

湖北广播电视报

2026 年 6 月 15 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 11 期 总第 2122 期

第二十一届
中老年才艺大赛开始啦



扫描二维码
参与报名

首演精彩 好评如潮 宣传燃爆 全国首部数字考古实景剧《看见石家河》成功首演

► 02 版



湖北广电“绿色焕新实践周”启动
旧物循环赋能绿色低碳转型

► 02

方寸社区藏民生暖意

► 03

血管堵没堵，走两步就知道！

► 10

江城寻味 邂逅地道潮汕风味

► 13

暑期大剧蓄势登场

► 15



周末上岛！湖北人的“海岛”度假指南

► 12

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



首演精彩 好评如潮 宣传燃爆 全国首部数字考古实景剧《看见石家河》成功首演

5月18日，由湖北广播电视台(集团)与天门市委、市政府联合打造的全国首个数字考古实景剧、湖北首个行进式沉浸式实景剧《看见石家河》，在 天门石家河国家考古遗址公园演艺中心震撼首演。该剧由纪录片《石家河》原班人马——湖北长江垄上传媒集团长江文明工作室，携手国内一流团队联袂操刀，并获权威专家倾力护航，历时半年匠心打磨而成。首演现场，省委常委、省委宣传部部长琚朝晖全程观看演出并给予高度肯定。专家与现场观众强烈共情，纷纷用“震撼、共情、感动、自豪”等词汇形容观演感受。

高位推动， 攻坚克难跑出“超速度”

湖北广播电视台(集团)党委高度重视，主要领导亲自挂帅，组织推进打造石家河文化超级IP。这是一场与时间赛跑的超常规战役，面对工期紧、任务重、春节假期及低温雨雪天气、施工单位多次延迟交付等多重严峻挑战，项目专班立下“军令状”，自2025年12月起放弃节假日实行“白+黑”作战模式，主创团队日均奋战超16小时。面对土建与布景交叉施工等难题，专班实行24小时驻场办公，现场督导攻关。从2025年12月19日演艺中心动工开建，到2026年5月18日首演成功，短短5个月时间便完成了演艺中心建设、剧本打磨及全剧排演，创造了文旅项目建设的“超速度”。

文脉为魂，解码长江文明根脉

《看见石家河》以青年考古人员视



叙事主线，全景呈现石家河先民兴建都城、抵御灾难、部落结盟、合和归中、融汇中华文明的壮阔历程。该剧通过“考古场景化、参观剧情化、文物数字化、演出进化”，对石家河文化四千多年的文脉进行活化展示，让观众看见悠久的石家河文脉、鼎盛的石家河古城、神秘的先楚文化、鲜活的史前先民生活日常和天门的“四张名片”，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，生动展现中华文明突出的连续性、创新性、统一性、包容性、和平性。

模式创新， “行进式沉浸”打破观演边界

在内容呈现上，剧目大胆突破传统演艺边界，首创“数字技术+考古实景+行进式沉浸”模式。观众不再是坐在台下的旁观者，而是以“文明发现者”的身份移步换景，全程置身故事中心。剧目以严密的考古考据为基础，融合多重纱幕投影、3D空间定位音效、机械移动投影以及风、雾、震动等环境特效，配合3D打印的高精度文物复刻，让观众在“移步换景、一步千年”

中，身临其境地亲历四千多年前史前文明的震撼场景。演出成功解决了史前文明“看不见、摸不着、难理解”的传播痛点，实现了从静态陈列到动态体验的质变。

法治护航， 大遗址活化利用的鲜活案例

该剧目是贯彻《湖北省石家河遗址保护条例》的首个文艺实践，是省内首部单一史前遗址省级法规从文本走向现场、从政策走向大众的“沉浸式答卷”，是创新展示长江文明溯源研究成果的生动案例。《看见石家河》以文明为根、以科技为翼、以情感为桥，服务湖北建设文化强省、打造长江文化高地目标，推动石家河文化从“遗址保护”走向“活态传播”，助力石家河国家考古遗址公园打造全省文旅融合体验基地、长江中游文明打卡地、世界知名文旅目的地。

宣传燃爆，构建海内外 共振的立体传播格局

在湖北广播电视台总编室的统筹组织下，全台联动“合声合力合唱”，新

闻中心、国传中心、卫视、经视、综合、教育、交通广播、音乐广播、数媒、长江云新媒体集团、大健康中心等单位大力支持。首演当日，央视《新闻联播》《晚间新闻》《新闻直播间》等重磅栏目密集报道，中国外交部发言人通过Facebook官方账号向全球倾情推介。方勤、郭伟民等考古专家，以及国内顶级舞坛“双子星”、国家一级编导周莉亚、韩真纷纷为剧目点赞打call。唱辽阔刊发重磅时评《为什么要看见石家河》，湖北卫视《新闻联播》及《支点周刊》、湖北发布、经视直播、新闻360、逐浪新闻、垄上行等推出多条专题和报道，多角度、深层次挖掘、传播石家河厚重的历史文化内核。阿喆、华正、小经说经济等知名评论员发声助力，长江云新闻APP和湖北IPTV大屏专题呈现，教育频道开展专场直播。微博、抖音、快手等平台累计上榜热搜榜102次，全网阅读量超5亿，众多文博、文旅大V种草推介，网友互动热烈、口碑持续向好，形成热搜引流、达人助推、全民自发传播的刷屏态势，真正实现了从遗址保护到活态传播的全面出圈。

实景剧《看见石家河》是主流媒体践行“加强长江文明溯源研究和传播展示”要求的生动实践。其核心价值在于，以“广电+”的新模式盘活了沉睡的遗址资源，用极致的内容品质筑牢了文化自信的根基。这种集资源整合、科技赋能、艺术创新与立体传播于一体的运作范式，为全国大遗址的活化利用与文明溯源传播树立了新的行业标杆。

(来源：湖北垄上传媒集团)

湖北广播电视台关于停播 生活频道、公共·新闻频道等2个电视频道和农村广播、 城市之声广播、楚天音乐广播等3个广播频率的公告

根据广电事业产业发展需要，经国家广播电视总局批准，湖北广播电视台将停播生活频道、公共·新闻频道和农村广播、城市之声广播、楚天音乐广播。现将有关事项公告如下：

湖北广播电视台生活频道、公共·新闻频道自2026年6月30日24时起正式停播，并停止相关信号传输。

湖北广播电视台农村广播、城市之声广播、楚天音乐广播自2026年6月30日15时起正式停播，并停止相关信号传输。

感谢广大听众观众一直以来对湖北广播电视台的关心、支持与厚爱，欢迎继续关注和支持我台其他频道频率和新媒体平台。我们将坚持树立和践行正确政绩观，深化主流媒体系统性变革，丰富文化内容供给，繁荣新大众文艺，努力为广大受众提供更加优质、高效的视听服务。

特此公告。

湖北广播电视台
2026年6月10日

湖北广电“绿色焕新实践周”启动 旧物循环赋能绿色低碳转型

6月3日，“低碳循环·旧物焕新——绿色办公减碳同行”暨绿色焕新实践周启动仪式，在湖北广电传媒基地举行。本次活动结合六五环境日，围绕“全面绿色转型，共建美丽中国”主题开展绿色低碳公益实践。

活动由湖北广电投资有限责任公司、亿家智服(武汉)科技有限公司联合主办，湖北省再生资源集团有限公司提供指导。现场设置旧物回收、二手优品展销、家电维修、数字化回收系统展示等区域，职工可携带废旧家电、闲置图书、数码产品等兑换福利，让闲置资源得到再利用。

回收工作由专业团队承接，依托规范体系完成物资分拣与无害化处理，保障资源合规流转，吸引了众多职工踊跃参与。

启动仪式上，相关企业负责人依次发言，分享循环产业发展与数字化回收的实践经验，探讨循环经济发展新路径。嘉宾随后走访各展区，了解活动开展情况与职工体验。

本次活动服务区全天开放，便民服务点位人气十足。主办方表示，后续将把旧物循环活动常态化，引导全员养成低碳生活习惯，以实际行动助力绿色湖北与美丽中国建设。



方寸社区藏民生暖意

近期,武汉各社区聚焦人居环境提升与基层治理优化,多点发力、精准施策。多个社区通过城管服务下沉、打造便民议事阵地、开展志愿清洁行动、火速排查安全隐患等多元举措,柔性化解治理难题、补齐环境短板、筑牢安全防线,在精细化服务中平衡秩序与烟火,以共建共治激活基层活力,持续擦亮宜居社区底色。

红焰社区:城管服务下沉社区 烟火秩序共生焕新颜

为打通城市管理“最后一公里”,推动城市管理从被动处置转向主动服务,近日,武汉市东湖高新区花山街道深化“城市管理进社区”试点工作,将管理、执法、服务前移至红焰社区,精准解决群众身边的治理难题,以柔性服务贴合民生需求。

红焰社区联合花山街道城管中队、辖区物业召开联席会议,搭建“社区党委牵头、城管主责、交警和物业协同、党员群众配合”的联动治理机制,工作覆盖市容秩序、环境卫生、消防通道、垃圾分类、占道经营、违建治理、夜市管理等多个民生领域,辖区人居环境



境显著改善。

针对小区出入口流动摊贩占道扰

民、影响通行的老旧问题,社区改变以往被动处置模式,联合城管、物业错峰

值守,盘活辖区闲置空地,规范化设立便民蔬菜售卖点,既保障菜农生计,又彻底化解占道经营引发的邻里矛盾,实现民生需求与城市秩序双赢。

同时,社区优化夜市管理方式,摒弃传统“一刀切”清理模式,规范设置20余个便民夜市摊位,安排工作人员常态化巡查值守,劝导摊主落实卫生、安全经营举措,要求摊主铺设隔油布、摆放垃圾桶、配备灭火器、办理健康证,规范夜市经营秩序。目前,社区正筹备建立“一摊一档”台账,精细化登记经营者信息、经营品类,实现夜市长效规范管理。(通讯员:张鹏)

华中科技大学社区、喻家山东社区:青春志愿手拉手 清洁橱窗美家园



为改善老旧小区人居环境,提升居民居住幸福感,近日,武汉市洪山区关山街道华中科技大学社区、喻家山东社区联合华中科技大学社会学

院、电气学院以及文华学院学生志愿者,开展“青春志愿手拉手 清洁橱窗美家园”主题志愿服务,集中整治老旧小区家属区宣传栏及周边环境,街道社工

站全程提供工具保障,助力活动落地。

活动现场,志愿者与社区工作人员通过科学分组、明确任务并肩协作,大家手持喷壶、小铲、抹布等工具,细致铲除老旧宣传栏的“牛皮癣”,擦拭宣传栏边框,规整过期公告、清理周边杂物,耐心清除顽固污渍胶痕,全力还原公共设施整洁原貌。

志愿服务间隙,志愿者积极向居民普及文明环保知识,带动群众爱护公共设施。不少居民深受感染,主动参与清扫整治。经过集中攻坚,有效改善了老旧小区环境风貌,拉近了社区、学子与居民的距离,是两社区“喻见·晨曦纪”共建项目的暖心实践。

(通讯员:赵茹、何兰婷、陈韞西)



近期,武汉市汉阳区永丰街道汉沙社区工作人员走访发现,辖区老年人常自发在楼栋口、街巷边搬小板凳休憩聊天,临时拼凑的座椅不仅舒适度差,还存在占道、磕碰等安全隐患,不少居民希望社区打造固定、安全的休闲议事场地。立足居民真实诉求,广泛征集居民改造意见,社区联合红色物业、居民代表召开三方联动议事会,共同研讨敲定改造方案。

最终,社区选取居民集中活动点位,添置安全耐用的休闲桌椅、遮阳设施,打造开放式居民议事角。改造过程中,社区鼓励居民全程参与,吸纳群众布局优化、功能升级等建议,实现共建共治共享。如今,崭新的居民议事角成为社区热门休闲点位,居民茶余饭后围坐于此,交流邻里琐事、共议社区治理大小事,小到楼道整治、邻里调解,大到活动策划、设施维护,各类社区问题都能在轻松氛围中协商解决,有效打破了传统办公室议事的局限,让社区服务更贴近群众、扎根群众。(通讯员:何肖铃子)

汉沙社区:方寸议事小阵地 激活基层治理大温情

聚才社区:暴风雨前夕火速处置高空坠物隐患

近期天气多变,短时大风、强降雨天气时有出现,高空坠物安全隐患随之增加。为切实守护辖区居民人身与财产安全,武汉市江岸区花桥街道聚才社区网格员坚持常态化安全巡检,全面排查各类潜在风险隐患。

在近日的一次巡查中,网格员发现市法院宿舍129号楼顶存在一处险情。楼顶防雨棚配套钢架因长期日晒雨淋,出现松动晃动现象。此前居民曾用铁丝临时捆扎加固,但固定效果有限,一旦遭遇大风大雨天气,钢架极

易脱落坠落,对楼下通行居民的生命安全构成极大威胁。

抢在大风降雨来袭前的窗口期,聚才社区迅速启动应急处置工作。社区第一时间联络专业人员抵达现场开展作业。施工人员佩戴安全防护用具,在楼顶搭建稳固作业平台,将松动钢架彻底拆除,同时清理散落脱落的防雨棚配件。施工人员还一并排查了楼顶排水槽,彻底根除了“头顶上的隐患”。“高空坠物是恶劣天气下的隐形杀手,我们必须赶在风雨到来之前,将



风险化解在萌芽阶段。”聚才社区书记蔡晓诗表示。



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



暖心科教陪伴青少年向阳而行

近日,武汉多个社区聚焦亲子教育、科学普及、心理疏导、素质启蒙等多元维度,跳出传统服务模式,围绕家庭成长、青少年素质提升精准发力,既有高考暖心心理护航、趣味英语互动、儿童财商启蒙课堂,也有AI科创体验、摄影实践等特色活动,以寓教于乐的形式拉近亲子距离、普及实用知识,丰富辖区青少年课余生活,营造暖心乐学、邻里和睦的社区氛围。

杏园社区:暖心护航高考学子 科学陪伴舒缓备考焦虑



高考冲刺关键阶段,考前家长焦虑情绪极易传递给考生,引发亲子矛盾、打乱备考节奏。为破解这一难

题,近日,武汉市东西湖区吴家山街道杏园社区开展“暖心护航高考 科学陪伴成长”专题讲座,助力考生家庭

从容应对考前压力。

讲座聚焦家长情绪管理与亲子沟通两大痛点,针对高三考生考前情绪波动、作息紊乱、心态不稳等常见问题展开讲解。社区志愿者细致传授家长自我情绪调控方法,倡导家长放平心态、减少过度干预,主动接纳备考压力,营造松弛平和的家庭备考氛围。同时,讲座摒弃枯燥说教,普及温和高效的沟通方式,指导家长读懂孩子的隐性压力,以贴心陪伴、细致服务代替催促与指责,给予考生充足的心理空间与安全感。

(通讯员:刘菁)



近日,武汉市东湖新区关东街道中谷苑社区新时代文明实践站联动中南财经政法大学会计学院大学生志愿者,开展趣味儿童财商科普活动,为辖区青少年带来一堂生动的理财启蒙课。

活动以趣味互动切入,志愿者引导孩子们书写“心中的钱”,通俗讲解货币起源、核心概念与社会意义,帮助孩子厘清对金钱的模糊认知。授课聚焦青少年零花钱管理、消费取舍、小额储蓄等实用内容,传授基础理财技巧,引导孩子们明白金钱来之不易,树立勤俭节约、理性消费的正确观念。课堂氛围活跃,孩子们积极互动思考,家长全程参与、亲子共学,收获颇丰。

此次活动填补了家庭教育中的财商教育空白,助力青少年养成合理消费、主动储蓄的良好习惯。家长们纷纷表示,社区的便民科普活动贴心实用,切实助力孩子全面成长。

(通讯员:王恒)

中谷苑社区:财商启蒙润童心

保利时代社区:开展儿童英语趣味游戏活动

近日,武汉市东湖新技术开发区关东街道保利时代社区邀请外籍教师入驻社区,开展“小小表演家 英语大冒险”趣味英语活动,14名辖区儿童参与其中,让孩子们在趣味游戏中轻松学得英语知识。

活动全程以互动游戏为主,摒弃传统课堂枯燥的学习模式。外教通过生活化肢体动作演示,引导孩子快速匹配对应英文单词,充分调动孩子们的参与积极性。后续的角色表演、短句接力传声等趣味环节,让孩子们在欢乐互动中记忆英文短句与词汇。活动过程中,孩子们从拘谨观望逐步变得主动参与、大胆展示自我,有效消除了语言学习的陌生感与距离感。

此次活动将趣味游戏与英语学习深度融合,引入优质国际教育资源,帮助孩子建立英语表达的勇气,感受多元文化魅力。活动结束后,社区为孩子们颁发纪念证书,收获了家长的一致好评,大家纷纷希望社区多开展此类寓教于乐的特色活动。(通讯员:肖慕娜)



中山社区:举办AI与3D打印亲子科普公益活动

近日,武汉市武昌区积玉桥街道中山社区开展2026年“科普润万家”亲子科普主题活动,让居民在家门口近距离感受AI智能与3D打印前沿科技的独特魅力。

本次活动由武汉市科学技术协会、湖北广播电视报牵头主办,深圳拓竹科技有限公司提供支持,武汉工程大学机电工程学院、武汉贞观元年科技有限公司助力开展。活动秉持寓教于乐的理念,设置AI智能科普、3D打印实操两大板块,采用“理论+

答疑+实操”的模式开展。在AI课堂上,专业讲师结合生活场景讲解人工智能、传感器等基础知识,搭配机器人组装实操,锻炼青少年逻辑思维与动手能力。

3D打印专区,志愿者详解立体成型核心原理与应用场景,拆解专业知识难点。亲子家庭携手参与3D打印蝴蝶拼装、足球机器人操控等趣味项目,在协作实践中解锁科创知识。此次活动不仅普及了前沿科技知识,更增进了邻里情谊,营造了浓厚的科普氛围。

薛峰社区:定格美好 逐光而行

近日,武汉市经开区沌阳街道薛峰社区联合武汉商学院创意设计学院,开展“小小摄影师的魔法世界”主题实践活动。

活动分为理论讲解与实践操作两大环节,兼顾知识性与趣味性,贴合青少年认知特点,让专业摄影知识走出书本、走进童心。高校志愿者发挥专业所长,以直观生动的方式解读摄影的意义与价值,说明摄影是定格时光、传承温情、展现时代风貌的重要载体。志愿者结合青少年兴趣,以通俗易懂的语言拆解相机构造,细致阐释镜头、传感器、快门的核心理念,讲解不同光线的运用方法,引导孩子们发掘窗边柔光、树荫斑驳、晨昏



金的光影之美,鼓励孩子们放飞想象力,大胆开展创意拍摄,用镜头定格身边的小美好、小温暖。

活动尾声,志愿者与孩子们携手开展绘画、黏土创作,让镜头捕捉的美好转化为指尖的艺术。

(通讯员:邹典龙 李佳睿)

遗失声明

本人田璐(身份证号:420102198202110623)不慎遗失以下合同原件:《大武汉家居广场产权商铺委托租赁管理合同书》,《大武汉家居广场经营管理合同》。上述合同所涉商铺位于:武汉市硚口区解放大道387号大武汉家居广场R1栋2层68号(建筑面积:28.2平方米)。

特此声明上述所有合同自遗失之日起作废。

声明人:田璐

联系电话:13349951568

日期:2026年6月11日

贴心服务守护晚年

聚焦高龄、独居、空巢老人精神陪伴、健康养护、安全保障需求,社区举办集体生日会、健康义诊、养生科普、急救培训、非遗观赏、公益护理等活动,用温情陪伴与专业服务做实敬老爱老。

保利蓝海郡社区:法护桑榆 情暖夕阳

近日,武汉市洪山区卓刀泉街道保利蓝海郡社区老年服务站举办了一场敬老爱老生日会,将安全守护与法治关怀送到老人们身边。

本次生日会聚焦老年群体实际需求,以“实用为先、服务为要”为核心,为老人们送上兼具温度与保障的双重关怀。活动现场,志愿者提前备置水果茶点,为老人们送上温馨祝福。工作人员手把手教大家使用灭

火器,讲清居家防火、逃生自救的实用技巧;将《民法典》中与老人息息相关的赡养、财产、防骗知识,用通俗易懂的语言一一讲解,并结合典型案例以案释法,引导老年居民学会运用法律武器维护自身合法权益,老人们听得津津有味。“这个生日会太有意义了,不仅吃了蛋糕嘴甜,今天学到的知识更让我们心甜。”老人们纷纷称赞。现场氛围温馨而热烈。(通讯员:王芳)



龙磨社区:举办长者集体生日会

近日,武汉市汉阳区永丰街龙磨社区联合佰穗养老共同举办“暖心庆生辰·情暖夕阳红”长者集体生日会,为辖区本季度过生日的老年朋友送上温馨祝福与贴心陪伴。

活动前期,工作人员精准统计长者名单,布置现场,备齐蛋糕、水果等物资,并通过网格通知、上门告知等方式,重点邀请高龄、独居、空巢老人参与,确保关爱全覆盖。

生日会在欢快的旋律中开始。

工作人员为老人戴上生日帽、点燃蜡烛,大家齐唱生日歌、许愿、分享蛋糕,现场欢声笑语不断。老人们围坐畅谈,邻里情谊在轻松氛围中升温。活动期间,工作人员和志愿者全程陪伴,关心老人身体、倾听心声,并普及居家安全、养生保健等实用知识。不少老人表示,以往生日常独自度过,这次集体生日热闹温馨,真切感受到了关怀。

(通讯员:左敏)



东山亭社区:温情聚邻里 寿暖夕阳红

为弘扬敬老爱老传统美德,关爱辖区高龄老人,丰富老年精神文化生活,近日,武汉市洪山区梨园街道东山亭社区联合洪福康养老机构,开展“情暖桑榆 寿满安康”集体生日会,为新嘉源小区十余位高龄老人送上

暖心祝福。

开场后,志愿者带领老人们开展舒缓的手指健身操,活跃现场氛围、拉近邻里距离。随后,老人们围坐畅谈,分享养生心得与生活趣事,社区书记王子昂为寿星们送上美好祝愿,伴随

着温馨的生日歌,众人共同点亮蜡烛、许下心愿、分享蛋糕。香甜的蛋糕、温暖的祝福,让老人们笑容满面,真切感受到社区大家庭的关怀与温暖。

本次生日会为独居、高龄老人带来了陪伴与欢乐,搭建了邻里互动的

良好平台,有效拉近了社区与居民的距离。下一步,东山亭社区将持续聚焦老年群体需求,常态化开展敬老助老活动,优化养老服务,用心守护辖区老人幸福晚年。

(通讯员:刘怡)

金桥社区:掌握急救技能 守护生命安全

近日,为提升老年人应急自救互救能力,武汉市洪山区珞南街道金桥社区老年人服务中心开展了急救技能培训活动,邀请专业医护人员为辖区老人讲解心肺复苏(CPR)等急救知识。

培训现场,医护人员结合老年人日常出行、居家生活等特点,模拟现场演示心肺复苏按压手法,从按压深度、频率到手势规范,通过理论讲解+实操演示的方式,详细讲解了心肺复

苏的操作流程、按压要点及注意事项,并利用模拟人模型指导居民实践练习。大家认真学习、积极参与,在医护人员的指导下逐一实操演练,掌握了基础急救技能。

中建三局社区:国粹变脸乐融融

近日,武汉市洪山区珞南街道中建三局社区综合养老服务中心精心组织开展“巧手护美暖人心 国粹变脸乐融融”主题趣味活动。

活动开始,社区工作人员提前布置好活动场地,有序引导居民签到就座,并分发养护用品。专业护理志愿者耐心细致地为到场居民提供免费

面部清洁、去角质、指甲修剪等一站式护理服务。志愿者一边操作一边与老人亲切拉家常,现场气氛温馨而融洽。

随后,活动迎来最受期待的川剧变脸非遗表演环节。服务中心特邀川剧非遗传承人登台献艺,只见演员拂袖一挥,红脸瞬间变蓝脸,再一转

身,又化作金脸,引得台下居民连连惊呼、掌声不断,不少老人纷纷举起手机记录精彩瞬间,大家近距离领略了传统非遗的别样风采。“在家门口就能看这么精彩的变脸表演,还能免费做护理,社区想得太周到了!”居民刘阿姨笑着说道。

近日,武汉市洪山区珞南街道广埠屯社区老年人服务中心开展健康饮食科普活动,切实为辖区老年人送上暖心健康关怀。

活动现场暖意融融,志愿者通过播放科普视频、图文讲解等形式,用通俗易懂的语言,向老年朋友们讲解低盐低脂、荤素搭配、少食多餐的科学饮食原则,普及食材挑选、营养家常菜制作等实用知识,引导大家避开高盐高油、盲目进补等饮食误区。

老人们认真观看学习,相互交流养生心得,现场气氛温馨融洽。此次活动内容贴近生活、实用性强,有效帮助老年人树立科学饮食理念,守护舌尖健康,助力乐享幸福晚年。

广埠屯社区:情暖夕阳 食养健康

乡土抒情诗歌选

文/风吟草木声(湖北)

场地

黄泥的打谷场,水泥的篮球场
像一个人的前生
和今世。抑或是
厚积而薄发,一页尘世之书

灌篮式的笔墨
替代了桑木叉
又着自己一路溃退
一路无力回天的书写

拎着风,凌空
直扑向星光的少年
为他喝彩,为他拍打十个老茧
是他佝偻的爷爷
大半生刈割麦稻的老人

七彩的水泥地,原始的庄稼地
如今不种庄稼,种少年们的梦想

老槐树上的喜鹊

可以与檐角的乌鸦,混为一谈
历经悲欢的张家墩
一些白事、红事,统称喜事
早年的童话,一茬接一茬成白雪
槐树下栖歇,或落地生根

又一批老人,古树之下谈古论今
一声喟叹翻一桩旧案
更多的,从苍苍白发
掏出古树的年轮
又从年轮里掏出千年的家谱

教科书式的交谈,引发老槐树
自身的雪崩
那是岁月的筋骨拉锯,
锯开更密集的年轮
锯末在浩大的雪域
四处飞溅

没有疤节,没有老精怪
月山大道的白杨与老槐擦身而过
又与月西路上的樟木完美地对接
这是繁华的十字路口
也曾是凄清的坟场
我的祖先在这里
息灯,安眠,卸下一身的疲惫

乌鸦的发表

乌鸦好像皮球的老父亲
默默地关注:前一秒钟被踢打
后一秒钟自由地腾挪

曾经庇护打谷场的
一小块浓荫,乌鸦有资格
在如今现代化运动场,
发表观感——
球不断起落的悲欢
是否等同
连枷击打的痛感,石碾滚动的快感

踢球者抢过发言。乌鸦知趣
衔着连枷一样刚硬的悲啼飞走
四处寻找,如今石碾子浪迹何方

场地上,只有皮球触地的喘息
和瞬间的流浪
亘古的流浪者,西沉的落日
悬挂在,稻草和钢铁编织而成
半个村庄
另半个村庄,是那只飞走
等同消逝的乌鸦

沿着瓜藤寻根

粗粝的麻线,勒紧自身又拖拽自身
穿过一个时代的针眼
荒草里扎下针脚,水沟边见缝插针
屋后的矮墙上,斜斜地织出
父亲翻越生活的身影

一路攀爬。南瓜花,这与日子摩擦
一发光就掐不灭的火
也是含在母亲的嘴角,清苦的微笑
风一拂动,就舒展成金黄的大旗
插上粉墙、屋顶开辟出空中的自留地

那时,我喜欢用蜡笔,
牵引两根瓜藤
童话里碰头
作文里以晴朗的语气
让码在屋角的南瓜
与另一头的米桶,形成有力的排比

又一代人的忆苦思甜,我告诉女儿
南瓜的肥硕,瓜花的烂漫
不只是喜气洋洋的点缀
沿着瓜藤寻根
会发现那些瓜秧,曾为一代人生活
打下密集的补丁

远山是一代代的传说

村戏的角色,总能找到真实的替身
最骇人的一段:终生爬不上的陡坡
像半夜屋梁上忽然掉落的不幸

老牛稻田里累死
歪脖子树耐不住寂寞
二娘借石头热心帮衬,轻轻一踹
结结实实的落日,挂住了苦熬的黄昏

故乡是从小放大的水牛
也是老牛变成牛肉的腥味
多年来吸烟上瘾,只为借烟火气息
驱散怎么也驱不散老牛的影子

香灰燃上了指尖留下灼灼之痛
一串烟火飘走万里

它搂着虚无的大山取暖
我梦见同样做梦的亲人

散步

风不愿抵达的地方:荒草
硌脚的石头、垂钓夜色的人
像一本摊开,无人眷顾的书
你的脚步将它们缀连成情节
又纯属巧合地
嫁接,今晚热播的电视连续剧

暮色凝重而隐秘。每个情节
各有自己硬核的细节,例如草里的真确
石头的裂纹,竹竿上滑过的幻影

好在你的脚步是更细密的晚风
与它撕扯,与一条路缠斗
而形成缜密的思维。一条路向北
你向西绕,向东走弯路
只为还原情节的冲突,制造故事的高潮

路过墓地。一串流萤经过墓地
这祖先的磷火,夏夜的省略号
谁也不牵绊,就像丝瓜藤上的黄花
要缀就缀,自己的命,一块墓碑的历史

一担芥菜

箩筐塞满,扁担无处生根
父亲用粗绳绕过箩络
牢固的索圈像道紧箍咒
一担芥菜,扁担扛不动也得扛

这让我羞愧,总认为一担芥菜
怎敌纸上的山河,怎敌穿透纸页
一只蠹虫的重量

直到我亲眼看见一根根扁担由直压弯
四公里去县城的路上
弯得不能再弯的扁担
还哼唱起那么动听的歌谣

而母亲把更多的芥菜池塘里洗净
晒满塘岸。这是我的学费
生活的又一次
父亲跨每一道坎很小心
生怕身上这张弓,身体这张弓
跨坎时用力过猛,发出折断之声

荒径

说不上旷野,不过是
四周楼盘切割下的边角料

燕子来回,几声呢喃
像悬在空中的种子
找不到生根的地方

岑寂,是更大的荒芜
也是溪涧和荒径共同的心境
相依为命,还有散落的残垣

——这刘家墩最后的影子
最后一抹心跳

石菖蒲只是盘踞,而非续命

小河蜕变成溪涧
暮色一样地松驰了下来
而荒径也曾是地表最小的径流
淘洗过一代代人的悲欢

只是浑浊的记忆,依旧野蛮生长
清澈与繁盛,刺眼如霓虹
我走过从前上学的小路
恍若陷入绝境

倒春寒

倒春寒暴桀,西河里的鱼
迎一顿冰冷暴揍,游姿迟缓了许多
拴哥鱼勺上点火,鱼儿如灯蛾扑火
喜煞了岸上帮着捡鱼,
瑟瑟发抖的二叔

沾染鱼鳞的寒气,直刺入内心
御寒的办法莫过于——
鲫鱼麻辣,来几两老烧
老人常说春风如炸刺。而炸刺
也反常地,寄生春暖花开的鱼腹
那年花周,鱼刺卡死二嫂的喉咙
一亩三分地,撙成四月的荒寒

卸掉鱼刺的西河依旧奔腾不息
坦然面对当下,还有
把倒春寒当作粗茶淡饭的乡亲
大风漫灌衣领
一个冷噤,像炸刺扎中
只缩了缩脖子,继续耕种
直把埋下鱼骨的土地熬出十月的收成

被光阴带走的烟火

老牛的哐声,烟嗓子的呼唤
突破夜半里梦境
一个人于屋顶翘望
不见了西翘岭上涌向天际的河流

弯弯的上学路,母亲细细的叮咛
如今只是
飘散的炊烟,
余晖与荒草覆满的废墟

落日倦怠,不愿荒草中起身
丈量从小河至灶膛,
那段卑微的距离

河流依旧宛转。
红鲤时时啄破水面
一个人撑着故事的笺,
从上流漂到下游
流浪的乡音渐已浑浊
煮不出一碗米粥的清香

记忆里渡口,不是时光的渡口
只是风吹过,发际袅袅起霜白
是岁月不肯带走的烟火

那一把旧椅子空了

红漆的靠背,张扬时光的弧度
如果飞翔,或从台阶
自己拾掇至更高的台阶
那样的大翅,会翕动成
一个富有张力的时代

而它偏爱打坐。聆听落向周身的大雪
势如万马奔腾。或慈悲地接纳
无处生根的尘埃渗入恬静的木纹

止于木讷。不与另一把椅子交头接耳
我们姊妹五人,抬它入日落的墙根
欣赏村庄一角最亮的星星
——渐渐失宠
与一堆淘汰的衣物互相沉迷
心无涟漪,酝酿不出什么故事

只是昨天,
满头银发的母亲不停地唠叨
我们才叩开尘封已久老屋的大门

它怀里的蛛网,被风鼓动成
反复擦拭的抹布,
它不辩认也不挣脱
一任时光在它周身
无止境地拉扯

浅夏

阳光以二十度体温,把一头老牛
置入它的取景
万物交融的温存
从遥不可及变成可能

无所事事晚风,搂着梦,
椅角上小睡
鼻息惊扰蜻蜓,舒展椅角的弧度
从荷尖的粉嫩,栖落于竹木的倾斜

那是鱼竿,把涟漪垂钩成静止
就像草床把稚子的梦,
揉成浩大的翠
现在,草色沿着哐声逐渐加深
竹竿与蜻蜓翼尖的角度
有着阳光的丝线悬起一条河的弧度
钓动的涟漪,有着尖荷粉色的温度

鱼的密度,穿越这些涟漪
穿越气泡一样的陷阱,像穿越自身
游姿的火,灼穿了什么
阳光的鱼钩,
解脱了一条红鲤的贪婪

草丛里埋伏着更浩大的起伏
牛无贪念,
自由的尾巴抽打着岁月的山峦
每一回反弹,咀嚼成岁月的回声
初夏水草肥嫩,一声声哐叫
把唇边滞留的雪,
反刍成五月的温煦

作者简介:风吟草木声,本名张卫东,湖北浠水人,诗文散见《奔流》《鸭绿江》《中原文学》《百花》《岁月》《秀江南》等期刊,有诗入选《意外》等选本。



第二十届湖北省中老年才艺大赛 文艺类优秀作品展播回顾(七)

第二十届湖北省中老年才艺大赛已圆满落幕,这场专为中老年朋友打造的文艺盛宴,不仅是他们展现风采、绽放热爱的舞台,更以蓬勃的生命力诠释了“老有所学、老有所乐、老有所为”的人生底色。本报将持续展播大赛中的优秀文艺作品,带您一同走进中老年朋友的精神世界,感受这份跨越岁月、依旧滚烫的艺术热情与生命活力。



作者:陈瑞萍(十堰市)
作品:《吉庆图》



作者:从功加(黄石市)
作品:《峻岭泉鸣》



作者:何功久(武汉市)
作品:《秋山染金洒山泉》



作者:李强(黄石市)
作品:《网湖一隅》



作者:陈慧琴(十堰市)
作品:《峰峦叠嶂藏幽意、
林木葱茏伴舍闲》



作者:陈国才(宜昌市)
作品:《墨韵峡江图》



作者:李宜兵(宜昌市)
作品:《清江风韵》



作者:陈家早(潜江市)
作品:《富春山中有人家》

@湖北中老年朋友，才艺大赛邀您参与

各地报名通道

武汉市(含省直、中央在汉企业、高校等)

文艺比赛：尚晶，13007125398，wy112350@163.com，地址：洪山区东湖高新大道678号湖北广电传媒大厦十楼，邮编430073

艺术比赛(摄影/诗词)：余梁雯，19972163075，摄影4960157@qq.com，诗词tg1234566@126.com，地址：武昌区首义路115号楚民大厦七楼，邮编430060

襄阳市

襄城区：李小丽，18995681399，116394467@qq.com
樊城区：裴翠，13886225285，253922064@qq.com
襄州区：陈文超，15271952340，743066770@qq.com
南漳县：王于奎，13487180730，443961639@qq.com
谷城县：李俊杰，15271001919，446896567@qq.com
保康县：李著蕤，15271955758，463240686@qq.com
老河口市：贾定妍，15804040897，2457239320@qq.com
枣阳市：王嘉铖，15207104796，zymzjylg@163.com
宜城市：潘艳芳，19371804644，1872272870@qq.com
高新区：彭映月，18120277187，1379351751@qq.com
东津新区：叶辰辰，13348667748，1589283310@qq.com
鱼梁洲：常娇，15972239393，646311545@qq.com

鄂州市、孝感市、黄冈市

纸质作品(书法/绘画)：铅笔标注“报名码+姓名+手机号”

电子作品(文艺/诗词/摄影)：发送至598873042@qq.com，或存入U盘线下提交，文件命名“报名码+姓名+作品名+手机号”

线下提交点：

鄂州市民政局：鄂城区凤凰路21号，027-60896817

鄂城区民政局：古城路115号，027-60858293

华容区民政局：华容镇楚藩路350号，027-60586827

梁子湖区民政局：太和镇区府路8号，027-53081010

葛店镇社会事务办：葛店镇葛洪大道405号，027-53080106

临空经济区经济发展局：临空大道北侧与燕沙路交汇处政务服务中心，027-60670030

孝感市：章子爽，0712-2877932，xgsmzjllk@163.com，地址：孝南区槐荫大道12号孝感市民政局813室老龄工作科

黄冈市：邵世赞，18007251522(同微信)，0713-8356139，214692300@qq.com，地址：黄州区西湖二路19号黄冈市民政局4楼老龄工作科

咸宁市

咸宁市民政局：次仁达，0715-8139593，1330483659@qq.com，地址：咸宁大道246号

赤壁市民政局：董康，0715-5331502，1793297479@qq.com，地址：陆水湖大道418号

咸安区民政局：刘春芳，0715-8329255，253614704@qq.com，地址：长安大道108号

嘉鱼县民政局：熊格，0715-6266899，296818558@qq.com，地址：沿湖大道18号

通城县民政局：黄炜，13986619169，506656166@qq.com，地址：隽水大道123号

崇阳县民政局：上官露，15571525755，957143111@qq.com，地址：天城镇桃溪大道4号

通山县民政局：戴燕丽，17771188626，1425326255@qq.com，地址：通羊镇迎宾大道3号

随州市

电子作品发送至766490863@qq.com，文件命名“报名码+姓名+作品名+手机号”；纸质作品铅笔标注同样信息

线下提交点：

随州市民政局：曾都区舜井大道壮鑫香湖路24号，0722-3590255

曾都区民政局：汉东路169号，0722-3220667

广水市民政局：广安路35号，0722-6238723

随县民政局：新政府振兴路1号，0722-3339151

随州高新区民政局：高新区卢家坡小区，0722-3286011

恩施州

电子作品发送至各县市指定邮箱，文件命名“报名码+姓名+作品名+手机号”；纸质作品铅笔标注同样信息

提交点：

恩施市民政局：大桥路68号，1248438105@qq.com，0718-8224390

利川市民政局：清江大道312号，416846649@qq.com，0718-7286116

建始县民政局：业州大道234号，460145778@qq.com，0718-3222578

巴东县民政局：东瀼口镇乐乡社区乐乡大道261号，bdxminzheng@hbhd.gov.cn，0718-4332437

宣恩县民政局：兴隆大道198号，270140139@qq.com，0718-5835098

咸丰县民政局：红旗路20号，46513461@qq.com，0718-6833941

来凤县民政局：凤翔大道85-8号，swupllq@163.com，0718-6284555

鹤峰县民政局：满山红大道与325省道交叉口东50米，397569254@qq.com，0718-5284288

宜昌市、黄石市、十堰市、荆州市、荆门市

宜昌市：书画/摄影：韩翠林，13177068816，794185347@qq.com，地址：西陵区桃花岭6-14(邮编443000)

诗词类：吴述菊，13986792919，2776960785@qq.com，地址：东山大道132号采花茶城大门口(邮编443000)

文艺类：文青，13294241059，微信号1hrs1059，地址：西陵二路88号(邮编443000)

黄石市：肖奥，18772374905(同微信)，0714-6578659，1151901739@qq.com，地址：下陆区桂林北路28号黄石市民政局6楼老龄工作科

十堰市：十堰市民政局老龄工作科，0719-8117163，sysmzjllk@163.com

荆州市：吴慧妮，13797429019，521002480@qq.com

荆门市：荆门市老龄事业发展中心，吴承钢，0724-2379891，392718603qq.com

仙桃市、天门市、潜江市、神农架林区

仙桃市各镇(街道、场、区)社会事务办协助报名，联络员信息于6月3日前报市民政局机关党委办公室(邮箱837712697@qq.com)

歌舞类：团队或个人通过后台自行提交，市局组织初选

书画类：就近提交至所在街道(乡镇)社会事务办，汇总后于6月15日前报市民政局机关党委办公室；老年大学学员可交美术系主任

天门市：扫描二维码报名并填写《参赛报名表》。各地汇总后纸质版(加盖公章)报送至市民政局老龄工作科502室，电子版发512826015@qq.com。联系人：陈盼，15027264549

潜江市：李喜娟 15007227771，肖雪 17763003098，摄影/诗词投稿邮箱1763253671@qq.com

神农架林区：房勇，0719-3338356，499075020@qq.com，地址：神农大道79号神农架林区民政局402室

统一截止日期：2026年6月30日(逾期不再受理)

血管堵没堵,走两步就知道!

血管就像身体里四通八达的“生命水管”,一旦变硬、变堵,脑梗、心梗、偏瘫甚至截肢都可能找上门。

很多人觉得,血管问题是老了才需要操心的事。然而很多年轻人、上班族,每天久坐不动、熬夜加班、吃重油重盐的外卖、压力大、不运动,这些习惯都在悄悄伤害血管。

《院士开讲:全民健康课》第68期企业专场,邀请30位市民面对面聊健康,权威专家带你认清血管病变的真相,学会自查和养护方法。

走路步态来自查 看看你和家人的血管健康吗

很多血管病变早期都会出现信号,只是我们容易忽略,等到症状严重时,可能已经出现了不可逆的损伤。其实,通过走路的步态,我们就能判断血管堵没堵。

单侧腿拖地,迈步沉重——走路时一侧腿抬不起来,迈步沉重,没有力气。可能提示脑血管堵塞或下肢动脉狭窄。

“剪刀”步态,容易踩脚背——走



路时双腿交叉,像剪刀一样,脚步不协调。多发生在脑血管病患者身上,比如脑梗、脑出血后遗症

深一脚浅一脚,像踩棉花——同时伴有下肢温度低等症状,活动后仍感觉腿脚发凉。考虑腿部动脉堵塞,下肢供血不足。

走得不快却气短——可能存在冠心病、心功能不全,或者脑血管供血

不足。

醉酒步态,走不了直线——这种情况要高度怀疑脑出血、脑梗死等急性脑血管事件,尤其是中老年人。

识别血管病变信号 警惕致残风险

1、不明原因的头晕、头痛,尤其是单侧或持续不缓解;

2、肢体麻木、无力,尤其是一只手或一条腿发麻;

3、胸闷、胸痛,活动后加重、休息后缓解;

4、下肢肿胀、单侧疼痛——警惕下肢静脉血栓,脱落可致肺栓塞。

精准养护血管 不同人群应该怎么做

中老年人

控制基础疾病,按时服药,定期监测;保持低盐、低脂、低糖饮食;每年做一次血管超声,早发现早干预。

运动建议:适合温和的抗阻运动,比如握力器、弹力带拉伸,建议每次10~15分钟,每周3次。

久坐人群

每久坐1小时,起身活动5~10分钟;养成主动喝水习惯,每天喝1500~2000毫升温水,稀释血液,避免黏稠。

运动建议:选择简单的抗阻运动,举哑铃(可以用矿泉水瓶替代)、俯卧撑、平板支撑,建议每次15~20分钟,每周3~4次。

频繁腰酸、莫名骨折? 警惕会“伪装”的多发性骨髓瘤



很多人认为,骨折一定是摔了、撞了、伤了。但有一种特殊的骨折,它悄无声息,甚至在没有明显外力的情况下就发生了。更令人意外的是,它的背后,竟藏着一种善于“伪装”的血液系统恶性肿瘤——多发性骨髓瘤。

“中心医说”特邀武汉市中心医院血液内科副主任医师邵菁为您解答,教您识破它的层层伪装,让肿瘤变得可控、可管理。

警惕4个“蛛丝马迹” 别当小毛病忽略

如果身体出现以下变化,就要多留个心眼了:

1.骨痛:这是最常见的信号。肿瘤细胞会像“蛀虫”一样把骨头啃出小洞,骨头变得像被虫蛀过的木头,一碰就断。疼痛多在腰背、胸口和肋骨,是那种深深的酸疼。

2.贫血:这是因为正常造血受影响导致贫血。人会没精打采,稍微一动就心慌气短,脸色苍白或蜡黄。

3.感染:一年里反复得肺炎、尿路感染,或长带状疱疹(缠腰蛇),而且一次比一次难好。

4.肾损伤:肿瘤产生的那堆“垃圾蛋白”会堵塞、损伤肾脏。如果发现尿液里泡沫久久不散,或者早起眼皮、腿脚水肿,要警惕。

孩子厌学、总锁房门, 是叛逆还是抑郁?

本期节目,武汉大学人民医院神经精神医院院长、湖北省精神卫生中心主任、国家科普专家库专家王高华教授,带来防治抑郁症的三把“密钥”,一起来揭开青少年抑郁的真相,找到守护孩子心灵的正确方法!

关于“抑郁症”,两个核心误区

误区一:抑郁检出率=抑郁症患病率?

患病率是严格按诊断标准确诊的抑郁症,根据权威机构流行病学调查结果,我国青少年抑郁症患病率约在2%左右。而“26%”指的是抑郁症状检出率——即通过量表测出来的抑郁情绪、抑郁状态,大部分达不到精神疾病诊断标准,但属于预警信号。



误区二:“emo”就等于“抑郁症”吗?

日常所说的“emo”“抑郁情绪”通常是短期的、事出有因的,一般2周内能自行缓解,不影响正常生活工作。

而抑郁症表现为情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍、精力耗尽,持续时间超过2周,存在大脑神经递质失衡,是需要治疗的心理疾病。

跟孩子总是“话不投机半句多”? 家长应学会“黄金四问”

大多数“话不投机”,不是孩子不想跟你说,而是家长开口的第一句话,就把门关上了。怎样跟孩子更好地沟

通,武汉大学人民医院神经精神医院院长王高华教授为您科普!



中年人别乱减臀腿肉

人到中年，身体代谢变慢，除了腹部，臀腿也容易囤积脂肪。不少人想通过节食等方式，让臀腿变得纤细苗条。对此，河南中医药大学第二临床医学院中医养生教研室主任吕沛宛提醒，臀部与大腿是人体气血的重要“仓库”，若干瘪细瘦，会耗损脾肾之本。

吕沛宛在临床中观察到，执着于减臀减腿的中年人，往往面色萎黄、肢体倦怠、动则气喘，这是脾虚气弱的表现；还可能畏寒乏力、记忆力下降、须发早白，女性月经量少乃至过早绝经，男性则性功能减退，这些均是肾精亏虚的表现。脾肾两虚者，会气血不足、卫外不固，不仅容易生病，还会加速衰

老。

养护臀腿的核心在于健运脾、肾二脏，具体可从两方面入手。

饮食方面，坚持三餐规律，以五谷为根本，筑牢身体营养基础。可适当增加山药、白扁豆、小米、莲子等健脾食材，以及黑芝麻、黑豆、核桃、桑葚等补肾食品。鸡蛋、瘦肉、豆制品等也不可或缺，能为臀腿肌肉合成提供充足的蛋白质。应避免食用生冷、油腻及甜腻之品，这类食物易阻碍脾胃运化，滋生痰湿，不利于养护臀腿。

运动方面，建议选择挥拍类运动，如乒乓球、羽毛球等。深蹲、弹力带训练等抗阻运动，可针对性增强臀腿肌



力，但需量力而行，以动作标准、身体无疼痛感为前提。膝关节功能不佳的人群，可将其替换为低冲击动作，如坐姿腿伸展（坐于座椅上，缓慢伸直腿）、

靠墙静蹲（背部贴墙，屈膝30°~45°，保持30~60秒），避免进行弹跳、深蹲、登山、爬楼等会加重膝关节负担的活动。（来源：生命时报）

老年帕金森病患者便秘的中医调护



老年帕金森病患者除了有手抖、动作慢等运动问题，还容易发生便秘。因为帕金森病会导致大脑中多巴胺减少，而肠道里有很多依赖多巴胺来维持蠕动的神经，一旦缺乏，肠道蠕动就会慢下来，加上患者自主神经功能受损、药物产生的副作用、活动量减少、饮食不合理和老年生理功能下降，便秘问题在所难免。

中医调理便秘讲究“辨证施治”，既不通泻，也不蛮补。老年帕金森病患者多为本虚标实，治疗时会根据体质侧重不同方向。比如血虚型便秘，患者表现为大便干结、面色无华，常用五仁润肠丸加减，用桃仁、杏仁、松子仁、柏子仁、郁李仁等润燥养血；气虚型便秘，患者虽有便意但排便乏力，可用黄芪汤补气助运；阳虚型便

秘，患者多伴有畏寒肢冷，适合用济川煎温阳通便、开窍安神。

除了中药，中医还有一些简单实用的外治方法。穴位贴敷是把特制的中药膏贴在腹部的神阙、天枢、关元等穴位上，每周贴两三次，每次6~8小时，特别适合不愿服药的患者。耳穴压豆是在耳朵上的大肠、小肠等对应位置贴上王不留行籽，每天按压几次，操作简单不费力，行动不便的老人也能坚持。腹部推拿是以肚脐为中心，顺时针轻柔按摩，助力排便。

日常调养上，可以适当多吃燕麦、糙米、芹菜等富含膳食纤维的食物，少量多次地喝温水，每天不少于1500毫升，再搭配核桃、杏仁等润肠的坚果，对缓解便秘很有帮助。

（来源：家庭医生）

胡萝卜薏仁山药粥

取胡萝卜、山药各250克，薏仁30克，粳米50克。将胡萝卜及山药洗净、削皮、切成小块状备用。将粳米、薏仁加水煮粥，半熟时加入胡萝卜及山药，再煮熟成粥。分2次食用完，每日1剂。山药可健脾助消化，薏仁可健脾利湿，胡萝卜可提高呼吸道黏膜的抵抗力。本药粥适用于易感冒、舌苔厚、食欲差的小儿。

黄芪党参红枣粥

取黄芪、党参各10克，红枣15枚，粳米50克。先加水浸泡黄芪、党参约半小时，然后煎煮滤取药液，加入红枣及粳米煮成粥。分2次食用完，每日1剂。黄芪具有提高免疫力作用，党参、红枣可养血补血。本药粥适用于易感冒、有贫血的小儿。（来源：家庭医生）

两款药粥帮助小儿防感冒

抗癌效果好 有几个信号

抗癌是场持久战，每一次治疗后，患者和家属最迫切地想知道：“治疗到底有没有效？”身体是一位诚实的“情报员”，当治疗开始起效，它往往会发出积极信号。读懂这些信号，不仅能增强患者的抗癌信心，也能为医生评估疗效提供线索。（来源：生命时报）



身体代谢节奏与睡眠时间息息相关，睡得太多或太少，都可能悄悄打乱代谢平衡。近期，上海交通大学医学院等机构的研究团队在《英国医学杂志·糖尿病研究与护理》发表的研究显示，睡眠有个“黄金时长”——7.32小时（7小时19分钟）更利于维护人体代谢健康。

睡得过多伤身，睡得过多也不养生，为找出这中间的平衡点，上述研究分析了美国国家健康与营养调查2009~2023年的数据，共纳入超2.3万名成年人，重点关注工作日睡眠时长与机体代谢健康之间的关系，尤其是估算葡萄糖处置率（eGDR）。结果显

睡眠养生找到精准时长

示，睡眠时间与估算葡萄糖处置率之间呈“倒U型”关系，即睡眠时间过长或过短，都不利于葡萄糖代谢；工作日睡眠达到7.32小时，估算葡萄糖处置率水平最理想。

清华大学北京清华长庚医院睡眠医学中心主任医师于逢春表示，过去大量研究已经发现，长期熬夜、睡眠不足会增加肥胖、2型糖尿病、高血压以及心血管疾病风险。睡眠时间过短，人体会出现皮质醇升高、交感神经过度兴奋、瘦素下降和饥饿素升高等变化，人更容易食欲增加、血糖波动、堆积脂肪。长期睡眠时间过长，则与慢性炎症、抑郁、阻塞性睡眠呼吸暂停、



活动量下降等问题相关。“临床上也确实观察到，长期睡眠少于6小时或超过9小时的人群，代谢综合征、糖尿病及死亡风险通常更高。”于逢春说。

（来源：生命时报）



周末上岛！湖北人的“海岛”度假指南

在湖北,无需远赴海边,也能开启“海岛度假”模式,沉浸在水光一色的自然浪漫中,这份湖北“海岛”攻略,为你准备好了。

黄石仙岛湖： 千岛之上，与天空对望

在黄石阳新县的王英镇，幕阜山北麓，藏着一片276平方公里的水域奇迹。这里便是仙岛湖，正如其名——1002个岛屿像星星一样落在碧绿的水面上，与杭州千岛湖、加拿大千岛湖并称“世界三大千岛湖”。

万顷碧波澄澈如镜，常年透明度保持在5至7米。阳光透过湖水，仿佛能看见鱼儿在水草间穿行。湖水蓝得透亮，绿得深沉，在阳光下变幻着深浅不一的颜色，像一块会呼吸的翡翠。

放眼望去，千座岛屿星罗棋布，大的有百余公顷，小的如一叶扁舟，错落有致地铺展在4.6万亩湖面上。每一座岛都被密密的绿覆盖着，森林覆盖率达93%。

若想看到仙岛湖全貌，可以去倪家山顶的天空之城。海拔520.1314米的高空中，直径26.8米的玻璃观景平台，像一叶悬于天地之间的方舟。仙岛湖风光尽收眼底，湖水如碧玉般铺陈，岛屿如星，镶嵌在群山之间。那一刻，天地辽阔，人如飞鸟。

仙岛湖负氧离子含量高达每立方厘米90000多个，已被认证为“世界水利风景区负氧离子浓度最高”的地方。深吸一口，清甜的气息直抵肺腑，整个人都被洗涤了一遍。

下山后，别忘了尝尝独具风味的炸土豆片，香辣浓郁的味道，正是黄石游子最馋的一口。

梁子岛： 在离武汉最近的地方看“海”

从武汉出发向东直抵鄂州梁子湖区，有一座四面环水的玲珑小岛梁子岛，面积不过2.2平方公里，却是很多人的“梦里水乡”。

由长岭码头乘船登岛，看着码头景物远离，眼前的水面越走越开阔，直至水天相接、烟波浩渺，那一刻便真的有“出海”的感觉。

梁子湖是湖北省第二大淡水湖，常年Ⅰ、Ⅱ类水质面积达到85%。近年来，梁子岛上空的野生鸟类越来越多，天鹅、白鹭等珍稀鸟



▲黄石仙岛湖



▲梁子岛



▲咸宁陆水湖

类也陆续造访。

草木丰饶的湖泊湿地是候鸟们南方的家，冬季降临前，候鸟从西伯利亚跋山涉水飞越数千公里来到梁子岛，在水面翻飞觅食或在空中排成一字，蔚为壮观。最佳观鸟期为11月下旬至次年3月中旬。

登上岛，沿着环湖生态廊道慢慢走。一侧是青瓦白墙的老街，一侧是辽阔的湖光美景。古色古香的木质环湖栈道连接起岛屿的东西两端，闭上眼，在听风长廊感受温柔湖风的吹拂，让流水带走所有燥热的情绪。岛上最安静的，是那些散落在湖边的小村老街。没有车马喧哗，只有老人坐在门前晒太阳，农具挂在院墙边，偶尔几声狗吠，反倒衬得日子更静了。

穿过村子，往东隅走，登上巍峨壮丽的点将台，相传这是周瑜练兵时留下的遗迹。站在台上眺望，湖面开阔如海，娘子像在远处静静伫立，标志性的人文地标与自然风光尽收眼底，岛屿最美的一切几乎汇聚于此。

等到黄昏，找一处开阔的岸边坐下。看太阳一点一点沉入湖面，天空从金黄烧成绯紫，再慢慢暗成深蓝。湖水被染成流动的橘子汽水

样，草木恣意生长，藤蔓从树梢垂挂下来。千百年来，这些岛屿就这样安安静静地浮着。

如果你喜欢登高望远，一定要去南岸的雪峰山。主峰海拔430米，可以开车沿着盘山公路上行，一路绿意相迎。越往上走，雾气越浓，缭绕在杉林竹海之间，远远望去，山峰在云雾中若隐若现，宛如蓬莱仙境。

到了山顶，整个陆水湖尽收眼底，岛屿散落在碧波之上，像一盘形状各异的绿宝石。这里是最好的眺望点，也是自驾路上不能错过的风景。崭新的芳世湾大桥犹如长虹卧波，横跨陆水湖两岸，成为一道格外靓丽的风景线。桥上看湖，又是另一番开阔心境。

落雁岛： 东湖深处，绿野仙踪

在武汉东湖听涛与磨山的热闹之外，还藏着一处宁静的小岛——落雁景区。它藏在东湖最东端，四个半岛伸入湖中，与楚天台隔湖相望。

岛上的光景，与别处全然不同。九成陆地被绿色覆盖，阔叶植物肆意蔓延，树枝歪斜遮天蔽日。

雁洲索桥最是轻盈，人在桥上慢悠悠地晃，远远望去，整座岛的花鸟植物便是最好的背景。

那条藏在杉树林里的九曲栈道，每隔一会儿，水雾从栈道两侧弥漫开来，薄薄的一层贴着水面，杉树的影子被雾气揉碎。人走在其中，像是踏进了某部古风电影的片场。汉服的裙摆在雾气中若隐若现，随手一拍，便是一帧不需要修图的画面。

岛中央有一片开阔的草坪，足够你铺开野餐垫，吹着湖风发呆一个下午。带着孩子来的人，多半会被松鼠乐园牵住脚步，滑梯、迷宫、攀爬网，小孩一头扎进去，不到天黑绝不出来。

湖北没有海，却藏着一片片温柔的碧水湖湾，不必远行，周末就能奔赴，迎着初夏清风，面朝水岸，心生欢喜，解锁一份悠然惬意的岛上时光吧。

(来源:湖北文旅)

色，远处渔船的剪影缓缓划过，这样的落日，不比海边的逊色半分。

漫步于岛上的青石板老街，别错过岛上特有的湖鲜滋味。银鱼蒸蛋的滑嫩，干煸刁子鱼的酥香，都是四季可品的美味。而膏满黄肥的大闸蟹，则是秋季必点的招牌。迎着湖风落日，尝一尝大自然的丰盛犒赏，体验一日“岛民”的惬意生活。

咸宁陆水湖： 泛舟，误入青绿中

咸宁赤壁市藏着一片被低估的秘境——陆水湖。陆水湖发源于湘鄂赣三省交界的通城县幕阜山北麓，全长183公里，因三国东吴大将陆逊曾屯兵河岸操练水师而得名。它由800多个大小岛屿组成，湖中水质澄明碧透，碧波荡漾。

陆水湖的独特韵味，藏在它蜿蜒如迷宫的湖汉里。八百多座岛屿并非整齐铺开，而是随山势曲折回环，水道像树杈一样伸进群山腹地。

船行其中，前方明明被岛屿挡住了去路，转过一个弯，眼前又豁然开朗，一片更幽静的水面铺展开来，仿佛大自然在玩一场永不重复的拼图游戏。

这里的岛大多保留着原始的模



一纸侨批，满是乡愁。

最近被《给阿嬷的情书》狠狠共情，潮汕乡音、工夫茶香、橄榄回甘，满满都是潮汕独有的温情烟火。但武汉日常偏爱重油重辣，想吃到正宗清淡鲜爽的潮汕风味太难了。在武汉哪里才能吃到地道潮汕味？别急，帮你们打听到了5家经广东朋友认证的老牌潮汕菜馆，在武汉也能吃出地道潮汕味。

潮汕客鲜牛肉馆 (老牌潮汕风味老店)

第一家“潮汕客”，在武汉经营多年，是武汉最早一批做正宗潮汕牛肉火锅的老店，进店就能感受到浓郁的潮汕氛围。门口摆着全套茶具，飘着凤凰单丛的茶香；收银台旁供奉关公像，是潮汕生意人传统；一楼大半面积都是海鲜柜，现捞现做，还原潮汕本地吃法。老板是汕头澄海人，曾在武汉当兵救灾，后来成为武汉女婿。最早的店开在硚口，后来搬到京汉大道改名“潮汕客”，味道始终没变。店内牛肉选用本地鲜黄牛肉，从屠宰到上桌严格控制在4小时内，炭火慢熬牛骨汤底，牛香浓郁。一定要盛一碗汤，加芹菜末喝，鲜掉眉毛。他家招牌炒牛河也非常地道，河粉细腻柔滑，必须搭配芥兰炒制，口感湿润多汁、香气十足，是我心中最标准的潮汕炒牛河。

潮州大排档 (地道潮汕家常味)

很多人对潮汕菜的印象只停留在



牛肉火锅和砂锅粥，其实潮汕美食博大精深，这家“潮州大排档”，才是地道的潮汕家常本味，像回到自家吃饭一样亲切。白切鸡会浸冰水处理，鸡皮Q弹、鸡肉紧实，口感超赞。洗净后的生腌血蛤用高度白酒浸泡，再用香菜头、辣椒、蒜头、白醋浸泡，冰箱冷冻24小时后，便可以开吃。另外，这家还卖有粿肉，有部分潮汕地区还管它叫“虾羹”。但它的成分却没有虾，它是用超薄的腐皮，将猪肉、香葱、荸荠包裹其中。他家白粥、肠粉都用自家磨的米浆，口感细腻。蚝烙根据武汉口味改良，生蚝剪碎煎入蛋液，鲜味更均匀，好吃不腻。还有正宗潮州卤水，南姜与鱼露调味，咸甜鲜香，可惜当天胃容量有限，没能多尝。

牛老三潮汕牛肉火锅 (鲜切黄牛现点现涮)

第三家安排大家最爱的“潮汕牛肉火锅”。牛老三的老板是揭阳惠来人，待人热情豪爽，对“胶己人”格外大方，但我对味道的评判标准丝毫不会降低。他家选肉标准和潮汕老家完全一致：只用云南、四川的老黄牛，每天早上9点新鲜到店，上桌前仔细剔除牛油，保证最佳口感。只要发现肉质色泽不对，老板直接扔掉，对新鲜度要求极高。汤底是最经典的潮汕做法：清澈的骨头汤，搭配南姜、玉米、白萝卜，不抢味、只为衬鲜，避开了市面上那些调味杂乱的假潮汕锅底。在他家必点五花腱、肥胛、雪花，烫煮20秒就能吃，嫩度刚好。教大家一个小技巧：新鲜牛肉烫煮后，汤底完全不会起肉沫，牛老三就做到了这一点。酱料区也很地道：有芹菜粒、红葱油，搭配沙茶酱就是正宗潮汕吃法，爱吃辣可以加一勺辣椒油。另外强烈推荐炸鱼饼，新鲜鱼肉加鸭蛋清制作，蘸酸甜酱，鲜香下饭。

阿强烧鹅 (炭火慢烤广式烧鹅)

第四家“阿强烧鹅”，虽不是潮汕人经营，却凭着地道粤式烧味，成为武汉老饕私藏清单里的常客。明档里挂着的烧鹅油光发亮，一看就很正宗。老板每天早上7点开始，用木炭慢烤4-5小时，烧鹅皮薄脆、肉质入味，再



蘸秘制草药卤汁，下饭一绝。追加的叉烧是意外惊喜，肥瘦相间、甜香适口，口感弹牙，很快就被我们吃光。制作秘方老板笑而不语，是店里的镇店招牌。

他家美味的关键，在于所有食材都从广东空运而来，从鹅肉到菜心，无一例外。广东菜心清甜鲜嫩，和本地菜心口感完全不同，不少武昌、青山的食客专门跨江来吃。

潮州粥庄 (老汉口的宵夜圣地)

吃饱了肉，最适合来一碗温润的砂锅粥收尾。第五家“潮州粥庄”，是潮汕人在武汉的深夜慰藉，也是老汉口的宵夜圣地。老板是汕头人，坚持用潮汕短粗粳米煮粥。先把米煮到开花，关火用余温焖出米油，八分熟时再下海鲜提鲜，最大程度保留鲜味与口感。推荐虾蟹粥，鲜香味浓、米粥绵软却粒粒分明，是标准的潮汕砂锅粥。唯一小遗憾是没有放潮汕灵魂佐料——冬菜，不然味道会更正宗。提醒大家：砂锅粥都是现点现熬，需要等待30分钟左右，赶时间的朋友可以提前预约。

说到底，武汉的包容滋养了潮汕风味，潮汕人的坚守回馈了江城善意。一碗潮汕味，串联起两地烟火，既是潮汕人对家乡的眷恋，也是武汉包容多元的见证，这份双向奔赴，便是小店最珍贵的意义。

(来源：《武汉吃货》)





人生百味 尽在短剧

《怒刺》

1937年天津沦陷,在日军的控制下,伪政府当道。叶清轩表面是风度翩翩的公子哥,实则是让汉奸闻风丧胆的“书生杀手”。他的恩师洪德鸣为汉奸锁所害,他决心复仇。期间,叶清轩与抗日锄奸团合作,铲除汉奸方贵,揪出“联银券”幕后黑手日本人铃木,随后加入锄奸团。在与日伪的生死对抗中,他和队友凭借智慧与勇气破局,捣毁丁文会、齐克敏等汉奸组织,建立起助力华北敌后抗日的秘密电台,粉碎日寇侵华阴谋。



《辣妈回村》

吕胜男是某航空公司的金牌乘务长,她因为卓越的工作能力,细致亲切的服务态度,连续三年未有投诉记录,不断蝉联金牌桂冠,正当胜男马上要被晋升为客舱部的副部长的时候,她却向公司递上了辞职申请。原来吕胜男一直心系家乡,她想要回到神仙村,做驻村第一书记,助力乡村居民的共同富裕,金牌空乘辣妈回村助力乡村振兴,将会激起怎样的火花?



《你是我的碗》

女主角温碗,北宋汝窑莲花温碗的器灵,因历史变迁与爱人执酒分离。男主角植久,是一位来自大陆的文物修复师,两人在台北故宫博物院相遇,开启了一段跨越时空的寻爱与寻根之旅。他们共同见证了文物所承载的深厚情感和文化内涵,也深刻感受到了两岸文化的同根同源。该剧以奇幻的情节和温情的叙事,展现了文物的魅力与文化的力量,引发人们对历史文化遗产和两岸统一的思考。



《乡约正青春》

作品讲述青年大胜听说祖宅藏有宝贝,为寻宝接手了爷爷经营的花果山住民宿,与旅游直播达人唐唐、美女厨神朱朱、非遗传承人沙沙,各展才能让民宿发展扩大。在剧本创作层面,该短剧巧妙将西游人设化用到作品之中,让可能会偏严肃的乡村振兴故事有了年轻化的特质,让观众看到一个充满青春能量、洋溢丰富喜感的乡村故事。



《无人知是贵妃来》

该剧讲述杨贵妃意外穿越至广州增城,她化名为小玉,遇见当代荔枝园少东家沈立志,两人怀着不同目的寻找仙进奉古树。外形酷似唐明皇的果蔬业龙头企业经理李建国,因经营策略与沈立志相违背而从中作梗,他的阻挠让寻找古树之路充满了危机,也推动了两位主人公逐渐了解彼此,实现了各自的成长。





暑期大剧蓄势登场



《非正式浪漫》

主演:蔡文静、陈靖可
播出平台:爱奇艺
定档时间:6月15日

故事讲述女编导桑如意意外穿越回十年前大学时代,与青年周停棹展开时空交错的奇幻纠葛,通过层层互动,揭开对方内心隐秘,历经蝴蝶效应后实现双向治愈与共同成长。剧集通过错位时空设定,展现当代青年的心理状态与成长历程。



《爱情有烟火》

主演:檀健次、王楚然
播出平台:腾讯视频
定档时间:6月13日

该剧根据晋江文学城红九创作的小说《投行男女》改编,讲述了投行精英李亦非因投资失败而从“贵公子”沦落至与人合租,恰好遇上面临失恋失业双重打击的“沪漂”钱菲为了减轻房贷压力而招租。两人从分歧、摩擦不断,到发觉对方身上的闪光点,最终室友变情侣,彼此相携。



《问心2》

主演:赵又廷、毛晓彤
播出平台:CCTV8、爱奇艺
定档时间:6月17日

在第一季剧情发生的两年后,周筱风援黔归来,被破格提拔为东立医院史上最年轻的心内科执行主任,他与林逸、方筱然重组“三人小分队”,在全新的职业挑战与情感考验中并肩作战,面对理想与现实的冲突,继续坚守“问心无愧”的信念。



《炽夏》

主演:包上恩、周柯宇
播出平台:芒果TV
定档时间:6月16日

该剧讲述少女周挽为救助重病奶奶,刻意接近少年陆西骁,两人在青春校园时期的互相救赎中萌生情愫却因现实误会分离,十年后以职场重逢为契机,在共同寻找真相的过程中以“报复”为名重燃爱火的情感纠葛。



《有喜的日子》

主演:李小冉、郑恺
播出平台:优酷视频、爱奇艺
定档时间:6月23日

该剧以都市女性的生育困境为背景,讲述了吴彤、宋冰雪、李璐、靳雨桐为代表的妈妈们在面对产后变化时,找寻自我,共同成长的故事,实现了母亲“是妈妈,也是光芒万丈的自己”的女性独立人格价值。



《云秀行》

主演:李一桐、曾舜晞、邓为
播出平台:爱奇艺
定档时间:6月26日

名门穷小姐范云和白切黑城主齐峥从彼此试探到相互信任,二人一路披荆斩棘为民谋利,最终收获友谊与爱情;同时,范云也助齐峥平定天下破陈规,解决了九城危机,共同携手为民打造出繁荣的盛世。



《云襄传之将进酒》

主演:陈晓、毛晓彤
播出平台:爱奇艺
定档时间:6月下旬

该剧根据方白羽小说《千门》改编,讲述隐居东南沿海小城的云襄意外卷入新阴谋,与寇莲衣、金十两等好友再度携手对抗黑暗势力,揭开重重危险背后的诡计,重出江湖力挽狂澜的故事。



《醉梦》

主演:刘诗诗、胡先煦、李乃文
播出平台:腾讯视频
定档时间:6月下旬

该剧以千禧年企业改革为背景,通过记者沈乐水的摄像机视角,串联起拉城啤酒厂十余年的兴衰变迁,并揭开女工刘雪梅死亡事件背后交织的权欲阴谋。时空交错的叙事中,连环杀人案阴影笼罩拉城,潜伏多年的复仇计划逐渐浮出水面,人性在利益与恐惧中反复挣扎。



把北国的辽阔,刻进老年朋友的笑容里

火车缓缓驶入哈尔滨西站,窗外街景渐次清晰,耳边仿佛还回响着叔叔阿姨们的笑声。这次,我们为中老年朋友策划了11天东北全景之旅,不止有风景,更是一群人的温暖相逢。

初遇东北: 从一碗饺子宴开启旅程

从武昌出发的火车硬卧上,大家像老朋友一样聊开了。抵达哈尔滨,逛早市、游圣索菲亚大教堂、中央大街、松花江边。中午的饺子宴

皮薄馅大,旅途疲惫一扫而光。

草原与湿地: 风里都是自由的味道

扎龙湿地,丹顶鹤掠过水面,阿姨们追着拍照。呼伦贝尔大草原上,叔叔阿姨们张开双臂拥抱风,骑马慢行,丝巾在风中飘成最美的风景。

边境小城的浪漫: 满洲里与额尔古纳

中午的手把肉让大家直呼“够

劲”。满洲里套娃广场灯火璀璨,大家像孩子般好奇。

一路向北: 在北极村赴极光之约

根河到北极村,铁锅炖咕嘟作响,龙江冷水鱼鲜美。住进北极村民宿,清晨被鸟鸣唤醒。在最北哨所、最北邮局,把祝福寄回家。

火山与归途: 带回东北的故事

五大连池的火山地貌,叔叔阿

姨们沿着栈道散步,听火山故事。

火车抵达武昌,大家笑着告别,分享照片,聊着下次还要一起玩。这11天,湖北卫视《喜子旅行团》带领大家感受黑土地的魅力:草原奔跑、森林漫步、边境风情、最北许愿……没有匆忙赶路,只有慢慢陪伴;没有陌生距离,只有家人般温暖。导游和导演尽职尽责,观众感叹:“跟着喜子去旅行,一路好心情!”下一段旅程正等着大家。如果您也想体验,请拨打热线027-87377777加入我们!



喜子宠粉出游季 多条爆款线路限时抢



《喜子来了》宠粉福利上线!多款高性价比品质游火热报名中:

北京双卧游、德天瀑布海岛游、闽浙风光火车游、山西全景美食游……纯玩无购物,团期火热,名额有限,快和喜子一起出发,开启省心之旅!

喜子来了
陪您游北京
地道北京 品质出行双卧7日游

发团日期:7月2号
2730 元/人
*未满60周岁 +150元/人
【精华景点·一览无遗】
天安门广场/毛主席纪念堂外观/天安门城楼/故宫/前门大街/升旗仪式/八达岭长城/奥林匹克公园/鸟巢/水立方/颐和园/圆明园/清华北大外景
自费选游:《环球影城一日游/熊猫博物馆一日游》/自由活动
睡王府井/什刹海/南锣鼓巷/天坛

纯玩0购物
德天独厚
中越跨国瀑布+涠洲岛
双高6日游
限时抢购 >>>>>
2680 元/人
团期:6月29日

宁德时代 浙里有福
报名现付199元
1599 元/人
班期:6月20/25号
霞浦滩涂-下尾岛-海尾城堡-七彩洞头村-百丈漈-江心屿-“呼伦贝尔”鸳鸯草场-4A福州闽越水镇
宁德福鼎-霞浦滩涂-百丈漈-鸳鸯草场-闽越水镇

祖孙同游
·山西全景
爷爷奶奶带着孙子游山西
全景
《喜子来了》
导演陪您看山西
团期:6.29日
1268 元/人

尿酸高就是痛风吗？骨科风湿科医生教你科学控尿酸

华润武钢总医院 全科医学科 梁为

很多人在体检报告单上看到尿酸数值偏高，立刻陷入恐慌，下意识认为自己患上了痛风，从此与美食、海鲜、酒水绝缘。其实高尿酸血症和痛风不能画上等号，这是绝大多数人存在的认知误区。作为骨科风湿科医生，日常接诊过很多尿酸异常的患者，有人常年高尿酸却无症状，有人尿酸轻微升高却突然关节剧痛。本文将带领大家科学地厘清两者之间的关系，详解尿酸控制的主要方法，帮助大家精准防病、科学降酸。

1. 高尿酸与痛风的核心区别，切勿混为一谈

（1）定义与发病本质不同

高尿酸血症是单纯的代谢性指标异常，非同日两次空腹血尿酸水平，男性大于420 $\mu\text{mol/L}$ ，女性大于360 $\mu\text{mol/L}$ 。本质是人体嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄减少，造成血液中尿酸浓度超标，属于血液指标问题，没有器质性病变和疼痛症状。痛风是高尿酸长期失控引起的晶体性关节炎，是实质性疾病，尿酸盐结晶沉积在关节、肾脏后，引发的炎症反应和组织损伤，属于疾病发作阶段。

（2）症状表现完全不同

单纯高尿酸血症几乎无任何体感，患者日常工作、活动、饮食均不受影响，大多数人只能通过体检发现异常，因此也被称为沉默的健康隐患。痛风有典型的发作症状，急性期会出现突发的关节红肿、灼热、剧烈疼痛，夜间和凌晨高发，常见于大脚趾、脚踝、膝盖等关节，疼痛程度剧烈，严重时无法正常走路、站立，慢性期还会出现关节肿胀、畸形。

（3）患病范围与发病概率不同

我国高尿酸血症患者超过1.8亿，痛风患者只有8000万左右。也就是说，大部分高尿酸人群终生都不会发展成痛风，只有大约10%的患者会因为尿酸长期偏高、控制不当而出现尿酸盐结晶沉积，最终诱发痛风。高尿酸是痛风的前置条件，但不是必然结果。

2. 高尿酸不干预，暗藏多重隐形危害

（1）损伤肾脏功能，诱发肾病

尿酸主要经肾脏代谢排出体外，血液中尿酸浓度过高，多余的尿酸会形成微小结晶，沉积在肾小管、肾间质中。长期沉积会堵塞肾脏代谢通道，加重肾脏过滤负担，初期会出现微量蛋白尿、夜尿增多等问题，如果长期不干预，会逐渐诱发尿酸盐肾病、肾结石，严重时会导致肾功能下降，甚至发展为慢性肾衰竭、尿毒症。

（2）损伤血管，加重心脑血管病变

尿酸属于酸性代谢废物，长期超标会造成血液黏稠度升高，损伤血管内皮细胞，加速血管动脉硬化进程。对于本身有高血压、高血脂、糖尿病的人群，高尿酸会叠加病情，大大增加冠心病、心肌梗死、脑梗塞、脑出血的发病风险。临床研究证明，高尿酸血症是心脑血管疾病独立的危险因素。

（3）扰乱代谢，诱发代谢综合征

嘌呤代谢紊乱的同时，也会连带影响人体糖、脂肪的正常代谢。长期高尿酸人群胰岛素抵抗概率明显增加，容易引发2型糖尿病；还会造成脂肪堆积、血脂代谢紊乱，引发肥胖、高血脂等状况，形成高尿酸、高血糖、高血脂

并存的代谢综合征，形成恶性循环，不断损害身体机能。

3. 科学管控尿酸，核心做好长期调控

管控尿酸不是靠吃药，对绝大多数轻症高尿酸人群来说，生活方式干预是基础且核心的手段，长期坚持科学的饮食、运动、作息习惯，可以稳定尿酸数值，避免尿酸反复升高，从根源上预防痛风和并发症。

饮食控制是降尿酸的关键，主要原则是减少嘌呤摄入、促进尿酸排泄。日常生活中要严格区分高、中、低嘌呤食物，动物内脏、浓肉汤、海鲜贝类、凤尾鱼等高嘌呤食物尽量完全忌口；猪肉、牛肉、淡水鱼、豆制品等中嘌呤食物可少量适量食用，避免一次性大量摄入；青菜、黄瓜、番茄、谷物、鸡蛋、牛奶等低嘌呤食物可正常放心食用。每日保证2000毫升以上饮水量，以白开水、淡茶水、苏打水为主，加速尿酸随尿液排出。

规律运动可以改善人体代谢水平，促进嘌呤代谢，降低血尿酸浓度。每周坚持3到5次有氧运动，每次运动时间30分钟以上，快走、慢跑、游泳、跳绳、骑行都是好的选择。运动要循序渐进、长期坚持，不能做剧烈高强度运动，剧烈运动容易造成体内乳酸堆积，乳酸会抑制尿酸排泄，反而诱发尿酸升高或者痛风。

作息和体重管理也一样不能忽视。长期熬夜、过度劳累会打乱人体内分泌和代谢节律，降低肝脏、肾脏的代谢效率，使尿酸排泄受阻、堆积升高。日常保证每天7-8小时的充足睡眠，不熬夜、久坐、过度劳累。肥胖是高尿酸的高危因素，超重、肥胖人群要科学减重，控制体

脂率，保持正常体重，可以明显改善嘌呤代谢能力，稳定尿酸水平。

4. 控尿酸实用小贴士，避开常见误区

第一，无症状高尿酸不能放任不管。很多患者认为没有关节疼痛，就不需要干预治疗，这是最大的误区。无症状高尿酸的隐形损伤一直存在，尿酸长期超标，肾脏、血管的损伤会慢慢累积，等到出现痛风症状时，身体已经出现了不可逆的损伤，因此尿酸偏高无论有无症状，都需要及时干预。

第二，禁酒是控制尿酸的硬性要求。所有酒类都会影响尿酸代谢，啤酒嘌呤含量最高，白酒、红酒等烈酒会抑制肾脏尿酸排泄，酒精代谢产生的乳酸会和尿酸竞争排泄通道，造成尿酸堆积。少量饮酒也会引起尿酸波动，诱发痛风，控尿酸期间要彻底戒酒。

第三，降尿酸切忌急于求成、擅自停药。部分患者在尿酸升高后，盲目地服用大量降酸药物，或者尿酸数值恢复正常之后立即停药，都会造成尿酸剧烈波动，反而容易导致痛风急性发作。降尿酸是长期的过程，药物调整、停药要遵照医嘱，循序渐进平稳控酸。

高尿酸不等于痛风，但是它是潜伏在体内的健康杀手，是痛风和多种慢性病的导火索。大家不必因为单次尿酸升高而过分担心，但是不能放任不管。日常做好饮食、运动、作息的科学管理，正视尿酸异常问题，摒弃错误控酸误区，必要时及时就医规范治疗，长期稳定控制尿酸，就能有效远离痛风及各类并发症，守护自身代谢健康。

前列腺电切术后，这些护理很关键！

武汉市武昌医院 王玉峰

对于良性前列腺增生疾病而言，前列腺电切术作为最常用的微创治疗形式，指借助电切镜，将增生组织切除，以缓解患者存在的排尿困难症状。但手术后若护理操作不当，可能诱发感染、出血或尿失禁等并发症。本文将结合《前列腺病诊疗与护理》内容，系统介绍前列腺电切术后科学护理方法，能帮助广大读者平稳度过恢复期，避免后遗症。

1. 导尿管护理

手术治疗后，导尿管留置时间一般为7-14天，护理时要遵循以下原则：

保持通畅：结合最新文献指南，对前列腺

电切术后患者开展膀胱冲洗。采取间歇性或持续性膀胱冲洗，预防血块对导尿管造成堵塞，保证尿液能够正常引流。冲洗液选择生理盐水，预热至接近体温，预防冲洗液过冷或过热，导致膀胱受到不良刺激。且护理时要观察导尿管通畅情况，避免受压、扭曲及打折。并对引流袋位置进行检查，观察是否低于膀胱水平，避

免尿液逆流。若护理中发现患者存在尿量骤减或血尿加重等表现，要立即联系医师。

清洁消毒：每日使用生理盐水对尿道口消毒约2次，并对分泌物清除。导尿管固定要稳妥，告知患者在翻身及活动时避免对其牵拉，预防尿道出血。

观察异常：尿液在正常时一般为淡黄色的清亮液体，若发现尿液浑浊、深红色表现，可能是出血或感染的预警信号，要及时联系医师处理。

2. 饮食管理

术后在饮食方面需关注营养补充及促进肠道功能恢复：

初期过渡：术后6小时内，患者应当绝对的禁食禁水，随后向流质及半流质饮食过渡。当患者胃肠功能恢复正常后，可向普通饮食过渡。

关键营养素：便秘时用力排便会引起前列腺窝出血，对此，菠菜、香蕉等膳食纤维较为丰富的蔬果，能有效避免便秘。鸡蛋、鱼肉等富含优质蛋白，多摄入能加速伤口愈合速度。

每日饮水量至少1.5-2升，稀释尿液的同时，避免对尿道造成刺激。但注意睡前2小时不能过多饮水，以免频繁夜尿影响睡眠。

禁忌食物：咖啡因、辛辣及酒精等食物会造成刺激性，诱发充血加重，要避免使用。

3. 活动与休息

手术治疗后，活动期间要严格遵循循序渐进原则，不能过度活动：

卧床期：手术后的24小时阶段内，以绝对的卧床休息为主。此时可开展踝泵运动，以防止下肢静脉血栓。

恢复期：术后3个月内绝对禁止骑自行车、提重物及剧烈运动，以免腹压增高导致出血。首选如太极拳、散步等低强度活动，每次运动时间约15分钟，加速血液循环。

日常细节：日常生活当中避免久坐1小时以上，若需上下楼梯，要抓紧扶手，缓慢行走，术后3个月内绝对禁止性生活，以免创面撕裂。

4. 并发症监测

手术治疗后要对于并发症情况严密监测，出现以下异常表现要立即就诊：

出血：患者症状以血块尿、鲜红色血尿为主，这与过度活动或创面未愈合有关，要卧床休息并提升尿道冲洗速度。

感染：其表现为体温在38.5℃以上，且尿液有异味或浑浊，排尿时有明显的灼热感，表示已出现尿路感染，要遵医嘱科学使用治疗药物。

尿潴留：症状以拔管后有腹胀、排尿困难为主。这与尿道水肿或膀胱痉挛有关，要立即导尿或使用药物进行治疗。

尿失禁：若出现短暂性尿失禁，可利用如凯格尔运动等盆底肌训练进行改善，连续锻炼4周。

5. 结语

接受前列腺电切术后，通过以上科学护理策略，保持规律作息，避免过度抑郁及焦虑，多数患者可在三个月以后恢复正常生活。

从“意念喝水”到“自主行走”，脑机接口在脊髓损伤康复中的临床突破

武汉市江夏区第一人民医院 神经外科 朱迎

脊髓损伤是神经科疾病，患者运动指令被受损脊髓“切断”，意识清醒，却无法抬手、迈步，连喝水这样的日常动作都要依赖他人协助，犹如“灵魂困在身体里”一般。在临床中，传统的康复手段难以逆转神经传导障碍，患者身心饱受折磨。而在神经科学、工程学与医学快速发展的今天，脑机接口作为一种前沿技术，正在为脊髓损伤患者打通跨越损伤的“数字神经桥”，自此，从“意念喝水”到“自主行走”，昔日科幻场景已逐步照进现实。今天就给大家科普一下脑机接口在脊髓损伤康复中的临床突破情况。

1. 脑机接口的核心逻辑

脊髓损伤后，患者大脑运动皮层发出的电信号会被受损部位阻断，此时患者被困在“身体能思考、行动被禁锢”的绝望中。脑机接口能有效解决这一问题，其主要是通过植入大脑运动皮层的微电极阵列，精准捕捉患者神经元

的电活动信号，使用人工智能算法进行信号解码，将其转变为数字化的控制指令，最后将这些控制指令传递给机械臂、外骨骼等设备，能帮助患者完成必要的运动控制。

2. 脑机接口的临床突破

（1）国外临床突破：国外对脑机接口的研究较早，在2022年时，美国斯坦福大学团队就在《自然》杂志公布的临床成果：为一位瘫痪12年的患者植入脑机接口系统后，患者仅凭意念就能成功操控机械臂完成喝水、吃饭、梳头、使用平板电脑等一系列精细动作。而在该系统植入4周，患者能操作机械臂进行三维运动，且运动的准确率达到了90%以上。

在2023年时，瑞士一团队还将脑机接口与脊髓电刺激技术结合，通过脑机接口系统帮助患者实时捕捉大脑“迈步”“转向”等指令，同步触发脊髓损伤部位下方的电刺激装置，能

有效唤醒休眠的脊髓神经回路，让患者自主控制步速，完成转向、上下楼梯、跨越障碍等动作。该研究还指出，有一位患者在经过3个月的训练后，已经能独立行走500米，彻底摆脱了对轮椅的依赖。

（2）国内临床突破：这些年来，我国医学技术发展迅速，脑机接口在临床中也得到了推广应用。例如，“北脑1号”就是我国脑机接口研发应用的典型代表，该系统只需要在颅骨打薄凹槽植入设备，2小时内就能完成手术操作，具有创伤小、感染风险低的优势特征。截至2026年，我国已经16位脑髓损伤患者植入北脑1号，植入时间最长的患者已经超过一年，安全工作累计超过55000小时，信号捕捉准确率稳定在95%以上。

3. 脑机接口的发展

脑机接口在脊髓损伤患者康复中的应用已

经成为一种趋势，这种突破不是偶然发生的，而是现代医疗技术迭代更新的必然。一是当前极阵列更加纤细、生物相容性更强，二是医用钛合金与聚酰亚胺材料的临床应用逐渐成熟，排斥反应弱化。三是在人工智能技术下，电活动信号解码算法更加成熟，信号延迟缩短至10毫秒以内，接近人体自然神经传导速度；更重要的是，脑机接口与脊髓电刺激、外骨骼机器人的跨界融合，更是为患者“功能重建”提供了良好支撑。

总而言之，脑机接口不仅改写了脊髓损伤康复的历史，实现了患者从“意念喝水”到“自主行走”的控制，更让我们看到了“脑体互联”的无限可能，相信随着微创植入技术、柔性电极材料的发展，以及AI算法的规模化应用，未来5—10年，脑机接口系统的成本将不断降低，且有望实现“全肢体功能重建”。

体检查出“代谢综合征” 离心梗有多近？3个指标教你自测风险！

湖北三峡职业技术学院附属医院
谢辉

很多人拿到体检报告，见到“代谢综合征”这几个字的时候，第一感觉就是“就是有点胖、有点亚健康”，所以没有放在心上。代谢综合征不是一种单独的疾病，而是一系列的症状组合而成的，比如腰围、血糖、血脂以及血压等各项指标都出现了问题。平时这些异常可能不会让人生病，但是会慢慢地损伤血管，增加患冠心病、心肌梗死、脑卒中以及糖尿病的风险。

1. 代谢综合征不能被忽略的原因是什么

代谢综合征最难的地方就是它的到来很安静。最初主要是腹部慢慢变大、爬楼梯时觉得喘不过气来、检查发现甘油三酯偏高、血压、血糖接近正常的上限。很多人认为“还没到高血压、糖尿病的程度，没有什么大不了的”，但血管已经承受了很大的压力。

内脏脂肪增多后，人体就容易产生慢性炎症；血糖、血脂、血压长时间处于较高水平，会损害血管内皮，使血液中的脂质更易沉积下来，日积月累就形成了斑块。斑块越来越大时，冠状动脉就会变窄；而如果斑块突然破裂，则会形成血栓，堵塞向心脏供血的血管，从而引发急性心肌梗死。因此，代谢综合征并不是心肌梗死本身，但却可以成为心肌梗死发生的前兆。

2. 三类指标来评判风险的高低

第一是腰围。男性的腰围达到 90 厘米左右，女性的腰围达到 85 厘米左右时就要注意是否存在腹部肥胖了。除了对面容的影响之外，腹部脂肪太多也会使体内脂肪堆积过多。内脏脂肪越多，血脂、血糖、血压就更容易失去控制。

第二点就是查血脂。重点看体检报告中的甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇。甘油三酯偏高表示血液中的脂肪负担比较重，而低密度脂蛋白偏高则表示清理血管垃圾的能力不强。两者相加会使动脉粥样硬化的危险性增大。

第三项是查看血压、血糖。收缩压接近或者达到 130 毫米汞柱、舒张压接近或者达到 85 毫米汞柱、空腹血糖已经升高，即使还没有到疾病的诊断标准也不能放任不管。轻度异常如果继续存在的话，慢慢地就会损伤到血管。

3. 发现异常之后应该及时采取措施

代谢综合征不是死刑令，而是一声预警。越早进行干预，就越有可能将风险控制住。

在饮食方面要少吃油腻、甜食、咸的食物，少食用外卖、甜饮料、方便食品等，多吃蔬菜、全谷类、豆制品、鱼肉、鸡肉、蛋奶等优质的蛋白质。主食不能完全不吃，但是要控制摄入量，少吃精白米面。

运动的话，每周最好能完成 150 分钟的中等强度运动，比如快步走、慢跑、骑车、游泳等等。判断强度的一个简单的方法就是运动的时候微微出汗，能够说话但是不能够唱歌，一般就是合适的。长久下去的主要目的就是降低体内脂肪，不能只用体重来判断。

作息方面要早睡，不熬夜，戒烟限酒，并且要定期检查自己的腰围、血压、血糖以及血脂情况。如果有多个指标异常或者已经出现胸闷、胸痛、活动后气短等不适症状时应该及时去医院就診检查。

总而言之，代谢综合征和心脏病相距甚远，但提醒人们：血管健康的管理工作已经刻不容缓了。把体检单上出现的“小异常”放在心上，做好饮食、运动、睡眠以及定期复查的工作，很多严重的健康问题都可以被提前预防。

暴饮暴食后剧烈腹痛，小心急性胰腺炎找上门！

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 消化内科

张煜茜

部分患者在暴饮暴食后会出现突然的腹部剧烈疼痛，此时可能会误认为仅仅是吃坏肚子，但分析其背后真相可能是致命的疾病危机——急性胰腺炎。急性胰腺炎是一种由胰酶异常激活诱发的疾病，该疾病在发生的数小时内，可导致胰腺出现自我组织消化，继而诱发全身炎症反应，死亡率极高。当前我国民众日常饮食习惯发生改变，长期暴食暴饮及高脂饮食带来的慢性损伤使得急性胰腺炎发生几率极高，已成为当前威胁现代入健康的关键原因之一。

1. 急性胰腺炎为何会发生？

急性胰腺炎发病核心诱因包含酒精刺激、高脂血症、胰管梗阻等，各类诱因均会造成胰液排出通路受阻，胰管内部压力持续上升。胰蛋白酶原在胰腺腺泡内提前转化为活性胰蛋白酶，连锁激活多种消化酶，对胰腺组织造成自身消化损伤。病变区会出现水肿、出血甚至组织坏死，机体同时释放出大量的炎症介质，引起全身炎症反应综合征。

2. 急性胰腺炎的典型症状识别

（1）刀割样的持续性腹痛

急性胰腺炎首发症状为上腹部剧烈疼痛，疼痛感受一般为刀割样或胀痛，并逐渐向腰背

部方向过渡。且疼痛感受会在进食后有所加剧，使用普通止痛药后基本无效。

（2）疼痛在呕吐后未得到缓解

绝大多数急性胰腺炎患者伴随症状为频繁的恶心呕吐，且呕吐物当中除胃内容物外也可能含有胆汁。相比较常规胃肠炎，此疾病患者在呕吐后腹痛基本无缓解，这与胰液外渗导致腹膜后神经丛遭受刺激有关。

（3）腹胀及肠麻痹

胰腺炎带来的炎症会使肠蠕动速度减慢，患者感受一般会出现肠鸣音消失及腹部膨隆。在较为严重时，患者也会出现麻痹性肠梗阻，且伴随严重的腹胀感受。

（4）中毒症状

当胰腺炎在早期时，患者会伴随出现中度发热症状。此时若体温持续升高，要高度警惕全身感染及胰腺脓肿。在严重阶段时，患者也会出现呼吸困难、低血压、少尿等表现，此时死亡率极高。

3. 急性胰腺炎的高危因素有哪些？

（1）胆石症

当胰管开口受到胆总管结石造成的堵塞，会使胆汁逆流，并对胰酶造成激活。与普通人

群相对比，高脂饮食肥胖人群胆结石发生率极高。

（2）滥用酒精

酒精在摄入后会导致胰液分泌增加，并诱发括约肌痉挛，使胰管内压逐步增高。当患者长期酗酒时，可导致胰腺组织出现纤维化改变，极易发生重症胰腺炎。

（3）高脂血症

当长期高脂饮食造成的高脂血症，胰脂肪酶对甘油三酯进行分解时，会形成游离脂肪酸，此时会对胰腺血管内皮造成损伤。且出现高脂血症未得到及时控制，可导致胰腺炎发病率呈现明显的增加。

（4）暴饮暴食

当人体在短时间内摄入大量的高脂、高糖食品，可导致胰液分泌量骤加。若伴随饮酒，会进一步使胰管内压突破极限，诱发腺泡破裂。

4. 结语

面对于急性胰腺炎疾病，广大读者要准确识别急性胰腺炎带来的腹痛信号，日常生活当中，规避酗酒、高脂饮食等高危因素，并建立健康生活意识。注意：在日常生活当中，若出现剧烈的腹痛，伴随腹胀、呕吐等症状，要立即就医，将急性胰腺炎拒之门外。

全身麻醉会让人变笨吗？关于麻醉的常见误区

武汉科技大学附属老年病医院 麻醉科 雷斌

2. 术后短暂的“迟缓”属于正常生理恢复期

既然麻醉不伤脑，那为什么很多患者术后确实会出现头晕目眩、反应迟缓，甚至短暂的记忆力减退？在医学上，这种现象被叫作术后认知功能改变，但这并不等同于大脑受伤。造成这种感觉主要有三方面原因：首先是药物的残留效应。手术虽然结束了，可是体内的麻醉药物完全代谢干净是需要一个过程的，就比如饮酒后酒精完全排出需要时间一样，此时大脑处于一种“微醉”的恢复状态，所以自然就会感觉困倦且注意力不集中。

其次，手术本身对于身体来说是一个大创伤和应激源。身体遭受创伤之后，会调动全身能量去修复伤口，这就会让人感觉疲惫没力气，精神状态自然不像平常那么好。最后，术后环境变了、伤口疼、睡眠质量降低还有心里发愁，这些都会明显影响一个人的认知表现。这些症状一般在术后一到两周内，随着身体康复和药物完全排出就会自行消退，不会留下长期的后遗症。

3. 医患配合是保障麻醉安全的基石

全身麻醉的安全与顺利恢复，既依赖医生

的专业技术，也离不开患者和家属的积极配合。术前需严格遵守禁食、禁饮规定，这并非刻意要求，而是为了避免麻醉时胃内容物反流至气管引发吸入性肺炎——这是麻醉中极具风险的并发症，必须严格防范。

患者还需坦诚配合诊疗：术前要如实告知医生过往病史、过敏史及用药情况，这直接影响麻醉方案的制定与安全性；术后 24 小时内，因体内可能残留麻醉药物，切勿开车或操作机械，需给大脑足够缓冲时间。同时，保证充足睡眠、避免熬夜劳累，是促进恢复的关键，且要放下心理负担，焦虑会加重痛感，平和心态更利于康复。

事实上，现代全身麻醉已成为医学中不可或缺的诊断工具，经过长期临床实践与技术革新，其安全性、科学性和可控性已十分成熟。无需因误解过度担忧，当前麻醉药物起效快、代谢迅速，在专业医生操作下，不会对大脑智力造成实质性伤害。相反，它能彻底消除手术中的剧烈疼痛与心理恐惧，麻醉医生会通过精准调节和严密监测，为患者提供平稳、舒适、无痛的治疗环境。

动态血压监测：揭开血压的“真面目”

武汉德康老年病医院 全科门诊 沈玉娇

3. 哪些人不适合做动态血压监测？

- （1）严重心律失常：如频发房颤、频发室性早搏，可能影响结果准确性。
- （2）上肢血管疾病：如锁骨下动脉狭窄、动静脉瘘等。
- （3）皮肤问题：上臂有严重皮疹、感染或损伤等。
- （4）凝血功能障碍：袖带反复充气可能增加皮下出血风险。
- （5）无法配合者：如合并精神异常、严重震颤等。

4. 监测期间需要注意什么？

- （1）保持日常活动：正常生活工作，不要刻意休息或改变作息，这样才能反映真实血压状态。
- （2）佩戴侧手臂保持静止：测量时，袖带会自动充气，此时应暂停活动，将手臂放松伸直，与心脏保持同一水平。
- （3）记录日记：详细记录睡眠时间、服药时间、特殊不适（如头晕、心慌）以及活动情况，便于医生结合数据分析。
- （4）保护好设备：避免淋浴、游泳，防止仪器进水；避免剧烈碰撞或牵拉管路。
- （5）夜间测量：夜间测量可能影响睡眠，但请尽量忍耐，不要随意取下袖带，否则夜间数据缺失会影响节律判断。

5. 结果如何判读？

动态血压报告内容较多，重点关注以下几个指标：

- （1）24 小时平均血压：正常参考值为 < 130/80mmHg。
- （2）日间平均血压：清醒时段，正常参考值 < 135/85mmHg。
- （3）夜间平均血压：睡眠时段，正常参考值 < 120/70mmHg。
- （4）夜间血压下降率：等于（日间平均值－夜间平均值）/ 日间平均值 *100%。正常为 10%~20%，低于 10% 称为“非杓型”，高于 20% 称为“超杓型”，两者均与靶器官损害相关。
- （5）血压负荷：收缩压或舒张压超过正常值的次数占总测量次数的百分比。负荷 > 40% 提示高血压可能性大，> 50% 常提示需要启动或调整治疗。
- （6）清晨血压：晨起后 2 小时内血压，是心脑血管事件的高发时段，控制不佳需调整用药时间或方案。

动态血压监测不仅帮助诊断高血压，更是精准管理血压的有力工具。它让那些隐藏的血压问题无所遁形，也为个体化治疗提供了可靠依据。如果您存在血压方面的困扰，不妨与医生沟通，看看是否需要做一次动态血压监测。

不少人会遇到这种情况：在家测血压正常，一到医院就偏高，即“白大衣高血压”。相反，有些人在医院测血压正常，但实际血压偏高，即“隐匿性高血压”。如何准确诊断高血压？动态血压监测正是解决这一问题的“金钥匙”。

1. 什么是动态血压监测？

动态血压监测是一个小型血压记录仪，在 24h 内自动、定时测量血压。通常日间每 30 分钟测量一次，夜间每 1 小时测量一次，全面反映血压在全天不同状态下的波动规律。

2. 哪些人适合做动态血压监测？

- （1）怀疑白大衣高血压者：诊室血压升高，但在家庭血压正常。
- （2）怀疑隐匿性高血压者：诊室血压正常，但有靶器官损害，如左心室肥厚、蛋白尿等，或心血管风险较高者。
- （3）评估降压治疗效果：判断降压药是否全天候覆盖，特别是夜间和清晨血压是否达标。
- （4）识别异常血压节律：正常人夜间血压比日间低 10%~20%，若夜间血压不降反升，提示心血管风险增加。
- （5）发作性高血压或低血压：如嗜铬细胞瘤、体位性低血压等。
- （6）妊娠期高血压。

规范服药管控癫痫，破除盲目停药的常见认知误区

武汉市东西湖区人民医院 潘祺

癫痫是日常生活中较为多见的慢性神经系统病症，结合近年全球慢病统计数据来看，该病的患病人数十分庞大，目前全球确诊患者总量约五千万人次。在一线诊疗随访中能够发现，多数病患及家属，对癫痫长期药物治疗的认知依旧存在诸多偏差。尤其是在居家服药、自主停药这类高频操作上，大众普遍存在的错误认知，往往是导致病情反复的核心诱因。

1. 擅自盲目停药的临床危害

(1) 大幅提升病情复发概率

患者一旦擅自中断药物服用，体内有效的药物浓度会快速代谢下降，没办法继续抑制神经元的异常活动，多数患者会在短期内出现病情复发。部分病例的复发情况并不乐观，不仅发作频次变高，发作强度、持续时长都会明显加重，大幅提升重症癫痫发作的风险，对脑部神经和躯体健康造成的损伤也会更为严重。

(2) 诱发药物耐受问题

在药物已经精准管控病情、状态稳定的阶

段贸然停药，一旦病症复发，后续的整体治疗难度会显著提升。不少患者复发后，常规剂量的药物已经无法达到原本的控制效果，只能通过增加药量的方式维持病情稳定。

(3) 加重患者身心负担

病情的反复波动与复发，不只是会持续性损伤患者的脑部神经与躯体机能，还会不断消磨患者和家属的治疗信心。长期处于病情时好时坏的不稳定状态，患者很容易滋生焦虑、消极、自卑等负面情绪，家属也会承担较重的心理压力。这些心理层面的问题，会反向影响患者的日常生活状态和心理健康，形成躯体病变与心理问题相互影响的不良循环。

2. 癫痫患者规范服药管理的可行方式

患者需要坚持规律的定期复诊，严格按照医嘱时间返院复查，及时向主治医生反馈自身的身体变化、服药后的体感以及异常情况。这些反馈能够帮助医生精准判断病情波动，灵活调整治疗方案，切实保障用药的安全性与有效性。与此同时，患者必须严格遵从医嘱服药，坚决杜绝自主增减药量、间断服药、擅自停药

等不规范行为，尽可能维持体内药物浓度的稳定，这是控制病情的基础。

除此之外，家属可以协助患者记录日常发病情况，细致整理发作频次、持续时长、具体症状以及诱发因素等关键细节，这些真实的居家病情记录，能够为医生诊疗方案的调整提供重要参考。患者自身也可以主动了解所用药物的基础作用、常规剂量范围和常见不良反应，减少对药物的未知恐惧，更好地配合全程治疗。另外，长期慢病治疗很容易催生各类负面心理问题，患者如果持续出现焦虑、情绪低落等状态，建议及时寻求专业心理干预，维持稳定、积极的心理状态。

3. 总结

针对癫痫这种慢性、易复发的神经系统疾病来说，科学完善的居家服药管理，是长期稳定控制病情的核心关键。癫痫患者需要坚持科学的治疗理念，积极配合医生完成全周期的治疗与随访工作，及时沟通病情变化，认真落实日常健康管理，只有这样才能持续稳定病情，逐步回归正常的生活节奏。

警惕“人生最后一次骨折”！守护银发族，从防跌倒开始

武汉市武昌医院 胡丹

跌倒是老年人健康安全的重要威胁，由跌倒引发的髌部骨折，常被称为“人生最后一次骨折”。它不仅带来剧烈疼痛与行动障碍，还可能诱发多种并发症，严重影响老年人的生活质量与寿命。做好跌倒预防，是守护银发族健康的关键防线。

1. 什么是“人生最后一次骨折”

“人生最后一次骨折”，医学上多指老年人髌部骨折，包含股骨颈骨折与股骨粗隆间骨折。这类骨折之所以被如此命名，核心原因在于其极高的致残率与致死率。

老年人身体机能衰退，术后恢复缓慢，易出现肺部感染、深静脉血栓、压疮、尿路感染等并发症。数据显示，老年髌部骨折后一年内，死亡率可达 20% ~ 30%，超过半数患者会丧失独立行走能力，长期卧床还会导致心理焦虑、抑郁，形成健康恶性循环。

2. 老年人跌倒的高危信号与常见原因

跌倒并非意外，而是生理、环境、疾病等多因素共同作用的结果，提前识别高危信号，能有效降低风险。

(1) 生理机能衰退：随着年龄增长，老年人肌肉量减少、肌力下降，肢体协调性与平衡

能力减退，反应速度变慢，步态不稳，难以应对突发的身体失衡。

(2) 骨质疏松：这是老年人骨折的基础病因。雌激素下降、钙吸收不足、缺乏运动等，都会导致骨密度降低，骨骼如同“空心木头”，轻微外力就易断裂。

(3) 疾病与药物影响：患有高血压、糖尿病、脑卒中后遗症、帕金森病、白内障等疾病，会影响肢体活动与感官判断。部分降压药、降糖药、镇静安眠药，可能引发头晕、乏力、体位性低血压，增加跌倒概率。

(4) 环境隐患：室内地面湿滑、地毯边角翘起、杂物堆积、光线昏暗、楼梯无扶手、卫生间无防滑设施等，都是常见的跌倒诱因。

3. 科学预防

预防跌倒、避免髌部骨折，需要家庭、社会与老年人共同努力，从身体、环境、习惯三方面入手，筑牢安全屏障。

(1) 强化骨骼与体能：日常补充足量钙与维生素 D，多吃牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等食物；适度进行散步、太极拳、八段锦等运动，增强肌肉力量与平衡能力；定期检测骨密度，遵医嘱进行抗骨质疏松治疗。

(2) 消除居家环境隐患：保持室内光线充足，走廊、卫生间安装感应灯；地面铺设防滑垫，及时清理水渍；家具摆放固定，移除过道杂物；楼梯、床边、卫生间安装扶手，床高度以老人双脚可平稳着地为宜；更换防滑鞋底的鞋子，避免穿拖鞋行走。

(3) 做好日常防护：高龄或行动不便的老人，外出或居家时可佩戴髌部保护垫，跌倒时能缓冲外力，减少骨折风险；尽量避免独自外出，外出时使用拐杖或助行器，避开雨雪、结冰等恶劣天气。

4. 跌倒后的正确处理

若老人不慎跌倒，家属与老人切勿慌乱。首先不要急于扶起，观察老人意识是否清醒，询问疼痛部位；若疑似髌部骨折，严禁随意搬动、站立或行走，避免骨折移位损伤血管神经；立即拨打急救电话，等待专业人员用硬板搬运送医，及时接受规范治疗。

老年健康无小事，防跌跌倒大于治。髌部骨折并非衰老的必然结果，通过科学预防、及时干预，能最大限度降低跌倒与骨折风险。让我们共同关注老年人安全，从细节做起，守护银发族稳稳的幸福，让他们安享健康、有尊严的晚年。

输尿管结石术后，规范护理促康复

武汉市第七医院 泌尿外科 陈婉

能冲刷尿路、预防感染，也能避免支架管上形成新的结石。此外，带管期间要避免腰部剧烈活动，不搬重物、不爬山、不突然下蹲站起，防止支架管移位或摩擦黏膜导致出血，日常散步等轻度活动即可，避免过度劳累。

2. 饮食与生活：筑牢“防复发”防线

术后饮食无需刻意“大补”，但要做到科学均衡、清淡易消化，避免辛辣、油腻、产气食物，减轻尿路负担。要重点控制三类食物：高草酸食物，比如菠菜、甜菜、巧克力、坚果，这类食物会增加结石复发风险，食用时可将蔬菜焯水，减少草酸含量；高盐食物，咸菜、腊肉、外卖等要少吃，过量盐分会促进钙的排泄，增加结石形成可能；高嘌呤食物，动物内脏、浓肉汤、啤酒等要限制，避免尿酸升高诱发结石。同时，要保证适量的钙摄入，每天喝一杯牛奶或酸奶即可，无需刻意低钙饮食，否则反而会增加肠道对草酸的吸收。生活中还要养成规律作息，避免久坐，有尿意及时排出，不熬夜、不酗酒。

三、异常监测与复查：警惕“隐形风险”

术后恢复需密切留意身体信号并按时复查，以便及早排查隐患、规避健康风险。术后 1-3 天，尿液呈淡红或洗肉水色属正常情况，多由尿路黏膜轻微损伤所致，不必过度焦虑。若尿色持续加深、出现血块，或伴随剧烈腰腹疼痛，须立即告知医生。出现发烧、发冷等状况，大概率是感染信号，应及时就诊。带管期间轻微尿频、尿急，多为支架管刺激引发，多喝水、多休息可缓解，症状严重可遵医嘱用药。复查切勿拖延，支架管需按医嘱按时拔除，拔管前通过腹部平片或 B 超评估结石残留与管路位置；拔管后即便无不适感，也应每 3-6 个月复查尿常规和泌尿系 B 超，持续监测尿路状态与肾功能恢复情况。

总之，输尿管结石术后的康复，从来不是“一蹴而就”，而是一场“细水长流”的守护。规范的护理，不是繁琐的流程，而是对自己健康的负责；每一次科学饮水，每一口健康饮食，每一次按时复查，都是在为尿路健康添砖加瓦。

肝脏小病灶看不清？超声造影来“精准定位”！

武汉科技大学附属汉阳医院

李珊珊

医生，我前段时间体检发现肝脏有个小结节，这到底是不是癌症？以上场景在门诊当中时有出现。作为人体最重要的器官，肝脏在出现早期病变时，其症状并不典型。通过普通超声检查后，由于分辨率不佳或病灶症状不典型，极易发生漏诊及误诊。但别慌，面对肝脏小病灶，超声造影就像“GPS 定位器”能对其精准捕捉，为早发现、早干预奠定基础。

1. 普通超声为何看不清肝脏小病灶？超声造影如何破解难题？

普通超声检查在实施过程当中，多依靠于组织回声差异，从而构建超声图像。但部分肝脏小病灶与周边组织相对比，其回声相似度极高，无法准确识别。但超声造影在使用过程当中，将微泡造影剂通过静脉进行注射，通过血液循环抵达肝脏组织，可将病灶信号有所放大，同时能对血流灌注过程实时追踪，增强信号的同时，还能实时动态观察。

关键优势：

无创且安全：造影剂在进入人体后，不经肝脏代谢，几乎没有辐射风险，对于肾功能不全患者来说，也能放心使用。

实时动态观察：超声造影能够全程观察动脉期到延迟期，对于病灶典型特征精准捕捉，有助于判定病灶的良恶性。

分辨率极高：由于分辨率较高，即使病灶直径仅为 2-3 毫米，也能够精准发觉。且与增强 CT/MRI 检查方式相对比，在早期肝癌检出率方面相当。

2. 超声造影适用于哪些场景？

通过普通超声检出可疑病灶：例如在普通超声检查下，发现病灶组织出现异常血供特征、边界不清晰及低回声结节时，应进一步检查并明确病灶性质。

定期监测肝病人群：肝硬化、乙肝患者作为肝癌高发人群，借助超声造影能对其癌变迹象早期发觉。

治疗随访：当确诊肝癌患者在经过手术或消融治疗后，借助超声造影能对其病灶消融效果有所判断，预防病灶残留。

特殊人群：如儿童、孕妇及部分老年患者以及 CT/MRI 造影剂过敏人群，超声造影的实施更为安全。

3. 超声造影检查流程大揭秘！

检查前：检查前注意要空腹至少 6-8 小时，优选宽松易穿脱衣物，并将既往检查报告随身携带。

造影剂注射：微泡造影剂会通过肘静脉团注，此过程时间仅为几秒钟，疼痛感轻微。

动态观察：超声造影检查实施过程当中，医生会使用探头对肝脏进行连续扫描，并对于不同时相其血流改变详细记录，此过程时间一般为 10-15 分钟。

解读检查结果：当检查结束 30 分钟后，一般会出具报告，医生会根据你的检查报告及病史信息，做出进一步的治疗建议。

温馨提示：完成检查后，无需进行特殊处理，可多喝水加速造影剂排出，但检查后也有少部分人会出现如皮疹等轻微的过敏反应，但发生率仅在 0.01%，与 CT/MRI 造影剂过敏相对比，有大幅度减少。

4. 结语

广大患者面对于肝脏小病灶，不要因为看不清而频繁焦虑。超声造影技术其优点包括安全、精准、无创等，是当前诊断肝脏疾病的最有力工具，检出疾病的同时，还能在早期治疗方面提供指导意见。下一次当体检时发现肝脏有个小结节，且医生说需要进一步检查时，可以问问能否做超声造影，这可能在守护肝脏方面，其选择更为明智。

孩子老感冒、咳嗽？反复呼吸道感染的 3 个“隐形诱因”

武汉市武昌医院 儿科 张臣

“好烦呀，孩子刚停药没几天，怎么又感冒咳嗽了”。在生活中，我们经常能听到这样的抱怨。其实，这有可能是孩子呼吸道感染了病毒。小孩子的免疫系统发育尚不成熟，很容易被一些隐形的诱因影响，出现持续反复的呼吸道感染。今天，就给大家科普一下呼吸道感染的三个隐形诱因。

1. 鼻腔“清洁不到位”，病原体长期“潜伏”

鼻腔是我们呼吸道的第一道防线，相比于成年人，儿童的鼻腔较为狭窄，鼻黏膜相对娇嫩，受此影响，鼻腔内部容易堆积灰尘、过敏原和病菌。在生活中，很多家长只有在孩子流鼻涕的时候才想起清理鼻腔，平时关注度不足，在这种情况下，一旦鼻腔内的分泌物干燥结痂，便会成为细菌、病毒的“温床”。此时，如果孩子再受凉或者劳累，那么潜伏的病原体就会引发感染。更为严重的是，过敏性鼻炎和

反复呼吸道感染会形成“恶性循环”，简单来说，鼻炎会导致鼻腔防御功能下降，反复感染又会加重鼻炎症状，孩子也就陷入“感冒－咳嗽－鼻炎－再感冒”的怪圈。

针对这种状况，建议家长定期生理盐水喷雾或洗鼻器帮孩子清洁鼻腔，如果遇到雾霾天、换季期，或者孩子接触了花粉、宠物后，更需要及时清理鼻腔，保持鼻腔湿润清洁，这样能有效减少感染风险。

2. “过度保护”破坏免疫力，环境适应能力变差

一些家长会过度保护孩子，如夏天长时间开空调、冬天穿得里三层外三层，甚至一些家长为了创造无菌的环境，频繁用消毒剂擦拭家具，甚至不让孩子接触泥土和绿植。这种过渡的保护对孩子其实是不好的，它会让孩子的免疫系统“无用武之地”。也就是说，长期处于

过于洁净、温度恒定的环境中，孩子的呼吸道粘膜对温度变化、轻微刺激的适应能力会逐渐下降，这样，当外部环境突然发生变化、或者孩子接触到外部病菌时，便十分容易引起感染。另外，过度喂养、孩子挑食等都会导致孩子营养不均衡，降低孩子的免疫力。

针对这一问题，家长应尽可能地让孩子接触自然环境，同时在温度发生变化时，应提醒孩子合理增减衣物，并注意阴阳均衡，确保蛋白质、维生素和锌的摄入，以此来增强机体抵抗力，防止反复感冒、咳嗽问题发生。

3. 呼吸道“隐形损伤”，防御屏障变脆弱

在生活中，一些孩子的鼻腔还在遭受隐形损伤。例如，如果孩子长时间处于二手烟、三手烟暴露的环境中，那么烟草烟雾中的有害物质会刺激鼻黏膜和气道，导致黏膜充血水肿，此时孩子更容易遭受病菌的侵袭。同时，如果

室内湿度过度干燥，那么孩子的呼吸道黏膜的湿润屏障就会受到损伤，此时病菌更容易附着和繁殖。另外，如果滥用抗生素药物，孩子的耐药性会有所增加，且正常的菌群平衡会受到影响，一旦孩子患病后，再使用药物就很难康复，且更容易陷入病情反复的恶性循环。

对此，建议家长保持室内湿度在 50%—60%，避免让孩子接触烟草烟雾，同时应加强孩子用药指导，合理使用抗生素，减少呼吸道黏膜的损伤。

总而言之，孩子反复呼吸道感染受多种因素影响，只有加强孩子日常护理，严格控制孩子饮食作息，并做好特殊场景防护，持续预防和减少隐形伤害，才能让孩子在细节中增强抵抗力，避免反复感染，确保孩子健康成长。

想术后少痛、早回家？全麻联合神经阻滞，为康复按下“加速键”

十堰市茅箭区人民医院 韩艳

很多人害怕手术，真正的顾虑往往不是手术本身，而是难以忍受的术后疼痛。术后伤口刺痛、翻身痛、咳嗽痛，不仅严重影响睡眠、折磨身心，还会让患者不敢活动、不敢咳嗽，大幅提升肺部感染、下肢血栓等并发症风险，直接延缓康复进程、延长住院时间。

大多数人误以为麻醉只是术中让人“睡一觉”，其实现代麻醉的核心目标，是保障患者术中安全无痛、术后舒适快速康复。今天为大家介绍外科快速康复的优选方案：全麻联合超声引导神经阻滞技术。

传统单纯全麻可保证手术全程无痛，但术后短板十分明显。麻醉药效消退后，手术伤口的疼痛感会快速袭来。传统术后镇痛主要依靠全身使用止痛药物，大剂量用药极易引发恶心呕吐、头晕乏力、腹胀便秘、嗜睡迟钝等副作用。患者术后身体不适、精神萎靡，无法尽早

下床活动、正常进食，康复速度明显变慢。同时，全身镇痛对翻身、活动产生的切口锐痛缓解效果有限，患者只能长期卧床，进一步增加术后并发症风险。

全麻联合超声神经阻滞，是目前国内外快速康复外科指南优先推荐的麻醉方式，适用于绝大多数外科手术，完美实现术中安稳、术后少痛的康复需求。

该技术采用双重麻醉模式：通过全身麻醉让患者术中平稳入睡，全程无恐惧、无记忆，保障手术安全、平稳开展。同时，麻醉医生借助高清超声设备，精准定位手术区域支配神经，将少量局麻药物精准注射至神经周围，有效阻断伤口疼痛信号向大脑传导。该方式仅阻滞手术区域痛觉，不影响全身状态，相当于为伤口筑起一层“无痛保护屏障”。

相比传统麻醉方案，这项技术优势十分突

出。第一，镇痛持久高效，单次神经阻滞镇痛时长可达 6—24 小时，置管阻滞可实现长效镇痛，患者术后翻身、咳嗽、下床活动基本无剧烈疼痛，睡眠与休息质量显著提升。

第二，副作用极少，该方案可减少 80% 以上的全身止痛药物用量，有效规避药物带来的恶心、头晕、便秘、意识模糊等不良反应，患者术后头脑清醒、状态良好。

第三，助力快速康复，得益于轻微痛感与极少副作用，患者术后数小时即可活动肢体，次日就能自主下床、正常进食饮水，有效促进血液循环和胃肠蠕动，显著降低血栓、肺部感染、肠粘连等并发症风险。

第四，省时又省钱，患者康复速度大幅提升，符合出院标准可提前 1—3 天出院，有效减少住院费用，更快回归正常生活与工作。

该技术安全微创、适用人群广泛。超声可

视化操作精准安全，规避了盲目穿刺风险，老年人、体质偏弱、心肺功能不佳、不耐受大剂量麻药的患者，经麻醉医生专业评估后，均可安全开展。

其适用手术覆盖多科室，包括骨科骨折、关节置换、脊柱手术；普外科乳腺、甲状腺、疝气及腹部微创手术；胸外科胸腔镜、胸壁手术，以及泌尿外科、妇科各类微创手术和体表手术。

总而言之，手术不仅是切除病灶，更要让患者安全、舒适、快速康复。全麻联合神经阻滞技术，弥补了传统麻醉术后疼痛重、恢复慢的短板，实现精准、安全、长效镇痛。即将接受手术的患者，可提前与麻醉医生沟通，定制个性化麻醉方案，轻松度过围手术期，快速恢复健康。

乳腺健康无小事，学会自查 守护乳腺状态

武汉市江夏区第一人民医院 甲乳外科 汪玲

乳腺癌问题是当代女性高发的健康问题，内分泌波动、作息紊乱、情绪压力等因素，都会影响女性乳腺的正常生理状态。很多女性日常缺乏乳腺健康意识，身体出现轻微胀痛、异常结节时不会及时察觉，长期忽视乳腺变化，容易造成乳腺问题持续加重。乳腺疾病的防控重点在于早发现、早干预，乳腺自查是最简单、最便捷的筛查方式，掌握规范的自查方法，可以及时发现乳腺异常变化，有效规避乳腺疾病风险，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 大众乳腺自查的常见误区

（1）仅凭疼痛感判断乳腺健康

很多女性认为乳房没有疼痛就是完全健康的状态，疼痛明显才需要检查。部分乳腺病变全程没有疼痛症状，只会出现质地坚硬、边界模糊的无痛肿块。单纯依靠疼痛感辨别乳腺健康，会遗漏很多高危乳腺异常问题。

（2）自查方式不规范导致漏查

部分女性自查乳腺时手法粗糙、随意抓捏乳房，这种错误手法会误判乳腺腺体，造成假性肿块的错觉，也会遗漏位置较深的微小结节。不规范的自查不仅没有参考价值，还会误导女性对乳腺状态的判断。

（3）自查可以替代医院专业检查

乳腺自我检查只能作为初步筛查手段，无法替代乳腺超声、钼靶等专业医学检查。细微钙化、深层微小病灶，无法通过手部自查发现，女性需要结合专业检查，才能实现全面乳腺排查。

2. 规范乳腺自查的正确方法

（1）观察乳房外观

女性自查时需要面对镜子，自然放松上身，观察双侧乳房的对称状态。女性需要查看乳房

皮肤是否存在红肿、凹陷、异常凸起，观察乳头是否存在内陷、偏移、溢液等异常表现，对比双侧乳房外观有无明显差异。

（2）触诊触摸乳腺组织

女性采用指腹轻柔滑动触摸的方式，有序检查整个乳房区域和腋下部位。女性需要全面排查乳房各个象限，感知乳腺内部是否存在新增肿块、硬结，感受乳腺是否存在局部压痛，避免局部漏检。

（3）固定周期坚持长期自查

女性需要选择合适的时间周期开展乳腺自查，避开生理期激素波动的影响。女性长期规律自查，能够熟悉自身乳腺腺体质感，快速分辨乳腺正常变化和异常病变，提升自查的准确性。

3. 乳腺日常养护基础要点

（1）稳定自身内分泌状态

女性日常需要保持规律作息，杜绝长期熬夜、过度劳累的习惯，减少内分泌紊乱问题。稳定的激素水平，可以减少乳腺组织异常增生，维持乳腺正常生理状态。

（2）保持平稳良好情绪

长期负面情绪会直接影响乳腺健康，女性需要及时调节压力，保持心态平和，减少肝气郁结和激素波动，从内源减少乳腺疾病的诱发因素。

4. 结束语

乳腺健康关系女性整体身心健康，乳腺自查是守护乳腺健康的基础手段。女性需要摒弃错误的自查习惯，掌握科学规范的自查方式，坚持定期自我筛查，配合正规医疗检查和良好生活习惯。及时发现、及时干预乳腺异常问题，才能够长期稳定乳腺状态，有效守护女性乳腺健康。

正确认识胆囊结石

泰康同济（武汉）医院 程彬

在生活中，很多人并不了解胆囊结石，误以为它就是胆结石，其实，胆囊结石只是胆结石的一种，其虽然在初期阶段对大部分人没有太大影响，但是随着结石的增长，还是会影响患者的身体健康和生活质量。今天，就带领大家认识一下胆囊结石。

1. 什么是胆囊结石

胆囊结石是胆囊内形成的固体结晶物质，这些物质的成分包含了胆固醇、胆色素和碳酸钙等。研究表明，胆囊结石的形成与胆汁成分失衡具有较大关系，当胆固醇过多、胆盐不足，或是胆囊收缩功能下降时，多余的胆固醇和胆色素中便会析出结晶，这些结晶聚集在一起便形成了结石。

2. 哪些人更容易得胆囊结石

胆囊结石的发病受到多种因素影响，但是结合临床经验可知，以下几类人更容易患胆囊结石。

一是女性群体，这是因为雌激素会影响胆汁的成分和胆囊收缩，与男性相比，女性雌激素较高，这使得其发病率约为男性的 2~3 倍，尤其是生育过、服用过避孕药或补充雌激素的女性，患病率更高。

二是中老年群体，在 40 岁以上的人群中，随着年龄的增长，胆囊的功能开始减退，胆囊结石的发病率也逐渐上升。

三是生活习惯不良者，长期不吃早餐、暴饮暴食、修改高糖高脂、久坐少动的人群，患胆囊结石的概率明显较高。

四是特殊体质和病史人群，除有胆囊结石家族史的人群外，肥胖者、糖尿病和脂肪肝患者也更容易发生胆囊结石。

3. 胆囊结石的症状表现

约有 60%-80% 的胆囊结石患者终身无症状，这也让很多人觉得胆囊结石就是一块“沉默的石头”。但事无绝对，也有的患者会因为

结石堵塞胆囊引发炎症，此时患者有不同的症状表现。如果患者为胆绞痛时，右上腹剧烈疼痛，可向右肩、后背放射，还可能伴有恶心、呕吐。若患者为急性胆囊炎，则患者右上腹压痛、反跳痛，有的患者会因此发烧，出现胆囊坏死、穿孔问题。慢性胆囊炎患者多有右上腹隐痛、腹胀表现，有的患者会消化不良，容易被误诊为胃病。

4. 胆囊结石如何治疗防护

（1）治疗

采用腹部 B 超进行检查，确诊患者为胆囊结石时，可通过保守、手术两种方式对患者进行治疗。一般来说，如患者无症状，或症状较轻，则可使用保守治疗方式，患者只需要调整饮食、戒烟限酒，适当运动并严格控制体重即可，若有必要，可按照医生指导适当服用解痉止痛药或利胆药。如果患者症状较为明显，存在多种并发症，则可通过腹腔镜胆囊切除术进行治疗，这是目前最为主要的微创手术治疗方式，具有创伤小、恢复快、疼痛轻的特征，现已成为治疗胆囊结石的“金标准”。

（2）预防

要有效预防胆囊结石发生，还应养成良好生活习惯。一是要规律饮食，吃好早餐，日常饮食中应注意减少脂肪、胆固醇摄入，多吃蔬菜、水果，增加膳食纤维摄入，并适量摄入鱼、虾、瘦肉等优质蛋白。二是要严格控制自己的体重，定期适度运动。三是要积极治疗糖尿病、脂肪肝等基础疾病，并定期进行体检，这样能减少胆囊结石发生概率，即使患病也能做到早发现、早治疗。

总而言之，胆囊结石不一定会有明显症状表现，但是我们也不可忽视，在生活中应养成好习惯，积极预防胆囊结石，一旦患病且有明显症状表现后，应及时进行治疗，这样才能确保自身身体健康，提升自身生活质量。

视物变形、视野变暗，警惕糖尿病视网膜病变来袭

武汉市普仁医院 眼科 桂玉敏

在门诊，我们经常会遇到这样的糖友患者：大夫，我最近看东西怎么弯弯曲曲的？看直线都变成波浪线了。而且眼前总有一块黑影子挡着，就像是蒙了一层黑布，平时走路甚至都磕磕绊绊的。一查眼底，情况往往已经挺严重了。再问病史，十有八九都有多年的糖尿病。所以很多糖友，只知道控制饮食、防肾病，却不知道高血糖也会悄悄偷走我们的视力。今天就来和大家一起聊聊，当出现视物变形、视野变暗时，一定要警惕糖尿病视网膜病变来袭。

1. 血糖失控，眼睛怎么就罢工了？

很多患者朋友们很不理解，糖尿病不就是血糖升高了吗，怎么还扯上眼睛了？其实，我们眼睛里的视网膜，就像是照相机的底片，上面布满了密密麻麻的微血管。但这些微血管又非常的娇气，当你长期血糖控制不佳时，微血管就等于一直泡在“高浓度糖水”里。血管壁会被腐蚀得像生了锈的老化破水管一样脆弱。刚开始，血管壁承受不住压力，就会鼓起小包，这就叫“微血管瘤”；紧接着血管破了，血液、水分自然会漏到视网膜里造成水肿，最后就会导致老血管彻底堵死。而眼睛为了自救，会长出乱七八糟的新生血管。但这些新血管不仅不管用，还特别容易破裂大出血，甚至把视网膜扯下来导致失明。这就是所谓的糖尿病视网膜病变，简称“糖网”。

2. 视线里的报警信号，别当老花眼糊弄过去

大多数患者会把“糖网”症状当成是早期衰老，而在这里我要提醒大家，大内当自己的视线出现以下情况时，千万别随便买点眼药水应付，一定要赶紧来医院：（1）视物变形：看

直线会明显的变弯曲，看门框会直接变歪，这就说明视网膜黄斑区已经水肿了，底片起皱，画面自然就会扭曲。（2）视野变暗或有黑影：感觉眼前好像是有黑幕挡着，或有大量的黑点、蜘蛛网一样的东西在飘动。这往往就是眼底血管已经破裂出血了，而血又挡住了光线所导致的。（3）视力断崖式下降：睡一觉起来感觉视力急剧模糊。

3. 不痛不痒最可怕

“大夫，我眼睛不疼不痒的，怎么就瞎了呢”。这是很多患者经常说的一句话，也是“糖网”最狡猾的地方。因为糖网早期几乎是没感觉的，不红不肿也不痛，等你真的感觉到视物模糊、眼前发黑时，病变往往已经到了中晚期，而眼底极其脆弱的视神经和黄斑，也已经受到了不可逆的损伤。

4. 打赢这场“视力保卫战”，关键在于这两招

想远离“糖网”，做好以下两项工作至关重要：（1）死死盯住血糖。血糖、血压、血脂这三项指标一定要控制好，别觉得没头晕就不吃药了。只要血糖平稳了，眼睛里的血管才能少受罪。（2）定期做眼底筛查。在这里我强烈建议大家，只要确诊糖尿病，不管视力好坏，每年必须做一次散瞳查眼底。如果发现早期病变，就要缩短到三个月或者半年查一次。

5. 结语

总之，糖尿病视网膜病变虽然可怕，但完全能防可控。所以要负责的告诉所有的糖友及家属：别把眼睛的问题当小事，一定要管好血糖，定期查眼底，把防盲的主动权攥在自己手里。

夏季多发皮肤挫裂伤，规范处理才能避免伤口感染

长江航运总医院 急诊科 郑山

夏季气温偏高，空气湿度较大，人体皮肤暴露面积较多，日常活动、户外出行、运动磕碰都容易造成皮肤擦伤、皮肤裂伤等软组织损伤。如果伤者处理伤口方式不当、清洁不到位，皮肤挫裂伤很容易出现红肿、发炎、化脓等感染问题。很多人群处理伤口存在诸多误区，简单冲洗、随意涂抹药膏的方式反而无法起到防护作用。掌握夏季皮肤挫裂伤的规范处理方式，是预防伤口感染、促进创面愈合的关键，接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 夏季皮肤伤口容易感染的原因

（1）环境细菌数量增多：夏季高温潮湿的气候，适合各类细菌、微生物快速繁殖。人体破损的皮肤创面没有屏障保护，接触空气、汗水、灰尘之后，细菌会直接附着在伤口表面，快速侵入皮下组织，引发伤口炎症和感染。

（2）人体汗液持续刺激创面：夏季人体出汗量明显增加，汗液中含有代谢废物夹带细菌，汗液持续浸泡皮肤伤口，会软化创面组织，破坏伤口愈合环境。

（3）大众伤口处理方式不规范：多数人群出现皮肤挫裂伤后，只会简单用水冲洗，或者直接使用民间偏方涂抹伤口。这类错误处理方式无法彻底清洁创面，还会造成异物残留、细菌滋生，直接诱发伤口感染，加重皮肤损伤。

2. 夏季皮肤挫裂伤常见处理误区

（1）只用清水冲洗伤口：很多伤者认为清水冲洗可以清洁伤口，普通自来水无法杀灭创面细菌，也不能清理伤口内的微小异物。单纯清水处理后的伤口，依旧残留大量致病菌，会在夏季湿热环境中快速引发炎症感染。

（2）随意涂抹各类外用软膏：部分伤者在

伤口破损初期，直接涂抹抗炎软膏、激素类药膏，新鲜开放性伤口盲目涂抹药膏，会覆盖创面、堵塞皮肤毛孔，影响伤口渗出液排出，容易造成分泌物堆积，诱发伤口化脓感染。

（3）伤口长期密闭不透气：很多伤者处理伤口后会长期包裹厚纱布、不及时更换敷料，夏季伤口创面出汗较多，长期密闭包裹会造成伤口闷热潮湿，加速细菌繁殖，不利于创面结痂愈合。

3. 夏季皮肤挫裂伤的规范处理方法

（1）及时彻底清洁创面：人体出现皮肤挫裂伤后，需要第一时间对伤口进行专业清洁处理，彻底清理伤口表面灰尘、泥沙、异物，减少细菌残留。干净的创面是预防夏季伤口感染的基础，能够有效阻断细菌持续侵入皮下组织。

（2）规范消毒抑制细菌：伤口清洁完成后，伤者需要使用医用消毒产品对创面进行全面消毒，杀灭伤口表面和浅层残留的细菌，按照正规流程反复消毒，持续抑制创面细菌繁殖。

（3）合理包扎保持透气：浅表轻微挫裂伤可以保持创面干燥透气，减少敷料包裹。较深、较大的伤口需要使用透气医用敷料适度包扎，定时更换纱布和敷料，保持创面干爽清洁，避免汗液堆积和细菌滋生。

4. 结束语

夏季皮肤挫裂伤高发，伤口感染大多来源于不规范的急救处理和日常养护不当。大家需要摒弃错误的伤口处理习惯，坚持清洁、消毒、透气、定期护理的科学原则，做好创面防护和日常养护，这样才能够有效规避夏季伤口感染问题，保障皮肤创面快速、平稳愈合！

“躺赢”反伤身！骨折后科学运动指南

长阳土家族自治县人民医院 王珊 王丽 黄城

65岁的王阿姨拄着拐杖，满脸困惑走进诊室问医生：“我骨折后躺了三个月，怎么反而走不动路了？”原来，三个月前她因股骨颈骨折手术，术后“卧床静养”，复查时肌肉萎缩近三分之一、关节僵硬。这样的案例不少，骨折后很多人因怕疼或怕影响愈合长期卧床，引发肌肉萎缩、关节僵硬、深静脉血栓等并发症。实际上，科学运动是骨折康复“必修课”，本文结合康复理念揭秘骨折后如何“动”出健康。

1. 骨折后为何要运动？

（1）肌肉是身体的“天然护甲”

骨折愈合需要24-36个月，但肌肉萎缩可能在2周内就开始了。长期卧床会导致肌肉体积缩小、力量下降，甚至影响骨骼血供，反而延缓愈合。研究显示，骨折后每卧床1天，肌肉力量就会流失1%-3%。

（2）关节需要“活动润滑油”

关节软骨的营养依赖关节液的流动，而运

动是促进关节液循环的唯一方式。若长期不动，关节会像生锈的齿轮一样僵硬，严重时甚至需要手术松解。

（3）血液循环靠“动”来维护

卧床时下肢血液流速减慢，易形成血栓，深静脉血栓脱落可能引发致命肺栓塞，这是“静养”最危险的副作用之一。

2. 股骨颈骨折科学运动法

股骨颈骨折常见于老年人，传统治疗常使用骨水泥固定，但近年空心螺钉内固定术因创伤小、恢复快逐渐普及。无论是否使用骨水泥，早期科学运动都是关键。

术后0-2周：目标是减轻肿胀、预防血栓、激活肌肉。可做踝泵运动（每小时10次）、股四头肌收缩（每天3组，每组10次），家属每2小时辅助翻身。

术后2-6周：恢复关节活动度、增强肌肉力量。进行坐位训练、助行器站立、髋关节“钟摆运动”。

术后6周后：恢复步行能力、提高生活自理能力。练习拄拐行走、上下楼梯、平衡训练。关键是遵循“部分负重→完全负重”原则，具体时间由医生根据X光片判断。

3. 骨折康复的三大误区，你中招了吗？

误区1：“伤筋动骨一百天，必须躺着不动”

真相：长期卧床会导致肌肉萎缩、关节僵硬，甚至引发肺炎、深静脉血栓等并发症。现代康复理念强调“早期活动、循序渐进”，术后2448小时即可开始被动运动。

误区2：“运动越疼效果越好”

真相：疼痛是身体的“警报器”，过度运动可能加重损伤。康复训练应遵循“无痛原则”，若运动后疼痛持续超过2小时，需减少强度或咨询医生。

误区3：“骨折愈合后就能随便运动”

真相：即使X光片显示骨折愈合，肌肉力量和关节功能仍需36个月恢复。运动需循序渐进，避免突然剧烈运动导致二次骨折。

乳房出现哪些异常信号，需要及时开展乳腺癌专项筛查

仙桃市妇幼保健院 外科 许永红

乳腺癌是当前危害女性健康的高发恶性肿瘤，在女性肿瘤发病占比中常年居高不下。临床实践普遍证实，尽早发现病灶、及时确诊干预，是提升乳腺癌治愈率、改善患者预后的关键。多数普通女性缺乏专业的乳腺健康知识，很难自主察觉早期细微病变，因此主动识别乳房异常信号、掌握基础筛查方式，能够有效帮助女性提前规避患病风险。本文结合临床实际，整理了乳房典型的异常预警表现，同时搭配适配不同人群的筛查建议，可为女性日常乳腺健康养护提供实用参考。

1. 乳房需要警惕的各类异常信号

乳房硬质肿块是乳腺癌初期最典型的发病信号，也是日常自检最易发现的异常。若触摸乳房或腋下区域，感知到形态不规则、边缘模糊、固定无法推动的硬块，需及时前往医院做

影像学检查。虽然并非所有乳腺肿块都属于恶性病变，但这类异于正常组织的增生结节，大概率存在病理性改变，具备临床排查的必要。非孕期、非哺乳期的女性，乳头正常状态下无溢液，一旦出现不明分泌物，尤其是血性、黄绿色脓性溢液，无论分泌量多少，都需要及时就医筛查，排除病变可能。

乳房内部病变常会带动表层皮肤出现异常，这也是大众容易忽视的预警细节。乳房皮肤突发红肿、局部凹陷、表皮僵硬，或是出现类似橘子皮的橘皮样纹理，都属于高危异常信号，这类外在变化往往是乳腺深层组织病变的直观体现，不可轻易忽视。除此之外，原本形态正常的乳头，在无外力、无外伤的情况下突然向内凹陷、形态偏移，大概率是病灶压迫周边组织导致的，存在一定病变风险。而短期内

单侧乳房莫名肿胀、双侧形态差距骤然变大的突发不对称表现，也需要提高警惕，避免遗漏早期病变。

很多人存在认知误区，认为乳腺癌一定会伴随剧烈疼痛。事实上，多数早期乳腺恶性肿瘤几乎没有明显痛感。如果女性长期出现乳房莫名隐痛、坠胀不适，且症状不会随生理期消退，尤其合并肿块、皮肤异常等其他症状时，即便痛感轻微，也需要前往医院进行专业排查，排除乳腺病变问题。

2. 乳腺筛查的必要性

针对普通女性群体，40岁后建议每年开展一次乳腺X线钼靶筛查。对于有乳腺癌家族史的高危人群，患病风险相对更高，可结合自身情况，在专业医生指导下从30岁开始进行年度筛查。乳腺超声是临床常用的辅助筛查

手段，操作便捷且无创伤，能够有效弥补钼靶检查的局限，尤其适合乳腺腺体致密的女性，可精准排查腺体内部微小的异常病灶，明确钼靶无法判定的可疑病变。

3. 总结

乳腺病的治疗效果与确诊时机密切相关，早期干预的康复效果远优于中晚期治疗。女性日常需主动关注乳腺健康，对乳房各类突发异常保持敏感度，发现问题及时就医排查。同时不能仅依靠自我感知，需坚持常态化专业筛查，针对性适配不同的检查方式。充分掌握乳腺癌早期预警信号与筛查要点，落实居家自检与医学筛查相结合的防护模式，能够有效规避乳腺病变风险，全方位守护女性身心健康。

眩晕界的“危险分子”：别把脑病前兆当小毛病

武汉市武昌医院 何爽

眩晕是人体发出的预警信号，部分突发性眩晕是脑血管病变、脑部器质性病变的早期征兆。我们切忌将这类危险信号当成无关紧要的小毛病，忽视潜在的脑病风险。

1. 分清头晕与眩晕，规避认知误区

在临床接诊中，超过半数的患者都会混淆头晕与眩晕，这也是大众忽视脑病前兆的核心原因。很多人笼统将头部不适感统称为头晕，殊不知二者病因、危险程度天差地别。

从症状表现与发病原理来看，头晕多体现为头脑昏沉、浑身发飘、注意力涣散，如同醉酒后的不适感，大多由睡眠不足、贫血、低血压、精神焦虑等因素引发，病变多集中在身体外围，极少关联脑部重症。而眩晕的典型特征是患者主观感觉自身或周围物体旋转、晃动，常伴随恶心呕吐、站立不稳、耳鸣眼震等症状，本质是平衡系统受损。人体平衡中枢主要集中在内耳与脑部，尤其是小脑、脑干区域，一旦该类

中枢脑组织出现病变，首要症状便是眩晕。

从风险等级层面分析，普通头晕基本无致命风险，调整作息、补充营养后即可快速缓解；但病理性眩晕，尤其是反复突发、无明确诱因的眩晕，大概率是脑病的前置信号，也是眩晕领域暗藏的“危险分子”。

2. 警惕三类脑病型眩晕，读懂身体预警

脑病引发的眩晕和普通生理性眩晕有明显区别，这类眩晕发作无规律、休息后无法根治，且会伴随特异性并发症，以下三类高发脑部疾病最容易以眩晕为首发症状。

（1）脑供血不足与脑梗死：这是中老年群体眩晕最主要的高危诱因。小脑与脑干对血氧供给极为敏感，脑部血管硬化、血栓堵塞血管时，局部脑组织供血不足，会直接诱发眩晕。和耳石症短暂眩晕不同，脑血管问题引发的眩晕持续时间较长，通常维持数十分钟至数小时，同时伴随肢体麻木、言语含糊、视物模糊。值

得注意的是，短暂性脑缺血发作造成的眩晕，是脑梗的黄金预警信号，若及时干预，能大幅规避脑梗致残、致死风险。

（2）小脑病变：小脑主导人体平衡与肢体协调，小脑萎缩、小脑炎症、小脑肿瘤等病症，初期典型症状就是持续性眩晕。患者日常行走容易向一侧偏移，无法精准完成拿水杯、系纽扣等精细动作，部分患者还会伴随持续性恶心。此类眩晕极易被误诊为颈椎病，长期拖延会导致小脑功能不可逆损伤。

（3）高血压脑病：长期血压控制不稳定，血压骤然飙升时，脑血管会急剧扩张，引发脑水肿，进而出现眩晕、头痛、烦躁等症状。多见于高血压患者擅自停药、情绪剧烈波动后，若不及时降压，严重时还会诱发脑出血，危及生命。

3. 科学应对眩晕，做好防治工作

（1）明确就医红线：出现以下症状需立即

就诊：无熬夜、劳累、体位变化等诱因，突发眩晕；眩晕反复发作，每日发作数次；眩晕同时伴随肢体无力、面瘫、视力骤降、剧烈头痛。优先前往神经内科就诊，通过脑部CT、血管彩超等检查排查脑部病变。

（2）做好日常预防：三高人群需规律服药，严控血压、血糖、血脂指标；日常减少长期低头、久坐不动的习惯，避免血管受压；成年人每日保证7~8小时睡眠，避免过度劳累；中老年高危人群，定期做脑血管筛查，从源头规避脑病风险。

总而言之，眩晕从来不是单一的病症，而是身体健康的“晴雨表”。小小的头晕目眩背后，可能潜藏致命的脑部疾病。摒弃“忍一忍就好”的错误心态，区分普通不适与病理性眩晕，重视身体发出的每一次预警，才是守护脑血管健康最简单、最有效的方式。

老年慢阻肺反复发作，规范治疗改善呼吸状态

武汉市第九医院 老年医学科 周彪

慢阻肺是老年人常见的慢性呼吸系统疾病，多数老年患者存在治疗认知不足的问题，很多患者只在咳嗽加重时选择治疗，症状缓解后就自行停药、停止养护。但是，慢阻肺属于不可逆的气道慢性疾病，患者气道会长期存在炎症损伤，如果缺少长期规范干预，患者病情会反复加重，肺功能会持续衰退。正确治疗、科学养护，是稳定呼吸功能、减少急性发作的关键，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 老年慢阻肺反复发作的主要原因

（1）气道存在持续性慢性炎症：老年慢阻肺患者的气道黏膜长期处于炎症状态，气道结构已经出现器质性改变，气道狭窄、通气阻力增高属于不可逆损伤。患者短期症状缓解不代表炎症消退，残留的气道炎症会持续刺激呼吸

道，一旦受到外界诱因影响，就会再次引发咳嗽症状，造成病情反复发作。

（2）不坚持长期规范用药：多数老年患者存在自行停药、间断用药的习惯，患者自觉呼吸顺畅、没有不适症状就会中断治疗。慢阻肺的治疗核心是长期维持控制，短期停药会让气道炎症持续进展，肺功能下降速度加快，导致患者发病频率越来越高，病情程度逐年加重。

（3）日常防护不到位诱发病情：老年患者呼吸道抵抗力偏弱，受凉感冒、冷空气刺激、空气污染、吸烟、过度劳累等因素，都会直接诱发慢阻肺急性加重。很多老年人日常不注意呼吸道防护，生活习惯不够规范，长期反复接触各类诱因，会造成慢阻肺频繁发作。

2. 老年慢阻肺的规范治疗原则

（1）坚持长期维持性药物治疗：老年慢阻肺患者需要遵从医嘱长期规律用药，以长效气道舒张剂、抗炎药物作为基础维持治疗药物。持续用药可以扩张气道、减轻气道慢性炎症、降低气道高反应性，患者不能根据自身症状随意停药、减药。

（2）定期复查调整治疗方案：老年慢阻肺患者需要定期到呼吸科复查肺功能、血氧状态等相关指标，医生会根据患者年度肺功能变化、发病频率，及时调整个体化治疗方案，保证治疗方式贴合患者当下身体状态。

3. 老年慢阻肺的日常呼吸养护方法

（1）严格规避各类呼吸道诱因：老年患者需要彻底戒烟，远离二手烟、粉尘、刺激性气体环境，天气寒冷时做好口鼻保暖，避免冷空

气直接刺激气道。老年患者还要预防受凉感冒，根据气温及时增减衣物，减少呼吸道感染概率，从源头降低慢阻肺复发风险。

（2）坚持科学呼吸功能锻炼：老年患者在身体状态平稳时，可以坚持慢节奏的呼吸训练，改善肺部通气能力，增强呼吸肌耐力，逐步改善日常气喘、胸闷的情况。适度的户外慢走运动，也可以帮助患者提升肺活量，改善整体呼吸状态。

4. 结束语

老年慢阻肺无法彻底根治，但可以通过规范治疗和科学养护实现长期稳定控制。老年患者需要摒弃发作治疗、好转停药的错误观念，只有持续规范管理慢阻肺病情，才能有效改善老年患者呼吸状态，提升老年患者日常活动能力和晚年生活质量！

心绪起伏藏隐患，探析情志波动影响甲状腺机能

武汉市江夏区第一人民医院 甲乳外科 周嵘

在现代高压生活环境下，情绪失控、精神焦虑、长期郁结等情志问题愈发普遍。很多人只看到情绪造成的心理上的不适，却忽略了它给身体脏器造成的隐性伤害。甲状腺是人体新陈代谢和内分泌调节的主要腺体，对精神情志的变化非常敏感。长期的情绪起伏、精神内耗，会一直干扰甲状腺的生理机能，引起功能紊乱、结节、炎症等许多问题，需要引起高度重视。

1. 情志波动损伤甲状腺的生理机制

（1）打乱内分泌调控体系：下丘脑、垂体、甲状腺组成的内分泌调节轴，是保证甲状腺激素稳定分泌的关键。持续的负面情绪会刺激中枢神经异常兴奋，干扰调控轴的正常运转，破坏激素分泌的动态平衡，造成甲状腺激素分泌紊乱，引起机体代谢异常。

（2）破坏自身免疫稳态：人体的情绪状态同免疫系统功能存在联系。长期暴躁、抑郁、焦虑会扰乱免疫细胞的活性，降低身体的免疫调节能力，引起免疫紊乱。异常的免疫反应会错误地攻击甲状腺滤泡细胞，引起自身免疫性甲状腺疾病。

（3）加剧躯体代谢紊乱：剧烈的情绪变化会引起自主神经紊乱，使机体心率、循环、代谢的节律紊乱。甲状腺是全身代谢调节的器官，躯体代谢失衡会不断加重甲状腺的负担，长期累积会造成腺体功能的损害。

2. 情志失调引发的各类甲状腺病症

（1）甲状腺功能亢进：长期精神紧张、易怒、烦躁、压力大，会不断刺激甲状腺处于兴奋状态，使激素分泌过多。身体会出现心慌心

悸、失眠多梦、怕热多汗、体重骤减、眼球突出等症状，中青年高压群体发病率极高。

（2）甲状腺功能减退：长期情绪低落、思虑过多、情志抑郁，会抑制甲状腺腺体的活动，使甲状腺激素分泌不足。患者常常会表现出浑身乏力、畏寒怕冷、记忆力减退、反应迟钝、情绪淡漠等现象，多是由长期精神内耗所导致的。

（3）甲状腺结节：不良情志会造成内分泌失调，引起甲状腺局部组织增生变异，形成结节病灶。临床数据显示，大部分良性甲状腺结节患者都会存在长期情绪压抑、压力无法释放的问题，情绪反复波动还会使结节增大、恶变风险上升。

3. 情志调养守护甲状腺的科学方法

甲状腺健康养护，情绪调节是核心环节。日常生活中，需建立稳定的心理状态，及时排

解焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪，防止情绪积压。养成规律的作息习惯，杜绝熬夜、过度劳累，减少内分泌紊乱的诱因。

同时适度做慢跑、瑜伽、散步等有氧运动来舒缓精神压力，稳定机体免疫和代谢水平。保持清淡均衡的饮食，合理摄入碘元素，避免不良饮食习惯加重甲状腺负担。定期做甲状腺专项检查，及时发现轻微的功能异常和结节变化。

甲状腺是人体的“情绪腺体”，情志的阴晴变化，直接左右着腺体的健康状况。大多数慢性甲状腺疾病并不是由于饮食、作息所导致的，长期的情绪失衡才是主要的诱因。学会平稳心绪、疏解压力、减少内耗，保持身心状态的平和和稳定，是预防甲状腺病变、维持内分泌健康最根本的方式。

咳嗽老不好警惕肺炎，这些信号出现，及时就医别拖延

武汉市第八医院 呼吸与危重症医学科 李丽

生活中不少人出现咳嗽后并不会重视，总认为只是普通感冒引发的症状，熬一段时间便能自行好转。但咳嗽迟迟不见痊愈且持续时间较长，这很可能是肺炎发出的预警信号。具体是怎么回事呢？让我们共同了解一下！

1. 咳嗽老不好与肺炎的关联

咳嗽本是身体的自我防御机制，普通感冒引发的咳嗽，通常会随着感冒症状的逐步缓解而慢慢减轻，最终完全消失。但如果咳嗽的持续时间超过两周仍无好转迹象，甚至症状还有加重的趋势，那就大概率是肺部发生了炎症。这类由肺炎引发的咳嗽往往表现得比较剧烈，还可能伴随咳痰的症状，痰液的颜色和状态也会根据病情的轻重和类型出现不同的变化。

2. 肺炎的其他常见信号有哪些？

（1）发热：发热是肺炎极具代表性的症状之一，一般体温数值较高，常常能达到38.5℃以上，且发热的持续时间也比较久，服用常规的退烧药物后，降温效果可能并不明显，即便体温暂时有所下降，也很容易再次反弹升高。

（2）呼吸困难：随着肺炎病情的不断发展，肺部的炎症会不断加重，进而影响肺部正常的通气和气体交换功能，患者会因此出现呼吸困难的症状。在病情初期，患者可能只是在进行活动后，出现呼吸急促、气短的感受，而当病情进一步加重，即便处于静止休息的状态，也会感到呼吸费力、喘息不止。病情严重时，患者会明显感觉空气不足，需要用力呼吸来获取氧气，甚至会出现嘴唇、指甲发紫的发绀现象。

（3）胸痛：胸痛也是肺炎可能引发的不适症状，这类胸痛大多表现为胸部的刺痛或钝痛，在患者咳嗽、用力深呼吸或是转动身体时，疼痛感会明显加剧。胸痛的程度会因个人体质和病情情况有所不同，部分患者可能只是轻微的胸部不适感，而有些患者则会出现难以忍受的剧烈疼痛。

（4）全身症状：除了上述的局部身体症状，患者还会明显感到全身乏力、肌肉酸痛，精神状态也会大幅下降，容易出现疲惫不堪、嗜睡困倦等情况。同时，身体的炎症反应还会影响消化系统的正常运作，导致患者出现食欲不振、恶心、呕吐等消化道症状，进一步影响身体的状态。

3. 及时就医的重要性

当出现咳嗽久不愈的情况，同时还伴随上

述这些肺炎的典型信号时，一定要第一时间前往医院就诊，切勿抱有侥幸心理拖延治疗。肺炎如果得不到及时有效的医治，病情会在短时间内快速恶化，进而诱发呼吸衰竭等多种危重并发症。而尽早对肺炎进行诊断和治疗，能够有效控制病情的发展态势，减轻身体的不适症状，缩短患病的病程，大幅提高肺炎的治愈率。医生会结合患者的具体症状、身体体征，再配合胸部X光、胸部CT、血常规等相关检查的结果，对病情做出明确的诊断，制定个性化的治疗方案。

4. 结束语

咳嗽迟迟不愈绝不是可以忽视的小事，这很可能是肺炎向身体发出的健康预警，希望通过本文的科普，大家都能重视身体发出的异常信号，远离肺炎！

分享糖尿病的护理措施及健康教育指导

武汉科技大学附属老年病医院 转诊中心 吴瑞

提起糖尿病，很多人并不感到陌生。尤其是在人口老龄化日益严重的背景下，我国糖尿病患者的人数不断增加。据统计，我国糖尿病患者已经超过 2 亿人，这意味着在 100 个成年人中便有 14 个为糖尿病患者，糖尿病会给患者的身心健康和生活质量产生严重威胁。在这里要说明的是，糖尿病其实并不可怕，只要把护理和健康习惯做到位，便基本不会遭罪。今天，就给大家说一说糖尿病护理措施与健康指导的那些事。

1. 日常护理

糖尿病患者日常护理十分重要。首先是在血糖监测过程中，并不需要天天扎手，只需要刚调药或不稳定时每天监测 4 次（空腹 + 三餐后 2 小时），血糖稳定后每周监测 2~4 次，患者应尽可能地将监测结果记录下来并及时告诉医生。一般来说，空腹控制在 4.4~7.0mmol/L、餐后 2 小时不超 10.0mmol/L 就合格。其次，糖尿病患者应做好双脚保护，尽可能每天用 37~40℃温水泡脚，泡脚时间应控制在 5~10 分钟，完事后还需要擦干涂抹保湿霜，尽量穿一些宽松棉袜和软底鞋，别光脚出门，剪脚指甲别剪到肉，老茧找医生处理，避免破皮难愈合。再次，糖尿病患者应做好皮肤保湿，蚊虫叮咬要尽量别抓挠，另外，为避免高血糖引起牙周疾病，还应每天早晚刷牙、饭后漱口，保证自身健康。最后，糖尿病患者应每天睡够 7~8 小时，别熬夜，戒烟限酒，吸烟会加重血管损伤，喝酒要减主食且不空腹。

2. 饮食护理

曾有患者觉得自身血糖高，患有糖尿病，所以觉得吃饭，尤其是吃主食会加重病情，所以总是饿肚子。其实这种做法是不对的，糖尿病患者饮食护理并不是饿肚子，而是要会吃饭。一是在食物选择中，应避免只吃精米白面，而是要多吃一些糙米、燕麦、红豆等粗粮。二是在蛋白质选择中，应尽可能选择优质

瘦肉，鸡蛋或者鱼肉。三是在烹饪方式层面，应尽可能选择蒸煮快炒等食物加工方式，减少红烧、油炸。四是糖尿病患者应多吃蔬菜、但是要注意的是，土豆、莲藕、南瓜是淀粉类蔬菜，吃了就要减主食。五是在饮食禁忌层面，应忌口含糖饮料、甜食，保证三餐规律、清淡饮食。

3. 运动护理

积极参加运动锻炼，能起到增强体魄的作用，对于糖尿病防护意义重大。一般糖尿病应选择中等强度的运动方式，避免做剧烈运动。常见的运动方式包含快走、慢跑、游泳、骑自行车等。从运动时间、频率来看，建议糖尿病患者在饭后 1~2 小时运动，单次运动时间应控制在 30 分钟，每周运动的时间保持在 150 分钟，避免空腹运动。另外，在运动过程中应穿舒服的鞋袜，循序渐进增加运动量，同时应携带一定的糖果或饼干，如果出现头晕、心慌、出冷汗等问题，吃这些东西能有效缓解症状，此时患者还应及时休息，避免自身受到伤害。

4. 药物护理

对于糖尿病患者来说，科学用药至关重要。一是要严格按照医生的要求规范用药，口服药要按时间吃，饭前饭后别记错，同时别自己加量、减量或停药。二是在用药过程中如果出现副作用，应及时的告诉医生。三是如果需要打胰岛素，则应选择在肚子、大腿外侧或上臂外侧，每次注意更换位置，严格控制胰岛素剂量。另外，没有开封的胰岛素应尽可能地放在冰箱冷藏，胰岛素开封后，应在室温不超 25℃的情况下 1 个月内用完。

总而言之，糖尿病虽然会影响患者身心健康，但是整体可调控。对于糖尿病患者来说，护理核心就是管住嘴、迈开腿、遵医嘱、常监测，在日常生活中将这些行为变成习惯，不仅能减少疾病影响，还能确保自身健康，有效提升生活质量。

告别“经期渡劫”：中医适宜技术缓解痛经有妙招

随州市妇幼保健院 中医科 包巧云

痛经，被很多女生形容为“每个月一次的小型渡劫”，轻则小腹坠胀、腰酸乏力，重则恶心呕吐、冷汗淋漓，严重影响着女性的生活质量。在中医理论中，痛经多属“经行腹痛”范畴，核心病机为“不通则痛”或“不荣则痛”，与寒凝、气滞、血瘀、体虚等因素密切相关。中医适宜技术，历经千年临床打磨，为女性提供了一套温和、安全且有效的调理方案。

1. 中医适宜技术：妇科调理的“天然良方”

中医适宜技术是从传统中医智慧中提炼、优化而来的实用疗法，它具备四大显著优势：一是精准辨证，因人施治；二是天然安全，内外兼治；三是整体调理，标本兼顾；四是便捷可控，易于推广。

2. 8 大中医适宜技术，告别痛经有妙招

（1）中药保留灌肠：专攻盆腔循环障碍

适用人群：下腹部冷痛坠胀严重、伴有盆腔循环障碍或炎症的痛经女性。

选用温经活血、化瘀止痛的中药方剂，通过直肠给药的方式，使药液直接作用于盆腔局部。能有效改善盆腔血液循环，松解粘连，减轻充血水肿，缓解疼痛。

（2）中药外敷包：带着药香的“暖宫神器”

适用人群：宫寒血瘀型痛经，表现为小腹冷痛、得温则减者。

将配伍好的中药包（如艾叶、生姜、红花、当归等）加热后，敷于小腹或腰骶部。温热之能帮助药物渗透，共同发挥温经散寒、行气活血、缓解肌肉痉挛的作用。

（3）痛经足浴：泡走寒凉，温暖全身

适用人群：经期怕冷、四肢冰凉、经血不畅的女性。

温水泡脚时搭配艾叶、生姜、红花等药材，更能起到温经散寒、舒缓紧张的效果。操作要点：水温以 40℃左右为宜，泡到微微出汗即可。

（4）火龙罐综合灸：寒湿痛经的“克星”

适用人群：寒湿较重、腰腹冷痛明显，遇

寒加重的痛经患者。

这是在背部、腰腹部穴位施以温热刺激和罐疗，既能温通经脉、驱散寒湿，又能促进局部气血运行，改善寒凝血滞引起的疼痛。

（5）铺姜灸：给子宫“盖层暖被”

适用人群：寒性偏重、遇冷加剧，热敷后痛感明显缓解的痛经患者。

先在皮肤上铺上姜末或姜片，再在姜上施灸。生姜温中散寒，艾火温通经脉，两者相辅相成，热力深透，能有效改善小腹冷痛、畏寒肢冷的症状。

（6）雷火灸：火力集中，直达痛点

适用人群：气滞血瘀型痛经，疼痛位置固定、刺痛明显者。

雷火灸火力集中，多用于关元、气海、三阴交等穴位，借其纯阳之气温通经脉、行气止痛。

（7）针刺疗法：调气和血，快速止痛

适用人群：痉挛性疼痛明显、伴随情绪紧张的痛经患者。

通过刺激特定穴位来调节气血运行，医生通常会根据疼痛部位、体质和月经情况辨证选穴，常用穴位如三阴交、地机、关元等。针刺能快速缓解子宫平滑肌痉挛，减轻疼痛。

（8）三伏贴：冬病夏治，防患未然

适用人群：寒湿体质、每逢经期便怕冷腹痛，且症状反复发作的女性。

在阳气最盛的三伏天，将温阳散寒的药物贴敷于特定穴位（如关元、气海、肾俞等），借助天时的阳气，帮助人体扶正祛寒，改善虚寒体质。

总而言之，中医适宜技术在痛经调理中展现了独特优势，已成为越来越多女性的健康选择。但传承千年的中医智慧，为女性提供了温柔而强大的守护。愿每一位女生都能告别“经期渡劫”，轻松舒适地度过每一个生理期。

情绪没有对错：常见精神心理问题的认知误区拆解

武汉市武东医院 心理科 代昊

生活中，几乎每个人都不可避免地会被焦虑、抑郁、烦躁所影响。但是长期以来，大众对于精神心理问题存在着许多偏见和误解。许多人把心理不适当作是矫情、想得太多，把心理疾病和性格缺陷等同起来，造成无数人不敢正视情绪问题，迟迟不肯求助，使小情绪酿成了大麻烦。其实情绪没有对错之分，心理的起伏就像身体感冒一样很正常，我们今天就给大家科普一下最常出现的几个心理认知误区。

1. 心情不好就是玻璃心、太矫情

这是最常见的也是最伤人的认知误区。很多人士以为，只有那些抗压能力弱、内心不坚的人才会有情绪的崩溃。成年人的世界就默认要戒掉情绪，一但出现低落、焦虑、爱哭的状态，就被贴上矫情、软弱的标签。

但是实际上，喜怒哀乐是与生俱来的本能。工作压力、人际关系、生活变化、长期内耗都会造成情绪波动，这是大脑和身体的一种正常的应激反应。就像身体受凉会感冒一样，心理负荷过重就会出现负面情绪。情绪失控不是性格不好，而是身心发出的预警信号，不应该被指责，只应该被接受。

2. 心理问题就是精神疾病，很可怕

大部分人的认识是把心理问题看成是精神疾病，只要有情绪问题就认为有严重的心理问题，从而对其避而远之、极度恐惧。因此，很多人在感觉到自己处于不良状态的时候，首先想到的就是隐瞒、压抑，不愿意倾诉和调节。

心理状态是一个连续的区间。绝大部分人所面对的是阶段性的、情境性的心理问题，如考前焦虑、职场压力大、情绪不稳定、睡眠不好等属于一般的心理困扰。只有长期不能自愈、

严重危及患者生命的症状才可能是心理疾病的开始。普通的情绪困扰用自我调节、倾诉疏导就可以很快地解决，不需要过分的恐惧。

3. 靠自己硬扛，就能走出情绪低谷

很多人持有“万事靠自己”的想法，认为负面情绪忍忍、扛扛就会消失，主动求助是不切实际的、不理智的行为，是缺乏勇气的表现。因此习惯性压抑的情绪把委屈、焦虑、疲惫都藏在心底。

情绪不会凭空消失，只会被暂时封存、不断堆积。短期压抑可以维持表面的平静，但是长期的压抑会加重情绪的内耗，产生失眠、疲劳、注意力不集中、自我否定等症状，严重的时候还会引发更加严重的心理问题。适当的倾诉、寻求家庭的支持、向精神科医生和心理咨询师寻求帮助等方式都是理智的，是勇敢的。

4. 情绪稳定就是永远不难过、不焦虑

当下人们普遍追求“绝对情绪稳定”，认为最强大者就是那些一直保持乐观心态、没有负面情绪的人。当自己产生烦躁、崩溃的情绪的时候，就会陷入自我怀疑中，加重心理内耗。

真正的消极情绪并不是完全地消除它，而是学会接纳它，不能排斥也不能消耗它。接纳自己的难过、焦虑、疲惫，承认情绪的出现，再逐步调节、疏导，这才是健康的心理状态。强行压制情绪、假装平静，只会造成身心失衡。

总而言之，所有的表情都是真实的，没有好与坏的差别。负面情绪并不是洪水猛兽，心理压力也不一定是性格缺陷。学会接受自己的情绪和自我，放弃偏见和内耗，勇于求助、善于调节，这才是最健康的保持心理健康的办法。好好照顾自己情绪是成年人最宝贵的一种自律。

经期总是不准，到底哪些原因会影响月经周期

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 刘云霄

“计划全被打乱，太没安全感了”“疼起来要命就算了，还不知道啥时候来”…很多女生都有这样的抱怨，自己经历总是不准，本来安排好的计划因为突然到来的生理期被打乱，更让人焦虑的是“随时待命”的状态——担心在公共场合突然“见红”，需要时刻随身携带卫生巾 / 卫生棉条。给自己带来较大的困扰。那么到底是什么原因造成月经周期不准的呢，今天我们就来聊聊女子经期的那些事。

1. 生理与年龄

对于女子来说，月经的周期主要是靠“下丘脑-垂体-卵巢”这一套“内分泌指挥系统”说了算，但是在不同的年纪，身体自己会“适应调整”，这会产生一定的经期不调的问题。

青春期：刚来月经后的 1—2 年，由于卵巢还没完全发育成熟并“上手工作”，所以经期会周期不定，有时候 21 天，有时候 45 天，这是正常现象，身体成熟了自然也就规律了。

围绝经期：这一阶段女子年龄大概在 45~55 岁，此时卵巢要开始“退休”了，雌激素、孕激素水平忽高忽低，最终会引起经期不准。月经要么几个月不来，要么来了淋漓不尽，这都是绝经前的正常过渡，不需要担心。

特殊阶段：这包含了怀孕和哺乳两个时期，正常来说，怀孕后月经会直接停，这是常识。而在哺乳期，女子身体会分泌催乳素，这种激素会抑制排卵，所以月经也就不规律了，一般孩子断奶 3~6 个月，经期也就恢复了。

2. 生活方式

经期和女生的生活习惯是息息相关的。

一是如果女生压力太大，情绪波动明显，那么“指挥系统”分泌激素的过程就会受到影响，导致排卵异常，经期不准。

二是若是饮食不规律，体重大变样，那么经期也容易不准。尤其是对女生来说，好多女生为了减肥而过度节食，比如一个月瘦 5 斤以上，这会让身体的脂肪不够，影响雌激素合成，雌激素不够可能导致月经周期不准或停了。

三是如果长期熬夜，尤其是熬夜的时间超过 1 点，那么褪黑素的分泌就会受到影响，由此打乱经期规律。另外，如果突然高强度运动，身体能量消耗过大，会抑制排卵，间接影响月经。

四是经期不准和女生抽烟喝酒有关，抽烟会让卵巢老得快，而喝酒会影响肝脏代谢和激素平衡，月经也就随着不准了。

3. 疾病、药物和医疗因素

如果自己经期不准，还伴随着其他不舒服，那么很大可能就是患病了，赶紧去医院看看。

容易引起经期错乱的疾病类型较多，常见的疾病类型有多囊卵巢综合征、甲状腺出问题，卵巢、子宫有问题等。

在患病后，很多女生会通过药物或医疗操作进行治疗，这种人为干预会暂时影响月经。从药物层面来看，如果使用激素类药物、部分抗抑郁药、抗精神病药或化疗药物，都会通过影响内分泌造成经期不准。影响女子经期的医疗操作包含人流、子宫切除术等。要注意的是，如果做了子宫切除术，那月经就会直接停止了。

总之，月经周期就是女生健康的“晴雨表”，偶尔一次月经提前或推迟，大家不需要担心，但是如果经常经期不准，自己有长痘、长胖、肚子疼、乳房溢乳等不舒服症状，就需要及时到医院看医生。另外，女生平时要注意早睡早起、吃饭均衡、适度运动、保持心情舒畅，这样才能让月经规律，让自己更加健康！

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

别拖！白内障久拖不治，危害比你想象的大

武汉同济航天城医院 眼科 李敏

很多老年人发现视力越来越模糊，第一反应往往是：“年纪大了，老花眼加重了。”还有人觉得不疼不痒，拖一拖再说。但这种悄悄发生的视力下降，很可能是白内障在作怪。

有一点必须说清楚：白内障不会自己好，拖得越久，麻烦越大。

眼睛的“镜头”蒙了雾

眼睛就像一台照相机，晶状体是镜头，负责把光线聚焦到视网膜上。正常的晶状体清澈透明，一旦因年龄增长、外伤或代谢异常等原因逐渐变混浊，看东西就像隔着一层毛玻璃——这就是白内障。白内障是全球头号致盲眼病，随着年龄增长患病风险明显上升，许多老年人都会出现不同程度的晶状体混浊。

拖着不治，会出什么事？

视力下降没有终点。早期可能只是看东

西发雾、怕光、夜间视力变差。有些老人反而觉得“老花眼减轻了”，以为视力变好了。其实这是晶状体屈光改变带来的假象，并非真正恢复。

随着病情进展，会逐渐出现看东西像蒙纱、单眼重影、颜色变暗、夜间灯光刺眼等症状。到了晚期，视力可能差到只剩手影或光感，生活自理都成问题。若拖到“过熟期”，晶状体液化甚至破裂，手术难度倍增，术后恢复效果也大打折扣。

比看不清更危险的是并发症。白内障发展过程中，晶状体不断膨胀，堵塞房水循环，引起眼压升高，进而损伤视神经。视神经损害是不可逆的——手术做完了，已经丢失的视野也回不来。

过熟期白内障还可能诱发晶状体相关性葡萄膜炎，晶状体蛋白渗入眼内引发炎症，出现眼红、眼痛、畏光，严重时视功能损害难以挽回。悬韧带老化的患者，轻微碰撞就可能造成晶状体脱位，不仅增加手术难度，还可能诱发视网膜脱离等严重后果。

“等熟了再手术”？这是老黄历了。过去流行一句话：白内障要等熟透了才能手术。这是受限于当年医疗水平的无奈之举，放在今天早就不适用了。

目前主流的超声乳化手术技术成熟，切口小、时间短，通常十几分钟搞定。只要白内障影响了日常生活，就可以手术，不需要再等。手术将混浊晶状体乳化吸除，再植入人工晶状体，多数患者术后视力改善明显。

若真等到过熟期，晶状体变硬，手术难度更大，并发症风险更高，视力恢复效果往往更

差。早做早受益，道理就这么简单。

还有一点要说清楚：市面上各种眼药水、口服药，无法真正逆转白内障，也无法阻止它继续发展。对于已经影响视力的白内障，手术是目前唯一有效的治疗方式，没有捷径。

出现这些情况，别再拖

中老年人若出现以下症状，应尽早去正规医院眼科检查：视力持续下降、看东西发雾；夜间视力变差，看灯光出现光晕；单眼出现重影；色彩看起来发暗、发黄。由专业医生评估，确定是否需要手术，不要自行判断，也不要拖着扛着。

眼睛只有一双。白内障虽然常见，却不是「年纪大了忍忍就过去」的小毛病。发现得早、治得及时，才能守住这扇看世界的窗，让晚年生活依旧明亮。

孩子几岁开始刷牙最合适？

武汉亚心总医院 肖萌

很多家长对于孩子刷牙问题存在这样的疑惑：孩子太小，刷牙会不会损伤牙龈？孩子乳牙反正会换，晚一点刷牙没关系吧？什么阶段开始刷牙最好？实际上，幼儿开始刷牙的时间比我们想象中的要早很多，科学的口腔清洁有明确的时间节点，倘若忽略幼儿口腔卫生问题时间较长，会显著增加幼儿患龋风险、甚至影响其恒牙发育。据调查，我国 5 岁幼儿乳牙患龋率已高达 70.9%，多数都是由于家长没有注重早期口腔清洁。本篇就来跟大伙讲一讲孩子刷牙的核心问题。

1. 最佳时机：当第一颗乳牙萌出时，开启刷牙时刻

“乳牙会换，刚长牙不用刷”，这是最常见的误区。实际上，幼儿出生后即可开展口腔清洁。第一颗乳牙萌出时（多数宝宝是在出生 4-7 个月左右）就应注意每日刷牙。这个时期的幼儿多有夜奶情况，若幼儿长期奶睡，奶液长

时间停留口腔、包裹上前牙，加上乳牙自身釉质薄弱，奶中的糖分会分解产生酸性物质，从而腐蚀牙齿形成“奶瓶龋”——在幼儿上前牙颈部形成的白垩色斑点、黑褐色龋洞。因此，我们需早期建立良好口腔卫生习惯，1 岁后尽量减少夜奶次数，喂奶后家长可用清水或指套牙刷轻轻擦拭牙齿表面，降低幼儿患龋风险。

2. 分龄护理：不同年龄段，刷牙方法有讲究

刷牙方法需根据幼儿的年龄及动手能力来调整，既要保证清洁效果，又不损伤孩子娇嫩的口腔。在 0-6 个月龄时，家长无需刷牙清洁，可用干净棉棒或纱布蘸温水轻轻擦拭幼儿牙龈和舌苔，这样也能让幼儿提前适应口腔清洁的触感，减少后续抗拒刷牙的情况。6 月-1 岁乳牙开始萌出后，可加用硅胶指套或小头软毛牙刷来清洁牙面。三岁以下每次含氟牙膏的量控制在约米粒大小，三岁以上为黄豆大小。

到了 2-3 岁，是刷牙习惯形成的关键期，我们可以培养幼儿自主刷牙的习惯，但仍由家长来主导刷牙。需要注意的是对于牙齿邻面的护理，可以辅助使用牙线。直到 6-8 岁，幼儿手部精细动作发育基本成熟后，能够规范完成刷牙动作、自主吐水、漱口，即可独立刷牙，但家长仍需做好监督工作、定期口腔检查。

3. 避坑指南：很多家长都有这些错误做法比起“什么时候刷”，“避开误区”也很重要。很多家长担心误吞含氟牙膏会有伤害，实际上，研究表明含氟牙膏可以有效减少蛀牙的风险，只要控制好用量，完全没有安全问题。还有一些家长从小让孩子自己刷牙，殊不知 7 岁以下的孩子手部力量、协调性有限，长期口腔清洁不到位反倒增加患龋的风险。也不要觉得“牙齿少、乳牙要换，不用早晚刷”，就算只萌出一颗牙，每天进行清洁也能够阻止细菌滋生。乳牙患龋会引发疼痛、根尖炎等，继而影响恒

牙牙胚发育，还会导致孩子偏侧咀嚼、面部发育不对称。

总之，孩子的口腔健康是全身健康的基础，与其发音、咀嚼、面部发育还有恒牙生长都有紧密关系。刷牙从来不是小事，可别有“等孩子长大”这类念头。坚持从第一颗乳牙萌出的时候开始刷牙，循序渐进、科学清洁。这样才能帮孩子筑牢牙齿保护屏障，远离龋齿困扰，让孩子拥有一副健康的牙齿，展露自信的笑容。

健康科普栏目由
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办