群围住获救的孩童

你却擦干水渍,默默转身回家  
面对父亲惊讶的责问  
一句“洒水车淋的”  
藏起所有惊心动魄  
冰面重又归平整  
而你留下的微光  
是善良的闪耀,最纯净的沉淀

## 面对一座十方丛林

古槐树(四川)

这里的十方  
绝对不是一般的土石方  
丛林也不是大片树林  
如今的它早已被水泥森林  
紧紧包围,它的面积  
比十方大了五万七千多平方米  
百态万千的人进进出出  
从不在乎高楼阴影  
挤压过河好多次的五百尊泥菩萨  
一边车水马龙喧嚣声  
不绝于耳  
一边渺渺梵音绕梁三匝  
手持香烛走在破了的红尘里  
总想在古佛岩种一株荷花  
让它开一朵皈依的法名  
风吹一次,菱盘的米米  
落一粒  
有相无相或无寿者相的空

## 伏在窗前,听雨

田希明(河北)

风把云揉软  
玻璃盛着整片天空的轻叹  
雨丝漫过檐角  
落在窗沿,落入午后微醺的倦意  
雨帘推开浮尘  
远处的树淡成墨迹  
唯有雨声愈发透明  
滴答——  
一桩未拆封的旧事  
不必撑伞,不必远行  
就伏在窗前,听雨  
看喧嚣碎成檐下的空寂  
雨声渐密  
我举起半杯温酒  
与氤氲的春色对峙  
看一窗新绿,在烟雨中拔节

## 泥间童梦

苗世英(河北)

逃离钢筋水泥的丛林,  
寻一处角落栖身。  
蝴蝶般的小女孩,拾根枯枝,  
在湿泥上,勾勒纯粹的晨昏。  
画连绵青黛,画错落屋痕,  
专注胜伏案苦读,

欢快游乐场喧腾。  
泥痕里藏着闪闪梦想,  
留白处,是她不染尘的童真。  
雨丝凝在草尖,蜗牛爬过画痕,  
枯枝轻挥,又添蜿蜒细纹。  
画小车驮月,画晚风吻田埂,  
踮脚触云时,指尖沾了霞的温润。  
夕阳西沉,泥水凝出浅纹,  
她蹦跳着走远,不恋画的温存。  
明日雨来,泥地仍是画布,  
梦想再涂进新的泥泞,浅浅深深。

## 丹霞的春信

骆阳叶(广东)

寒风掠过山梁,红砂岩发烫  
崖壁种子睁眼,枝叶舒展渴望  
锦江涟漪轻漾,藏着春的密码  
摩崖石刻明亮,钟声撞碎晨霜  
岩缝新绿探头,与流云清风对望  
渔舟摇碎霞光,播春讯向远方  
冬的坚守沉淀,化作破土力量  
红岩褪去清寒,望夫石温柔目光  
江水欢唱,清风带香  
丹霞春从无迟到  
梦想终在磨砺后绽放  
南岭晨曦里,游人眼眸中  
写满新生的滚烫明亮

## 甜过之后的安稳

文/农琦

周日的阳光总是迟来一些,进入办公室之后,我便习惯性走到工位拿起速溶咖啡冲泡,杯子上的余温将我仅剩的一丝倦意驱散,随之而来的是一股充盈的甜味。

“速成”这两个字好像从很久之前,就成了生活里的隐形标配。小时候被父母哄着加入心算速成班,中学时赶过“作文速成班”的潮流,工作后更是与速成绑定,五分钟通勤妆,速溶咖啡、即食燕麦,连获取信息都要靠“一分钟读懂”“每日新闻30秒”,生怕多花一秒钟在“无用”的铺垫上。后来,就连情感发展也无法避免这种快速化的倾向。那所谓的“恋爱速成法”,指示着如何在三天之内俘获对方的心,七天之内确立关系,好像稍作迟疑便是对光阴的辜负。我站在这些速成的故

事边缘,总觉得像在喝一杯温吞的速溶咖啡,看似满足了需求,却少了细细品味的余韵。

前辈们常说“少壮不努力,老大徒伤悲”,所以大家争分夺秒地学习做题;社会舆论又强调“三十而立”,因此每个人都竭力追赶同辈的步伐,唯恐稍有落后。我从来不敢轻易批判这种状态,也不想挑战那些约定俗成的规则,毕竟,这些“催促”之中蕴含着长辈们的期望,也是社会对于成功的普遍界定。可越是跟着人群往前跑,就越容易在深夜里感到失落:我好像并没有过上自己期待的生活。

步入三十岁之后,那种失落的感觉愈加明显。周遭的人们对“失败”和“成功”的界定很明确:未结婚立业即为失败,已婚而事业未成则被视为无能,

事业有成却未娶妻生子则是缺憾。朋友相聚之时,不免会出现一些吐槽的声音,单身时被逼迫相亲,恋爱后又急着结婚,婚后又催促生子,有了一个孩子之后还被催促再生一个,有了两个孩子之后再次被号召响应生“二胎”。

我知道这并没有什么错。成家立业、生儿育女,本就是大多数人顺其自然的人生轨迹,那些催促里也藏着真切的关怀。可我总忍不住羡慕另一种生活:有人带着行李游历山川湖海,欣赏日出时云海的波澜壮阔,聆听山谷中清风拂过树林的声音;有人调整好了职业和生活的天平,下班之后烹煮一碗热腾腾的汤,周末在阳台上享受阳光、看电影消磨时光;又或者有人毅然决然地走出预定的道路,去追寻那些所谓“不

切实际”的理想,活成了自己喜欢的模样。

每个人所追求的生活方式都应该得到尊重,就如同有些人偏好速溶咖啡的方便与香甜,有些人则喜爱手冲咖啡的浓郁与悠长;有人乐于过着有条不紊安定的日子,有人则向往自由自在无拘束的生活。不存在哪种生活方式更为优越,只存在哪一种生活方式更加适合个人。而我期待的,是能在匆忙的时光里,多一点喘息的空间;是能在追赶目标的同时,不辜负沿途的风景。

我把剩下的咖啡尽数喝掉,窗外的阳光开始往办公室里钻,悄悄轻抚过桌子上那束小火龙非洲菊。我突然多了几分释怀,也不再对三十岁还有许多“未完成”的事感到忧虑。时光也许并不会真正放慢它的

脚步,但是我可以适当调整自己的步伐,把没有完成的任务划分成若干个小目标逐一实现;把未曾吐露的心声找个机会表达出来;把还没有观赏过的风景列入未来旅行计划的当中。

少年时代的自由在于无须顾虑后果地尽情奔跑;而成熟以后的自由,则是在看透了生活的实相以后仍然能够自主地掌握生活的步调。那一些被“速成”所省略掉的日子,那一刹那被忧虑所忽视的感受,其实是生活中最为宝贵的赠礼。就像这杯速溶咖啡,甜过之后,也能品出一丝属于自己的、安稳的余温。新的一天已经开始,我不必追赶太阳,只需跟着自己的节奏,慢慢走向属于自己的远方。

## 五月武汉，聆听蔷薇与月季的私语

五月的武汉，全城200万余株蔷薇&月季开爆，进入花开满城的浪漫时节。近日气温升至30℃，扛过了风雨的蔷薇和月季将迎来怒放期！下面这几处花开正艳，快出来走一走这浪漫的“花路”吧！

### 在月季园里， 一头扎进香香花海

**和平公园：月季中的“四大长者”**

园内有80余个品种、3万余株月季供观赏。月季花廊、花架、花墙、花拱门等特色景观前人头攒动。

最让园方骄傲的，是园内“四大‘长者’”——“红双喜”“仙境”“莫海姆”“瑞典女王”。这四个品种自1998年建园时便在此扎根。算上苗龄，它们已有30余岁。如今，这4种老桩月季已成为该园的“镇园之宝”。

**沙湖公园：花开上万朵的“月季王”**

这株月季是2021年沙湖公园建设月季园时，从浙江引进的。每年春天，花开万朵，是名副其实的“月季王”。

它最让人惊叹的有两点：一是开花多，二是冠幅大。其树冠直径达4米多，实属罕见。而且整株月季树冠形如巨型蘑菇，十分壮观优美。

这座月季园格局，被网友形象地称为“二室一厅”，其中面积最大的圆形展区，形如客厅，北侧的两个小院落，宛如两间卧室。其中一“室”种满各种月季，而另一“室”，由“星光闪耀”独住。



### 金银湖月季花园：最长月季花墙

这座面积4.5万平方米的月季园，种有108个品种、3.6万余株月季，是全市规模最大、品种最多的月季园之一。

整个月季园中，最为壮观的就是安吉拉等月季花墙。共有内外两道花墙，每道高约3米，外圈的花墙长达300余米，内圈的花墙也有200余米。有的地方两面花墙夹道而立，形成月季甬道，成为网红打卡点。

### 武汉园博园：最高粉色花瀑

想避开人海，清静赏花，推荐去武汉园博园。园区很大，观赏月季&蔷薇的点位，就有至少7处，地大花多，每个人都能找到一片打卡地。长江文明馆旁约5米高粉色蔷薇花瀑，年年都是热门打卡地。

### 绿化带里， 一路生花

武汉有100余条“月季大道”，环线上、快速路高架桥、机场高速……隔离带里种满了红色、粉色、黄色、橘色的月季。

珞狮路，武汉首条“全月季”景观大道，齐人高的花墙已开得热热闹闹，一路绵延5.5公里。有人感慨：连堵车都是幸福的。

你还可以换个视角——上天桥赏花。站在“文秀街天桥”中间，珞狮路的花墙像一条红丝带，笔直地横亘在车流中间，车窗倒映出红色花海，充满电影感。

### 马路牙子边， 都来美美出片

武汉世茂希尔顿酒店旁，有2

条花路，各有特色：一条在鹦鹉洲长江大桥下，长约1公里，一路绵延到拦江路路口。花开得和人差不多高，无需蹲下，站着就能拍出人在花海中的效果，背后就是橙色的鹦鹉洲长江大桥。

另一条是锦绣花墙，在武汉世茂希尔顿酒店对面，约3米高的花瀑绵延百余米。拍完照步行1分钟就到了汉阳江滩，到江边散个步再去拦江路吃宵夜，到位。

### 蔷薇车站， 花瀑在空气中流淌

蔷薇花一开，八一路珞珈山公交车站就变成了大家眼中的“最美公交站台”。这个公交站位于八一路隧道中，蔷薇花肆意生长，向上攀爬到树干上，向下伸展到墙面上。

长长的阶梯通往武大校园入口，平日不对游客开放。想去赏花参观校园，可以在周末及节假日08:00-18:30，刷本人身份证从珞珈门入校，步行4分钟，就能看到。

蔷薇的花语，是浪漫的爱。在这五月，武汉以全城绽放的蔷薇与月季，编织了一场盛大而深情的告白，将这份浪漫毫无保留地献给了每一位生活在这座城市里的人。快来沉浸在这片花的海洋中，感受武汉独有的浪漫吧！

(来源：武汉文旅、江城林语)

## 今年春天，“显眼包”石楠变稳重了？

有人调侃，武汉的春天是被一股刺鼻的味道唤醒的。每当难以明说的臭味萦绕在鼻尖，人们知道，石楠花开了。

不过，今年很奇怪，明明已经4月中旬，曾经是武汉春天“显眼包”的石楠，却没有上城市热搜，许多人甚至没感觉到石楠花已开过了。

这不是幸存者偏差，除了“今年雨多”这个天气因素外，人为因素也在起作用。从汉阳的琴台转盘到洪山的文化大道，再到武汉大学、华中科技大学等高校，全城大片绿化带里都已不见石楠的踪影。原来，自2019年开始，武汉新种植的项目便已很少使用石楠，改用桂花、樱花等替代，而现有的石楠则通过及时修

剪花朵解决难闻的气味。

长期以来，石楠花的气味问题容易被忽视，它很短暂，花期也就十几天；也不致命，大不了憋气路过。然而，它却反复发作，影响人们的日常体验。

问题之微小检验治理之精细，愿不愿意在“不那么紧迫”的事情上付出成本与精力，衡量着一座城市的温度。武汉既没有一砍了之，也没有置之不理，通过逐步替换、及时修剪的方式，在生态环境与居住体验间求得平衡。

说起来，石楠其实是个绿化减污的“尖子生”。它成本低、易养活，空气净化能力远超银杏、樟树等其他树种，还自带满树繁花的壮丽景观，可谓性价比超群。正因如此，武



汉对石楠的“割舍”才显得不容易。从“效率优先”到“人的体验优先”，曾经被忽略的感受，如今正在被看见、被重视。

诸如气味这样的“小事”，正越来越多地进入城市治理视野。比如你注意到吗？天气预报不但报天气，还报花粉指数、穿衣指数……看上去管得越来越细，实际上也是人

们对生活体验的要求越来越高，从而对城市治理提出的更新需求。

管天管地管气味，是城市从“粗放管理”迈向“精细化管理”的生动注脚。更加科学、民主、精细地回应诉求，时时关注“人的感受”，做好每一件小事。人们的舒适度越高，幸福指数越高，城市也就越宜居。

(来源：长江评论)



# 中医专家教你3招养生指南， 从春到夏“无缝衔接”

从春天过渡到夏天的时期，很多人一到这个时节就感觉不对劲：头昏沉、腿酸重、睡不好、腰背痛、过敏犯了、蚊子也来了……别不当回事，这很可能就是“湿邪扰身”的表现。

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》，特邀湖北省中医院（湖北中医药大学附属医院）肝病科主任医师陆定波，为大家送上一份实用的养生指南。

## 三大人群高发问题 对症调理才有效

### 1. 肩膀酸痛，腿脚不便？试试“艾草泡脚”

典型表现：胳膊、腰、肩膀酸胀，肩背腿腿痛。

中医怎么看：中医认为肝主筋，肾主骨，中老年人肝肾相对不足，春季肝气生发，肝阴血更显不足，这时筋脉空虚，风寒湿这些外邪侵入其内就会产生疼痛。

这样做：

艾草泡脚15分钟，水温不宜过烫，泡完后轻轻揉按疼痛部位



可用暖宝宝热敷肩颈、腰背，促进血液循环

### 2. 过敏频发：鼻子痒、打喷嚏、脸发红

典型表现：柳絮、花粉一刺激，喷嚏不断、鼻涕不止，皮肤刺痒难忍。

中医怎么看：过敏体质人群在湿气重、过敏原增多的环境下，极易诱发反应。

这样做：

外出戴密封性好的口罩

回家后用生理盐水清洗鼻腔

勤晒被褥，使用防螨寝具

试试耳穴按摩：耳朵像一个倒

置的胎儿，耳垂对应头面部，耳舟对应手臂，对耳轮对应躯干，耳甲腔对应内脏。哪里不适按哪里，简单有效。

### 3. 蚊虫提前“报到”，宝宝最遭罪

典型表现：还没到夏天，蚊子就满屋飞，专咬孩子嫩皮肤。

中医防蚊三部曲：

驱：用天然植物香气做香囊，蚊子讨厌这些味道

防：调整体质，减少对蚊子的“吸引力”

治：被咬后可用含止痒成分的清涼油或花露水，快速涂抹止痒消肿

## 换个吃法 顺时而食

年轻人爱吃的麻辣烫、酸辣粉、麻辣香锅、奶茶、奶油蛋糕，都会加重湿气、损伤脾胃、耗伤肝阴。

换个吃法，照样解馋还不伤身：

伤身版：酸辣粉、麻辣香锅、奶油蛋糕、冰奶茶。

养生版：鸡丝菠菜米线、香椿木耳炒鸡丁、春笋小炒肉、山药桂花麻薯、南瓜蒸糕、红枣薏米赤小豆奶绿。

一句话总结：饮食记住祛湿、疏肝、养脾胃三个关键词。

## 三个常见误区 你中招了吗？

### 误区一：春困就多睡

越睡越困。正确做法是“夜卧早起”，23点前入睡，早起运动或晒太阳，午间小憩15-30分钟即可。

### 误区二：春捂就是穿得多

“捂”对位置才重要：护住腹部和脚部，感觉暖和、不出汗就行。

### 误区三：运动就要暴汗燃脂

忌大汗。大汗会耗阳气、伤津液、引湿气入体。微微出汗、身体发热、轻松舒畅即可。（来源：荆楚大医生）

## 胸外科专家详解食管保卫战



武汉市中心医院与湖北广电大健康发展中心联合策划的“肿瘤防治宣传周”系列直播第三期《春日嗨吃爽，护好食道远离癌》准时开讲。武汉市中心医院食管肿瘤专病中心、胸外科负责人主任医师郭家龙做客直播间，围绕食管的构造与功能、食管癌的高危因素、早期信号、筛查金标准及微创治疗新技术，带来一场干货满满的防癌科普。

六大伤食管的习惯，很多人每天都在做

中国人的饮食和生活习惯是诱发食管癌的重要诱因。以下六种行为，在临床上最为常见：

1吃食物囫圇吞枣

2趁热吃

3吃重口味腌菜

4烟酒双重伤害

5食物口味爆辣重麻

6吃高油高脂食物等

### 预防食管癌“五字诀”

世界癌症研究基金会报告指出，约40%的食管癌可以通过生活方式干预预防。记住以下五个字：

吃：多吃新鲜蔬果（每天不少于500克）、全谷物，少吃腌制、油炸食品。

戒：戒烟限酒，男性每天酒精摄入量不超过25克，女性不超过10克。

查：高危人群定期做胃镜，发现癌前病变及时治疗。

动：每周至少150分钟中等强度运动（如快走、游泳），控制体重（BMI保持在18.5-23.9）。

控：避免过热饮食，茶水、汤类待温度降至50℃以下再饮用。

（来源：荆楚大医生）

## 疾控专家列出“除四害”清单

最近晚上睡觉，耳边有没有响起“嗡嗡嗡”的声音？

家里厨房角落，是不是又看见了那个“打不死的小强”的身影？

别慌！这其实是一个提醒我们的信号：春夏交替，“四害”又开始活跃了。今年暖冬过后，它们的“大部队”来得比往年更早、更猛。

为了帮大家防住这些“健康杀手”，陈孝平院士健康科普工作室主办的《院士开讲 全民健康课》第67期邀请到了两位疾控领域的专家，走进



武汉市江岸区二七新江岸生活广场，和居民们面对面聊聊那些藏在身边的“健康杀手”。（来源：荆楚大医生）

## 解码儿童“向上生长”方程式

孩子身高达标吗？两个方法监测生长轨迹。“晚长”还是“矮小”？一项检查揭开生长谜团。生长激素、增高药能助力长高吗？吃得多=长得

高？开灯睡觉影响身高？荆楚大医生之《解码儿童“向上生长”方程式》。

（来源：荆楚大医生）

## 科学认知猴痘：这些传播途径需留意

猴痘的传播途径有哪些？武汉市疾病预防控制中心艾滋病防制所所长、主任医师杨小兵为您科普。

（来源：荆楚大医生）



## 莫把红霉素软膏当“万能药”

五月天气升温，蚊虫开始活跃，湿疹、痘痘等皮肤问题随之出现。社交媒体上，有关“红霉素软膏是万能皮肤药”的说法引发讨论。红霉素软膏几乎家家常备，但它真的是“万能药”吗？

社交媒体发布的不少帖子中，红霉素软膏被视为治疗蚊虫叮咬、唇炎、痤疮、孩子尿布疹甚至缓解“黑眼圈”的“万能药”。

辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任医师李涵表示，红霉素软膏是一种抗生素软膏，主要针对细菌感染，适应症为脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常痤疮。

“红霉素软膏是乙类非处方药，这只能说明它不良反应较少，不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和

使用，但它绝不是‘万能药’。”李涵表示。

不少人被蚊虫叮咬后，为了止痒、消炎选择涂抹红霉素软膏。李涵说，实际上，若叮咬处仅出现轻微红肿或瘙痒，红霉素软膏并无直接治疗作用。不过，如果因抓挠导致皮肤破损并继发敏感菌感染，使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖，起到抗感染的作用。

“痘痘的学名是痤疮，其成因与激素水平变化、油脂分泌过多、细菌感染等多种因素相关，不同类型的痤疮对应的外用措施不同，没有一种抗生素药膏是‘万能’的。”李涵说。

红霉素软膏也并不能治疗唇炎。辽宁中医药大学附属医院副主任医师



季康寿表示，如果得了唇炎，湿敷护理唇部是基础步骤，可以搭配使用凡士林软膏，而非红霉素软膏。至于“神化”其可以弱化黑眼圈，甚至治疗痔疮，更是无稽之谈。

此外，还有一些家长在社交媒体上说，自家把红霉素软膏用作治疗孩子的尿布皮炎。“绝大部分情况不建议单用红霉素软膏治疗尿布皮炎，仅在

考虑有继发细菌感染时，才可以在医生指导下使用。”季康寿说，一些人之所以觉得涂红霉素软膏对皮肤炎症有效，主要归功于红霉素软膏里的辅料凡士林。凡士林能够在皮肤表面形成一层保护膜，锁住水分、隔离刺激，这才是其能够缓解“红屁屁”的真正原因。

(来源：新华社)

## 户外晒伤抓住4小时黄金修复期

随着气温回升、紫外线强度骤增，全家户外游玩、爬山、逛景区时，长时间暴露在阳光下，极易发生晒伤。很多人晒伤后只觉得皮肤红、痛，并未在意，殊不知晒伤后4小时是黄金急救期，此时处理得当，能快速缓解疼痛、避免脱皮、减少黑印；若错过黄金期，皮肤会出现水泡、溃烂，甚至诱发日光性皮炎，修复周期长达数周。

黄金急救4小时核心原则：降温、补水、舒缓、修复，严禁涂牙膏、抹酒精、挑破水泡。

**第一步：快速降温（急救首要步骤，10分钟即可完成）**

立刻离开阳光直射处，前往阴凉通风处，用常温水冲洗晒伤部位，或用干净毛巾包裹冰袋、冷毛巾进行冷敷（每次15~20分钟，间隔1小时可重复冷敷）。不要用冰水、冰块直接敷，避免冻伤皮肤；不要用热水冲洗，以免加重红肿。



**第二步：温和补水（修复皮肤屏障）**

降温后，皮肤处于缺水状态，需涂抹无酒精、无香精、温和的保湿产品，如芦荟胶、医用保湿霜、维生素E乳膏，薄涂一层，轻轻按摩吸收，每天涂抹3~4次。儿童、婴儿建议使用专用儿童保湿霜，避免刺激娇嫩肌肤。

**第三步：分别护理**

轻度晒伤：按“降温+保湿”的步

骤操作即可，2~3天可恢复，期间避免再次暴晒，穿着宽松、透气的棉质衣物，减少对晒伤部位的摩擦。

重度晒伤：冷敷后涂抹医用烫伤膏、抗炎药膏，切勿挑破水泡（水泡是天然保护层，挑破易引发感染、留疤）；若出现发烧、恶心、大面积水泡等症状，需立即就医，避免感染、脱水加重。

(来源：家庭医生)

### 三款食疗方

**山楂粥**  
取山楂15克，粳米100克，砂糖10克。先将山楂放入砂锅中，加入适量清水，煎取浓汁，去渣。然后加入粳米、砂糖，煮成粥。宜在两餐之间食用，分两次食用完。具有健脾消食、祛瘀调脂功效。

### 海带绿豆粥

取海带100克，绿豆50克。将海带用水浸泡后，洗净、切片，与绿豆一起放入锅中煮粥。分两次食完，早、晚各食用1次。具有清热解暑、利水泄热功效，适用于高脂血症、高血压、痰热蕴盛患者。

### 山楂菊花饮

取山楂、菊花各10克，炒决明子15克，煎汤代茶饮。具有健脾消食、清热调脂功效，适用于冠心病、高血压、高脂血症患者，以及肥胖者。

(来源：家庭医生)

三款食疗方  
有助调血脂



## 孩子慢性子怎么办？

问：我的女儿今年8岁，学习成绩一直处于中游。老师说她不管做什么事都慢吞吞的，无论考试还是写作业，根本没有一点紧迫感。孩子说一定改，可是过后还是老样子。于是，我开始狠狠打她，才稍微收敛了坏习惯。但是，现在又发现她自信心不足，遇事只会哭。我该怎么办？

答：慢性子不一定是习惯不好，也可能是天生的气质使然。人的气质可分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四种类型，其中黏液质或抑郁质的孩子有一个共同特点，就是做事偏慢。每一种气质类型都各有长处和短处，没有优劣之分，在教育培养上可以顺其自然、扬长抑短，重点发展

孩子优势的一面。比如，如果孩子是较典型的黏液质，不妨顺势引导，培养他踏实、沉稳、专注、仔细的良好品质。

如果家长不懂这些，反而想强行进行所谓的纠正，孩子幼小的心灵根本招架不住，只会在恐惧中变得怯懦，失去自信。

(来源：家庭医生)



## 人生百味

## 尽在短剧



## 《顾盼锦年》

该剧通过描写宋锦传承人顾苏安意外穿越进了剧中,遇见为远邦外交的出使督造宋锦织品的年轻女督造苏锦,两人合力克服重重困难,把终身奉献给织造艺术,互生情愫、生死相随的动人故事,展现了在此过程中两人对宋锦技艺的坚守、弘扬与创新,诠释了非遗手工艺历久弥新的文化魅力与时代风采。



## 《第七日蝉鸣》

遭遇新婚丈夫背叛、内心充满创伤的女法医姜至,意外在解剖台上重逢消失多年的“丈夫”的尸体,熟悉的脸睁开眼,却说自己叫周凡,是一个失去记忆的“云游者”少年。



## 《为你而来之海岛奇旅》

讲述了叛逆少年叶思宇在“海霞妈妈”帮扶团队的悉心策划下,在洞头海岛训练营的蜕变之旅,书写海霞精神的创新传承故事,展现了海岛人文关怀与自然之美的双重魅力。



## 《突然回到那年夏天》

该剧讲述了一名帅气的外科医生吴肇辉为弥补青春遗憾,在一个偶然的机会上重新回到高三时期,改变自己懦弱的性格,重新感受身边的友情、亲情,去发现那些被他忽略的青春中的种种细腻与温馨,并帮助女同学韩奈一点点放下防备、解开心结,重拾起青春中散落的纯粹与美好的动人故事。



## 《风起逸竹》

本片以乡村振兴战略为时代背景,通过双女主叙事结构,深刻探讨了新时代农村发展中如何在机遇与挑战并存的基层实践中,平衡发展需求与原则底线。故事不仅展现了政策落地过程中的现实复杂性,更揭示了“以人为本”的执政理念。





# 五月大剧 茅盾奖碰撞古偶新剧



## 《喀什恋歌》

主演：李兰迪、郭俊辰、邱天  
播出平台：CCTV-1、爱奇艺  
定档时间：5月5日

沪漂女孩夏孜逃离内卷的大城市回到故乡喀什，在重建身边世界的过程中，她携手两位儿时好友一起找到自我、重启人生。在与疆漂青年周恒之携手改造百年客栈的过程中，也重新看见了这片土地不是退路，而是另一段人生的起点。



## 《平乐赋》

主演：杜雨宸、李欣泽、陈子由  
播出平台：爱奇艺  
定档时间：5月7日

以三国纷争为背景，聚焦亡国公主与落魄皇子的爱恨纠葛，围绕乱世中角色对抗命运、破解棋局展开。



## 《主角》

主演：张嘉译、刘浩存、秦海璐  
播出平台：CCTV-1、腾讯视频  
定档时间：5月10日

改编自陈彦获茅盾文学奖的同名小说，以秦腔名伶忆秦娥从放羊娃成长为秦腔舞台主角的历程为主线，贯穿近50年时代变迁。剧中通过秦腔艺术的兴衰，探讨“主角”的真谛——“不是站在光中间，而是找到值得燃烧一生的事”。



## 《雨霖铃》

主演：杨洋、章若楠、方逸伦  
播出平台：CCTV-8、优酷视频  
定档时间：5月16日

该剧以《三侠五义》为蓝本，讲述御前护卫展昭因襄阳王悬案证据遭追杀，被霍玲珑救下后托付血书，与霍玲珑、白玉堂共同探查叛乱阴谋，经历暗访私盐案、智取兵符图等事件，最终在襄阳王府密室找到谋逆盟书的故事，剧集以北宋仁宗年间为背景。



## 《梦花廷》

主演：张婧仪、陈哲远  
播出平台：爱奇艺  
定档时间：5月16日

象南国公主缇兰卷入皇权争斗，从隐忍到崛起，与青年将军汤乾自相相互试探到并肩而行，上演步步惊心的宫廷博弈。



## 《耀眼》

主演：关晓彤、李昀锐  
播出平台：湖南卫视、芒果TV  
定档时间：5月20日

改编自时玖远同名小说，落魄富家女晴也因家庭变故回到小镇扎扎亭，与小镇少年邢武从高三时期的互怼疏离到大学重逢后互相救赎，共同面对青春疼痛、贫富差异等现实问题，最终破镜重圆并实现创业逆袭的成长故事。



## 《月明千里》

主演：包上恩、王弘毅、全伊伦  
播出平台：腾讯视频、爱奇艺  
定档时间：5月25日

改编自罗青梅小说《嫁给一个和尚》，大魏公主李瑶英因太子陷害被迫远嫁北秦和亲，逃亡途中为自保向西域佛子君主罗嘉当众求婚。二人从互相利用到真心相许，在乱世中携手对抗权谋纷争。



## 《大唐迷雾》

主演：冯绍峰、李彧  
播出平台：腾讯视频  
定档时间：5月中旬

武周年间，江南接连发生超自然异象与离奇命案。狄仁杰奉武则天之命巡查江南道，组建探案小队深入迷雾，破解权谋与诡计交织的惊天迷局。剧情以单元案件串联主线，包括：狐妖杀人案、通天巨灵案、傩戏面具女尸案、水鬼复仇案、鬼影申冤案。



古人与茶的缘分,不仅在杯盏之中,更在锅中碗中,在一蔬一饭之中。

具体而言,就是以茶入馔,用茶叶、茶汤作为食材,调制成菜肴、点心,用作一日三餐。这些用茶做出的美食佳肴,囊括了中国人对食物的热爱与虔诚。

湖北多山,境内的每座山脉都能衍生出自己独特的茶品——“绿、红、黑、白、黄、青”六大茶类齐全……湖北的茶与菜,天然相合。

### 玉露蒸鱼

湖北的鱼,肉质鲜嫩,容易消化吸收,老少咸宜。恩施玉露是中国的名茶里面唯一的一种保持着古老蒸青工艺的茶品,且茶香淡雅,解腻醒脾。以清蒸的方式将二者结合,能够最大程度保留鱼肉的鲜味,同时也能让茶香四溢,流走于鱼肉之间。

把泡开的恩施玉露茶叶塞进洗净的鱼肚里,鱼身铺上生姜片;蒸锅水开放入鱼蒸10分钟,取出茶叶和生姜片,倒掉盘子里水,铺上葱段,浇上热油蒸鱼豆豉即可。

### 芽茶虾仁

龙井虾仁是一道杭州名菜。到了湖北,入乡随俗,当然用湖北的名茶随州芽茶烹制才够味儿。以“银剑竖立如春笋,蔚为壮观”而闻名的随州芽茶做这道佳肴,色泽淡雅,味美清口。

虾仁盛入碗中,加入少许黄酒和蛋清搅拌均匀至有黏性时添加少许淀粉,静置入味。随州芽茶用70—80度水泡约1分钟。锅置火上待油温7成热时下虾仁滑散,迅速出锅。锅内留少量底油,再次倒入虾仁,并将茶叶连汁倒入。然后倒入黄酒、少许盐,翻炒数次,起锅装盘。

### 青砖肴肉冻

早些年,厨师在制作肴肉时,都会用到“硝”,现如今人们的饮食观念已经转变,加了“硝”的肴肉已经渐渐淡



出人们的餐桌。改用和肴肉口感近似的咸猪手来作主料,制作时加入湖北的青砖茶汁和菊花瓣,既可以提升口感和卖相,同时也能让这顿家宴更加“绿色健康”。

咸猪手放清水里浸泡一晚,第二天刮洗干净上笼蒸1.5小时至熟透,取出来后,把其外皮剔下来(力争保持完整),肉切小丁。鲜菊花瓣放淡盐水里浸泡10分钟左右取出备用。另把青砖茶用开水泡开,放凉并滤出茶汁。取适量的食用鱼胶粉,下入盛有青砖茶汁的锅里熬成鱼胶汁,再把之前蒸咸猪手的原汤汁倒进去搅匀。把咸猪手皮铺在小钢盘里,铺上净肉丁,倒进鱼胶汁没过肉面约1.5厘米,撒入菊花瓣,放冷藏柜里凝固成皮冻。吃时,切成方条配姜汁米醋味碟蘸食。

### 红茶香鸡

如果只知道用红茶煮“茶叶蛋”,那你可就太小瞧红茶的妙用了。无论是带有传统红茶“红浓醇”特质、中国三大工夫红茶之一的宜红茶,还是“花蜜香、玛瑙红、冷后浑”新派红茶的代表利川红,烹饪整鸡,都不在话下。发酵带来的独特茶香,能让鸡肉的鲜美体现得淋漓尽致。

三黄鸡去净内脏,破肚主骨拍碎洗净,沥干水分。湖北红茶冲入开水500克,待凉后与其他配料、佐料按比例调好味,与鸡一起腌制8—12小时。烤箱温度调至上150度、下250度,放入腌好的鸡;烤制1小时后,将烤箱温度调至上250度,下火150度,继续烤30分钟,至鸡外皮金黄色。将

烤好的鸡与之前腌制用的料汁一起,放砂锅中烹制,收汁浓郁即可。

### 高香四季豆

吃多了大鱼大肉,来上一些含有丰富的蛋白质和氨基酸的四季豆,不仅能让人食欲大增,还有消食清口的作用。

随诸葛亮离开古隆中,南征北战的襄阳高香茶,所含香气物质高达68种,还富含氨基酸、高香因子和多酚类成分,是全国所有茶中所含成分最多的茶叶。与四季豆的交锋,又会碰撞出怎样的味觉奇遇呢?唯有试过才知道。

四季豆洗净切成小段,焯水。热锅起油,倒入襄阳高香茶。闻到茶香后,将焯过水的四季豆倒入,一同翻炒即可。

### 毛尖藕片

湖北省水生蔬菜品种资源丰富达10多种、全国第一。其中,以莲藕生产规模最大。产量霸占全国总产量的三分之一。

宜昌毛尖产自古峡州茶传承而来的优良茶树品种“宜昌大叶种”,其茶多酚、氨基酸及硒、锌等各种微量元素含量都更为丰富。

用宜昌毛尖解锁湖北藕的新吃法,做法很简单:莲藕洗净去皮切薄片,放入汤锅,加入宜昌毛尖茶包、冰糖,加清水没过藕片,大火煮开,转小火煮10分钟左右。煮好的藕片连汤一起倒入盆中,加入姜丝和青红椒。

加入一勺柠檬汁,拌匀即可。

### 武当茶粥

茗粥,又叫茶粥。自唐代起就有“茗粥”的说法,当时,具有两种意思:一是“煮制的浓茶,因其表面凝结成一层似粥膜样的薄膜而称之为‘茶粥’”;二是以茶汁煮成的粥。彼时,喝茶会加诸如葱、姜、大枣、桂皮、橘皮、薄荷、酥酪、牛羊猪肉等。这样的味道或许今天我们不能理解,但在大唐时期,喝上这样一碗茗粥,既风雅,又能果腹,是一份让人趋之若鹜的上好饮品。

如今,我们依旧能如古人一样,做出符合自己口味的养生“茗粥”。如用武当山茶来烹制的茶粥,就别有一番风味。

将武当山茶放入纱布袋中,扎好后,放入煮沸的砂锅中。待水变色后,将米饭放入茶水中,用汤匙将其拌匀。再次煮沸后,加入适量的盐调味,即可盛碗温食。

### 茶香汤圆

在阖家团圆的日子里,全家人聚在一起吃圆圆滚滚,香甜软糯的汤圆,寄托着对来年幸福生活的向往与期盼,必然幸福感爆棚。

茶香汤圆,把炸过的汤圆和绿茶、红茶炒在一起,汤圆脆甜不腻,茶叶酥香四溢,让湖北的绿与红在这一道甜品中团圆。

将湖北绿茶(英山云雾茶或伍家台贡茶)、红茶(孝感红或巴东红)用开水泡开,沥水待用。锅内倒入1/3左右的油,下汤圆中火慢炸,汤圆浮起后转小火。过程中记得用勺子把浮起的汤圆一个个分开,待汤圆炸至裂开小口后捞出沥油。待油温稍低,放入沥好水的茶叶,炸至七成熟。放入汤圆复炸,炸至表皮微焦。汤圆和茶叶一起捞出后沥油。锅内留少量油,将小米辣炒香,放入茶叶和汤圆一起爆炒,再加入鸡粉、芝麻油调味,倒入生抽上色即可。

(来源:《请你喝杯茶》)



### 镜子里的我

张庠婷

我有一个可爱的朋友，  
她的身材很奇妙，  
吃饭前肚子瘦瘦的，  
吃饭后肚子鼓鼓的。

我伸左手，她却伸右手，  
我举右手，她又举左手。  
我在屋里，她也在屋里。  
我在屋外，她还在屋里。

镜子里的我是个小伙伴，  
但她也许不会一直都陪着我。

### 调皮的春雨

李奇文

春雨钻出温暖的怀抱，  
在大地上骄傲地奔跑。

我听见了她的脚步，  
跟着她来到树下，  
收获鸟儿的低语。

我闻到了她的清香，  
跟着她进入林中，  
拥抱浓郁的花香。

我触到了她的身体，  
跟着她走向远方，  
迎接新鲜的空气。

春天藏着春雨，  
她是我们的开心果，  
让我们的心儿闪耀。

### 河流

韩江雪

河流是大地的画家，  
它整天拿着鲜艳的画笔。

一会儿画一道壮观的瀑布，  
在山间自由地奔腾。

一会画一面圆圆的湖泊，  
让鱼儿在水中嬉戏。

傍晚，它又换上了金黄的颜料，  
画出了灿烂的波浪与晚霞。

我忍不住低头看着它，  
多想也变成一条小河，  
画出天地最美丽的画面。

### 捣蛋鬼

羿子绮

太阳扯下一团白云，  
遮住自己的脸庞，  
想和月亮玩躲猫猫。

太阳采上鲜艳的玫瑰，  
给自己打上腮红，  
再去湖面把镜儿照。

太阳借来绚烂的彩虹，  
给自己当作围巾，  
迎着风尽情奔跑。

太阳真是捣蛋鬼，  
每天变着花样闹，  
却让这世界因它更美妙。

### 窗边的舞者

徐靖祺

夕阳落下，  
余晖为小草披上金衫。

晚风轻轻拂过，  
小草扭动纤细的腰肢，  
跳起温柔的舞蹈。

蝴蝶停在一旁的叶瓣，  
静静看着它的表演，  
路灯亮起暖黄的光芒，  
为它点亮舞台的灯光。

我望着窗边的小草，  
思绪随它飘向远方，  
小草也仿佛望着我，  
向我漾起温柔的微笑。

### 热爱生活

熊雅馨

我不去想  
是否拥有友谊  
既然要高朋满座  
就得献出真心

我不去想  
前方的狂风暴雨  
既然有远大目标  
那便默默前进

我不去想  
未来是艰苦还是美好  
只要热爱生活  
什么难题我都能解决

### 淘气的月亮

翟语彤

淘气的月亮漫步漆黑夜空中，  
它把光亮铺在书桌前，  
帮伏案疾书的小朋友照明。

淘气的月亮拨开草丛照水塘，  
为迷路的小鱼点亮归途，  
小鱼吐泡泡把感谢轻轻说。

淘气的月亮闯进芬芳花园中，  
叫醒沉睡一季的玫瑰花，  
把带着花香的秘密告诉全世界。

### 春的调色盘

王宇泽

风一吹，  
春天打翻了颜料盘，

大地接住了鲜活的绿，  
小草冒出泥土，  
探寻风的足迹。

天空浸成了自由的蓝，  
小鸟衔着云朵，  
扑进云的怀抱。

湖水漾成了透亮的绿，  
鱼儿扫过水面，  
圈起波的涟漪。

花儿染成了热烈的紫，  
蜜蜂采着花蜜，  
酿出春的香甜。

风停了，  
那打翻的调色盘，  
都留在了，  
我们一颗颗清澈的心里。

### 太阳与月亮

任安盈

太阳可真是善良的孩子，  
看着一旁默默无闻的月亮，  
把自己的一些光辉，  
无私地分给了它，  
让月亮重新找回了信心。

转眼，  
太阳在天上累得不行，  
月亮主动站了出来，  
在夜晚充当太阳，  
好好地吧岗儿站，  
为人们带来一抹光明。

### 春风

张宇轩

春风的到来，  
给世界带来了许多趣味。

春风掠过林中的小草，  
探出一个个淡绿的小脑袋，  
向春天问好。

春风吹过田里的庄稼，  
弯下一株株挺拔的稻穗，  
向天空致意。

春风拂过城中的人们，  
送来一丝丝清爽的凉意，  
向劳动者致敬。

春风，  
给世界带来了生机，  
也给我们带来了希望。

### 生活的颜色

李若轩

生活是温暖的橙色，  
香甜的橙子挂在枝头，  
为秋天晕染一抹明丽，  
给人们奉上清甜的馈赠。

生活是灿烂的橙色，  
如同天上的太阳，  
为花草树木输送滋养，  
给人们注入力量与勇气。

生活是自由的橙色，  
黄昏如一幅流动的彩锦，  
为世界添上温柔的生机，  
给人们带来松驰的慰藉。

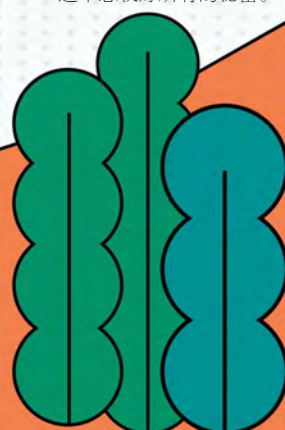
生活有各种各样的颜色，  
有清淡的黑白，  
有绚丽的彩色，  
而我偏偏——  
偏爱这阳光灿烂的橙。

### 捉迷藏

唐子颜

文具们，可真调皮。  
胖胖的笔筒，藏起铅笔。  
勤快的橡皮，擦去脚印，  
智慧的书本，掩护着笔盒。  
大肚子的书包，  
还不忘收好所有的秘密。

(本期小诗人均来自江夏区庙山第二小学，指导老师：路勇)





## 黔韵山水秘境行:荔波黄果树遇见苗寨烟火

想奔赴贵州的奇山秀水,解锁一场治愈又舒心的山水人文之旅吗?5月11日,湖北卫视喜子欢乐旅行团再度暖心集结,专为中老年朋友定制贵州深度游,一站式打卡荔波、黄果树、千户苗寨、青岩古镇,尽览黔贵大地的雄奇山水与浓郁民族风情,在西南秘境收藏诗意与欢喜。

本次旅途从武汉温情出发,全程慢节奏舒缓出行,完美适配中老年出行节奏,省心又安心。抵达贵阳后,专业导游贴心接站,直达酒店休整安顿,从容适应气候,慢悠悠开

启惬意黔行。

接下来,我们将奔赴国家5A级景区“黄果树风景名胜”,360°全景解锁亚洲第一大瀑布的磅礴气势,亲临黄果树大瀑布,感受水雾扑面的震撼;漫步陡坡塘瀑布,打卡86版《西游记》片尾取景地,追忆童年经典。随后漫步安顺古城,探访明代古迹,触摸屯堡文化底蕴,夜晚入住都匀舒适酒店。

我们前往被誉为“地球腰带上绿宝石”的“荔波小七孔”,沉浸式畅游卧龙潭、68级跌水瀑布、水上森林,一步一景宛若世外桃源。午后

奔赴世界最大“西江千户苗寨”,赏层层叠叠的吊脚楼与错落风雨桥,晚餐享用特色高山流水长桌宴,入夜登高俯瞰万家灯火,入住苗寨特色客栈,枕着烟火入眠。

在苗寨晨雾中醒来,探访原生态古寨,感受原汁原味的苗族民俗风情。午后前往5A级景区“青岩古镇”,漫步青石板老街,打卡明清古建筑,自由品尝状元蹄、玫瑰冰粉等特色小吃,尽享闲适慢时光。

漫游贵阳,打卡文化地标甲秀楼,逛吃网红青云市集,感受黔地烟火活力,随后专人送站,乘硬卧返

程。第七天平安抵达武昌,为七天旅程画上圆满句号。

全程甄选携程3钻舒适酒店+1晚苗寨特色客栈,住宿品质有保障;更有苗家长桌宴、地道黔味菜轮番上桌,舌尖尽享风味。

全程中老年专属慢节奏行程,暖心陪护、全程无忧、深度畅玩、舒适度拉满。跟着喜子去旅行,一路好心情!想要邂逅黄果树雄奇、圆梦荔波仙境、沉浸式感受苗寨风情,赶紧拨打热线027-87377777,加入湖北卫视喜子旅行团吧!



## 喜子定制精品旅行: 纵览南北风光,邂逅多样盛景



山水藏诗意,远方皆可期!湖北卫视《喜子来了》重磅推出四大特色旅行线路,从滇西边陲腾冲瑞丽,到江南古韵江西,从秀美山水广西,至壮阔西北甘青,多元风光、多样体验一键解锁。精选优质行程、贴心全程陪同,用一场奔赴,邂逅山河辽阔,纵览南北盛景,开启惬意难忘的度假时光。

《喜子来了》带您  
**慢游腾冲**  
直飞芒市腾冲瑞丽  
双飞6日游

2880元/人  
团期:5月30号

>> 精华景点 <<

勐巴娜西珍奇园 | 勐焕大金塔 | 傣族古镇 | 一寨两国 | 中缅婚约国门  
龙江特大桥 | 热海公园 | 杜鹃王温泉 | 北海湿地 | 滇西抗战纪念馆  
国殇墓园 | 叠水河瀑布 | 腾冲夜市 | 和顺古镇 | 司莫拉佤族村寨

喜子带您游  
**欢乐江西行**  
九华山 | 徽州古城 | 翡翠谷  
宏村新安江 | 景德镇  
动车5日游

HOT! (仅此一班)  
**1280元/人**

喜子陪您  
**漫游广西**  
柳州+三江+桂林 (桂林进出)  
双卧7日游

限时抢购 >>>>  
**1498元/人**

环游西北  
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

发班日期:5月29日  
2999元/人  
热线电话:027-87377777  
记录下游玩的精彩瞬间

品质酒店 全程携程三钻酒店  
LUXURY TRAVEL 升级一晚携程四钻

# 科学防治前列腺炎，守护男性泌尿健康

华润武钢总医院 泌尿外科 吴顺理

你是否时常被频繁起夜、排尿不尽所困扰？是否久坐后总会感到会阴部、下腹部隐隐坠胀不适？这些容易被忽视的身体信号，其实都在提醒我们关注前列腺的健康状态。前列腺炎作为成年男性高发的泌尿生殖系统疾病，不仅会扰乱正常的工作与生活节奏，若长期拖延不治，还可能引发反复不适，因此科学认识、规范防治前列腺炎，是守护男性泌尿健康的关键，下面我们就来详细了解一下。

## 1. 前列腺炎的诱因与典型表现

(1) 前列腺炎的常见诱发因素：前列腺炎的发病并非毫无缘由，大多与我们长期不良的生活习惯、身体状态密切相关，很多日常不经意的行为，都会持续损伤前列腺健康。我们长期久坐办公、开车，会直接压迫前列腺，导致局部血液循环不畅、持续充血；而经常憋尿、饮水不足，会让尿液浓缩，尿路内的有害物质无法及时排出，容易诱发前列腺感染；此外，长期嗜食辛辣刺激食物、过量饮酒、熬夜劳累、性生活不规律等，也会让前列腺反复处于充血水肿状态，进一步增加炎症发生的风险，同时机体免疫力下降、尿路细菌逆行感染，也是引发前列腺炎的重要原因。

(2) 前列腺炎的主要临床症状：当身体出现乏力、失眠、焦虑等全身不适，生活质量与身心健康受到严重影响时，往往是前列腺炎迁延不愈带来的后续表现，而这些全身症状，

也只是前列腺炎诸多不适中的一部分。前列腺炎的症状表现十分繁杂，带给患者的不适感也长期存在，除了病情久拖不愈引发的全身异常，盆腔部位的坠胀疼痛感也尤为典型，这种痛感主要集中在会阴部、下腹部以及腰骶部，还会逐渐放射到腹股沟、大腿内侧，且在久坐、饮酒、身体劳累后会变得格外严重。而排尿异常则是前列腺炎最核心的典型症状，大多数人会出现尿频、尿急、尿不尽、排尿分叉、尿道灼热刺痛等情况，还有一部分人，会在排尿结束后或是排便时，出现尿道滴白的特殊现象。

## 2. 前列腺炎的科学治疗原则

(1) 规范诊疗，拒绝盲目用药：面对前列腺炎，我们最忌讳的就是自行盲目用药、轻信偏方或拖延不治，这样的做法不仅无法消除炎症，还可能让急性炎症转为慢性，导致症状反复、久治不愈。一旦出现排尿不适、盆腔坠胀等症状，我们要及时到正规医院的泌尿外科或男科就诊，通过前列腺液检查、尿常规、超声等检查，明确是细菌性还是非细菌性前列腺炎，再根据具体类型制定个性化治疗方案，做到精准对症处理，这是实现有效治疗的首要前提。

(2) 坚持治疗，配合综合调理：前列腺炎的治疗需要耐心，因为前列腺外层有一层坚韧的包膜，药物难以快速渗透起效，所以我们一定要遵从医嘱，足量、足疗程用药，切不可症状稍有缓解就擅自停药或减药，避免炎症残留引发复发。对于细菌性前列腺炎，需在专业指

导下规范使用抗菌药物控制感染；非细菌性前列腺炎则以缓解症状、改善局部循环为主，同时我们可配合温水坐浴、前列腺按摩、局部理疗等方式，减轻前列腺充血水肿，缓解坠胀疼痛，加速身体恢复，治疗期间还要定期复查，根据恢复情况调整方案。

## 3. 前列腺炎的日常预防与养护

(1) 调整生活习惯，减少前列腺刺激：想要远离前列腺炎，做好日常预防养护远比病后治疗更重要，我们只要坚持养成良好的生活习惯，就能有效降低发病风险。首先要避免久坐不动，每坐1小时就起身活动5-10分钟，减轻对前列腺的压迫；每天保证1500-2000ml的饮水量，多排尿冲刷尿道，坚决不憋尿，避免尿液反流刺激前列腺；饮食上保持清淡，少吃辣椒、花椒、生蒜等辛辣刺激性食物，严格限制饮酒，减少对前列腺的不良刺激。另外，也要避免长时间骑车，因为骑行会持续挤压会阴部，影响前列腺局部血液循环，长期下来也会诱发前列腺充血发炎，日常出行尽量选择步行、公交等更温和的方式，减少对前列腺的机械性压迫。

(2) 规律作息与运动，增强机体抵抗力：规律的作息和适度的运动，是保护前列腺健康的重要保障，我们要避免熬夜，保证充足睡眠，养成早睡早起的习惯，提升自身免疫力，让身体能有效抵御细菌入侵。同时坚持适度的体育锻炼，比如慢跑、快走、深蹲、提肛运动等，

既能促进盆腔血液循环，缓解前列腺充血，又能增强体质，此外还要保持规律、适度的性生活，既不要过于频繁，也不要长期禁欲，让前列腺液能正常排出，避免淤积引发炎症。尤其是提肛运动，随时随地都能练习，通过反复收缩放松肛门，能有效锻炼盆底肌，改善前列腺周边的血液循环，减轻局部淤血，长期坚持对前列腺养护十分有益。

(3) 情绪调节与日常防护：长期焦虑、紧张、压力过大，也会加重前列腺炎的症状，影响恢复效果，所以我们要学会调节自身情绪，保持轻松平和的心态，避免过度关注病情而产生焦虑情绪。另外，还要注意私处清洁卫生，勤换内裤，避免久坐潮湿阴冷之处，做好腹部与会阴部保暖，防止前列腺受凉收缩，加重充血不适，全方位的日常养护，才能真正筑牢前列腺健康防线。很多男性忽视前列腺保暖，秋冬季节穿衣单薄，导致前列腺受凉痉挛，不仅会加重坠胀感，还会降低前列腺的抵抗力，因此做好局部保暖，也是日常养护中不可缺少的一环，能有效减少前列腺受外界刺激引发的不适。

## 3. 结束语

前列腺炎是可防、可治的常见男性健康问题，无需过度焦虑恐慌，也不能轻视忽视。只要我们树立科学的健康观念，养成良好的生活习惯，做好日常预防养护，出现不适及时规范诊疗、坚持治疗，就能有效控制炎症、远离不适，稳稳守护前列腺健康。

# 肿瘤治疗期间，患者及家属该做什么？——肿瘤科临床宣教指南

湖北省监利市人民医院 肿瘤科 谢亚琼

开篇唠实在：抗癌是“铁三角”作战，不慌不忙才靠谱

肿瘤治疗不是“一个人的战斗”，是患者、家属和医护人员组成的“铁三角”持久战，不用慌，下面用大白话跟大家说说治疗期间的做法，避开坑、少遭罪、提疗效。

患者篇续：身心保养有妙招，简单好做少遭罪

(1) 调整心态：正视病情，避免过度恐慌，树立治疗信心，不轻易放弃。

(2) 严格遵医嘱：按时接受手术、化疗等治疗，规范服药，不擅自停药、改剂量，拒绝偏方。

(3) 细心观察：及时向医护人员反馈治疗期间的不适（如恶心、皮肤痒、头晕等），避免小问题拖成大麻烦。

(4) 按时复查：定期完成血常规、肿瘤标

志物等检查，及时了解治疗效果。

(5) 身心保养：饮食清淡易消化、少食多餐，避开油腻辛辣；放疗期做好皮肤护理，温水清洁、穿宽松棉质衣物，避免摩擦暴晒；保证充足睡眠，适度轻度运动；接纳负面情绪，必要时寻求心理医生帮助。

家属篇：当好“后盾担当”，先做患者的“情绪充电宝”

接下来是家属，你们是患者的“后盾担当”，别光着急，做好这三步，就是对患者最好的支持，简单好记，一看就会！

第一步，做好“情绪充电宝”，不做“焦虑传递者”：多听患者吐槽，别总说“你要坚强”别想太多，不如说“我知道你很难，我一直陪着你”，陪他去治疗、陪他说说话，自己也别太焦虑，你稳住了，患者才能更安心，毕竟

没人愿意跟一个愁眉苦脸的人一起“打仗”。

第二步，当好“细心观察员+护理小能手”，步骤记牢不翻车：首先，每天盯紧患者的状态，测测体温（超过38℃就赶紧找医生），看看他吃多少、睡好不好，上厕所的次数、颜色也留意下，要是出现不明原因的瘀斑、牙龈流血，或者一直没力气，别犹豫，立即联系医护人员。其次，做好日常护理：饭后提醒患者用不含酒精的漱口水漱口，保护口腔；便后用温水冲洗肛周，涂好保护剂，尤其是化疗后患者抵抗力弱，别让他接触感冒的人、吃生冷的东西，不然容易感染，得不偿失。最后，做好“服药提醒员”，用分药盒把每天要吃的药、吃的目标看清楚，每天提醒患者按时吃，别漏服、错服，也别让他乱买保健品吃。

第三步，做好“沟通桥梁”，兼顾自身防护：

主动跟医生护士沟通，问问治疗进展、该注意啥，有不懂的就问，别自己瞎猜、瞎琢磨，配合医护人员引导患者治疗；陪护的时候合理安排时间，别自己熬垮了，你健健康康的，才能更好地照顾患者。另外，还要帮患者避开误区，比如“化疗一定会掉头发”“放疗会致癌”，这些都是谣言，跟患者好好说说，缓解他的心理负担。

总结收尾：一步一步走，同心协力赢抗癌之战

其实总结下来，肿瘤治疗期间，患者就做好“听话、细心、爱自己”，家属就做好“陪伴、观察、搭好桥”，不用追求多厉害，一步一步做好眼前的事，就赢了一大半。记住，治疗结束后也别大意，按时复查、好好休养，警惕肿瘤复发。抗癌之路虽然难，但只要咱们“铁三角”同心协力，不慌不忙、科学应对，就一定能打败“小坏蛋”，迎来属于自己的希望与新生！

# 骨折后越躺越僵？骨科康复做好3步，避免关节“生锈”！

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）康复医学科 张盛波

很多人骨折会选择乖乖躺在床上休养，然而躺的时间久了，受伤的部位反而越来越僵硬，这是因为骨折后缺乏科学的康复训练，导致关节功能受到影响，那么该如何做好骨折后的康复训练呢？接着往下看吧！

## 1. 骨折后长期卧床的危害

(1) 关节活动受限

人体关节就像机器的齿轮，需要经常活动才能保持灵活，骨折后长期卧床，关节长时间处于静止状态，关节周围的软组织会逐渐发生粘连，关节囊和韧带也会缩短，导致关节活动范围变小，出现僵硬、疼痛等症状。

(2) 肌肉萎缩

肌肉是我们身体活动的动力来源，需要不断地收缩和舒张来维持其力量和体积，长期卧床不动，肌肉得不到有效的刺激，就会逐渐萎缩。

(3) 影响血液循环

血液循环是人体维持生命活动的重要生理过程，长期卧床会使血液循环速度减慢，血液

容易在下肢静脉中淤积，增加血栓形成的风险。

(4) 引发压疮

长期卧床还会使身体局部组织长期受压，导致血液循环障碍，引起皮肤和皮下组织缺血、缺氧、营养不良，进而出现压疮。

(5) 导致心理问题

骨折后长期卧床，患者活动受限，生活变得单调乏味，容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。这些心理问题又会进一步影响患者的康复积极性和治疗效果，形成恶性循环。

## 2. 骨科康复的3个关键步骤

(1) 早期康复训练——尽早动起来

关节活动度训练：以肌肉的等长收缩为主，也就是让肌肉在长度不变的情况下进行收缩和舒张。比如，如果是上肢骨折，可以进行握拳、伸指等动作；如果是下肢骨折，可以进行股四头肌收缩、踝关节背伸等动作。这些动作可以在不引起明显疼痛的前提下，逐渐增加关节的活动范围。

临近关节活动度训练：骨折部位固定牢

固、无明显疼痛时开展，上肢骨折者按骨折部位，轻柔活动肩关节、肘关节、腕关节的屈伸、旋转、环转等动作；下肢骨折者活动髋关节、膝关节、踝关节的屈曲、外展、背伸、跖屈等动作。全程主动发力，幅度由小到大、速度由慢到快，至关节轻微酸胀即止，避免牵拉骨折部位。

疼痛处理：在训练过程中，如果出现疼痛，应根据疼痛程度调整训练强度和方式。轻微的疼痛是正常的，但如果疼痛剧烈或持续不缓解，应立即停止训练，并及时咨询医生，可以通过冷敷、热敷、按摩等方法缓解疼痛。

肿胀处理：骨折后局部肿胀是常见的现象，可以通过抬高患肢、冷敷、加压包扎等方法减轻肿胀。抬高患肢是指将受伤的肢体抬高，高于心脏水平，这样可以促进静脉回流，减轻肿胀。

(2) 中期康复训练——尽量打开正常的关节活动度

中期康复阶段，重点是要尽量打开正常的

关节活动度。这个阶段的训练可以在医生的指导下，进行一些被动和主动的关节活动训练，被动训练是指借助外力，如他人的帮助或康复器械的作用，使关节进行活动；主动训练则是患者自己主动进行关节活动，通过这些训练，可以逐渐拉开粘连的软组织，恢复关节的正常活动度。

(3) 后期康复训练——进一步增加肌肉力量和功能，回归正常家庭和工作

骨折康复的后期重点就要放在恢复肌肉力量和身体功能上了。这个阶段可以进行一些抗阻力训练，如使用弹力带、哑铃等增强肌肉的力量和耐力，同时，还可以进行一些日常生活活动能力的训练，让患者尽快恢复到正常的生活状态。

## 3. 结束语

骨折后的康复是一个系统而漫长的过程，希望通过本文的科普每一位骨折患者都能重视康复训练，早日重归正常生活！

# 你必须知道的 这些骨科 护理小常识! 早了解, 早受益!

通山县中医医院 外二科

王媛

在生活中,我们经常会听到有人说伤筋动骨100天,可见,如果骨骼受到损伤,要恢复的时间是很长的,那么在此期间,我们应该如何开展骨科护理呢。今天就给大家科普一下骨科护理的那些事。

## 1. 日常防护

骨骼损伤多是因为生活中的疏忽,所以需要将日常防护作为骨科护理的第一道防线,尽可能地让自己远离骨骼损伤的隐形陷阱。

(1) 避免久坐、久站:一般每坐45~60分钟便需要起身活动,活动时间可维持在5分钟,适当做一些扩胸、转腰等动作,防止腰椎间盘压力骤增。久站会引起下肢关节劳损,可通过交替踮脚、活动脚蹠的方式促进血液循环。

(2) 控制负重姿势:搬重物应弯曲膝盖,使用腿部发力,避免使用腰部。

(3) 运动防护:运动前需要充分热身,尤其是在打篮球、跑步等高强度运动前,可以通过活动关节、拉伸肌肉的方式避免损伤。

(4) 科学选鞋:尽可能穿舒适的运动鞋,女性应减少穿高跟鞋,鞋跟高度不宜超过5cm,中年人的鞋底应有纹路,起到防摔防滑作用。

## 2. 术后护理

如果刚刚做完骨科手术,还需要按照稳固、防感染、促循环的原则,做好术后护理工作。

(1) 稳固:使用石膏固定受伤部分,合理佩戴支具,严禁私自拆卸、调整固定道具。同时应合理调整肢体摆放位置,一般按照高于心脏水平的要求抬高患肢,以便促进静脉回流。如果在固定过程中出现麻木、肿胀等问题,应及时就医。

(2) 防感染:骨科患者应确保固定部分清洁、干燥,如果有渗血、渗液等问题,应及时告知医生。

(3) 促循环:这一阶段应在医护人员、家人的引导下,做好按摩肢体、活动未固定关节等被动锻炼,严防肌肉萎缩、血栓等问题,到一定阶段时,还需要进行主动锻炼。

## 3. 康复锻炼

骨骼损伤人员应按照循序渐进、量力而行的原则开展康复锻炼。

(1) 关节活动锻炼:如果自身因为骨骼损失而关节僵硬,可根据实际情况进行手指屈伸、膝关节屈伸锻炼,每天3~4组,每组10~145次,在锻炼中,如果感到轻微酸胀即可,避免暴力拉伸。

(2) 肌肉力量锻炼:除等长收缩锻炼外,还可使用负重训练等方式,逐步恢复自身的肌肉力量,在训练中需要逐步增加强度,防止肌肉拉伤。

## 4. 饮食调理

科学选择营养补充方式,能促进骨骼恢复。

(1) 核心营养素,对于骨骼损伤患者而言,应多吃一些牛奶、酸奶、豆制品、深绿色蔬菜等食物,确保钙元素摄入合理。同时应适当补充维生素D,促进钙吸收。另外,患者应多晒太阳,每天晒太阳时间维持在15~20分钟。在补充蛋白质过程中,应适量食用瘦肉、鸡蛋、鱼虾等优质蛋白。

(2) 饮食禁忌:生活中应减少高盐、高糖食物摄入,同时要少喝浓茶、咖啡,另外要戒烟戒酒。

总而言之,骨骼健康是身体健康的基础,而骨骼损伤护理是一项长期性工作,我们只有在日常防护的基础上,科学开展术后护理、康复锻炼和饮食调节,并积极预防骨质疏松问题,才能让骨骼更健康,生活更安心!

# 滑膜炎为何反复发作? 答案在这里

武汉市洪山区关山街长动社区卫生服务中心(武汉长动医院) 中医康复科 余健

滑膜炎是当前发生几率极高的一种关节疾病,症状包括关节疼痛、肿胀及活动受限,使患者正常生活受到影响。本文将对于滑膜炎反复发作其原因系统梳理,帮助广大读者掌握科学应对策略。

## 1. 疾病原因

### (1) 感染性炎症

当关节腔受到病毒、细菌等侵入后未及时治疗,会逐渐变成慢性感染灶。且未按要求足疗程治疗,会导致病原体残留体内,免疫功能低下时,会使炎症反应再次被激活。

### (2) 异常免疫攻击

自身免疫性疾病如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等疾病,会使体内免疫系统对滑膜组织错误攻击。此类患者即便借助糖皮质激素进行控制,仍会使免疫系统攻击滑膜组织,导致炎症反复出现。

### (3) 代谢紊乱

如痛风患者尿酸水平异常升高,会在关节滑膜上沉积尿酸盐结晶,使关节出现红肿热痛等症状。若未使用药物控制,结晶沉积后会使其成为诱发炎症反复出现的原因。

## 2. 关节保护意识差

### (1) 关节过度使用

如长期深蹲、从事重体力劳动等人群,与

正常行走相对比,膝关节滑膜炎遭受的机械压力提升数倍。

### (2) 关节未保暖

关节周边血管会受到寒冷刺激使其收缩,出现血液循环受阻。冬季时,膝关节滑膜炎患者若未遵医嘱佩戴护膝,会导致炎症复发率提高至少40%。

### (3) 未控制体重

与正常体重者相对比,BMI > 28会使膝关节滑膜炎风险增加至少3倍。且炎症因子会在脂肪组织当中有所分泌,对滑膜组织造成刺激,从而构成恶性循环。

## 3. 未控制基础病

### (1) 骨质疏松

骨质疏松患者由于自身骨密度较低,极易发生微骨折,并对滑膜造成反复刺激,诱发炎症出现。

### (2) 糖尿病

高血糖对关节微血管造成创伤,使滑膜出现营养供应障碍。糖尿病10年以上患者,与健康人群相比,滑膜炎复发率增加数倍。

### (3) 关节退行性变

骨质增生、关节软骨磨损会随着年龄增加而出现,对滑膜造成反复刺激。若未服用硫酸软骨素、氨基葡萄糖等药物,则会导致滑膜炎

反复发生。

## 4. 复发预防策略

### (1) 规范治疗

若由感染引起的滑膜炎,遵医嘱接受抗感染治疗,确保足疗程。若由自身免疫性疾病导致滑膜炎,遵医嘱服用免疫抑制剂。痛风患者需通过药物、生活方式调整等,控制血尿酸。

### (2) 关节保护

生活中避免长时间行走,每天步数控制在8000步之内,运动前做好热身,首选骑自行车、游泳,若体重超标及时减重。

### (3) 生活环境改善

秋冬季要佩戴护膝、护膝,避免关节与冰冷面直接接触。室内湿度控制在40%~60%之间,不能久坐及久站。

### (4) 基础疾病治疗

若合并糖尿病遵医嘱服用降糖药物,定期糖化血红蛋白监测。若有骨质疏松要补充维生素D及钙剂。合并关节退行性病变,要进行针对性训练,以提升股四头肌力量,避免对软骨造成磨损。

## 5. 结语

通过以上针对性的管理策略,在降低滑膜炎反复发作风险的同时,改善患者的治疗结局。

# 高血压不重视, 脑出血随时找上门!

武汉市第八医院(武汉市肛肠医院) 神经外科 胡跃云

在快节奏的现代生活中,高血压好像成了一种“社交货币”,中老年人聚在一起时,谁还没有个“血压高”的问题?因为在很长一段时间里,它不痛也不痒,很多人就把它当作没什么大不了的数字波动。可是,这种“没感觉”常常是危险的伪装。高血压就像一个藏在身体里的慢性杀手一样,如果长时间不被重视,原本柔韧的血管会在一直存在的高压冲击下变得特别脆弱,直到某个瞬间,脑部血管承受不住了,一场会毁掉家庭的脑出血就会突然发生。

## 1. 别让“无感”变“无畏”: 被忽视的血管压力正让大脑摇摇欲坠

高血压最可怕的地方在于它的“隐匿性”。身体会慢慢适应那渐渐升高的压力,让人长时间一点都没发现,可是高压会一直伤害脆弱的脑部小动脉,让它变得像枯树枝一样干脆易碎,甚至形成微动脉瘤。这时候的血管就好像充气充到极限的气球,就算只是剧烈咳嗽、情绪激动或者用力排便,都很可能成为引发血管破裂的“最后一根稻草”,从而引发脑出血这个灾难性的后果。千万不要因为“没感觉”就放松警惕,控制血压绝对不能耽误。

## 2. 从“小问题”到“大灾难”: 脑出血并非突如其来,而是“早有预谋”

脑出血大多是长期高血压未得到有效控制所导致的必然结果。存在两个特别要命的误区:其一就是“按照需要吃药”,让血压像过山车一样波动,这样就更容易震破血管;其二是“没有症状就不治疗”,忽略了潜在的伤害。在破裂之前大脑会发出“最后的提醒”:剧烈头痛、喷射状呕吐或者肢体麻木、说话不清楚。若对它不管不顾,可能会陷入深度昏迷甚至失去生命。

## 3. 筑牢脑健康“防火墙”: 控压不能仅寄托于药片,更需要生活方式的重塑

首先,规范的药物治疗是基础。降压药不是毒药,而是血管的“防护盾”,它的作用就是让血压长时间稳稳保持在安全范围里,减少对器官的损害。不要随便停药或者减量,听从医生的话是每个高血压患者应该好好做到的

事情。

除了药物之外,生活习惯的纠正同样很要紧。最直接的行动就是“限盐”,食盐里的钠会锁住水分,让血容量增加,直接把血压推高。每天建议把盐摄入量控制在5克以内,这里面还包括酱油、味精这类“隐形盐”。

与此同时,管理好情绪也十分关键。人在生气、焦虑或者特别激动的时候,血压会立刻升高,而这刚好是脑出血高发的时候。保持心态平和并且有规律地作息,不要熬夜让交感神经异常兴奋,可以有效减少血压波动。另外,定期在家量血压并且记下来,知道自己血压在不同时间段的变化规律,不但能为医生诊断提供依据,也是对自己生命最简单的负责方式。

总之,健康没有彩排,生命很难再重来。高血压不是可以随便轻视的数字,它是身体发出的警报。脑出血虽然很凶险,但却可防、可控。只有抛弃“觉得没事”的侥幸心理,科学控制血压,保持心情平稳,才能够真正守住健康,让大脑远离那可怕的“血色风暴”。

# 病理性肥胖, 别盲目减肥, 先查内分泌疾病

泰康同济(武汉)医院内分泌科 李霞

很多人总觉得肥胖就是管不住嘴、缺乏运动,仅凭节食或运动就能瘦,从未考虑到关键的一点:有些肥胖可能根本不是吃出来的,而是由于疾病导致的。盲目减重不仅没效果,还容易伤害身体。那么在减肥之前不如先去医院检查一下,了解肥胖的病因,查明肥胖类型,再针对性地进行治疗及减重才更靠谱。

## 1. 分清两种肥胖: 病理性肥胖并不是单纯内分泌失衡, 别再混为一谈

很多人对肥胖有着错误的认知,内分泌紊乱和病理性肥胖傻傻分不清。我们日常的肥胖主要分为两大类,一类是单纯性肥胖(约占95%),通俗来讲也就是因为吃得多、动得少,摄入的能量多于消耗的能量,从而导致脂肪堆积,当然也有一些遗传因素的影响,也就是大家常说的“喝凉水都长胖”这样的易胖体质;另一类是病理性肥胖(约占5%),也叫继发性肥胖,简单来讲,就是身体的一些疾病导致的肥胖,属于疾病带来的表象,不是单纯的代谢紊乱。而大家通常所说的“内分泌紊乱”往往是指单纯性肥胖,并不是指病理性肥胖中的

那些内分泌疾病,“此内分泌非彼内分泌”。只是由于饮食运动作息不规律导致代谢变慢、水肿肥胖,没有器质性疾病,调整饮食运动睡眠往往就能够有所改善。二者在病因及治疗方法上完全不一样,绝对不能混为一谈。

## 2. 病理性肥胖: 大多由内分泌疾病所引起, 节食减肥毫无效果

病理性肥胖是因为疾病或药物直接导致,属于“继发性问题”,可以理解为被动发胖,就算天天不吃不喝,体重也很难降下来。这类肥胖大多数和内分泌疾病有关。除此之外,长期服用某些药物及一些罕见的遗传疾病也会导致病理性肥胖。

常见的疾病包括:1.甲减,就是甲状腺功能减退,体内甲状腺激素的减少导致身体代谢变慢,热量消耗不了,全身水肿发胖,常常伴有怕冷、想睡觉、没力气;2.库欣综合征,是体内某一种激素过量分泌,导致脂肪疯狂堆积在腰腹、脸部,形成脸圆、肚子大、四肢细这样的病态肥胖;3.多囊卵巢综合征,多见于女性,除了发胖之外,还伴有月经紊乱,长痘、多毛,也是典型的内分泌疾病。这类肥胖不是

靠减肥就能解决的,需要先把原发病治好,否则不管用哪种减重办法都白费力气,而且还会让身体负担更重。

## 3. 科学减重第一步: 先检查, 分清类型再出手

真正科学的减重逻辑,不是先盲目减肥,而是先去排查病因,这是避免走弯路、保护身体健康的关键。要是出现以下几种情况,立刻停止盲目减肥:节食运动半个月以上体重一点变化都没有、短时间内迅速变胖、肥胖还伴随着全身没力气、月经紊乱、怕冷水肿、精神不好等等。这类人应立即去医院内分泌科,按照医生建议完善相关检查,看清楚到底是单纯性肥胖还是病理性肥胖。如果是病理性肥胖,必须先配合医生治疗原发疾病,把疾病控制住了,体重自然就会慢慢降下来了。

总之,爱美之心人皆有之。想要健康地瘦下来,放下极端减肥的执念,先去内分泌科做一回简单检查,分清自己是哪种类型的肥胖,然后针对病症来调理,这样的减重才能健康长久。

## 2型糖尿病高发年轻化，这些高危诱因别忽视

湖北医药学院附属武汉市江夏区第一人民医院 内分泌科 晏婷

众所周知，我国是世界上糖尿病发病率最高的国家，每6个人当中便有一名糖尿病患者，在2023年时，我国的糖尿病患者便已经达到了2.33亿。在所有糖尿病患者中，2型糖尿病患者占比超过了90%，然而在生活中，有较多的年轻人并不了解2型糖尿病的高危诱因，导致疾病预防受到影响，今天就给大家科普一下2型糖尿病主要的高危诱因。

### 1. 什么是2型糖尿病

2型糖尿病是发病率最高的一种糖尿病，患者不仅有胰岛素抵抗现象，而且胰岛β细胞功能进行性衰退特征较为明显。与其他糖尿病患者相比，2型糖尿病并不是单纯“血糖高”的问题，而是全身代谢紊乱的集中表现。近年来，随着生活方式的转变，糖尿病发病具有年轻化的趋势，2型糖尿病患者的人数不断增多，在《中国糖尿病防治指南》中，已将“35岁”定为血糖管理的重要警戒线。

### 2.2 型糖尿病的高危诱因

#### (1) 肥胖

这是2型糖尿病发作的头号风险因子，临床研究表明，一旦人体BMI达到超过24kg/m<sup>2</sup>，男性腰围达到90cm，女性腰围达到85cm，发生2型糖尿病的概率会大大增加。这

是因为肥胖会使得内脏脂肪堆积，由此会分泌一定的炎症因子，对胰岛素的功能产生影响，最终诱发2型糖尿病。相比正常人，肥胖人群发生2型糖尿病的风险增加了3~5倍。

#### (2) 饮食失衡

合理饮食，确保营养均衡能切实保证身体健康，然而在生活中，有的人存在挑食现象，饮食结构不合理，营养摄入不均衡，间接性地引起了2型糖尿病。如一些人喜欢喝奶茶、可乐等甜品，或是喜欢吃蛋糕、薯片等，导致糖分摄入超标，加重了胰岛负担，抬升了2型糖尿病的患病率。另外，若长期食用精制碳水化合物，过量食用红肉、低全谷饮食，发生2型糖尿病的概率也会不断增加。

#### (3) 久坐少动

长期久坐，运动不足会使得自身的代谢功能下降，此时2型糖尿病的发病率会随之上升。在生活中，一些年轻人日均屏幕时间超4小时，有的职场人久坐时间甚至超过8小时，会造成肌肉量下降，严重影响基础代谢率，最终脂肪堆积加速胰岛素抵抗，患病风险不断上升。

#### (4) 其他因素

遗传与环境因素会增加2型糖尿病的发病概率，其中如果父母一方有糖尿病，子女患病

的风险会增加40%。

PM2.5污染、塑料制品中的双酚A会引起代谢紊乱，如果长期处于此类环境中，也容易患上2型糖尿病。

吸烟和饮酒会加剧胰岛素损伤，进一步放大患病风险。

另外，如果长期处于高压环境，或年轻女性有多囊卵巢综合征，自身的血糖便会持续升高，最终引发2型糖尿病。

### 3.2 型糖尿病的科学防控

一是要做好高危人群的主动筛查，尤其是存在高危因素的人，应定期到医院进行空腹血糖+糖化血红蛋白检查，如果血糖水平存在异常，海英加做口服葡萄糖耐量试验。二是在日常生活中，应科学调整自身饮食结构，做到定期规律运动，并调整作息习惯，持续控制自身体重，减少高危诱因。三是如果已经患有2型糖尿病，应尽早食用药物控制血糖，并尽可能在无并发症的“黄金期”积极干预，延缓并避免并发症发生。

总而言之，2型糖尿病会严重影响患者的身体健康和生活质量，在生活中应准确识别高危诱因，积极预防和治疗，才能确保自身血糖稳定，保障自身健康，进而提升生活质量。

## 糖尿病病人应该怎么吃？掌握这个“指数”很重要

武汉德康老年病医院

全科门诊 沈玉娇

糖尿病病人每天最纠结的问题大概是“到底该怎么吃？”。饮食控制是糖尿病管理的基石，关键在于“科学地吃”，而非“痛苦地饿”。今天我们就来聊聊糖尿病饮食中的一个核心概念——食物血糖生成指数GI（Glycemic Index）。

### 1. 什么是GI？

它是反映食物引起血糖升高程度的指标。GI≥70属于高GI食物，它们进入胃后消化快、吸收完全，葡萄糖迅速进入血液，血糖上升又快又高；GI≤55则属于低GI食物，它们在胃肠内停留时间长，消化吸收缓慢，葡萄糖平稳释放到血液中，血糖上升较慢较低。

### 2. 为什么要关注GI值？

维持血糖平稳是糖尿病治疗的核心目标。如果经常进食高GI食物，餐后血糖会像过山车一样骤升，迫使胰岛细胞超负荷工作。久而久之，胰岛功能会进一步恶化，控制血糖也会越来越难。相反，进食低GI食物，可以帮助病人保持餐后血糖平稳，减轻胰岛负担，同时还能增加饱腹感，避免因血糖骤降而产生饥饿感，从而更容易坚持科学的饮食计划。

### 3. 如何科学选择食物？

1、主食类：这是糖尿病病人最需要关注的食物类别。建议可将部分精米白面换成全谷物和杂粮，比如燕麦、荞麦、糙米、玉米等，他们都属于低GI主食。如果习惯吃米饭，也可以采用“粗细搭配”的方式，比如在白米中加入三分之一到一半的杂粮。

2、蔬菜类：绝大多数蔬菜都是低GI食物，尤其是绿叶蔬菜，如菠菜、生菜、油菜等。需要提醒的是，土豆、南瓜、胡萝卜等根茎类蔬菜的GI值相对较高，食用时应相应减少主食量。

3、水果类：柚子、苹果、梨、桃子、柑橘、香蕉等都属于低GI水果，可以适量吃。建议在两餐之间作为加餐，每次的量控制在150克左右（约一个中等大小的苹果）。西瓜、荔枝、龙眼、菠萝等则属于高GI水果，应该少吃或者不吃。

4、蛋白质类：鱼、虾、瘦肉、鸡蛋、豆腐等富含蛋白质，且不含或含有少量碳水化合物，对血糖影响较小，是糖尿病病人良好的营养来源。

### 4. 食物的烹饪方式也很重要！

同一种食物，烹饪方法不同，GI值也会发生变化。一般来说，食物越精细、加工越彻底、煮得越软烂，GI值就越高。比如，快熟燕麦片的GI值就高于整粒燕麦；煮得软烂的粥，GI值也高于干饭。因此，在烹饪时建议“急火煮，少加水”，保持食物一定的咀嚼性。

### 5. 几个容易被忽视的细节

1、进餐顺序。先喝汤，再吃蔬菜和蛋白质食物，最后吃主食。可以延缓胃排空，减慢碳水化合物的吸收速度，帮助改善血糖。

2、餐后运动。餐后半小时到一小时的适度活动，如散步，可帮助降低餐后血糖峰值。

3、不要迷信“无糖食品”。市面上很多“无糖饼干、糕点”，虽然不含糖，但主要成分是精制面粉，属于高GI食物，吃多了同样会升高血糖。

### 6. 总结

糖尿病饮食管理没有“一刀切”的标准，每个人对食物的反应也不尽相同。建议患者在掌握GI知识的基础上，配合血糖监测，摸索出最适合自己的饮食方案。同时配合规律运动和规范治疗，完全可以把血糖控制在理想范围内，享受健康而有质量的生活。

## 幽门螺杆菌会传染吗，家人该怎么一起防

湖北省直属机关医院（湖北省康复医院） 消化内科 陈静

家人查出幽门螺杆菌，你是否担心全家被传染？这种寄生在胃黏膜的细菌传染性较强，极易在共同生活的家人之间相互传播，但只要掌握科学方法，全家一起做好防护，就能有效阻断传播。下面共同了解一下吧！

### 1. 幽门螺为何容易在家庭中传播

幽门螺杆菌主要依靠口-口、粪-口两种途径进行传播，我们日常的共餐、共用碗筷水杯、喂食以及卫生习惯不到位等行为，都可能成为细菌传播的桥梁。再加上老人与孩子自身免疫力相对偏低，胃肠防御功能较弱，一旦家庭中有成员携带病菌，就很容易造成全家聚集性感染。

### 2. 家人一起预防的实用方法

(1) 坚持分餐，使用公筷公勺：家庭共餐是幽门螺杆菌最主要的传播渠道，我们在日常就餐时要尽量推行分餐制，每人使用专属的碗筷，做到饭菜分开盛放，如果不方便分餐，也一定要为每一道菜配备公筷公勺，坚决避免个人餐具直接来取公共食物，从源头上切断细菌通过唾液传播的路径，这也是最容易坚持、防护效果最明显的方式。

(2) 做好餐具消毒，专人专用：家人之间的碗筷、餐盘、水杯、牙刷等个人物品一定要专人专用，坚决不随意混用，使用后要及时彻底清洗，不能简单冲洗就放置一旁，我们可以定期采用高温煮沸15分钟以上，或是使用消毒柜进行消毒处理，通过科学方式杀灭餐具上残留的病菌，最大限度降低交叉感染的可能性。

(3) 改掉不良习惯，注意个人卫生：我们要主动摒弃对口喂食孩子、亲吻孩子嘴唇、用嘴尝试食物温度等危险行为，这些看似亲密的举动，都会大大增加细菌传播的风险，同时要养成饭前便后认真洗手的良好习惯，洗手时使用洗手液或肥皂充分清洁，不吃生冷未煮熟的食物，不饮用生水，从饮食和接触两个方面减少细菌进入体内的机会。

(4) 感染者规范治疗，全家同步筛查：如果家人中有人确诊幽门螺杆菌感染，不必过度恐慌，但也绝不能放任不管，感染者要及时到正规医院接受规范的根除治疗，严格按照医嘱足量足疗程用药，治疗期间必须与家人严格分餐，直到复查确认病菌完全根除，其他家庭成

员也建议同步进行筛查，一旦发现感染共同处理，避免细菌在家庭内部形成反复循环传播。

(5) 增强体质，做好日常养胃：我们在生活中要保持规律的作息与清淡的饮食结构，少吃辛辣、生冷、油腻等会刺激胃黏膜的食物，同时坚持适度运动，提升自身免疫力与胃肠防御能力，强健的体质不仅能降低感染概率，即便发生感染，也能更好地配合治疗，加快身体恢复的速度。

### 3. 出现胃部不适及时检查

当我们长期出现反酸、烧心、胃痛、腹胀、嗝气等不适症状时，千万不要忽视或拖延，应及时到医院进行幽门螺杆菌相关检测，做到早发现、早干预、早治疗，既能避免自身胃部问题持续加重，也能有效减少将病菌传染给家人的风险。

### 4. 结束语

幽门螺杆菌可防、可查、可治，家庭共同防护是阻断传播的核心。只要我们全家一起重视、一起行动，坚持科学的卫生与饮食习惯，就能稳稳守住胃肠健康，让家人远离胃部疾病的困扰。

## 细菌无处不在？带你解锁微生物的真实世界

泰康同济（武汉）医院 检验科 谢晓娟

清晨醒来的时候，摸一摸床头的闹钟，指尖竟然沾上几十种细菌。喝一口温水的时候，水杯壁上的微生物正在悄悄和你“碰面”。甚至你呼吸的每一口气里面，都有无数微小的细菌在飘动。我们总是习惯把细菌和“肮脏”“疾病”联系起来，却不知道这些看不见的小不点儿，早就渗透到生活的每个角落，构成一个我们从来没有真正了解的微观世界。

### 1. 无处不在：细菌的“生存范围”比想象中大多

细菌的生存能力，比我们所认为的要强大得多。不管是深海热泉那种高温高压的地方，还是冰川冻土那种非常冷的环境，都能找到它们的踪迹；既可以在肥沃的土壤里生长繁殖，也能够干净的溪流中悄悄扎根。在我们生活的空间里，细菌可是到处都有：每克肥沃土壤里，细菌的数量能达到数十亿个；它们分解落叶、转化养分，让土壤保持活力；我们皮肤表面，每平方厘米就有好几百个细菌，大多是无害的“居民”，帮助我们阻挡有害微生物的入侵；就连我们肠道里，也住着很多细菌，它们和我

们一起生活。

### 2. 亦敌亦友：细菌不只是“致病元凶”

一提到细菌，很多人第一反应是“得杀菌”，但实际上，致病菌只是细菌家族里很小的一部分，占比不到1%。肠道内定植着大量有益细菌，它们是维持人体消化代谢的重要帮手，不仅能够协助肠胃分解消化日常摄入的各类食物，促进营养物质更好地被肠道吸收利用，还能在体内合成人体无法自行生成、却又必不可少的多种维生素。与此同时，有益菌还能调节肠道微生物平衡，助力提升机体自身免疫力，构筑肠道天然防护屏障，从根源上守护肠道整体健康。在关注有益菌作用的同时，也绝不能忽视有害细菌带来的隐患。生活中常见的有害菌种类繁多，比如金黄色葡萄球菌，一旦侵入人体，很容易诱发各类皮肤感染问题；还有沙门氏菌，不慎感染后则会扰乱肠胃正常菌群秩序，引发腹痛、腹泻、腹胀等肠胃不适症状，影响身体健康。它们在提醒我们，讲究卫生、科学防护，才是和细菌相处的正确方法。

### 3. 科学共处：开启和细菌相处的正确方法

我们不用害怕细菌，但也不能忽视它们的存在。学会科学地与它们相处，才是打开微生物世界的关键。很多人追求“无菌生活”，实际上这既不现实，也不健康。适度接触细菌，可以让我们的免疫系统得到锻炼，进而提升抵抗力。平常只需做好基础防护：勤洗手，保持环境通风，将生食和熟食分开处理，别让有害细菌滋生；饮食要合理，多吃些含益生菌多的食物，让肠道菌群平衡；别随意用抗生素，别破坏身体里有益的细菌，同时还能预防耐药细菌产生。

总之，细菌到处都有，它们是地球最古老的居民，同时也是我们身边最亲近的“伙伴”和“对手”。它们小到用眼睛都没法看见，却强大到影响自然的运行、我们的健康还有生活。当我们打开微生物真实的世界时，就会发现细菌不是简单地非黑即白，它们只是遵循自然规律生存着的微小生命。学会了解它们、尊重它们、科学共处，我们才能更好地拥抱这个充满生机的微观世界。

## 胆结石：身体里的“沉默石头”与健康隐患

泰康同济（武汉）医院 程彬

众所周知，胆囊位于人体右上腹的肝脏下方，具有消化脂肪的能力。但是很多人都不知道，这个为人体默默工作的器官可能悄悄长出“石头”，这便是胆结石。在我国，胆结石的发病率达到了5.13%，对人们的身体健康产生了较大影响。但是由于较多患者在患病初期并没有其他症状表现，所以胆结石也容易被忽视。要强调的是，无症状并不等于没有危害，所以今天来和大家聊一聊胆结石的那些事。

### 1. 什么是胆结石

在医学上，胆结石也被称为胆石病，是胆道系统中出现结石的一种疾病。胆结石出现的位置并不固定，胆囊、肝内胆管、肝外胆管等都有可能出现结石。通常来说，胆囊结石发病的概率较高，约占到所有胆结石的50%。患者的结石大小各不相同，有的小如沙粒，有的大

如高尔夫球，大多数患者发病后，结石会悄悄潜伏在胆道系统中，等待“发难”的时机。结合临床实践可知，胆结石是长期积累的结果，发病多和环境、遗传、生活方式等因素有关。

### 2. 胆结石无症状不等于无风险

临床中，大约有60%~80%的胆结石患者长期没有明显症状，这也使得较多患者对胆结石不够重视，觉得得了胆结石也没什么，就是多了一块沉默的石头而已。在这里要说明的是，胆结石无症状并不等于没有风险，切勿掉以轻心，因为胆结石的沉迷可能是暂时的。

在患有胆结石后，部分患者的上腹部可能会出现隐痛，容易出现饱胀不适、嗝气等症状，这些潜在的症状信号容易被人们误以为是胃病症状，所以经常被忽视。随着疾病的发展，一些胆结石患者开始有明显的症状表现，其中当

结石嵌顿在胆囊管或掉入胆管时，患者右上腹或上腹部会出现阵发性的绞痛，有时这种绞痛还会延伸到右肩、背部，伴随有恶心、呕吐等症状。一般在夜间或吃了油腻食物后，这些症状较为明显。另外要注意的是，胆结石还可能引起一些并发症，如高热、剧烈腹痛、黄疸、皮肤瘙痒等。

### 3. 如何应对胆结石

当自身感到不适时，应及时地到医院进行检查，通过腹部超声检查，能诊断自身是否患有胆结石，在这种检查方式下，人们还能清晰地了解胆结石的大小、位置和形态。

一旦确定患有胆结石后，如果结石整体较小，患者没有明显症状表现，经检测没有较大的危险性，则无需过分担心，只需要合理地调整自身的生活方式，如合理调整自身的饮食，

在规律进餐的基础上，减少高脂肪、高胆固醇食物摄入，严格控制体重，积极防治糖尿病、高血脂、胆道感染等基础疾病。每隔半年应到医院进行复查。

如果结石的直径超过3cm，患者同时有胆囊息肉、胆囊壁增厚等现象，此时即便没有症状表现，也需要通过手术进行治疗。对于有明显症状的患者，应首选胆囊切除术进行治疗，药物溶石、内镜治疗也是常用的方式，医生可根据实际情况判断使用哪种治疗方式。

总而言之，胆结石初发时，较多患者虽然没有明显的症状表现，但是切记无症状不等于无风险，在生活中应养成良好的生活习惯，积极预防胆结石，一旦确诊患病后，应遵从医生要求，积极进行治疗，这样才能消除胆结石的影响，确保自身身体健康，提升生活质量。

## 体态不正一身痛！居家康复，从纠正姿势开始！

武汉市江夏区第一人民医院 康复医学科 陈曾凤

很多人在第二天睡醒之后会出现这样的情况：明明昨天没有搬砖干活，也没去健身房狂练，但脖子就是僵硬得像块木板，肩膀更是酸痛到抬不起来，连带着后背和腰都不是很舒服；所以会选择去外面的按摩店按一按，缓解这些不适。可没过两天，那股熟悉的酸痛感又回来了。其实，这还真不是你娇气，而是你的体态出了问题。正所谓“体态不正一身痛”，今天咱们就来好好聊聊，如何在自己家里通过纠正姿势，开启一场简单、实用的自我康复之旅。

### 1. 浑身酸痛其实都是错误姿势惹的祸

很多人把腰酸背痛的原因，归于年纪大或工作太累，这话其实只说对了一半，真正的幕后黑手，其实是您习以为常的错误姿势。打个比方，正常人的脑袋大概有5公斤重，相当于

一个大西瓜的重量。当我们抬头挺胸保持正确姿势时，颈椎受力是均匀的，但当你低头玩手机的时候，由于物理杠杆作用，颈椎承受的压力可能会在瞬间飙升到二十多公斤。就好比脖子上天天顶着半袋大米在负重前行，能不疼吗？而长期保持这种不良姿势，会让身体肌肉力量逐渐失去平衡；该用力的肌肉偷偷变松弛，不该一直紧张的肌肉，却被迫加班，从而就会导致含胸驼背和骨盆前倾的出现。

### 2. 这些居家小动作能拯救含胸驼背的上半身

对于上半身的不适，我们的核心康复思路，就是要把紧绷的肌肉拉伸开。首推“靠墙收下巴”动作。在一面平整的墙旁边，脚后跟、臀部、后背紧紧贴住墙面，然后微收下巴，感觉就好像是要用后脑勺去挤压墙面上的一个小皮

球。但千万要注意不要仰头。这个动作维持3-5秒做10次，就能有效缓解头前倾的问题，同时还能放松颈部的深层肌肉。其次则是“门框拉伸胸肌”，尤其适用于含胸驼背的人群。可以站在门框处，双手小臂贴住门框两侧，确保大臂与地面平行，这时候就将身体的重心缓慢向前压，确保我们的胸部能感受到明显的拉伸感。这个动作保持20-30秒做3组，就能拉开紧绷的胸口，促使我们的背自然挺直。

### 3. 练好下半身肌肉可以有效告别腰酸背痛

下半身酸痛的重灾区往往都在腰部，而久坐又会让我们的臀部变得扁平且无力，所以推荐“骨盆钟摆运动”这个动作。需要平躺在瑜伽垫上，双腿弯曲踩地，将我们的骨盆想象成一个装满水的水盆，现在我们要做的就是将水盆里的水往后倒，所以需要后将后腰死死贴住

地面，把腰部和垫子间的空隙填平。保持这个后倾姿势5秒再放松，做15次，就可以让我们重新找回控制骨盆的能力。经典的“臀桥动作”也很有效果。需要保持平躺姿势，双脚跟自然的靠近臀部。发力时需要先将肚子收紧，然后脚跟踩地，使劲把屁股夹紧往上顶，直到肩膀、髋部、膝盖呈现一条直线。这个时候要千万注意，别用腰去硬顶，一定要是屁股在发力。在最高点处停顿2秒，然后缓慢的放下，做15次做3组。只要把臀部的力量练起来，就能给我们的腰大幅度的减负。

### 4. 结语

总之，好体态就是健康的基石。千万别忽视了身体发出的酸痛求救信号，从今天起，把纠正姿势当成生活习惯，立刻行动起来，让我们用端正体态拥抱轻松人生。

## 腰椎间盘突出：科学认知与综合防治

泰康同济（武汉）医院 王峥强

在现代生活方式的影响下，腰椎间盘突出已成为困扰各年龄段的常见脊柱疾病，腰部疼痛、下肢麻木、活动受限等症状，严重影响着人们的生活质量。深入了解腰椎间盘突出，掌握科学的防治方法，是守护脊柱健康的关键。

### 1. 认识腰椎间盘：脊柱的“缓冲垫”

腰椎是脊柱的重要组成部分，共5节，每节椎骨之间由腰椎间盘连接，它就像椎骨间的“缓冲垫”，起着支撑、减震、增加活动度的作用。腰椎间盘由纤维环与髓核组成，依靠弹性适配躯体活动，维持脊柱稳定。受年龄、不良姿势及外力影响，椎间盘易出现退变，诱发腰部疾患。

### 2. 腰椎间盘突出的成因与症状

#### (1) 主要成因

年龄增长与退行性变：30岁以后，人体髓核内的水分逐渐流失，弹性下降，纤维环也会出现细微裂隙，韧性和强度降低。

不良生活与工作习惯：久坐、弯腰、跷二郎腿等不良体态，会加大腰椎负荷，加速椎间盘退变；频繁弯腰负重、腰部突发扭转，易造成纤维环破损；长期缺乏锻炼，腰背肌力不足，脊柱支撑力下降，加重椎间盘负担。

其他因素：孕期女性体内激素变化会使韧带松弛，腰椎稳定性下降；腰椎外伤、遗传因素、肥胖等，也会增加腰椎间盘突出发病风险。

#### (2) 典型症状

腰痛：多数患者表现为腰部持续性钝痛、胀痛，或阵发性刺痛。

下肢放射痛：疼痛会从腰部开始，沿臀部、大腿外侧、小腿外侧放射至足跟或足背，这种“坐骨神经痛”是腰椎间盘突出典型表现之一。

下肢麻木与无力：突出的椎间盘压迫神经时间较长时，会导致神经传导异常，出现下肢麻木、感觉减退，部分患者还会伴随肌肉无力，表现为走路跛行、抬脚困难。

严重症状：若髓核突出压迫马尾神经，可能出现会阴部麻木、大小便失禁或排尿困难，甚至下肢瘫痪，属于急症，需立即就医。

### 3. 腰椎间盘突出诊断与治疗

#### (1) 诊断方法

通常需结合患者的症状、体征、腰椎磁共振成像（MRI）等，能准确地反映神经受压程度、椎间盘退变情况，是诊断的重要依据。

#### (2) 治疗方案

保守治疗：适用于症状较轻、病程较短的患者。

卧床休息：急性期需严格卧硬板床1-2周，减少腰椎间盘压力；

物理治疗：牵引治疗可增大椎间隙宽度，减轻神经压迫；

药物治疗：在医生指导下服用非甾体类抗炎镇痛药（如西乐葆、乐松片）缓解疼痛，使用营养神经药物（如甲钴胺）促进神经修复，

必要时可配合脱水剂减轻神经根水肿。

手术治疗：适用于保守治疗3-6个月无效、疼痛剧烈无法忍受，或出现肌肉萎缩、大小便障碍等情况的患者。

### 4. 日常预防：守护腰椎的关键

纠正不良姿势：久坐时保持腰部挺直，在座椅上放置靠垫支撑腰椎，避免跷二郎腿；站立时挺胸收腹，减少腰椎负重。

加强腰背肌锻炼：日常坚持进行平板支撑、小燕飞、五点支撑法等训练；游泳是锻炼腰背的极佳运动，既能减轻腰椎压力，又能增强肌肉力量。

控制体重，减少腰椎的承重压力。

腰椎间盘突出通过科学的认知、及时的干预和长期的预防，绝大多数患者能有效控制症状，恢复正常生活。关注腰部健康，从日常的每一个细节做起，让脊柱远离损伤，轻松拥抱健康生活。

## 不生气，不内耗：从心梗机制看“松弛”如何为心脏减负

武汉市汉阳医院心血管内科 杨鸟

很多人觉得：心梗，都是高血脂、血管堵、老年人的专属病。作为心内科主治医师，我必须纠正大家这个误区。在临床上还有一类心梗常常被我们忽略，就是在突发的情绪的波动，导致的心梗，检查患者的血管没有严重堵塞，却照样发生急性心肌梗死，它就是MINOCA（冠状动脉非阻塞性心肌梗死）。

“内耗”为我们心脏加强度：长期负面内耗比如长期压抑、焦虑、失眠、胡思乱想、习惯性生闷气。我们身体会持续处于应激状态，炎症因子不断损伤血管内皮；交感神经长期兴奋，心率不稳、血压偏高；心脏微血管持续痉挛，心肌长期慢性缺血。哪怕血压、血脂、血

糖全部正常，长期焦虑、抑郁可使心梗风险升高30%-50%。有数据显示：暴怒后2小时，心梗风险暴涨8~9倍。那么在暴怒、剧烈争吵、突发惊吓、极度悲伤时，人体肾上腺素更是飙升，血压骤升、心跳飞快，冠状动脉急剧痉挛。哪怕血管光滑无斑块，也能瞬间切断心肌供血，诱发急性心梗。

“松弛”如何为我们心脏“减负”：激活副交感神经，心率会平稳、血压下降、炎症因子减少。很多人误解了“松弛”。以为松弛就是躺平、不上进、不负责。当你内耗时，你的身体在运行“高风险模式”，从而使我们的心率↑ 血压↑ 炎症因子↑ 血管紧张度↑，可

当你真正松弛时，你切换到了“低能耗模式”：副交感神经上线→心率平缓下降→血管舒张→压力激素被代谢清除。你只是让这个满负荷运作的电脑待机散热下。

尤其一些性格执拗人群、上班高压族、中青年女性、长期失眠焦虑者这些人容易中招“minoca”。所以当我们情绪出现波动后，特别出现胸痛、出冷汗、心慌、头晕、后背痛、下颌痛、牙痛（不典型放射痛）等症状时候千万不要掉以轻心以为只是被“气到了”然后硬抗，应该及时到医院进行心电图及心肌酶的检查。

那么我们该如何为我们的心脏减负呢？怎样真正做到松弛呢？不让事情在心里“打结”。

内耗的人吵完架，是反反复复“那句话我应该怎么怼回去”；对做不到的事不是坦然说“算了”，而不是在心里反复惩罚自己。当我们不把压力攒着，不把委屈咽下去，不把焦虑熬成夜，允许自己放松，允许生活不完美，允许有些事想不通就暂时不想。这种心理上的“松弛感”，是你给心脏最好的降压药。有意识地放慢呼吸、放下与他人的比较、停止对未发生之事的灾难化想象，副交感神经开始工作。心率逐渐平缓，血压下降，血管舒张。你的心脏也可以从“战斗模式”切换到“修复模式”，远离“心梗”。

## “红屁屁”怎么老不好？“凶手”抓错了

武汉儿童医院 消化内科一病区 郑瑶瑶

当妈后，才知道红屁屁是全家人的“心腹大患”。妈妈每天扒着尿不湿看800遍：“这好像红了？又好像没红？”，奶奶追着给宝宝抹爽身粉说这比什么膏都灵。其实，说到红屁屁不少新晋爸妈都有疑问明明护理得很仔细，为啥还是红屁屁？红屁屁为啥反反复复老不好？针对这个家长关注度较高的红屁屁问题今天我们一篇说清楚：

### 1. 红屁屁是什么毛病？

家长口中的红屁屁、尿布疹，在医学上被称为尿布皮炎。是指发生在婴儿尿布或尿不湿覆盖区域的皮肤炎症，是婴幼儿时期最常见的皮肤问题之一，主要表现为皮肤发红、肿胀，严重时可能出现丘疹、水泡甚至脓疱，2岁内高发。

### 2. 宝宝为啥容易红屁屁？

根据临床接诊情况，红屁屁的发生也有点“季节规律”：冬季发生尿布皮炎的患儿比夏天多。这是因为冬天汗液蒸发散热少，尿液增多，加之冬天穿得较多，尿布区长期处于封闭的空间，混杂尿液、大便，更容易得尿布皮炎。

### 3. 红屁屁反反复复？当心是念珠菌感染！

如果宝宝的尿布区长期处于潮湿、封闭的空间，皮肤就可能发生微生物感染，其中念珠菌感染最为常见，怎么识别是否合并念珠菌感染呢？看看有没有这些症状：反复红屁屁，尿布疹长时间不好，一大片牛肉红色的红斑，边缘还有翘起来的“白皮”（白色鳞屑），周边还零零散散冒出一些小丘疹或小脓点。“发作部位”可能广泛：除了屁股蛋，大腿根、下腹、生殖器区、腹股沟的褶子都可能被波及。部分

尿布皮炎患儿，可能嘴巴里还长鹅口疮（舌头或腮帮子上有擦不掉的白膜）。

### 4. 尿布皮炎该咋护理？

1级：轻度尿布性皮炎在皮肤发红处涂抹不含乙醇、有隔离作用的皮肤保护剂，将乳膏、软膏或糊剂形式的外用屏障制剂（护臀膏、润肤剂、凡士林、氧化锌等）作为轻度尿布皮炎的一线治疗药物，在皮肤表面形成保护膜，隔绝粪便、尿液对皮肤的刺激。

2级：中重度尿布皮炎或轻中度尿布皮炎经护理无效时，需要遵医嘱增加外用抗炎药物治疗。可选用低效价且不含氟的弱效糖皮质激素制剂，外用时间不宜过长，一般不建议超过2周，要避免使用强效或含氟糖皮质激素制剂，避免因尿布封包造成吸收过度而引起皮肤萎缩、毛细血管扩张、膨胀纹等不良反应。合并真菌感染针对此类情况，建议在医生指导下完善真菌检查，并增加外用抗真菌药物治疗。

### 5. 红屁屁涂爽身粉？没用！

很多家长一看宝宝屁股红，就立马想到：涂爽身粉！实际上，爽身粉不仅没有效，还会加重红屁屁。这是因为宝宝屁股红时，颗粒状的矿物爽身粉可能会加重皮肤刺激。此外，爽身粉黏附在皮肤上还会成为细菌繁殖的“原料”，也会加重对皮肤的刺激。涂完爽身粉以后，宝宝如果又拉便便，爽身粉就会吸附大小便到皮肤上，反而会加重大小便对皮肤的“污染”。对于女宝宝而言，粉尘也极易通过外阴进入女宝宝的阴道、宫颈等处，不被排出，从而可能造成感染。

## 为什么手术切下来的东西一定要送病理

武汉市汉阳医院 王晨

你是否在手术后听到医生说“标本要送病理”，却总觉得这是多此一举的流程？其实完全不是这样。病理检查绝不是走个过场，它是医生判断病变性质、确定后续治疗方案、保障手术安全与效果的最重要依据。下面我们共同了解一下。

### 1. 肉眼看不准，病理才是真正的“真相”

(1) 切下来的组织，不只是“一块肉”

手术切除的肿块、息肉、器官组织，外观看起来可能很像正常组织，但内部细胞的变化，我们肉眼根本看不清。有些恶性肿瘤早期长期很像良性，有些炎症增生也可能像肿块，仅凭医生肉眼观察和手感触摸，很难做出准确判断，很容易出现误判，导致严重后果。

(2) 肉眼判断，风险非常大

如果不做病理检查，很可能把恶性肿瘤当成良性病变，从而不进行后续治疗，导致肿瘤继续发展、扩散，等到症状明显时往往已经进入中晚期，治疗难度和预后都会大幅变差；也有可能把良性病变当成恶性，进行不必要的扩大手术、化疗、放疗等，给患者带来额外痛苦和风险。这就是为什么病理检查成为了手术中必不可少的环节。

2. 送病理检查，到底能帮我们查清楚什么？

(1) 定性，分清是“好的”还是“坏的”

病理检查最核心的作用，就是明确病变性质，是良性病变、恶性肿瘤，还是癌前病变。比如，同样是肿块，可能是脂肪瘤、纤维瘤等良性肿瘤，也可能是乳腺癌、肠癌等恶性肿瘤，两者的治疗方案和预后完全不同。只有明确了

性质，我们才能知道接下来是只需观察，还是需要进一步手术、化疗、放疗等，这一步直接决定了治疗的方向。

(2) 分级分期，判断病情轻重

病理检查中的分级与分期，是衡量病变严重程度程度的核心依据。分级主要观察病变细胞的异常变异情况，细胞形态、结构与正常组织偏离越显著，说明其恶性风险、侵袭性也就越高。分期则会综合考量肿瘤大小、对周围组织的浸润深度、淋巴结受累状况等多项指标，精准判定病变当下的发展阶段。

(3) 判断病变是原发还是转移

区分病灶是原发还是转移通过病理观察，可以判断病变组织是局部自身生长形成的原发病灶，还是身体其他部位病变转移而来。能够明确病灶来源，判断病情扩散情况，评估预后分期，指导后续整体治疗。

(4) 确定病变根源

病理检查能够深入挖掘引发身体异常的根本原因，精准区分病变是由细菌、病毒感染，自身免疫功能紊乱，还是代谢异常、药物刺激等因素导致。只有通过病理检查找准根源，医生才能开展精准、有效的针对性治疗，避免盲目治疗延误病情。

3. 结束语

术后将切除组织送去病理检查，从来不是多余的流程，而是医学诊疗中不可或缺的关键环节，能有效避免误诊、漏诊，对患者术后的康复效果、长期的健康管理都有着不可替代的重要意义。

## HPV 阳性就等于宫颈癌吗，怎样正确看待

武汉经济技术开发区沌阳街新社区卫生服务中心 妇产科 刘云霞

HPV 指的是人乳头瘤病毒，作为一种常见病毒，它主要是通过性接触传播的。在生活中，有的女性对 HPV 缺乏了解，怀疑 HPV 阳性就是宫颈癌了，事实真的如此吗？今天就和大家聊聊 HPV 阳性和宫颈癌之间到底有什么关系。

### 1. HPV 和宫颈癌有什么关系

在有性生活的人群中，很多人都可能感染 HPV，但需要注意的是，超过 90% 的人在感染该病毒后，都会在 2 年内被自身的免疫系统所清除，所以不会出现任何症状。对于女性来说，HPV 和宫颈癌之间确实存在一定的联系，简单来说，HPV 感染容易引起宫颈癌，但要区别的是，并不是所有的宫颈癌都是因为感染 HPV 引起的。也就是说，只有少数高危型的 HPV，在免疫力低下、长期生殖道感染等多种因素的综合作用下，才有可能发展成为宫颈癌，这一过程需要 5 ~ 10 年甚至是更长周期。

### 2. HPV 阳性的概念

在医院检查后，一些女性看到 HPV 阳性瞬间就慌了，感到深深的恐惧与害怕，其实要掌握的是 HPV 阳性的内涵，相信就能消除这种恐惧感了。

一是 HPV 阳性并不等于宫颈癌，它所代表的意识是在你体内检测到了 HPV 病毒，这就和感冒病毒感染一样，仅是一种感染状态，而不是最终的癌症诊断。一般身体免疫系统会清除这些病毒，不会留下后遗症。

二是相比 HPV 阳性，女性更需要关注 HPV 的型号类别，HPV 低危型包含 6 和 11 型，这两种型号基本上不会引起宫颈癌。HPV 高危型包含 16、18 型，这两种类型的 HPV 具有持续感染的风险，需要及时干预。但也要明白的是，即便是感染了高危型的 HPV，也不一定会患宫颈癌。

三是对于 HPV 阳性，应将关注的重点放

在持续性上，即要判断 HPV 阳性只是突发一次，还是长期存在，如果女性在检查中发现了高危型的 HPV 阳性，且作为同一种型号的 HPV 在持续两年的检测中都有发现，这意味着有发生宫颈癌的风险，需要做进一步的检查和评估。

### 3. HPV 阳性后该怎么做

很多人在 HPV 阳性后不知道该怎么去应对，甚至不敢告诉家人。其实这反而不利于自己的后续应对和处理。正确的做法是：

一是要及时地与医生进行沟通，了解 HPV 的具体性别，如有需要，可做宫颈 TCT 或液基细胞检查。

二是要根据医生的建议，做好 HPV 阳性的随访和检查工作。

如果确定自身为低危型 HPV 阳性 + TCT 正常，则不需要担心和治疗，只要保持健康的生活方式，不断提升自身免疫力，然后在

6~12 月后进行复查就行。

如果医生确认自身为高危型 HPV 阳性 + TCT 正常，需要随时做阴道镜检查，排除宫颈癌隐匿病变风险。

如果发现自身 HPV + TCT 异常，先需要进行阴道镜检查，必要时，还需要进行宫颈组织病理活检，判断是否存在宫颈病变，若确认存在病变时，应分析病变的具体程度，然后针对性地进行治疗。

总而言之，HPV 阳性并不代表患有宫颈癌，它只是一个病毒感染的信号，所以不需要感到恐慌和害怕。在日常生活中，女性应积极接种 HPV 疫苗，定期开展 HPV 筛查工作，确定 HPV 阳性后，按照规范进行随访检查，通过健康生活方式增强免疫力，在必要时进行针对性阳光和治疗，能有效降低宫颈癌的发生风险，确保自身的身体健康和生活质量。

## 守护女性健康，远离常见妇科疾病

潍坊市人民医院 姜宁宁

女性一生要经历月经、怀孕、分娩、更年期等多个生理阶段，身体如同一座精密的花园，需要精心呵护。然而，阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子宫肌瘤等妇科疾病却如影随形，困扰着各年龄段女性。

### 1. 认识常见妇科疾病的“信号”

身体从不说谎，每一个异常都是它发出的求救信号。

阴道炎是最常见的妇科“小麻烦”。细菌性阴道炎表现为灰白色分泌物伴鱼腥味；霉菌性阴道炎的典型特征是豆腐渣样白带和剧烈瘙痒；滴虫性阴道炎则分泌黄绿色泡沫状液体，还可通过性接触传播。

宫颈炎病变为隐性。慢性宫颈炎可出现接触性出血和脓性白带，而 HPV 持续感染则是宫颈癌前病变乃至宫颈癌的元凶。早期往往毫无症状，等到不规则出血、排液恶臭时，可能已错过最佳干预窗口。

盆腔炎不容小觑。下腹持续性疼痛、发热、脓性分泌物是急性发作的标志，而慢性期则表现为反复坠胀隐痛，严重时可能导致输卵管粘连、不孕甚至异位妊娠。

此外，子宫肌瘤引起月经量多、经期延长，卵巢囊肿长大后出现下腹坠胀，多囊卵巢综合征则以月经稀发、多毛、痤疮为特征——这些都需要通过超声、TCT、HPV 检测等手段早期识别。

### 2. 筑牢防线：日常预防五大关键

(1) 守住卫生底线：每天用温水清洗外阴，从前向后擦拭，避免将肛门细菌带入阴道。千万别用碱性洗液反复冲洗阴道内部——阴道有自己的酸性微生态，过度清洁反而破坏菌群平衡，给病原体可乘之机。穿纯棉透气内裤并每日更换，经期卫生巾 2 ~ 4 小时换一次，卫生棉条使用不超过 8 小时。游泳后立即清洗，远离公共浴池交叉感染。

(2) 坚持定期筛查：有性生活的女性每年至少做一次妇科常规检查，包括白带常规、盆腔超声。21 岁以上每 3 年做一次 TCT 检测，30 岁后联合 HPV 筛查，这是早期发现宫颈癌变的“金标准”。40 岁以上加做乳腺超声或钼靶检查，将乳腺癌扼杀在萌芽阶段。

(3) 接种疫苗，一级预防：HPV 疫苗可预防 70% 以上的宫颈癌，九价疫苗覆盖 9 种高危型病毒，适龄女性应尽早接种。乙肝疫苗同样有助于维护生殖系统整体健康。

(4) 安全性行为：固定性伴侣、正确使用避孕套，能有效阻断淋病、衣原体、HPV 等病原体传播。避免经期同房，人工流产后严格遵医嘱禁欲，防止上行感染导致输卵管炎甚至不孕。

(5) 夯实生活根基：均衡饮食——每日摄入 300 ~ 500 克蔬菜、200 ~ 350 克水果，保证 60 ~ 70 克优质蛋白，控制高糖高脂摄入，

因为高糖饮食会加速阴道念珠菌繁殖。每周 150 分钟中等强度有氧运动，如快走、瑜伽，改善盆腔血液循环。保证 7 ~ 9 小时睡眠，长期熬夜会扰乱内分泌，诱发月经不调和乳腺增生。学会正念冥想、深呼吸缓解压力，焦虑抑郁可不是“心情不好”，它会实实在在地摧毁免疫力。

### 3. 出现症状，果断就医

外阴瘙痒、白带异常、非经期出血、下腹持续疼痛、触及盆腔包块——任何一个信号都不应被忽视。很多女性讳疾忌医，自行买洗液冲洗、药店买消炎药服用，结果小病拖成大病，急性炎症转为慢性，甚至错失早期癌症的治疗时机。

记住：从今天起，建好健康档案，管住嘴、迈开腿、睡好觉、查好体。身体是自己的，别等它发出最严厉的警报才追悔莫及。守护自己，从每一个健康的日常开始。

## 乳腺增生会癌变吗？医生直言：做好2点不用慌

武汉市东西湖区人民医院 普外科 王亚杰

在女性健康话题中，乳腺增生是一个高频词。不少女性在体检报告上看到“乳腺增生”四个字，心里瞬间就“咯噔”一下，担心它会不会发展成乳腺癌。这种担忧其实很常见，毕竟乳腺癌是女性健康的“头号杀手”之一。那么，乳腺增生到底会不会癌变呢？接下来就让我带大家了解一下！

### 1. 乳腺增生与癌变——多数情况无需过度恐慌

乳腺增生是乳腺组织在激素作用下的一种常见生理性改变，主要表现为乳房胀痛、结节或肿块，疼痛程度和肿块大小常随月经周期变化。从本质上来说，乳腺增生是乳腺组织对激素波动的一种“正常反应”。

在大多数情况下，乳腺增生是良性的，不会直接导致癌变。医生指出，乳腺增生分为单

纯性增生和不典型增生两种类型。单纯性增生占绝大多数，它只是乳腺组织的正常增生和复旧过程出现紊乱，细胞形态和结构都保持正常，癌变风险极低，几乎可以忽略不计。而不典型增生虽然属于癌前病变，但在所有乳腺增生患者中的占比非常小，而且从不典型增生到癌变还需要经历多个阶段，并非一蹴而就。所以，女性朋友们不必因为查出乳腺增生就过度恐慌。

### 2. 做好两点，科学管理乳腺健康

虽然乳腺增生癌变的风险较低，但我们也不能掉以轻心。通过科学的管理和预防措施，可以进一步降低风险，守护乳腺健康。

#### (1) 定期检查，早发现早干预

定期进行乳腺检查是预防乳腺癌的重要手段。对于普通女性来说，建议从20岁开始，

每月进行一次乳房自我检查，熟悉自己乳房的正常状态，以便及时发现异常变化。35岁以上的女性，每年应进行一次乳腺超声检查，超声检查可以清晰地显示乳腺的结构和肿块的位置、大小、形态等信息，对于发现早期的乳腺病变非常有帮助。40岁以上的女性，除了超声检查外，还应每1-2年进行一次乳腺钼靶检查，钼靶检查对微小钙化灶的检测具有独特优势，而微小钙化灶是早期乳腺癌的常见征象之一。如果发现乳房有肿块、乳头溢液、皮肤改变等异常情况，应及时到医院就诊，进行进一步的检查和诊断。

#### (2) 调整生活方式，从源头降低风险

生活方式对乳腺健康有着重要影响。首先，要保持心情舒畅，避免长期处于焦虑、抑郁、压力过大等不良情绪中，因为情绪波动会影响

内分泌系统，导致激素分泌失衡，从而加重乳腺增生的症状。其次，要养成良好的饮食习惯，多吃蔬菜水果、全谷物、优质蛋白质等富含营养的食物，少吃高脂肪、高糖、高盐的食物，避免食用含有激素的保健品和化妆品。此外，还要坚持适量的运动，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等，运动可以促进血液循环，增强身体免疫力，对乳腺健康有益。最后，要保证充足的睡眠，每天睡眠时间不少于7-8小时，避免熬夜。

### 3. 结束语

乳腺增生并不可怕，大多数情况下它不会癌变。女性朋友们只要做好定期检查和调整生活方式这两点，就能科学管理乳腺健康，不用过度惊慌。让我们用积极的态度和科学的方法，守护好自己的乳房，绽放健康美丽的光彩！

## 远离白内障危害，早筛查、早手术是关键

武汉市普仁医院 眼科 桂玉敏

说起白内障，很多朋友都不陌生。但真正了解白内障的人却不多。有的人认为，白内障就是眼睛里长了块多余的肉，也有的人迷信眼药水能治好白内障，甚至还有人因为害怕手术，硬生生把眼睛拖瞎了。今天咱们就来好好聊聊，为什么说对付白内障，早筛查、早手术才是真正的通关秘籍。

### 1. 眼睛里长了白内障？

想要看懂白内障，我们可以把眼睛想象成一台照相机。而眼睛里的晶状体就好比是相机的镜头。正常情况下，这个镜头是透明的，光线也能轻松穿过。但随着年纪变大，晶状体就会老化，原本透明的蛋白质也会开始变性，变得像磨砂玻璃一样不透光。这种晶状体混浊的现象，就是白内障。所以，白内障根本不是眼睛里长了东西。

### 2. 白内障找上门，身体会发出求救信号

白内障可不是突然的，它会提前给我们发出信号，可也会经常被我们忽视：(1) 视力模糊：看东西总感觉是隔着一层雾，擦眼镜也没用，且不痛不痒。(2) 老花眼突然好转：平时看近处都需要戴老花镜，突然有阵子不戴也能看清了。可千万别高兴，这可能是晶体膨胀导致的假象。(3) 怕光和重影：晚上看路灯周围有光晕，或者看东西出现重影。

### 3. 得了白内障，这些坑千万别踩

我们医生最害怕的就是患者被错误的观念所误导。

最大的坑就是“等白内障熟了再做”。这可是几十年前的老黄历了！以前技术落后，就必须等晶体变硬才能做。但现在我们用的是微创技术，只要视力下降并且已经影响正常

生活，就可以做手术。一直拖着，极易引发青光眼，不仅眼疼头痛，就连手术效果都会大打折扣。第二个坑就是“迷信眼药水”。很多人不明白，白内障的本质是蛋白质发生物理变性，就像煮熟的鸡蛋变不回生鸡蛋一样，任何眼药水都不可能把混浊的晶体重新变透明。

### 4. 早筛查很重要

很多老人觉得年纪大了，看不清也不重要，少出门不就行了。这其实隐藏着巨大的危险。视力不好极易导致摔倒，而老人摔一跤的后果又很严重，甚至就是骨折。而且，白内障在发展过程中，晶状体的膨胀会堵住眼内排水通道，继而引发继发性青光眼，会对我们的视神经造成不可逆的损伤。所以在这里也建议60岁以上的老人，每年都需要做一次眼科检查；尤其是有糖尿病、高血压、高度近视的高危人群；

通过早期体检把疾病筛查出来，就能把后期风险掐灭在摇篮里。

### 5. 早手术才是硬道理

一旦确诊白内障，最正确的做法就是早做手术。而随着医疗技术的不断发展，白内障手术早就实现了微创、无痛、快捷，整个手术过程也只需十来分钟。甚至表面滴点麻药就行，基本就感觉不到疼痛。而早做手术，晶体也没那么硬，所以在超声乳化时，需要的能量就很小，也不会对眼睛造成什么大的损伤，因此术后恢复也更快。

### 6. 结语

白内障是一种不可避免的衰老现象，但绝不是不治之症。在科技高速发展的现代，面对白内障，根本不需要恐惧，但也绝不能掉以轻心。别再相信虚假传言了，一定要早筛查、早手术。

## 老人万一摔倒别乱扶，正确急救和搬动方法要记牢

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）创伤外科 何敏

老人摔倒在日常生活中十分常见，很多人看到老人倒地，第一反应就是立刻上前搀扶。但盲目扶起、搬动、拖拽，很可能造成二次伤害，加重骨折、神经损伤甚至危及生命。老人普遍存在骨质疏松、关节退变、血管脆弱等问题，摔倒后的正确处置，远比快速扶起更重要。掌握科学的判断、急救与搬动方法，才能真正保护老人安全，接下来就让我带大家了解一下吧！

### 1. 老人摔倒后第一步先冷静观察

(1) 不要急于搬动和搀扶：发现老人摔倒，施救者要保持冷静，不要立刻上前搀扶或拖拽，避免因动作不当加重骨骼和神经损伤。

(2) 快速判断意识与呼吸：施救者要轻声呼唤老人，观察老人是否清醒、有无正常呼吸和应答，初步判断意识状态与生命体征。

(3) 询问疼痛部位与不适：施救者要耐心询问老人的感受，明确疼痛位置、麻木区域、头晕恶心等症状，为后续判断提供依据。

(4) 观察体表有无明显外伤：仔细查看老人头部、躯干、四肢是否有出血、肿胀、畸形、擦伤等情况，做好初步伤情识别。

### 2. 这些情况绝对不能随意搬动

(1) 怀疑头部颈部受伤：如果老人出现意识不清、颈部疼痛、肢体麻木无力，提示可能颈椎或颅脑损伤，随意搬动会造成严重后果。

(2) 疑似脊柱与腰椎损伤：老人腰部剧痛、无法翻身、下肢活动异常，很可能存在脊柱骨折，盲目搬动可能导致脊髓损伤，甚至引发瘫痪。

(3) 明显肢体畸形或剧痛：四肢出现肿胀、变形、异常弯曲，说明大概率存在骨折，随意搬动会加重骨折移位，损伤周围血管神经。

### 3. 老人摔倒的正确急救步骤

(1) 立即拨打急救电话：施救者要第一时间拨打急救电话，清晰说明地点、老人情况、伤情表现，等待专业人员到场处置。

(2) 做好安全防护与保暖：在等待救援过程中，施救者要为老人做好保暖，避免受凉，同时清理周围障碍物，防止再次磕碰。

(3) 有出血时及时简单止血：如果老人存在伤口出血，施救者可用干净衣物或纱布轻轻按压止血，不随意移动受伤部位。

(4) 保持合适体位不强行改变：让老人保持摔倒后的舒适体位，不强行翻身、坐起或站立，减少不必要的身体移动。

### 4. 专业搬动前的正确辅助方法

(1) 多人协同保持身体平直：如需临时搬动，必须由多人配合，保持老人头、颈、躯干在一条直线上，整体平稳移动，不扭转、不弯曲。

(2) 严禁拖拽手臂和腋下：施救者不要拖拽老人的手臂、腋下或单侧身体，避免造成关节脱臼、骨折移位或神经损伤。

(3) 颈部损伤要专人固定：怀疑颈椎受伤时，必须有专人双手固定老人头部，保持中立位置，防止头部左右晃动加重损伤。

(4) 搬运时使用硬板支撑：转运脊柱损伤老人时，尽量使用硬板或硬质担架，不使用软担架，避免身体弯曲造成二次伤害。

### 5. 结束语

老人摔倒，不乱扶、不盲动，才是最安全的选择，冷静观察、科学判断、及时呼救、正确防护，就能最大限度降低伤害风险。掌握这些实用急救知识，关键时刻既能保护老人，也能避免意外加重，让每一次救助都更加稳妥、有效。

## 静默守护，临终关怀护理让告别不再遗憾

泰康同济（武汉）医院 余倩

很多朋友对临床一线工作护士的第一印象，就是急促的脚步声。确实，在大多数临床科室，护士就是在和死神“拔河”，但在临终关怀病房，护士的工作节奏却截然不同。这里没有惊心动魄的抢救，也没有抢救室的警报声，更多的是一种安静、舒缓的流淌。我们也不再执着于“治愈”，而是把所有的精力都放在对患者的“照料”上。今天，我们就跟大家聊聊，让大家明白，临终关怀病房的护士，是如何通过“静默守护”，让生命的最后一程走得温暖且体面。

### 1. 哪怕是一口水，也要喂得有尊严

很多患者在生命的终末期，基本上已经丧失了自主进食的能力。这时候家属的焦虑也是最严重的，甚至还会有家属，苦苦哀求我们给患者插胃管。而作为临终关怀病房的护士，这时候就要适当的充当“解释者”的角色。需要耐心地告诉家属，让他们明白，患者现在的身体机能已经关闭了，强行喂食或插管，不仅无法吸收，甚至会增加肠胃负担，导致反流窒息。所以，我们可以换个方式，可以用棉签蘸温水，一点点的湿润患者干裂的嘴唇；也可以用小勺子，小心地喂一点点流食。

这种看似微不足道的护理措施，不仅安抚了家属的内心，也是在维护患者的最后尊严。作为护士，我们不希望患者满身插满管子、狼狈地离开。我们希望病房内的每位患者，哪怕是生命只剩下最后一小时，也要清清爽爽、体体面面。

### 2. 并不是只有“痛”，才需要去安抚

很多人对临终关怀病房有认知误区，认为所谓的临终关怀，其实就是给患者打止痛针。其实不然，疼痛管理只是我们日常工作的其中

一部分，更多的是那些说不出的“不舒服”。

比如终末期的患者，会有呼吸困难的症状，这种感觉就像溺水一样痛苦。所以在这个时候，我们不会硬地给患者戴上氧气面罩，而是会摇高床头，帮他们换个舒服的半卧位，打开窗户让空气流通，或者遵医嘱使用一些药物，来缓解患者的气道痉挛。这种心理上的抚慰，有时候比药物管用。

### 3. 搭建桥梁，把“爱”送达彼岸

临终关怀，其实一半是护患者，一半是护家属。很多家属的遗憾，都是在患者走后才猛然发现的；所以作为临终关怀病房的护士，我们还有个重要的任务，就是引导家属完成“四道人生”：道谢、道爱、道歉、道别。面对老伴的即将离世，阿姨一直守在床边哭，却一句话都说不出。作为护士，我看在眼里，急在心里。此时就需要走过去，轻拍阿姨的肩膀，告诉她患者现在的听觉可能还在，有什么心里话，可以趁现在说。哪怕只是握着他的手，也能让患者明白“我爱你，你可以放心走”。

其实，临终关怀病房的日常工作，不仅不压抑，反而让我们更懂得了活着的意义。在这个特殊的病房，死亡不再是冰冷漆黑的深渊，而是一个自然的归宿。作为临终关怀护士，我们就像生命尽头的“守灯人”，在黑夜即将降临的时候，点亮一盏温暖的灯，静静地守候在他们的身旁。

### 4. 结语

我们无法改变死亡结局，但我们可以改变告别方式。通过专业的临终关怀，让患者无痛、无惧、有尊严地离开，让生者心安、无憾地继续前行。

# ERAS 理念下，腹腔镜结直肠癌疗效如何提升？

武汉科技大学附属汉阳医院 沈煜霖

一提到结直肠癌，很多朋友都是非常恐惧的。因为在咱们的传统观念里，只要听到“癌”字，自然而然的就会认为这个病好不了。但是，随着现代医学的突飞猛进，结直肠癌的疗效早就被大幅提高，甚至在配合 ERAS 之后，该病的治愈率也在全面攀升。

## 1. 揭开 ERAS 理念的神秘面纱

ERAS 中文全称“加速康复外科”。通俗一点来说就是，以前做手术就像是单打独斗，外科医生只管切掉肿瘤，剩下的就得看患者自己的造化。但 ERAS 可完全不同，它更像是一套“组合拳”。同时把外科、麻醉科、营养科、护理团队全都拉到了同一个战壕。而 ERAS 的核心理念，就是要想尽一切办法，减轻患者的身体应激反应，从而提高治疗效果，全面改善患者的预后。

## 2. 腹腔镜手术本身就自带减伤光环

前面我们说到了 ERAS 的理念，但光有理念可不行，还得有“趁手的兵器”，这就是腹腔镜。以前的开刀手术可以称得上“大动干戈”，而现在的腹腔镜手术就是“钥匙孔里的微雕”。通过这种微创方式，最大程度的减少手术对患者造成的创伤，减少出血量，降低术后风险。

## 3. 术前准备不再是一味地挨饿受冻

过去要做一场肠道手术，那叫一个折腾。术前患者不仅要吃泻药、洗肠子，还得禁食禁水，甚至会在手术台前冻得瑟瑟发抖。而在 ERAS 理念下，术前也不再需要疯狂灌肠、洗肠，因为过度洗肠反而会破我们的坏肠道环境；更贴心的是，术前也不再需要严格的禁食禁水，反而会在术前 2 小时让患者喝糖水！手术室里也会提前开暖气、用保温毯，通过这个干预措施，确保患者绝不再挨冻。

## 4. 术中细节把控让身体少受罪

到了术中真正动刀子的时候，ERAS+ 腹腔镜的优势就更明显了。因为有腹腔镜，医生的操作视野也被放大了好几倍，所以就能确保操作精准，减少对周围组织的拉扯。同时，麻醉医生也会严格的控制输液量，避免输多了液反会让身体“水肿”。另外，在手术快结束时，医生还会用局部麻醉药，在切口周围打一层“保护罩”，医学上称之为“切口局部浸润麻醉”，为的就是让患者在醒过来后的好几个小时里几乎感觉不到疼。

## 5. 术后吃喝拉撒统统提前安排

以前做完肠道手术，排气了之后才能喝水，

这就是“标配”。所以就导致，患者在没放屁之前只能干熬着，熬得嘴唇直起干皮。但在腹腔镜和 ERAS 的联手下，术后几个小时，只要患者清醒了，就可以小口小口地喝水，甚至第二天就能喝点米汤或营养液了。

## 6. 疗效提升体现在方方面面

那么，这两者的结合，到底给结直肠癌患者带来了怎样的疗效提升呢？最直观的就是住院时间的大幅缩短。以前做结直肠癌手术，动辄十天半个月出不了院，而现在，很多身体恢复快的患者，一周左右就能回家了。其次就是并发症的大幅减少。因为可以早下床、早吃东西，所以术后下肢静脉血栓等并发症发生率就直线下降了。

## 7. 结语

总之，腹腔镜技术就好像给医生配上了精准的“微创眼和手”，而 ERAS 理念则是为患者量身定制的“满血复活攻略”。两者的强强联手，彻底颠覆了我们对传统肠道手术的认知。所以结直肠癌虽然可怕，但只要早发现、早治疗，患者的康复之路完全可以走得平稳又轻松。

# 一文读懂甲亢患者的生活注意事项

武汉科技大学附属老年病医院 转诊中心 吴瑛

在生活中，很多人都听说过甲亢，但是并不了解这到底是什么疾病，也不知道在患病后生活中要注意什么。在医学上，甲亢是由于甲状腺激素分泌过多导致的代谢亢进性疾病，全名为甲状腺功能亢进症。患有该疾病后，患者不仅有心慌、手抖、多汗的症状，而且容易消瘦、易怒，所以需要做好一些生活细节的管理。今天，就给大家梳理一下甲亢患者生活注意事项。

## 1. 饮食管理：管住嘴，控代谢

饮食调整是甲亢护理的核心所在，要严格遵循低碘、高能量、高蛋白、易消化的饮食原则。该原则下，患者要严格忌碘，禁止食用海带、紫菜、海藻，同时一些加碘盐、含碘维生素、含碘加工食品均应排除在外。

在主食选择中，应尽可能地食用米饭、面条、馒头等，确保每日摄入的热量比健康人高 30%~50%。所有进食需遵守少食多餐的原则，每日分 4~5 餐，睡前可加餐一杯温牛奶或一片面包，减轻肠胃负担。

此外，在补充营养过程中，应选择瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等优质蛋白，每日摄入量按 1.5~2.0g/kg 体重计算，即患者体重 60kg 时，每日需 90~120g 蛋白质。同时患者应多吃新鲜蔬菜，如菠菜、西蓝花等，也可吃一些苹果、猕猴桃，适当补充维生素，并适当吃一些

香蕉、坚果等含矿物质的食物，达到补钾、补钙的作用。

## 2. 作息管理：养足神，稳机能

相比普通人，甲亢患者神经系统兴奋性高，容易出现失眠、疲劳问题，久而久之对人体极为不利。故而患者应尽可能地做到早睡早起，睡眠充足，每日睡觉时间应控制在 7~9 小时，避免熬夜。睡前可通过看手机、听音乐、温水泡脚等放松心情，确保卧室安静、温度控制在 22~24℃。

此外，甲亢患者应避免过度劳累，做到劳逸结合。该要求下，患者应减少体力消耗，避免剧烈运动，急性期以休息为主，可适当散步。此外应避免高强度工作，减少精神紧张问题。

## 3. 情绪管理：平心态，减刺激

甲亢患者本身就容易出现急躁、易怒，当有较大的情绪波动时，患者旧病容易复发。所以主动调节情绪，保持良好心态对于甲亢患者来说至关重要。

在情绪调节中，一是要学会自我调节方式，通过深呼吸、冥想等方式进行调节，然后通过听音乐、养花种草转移注意力。二是要积极与家人、朋友沟通，积极寻求支持，主动倾诉内心感受，避免情绪压抑。三是患者应远离情绪刺激，尽可能地减少刺激活动，如看恐怖电影、

激烈辩论等，减轻精神压力。四是应合理安排工作，适当降低工作、生活期望值，减少心理负担。五是要注意营造舒适环境，确保家庭氛围温馨、平和。

## 4. 用药管理：遵医嘱，不擅自

甲亢患者的治疗周期较长，使用药物治疗时，治疗周期约为 1.5~2 年。甲巯咪唑、丙硫氧嘧啶等是甲亢患者常用药物，患者应严格遵医嘱按时用药，做到不擅自增减、停药。病情有好转时，应及时到医院复诊，切勿擅自停药。此外，在甲亢治疗期间，若需同时服用其他感冒药、抗生素药物，需提前告知医生，避免药物相互作用影响疗效。

## 5 复查管理：定期查，早调整

通过定期复查能了解甲状腺功能变化情况，对于患者疾病治疗意义重大。一般可分急性期、病情稳定性、停药后开展复查工作。在空腹检查中，应复查肝功能、血常规时需空腹，避免食物影响结果，同时应携带以往化验单，方便医生对比。

总而言之，甲亢就像个“小调皮”，我们只有顺着它的脾气，把饮食、作息、情绪这些细节做好，它才不会捣乱，这样方可有效提升我们的生活质量。

# 长期卧床怕并发症，护理做好这几步很关键

武汉市第八医院

(武汉市肛肠医院)

康复医学科 丁慧

长期卧床的人群，身体活动能力大幅下降，血液循环、呼吸功能、皮肤状态都会受到影响，很容易出现压疮、肺部感染、血栓、肌肉萎缩等各类并发症。这些并发症不仅会加重身体痛苦，还会影响整体恢复进程，严重时甚至危及生命。做好科学、规范的卧床护理，就能有效降低并发症风险，让患者更舒适、更安全。接下来就让我带大家了解一下吧！

## 1. 皮肤护理要做到位

(1) 定时翻身减少局部压迫  
护理人员要按时为卧床患者翻身，避免身体同一部位长时间受压，保证局部血液循环通畅，从根源上降低压疮发生风险。

## (2) 保持皮肤清洁干燥

护理人员要及时清洁患者皮肤，处理汗液、尿液、分泌物，保持皮肤干爽，减少潮湿刺激引发的皮肤破损和感染问题。

## (3) 定期按摩促进血液循环

对患者背部、臀部、腿部等易受压部位进行轻柔按摩，能够改善局部血流，缓解肌肉僵硬，保护皮肤完整性。

## (4) 使用防护工具减轻压力

合理使用防压疮垫、软枕、气垫床等工具，分散身体压力，提升卧床舒适度，减少皮肤损伤的可能性。

## 2. 呼吸道护理不能忽视

(1) 定时拍背帮助排痰  
护理人员要定期为患者拍背，促进痰液排出，防止痰液淤积在肺部，降低坠积性肺炎的发生概率。

## (2) 保持室内空气流通

定时开窗通风，保持室内空气新鲜，控制合适的温度和湿度，减少呼吸道刺激和病菌滋生。

## (3) 鼓励患者有效咳嗽

在身体条件允许的情况下，引导患者进行深呼吸和有效咳嗽，增强肺功能，保持气道通畅。

## 3. 预防血栓要坚持做好

(1) 被动活动肢体维持功能  
护理人员要每天为患者活动四肢关节，进行屈伸、抬举练习，促进肢体血液循环，预防深静脉血栓。

## (2) 抬高下肢促进血液回流

适当抬高患者下肢，帮助静脉血液回流，减轻下肢水肿，减少血液瘀滞带来的血栓风险。

## (3) 保证充足水分摄入

鼓励患者少量多次饮水，稀释血液，降低血液黏稠度，对预防血栓形成具有重要作用。

## 4. 饮食与排泄护理要科学

(1) 提供营养均衡的饮食  
为患者准备高蛋白、高维生素、易消化的食物，增强身体抵抗力，支持组织修复和机体正常运转。

## (2) 预防便秘保持排便通畅

合理搭配膳食纤维，帮助患者养成规律排便习惯，避免长期便秘引发腹部不适和肠道问题。

## (3) 做好会阴清洁护理

及时处理大小便，保持会阴部位清洁干燥，预防泌尿系统感染，提升患者舒适度。

## 5. 心理与康复护理同样重要

(1) 多沟通安抚患者情绪  
长期卧床容易让患者产生焦虑、低落情绪，护理人员要家属要多陪伴交流，缓解心理压力。

## (2) 尽早开展康复训练

在病情允许时，尽早进行床边康复、肌力训练，防止肌肉萎缩和关节僵硬，助力身体早日恢复。

## 6. 结束语

长期卧床护理，重点在于细致、坚持、科学。把皮肤、呼吸、血栓、饮食、心理等环节护理到位，就能大大降低并发症风险，让卧床患者更安全、更舒适。规范护理不仅能减轻痛苦，也能为后续康复打下坚实基础，是守护健康最重要的保障。

# 盲目节食瘦裙装，小心内分泌紊乱找上门

湖北三峡职业技术学院附属医院 张冬临

夏天一到，满大街都是漂亮的小裙装。而为了能把自已塞进那条心仪的 S 码裙子里，不少女孩暗下决心：管住嘴，迈开腿！但现实往往是，腿还没怎么迈，嘴却彻底闭上了。每天仅靠水果、水煮菜度日，甚至一天只吃一顿。结果呢？裙子确实穿进去了，脸却蜡黄了、大姨妈也不来了，甚至还在疯狂的掉发。别以为这只是暂时的适应期，这其实是你的内分泌系统在发出严重抗议！

## 1. 脂肪不是敌人，它是激素的加工厂

很多朋友对脂肪有很深的误解，觉得减肥就是要把脂肪赶尽杀绝。但从医学角度来说，脂肪组织可是人体非常重要的内分泌器官。它不是单纯的“储物柜”，而是活跃的“加工厂”。当你在盲目节食的时候，脂肪含量就会快速下降到临界值以下，这个“工厂”也会被迫停工。而最直接影响的就是我们的雌激素。女性的雌激素，有很大一部分由脂肪细胞转化。脂肪一少，雌激素的分泌量自然就会断崖式下跌。而内分泌系统本就是精密天平，失去重头筹

码就彻底失衡了。所以千万别小看脂肪，没它激素真的没法正常运转。

## 2. 大脑拉响警报，大姨妈离家出走

节食减肥带来的最可怕并发症之一，就是下丘脑性闭经。很多女孩会发现，自从自己瘦下来之后，大姨妈却不再准了，甚至干脆几个月都不来。这是因为我们的大脑是非常聪明的，但不会顾全大局。当你疯狂节食、能量摄入严重不足的时候，大脑也会自动判定，于是下丘脑立刻拉响警报，下令关闭一切“非必要消耗”功能，而生殖系统首当其冲。它会直接减少促性腺激素释放激素的分泌，让卵巢停止排卵，从而给我们的生殖系统按下暂停键。长期不管不顾，甚至可能导致卵巢早衰，以后想恢复可就难了。

## 3. 疯狂掉发、暴躁长痘，颜值不升反降

减肥的根本目的是为了变美，结果盲目节食却让你直接变丑了。这绝不是夸张，而是内分泌紊乱真的会在脸上、头上原形毕露。首先就是掉发。毛囊的生长是需要大量蛋白质、铁、

锌等微量元素的。而你天天吃水煮菜，营养根本供不上，身体也就只能“弃车保帅”，把营养优先供给心脏和大脑，所以头发自然就被抛弃了；这也是你每次洗头都能掉一大把头发的根本原因。其次就是长痘和情绪暴躁。节食带来的巨大压力，会让体内的皮质醇飙升。皮质醇一高，就会造成脸部浮肿、长出顽固痘痘，甚至还会让你变得暴躁易怒。

## 4. 结语

爱美之心人皆有之，想穿进好看的裙装是完全没问题的，但前提必须是用对方法。盲目节食，本质上就是在跟我们自己的身体作对，而内分泌紊乱就是身体给你的最严厉的惩罚。健康的减肥，必须是制造适度的热量缺口，同时还要保证充足的蛋白质、碳水和优质脂肪摄入，再配合规律的运动。请记住，裙子是为人服务的，尺码其实没有那么重要。可千万别为了硬塞进一条裙子，把原本健康、充满活力的自己弄丢了。

## 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

## 看不见的骨骼杀手! 老年人骨质疏松要早筛查!

武汉市第九医院 骨科 张剑

在咱们的日常生活中,经常会听到老人说:哎哟,我这老胳膊老腿儿,最近总是酸痛,肯定是年纪大了缺钙了。但其实你知道吗?有时候这不仅仅是简单的缺钙,而是一个“隐形杀手”正在悄悄偷走老人的骨骼健康——它就是骨质疏松。

**1. 啥叫骨质疏松? 为啥说它是看不见的杀手?**

我们可以把骨骼想象成人体的“骨质银行”。从我们出生起一直到三十岁左右,是这个银行的“存钱”阶段,骨头里的矿物质也会越来越多,所以骨骼就变得越来越结实。但是过了三十岁以后,身体机能就开始走下坡路了,“骨质银行”也就“只取不存”了。尤其是女性在绝经以后,由于体内雌激素呈现断崖式下降,所以骨质的流失速度更是快得惊人。久而久之,

骨头里的骨质被掏空,原本致密的骨头就变得像马蜂窝一样,这就是骨质疏松。

为什么说它说“看不见的杀手”呢,因为在发病早期,绝大多数人是没有一点儿感觉的!甚至很多老人都是在体检的时候,才发现自己得了骨质疏松。而这个病之所以可怕,主要在于它带来的两大严重后果:(1)脆性骨折:是骨质疏松最严重的后果。骨质疏松的老人,哪怕只是提个重物、打个喷嚏,骨头都可能骨折。(2)一摔就碎:特别是髋部骨折,在骨科界也被称为“人生最后一次骨折”。是因为一旦发生这种骨折,老人只能长期卧床,随之而来的就是肺部感染、下肢静脉血栓等并发症。

**2. 怎么揪出这个隐形杀手? 早筛查是关键!**  
骨质疏松看不见摸不着,我们该怎么对付

它呢?答案很简单:早筛早查!

双能 X 线骨密度检查(DXA)是目前国际公认的诊断骨质疏松的金标准。这个检查也非常简单,就像拍 X 光片一样,扫一下我们的腰椎和髋部,几分钟就做完了。之后机器会算出一个“T 值”若 T 值  $\geq -1$ ,说明咱们的骨头很健康;若 T 值在  $-1$  到  $-2.5$  间,说明骨量已经开始减少了;若 T 值  $\leq -2.5$ ,就确诊骨质疏松了,就需要接受治疗。

所以也要在这里建议大家,如果您是 65 岁以上的女性、70 岁以上的男性,无论有没有出现什么症状,都应该去做一次骨密度筛查。如果您是绝经后的女性,或有家族骨折史、长期抽烟喝酒等人群,筛查年纪更需要提前到 50 岁甚至更早。早发现问题,就能早筑起防御

阵地。

**3. 查出骨质疏松,光吃钙片就行了吗?**

这是大家最大的认知误区!对于骨质疏松患者来说,单纯的补钙根本不够,需要在补钙的同时搭配维生素 D。更重要的是,对于已经确诊骨质疏松的患者,光靠补钙和维生素 D,已经无法挽救千疮百孔的骨头了。这时候还必须得配合抗骨质疏松药物,比如抑制骨质流失的双膦酸盐类,或促进骨质形成的药物。

**4. 结语**

骨质疏松虽被称为“看不见的杀手”,但它也并非是不可战胜的猛兽。关键就在于,我们要打破“人老骨脆是正常现象”的传统观念,把筛查工作提前化,就能提前识破杀手的真面目。

## 中药不是越贵越好,对证用药才是关键

武汉市第九医院 药剂科 冯晨

不少人挑选中药时,总觉得“越贵越补,越稀越有效”。可在临床实践中,因盲目用贵药、补药而伤身的情况并不少见。中药的精髓从来不在价格标签,而在是否用对、是否对症。接下来,我们具体了解一下!

**1. 药效与价格并无直接关系**

其实中药能不能发挥出理想的疗效,最关键的还是要看药性和身体的病症是否匹配,而和中药的市场价格、稀有程度并没有太多直接的联系。我们在生活中也能发现,很多价格十分亲民的普通药材,只要辨证准确、使用得当,也同样可以起到稳定又可靠的治疗作用,如果辨析病证不准确,用药指征不明确,那么不仅起不到任何治疗效果,还可能打乱体内原本平衡的状态,给身体带来不必要的负担。另外,还会导致浪费医疗资源、延误疾病的治疗、引发药物不良反应及药源性疾病造成医疗事故和医疗纠纷等不良后果。

**2. 名贵中药并非人人适用**

像人参、鹿茸、冬虫夏草这类常见的名贵药材,也不能盲目使用。例如人参大补元气、生津安神、补脾益肺,能兴奋神经系统,提高免疫力,抗衰老。身体强壮者长期服用或过量服用人参易口干舌燥,甚至鼻孔出血。实证、热证而正气不虚者忌服。部分人群认为人参是万能补品,食用后对身体百利而无一害,这是一种认知误区。无论是红参还是生晒参,在服用过程中一定要循序渐进,不可操之过急、过量服食。很多中医和专业养生资料都指出,人参这类滋补性中药材,春秋冬凉爽时节服用能更好地发挥滋补作用,夏季服用则容易引发上火等不适。人参忌与葡萄同食,葡萄中含有鞣酸,极易与人参中的蛋白质结合生成沉淀,影响吸收而降低药效;萝卜有消食下气作用,人参是补气药材,二者功效相悖,一起食用会降低人参滋补功效;浓茶含大量鞣酸,会与人参中的蛋白质结合生成沉淀,影响人参有效成分

吸收,同时人参和茶叶都有兴奋中枢神经系统的作用,同食易使人出现失眠烦躁、头胀头痛等不适。名贵中药如能恰到好处地应用才能起到扶正固本的作用。

**3. 对症用药,普通中药也能有良效**

使用中药应遵循中医药理论,辨证论治,对症用药,要因人、因时、因地、因证用药,考虑个体与整体的综合状态,合理组方。严格按照中药配伍原则,并根据病情的轻重缓急、结合患者的年龄、体重、嗜好及习俗等进行合理药物配伍。中药之妙,不在价高,而在配伍精当、用法得当,不在堆砌名贵贵重,而在理法方药环环相扣、丝丝入扣。一味药再名贵,若失却辨证之准、配伍之宜、炮制之精、服法之当,终如明珠投暗,徒耗气血。

**4. 避免陷入中药消费的常见误区**

在现实生活当中,不少人在调理身体或者治疗疾病的时候,都会主动要求使用名贵药材,总觉得价格越高就越让人放心,也有人把名贵

中药当作礼品随意赠送,完全不考虑对方的体质到底适不适合,其实这些做法既不科学,也存在一定的安全风险。我们一定要清楚,中药的真正价值在于精准调理、有效治病,而不是追求所谓的档次和面子,只有真正适合自身体质和病情的药材,才算是最好的药材。

**5. 结束语**

中药的核心智慧在于“对证”,而不是“价高”。高价未必等同于高效,平价也绝不意味着低效。只有根据体质和病情科学选择,在专业指导下合理使用,才能真正发挥中药的作用。

健康科普栏目由  
武汉市鼎营生物科技有限公司  
协办