

第二十一届
中老年才艺大赛开始啦



扫描二维码
参与报名

银龄逐梦绽芳华，荆楚大地启新程 ——第二十一届湖北省中老年人才艺大赛全面启动

► 02 版

第二十一届湖北省 中老年人才艺大赛

主办单位：湖北省民政厅 湖北省老龄工作委员会办公室 中共湖北省委老干部局
湖北省文化和旅游厅 湖北广播电视台
承办单位：湖北广电投资有限责任公司 湖北老年书画艺术中心
协办单位：中国人寿湖北省分公司

湖北广电投资公司圆满执行墨西哥足球
嘉年华暨2026世界杯启动盛典活动

► 02

微服务暖银龄 细举措护安康

► 03

世界肠道健康日：
“肠”健康才能常健康

► 10

暑期档前奏 长剧集中上线

► 13

武汉过个早 吃遍湖北味

► 14



一曲黄梅醉千年！
4条宝藏线路带你玩转黄梅

► 11



银龄逐梦绽芳华,荆楚大地启新程

——第二十一届湖北省中老年人才艺大赛全面启动

银龄展风采,奋进正当时。近日,由湖北省民政厅、省老龄工作委员会办公室、省委老干部局、省文化和旅游厅、湖北广播电视台联合主办的第二十一届湖北省中老年人才艺大赛全面启动。本届大赛以“奋进十五五·银龄展风华”为主题,面向全省50周岁以上中老年朋友发出邀请,共同展现新时代老年人的精神风貌与艺术才华。

创新升级:从“线上”走向“线下”

与往届相比,今年文艺类比赛形式全面升级,从线上视频评审转变为线下现场比拼。大赛将依次通过市州海选、分赛区复赛、省级决赛三个阶段推进,在全省设立多个分赛区,组织各市州代表队同台竞技。从屏幕到舞台,让银龄风采真正“活”起来。



深度融合:文旅联动走进景区

本届大赛的另一大创新,是与文旅部门深度联动。复赛阶段将把赛场设在各赛区优质景区内,选手在展示才艺的同时,亦可领略荆楚秀美风光,实现“以赛促旅、以旅彰文”,为“银发经济”注入文化动能。

九大赛道:荆楚银龄各展芳华

大赛涵盖文艺和艺术两大类别共九大项目。文艺类包括声乐、舞蹈、服饰、语言、特色才艺;艺术类涵盖诗词、书法、绘画、摄影。特色才艺类特别鼓励展示楚剧、汉剧、黄梅戏等湖北非遗技艺,凸显文化传承价值。

贴心服务:报名便捷

报名时间为即日起至2026年6月30日。凡年龄在50周岁以上且在湖北省常住的朋友,均可报名参赛。选手可扫描“第二十一届湖北省中老年人才艺大赛报名二维码”完成报名。具体比赛细则、参赛要求及联系方式,详见后附的大赛文件。

银龄不老,芳华永驻。第二十一届湖北省中老年人才艺大赛大幕已启,诚邀荆楚银龄达人踊跃参与,共同期待属于你们的精彩绽放! (记者:刘文婷)



扫描二维码报名参赛

湖北广电投资公司圆满执行墨西哥足球嘉年华暨2026世界杯启动盛典活动

近日,墨西哥足球嘉年华暨2026世界杯启动盛典在北京首农东枫国际体育园成功举办。本次活动由墨西哥驻华大使馆与湖北广播电视台联合主办,湖北广播电视台国际传播中心承办,湖北广电投资有限责任公司全程落地执行。

本次活动依托2026年美加墨世界杯国际热度,集结墨西哥、阿根廷、巴西、西班牙等10国驻华大使馆外交官球队,通过国际足球友谊赛、荆楚文化展示、地方文旅推介等多元板块,搭建起体育互鉴、文化交融、经贸联动的国际化交流平台,为2026美加墨世界杯预热造势。

广电投资作为本次活动的核心执行单位,协助湖北国际传播中心,全程负责整体方案策划、流程统筹及现场落地工作。公司始终践行台(集团)“聚合力、发合声”部署要求。为确保活动的高质量呈现,活动筹备期间,公司专项团队多次前往北京活动现场进行实地勘察,细化执行流程、排查落地隐患并优化现场布局。同时,团队主动对接多方主体,高效统筹整合资源,妥善协调各项工作,充分展现了公司扎实细致的筹备功底与过硬的大型涉外活动执行能力。



活动现场氛围热烈,墨西哥驻华大使馆临时代办、公使恩里克·埃斯卡米利亚先生发表致辞,高度肯定足球运动跨越国界、联结民心的独特价值。多国驻华外交官齐聚现场,10支外交官代表队悉数亮相,以绿茵为媒,开启中外友好交流新篇章。

活动现场同步打造荆楚文化特色展区,集中展示武汉热干面、孝感麻糖等经典荆楚风味,以及三峡风光、越王勾践剑系列文创产品,深厚的楚文化

底蕴与精巧的文创设计,收获各国来宾广泛好评。活动现场还重点推介宜昌三峡文旅资源、非遗扎染艺术、长江生态文化及保康尧治河乡村转型发展成果,全方位展现湖北秀美山水风貌、厚重人文底蕴与乡村振兴蓬勃活力。在北京湖北企业商会的赋能加持下,稻花香、劲牌等湖北优质品牌集中亮相,借助国际交流窗口拓宽品牌出海路径。

本次活动共吸引30余个国家驻华使节代表、400余名外籍友人及近



千名市民参与,是以体育外交赋能中外人文交流、助力湖北对外传播的创新实践。

据悉,墨西哥驻华大使馆后续将组织多国外交官球队赴鄂开展足球交流赛事。下一步,湖北广电投资公司将持续对接湖北国际传播中心,跟进后续合作事宜,充分发挥大型活动策划执行与资源统筹优势,做好系列活动落地保障,助力湖北对外开放、擦亮荆楚文旅名片贡献力量。



以文聚心传温情 以艺润邻聚共识

文化润心，艺暖邻里。武汉市各社区深耕“以文聚心、以艺润邻”核心理念，精准对接不同年龄段、不同群体居民的文化滋养与知识获取需求，摒弃“一刀切”的活动模式，针对性推出茶艺解压、墙面彩绘、美育课堂、普法宣传、职教体验、青年社交等特色活动。每一项活动都紧扣群众需求，让文化服务精准滴灌、直达民心，让邻里在文化浸润中拉近距离、凝聚共识。

橘园社区：美育扎根润童心 “橘小七”四年闪耀高校舞台

近日，武汉市东湖新技术开发区花山街道橘园社区“橘小七公益课堂”的孩子们与大学生志愿者，在中南财经政法大学毕业晚会上演绎原创节目《成长的来信》，这是该课堂连续第四年登上高校毕业晚会舞台。

“橘小七公益课堂”是社区青橘志愿服务队打造的青少年美育项目，2021年起与中南财经政法大学共建实践基地，形成校社协同育人模式。大学生志愿者开展唱歌、舞蹈等常态化教学，社区党员骨干把控教学方向，



还带领孩子们开展墙绘活动，为青少年提供免费美育资源，也为高校学子搭建实践平台。
(通讯员：罗明艳、明雅琦)

居民感受职教魅力 保利时代社区：校社联动启新程

近日，武汉市东湖新技术开发区关东街道保利时代社区组织居民走进武汉职业技术大学时尚与传媒学院，开展“职教育美·时尚同行”体验日活动。居民们在讲解员带领下，参观特色实训场地与教学成果展，直观了解现代职教特色与成果。

随后，大家参与布艺画制作体验，在志愿者指导下完成精美作品，收获乐趣。T台时尚体验环节中，形体老师指导居民纠正体态，居民们自信走台，沉浸式感受优雅仪态魅力。此次校社联动，整合高校资源，丰富了基层治理服务载体。
(通讯员：刘思缈)

民航里社区：春日派对点燃社区青年热情



近日，武汉市江汉区汉兴街道民航里社区在东西湖径河公园举办“缘聚江汉·理想生活”青年春日露营派对，60余名社区青年参与。

活动以烟火气十足的分组烧烤为载体，大家以串会友、相互致意，气氛热烈。才艺展示环节中，青年们即

兴表演笛子吹奏、流行金曲等节目，赢得阵阵喝彩。据悉，活动名额招募时被“秒杀”，实际到场人数超预期。社区负责人表示，未来将把此类活动常态化、季度化，加入更多户外元素，打造留住青年人才的温情名片。

生物城社区：慢煮时光品茶香 茶艺解压润心灵

近日，武汉市生物城工会联合会、妇联联合武汉市东湖新技术开发区九峰街道生物城社区，在辉瑞B14栋会议室举办“慢煮时光·茶愈心灵”茶艺解压活动，30余名辖区群众参与。

活动现场雅致清幽，茶香与轻音乐交织，帮助大家放松身心。茶艺讲师讲解茶叶品类、饮茶常识，茶艺师现场展示温杯洁具、投茶注水等完整茶道流程，尽显传统茶艺美感。品茶环

节中，大家围坐品茗、轻松交谈，在茶香中缓解疲惫与焦虑，收获松弛感。参与群众纷纷表示，此次体验是繁忙生活中的治愈时刻。
(通讯员：黄紫移)

近日，武汉市委党校联合武汉市东湖新技术开发区花山街道花山社区，依托“荷心愿便民工坊”开展送“理”进社区暨民法典普法宣传活动。

现场有暖场文艺表演和一站式便民服务，党校骨干教师聚焦婚姻家庭、财产权益等群众高频法律需求，开展专题宣讲并发放普法资料。一对一咨询环节中，教师以案释法，解读法条、解答困惑，引导群众树立法治理念。此次活动推动优质资源下沉，丰富了便民工坊服务内涵，提升了居民法治素养和社区治理法治化水平。
(通讯员：谭媛媛、阮海燕)

花山社区：市委党校送「理」进社区 普法惠民暖人心

近日，武汉市江夏经济开发区悦湖社区开展“彩笔绘家园 美育润悦湖”墙面彩绘活动，特邀长江工程职业技术学院大学生志愿者与社区绘画志愿队共同参与。

活动聚焦社区舞蹈室环境升级，志愿者们提前敲定方案，现场分工协作，勾勒线条、调配颜料、打磨细节，让原本单调的墙面焕然一新，成为高颜值艺术阵地。此次活动汇聚青年与社区志愿力量，既改善了社区硬件环境，又以美育赋能基层治理，提升了居民幸福感。
(通讯员：杨桢怡)

悦湖社区：彩笔绘就新家园 美育浸润悦湖蕴



结束语：以文聚心，方得邻里相融；以艺润邻，方能共建美好。各社区立足群众多元文化与知识需求，精准发力、用心策划，让传统文化有传承、知识普及有载体、邻里相处有温度。无论是舒缓身心的茶艺体验、滋养童心的美育课堂，还是守护权益的普法宣传、丰富体验的特色活动，都既满足了群众对文化生活、知识学习的迫切需求，也传承了优秀文化、普及了实用知识，更凝聚了邻里人心、激活了基层治理活力，用文化温情绘就邻里和睦、共建共享的美好社区画卷。

2026年6月1日
农历四月十六沿着童年的方向
让梦想继续成长

六一儿童节

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



微服务暖银龄 细举措护安康

聚焦老年群体生理特点与实际需求，武汉市多个社区立足“小切口”做好“大服务”，破解高龄、独居、特殊老年群体安全出行、居家健康、防诈反诈、应急帮扶等痛点难点，用细微服务守护银龄安康。

龙阳湖社区：守护养老钱 安心享晚年

近日，武汉市汉阳区龙阳街道龙阳湖社区联合安福星老年人服务中心，在蓝草坪小区开展“守护养老钱 安心享晚年”防诈骗主题宣传活动。

活动现场，社区工作人员结合近期全国及本地真实养老诈骗案例，用直白的语言，重点拆解老年人易遭遇的几类诈骗套路。包括以“免费送鸡蛋、米面”为诱饵，夸大保健品功效诱导高价购买；以“高收益、零风险”为噱头，引诱老人投入养老积蓄的“养

老投资”；假借“以房养老”诱骗老人抵押房产致房财两空；冒充亲属或公检法人员，恐吓哄骗老人转账；以低价养老旅游、优惠床位为幌子，收取费用后失联等。

同时，工作人员还为老年居民总结“不轻信、不透露、不转账、多核实”的防诈三字诀，提醒大家绷紧安全弦。参与活动的刘阿姨表示，这类宣传十分实用，老年人要守好自己的钱袋子，不让家人担心。（通讯员：陈梦琴 李晚桂）



园林社区：小改造解决居民大烦恼

近日，武汉市青山区钢都花园街道园林社区的网格员在日常巡查中，频繁听到居民期盼：增设休闲椅方便老人歇脚、安装灭蚊灯改善乘凉环境。为此，社区网格员联合小区党委、业委会成员，穿梭在小区角落，与居民聊家常、问需求，同时通过“一平米会客”议事载体、网格微信群广泛收集意见，对每一条建议仔细梳理、反复斟酌。网格员还带领安装人员摸排居民活动密集区，科学规划点

位，兼顾实用性与美观度。

截止发稿前，社区已在辖区三个小区的绿化带、活动密集区，增设休闲座椅10处、灭蚊灯15盏，把居民“心声”变成“民生实事”。崭新的休闲椅占地面积小、利用率高，深受居民好评，老人们遛弯累了可随时歇息。灭蚊灯采用太阳能供电，白天充电、晚上自动开启，物理灭蚊且节能环保，有效解决了居民傍晚乘凉被蚊虫叮咬的困扰，得到居民一致点赞。（通讯员：孙雅琴）

祥龙社区：暖心接力，点燃了基层治理的“温度”

近日，武汉市东湖新技术开发区左岭街道祥龙社区居民小芳（化名）家中，83岁老母亲握着社区民警、社区书记熊婷的手连连道谢，言语间满是动容。小芳经常出现走失情况，曾从左岭走到汉口，让家人焦急万分。其母亲年事已高、身体欠佳，还要卖菜补贴家用，无法全天贴身看护女

儿，长期担忧女儿走失。

社区民警林秋洋在入户走访中了解到这一情况后，始终放在心上，主动为小芳购置了防走失手环。随后，林秋洋与熊婷带领社区工作人员、大学生志愿者上门送手环，进门后便细致询问小芳和其母亲的身体状况、生活难处，贴心安慰老人，场面

十分暖心。熊婷亲手为小芳戴上手环，耐心叮嘱老人：“这个手环有小芳的相关信息，一旦走失可及时联系家属，记得提醒她一直戴着。”看着手环，老人激动地说，民警自费买手环、工作人员上门服务，让她心里踏实多了，这场暖心接力，让基层治理更有温度。

华中科技大学社区、喻家山东社区：探秦简汉韵寻文脉 社区研学润桑榆

近日，武汉市洪山区关山街道华中科技大学社区、喻家山东社区联合组织辖区约80名国企退休老同志，赴湖北孝感云梦县开展“探秦简汉韵·寻千年文脉”主题文化研学活动，让老同志们们在踏古访幽中感受文化滋养、增进邻里情谊。为保障活动安全顺利，社区工作人员周密筹备，联系校医院安排随行医生，备好饮用水、应急药品等物资，全程做好后勤保障。

清晨，老同志们有序集结启程，

旅途上笑语盈盈、叙旧言欢，共赏暮春盛景。抵达云梦祥云湾文旅景区，大家漫步古街小巷，观赏黛瓦连檐、亭台楼阁，在一砖一瓦间触摸传统建筑文脉，畅叙邻里情。移步云梦祥山博物馆，老同志们驻足睡虎地秦简、长文觚等稀世馆藏前，聆听历史回响，品读秦汉文化，感悟其中的法治精神与廉洁底色。老同志们纷纷表示，此次研学既增长见识，又能与老邻居联谊，社区服务周到贴心。



未来，两社区将以“喻见·晨曦纪”为载体，依托历史文化资源，打造更多有温度、有内涵的特色活动，让桑榆晚景更温暖。（通讯员：陈燕芳、何兰婷）

近日，武汉市洪山区梨园街道华腾园社区联合九州德康养老服务中心，邀请徐东消防中队开展“普及消防知识，守护平安晚年”主题消防公益讲座。

宣讲员结合老年群体生活特点，用通俗易懂的语言，重点讲解社区家庭火灾的常见诱因，如电器老化、用火不慎、燃气泄漏等，以及初期火灾处置方法，引导老年人遇火情优先保障自身安全，坚持“保守避险”，切勿盲目扑救。

同时，宣讲员通过实物展示，细致讲解不同类型灭火器的适用场景、操作步骤及逃生面具佩戴方法，现场演示灭火器“提、拔、握、压”使用流程，并邀请老人亲手实操，确保大家掌握基础应急技能。活动最后，工作人员为每位老人发放印有“出门记得关水、关电、关火”的安全提示卡，以温馨提醒强化老年人日常消防安全习惯，全力守护老人平安晚年。

华腾园社区：普及消防知识 守护平安晚年

结束语：各社区的务实微行动，不搞形式、不走过场，精准对接老年群体“急难愁盼”——破解歇脚难、蚊虫扰，守护出行安全、财产安全、消防安全，既解决了老年人日常生活实际困难，又让老年居民感受到社区温暖与关怀，切实守护银龄安康，提升老年居民的安全感、幸福感与获得感，用细微之举诠释社区温度，让“夕阳红”更有质感、更有保障。

从社区到全市 武汉民生实事落地有声

民生无小事,枝叶总关情。近年来,武汉市以民生实事为抓手,从社区微改造到全市统筹推进,切实破解群众急难愁盼,不断提升居民居住品质与幸福感,而这些民生实事的落地见效,正是撑起民生服务、推动社区提质升级的关键支撑。

文家湾社区: 旧楼消防“焕新颜” 守护万家“平安居”

近期,武汉市东西湖区吴家山街道文家湾社区联动街道应急办、区消防中队、小区业委会、物业公司及专业施工单位,对幸福家园小区开展消防设施集中升级整治,通过多方联动、精准施策,彻底整治老旧小区消防顽疾,筑牢辖区安全防线。

幸福家园小区建成于2008年,受建成年限久、设备长期运行等因素影响,小区消防设施老化严重,出现消防栓管网无水、器材锈蚀缺失、报警系统失效、泵房故障、水箱渗漏等一系列问题,整体消防保障能力薄弱,存在较大安全隐患。社区通过日常网格巡查及时掌握隐患情况,第一时间将该小区消防整改纳入“为民办实事”重点清单,主动对接职能部门搭



建协同整治机制,明确各方职责,推动隐患整改快速落地。

整治过程中,区消防中队全程提供专业技术指导,街道应急办、社区工作人员逐楼栋、逐单元开展全覆盖排查,详细登记问题隐患,建立明细台账,实行清单化管理、销号式整改。工作人员现场讲解消防设施维护标准和安全管理要点,同步提升物业、业委会履职能力。业委会积极征集居民意见,及时公示施工方案与整改进度,有效凝聚群众共识,营造了全民支持整改的良好氛围。

施工单位对照台账逐项推进改造工作,全面更换消防水箱、稳压泵、管道、消防栓等老旧设备,修复喷淋管网,升级消防报警主机与智慧消防监控系统,完成整体线路联网调试,并集中清理楼道杂物,畅通生命通道。

目前,小区消防设施全部更新达标、正常投用,消防安全面貌焕然一新。下一步,文家湾社区将建立常态化排查维护与消防宣传机制,持续巩固整改成果。(来源:魅力吴家山)

江欣苑社区:城管下沉办实事 老街蝶变换生机

地处武汉市汉阳区江堤街道江欣苑社区的江欣苑路,紧邻3A级非遗景区——高龙城非遗传承园,既是周边群众出行要道,也是当地非遗文旅与特色美食街区的核心路段。就在数月前,这条充满烟火气的道路,还因设施老旧、路面破损、人车混行、车辆乱停、绿化杂乱等问题,让居民与沿街商户倍感困扰,严重制约了街区发展。

依托城管进社区工作机制,汉阳区城管执法局牵头联动园林、交管、江堤街道及社区各方力量,倾听群众诉求,立足实际推动江欣苑路微改造,以多元共治破解街区治理难题。此次改造聚焦道路餐饮集中路段,全长约450米,全程坚持便民优先、不大拆大建,用精细化整治补齐民生短板。

施工过程中,工作人员重新铺设平整沥青路面,优化沿街绿化布局,保留高大乔木、清理杂乱绿植,合理拓宽人行空间。同时规范施划非机动车停车位、完善盲道设施,有效拓宽两侧人行道宽度,彻底理顺通行秩序,切实化解人车混行、占道违停等



顽疾。各部门统筹协作,错峰分段施工,最大程度降低对居民日常出行和商户经营的影响。

如今经过综合治理与设施升级,江欣苑路面貌焕然一新,道路通行顺畅,停车秩序井然,人居环境整洁舒心。依托城管进社区常态化服务模式,街道社区将持续做好日常巡查管护,巩固改造成果。整洁通畅的街巷既便利了街坊邻里日常生活,也盘活了街区烟火经济,让非遗文化底蕴与市井民生温情相融共生,切实把民生实事办到群众心坎上。

(来源:汉阳城管微信公众号)

民生实事落地 幸福质感升级

社区层面的精准发力,是武汉民生实事落地的生动缩影。放眼全市,老旧小区改造等重点民生工程的扎实推进,更彰显了城市为民服务的温度与力度。

老旧小区改造既是关乎千家万户的民生工程,也是推动城市更新的重要抓手。武汉市住房和城乡建设局始终坚持以人民为中心的发展思想,将其作为解决群众急难愁盼问题的重点工作,不断完善政策机制,坚持问需于民、问计于民、问效于民,凝心聚力推进改造。2025年,武汉市锚定“完成改造老旧小区200个”的民生实事目标任务,精准施策、全速推进,全年累计完工258个小区,超额完成年度任务,以实际行动回应群众对美好家园的期盼。(来源:https://zgj.wuhan.gov.cn/zwdt/jdxw/202512/t20251225_2702103.shtml)

上述改造的落实,给了武汉市民看好涵盖了教育、养老、就业、交通、环境等社会民生重点领域——武汉市2026年民生实事项目十大类、42条细则)落地的信心。

(来源:长江日报微信公众号)

2026年武汉市民生实事项目(部分)

- 筹集运营市场化租赁住房2万套(间)以上。
- 完成老旧小区改造150个。
- 实施100条人行道破损路面修复,“零高差”改造等综合整治提升。
- 实施中心城区主次干道“机非分离”改造24条、里程50公里。
- 新增机动车停车泊位13万个。
- 新改建新能源汽车充电桩7万个。
- 新改建生活垃圾收集转运站20座,改造分类投放点2000个。
- 利用闲置空间打造街头小游园,邻里小广场,花田花海等“小而美”的城市公共空间100处。
- 新改扩建城镇公厕100座,完成城镇公厕适老化、适幼化改造各100座。
- 新改建各类公园105个,建设绿道150公里、林荫路80公里。

结束语:对照今年武汉市政府工作报告部署要求,武汉市各辖区始终紧盯居民实际需求,延续文家湾社区、江欣苑社区的务实作风,将持续把社区环境整治、消防设施提质、公共设施完善等民生微实事抓细抓实,立足小区实际补齐生活配套短板,用心解决居民身边烦心事、揪心事,以接地气的暖心举措办好身边民生事,切实提升大家居住舒适度与安全感,结合2026年民生实事规划,全力守护街坊邻里安稳舒心的日常美好生活。

草逢春诗歌作品精选

春天，雪落赣西北

在赣西北，站着的树木
是一种最美的飞翔
这些从泥土深层朝天空的越狱者
它们在悬崖、在操场、
在无人去的地方
光与光明媚一起，叶子与叶子摇动

河流在分岔，没谁能知道
岸上的烟火和一只上了年纪的梅花鹿
在苦苦对峙
此刻，竟如我一样惊慌失措

也不知从哪天起
我暗中景仰过的果子
突然坠落下来
身上的梅花抖得满地都是

大山的守夜人

在赣西北
我朴素的诗句
和那些大脚板的女子
被火焰缠住
鸟鸣打湿万物
加速了整个秋天的幻想

高山一边引来溪河
一边笼络百鸟的翅膀
这稀薄平常的人间
变得细水长流
草木一样发光

纵横的雨水
善良得让人想哭
时至今日
我才发现，那些勃勃树木
为这块过刀过火的土地
背负太多、太多
那些各异的
石头、剪刀、断谷、独木桥的化身
我们都习惯称它为老表
这些大山的守夜人
是不怕火车开进来的

赣西北的山

我听见了
你在说话
在流水的夹缝中
在你欲启未启的
眼帘里

圆月
在为丰满克制
珍珠丢弃的泪水
和盘托出我对你
栩栩如生的爱

春天任其所有
让一座座山出轨后
便悄然暗去
一条河
准备举起所有苦难
那些喜欢哭颂的人
随之抱来整个赣西北
连同她鼓胀的乳房和陡峭的奇迹

雪花勾腰含着春泪

雪花，这恨尽春光的信使
首先到达的
不是大地
而是，我们和五谷的内心

它在看不见的地方
被风裹着燃烧，犹如
天空体内早已
存在的另一种雪

时间长起茸毛
令人失去觉察
为什么雪落下
总是让树和高处的东西
先于自己白头

赣西北的那场雪

相遇一朵梅花
请把雪以外的东西握紧
你这惊人的阴谋
大于出处
略小于服从
为嵌入大地和村庄
楔子一样打进汗粒的情节

河水是不听话的
它不像绿色这种纨绔子弟
一遇风就乱跑
它在扎根、树立
前行的信仰

当树木碰到树木
灵魂撞进
星辰的筛子，犁铧下
翻身的泥土掩面而泣
此刻那场雪，肯定创制了很多
千山万水的问世

赣西北的树

赣西北，每一棵树
都会结出因果
吹来自由与芳香
流水和丘壑相互摁住感动

草坡缓缓，牛羊绕着悬崖
从很远的山坳跑来
成群的蝴蝶，需要
表哥们伸出手去抚摸
而我的诗卷
只能在白云深处惶恐

我痛哭那些依然蒙着的遮盖布
除了倾听、沉默
还有什么可以呈现

重生在九岭山

这春天的反叛物质
比如泪水，那强大的照相机
就存在我的胸腔内
上过漆的黎明，呕出光芒
后知后觉的朝夕拾
我愿意为你，低头

首先云和鸟声躺下来
然后就会醒来很多绿色的箭矢
跟着山坡上的青草出没
那才真正配叫
重新活一次

而蜜蜂再怎么咳嗽
也难止住峰峦上的鹰樯去妥协
此时穷途，会变成隐身的沃土
叶子投胎的时候
如此真切，又如此难以揣摩
根在花的骨骼中留下献礼
在赣西北，在九岭山里
这乐此不疲的消亡与降临
什么都有了

要等到哪天
我才能不触及灵魂
在天空的另一侧
祭出洪荒，埋下一个人的斑斓

春天的兰花

走进一朵兰花
我的赣西北
正布满无声的闪电

起初是它的唇，然后是它的额
它们无差别，在云层里
秘密置换

牛羊进出过的山谷
留下青草迷人的尸骨
我看一次，就爱一次

甚至忘记了，天空是水做的
风会如此吹拂人间

那么多活着的理由
全靠我一个人的嘴巴
怎么能服众

有一种显现的轮廓
如张开的羽毛，幸福的背锅铁
哦，兰花比我更清楚

春风引

光瘦到黄昏
就不想继续瘦了

悬停的后脑勺
开始忘记活跃的部份
月光用同一条河流
跟黑夜形成互攻
荒原和叶脉
退回一棵树里
我撞见的斑澜
退回镜中
兰花和我停留七晚
万世的空茫
竟在长风里波动不已

外省的月光

今晚的月光多美啊
美得夜晚
不像千古的夜晚

它照见墓碑
所有的萤火虫都往草上落
影子从酒杯里冒出
一坐就是天亮

它照见女人和羊水
梦中的婴儿在放声啼哭
除了刚滴下的露
没有一事物
是通往早晨的摇篮

那年我离开
带着陈旧的鸟鸣
第一次遇见肥胖的南方
受惊吓的不只是眼睛

还有木呐的嘴
比榕树叶
更宽的两片厚唇
总是喜欢在无人的地方
偷偷唱起灰白的歌谣

至今不停一一
像刚被天空包住的火
从铁轨和流水中窜了出来

草梅

风就这样被你握在手上
一个咧嘴，把三月推开

天神封住喉咙
出血的爱情，请同样封住下巴

沾满露珠的脚印，踩上藤蔓
无数个红孩子，背着天空在走

苍翠欲滴的暗红
那是清凉大地上，重燃的火焰

唤醒

那条河，依然踩在山川的脚下
它在源头唤醒自己
在结尾却没能留住浪花

只有兰的寂寞
才可回应桃花的灿烂
就像金黄的旷野，用剩下的稻草
拴住了秋天的蚂蚱

而我，最后被大风吹拂
把一节节的疼，埋进大地的内心

春天的先行者

那朵花
真是憋不住了，它就要落下
如何接受
这战无不胜的身体
它就要落下

它在抗拒
这无可奈何的肉体
怎样才能
安之若素

让影子拉长
与灵魂缩短
不能立在枝头
就在大地上轻抱晚霞
把记忆寻回

白玉兰

只要它一盛开，美妙的声音
犹如从苔藓的体内垂落
倾斜，不可复制

沿着荒野，喊它的名字
春风就会捂着眼睛乱窜
而那个疼痛的人，只取最后一个字
喊它——阿兰 阿兰

在春天

在春天，你看那花朵
看那蝴蝶与蜜蜂
因忘记占有而辽阔
因辽阔长出了小小的翅膀

在春天，你看那流水
看那人间和我
却叫不出自己的名字
叫出了，也是一种慢的疼
一种快的徒劳

春天的闪电

光的缺口，从草木灰般的云层
拖出雨水的轮子
谁在边上，仿佛要用这些
白花花扭曲的动作
才能洗尽黑夜
让赣西北的山地，依次醒来
仿佛那渴死过后的灵魂
只有雷声高过树木
才能悬停在某个雾气的小镇
在最后落地的时刻
与三月的河流，纷纷合葬

作者简介：草逢春，原名赖绍辉，江西铜鼓人，江西省作家协会会员。有三百余首作品散见于《人民文学》《诗刊》《星星诗刊》《星火》《安徽文学》《中国矿业报》《江西日报》等报刊。

牵挂

许传稳(山东)

纤云裹着思绪,飞舞,凝聚
编织成你的影子,暮风挥舞着手臂
将你的气息粘上我的发丝
燕子贴着我的胸脯飞去
留下你的消息
簇成一团待解的相思
落叶零乱地飞进我的双眸
在潮湿的心上
不断刻划着你的名字
我茫然地站在窗前
等待雷电传来你的消息……

天堂里的父亲 (外一首)

邱明华(陕西)

你把自己折进一阵风里,轻轻
登上神峰山的脊梁
碎石与草籽在云端生根
九泉下,你仍在黄土中微笑
我跪着,额头抵住大地的信封
寄出未曾拆封的叮咛
坟前黄花是你未熄灭的方言
在每阵雨中,复述抽穗的春天
你一生弓着腰,将光阴揉成蜜
蜂箱里沉睡数十年雷雨
如今我们活成你散落人间的种子
以骨骼延续山的走向
当清明漫成河,你就在对岸
如一株不肯弯腰的青松
把苍劲的嘱托种进我们的脊背

妈妈的名字

提起妈妈的名字
像在黑夜点亮一盏灯
那些飞针走线日子
缝补岁月的裂痕,如今妈妈的名字
不再是风雨中的伞
我在她的目光里长成树
而她发间已落满芦花
妈妈的名字是一句暗语
轻轻唤出,世界便铺满春光
妈妈的名字刻在心底
纵使脉搏沉寂,仍随呼吸起伏

雨信

张红艳(贵州)

那么多的雨滴
悬在异乡的屋檐与眼睑之间
像母亲缝衣时落下的线头
落入青石板的凹痕,未打通的
电话,在时差深处积成忙音
一个个湿漉漉的下午
父亲的咳嗽在雨声中时远时近
凝成一片模糊的光亮
那么多欲言又止的瞬间
被雨丝缝进旧相册的纸页

老宅的门槛忽然浮现
当年约定的归期在瓦片间锈成青苔
流年啊,托起那一缕雨光
回望时看见水圈,盛着纸伞的残章
散去又聚拢,积成故乡的水影
打湿村口的老井和我们最初的模样

致学妹

刘家国(湖北)

六年,一个转身。汽车站
猝不及防的相撞,目光对望——
像两本积灰的旧书
被风同时翻开某一页
同县,咫尺,却杳无音信
那日粉水暴涨,路断
天意弄人,也恰好成全
宿舍静坐相对,沉默如墙
你欲开口,我先筑起心墙——
“心有所属,已是多年”
你转身,泪滴砸落门槛
那顿未赴的午饭,碎了一地尘缘
几十年后,鬓霜再遇
谁还记得那扇被泪水摔响的门
还有门外,涨了整整一生的洪水

那座峰,那片光 ——长歌寄德洪

彭文波(湖北)

你立成一座沉默的峰,
车轮碾过南疆焦红的土壤。
任硝烟漫过山岗,你把
生路,一寸寸轧过陡峭的山梁。
岁月把风霜刻进你的眉骨,
窄小的病床,成为最后的战场。
八次闯过生死的白光,
笑纹里,始终藏着不灭的光。

故乡的土路从泥泞里生长,
你弯下疲惫的脊梁,
铺一路希望,填坎坷,驱迷惘,
让远行人的脚步,不再颠簸摇晃。
当荆楚大地屏住呼吸,
当人间被阴霾笼罩,
一张薄薄的汇款单,轻轻落下——
没有言语,没有张扬,
只有你心底最柔软的光。

荆楚的清辉,照过万千险庞,
你从不诉说,从不张扬,
把姓名藏进岁月的风霜,
活成一条沉默的江,
载着暖,淌过人间的凉。

山河依旧,草木已半载枯荣。
低徊的风里是那座峰的朴素的
寻常,
仿佛仍有你推门而入时——
和那片光的坦荡。

愿你那边长路平坦宽广,
脚下的泥土,四季浸满芬芳。
你已卸下生命的行囊,

卸下风雨与担当,
不再背负人间沧桑,
化作一曲被春风传唱的乐章。

我们隔着厚土,遥遥相望。
你是那座峰,我是你留下的光——
心跳与思念,共用同一束亮。
长歌当哭,难诉衷肠,
且以一腔深情,
代一杯烈酒滚烫——
敬你生命坦荡,念你初心不忘。
是血脉相连的兄弟心底里
最想说的那句:别来无恙——

劳动之光:致五一

侯凤亚(吉林)

扫帚轻挥,描摹黎明初醒的轮廓
弯下的脊梁,扛起整座城的晨昏
掌心磨亮砖块,凝成细碎星光
一声吆喝,便将晨雾轻轻震开
焊枪迸发火花,点亮钢铁的星河
针线穿梭之间,织就岁月的脉络
方向盘缓缓转动,驱动生活向前
听诊器静静聆听,守护生命潮汐
每枚指纹,都镌刻着时光的印记
身影穿梭于楼宇,奔走于田陌
平凡如盐,滋养人间烟火温热
以劳动作舟楫,以坚守扬起风帆
汗水翻涌浪花,港湾便是家园
无名的身影,隐入生活的经纬
路灯低垂微光,倒映漫天星辰
辛劳孕育丰收,面包带着麦香
粗糙的手掌,紧攥远方的希望
千万次躬身,汇成奋进的浪潮
生命扎根耕耘,绽放炽热光芒
劳动的荣光,如星子恒久明亮

沁园春·八一寄怀

池勇海(湖北)

猎猎军旗,熠熠红星,飒飒戎装。
忆南昌枪响,震醒长夜;井冈旗卷,
唤起农桑。万里长征,八年抗战,
沥胆披肝斗志昂。驱强虏,
看山河重整,浩气飞扬。
今朝再谱华章。建军节、军威四海彰。
望战机呼啸,卫吾疆土;舰船破浪,
固我海疆。科技强军,枕戈待旦,
使命扛肩意气刚。
同欢庆,愿和平永固,国运隆昌。

奔跑吧文安

张卫彬(河北)

曾经那些美好时光
璀璨装点每个人的心房
时代的步伐已踏上赛道
我们整装出发斗志昂扬
站在新的起点之上,跃动新的梦想
我们众志成城勇敢前往
奔跑吧文安,引领发展潮流
播种新希望书写跨越赶超的篇章

风雨兼程相信胜利就在前方
奔跑吧文安,散发自信光芒
责任在肩上每一份感动心之所向
文安人民拥有着最美的模样

弦上马台村

施以武(湖北)

把犁沟岁月卷成丝弦,
让茧手在琴杆上找回春天。
当炊烟缠上褪色鳞皮,
整个村庄便侧耳,屏息——
听风雨在弓毛间变作细雨,
听谷粒节奏叩打笙笛。
他们为每段旋律松土,
将荒腔野调嫁接成新绿。
“老伙计”哼着墒情记事,
“闷葫芦”捂热走板节气。
白发是另一垄待耕云,
在丝弦尽头
泛出青意。
莫问暮色为何在此盘桓:
音符正在弦枕上抽穗,每道颤音都
饱含浆汁,
直到月光浸透琴箱缝隙。
当最后一个泛音躬身谢幕,
马台村在丝弦上缓缓站起。
看,繁星这满天的谱钉,
正钉住大地上不散的余韵。

青春演唱会

潘辰瑶(安徽)

老狼安静地拿起话筒,
橙色灯光落下。他唱着那些
属于我们青春的歌曲,
我们隔着一支麦的距离,听着,
唱着,就像对着记忆里的自己。
旋律依然熟悉。只是
我们不再是抱着吉他的少年。
那时等一封回信要一个星期,
如今消息传送只需要几秒。
我们拥有曾经向往的一切,
却失去了感动的能力。该喜悦吗?
该悲伤吗?当歌声渐弱,
我们只是安静地鼓掌,
像对待流逝的岁月。

武穴那夜的拳

游云胜(湖北)

那夜,细雨奔赴武穴
为拳场轻笼一帘雨帐
全民健身中心的场地
亦是安放闲情的梦乡
那夜,清风掠过绿茵
拂动素净白衣衣袂
拳友默然凝神修习
心底热爱始终明媚
扇尖一抹明艳金黄
随晨光漫染整场风华
赤诚与赤诚广济相依
闲话经年习拳佳话
流年走远,难忘那日潇潇雨
难忘那席悠然拳影
一盏清茶,把往事轻轻珍藏

春遇

陈建东(福建)

许是灼灼木棉,温柔相唤
许是濛濛静水,脉脉情牵
又或春雷微动,柔水轻绵
新柳垂烟,摇落一树缠绵
东风寄意惹尘缘,一念相逢
恰是山河奔赴的遇见
三月春风,轻吻眉眼
宛然五百年风月,漫落指尖
文武长廊,静揽韶华意
彩蝶翩跹,栖落百花间
一城春色,慢染流年
那是蛰伏千年的等待
耳畔低徊,岁月私语
洛水含情,缱绻如烟
百里山河,尽染晴光
人间喧嚣皆尽去
唯余心,浅浅入章

响篙

付廷池(重庆)

一件很穷的器物
若有人想你的时候
那便是拿你当枪使。未开过花
更不会有自己的子嗣
被凌迟的躯体
只是想听到你叫的更欢
一生都在愤怒,咆哮
为了工作,也为自己诉诉苦

追梦

郭琦(江苏)

一片红叶乘势秋风,
不停的向前奔跑
它要去哪里,风也没说,云也不晓
没有人知道,听说远方有春天
却没有地址没有图标
不停的脚步走天涯
竟没有一处归宿
日复一日,又是一个冬夏
月亮还是那个月亮
家还是远方那个家
只因梦里的那片绿洲
执着的去寻找

一朵云长出白须

雪君(湖南)

楚天之云,悠悠飘逸东庄上空
被一阵多情的风,扔进沅水的缝隙
一群鱼疯狂地啄吃,随波纹荡漾出
一行行水淋淋的诗句
一些不安分的思想
飘荡在桃花源
孕育了许多先知的植物
扰乱了桃花的梦,凝结一段凄艳
走在黑与黄之间
不觉间,冒出一撮白须
只为了搏击秋天的果红
抑或冬天皑皑的雪

集体亮相！“航母五件套”齐了

★ 大国重器

大国重器集体亮相！人民海军成功配齐“航母五件套”。

从世界航母发展来看，一艘成熟的航母要具备制空、制海、预警、电子对抗及反潜等强大的综合战力。军迷们把支撑这些能力的核心舰载机体系称为“航母五件套”。

“航母五件套”堪称现代化航母战力核心，由隐身舰载战斗机、多用途弹射舰载战斗机、固定翼舰载预警机、固定翼电子战机和反潜直升机构成。

“航母五件套”为什么这么重要？



看看其中的明星选手你就知道：

歼-15T 重型舰载战斗机：可依托其大载弹量和大航程，对敌人实施饱和式攻击，拥有很强的对海对陆打击

能力。有一根又细又长的杆，叫作弹射杆，它是歼-15T 飞机为弹射起飞专门量身制造的。它能直接钩住航母甲板上的电磁弹射器，瞬间就能把几十

吨重的歼-15T 从静止的状态加速到几百公里每小时，拽着战机冲离甲板。

歼-35 舰载战斗机：采用一体化设计的单座、双发、外倾双垂尾总体布局，它是我国自主研发新型隐身舰载战斗机，重点承担航母编队夺取制空权任务，是海军实现由近海防御型向远海防卫型转变的标志性装备。

空警-600 舰载固定翼预警机：空警-600 是我国第一型舰载固定翼预警机，支持弹射起飞，能够遂行预警探测、指挥引导，目标指示和作战协同等任务，被誉为“海空司令部”，能够为航母战斗群提供更长的预警时间，大大提高拦截效率。

（来源：人民日报）



特朗普盛赞三军仪仗队：中国军人是无法媲美的！

★ 军人风采

5月14日上午，中方以最为隆重的礼仪迎接美国总统特朗普的到访，整个欢迎仪式气势恢宏，彰显出盛大的国礼规格。随着低沉而庄重的鼓声回荡在北京上空，特朗普在中方高规格陪同下缓缓检阅中国人民解放军三军仪仗队。他的目光沉稳而专注，眼神中流露出由衷的敬意与好奇。眼前的分列式表演气势磅礴，步伐整齐划一，每一名士兵的动作精准无误，仿佛经过精密计算的机械同步，震撼着在场的每一个人的心灵。特朗普被这一气势所感染，兴奋与敬佩交织，他随即在个人社交平台 Truth Social 上第一时间上传检阅现场的视频，用影像定格下这一令人难以忘怀的瞬间。

随后，人民大会堂内，中美元首进行了正式会谈。特朗普毫不掩饰自己内心的激动，他坦言：如此隆重而盛大的欢迎仪式让他印象深刻。他语气真诚地说道：能与中国共事，是我的荣

幸；能与中国成为朋友，更是我的荣幸。他强调，中美关系将比以往任何时候更加稳固与美好。全场人员无不为之动容，他当众由衷赞叹：中国军人，是无可匹敌的存在！

这份钦佩并非首次显现。早在2017年11月，特朗普首次访华时，也曾检阅中国三军仪仗队，当场惊叹：仪仗队表演非常精彩，全世界都看到了，真是太美了！他随后连续发文，用 incredible（不可思议）、memorable（难忘）、impressive（令人印象深刻）等词高度赞扬仪式及士兵的威武风采。今年2月19日，在和平理事会会议上，特朗普再次提及访华经历，仍然感慨不已：我从未见过如此整齐划一的士兵队伍，唯有拥有14亿人口的大国，才能做到这种极致！他补充道：这一幕，终生难忘！中国仪仗队阵容严密，士兵身高几乎无差别，步伐整齐划一，气势磅礴，让人由衷震撼。中国军人以自身的实力与坚毅精神，不仅赢得了世界的注目，也赢得了发自内心的敬畏。

（来源：央广军事、搜狐网）

中国军人与“空军一号”同框视频刷爆全网！

★ 军人风采

5月13日晚，美国总统特朗普乘专机抵达北京。中新网视频“‘空军一号’发出响亮轰鸣，解放军岿然不动”火爆全网。

网友纷纷盛赞：中国定力，世界的定海神针！这就是中国军人！这就是中国铁骨脊梁！

钧正平对此发布评论：岿然不动的中国军人，正是中国自信与底气的生动注脚。

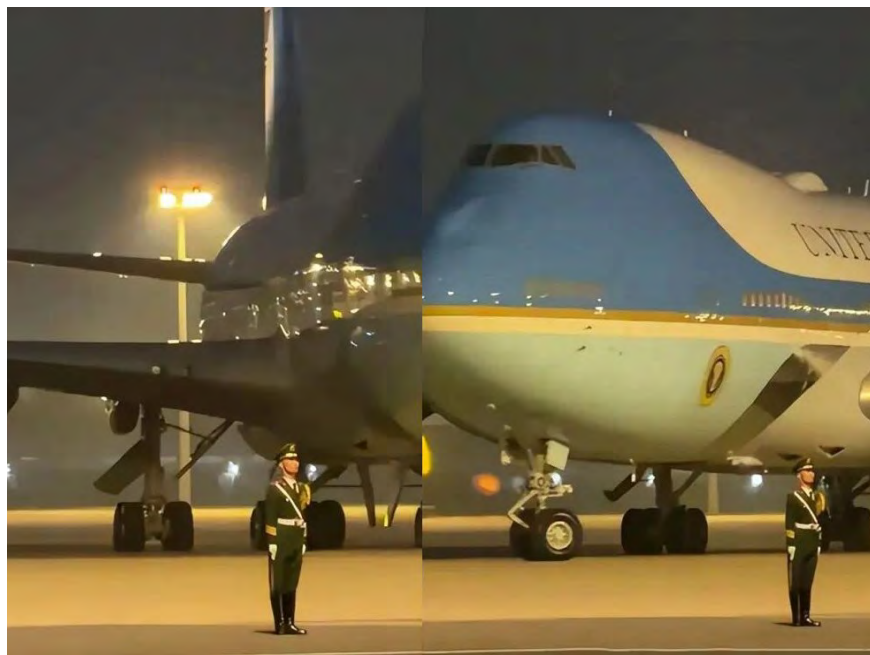
文章如下：“那是我见过的最令人敬佩的奉献精神与坚强意志的展现。”

当“空军一号”的引擎发出震耳轰鸣，一名中国军人纹丝不动地伫

立哨位，身姿如松、岿然如山。这段视频在海外引发广泛共鸣，收获无数外国网友的点赞与赞誉。仪仗兵，是中国外交舞台上的一道亮丽风景线，更是中国人民自信与底气的具象象征。早在1972年尼克松访华，三军仪仗队的风采便给这位美国总统留下了深刻印象。时代在变，中国坚持和平发展的初心从未改变；风雨兼程，中国推动构建人类命运共同体的决心从未动摇。无论面对何种风云变幻，中国人民始终愿与世界各国携手同行，为人类共同的未来贡献中国力量。

网友热议：我们的自信和笃定，皆因为伟大祖国是我们坚强的后盾。为中国军人点赞！为伟大祖国点赞！

（来源：中国新闻网）



世界肠道健康日:“肠”健康才能常健康

肠道中蕴含着人体健康的密码,是人体健康的关键。为了让更多人关注肠道健康问题,了解肠道健康知识,本期特地邀请到“陈孝平院士健康科普工作室”的两位专家带来权威科普。

肠癌正朝年轻化趋势发展

生活习惯:都说肠癌是“富人病”,随着生活条件越来越好,不少年轻人偏爱吃红肉,高脂饮食,膳食纤维摄入少,并且缺乏运动。还有些人一日三餐不规律,经常吃宵夜,这些都与肠癌的发病息息相关。

遗传因素:遗传因素在年轻人肠癌发病中也扮演着重要角色,对于有家族性腺瘤样息肉病和结直肠癌家族史的人群来说,要特别当心。

精神压力:长期精神压力大也与肠癌发病相关,心理原因可能会引发肠道功能紊乱,为肠癌埋下隐患。

简单自测肠道健康状况

在日常生活中,有以下几种方法可以简单自测:

看腹部:平时判断肠道是否健康,可在进食后,观察、感受腹部是否出现腹胀、腹痛、反酸等不适症状。如果没



有以上症状,表示肠道健康;如果出现以上症状,则提示肠道出现异常情况。

看食欲:主要是查看自己有无食欲不振、不思饮食的情况,若食欲一切正常,则表示肠道健康。

看大便:除了看排便的次数,还要看便便形状、颜色、气味等。

夏季肠道高发疾病

1、急性胃肠炎

急性胃肠炎指各种原因引起的胃

肠黏膜的急性炎症,常因进食不洁、生冷或刺激性食物而诱发,病因包括细菌、病毒、寄生虫感染等。一般伴有3次或3次以上的腹泻或呕吐发作,通常伴随腹胀、中腹部疼痛等肠道感染症状,经常有剑突下压痛或无痛的体征,还有中腹部的压痛或无痛的体征。

遇到这种情况应该怎么处理呢?

- 1、胃肠炎急性期多休息、多喝水、避免劳累、戒烟戒酒。
- 2、合理饮食调节使胃肠功能逐渐

恢复,以清淡及富含水分为宜;忌油腻、刺激性食物及海鲜、生冷食物;暂停饮用牛奶及其他乳制品、果汁等,避免引起高渗性腹泻。

轻症患者一般在经过补液、饮食控制与充分的休息后短时间内可自愈。当出现剧烈腹痛、大便次数明显增多(五次以上甚至十余次)、排黏液脓血便、高热、口干、少尿或无尿、倦怠、休克等症状时,建议及时就医。

2、食物中毒

食物中毒是指食用了被有毒有害物质污染或含有有毒有害的食品后出现的急性、亚急性疾病。患者往往有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、脱水、休克等症状,严重者甚至可能会因器官衰竭而死亡。

3、细菌性痢疾

细菌性痢疾简称菌痢,又称“脏手病”,是由痢疾杆菌(志贺菌)感染引起的常见肠道传染病。典型的病人一般在感染后24-48小时内发病,出现腹痛、腹泻,伴有不适、发热、乏力、厌食、粘液或脓血便及里急后重等症状。轻型(非典型)病人症状轻,可仅有腹泻、稀便。

(来源:荆楚大医生)

终结特应性皮炎,让皮肤安然无痒

天气越来越干燥,干、痒、红,你中招了吗?当心湿疹中的王者——“特应性皮炎”,别再傻傻分不清了!对抗“特应

性皮炎”,民间有高招!专家“医”辨真伪!像爬楼梯一样,科学治疗!三分治,七分护!特应性皮炎家庭护理宝典!武

汉大学中南医院皮肤科主任陈宏翔做客《荆楚大医生》,和您聊聊特应性皮炎的那些事儿!(来源:荆楚大医生)

营养餐桌,家庭健康

三餐烟火暖,四季人间安。如何从一日三餐中去安排好家庭餐桌,保障一家人的营养健康?让我们都学会科学配餐,打造营养餐桌。

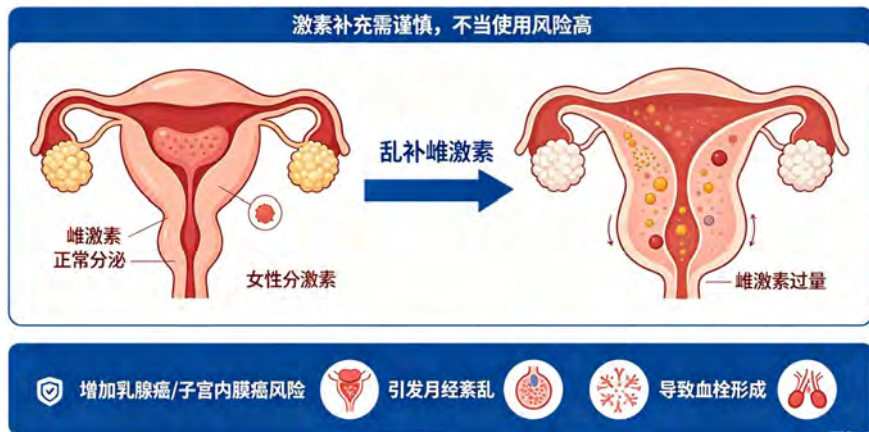
(来源:荆楚大医生)

爸妈腿脚发软?要“留住肌肉”!

你是不是发现家里长辈走路越来越慢,连提个菜、上个坡都直喘气?这往往是肌肉在悄悄“溜走”。医学界管这叫“肌少症”。特别是那些本身就有高血压、糖尿病等老毛病的长辈们,肌肉一旦掉得厉害,那身体底子就真虚了,各种病症还会互相拖后腿。(来源:荆楚大医生)



乱补雌激素,真的会要命!



额外补充雌激素可能扰乱内分泌平衡,引发月经紊乱、血栓风险上升、乳腺及子宫内膜病变等问题,严重时

可能增加癌症风险。长期或过量使用需严格遵医嘱,避免自行用药或滥用。

(来源:荆楚大医生)

别被包装骗了:防坑要会看标签

逛超市买零食,你是不是也习惯性地拿着包装袋翻来覆去,看半天还是一头雾

水?其实啊,背面那张密密麻麻的“营养标签”,才是食物真正的底牌。别被正面

的花哨广告忽悠了,看懂这招,你也能做个精明的吃货。(来源:荆楚大医生)





当千年禅音穿越东山云雾，当黄梅戏曲在长江之畔婉转唱响，当红色热土镌刻峥嵘岁月，当青山绿水间藏着诗与远方——湖北黄梅，正向你发出一封来自山水禅意间的邀请函。无论你是寻禅问道的旅人、追戏听曲的知音、寄情山水的行者，还是缅怀先烈的少年，黄梅都能给你一场不虚此行的旅行。

禅意东山 问道千年 ——参禅祈福之旅

清晨，薄雾笼罩东山，古寺钟声悠悠传来。这条线路以东山问梅村为核心节点，串联五祖寺、四祖寺，带你走进一场跨越千年的禅意之旅。

问梅村以天地为幕、以湖山为景，创排《一苇渡江》《天女散花》《戏韵花旦》等极具东方美学的仙侠飞天秀。夜幕降临，沉浸式演出与光影秀交相辉映，全新科技焰火大秀“灵犀一点”重磅登场！当微风轻拂，一只“佛手”缓缓升起，精准点亮塔顶，刹那间，烟花盛放，照亮苍穹。

沿东山古道蜿蜒而上，白莲峰栈道凌空群隐于云雾之间，俯瞰全景，山上山下一眼尽收。

五祖寺被御赐为“天下祖庭”，始建于唐永徽五年，是中国禅宗五代祖师弘忍的道场。沿着东山古道拜山祈福打卡，在松本堂品味禅茶一味，在菩提树下结下善缘，感受“本来无一物，何处惹尘埃”的禅机与智慧。

四祖寺由唐武德七年禅宗四祖道信大师创建。来到四祖寺，就像赴了一场千年禅学之约。你可以静驻西山碧玉流，遥望双峰山，感受山水的灵润之美；也可以漫游双峰学堂、绕行四祖塔，体验“觉悟人生、奉献人生”的生活禅。

路线推荐：东山问梅村→东山古道→五祖寺→四祖寺

戏韵黄梅 声入人心 ——戏曲体验之旅

“树上的鸟儿成双对……”当熟悉的旋律在耳边响起，你就知道——黄梅到了。这条线路以湖北黄梅戏艺术剧院、非遗公园为核心，带你沉浸式感受“黄梅戏发源地”的独特魅力。

看一场原汁原味的黄梅戏，是来黄梅不可或缺的雅事。湖北黄梅戏艺术剧院黄梅戏演出月、周末剧场，经典剧目《天仙配》《女驸马》轮番上演，婉转的唱腔、细腻的表演，将黄梅戏的艺术魅力展现得淋漓尽致。



▲东山问梅村



▲五祖寺



▲四祖寺



▲戏曲码头



▲挪步园文旅康养度假区

非遗公园设置有非遗文化陈列馆、黄梅大戏台、黄梅戏传习馆、岳家拳传习馆、黄梅挑花传习馆、地标优品馆等多个特色功能空间，全方位、集中式传承和展示黄梅县四大国家级非遗文化，使每个场馆都成为非遗传承的鲜活载体。

正在建设的黄梅（长江）文化旅游度假区，建成后“长江传奇、黄梅戏梦”七大沉浸式互动体验等你解锁：龙秀腾空、夜秀如梦、船秀穿行……一场接一场，让你分不清是在看戏，还是已入戏中。

路线推荐：湖北黄梅戏艺术剧院→非遗公园→黄梅（长江）文化旅游度假区（建设中）

山水秘境 心归自然 ——生态康养之旅

如果城市让你疲惫，那就去黄梅的山里住几天吧。这条线路以挪步园文旅康养度假区为核心，带你进入鄂东最美的山水秘境。

建设中的挪步园藏在北部山区核心地段，按“一道、三区”格局铺展：牛山歌道上且行且歌，凤鸣湖畔清风拂面，巢云主题酒店推窗即景，小挪步园康养社区安放心灵。有三条道路分别连通五祖镇、大河镇、苦竹乡，与山下永安水库交相呼应，既是客流引擎，更是心灵归宿。

在环永安生态文化休闲度假区里，“树下咖啡”飘香，“栗林浪屿”水上乐园欢笑不断，此间良仓艺术馆留住时光。未来，你还可以乘绿色游艇泛舟湖面，溯溪探险、露营观星，把日子过成诗。沿途和美乡村

长廊四季有景，车在画中行，路景两相宜。

路线推荐：挪步园→环永安生态文化休闲度假区（树下咖啡/栗林浪屿水上乐园/此间良仓艺术馆）→考田驿站/怀旧驿站

红星闪耀 少年壮志 ——红色研学之路

黄梅不只有柔情，更有热血。这条线路带你走进红十五军诞生纪念地与下新宛大红色研学区，在历史现场上一堂生动的思政课。

红十五军诞生纪念地——位于大河镇吴祥村，矗立着徐向前元帅题碑的红十五军成立纪念碑。1930年，红十五军在此诞生，后编入红四方面军，被誉为“铁军”。站在这里，仿佛能听见当年红军战士的呐喊，感受到他们为了理想浴血奋战的豪情。

下新宛大红色研学区——依托宛希俨、宛希先烈士故里打造，以“一馆一址一广场”为核心，配套红军食堂、红色讲堂。特色沉浸式课程还原“爬雪山”“过草地”及飞夺泸定桥等场景，融合真人CS、模拟射击等体验，让学员在实景中感悟革命艰辛。

路线推荐：红十五军诞生纪念地→下新宛大红色研学基地

黄梅，一座唱着戏、参着禅、养着心、传着火的城市。四条线路，四种风情，总有一条让你心动。度假，不如就去黄梅吧！

（来源：综合信息）



《断瘾》

讲述历史老师段颖与海归弟弟段永续穿越时空,亲历中国近现代禁毒史。他们目睹晚清鸦片泛滥、民国以毒养军、日寇毒化政策到如今无毒中国的历程,深刻揭示毒品对个人、家庭与民族的毁灭性侵蚀——摧毁健康、瓦解意志、祸国殃民。结尾回归现代,弟弟从吸毒者转变成为禁毒志愿者在课堂上进行禁毒科普,新型毒品层出不穷,而禁毒是一场关乎民族存亡兴衰、需要全民参与的持久战。



《K线成长记》

阳光交易所“铁面”监管林见溪,发现濒临退市的海工高科股价诡异飙升。风暴中心,离职老上司王齐路携巨鳄高穹光设下“围猎”迷局,昔日恋人、金融天才周一帆亦被卷入其中。匿名快递、天价诱惑、升学交易……无孔不入的暗网笼罩林见溪。面对昔日情谊与致命筹码,她能否在资本旋涡中守住底线?这场K线背后的生死博弈,猎人与猎物,仅在一念之间……谁将坠入深渊?



《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。



《利剑1927》

该剧改编自真实历史,聚焦中共五大选举产生首届中央监察委员会的时间节点,分集讲述了在白色恐怖笼罩下,王荷波等共产党人经历艰难险阻抵达中共五大会场;首届中央监察委员会成立,王荷波、杨匏安等临危受命开展隐秘斗争;蔡以忱亮剑锄奸护卫秋收起义;陈春和等冒死查清革命经费;王荷波等监委成员宁死不屈、英勇就义的感人故事。

《英歌,舞起!》

多年前,潮市英歌舞传承人陈敬先为保护百姓,被入侵者诱捕,遭受了非人折磨。族长陈焱率领众人奋起反抗。在陈敬先的智慧指引下,众人以英歌阵法训练百姓应敌,陈焱以身入局深入敌军巢穴,陈敬先在最终关头领悟到了“传承之力”的真正秘诀,大家以一场酣畅淋漓的英歌大阵,击败强敌,全城百姓得以平安。





暑期档前奏 长剧集中上线



《罪案痕迹》

主演：耿业庭、李沐风
播出平台：爱奇艺
定档时间：5月15日

痕迹专家邱晨与刑警顾宇明联手侦破五桩离奇案件，从丈夫离奇死亡到痕迹清道夫，揭开一桩桩人性悲剧。随着调查深入，邱晨惊觉所有案件竟与十年前父亲被害案隐秘相连。那个擅长抹去一切痕迹的神秘人物，究竟是谁？



《家业》

主演：杨紫
播出平台：CCTV-8、爱奇艺
定档时间：5月17日

该剧以明朝嘉靖年间徽州贡墨案为背景，李墨世家八房幺女李祯为振兴家业，凭借制墨天赋带领李氏墨业重回巅峰，并与骆家次子骆文谦从竞争到合作，共同应对墨业新贵田墨家族及海外墨业挑战，最终制出“天下第一墨”维系徽墨传承。



《阿桂的夏天》

主演：季美含、陈冠峰
播出平台：芒果TV
定档时间：5月20日

该剧融合漓川民间传说与现代生活，以“融合漓川民间传说与现代生活”为主线，讲述前职场人林小夏在阿桂的陪伴下，从见习山神体验者成长为守护非遗与漓江山水的追光者，展现广西独特的自然风貌与壮锦、草龙等非物质文化遗产魅力的故事。



《烽影燃梅香》

主演：王楚然、李宏毅
播出平台：优酷视频
定档时间：5月下旬

该剧改编自袖唐的小说《伪宋杀手日志》，一体双魂的少女梅久（安久）为寻找失踪母亲加入控鹤军，在过程中与背负秘密的少年将军楚定江相遇并共同作战，同时邂逅痴心公子华容简，并与梅亭瑗、莫思归、楼明月等伙伴在乱世之中历经磨砺蜕变成长。



《莫离》

主演：白鹿、丞磊
播出平台：腾讯视频
定档时间：6月8日

该剧改编自凤轻的小说《盛世嫡妃》，叶府长女叶璃作为离山人，曾被封在山中八年，凭借一纸婚书嫁给双腿残疾的定王墨修尧。婚后她表面持家，实则暗中谋划为骊山复仇，在此过程中遭到了同为复仇的墨修尧的怀疑。最终，二人联手粉碎了谋逆者的接连阴谋，还天下一片海晏河清。



《翘楚》

主演：陈都灵、周翊然
播出平台：优酷视频
定档时间：6月8日

该剧改编自希行的小说《楚后》，讲述了将军之女楚朝为改变自己成为楚国世子萧珣夺权路上牺牲品的命运，选择主动应对的故事。在与命运的对抗中，她与谢家庶子谢燕来相识，并对谢燕来的人生产生了影响，帮助他从禁军小卒逐步成长为镇国大将军，后协助小皇孙萧羽为帝，直至萧羽亲政。



《南部档案》

主演：张新成、丁禹兮
播出平台：爱奇艺
定档时间：6月12日

该剧改编自南派三叔同名小说，以民国初年南洋地区为背景，讲述南部档案馆探员张海盐和张海虾在调查“水鬼望乡”离奇命案时，破除军阀莫云高利用剧毒植物“黄昏草”散播瘟疫的阴谋，并发现“南安号”大船线索的故事。



《迷墙》

主演：郭京飞、任素汐
播出平台：CCTV8、腾讯视频
定档时间：6月上旬

中年夫妻余鸣和文一彤，为改善糟糕的居住条件，误拍下一套别墅，却在其中意外发现了一笔巨款，天降横财带来了私欲与道德的极限抉择。



武汉过个早 吃遍湖北味

监利早酒的风，刮到了武汉。刚过去的“五一”假期，有好多游客专门拖着箱子来武汉喝早酒。在监利只有上午才热闹的早酒馆子，在武汉变成24小时营业，从凌晨到深夜，锅炉不停、排队不停。

而监利风味，只是第一站。顺着这股风往下吃，你会发现——武汉的街头巷尾，早就装下了整个湖北：从监利早酒到汉川掺汤，从天门米粉到仙桃蒸菜……

如何在武汉，一口气吃遍湖北？攻略来了！

监利早酒 下酒菜比酒还扎实

监利人口百万，却坐拥千家以上早酒馆，可见当地人对早酒的热爱。

早酒是当地一种过早习惯。最初是码头工人、渔夫们的“宵夜”，大家辛苦了一夜，最期盼的就是等天微亮，在家附近找一家馆子，点一桌卤菜，搭着粉面，吃完回家好睡觉。后来这种饮食习惯逐渐发展，成为吃货们早起觅食的由头。



监利早酒，桌上的酒不是重点，佐酒菜才是。盛菜的容器特有意思，是名为火碗的简易火锅——一只碟子、一只碗为一套，碗中盛卤菜、河鲜，碟子里倒酒精点燃保温，碗中的红油时刻保持沸腾。你大可以学着当地人，一人一锅一碗酒，悠闲度过一整个早晨。

如今监利早酒顺势走进武汉街头，在硚口爆火的“小丽早酒生烫”24小时营业，全天都能吃到火碗、生烫、粉面。现烫现吃的鳝鱼、财鱼火碗人气最高。鳝鱼不腌不调味，杀了就上桌，用火碗快速氽熟，鱼肉嫩得一抿就化。牛筋、肥肠火碗也很值得尝试，很老派的咸辣口，软烂入味，10元分量堆满碗。

还有“早一口监利早酒”奢侈地在万松园开出两层楼门店，卤菜是其特色，5元起一份，能尝到不常见的卤拱嘴、卤鱼尾、卤田鸡等江湖河鲜。

仙桃蒸菜 青豆茼蒿鳝鱼都能裹粉蒸

提起仙桃蒸菜，武汉人天然就有



种亲切感，粉蒸肉、珍珠圆子一直都是咱们年饭桌上的镇餐之宝。殊不知“粉蒸”只是仙桃人的基操，当地还有炮蒸、扣蒸、酿蒸、封蒸……



甚至有先蒸后煎的“二回头”做法。经典搭配是土豆与五花肉，裹着米粉被蒸得绵软，再用油把边缘炕焦黄，五花肉口感像肉酥，土豆更是香得没边了。

至于蒸菜的搭配上，仙桃人吃商极高，许多风马牛不相及的食材，经蒸锅高温一催化，就成了你中有我我中有你的好CP：猪肉与芋头、田螺与茼蒿、胡萝卜与白萝卜……还有各种时令蔬菜。

你问他怎么想出来的，仙桃人多半憨憨一笑：荤素搭配，才能营养均衡。

仙桃蒸菜，炮蒸鳝鱼、蒸茼蒿、粉蒸肉这三道是必点的，也是最经典的“三蒸”搭配。

炮蒸鳝鱼的灵魂在于出锅后的一勺醋、一勺油。它俩各司其职，冲鼻的米醋，是解腻去腥的好手；热猪油是醋香、蒜香、葱香的融合剂，趁热一淋，蒸笼里像放炮竹。“炮蒸”因此得名。

青山恩施街的老方沔阳三蒸、英雄路的天沔蒸小馆、东亭的沔阳小厨都是声名在外的全能选手，大家可以就近选择。

沔阳蒸菜在武汉流传已久，在蔡甸的侏儒山甚至发展出别具一格的“侏儒三蒸”，裹粉轻盈，胡椒味明显，

更适合武汉人口味。

蔡甸“中元酒楼·侏儒三蒸”的时令蒸菜别错过，冬天的青豆最甜、春天的茼蒿最嫩，在一众肉菜里鲜得清新脱俗。

天门米粉 越细的粉 香的越狠

在天门过早，真得“赶早”——那些藏在菜场和居民楼下的过早店，不到十点就收摊了。

大家早起只为一件事：黄潭米粉。这种源自天门黄潭镇的主食，每根粉只有0.3毫米细，要经过30多道工序、历时10天才能做成。

工序繁、产量少，鲜米粉很难走出天门——本地人自己还不够吃哩。

天门米粉极细，所以能最大程度挂住汤汁，嗦粉宛如在喝汤。天门的汤底很见功力，一般分为两派：

一种是猪骨+鳝鱼骨熬出的高汤，出锅前撒几根干香鳝丝丰富口感。



另一种更低调：做成糊汤粉。天门人信条：只用喜头鱼熬汤底，不算正宗，必须加鳝鱼或泥鳅一起炖，汤色更深、口感更滑，取名“鳝鱼糊汤粉”。极细的粉丝裹着浓稠汤汁滑进胃里，再大的起床气，也顷刻间化成游丝。

鳝鱼糊汤粉，在武汉就能解馋。

硚口区宝善街一家开了16年的天门鳝鱼糊汤粉，附近品牌商城的年轻人几乎都知道。泥鳅+鳝鱼熬底，比普通糊汤粉更厚重，还有现刮现炒的鳝丝、财鱼等豪华浇头，大火油烹，滑嫩得很。

天门人喜欢用锅盔搭着糊汤粉吃，附近还有一家“天仙戈”，是糊汤粉家老板认证过的正宗。

天门做法的锅盔，被网友戏称为“湖北法棍”——硬邦邦，表皮焦脆，内里气孔大到近乎空心，没有复杂调味，不夹馅料，和糊汤粉搭着吃，美妙得很呐。

汉川掺汤 猪肝腰花财鱼片居然是脆的

汉川人的过早灵魂，藏在一碗热气腾腾的掺汤里。红薯粉丝打底，猪肝、腰花、瘦肉、财鱼等鲜肉腌制后，放入高汤中迅速氽熟，不到两分钟，一碗掺汤就能出锅。

一年四季，不管寒冬酷暑，汉川人都要用一碗掺汤过早醒神。尤其是闷热潮湿的夏天，辛辣的黑胡椒一下肚，发一身的汗，身体反而觉得舒爽。

判断一家店是不是正宗汉川味，只看三点就够了，胡椒、汤锅和调料台。胡椒须是店家自己磨的，大颗粒，香味更浓，和肉一起下锅煮，辛辣感直接融进汤里；汤底是猪骨鸡架等熬制的高汤，乳白色，掺汤喝起来醇厚全靠它。

最后是调料台，放辣椒、香菜、黄豆……都不行。掺汤大道至简，任何多余的调味料都是玷污。

武汉不少掺汤店，大多只是和三鲜粉面搭着卖，共用汤底和胡椒，差点意思。原汁原味的汉川掺汤，其实并不多。

汉川人从小喝到大，口味格外挑剔，想吃到正宗风味，跟着汉川老乡的选择准没错。

青山恩施街的“汉川特色掺汤”开业不足三年，已然成为众多汉川老乡的定点食堂。店家猪肝、瘦肉现场挂糊处理，汤底加入番茄和笋丁提鲜增香，食材新鲜、口味纯正，常常不到中午就早早售罄。

后湖的“梁记汉川特色掺汤”则是一家小巧温馨的夫妻店，一人专心切肉备料，一人掌勺开火，全程现做现卖，牢牢保证出品新鲜度。瘦肉剔除多余筋膜，口感嫩滑不柴；猪肝脆嫩程度堪比腰花，处理得干净无一丝腥气，一口下去鲜辣暖胃，满满都是地道烟火气。（来源：武汉文旅）

风筝的白日梦

杨若依 武汉枫叶国际学校 303班

风筝渴望挂在公园的树上，
就这样，悠悠荡着秋千，
仿佛比飞行更有意思，
一转眼，她轻飘飘地远去。

风筝想落在孩童身旁，
就这样，相伴说笑玩耍，
仿佛比聚会更加欢畅，
不经意，她缓缓飞上云天。

风筝梦想着飘进花园，
就这样，细赏朵朵繁花，
不觉间，天色渐渐暗沉，
风筝轻轻说道：“我该回家啦！”

忽然，天空亮了起来，
原来，风筝正做着甜甜的白日梦。

生活的颜色

赵千如 武汉大方学校养正3班

生活是灿烂的红色，
有时是凉爽可口的西瓜，
咬一口，清凉怡人。

生活是可爱的橙色，
有时是汁水丰富的橙子，
尝一尝，酸甜可口。

生活是灿烂的金色，
有时是温暖无比的阳光，
晒一下，活力满满。

生活的颜色，永远都是五彩缤纷的，
只是，我们缺少一双发现的眼睛。

云朵开玩笑

胡芷清 东湖路学校 308班

小朋友仰着头看云朵，
它一会儿变成可爱的小猫，
还没等他看够就悄悄溜走了。

一会儿变成了雪白的小狗，
他揉了揉眼睛再瞧，
它又不知道躲到哪里去了。

等一等，他还想再看一看，
它又变成奔跑的小马，
转眼，化作飞翔的小鸟。

一旦开始变起模样来，
怎么停也停不下来，
这云朵可真会开玩笑呀！

怪脾气的家

王子熠 东湖路学校 314班

闹钟是个调皮鬼，
不是要叫主人起来，
而是爱唱走调的歌。

洗衣机是个运动员，
不是想洗一堆衣服，
而是喜欢在滚筒跑步。

储物箱是个大吃货，
不是在帮忙存东西，
而是想吞掉我们的心爱之物。

春雨

蒋家瑞 江夏区庙山第二小学 311班

春雨掠过小河，
叫醒了睡懒觉的小青蛙，
小青蛙呱呱地吊起嗓。

春雨迈过花丛，
唤醒了贪睡的小花，
小花快乐地翩翩起舞。

春雨飞过大树，
轻唤了休息的小鸟，
小鸟在枝头放声歌唱。

春雨四处奔波，
像春天忙碌的使者，
努力让世界变得生机勃勃。

四季

冉乐鱼 江夏区庙山第二小学 311班

春天是个美丽的季节，
小花在枝头舞蹈，小草在草地嬉戏，
多么蓬勃啊！

夏天是个热闹的季节，
青蛙在池塘歌唱，知了在树上吊嗓，
多么热情啊！

秋天是个丰收的季节，
苹果羞红了脸颊，石榴咧开了嘴角，
多么富足啊！

冬天是个纯净的季节，
雪花在空中漫步，梅花正凌寒绽放，
多么清丽啊！

我们的心在欢呼，我们的笑在飞扬，
四季是绚烂的季节，多么美好啊！

如果笔盒会说话

王嘉巍 江夏区庙山第二小学 413班

如果笔盒会说话，
早晨，它一定在自言自语：
“橡皮、尺子、走珠笔……
哎哟，今天又把我撑得鼓鼓的。”

放学时，它会松口气说道：
“嗨，终于可以歇一歇啦。”
晚上，它还会说起梦话：
“今天的考试可真不容易！”

嘘——我想悄悄告诉它：
“别担心，老伙计！
你装下的每一件文具，
都在为我的分数齐心协力。”

太阳是天空的画家

黄铭轩 江夏区庙山第二小学 413班

太阳是天空的画家，
整天拿着云朵当画笔。

一会画一匹强壮的马，
在蓝天上奔腾。
一会又画一顶大帽子，
戴在高高的山峰上。

傍晚，它又换上橙衣，
画出晚霞那无限的温柔。

淘气的太阳

代言笑 华中师大一附中

光谷汤逊湖学校 302班

淘气的太阳钻进房屋，
叫醒了正熟睡的窗帘，
偷听窗户的悄悄话，
听得一清二楚。

淘气的太阳溜进树林，
好奇地四处张望，
把胆小的小兔子，
吓得没了踪影。

淘气的太阳探进山洞，
仿佛发现新大陆，
把睡懒觉的小虫子，
惊得不敢出声。

淘气的太阳跑过原野，
在碧绿的草地上跳舞，
偷看花朵的小秘密，
惹得它们羞红了脸。

多彩的春天

索天悦 光谷第十小学 311班

春天是美丽的粉色，
桃花在微风中轻轻地舞动，
樱花在枝头像星星般眨眼，
让我们感受到春天的娇俏。

春天是优雅的紫色，
郁金香神情高贵地扬着头，
紫罗兰大大方方闪亮登场，
让我们闻到了春天的魅力。

春天是热情的红色，
玫瑰穿上了漂亮的红裙子，
蝴蝶在花丛尽情翩翩起舞，
让我们看到了春天的活泼。

春天是多彩的，
把所有颜色都绘进了人间，
变成一首生动优美的小诗。

淘气的风

杨京霏 华中师大一附中

光谷汤逊湖学校 309班

淘气的风钻进山洞，
蚂蚁在山洞里发抖，
花儿们轻轻说话，
劝蚂蚁“别哭”。

淘气的风吹进池塘，
鱼吓得乱跑，
撞得石头摇啊摇，
惊得水草像麻花。

淘气的风冲进动物园，
让小蛇缩成一团，
让青蛙呱呱叫，
让变色龙换了颜色。

淘气的风冲进秧田，
吹红了成熟的高粱，
吹来了阵阵麦香，
吹走了耕种的辛苦。

什么都想知道

马辰宇 华中师大一附中

光谷汤逊湖学校 404班

大雨知道，要往池塘里去；
池塘知道，小鱼爱在哪嬉戏；
小鱼知道，荷叶会为它遮雨；
荷叶知道，夏天是否已来临？

可我呀——
不只想了解大自然的秘密，
其实，我什么都想知道。

春天的主人

袁芷萱 江夏区庙山第二小学 602班

一抹暖阳吻醒大地
迎来了春天的第一位客人
一只披着雪白羽毛的鸟

它缓缓飞落
轻轻叩开森林的门
来赴一场春日的旅程

它是一位音乐家
张开嫩黄的话筒
所到之处尽是婉转的歌声
整片森林都是它的舞台

它是一位飞行家
展开雪白的羽翼
所到之处尽是优美的身姿
整片森林都是它的航道

它掠过每一片枝叶
不知不觉中
便成了春天的主人
温柔地拥抱着万事万物

翻跟头

刘奕佳 湖北华宜寄宿学校 601班

夏日的荷塘里，
绿叶上留着道道水痕。
这是谁的踪迹呀？
哦——
这是露珠翻跟头时，
留下的小小身影。

机灵的露珠，
在宽大的叶盘上翻跟头，
在片片新叶上跳跃，
把自己染成了青翠。

可爱的露珠，
在美丽的荷花上翻跟头，
在娇嫩的花苞上打滚，
把自己染成了粉红。

活泼的露珠，
在饱满的莲蓬上翻跟头，
在小巧的莲子上玩耍，
把自己染成了碧绿。

顽皮的露珠，
翻着跟头跳进池塘，
在锦鲤身上捉迷藏，
再也没人能看见它——
因为它悄悄融进了荷塘。

风

吴经奕 光谷第十二小学 406班

风是个调皮的孩子，
总爱满世界乱跑。

它给池塘捶背，
池塘就开心得笑出酒窝。
它打开书本，
书本就讲起了有趣的故事。
它打开唱片呀，
唱片就吟唱着优美的歌谣。

风啊风，
请停一停哟！
我想悄悄问一下，
魔法的开关藏在哪里？

春之韵

罗安琪 光谷为明实验学校 403班

春风拂过，唤醒沉睡的花朵，
她们在风中轻轻颤动，
似少女温婉的笑容。

花瓣如雪，飘落而下，
风带着芳香，穿过树梢，
悄悄诉说着春的秘密。

我站在春光里，
看万花和清风一起写诗，
待一切化作美妙的画卷。

跟着一颗星星走

李煜菲 武汉美加外语学校 506班

夜晚推开窗
一颗星星蹦到我的桌上
牵着我的手
去一个个黑暗的地方

跟着星星
我闯入空中花园
花朵争奇斗艳
玫瑰羞答答地微笑
月季提起华丽的裙摆
金银花一步一步爬上枝桠

我随星星
悄悄走进消失的亚特兰蒂斯
零碎的月光落入殿堂
贝类一张一合地唱着歌
鱼儿在石像间穿梭
波塞冬像在诉说着古老故事

星星牵着我
到布满黄沙的金字塔里
点燃一盏盏蜡烛
周围亮了起来
法老踏着舞步
转着悠闲的圈儿

跟着星星走，
阵阵暖意陪我向前冲
我和星星手拉手
心里装满一弯小彩虹

（指导老师：路勇）



驰骋西北秘境环线 揽尽戈壁湖山雪域风华

向往辽阔苍茫的西北山河,邂逅戈壁盐湖、丹霞雪山与千年丝路古韵? 5月13/14/15日,喜子老师带领一百位观众欢乐出发,专属定制甘青大环线双飞八日深度游,一站式解锁西北多元风光,沉浸式领略高原大漠的壮阔与人文风情!

八日环线串联甘青王牌精华景点,风光步步惊艳。走进张掖七彩丹霞,邂逅层叠绚烂的丹霞地貌,落日余晖浸染山峦,尽显大自然的鬼斧神工;打卡戈壁网红地标大地之子、无界,感受旷野的苍茫震撼。探秘千年文化瑰宝莫高窟,在壁画彩塑中品读西域千年历史底蕴;畅游

鸣沙山月牙泉,赏黄沙漫天、清泉映月的大漠浪漫。

行程深入小众秘境黑独山,沉浸式打卡酷似火星的墨色山体,解锁独特极致地貌;漫步察尔汗盐湖、茶卡天空壹号,邂逅水天一色的镜面盐湖,纯白盐湖风光氛围感拉满。奔赴青海湖二郎剑景区,一览高原圣湖的湛蓝辽阔,背靠雪山、面朝湖海,尽揽西北治愈风光。旅途还将走进原生态藏族村寨,体验浓郁藏地民俗,感受别样民族风情。

住宿全程甄选网评三钻舒适酒店,贴心升级1晚四钻高品质住宿,

保障旅途安稳休憩。餐饮精心安排七大西北特色美食,涵盖张掖炒拨拉、青海土火锅、盐湖宴、藏王宴等地道风味,舌尖吃透丝路特色。

出行全程升级2+1豪华航空宽体座椅车,座椅可调节坐卧,空间宽敞舒适,彻底缓解长途车程疲惫,真正实现躺游西北。

团队专属慢节奏行程,全程暖心陪护,服务细致到位。旅途福利满满:首晚赠送晚安牛奶、每日提供饮用水、配发旅拍红丝巾,生日游客可享专属惊喜,更有免费集体航拍旅拍,定格西北绝美瞬间,留存珍贵旅途影像。

行程核心亮点

全景打卡:丹霞、沙漠、盐湖、雪山、石窟、草原一次看遍

门票全含:核心景区首道门票全覆盖,无隐形消费

特色美食:七大西北地道风味,沉浸式品味丝路烟火

尊享食宿:三钻住宿标配+四钻升级,吃住双重保障

轻奢出行:陆地头等舱专属用车,宽敞舒适不累旅途

想去西北圆梦山水秘境、感受丝路风情,赶紧拨打热线 027-87377777,加入喜子欢乐旅行团,开启高品质甘青环线之旅!



一价全含! 跟着喜子出发,把夏天玩尽兴



从草原牧歌到海滨清风,从京韵古建到藏地秘境,湖北卫视“喜子来了”系列旅行线路全新上线!无论是想奔赴内蒙河北的辽阔草原,还是沉浸甘南的清凉秘境,或是打卡湛江海陵岛的蔚蓝海岸、探寻老北京的地道风情,四条线路均主打纯玩体验、管家式贴心服务,让你省心出发、一路好心情。跟着喜子,把夏天的浪漫,都装进这趟旅行里!



喜子陪您游 内蒙+河北

北戴河+赤峰+承德

班期: 6月25日

1780

元/人

780元自费套餐: 越野草原巡游+私家牧场烤全羊+驯鹿+帆船

北戴河鸽子窝/帆船出海/山海关古城
承德避暑山庄/乌兰布统草原/公主湖/贡格尔草原
越野车巡游/驯鹿部落/神仙谷七彩森林

甄选住宿

全程入住3钻酒店
升级一晚4钻酒店

甄选用餐 **舒适用车**

全程含6早9正餐 全程当地空调旅游巴士



醉美甘南夏 漫享清风闲

纯玩 甘南

西藏太远 去甘南吧

100%真纯玩 一价全含

我们硬卧往返玩8天



0购物真纯玩

喜子带您游湛江 纯玩海陵岛

跟着喜子去旅行
一路好心情



喜子陪您 喜游北京

地道北京 双卧6日游

深度体验老北京风情

管家贴心服务,更舒心的去旅行

品质出行

团期: 6月22日

2380

成人

未满60周岁补150元/人门票差价

儿童过敏性疾病的“避坑指南”

武汉市武昌医院 儿科 张臣

我们经常能听到家长说“我家孩子过敏了”这种话，过敏仿佛成了孩子健康的“头号敌人”。从儿科诊疗情况来看，这些年儿童湿疹、过敏性鼻炎、食物过敏等疾病的发病率也确实在逐年上升。但是在生活中，很多家长在应对孩子过敏时，容易陷入认知误区，反而加重病情，今天就给大家梳理一下儿童过敏性疾病的“避坑指南”。

1. 过敏是“免疫力差”，多补营养就能好

有较多家长觉得：孩子过敏就是因为免疫力差，多补补就好了，所以他们盲目地给孩子准备了各种蛋白粉、保健品，甚至一些家长让孩子“多接触过敏原锻炼抵抗力”。

这本身是一种错误的做法，因为过敏并不是孩子免疫力体现,而是免疫系统“反应过度”。简单来说，在正常情况下，免疫系统只会攻击细菌、病毒等有害物质，而过敏则是孩子的免

疫系统会对花粉、牛奶等无害物质产生强烈排斥，引发炎症反应。在这种情况下，如果盲目的进补，会严重增加孩子的肠胃负担。而可以解除过敏原，可能引起严重的过敏反应，甚至诱发孩子喉头水肿、过敏性休克等。建议家长应引导孩子均衡、营养饮食，同时确保作息规律，适当地进行运动，以此来构建健康的免疫系统。

2. 症状消失就停药，不用长期管理

“反正孩子不打喷嚏了，要就停了吧”，“湿疹好了，保湿霜就不用涂了”，这是生活中很多家长的做法。要注意的是，这种做法是过敏护理的大忌。

孩子过敏性疾病多是慢性反复发作性疾病，即便过敏症状缓解了，也不代表孩子体内的炎症消失了，如果擅自停药，很有可能造成

病情反复或加重。正确的做法是：家长应按照医生的指导规范用药，同时要提前做好定期复诊工作，由医生根据孩子的病情调整治疗方案。

3. 只治不防，忽视环境控制

很多家长只有在发现孩子过敏后才想起治疗，但是在平时对孩子周围的过敏原清除不及时、不到位，导致孩子容易反复过敏。一般来说，除尘螨、花粉外，宠物皮屑、霉菌等都是容易引起孩子过敏的过敏原，每个家长应做好环境控制，这样能减少孩子过敏发作。

在环境控制中，家长应确保室内通风、干燥，及时清理发霉物品，并每周用 55℃ 以上热水清洗床品，避免尘螨问题。同时如果在花粉季，那么孩子在外出的时候，应叮嘱他们佩戴口罩，若有需要，还需要在回家后及时清洗面部和衣物。此外，如果孩子容易过敏，则应尽

可能地避免养宠物，如果已经养宠物了，就需要定期给宠物洗澡，减少孩子与宠物接触次数。

4. 其他误区

生活中，如果孩子对某种食物过敏，很多家长就会特别注意，觉得孩子需要终身忌口，也有的家长急于让孩子“脱敏”，随意给孩子尝试过敏食物，这两种做法都存在风险。如果确定孩子食物过敏类型，对于轻度过敏的情况，可在医生的指导下少量、逐次接触，如果孩子过敏现象严重，则应严格忌口，避免接触。另外，不建议家长自行给孩子“脱敏”，防止诱发严重过敏反应。

总而言之，孩子过敏性疾病受多种因素影响，家长只有正确认识过敏性疾病，在规范治疗的同时做好预防，及时避开误区，才能有效减少孩子过敏发作，让孩子健康成长。

睑内翻不矫正，越拖眼睛越难受！

武汉同济航天城医院 眼科 李敏

有不少人会在日常生活中出现眼部异物感、畏光流泪等情况，大多数只会觉得是用眼过度所致的视疲劳或“上火”，上一些眼药水便应付过去。但实际上，上述情况可能是“睑内翻”的预警信号，若不重视并及时矫正，轻微不适会逐渐加重，进而造成角膜损伤，严重时甚至会造成我们视力的下降，越拖越难受。

1. 什么是睑内翻

简单来说，睑内翻就是眼睑向眼球方向卷曲的一种位置异常，该疾病的发生容易造成原本向外生长的睫毛随着眼皮的内卷而倒向眼球表面。睑内翻与倒睫症状有些相似，但睑内翻的危害比倒睫严重许多，这是因为倒睫只是几根睫毛生长方向的异常，而睑内翻则会引发整排睫毛倒向眼球，并对角膜和结膜进行持续的摩擦，这种损害也是造成睑内翻危害升级的主要原因。

2. 睑内翻的分类

（1）先天性睑内翻：先天性睑内翻常见于婴幼儿，多因内眦赘皮牵拉、眼轮匝肌过度发育或鼻根部发育不饱满所致，患儿会频繁揉眼、流泪，若矫正不及时便可能影响儿童的角膜发育。

（2）退行性睑内翻：退行性睑内翻是最为常见的睑内翻类型，多因年龄增长引起眼部皮肤松弛而引发，患者出现畏光和异物感等症状，且上述症状会随眼睑持续松弛而逐渐加重。

（3）瘢痕性睑内翻：瘢痕性睑内翻多因沙眼或外伤所致，当睑结膜及睑板出现瘢痕收缩时，便会造成睑内翻的发生，该类型睑内翻对患者角膜损伤的风险极高，且保守治疗通常无效，只能通过手术方式进行干预。

（4）急性痉挛性睑内翻：急性痉挛性睑内翻多因眼部炎症或异物刺激眼轮匝肌反射性痉

挛所致，若造成疾病发生的炎症未能及时控制，便可能进展至持续性睑内翻，可引起眼部不适症状的加重。

3. 睑内翻的危害

睑内翻的危害是一个循序渐进的过程，在病情初期倒向眼球的睫毛会反复摩擦角膜，患者会因强烈的异物感而不断揉眼，且角膜受到刺激还会引发畏光、流泪，影响患者的正常生活。及时干预可避免损伤进一步加重，但若不重视便会导致损伤进一步加重，会发生角膜上皮反复脱落，甚至出现血管翳等问题，且眼部异物感也会发展为刺痛感。同时，若受损的角膜继发感染，还可能进一步发展为角膜溃疡，甚至可造成疼痛和视力模糊症状的出现，即便愈合也可能留下角膜白斑，致使视力永久受伤，严重时甚至会酿成失明。

4. 睑内翻的治疗

睑内翻如何治疗，要根据疾病类型差异进行灵活调整。针对先天性睑内翻，可采用物理按摩、胶布牵拉等保守疗法，且随着患儿年龄的增长睑内翻症状也可能自行缓解，但患儿若 5~6 岁时睑内翻仍未缓解，便需要接受手术矫正。针对急性痉挛性睑内翻，首先要针对让疾病发生的炎症进行控制，而后可采用局部注射药物的方式缓解肌肉痉挛症状；退行性与瘢痕性睑内翻，保守治疗基本无效，只能通过手术的方式进行矫正。

睑内翻看起来只是眼皮卷了一点，却能一步步把角膜磨坏，到最后留下白斑、视力也跟着下降，甚至失明——代价比很多人想象的要重得多。发现得早，处理起来并不复杂；一旦拖成角膜溃疡，就麻烦了。

运动损伤后恢复慢？避开误区，早日回归正常生活！

武汉市江夏区第一人民医院 康复医学科 陈曾凤

在我们日常打球、跑步、健身房撸铁期间，难免会遇到磕磕碰碰。有时候一个没注意，就会扭伤脚踝、拉伤肌肉；遇到这种情况，大家的第一反应都是“静养”。但也有人会发出疑问：同样都是扭伤，为什么有的人两三个星期就生龙活虎了，有的人却瘸瘸拐拐养了好几个月都不见好。其实，运动损伤后你恢复的慢，很多时候并不是因为你伤得有多重，而是你一不留神踩进了运动损伤的恢复误区。

1. 刚受伤就热敷反而会加重肿胀

受伤了就应该活血化瘀是很多人的下意识反应。所以在刚扭伤脚后，立马就拿热水袋或热毛巾敷上去，这其实是大错特错的！在受伤急性期（刚受伤的前 48 到 72 小时内），毛细血管因为外力刺激，已经破裂或扩张了。如果

在这个时候去热敷，会导致血管的进一步扩张，促使更多的血液、组织液渗出到周围组织里，结果就是你的脚踝会肿得像个大气球，疼得更厉害。正确的做法是冷敷。用毛巾包裹冰块，或用冰敷袋，每次敷 15-20 分钟，可以收缩血管，减少出血和渗出，降低疼痛，缓解肿胀。

2. 习惯性揉搓按摩会让内部出血更严重

很多人会认为，扭伤了赶紧揉一揉，把淤血揉开就好了。于是不仅自己使劲搓，还去按摩店找人狂按，甚至在局部涂抹红花油使劲推拿。但真实情况是，运动损伤后的急性期，内部组织还在渗血！一边揉一边按，相当于在已经被破坏的水管上施加外力，只会让内部出血更严重。所以你会在第二天发现，揉按的地方，青紫色的瘀斑面积反而加大了。所以要牢记，

刚受伤可千万别揉按。

3. 绝对静养一点都不动是非常错误的想法

你既然说不能热敷也不能揉，那我就躺在床上绝对静养总行了吧？很多人觉得伤筋动骨一百天，所以受伤后就天天躺着，结果等拆了绷带后，却发现腿上的肌肉明显萎缩了，关节也变得非常僵硬，这又走进了另一个极端。在现代康复理念里，绝对静养是万万不可取的。正确的做法是，在确保受伤部位稳定的前提下，我们应该尽早进行适度活动。比如脚踝扭伤了，如果疼痛还可以忍受，我们可以轻轻转动脚踝，或做做小腿的肌肉收缩锻炼，促进血液循环，帮助吸收淤血，防止肌肉萎缩。

4. 不痛了就立刻去运动容易导致二次拉伤

很多运动达人在养了几天之后，觉得受伤

的地方不疼也不肿，就迫不及待地回到了运动场上。但你要知道，“不痛”和“痊愈”完全是两码事。疼痛消失，也只是说明急性的炎症消退了，但受损的韧带或肌肉组织其实还是非常脆弱的，根本就承受不住剧烈拉扯。如果这时候非要进行高强度运动，大概率会造成二次拉伤，甚至这一次的损伤往往比上一次更重，甚至可能变成慢性劳损。所以一定要循序渐进地恢复训练。

5. 结语

运动损伤后的恢复是循序渐进的一个过程，千万不能凭着老旧的经验来瞎对付。身体是我们自己的，受伤了就要给它足够的时间去修复。避开这些误区，少走弯路，才能确保我们的身体更快、更好地恢复。

脑机接口：功能神经外科里的“超能力”

武汉市江夏区第一人民医院 神经外科 朱迎

脑机接口是现代医学中的前沿技术，在功能神经外科中的应用较为广泛，凭借着突破神经损伤禁锢，让瘫痪患者凭借意念重启运动、重拾生活尊严的优势，脑机接口已经成为功能神经外科里的“超能力”，是患者重要的生命桥梁。今天，就给大家科普一下脑机接口的那些事。

1. 瘫痪的本质

从本质上来说，瘫痪就是大脑与肢体间的神经信号传输中断。一般车祸、外伤、心血管疾病等都可能引起瘫痪问题。瘫痪后，患者的运动神经坏死，肢体偏瘫、无法自主活动，此时患者被困在“身体能思考、行动被禁锢”的绝望中，长期卧床依赖他人，身心备受煎熬。

2. 脑机接口的“超能力”

脑机接口是融合神经科学、工程学与医学的前沿技术，它工作的核心逻辑是绕开受损神

经，直接读取大脑运动意图，实现“意念控物”。简单来说，脑机接口就是给大脑装了“无线连接器”，从此，患者不再需要依赖正常的神经传导路径，而是通过植入大脑的微电极阵列，直接捕捉大脑产生的运动意念电信号，最后通过算法解码，将这些意念电信号转化为控制指令，驱动机械臂、外骨骼、气动手套等设备完成动作，帮瘫痪患者实现“意念控物”。例如，我国自主研发的“北脑 1 号”就是脑机接口技术应用的典型代表，临床实践表明，在 2026 年时，北脑 1 号已完成 16 例人体植入，信号捕捉准确率稳定在 95% 以上。

3. 脑机接口的操作流程

生活中，很多人不理解脑机接口是如何实现意念控物的，觉得这不太可能，事实上，脑机接口的顺畅运行，离不开“信号捕捉—解码—执行—

反馈”的闭环操作，每个环节都经过精密设计：

（1）术前校准训练：在植入设备后，医生会引导患者进行 1-2 周的校准训练,通过“弯曲食指”“抬起手臂”等帮助患者产生特定运动意念，此时，系统会同步记录神经信号与意念的对应关系，优化解码算法，让设备逐渐“读懂”患者的大脑指令。

（2）实时操作控制：经过前期的训练后，患者基本上能自主进行操作。当患者需要抓取物品时，只需要集中注意力产生“抓握”意念，电极阵列捕捉到神经信号后，会将前期训练数据进行解码，并将其转化为指令，驱动气动手套的气囊充气，带动手指弯曲完成抓握；放下物品操作原理基本相似。

（3）设备联动与适配：在植入脑机接口后，可将其与外骨骼等复杂装备的传感器连接起

来。当患者产生操控意念时，骨骼的关节角度传感器、压力传感器会实时反馈运动状态，系统根据反馈调整指令，确保动作平稳精准。

（4）日常操作优化

随着患者操作频次的增加与技术的发展，可对脑机接口关联下的设备进行优化调整，即患者可通过简易控制面板调节指令灵敏度、设备响应速度等参数。一些系统还具备自学习功能，能根据患者长期使用数据持续优化解码算法，让操作越来越流畅自然。

总而言之，脑机接口正用科技跨越身体的障碍，让瘫痪患者挣脱禁锢、重获行动自由，更重燃生活希望。相信在不远的未来，脑机接口的操作将更加便捷，它不仅是医疗技术的革命，更是生命尊严的重塑，让每一个被困的灵魂，都能再次“站”起来，拥抱新生。

直肠粘膜脱垂，总想排便却排不出来的原因

武汉市第八医院

肛肠疾病诊疗中心六病区

黄孟麟

日常生活中很多人被尴尬又难受的症状困扰，明明频繁产生便意，蹲在马桶上却排不出粪便，肛门坠胀、异物感明显，久坐、久站后不适感加剧，甚至误以为是严重的便秘，盲目服用泻药却越治越重，可能不是单纯的便秘，而是直肠黏膜脱垂在作祟。直肠黏膜脱垂高发于中老年女性、长期便秘者、产后女性及体弱人群，但是容易因为认知不足常被误诊误治。

1. 什么是直肠黏膜脱垂？

直肠黏膜脱垂不等同于直肠全层脱垂，是直肠黏膜层与肌层分离、向下移位的轻症表现，属于脱垂类肛肠病的早期阶段。直肠壁由内到外分为黏膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层，正常情况下黏膜层紧密贴合在肌层上共同维持肠道的形态与功能。但受到各种外力、生理因素长期作用，直肠黏膜下层的结缔组织变得松弛、薄弱，无法牢牢固定黏膜层，就会导致黏膜层脱离肌层，向下堆积、脱垂，轻者黏膜堆积在直肠下段，重者黏膜会在肛门内形成肉眼可见的柔软肿物，是直肠内壁的“黏膜衬”松垮下垂，堵住了排便通道，是引发排便异常的核心原理。

2. 总想排便却排不出？

很多患者肛门像被堵住，总有下坠感，便意频繁但排便量极少，甚至无粪便排出，里急后重的典型表现，根源就在于脱垂的直肠黏膜对肠道和肛门的持续刺激，脱垂的直肠黏膜松弛下垂后，会在直肠下段、肛管上方堆积成团，像一团柔软的“棉花团”堵住排便出口。粪便下行会被松弛的黏膜阻挡无法顺利排出体外，即使用力排便，也只能挤出少量粪便，甚至完全排不出，长期如此，粪便在肠道内堆积，又会加重便秘，形成恶性循环。人体的排便反射，依赖于直肠壁上的排便感受器，黏膜脱垂堆积会持续压迫、刺激感受器，向大脑发送有粪便需要排出的错误信号，使得大脑误以为肠道内充满粪便，产生频繁的便意。同时，长期便秘、分娩、腹压增高等因素，导致盆底肌松弛、痉挛，无法正常收缩推动粪便排出，而黏膜脱垂又会进一步牵拉盆底组织，破坏盆底肌肉的正常功能，排便动力严重不足，形成想排、排不出、越用力越堵的困境。

3. 科学应对直肠黏膜脱垂

（1）保守治疗

直肠黏膜脱垂的保守治疗期间，应杜绝久蹲马桶，排便时间控制在3-5分钟内，避免用力屏气，排便后用温水清洗肛门，减少黏膜刺激，多吃膳食纤维丰富的蔬菜、水果、粗粮，多喝水，保持粪便柔软，避免便秘加重腹压，坚持做提肛运动，每次收缩肛门5-10秒，放松5秒，每组20次，每天3组，增强盆底肌和肛门括约肌的支撑力，有效缓解黏膜脱垂，积极治疗慢性咳嗽、控制体重，避免重体力劳动，减少腹腔对直肠的压迫。同时，采用武汉市八医院盆地中心磁电联合疗法，提升患者的康复水平。

（2）手术治疗

如若黏膜脱垂严重，或保守治疗3个月以上无改善，严重影响生活需及时就医，采用硬化剂注射、黏膜套扎术、微创手术等方式治疗，固定松弛的黏膜，恢复肠道正常结构。

总之，直肠黏膜脱垂是良性疾病，越早干预，治疗效果越好，不可因为尴尬、害羞拖延就医，不要将其简单等同于便秘盲目处理，如果您长期出现便意频繁、排便不尽、肛门坠胀、排不出粪便等症状，建议及时到正规医院肛肠科做肛门指检、排粪造影检查，明确诊断。

呼吸衰竭的现代治疗与康复策略

东莞市长安医院 重症医学科 吴振华

1. 机制溯源

正常呼吸依赖通气与换气两大环节。通气障碍致肺泡通气不足，引起缺氧并伴CO₂潴留，称Ⅱ型呼吸衰竭。换气障碍包括V/Q比例失调与弥散障碍。正常V/Q约0.8，升高可形成生理无效腔，降低则出现动-静脉样分流。由于CO₂弥散能力约为O₂的20倍，换气障碍多以低氧血症为主，PaCO₂常正常，为Ⅰ型呼吸衰竭。此外，发热及呼吸困难可增加氧耗，加重缺氧。

2. 多维干预

（1）保持呼吸道通畅

痰液积聚与气道痉挛是通气障碍的主要原因。临床采用氨溴索、乙酰半胱氨酸等祛痰药稀释痰液，配合翻身、拍背、体位引流等物理措施促进排痰。支气管痉挛时可使用沙丁胺醇、异丙托溴铵等支气管舒张剂。严重通气障碍者需行气管插管或气管切开，建立人工气道。

（2）氧疗

Ⅰ型呼吸衰竭以低氧血症为主，可给予较高浓度氧疗（35%~50%）。Ⅱ型呼吸衰竭因呼吸中枢对CO₂不敏感，缺氧成为主要呼吸驱动，应采用低浓度（<35%）、低流量吸氧，避免高浓度氧抑制通气并加重CO₂潴留。

（3）机械通气

根据是否建立人工气道，机械通气分为无创通气与有创通气。无创通气适用于慢阻肺急性加重及心源性肺水肿等，可改善呼吸肌负荷并避免气管插管，但意识障碍或病情危重者不宜长期使用，以免延误插管。有创机械通气则强调肺保护策略。低潮气量（6~8 mL/kg理想体重）、个体化PEEP精准调控及间歇肺复张。ARDS患者可采用俯卧位通气，以改善通气/血流比并促进背侧肺复张。

撤机应在原发病控制后尽早启动。每日自主呼吸试验（FiO₂≤0.5、PEEP≤5 cmH₂O，持续1~2 h）用于评估撤机能力。快速浅呼吸指数<105次/（min·L）提示成功率较高。20%~30%的患者存在撤机困难，需针对呼吸

有效的配合办法，就是把以往的病史等全都如实地说出来，并且严格按照要求禁食。

2. 手术中的生命体征“守门人”

患者带着些许紧张进入手术室，麻醉医生会迅速连接心电、血压等监护设备，随即开展关键的麻醉诱导。镇静、肌松药物注入静脉后，患者数秒内便意识消失，全身肌肉松弛，自主呼吸也随之停止。麻醉医生需争分夺秒建立人工气道、连接呼吸机，接管患者的呼吸功能，而这只是生命守护的开始。手术过程中，麻醉医生如同生命守门人，始终紧盯监护仪上的波形与数据，敏锐捕捉任何细微波动，全力守护患者安全。

手术中的出血、内脏牵拉、疼痛刺激等，都会让患者生理状态剧烈波动。麻醉医生要根据血压、心率、血氧饱和度等参数变化，实时调整麻醉药量与输液速度；若出现大出血、血压骤降、心律不齐等突发情况，需在极短时间内判断并采取容量复苏、输血、使用血管活性药物等急救措施。如果说外科医生是治病除灶，麻醉医生便是守护生命，他们精准调控药物，既保证足够的麻醉深度以消除疼痛与记忆，又

手术中麻醉医生在干啥？守护生命的“幕后英雄”

武汉科技大学附属老年病医院 麻醉科 雷斌

避免用药过量引发苏醒延迟、循环抑制等问题，让患者在手术创伤下维持各项生理机能稳定。

3. 苏醒期的平稳过渡与术后镇痛

手术结束，麻醉工作仍未结束，苏醒期同样暗藏风险。麻醉医生需精准把控停药时机，等待患者自主呼吸、吞咽反射恢复。气管导管拔除时机至关重要；拔管过早易致呼吸不足，过晚则可能引发呛咳、躁动，增加伤口裂开风险。患者苏醒过程中，医生还需及时处理恶心、呕吐、寒战等并发症。

舒适化医疗也是麻醉医生的核心职责。为缓解术后疼痛、减轻生理应激、提升就医体验，医生会提前留置镇痛泵，并依据疼痛评分动态调整方案，制定个性化精准镇痛。在麻醉恢复室，医生仍需高度警觉，严密监测患者意识、呼吸与循环，待生命体征完全平稳后，再安全护送回病房，实现全程守护。

总而言之，手术全程麻醉医生都处于高度紧绷状态，以持续监测、精准调控与快速急救，为手术安全筑牢防线。大众了解麻醉医生的工作，能减少对手术的无谓恐惧，更好地配合治疗，保障围手术期安全。

老年肌少症科学防治与康复指南

武汉市武昌医院 胡丹

大概率已经出现肌肉衰退问题。出现相关症状切勿忽视，应及时前往社区卫生服务中心或老年病专科就诊，通过专业手段检测肌肉量、肌肉力量与肢体活动能力，尽早明确病情，抓住最佳干预时机。肌少症并非无法逆转，越早筛查干预，越能有效延缓肌肉退化进程，守护老年身体健康。

2. 科学调养双管齐下，筑牢肌肉健康根基

合理膳食补充营养，是养护肌肉最基础的方式。肌肉生长修复离不开充足营养供给，老年人饮食切忌清淡寡淡、过度素食，需遵循均衡膳食原则，优先补充优质蛋白质，按照健康标准合理摄入，为肌肉合成提供充足原料。

同时还要足量补充维生素D与钙质，多食用新鲜果蔬，日常多外出晒太阳，促进体内维生素D合成，助力营养吸收，强化肌肉与骨骼联动能力。除此之外，老年人需规律三餐，保证每日基础热量摄入，切勿过度节食，避免身体消耗自身肌肉供给能量，进一步加剧肌肉流失。

坚持适度科学运动，是改善肌少症的核心举措。老年人群运动需坚守循序渐进、量力而行、安全第一的原则，摒弃高强度剧烈运动，

说起做手术，对手术刀感到害怕通常是大部分患者的第一个反应，而对于麻醉，人们对它的普遍认识还停留在“打一针睡一觉”这样简单的层面。很多人错误地觉得麻醉医生打完药之后就可以离开手术室去休息，或者觉得在旁边没什么事情做。实际上，这种想法和真实情况差别很大。麻醉医生在整个手术过程中承担着保持患者生命体征稳定的核心任务，他们不只是要让你“睡过去”，还要保证你能安全地“醒过来”。

1. 麻醉前的细致安排与风险评估

麻醉医生的工作在手术开始前就已经开展了。在手术前一天，医生会仔细查看患者的病历，而且会面对面去看望患者。这一步不只是走形式，而是为了制定精确的麻醉方案。医生得弄明白患者是否有高血压、糖尿病、心脏病等基础病症，还要询问过敏史，以及是否有吸烟、喝酒的习惯。更关键的是，医生会一遍又一遍跟患者解释术前禁食禁水的时间。这不是让患者饿着，而是为了防止麻醉后胃里的食物反流入气管，引发吸入性肺炎甚至窒息等情况，这可是保障生命安全的重要一步。患者这时最

现如今，越来越多老年人出现腿脚无力、起身困难、步履迟缓等状况，不少人误以为这只是自然衰老的正常表现，实则大多是老年肌少症在悄然作祟。肌少症被称作中老年人

的隐形健康杀手，是随着年龄增长，人体骨骼肌量不断流失、肌肉力量持续衰退、躯体活动功能逐步下降的退行性健康问题。临床数据显示，65岁以上老年群体肌少症发病率居高不下，不仅极易引发跌倒骨折，还会降低机体免疫力，诱发心脑血管疾病、代谢类疾病，严重影响晚年生活质量，做好科学防治与规范康复，已然成为老年健康养护的重中之重。

1. 认清肌少症危害，及早筛查辨病症

很多老年人秉持“老来瘦便是健康”的错误观念，刻意节食减重，反而加速肌肉流失，加重肌少症病情。人体自30岁起肌肉便开始缓慢流失，步入老年后流失速度大幅加快，长期久坐不动、饮食营养不均衡、慢性疾病困扰、睡眠质量不佳，都是诱发肌少症的主要诱因。

日常居家便可完成简易自测，老年人若出现行走速度变慢、坐下起身费力、双手握力减弱、日常活动极易疲惫、肢体日渐消瘦等情况，

肌力量、心功能及营养状态进行综合干预。镇静药物应选用代谢快、蓄积少者，并适时调整以避免延长通气时间。

（4）药物治疗

由感染诱发发作者，需结合病原学结果选用抗生素。糖皮质激素能够减轻气道炎症与水肿，使用时需警惕继发感染、高血糖等不良反应。同时应及时纠正电解质紊乱与酸碱失衡，维持机体内部环境稳定。

3. 早期康复

长时间机械通气患者易出现呼吸肌萎缩、膈肌功能减退及ICU获得性衰弱，早期康复可缩短机械通气及ICU住院时间并提高脱机成功率。功能重建从床旁开始，通过关节被动活动维持活动度，吸气肌及深呼吸训练增强肺功能与膈肌力量，渐进下床行走改善呼吸与运动协调，为全面康复奠基。同时需重视心理重建，ICU环境封闭及沟通受限易致焦虑、抑郁或谵妄，早期活动联合语言鼓励、家属视频探视及适度光照可缓解心理压力。研究表明，早期康复结合心理支持可降低谵妄发生率，促进患者由被动治疗转向主动参与康复。

采用抗阻训练搭配温和有氧运动的组合方式。

抗阻训练能够直接刺激肌肉生长，适合老年人练习的动作有椅子起立练习、坐位抬腿、靠墙静蹲、弹力带拉伸等，每周坚持训练两至三次，每次时长控制在三十分钟左右，逐步提升肢体肌肉力量。

3. 规范康复科学养护，乐享安稳老年生活

对于已经确诊肌少症的老年患者，除日常饮食与运动调理外，还需开展专业化康复训练。社区康复站点、养老机构均可提供针对性康复指导，专业医师会根据老年人身体状况、病情轻重，量身定制个性化康复方案，摒弃盲目锻炼误区。卧床行动不便的高龄老人，可在家人协助下完成被动肢体活动，活动四肢关节，防止肌肉萎缩与肢体僵硬。

衰老是自然规律，但肌肉衰退绝非必然结果。老年肌少症可防、可控、可改善，广大老年朋友要摒弃传统养老误区，树立科学健康的养老理念，以均衡饮食补足营养，以温和运动强健体魄，以专业康复调理身体，早预防、早筛查、早干预，牢牢守住肌肉健康，远离肌少症困扰，拥有强健体魄，从容自在安享幸福晚年。

盛夏护肝正当时：科学防控脂肪肝，守护肝脏健康

武汉市东西湖人民医院 黄涛

夏季气温高、湿气重，人体新陈代谢旺盛，肝脏作为人体最大的代谢器官，负荷随之大幅增加。夏季熬夜、贪凉、暴饮暴食、嗜食冷食甜食等不良习惯，极易损伤肝功能、诱发脂肪堆积。结合最新肝病防治指南，夏季是护肝干预、逆转脂肪肝的黄金时期，科学养护可有效改善肝脏代谢状态。

脂肪肝是目前我国第一大慢性肝病,据《代谢相关(非酒精性)脂肪性肝病防治指南(2024年版)》数据显示，我国成人脂肪肝患病率达29.2%，即每3至4名成年人中就有1例脂肪肝患者，发病率已远超病毒性肝炎。大众普遍存在“脂肪肝无症状无需治疗”的认知误区，临床证实，单纯性脂肪肝可逐步进展为脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化，最终诱发肝癌，严重威胁人体健康。

值得关注的是，早期脂肪肝是目前唯一可完全逆转的慢性肝病。临床研究证实，科学减重是逆转脂肪肝的核心手段：减重3%至5%可有效改善肝脏脂肪变性；减重5%至7%能够缓解肝脏炎症，改善脂肪性肝炎；减重10%

以上可实现早期肝纤维化逆转，阻断病情进展。针对夏季生活特点，可通过饮食、运动、戒酒三大方式科学干预。

饮食调理遵循清淡护肝、健脾祛湿原则，参照《中国居民膳食指南(2022)》均衡膳食标准，优化饮食结构。日常主食以糙米、燕麦、玉米等全谷物替代半数精制米面；优先摄入鱼、禽肉、豆制品等优质蛋白，减少红肉及加工肉制品；每日保证足量新鲜蔬菜，适量摄入低糖水果，杜绝奶茶、甜品等隐形糖分摄入，避免加重肝脏代谢负担。

规律运动是降低肝酶、减少肝脏脂肪的有效手段。推荐每周坚持5次及以上、每次30至60分钟的中等强度运动，快走、慢跑、游泳、骑行等有氧运动均可。坚持规律运动可显著减少肝脏脂肪堆积，改善胰岛素抵抗，适配夏季代谢旺盛的身体特点，护肝效果显著。同时，脂肪肝人群需严格戒酒，酒精会直接损伤肝细胞，加重脂肪沉积，不存在安全饮酒剂量。

夏季护肝需恪守“三要三不要”原则。作

息上早睡养肝，夜间23点至凌晨3点为肝脏修复黄金时段；情志上疏肝解郁，避免暴怒、焦虑等不良情绪影响肝脏疏泄功能；日常多饮水，每日1500至2000ml温水可促进代谢废物排出。同时杜绝盲目服用护肝保健品、暴饮暴食、快速节食减重等行为，避免加重肝脏损伤，诱发药物性肝损伤、脂肪异常堆积等问题。

肝功能指标是判断肝脏健康的核心依据，大众可通过三项关键指标快速筛查肝损伤：谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)为肝细胞损伤核心标志物，指标升高多提示肝细胞炎症、破损；谷氨酰转肽酶(GGT)主要提示胆道损伤及酒精性肝损伤。需注意，熬夜、剧烈运动、感冒等生理性因素可造成转氨酶一过性轻度升高，无需过度恐慌，但指标持续升高需及时就医干预，避免延误病情。夏季阳气旺盛、代谢活跃，是肝脏养护与疾病干预的最佳窗口期。大众需摒弃护肝误区，坚持科学的饮食、运动与作息习惯，早预防、早干预，有效守护肝脏健康。

关于荨麻疹，你想知道的都在这里

武汉市蔡甸区人民医院 皮肤与性病科 陈慧

你大概率经历过这样一种场景：不知道吃了什么、碰到了什么，身上突然冒出一片片大小不一的红色风团，像被蚊子叮过一样，奇痒无比，越抓越多，越抓越痒——没错，这就是荨麻疹。

很多人第一次发作时会被吓一跳，以为是过敏性休克的前兆。其实绝大多数荨麻疹虽然折磨人，但并不危险。今天我们就来聊一聊这个让人痒到怀疑人生的皮肤问题。

荨麻疹到底是什么？从医学上讲，荨麻疹是一种常见的皮肤免疫反应。它的本质是皮肤和黏膜中的肥大细胞被激活，释放出一种叫“组胺”的物质。组胺会让局部的小血管扩张、通透性增加，血浆渗出到组织间隙中，于是就形成了我们看到的红色或苍白色的风团，同时刺激神经末梢产生瘙痒感。

通俗地说，就是你的身体在某个刺激下，把自家的皮肤当成了“敌人”，发动了一场局部的小规模炎症反应。

典型的三个特点：红色或肤色、大小形态不一、边缘清晰。它们还有一个很有意思的特征——单个通常只存在几分钟到几个小时，很

少超过24小时，消退后皮肤上完全不留痕迹。这也就是为什么你睡一觉起来发现疹子全没了，可过一会儿又冒出来的原因。

按照病程长短，荨麻疹分为急性和慢性两种。

急性荨麻疹：病程小于6周，来势汹汹，通常能找到明确的诱因，比如吃了海鲜、芒果、坚果，服用了抗生素或止痛药，或者被虫咬、接触了某种植物。急性期症状往往较重，风团可能遍布全身，甚至伴有嘴唇、眼睑、手脚的血管性水肿。好消息是，急性荨麻疹大多在数小时到数天内自行消退，抗组胺药效果也很好。

慢性荨麻疹：每周至少发作两次，持续超过6周。有的患者甚至反复发作数年之久。慢性荨麻疹最让人头疼的地方是——超过80%的慢性荨麻疹找不到明确原因。这不是检查不到位，而是它本身就是一种慢性自身免疫性反应，身体的免疫系统持续处在一种“过度敏感”的状态，可能隔三差五就自己发作一次。

如果出现以下情况，请立即就医：呼吸困难、喉咙发紧、声音嘶哑、嘴唇或舌头明显肿胀、头晕心慌。这些可能是过敏性休克的信号，

属于真正的急症。

对于普通的荨麻疹，治疗的核心就是抗组胺药。二代抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪、依巴斯汀是首选，它们效果好、嗜睡的副作用小。外用炉甘石洗剂可以辅助止痒。特别提醒：不要自行使用激素软膏，对荨麻疹效果有限。

生活中有哪些实用的止痒方法？药物之外，你可以做这几件事来减少发作和缓解瘙痒：冷敷；不抓挠；穿宽松棉质衣物；管理压力：保证睡眠、适当运动、学习放松技巧，对慢性荨麻疹的帮助不亚于药物

荨麻疹虽然让人痛苦，但它绝大多数情况下是良性的、自限性的。急性荨麻疹来得快去得也快，慢性荨麻疹虽然缠绵，但也极少造成严重后果。更重要的是，现代医学有成熟的治疗方案，绝大多数患者通过规范用药和生活调整，都能把症状控制在“不影响生活”的水平。

如果你已经被荨麻疹困扰了很长时间，不要自己硬扛，也不要轻信偏方，去正规医院皮肤科就诊，找医生帮你制定一个长期的管理方案。

中医夏季减肥：顺应天时，健康享“瘦”

武汉市江夏区第一人民医院中医科 陈红

随着气温升高，衣服越穿越薄，减肥成了许多人夏季的“必修课”。《黄帝内经》提出“春夏养阳”的养生原则，夏季阳气外发、气血运行加速，新陈代谢旺盛，正是祛湿化浊、调理易胖体质的黄金窗口。本文将从中医视角，带您科学理解肥胖的根源，并为您提供一套顺应天时的夏季健康减重方案。

1. 为什么夏季是减肥“黄金期”？

中医经典《黄帝内经》有言：“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰。”夏季是自然界阳气最旺盛的季节，人体腠理开泄、毛孔舒张，气血运行畅达，新陈代谢比其他季节更为活跃。

2. 您属于哪类“易胖体质”？

中医强调“辨证论治”，减肥也是如此。以下几种体质的人群最易发胖：

·痰湿体质：中医认为“肥人多痰湿”，这是肥胖人群中最常见的类型，表现为形体肥胖、腹部肥满松软、肢体沉重、易疲倦、舌苔厚腻、大便黏滞。

·阳虚体质：这类肥胖者怕冷明显、四肢不温、腹部冷痛喜热饮、精神不振、大便稀溏。多因先天阳气不足或过食生冷导致阳气亏虚，脾胃运化功能失常。

·湿热体质：面部油腻、易生痤疮、口苦口臭、大便黏滞。多因饮食辛辣肥甘或处于湿热环境所致。

3. 夏季祛湿健脾的饮食方案

中医认为，肥胖的核心病机在于“脾虚湿盛”。脾主运化，负责水谷精微的消化吸收和水湿代谢。夏季减重的关键在于“健脾祛湿”，饮食调理是基础。

以下食材被称为“祛湿三宝”，可融入日常饮食：

(1) 薏苡仁：被誉为“祛湿第一药食”，利水渗湿、健脾止泻，可与赤小豆搭配增强效果。

(2) 冬瓜：含水量高且利尿显著，能帮助湿热从小便排出，对夏季水肿尤为适宜。

(3) 荷叶：清热解暑、升发清阳，夏季泡茶饮用有助消脂。

4. 穴位按摩与中医外治法辅助

在饮食调理的基础上，辅以内穴刺激，可进一步提升代谢效率：

腹部按摩：每日顺时针绕脐揉腹100次，重点按压中脘、关元等穴位，可促进胃肠蠕动，改善“游泳圈”型腹部肥胖。

中医外治法：对于时间紧张的朋友，可至

正规中医机构接受针灸或穴位埋线治疗。在专业医师的指导下，这些外治法能帮助调节脏腑功能，促进代谢排湿，从而辅助体重管理。

5. 避坑指南：夏季减肥的几大误区

误区一：贪凉饮冷。冰冷食物入胃会直接损伤脾胃，阻滞脾胃气机，反而导致水湿内停、代谢缓慢,看似解暑的冰饮实则是“增湿帮手”。

误区二：过量出汗。中医认为“汗为心之液”，大汗淋漓会耗伤气阴，反而不利于健康。夏季运动建议以申时（下午3—5点）为宜，选择快走、游泳、八段锦等和缓运动，以微微出汗为度，既能宣通气机，又不耗损正气。

误区三：依赖暴汗服、减肥药等极端方式。这些方式大多违背中医“平衡阴阳”的原则，短期或有效果，但极易反弹，甚至损害脾胃阳气。

6. 特别提醒

若自行调理效果不佳，或已出现月经不调、代谢异常等肥胖相关健康问题，建议及时就诊正规医院的中医科，由专业医师根据个人体质制定综合调理方案。在这个夏天，不妨试试顺应天时的中医减肥法，让您在享受美好身型的同时，收获一整年的健康活力！

如何加强慢性病患者自我管理？

枣庄市市中区人民医院中心街

街道社区卫生服务中心

任莉霞

在面对慢性病挑战的过程中，患者的自我管理能力至关重要。通过积极的健康管理和生活方式的改变，慢性病患者可以有效地控制病情，提高生活质量。以下是一些关键措施，有助于加强慢性病患者的自我管理。

1. 药物管理

慢性病患者的药物管理是关键，确保正确地服用药物可以有效控制病情并提高生活质量。以下是一些关键的方法：

了解药物信息：患者需要充分了解所服药物的名称、用途、剂量、服用时间以及可能的副作用和相互作用。医生、药剂师提供清晰详细的说明书，患者也可以主动查询药物信息来源。

按时服药：遵循医生或药剂师的建议，按时服药至关重要。建议患者使用提醒服药药物盒或其他提醒工具，以确保不会漏服，不要自行停止或更改药物剂量。

避免药物相互作用：患者应该告知医生或药剂师正在服用的所有药物，包括处方药、非处方药、保健品和补充剂。这有助于判断避免药物之间的相互作用。

咨询医疗团队：如果患者有任何疑问或困惑，应及时咨询医生或药剂师。这样可以避免误解或错误的药物使用，确保患者对药物治疗有清晰的理解。

合理储存药物：患者需要妥善储存药物，避免高温或潮湿的环境，确保药物在有效期内，并避免与儿童或宠物接触。

记录药物效果和反应：患者记录药物的效果以及出现的任何不良反应或过敏症状。这些记录有助于医生更好地了解患者的病情，并根据需要调整治疗方案。

2. 健康的生活方式

慢性病患者通过健康的生活方式可以有效地管理自己的病情，提高生活质量。这需要多方面的支持和指导，包括以下几点：

营养均衡的饮食：提倡摄入多种营养素丰富的食物，包括蔬菜、水果、全谷类、健康蛋白质和健康脂肪。避免过量摄入加工食品、高糖和高盐食品，以及限制饮酒和咖啡因的摄入。

适度的运动：鼓励患者进行适度的锻炼，根据医生或健康专家的建议，选择适合自己身体状况的运动项目。包括散步、游泳、瑜伽、有氧运动等，有助于提高心肺功能、增强肌肉力量和改善心情。

良好的睡眠质量：睡眠对于身体恢复和免疫力很重要。建立良好的睡眠习惯，包括规律的睡觉时间、舒适的睡眠环境和充足的睡眠时间。

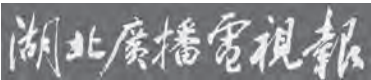
3. 定期监测和跟踪

定期监测和跟踪对慢性病患者的自我管理至关重要，它有助于评估病情进展、调整治疗方案并提供必要的支持。以下是加强慢性病患者定期监测和跟踪的关键方法：

制定个性化的监测计划：根据患者的病情和治疗需求，医疗团队应制定个性化的监测计划。这可能包括定期的身体检查、实验室检测、影像学检查或其他特定的评估指标。

利用技术手段：部分慢性病患者可以使用远程监测技术，通过传感器、应用程序或设备来监测关键生理参数，如心率、血糖、血压等。这些数据可以实时传输给医疗团队，帮助他们更及时地了解患者的健康状况。

慢性病的自我管理并非一蹴而就的，它需要患者的坚定决心和医疗团队的支持与指导。通过药物管理、健康的生活方式、定期监测和跟踪，患者可以更好地控制病情，享受更健康、更有品质的生活。在这个过程中，团队合作和持续的坚持将是成功的关键。



乳腺增生会癌变吗？医生直言：做好两点不用慌

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吧！

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，但它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！

警惕“甜蜜杀手”偷走光明——科学防治糖尿病视网膜病变

深圳普瑞星耀眼科医院 眼科 张凤娇

糖尿病早已不是单纯的血糖问题，它是全身性代谢疾病，而糖尿病视网膜病变（简称“糖网病”），是糖尿病最隐匿、最凶险的并发症，更是成年人不可逆失明的首要元凶。很多糖友只盯着血糖，却忽视眼底悄悄发生的病变，等到视力骤降、视物模糊时，往往已经错失最佳治疗时机，这份光明的遗憾，本可以提前避免。

眼睛就像一台精密的照相机，视网膜就是负责成像的“底片”，上面布满密密麻麻的微血管，是视力正常运转的关键。长期高血糖如同“慢性腐蚀剂”，会一点点损伤视网膜血管的内皮，让血管变脆、变漏、变堵。起初只是微小血管鼓出小包（微血管瘤），慢慢出现眼底出血、渗出、水肿，这时视力几乎没有任何变化，身体

毫无预警。等到血管大面积堵塞，视网膜缺血缺氧，眼睛就会长出脆弱的新生血管，这类血管极易破裂，反复引发玻璃体出血、视网膜脱离，甚至诱发难治性青光眼，最终导致永久失明。

很多人存在致命误区：视力没下降、眼睛不痛不痒，眼底就没问题。这是糖网病最可怕的地方——早期完全无症状。普通视力表检查不出眼底微血管的细微病变，只有通过专业眼底检查，才能发现隐匿损伤。一旦出现视物模糊、黑影飘动、视物变形，病变大多已经进入中晚期，损伤不可逆。

糖网病的进展分两个阶段，危害逐级加重。非增殖期是黄金干预期，仅存在血管渗漏、少量出血，只要及时控糖 + 定期监测，就能牢牢

锁住病情；一旦进入增殖期，新生血管、纤维增殖、反复出血接踵而至，失明风险呈几何级飙升。而糖尿病黄斑水肿，可发生在任意阶段，是糖友视力下降的头号原因，哪怕是早期患者，也可能出现中心视力永久受损。

防控糖尿病，早筛查、控基础、遵医嘱是三大核心，每一条都至关重要。

首先，定期眼底筛查是底线。1 型糖尿病患者，确诊 5 年内必须做首次眼底检查；2 型糖尿病患者，确诊当天就要查眼底——很多人患病多年才发现，眼底早已悄悄受损。无病变者每年复查 1 次，轻微病变者 3~6 个月随访，绝对不能偷懒。

其次，控好“三高”是根本。血糖、血压、

血脂是加速眼底病变的三大推手，糖化血红蛋白控制在 7% 以内、血压血脂达标，能最大程度延缓血管损伤；同时戒烟限酒、规律作息，避免加重微血管负担。

最后，科学治疗别拖延。如今眼科技术早已成熟：早期靠控病维稳；黄斑水肿、血管渗漏可通过抗 VEGF 药物、激光治疗精准止损；晚期视网膜脱离、大量出血，也能通过玻璃体手术挽救残余视力。

糖尿病致盲 100% 可防可控，可怕的从来不是疾病，而是侥幸和拖延。对每一位糖友而言，控血糖是日常，查眼底是刚需。守住眼底健康，就是守住看得见的幸福，别让高血糖悄悄偷走你的光明。

换季咳嗽分清哮喘与慢阻肺

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 李丽

秋冬季节交替之际，气温日渐走低，空气也变得愈发干燥，咳嗽问题开始困扰着不少人。面对咳嗽的不适症状，很多人难以区分哮喘和慢阻肺，若是盲目进行调理，不仅无法缓解身体的不适，还有可能让病情进一步加重。下面我们一起来了解一下。

1. 哮喘与慢阻肺有哪些本质上的区别？

（1）发病机制不同：哮喘属于气道慢性炎症性病症，会让气道产生高反应性，使得气道对各类刺激因素表现出过度敏感的状态。当接触到过敏原或是刺激时，气道会发生痉挛性收缩，进而引发咳嗽、呼吸不畅等一系列症状。慢阻肺则是具备气流受限特征的肺部疾病，其发病多与长期吸烟、吸入有害颗粒及气体等因素相关，这些不良因素会引发气道和肺组织的慢性炎症，造成气道狭窄、肺气肿等病变，最终影响肺部正常的通气与气体交换

功能。

（2）发病年龄和人群有差异：哮喘的发病没有明确的年龄限制，在各个年龄段都有可能发生，其中儿童和青少年群体的发病概率相对更高。慢阻肺的发病群体则主要集中在中老年人，长期吸烟的人群更是高发群体。

2. 哮喘与慢阻肺的症状特点

（1）哮喘的症状

哮喘引发的咳嗽症状，普遍具有发作性和可逆性的显著特点。患者在病情发作前，可能会出现鼻痒、打喷嚏、流清涕等先兆症状，随后便会出现咳嗽、喘息、呼吸困难等表现，这类症状往往在夜间或是清晨时段有所加重。在两次病情发作的间期，患者的症状能够完全得到缓解，身体状态与健康人群无异。

（2）慢阻肺的症状

慢阻肺的咳嗽症状呈现出逐渐加重的趋

势，表现为慢性咳嗽、咳痰以及呼吸困难。在病情早期，患者可能仅在进行体力活动后，出现气短、喘息的感受，随着病情不断发展，即便处于静止休息的状态，也会明显感到呼吸费力。同时，慢阻肺患者的不适症状一般无法自行完全缓解，会长期持续存在，并且随着时间的推移，症状会一步步加重。

3. 如何进行科学的对症调理？

（1）哮喘的调理

哮喘患者首要的是做好远离花粉、尘螨等过敏原。秋冬换季时，要做好身体的保暖措施，避免冷空气直接刺激气道。同时，患者需严格遵循医生的指导，规律使用控制类药物和缓解类药物，其中控制类药物可长期坚持使用，缓解类药物则在哮喘急性发作时使用。除此之外，哮喘患者还可开展适当的呼吸训练，改善肺部的呼吸功能。

（2）慢阻肺的调理

对于慢阻肺患者而言，戒烟是最为关键的调理措施，同时，要远离有害气体和颗粒的刺激，保持室内空气的清新与流通。在饮食上，要保证营养的均衡摄入，多食用富含蛋白质、维生素的食物，通过补充营养来增强身体的免疫力。慢阻肺患者同样可以进行呼吸康复训练，主要包含散步、慢跑、太极拳等温和的运动训练和呼吸肌训练，另外，患者还要按照医生的嘱咐规律用药。

4. 结束语

秋冬换季时节出现的咳嗽问题，绝不能掉以轻心，准确区分哮喘与慢阻肺，是做到对症调理的关键所在。希望大家都能重视自身的呼吸健康，在秋冬季节也能保持顺畅的呼吸，舒心地度过每一天，享受健康美好的生活。

本草传奇：细数中药中的珍稀瑰宝

滕州市中医医院 秦延讯

在人类与疾病长期抗争的历史中，中药材始终占据着独特位置。从雪域高原到深山密林，从悬崖石缝到荒漠戈壁，大自然孕育出许多珍稀药材。它们有的生长周期漫长，有的对环境要求极其苛刻，有的甚至一度濒临绝迹。

1. 冬虫夏草

提起珍稀中药，很多人首先想到的便是冬虫夏草。它并非真正的“草”，而是真菌寄生于蝙蝠蛾幼虫后形成的特殊复合体，主要生长在青藏高原海拔 3000 米以上地区。古人称其“冬为虫，夏为草”，兼具动物与植物之貌，因此充满传奇色彩。传统医学认为其有补肺益肾、益精气之效。由于生长环境严苛、天然资源减少，冬虫夏草长期位列名贵药材之列。

2. 野山参

人参素有“百草之王”之称，而其中最珍贵的，当属野山参。野山参生长缓慢，一株优

质老参往往需要数十年甚至上百年才能形成。它多见于东北原始森林，根形奇特，须长纹深。古代医家认为，人参可大补元气，历代宫廷亦将其视为珍品。如今，真正的野生资源已极为稀少，市场上更多的是人工栽培参和林下参。

3. 天山雪莲

在新疆天山海拔数千米的冰岩间，生长着一种传奇植物——雪莲。它耐严寒、抗缺氧，常在积雪覆盖的环境中顽强绽放。古人将其视作“雪山灵草”，民间更流传着“千年雪莲”的神秘故事。中医认为雪莲有散寒除湿、活血通络等作用。由于盗采严重，野生雪莲数量曾急剧下降，如今已受到严格保护。

4. 铁皮石斛

石斛自古被列入“中华九大仙草”之一，其中以铁皮石斛最为名贵。它常附生于峭壁岩石或古树之上，对温度、湿度要求极高。古籍

中记载其可“益胃生津、滋阴清热”，历代医家常用于调理虚热、口干等症。由于野生资源长期遭受采挖，真正的野生铁皮石斛已十分罕见。如今人工培育技术不断成熟，但野生品仍具有极高价值。

5. 川贝母

川贝母主要生长于高寒山区，鳞茎小巧洁白。它自古就是润肺止咳的重要药材，尤其在治疗久咳、燥咳方面颇具声誉。由于生长缓慢，采收周期长，加之高山采挖困难，优质野生川贝母价格昂贵。近年来，人工种植虽有所发展，但高品质野生资源依旧稀缺。

6. 红景天

在缺氧寒冷的高原环境中，红景天依然能够顽强生长，因此被誉为“高原人参”。藏医药长期将其用于增强体力、缓解疲劳。现代研究发现，红景天含有多种活性成分，与其特殊

生态适应能力有关。它不仅是传统药材，也成为高原文化的一部分。

7. 灵芝

在中国传统文化中，灵芝常被视为祥瑞象征。古代神话里，它甚至被赋予“延年益寿”的神秘色彩。灵芝属于大型真菌，多生长于深山腐木之上。中医认为其有补气安神、止咳平喘等作用。虽然如今人工栽培已较成熟，但野生赤芝和紫芝依旧受到收藏者青睐。

珍稀中药材不仅是医药资源，更是生态资源。许多名贵药材之所以稀少，与过度采挖、生态破坏密切相关。如今，人工栽培、生态种植和野生资源保护已成为中药产业的重要方向。

本草世界，既承载着中华医学的智慧，也记录着人与自然的關係。珍贵的药材背后，不只是传奇故事，更提醒人们：真正的“灵药”，离不开对自然的敬畏与守护。

如何预防髌胫束综合征

武汉市武昌医院 关节外科 李仁嵩

随着全民健身氛围持续升温，跑步凭借门槛低、易开展的优势，成为大众最常用的健身方式。规律跑步能够有效提升体能、改善机体代谢状态，但长期高频的跑动训练，也会催生各类运动劳损问题，其中髌胫束综合征在业余跑者群体中发病占比极高，如果长期放任不管，损伤会不断累积，逐步发展为持续性疼痛，不仅会中断日常运动计划，严重时还会干扰走路、上下台阶等基础活动，对日常生活造成一定影响。

1. 什么是髌胫束综合征？

髌胫束综合征也就是大众常说的“跑步膝”，是运动人群高发无菌性劳损问题，不存在骨骼器质性病变。该病症主要是因为髌胫束与膝关节外侧骨骼结构反复摩擦，持续性的机械刺激诱发局部炎症反应，最终产生疼痛感。髌胫束是大腿外侧的致密纤维结缔组织，连接臀部肌群与膝关节，主要作用是稳定下肢关节、缓冲运动产生的冲击力。

2. 如何预防髌胫束综合征？

（1）强化下肢柔韧性拉伸训练：

常态化的拉伸训练可以放松髌胫束及周边紧张肌群，提升软组织延展性，有效降低劳损风险，适合在跑步前后固定开展。日常可采用两种基础拉伸动作，一是站立交叉拉伸，单腿交叉前置，身体向对侧缓慢侧弯，感受大腿与臀部外侧的拉伸感；二是坐姿侧向拉伸，单腿屈膝、单腿伸直，躯体向屈膝侧倾斜，充分舒展腰腹与大腿肌群。这类简单的放松动作，能有效缓解下肢肌肉僵硬，避免髌胫束出现代偿性劳损，只是很多跑者都会忽略这项基础防护

步骤。

（2）夯实核心与髋部稳定力量：

核心与髋部肌群力量，直接决定跑动时的身体稳定性，多数下肢运动损伤，都和核心力量薄弱存在关联。平板支撑可以有效锻炼腹部、下背部核心肌群，训练时保持躯体平直、收紧核心，能够夯实躯干稳定能力。搭配侧卧支撑训练，可针对性激活侧腹与髋部肌群，改善单侧力量薄弱的问题，平衡下肢受力结构，减少跑动中身体晃动带来的额外牵拉压力，从力量层面规避髌胫束劳损。

（3）规范日常跑步姿态：

正确的跑动姿态是预防膝关节损伤的关键。跑步时保持身体轻微前倾，规避挺胸过度、驼背含胸等不良体态，无需刻意放大或缩小步幅，贴合自身习惯维持自然节奏即可。落地时尽量轻柔触地，缓冲地面反作用力，减少冲击力向膝关节外侧传导，降低髌胫束的摩擦损耗，从发力源头减少劳损疼痛的发生。

（4）选择适配的专业跑鞋：

跑鞋的适配度与磨损状态，直接影响下肢受力模式。选购跑鞋时，需结合自身脚型、足弓高度和跑动场景，优先选择减震性能良好、贴合个人步态的鞋款，以此缓冲运动冲击力。同时跑鞋存在使用寿命，中底减震材料老化、鞋底纹路磨损后，防护性能会大幅衰减，需及时更换。长期穿着老旧磨损跑鞋，容易造成步态畸变、关节受力失衡，诱发慢性运动损伤。

3. 总结

对于跑步爱好者而言，只有兼顾运动效果与身体防护，才能长期稳定坚持训练，在收获健身成效的同时，有效远离膝关节劳损的困扰。

警惕冠心病隐匿信号

武汉市第九医院 老年医学科 周彪

冠心病是老年人高发的心血管疾病，也是威胁老年人心血管健康的主要病症。多数人对冠心病的认知，仅停留在胸口疼痛、心慌胸闷的典型症状上。但老年人群身体机能退化、神经感知能力下降，冠心病发作大多没有典型表现，存在大量隐匿性发病信号。确识别老年冠心病隐匿症状，科学开展检查诊疗和日常养护，是守护老年人心脏健康的关键，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 老年人冠心病多发隐匿症状

（1）全身性疲惫乏力：不明原因的身体乏力是老年冠心病最常见的隐匿信号。老年人血管出现粥样硬化、心肌供血不足时，心脏泵血效率会持续下降，全身器官供血供氧不足，老年人就会出现持续疲惫、精神萎靡的情况。

（2）非典型部位疼痛：老年冠心病的疼痛症状不一定集中在胸口，会出现多处放射性隐痛和酸胀不适。老年人可能频繁出现肩背酸痛、下颌酸痛、牙齿隐痛等问题，不适症状多在劳累、快走、情绪波动后加重，短暂休息后可轻微缓解。

（3）出现气短头晕症状：心肌供血不足会直接影响脑部供血，老年人会频繁出现气短、呼吸不畅、头晕、眼前发黑的情况。这类症状大多在活动后加重，静止休息时有所缓解，不会出现剧烈不适感。

2. 老年人冠心病的科学诊疗方式

（1）定期开展专项心脏检查：老年人不能依靠自身感觉判断心脏健康状况，需要定期完成心血管专项检查，常规心电图、心脏彩超、血脂血压检测，能够初步筛查心肌缺血、血管硬化等基础问题。存在基础三高疾病的老年人，需要增加专项检查频次，及时发现隐匿性冠心

病病变，做到早筛查、早确诊、早干预。

（2）明确诊断后规范药物治疗：老年人确诊冠心病或存在心肌缺血问题后，需要遵从心内科医嘱规律用药，改善心肌供血、稳定血管斑块、保护心脏功能。老年人禁止自行停药、减药或更换药物，杜绝凭主观感受随意中断治疗，避免血管斑块不稳定，诱发急性心血管事件。

3. 老年人冠心病的日常养护要点

（1）稳定控制指标：高血压、高血脂、高血糖是诱发和加重冠心病的核心因素，老年人需要长期稳定管控各项指标，坚持规律监测，保持指标处于正常稳定范围，减少血管和心脏的持续损伤。

（2）保持规律适度运动：老年人需要根据自身心脏状态，选择温和的运动方式，避免久坐不动，也杜绝剧烈运动、过度劳累。适度活动可以促进血液循环，改善心肌供血能力，增强心脏耐受度。

（3）调整饮食与作息习惯：老年人日常饮食需要保持清淡低脂，减少高油、高盐、高糖食物摄入，减轻血管代谢负担。同时保持规律作息，避免熬夜、情绪剧烈波动，保持心态平稳，减少心脏应激反应，长期养护心血管健康。

4. 结束语

老年冠心病最大的危险，就是症状隐匿、不易察觉。老年人和家属需要摒弃冠心病必有胸痛的固有认知，重视身体出现的各类轻微异常信号。通过定期检查明确心脏状态、规范诊疗控制病情、科学养护稳定血管功能，能够有效降低老年冠心病急性发作风险，持续守护老年人的心血管健康！

突发剧烈头痛别大意 可能是动脉瘤或高血压脑出血信号

武汉科技大学附属普仁医院 神经外科 罗宽

日常生活中，很多人都会出现头痛症状，多数人会将头痛归为疲劳、熬夜、感冒、压力大等普通原因，简单休息后缓解就不再重视。普通头痛进展缓慢、症状轻微，不会对身体造成严重伤害，但突发的炸裂式、剧烈性头痛，和普通头痛有本质区别，这类急性剧烈头痛，往往是脑血管突发病变的预警信号，颅内动脉瘤破裂、高血压脑出血都是最常见的致命诱因，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 普通头痛与高危脑血管头痛的区别

（1）普通头痛的基本特点

普通头痛大多为慢性、阵发性发作，患者头痛程度相对轻微，多为胀痛、隐痛、昏沉感，对脑血管和颅内结构没有实质性损伤。

（2）高危脑血管头痛的典型特点

脑血管病变引发的头痛属于急性致命性头痛，这类头痛没有前期预兆，会在瞬间突然发作，

头痛程度剧烈难忍，多为炸裂样、刀割样剧痛。

2. 动脉瘤破裂引发的剧烈头痛

（1）动脉瘤头痛的发病原理

颅内动脉瘤是脑血管壁薄弱部位膨出形成的血管病变，当患者情绪激动、劳累、血压波动时，血管压力升高会造成动脉瘤破裂，血液流入颅内间隙，直接造成颅内压快速飙升，进而引发突发性剧烈头痛。

（2）动脉瘤头痛的伴随症状

动脉瘤破裂引发的头痛多集中在全头部或后枕部，痛感突发且达到峰值，患者常伴随恶心呕吐、颈部僵硬、畏光头晕等症状。

3. 高血压脑出血引发的剧烈头痛

（1）高血压脑出血的发病原理

长期血压控制不稳定，会造成脑部细血管硬化、血管脆性增加，血管壁弹性持续下降。当患者出现血压骤然升高的情况，硬化的脑血管无法承受高压血流冲击，就会发生破裂出血。

管无法承受高压血流冲击，就会发生破裂出血。

（2）高血压脑出血的伴随症状

高血压脑出血引发的头痛多伴随肢体异常症状，患者会出现单侧肢体麻木、无力、活动不灵的表现，部分患者会出现言语不清、视物模糊、恶心喷射性呕吐等情况。

4. 突发剧烈头痛的正确应对方式

（1）立即停止活动保持静养

患者出现突发剧烈头痛时，需要立刻停止行走、劳作、运动等一切活动，原地平躺静养，保持呼吸平稳，身边家属不要随意挪动患者身体，减少不必要的操作。

（2）第一时间拨打急救电话

患者和家属不要抱有侥幸心理，不要自行服药观察，突发不明原因的剧烈头痛，必须第一时间拨打急救电话。尽早通过头颅CT、脑血管检查明确病因，区分动脉瘤出血和高血压

脑出血，为临床急救争取宝贵时间。

（3）日常做好脑血管疾病预防

高血压人群需要长期规律服药，稳定控制血压，杜绝擅自停药、加减药量的行为。普通人群需要规避长期熬夜、过度劳累、情绪大起大落等不良习惯，定期进行脑血管筛查，从源头降低急性脑血管病变风险。

5. 结束语

突发剧烈头痛绝非普通身体不适，是颅内动脉瘤破裂、高血压脑出血等致命疾病的重要预警信号。大家需要彻底改变头痛靠休息缓解的固有认知，精准区分普通头痛和高危脑血管头痛。重视身体的异常信号、掌握正确的急救方式、做好日常血压管控和脑血管养护，才能有效规避致命风险，守护自身脑血管健康与生命安全。

慢性乳腺炎不可怕，可怕的是反复发作——中医：治一次不难，难的是断“病根”

武汉市江夏区第一人民医院 中医科 李亚琼

慢性乳腺炎本身并不可怕，真正折磨人的，是没完没了的反复发作。西医可以快速控制炎症、缓解红肿疼痛，做到“治标”；而中医常说，治一次慢性乳腺炎并不难，真正难的是斩断病根，杜绝复发。

1. 为什么慢性乳腺炎总爱反反复复？

慢性乳腺炎大多由急性乳腺炎迁延不愈演变而来，也有部分是非哺乳期特发的乳腺炎症，和普通的急性乳痈有着本质区别。

西医认为急性期炎症没有彻底清除，乳腺导管内残留炎性组织、微小脓肿，一旦身体抵抗力下降就会再次爆发。乳汁导管结构受损，反复淤积导致乳腺导管变形、堵塞，乳汁排泄不畅成为常态，形成恶性循环。免疫力低下：长期熬夜、过度劳累、内分泌紊乱，身体防御能力不足，无法抵御轻微感染。盲目用药：单

纯依赖抗生素消炎，症状消退就立刻停药，没有完成完整疗程，炎症死灰复燃。

中医认为慢性乳腺炎属于“乳痈”范畴，核心病根集中在三点：

（1）肝郁气滞，气机郁结：女性长期情绪压抑、易怒焦虑、心情不畅，导致肝气郁结。乳房为肝经循行之处，气机阻滞则乳络不通，气血瘀滞就会形成乳房肿块，这是慢性乳腺炎反复发作最核心的内因。

（2）痰瘀互结，脉络不通：久病之后，气血运行不畅，痰湿、淤血凝结在乳腺脉络之中，形成顽固的硬结。

（3）正气亏虚，体虚易感久病耗伤气血，加上产后体虚、作息紊乱，人体正气不足。

2. 慢性乳腺炎，别再陷入这些治疗误区

只靠抗生素消炎；暴力按摩挤压硬块，盲

目大力揉搓乳房硬结，损伤乳腺组织，导致炎症扩散，加重病情；症状消失就停止治疗；忽视情绪与作息调理。

3. 中西医结合，才是斩断复发病根的关键

想要摆脱慢性乳腺炎反复发作的困境，最佳方案是西医控症+中医固本，标本兼治。

西医对症处理，快速控制症状：针对乳房红肿、疼痛、急性发作期的炎症，通过规范的抗炎治疗、专业的乳腺引流、物理理疗等方式，快速控制急性症状，防止炎症进一步加重。

中医固本断根，解决复发核心问题，辨证内服中药，根据体质分型，采用疏肝解郁、软坚散结、活血化瘀、健脾益气的方剂，疏通乳络、化解顽固硬结，调理脏腑气血，从内部改善体质。中医外治辅助调理（中药外敷、穴位艾灸、专业推拿疏通经络，温和消散乳房结块）。

中医治病讲究“天人合一”，不仅治疗乳房局部，更注重全身调理，改善肝郁、体虚的根本问题，让身体自身具备抵御炎症的能力。

4. 日常居家调理，守住不复发的防线

药物治疗是基础，日常养护才是杜绝复发的根本：

（1）调畅情绪，疏肝为先：少生气、少焦虑，保持心情舒畅；

规律作息，补足正气：拒绝熬夜，保证充足睡眠；

（2）清淡饮食，远离发物：少吃辛辣刺激、油腻厚味、滋补过度的食物，多食蔬菜水果；

（3）科学护乳，避免压迫：穿戴宽松舒适的内衣；哺乳期科学排空乳汁，非经期女性做好乳房养护，减少乳腺导管堵塞。

（4）定期复查，及早干预。

“早餐不吃 = 胆囊危机？” 6 个秘诀帮你远离胆囊疼痛

武汉市第七医院 普外科 陈婉

在生活中,很多人都觉得不吃早餐没什么。但在这里要告诉大家的是,不吃早饭危害很大,长期不吃早饭,发生胆囊结石的概率会大大增加,尤其是对于已经患有胆囊结石的疾病的人员来说,不吃早餐更是让疾病雪上加霜,今天就和大家聊一聊早餐和胆囊结石的那些事。

1. 不吃早晨会得胆囊结石

胆囊本身就是人体储存、浓缩胆汁的仓库,吃饭后,胆囊便会通过收缩释放胆汁帮助我们消化,如果长期不吃早饭,或者空腹,则胆汁会在胆囊内淤积,并逐渐浓缩,此时胆固醇容易析出结晶形成结石。对于已经患有胆囊结石的人来说,长期不吃早饭会使得结石增大,增加自身的疼痛感。

2. 胆囊结石患者日常养护秘诀

(1) 吃对早餐,给胆囊启动信号: 早餐选

择中应遵守有营养的原则,主食应选择燕麦或全麦面包,在优质蛋白选择中可食用鸡蛋、无糖酸奶,在脂肪摄入中可选择牛油果、坚果等,这样能刺激胆囊湿度收缩,排出淤积的胆汁,减少结石形成和发展。

(2) 少食多餐,防止胆囊过度劳累: 暴饮暴食不利于自身健康,容易引起胆囊结石。正确的做法是,每天坚持少食多餐,避免长时间空腹,可在两餐之间补充苹果、黄瓜等低热量食物,并适当地控制自身的体重,确保胆囊能持续、温和地工作。

(3) 食用好脂肪,减轻胆囊负担: 脂肪是胆囊收缩的预警器,过量摄入脂肪,或者脂肪选择不合理,会增加胆囊结石风险。要严格控制肥肉、动物内脏、加工肉类等脂肪的摄入,避免胆囊严重收缩,引起胆绞痛问题。在好脂

肪选择中,除深海鱼、橄榄油外,还可选择亚麻籽油、坚果等不饱和脂肪,这样能帮助调节血脂,减轻胆囊负担。

(4) 规律作息,稳定胆囊工作环境: 作息紊乱的人发生胆囊结石的风险更高,这是因为如果熬夜、作息不规律,便会影响胆汁分泌,造成胆汁成分失衡,此时患胆囊结石的风险便会增加。对此,应每天规律作息,确保睡眠时间维持在 7 ~ 8 小时,减少熬夜、长时间加班等行为,另外,应避免长期久坐,每天适当运动 30 分钟左右,这样能帮助胆汁排出,控制体重,减少胆囊结石诱因。

(5) 避开刺激物,减少胆囊负担: 常见的胆囊刺激物包含酒精、辛辣食物、过冷过热食物等。在这些物体的刺激下,胆囊的收缩会受到影响,容易引起患者疼痛。所以应严格

控制饮酒或禁酒。另外,应注意温热、清淡饮食,少吃花椒、辣椒、生蒜等辛辣刺激食物,减少冰水、热汤饮品摄入,避免对胆囊产生刺激。

(6) 定期检查,警惕危险信号: 要定期到医院检查身体,及时发现隐患。如果确诊患有胆囊结石时,应做好疾病追踪检查,定期通过 B 超复查结石大小、数量、位置,无症状患者应严格控制自身生活习惯,有病症表现应及时治疗,防止产生更加严重后果。

总而言之,长期不吃早饭容易增加胆囊结石患病风险,在日常生活中,我们应积极、健康地吃早饭,并合理使用上述 6 大秘诀,这样才能帮助自己养成良好的生活习惯,远离疼痛困扰,守护胆囊健康。

中老年必看：急性脑卒中最全预防指南

武汉市第六医院盘龙城院区 综合内科 晏继喜

脑卒中即是我们日常生活中常说的“中风”,其作为一种以中老年人为主要患者人群的脑血管疾病,具有发病率高、致残率高、死亡率高和易复发的特点,是威胁广大中老年人身体健康和生命安全的致命杀手之一。虽然,很多人认为急性脑卒中突发且无解,但实际上约有 80% 的急性脑卒中均可提前预防,掌握相关健康知识,便可有效避免中老年人发生急性脑卒中。为此,本文便针对急性脑卒中的全套预防知识进行如下整理,希望能够帮助中老年人远离中风风险。

1. 认清脑卒中

脑卒中主要分为两种类型,发病机制和应对方式不同,大家可简单区分。第一种是缺血性脑卒中,占中风患者的 80% 左右,多由血管堵塞、血栓形成导致脑部供血中断,常见的脑梗死、脑血栓都属于此类,发病相对缓慢,易

被忽视。第二种是出血性脑卒中,多为脑血管破裂出血,包括脑出血、蛛网膜下腔出血,发病急促、凶险度极高,短时间内可危及生命。

但无论是那种类型的脑卒中,均会对我们的身体健康和生命安全造成严重的威胁,一旦发病轻则言语不清、手脚麻木,重则偏瘫、失语,甚至是猝死。因此,对于急性脑卒中,早预防、早管控是关键。

2. 预防急性脑卒中的核心关键

(1) 高血压: 高血压作为诱发脑卒中发生的首要危险因素,我们的血压水平若长时间处于较高状态,便会持续损伤血管内壁,并会造成动脉硬化加速,进而易引发血管堵塞或破裂情况的发生,造成急性脑卒中的出现。因此,中老年人在日常生活中要加强对于自身血压水平的关注程度,掌握正确的血压测量方法,将

血压水平尽量控制在 140/90mmHg,理想值则应当低于 130/80mmHg。对于患有高血压的中老年人,更是应当严格遵照医嘱进行各类降压药物的使用,通过规律用药的方式控制血压水平。

(2) 高血脂: 若中老年人的血脂水平过高,便会导致脂质堆积在血管内造成斑块形成,大量的斑块又会造成血管内壁的变窄,不仅会导致血管阻塞的发生,一旦斑块脱落还可能形成血栓,诱发脑梗死的发生。因此,中老年人在日常生活中应控制脂肪的摄入量,少吃油腻食物和油炸食物,并定期入院检查血脂水平,及时遵照医嘱进行血脂调理,以预防急性脑卒中的发生。

(3) 高血糖: 若中老年人的血糖水平过高,便会损伤全身的微血管和大血管,并会造成血管老化的加速,从而会进一步提升急性脑卒中发生风险。因此,中老年人应在日常生活注意

饮食,避免大量食用香蕉、榴莲、蛋糕和奶茶等高糖分含量食物。若中老年人合并存在糖尿病,还应掌握正确的血糖检测方法,坚持进行血糖检测和降糖药物的使用,将糖化血红蛋白控制在 7.0% 以下,以预防急性脑卒中的发生。

(4) 房颤和肥胖: 中老年心房颤动患者,心脏易形成血栓,血栓脱落随血液流入脑部,会引发重度脑梗死。同时,超重、肥胖会加重血管负担,诱发三高问题。因此,中老年人若合并存在房颤,要及时入院接受对症干预治疗,并通过控制饮食、坚持运动锻炼等方式进行体重控制,以避免急性脑卒中的发生。

总之,脑卒中可防可控,无需过度恐慌,中老年人可通过良好生活习惯的保持和做好基础疾病控制的方式预防急性脑卒中的发生,以保障自身的健康。

产后漏尿尴尬多， 怎样做盆底肌恢复有效？

武汉经济技术开发区沌阳街新民社区卫生服务中心 妇产科 刘云霞

很多妈妈在产后有漏尿现象,这会让自身感到尴尬,影响自身的生活质量。在生活中,一些女性不了解产后漏尿的原因,总是自己默默承受。在这里要说明的是,产后漏尿可以不是一件小事,它是盆底肌向你发出的求救信号。今天,就和大家聊一聊产后漏尿和盆底肌恢复的那些事。

1. 为什么产后容易漏尿

在现代医学中,漏尿又被称为压力性尿失禁,和女性盆底肌功能失调有较大关系。就盆底肌本身而言,它是封闭骨盆底部的肌肉群,平时像一张弹性吊床一样,支撑着女性的膀胱、子宫、直肠等器官。在怀孕期间,随着胎儿的成长,盆底肌会持续受到压迫,整体弹力下降,在分娩过程中,盆底肌会承受胎儿娩出的巨大张力,容易出现肌纤维撕裂问题。此时,盆底肌会变得松弛,对膀胱的控尿能力有所减弱。在后续生活中,一旦遇到咳嗽、大笑、弯腰抱娃等情形时,便容易出现漏尿现象。要注意的是,约 60% 的顺产妈妈会出现产后漏尿现象,这本身是不正常的,会对女性的身心产生较大伤害,需要及时地进行干预。

2. 盆底肌恢复方法

(1) 基础训练

在盆底肌功能恢复过程中,最基础的恢复方法便是凯格尔运动法,该方法需要找准肌肉,一般在排尿过程中,尝试中断尿流,此时有明显收缩的肌肉便是盆底肌。在恢复训练中,需要保持身体轻松,然后缓慢收缩、放松盆底肌,收缩时长控制在 5 ~ 10 秒,放松时长控制在 3 ~ 5 秒,一收一缩为一次。一般在产后 42 天复查无异常后便可开始训练,要求每天尽可能训练 3 组,每组训练 10 ~ 15 次。这样在坚持 3~6 个月后,

产妇的盆底肌会逐渐恢复到最佳状态。

(2) 辅助训练

除基本的凯格尔运动训练外,产妇还需要开展一系列的辅助训练。

一是在腹式呼吸训练中,产妇应保持平躺姿势,然后弯曲膝盖,保持双手放在腹部,然后按照吸气、呼气的顺序开展训练,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部收紧,同时轻轻做盆底肌收缩训练,这样能激活核心与盆底肌的协同性。二是在桥式训练中,可平躺着保持膝盖弯曲,同时双脚踩实地面,在呼气的时候收紧盆底肌,同时保持臀部抬起,使得身体呈现出一条直线,在维持 3 秒后放松,通过重复此动作训练能锻炼臀部和盆底肌,增强骨盆稳定性。

3. 盆底肌恢复中的注意事项

对于存在产后漏尿的妈妈而言,在盆底肌护肤训练中应注意做好两个层面的配合。一是产后体重增长过快,容易对盆底肌产生压迫,故而产妇应注意控制自身的体重,当然要避免节食,防止营养不良。二是产妇应避免长时间憋尿,有尿意时应及时排尿,并且应在排尿后可轻轻收缩盆底肌 3 次,帮助膀胱排空。另外,在盆底肌恢复中,产妇还需要注意不要过度依赖仪器,同时应防止产后立即开展高强度训练,这些错误的做法容易增加负压,加重盆底肌负担。

总之,盆底肌松弛后不会自行痊愈,产后 6 个月内是恢复黄金期,超过 1 年再干预,效果会大打折扣。如果盆底肌恢复不到位,产妇便容易出现漏尿现象。所以,在完成产后 42 天复查后,应及时地开展盆底肌恢复训练,并做好生活配合,这样才能为身体重建“防护网”,缓解尴尬,提升自身的生活质量。

心脏康复全攻略，养好心脏少生病

武汉市东西湖区人民医院 心血管内科一病区 肖璐

心脏是人体的“发动机”,直接关系着我们的生命健康与生活质量。近些年来,我国人口老龄化的趋势愈发明显,加之生活方式的改变,患有心脏病的人数不断增加。据统计,我国心血管疾病的患者已经超过了 3.3 亿,对于患者来说,心脏康复是降低复发率、提升生活质量的关键手段。今天,就给大家科普一下心脏康复的那些事。

1. 心脏康复的核心目标

首先要强调的是,心脏康复并不是简单的“养病”,而是一系列干预手段的综合。在多个学科、途径的干预下,心脏康复主要是为了实现三个关键目标。一是改善心血管疾病患者心脏功能,提升患者心肌供血能力;二是控制高血压、高血脂、糖尿病等疾病的危险因素,降低患者发病风险。三是重建健康生活方式,提升患者的生存质量。从临床实践情况来看,长期坚持科学的心脏康复,能使得患者心血管事件复发率降低 30% 以上。

2. 心脏康复分阶段实施指南

(1) 急性期康复期: 本阶段以保障患者生命安全为首要目标,患者病情尚未完全稳定,所有康复操作须在医护人员专业监护下进行。体位与呼吸训练: 患者以半卧位休息为主,每日进行 3 ~ 5 次深呼吸训练,有效改善肺通气,预防长期卧床所致的肺部感染、肺不张等并发症。

肢体活动训练: 卧床期间开展握拳、抬腿等轻柔主动或被动肢体活动,促进全身血液循环,有效预防下肢静脉血栓形成及废用性肌肉萎缩,活动以无胸闷、心慌、气短等不适为度。饮食管理: 饮食以流质、半流质清淡易消化食物为主,减轻胃肠及心脏负担;严格低盐饮食,每日食盐摄入量控制在 5g 以内,防止水钠潴留加重心脏负荷,助力病情稳定。

(2) 恢复期康复: 术后 / 发病后 3~12 周

为恢复期,此阶段患者病情基本稳定,康复核心目的是循序渐进提升心肺耐力与躯体功能,逐步恢复日常活动能力,巩固康复效果。

运动训练: 循序渐进运动,从每日慢走 10 分钟起步,每日递增 5 分钟,最终稳定每日运动 30 分钟。优选快走、太极拳等中等强度有氧运动,禁止剧烈运动。

饮食体重管理: 主食替换为全谷物,多吃新鲜蔬果,每周食用 2~3 次深海鱼补充 Omega-3; 严控高油高脂食物,维持 BMI 在 18.5 ~ 23.9 正常范围。

(3) 维持期康复: 发病 / 术后 12 周后坚持心脏康复进入维持期,维持期为终身康复管理阶段,核心是养成健康的生活方式,长期稳定心功能,管控心血管危险因素,有效预防病情复发,帮助患者回归正常生活。

其中在运动层面,应严格按照 1357 原则进行运动,即每日 1 次,每次 30 分钟以上,每周至少 5 天,运动时心率控制在 (170 - 年龄) 次 / 分钟。同时患者应严格按照医生的指导用药,不可擅自停药,如降压药、他汀类药物需长期规律服用。另外,心血管疾病患者应注重戒烟戒酒、保证 7 ~ 8 小时睡眠,同时应适当缓解精神压力,确保心脏健康。

3. 常见误区需规避

在生活中,很多人觉得“心脏病人要静养”,这本身是一种认知误区,因为过度休息会导致肌肉萎缩、心功能下降,科学运动才是康复关键。另外有的人觉得反正病情缓解了,就不需要吃药了,这是一种错误的做法,极易引起病情反复。

总而言之,心脏健康无小事,只有将心脏康复视为系统性工程,按照医生指导落实康复方案,加强自我管理与家人支持,养成健康的生活习惯,才能让心脏持续“强劲运转”,远离心血管疾病困扰。

胃结直肠肿瘤，微创外科治疗优势你了解吗？

武汉科技大学附属汉阳医院 沈煜霖

一提到胃结直肠肿瘤，很多人的心里都会咯噔一下，觉得只要沾上“肿瘤”两个字，那可就是要命的病。其实，胃和大肠都是我们身体里最重要的消化器官，平时也只会默默无闻地工作，而一旦长出肿瘤，早期基本也没什么特别的感觉，等出现肚子痛、大便带血、突然消瘦时，很多朋友才会去医院检查，结果一出来却已经到了中晚期。而一听到说是要做手术，脑海里的恐惧更无法避免，不仅怕疼，更怕自己熬不过去。其实，随着现代医学的发展和相关技术的完善，微创外科治疗完全可以解决胃结直肠肿瘤问题。

1. 揭开微创手术的神秘面纱

很多患者一进门就开始问：大夫，我这病能做微创吗？而大家口中的微创，通常是指腹腔镜手术。可别被这个词吓住，所谓的腹腔镜手术，其实就是在腹部做切口，大小就和钥匙孔差不多，然后需要把带有高清摄像头的细管子塞进去，就能将肚子里的情况，清清楚楚的投射在大屏幕上。医生会通过其他切口伸进细长的器械，盯着屏幕切掉肿瘤。

2. 肚皮上的切口肉眼可见地变小

微创手术最直观的优势就是切口小。传统的开刀手术，为了让医生的手直接伸进去操作，就需要在肚子上作十几厘米长的切口，而缝起来也像条大蜈蚣，不仅难看还容易感染。但微创手术不一样，做胃切除术时，只需在肚子上作4厘米的小口即可。伤口小不仅美观，且患者的心理压力也小，更重要的是还能大幅减轻术后疼痛，所以很多患者在术后，甚至不需要打强效止痛针。

3. 下床活动和进食时间大幅提前

因为肚子上的切口并不大，患者在术后就

不怕疼，所以自然就愿意动弹了。微创后的当天或第二天，医生也会鼓励患者下床走动，这是能有效防止肠粘连的根本，也是预防下肢静脉血栓的关键。另外，微创手术对我们肠道造成的干扰也很小，所以术后肠道苏醒快，排气时间也就大大缩短。

4. 放大镜下的操作让切除更精准

也有人会问：切口这么小肿瘤能切干净吗？这其实也是微创手术最关键的问题。我们可以很负责的告诉大家，微创不仅能将肿瘤切干净，而且有时比开腹手术做得还要精细。因为腹腔镜的镜头有放大的效果，能把血管神经放大好几倍，就像在显微镜下做微雕一样。而切胃结直肠肿瘤，最考验功底的是清扫淋巴结。但是在放大视野下，医生就能精准的剥离淋巴结，并且不该碰的神经一根不伤。

5. 身体应激反应和并发症显著减少

我们的身体其实是很神奇的，察觉到肚子上有了切口，会产生强烈的应激反应，这就会直接且严重的抑制患者的免疫系统，而这种情况，对肿瘤患者来说是很危险的，容易让癌细胞死灰复燃。但微创术式不一样，因为对身体造成的创伤极小，所以免疫系统受到的打击也比较小，同时因为没有大切口，所以术后出血、切口疝等并发症的发生风险就会大幅降低。

6. 结语

总之，微创外科技术绝对是胃结直肠肿瘤治疗史上的一场伟大革命。微创技术的出现，把原本比较痛苦的治疗过程变得相对温和，患者遭罪少、恢复快，自然而然的就充分保证了治疗效果的提升。

彩超检查全知道安全无辐射，看遍全身健康

武汉科技大学德康老年病医院 超声影像科 吕柏春

凭借着安全、无辐射的优势特征，彩超检查在临床中的应用较为普遍，然而在生活中，有较多人对彩超认识不到位，认为“彩色比黑白好”，盲目要求做彩超，这本身是一种错误的认知，因为彩超实际上是B超的升级版，在黑白成像基础上增加血流显示，需根据检查目的选择，无需盲目追求彩色。今天，就给大家科普一下彩超检查中要注意的那些事。

1. 彩超为何能“无辐射”守护健康

彩超检查专业名称为彩色多普勒超声，它是通过超声波回声成像完成检查的一种方式，本身具有无创、安全、无辐射的特征。一般在身体检查过程中，高频声波会穿透人体组织，通过专门的仪器设备接收反射信号，然后仪器设备将其转化为动态图像。在此过程中，借助多普勒效应，能有效显示血流的方向与速度。与X光、CT等检查方式不同的是，超声波本身属于机械波，其对人体细胞不会产生损伤，具有绝对的安全性。故而在当前环境下，孕妇、婴幼儿、老年人等群体均对彩超具有较高的接受度，临床应用极为广泛。

2. 彩超在全身健康检查中的应用

在身体检查过程中，彩超成像较为灵活，应用范围较广，几乎覆盖了全身脏器的检查。一是在腹部检查中，合理使用彩超，能清晰观察肝、胆、胰、脾形态，结合观察图像信息，能排查结石、肿瘤、炎症等病变，在脂肪肝、胆结石等疾病筛查中应用广泛。

二是在心脏检测中，使用彩超不仅能评估心腔大小，还能检查瓣膜功能，分析心肌收缩情况，通过这些要素检查，不仅能为心脏病、冠心病的诊断提供依据，还能有效发现颈动脉

斑块、血管狭窄等问题。

三是在浅表器官中，借助彩超能较为快速、精准地识别甲状腺结节、乳腺肿块的性质，为甲亢、乳腺增生等疾病的诊断提供了便利。

四是在妇产科中，科学使用彩超，不仅能监测胎儿生长发育状况，还能有效分析胎盘位置、羊水量，这为胎儿畸形检查提供了依据。另外，使用彩超检查，还能较为精准地发现子宫肌瘤、卵巢囊肿等问题，有效指导后续治疗活动开展。

五是彩超在其他领域也有一定应用，如在眼科，通过彩超可检查视网膜脱离情况，另外，还可通过该技术完成前列腺病变及肌肉骨骼损伤的检查。

3. 彩超检查前后注意事项

彩超检查具有较强的专业性，一般都是在医生的指导下完成检查的，但是做好检查前后的准备工作，能为整个检查工作的开展提供便利。一般占据检查前准备中，若进行腹部检查，则应空腹8小时，防止胃肠道气体干扰检查结果。而在盆腔、前列腺等疾病检查中，应在前期准备中憋尿。若在阴道彩超中，应注意避开经期并排空膀胱。在检查过程中，患者应涂抹耦合剂，并根据医生的要求调整体位，完成屏气、吞咽等动作。在检查后，应学习彩超检查报告阅读重点和方式，并及时与医生进行沟通，由医生进行综合判断，切勿自行恐慌。

总而言之，彩超检查高效便捷、无创安全，现已成为健康筛查的重要方式。我们在生活中应定期到医院接受彩超检查，将其纳入年度体检，并做好检查过程的配合，这样才能更好地发挥彩超作用，让它更好地为我们的全身健康保驾护航。

骨骼悄悄变脆无痛感，从日常细节筛查早期骨质疏松

武汉市武昌医院 关节外科 肖志刚

骨质疏松是全身性骨骼退行性疾病，但多数人群对骨质疏松存在认知误区，普遍认为骨质疏松只会出现在高龄人群，一定会伴随明显腰腿疼痛。其实呢，早期骨质疏松几乎没有特异性痛感，人体骨骼骨量流失的过程较为隐蔽，骨骼密度会持续下降、骨骼韧性会逐步减弱，但身体不会出现明显不适症状。关注身体细微变化、重视日常细节筛查，是发现早期骨质疏松、保护骨骼健康的关键，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 早期骨质疏松无痛无症状的原因

（1）骨量流失过程缓慢隐匿：人体骨量流失是循序渐进的过程，早期骨骼结构只是轻微稀疏，不会对周围组织、神经产生压迫和刺激。人体骨骼没有出现器质性的破损和形变，身体就不会产生疼痛信号，患者自身很难通过体感发现骨骼病变。

（2）骨骼代偿能力较强：人体骨骼具备较强的代偿和耐受能力，轻度骨密度下降不会影响骨骼支撑功能。早期骨质疏松患者的日常活动不受限制，身体不会出现明显异常。

2. 早期骨质疏松的日常细微信号

（1）身体乏力容易劳累：骨量流失早期，患者会出现经常性身体乏力、腰背酸软的表现，简单活动后就会产生明显疲惫感，休息后只能短暂缓解。这类症状没有特异性，很容易被患者归因为劳累、体虚，从而忽视骨骼病变问题。

（2）频繁出现肌肉抽筋：骨骼钙质流失会影响人体钙元素代谢，肌肉兴奋性会出现异常，患者会频繁出现四肢抽筋、腰背肌肉痉挛的情况。经常性无诱因抽筋，是身体钙质不足、骨量开始流失的重要信号。

（3）体态发生轻微改变：骨密度下降会造成脊柱支撑力减弱，部分人群会出现不自觉含

胸、驼背、身高轻微缩短的情况。早期体态变化十分细微，需要日常细致观察才能发现，是骨质疏松的典型早期表现。

3. 骨质疏松的科学筛查方式

（1）定期做骨密度检测：骨密度检测是排查骨质疏松最准确的方式，能够直观判断人体骨量水平，及时发现早期骨量减少问题。

（2）关注基础身体指标：日常需要关注自身钙代谢、维生素D水平，内分泌异常、钙吸收不足，都会加速骨量流失，定期基础检查，可以提前预判骨质疏松发病风险，做到提前干预。

4. 日常养护骨骼的基础方法

（1）补充钙质与维生素D：钙质和维生素D需要保证充足摄入，维生素D可以促进人体钙吸收，提升骨骼钙沉积效率，减少骨量流失，维持骨骼密度稳定。

（2）坚持适度户外运动：适度的户外运动可以刺激骨骼代谢，增强骨骼强度，改善骨骼韧性，规律运动能够有效延缓骨骼老化，预防早期骨质疏松持续发展。

（3）改掉伤骨不良习惯：长期久坐、缺乏运动、作息紊乱、过度节食，都会加速骨量流失，大家需要保持健康生活方式，规避各类伤骨习惯，长期维护骨骼健康状态。

5. 结束语

早期骨质疏松具备极强的隐蔽性，无痛无感不代表骨骼健康。大众需要摒弃疼痛才是骨质疏松的错误认知，重视日常身体细节变化，坚持定期骨骼筛查。通过早发现、早干预、早养护，及时阻止骨量持续流失，就能够有效预防重度骨质疏松和脆性骨折，守护人体骨骼健康！

幽门螺杆菌，到底要不要治？

武汉市第九医院 消化内科 张晶

在生活中，很多人并不知道幽门螺杆菌是什么东西，即便是知道了，也觉得反正没有症状，抱有无所谓的态度。在这里要说明的是，长期感染幽门螺杆菌是胃癌的明确风险因素，每个人还是要加以重视的。今天，就给大家科普一下幽门螺杆菌。

1. 幽门螺杆菌是I类致癌物

幽门螺杆菌是一种细菌，能在人体胃内强酸环境下存在，目前，幽门螺杆菌的感染率已经达到了40%~60%，也就是说每两个人中就有一个携带这种细菌。临床研究表明，幽门螺杆菌属于I类致癌物，它是慢性胃炎、消化性溃疡的主要元凶，长期感染这种细菌时，胃癌发生的风险会增加3~6倍。要注意的是，幽门螺杆菌的清除难度较大，成年人自行清除率不到1%，儿童的清除率也低于5%，如果在感染后长期没有治疗，就会持续损伤胃粘膜，给感染者带来较大的伤害，最终会因异型增生引起胃癌。

2. 幽门螺杆菌治疗并非一刀切

感染幽门螺杆菌后，所有Hp阳性患者均推荐根除治疗，但是如果患者有明确的禁忌证时，还需要考虑禁忌证的风险，平衡治疗获益与风险的关系。临床中，可将幽门螺杆菌感染者可分为四类人群精准决策：

（1）强烈推荐治疗

之所以强烈推荐治疗，是因为此类人群治疗获益明显大于风险，一般除消化性溃疡患者、胃黏膜相关淋巴组织（MALT）淋巴瘤患者外，有胃癌家族史、慢性胃炎伴胃黏膜萎缩、肠上皮化生的患者，均推荐接受治疗。另外，长期服用阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药患者、不明原因缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜患者也推荐接受治疗，在根除幽门螺杆菌感染问题后，患者胃癌发生率会降低40%~65%。

（2）建议治疗

此类患者接受治疗后的个体化获益显著，常见患者类型包含三类，一是有消化不良症状

者，二是本人强烈要求治疗，且无药物过敏、肝肾功能正常等抗衡因素；三是长期因Hp感染产生心理负担，影响生活质量。这些患者通过治疗能改善消化功能，阻断家庭内传播。

（3）可暂缓治疗

如果患者年龄超过70岁，合并多种慢性病，服药种类多；感染后患者没有任何症状和危险因素，则可定期监测并暂缓治疗。若需要治疗还需要平衡治疗风险与收益。

（4）暂不推荐治疗

一些幽门螺杆菌感染者的风险较大，且治疗风险明显高于收益，对这类患者暂时不推荐治疗。如14岁以下儿童，患儿免疫系统未能发育成熟，感染后严重疾病发生率较低，且治疗药物有限，即便治疗也有感染风险。另外，妊娠期及哺乳期妇女若接受治疗可能影响胎儿或婴儿发育，所以暂不推荐治疗。

3. 科学治疗

合理选择治疗方式，能有效保证幽门螺杆菌

菌感染治疗效果，一般对于符合治疗指征的患者，应按照“足疗程、个体化、防耐药”的要求开展治疗。一般较为标准的治疗方式为铋剂四联疗法，有的患者还可通过伏诺拉生三联疗法、高剂量双联疗法进行治疗。一般建议治疗疗程控制在14天左右，根据药物类型控制服药时间，PPI和铋剂餐前30分钟服用，抗生素餐后服用，用药过程中应避免药物混搭，若首次治疗失败后，需暂停3~6个月再复治，必要时做药敏试验，治疗过程中有严重不适，应立即停药就医。治疗结束后要停药4周，然后到医院进行复查，避免药物残留导致假阴性；

总而言之，幽门螺杆菌感染本身具有较大的危害性，在生活中要养成良好习惯，积极预防幽门螺杆菌感染，对于已经感染的患者，应结合实际情况进行治疗，这样才能防止胃粘膜进一步损伤，预防胃癌，确保自身身体健康与生活质量。

征稿启事

为丰富《湖北广播电视报》健康科普知识传播内容，提升公众健康素养，现公开征集优秀健康科普类文章稿件，诚邀您用专业视角与生动笔触，为读者带来实用的健康医学知识！

原创性要求：作品须为原创，未在其他公开平台发表，严禁抄袭、拼凑，文责自负。

请将稿件以 Word 文档形式发送至投稿邮箱：18502756836@163.com，邮件主题格式为“健康医学科普投稿 + 文章标题 + 作者姓名”，稿件内请注明作者真实姓名、联系电话、详细通讯地址及个人简介。正文内容 1000 字左右。

稿件一经录用，我们将第一时间与您取得联系，并在《湖北广播电视报》相应版面刊发，并赠报一份，欢迎踊跃投稿！

如有异议，可电话咨询：

027-82662258

18502756836（微信同号）刘老师



《湖北广播电视报》编辑部

冠心病发病率越来越高！了解这些知识，助您更好地管理冠心病

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）心血管内科 周旭军

近年来，随着生活方式的转变和老龄化的加剧，冠心病的发病率不断上升，尤其是在 40 岁以上成人、高血压、高血脂患者的发病率明显更高。然而在生活中，仍有一部分人对冠心病的认识不到位，缺乏科学的预防管理措施。今天，就给大家科普一下冠心病的那些事。

1. 什么是冠心病

在现代医学中，冠心病全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病，属于较为常见的心血管疾病。患者多有冠脉血管狭窄或闭塞现象，这会导致患者心肌缺血、缺氧，严重威胁患者生命安全。根据《中国心血管健康与疾病报告 2024》数据，我国冠心病现患人数已达 1139 万，相当于每 130 个人中就有一个冠心病患者，而且冠心病整体发病呈现出年轻化的趋势。目前，冠心病大致分为慢性稳定型心绞痛和急性冠状动脉综

合征两大类。患病后，患者胸骨后压榨样胸痛，可放射至左肩，持续数分钟，经过休息后可缓解，有的患者还有心悸、呼吸困难、乏力等表现。

2. 冠心病的高发群体

冠心病的发作受多种因素影响，其中高发群体主要包含以下四类：

- 一是 45 岁以上男性、55 岁以上女性；
- 二是有冠心病家族史的人群；
- 三是患者本身有高血压、高血脂、糖尿病等疾病；
- 四是肥胖人群、吸烟和长期熬夜人群。

一般来说，低密度脂蛋白胆固醇升高是冠心病发作的核心危险因素，高危人群需要控制自身这一指标在 1.8mmol/L 以下。

3. 科学管理的三大关键

（1）生活干预：养成良好的生活习惯，能

有效预防和减少冠心病的发生。一是要注意自身饮食管理，每日坚持低盐低脂饮食，单日摄入的盐分总量不超过 6g，同时要减少肥肉、动物内脏摄入。二是要加强运动管理，尽可能每周进行 150 分钟中等强度运动，如快走、慢跑等。三是要注意戒烟禁酒，尽可能地避免二手烟暴露，并严格控制自身的体重，确保体重指数保持在 18.5—23.9kg/m²。四是要保证充足睡眠，减少晚上熬夜，每日睡眠时间应维持在 8 小时左右。

（2）规范用药：如果已经确诊患有冠心病，则患者需要长期坚持用药，如果患者无禁忌证，可服用阿司匹林抗血小板，使用他汀类药物调脂稳定斑块，防止疾病进展。而当患者有心绞痛症状时，需要随身携带硝酸甘油，发作时舌下含服。所有患者均需要按照医生指导用药，

严禁私自换药或停药，若用药过程中有不适表现，应及时咨询医生。

（3）定期监测与急救：为减少冠心病伤害，还应坚持定期到医院检查自身的血压、血脂、血糖及心肌标志物，对于高危人群而言，更需要增加检查的频率。在日常生活中，如果自身胸痛持续时间超过 20 分钟，且休息或服用硝酸甘油无效时，需立即拨打 120 到医院接受治疗。

总而言之，冠心病现在已经属于多发病，应严格按照治未病的原则进行预防和管理。对于健康人群来说，应时刻关注自身的血脂、血压变化情况，定期到医院体检。而对于高危人群而言，需要在医生的指导下进行预防性干预和用药，这样才能降低冠心病的发病风险，确保自身健康与生命安全。

变应性鼻炎全解析

武汉市第八医院耳鼻喉头颈外科 朱莉

变应性鼻炎，俗称过敏性鼻炎，是特应性个体接触过敏原后，由 IgE 及肥大细胞介导的鼻黏膜炎症性疾病。其核心症状为鼻痒、阵发性喷嚏、清水样涕、鼻塞，儿童和青少年为高发人群，男女发病率无明显差异。该病虽不危及生命，但反复发作会严重影响睡眠、学习、工作效率与生活质量，长期困扰患者。

1. 发病规律：两类鼻炎，两种发作节奏

变应性鼻炎主要分为季节性常年性两类，发作节奏和诱因差异显著。

季节性变应性鼻炎，诱因多为花粉、真菌孢子等室外过敏原，春季树木花粉、夏秋季蒿草及豚草花粉是主要元凶。症状随季节明显波动，春秋季节高发，北方秋季症状更重；花粉浓度高、晴天大风天外出极易诱发，非发作期患者可无任何不适。

常年性变应性鼻炎，诱因以尘螨、蟑螂、宠物皮屑、霉菌等室内过敏原为主。症状全年持

续或反复出现，无明显季节差异，潮湿闷热的夏季或接触过敏原后症状加重。部分患者为混合型，常年伴随轻微症状，换季时明显加重，且易在晨起、夜间、遇冷空气或刺激性气味时发作。

2. 科学预防：源头防护 + 降低黏膜敏感性

预防变应性鼻炎，需从源头规避过敏原，同时做好日常护理，降低鼻黏膜敏感性。

针对性防护方面，花粉过敏者应减少花粉季外出，外出时佩戴口罩与护目镜，回家后及时清洗鼻腔、更换衣物；居家时关闭门窗，使用空气净化器，不摆放开花植物，花粉季前 1-2 周可遵医嘱预防性用药。尘螨过敏者，需使用防螨床品，每周用 60℃ 以上热水清洗床品并暴晒烘干，定期用除螨仪清洁，家中避免铺设地毯、摆放毛绒玩具。宠物或霉菌过敏者，禁止宠物进入卧室，保持室内通风干燥，及时清理潮湿角落的霉菌。

日常护理需坚持规律作息，每日用生理盐

水清洗鼻腔，保持鼻腔清洁湿润；戒烟限酒，忌食辛辣刺激食物，规避已知过敏食物；加强体育锻炼，增强体质，提升自身免疫力，减少炎症发作。很多患者忽视长期护理，只在发作时用药，导致症状反复迁延，难以控制。坚持长期防护与规范护理，可明显减轻发作频率和严重程度，减少药物依赖。

3. 并发症

变应性鼻炎长期控制不佳，会引发多种并发症，危害极大。常见并发症包括支气管哮喘、变应性鼻窦炎、分泌性中耳炎、过敏性咽喉炎、过敏性结膜炎、鼻息肉，严重时还会导致睡眠呼吸暂停综合征。儿童患者长期鼻塞，会影响面部正常发育，需格外重视。长期鼻塞张口呼吸，还会导致注意力不集中、记忆力下降，影响学习成绩与身心发育。

4. 脱敏治疗时机

脱敏治疗是目前唯一能改变过敏自然进程

的对因疗法，符合以下情况可考虑：单一或少数过敏原过敏且难以避免；规范用药后效果不佳，或不耐受药物、担心副作用；合并哮喘、结膜炎等疾病，或有哮喘高风险；季节性鼻炎症状严重，严重影响生活质量。脱敏治疗需长期坚持，疗程通常 3 年及以上，多数患者可明显减轻症状、减少用药，部分可达到临床缓解。

以上为科普参考，具体诊疗需耳鼻喉科医生评估，勿自行用药或脱敏。

健康科普栏目由
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办