湖北廣播電視報

2026 年 3 月 15 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 5 期 总第 2116 期

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

微短剧《梦影》：
以光影回溯，致敬中国电影“开山之作”

►02版



全省表彰！
湖北广播电视台1个集体1名个人上榜 ►02

心脏健康 守护有方 ►10

三月湖北：花事正浓，美好相逢 ►14





食春知味：湖北餐桌上的千年鲜嫩 ►12

从煤矿工人到总政舞台，
歌唱家朱成志用一生诠释“珍惜” ►09

影迷的狂欢：3月进口大片轮番上映 ►15

国内统一刊号：CN42-0005
邮发代号：37-48 售价：3.5元

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

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

微短剧《梦影》：以光影回溯，致敬中国电影“开山之作”



3月3日，由湖北长江电影集团、红果短剧、北京银兴影业出品，湖北长江云新媒体集团、武汉市江夏区融媒体中心、东阳吃瓜文化传播有限公司、武汉贰拾叁楼文化传媒联合出品，段晓薇、于非凡、沈泰领衔主演，马元、谭正岩特邀主演的精品微短剧《梦影》，正式在中央广播电视总台央视频、红果短剧、长江云APP、长江云TV播出。

本剧以导演系学生薛韵清（段晓薇 饰）寻找和守护《定军山》胶片为主线，回望中国电影诞生和发展的关键瞬间，致敬了电影艺术在危难时刻凝聚民族意志、构筑“精神防线”的社会价值。

双时空回望百年影史 一段戏道尽中华风骨

《梦影》采用了微短剧观众最喜闻乐见的多时空叙事结构，女主角薛韵清先后两次回到过去时空。在1905年的北京，她参与并见证了中国第一部电影《定军山》的诞生；在1940年的上海，她看到了中国有声电影代表作《木兰从军》对人们抗日热情的鼓舞。本剧巧借双时空叙事，既回溯了中国电影的拓荒之路，也彰显了中国电影人深耕民族文化、勇闯前路、初心代代相传的特质。

为了能更好地还原京剧谭派创始人谭鑫培大师“伶界大王”的神韵，本剧特邀谭门第七代嫡传人谭正岩参演。在剧中，谭正岩亲自演绎了《定军山》《四郎探母》《空城计》三段经典唱段，并还原了谭鑫培拍摄电影《定军山》时的场景。

多文艺样态共携手 开拓竖屏表达新空间

总制片人胡博表示，《梦影》借助微短剧的活力，将摄影、戏曲、音乐、表演等多种艺术形式融入竖屏短剧这一新时代文艺形态之中，使其成为连接多种文艺样态的桥梁，给观众以新鲜的光影记忆与走心的真情实感，通过年轻化的叙事方式和多艺术融合的表现手法，让观众读懂电影、戏曲背后的精神力量。

电影《定军山》将国粹艺术与影像技术相融，让戏曲中蕴含的忠义精神、民族风骨通过胶片得以留存。微短剧《梦影》将更多种类的文艺样态相融，让观众无论在移动端，还是在荧屏上，都能享受到一段美妙的观剧之旅。

（来源：长江云新闻）

全省表彰！湖北广播电视台1个集体1名个人上榜

近日，湖北省妇联公布2024-2025年度湖北省三八红旗手标兵、湖北省三八红旗手、湖北省三八红旗集体表彰名单。其中，湖北广播电视台1个集体、1名个人入选：湖北经视事业部《娜姐办事》团队荣获“湖北省三八红旗集体”称号，电视综合事业部主持人刘婧荣获“湖北省三八红旗手”称号。

《娜姐办事》团队是一支以女性为主力、扎根民生一线的融媒体新闻队伍。近六年来，团队始终聚焦百姓急难愁盼，累计推出节目1200余期，发布帮扶视频近2200条，将“有困难，找娜姐”打造为深入人心的民生品牌，成为政府与群众之间的“暖心桥”与“连心线”。

《娜姐办事》团队以持续的行走、温暖的笔触和创新的表达，诠释了女性新闻工作者的初心与担当。此次荣获“湖北省三八红旗集体”称号，不仅是对团队六年如一日扎根基层、服务群众的肯定，更是对湖北经视事业部深耕民生领域、践行媒体责任的认可。

刘婧同志作为一名共产党员，始终锚定中心大局，以实际行动诠释初心使命和巾帼担当。她深耕“双碳”宣传领域，作为全国首档“双碳”全媒体专栏《大家来说碳》的发起人、策划推动人与主持人，积极普及“双碳”知识。该节目获评2025年全省广播电视创新创优节目，她也获评多所研究院“双碳”领域专家。同时，她还聚焦乡村振兴，主持《荆楚有好物》大型全媒体直播节目；扎根基层，投身特大洪水灾后救援与心理疏导；用心用情，策划帮扶“三留守”人群，助力留守妇女灵活就业；弘扬文化自信，在《奋进新湖北》等节目中推广非遗文化与地方特色；立足本职岗位，作为省级普通话水平测试员，着力在偏远地区开展普通话推广，以专业能力赢得行业内外认可，尽显广电工作者的社会担当。

此外，她还始终关注妇女事业，积极参与湖北省妇女人才促进会等女性社会组织活动，走进高校开展分享交流，以榜样力量激励更多女性奋发有为，主动投身中国式现代化湖北实践，用责任与担当绽放巾帼芳华。

（来源：湖北广播电视台（集团）妇工委）



“知音湖北”直播“出圈”：教育传媒让荆楚文物“活”出精彩

2025年9月以来，湖北省面向全球游客开展了“知音湖北·超级文旅日”品牌系列活动。湖北广播电视台教育传媒（教育频道）深度参与“超级文旅日——文物说荆楚”系列直播的策划、制作与全平台传播，紧扣“让文物活起来”核心目标，通过五场主题直播，将曾侯乙编钟、越王勾践剑等荆楚核心文化IP推向大众，实现了文化传播与文旅引流的双重突破，获得省领导高度肯定。

近日，省政府副省长陈平作出批示肯定，表示五场“让文物活起来”系列直播，深度挖掘了荆楚核心文化IP，推动文物的活态传承与文旅融合，效果好，经验值得推广。望进一步加强内容策划，强化科技赋能、差异化展陈，更好推动文化影响力向人流与消费力高效转化。

该批示充分肯定了湖北广播电视台教育传媒（教育频道）在文化数字化传播、媒体融合创新方面的积极探索与实践成果，既是对前期工作的高度认可，也为下一步深化“文化+科技+旅游+传媒”融合创新，助力湖北文旅高质量发展指明了方向。

（来源：湖北教育传媒公司）

社区少年派:解锁成长新玩法

武汉多个社区精准对接青少年需求,以手作、国学课堂、议事、表彰为载体,让孩子们在实践中拓视野、增本领、传温暖,绽放青春光彩。

二街社区:青少年天文手作营点亮科学梦想

近日,在武汉市青山区红钢城街道二街社区的“四点半”快乐课堂里,教室的灯光骤然熄灭。紧接着,七盏LED灯依次亮起,在孩子们亲手制作的模型上勾勒出一把闪闪发光的“星空勺子”——北斗七星。这场名为“星光指南针”的青少年创意手作营,让30名6至12岁的社区孩子,以独特的方式“触摸”到了星空。

本次活动由红钢城街道二街社区与街道社工站联合举办,旨在利用假期丰富青少年的科学文化生活。活动打破了传统的“讲授式”科普模式,创新采用“游戏—探究—造物—分享”四步法,引导孩子们在互动体验中主动学习。

在天球仪探究环节,孩子们在引导下寻找北极星,初步理解了北斗七星“指北”的天文原理。最激动人心的当属LED星图手作环节。孩子们专注地组装零件、连接电路,当亲手制作的北斗七星模型在暗室中被点亮的那一刻,现场响起了阵阵惊叹与欢呼。

“原来北斗七星不仅能看,还能当指南针用!我要让我爸爸带我去木兰山找真的星星。”8岁的熊同学高举着自己的作品,兴奋地说道。小小的模型不仅是一件手工作品,更成为连接孩子与浩瀚星空的桥梁,激发了他们对宇宙的好奇与向往。 (通讯员:魏胜君)



雄庄社区:公益国学课堂温暖启幕

为弘扬中华优秀传统文化,丰富居民精神文化生活,助力家风建设,近日,武汉市洪山区关东街雄庄社区“半部《论语》润童年,一脉书香传家风”公益国学课堂专场在社区活动室正式开讲,近二十组亲子家庭齐聚一堂共同体验了一场浸润书香的文化之旅。

社区特邀王伟岸老师团队,为亲子家庭量身打造《论语》共读课程,通过经典诵读、讲解与分享,推动优秀传统文化融入日常生活,滋养居民心灵。

课堂上,王伟岸老师不仅解读文义,更结合现代生活与成长教育,生动阐释其中蕴含的处世之道、修身之要与尊师之礼。在互动环节,大家围绕“家风传承”“品德培育”等话题展开交流,孩子们踊跃发言,家长分享家教心得。“活动不仅增进了亲子感情,也让孩子从小接触国学,在经典中学做人,特别有意义!”参与家长李女士感慨道。





雄庄社区郭书记表示,未来,社区将继续开展系列文化活动,推动经典智慧融入生活,实现以文化人、以文润心,通过搭建文化平台、传播优良家风,共同建设崇德向善、书香洋溢的社区氛围。 (通讯员:李晗蕾)

玉泉社区:青少年化身“社区小当家”



近日,武汉市东湖高新区左岭街道玉泉社区党群服务中心红领巾议事角,22名青少年与社区志愿者、物业保安组成“儿童监察员”队伍,开展“童心巡家园”隐患排查暨红领巾议事会活动,以实践行动参与社区治理,为共建儿童友好型社区注入青春力量。

活动前,社区工作人员详细讲解了流程及安全须知。随后,孩子们分两组,在陪同下携带安全宣传折页沿指定路线巡查,既化身“安全宣传员”向居民发放折页、讲解消防与楼道安全知识,又担当“环境小卫士”,清理卫生死角、铲除墙面“牛皮癣”。10岁的严雨菲坦言:“虽然撕小广告很累,但看到墙面变干净,特别有成就感!”在保安指引下,孩子们还排查了公共设施、消防通道,学习隐患识别知识。

巡查结束后,大家在红领巾议事平台召开专题议事会,依次分享楼道堆物、高空飞线充电、“牛皮癣”清理难等问题,言语间满是对社区的关切。讨论中,孩子们积极建言,提出增设垃圾分类宣传牌、定期组织清理、制作动画版安全宣传视频等建议。

工作人员认真梳理并共同整理形成《社区隐患与建议记录单》。活动负责人表示,社区将尽快推进问题整改并反馈进展,未来会以此为契机,建立儿童参与社区治理常态化机制,让青少年从社区治理的“旁观者”转变为“参与者”和“建言者”。

(通讯员:严思)

聚才社区:丹青溢彩绘未来

近日,武汉市江岸区花桥街道聚才社区为“希望颂”和“学院杯”全国青少年书画艺术大展中荣获佳绩的来自江岸区花桥辖区的学子们,举办了一场简朴而隆重的颁奖仪式。本次活动由聚才书画院主办,楚天书画院、逸雅轩(楚天书画院青少年分院)联合举办。

活动伊始,社区书记蔡晓诗首先向获奖的32名学生表示热烈祝贺:“每一幅作品都是心灵开出的花朵。你们用画笔描绘的,不仅是线条与色彩,更是对美的追求、对生活的热爱。”他特别提到,社区将持续为青少年美育提供土壤,让艺术的种子在更多孩子心中生根发芽。

随后,学生们展示着获奖的书画作品,水墨山水意境悠远,书法作品工整有力,这些作品不仅记录了孩子们的艺术探索,更成为社区文化景观中一抹亮色。86岁高龄的楚天书画院院长朱汉顺和萧人佩、向明、刘汉祥、李芳等多位知名书画艺术家一起为获奖的青少年颁发荣誉证书和奖品,获奖作品涵盖了毛笔、硬笔、国画、素描四大类,其中一等奖10名,二等奖15名,三等奖7名。

青少年分院院长黄杰表示:“我们颁奖,不仅是为了表彰成果,更是为了传递一种信念---每一张奖状都承载着成长的喜悦,每一份荣誉都见证着持之以恒的力量。”



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

烟火武汉　消防“加码”



中谷苑社区：三方联动筑防线

为及时排查并消除小区火灾隐患，全面提升应急处置综合水平，近日，武汉市东湖新技术开发区关东街道中谷苑社区联合辖区茅店派出所民警及梅花坞小区业委会组建三方联动工作组，分别在梅花坞小区、中谷苑小区、宝业·光谷丽都小区同步开展应急服务站拉动演练。

本次演练严格遵循“实战导向、精准防控”原则，聚焦电动车起火这一小区高频火灾隐患开展应急处置相关工作。演练过程中，三方联动力量紧密配合，重点开展应急响应启动、联动机制运转、基础防控措施落实等工作，通过以练促防、以练促改，全面检验各小区应急响应能力，为夯实社区安全管理工作基础、健全长效防控机制积累了宝贵实践经验。

中谷苑社区党委书记赵昕表示：“民生无小事，安全大于天。此次三方联动消防应急演练，成功构建起‘资源共享、优势互补、协同作战’的社区应急管理新格局。”

万科社区：暖心守护重点人群居家安全

为保障社区内独居、空巢老人等重点人群的生活安全，近日，武汉市东湖新技术开发区关东街道万科社区组织工作人员集中开展上门安全检查与宣传活动。

社区工作人员深入居民家中，进行了细致全面的入户排查。检查重点覆盖用水、用电、用气等多个方面：仔细查看燃气软管是否老化、接口有无漏气隐患，并提醒居民定期更换；认真排查室内电线、插排插座是否老化破损、是否存在过载使用等违规用电情况，同时宣传安全用电知识；对厨房、卫生间等区域的水管完好性也进行了检查，预防跑冒滴漏。

在排查隐患的同时，工作人员开展了有针对性的安全知识宣传。他们结合冬季典型事故案例，向居民重点讲解了一氧化碳中毒的常见原因、严重危害及预防措施，特别强调使用燃气热水器或取暖设备时，务必保持室内空气流通，切勿在密闭空间内长时间使用明火取暖设备。

（通讯员：王可意）



园林社区：为特殊老人家庭装上“智能安全哨兵”



“这个小圆盒一装，夜里睡觉都踏实多啦！”91岁独居老人冯奶奶指着天花板上崭新的烟感报警器，笑容满是安心。近日，武汉市青山区钢都花园街道园林社区党委针对空巢、独居、高龄、残疾等特殊老年群体火灾防范薄弱问题，开展“智能守护·平安居家”暖心服务，首批为35户特殊老人家庭免费安装独立式烟感报警器。

安装现场，社区工作人员与专业师傅精准选址安装，耐心向老人及家属讲解设备功能、使用方法与维护要点，用通俗语言叮嘱烟雾报警后的应急处置方式。针对听力较弱的老人，工作人员特意调高报警器音量并现场测试，确保设备灵敏有效，让老人们彻底熟悉了这个“安全帮手”。

同时，工作人员结合老人生活习惯，普及用火、用电、用气安全知识，提醒规范使用取暖、燃气设备。对于行动不便的独居老人，社区提供全程上门服务，从安装到演示贴心陪同。工作人员留下紧急联系电话，协助老人子女绑定智慧消防平台，实现报警信息实时推送，将安全服务延伸至云端。“在外工作也能随时知晓父母家中安全情况，社区太贴心了！”子女们纷纷致谢。

（通讯员：孙雅琴）

金域蓝湾社区：组合拳守安全线

为切实保障社区居民生命财产安全，筑牢安全防线，武汉市经开区沌阳街道金域蓝湾社区多措并举打出安全保卫战“组合拳”，将消防安全、预防一氧化碳中毒、防诈骗等多项工作有机融合，织密社区安全防护网。

为应对一氧化碳中毒高发期，金域蓝湾社区创新工作方法，与社区内快递驿站建立“安全信息哨点”联动机制，对居民购买炭火等行为进行善意关注与安全提示，从源头减少风险；针对辖区“老唐家”和“名致酒店公寓”等餐饮场所，金域蓝湾社区对店内煲汤、烧炭菜式操作区域进行了重点检查，叮嘱门店负责人规范用火用炭，保障店内通风设施完好；针对蔡家花园别墅区缺乏物业服务且暂未通天然气，居民多采用炭火、液化气瓶做饭，社区工作人员逐户上门，耐心讲解用火安全规范，手把手指导居民正确防范一氧化碳中毒，将安全隐患消灭在萌芽状态。

电信网络诈骗案件频发，金域蓝湾社区将防范能力相对较弱的独居、高龄老人以及信息变动频繁的流动人口列为重点关注与服务对象。组织网格员、志愿者开展“敲门守护”行动，“一对一、面对面”进行反诈案例讲解和消防安全提醒，并利用上门走访契机，加强对居民用火用电习惯、取暖设备状况的动态摸排。

（通讯员：杨邦文）

喻家山东社区：指尖学技能，寒冬暖人心

近日，武汉市洪山区关山街道喻家山东社区活动中心里暖意融融，来自华中科技大学环境学院给卓2401班团支部的志愿者们为辖区老人转授技能、话安全。

志愿者们贴心准备了大字版PPT，提前在老人手机里装好四款实用软件，从操作界面到功能使用，一步步细致讲解。中央空调控制软件只需轻点“温度+”，暖流便即刻袭来，定时功能让老人再也不用频繁起身调设备；生命健康检测软件能与家用血压计实时同步数据，自动生成健康报告并分享给子女，现场试测的李爷爷看着手机里的报告，连连点赞：“孩子在外打拼，这下能随时了解我的身体情况，也能少操心啦！”

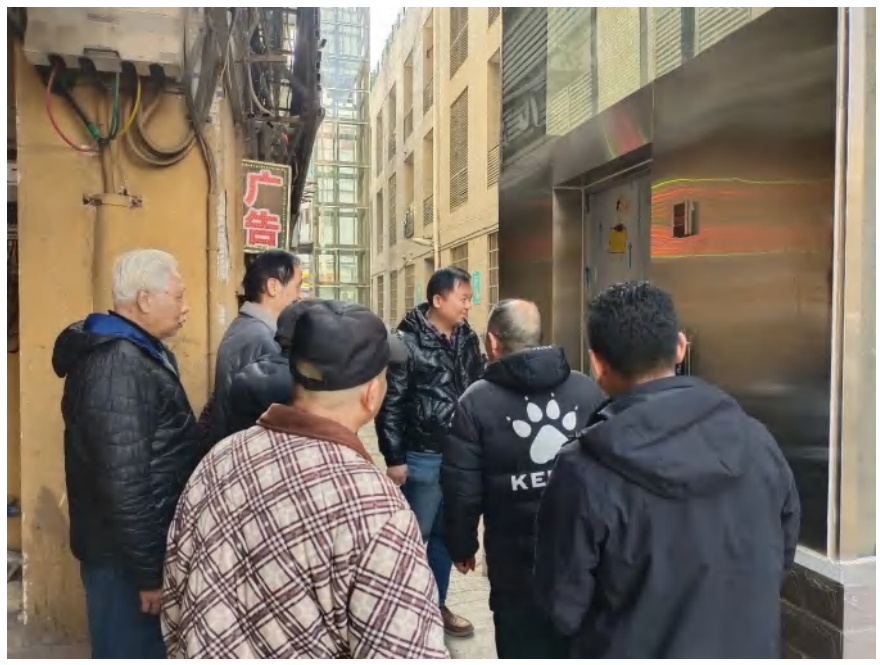
活动现场，志愿者结合真实案例，把用电、用气安全要点讲得通俗易懂。用简单好记的安全口诀，让老人们快速掌握关键技能。互动环节中，志愿者耐心为老人答疑解惑，社区工作人员则在一旁认真记录老人的“心愿清单”，精准对接后续服务需求。

社区好事一箩筐 暖心服务超有料

汉沙社区加装电梯圆居民“电梯梦”,保利时代小区保洁拾金不昧扬正气,大邱社区关爱困境儿童暖人心,一幕幕暖心场景,彰显武汉社区基层一线暖意为民的服务温度与担当。

汉沙社区:锦旗致谢 小区加装电梯正式投用

近日,武汉市汉阳区永丰街道汉沙社区赏新园小区暖意融融,小区1、2栋居民代表将两面烫金鲜红锦旗,郑重送至永丰街道公共管理办公室熊博主任与汉沙社区党总支书记陈晶手中。“情系居民办实事 热情服务暖人心”“心系居民办实事 造福百姓暖人心”,简短的赠语,满含居民对街道、社区用心解决民生难题的真挚谢意,也见证着老旧小区加装电梯这一民心工程的圆满落地。



赏新园小区建成年代久远,1、2栋此前未配备电梯,高层住户上下楼极为不便,尤其是老人、残疾人、儿童等群体,出行难、搬运难成了日常“心头事”,加装电梯成为居民最迫切的期盼。了解需求后,永丰街道高度重视,汉沙社区主动作为,将该项目列为重点民生工作,以党建为引领、群众需求为导向,全力破解加装过程中的各类难题。

推进期间,街道公共管理办公室牵头统筹,社区工作人员全程贴心跟进服务。面对业主意见不统一、施工协调复杂、手续办理繁琐等问题,工作人员多次上门走访、现场办公,耐心倾听诉求、讲解政策,积极协调施工单位、红色物业、业主等多方主体,逐一化解意见分歧、施工阻碍、资金协商等堵点难点。从前期入户调研、方案拟定,到中期手续报批、现场施工,再到后期验收调试、正式投用,每个环节都凝聚着街道与社区的责任与担当。

经多方共同努力,赏新园小区1、2栋两部加装电梯顺利完工验收,目前已正式投用,彻底解决了居民多年的出行难题。实实在在的生活便利、真真切切的社区温暖,让居民在生活中深切感受到党和政府的关怀,也让这项民生工程赢得了全体居民的一致认可与交口称赞。

(通讯员:何肖铃子)

大邱社区:新春送温暖 关爱帮扶儿童

为切实做好困境儿童关爱服务工作,近日,武汉市东湖新技术开发区佛祖岭街道大邱社区工作人员主动入户走访排查,及时发现并帮助辖区内同一家庭的三名困境儿童解决生活困难。

走访中社区工作人员了解到,三名儿童因家庭原因缺乏日常照料,生活无人照看,前一日甚至一整天未能正常就餐,生活状况令人牵挂。了解情况后,社区工作人员立即行动,耐心安抚孩子们的情绪,利用家中现有食材为孩子们精心烹制热乎饭菜,及时解决了孩子们的就餐问题。

随后,工作人员帮助孩子们打扫房间、整理家居、清洁环境,将屋内收拾得干净整洁。在照料生活的同时,工作人员还耐心向孩子们讲解日常卫生整理、物品收纳、居家安全、简单家务等生活技能,手把手进行示范教学,引导孩子们养成良好的生活习惯,提升独立生活和自我照顾能力。

暖心陪伴让三名困境儿童真切感受到了社区大家庭的关怀与温暖,社区表示将持续关注困境儿童的生活与成长情况,建立常态化关爱机制,守护他们健康快乐成长。(通讯员:华建琼)



玉龙社区:暖心安置特殊困难老人

近日,武汉市汉阳区永丰街道玉龙社区接到润和志愿者服务队志愿者王春梅来电,反映辖区特殊困难老人李承香近期不慎摔倒,腿部术后打钢钉刚出院,虽能缓慢挪动,但无人照料、生活不便,希望社区提供政策帮扶。

社区书记彭文娟第一时间组织工作人员上门核查,在志愿者王春梅、卢开年协助下,详细了解老人身体状况与实际需求,老人希望得到专人上门照料。社区随即联系臻鑫真意养老公司上门评估,工作人员建议老人先到养老院休养康复,待行动便利后再确定后续居住方案。

为尽快解决老人照料难题,彭文娟书记立即对接辖区宜居养老院,经与养老院、老人家属充分沟通协商,一致决定将李承香送至养老院安心养伤。第二日,社区工作人员在老人孙女陪同下,顺利将李承香送至宜居养老院并完成入住手续。恰逢用餐时段,养老院为老人准备了暖心藕汤与可口饭菜,老人吃得津津有味,连连称赞食堂师傅手艺好、饭菜香。

(通讯员:王诗瑶)

保利时代小区:拾金不昧守初心

近日,武汉市洪山区关东街道保利时代社区保利时代物业服务中心保洁工作人员伍军,在保利时代小区日常保洁巡查时,意外拾得20万元巨额现金。面对巨款诱惑,他始终坚守本心、不为所动,最终在社区、物业与警方的协助下,成功将巨款现金物归原主。

当日清晨7:50,伍军在保利时代小区地下车库主干道开展日常保洁巡查,行至一处车位时,发现地面有一个绿色包装袋。他起初以为是业主丢弃的垃圾,准备上前清理,可拿起时却察觉重量异常,从袋子的细缝处,他看到里面是整捆整捆的现金,凭手感便判断数额不小。“当时心都提到了嗓子眼,但第一念头就是丢钱的人该多着急!”伍军回忆道。

面对突如其来的巨款,伍军全程没有触碰袋内现金,始终保持着包装袋的原样。随后,他第一时间掏出手机,如实将拾得巨款的情况详细上报给保利时代社区和保利时代物业项目经理,社区、物业工作人员接到消息后,第一时间赶到现场,双方汇合,一同将这笔巨款安全护送至关东派出所。

在多方见证下,关东派出所民警对现金进行清点、封存,确认现金数额共计20万元。随后,警方联合物业技术部门,调取现金发现点位周边监控,重点排查事发前后的车辆、人员轨迹,精准锁定相关线索。伍军也主动留在现场,回忆事发细节,全力配合排查工作,助力快速寻找失主。当日上午8:50分,工作人员成功联系上失主。

失主接到通知后,急匆匆赶到关东派出所,当接过失而复得的20万元现金时,激动不已,紧紧握住伍军的手连连表达谢意,言语间满是感激。面对失主的诚挚感谢,伍军朴实表示,拾金不昧是本分,能帮失主找回财物,自己也十分安心。

(通讯员:唐佳丽 颜函菲)

温情暖银龄　花开遍洪山

在刚刚过去的春节期间，洪山区各社区老年人服务中心以满满的温情和丰富的活动，为辖区老人们送上了健康、欢乐与平安。一场场贴心的服务，一次次暖心的陪伴，让银龄生活更有品质、更有温度。

尤李社区：春日焕新颜 义剪送上门

立春时节，尤李社区老年人服务站组织志愿者理发师队伍，开展“春日焕新颜，义剪传温情”上门义剪服务活动。服务站提前摸排了18名高龄、独居、残疾等行动不便的老人，逐一上门服务。手艺娴熟的理发师们动作轻柔、态度和蔼，一边精心修剪，一边与老人唠家常，询问身体状况和生活近况，叮嘱春季保健注意事项。随着剪刀的清脆声响，老人们原本略显凌乱的头发变得整齐利落。理完发后，老人们揽镜自照，脸上洋溢着满意的笑容：“立春剪个头，感觉整个人都精神了，谢谢你们惦记着我们这些出门不方便的。”

菱湖美景社区：寒冬送温暖 慰问显真情

菱湖美景社区老年人服务中心开展“情暖冬日·爱满菱湖”春节走访慰问活动，为社区内35户高龄、独居及困难老人送去关怀。活动前期，工作人员以电话上门等方式精准摸排，精心准备了内含面条、纸巾、刀具等实用物资的“暖心福袋”。在高龄老人家中，工作人员仔细叮嘱老人注意冬季防寒保暖，按时服药，保持乐观心态，并提醒注意防火防电防诈骗。一句句问候，一声声叮嘱，一次次握手，让老人们真切感受到了大家庭的温暖。



洪山社区：锣鼓闹元宵 情暖桑榆间



元宵佳节，洪山社区老年人服务站热闹非凡。社区老年腰鼓队率先登场，队员们身着统一的红黄色运动服，精神抖擞，随着铿锵有力的鼓点挥舞彩绸，步伐整齐划一。随后，最受期待的传统龙灯表演正式登场，一条色彩斑斓的巨龙蜿蜒盘旋，时而昂首腾飞，时而盘旋游走，活灵活现，引得老人们阵阵喝彩。表演结束后，一碗碗热气腾腾的元宵端上桌，黑芝麻味的汤圆软糯香甜，老人们围坐一起，一边品尝一边拉着家常，欢声笑语不断。



金域天下社区：灯影映笑颜 汤圆心香浓

金域天下社区老年人服务中心举办“灯影猜趣，汤圆心香”主题活动。活动现场灯笼高挂、彩带飘扬，闹元宵手指舞率先登场，老人们跟着节奏舒展手指、轻松互动，既活动了筋骨又活跃了气氛。五彩飘带舞精彩上演，彩绸轻舞、身姿优雅，尽显从容与活力。趣味猜谜环节深受喜爱，一条条灯谜悬挂其间，老人们围在一起凝神思索、互相提示，时而恍然大悟、时而开怀大笑。活动最后，香甜软糯的暖心汤圆端上桌，大家围坐品尝，甜在嘴里、暖在心头。

书城路社区：筑牢安全线 平安过寒冬

书城路社区老年人服务中心开展“预防一氧化碳中毒，平安温暖过寒冬”主题宣传活动。工作人员针对辖区内独居空巢老人等重点群体，开展“敲门行动”，上门进行安全隐患排查，手把手指导老人正确使用取暖设备，现场纠正不规范用气、用火行为，同时发放宣传手册。此外，还通过微信群等线上渠道推送预防知识及应急处置流程，扩大宣传覆盖面，营造“人人懂安全、时时讲安全、处处守安全”的浓厚氛围。

葛光社区：立春话健康 护脑正当时

立春暖阳至，关怀伴岁新。近日，关山街道葛光社区居委会携手葛光社区嵌入式服务网点、和谐有方精准健康团队志愿者，共同为辖区老人们送上心脑血管健康科普活动。志愿者们早早到场，细致地为老人们引导座位、递上热水与科普手册。专家结合立春后阳气生发、气温波动的节气特点，用通俗直白的家常话，从饮食调理、作息规律、情绪管理等方面拆解预防要点。老人们听得格外认真，有的频频点头，有的拿出纸笔仔细记录，在互动环节踊跃提问，现场氛围热烈而温馨。







长职苑社区：小年拓福字 好运迎新春

小年当天，长职苑社区嵌入式服务网点在华城新都广场举办“小年新春拓福 好运连连”主题活动。工作人员提前布置年味场景，备好拓印模板、金墨、宣纸、拓包等安全易用材料，细致讲解拓印步骤与福文化寓意，手把手指导长者蘸墨、铺纸、轻压、起版。老人们兴致盎然、相互协作，一幅幅端庄大气、寓意吉祥的福字徐徐呈现，指尖流转间尽是新春期盼。大家手持作品合影留念，笑语不断，纷纷表示活动既有年味又有乐趣，既动手又暖心。（本版稿件来源于洪福康养）

一位30+女性的情感觉醒

在婚恋市场这个特殊的“战场”上，你是否也见过这样的女性：她们条件不差，甚至称得上优秀，却在情路上屡屡受挫，与幸福渐行渐远？她们心中似乎有一道无形的墙，将潜在的“Mr. Right”隔绝在外。这堵墙究竟是什么？它又因何而起？今天，我们通过一位30+单身女性与一位资深情感导师的对话，尝试揭开这个谜底，希望能给正在寻爱路上迷茫的你，带来一丝光亮与启发。





“我总觉得，男人没什么感情”

90年出生的小雅，生活在一个三线城市，有一份稳定的工作，还有一副好相貌。然而，外在的条件并没有为她带来顺遂的感情生活。年初，她结束了第四段短暂的恋情，重启单身。

“我一直有个困扰，从小到大我人缘就不太好。”小雅讲述着自己的困惑，“初中的时候，同桌的男生讨厌我，连带其他男生也排斥我。高中的时候，我能感觉到周围人在背后议论我。”

当被问及想找个什么样的伴侣时，小雅回答：“我对结婚其实没什么执念。我觉得两个人长时间亲密相处挺烦的，会有争吵，没有一个人自由。而且，我觉得男人没那么有感情，肯定也不容易专一。”

“恭喜你，发现了部分真相，但别急着给全世界下结论”

导师道，“你30多岁了，遇到过真正有感情的男人吗？”

小雅思索了一下：“几年前，我觉得前男友们对我是有感情的，现在想想，那不算是感情。我身边的亲戚，看上去恩爱的，在我眼里也不过是彼此需要罢了。”

“很本质。”导师说，“恭喜你，你发现了两性关系中的一个重要真相——绝大部分所谓的感情，确实包含互相满足需要的成分。但我想请问，你近距离观察了几对夫妻？”



“四五对吧。”

“也就是说，你以不到10个家庭的样本，就为‘全世界’的男人下了定义，甚至否定了‘感情’本身的存在？”导师反问。

“这几个样本就能代表很多了。”小雅坚持道。

“那剩下的小部分，是怎样的？”

“我只是说话保守一点，在我看来就是全部。”

“你的世界为什么只有黑白灰？”

导师没有继续在“样本数量”上纠缠，而是话锋一转：“我想真诚地和你交流。你知道你是个什么样的人吗？我们现在不谈你的结论和观点，只谈谈你的感受。什么是感受？喜怒哀乐、惊讶、悲伤，这是感受。”

小雅回答：“我的感受就是，我还没到达那个层次，很难理解。”

“这是评判，不是感受。感受是，‘我现在有点懵’。”导师循循善诱，“我感觉到你有点迷茫，有点意外。这说明你来到了一片认知以外的新荒野。为什么我们要连接？因为有人知道你所不知道的东西。”

小雅问：“那我人缘差的原因到底是什么？”

“不要纠结于人缘。”导师一语中的，“你的整个世界观，是在一个非常窄的区间里建立的。这就好比你在一个漆黑的房间里，不断问我‘为什么我的世界是黑的’，而我告诉你，这个世界是五颜六色的，你需要做的，不是纠结于黑，而是打开你感知色彩的维度。”

小雅反问：“所以，是我的思想出了问题？”

“不，是你的情感还没打开。”导师纠正道，“你一直在用头脑思考这个问题，而我讲的是你的心，你的喜怒哀乐。如果你靠想就能解决问题，那问题早就解决了。你的问题，靠理智解不开，要靠打开情感中心。”

人是一台“油电混合”的车，而你只带了“油卡”

为了让小雅更清晰地理解，导师打了一个精妙的比方：“我们人就像一部机器，有三大核心系统：理智中心、情感中心和行动-本能中心。理智中心负责计算利弊得失，情感中心负责喜怒哀乐，行动-本能中心负责执行力。你非常习惯使用你的理智中心，就像一台只烧油的汽车。现在，你明明开到了一个需要充电才能前进的‘情感充电站’，却执意要掏出你的‘理智油卡’，结果自然是寸步难行。”

“那我怎样才能激活自己的情感？”小雅终于问出了第一个“正确”的问题。

感受，是通往情感世界的“第一把钥匙”

“当你问出这个问题时，你有没有感受到我的高兴？这就是我的情感中心在运转。这不是需求和满足，而是一种由衷的、为你高兴的连接。”

小雅说：“我能感受到。但我跟您对话时，真的很紧张。”

“你最后这句话，就是情感！”导师肯定道，“感受是情感的初级阶段。当你紧张时，去观察它，承认它，这就是在打开你的情感中心。你为什么要紧张？”

“可能是因为我想控制自己在别人心目中的形象。”

“没错！你想控制他对你的看法，这叫‘内在顾虑’。”导师解释道，“当你把这种‘内在顾虑’，转化为‘我能为别人做点什么’的‘外在顾虑’时，你的紧张就会转化为一种更高的能量。比如现在，你告诉我你很紧张，就是在为我创造价值，因为我能感受到你的感受了。”

小雅紧绷的状态渐渐松弛下来：“是不是在沟通中，越能跟别人的情感连接，就会越松弛？”

“是的，不仅会松弛，还会流动。当我们表达自己感受时，会发现我们在互相流动。”

真正的爱，只能在关系中学会

对话接近尾声，小雅的情感中心已经悄然打开了一个小口。她意识到，自己过去引以为傲的“理智”，那套“男人都没感情”的“防御系统”，虽然保护了她免受伤害，却也牢牢地把她困在了孤独的孤岛上。

导师最后总结道：“真正的爱，来自于情感中心。就像一个人只有在水中才能学会游泳一样，一个人也只有在关系中才能学会爱与被爱。你需要做的，是走进一个能够让你安全地打开情感、练习感受的场域，去真实地与人建立连接。你会发现，这个世界远比你想象的要丰富、温暖得多。”

（感谢湖北婚姻研究会、武汉文艺家之家对本栏目的支持）

更多情感问题咨询
请联系艾老师 18164088687

5部宝藏短剧，越看越上瘾

《天鹅不逾千年情》



白羽为报小男孩救命恩情，赠给小男孩一根灵性羽毛，成年后返沔阳湖报恩，于沔阳湖痴守千年，终在沔阳小镇感知到恩人气息，两人一见钟情！然毛亮被乔珍珍纠缠，白羽被叶泽胜追求，千年恩情岂堪轻负？二人历经坎坷终成眷属。

《墨韵新生》



改编自小说《纸上烟云》的《墨韵新生》，聚焦清代古画修复江湖。该剧由央视频、红果短剧联合出品，以康熙年间《千里江山图》修复迷局为引，塑造了“造假匠人”吴墨林与“耿直文官”刘定之这对反差搭档。两人从互相利用到携手护宝，揭露雍正遗诏之谜，更通过“以假护真”的匠人智慧，展现民间力量守护文化血脉的热血历程。剧中融入古籍修复等非遗技艺，让观众在追剧过程中沉浸式体验文物修复的细节。

《今人不见古时玥》



该剧围绕28岁女子晓玥的一场奇幻之旅展开，身为博物院展品管理员的晓玥被卷入一场神秘事件，就此开启了西汉轪侯府的奇幻历险。西汉时期的“打工人”有着怎样的职场生活？名闻中外的长沙国丞相轪侯府一家，以及辛追夫人又有什么样的秘密？

《奇迹》



深圳，24小时书店里，求职受挫的鲁达在深夜书页与咖啡香气中重燃斗志，最终敲开机遇之门；华强北商厦中戏曲名伶范姐褪下戏袍化身“跑楼女王”，在电子产品江湖闯出新天地；外卖骑手谭小荷以“接单女王”之名诠释职业尊严；无人机工程师张翼与暖暖用代码编织爱情；迷途少年小鹏与流浪狸猫的森林奇遇，催生全国首条野生动物立交桥；规划师王鹏谦父女十年守护红树林，见证黑脸琵鹭Y075成为生态转型的鲜活注脚。一个个鲜活的面孔，将创业传奇、产业升级、科技创新有机串联，展现深圳45年来的发展巨变及其未来的无限可能。

《去听旷野的风》



北漂音乐人刘马为追债来到云南临沧，过程中结识了音乐爱好者阿南、独弦琴乐手赛勐与鼓手秋秋。当地人的质朴与真诚逐渐打开了刘马的心防，他们用一场绝地反击的音乐比赛，重新找回对音乐与生命的炽热信仰。

心脏健康　守护有方

心脏健康关乎生命质量，及时的干预与科学的管理至关重要。来自武汉亚洲心脏病医院的三位专家，从筛查、治疗到康复，为我们带来了守护心脏健康的三盏“明灯”。



第一盏：早期筛查的“仁心暖灯”

先心病是指胎儿时期心脏血管发育异常导致的结构畸形。心外科先心病病区主任主任医师周红梅打了个比方：犹如心脏房间的墙壁上出现了不该有的“小洞”，导致血液异常分流，影响全身供氧。其病因复杂，可能与遗传、孕期感染或接触有害物质有关。

由于早期症状可能较为隐匿，家长需特别留意孩子的以下五大症状：

1. 频繁感冒、肺炎，且不易治愈。

2. 生长发育迟缓，体重不增，喂养困难。

3. 活动或哭闹后出现气促、唇色发紫（紫绀）。

4. 容易出汗，尤其吃奶或活动时多汗。

5. 声音嘶哑，反复呛咳。

定期的专业检查，如心脏听诊、心电图、心脏彩超，是发现潜在问题的关键。“早发现、早诊断、早治疗”是改善先心病预后的黄金法则。

第二盏：精准治疗的“科技明灯”

心外科副主任医师李晓勇带来两个“技术锦囊”。

腋下小切口微创手术：与传统开胸手术相比，该技术切口隐蔽，创伤小，不破坏胸廓完整性，疼痛轻，恢复快，尤其呵护了孩子未来的心理健康与美观需求。医院甚至为此定制了儿童专用手术器械，以实现更精准的操作。

全降解封堵器“补心”：对于部分可通过介入治疗的患儿，全降解封堵器带来了“补心不留痕”的可能。这种材料在完成引导自身心脏组织修复的“使命”后，会在大约一年内逐步降解为水和二氧化碳，最终完全排出体外，避免金属异物永久留存体内可能带来的远期隐患。

第三盏：日常养护的“活力心灯”

心脏康复科康复师甘艾灵指出，尤其在节假日期间，生活作息改变，更应关注心脏的“减负”与保养。以下简单易行的护心方法，适合全家共同参与。

不抽烟也会得肺癌？



在中国，尽管女性吸烟率极低，但肺癌的发病率却如火箭般攀升。是什么让女性面临如此高的肺癌风险呢？华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤中心胸部肿瘤科主任——董晓荣，为大家揭秘女性肺癌的那些事儿。

不吸烟，为何被肺癌找上？

二手烟由吸烟者呼出的主流烟和香烟燃烧时产生的侧流烟组成，侧流烟含有较多的致癌物质，毒性是主流烟的三到四倍。国际癌症研究机构已将二手烟列为致癌物。长期暴露于二手烟的人，尤其是不吸烟的女性，健康风险增加，可能引发心血管疾病和肺癌等疾病。

这些躲避二手烟的方法是否有用？

去阳台吸烟

吸烟后即使在阳台，烟雾中的有害物质如焦油会长时间残留，并产生三手烟，即便香烟熄灭两小时后开窗通风，仍保留60%左右的有害物质，短时间还无法完全清除。

电子烟

电子烟虽然不产生焦油，但含有尼古丁和未知的有毒物质，长期使用可能增加患肺部疾病风险。

空气净化器

空气净化器不能清除焦油。人们担心室外雾霾，却常忽视室内二手烟带来的健康问题。

油烟气

油烟含致癌物质，刺激肺部细胞引发炎症和损害DNA修复，增加肺癌风险。多环芳烃等致癌物质的浓度甚至相当于每小时燃烧96支香烟的办公室污染水平。

生闷气

情绪对癌症影响显著，特别是现代女性，压力来源广泛，如生活、家庭、工作等，适当减压对身体有益。

出现“2凸、3多”，当心肺不好！

淋巴结凸起

长期大量吸烟的人要特别注意，因为香烟中的有毒物质会持续影响淋巴结。如发现淋巴结肿大，应警惕可能存在肺部问题。

手指末端凸起

手指末端指节出现凸起和明显增宽增厚，像鼓棰一样，可能是“杵状指”的症状之一，这需要警惕可能存在的肺部疾病。

咳嗽多

咳嗽保持呼吸道清洁，偶尔咳嗽正常，经常咳嗽需警惕肺部疾病，尤其持续三周以上，建议及时检查。

胸闷多

心肺功能良好有助于顺畅呼吸和气体交换。经常胸闷、气短，尤其睡觉时胸闷加重，需警惕可能存在严重的心肺问题。

发热多

肺部疾病可能导致体温变化，如反复发烧。长时间低热，特别是午后多发，应警惕可能的肺部病变。

别让低温给心血管埋“炸弹”

护心有“三宝”，究竟是哪“三宝”？

一个口诀测准血压，远离“心”危机！

一步不能错！全家人都应该知道的“救命五步法”！

湖北省人民医院主任医师、湖北省心血管疾病防治中心主任黄恺做客《“医”说就懂》，为您带来易学好用的护心指南。

养护生命「腺」，健康有妙招

最近是不是总觉得很累，睡够了也像没充电一样，情绪是不是像坐过山车，没刻意减肥却瘦了，或者吃得不多反而胖了？

身体频频“亮红灯”？可能是甲状腺在“求救”！湖北省中医院（湖北省中医药大学附属医院）甲状腺疾病诊疗中心学科主任医师、教授左新河教我们如何守护好我们的生命“腺”。



喻球诗歌作品选

文/喻球(湖北)

我的四季(组诗)

春之歌

春风从远方赶来,带着泥土的气息
它轻轻推开冬天的门,让一切醒来
柳枝低垂,像一首未写完的诗
桃花在风中颤抖,仿佛在等待什么

“春水初生,春林初盛。”
这是谁说的?我已记不清
只记得那些细碎的阳光
洒在河面上
像无数个未完成的梦,漂浮着

燕子回来了,它们衔着旧年的记忆
在屋檐下筑巢,仿佛时间从未走远
而我站在这里,看着这一切
忽然觉得,春天是一场温柔的告别

花开得那么急,像是怕错过什么
可我知道,它们终将凋零
但即便如此,春天依然慷慨
她将所有的美好,都赠予了我

夏之韵

夏天的风是热的,带着蝉鸣的喧嚣
它穿过树梢
穿过田野,穿过我的身体
荷塘里的莲花开了,像一盏盏灯
在夜色中,照亮了谁的孤独?

“接天莲叶无穷碧。”
这是诗人的想象,还是我的幻觉?
我只知道,夏天的雨来得急
它打湿了土地,也打湿了我的眼睛

夜晚的星空很低
仿佛伸手就能触到
那些星星
像是从古老的诗词里逃出来的
它们闪烁着
诉说着一些遥远的故事
而我,只是一个倾听者
默默记下这一切

夏天是热烈的
像一场无法拒绝的盛宴
它用阳光、雨水和风
填满我的世界
即使我知道,这一切终将过去
但此刻,夏天已将它的全部
赠予了我

秋之思

秋天的风有些凉,它从远方吹来
带着落叶的气息,带着岁月的痕迹
那些叶子,像一封封信
从树上飘落,寄给了谁?

“秋风清,秋月明。”
这是谁的诗句?我已忘了
只记得那些金黄的光,洒在大地上
像一层薄薄的霜,覆盖了我的记忆

菊花开了,它们站在风中
像一群倔强的孩子,不肯低头
而月亮,像一面镜子
照见了我的孤独
也照见了我的欢喜

秋天是安静的,像一场无声的告别
它将所有的颜色,都染成了金黄
即使我知道,这一切终将消逝
但此刻,秋天已将它的全部
赠予了我

冬之声

冬天的风是冷的,它从北方吹来
带着雪的气息,带着时间的重量
那些雪花,像一片片羽毛
从天上飘落,覆盖了大地

“千山鸟飞绝,万径人踪灭。”
这是谁的诗?我已记不清
只记得那些白色的光,洒在雪地上
像一场未醒的梦,安静而遥远

梅花开了,它们站在雪中
像一群孤独的战士
守护着最后的温暖
而夜晚的星空,像一幅画
挂在天上,照亮了我的路

冬天是沉默的,像一场无声的等待
它将所有的声音,都藏在了雪里
即使我知道,这一切终将融化
但此刻,冬天已将它的全部
赠予了我

青春十二时辰(组诗)

子时·酒吧打烊

最后一滴威士忌坠入杯底
霓虹在冰球里骨折
烟灰缸长出墨绿的苔藓
醉汉把指纹按在玻璃幕墙
拓印下整个银河的螺旋
打碟机吞食所有休止符
高跟鞋遗落成孤岛
保安擦拭地板的弧度
恰好接住窗外流浪的月光
而某支未喝完的龙舌兰
正把影子种进大理石裂缝

丑时·便利店

自动门切开薄荷味凌晨
关东煮在沸水里背诵圆周率
冰柜渗出挪威峡湾的蓝
夜班店员睫毛结霜
扫描枪正翻译过期酸奶的
菌斑星系
流浪猫跃过防盗摄像头
爪印烙在监控屏幕
成为超现实主义签章
微波炉转着昨日的便当
芝士凝固成冰岛海岸线

寅时·末班地铁

隧道惊飞瓷白的鸽群
扶手吊环摇晃着克罗地亚海
有人把情书折进单程票
闸机吞下所有未完成的
十四行诗
穿皮衣的少女耳机里
后摇滚正溶解肋骨
广告屏播放虚拟海浪时
空车厢突然长出珊瑚礁
而某串潮湿的钥匙
在地图褶皱里发芽

卯时·咖啡馆晨光

浓缩咖啡机吐出雾状黎明
奶泡在瓷杯里绘制等高线
穿高领毛衣的男人
用糖包搭建通天塔
打字机吞食晨报头条
羊角包碎屑正演算
拜占庭方程式
临窗座位的余温长出菌丝
蔓延成整个上午的
光合作用

辰时·玻璃幕墙

电梯用钢索丈量中年焦虑
西装褶皱里渗出拿铁渍
PPT页码繁殖成蚁群
啃食投影仪的视网膜
实习生把睫毛膏涂成防波堤
截住眼睑涨潮的盐分
中央空调吞吐整个太平洋
而咖啡杯底的残渣
正在长出热带雨林的
毛细血管

巳时·图书馆

灰尘在普鲁斯特书脊受孕
钢笔水洇出切尔诺贝利
穿格裙的少女把速写本
折成诺亚方舟
空调风掀起泛黄书页
福尔马林浸泡的蝴蝶标本
突然振翅
击碎窗框里的积雨云
而某位哲学系学生
正用铅笔屑堆砌巴别塔

午时·天台晾衣

白衬衫在风里练习现代舞
防晒霜指数突破臭氧层
外卖骑手头盔的反光
切割楼宇的玻璃心脏
晾衣绳悬着整个地中海的盐
有人用夹子固定
正在溃散的云
而蝉蜕卡在排水管
成为夏日最后的
黄金标点

未时·琴房

防晒霜融化在琴键沟壑
肖邦练习曲在空调外机结冰
穿棉麻裙的少女
把和弦种进花盆
松香粉随日光迁徙
大提琴箱渗出波罗的海
有人用休止符豢养水母
而第49小节突然
裂变成平行宇宙的
弦理论

申时·暴雨将至

画廊的莫奈睡莲开始游动
松节油与汗液杂交出
热带风暴预警
穿亚麻衬衫的画家
把钴蓝黄昏调进血管
雨滴提前占领消防梯
外卖袋在风中解构成
立体主义拼贴
当第一道闪电劈开展厅
所有画框突然吐出
囚禁多年的海

酉时·胶片黄昏

地铁口贩卖过期杂志的老者
皱纹里显影着布达佩斯
穿马丁靴的男孩
把黄昏塞进LOMO相机
自动贩售机吐出液态晚霞
易拉罐环割破食指时
整个城市突然漏光
而冲洗店的红灯下
底片正在分娩
无数个量子态的自我

戌时·唱片店

黑胶在唱针下抽出新芽
蓝调溶解防潮柜的寂寞
穿oversize卫衣的少女
把心跳刻进B面
雨伞在门口繁殖成蘑菇
爵士鼓点啃食黄昏的软骨
有人用耳机线编织
诺查丹玛斯预言
而打烊音乐响起的刹那
所有唱片封套开始褪色成
上个世纪的雪

亥时·电影院

霓虹在雪纺窗帘上溃烂
爆米花甜度突破临界值
穿驼色大衣的女人
把票根折成时间机器
银幕溢出冰河世纪的蓝
3D眼镜框住所有
未兑现的承诺
当片尾字幕开始结霜
空座椅突然长出
安哲罗普洛斯式的长镜头

刹那

呼啸的高铁在轨道驰骋
零散思绪同步在呼伦贝尔草原
那哒哒的马蹄声声
谁在可着劲撒着欢儿

白玉兰花
凛冽的晨风里微微摇曳
一瓣又一瓣沁出
无法觉知的娇柔呼吸
就有那么刹那之间
光阴寸寸坍塌
半寸藏有未到来的明媚春光
半寸张手握不住的凉凉秋水

无序漂流间隙
乘务员递过来一杯暖暖咖啡
而袅袅浓香唤起的
是潜流里的缓缓沉默

早就不是少年意气的模样
那些年 这些年 好些年
恰是江水倒映出的浅浅鹤影
仓促又惘然到来

即刻

即刻起
送你一缕春风
让柳枝蘸着月光
写未完的诗行

即刻起
送你一丝追忆
像孩童追逐纸鸢
扬起眉梢的笑

即刻起
放一段思念在青云之上
任它化作雨滴
轻叩你窗

即刻起
做一株小草在山峦之巅
用根紧握泥土
静听雷响

作者简介:喻球,男,著名策展人、艺术家、文化学者。非物质文化遗产代表性传承人。武汉作家协会会员,武汉民间文艺家协会会员。

食春知味：湖北餐桌上的千年鲜嫩

黎蒿顶着露珠破土，菜薹在晨雾里舒展腰肢，香椿芽在枝头冒出胭脂尖……春雨在长江边落下第一滴，楚地山林便醒了过来。用舌尖丈量春天，其中的滋味湖北人最是懂得。当季的野菜沾着泥巴水汽被端上灶台，一瓢热油泼出满城野香。本期，就跟着我们钻进老饕的菜篮子，一口吃掉荆楚鲜嫩的春天！











荠菜

春日食谱：荠菜煮鸡蛋、荠菜饺子、荠菜春卷。

在湖北，荠菜煮鸡蛋是每年必吃的美食。

童谣唱到“三月三，荠菜赛灵丹”，传说在楚地由于气候变化，头痛病较为常见。三月初三，神农氏路过云梦泽（今湖北孝感一带），看到乡民们头痛难忍，便用野鸡蛋和地菜（荠菜）煮给他们吃。吃了之后，乡民们的头痛症状得到了缓解，因此“三月三，吃地菜煮鸡蛋，一年不头疼”的习俗便流传开来。

早春的荠菜才悄悄冒出头，就成了湖北人饭桌上的美味。

荠菜叶裂如羽，把荠菜剁碎和肉混合成馅，包进春卷里炸至酥脆金黄，一口一个停不下来；包饺子时混入香干丁，鲜得《诗经》“其甘如荠”的赞叹穿越三千年仍在舌尖回响。

冷知识：荠菜钙含量高达294mg/100g，是牛奶的2.8倍！

泥蒿

春日食谱：泥蒿炒腊肉、凉拌泥蒿杆、清炒泥蒿。

沿着江边滩涂和湿地沼泽上肆意生长的泥蒿，折断时散发的清冽药香。泥蒿又名蒌蒿，1990年被湖北武汉市蔡甸区种植改良后，才出现在食客的餐桌上，是正正经经的湖北春菜。

几场春雨过后，泥蒿愈发鲜嫩，春天的自然满是馈赠，就连苏东坡都折服于“蒌蒿满地芦芽短”的春日。

湖北人喜欢用腊肉猛火快炒，油脂浸润脆嫩蒿秆，一道泥蒿炒腊肉，便是《本草纲目》认证的“利膈开胃”珍馐。

冷知识：泥蒿富含硒元素，其含量是普通蔬菜的3–5倍，堪称“护肝卫士”。

春笋

春日食谱：春笋炒腊肉、酸菜蚕豆炒春笋、春笋焖鸡。

湖北山峦众多，为竹子生长提供了理想的栖息地。每逢雨后，春笋便以每天10cm速度破土，从土里蓬勃冒出。

剥开褐色笋衣，象牙白笋肉脆如冬梨，恩施土家人用柴火灶慢煨腊蹄膀，笋块吸饱肉香后竟比肉更珍贵。

将春笋与鲜肉一起炒制，春笋的爽脆与肉质的鲜嫩相互映衬，形成美妙的风味组合。也可以做成春笋汤，清淡爽口，满是春天的韵味。

此外，挖春笋体验也已成为湖北乡村旅游的一部分。参与挖春笋的过程，感受在大自然中劳作的乐趣，更深入地了解当地的乡村文化。

小科普：春笋的草酸含量较高，焯水时加勺糯米粉综合一下，味道更鲜甜！

香椿

春日食谱：香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、炸香椿鱼。

谷雨前的香椿芽最是金贵。

在湖北，香椿炒鸡蛋是春日最常见的时令菜，经热油炒至松软的鸡蛋，搭配香椿的紫红嫩芽，特有的芬芳在唇齿间萦绕。

或是裹面糊炸成“香椿鱼”，摇身一变成餐桌上的创意美味；捣碎拌豆腐，木质清香与豆香交融，恰似山风拂面。

小科普：香椿亚硝酸盐含量高，记得一定要焯水处理哦！

蒜苔

春日食谱：腊肠炒蒜苔、肉末蒜苔、干煸蒜苔。

湖北气候适宜，为蒜苔生长创造了良好的条件。荆州有流传的农谚说“清明蒜苔嫩，谷雨蒜苔老”。

春日里，蒜苔堪称农田的碧玉簪，细长翠绿的蒜苔生机勃勃。

取苔苞未开的“闷头青”，切段与腊肉腊肠一起爆炒，甜脆裹着油脂的香，吃的是《齐民要术》里的“春蔬之冠”。

冷知识：蒜苔含大蒜素，也被称为天然的杀菌菜！

茼蒿

春日食谱：清炒茼蒿、茼蒿涮火锅、蒿子粑。

每至春季，田间地头、农家菜园里，嫩绿的茼蒿肆意生长，茼蒿自带特殊而迷人的清香为春日餐桌增添了别样风味。

在湖北，茼蒿的吃法丰富多样，清炒茼蒿是最为家常的做法。

锅中热油，放入洗净切段的茼蒿快速翻炒，简单调味，茼蒿本身的清香被充分激发，清爽可口，最大程度保留了其原汁原味。涮火锅时，茼蒿也是不可或缺的食材。

此外，在大冶地区还流行一种春日美食——把茼蒿切碎，与面粉混合，揉成团放入模具中做成蒿子粑，上锅蒸熟，茼蒿的清新与面饼的麦香完美融合，味道与口感并存。

冷知识：茼蒿特殊香气主要来自α–蒎烯，这种物质还能助眠安神。

春日里，湖北人对这季节性食物的喜爱，不仅体现在一道道美味佳肴上，更蕴含着人们对春季时令食材的珍视以及对家乡味道的深深眷恋。

（来源：湖北文旅）

从煤矿工人到总政舞台，歌唱家朱成志用一生诠释「珍惜」

凌晨四点半，城市还在沉睡，七十二岁的朱成志已经起床晨练。这是他自十六岁下乡以来保持了五十多年的习惯——四点半起床，十点就寝，日日如此。

“我这一辈子就干了这一件事。”朱成志说。五十多年来，除了吃饭睡觉，他把所有时间都用来研究唱歌。如今退休却比退休前更忙——当评委、带学生、参加活动，穿梭于全国各地。有人问他累不累，他笑着反问：“这哪里是工作？这是被音乐选中的人生。”

可谁能想到，这位国家一级演员、武警文工团退休歌唱家，年轻时曾在地下数百米的矿井里，用钢钎和炸药叩问大地。

地下数百米的歌声

朱成志对音乐最早的记忆，停留在童年一个寻常的夜晚。

夜色笼罩江面，末班轮渡上只有父子两人。“江汉关的钟声当当当敲响，轮船的汽笛在暮色中长鸣。”他闭上眼睛，仿佛又回到那个夜晚——父亲对着江水放声歌唱，声音穿过江风，融进夜色。

那时他五六岁，在昏昏欲睡的归途中，第一次感受到音乐的力量：它能让一个在生活重压下的中年人，依然保有抒怀的自由。“天赋是父亲遗传的。”朱成志坦言，“但真正让我走到今天的，不只是天赋，主要是努力。”

江汉关的钟声

1970年，十六岁的朱成志从武汉下乡到天门。那是一个特殊年代，家庭成分成了压在他身上的大山。

下乡五年，他在深山里修过铁路，在平地上挖过河。每天凌晨四五点，从稻草地铺上爬起来，昏昏沉沉去上工，那几年的生活只有一个字——饿。

“饿到了极点，天天吃不饱。”朱成志回忆，“上午干完活，中午回家要自己搬柴、挑水、做饭，经常饭没做好又要上工，只能饿着肚子继续干活。”

更残酷的打击接踵而至。有一次，他听说武汉有单位到天门招工，便拖着病体步行一百多里路赶到县城。对方看完他的材料，只冷漠地挥了挥手，连一句安慰都没有。他失望而归，回程的路上一边发烧一边掉泪。

在那个成分决定命运的年代，招工、上学、参军都没有希望。

下乡五年的磨炼

走投无路之下，朱成志只能顶职到黄石源华煤矿，成为一名掘进工。

“那是世界上最苦的工作。”他这样形容。二十一岁的他，每天下到地下数百米深处，在仅能躬身爬行的巷道里，用风镐和炸药开辟坚硬的矿道。“煤是软的，石头得用炸药。砰的一声之后，眼前全是灰，石头粉末全吸进肺里。”他眯起眼做了个遮挡的动作。

音乐成了唯一的救赎。天未亮他就起床到





山上练声，唱到上工时间，再背着沉重的矿灯下井。井下空气浑浊，为了保护嗓子他尽量不开口，却被矿工们称为“金嗓子”——因为他总在不自觉时哼出旋律。

更大的难题是没有练声场所。十几个工人同住的工棚三班倒，白天也有人睡觉。他发现矿场后有座荒山，从此每天凌晨摸黑上山，无论风雨冰雪，都对着山谷练习。几十年后他才知道，当地一直流传着“山上有鬼在唱歌”的传说——那“鬼”就是当年的他。

从“成分不好”到总政新星

1977年恢复高考，朱成志从黄石赶到武汉报考湖北艺术学院。考生人山人海，十年的人才集中在这一年竞争。考试成绩揭晓，他名列前茅，却因家庭成分问题，榜上无名。

失望之余，他问别人：中国最好的艺术团体是哪个？答案是总政歌舞团。他暗下决心：一定要考上总政！

转机出现在1978年。武汉空军文工团和陆军后勤文工团听说他的水平后，几乎同时到黄石调档案，两支部队上演了“抢人”戏码。

当时朱成志已被调到煤矿子弟学校任教。校党委书记拍桌子：“我把你从井下调上来，你就要满足，老老实实在这儿待一辈子！”

最终，陆军后勤文工团克服重重困难把他“抢”了出来。“连行李都没收拾完，就被拉上了去武汉的车。”那天窗外阳光灿烂，是他第一次感觉命运握在了自己手里。

一年后，北京军旅歌舞团在全国招一名男声独唱演员。经过层层选拔，朱成志脱颖而出，成为唯一被录取者，从此进入北京。两年后，他又考入梦寐以求的总政歌舞团。

不是兴趣，是珍惜

在总政歌舞团，朱成志与阎维文、郁钧剑成为同期战友。“阎维文跟我一样高，在合唱队里我们并排站了好几年，郁钧剑站在前面。”他翻出一张泛黄的照片，三个年轻人穿着军装，笑得一脸灿烂。

一次演出前，阎维文与宋立忠准备合伴奏，看到朱成志坐在钢琴前，惊讶地问：“你干嘛？”当得知朱成志要为他们伴奏时，两位山西汉子幽默道：“我们是从一个口袋掏钱，你是从两个口袋掏。”

这个“两个口袋”的艺术家，其实是“多个口袋”——唱歌、弹琴、指挥、作词、作曲、音乐制作，无一不通。每个科目都在全国大赛中获奖无数。在北京这样竞争激烈、淘汰率极高的城市，朱成志作为美声唱法的男独唱演员，是唯一真正扎下根来的湖北人。他不仅为家乡争了光，也补齐了湖北在美声男高音领域的短板。

九十年代，朱成志与宋祖英举办多场演唱会，各唱半场。宋祖英曾笑说：“朱老师，你气太好了，我站你身边唱对唱，差点被你的气吹倒。”

军旅生涯

有人问：是什么支撑你五十年如一日？

朱成志的回答出人意料：“很多人说是兴趣，但对我来说，更是‘珍惜’两个字。当你好不容易从黑暗中走出来，看到阳光，你会格外珍惜每一寸光阴，舍不得浪费一分钟。”

五十多年的专注，让他成为圈内公认的全能型艺术家。在中国北京乐器协会会议上，他被聘为首席乐器专家——这份殊荣，国内声乐界只有他一人。2022年，他在词曲中国全国大赛上，凭自己作词、作曲并演唱的《知青酒》，一举拿下作词、作曲、演唱、人气四项金奖。这首歌唱出了他天门插队五年的全部感悟。

退休不退艺

如今七十二岁的朱成志，退休后反而更忙了。他在北京大学及多所高校担任客座教授，每周穿梭于不同城市。

“夫人总劝我别太累。”他笑道，“在杭州当评委主任时，组委会安排游西湖，我看着平淡的湖水说，这有什么意思，还不如回去研究唱歌。”

他特别注重基本功训练，在教学中开创性地提出“声乐器乐化”“音头”“蝌蚪音”“骨传导”等理念。“武汉音乐学院的崔文香教授今年一百多岁了，正在写的总结一生教学经验的书，也叫《声乐器乐化》。”两位相隔千里的艺术家英雄所见略同。

五十多年来，朱成志已教授近千名学生，遍布海内外。他的教学效果被誉为“立竿见影，妙手回春”。“我还计划在武汉、黄石及湖北各地创办歌唱训练班，”他说，“希望把经验传授给家乡的歌唱爱好者，让他们用歌声赞美荆楚，歌唱祖国。”

采访最后，朱成志自弹自唱了《长江之歌》，温暖有力的歌声在教室里回荡，诉说着这位老艺术家不曾停歇的艺术人生。窗外阳光正好，七十多岁的他眼中闪烁着年轻人般的光芒。

（记者：刘文婷 摄影：喻勇波）



三月湖北：花事正浓，美好相逢

冻雨寒潮过后，春暖花先知。阳春三月，湖北大地仿佛被大自然打翻了调色盘，处处繁花似锦，奏响了一曲生机勃勃的春日乐章。湖北的春天有多美？三月的花事有哪些？樱花、郁金香、桃花……处处都能赏花。这个春天，让我们邀上家人、好友一起奔赴一场春日约会，共赏百花争艳。

郁金香花期：2月下旬-3月

湖北各地，郁金香早已悄然绽放。作为春日“顶流”的郁金香，各色花朵绽放比美，红橙粉紫层层叠叠地为春天“干杯”，简直就是春日拍照的绝佳背景板。

在武汉花博汇，60万株郁金香陆续盛开。步入庄园，缤纷各色的郁金香迎风绽放，搭配四季花海的喷泉、风车，随手一拍就是浓浓欧式庄园风。

东西湖的郁金香主题公园是“花朵版拼豆”，郁金香手拉手，构成各种创意图案；武汉植物园的郁金香，一年开两拨，先是黑科技催开，接着，60万株蓬勃生命，吹着湖风摇摆。

风有信，花有期。湖北各地的郁金香开得正好，一起徜徉花海，收获独属于春日的限定小美好吧。

赏花处推荐：

武汉：武汉植物园、汤湖公园、武汉花博汇、解放公园、黄陂木兰花乡

襄阳：古隆中风景区、保康县横冲景区

十堰：秦巴生态植物园、张湾区黄龙壹号生态园

孝感：金井庄园、田水湾·漫花小镇

黄冈：麻城菊香人家景区、英山县四季花海景区

樱花花期：3月-4月

说到春日赏花，怎能少得了武汉樱花。每年三月，武汉就仿若开启了“全城樱花模式”。樱花盛开的日子，每一天都像是盛大节日。武汉大学里，樱花搭配琉璃瓦建筑；东湖樱花园吹着湿润湖风，自带仙气；晴川阁旁，樱花随着江风飞舞。

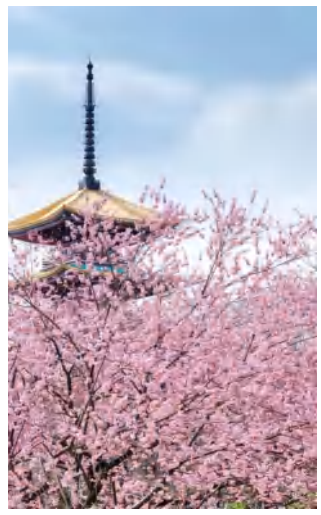
武汉的樱花美在日常，光谷的公交站被樱花树包围；汉阳的老社区有花瓣铺就的地毯；在西北湖树下吃着午饭，不小心就淋了一场花瓣雨。

除了熟知的武汉大学和东湖樱花园，每年三月，湖北各地樱花绚烂绽放。









赏花处推荐：

武汉：园博园、花博汇、植物园、清凉寨、锦里沟、花海乐园、紫薇都市田园

宜昌：清江方山景区、关雎河畔、三峡奇潭景区、同心花海

咸宁：桂蜜小镇白崖山、黄鹤楼森林美酒小镇、万亩茶园·茶园里梦想小镇、田野乡村公园、赤壁葛仙山

黄冈：东坡赤壁、东山问梅村、四季花海、南武当、龙门花海

恩施：恩施大峡谷、梭布垭石林

荆州：荆州古城、松滋沱水旅游区

随州：大洪山

桃花花期：3月-4月

春意俏枝头，桃花竞相开。阳春三月，正是桃花盛开的好时节。万亩桃花铺满山野，粉色流动，连成一片汪洋，堪比人间仙境。

桃花次第盛放。远看是一片热烈的粉色汪洋，烂漫美好不似人间；近看花瓣娇艳欲滴，交相辉映层层叠叠，美艳动人。

不负春光，共赏花期。

赏花处推荐：

武汉：花海乐园、张公山寨、凤娃古寨、花朝河湾

黄冈：东山问梅村、三角山、南武当、桃花冲、龙门花海

咸宁：桂蜜小镇白崖山、九宫山

荆州：荆州古城、松滋沱水旅游区、桃源小镇

襄阳：枣阳熊集镇桃园基地、枣阳新市桃花

梨花花期：3月-4月

梨花淡白柳深青，柳絮飞时花满城。春日里，一朵朵粉白的梨花也如约而至。自带清新淡雅的气质，亭亭玉立，层叠相拥，织就一片花海美景。

一树梨花一树春，满树春色醉游人。在武汉青山公园，被誉为“武汉最美梨花树”的棠梨树，每年三月盛花期，朵朵白花影影绰绰，一阵微风拂过，飘零的花瓣犹如大雪纷飞，游人自醉其中。

梨花盛开，如云似雪。“花”点时间一起赏梨花吧，邂逅春日里的浪漫与美好。

赏花处推荐：

武汉：沙湖公园、梨园、青山公园

恩施：宣恩县椒园镇黄坪村、建始县长梁镇

襄阳：襄州朱集镇潘湾村、老河口梨花湖江滩公园

鄂州：杜山镇东港梨花长廊

宜昌：枝江市百里洲镇

油菜花花期：3月-4月

人间三月，漫山遍野的油菜花争相绽放。明媚春光下流金万顷，飘香百里，铺就一场场“满城尽带黄金甲”的春日盛宴。

气温逐渐回升之后，江汉平原的油菜花接踵而至，向阳而开。其实大家随意出门走走，就会发现漫山遍野的油菜花正在一簇簇、一畦畦成片绽放。

春来无事，只为花忙。这个三月，一起来享受金色的海洋吧。

赏花处推荐：

武汉：花海乐园、蔡甸区消泗油菜花海、东湖吹笛景区太渔桥、江夏区五里界街油菜花海

荆门：漳河风景区

孝感：田水湾漫花小镇

恩施：恩施大峡谷、梭布垭石林

黄冈：李时珍百草园、田园童话

黄石：龙凤山、石田古驿生态旅游区

杜鹃花：3月-5月

当春风掠过荆楚大地，湖北步入最绚烂的四月天，木兰云雾山的杜鹃花将进入盛花期，1万多亩野生杜鹃花似锦似霞，如一幅缓缓展开的画卷。从脚下涌向天边，花海延绵到山峰。

巍峨的大别山铺就着浓烈奔放的红，武陵山区的花海秘境与奇峰相互映衬，神农架之巅的杜鹃花散发着原始的芬芳，这些深藏于荆楚山水间的红火胜景，向四海朋友发出了诚挚的邀请。

赏花处推荐：

武汉：木兰云雾山

黄冈：麻城龟峰山景区、英山天马寨

神农架林区

十堰：东沟景区

咸宁：大幕山森林公园

孝感：安陆市孛畈镇

这个早春，别再犹豫，快来湖北，一头扎进这五彩斑斓的花海，与春天撞个满怀，解锁“花间生活”的无限可能，让心灵在花香中得到治愈与滋养。

（来源：综合信息）

影迷的狂欢:3月进口大片轮番上映

2026年,中国电影市场力求冲击100亿票房。3月,便是这场关键战役的时刻。国产片在春节档竞争激烈,3月轮到外来影片接力。30多部进口片集中上映,这样的阵仗着实许久未见。杰西·巴克利携《暗黑新娘!》来袭,甜茶在《至尊马蒂》中冲击奥斯卡,雷神与绿巨人放下拯救地球的重任,转而改行抢劫。还有豆瓣评分高达9.4分的神作《非穷尽列举》,高斯林飞向太空开展《挽救计划》。这般排面,称其为“进口片春节档”也不为过。



《暗黑新娘!》

期待值:★★★★

导演:玛吉·吉伦哈尔

主演:克里斯蒂安·贝尔、杰西·巴克利

又是一部根据经典小说《弗兰肯斯坦》改编的电影。看预告宣传中哥特朋克风格的人物妆造和暗黑美学风格的画面应该会是一次大胆颠覆的改编。期待能够在IMAX大银幕上沉浸式体验。

《洛杉矶劫案》

期待值:★★★

导演:巴特·雷顿

主演:克里斯·海姆斯沃斯、马克·鲁法洛、巴里·基奥恩、哈莉·贝瑞

强大的超英明星演员阵容是本片最大看点。电影的故事就还是好莱坞大片驾轻就熟的经典都市犯罪动作题材,王牌警探和珠宝大盗的猫鼠游戏,加上锤哥飙车的惊险情节自然会吸引不少观众的眼球。



《非穷尽列举》

期待值:★★★★

导演:贾斯汀·马丁

主演:裴淳华

“我是一个女性,一位母亲,一名法官。”本片聚焦伦敦刑事法庭女法官杰西卡·帕克斯的多重身份困境,直面女性议题。

《非穷尽列举》是律政舞台剧《初步举证》原班团队打造的续作。此前由朱迪·科默主演的《初步举证》去年2月底曾在内地上映并获得3500万票房和9.5分的豆瓣电影评分。而这部续作目前在豆瓣电影平台上也同样收获9.4分的高口碑,值得期待!



《呼啸山庄》

期待值:★★★☆

导演:埃默拉尔德·芬内尔

主演:玛格特·罗比、雅各布·艾洛蒂

根据英国著名作家艾米莉·勃朗特的同名经典原著改编,讲述英格兰北部的荒原之上,一场跨越阶级的禁忌之恋。预告所呈现的带有英伦复古风格的服化道和充满情欲的爱恨纠葛很是养眼,不过国外先期上映后的口碑不容乐观。





《奇迹梦之队》

期待值:★★★☆

导演: 泰里·迪利海

由获得过奥斯卡最佳动画长片的索尼动画《蜘蛛侠:平行宇宙》(2018)制作团队所打造,也是篮球巨星史蒂芬·库里制片首秀,他也为其中一个角色鹿莱尼配音。小个子追求篮球梦创造奇迹的励志故事也和库里的职业生涯轨迹相似。

《挽救计划》

期待值:★★★★

导演:菲尔·罗德、克里斯托弗·米勒

主演:桑德拉·惠勒

电影改编自《火星救援》原著作者安迪·威尔的又一部同名畅销高分神作,而且依然是由《蜘蛛侠:平行宇宙》奥斯卡金牌主创团队打造。讲述瑞恩·格雷斯携手外星生物洛基跨越星系重启太阳的太空救援之旅。期待可以在电影中看到宏大的太空叙事和震撼的视效奇观。

《至尊马蒂》

期待值:★★★

导演:乔什·萨弗迪





主演:提莫西·查拉梅、格温妮斯·帕特洛

《至尊马蒂》讲的是乒乓球运动。灵感源自1940年代美国乒乓球名将马蒂·赖斯曼,但为虚构叙事。这部电影去年年底就已经在北美上映,口碑大爆,获得奥斯卡9项提名。而甜茶也成为本届奥斯卡影帝的热门人选,有望获奖。

《河狸变身计划》

期待值:★★★★

导演:丹尼尔·钟

讲述少女梅宝偶然通过“跳脑计划”的突破性技术让自身意识“跳脱”身体,进入机械动物体内,“变身”为一只活泼灵动的河狸,从而得以潜入动物社群内部。以脑洞大开的独特视角,展开一场充满意外、搞笑与温情的野外探险。

除了上面推荐的这几部,另外还有国产爱情电影《拼桌》《时间旅馆》(2024),重映的泰国经典电影《天才枪手》(2017)和高分法国动画电影《你好,爱美丽》(2025)也在本月上映。

(来源:博艺漫影)









喜子旅行团带您玩转三月好春光

三月春风暖，出游正当时！湖北卫视“喜子来了”为您精心甄选八条春日限定旅行线路，覆盖潇湘、西藏、南疆、山东、巴尔干、重庆、广西、皖赣等地，既有红色记忆与自然风光，也有异域风情与人文探索。无论您是钟情山水、向往古城，还是心驰神往欧洲秘境，总有一条线路让您心动！全程舒适住宿、地道美食体验、贴心导游服务，更有惊喜赠送与专属优惠。3月下旬多团期发班，武汉起止，热线已开启，快与喜子一起，邂逅最美的春天吧









痛如刀割、火烧感！带状疱疹千万别硬扛

华润武钢总医院 皮肤性病科 潘凯

带状疱疹是一种感染性疾病，其诱因与水痘－带状疱疹病毒再激活有关，分析其典型表现来看，多为沿神经分布的水疱并有簇集性表现，绝大多多数患者也有剧烈的疼痛感受。对于此类疼痛，其描述为电击样、火烧样和刀割样，对于患者的正常生活造成严重影响。当前随着我国逐渐进入人口老龄化阶段，使得带状疱疹发病率呈现明显的攀升趋势，且绝大多数患者即使接受规范治疗后，仍会遗留较为显著的神经疼痛。本文将从以下三个方面，对带状疱疹疾病进行科普，帮助读者掌握带状疱疹疾病的科学应对策略。

1. 分析带状疱疹其症状与危害性

（1）皮肤表现

带状疱疹在发生的初期阶段，患者皮肤症状一般为身体局部单侧的刺痛及灼烧，且该症状会持续约 1 到 3 天，随后皮肤表面会出现红斑表现且不规则，以上症状在出现后会向黄豆大小般透明水疱方向过渡，其表现为簇状排列，且有清晰的边界。若水疱破裂后，初期阶段疱液为清亮色，随后可能会变为血疱或者浑浊液体。带状疱疹其分布区域，一般在头面部、腰腹部和胸背部。

（2）急性到慢性的神经痛

分析带状疱疹的核心特征为性质多样的神经痛，在急性期阶段，患者疼痛感一般为烧灼样、刀割样和电击样的剧痛感，且疼痛感的发生与温度、摩擦及接触等因素有密切关联。且部分患者在出现皮疹前，首发症状以疼痛为主，与胆囊炎、心绞痛等疾病易被混淆。若神经疼痛症状超过 30 天时，则可能向带状疱疹后遗神经痛方向过渡。此类慢性疼痛持续时间少则数月多则数年，严重影响患者的正常生活及睡眠品质。

（2）严重并发症概述

当病毒在进入人体后，若对头面部三叉神经眼支造成侵袭，会诱发角膜溃疡、失明。若对耳部面神经侵袭，会诱发眩晕、面瘫、听力下降等表现。若对中枢神经系统侵袭，则会诱发脑炎等病症。若患者合并免疫功能低下，会使肝、肺等内脏器官感染疾病几率增加。

2. 带状疱疹的科学治疗策略

（1）抑制病毒复制的抗病毒治疗策略

面对于带状疱疹的治疗，抗病毒药物在早期阶段的应用，能有效预防神经痛的出现，并将病程时间有所缩短。如伐昔洛韦、阿昔洛韦、泛昔洛韦药物类型，其使用时间要控制在皮疹发生后的 72 小时以内，一般使用约 7 天。若合并免疫功能低下，要将抗病毒药物进行静脉注射，使药物疗效有所增强。

（2）多模式的镇痛策略

布洛芬、对乙酰氨基酚等药物的应用，对于轻中度疼痛患者而言，能有效缓解其症状。普瑞巴林、加巴喷丁等药物，面对于中重度疼痛能对于钙通道有所调节，使异常放电几率降低。利多卡因凝胶局部注射或开展神经阻滞治疗，对于顽固性疼痛而言，能将疼痛信号传导有所阻滞，继而发挥显著疗效。

（3）预防感染的局部护理策略

若水疱未破损可涂抹炉甘石洗剂，促进干燥和吸收。若水疱破烂可涂抹莫匹罗星软膏，避免细菌感染。日常生活当中，确保水疱部位的清洁及干燥，杜绝摩擦及抓挠。衣物材质选择宽松且棉质，预防刺激。带状疱疹若侵袭眼部，可使用更昔洛韦眼用凝胶，且定期咨询眼科医生进行随访。

（4）缓解症状的物理治疗与中医调理

对于急性期阶段的灼热感，可利用冷敷进行减缓。在疾病治疗后期，利用红外线进行照射，加速局部组织的血液循环。而超声波治疗的实施，也能够改善神经修复速度。中医治疗方面，针灸、外敷、拔罐放血和中药内服，均为重要的治疗策略。

3. 带状疱疹的预防方法

（1）接种疫苗

对于 50 岁以上的人群，通过接种重组带状疱疹疫苗，能够充分降低带状疱疹的发生几率。对于合并肿瘤、糖尿病等基础疾病的人群尤为适用。接种该疫苗其保护效果持续约 9 年，即便在此期间发生带状疱疹，其症状也会有显著减轻。

（2）免疫力增强

在免疫力增强策略方面，包括饮食、运动及睡眠。运动首选游泳、快走等项目，每周进行约 3~5 次，每次至少 30 分钟。睡眠要保证每天至少 7~8 小时，日常生活中杜绝过度劳累及熬夜。饮食方面，鱼肉、鸡肉等优质蛋白可增加其摄入量，菠菜、柑橘富含维生素 C 也可多食用，注意少食辛辣刺激和油腻饮食。

（3）传染源避免接触

当患有带状疱疹后，其水疱液当中病毒含量较高，且传播途径为直接接触。若未患过水痘时，应避免与患病者接触，且患者个人衣物要单独清洗及晾晒消毒。

（4）基础疾病治疗

在基础疾病治疗方面，若患有肿瘤，患者需在化疗期间对其免疫功能进行监测。若患有自身免疫性疾病，需遵医嘱科学使用治疗药物。而糖尿病患者要通过调整生活方式或用药等形式，使血糖水平控制在合理范围内。

4. 特殊人群的应对策略

（1）孕妇与儿童

若孕妇发生带状疱疹，可能导致胎儿出现水痘综合征，而儿童群体感染后也会诱发更为严重的并发症。家中若有人出现带状疱疹，要立即将其隔离，其他成员要做好防护。

（2）免疫功能低下人群

如器官移植、HIV 感染者，要严格遵医嘱使用治疗药物，必要时将免疫增强剂联合应用。且以上人群在治疗过程中，要对肝肾功能及病毒载量严密监测，预防并发症。

（3）老年人群

60 岁以上人群若发生带状疱疹，会导致后遗神经痛发生几率极高。对于以上人群，当出现带状疱疹后，要立即在 72 小时内开展针对性治疗。疼痛管理要做到个体化制定，直至症状完全消失，不能自行停药或调整用药剂量，使疾病反复发生。

5. 结语

带状疱疹并非普通皮肤病，疾病治疗过程当中带来的并发症及长期神经痛，要对其高度警惕。借助针对性的治疗及个体化的预防策略，在控制疾病的同时，提升患者整体预后结局。

堵奶别硬扛！哺乳期乳腺炎的疏通与护理

湖北省肿瘤医院 章梦婕

哺乳期乳腺炎是哺乳期常见乳房问题，多因乳汁淤积继发细菌感染所致，表现为乳房红肿、疼痛、硬块、发热，严重时伴寒战乏力，不仅产妇痛苦，还会影响宝宝哺乳，需及时疏通乳腺、排空乳汁并做好护理。

1. 堵奶硬扛的危害

不少哺乳期宝妈都经历过堵奶，因情况常见便不够重视，觉得忍一忍或多让宝宝吸吮就能自行疏通，其实这些想法都是错误的。

堵奶原因有很多：

（1）乳汁排出不畅

宝宝衔乳姿势不正确，吸吮效率低，乳汁难以有效排出；哺乳间隔过长，未及时排空乳房，乳汁长时间淤积在腺泡或导管中；乳汁分泌过多，过剩乳汁容易滞留在导管内形成硬块。

（2）乳腺导管结构异常

部分妈妈乳腺导管天生较细或存在弯曲，乳汁流速较慢，容易淤堵。

（3）乳头损伤

乳头皲裂或破损后，细菌可能通过伤口侵入乳腺，引发炎症反应，进一步堵塞导管。

（4）疲劳或免疫力下降

长期熬夜、精神压力大或感冒时，身体抵抗力降低，乳腺局部更易发生炎症。

炎症引发的堵奶若硬扛，会加重炎症，未及时疏通治疗可能形成脓肿，严重时可引发全身感染，甚至诱发脓毒血症。

2. 哺乳期乳腺炎的疏通和护理方法

堵奶≠哺乳期乳腺炎，但堵奶如果不及时疏通，很容易引起炎症反应。所以要掌握有效疏通和科学护理方法。

（1）堵奶初期

如果乳房局部红肿、可触及明显硬块，但体温正常，则尚未发展为乳腺炎。此时的护理核心在于有效并科学通乳，精准化解硬块。

软化疏通：用温热毛巾敷在乳房硬结处，促进血液循环，随后以指腹从乳房基底部向乳头方向轻柔打圈按摩，逐渐软化淤积的乳汁。

排空淤积：调整哺乳姿势，让宝宝的下巴对准硬块方向吸吮，同时结合手法分阶段排空乳房。

预防感染：疏通后，乳头可能会溢出脓液状乳汁，要勤换内衣，保持乳头清洁，避免感染。

调整姿势：根据硬块的位置尝试使用不同的哺乳姿势，腋下硬块可用橄榄球式抱法；乳房下方硬块可用半躺式哺乳；乳房内侧硬块可用摇篮式抱法。

冷敷：哺乳前可温敷 2-3 分钟促进泌乳反射，但哺乳后一定要冷敷（卷心菜叶或冷毛巾）减轻水肿。

（2）非感染性乳腺炎

如果乳房硬块区域红肿，疼痛加剧，可能伴有低烧，体温未超过 38.5℃，可能为非感染性乳腺炎。此时的护理核心在于继续排空并缓解炎症。

坚持哺乳：此时乳汁仍是安全的，频繁排空乳汁是治疗的关键

冷敷降温：每次哺乳后冷敷 15-20 分钟

必要时手挤奶：如果宝宝吸吮困难，可轻柔手挤辅助排乳

休息与补水：保证充足休息，多喝水

咨询专业人士：考虑联系哺乳指导或医生

（3）感染性乳腺炎

乳房症状加重，伴随有持续高热，寒战等，可能意味着发生感染性乳腺炎。此时护理的核心在于医疗介入并持续排乳。

及时就医：经医生综合评估后，使用哺乳期安全药物抑制炎症。

继续哺乳：哺乳期安全药物不会通过乳汁影响婴儿，所以可以在用药的同时继续哺乳，这样有助于乳房排空。

完全休息：保证充足的休息，这样有助于身体恢复。

堵奶是哺乳期常见问题，处理不及时易引发乳腺炎。乳房出现硬块、疼痛时需及时疏通，可请专业人员通乳或在家轻柔手法排空，冷敷不宜过久，切勿自行停哺。同时保持正确哺乳姿势、乳头清洁，均衡饮食、规律作息，提高免疫力，预防炎症。

总是咳不停又喘不上气，你的肺可能已经在慢慢受损

武汉市青山区工人村街社区卫生服务中心 万承光

在生活中，有的人经常咳个不停，而且老是喘不上气，尤其是在换季时节，这些症状更加明显。但是很多人认为，这是自己感冒、过敏所产生的症状，自身并没有重视，认为只要自己忍一忍，吃点止咳药也就过去了。但事实真的如此吗，其实总是咳不停又喘不上气并不是简单的感冒，很多情况下它可能是你的肺组织受损，正在向你发出“求救”

1. 咳嗽气喘症状下的常见肺疾病

众所周知，肺是我们人体呼吸的发动机，在肺部组织健康的情况下，我们能顺利地吸入氧气、排出二氧化碳，但是一旦肺部受到损伤，人们就会出现咳嗽、气喘的症状。在生活中，有多种疾病会引起咳嗽、气喘的症状，这也是我们经常误判的重要原因。

一般来说，引起咳嗽、气喘的疾病主要有四类。一是慢性阻塞性肺疾病。作为最常见的肺部损伤疾病，慢阻肺对人们的生活、工作具有直接影响，当患有该疾病后，患者就会长时间、持续性的咳嗽，一些患者伴随着咳痰、气喘的症状，严重地影响了人们的活动能力。二是哮喘。哮喘是肺组织功能下降的表现，通常当患者气道有慢性炎症时，就会出现气道狭窄的状况，这会直接影响肺部功能，引起咳嗽、气喘等问题。三是肺癌疾病。当患者生活所在环境空气污染严重，或者环境长期吸烟时，便可能造成肺组织细胞异常增生，由此产生肺癌疾病，在发病的初期阶段，患者会有明显的咳嗽、痰中带血表现，到患病后期时，患者咳嗽状况愈发明显，呼吸困难表现加剧。

2. 肺部“受伤”的常见因素

前面讲到，慢性阻塞性肺疾病、哮喘、肺癌等均会引起人们咳嗽、喘不上气等问题，但是在现实中，很多人并不知道这些疾病是怎么发生的，那么到底有哪些因素会引起上述疾病呢，接下来就给大家梳理一下。

首先，长期吸烟与二手烟、三手烟暴露会直接刺激气道黏膜，引起一定的慢性炎症，这使得肺部疾病发生的概率大大增加。尤其是对于老人、儿童和孕妇而言，二手烟、三手烟的危害更大。其次，有的人的工作环境较差，如建筑工人、矿山工人等，他们在工作时经常会接触工业废气、粉尘等，这些物质会沉积在肺部，引起肺部炎症和纤维化。再次，在日常生活中，流感、肺炎、支气管炎等呼吸道疾病不可避免，一旦患病后不能及时地进行治疗，或者治疗不彻底，便可能使得肺组织损伤，最终引起其他肺部疾病。最后，一些不良的生活习惯、慢性疾病也能间接影响肺部供血和供氧，最终造成肺部损失，引起咳嗽、喘不上气等问题。

3 保护肺部，预防咳嗽、气喘的做法

既然知道了咳嗽、气喘是怎么发生的，那么在生活中，最重要的就是养成良好的生活习惯，重视肺部保护，以此来避免这些问题发生。

一是要认识到吸烟对于人们的肺部有较大损伤，所以戒烟是保护肺部的第一要务，同时要尽可能地避免接触二手烟。二是在生活、工作中应注意远离污染，如当外部有沙尘暴、雾霾时，在出行时应尽可能地佩戴口罩，而当自身从事的工作有粉尘、废气污染时，应严格佩戴防护用品。三是我们要积极的预防呼吸道感染，尤其是在感冒后，应及时的进行治疗，避免拖延出现慢性支气管炎。四是在生活中要养成健康的生活习惯，每天按时作息，规律运动，尤其是要做一些快走、慢跑、游泳类的有氧运动，以此来锻炼肺部功能。五是应定期开展体检工作，一旦发现肺部疾病应尽早进行治疗，防止疾病蔓延产生更大危害。

总而言之，肺是我国人体最重要的器官，也是最容易被我们忽视的器官，肺部的健康与我们的生活质量息息相关，所以在生活中，遇到咳嗽、气喘等问题时，不能将其视为小毛病，而是要积极地进行检查、治疗，并养成良好的生活习惯，这样才能确保肺部健康，提升我们的生活质量。

咳嗽、大笑就漏尿？可能是压力性尿失禁

华润武钢总医院 泌尿外科　吴顺理

生活里不少人都藏着难以言说的尴尬：明明没有强烈尿意，可一旦咳嗽、打喷嚏，或是开怀大笑、快步走路，尿液就会不受控制地渗漏出来，想憋也憋不住，即便刻意收紧下身，也依旧无法避免这种窘迫。这种看似不起眼却格外扰人的情况，就是临床中十分常见的压力性尿失禁，它虽不会带来剧烈的身体痛感，却会悄悄蚕食我们的生活质量。而我们要做的，就是打破对它的认知误区，用科学手段化解这份尴尬。下面让我们共同来了解一下！

1. 认清压力性尿失禁，读懂身体发出的信号

（1）什么是压力性尿失禁？

简单来讲，压力性尿失禁就是腹部压力突然升高的瞬间，尿液不受自主控制从尿道口溢出的病症，它和我们常说的尿急、尿频引发的漏尿有着本质区别，仅在腹压增加时发作，安静平卧时一般不会出现渗漏情况。我们的盆底肌就像一张紧实的“吊网”，稳稳托住膀胱、尿道等盆腔器官，尿道括约肌则如同控制尿液排出的“阀门”，当这张“吊网”松弛无力，“阀门”也无法紧闭时，只要咳嗽、大笑、拎重物等行为让腹压骤增，尿液就会顺势漏出，这便是压力性尿失禁发生的核心原理。

（2）压力性尿失禁的高发人群与典型表现有哪些？

压力性尿失禁并非小众问题，且在女性群体中更为高发，尤其是经历过自然分娩的产后女性、进入更年期的中老年女性，患病概率会显著升高，另外长期便秘、体重超标、有盆腔手术史，或是经常从事重体力劳动的人群，也属于高危群体。从症状表现来看，轻症患者仅在剧烈咳嗽、大笑、跳跃时出现少量漏尿，重症患者则在日常走路、上下楼梯，甚至站立时就会发生尿液渗漏，渗漏的尿量可多可少，长期下来不仅会引发外阴湿疹、感染等问题，还会严重影响日常出行、工作与社交，给心理带来不小的负担。

2. 深挖诱因，这些行为正在损伤盆底肌

（1）生理与生育因素

女性特殊的生理结构是压力性尿失禁高发的基础原因，尿道短且直的特点，让控尿难度本身就高于男性，而自然分娩过程中，盆底肌肉和神经会受到胎儿头部的挤压与牵拉，极易出现损伤、松弛，多次分娩的女性，这种损伤会不断叠加，盆底肌功能很难自行恢复到孕前状态。此外，女性进入更年期后，体内雌激素水平大幅下降，会导致盆底肌筋膜萎缩、尿道黏膜变薄，控尿能力进一步下降，漏尿问题也会随之加重。

（2）长期不良生活与病理因素

除了生理和生育原因，长期的不良生活状态也会诱发或加重压力性尿失禁，长期便秘会让排便时腹压持续升高，反复牵拉盆底组织；慢性支气管炎、哮喘等疾病引发的长期咳嗽，也会不断冲击盆底肌肉，加重其松弛程度；肥胖、久坐不动、长期憋尿等习惯，同样会增加盆底负担，破坏盆底肌的正常张力。另外，盆腔部位的手术可能会损伤盆底神经与肌肉组织，也会成为压力性尿失禁的重要诱因，这些因素相互作用，最终让盆底肌失去原有的支撑和控尿能力。

3. 科学干预，轻松告别漏尿尴尬

（1）日常预防与基础调理

很多人之所以会被压力性尿失禁长期困扰，往往是因为在生活中忽视了对盆底肌的保护，而我们如果想从根本上远离这类尴尬问题，就必须把日常防护做到位。我们不仅要合理控制自身体重，防止肥胖让腹腔压力持续升高，也要及时调理慢性咳嗽、长期便秘等会增加腹压的问题，同时在生活中尽量不要长时间保持坐立或站立状态，每隔一小时就适当活动身体，也要避免频繁提举重物、长期憋尿等不良习惯，让排尿行为保持规律。尤其是产后女性，孕期减少过度劳累，产后及时完成盆底功能评估，在最佳修复阶段做好调养，这样才能有效降低尿失禁的出现可能。除此之外，我们也要保持外阴部位的清洁，避免因漏尿问题引发局部感染，让身体不适进一步加重。

（2）盆底肌训练与物理治疗

对于症状较轻的压力性尿失禁人群，坚持对盆底肌肉进行针对性锻炼，是最稳妥且效果突出的改善方式，而我们常说的凯格尔运动，就是最常用的训练方法。这项运动主要通过反复收缩与放松盆底部位的肌肉来提升力量，收缩时保持 3 到 5 秒，放松时停留 2 到 3 秒，每组完成 10 至 15 次，每天坚持练习 3 至 4 组，持续 1 到 2 个月后，盆底肌的控制力会明显增强，漏尿的频率也会大幅下降。如果自主练习的效果不够理想，我们还可以在专业医师的指导下选择生物反馈、电刺激等物理治疗方式，借助专业设备精准作用于盆底肌肉，帮助唤醒功能减弱的肌肉组织，让控尿能力逐步提升。此外，我们也可以搭配中医康复手段，通过艾灸、穴位按揉等方式疏通气血，让盆底组织的弹性与活力得到更好改善。

（3）专业医疗治疗

当中重度压力性尿失禁通过日常调理和肌肉训练难以得到缓解时，我们完全不必过度担心或是羞于就医，因为当前临床上已经有十分成熟的微创治疗手段可以解决这类问题。这类治疗方式创伤小、术后恢复快、效果也更稳定，能够有效修复松弛的盆底结构，为尿道重新建立稳固支撑，从根源上改善漏尿情况。我们只需要及时到泌尿外科或妇科进行专业检查，医生就会根据每个人的症状轻重制定专属的治疗方案，千万不要因为不好意思而延误就诊，导致症状越来越严重。

4. 结束语

压力性尿失禁不是难以启齿的怪病，也不是衰老后的必然现象，而是一种可防、可控、可治的常见健康问题。只要我们正视身体发出的信号，远离损伤盆底肌的不良习惯，坚持科学训练，必要时及时就医，就能轻松摆脱漏尿尴尬。

别让误解成为“生命”的枷锁：科学认识癌痛与止痛药物

洪湖市中医医院　廖霜

对于健康人而言，疼痛是一种警示信号；但对于癌症患者来说，疼痛往往不再是“信号”，而是一种持续的、难以摆脱的折磨。据统计，约 60% 至 80% 的晚期癌症患者会经历中重度疼痛，然而，其中超过一半的患者并未得到充分的镇痛治疗。

造成这一困境的，除了医疗资源的分布不均，更深层的原因在于患者、家属乃至部分医务工作者对“癌痛”和“止痛药物”存在根深蒂固的认知误区。我们有必要拆掉这堵墙，以科学之名，重新认识癌痛治疗。

误区一：忍受疼痛是“坚强”的表现。

科学真相：疼痛本身就是一种病，而非单纯的症状。

现代医学早已将癌痛列为独立的疾病。持续的疼痛不仅会导致患者食欲下降、失眠、免疫力崩溃，还会引发“疼痛 – 焦虑 – 肌肉紧张 – 更痛”的恶性循环强行忍痛不仅不是坚强，反而是在消耗患者抗肿瘤治疗的本钱。只有将疼痛控制住，患者才能吃下饭、睡好觉，才有体力和免疫力去接受化疗、放疗等后续治疗。因此，科学的态度是：有痛就说，积极镇痛，这是抗癌的重要组成部分。

误区二：吃止痛药会上瘾，一旦开始就得吃一辈子。

科学真相：医学上的“成瘾”（即心理依赖）与“身体依赖”有本质区别。

在规范的医疗操作下，癌症患者使用阿片类药物止痛，成瘾的概率极低（低于千分之一）。癌痛治疗遵循“按阶梯给药”和“按时给药”的原则。医生会根据疼痛评分选择不同强度的药物，并定时给药以维持血药浓度稳定。如果疼痛的病因（如肿瘤缩小）消失，药物完全可以安全地减量直至停用，不存在“一旦开始就停不下来”的魔咒。

误区三：疼的时候再吃药，不疼就不吃

科学真相：癌痛治疗讲究“超前镇痛”和“按时给药”。

如果将疼痛比作火灾，按时给药就像在火场周围设置防火隔离带，而按需给药则像是等到大火烧到眉毛才去扑救。当疼痛信号已经传入大脑，再口服短效止痛药，通常需要 30 至 60 分钟才能起效，这期间患者必须承受巨大的痛苦。更重要的是，不规律的用药会导致血药浓度忽高忽低，不仅镇痛效果差，反而容易因短时间内大剂量冲击而增加副作用（如呼吸抑制）和耐受风险。科学的方法是“按时给药”，像定闹钟一样准点服药，让药物在体内形成一道持续的“防痛屏障”，使患者始终处于无痛状态。

误区四：止痛药的副作用无法避免，尤其是便秘和恶心。

科学真相：除了便秘外，大部分副作用会在 1–2 周内耐受。

阿片类药物初用时常伴有恶心、头晕、嗜睡，但这些症状通常在服药一周左右随着身体的适应而自行消失。便秘则是因为阿片类药物抑制了肠道蠕动，且不会因长期服药而耐受。

但这并不意味着我们只能忍受。现代强调“预防性处理”：在开具阿片类药物的同时，医生会常规搭配缓泻剂（如乳果糖、聚乙二醇）来预防便秘。只要医患配合，通过多喝水、适当活动、辅助用药，这些副作用完全可控可防。因惧怕可控的副作用而放弃止痛，是因噎废食。

在抗癌这场艰难的战争中，控制疼痛是维护患者尊严、保障生存质量的核心医疗行为。

科学认识癌痛，破除对止痛药物的妖魔化想象，让患者在无痛中感受亲情的温暖，在安宁中保持生命的尊严——这不仅是医学的责任，更是文明的底线。

麻醉中“术中知晓”有多可怕？如何避免？

武汉市第九医院 麻醉科　朱凌燕

“医生，做手术的时候我会不会突然醒过来？能不能听到你们说话”？这是麻醉医生经常被问到的问题。甚至还有患者一躺上手术台，会抓着医生的手说最后一句话：“拜托医生了，千万别让我中途醒来啊”。大家担心的这个“中途醒来”，在医学上有一个专业名词，叫“术中知晓”。今天，我就和大家掏心窝子聊两句，告诉大家这个“术中知晓”到底有多可怕，以及我们是如何帮您避免“术中知晓”的。

1. 什么是“术中知晓”？

所谓的术中知晓，通俗点说，就是在全身麻醉状态下，患者的身体虽然动不了，但大脑的意识却“复苏”了。这可不像睡午觉被叫醒那样舒服。在全麻下，痛觉通常是被阻断的，但在极少数案例中，患者可能会感觉到疼痛，甚至听到医生和护士的交谈。最可怕的是——患者虽然意识清醒，但却因为肌松药的作用，连一根手指头都动不了。这种“清醒的瘫痪”状态，才是它最让人恐惧的地方。

2. “术中知晓”真的会发生吗？

患者朋友们听到这里肯定背脊发凉，先别慌。从数据上看，术中知晓的发生率非常低，大约在千分之一到万分之二之间，属于极小概率事件。但即便是极小概率事件，我们也不能忽视它。对于那些不幸经历过的患者来说，这可能是一场伴随一生的噩梦。这种经历往往会带来严重的心理创伤，也就是我们说的 PTSD（创伤后应激障碍）。这种心理上的阴影，有时比手术刀口的痛更难愈合。

3. 为什么会“知晓”？

很多患者不理解，认为多打点麻药不就睡过去了吗？怎么会醒呢？其实，麻醉是一门精细的平衡艺术。对于一些遭遇严重车祸的大出血、心脏骤停的危重患者，他们的血压很低、心脏功能很差，这时候如果我们按照常规剂量给药，药物可能会把脆弱的心脏彻底压垮。为了保命，就不得不减少麻醉药物的用量，这就无形中增加了术中知晓的风险。

4. 我们如何“设防”？

在常规手术中，为了更好的避免或者是防止术中知晓的发生，需要层层设防。

首先，在手术过程中，医护团队会时刻盯着监护仪上的心率、血压。如果您的大脑醒了，哪怕身体动不了，您的身体也会发出心率突然飙升、血压骤升、出汗等这些“求救信号”。一旦捕捉到这些蛛丝马迹，医生会立刻追加麻醉药物，把您按回梦乡里。

其次，现在的麻醉技术进步了，BIS（脑电双频指数）的监测设备也很完善。这就像给大脑装了“仪表盘”。把一个电极片贴在额头上，就能实时看到大脑的麻醉深度。有了这个“第三只眼”，就能精准调控药量，让您睡得安稳，又不至于醒不过来。

最后，如果您以前有过麻醉史，或者长期酗酒、服用安眠药，一定要在麻醉前访视时告诉医生。比如长期喝酒的大哥，麻药耐受性通常比别人强，常规剂量可能就“麻不倒”。所以一定要告诉医生实情，确保为您量身定制“加量版”或“精准版”的麻醉方案。

5. 结语

总之，术中知晓虽然听起来可怕，但在现代医疗技术的保驾护航下，它发生的概率微乎其微。麻醉医生是手术台上的“守梦人”，会用专业和严谨，守住那道意识防线，让您在不知不觉中完成手术，安然醒来。

当世界突然静音：你必须知道的突发性耳聋急救指南

武汉市第七医院 耳鼻喉科 黄苑

如果有一天，你周围的世界突然安静了，声音变得遥远模糊，感觉一只耳朵像隔了一层水，还夹杂着耳鸣声，这可能就是医学上的突发性耳聋，也被形象的称为“耳中风”。突发性耳聋是指在72小时内突然发生的、原因不明确的听力下降。

1. 耳朵为何会突然“罢工”？医学界发现了“七大潜在凶手”：

（1）内耳“微中风” 这是最主流的解释。内耳血管细如发丝，一旦发生痉挛、栓塞或出血，听觉细胞会在缺氧下迅速凋亡。高血压、糖尿病、长期熬夜、突然的情绪激动都可能成为“扳机”。

（2）病毒偷袭 约1/3患者在发病前1–2周有感冒症状。病毒可能直接攻击内耳，或引发免疫反应“误伤”听觉细胞。

（3）免疫系统“友军误伤”某些自身免疫性疾病患者中，免疫系统可能“认错目标”，攻击内耳组织导致炎症发生。

（4）压力与疲劳“压垮”耳朵 多数患者在发病前有明显的精神压力、过度疲劳或睡眠不足。长期高压状态会导致内耳血管持续收缩，如同把耳朵“勒”到缺血。

（5）生活习惯的暗箭 高盐高脂饮食可能影响血液黏稠度；长期佩戴耳机大音量听歌会直接损伤耳毛细胞；吸烟则会加倍伤害内耳微循环。

（6）不常见的结构性原因 内耳膜迷路破裂（可能因剧烈运动、用力擤鼻诱发）、听神经瘤等占位病变也可能导致。

（7）特发性——无奈的未知原因 仍有部分病例找不到明确原因，但这不意味着无需治疗。

突发性耳聋不是老年人的专利，任何年龄段都可能中招，而能否夺回声音的关键，往往取决于早期的“黄金72小时”。那怎样早期识别突发性耳聋呢？它的典型症状有：耳鸣：耳朵里持续出现蝉鸣声、电流声或嗡嗡声；耳闷胀感：像乘飞机降落时的堵塞感，却无法通过吞咽缓解；眩晕：感觉天旋地转，可能伴恶心呕吐。这种听力下降并非“听不见”，而常表现为“听不清”。

如果您或家人出现以上任何情况，请立即行动：1. 立即就医：直奔医院耳鼻喉科急诊，分秒必争；2. 清晰描述：告诉医生“何时开始、怎样变化、伴随症状”；3. 配合检查和治疗：足量全疗程治疗，不自行停药。

切记三个“不”：不等待：别以为“睡一觉就好”，延误治疗可能造成永久性损伤；不自行用药：切勿乱用“通血管”药物，可能加重出血风险；不焦虑：紧张情绪会加重血管痉挛，保持镇定很重要。

2. 长期预防策略：

（1）管理压力：找到适合自己的解压方式，给耳朵“放个假”

（2）睡眠充足：确保充足优质睡眠，避免熬夜

（3）科学用耳：耳机音量不超过最大音量60%，连续使用少于60分钟

（4）均衡饮食：多吃富含维生素B、C和镁的食物（如绿叶蔬菜、坚果）

（5）管理基础疾病：控制血压、血糖、血脂，低糖、低盐、低脂“三低”饮食。

我们的耳朵，是连接我们与世界的彩虹桥。当这座桥梁突然出现裂缝时，惊慌是本能，但行动是智慧，请您把这份指南分享给您身边的人。突发性耳聋是耳鼻喉科的急症，是一场与时间的赛跑，预后好坏与就诊时间、年龄、是否眩晕、听力曲线类型密切相关，越早治疗，听力恢复希望越大。时间就是听力，每一分钟都值得您全力以赴。

拿到报告先别慌——”退变””突出””积液”三个高频词，骨科医生这样解释

北京红十字会和平骨科医院 吴厦

很多人拿到核磁或CT报告，看到"退行性改变"、"椎间盘突出"、"关节腔积液"这些词，第一反应往往是担心自己的身体出现严重问题，甚至害怕无法正常活动。

真相并非如此。这些高频出现的术语，在大多数情况下，只是影像科医生在说：“我看见了什么？”，并非就一定有严重疾病。

它们更像一张“车况单”，告诉你哪里有磨损、哪里鼓起了一点、哪里质量不好的润滑油多了一点——但不直接等同于你有需要医疗干预的严重问题。

1. 这几个词究竟在“暗示”什么？

（1）退变：它没那么新了

退变最像“皱纹”。关节、椎间盘用久了，弹性差、含水少，影像就会写退变。很多人有退变但不疼，关键看你有没有被它影响生活。

你该重点看什么：是否持续疼、是否影响走路/睡觉/工作、是否反复发作越来越频繁。

（2）突出：鼓出来≠一定压到神经

突出就像沙发垫“鼓了个包”。“鼓包”不一定会顶到你，但是顶到了神经就会麻、痛、没力。所以别只盯“突出”，要看症状有没有对上号。

你该重点看什么：有没有沿大腿部放射痛、固定路线麻木、肌力下降/走路拖脚；是否出现大小便异常等危险信号。

（3）积液：关节在抗议你最近用得太狠了

积液不是“进水”，它更像是润滑油“分泌多了”。加班久坐、突然爬山暴走、运动量猛增都可能触发。少量积液可以观察，但是反复肿、痛觉明显、发红发热就要重视了。

你该重点看什么：是否明显肿胀、皮肤发热发红、夜间痛明显、不能负重；是否伴发热（警惕感染）。

（4）骨刺：多数不是“刺”，更像“加固”

身体会在受力不均或退变时“加点支撑”。骨刺常常只是“背景道具”。你要关心的是：它有没有挤到神经、关节间隙。

你该重点看什么：对应部位是否有卡顿/活动受限、反复炎症等情况发生；脊柱部位是否有麻、无力等神经症状。

（5）T2高信号：这块地方“更湿、更肿”

这几个字听着吓人，但其实很多时候提示的就是水肿、炎症、劳损或退变等相关变化。单看“高信号”不好下结论，位置、形态、症状一起看才有意义。

你该重点看什么：发生在哪里（骨髓/韧带/半月板/椎间盘）？是否有外伤史？是否持续夜间痛、发热、体重下降等异常全身信号（需要尽快评估）

2. 大家想问的问题一次性解答

Q1：报告描述看起来很严重，但我目前症状轻微，需要立即就医吗？

是否需要立即就医，得根据您的实际症状表现来判断，如出现明显不适或症状加重，建议您及时就医。

影像学检查（如MRI或CT）主要反映的是“解剖结构”的改变，并不直接等同于病情的临床严重程度。关注是否有持续性的疼痛、麻木或肌力下降，以及这些症状是否已干扰到你的步态、睡眠或日常工作。

如果症状持续性加重或出现危险信号（如大小便异常、会阴麻、明显无力），请尽快找专业医生进行评估。

Q2：报告内容太专业看不懂，哪些才是重点？

不必纠结冗长的正文描述，直接查看“印象/提示”一栏，定位“病变部位+具体变化+压迫程度”即可。若文中出现“重度、明显”或“建议进一步检查”等字眼，且你已有不适症状，请务必尽快找专业医生面诊。

Q3：同样的片子，有人说严重有人说不严重，到底听谁的？

原则是：“症状为主，影像为辅”，两者相互吻合才有临床诊断意义。

影像如同“地图”，能反映结构但不能完全等同于你的实时痛感；医生解读的差异，往往源于对患者病史掌握的详细程度不同。建议将发病时间线、诱因及对生活功能的具体影响表述清楚，这样有助于医生做出更一致、精准的判断。

Q4：需要复查影像吗？多久复查一次？

不是越勤复查越好，主要看症状是否有变化。

症状稳定或在变好，通常不用急着复查；出现新的变化（比如从酸痛变放射痛/麻/无力）复查才会更有意义。如果出现持续性无力或走路明显变差，别等“到点复查”，请立即找医生评估。

Q5：要不要一上来就做增强？

一般来说，常见的退变、劳损引起的疼痛，第一次检查没必要就上增强。

增强不是“更高级的核磁”，它主要是让医生更好的识别你的症状性质（比如怀疑感染、肿瘤、特殊炎症等）。只有当医生明确建议，或你伴发热、夜间痛异常、体重下降等异常信号时，再考虑增强更合理。

Q6：报告里的“分级/程度”越高就越严重吗？

不一定。分级只是“片子上看着像几级”，不是“你现在有多严重”。

有的人分级看着高，但日常该走走、该睡睡；也有人分级不高，却疼得影响工作。如果报告里写了“明显压迫/明显狭窄/不稳”，而你刚好也出现对应的腿痛放射、麻木或越来越没力，那就别再拖，请尽快去线下评估。

Q7：拿着报告看医生，我怎么说才高效？

把“主诉”从一句话升级成“三句话”，医生就能更快抓到重点。

（1）从什么时候开始（精确到周/月）

（2）最困扰的1–2个症状（痛/麻/无力/肿胀，强度0–10分）

（3）最影响的功能（走路多久、上下楼、久坐多久、夜里是否痛醒）

此外，还可以再加一句：哪些动作加重、哪些能缓解；有严重情况一定要先说。

3. 出现下面这些情况建议尽快线下评估

下面这些情况，只要出现任意一条，建议尽快去骨科/脊柱或运动医学专科面诊（必要时急诊）：

- 下肢出现明显无力，走路踩棉花感或步态不稳
- 腰腿痛伴有大小便功能异常（漏尿、排便困难）
- 疼痛剧烈、夜间静息时加重，不因体位改变而缓解
- 关节红肿热痛，局部体温明显升高
- 跌倒或外伤后新出现的疼痛或活动受限
- 伴有不明原因体重下降、持续发烧、精神状态明显变差
- 症状在4–6周内持续无任何缓解趋势

这些表现不等于一定很严重，但意味着“继续自我观察”风险更高。把影像资料和症状清单带上，让医生做一次系统判断，会更安全也更省时间。

北京美德瑞骨科医生集团健康提示

骨科报告是一张"结构照片"，它记录的是你身体在某个时间点的影像状态，但它不会告诉你这些变化对你的生活影响有多大、要不要处理、怎么处理。真正能做出这些判断的，是结合了你的症状、体格检查、生活习惯、年龄和需求之后的临床医生——而不是报告单本身。

什么是上睑下垂？发现上睑下垂什么时候该做手术

武汉普瑞眼科医院 李强

很多家长碰到孩子上睑下垂一头雾水，不知道这到底是什么问题，也拿不准什么时候该给孩子做手术矫正，今天就把上睑下垂的相关知识讲明白。

1. 什么是上睑下垂？

上睑下垂根源在于眼部负责抬起眼皮的肌肉功能出了问题，不管是提上睑肌还是Müller平滑肌，只要功能变弱甚至完全失效，上眼皮就会出现下垂情况。轻微下垂的只是遮住一小部分瞳孔，对看东西影响不大；严重的则会把整个瞳孔盖住，直接影响正常视物，天生就有这个问题的孩子，还可能因此患上弱视。

2. 为什么要尽早矫正上睑下垂？

（1）避免弱视找上门

0到6岁是孩子视力发育的重要阶段，这段时间里大脑的视觉区域需要足够的光线和视觉刺激才能正常发育。如果眼皮一直耷拉着挡住瞳孔，眼睛接收不到充足刺激，大脑视觉发育就会停滞，进而形成弱视。这种视力问题一旦形成，后续治疗难度特别大，还有可能造成一辈子的视力损伤。

（2）纠正不良体态保健康

上睑下垂的孩子因为看不清，会下意识地仰头、抬眉毛来把眼皮拉高一点，方便看清东西。可长期保持这种姿势，不仅会让额头早早长出明显皱纹，影响面部正常发育，还会给脊柱带来持续的异常压力。

（3）下垂分轻重，干预有讲究

轻度是眼皮遮瞳孔不到三分之一，要是没影响视力、外观也没明显异常，不用急着手术，定期检查观察到青春期就行，之后再做提上睑肌缩短术，既恢复功能又好看。中度是遮瞳孔三分之一到二分之一，要是同时有弱视、斜视等问题，就得按重度的标准尽早手术，视力没问题的话可等到5到6岁，这时眼部肌肉功能稳定，做提上睑肌缩短术效果更自然。重度是遮瞳孔超过一半，容易引发弱视、散光甚至斜视，得及时做额肌悬吊术，用硅胶条或自体阔筋膜来提拉眼皮，适配孩子眼部肌肉力量弱的情况，术后还要密切关注视力和眼皮位置变化。

3. 后天性上睑下垂，手术时机有讲究

外伤导致的，得等眼部伤口完全恢复稳定，一般要等6到12个月，确认神经肌肉没法自己恢复了，再根据眼皮肌肉损伤情况，选提上睑肌修复术或额肌悬吊术。要是动眼神经麻痹等神经问题引起的，先通过营养神经、针灸等方式治疗，观察半年到一年没好转，再考虑手术。若是重症肌无力引发的肌源性下垂，得先用药把病情控制住，稳定两年以上且用药效果不好，再谨慎手术，防止术后复发或加重病情。

4. 特殊情况需留意

有些特殊情况要格外注意，单眼重度下垂但另一只眼正常，得尽早手术，避免两只眼睛视力发育不一样，还能防止脸部发育不对称。双眼都下垂但没遮完瞳孔，可孩子已经养成仰头、额头皱纹深的习惯，哪怕视力正常，也得在上学前手术改善。如果孩子还有先天性心脏病、凝血异常等问题，术前要先评估身体能不能承受手术，等全身状况稳定了再安排手术。

术前要做好三点准备，一是保证孩子身体好好的，别在感冒、呼吸道感染的时候手术；二是一定要让专科医生面诊，排除重症肌无力等其他会导致眼皮下垂的疾病，量身定制手术方案；三是大龄儿童和成人，要结合自身眼部肌肉力量和眼部情况，选合适的手术方式。

5. 结束语

上睑下垂矫正核心要遵循功能优先、兼顾美观、个体化评估的原则，既做到保护视力正常发育，又要改善眼部外观，为孩子身心健康成长打好基础。

血压忽高忽低怎么办？教你科学调控血压的小妙招

中国人民解放军 95829 部队医院
急诊科　牛峻清

血压就像我们身体里的“压力计”，维持着血液循环的正常运转，而血压忽高忽低的情况，会让很多人感到担心和困扰，这种波动不仅会带来头晕、心慌等不适症状，还可能对心脑血管等器官造成潜在影响，很多人不知道这种情况该如何应对，也不清楚日常哪些做法能帮助稳定血压，那么接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 先找准血压波动的原因

想要科学调控血压，首先要弄清楚血压忽高忽低的根源，只有找到原因，后续的调整才能更有针对性。

（1）生活习惯影响

长期熬夜、过度劳累会让身体处于疲劳状态，进而影响神经调节功能，导致血压波动，同时高盐高脂饮食会加重血管负担，也容易引发血压起伏。

（2）情绪波动的干扰

紧张、焦虑、愤怒等强烈情绪会刺激身体分泌激素，让血管收缩，造成血压短时间内升高，而情绪平复后血压又可能回落，形成忽高忽低的情况。

（3）用药不规范问题

部分高血压患者会自行增减药量或者忘记服药，这种不规律的用药方式会直接导致血压出现波动，无法维持稳定状态。

2. 日常科学调控血压的小妙招

找准原因之后，我们就可以从生活的方方面面入手，通过一些简单易行的方法来稳定血压。

（1）规律作息稳住身体节律

我们要保证每天 7-8 小时的充足睡眠，尽量做到早睡早起，避免熬夜和过度劳累，因为规律的作息能让神经和内分泌系统保持稳定，这是维持血压平稳的基础。

（2）合理饮食减轻血管负担

我们要减少食盐的摄入，每天食盐量控制在推荐范围内，同时少吃油炸、肥腻的食物，多吃新鲜的蔬菜和水果，还要注意饮食规律，三餐定时定量，不要暴饮暴食。

（3）平稳情绪保持心态平和

我们在面对压力和烦心事时，要学会调节情绪，因为只有心态平和了，身体的激素水平才不会剧烈波动，血压也就不容易出现起伏。

（4）适度运动增强血管弹性

我们可以选择适合自己的有氧运动，比如快走、慢跑、太极拳等，每周坚持 3-5 次，每次运动 30 分钟左右，适度的运动能增强血管弹性，改善血液循环，帮助稳定血压，但要注意避免剧烈运动，以免反而给身体带来负担。

3. 做好血压监测及时调整方案

想要长期维持血压稳定，做好日常监测是必不可少的环节。

（1）选择合适的监测时间

我们可以在每天早上起床后、晚上睡觉前测量血压，这两个时间段的血压数据相对稳定，也能更好地反映身体的真实情况，测量时要保持安静状态，避免刚运动完或者情绪激动时测量。

（2）做好记录方便后续参考

每次测量完血压后，要把数值和测量时间记录下来，这样可以清晰地看到血压的变化趋势，如果发现血压长期波动过大，或者出现头晕、头痛等不适症状，一定要及时就医，让医生根据监测数据调整调控方案。

4. 结束语

血压忽高忽低并不可怕，只要我们找准原因，从生活习惯、情绪管理、用药规范等方面入手，做好日常监测和调整，就能有效稳定血压，守护身体健康，稳定血压是一个长期坚持的过程，需要我们耐心和细心地对待，相信只要养成良好的生活和健康习惯，每个人都能拥有平稳的血压和健康的体魄！

屈光参差咋回事？两只眼睛视力不一样要警惕

湖北普瑞眼科医院　廖艳芬

生活中不少人都会发现，自己双眼看东西的清晰程度并不一致，有时一只眼视物清晰明朗，另一只眼却模糊不清，甚至双眼的清晰度落差还会十分显著，其实这种情况大概率是屈光参差在作祟。屈光参差这个专业名词虽未被大众广泛熟知，但其对眼部视觉健康造成的潜在影响却不容小觑，接下来让我们共同了解一下。

1. 屈光参差的主要成因

（1）眼球发育不均衡

儿童阶段正是眼球发育的黄金关键期，眼球发育进度是决定眼部屈光状态的核心因素，双眼若是在生长发育阶段推进速度不一样，就极易引发屈光参差。

（2）不良用眼习惯诱发

各类不当用眼方式，也是催生屈光参差的重要原因。日常中有人总习惯侧躺着看书阅读，或是歪着脑袋书写作业，还有人视物时会下意识依赖单眼视物，这种不均衡的用眼模式会逐步打乱双眼正常屈光状态，使得双眼度数差异日渐明显，最终形成屈光参差。

（3）眼部疾病或外伤影响

部分眼部病症会直接干扰眼球正常发育进程，破坏眼部屈光功能，进而引发屈光参差，除此之外，眼部若意外遭受外力撞击等外伤，有可能造成眼球内部结构出现不可逆的损伤，后续便容易出现屈光参差的问题。

2. 屈光参差带来的潜在危害

（1）视觉疲劳

双眼屈光度数存在差异，在视物过程中双眼需要调动的调节力度就会各不相同，这种不均衡的调节负荷会给眼部带来极大负担，让眼睛极易产生疲劳不适感。

（2）导致单眼弱视

要是屈光参差引发的双眼度数差距较大，又没能及时采取科学有效的矫正干预措施，大脑在接收视觉信号时，为了获取清晰且稳定的影像，会逐渐抑制屈光度数偏高那只眼睛的视觉功能，长期下来这只眼睛的视觉发育会受到阻碍，最终就会发展为单眼弱视。

（3）诱发斜视

屈光参差发展到严重阶段，还有可能诱发斜视症状。当双眼屈光度数差异达到一定阈值，眼睛在努力调节视物以追求清晰视觉时，视线会不自觉出现偏移倾斜的情况，这种异常视物姿态若长期得不到纠正，会慢慢演变为固定性斜视。

3. 如何应对屈光参差

（1）及时矫正

一旦察觉双眼视力清晰度存在明显差异，就要第一时间前往专业眼科机构进行全面眼部检查，在专业眼科医生的指导建议下，挑选适配自身的矫正方式，常见的框架眼镜、角膜接触镜等，都是矫正屈光参差的有效选择，及时矫正才能阻断危害进一步发展。

（2）定期复查

完成屈光参差矫正干预后，患者仍要按时到医院进行眼部复查，方便医生实时跟踪掌握双眼屈光状态的动态变化，根据眼部实际情况及时调整矫正方案，让矫正效果始终保持稳定，更好守护眼部视觉健康，避免屈光参差问题反复加重。

4. 结束语

屈光参差虽不属于危重眼部疾病，但若是长期忽视放任不管，就会给视觉健康带来诸多不可逆的伤害。因此生活中我们要多关注自身视力变化，一旦发现双眼视力清晰度不一致，务必及时就医检查诊治。

春季“面子”保卫战：当面神经炎遇上针灸

武汉市江夏区第一人民医院中医科　陈红

春回大地，暖风拂面，正是踏青赏花的好时节。然而，就在这看似温和的春风里，却藏着一种可能让人一夜之间“变脸”的健康隐患——面神经炎。不少人在一觉醒来后发现，镜子中的自己变得陌生：眉头抬不起、眼睛闭不上、嘴角歪向一边，连最基本的微笑都变得困难。面对这突如其来的“面瘫”，我们该如何应对？传承千年的针灸疗法，又能为我们提供怎样的帮助？

1. 为何春季面神经炎高发？

面神经炎，俗称“面瘫”，中医称之为“口眼㖞斜”，是由于面神经受损导致面部表情肌群运动功能障碍的一种常见病。中医认为面瘫主要是“正气不足，卫外不固”，再感受风邪，或兼夹寒、热之邪，侵犯面部阳明、少阳经络，导致气血痹阻、筋脉失养。乍暖还寒时节，早晚温差大，风邪频繁，人体容易因受凉而导致免疫力下降，潜伏在面神经感觉神经节的病毒可能被激活，从而引发炎症。

2. 针灸：治疗面神经炎的“利器”

针灸治疗面瘫历史悠久，具有疏通经脉、调和局部气血、扶正祛邪的作用，能让面部肌肉得到濡养温煦，被世界卫生组织（WHO）所推荐，其疗效得到了越来越多临床研究的证实。

对于面瘫患者最关心的“急性期能不能针灸”这个问题，临床研究给出了明确答案。多位针灸专家强调，面瘫急性期正是针灸治疗的最佳时期，在这个时间段内尽早接受规范治疗可减少后遗症发生。研究显示，面神经炎起病迅速，通常在几小时至 1-2 天内达到高峰。若治疗不及时或不当，部分患者可能留下后遗症，影响面部功能和美观。因此，一旦发现面部出现抬眉困难、眼睑闭合不全、口角歪斜等典型症状，应立即就医，明确诊断，尽早启动包括针灸在内的综合治疗。

3. 多种疗法，综合施治

除了常规针刺，温针灸也是一种有效的治疗选择。淄博市中医医院的一则医案显示，对右侧面瘫患者采用温针灸配合药物治疗，取穴包括阳白、四白、下关、地仓、合谷等，一周后患者症状明显缓解。温针灸结合了针刺与艾灸的双重作用，既能疏风散寒，又可调补面部气血。此外，耳穴疗法也是面神经炎治疗的辅助手段。耳部的“面颊区”（位于耳垂正面眼区与内耳区之间的中间点）具有清热泻火、活血通络、祛风止痛的功效，主治面瘫。

4. 在接受专业治疗的同时，患者自身也需注意以下几点：

（1）保暖为先，防风为要 春季早晚温差大，出门时要做好面部保暖措施，戴口罩、围巾等。

（2）规律作息，养护正气 尽量避免过度劳累，忌熬夜，适当休息，以养气血。

（3）合理饮食，增强免疫 饮食均衡，多吃新鲜时令蔬菜水果，保证足够蛋白质、微量元素的摄入。

（4）调畅情志，心态平和，保持良好心态，有利于面部神经的放松。

5. 结语

一旦发现面部出现抬眉困难、眼睑闭合不全、口角歪斜等典型症状，应立即就医，明确诊断，尽早启动包括针灸在内的综合治疗。针灸治疗面神经炎应用广泛，效果显著，治疗方案的确定需要专业医师结合具体病情进行辨证论治，切勿自行尝试或轻信偏方。

性早熟信号早识别，别耽误孩子最佳干预时间

武汉市第六医院 儿科　陈高波

在我国，受教育及社会环境影响，较多人们羞于讨论性话题，甚至把性早熟和性话题混淆，导致一些家长并不能及时发现孩子熟的信号，预防和干预不当，影响了孩子的健康成长。在这里首先要强调的是，性早熟本身就是医学儿科健康中的重要话题，并不完全等同于日常说的“性话题”

1. 什么是性早熟

现代医学上对于性早熟的界定具有两个基本条件：一是若男孩 9 周岁以前，女孩 7 周岁半以前出现第二性特征发育，则视其为早熟。二是若男孩首次遗精出现在 11 周岁以前，女孩月经初潮时间在 10 周岁以前，也将其看作是性早熟。结合医学实践可知，若孩子存在性早熟现象，则其骨骺线会提前闭合，当这些性早熟孩子长到成年时，他们的身高会比正常发育的孩子矮 5 ～ 10cm，不仅会导致孩子心理自卑，还容易引起社交焦虑，故而家长应做好孩子性早熟的提前识别和干预。

2. 性早熟的主要信号

（1）男孩性早熟信号

在生活中，很多男孩子家长会忽视男孩子的性早熟信号，对孩子的成长产生负面影响。结合生物学规律，男孩子性早熟大致会出现以下信号：

一是孩子的睾丸、阴茎会有所增大，性早熟男孩的睾丸体积不小于 4ml，最直观的视觉表现是孩子的睾丸体积会从黄豆大小增至鹌鹑蛋大小。二是一旦出现性早熟现象，则男孩子的阴部和腋下会长毛，且上唇周围会出现一些细小的胡须。三是性早熟男孩子的声音会发生变化，即孩子 9 岁以前开始步入变声期，出现声音嘶哑、低沉的信号时，则应怀疑其性早熟。四是孩子在睾丸变大的同时出现遗精现象，同样应考虑其是否属于性早熟。值得注意的是，一些性早熟的男孩子会出现身高突增、痘痘增多、肌肉发育加快等现象，家长发现后应及早进行检查和干预。

（2）女孩子性早熟信号

女孩子性早熟具有明显的顺序。最开始阶段，女孩子的乳房会逐渐发育，乳房的单侧或双侧乳房会出现小硬结，按压后还有轻微的胀痛感。随后，孩子的阴部、腋下会长出细小的绒毛，这些绒毛刚开始为浅色，随后逐渐转为深色，并且绒毛的浓密度也会有所增加。接着随着臀部脂肪堆积，孩子的体型会发生变化，女性化特征逐渐明显。当孩子性早熟步入后期时，便会出现月经初潮，此时孩子的发育已经步入中晚期，干预窗口相对较小。与男孩子相同的是，女孩子性早熟也会出现一定的伴随信号，如身高激增、阴道分泌物增多等。

3. 性早熟的干预

（1）为什么干预

孩子性早熟应提前进行干预，这是因为从儿科健康的角度来看，性早熟本身具有一定的危害性。一是相比正常发育的儿童，性早熟儿童的骨龄发育超前了 2 ～ 3 年，这会引起骨骺线的提前闭合，影响孩子的身高。二是孩子本身不了解性早熟，当发现自身身体与同龄人存在差异时，可能产生自卑、不愿社交等问题。三是部分群体的性早熟是由疾病引起的，可能诱发性早熟的疾病不仅包含颅内肿瘤、甲状腺功能异常，而且涉及卵巢肿瘤、睾丸肿瘤等。通过提前干预能预防这些疾病并尽早完成治疗。

（2）干预时间方法

在现实生活中，男生年龄小于 9 周岁，女孩年龄小于 7 岁半，若开始出现性早熟信号，则应立即就医进行干预。在实际干预中，家长应做好孩子饮食管控，帮助孩子养成良好的生活习惯，定期开展孩子身高、体重监测，关注孩子身体变化，若有需要还应前往医院小儿内分泌科进行对应检查，避免因“不好意思”忽视信号。

总之，性早熟虽然是孩子成长中的常见现象，但是作为家长应正视性早熟带来的影响，熟练掌握性早熟的相关信号，然后在生活中重点关注并进行干预，以此来确保孩子的健康成长。

孩子做了微创腹腔镜，居家护理这样做更安心

武汉儿童医院 梅田

现在很多孩子做腹部手术都会选择微创腹腔镜，这种手术伤口小、恢复快，也让不少家长少了很多担心。不过手术结束顺利出院，并不代表护理就可以放松了，孩子回家后的照护细节，直接影响着恢复速度和身体状态。作为家长到底该如何做呢？让我们通过本文学习一下！

1. 伤口护理——保持干燥，细心观察

腹腔镜的伤口虽然很小，大多只有几毫米到一厘米左右，但护理起来同样不能马虎。回家之后最重要的一点，就是保持伤口的干净和干燥，在拆线或者伤口完全长好之前，尽量不要让伤口碰到水，平时洗澡可以用擦浴的方式，避开伤口位置，也不要随便给伤口涂药膏、偏方或者护肤品，不然很容易引发红肿感染。

我们可以每天观察伤口状态，留意有没有发红、鼓包、渗液、流血的情况，也要注意孩子会不会总去抓挠伤口，或者因为伤口疼哭闹不止。轻微的疼痛感是正常的恢复表现，可一旦发现异常，一定要及时和医生沟通。

2. 饮食调理——慢慢过渡，清淡好消化

做完腹腔镜手术，孩子的胃肠功能会慢慢恢复，饮食千万不能着急，要一步一步慢慢调整。刚回家的时候，可以先给孩子喝一点温水、米汤、面汤这类流质的食物，让肠胃先适应一下，等孩子没有腹胀、恶心、呕吐的感觉之后，再慢慢换成稀粥、烂面条、蒸蛋羹这类半流质食物。

我们给孩子准备食物的时候，尽量选清淡、好消化又有营养的，适当吃一点蛋白质和维生素，帮助身体恢复，不要太早给孩子吃油腻、生冷、太甜或者容易胀气的食物，这些食物会加重肠胃负担，很容易让孩子肚子胀、不舒服。吃饭的时候也让孩子少食多餐，吃完之后不要马上躺下，稍微坐一会儿或者慢慢走动一下。

3. 活动与休息——劳逸结合，适度动一动

术后的休息和活动都很关键，既不能让孩子一直躺着不动，也不能让他过早剧烈运动。回家前几天，保证孩子有充足的睡眠，让身体好好修复，等孩子精神好一些之后，我们可以陪着他慢慢下床走一走，活动一下四肢，适度的活动能促进肠胃蠕动，也能减少肠粘连、血栓这类问题的出现，恢复速度也会更快。

活动的时候一定要注意动作轻柔，不要让孩子跑跳、大喊大叫，也尽量避免用力咳嗽或者长时间哭闹，这些行为会导致腹腔压力变大，可能会影响伤口愈合。

4. 异常情况——及时发现，尽快就医

居家护理的时候，家长要多留意孩子的状态，学会区分正常反应和异常情况。术后轻微的低烧、伤口有点疼、胃口不太好，都属于比较常见的现象，按照医生的嘱咐护理观察就可以。可如果孩子体温一直升高，超过 38.5℃不退，伤口出现红肿、流脓、疼得厉害，或者肚子剧烈疼痛、频繁呕吐、精神很差，就一定要及时联系医生，或者直接带孩子去医院，千万不要自己在家处理耽误时间。

5. 结束语

孩子腹腔镜术后的居家护理，没有想象中那么复杂，只要我们多一点细心和耐心，把伤口、饮食、活动这些小事做好，及时发现异常并处理，大多数孩子都能很快恢复健康。

内镜下切除病灶，不开刀也能治好早期癌

湖北省直属机关医院（湖北省康复医院）消化内科 陈静

在体检越来越普及的今天，不少人在检查中发现胃肠道早期癌变时都会陷入恐慌，一想到治疗就联想到开刀手术、住院久、恢复慢等问题，其实对于早期癌及癌前病变而言，我们早已拥有更微创、更安全的治疗方式，那就是内镜下黏膜剥离术（ESD）。这种不用开腹、不用全麻开刀的技术，既能完整剥离病变组织，又能最大程度保护正常器官，让早期癌治疗变得更轻松、更易接受，今天我们就一起来了解这项微创治疗的相关知识。

1. 哪些情况适合内镜下切除治疗

内镜下剥离术并不是适用于所有肿瘤的方式，它主要针对消化道早期癌以及高级别上皮内瘤变、巨大息肉等癌前病变，这类病变的特点是局限在黏膜层或黏膜下层浅层，没有出现淋巴结转移，也没有侵犯深层组织。我们平时在胃镜、肠镜检查中发现的早期食管癌、胃癌、结直肠癌，只要病灶范围较小、浸润深度浅、形态规则，都可以优先选择内镜下处理，这种精准治疗既符合临床诊疗规范，也能让患者避开传统手术带来的创伤与风险。

2. 内镜下切除病灶的优势与临床意义

相比于传统外科手术，内镜下黏膜剥离术有着不可替代的优势，它通过内镜经口腔或肛门自然腔道进入病灶部位，不用在体表做切口，也不会破坏腹腔或胸腔的正常结构，对身体的损伤非常小。我们在治疗过程中可以精准定位病变组织，完整切除病灶的同时保留正常器官功能，术后不会影响进食、消化与排泄，也能大幅缩短住院时间，减少术后并发症的出现。更重要的是，这种治疗方式的根治效果与外科手术相当，能让我们在创伤最小的前提下，实现早期癌的根治性治疗。

3. 内镜下切除的治疗过程与注意事项

整个治疗过程在镇静或麻醉状态下完成，患者不会感受到明显痛苦，医生通过内镜清晰观察病灶边界，再使用专用器械将病变组织完整剥离，全程视野清晰、操作精准。术后我们需要短期禁食、卧床观察，再逐步过渡到流质、半流质饮食，避免剧烈活动刺激创面引发出血或穿孔。大多数患者在术后 1 到 3 天就能恢复正常活动，只要遵从医嘱做好复查与养护，创面会很快愈合，身体也能平稳恢复。

4. 术后复查与长期养护同样关键

内镜下切除病灶并不代表一劳永逸，术后的定期复查与生活养护，是预防病变复发的重要环节。我们需要按照医生要求定期复查胃肠镜，及时观察创面愈合情况以及是否有新发病变，同时保持清淡饮食、规律作息，戒烟限酒、减少辛辣刺激与腌制食物的摄入，从生活细节上降低消化道病变的发生风险，让胃肠道长期保持健康稳定的状态。

5. 结束语

早期消化道癌并不可怕，内镜下微创切除技术，为我们提供了不开刀、创伤小、恢复快的理想治疗选择。只要做到早筛查、早发现、早治疗，配合科学的术后养护与复查，就能在最小创伤的前提下治好早期癌，守护好我们的消化健康与生活质量。

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，别把“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、嗳气等消化不良症状。

（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、植物油中的不饱和脂肪酸，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！

盆底护理不只是产后事，男女都该早知道

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）
康复医学科 丁慧

提到盆底护理，很多人会误以为这是产后女性的专属事，与男性和未生育女性无关。事实上，盆底肌负责支撑盆腔器官、维持排尿排便与性功能，无论男女，随着年龄增长、久坐负重等因素，都会出现松弛受损问题。早懂盆底护理，才能真正守护健康。接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 盆底肌对男女都十分重要

（1）盆底肌支撑盆腔内脏器

盆底肌像一张稳定的支撑网，托住膀胱、肠道等器官，维持器官正常位置，防止出现下垂、坠胀等不适情况。

（2）盆底肌控制排尿排便功能

健康的盆底肌可以灵活收缩和放松，帮助人体正常控制排尿和排便，避免出现憋不住尿、排便异常等问题。

（3）盆底肌影响两性健康状态

无论男性还是女性，盆底肌功能都与性功能密切相关，肌肉力量正常、弹性良好，有利于维持稳定健康的生理状态。

（4）盆底肌参与核心稳定与体态维持

盆底肌与腹肌、腰背肌共同组成核心肌群，对维持身体姿态、减轻腰部压力、提升身体稳定性具有重要作用。

2. 哪些人特别需要关注盆底护理

（1）产后女性只是重点人群之一

怀孕和分娩会对女性盆底肌造成明显牵拉和压迫，产后女性需要及时修复，但这并不代表盆底护理只属于产后人群。

（2）中老年男女肌肉自然衰退

随着年龄增长，人体肌肉量逐渐减少，盆底肌也会同步松弛，功能下降，中老年人更容易出现漏尿、下坠等不适。

（3）长期久坐缺乏运动的人群

长期久坐会压迫盆底组织，影响局部血液循环，导致肌肉力量减弱、弹性变差，是盆底功能下降的重要诱因。

3. 男女通用的科学盆底护理方式

（1）坚持规范盆底肌训练

男女都可以进行安全有效的盆底肌收缩练习，通过规律收缩和放松训练，增强肌肉力量和控制力，提升整体功能。

（2）避免长期增加腹部压力

日常生活中减少长时间弯腰负重、憋尿、久坐等行为，积极改善慢性咳嗽和便秘，减轻盆底肌的持续负担。

（3）保持良好生活与运动习惯

适度进行散步、瑜伽、普拉提等温和运动，避免剧烈跳跃、负重冲击类运动，有利于保护和维持盆底健康。

（4）注意坐姿站姿减少压迫

保持端正坐姿，不跷二郎腿，不长时间蹲坐，减少盆底局部压迫，促进血液循环，保护肌肉状态。

4. 出现这些信号要及时重视

（1）咳嗽、打喷嚏时出现漏尿

腹压增加时出现不自主漏尿，是盆底肌力量明显不足的典型信号，男女都可能出现，需要及时干预。

（2）下腹坠胀、腰部不适反复出现

盆底功能下降会导致脏器支撑不足，出现下腹坠胀、腰部酸痛，这类症状容易被忽视，实则与盆底密切相关。

（3）排尿排便控制能力变差

出现排尿不尽、排便费力、控制能力下降等情况，多与盆底肌协调功能异常有关，应尽早进行评估和调理。

5. 结束语

盆底护理从来不是某一类人的专属事项，而是男女老少都应该重视的健康内容。盆底肌的健康直接关系到排尿、排便、体态、生活质量等多个方面。早了解、早重视、早护理，坚持科学训练和良好习惯，就能有效维持盆底功能稳定，减少不适困扰，让身体长期保持健康舒适的状态！

鼠标手、手机颈：现代人疼痛的“科技病根”与康复策略

十堰市太和医院 神经康复2病区　左朝

很多人常常以为当出现手腕麻木，肩部反复酸痛的困扰时，只要歇一歇就好了，殊不知这些长久的不适感是由于长期使用电子设备所引发的劳损问题，也就是常说的鼠标手与手机颈。如果不加以重视将会严重影响未来生活。下面我们共同了解一下。

1. 形成的原因和表现有哪些?

我们每天长时间保持重复且单一的握鼠标、低头刷手机时，会使手腕和颈椎处于固定且紧张的状态，时间长了会让手腕和颈椎局部的肌肉持续紧绷，进而引发血流循环的减速，同时还会使神经受到长久的压迫。这便是鼠标手和手机颈最主要的形成原因。除此之外如果我们保持长期伏案、缺乏活动、以及姿势不规范等不良习惯时，也会进一步加重肌肉与关节的负担。

对于鼠标手和手机颈我们最常感受到的症状就是手腕发麻、手指僵硬，或是颈部僵硬、肩背酸胀。如果症状严重还可能出现头晕，上肢放射性疼痛，抬手费力的，并且这些表现尤其在使用电子设备后会更加的明显，这种不适感，长此以往也会悄悄影响我们的日常状态。

2. 康复和缓解措施有哪些?

当我们已经出现鼠标手和手机颈的不适时，科学的康复干预远比硬扛更重要，而且规范的方法能有效减轻症状、避免问题反复。我们首先要做的，就是及时减少长时间低头、屈腕的动作，给肌肉和神经足够的休息时间，这是康复的基础。

针对鼠标手，我们可以每天进行腕部拉伸与放松练习，保持手腕处于中立位，避免悬空用力，也可以配合局部热敷、超声波等物理治疗，减轻腕管内的水肿与神经压迫，若麻木感明显，可在医生指导下使用营养神经的药物，帮助受损神经快速恢复。我们在康复期间，尽量避免提重物、反复抓握等动作，让腕部得到全面休养。

针对手机颈，我们可以通过颈部轻柔旋转、肩胛回缩训练缓解肌肉紧张，也可以使用颈椎枕进行适度牵引，改善颈椎的生理曲度，减轻椎间盘压力。我们也可以选择专业的推拿、针灸等康复手段，但一定要在正规医疗机构进行，切勿盲目用力按摩，以免加重颈椎损伤。在康复过程中，我们要保持耐心，坚持规范调理，多数轻中度的不适都能得到明显改善。

3. 怎样做到日常预防与长期养护?

想要彻底远离鼠标手和手机颈，我们更要把预防融入每一天的生活细节里。我们在使用电脑和手机时，尽量保持正确姿势，将手机抬高至视线平齐，手腕垫上软枕支撑，每使用40分钟就起身活动颈腕，做几组简单的伸展动作。我们也要做好局部保暖，避免冷风直吹颈腕部位，防止肌肉受凉痉挛。同时，我们可以每周安排适度的运动，强化颈肩和腕部肌肉力量，提升关节稳定性，从根源上减少劳损的发生。

4. 结束语

鼠标手与手机颈并不是难以解决的问题，我们不必过度紧张，也不能随意忽视。只要我们及时调整习惯、坚持科学康复、做好日常养护，就能有效缓解不适，守护好颈腕健康，轻松享受科技带来的便利生活。

伤口结痂就代表快好了吗，很多人都理解错了

矿口区荣华街社区卫生服务中心 创面/造口护理门诊　肖泉英

生活中只要出现伤口，大家都会等到结痂出现，才觉得伤口终于进入愈合阶段。在大多数人的认知里，结痂等于伤口在好转、快要痊愈，于是便放松护理，甚至随意抠抓、沾水。但从专业医学角度来看，结痂只是伤口表面的一种表现，并不等于伤口已经完全愈合，更不代表内部组织已经修复完好。错误理解结痂的意义，很容易导致伤口感染、裂开、留疤，甚至让浅表伤口变成慢性难愈合伤口，接下来就让我带大家一起了解一下吧!

1. 为什么结痂不代表伤口快好了

（1）痂下可能隐藏感染和积液

有些伤口表面已经结痂，但痂下仍有渗液、脓液甚至细菌繁殖，外表看起来干燥完好，内部却在持续发炎，这种情况被称为假性愈合。

（2）过早结痂会阻碍新生组织生长

伤口过早干燥结痂，会让新生肉芽组织无法正常向上生长，还会使上皮细胞爬行受阻，导致愈合时间延长。

（3）硬痂容易牵拉皮肤导致再次破损

痂皮质地干硬，在关节或活动部位容易因牵拉、摩擦出现开裂，开裂后会造成二次损伤，让伤口反复出血、感染。

（4）盲目保留痂皮会增加留疤风险

痂皮长时间覆盖会影响皮肤正常修复，过度干燥和牵拉会让疤痕组织过度增生，愈合后留下更明显的色素沉着和疤痕。

2. 结痂后最容易犯的错误护理方式

（1）强行抠掉痂皮加速愈合

很多人觉得痂皮碍事，用手去抠、撕、剥，这种行为会直接破坏新生组织，造成创面再次出血，大幅提高感染和留疤概率。

（2）结痂后完全停止护理

人们常以为结痂就不用消毒、不用保护，实际上痂皮边缘仍可能进入细菌，伤口依然需要保持清洁、避免沾水和外力碰撞。

（3）让痂皮长时间浸泡在水中

洗澡、洗手时长时间泡水，会让痂皮软化脱落，同时水分进入痂下容易引发潮湿、感染，破坏伤口愈合环境。

（4）忽视痂下红肿、疼痛、渗液

当痂皮周围出现红肿、发热、疼痛加剧或有脓液溢出时，仍误以为是正常愈合，延误感染处理时机。

3. 伤口结痂后的正确护理方法

（1）让痂皮自然脱落不强行干预

最安全的方式是等待痂皮自行成熟、松动、脱落，人为剥离只会造成伤口反复损伤，延长整体恢复时间。

（2）保持痂皮周围清洁干燥

日常做好局部清洁，避免灰尘、油污附着在痂皮周围，减少细菌滋生，降低痂下感染风险。

（3）适当保护减少摩擦和牵拉

关节处或易摩擦部位的结痂，可以使用轻薄敷料保护，避免活动时痂皮开裂、脱落，减少二次伤害。

（4）出现异常及时就医处理

如果痂下出现积液、红肿、疼痛、发热等感染迹象，要及时到专业门诊处理，必要时由医护人员清理痂皮。

4. 结束语

结痂只是伤口愈合过程中的一个阶段，并不是痊愈的标志。正确认识痂皮的作用，科学护理、耐心等待、不抠不撕，才能让伤口真正平稳愈合。希望大家都能走出结痂误区，用科学的方式护理伤口，让伤口恢复更快、更安全、疤痕更轻微。

胃溃疡难愈合？中医辨证施治防复发

洪湖市中医医院 脾胃病科　岑银杰

溃疡反反复复是很多胃溃疡患者的真实写照，并且作为发病率居高不下的消化系统慢性病，在影响食欲与生活质量的同时还可能会引发出血、穿孔等并发症，而西医治疗侧重控制症状而中医则讲究“辨证施治、标本兼顾”，在快速缓解不适的同时更可调理根本，从源头降低复发率，本文则以科普的语言讲解中医如何对付顽固胃溃疡。

1. 脾胃虚寒型——胃痛喜温，一冷就犯

这也是我们日常生活中接触到最普遍的类型，尤其适合中老年人群，发病后最典型的表现即为胃部隐隐作痛，尤其在吃凉食或者受凉之后疼痛感会加重，但喝杯热水就能舒服很多，并且还会伴随有食欲不振、浑身乏力以及手脚冰凉等症状。中医针对此类型溃疡治疗为“温中健脾”，例如可以使用黄芪建中汤进行治疗，这就好比是给脾胃“添把火”，温暖脾胃阳气，促进溃疡修复，并且在日常生活中也可以多进食生姜、红枣以及桂圆等温热健脾的食物。

2. 肝胃不和型——胃痛窜着来，生气就加重

此类患者多见于上班族或者长期性精神压力较大的人群当中，其典型表现为胃部胀痛或窜痛，疼起来像有气在肚子里跑，嗳气、反酸频繁，情绪不好（生气、焦虑）后疼痛立马加重，还可能会存在胸闷、烦躁、没胃口等情况。从中医角度讲此胃痛属于“肝胃不和”，主要因肝气郁结，横逆犯胃，导致胃气失于和降，因此在治疗上应以疏肝理气、和胃止痛为主，从而让脾胃运转恢复正常。在日常生活当中建议多进食具备理气作用的食物，包含陈皮、萝卜、佛手灯，以助行气消胀，并且应当注意避免情绪的长期压抑，学会通过运动、交流等方式释放压力，以保持心情的舒畅。

3. 胃阴不足型——胃痛带灼感，口干咽燥

此类型多见于长期熬夜、爱吃辛辣、久病不愈的人，以胃部隐隐灼痛，伴随灼热感，虽不是剧烈的疼痛但会持续性存在，令人不适，且多伴随有口干舌燥、咽喉干燥的情况尤其在熬夜或者劳累之后症状会更加明显。中医认为，这是由于胃阴亏虚，津液不足，胃失濡养所致，治疗上应以养阴益胃、润燥止痛为主，可为脾胃补充津液，犹如为干燥的黏膜"浇水"，促进受损组织的修复与恢复。同时，在日常调养方面建议多进食滋阴润燥的食物，例如银耳、百合以及蜂蜜等，且应当注意减少熬夜避免辛辣刺激性的食物，以保护胃阴，改善整体消化功能。

4. 瘀血停滞型——刺痛固定，夜间加重

此类溃疡多是久病不愈的“老毛病”，典型表现为胃部刺痛感明显，疼痛位置固定不变，晚上睡觉后疼得更厉害，严重时可能出现黑便，舌头颜色偏暗。中医认为，此病多因气滞日久、血行不畅，导致瘀血内停，阻滞胃络，从而引发疼痛，治疗上应以活血化瘀、通络止痛为主，可促进胃部气血运行，改善局部供血。日常生活中注意多进食具备活血作用的食物，避免瘀血加重。

总的来说，胃溃疡并不可怕，可怕的是“治标不治本”，中医辨证施治讲究“因人而异、标本兼顾”，并配合科学的日常调理就能让老胃病不再反复，逐渐让脾胃恢复健康活力，从而告别胃痛的烦恼。

湿气重总疲惫，几招在家就能轻松祛湿

松滋市人民医院 中医科　黄璐

你是否经常感到浑身困重、四肢乏力，还常常出现大便黏腻、腹部胀气、头面出油等情况？这些看似不起眼的身体信号，大多和我们体内湿气过重有着密切关系。如果长期得不到改善，不仅会让人持续疲惫，还会影响消化、代谢与整体状态。下面让我们了解一下，如何居家化解!

1. 湿气产生的原因与表现有哪些?

体内湿气的形成，大多和我们长期的生活习惯、饮食作息以及居住环境密切相关。长时间久坐不动、身体循环缓慢，经常吃生冷寒凉、甜腻油腻的食物，再加上熬夜、作息不规律、久居潮湿阴冷环境、衣着单薄受凉等，都会影响脾胃的正常运化功能，使水液无法顺利代谢排出，慢慢在体内淤积形成湿气。

湿气重最典型的表现就是身体沉重、精神困倦、晨起昏沉，还会出现口黏口苦、腹胀不适、大便黏滞不爽、四肢轻微浮肿等问题，这些不适在阴雨潮湿的天气里会更加明显，也会持续影响我们的日常生活与工作状态，让我们长期陷入疲惫乏力的循环之中。

2. 几个居家轻松祛湿的实用妙招

第一招，坚持规律运动，主动代谢排湿。我们每天可以抽出20到30分钟，进行快走、慢跑、瑜伽、八段锦等温和运动，通过适度活动促进全身气血循环，加快水湿代谢，让体内多余湿气随汗液顺利排出。同时，规律运动也能增强脾胃功能，提升身体运化水液的能力，从根源减少湿气堆积，运动后及时擦干汗水、更换衣物，避免吹风受凉再次引入湿气。

第二招，科学调整饮食，减少湿气生成。饮食是祛湿的关键环节，我们要尽量保持饮食清淡温热，少吃生冷、冰镇、油炸、过甜的食物，减轻脾胃运化负担。可以适当多吃山药、薏米、赤小豆、冬瓜、白扁豆等健脾利湿的食材，三餐规律进食，不暴饮暴食、不饥饱不均，让脾胃保持稳定状态，从源头减少湿气产生，也能让身体逐步恢复清爽舒适的感觉。

第三招，做好起居防护，阻挡外湿入侵。我们要保证居住环境时常通风干燥，避免长期待在阴冷潮湿的空间，阴雨天减少外出，防止淋雨涉水。同时做好腰腹、足部、关节部位的保暖，避免受凉损伤阳气，影响水湿代谢。保持规律作息，不熬夜、保证充足睡眠，让身体阳气正常恢复，既能防止外湿侵入，也能避免内湿不断加重，让祛湿效果更加稳定。

第四招，坚持日常养护，温和疏通调理。每晚用40℃左右的温水泡脚10到15分钟，可加入少量生姜或艾叶，帮助温通经络、散寒祛湿，有效缓解身体困重与疲劳感。饭后可以顺时针轻柔按揉腹部，促进肠胃蠕动，改善脾胃运化功能，减轻腹胀、黏腻等不适。平时也可以多晒太阳，借助自然界阳气温通身体，帮助驱散寒湿，这些简单的居家护理方式，长期坚持就能明显改善湿气重带来的各种不适。

3. 结束语

湿气重可防可养，不必过度焦虑，也不能长期忽视。只要我们掌握科学的居家祛湿方法，坚持健康的生活、饮食与作息习惯，做好日常防护与调理，就能有效改善体内湿气淤积的状况，缓解疲惫、困重、乏力等问题，让身体重新恢复清爽、轻松与健康的状态。

糖尿病足居家护理，洗脚、穿鞋、剪指甲都有讲究

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）创伤外科 何敏

糖尿病足是糖尿病患者最需警惕的并发症之一，居家护理的每一个细节，都直接关系到肢体的健康与安全。看似平常的洗脚、穿鞋、剪指甲，若操作不当，很可能引发微小破损，进而发展为难以愈合的溃疡，甚至面临截肢风险。科学规范的居家护理，能有效预防感染和损伤，守住糖尿病足护理的第一道防线。接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 洗脚护理——安全清洁是前提

（1）水温必须严格控制

糖尿病患者足部神经感觉迟钝，对温度不敏感，极易被烫伤。家属要先用手背或温度计测试水温，确保在 37 摄氏度左右。

（2）清洁动作要轻柔

洗脚时使用温水和温和的肥皂，轻轻清洗足部，重点清洁脚趾缝。清洗过程中不要用力揉搓、摩擦，避免损伤皮肤屏障。

（3）彻底擦干保持干燥

洗完脚后，立即用柔软、吸水性好的毛巾轻轻擦干，尤其是脚趾缝之间。保持足部干燥，能有效抑制真菌和细菌滋生，预防脚气和感染。

（4）细致检查不放过任何细节

擦干后，必须全面检查足部皮肤，观察是否有发红、水泡、破皮、皲裂、鸡眼、老茧或异物，发现异常要及时处理或就医，切勿自行处理。

2. 穿鞋选择——舒适防护至关重要

（1）鞋子要软硬适中

选择鞋面柔软、透气、宽松的鞋子，保证脚趾在鞋内能完全伸展，不挤压、不摩擦。避免穿高跟鞋、硬底鞋、尖头鞋，减少足部压力。

（2）袜子要柔软透气

袜子首选纯棉或羊毛材质，浅色为佳，这类材质吸汗性好、透气性强，还不会紧绷勒脚。要注意袜子不能有破洞、粗糙线头，避免粗糙纤维摩擦足部皮肤，同时浅色袜子也能及时发现足部是否有渗血、渗液等异常情况。

（3）定期检查鞋子内部

每次穿鞋前，一定要仔细检查鞋子内部，确认没有沙粒、小石子等异物，也没有折痕、破损等情况。很多时候异物藏在鞋里，肉眼不易发现，穿上脚后会反复磨损足部皮肤，引发破损，糖友足部一旦破损，愈合难度会大大增加。

3. 剪指甲——规范操作防损伤

（1）修剪时间有讲究

剪指甲最好选在洗脚后，指甲经过温水浸泡会变得柔软，此时修剪更轻松，也不容易损伤指甲周围的皮肤。避免在指甲干燥、坚硬时强行修剪，容易出现指甲劈裂、破皮等情况。

（2）修剪方法要正确

剪指甲时采用平剪法，保持指甲顶端与指尖平齐，不要剪得太短，也不要把指甲边缘剪成弧形，更不能挖指甲角。这样的修剪方式能有效避免指甲边缘嵌入皮肤，引发甲沟炎，减少不必要的损伤。

（3）细节处理防破损

修剪完指甲后，用指甲锉轻轻打磨指甲边缘，让其变得光滑圆润，避免尖锐的指甲边缘划伤皮肤。如果指甲边缘有倒刺，要用干净的剪刀小心剪掉，千万不要用手撕扯，手撕倒刺很容易弄破皮肤，造成微小伤口。

4. 结束语

糖尿病足的居家护理，核心在于“细致”与“坚持”。把洗脚、穿鞋、剪指甲这些日常小事，做到规范、科学、安全，就能最大程度保护足部完整，远离并发症威胁。糖尿病患者务必提高警惕，把足部护理融入日常生活，才能稳稳守住健康底线，享受自在生活！

术后麻醉苏醒期，这些注意事项要记牢

武汉科技大学附属老年病医院 麻醉科 雷斌

很多人认为走出手术室就万事大吉了，其实不然，术后麻醉苏醒期也是康复非常重要的阶段，这时候的风险甚至不低于手术本身。随着药效慢慢消退，身体机能正在剧烈地重新启动，如果护理没做好，就很容易出现呼吸道梗阻、坠床或者伤口裂开等意外情况。因此，家属需掌握科学的应对办法，配合医护人员，帮助患者平稳地度过这个“迷糊期”。

1. 保持呼吸道通畅是生命安全的首要防线

麻醉苏醒初期，患者咽喉肌肉松弛，吞咽与咳嗽反射尚未完全恢复，呼吸道较为脆弱。切勿让患者仰头熟睡，易因舌后坠或口腔分泌物堵塞气管，引发缺氧甚至窒息。

正确做法：为患者去枕平卧，头偏向一侧。借助重力使唾液、痰液或呕吐物顺嘴角流出，避免误吸引发吸入性肺炎。

与此同时，术后禁食禁水的时间要求需严格执行。很多家属看见患者嘴唇干或喊饿，心里觉得不好受，就偷偷给水给食，这实际上是在害患者。麻醉药物会抑制胃肠道蠕动，太早进食会导致严重的腹胀和呕吐，一旦呕吐物吸到气管里，后果很严重。只有等医生确认肠道功能恢复，也就是平常说的“排气”之后，才能根据医嘱慢慢试着喝水和吃东西。另外，当患者意识稍微清醒后，医护人员会鼓励其做深呼吸和有效咳嗽。家属可以用双手轻按伤口两侧，帮助患者用力，减少咳嗽带来的疼痛感。

2. 正确应对术后躁动与体温变化

随着麻醉药物浓度降低，患者痛觉和意识开始恢复，可是大脑皮质功能还没完全协调好，这种情况常常会引发“术后躁动”。它的表现是患者睁开眼睛但意识不清楚，胡言乱语，甚至想要拔掉身上的输液管、引流管或者导尿管。当碰到这种情况时，家属不要慌张，也不要使劲按压患者四肢，不然可能造成对抗性损伤或者让伤口裂开。

正确的做法是站在床边，抓住患者的手给心理上的安慰，轻轻地叫他的名字，帮他建立安全感，同时留意保护好各种管路不被扯掉。

除了躁动之外，术后寒战同样是苏醒期常见的生理反应。这一般是因为手术室低温环境、术中输注大量液体以及麻醉药物扩张血管导致热量流失所引起的。当看到患者发抖时，家属不要急忙给患者加盖棉被保暖，应把病房温度调高。需要注意，不要用热水袋直接接触皮肤，因为术后患者的皮肤感觉功能还没有完全恢复，很容易造成低温烫伤。要是寒战一直不缓解，就要立刻通知医生，使用药物来干预，否则过度的肌肉收缩会增加耗氧量，加重心脏负担。

3. 理性看待疼痛管理与各种监护设备

麻醉药效消退后，疼痛感会逐渐显现，不必因担心止痛药“伤脑”或“上瘾”而强忍，这种观念并不科学。剧烈疼痛会导致血压升高、心率加快，还会抑制呼吸与咳嗽反射，严重阻碍术后康复。现代医学倡导“无痛康复”，合理使用镇痛泵或镇痛药物，能让患者在舒适状态下休养，更利于伤口愈合。若痛感强烈，务必及时告知医护人员，按需镇痛即可。

另外，术后的心电监护仪会实时监测生命体征，家属无需对报警声过度紧张，多数报警是体位变动或外界干扰所致。家属需重点配合护士观察：输液部位有无肿胀、引流袋是否固定稳妥，以及引流液的颜色和量是否出现骤增等异常。

麻醉苏醒期虽存在诸多不确定因素，只要家属摒弃不科学的旧观念，严格遵从医嘱，做好呼吸道管理、体位护理、安全防护与疼痛控制，就能最大程度降低术后并发症的发生风险。

从小护牙，让蛀牙彻底远离你

武汉市青山区工人村街社区卫生服务中心 黄哲君

牙齿，是我们身体中至关重要的器官，它不仅承担着咀嚼食物、辅助发音的关键功能，还对面部的美观有着重要影响，一口健康洁白的牙齿，能让我们绽放自信的笑容，尽情享受美食带来的愉悦，然而，蛀牙却像个不速之客，常常悄无声息地破坏我们的牙齿健康，尤其是对于孩子们来说，由于牙齿还处于生长发育阶段，更容易受到蛀牙的侵袭，那么，如何从小就做好护牙工作，让蛀牙彻底远离呢？接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 养成正确刷牙好习惯

刷牙是预防蛀牙最基础也最关键的一步，孩子们从长出第一颗乳牙开始，就应该开始刷牙了，起初，家长可以用干净柔软的纱布，蘸取适量温水，轻轻擦拭孩子的牙齿和牙龈，这不仅能清洁牙齿，还能让孩子逐渐适应口腔清洁的过程，随着孩子年龄增长，到了两三岁时，就可以引导他们使用儿童专用的软毛牙刷，这种牙刷的刷毛柔软细密，不会损伤孩子娇嫩的牙龈和牙齿，同时，要选择含氟的儿童牙膏，氟元素可以增强牙齿的抗酸性，有效预防蛀牙。

刷牙时，要采用正确的刷牙方法，比如巴氏刷牙法，将牙刷与牙长轴呈 45 度角指向根尖方向，按照牙龈－牙交界区，使刷毛一部分进入龈沟，一部分铺于龈缘上，尽可能伸入邻间隙内，用轻柔的压力使刷毛在原位作前后方向短距离的水平颤动，每次颤动 4–5 次，颤动时牙刷移动约 1 毫米，每次只刷 2–3 颗牙，再将牙刷移至下一组牙，最后将口腔牙齿全部清洁干净，而且，每天至少要刷牙两次，早晚各一次，每次刷牙时间不少于两分钟，这样才能保证牙齿得到全面的清洁。

2. 合理控制糖分摄入

糖是导致蛀牙的“罪魁祸首”之一，孩子们大多都喜欢吃甜食，如糖果、蛋糕、饮料等，但这些食物中含有大量的糖分，当糖分残留在牙齿表面时，口腔中的细菌就会分解糖分产生酸性物质，这些酸性物质会腐蚀牙齿的釉质，久而久之就会形成蛀牙，所以，家长要合理控制孩子吃糖的频率和量，尽量减少孩子吃甜食的次数，尤其是在晚上睡觉前不要吃甜食，如果孩子吃了甜食，要及时让他们漱口或刷牙，以清除口腔中的糖分。

3. 定期检查，及时发现问题

定期带孩子去看牙医进行口腔检查是非常必要的，牙医可以通过专业的检查手段，及时发现孩子牙齿存在的问题，如龋齿、牙列不齐等，并采取相应的治疗措施，一般来说，孩子从一岁左右就应该开始定期进行口腔检查，以后每半年或一年检查一次，早期发现和治疗蛀牙不仅可以避免病情加重，还能减少孩子的痛苦和治疗费用。

4. 结束语

从小护牙是一项长期而重要的任务，需要我们家长和孩子共同努力，通过养成正确刷牙的好习惯、合理控制糖分摄入以及定期进行口腔检查等措施，我们可以有效地预防蛀牙的发生，让孩子拥有一口健康洁白的牙齿，希望每一个孩子都能从小重视牙齿健康，让蛀牙彻底远离，绽放自信灿烂的笑容！

乳腺结节要不要切？医生一文讲清良恶性判断！

武汉市第九医院 普外科 段丽

现在的女同胞们去体检，十个里面有七八个，B 超单上都会出现“乳腺结节”这四个字。这四个字的出现，导致很多人瞬间陷入恐慌：“结节是不是就是癌”？“我是不是得赶紧去医院开刀切了”；姐妹们，先别自己吓自己，今天咱们就从医生的角度，把乳腺结节这件事给你掰扯得明明白白。

1. 结节不是病，只是个“代名词”

其实严格来说，乳腺结节压根就不是一种具体的疾病，它只是医生在摸不到具体东西的情况下，通过 B 超或 X 光看到的一个“影像描述”。我们也可以把它理解为，乳房里长了个“小疙瘩”。而这个小疙瘩到底是什么呢？它可能是乳腺增生、是囊肿，也可能是纤维腺瘤，当然也有极小概率是恶性肿瘤。但大家别怕，绝大多数（大概 80% 以上）的乳腺结节，都是安分守己的良性，根本翻不起什么大浪。

2. 良恶性怎么看？

判断结节到底要不要紧，最直接也是最靠谱的办法，就是看 B 超单上的“BI-RADS 分级”。这就像给我们给别人打分一样，帮危险程度也分成了几个等级：（1）1 级、2 级：属于良性，基本都是比较安全的，不用特别担心，每年按时进行常规体检就行。（2）3 级：良性的可能性很大，但也有恶性率，一般不会超过 2%。所以一定要听医生的建议，每 3 到 6 个月来院复查一次 B 超；在它不长大、不变形的情况下，就可以不用管。（3）4 级：如果到了这个级别，就要开始警惕了，因为 4 级有一定恶性嫌疑。我们将 4 级又细分为 4a、4b、4c，数字越往后，恶性风险越高；这个时候千万不能拖着，一定要去医院接受“穿刺活检”。

3. 到底切不切？

很多女同胞们一听到“结节”两个字，就想要去切了以绝后患，觉得“结节”留在身上就像定时炸弹。其实真的没必要。前面也说了，2 级、3 级的良性结节，只要它不疼不痒、不影响美观，一般都是可以不用做处理的。

那什么时候才需要切呢？（1）穿刺活检证实确实是恶性的，此时就需要听从医生的安排，在医院接受规范的治疗；（2）虽然是良性，但结节生长速度特别快，甚至个头太大（超过 2 厘米），把乳房撑得变形了；（3）还有一种特殊情况，就是在结节的影响下，我们的心理压力特别大，甚至出现了天天失眠、焦虑的情况，此时就可以去考虑微创手术。

4. 少生闷气，才是最便宜的“护乳霜”

在这里，我们抛开复杂的医学术语，通俗一点来说，乳腺其实是一个情绪化的器官。长期的焦虑、紧张、生气、熬夜，都会导致我们体内的内分泌紊乱，促使雌激素水平出现异常的波动，而以上的这些因素，都会催生乳腺结节，甚至是促使它恶变的“温床”。所以，我们在日常生活中，一定要少生闷气，少熬夜，学会给自己减压，保持心情舒畅。

5. 结语

总之，查出乳腺结节你先别慌张，看懂分级是关键。良性的别乱切，恶性的一定要早治疗。

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

头晕护理小知识：正确认识耳石症

泰康同济（武汉）医院 急诊医学科　刘少银

日常里很多人都遇到过突然发作的眩晕，像猛地起身、翻身或者抬头的一瞬间，会感觉天旋地转，不过通常几秒后就会自行缓解，不少人会误以为是低血糖或脑供血不足，却忽略了另一个更常见的原因——耳石症。下面就让我们详细了解一下。

1. 耳石症是怎回事？有哪些症状？

耳石症并不是耳朵里真的长出了“石头”，而是内耳椭圆囊斑上附着的耳石颗粒因为多种因素影响发生脱落并掉入半规管。当我们的头部位置发生改变时，这些脱落的耳石就会随之移动，进而刺激内耳的平衡感受器，最终引发短暂的眩晕感。

耳石症的发作有着十分鲜明的特征，大多在起床、躺下、翻身、快速转头等头部体位变化的瞬间突然出现，单次发作的持续时间基本不会超过一分钟，而且通常不会伴有肢体麻木、说话含糊等神经系统相关的症状。

2. 耳石症的日常护理核心方法

（1）发作时的应急护理

当耳石症突然发作，我们首先要保持冷静，立即停止当前动作，扶住身边固定物体，缓慢坐下或躺下，避免摔倒受伤，这是最关键的一步。同时可轻轻闭眼，减少视觉刺激，减轻眩晕不适感；若正在行走，应立刻停下，依靠周围环境稳定身体，待眩晕完全消退后再缓慢移动，避免匆忙加重不适。发作后不要急于再次进行头部位置变化，给内耳足够恢复时间，减少再次诱发的可能。

（2）日常体位与动作护理

为减少耳石症发作，但需要避免突然、快速的头部动作，同时改掉躺着玩手机、长期侧睡、长时间低头伏案工作等不良体位习惯。起床时，先在床上缓慢坐起，静置片刻再下床；转头、低头时动作轻柔缓慢，给内耳足够适应时间。夜间翻身时，动作也应轻柔，避免快速翻转引发眩晕。我们还要注意头部保护，避免头部受到外力撞击，进行运动、劳作时做好防护，降低内耳外伤导致耳石脱落的风险。

（3）作息与身体状态调节

规律作息对维持内耳环境稳定至关重要，我们要保证充足睡眠，避免长期熬夜、过度劳累，因为身体状态失衡会间接增加耳石脱落风险。同时合理安排工作与休息，避免精神压力过大，长期焦虑、紧张也可能影响内耳血管供血，影响耳石稳定性。饮食上保持清淡，减少辛辣、油腻食物摄入，避免刺激内耳血管，还要适当补充水分，维持身体正常代谢，助力内耳健康。

（4）日常防护与辅助护理

日常可正常活动，注意避免转圈、倒立、甩头等剧烈头部运动，减少颈部及头部的剧烈晃动，降低耳石脱落风险。对于发作后仍有轻微头晕感的情况，我们可在医生指导下进行前庭康复训练，如缓慢行走、头部轻柔活动，帮助内耳平衡系统逐渐适应，减少不适反复。同时，我们要避免长时间低头，比如长期看手机、伏案工作，这类行为会增加内耳压力，间接影响耳石稳定性，应定时起身活动，调整头部姿势。

3. 结束语

耳石症虽带来短暂剧烈眩晕，本质上是良性疾病，只要我们正确认识它，掌握发作时的应急护理方法，做好日常预防与养护，及时寻求专业医疗帮助，就能有效控制症状。

造口护理没那么难！掌握这些技巧超省心

武汉市武昌医院 肝胆胃肠外科　伍辉

泌尿系统重症、肠道重症，造口手术是极为重要的治疗方法。但术后护理不佳，可能引发造口狭窄、感染、皮肤损伤。本文将深入剖析造口护理，帮助患者实现高效自我管理。

1. 日常护理四步法

（1）清洁使用 40℃温水清洗造口周围皮肤，避免使用含酒精、肥皂等刺激性的产品。清洁时，环形擦拭造口边缘，避免污染健康皮肤。清洁皮肤褶皱处时，用棉签蘸取温水擦拭。

（2）更换造口袋更换频率与排泄物性状有关。回肠造口者排泄物较为稀薄，时间为 2~3 天 / 次。结肠造口者排泄物较干，时间为 3~5 天 / 次。晨起或餐前 2 小时，造口排空量较少可更换。更换前，准备皮肤保护剂、造口袋、剪刀、测量尺，避免中途频繁取物，导致感染。

（3）观察每天观察造口黏膜颜色，正常黏膜颜色为粉红色或鲜红色。若发黑、苍白或发紫，可能与血运障碍有关。若出现脓性、血性粪便物时，可能与感染有关。排泄物突然减少或停止排泄，高度警惕造口梗阻。出现皮肤水泡、红斑、破损，要立即咨询医护人员。

（4）固定造口袋底盘在剪裁时，直径大于造口实际尺寸的 1~2 毫米。粘贴底盘时，确保皮肤充分干燥，提升底盘粘性。粘贴后，反复按压底盘边缘 15 秒，贴合紧密。若造口周围皮肤凹陷，用防漏膏填补。

2. 并发症预防

（1）皮肤损伤排泄物长期接触造口周边皮肤，极易诱发刺激性皮炎，需做好以下防护措施：物理屏障：使用含有氧化锌的皮肤保护剂，涂抹健康皮肤，构成隔离层。化学屏障：造口袋底盘材质应透气性、低敏，预防胶水残留。生物屏障：将排泄物及时清理，避免感染。

（2）造口狭窄造口狭窄极易发生于术后 1 个月内，表现为排便费力及变细。预防方面，用指套套在食指上并涂抹润滑剂，轻柔扩张造口 10 分钟，连续 3~6 个月。如出现剧烈腹痛、无排气排便等症状，立即就医。

（3）造口脱垂造口脱垂诱发原因与便秘、咳嗽、提重物有关，症状为造口处有肠管突出。预防方面，避免突然用力；改变饮食结构，确保大便畅通；避免慢性咳嗽。若发生脱垂，使用生理盐水纱布覆盖，平卧就医。

（4）造口感染造口感染表现为造口周围红肿、疼痛、有脓性分泌物，严重时还伴随发热症状。预防措施：更换造口袋前洗净双手，避免细菌污染造口。若造口周围出现微小破损，及时涂抹医用抗菌软膏。定时更换造口袋，保持造口区域干爽清洁。

（5）造口旁疝造口旁疝与造口周围腹壁肌肉薄弱，腹腔内组织或器官向外突出有关，表现为造口周围出现可复性肿块，站立、行走或用力时肿块增大，平卧后缩小。预防要点：术后避免过早重体力劳动，尤其是需要腹部用力的动作，建议术后 3~6 个月内以轻体力活动为主。合理控制体重，避免肥胖加重腹壁负担。腹壁肌肉薄弱者，可佩戴造口腹带。

（6）排泄物渗漏相关并发症渗漏不仅会污染衣物，还会加重皮肤损伤和感染风险，预防措施：更换造口袋时精准测量造口尺寸，活动时避免剧烈扭转身体，防止底盘边缘翘起。

3. 结语

造口护理核心技巧为清洁、更换、观察、固定，有助于患者拥有高质量的生活。

健康科普栏目由
武汉市鼎誉生物科技有限公司
协办