

岁月留诗韵 白首逐光行

——第二十一届省中老年人才艺大赛三位九旬书画创作者专访

► 08 版



马淑娟
(91岁)
书法参赛者

杨发兴
(98岁)
诗词参赛者

管元辅
(92岁)
绘画参赛者

湖北广电长江文化IP项目
入选国家版权局国家级重点项目

► 02

明明是合租,怎么就成了违规群租房?

► 03

绿色公益遍地开花
重构小区烟火默契

► 05

这份“趁热”打铁的养生宝典,请查收

► 10

直达麻城! 只为这碗生烫菊花丸

► 13

8月新剧炸场! 重磅IP剧集中上线

► 15



武汉5座新地标 藏着老城新浪漫

► 12





湖北广电长江文化IP项目 入选国家版权局国家级重点项目

近日,国家版权局《关于公布2026年版权故事国际传播项目名单的通知》(国版发函〔2026〕9号)正式印发。湖北广播电视台申报的“长江文化IP版权国际传播故事”成功入选,并同步获得专项资金扶持。

国家版权局版权故事国际传播项目于2025年启动实施,实行年度遴选机制,每年在全国择优确定10个重点项目。这次湖北广播电视台的入选项目也是我省的第一个入选项目。

湖北广播电视台作为省级主流媒体,立足湖北实践、讲好湖北故事,以“史前探源(石家河文化IP传播)——地标展示(龟山电视塔长江观景文旅IP打造)——艺术升华(《点亮长江》长江文化艺术季开幕式)——全民传



播(‘河山添锦绣’文旅IP城市大巡游)”为申报思路,推出“长江文化IP版权国际传播故事”项目。经省版权局推荐,进入全国评审范围。



最终,本项目历经多轮严格评审,在与多家中央直属传媒机构、国家级出版集团、央企文化单位的激烈角逐中脱颖而出,成功入选。这也标志着

湖北广播电视台打造的长江文化特色IP、国际传播叙事模式、版权管理工作获得国家层面权威认可。

20个乡创项目巅峰对决 垄上频道承办2026湖北农村创业大赛



近日,由湖北省农业农村厅、中国工商银行湖北省分行联合主办,垄上传媒集团承办的2026湖北农村创业大赛在湖北广电传媒基地圆满举行。

大赛以“创业兴村向新而行”为主题,设置农产品加工和乡村新产业两大赛道,汇聚全省各市州61个优秀创业项目同台竞技,集中展示了湖北农村创新创业最新成果,突显了农业产业与科技、文化、旅游、互联网深度融合的发展方向 and 蓬勃活力。赛事历经复赛、决赛激烈角逐,共决出26名获奖选手,两大赛道分别产生一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优胜奖4名。同时,通过赛场内外“最想合作/投资项目”二维码投票,各赛道还评出了3名“最佳人气奖”。这些获奖项目中,将产生1个农产品加工项目和1个乡村新产业项目代表湖北参加全国农村创业大赛。

本届大赛在赛制设计、技术应用、现场呈现上多点创新,赛事专业性、观赏性和社会覆盖面大幅提升。

一是引入AI数字人赋能赛事。决赛创新增设AI数字人即兴问答环节,选手完成5分钟路演后,晋级第二轮的选手通过AI数字人随机抽题、限时60秒作答,打破传统单一PPT路演模式,全方位考察选手临场应变、逻辑思维及综合表达能力,成为赛事核心特色亮点。二是开放全民投票拓宽参与渠道。大赛设置线上线下二维码投票通道,面向大众评选“最想合作/投资项目”的最佳人气奖,打破专业评审壁垒,吸纳社会力量参与项目评价,有效提升赛事公众参与度与社会影响力。三是搭建多维实景展示平台。通过实物品鉴、视频展播、图文解读相结合的方式,让参赛项目从“静态宣讲”变为“实景呈现”,让评委、观众直观了解项目优势与运营实况。

到目前,湖北农村创业大赛已成功举办九届,一批批敢想敢干、情系家乡的创业者从这个舞台脱颖而出,成为带活一方经济、带富一方百姓的产业带头人。

《戏码头·后浪》入选2026年“中华文化广播电视传播工程”重点项目

近日,国家广播电视总局办公厅发布《关于公示2026年“中华文化广播电视传播工程”重点项目的通知》,湖北卫视原创戏曲文化节目《戏码头·后浪》入选2026年“中华文化广播电视传播工程”重点项目公示名单。

《戏码头》是立足武汉戏曲“大码头”、深耕传统文化传播的全国知名戏曲IP。《戏码头·后浪》以梨园师徒传帮带为主线,汇聚全国二十余个剧种青年戏曲人才与梅花奖名家、流派宗师同台,通过经典剧目展演、名家

现场导赏、传承故事访谈等形式,打破剧种门户界限,真实呈现戏曲口传心授、薪火相传的活态传承脉络。节目兼顾舞台审美与文化解读,依托大小屏联动开展融媒传播,创新传统文化年轻化表达,吸引更多青年受众走近戏曲,搭建起全国戏曲青年交流展示的平台。

此次入选,是国家广电总局对《戏码头》栏目长期深耕戏曲文化传播、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展的充分肯定。





明明是合租,怎么就成了违规群租房?

2025年9月15日起实施的国务院《住房租赁条例》第三十九条规定:将厨房、卫生间、阳台、过道、地下储藏室、车库等非居住空间单独出租用于居住,或者租赁住房不符合规定的单间租住人数上限或者人均最低租住面积标准的,由县级以上地方人民政府房产管理部门责令改正,给予警告。单间租住最低面积与人数上限分别为:5平方米和2人。超标拒不改正的,对单位处2万元以上10万元以下的罚款,对个人处2000元以上1万元以下的罚款;有违法所得的,没收违法所得。

法规清晰,执行有力。武汉单日拆除49户违规隔断房,广州实现群租乱象“露头就打”,上海三天完成从发现到彻底清退的全链条处置。一场针对群租房的治理正在多城上演。

武汉星河社区:单日拆除49户,重拳整治群租乱象

自2026年4月启动“城管进社区”以来,武汉市东湖高新区关东街道星河社区联合城管、房管、物业等多方力量,聚焦环境提升与安全治理。

光谷中心花园胶囊房、群租房长期盘踞,消防与治安风险突出。社区建立房管认定、城管执法、公安保障联勤联动机制,逐户摸排建档、约谈房东。近日,社区联合房管、城管、民警开展突击整治,单日拆除胶囊房49户,其中光谷中心花园48户、健龙尚谷杰座1户。累计拆除违规隔断房



84户,群租乱象得到根本性遏制。社区同步建立“一房一档”动态监管机

制,严防反弹。

(来源:湖北广播电视报微信公众号)

广州彩虹街道:18张床位塞进30平方米,违规青旅开业一周即被叫停



今年,广州市荔湾区彩虹街道网格员在巡查中发现,石路基新街一居民楼存在一处违规群租房。该房屋为面积仅三四十平方米的两房一厅,



被违规改造并设置18张上下铺床位,通过某些线上平台以13元/晚的价格对外接纳外来人员住宿。这家青旅刚开业一周,便被网格员及时发现并

上报处置。

该场所人均居住面积严重不足,违反出租屋人均居住面积不低于5平方米的安全管理规定;消防通道堵塞、消防设施不足等问题突出。

接到上报后,彩虹街道综合事务中心联合彩虹派出所、综合行政执法队、周门社区居委会组建联合工作组,火速上门核查处置。目前该处违规青旅已全部拆除,所有床位清理完毕,违规经营行为彻底叫停。

(来源:广州市荔湾区人民政府官网)

今年,上海市杨浦区四平路街道综合行政执法队接12345市民热线投诉,辖区居民反映楼上住户存在群租乱象,密集居住产生噪音污染,且造成房屋渗水,严重干扰正常居住生活。

经查,涉事房屋为两室一厅住宅,承租人将此房用作员工集体宿舍,屋内违规搭设8张高低床,实际容纳十余名人员居住。

在队员的不懈努力下,双方最终就租金、押金退还达成一致。为避免出现次生问题,执法人员主动延伸服务,考虑到承租方众多员工的住宿刚需和有限预算,积极摸排辖区资源,筛选推荐多家合规平价青年公寓,协助对接看房、入住事宜,高效解决企业员工住宿难题。

(来源:上海市杨浦区人民政府官网)



记者观察

“群租房”在法律上通常指违规出租、存在安全隐患或人均居住面积不达标的租赁住房,它与“合租”有本质区别。

判断核心依据主要来自2025年9月施行的国务院《住房租赁条例》及各地细化规定。符合以下任一情形,通常会被认定为群租:

·违规分割与改造:未以原设计的房间为最小出租单位,打隔断改变结构;或将厨房、卫生间、阳台、过道、地下室等非居住空间单独出租【部分城市对客厅(起居室)出租也有严格限制】。

·空间与人数超标:人均租住建

筑面积/使用面积低于当地标准(如5平方米),或除法定亲属关系外,单间居住人数超过2人。

·存在安全隐患:增设远超原设计数量的卫生间、电表、水表等设施,或存在其它危及房屋和人员安全的行为。

合租通常指几位租客共同租住一套房内的不同房间,共享公共区域,只要符合上述面积和人数规定就是合法的。而群租因违法,可能面临行政处罚(个人最高罚款1万元,单位最高10万元),且一旦被整治,租客可能面临紧急撤离的风险。

从法理上看,国务院《住房租赁条例》已划出清晰红线。武汉、广

州、上海的实践表明,多部门联勤联动、网格化排查、“一房一档”动态监管,正在成为群租治理的标准动作。

然而,群租房之所以成为顽疾,是因为它同时满足了房东以最小面积换取租金最大化、租客以最低成本获得居住空间、中介以房源频繁周转赢得最多佣金的三方需求。对大量外来务工人员、刚毕业的大学毕业生而言,低价的群租房是他们留在城市的条件之一。

一边是消防安全、治安风险的刚性底线,一边是低收入群体“住不起”的民生困境。“堵”是必须的,但“堵”之后呢?

上海斜土街道将中介纳入责任

链条,从源头压缩群租的供给空间;武汉星河社区建立“一房一档”动态监管,严防反弹;广州彩虹街“露头就打”体现基层治理敏锐度。但這些仍是“堵”的逻辑。

“疏”的文章怎么做?保障性租赁住房的供给能否跟上?新市民、青年人的住房需求如何纳入城市公共服务视野?

群租治理的终极答案,或许不在于某一次集中整治的雷霆万钧,而在于能否构建起“住有所居”的制度保障。当城市为奋斗者提供体面的居住选择,群租的土壤才会真正消失。“堵”与“疏”的平衡术、群租治理正考验着各级地方政府部门治理城市的智慧。



2026年8月19日
农历七月初七

七夕



何止七夕 更在朝夕

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



非遗小课堂圈粉武汉娃： 皮影、竹编、织锦成暑期最火选修课

皮影演绎古今、竹编勾勒匠心、壮锦点缀扇面、花馍承载民俗、泥人塑造童趣，各类沉浸式手工体验与素质拓展课程落地武汉各个社区，让青少年在动手实践中触摸传统文脉，在趣味体验中传承非遗文化。

清和里社区：多元特色课堂 点亮缤纷暑期



近日，武汉工程大学邮电与信息工程学院流芳校区青年“邮”为·青禾志愿服务队走进武汉市东湖新技术开发区九峰街道清和里社区，开展为期

14天的暑期公益托管专项实践活动，以多元化特色课程，为孩子们打造全方位成长课堂。

本次托管创新设置多元化特色课程，覆盖非遗美育、安全实训、科普实验多个领域。非遗课堂上，孩子们完整体验古法造纸工序，搭配花草制作艺术纸，感受传统工匠智慧；在纸盘脸谱手工课，学习京剧脸谱色彩寓意，亲手制作立体脸谱作品，感受戏曲文化魅力。

安全与科普课程实用性突出。退伍武警志愿者开设军警防身实训课，拆解擒敌拳基础动作，普及危险识别与自我保护知识。应急救护课堂针对暑期溺水、摔伤等常见隐患，教学头部包扎、肢体固定等急救技能，组织学生分组实操演练。趣味科学课堂通过生活化实验与互动问答，激发青少年科学探索兴趣。

（通讯员：张婷婷、沈鸣豪、宋妍）

近日，“影动荆楚·武汉皮影”非遗体验活动走进武汉市东湖高新区九峰街道同安里社区暑期爱心托管班，让孩子们沉浸式邂逅湖北本土皮影非遗魅力。

活动现场，非遗讲师讲解皮影艺术发展历史，重点介绍黄陂皮影、云梦皮影等湖北本土皮影流派的地域特色、制作工艺与表演技巧。现场上演经典皮影剧目，生动的影人造型、趣味的剧情内容，深深吸引了孩子们的目光。

观影结束后，皮影DIY手工活动正式开展。孩子们认真为皮影涂色、组装，结合想象力打造专属皮影作品。完成创作后，大家轮番登上简易光影小舞台，亲手操控影人演绎趣味故事，从观众变身表演者，沉浸式体验皮影表演乐趣，争做小小非遗传承人。

（通讯员：徐慧琴）

同安里社区：皮影非遗演古今

青松社区：解锁传统织锦技艺之美

近日，武汉市江汉区万松街道青松社区开展非遗壮锦扇手工制作体验活动，以沉浸式非遗实践课堂，带领辖区少儿解锁传统织锦技艺之美，传承中华文脉。

活动中，老师依托图文资料与实物展品，科普壮锦非遗知识，介绍这一中国四大名锦的工艺特点与民俗

文化内涵，帮助孩子们了解传统织锦技艺的独特价值。

实操环节，老师分步示范壮锦扇制作流程，拆解纹样搭配、面料粘贴、扇面修饰等操作技巧，并手把手指导孩子实操。现场氛围热烈，孩子们认真拼接纹样、修饰扇面，互相交流心得、互帮互助。经过精心创作，原本



朴素的空白团扇变身精美别致的壮锦扇，孩子们看着自己的作品，成就感十足。

（通讯员：杨友莉）

武南村社区：竹编书签传匠心

近日，武汉市武昌区首义路街道武南村社区暑期托管班开启非遗竹编主题活动，带领孩子们近距离领略传统竹编技艺的独特魅力。

活动现场，老师讲述竹编技艺历史文化，结合实物展示竹材特点，完整示范竹编书签制作流程，细致讲解竹篾筛选、经纬编织、边角修整等各项操作要点。

孩子们专注投入编织实操，认真模仿编织手法，遇到问题及时请教，老师逐一纠正动作、答疑解惑。大家互帮互助、耐心打磨，一根根普通竹篾被编织成精巧工整的竹编书签，在实践中真切感受传统匠人精益求精的做事态度。

（通讯员：杨朝霞）



星芯社区：非遗花馍进课堂

近日，湖北幼专小葵花向阳志愿服务队走进武汉市东湖高新区左岭街道星芯社区，开展非遗花馍食品劳动公益课堂，创新性融合民俗文化、健康膳食与劳动教育，为社区青少年打造了一场有温度、有底蕴、有乐趣的暑期非遗体验。

活动坚守健康安全原则，全程采用红曲粉、抹茶粉、可可粉等天然食材调色，杜绝人工色素。志愿者提前完成揉面、发酵、醒发等筹备工作，备好三色营养面团。课堂上，志愿者讲解



花馍的起源发展、民俗寓意及非遗价值，同时结合食材特性普及健康饮食知识，引导孩子们珍惜粮食、养成良好膳食习惯。

实操环节中，孩子们消毒洗手、有序就位，在志愿者指导下学习揉、搓、压等面塑基础手法，自由创意造型，制作出“草莓刺猬”“彩虹大馒头”等特色花馍作品。作品由志愿者统一蒸制，孩子们全程围观等待，真切体验劳动的乐趣与价值。

（通讯员：梁晓敏、何君瑶）

五岭社区：巧手捏泥人

近日，武汉市东湖高新区左岭街道五岭社区依托爱心托管班平台，开展非遗泥人手工制作主题活动，丰富辖区青少年暑期生活，有效解决双职工子女暑期看护难题。

活动分为知识科普与手工实操两大环节。老师通过图文、实物相结合的方式，讲解泥人艺术的历史渊源与非遗价值，现场示范揉、捏、搓、压等基础制作手法，内容通俗易懂、生动有趣。

现场欢声笑语不断，在老师和志愿者的一对一指导下，孩子们发挥创意、动手创作，将朴实泥料塑造成小动物、卡通人物、民俗形象等多样造型。

（通讯员：彭欢）

记者观察：

武汉社区爱心托管班打破传统看护、课业辅导的单一模式，以多样非遗实践为特色，打造皮影、竹编、壮锦、花馍、泥人等接地气的沉浸式美育课堂，让晦涩的非遗文化走出展馆、走进社区，转化为青少年可动手、可感知、可学习的趣味实践。

非遗传承的核心在于育人、在于常态化普及。社区暑期非遗活动以寓教于乐的方式，引导青少年主动亲近、传承传统技艺，激活了本土非遗的青春生命力，让千年文脉在基层实践中生生不息、薪火永续，为非遗活态传承筑牢了基层阵地。

绿色公益遍地开花 重构小区烟火默契

近来,武汉各街道社区积极奔赴绿色公益之路,深耕生态环保与文明建设,围绕低碳生活、生态守护、文明养成开展各类特色实践活动。青少年护湖研学、文明养犬宣传、绿色低碳共读等一系列暖心有趣的社区活动,让生态文明、文明自律的理念浸润日常、走进万家,以点滴公益行动汇聚微光力量,持续焕新社区文明风貌,装点江城绿色底色。

越秀社区:“小小护湖长”初养成

近日,武汉市江岸区塔子湖街道越秀社区启动2026暑期“小小护湖长”环保护湖系列小课堂,通过多期沉浸式生态研学实践,常态化培育辖区青少年绿色环保意识与志愿服务精神,引导少年儿童主动参与河湖生态保护。

首期彩绘课堂由社区书记、梦湖护湖志愿服务队带头人施红星主讲。他结合多年护湖工作经历,讲述塔子湖生态变迁故事,让孩子们直观了解湖区治理成果。随后,工作人员带领青少年实地走访湖岸,观察水域与绿植生态,见证塔子湖从环境短板到水清岸绿的蜕变。研学结束后,社区开



展护湖主题彩绘活动,孩子们结合实地见闻落笔作画,用画笔抒发守护湖畔绿水青山的美好心愿。

第二期课堂以“水样检测·读懂一滴水的秘密”为主题,开展生态科学实操教学。15名青少年分组完成塔子

湖、汉江水样pH值、钙镁、污染、余氯四项指标检测,自主搭建简易净水过滤装置,亲眼见证污水净化过程,学习物理净水原理。各小组汇总实验数据、分享实践心得,在互动交流中巩固生态环保知识,提升科学护水能力。

该系列课堂共六期,后续将开展水质实操、水域安全科普、环保手作、湖岸植绿等多样活动,顺利结业的学员可领取专属护湖证书与暑期实践证明。社区通过“以老带新”模式培育青少年志愿力量,引导孩童亲身参与河湖保护,以少年之力助力辖区生态文明建设。

(通讯员:李帅梅)

张家湾社区:开展环保酵素共读活动



近日,武汉市武昌区水果湖街道张家湾社区绿叶社志愿服务队在湖北省图书馆举办“水韵银龄·绿韵同行”生态公益共读活动。活动以环保酵素相关书籍为载体,组织公益爱好者共学共研,跳出单一技术分享,从思维层面探讨人与自然和谐共生的绿色发展路径。

主讲人结合农业调研案例分享观点,指出过度依赖化学药剂的生产模式违背自然规律,而环保酵素的核心是让厨余废弃物自然发酵、变废为宝。无论是农业生产还是日常生活,唯有顺应自然节律、守护生态平衡,才能维系健康的生态体系,这一理念获得在场人员一致认可。

参与者围绕碎片化生活、生产模式展开讨论,认为远离自然体验、依

赖速食与合成添加剂的生活方式,不利于生态保护与身心健康。大家倡议,从自制餐食、利用天然食材等小事做起,摒弃速成对抗的理念,践行绿色健康的生活方式。

据了解,绿叶社志愿服务队常态化开展山野徒步公益活动,带领居民亲近自然、建立整体生态认知。全体参与者达成共识,推广环保酵素不仅能实现垃圾减量、资源循环,更能重塑人与自然共生的思维,助力绿色生活风尚落地社区。

活动梳理总结了共读感悟,并确定后续活动计划。服务队将持续开展酵素共读、自然研学、环保公益课堂等活动,面向居民与青少年普及生态理念,推动生活垃圾资源化利用,引导群众践行低碳生活方式。

本次生态公益活动是社区践行绿色发展理念、志愿力量参与生态文明建设的生动探索。未来,社区将持续深耕生态公益服务,搭建自然教育平台,凝聚志愿力量守护生态家园。

(记者:柏洁 通讯员:刘克江)



红焰社区:小小牵引绳 撑起社区大文明

近日,武汉市东湖高新区花山街新时代文明实践所、红焰社区新时代文明实践站联合在社区红色文化广场,举办“萌宠同行 文明相伴”文明养犬主题活动,以多元互动形式普及文明养犬知识,规范辖区养犬行为,涵养社区文明新风。

活动设置文明养犬承诺签名区,引导养犬居民自愿签名、践行文明养犬责任。现场四大功能区域同步开放,宣传展示区通过展板、易拉宝普及《武汉市养犬管理条例》、犬只防疫及养护知识,明确不文明养犬的法律责任,志愿者发放倡议书并一对一为居民答疑解惑。

萌宠绕桩体验赛道备受欢迎,居民牵绳带领宠物完成通行,切实体会牵绳遛犬的安全意义,树立文明遛犬意识。有奖问答区围绕遛犬规范、粪便处理、疫苗防疫等日常场景出题,居民现场作答,志愿者即时纠错讲解,让文明养犬规范在互动中入脑入心。

现场邀请专业宠物医护人员驻场,免费提供宠物健康咨询服务,普及科学喂养、驱虫、疫苗接种等知识,解决居民养宠难题。活动尾声,工作人员与居民、萌宠合影留念,同时收集群众对社区养犬治理、便民服务的意见建议,为常态化推进文明养犬宣传、优化基层治理积累经验。(通讯员:杨颖)

记者观察:

奔赴绿意,践行公益,焕新文明。武汉各社区以多元特色实践为载体,通过青少年护湖研学根植生态初心、文明养犬活动涵养邻里新风、低碳共读传播绿色理念,将生态保护与文明建设融入居民日常。各类趣味十足、贴合民生的公益活动,覆盖全年龄段群体,让大众主动参与绿色实践、自觉践行文明准则。一次次微小的公益行动,汇聚成守护生态、涵养文明的强大力量,让社区绿意更浓、文明氛围更盛,持续绘就江城人与自然、邻里文明共生的美好画卷。



这份“趁热”打铁的养生宝典，请查收

全国多地开启“高温烘烤”模式。许多人一边喊着“苦夏难熬”，一边却在养生路上踩了坑。

多喝冷饮就不会中暑、夏练三伏大汗淋漓、三伏贴贴得越久越好……这些看似“常识”的做法，可能恰恰在伤害身体。

《“医”说就懂》系列科普——大暑节气养生科普直播，邀请两大权威专家做客，带你避开误区，健康度夏。

中暑分“阴阳” 治法完全不同

在中医看来，中暑分阳暑和阴暑，治法完全不同。

阳暑：烈日暴晒、高温劳作所致，表现为高热、皮肤灼热、口干舌燥、心烦头晕。这是“热出来的”。

遇到阳暑，中医急救“四组要穴”能帮上忙——在立即将患者转移至阴



凉通风处、解开衣领散热、拨打120的基础上，可辅助按压人中穴、合谷穴、曲泽穴+委中穴。

阴暑：过度贪凉导致，如长期低温空调房、大量冷饮、大汗后冲冷水澡。表现为低热怕冷、头身困重、恶心腹胀。喝藿香正气水是对症的。居家调理可用神阙隔姜灸：生姜切片敷于肚脐，点燃艾炷施灸，温阳散寒，

改善腹痛腹泻。

居家祛湿三招：

大暑湿热交蒸，很多人感觉身体沉重、食欲不振、大便黏腻，这是典型的“暑湿困脾”。试试三招祛湿：

按揉黄金穴位：足三里（外膝眼下3寸）健脾，阴陵泉（小腿内侧）利湿，丰隆穴（外膝眼与外踝尖连线中点）化

痰祛湿。每穴按压3-5分钟，每日2次。

中药足浴：睡前用40-42℃温水加艾叶、生姜泡脚20分钟，温通经络。

严重湿胖可咨询中医针灸，通过调理脾胃代谢从根源改善。

避开四个常见养生误区

苦瓜降火吃得越多越好 → 苦寒伤脾胃，适量+配生姜调和。

夏练三伏，出汗越多越好 → 大汗耗气伤阴，选早晚温和运动，微出汗即可。

三伏贴越久起泡越大越好 → 盲目追求起泡致灼伤感染，成人4小时、儿童0.5-1小时为安全范围。

暑天多喝薏米水祛湿 → 薏米性寒，虚寒体质、经期孕期不宜，可改用茯苓、山药、白扁豆等平性食材。

（来源：荆楚大医生）

妇产科专家细说女性的身体秘密



子宫肌瘤不切会不会癌变？打了HPV疫苗怎么还查出阳性？38岁想

生二胎还有机会吗？《AI了，大医生》大咖季·妇产科篇于湖北卫视重磅上线，五位顶尖专家组成“妇产科天团”，联手AI健康搭子“楚小健”，直面全网热度最高的女性健康争议，共同守护生命的“最初一公里”。

一、HPV疫苗不等于进了“保险箱”

高危型HPV病毒共有14种，现有疫苗只覆盖其中最高危的几类。疫苗是“最强防御”，但定期宫颈癌筛查才是“最终保险”，两者缺一不可。打完疫苗就不再做筛查，宫颈癌依然可

能找上门。

二、子宫肌瘤不是“瘤”就得切

子宫肌瘤本质上是良性增生物，只要没有症状、个头不大，不必急着动刀。绝经后雌激素水平下降，它甚至可能自然萎缩。别被一个“瘤”字吓出焦虑，“安分就静养，捣乱才开刀”才是科学态度。

五位妇产科顶级专家，一个懂你所想、答你所问的AI健康搭子“楚小健”，一场关于生命、健康与选择的深度对话。（来源：荆楚大医生）

三伏天减重小妙招

“三伏天确实是适合减重，但方法要对，我们叫‘顺势祛湿’，而不是单纯靠节食爆汗来硬减。”广东省中医院主任医师、副院长杨志敏说，三伏天的减重不是“饿出来的”，也不是“汗流出来的”，而是“调出来的”，借助天时把身体里面的湿浊清理了，体重自然也会降下来。建议从三个方面入手：

第一，要管住嘴。尽量减少油腻

的、甜腻食物的摄入，同时也避免过量摄入生冷的饮料，因为寒凉会损伤脾胃，让运化功能更差。可以适当选择一些薏米、赤小豆、扁豆、冬瓜、山药这样的健脾祛湿的食材，用薏米赤小豆来煮水喝。

第二，选对运动。三伏天还是要坚持运动，但是要以“微汗”为度，年轻一点的人可以快走，年龄大一点的人

可以选择八段锦、太极拳，每次坚持30—40分钟左右，反对大汗淋漓的状态。

第三，借助中医的外治方法如艾灸。推荐穴位是足三里、中脘穴，还有关元穴，能帮助温阳健脾、运化水湿。还有一个方法是睡前用温水泡脚，让身体微微出汗，这样也能帮助身体排出湿气。（来源：人民网）

新发现：持杖健走能抗抑郁

荷兰《情感障碍杂志》刊登的一项国际联合新研究发现，持杖健走既能练全身肌肉，还能显著改善抑郁症状，5周即可见效。

这项研究由法国格勒诺布尔-阿尔卑斯大学、英国伦敦国王学院和爱兰利莫瑞克大学联合完成，共纳入

64名中重度抑郁症成年患者。参试者被随机分为两组：助行杖锻炼组和对照组。在为期10周的试验期内，助行杖锻炼组在专业教练带领下坚持每周健走2次，每次1小时；对照组保持日常活动。研究人员通过抑郁量表评估了参试者在研究开始时、试验

中期和试验结束时的抑郁水平。结果发现，持杖健走5周就能使抑郁症状明显减轻，重度抑郁患者改善更显著；锻炼10周后，35%~53.6%的参试者抑郁症状降至临床诊断阈值以下，达到缓解状态。

（来源：生命时报）

感冒≠中暑 千万别搞错

夏季是“两热”高发季节，很多人一发热，就想当然地吃感冒药、捂汗，觉得“发出来就好了”。但同样是发热，病因可能天差地别——病毒细菌、散热“焖锅”、蚊虫叮咬……处置方法用错了，轻则延误病情，重则危及生命。

为了帮助大家科学应对夏季各类发热急症，由武汉医药卫生学会联合办公室、陈孝平院士健康科普工作室主办的《院士开讲·全民健康课》第70期，特意邀请到两位重量级专家做客直播间，联手为大家送上一份科学、详尽的“夏季防病宝典”，让您和家人有备无患，安稳度夏。

同样是体温升高，背后的“元凶”却大相径庭。专家用一个形象的比喻点明了本质：“普通感染发热，是身体在和微生物‘打仗’；而中暑发热，是热量散不出去，身体在‘焖锅’。”

（来源：荆楚大医生）





岁月留诗韵 白首逐光行

——第二十一届省中老年人才艺大赛三位九旬诗书画创作者专访

记者:刘文婷 实习:王瑜 摄影:尚晶

奋进十五五,银龄展风华。第二十一届湖北省中老年人才艺大赛汇聚全省银发才情。本届赛事艺术类参赛选手中,90岁以上长者共有14位,一大批耄耋长者醉心书画诗词创作,在一纸笔墨间安放热忱。本报记者专程奔赴省内各地,走进老人的日常生活场景面对面访谈,记录他们漫长岁月里不改的文艺热爱。98岁诗词参赛者杨发兴即兴赋诗一首:喳喳灵鹊绕东峰,贵客临门喜气盈。夷水滔滔歌盛世,佷山岳岳唱升平。这些鲜活故事,传递着老有所乐的生命力量,也鼓舞着更多湖北中老年人主动参与文化活动,奔赴丰盈饱满的精神家园。

卸甲仍怀赤子心 笔墨写就家国情——专访九旬老兵马淑娟

身形清瘦,谈吐温婉,虽已年过九旬,老兵马淑娟精神依旧矍铄。在第二十一届湖北省中老年人才艺大赛参赛作品当中,她一幅气韵雄浑的书法作品《盛世雄风》格外引人注目。一纸墨痕,藏着她历经烽火的岁月记忆、半生从军行医的坚守,更流淌着一份从未褪色的滚烫家国情怀。

乱世历风霜 白衣卫家国

马淑娟祖籍浙江嵊县,童年在战火硝烟中辗转逃难。“八岁跟着家人外出避难,一天要步行八十多里路,那段艰苦的日子,我至今记忆犹新。”回望往事,老人语气沉静,年少流离的艰难刻在记忆深处。

求学期间,她毅然参军入伍,任职某部队卫生队主管护师,扎根军队医疗一线救死扶伤,于部队光荣退休。上世纪90年代,马淑娟移交安置到襄阳市军休四所,就此扎根襄阳安度晚年。

墨香伴晚岁 执笔寄深情

2019年老伴离世,子女常年在外出工作,独居的马淑娟一度倍感孤寂。为安顿心绪、丰富生活,年逾八旬的她从零起步学习书法,这一坚持便是七八载。家里没有专用书案,一张普通圆桌就是她挥洒笔墨的一方天地,每日午后,她总会

准时伏案练字一小时。军休四所的老友送来笔墨用具,一同交流练字心得,相伴切磋,淡淡墨香慢慢抚平了她心中的孤单。

老人笔端始终心系家国,早年挥毫写下的大字书法《中华崛起》,笔墨苍劲有力,如今这幅作品悬挂在军休四所老年大学教室,鼓舞着身边不少老同志。此次干休所征集参赛作品,马淑娟提笔写下《盛世雄风》。在临摹范本的基础上倾注自己的心意,笔锋之间,寄寓着期盼国运昌盛、万家安宁的真挚心愿。

银龄寻雅趣 自律享安康

褪去戎装,马淑娟的晚年生活充实而丰盈。军休四所组织的歌唱、书画、摄影、户外采风等各类文体活动,她次次积极参与。闲暇时哼唱红色歌曲,出门拍下秀美风光,随手将照片分享给远方的儿女,总能收获孩子们暖心的回应。

早年的部队医护工作经历,让她格外懂得养护身体。平日里坚持沿着护城河散步,练习健身操,作息始终规律。“偶尔血压、血糖会有些波动,凭着过往积累的医护常识,我可以自行做好日常调理。”说起养生,老人从容淡然。无事时一卷在手,在阅读中丰盈精神世界。



常怀感恩心 寄语惜韶华

走过风雨沉浮,马淑娟始终谦和通透,心怀感恩。谈及广大退休老友,她送上真诚寄语:退休之后不妨多走出家门参与文体活动,练习书法不必刻意追求高超技艺,静心执笔便可涵养心性;更要珍惜当下美好生活,感念党组织和军休四所无微不至的关怀照料,常怀知足之心。

一张旧圆桌,一支软毫笔。九旬老兵以笔墨抒怀,把战火岁月的感悟、军旅生涯的坚守、对盛世生活的珍惜,尽数凝于纸上。岁月染白鬓发,却始终磨灭不了老兵心底那份炽热深沉的家国大爱。

九八诗翁怀雅韵 笔墨余生写春秋——专访98岁诗词创作者杨发兴



在长阳土家族自治县,有一位年近期颐仍笔耕不辍的老人。他就是第二十一届湖北省中老年人才艺大赛参赛选手、按周岁今年3月已满98

岁,按民间虚岁计已是99岁高龄的杨发兴。从军旅岁月到伏案治学,从深耕格律到编纂韵书,近九十载与诗词相伴,岁月在他身上沉淀出从容通透的风骨。

初见杨老,思维清晰、谈吐稳健,眼睛不花、耳朵不聋,一口原生牙齿完好无缺,一颗都未曾脱落,不需要眼镜、助听器等任何辅助器具。即便上了年纪,他还能熟练拿起手机写写画画,这份身体状态实在令人惊叹。很难想象这位精神矍铄的长者已是九十八岁高龄。谈及长寿养生之道,杨老说秘诀贵在自律与坚持。他年少便染

上烟瘾,1950年8月6日当天,便下定决心彻底戒烟。即便时常帮烟瘾很大的老伴买烟点火,面对旁人劝烟也不为所动,数十年始终没有复吸。日常饮食清淡有度,从不暴饮暴食;每天清晨六点起身,晚间十点前就寝,闲时出门散步活动,一辈子不靠拐杖。豁达平和的心态更是他的养生良方,“静坐常思己过,闲谈莫论人非”,遇事换位思考,凡事放宽心胸,踏踏实实过好当下每一天。

谈起本次参赛投稿的五律《春望》,杨老打开了话匣子。这首诗作于他暂住三儿子家中之时,站在宽阔的落地玻璃窗前,远眺清江对岸无



上接08版

边春色，视野开阔，满怀迎春的欣喜。“新柳垂琼沼，水田浮晚烟”，诗中的景致虚实相融，既有长阳乡土春日的真实风物，也融入了他的艺术想象，依照格律推敲润色，绘就一幅生机盎然的春日画卷。

杨老与诗词结缘，始于幼年私塾时光。五岁开蒙诵读经典，七岁接触古诗集与旧唱本，在老师熏陶下慢慢爱上吟咏创作。1944年，16岁半的他毅然报名参军投身抗日，1945年元旦正式入伍，是一名抗战老兵，手中珍藏着中央颁发的抗战胜利70周年、80周年纪念章。童年时有感时局写下一些顺口溜，便是他最早的文字尝试。此后求学、参军、工作，一路上总有同好相伴，写诗成了坚持一生的习惯。如今年岁已高，他习惯清晨躺在床上理清思路打好腹稿，起床后立刻落笔记录，反复打磨字句。在他眼中，诗词教会自己留心捕捉日常点滴里藏着的诗意，丰富的人生阅历，也为创作源源不断提供素材。

数十年醉心格律研究，杨老深知旧体诗词平仄、押韵规则严谨，稍有疏漏便会留下创作“硬

伤”。从上世纪50年代开始，他随身记录本搜集整理长阳方言词汇，结合多年诗词创作经验，萌生了编撰一部适配普通话用韵格律工具书的想法。历经数十年资料积累、伏案打磨，数轮修改校正，《中华今韵（修订版）》终于成书。这部韵书兼顾普通话韵脚与长阳方言读音，为广大格律诗词爱好者提供参考。除此之外，他还独立编撰《长阳方言词典》，记录留存本土乡音文脉，另有《云海飞鸿》等著作，收录格律创作研讨心得。

作为长阳诗词协会首任会长，当年协会也是由他牵头创办。长阳诗词协会现任会长介绍，杨老一生著作等，著书、编著、注释之作逾20本，眼前所见不过冰山一角。除诗词研究之外，杨老多才多艺。年轻时吹拉弹唱无一不通，二胡、京胡技艺娴熟，能够演奏《空山鸟语》等难度颇高的曲目。他的书法功底深厚，早年刻写蜡板，字迹工整匀称，印出成品几乎与机器印刷别无二致。工作岗位上，他曾任长阳土家族自治县人大副主任，自治县成立之际，牵头参与起草《长阳土家族自治县自治条例》，为地方建设留下珍贵印记。

耄耋之年依旧紧跟时代，杨老自学五笔打

字、熟练使用智能手机，日常刷新闻、看视频，坚持学习普通话。全家都十分支持他的诗词爱好，各地诗友登门交流，家人总是热情接待。谈及家中晚辈，杨老表示儿孙各有志向，尊重每个人不同的兴趣选择。

对于不少退休后萌生学诗念头、却担心年纪大难以起步的中老年朋友，杨老送上寄语：学诗首先要有恒心，愿意投入时间钻研；其次量力而行，根据自身状态调整学习节奏；还要掌握正确方法，切忌急躁苦学。人生不如意之事常有，最重要的是放平心态。

将近一个世纪的岁月流转，诗词早已融入杨发兴的生命。以笔墨寄情，以雅韵养心，这位九八诗翁仍在时光里从容前行，用坚持诠释着银龄一辈不懈求索的生命力量。

五律·春望

杨发兴

登高穷远目，春色满人间。
新柳垂琼沼，水田浮晚烟。
雨丝芳草绿，风影乱禽喧。
野径花开早，摘来应满簪。

笔墨寄晚情 老树又逢春——专访武汉赛区92岁参赛老人管元辅



92岁高龄，戎马军旅二十八载，从部队转业后投身地方公务岗位，退休三十年执起画笔，与水墨丹青朝夕相伴。在第二十一届湖北省中老年人文艺大赛武汉赛区，管元辅老人带着国画作品《老树逢春》参赛，苍松红梅落笔成韵，将岁月感悟、家国情怀尽数藏于画卷之中。赛事工作人员专程登门走访，聆听这位耄耋长者的艺术人生。

为参加本次大赛，《老树逢春》是管元辅专为赛事全新创作的作品。画作耗时一月，前后反复修改五稿，老人始终对画面效果不甚满意，受年岁带来的精力所限，才最终定稿。谈及画作题名与参赛初心，老人内心饱含深情：“我参展是希望借笔墨由衷歌颂新时代的盛事年华。如今老年人赶上了时代发展的好光景，国家高度重视老龄工作，牵挂‘一老一小’，这份关怀让人倍感温暖。平日里也得到组织诸多关照，心底满是感恩之情。”

画面里布满斑驳伤痕的苍劲古松，喻示漫漫

人生路上历经的风雨坎坷；热烈盛放的红梅，则象征当下安定向好、暖意融融的时代环境。老树逢春，既是赞美盛世年华，也寄托着老人虽至暮年，依旧拥抱新生活、奔赴新时期的人生志向。

老人作画效率不俗，状态顺利时一两天便可完成一幅作品。于他而言，提笔绘画从来不是负担。“退休之后空闲时间多，拿起画笔本身就是一种享受。”

60岁正式退休，告别忙碌工作，骤然清闲的生活让他不愿虚度时光。年少时便藏在心底的绘画、歌唱爱好重新萌发，他报名老年大学，从零起步学习国画，一晃已是整整三十年。并非科班出身，没有扎实基本功，学习路上处处是难关。国画讲究笔墨气韵，墨色浓淡干湿、线条轻重缓急皆有章法。他始终追求画面通透舒展，却常常难以达到心中标准，每完成一幅作品便认真复盘短板，一点点打磨精进。水墨不仅充实了退休岁月，更成为他重要的精神寄托。

本届赛事参赛者大多为五六十岁、七十岁左右的中老年朋友，92岁的管元辅是为数不多的高龄选手。谈及报名初衷，老人坦言：“年纪越来越大，日后参赛机会有限，希望借助大赛，检验自己三十年学画的成果，得到大家的评判与认可，也是给自己一份鼓励。”面对一众选手，他有着一份从容自信，相信自己的作品经得起审视。

三十年笔墨耕耘，回望学画之路，老人说自身绘画技法进步不算十分突出，但对国画的理解愈发深刻。早年临摹范本，一味追求形似逼真；如今创作更注重意境气韵，将个人心境、奋斗热忱、生命生机融入笔墨，力求赋予画作独有的灵魂。平日里，他偏爱梅花、各类花卉与山水题材，

山水重意境营造，花鸟重在传递精神力量。每一幅新作完成，他都会第一时间拿给老伴与儿子欣赏。老伴虽不懂绘画，总会由衷夸赞；儿子十分认可父亲的画作，还主动将作品装裱悬挂家中。全家都十分支持老人画画、参与赛事，守护着这份珍贵的精神爱好。

自律的生活习惯，支撑着老人安然度过晚年。他作息十分规律，每日清晨7时起床，早八点、下午一点、傍晚六点半按时用餐。受牙齿缺损困扰，老人感叹日常饮食滋味大打折扣。曾经罹患膀胱癌，在协和医院接受人工智能机器辅助下实施的手术治疗。面对病痛与衰老，老人心态豁达坦然：“生老衰老是自然规律，放平心态，认真过好每一天。”

部队二十八年的历练，造就了他独立自强、凡事亲力亲为的性格。早年野外驻训，缝补浆洗全部自己动手，闲不住的习惯一直保持至今。闲暇之余，老人熟练使用智能手机、电脑，在老友群问候交流，线上买菜、查阅菜谱。日常爱听古典音乐与传统民乐。一路走来，他与老伴相守六十余载，彼此相伴，岁月安稳温馨。

当聊到当下不少年轻人深陷年龄焦虑，老人真诚送上寄语：时代飞速向前，很多人跟不上变化，难免心生迷茫。一是坚持活到老学到老，主动接纳新知识、掌握新技能，适应时代变迁；二是调整心态，坦然接受身体与环境变化，不必自我内耗；三是珍惜当下和平安稳的幸福生活。

九十余载风雨人生路，管元辅以笔墨为伴，在方寸画卷之间，绘出属于银龄一代向阳而生的动人风采。



张小强诗歌作品选

文/张小强(陕西)

佛坪印象

温柔的冷风不断吹过你的耳旁
仿佛路边那烧烤的老师傅
欲遮还羞的引诱你做客
连绵环绕的群山带来夜晚的宁静
小小的县城如袖里乾坤般
变出无数的把戏,广场舞大妈
小商贩零食,衣服铺街道
竹林里熊猫玩耍,甩出各种表演
——敞开展示,融进你的心里
佛坪虽小如麻雀,却温情质朴似旧梦

走向二十九层楼梯

睡是走向二十九层楼梯
一场艰难的旅行发生
在你没有任何意识的时候
悄悄的走向最高的楼层
有人将你唤醒,用一盏灯
引导你走向远方的路途
说大地的转变,春夏秋冬
日头升起,日后落下
迎着光,又一次经过
在远遥的日子里
我们一起沐浴阳光
有谁知道,梦中的旅行
是一次长久的复活仪式

杯子

这一只高脚杯
有多少君王钟爱你的妩媚
多少文人骚客曾经轻轻握着你
哪怕是滴酒不沾的人也会为你
一醉方休。多少个日生月落
你把河流灌醉,使他们奔向大海
五岳为你倾倒,他们吐出几抹支流
导引山川,为你助行
如今,我轻轻地将你抚摸
不知你是否能忆起旧事
找回往昔的豪迈

这一刻,生命在燃烧

死火烧灼着死寂的空气
我穿梭在人群中,高举着
一盏烛莹,一只蟑螂在脚下爬行着
也许是它闻到独属于人们的一种腐臭

在城市里生活,每天都会路过
无数个下水道和井盖,这些老鼠
真严谨,从来不会在白天出现
一道光直射进来,人们都觉得刺眼

它们却独自享受着久违的阳光,叽叽
喳喳叫着。树荫下的人们大吃一惊
该破碎的已经破碎,谁能想到有一面
镜子竟然自我修复着自身,这使
我们羞愧,羞愧燃烧的生命

村庄纪事(组诗) 梧桐树

老屋外
有一棵直耸入云的桐树
从前,它长满了枝枝叶叶
向着四四方方不规则的延伸
如今,只剩下光秃秃的树干
直挺挺地指着天空的鼻子
无声地抗拒岁月的不公

老房子

家中有一个摇晃的老房子
常年无人,积满灰尘
到处是蜘蛛结的密密麻麻的网

院中长满了草
遮住了我望向天空
曾几何时,我也在这老房子生活

如今,我又一次走向她
老房子年月流逝
但她曾经是庇护我的屋檐

樱桃树

庄稼地里
父亲亲手种下一棵樱桃树
十年过去了
这棵树长得高大威猛
小时,我经常围绕着这棵树
偷偷吃下一颗颗童年的甜
而今,早已成大的我
却要独自咽下
当初吐出的核

桃树

父亲站在梯子上
用手为我摘下老屋后的桃子
我编在树下用篮子
一个一个地捡拾
那时经常跟在父亲的身后
父亲就是我的天与地
二十年来
上学、工作、成家
他为我遮风挡雨
过年再回家中
桃树早已被砍断了枝枝蔓蔓
在寒风中独自矗立着
好似颤颤巍巍的父亲
迈开跛脚的双腿
来迎接归乡的我
从来没有想过的是

父亲也会老
但父亲却重新开辟了一片天地
他开始种花,养草
像这二十年中呵护我一样
呵护着他们

傻子

村里时常有一个傻子走来走去
有一次他走到了我们家门口
低声问着有没有瓶子之类的
我便着急拿出家中所有废弃的瓶子
一股脑地塞给了他
他赶忙接过对我不停地鞠躬
听说,他曾经也是个体面人
一直在外乡打工,为生计而奔波
很少有归乡的时候,几年前
他回来了,家中却无一人
村里流传他的妻子跟另一个人跑了
带走了他刚刚满一年零一月的孩子
从此,村子里就多了一个傻子

拐来的爱人

村庄里有一户人家
经常像押解犯人一样
紧盯着他们的儿媳
那时走在路上
看着被打的鼻青脸肿的女人
可冷巴巴地望着的村民
我总担心这拳头会落在
我以后的妻子
上
一次听村里人说
这个女人连夜逃跑
被狠狠地收拾了一顿
此后,我再也没能见过这个女人
村庄的很多事情没有缘由
就是这样自然而然的发生了

灵魂在饮一杯酒

走到海边,扛着肩上的风与星尘
让灵魂饮一杯酒,加速下坠
在天空坠落,
过往的风吹起我的头发
远行的雨淋湿我的肩膀
我的身体散发着夕阳的余热
蒸发着干枯的海洋
一朵朵绚烂的花朵腐烂生锈
我的灵魂在饮一杯酒,醉到在一
一碧如洗,清澈的大地
繁星眨动,是盗火者的眼睛
在点燃第一颗火柴,照亮黎明的黑暗
远处的微光闪烁,带来初生的欢乐
我的灵魂在饮一杯酒,漂浮在
花裙子的天堂和懵懂的星空
愁惨的太阳俯身清洗云朵的眼泪
我的灵魂在饮一杯酒,消散在
一无所有的天空和恬静的香醇

虹日

黄昏的余晖撒在平滑的海平面上
一天经过,划过我的指尖和心扉
又从脚底溜走,疲倦的我沉沉睡去
第二天,清脆的鸟鸣声把我叫醒
突然听到林间传来巨大的轰鸣声
传到我的耳朵里,我也跟着出神
向天空望去,那里蓝天碰撞着白云
蓝天、云朵,他们发出磅礴的吼声
吓得大白雨从碧蓝的天空中倾直坠下
我只好躲进暖融融的被窝里
大雨噼里叭啦,像断了线的珠子
不断敲打着我紧闭的窗门
不知该走向何方的我,就这样
等雨落、等雨停,许久过后
我才敢抬头向外张望,猛然
一道绚丽的长虹挂在天空,熠熠生辉
如雨后的莲花般楚楚动人
顿时觉得,有了彩虹似的盼头

忧郁的火焰

时间在烟雾中穿行
忧郁的火焰
像一只倔强的狮子
穿梭在茫茫的大草原中
把时空撕裂
在迷雾漫然中
江南的烟雨升起
携着我的迷茫与阳光
生出七色的彩虹
天空荡然无存
还有什么比赤裸裸的行走在大
地
更为干净
而灵魂却藏匿于身躯
充斥着虚伪与傲慢

我推开窗户

我推开窗户
一片明亮的花园
映照在明净的窗口
红的花,白的蕾,紫的蕊
开的五彩艳丽,绚烂夺目

我推开窗户
一张洋溢青春的笑脸
面对着我呆呆的眼
鲜艳柔嫩,好像一口苹果
正像童话里跳舞的公主

我推开窗户
太阳照着我
远方升起的地平线
是一片坦途,一种希望
指引着我走向无尽的远方

当灵魂升入天国
烟雾也就随之散去
留给天空的
是崭新的忧郁与迷茫

八月的无奈

我有太多故事沉浮在人世
河岸边上躺着一具洁白的尸体
青草地衬托的他满是芳香
风不知道从那里轻轻的吹过来
把迷人的香味传向远方
我的故事也听到了
太多的因缘聚会,太多的聚散难分
这个世界,有太多我不知道
不知道明明是八月的无奈
却要九月来承担

感念师恩

天空下,升旗的学生如蓬勃的太阳
远山绵延的树林一片向上
少年的花季如纯洁的月亮
不鸣自亮,笑容盈盈,桃花满面
三月的春光飘忽,落在零散的桌椅
我在教室里醒来,望着窗外
总是发呆,总是畅想,总是憧憬
春夏草木茂盛,秋冬叶落星稀
时光匆匆逝去,我来不及再看一眼
黑板上,有人用粉笔写下青春的誓言
仿佛怀着无限的希望和远方
那些善意地提醒,淳淳地教诲
在我人生失意时,无数次爬上了心头
丢掉的回忆,我一遍遍打捞
在一年又一年,一日又一日
今年,依然小池流水,柳絮飘飞
又是一年良辰好景时,又想起
有些人,有些爱

一夜樟木,是你的山

是什么无情的遮住了眼睛
大河之上,高山之间
挑担的樵夫在林径小路独行
你阅尽人间春色,饱览无限风光
却又为什么停在原地踏步
前方是一片无垠的沙漠
沙漠之上有着无数的宫殿
是否那只是一场泡影
你用耳朵听取星辉流转、月明锁江
明明,你已经拥有了千里眼、顺风耳
却又是什么遮蔽了你的眼睛
是傲慢、是无情、是虚伪、是冷漠
亦或是渺小。你被一叶障目遮住
那就是你的山

作者简介:张小强,男,00后青年作家。中国诗歌学会会员,民盟陕西省政府机关委员会文学艺术研究院文艺宣传部副部长,西安市作协会员。作品发表于《鸭绿江》《中国矿业报》《中国水利报》《雨露风》《三角洲》《生态文学》《秀江南》《德育报》《山东商报》《楚天都市报》《企业家日报》《陕西广播电视报》《西南商报》《辽源日报》《营口日报》《仙桃日报》《菏泽广播电视报》《鄂州周刊》等刊。



郑于春现代诗

作者：郑于春

桃花岛的春天

没有人不青睐春天
万物苏醒，风软，光暖
三月，诗会将至

捎来的信笺里
青草与墨香在纸纹中栖息
桃花踮起脚尖
把粉色递给天空
孩童追着纸鸢奔跑
笑声落进泥土
桃花岛的春天，如盛会般灿烂

勤劳的人，把新的希冀种在春天
奔跑的人，把季节带入新的旅程
茶客们，把春天泡成细细的余韵
采风的人，背包里装着鸟鸣与山歌
诗人怀春的词句，却装不下整个春天

先祖们也曾这样，站在春天里
看同一场花开，听同一阵鸟鸣
把信仰融入春天的诗集
我们不过是
替他们又爱了一次

读《咏春调》

暮色归家
书柜寥落
翻开《咏春调》
平静地读，却
暗涌如潮

诗名清雅
句子是温的
如一小盏汾酒
洗去衣上尘
与骨中乏

朴素的语言
绷着张力
简单的意象
嚼有余味

我们有同样的欢喜
忽然开窍了：
这个寻常黄昏
我接住人间的微光
做了片刻
自己的诗人

初夏的雨

雨停了，天空晾晒着用旧了的蓝
白大褂的褶皱里，还藏着昨晚的雨声
口袋深处，一粒软糖正以慢动作
悄悄溶解春天留下的处方

诊室的窗玻璃上，一滴水犹豫了很久
仿佛忘了归途，终于沿着昨天的轨迹
轻轻滑落，以柔软的姿态
迎接天边初霁的曙光
微风从面庞拂过

触醒绵长而朦胧的童心
所有的潮湿，学会了慢慢呼吸
在心尖上凝结成透明的晌午

过去的五月

过去的五月
我一首诗也没写
心里，像没了重心
又感觉，像失去了整个夏天

在酸甜的小日子里
像有颗顽皮的心脏
在马路上蹦哒
又突然回到怀里

每天，在胡同里来回
夕阳拉长了调皮的影子
过去的五月
诗歌，没有杜鹃会呼吸

冬至之后

悄然的冬至
续写季节的轮回
冬天的雪
如轻盈的飞鸟
点缀甜甜的睡梦

冬至之后
我们小聚
分别的酒，浓烈
横亘着万般不舍
含泪在，冬至之后漆黑的夜

眼中平铺着时光的印记
心中交错着亦师亦友的往事
冬至之后
我们仍踏上崎岖的荆棘之路
然而童心，依然闪烁

青春、世界杯与诗歌

二〇〇六年的屏幕浮在露水上
我们年轻得像未开封的夏天
身上还带着草叶的香气

进球掀翻夏夜
啤酒泡沫溅到星空
有人在欢呼里
第一次听见自己裂开的声音

如今我独自坐着
看同样的绿茵在客厅流淌
球穿过半场草皮
穿过我的二十年
穿过诗行间未及落地的韵脚
以及我喜欢的C罗

电视暗下去
激情依然亮着
像灯，像当年的月光
照着那排空椅子
和上面
坐满的晚风

父亲的房子

从土胚房，到青砖瓦屋
再到所谓楼房
父亲把脊椎弯成
第一根房梁

每一块砖都咬住下一块砖的沉默
雨水在瓦上写褪色的家谱
他站在漏风处
成为另一面承重墙

父亲的房子收容了新的天空
成为我童年的避风港
是我亦步亦趋的方向
亦是我隐忍的力量

父亲的房子，在几十年风雨变幻中
是一种变迁，是一种印记
无形中伴我成长
更是我绵绵不绝的诗行

父亲的节日

父亲操劳了一生
没有跟我住进城里
我们相隔五百公里
隔着一场春种，和一场秋收

父亲每天在田垄深处
把清晨献给庄稼
把影子落在黄昏
用那双皴裂的手，把老家支撑

我的祝福太轻
轻不过你掌心的茧
轻不过你蹲在屋檐下
等我回家的，那半截烟灰

父爱是什么
是你直起腰的那一刻
我忽然
变成了你的脊梁

闪闪的童心

圆圆的蛋壳，藏着
小班孩子们
掌心里，软乎乎的梦

红心跳在米白的壳上
小花歪着脑袋牵住风
圆脸笑出无邪的酒窝
小蛋糕攒着奶香，等一场吹烛的歌唱

每一道歪歪扭扭的线条
都出自他们幼小而魔幻的心灵
纯真的素描，装下了一整个
没被打磨过的晴朗

这是让人惊喜和赞叹的魔法
最朴素的蛋壳上
闪烁着最美的童心
和最亮的星光

再吟故乡

故乡的山，浓雾空濛
故乡的大地，色彩斑斓
故人的称谓，忽然
哽在喉间
故土的爱，沉默不语

有一脉固执的情愫
游走在血脉更深处
不需淬炼，无需多言
纵使千帆过尽
一样可以饱满，高涨

记忆，难以褪色
尽管风景在游走
孤独也时伴左右
但故乡，是一生读不倦的底色
是在每处顿笔里，难抹的乡愁

我不会唱歌

偶尔哼出一声，
便以为寻见了歌
五音不全的，何止是音律
还有那处落在谱外的留白
在密不透风的世故里
缓缓散开

广场的灯色中想唱
姑娘毕业典礼的《再见》响起时想唱
唇齿间只挤出一截含糊的试探
如含羞草被触碰
难以抬起头来

我不会唱歌，所有想唱的
尚不及手中这管笔
笔尖能蘸取更深的夜色，
引出更沉静的月光
而那半句走调的旋律
终被凌晨路过窗外的风，一卷而去

中年诗稿

墨水浸泡的心事
与稿纸互为脉络
中年在暗室里缓慢显影

大刊的齿轮咬住时针
协会的峰顶保持神圣
而你与她对谈时
需要先交出姓名

回执单拆开可能要到深秋
曲针别住的
是整个青春未竟的沉默

梦幻字

从识字时起
我阅读过很多书页
现在，已经记不起那些铅字了
可以肯定的是
它们中的一些

已编织成我的脉搏和叹息

更多的是翻动时扬起的尘埃
落在无人认领的午后

雨后相逢

骤雨刚收住尾
余风还绕着檐角
几滴雨，悬而未落

淤积的闷热随洪流退去
一桩喜事落了地
眉目间，忽然放晴

幸有知己对坐
文字是彼此的拐杖
人间细碎的暖
足够熨平所有褶皱
连风尘也变得柔软

思念长江

怀揣着相思的疲惫
梦里，我坠入长江
大别山麓下
积木搭成的童年仍在摇晃
我攥住那源头
掀开一层波浪
又掀开一层波浪
呼喊，再呼喊
直到声嘶力竭

江南是张透亮的网
网中有尾鱼
名叫长江
母亲站在岸上
她的影子从清凇中流出
从日暮的苍黄中流出

浣衣女子的歌谣漂过来
我站在惊人的高度
眩晕如涨潮
诗情浮在金色的梦里
跌起，落下
跌起，又落下
像长江从未停止
拍打我的胸口

致北方文友

北风捎来纸鸢时
我们隔着大漠
辨认彼此的掌纹

信笺在茶烟里舒展
那些被风沙研墨的词语
忽然有了温度

苍茫在句读间落款
才发现我们同时俯身
拾起的，是同一捧
尚未命名的星辰

作者简介：郑于春，祖籍湖北麻城，现居湖北宜昌，中共党员，诗文散见于《中华诗词学会乡村诗词工作委员会新田园诗》《中华诗词学会科创诗词工委科技诗词》《中华诗词学会出版传媒工委朴社观澜》《湖北日报》等刊物。



武汉5座新地标 藏着老城新浪漫

武汉这几年妥妥的“城会玩”，不搞大拆大建，深挖江城千年文脉与本土特色，把城市闲置角落充分利用起来，翻新老旧建筑和城市地标，改造成时髦、有趣的网红打卡地。一起来沉浸式感受老城新生的浪漫吧！

微山·66公园： 老旧社区“长”出时髦公园

区别于网红地标的热闹喧嚣，微山·66公园是武汉老城微更新的温柔缩影，由老旧封闭家属院改造而成。

项目秉持“不拆不建、微改精修”的理念，完整保留原生古树与老式居民楼，通过拆除围墙、打通城市公共缝隙，将破败老旧院落蝶变为治愈系城市口袋公园，更斩获多项国际设计大奖。

园区打造林下休闲区、小众文创咖啡、共享休闲空间，兼顾居民日常休闲与游客打卡游玩需求。

古树浓荫掩映老式建筑，搭配简约现代的景观设计，氛围静谧又治愈，是武昌老城小众避世、慢逛拍照的宝藏点位，完美诠释“老城市、新烟火”的城市更新内核。

游玩贴士：适合午后闲逛、拍治愈系氛围感照片，人流量少，无需排队，放松慢游。

武昌斗级营： 黄鹤楼旁天台诗意机位

紧邻黄鹤楼的斗级营街区，依托

武昌古城焕新升级，打破传统美食街区的单一模式，诞生了网红打卡点“宝记松间火锅”。

项目盘活屋顶闲置空间，打造沉浸式松林天台场景，暖调灯光搭配错落松林，氛围感拉满，实现“吃饭即观景”的全新体验。

在这里用餐打卡，抬头便是黄鹤楼飞檐翘角、蛇山绿意，还能偶遇驶过的城市列车，将古城诗意、江城烟火与美食体验完美融合。

餐后可漫步蛇山步道，沉浸式感受武昌古城古今交融的独特韵味，是集美食、观景、拍照于一体的特色文旅点位。

游玩贴士：傍晚17-19点打卡最佳，可同时拍到日间古城风光与夜景灯光；游玩可串联黄鹤楼、户部巷、昙华林，一站式打卡武昌古城核心景点。

汉口保元里： 你是戏中人，戏中人是你

百年汉口里的保元里，依托城市更新“修旧如故”的理念，完整保留旧时砖木结构建筑、老式里弄格局，打造武汉少见的沉浸式实景戏剧聚落。

这里没有固定舞台，整条老街就



是剧场，《保元风云》《宋美龄耳环丢了》两大实景剧常态化上演。游客可穿行街巷、代入角色，沉浸式解锁老汉口的风云往事与市井烟火。

街区创新打造“剧宿一体”模式，游玩、观剧、住宿无缝衔接，丰富的夜间演艺业态，让这里成为汉口历史风貌区夜游、沉浸式打卡的新晋热门地。

既能拍摄复古风大片，又能沉浸式品读武汉百年商贸文脉。

游玩贴士：适合穿搭复古服饰打卡，傍晚观剧体验最佳，可搭配周边黎黄陂路、江汉路一站式逛玩，解锁汉口老城夜游路线。

知音电影夜市·江遇桥墩电影： 桥下浪漫露天电影

作为武汉滨江闲置桥下空间更新的浪漫地标，江遇桥墩电影营地盘活长江二桥老旧灰暗的桥下区域，复刻老武汉江边露天电影的怀旧氛围，打造出全城独一份的桥墩巨幕露天影院。

项目以大桥桥墩为天然巨型幕布，搭配光影光束、星空氛围灯，将硬朗的工业桥梁肌理与温柔的江景夜色完美融合。

每日夜间定点放映影片，江风拂面、江灯流转，远处游船穿梭、灯火粼粼，沉浸式解锁江城独有的晚风浪漫。

营地兼顾观影、live演出、轻餐饮与夜景打卡，设有免费观影区与特色营业区，既有老武汉的市井怀旧，又有新江城的文艺松弛，是汉口江滩小众夜游、氛围感拍照的宝藏新点位。

游玩贴士：傍晚抵达最佳，先看江滩落日，再看桥墩光影电影；人少静谧、氛围感极强，适合夜游拍照、休闲放松，可串联汉口江滩、大智路片区一站式游玩。

大智无界空中小镇： 随手拍出时尚街拍大片

由老牌武汉无线电厂旧址改造而来的大智无界空中小镇，是武汉工业遗产活化更新的标杆之作。

废弃老旧厂房经过重构翻新，保留硬核工业肌理，错落楼宇、悬空连廊、通透玻璃幕墙交织，打造独特的垂直空中街区。高低错落的空间结构，随手一拍都是高级感工业风大片。

如今的大智无界空中小镇，集文创艺术、潮流商业、休闲打卡、轻办公于一体，没有厚重的商业氛围，自带小众文艺质感，是摄影爱好者们的私藏打卡地。

白日可拍质感工业风大片，傍晚可赏温柔城市落日，氛围感拉满。

游玩贴士：顶层连廊、空中步道是核心出片机位，人流量少、视野开阔；适合半日闲逛，搭配保元里、吉庆街串联游玩。

武汉的城市更新，从来不是简单的翻新重建，而是以文旅为魂，唤醒老城记忆、重塑游玩场景，避开人潮扎堆的老牌景点，跟着这些全新文旅打卡地，解锁不一样的鲜活武汉，读懂老城新生的独特魅力。

（来源：湖北文旅）





直达麻城！ 只为这碗生烫菊花丸

地处大别山南麓的麻城，素有“中国菊花之乡”美誉，千年种植史孕育闻名全国的地理标志产品麻城福白菊。长久以来，当地人深挖菊花药食同源价值，将山野繁花搬上餐桌，研发出百余道菊花主题菜肴，形成独具荆楚特色的麻城菊花宴。生烫菊花丸便是菊花宴中的经典代表，融合大别山鲜蔬与手工肉丸，以清新生烫的烹饪方式，把菊花清雅香气锁进食材之中，成为到访麻城不可错过的特色风味。

生烫菊花丸选材考究，汇集山野时令鲜味，采用鲜嫩可食的菊花花瓣搭配鲜肉、马蹄，辅以丝瓜、金针菇、生菜、娃娃菜、鲜菌菇，全部食材一同放入提前熬好的高汤中生烫而成。不同于重油重焖的传统鄂东菜肴，这道菜崇尚还原食材本味，依靠高汤打底、鲜花提香，清淡爽口、老少皆宜，完美契合现代人追求的养生饮食理念。想要做出地道风味，每一道工序都暗藏麻城民间传承的烹饪巧思。

制作生烫菊花丸，第一步便是采摘新鲜的可食用菊花花瓣，仔细清洗、沥干水分后切碎备用。需要特别留意，烹饪必须选用专用的食用福白菊。随后挑选肥瘦相宜鲜肉剁成肉泥，马蹄去皮洗净切成细丁，倒入肉泥之中充分搅拌揉捏，让马蹄碎均匀分布在肉馅内。充分搅匀之后，手工捏成大小匀称的肉丸，再将肉丸表层均匀蘸上一层菊花碎，菊香紧紧附着丸子表面，为后续生烫埋下风味伏笔。

锅底提前备好长时间慢熬的高汤，大火烧至沸腾，下入裹满菊瓣的肉丸生烫。待丸子慢慢浮起熟透，食客可按照个人口味喜好，依次下入丝瓜、金针菇、各类鲜菌与青菜一同烫煮。各种鲜蔬吸收了高汤的醇厚，又释放出自身独有的清甜，与肉丸、菊花相互交融。



整道菜无需繁杂香料，依靠原生食材碰撞迸发滋味，最大程度保留菊花独有的清香。

夹起一颗热气腾腾、刚烫好的菊花丸送入口中，一股清新淡雅的菊香瞬间充斥整个口腔。轻轻咬开肉丸，鲜嫩爽滑的鲜肉在舌尖化开；马蹄丁带来恰到好处的脆甜，中和了肉食的厚重油腻；汤汁裹挟着丝瓜的清甜、鲜菌的鲜香层层铺开，多重风味交织迸发，丰富的口感层层递进，充分满足食客的味蕾。一口丸子，一口鲜汤，暖意自喉头蔓延至全身，既美观又美味。

一方水土孕育一味佳肴，生烫菊花丸的诞生，是麻城人因地制宜的智慧结晶。麻城坐拥十余万亩菊田，每到秋季漫山遍野福白菊盛放，当地人不再局限于菊花泡茶，不断探索菊花多元吃法。菊花性清润，搭配肉食刚好解腻，生烫做法最大程度保留菊花营养，实现药食同源。如今，生烫菊花丸已经登上麻城多家酒店特色菜单，是菊花宴上的招牌菜品，每逢菊花文化旅游节，众多游客慕名前来打卡品尝。

伴随麻城菊花文旅产业持续

发展，以生烫菊花丸为代表的菊花美食，正成为推介麻城城市名片的重要载体。赏万亩菊海，品一席菊宴，尝一碗生烫菊花丸，已经成为游客游览麻城的固定行程。简单质朴的食材，地道传统的烹饪手法，让花瓣的清香扎根于烟火人间。

一碗生烫菊花丸，藏着大别山的四季风物，承载千年菊乡的饮食文化。当菊香邂逅鲜肉，高汤融汇鲜蔬，舌尖品尝到的不仅是一道特色菜肴，更是独属于麻城的秋日浪漫与乡土温情。

（来源：麻城旅游）



从照护到“润心” 点亮孩子“心情树洞”

——云伴童芯团队暑期志愿服务实践纪实

盛夏时节,蝉鸣阵阵。对于部分乡村儿童,尤其是父母长期在外务工的孩子而言,暑假既是放松身心的假期,也可能面临陪伴缺失、看护力量薄弱、情绪困扰难以及时排解等现实问题。围绕乡村儿童假期陪伴与心理健康需求,武汉理工大学安全科学与应急管理學院云伴童芯团队连续两个暑期深入乡镇爱心托管班,以志愿教学、心理健康引导和数字化工具体验等形式,将儿童心理关爱融入托管服务日常,以实际行动陪伴乡村儿童健康成长。

爱心托管班: 搭建乡村儿童暑期成长平台

暑期爱心托管班是服务乡村儿童、缓解家庭看护压力的重要公益载体。对于部分务工家庭而言,托管班能够为孩子提供相对安全、有序的学习活动空间,也为志愿者了解儿童成长状况、开展陪伴服务提供了重要窗口。

在实际服务中,团队并未将托管班功能局限于作业辅导。通过趣味游戏、手工活动、集体互动、交流谈心等形式,志愿者能够更加自然地走近孩子,观察他们在学习、人际交往和日常生活中的情绪变化,倾听孩子内心最真实的表达,并在力所能及的范围内给予陪伴和引导。正是基于这一认识,云伴童芯团队将爱心托管班作为开展乡村儿童心理关爱实践的重要场景,在完成日常教学服务的同时,进一步探索更加贴近儿童实际需求的心理陪伴方式。

深入托管一线, 把心理关爱融入日常课堂

关注乡村儿童心理健康,是云伴童芯团队持续开展公益实践的核心方向。连续两个暑期,团队成员先后前往不同乡镇爱心托管班,以志愿教师



身份参与驻点服务,在作业辅导、兴趣活动和日常陪伴中有机融入心理健康教育内容。

2025年暑期,两名团队志愿者分别前往两地爱心托管班开展志愿服务。在完成日常课业辅导和活动组织的基础上,志愿者结合孩子的年龄特点,设计并开展简易心理健康小课堂,引导孩子给“快乐、生气、难过”画上不同颜色,在涂鸦中理解情绪没有对错之分,只有如何表达和疏导。孩子们在画纸上尽情涂抹,有的把生气画成黑色风暴,有的把快乐画成金色太阳,课堂气氛既轻松又热烈。

然而团队很快发现,相比正式的心理课堂,日常交流才是了解孩子真实内心的重要渠道。课余时间,志愿者主动蹲下身来,淡化“教师”身份,以“大哥哥”“大姐姐”的姿态与孩子们围坐聊天,倾听他们在学习、家庭、朋友交往中的烦恼,也主动询问孩子们期待怎样的陪伴、喜欢怎样的交流方式。有一个小女孩轻声说:“我最喜欢姐姐陪我走路回家,路上我们可以说好多话。”这些来自一线的真实反馈,让团队逐步认识到:乡村儿童心理健康服务不能只依赖一次课堂或一次活动,而需要将持续陪伴、情绪表达和日



常支持有机结合,让心理关爱真正融入孩子熟悉的生活场景。

从线下陪伴到数字支持, 探索心理关爱新方式

在前期托管实践和需求调研基础上,团队进一步思考如何拓展儿童心理支持的时间和空间。2026年暑期,云伴童芯团队再次走进爱心托管班,在延续心理健康引导、学业辅导和互动陪伴的基础上,增加数字化体验环节,将团队自主开发的儿童关爱小程序带入托管课堂。

活动现场,团队成员结合互动小游戏、情景模拟和操作演示,引导孩子体验小程序中的“心情树洞”“心理小故事”等功能。相较于单向讲解,可操作、可互动的数字化体验更容易调动孩子的参与积极性。当小程序中的“心情树洞”被点亮时,孩子们争先恐后地分享自己的小秘密,原本安静的托管教室瞬间被叽叽喳喳的讨论声填满。孩子们在志愿者指导下主动尝试各项功能,并围绕自己感兴趣的内容进行交流,课堂氛围十分活跃。

团队希望通过数字化工具,为孩子提供一种更加便捷的情绪表达和心理知识获取渠道。当线下面对面的陪伴暂时缺位时,儿童也能借助数字工具进行简单的情绪记录和心理自助学习,使心理关爱从托管课堂进一步延伸至课后和家庭生活场景。在实践中,团队也持续听取托管教师和儿童的使用反馈,并结合实际体验对相关功能进行调整优化。对于云伴童芯团队而言,数字工具并非替代人与人之间的真实陪伴,而是希望成为线下心理关爱的有效补充,让儿童在需要帮助和表达时拥有更多可选择的渠道。



立足真实需求, 让儿童心理关爱更有温度

连续两年的暑期托管实践,让团队更加深刻地认识到:乡村儿童的心理需求往往隐藏在日常生活最细微的角落。一句主动的询问、一次耐心的倾听、一堂轻松的心理小课,都可能成为孩子敞开心扉、建立信任的重要契机。爱心托管班不仅是开展志愿教学的课堂,更是观察乡村儿童成长状况、了解基层儿童服务需求的重要实践窗口。

通过持续深入一线,云伴童芯团队不断将孩子们的真实反馈转化为项目优化的依据,并逐步形成“线下陪伴+心理引导+数字支持”三位一体的儿童关爱实践模式。团队也在实践中发现,孩子们需要的不仅仅是知识,更是一个愿意倾听、能够回应他们情绪的人。

从蝉鸣阵阵的托管教室,到指尖轻触的云端程序,云伴童芯团队在不断缩短“爱”与“需求”之间的距离。从课堂上的一次倾听,到屏幕前的一次互动;从暑期托管中的短暂相伴,到持续探索更加长效的关爱机制——两年的实践让队员们深深明白,守护乡村儿童的心理健康,不在于轰轰烈烈的大课堂,而在于一次次耐心的倾听、一次次温暖的回应、一次次适时的出现。

未来,云伴童芯团队将继续立足乡村儿童实际需求,持续完善心理健康教育内容和数字化服务工具,探索更具针对性、可持续性的儿童心理支持方式。团队愿做“种星星的人”,把数字技术的微光与青年志愿者的温度,照进每一个需要被看见、被守护的童年,让科技更有温度,让成长更有力量。

(通讯员:张伟)





8月新剧炸场！重磅IP剧集中上线



《御廷谣》

主演: 吴谨言 / 陈哲远
播出平台: CCTV8、爱奇艺
定档时间: 2026-07-28

该剧改编自自行烟烟的同名小说。孤女孟廷辉立志科考入仕,意外结识新帝英寡,二人联手平定沙州官匪。孟廷辉入京赶考遭构陷,凭智谋洗清冤屈,受英寡提拔进入察闻院,接连清查各方阴谋,揭开血月会秘密与朝堂纷争。二人相知生情,冲破重重阻碍,平定叛乱、整肃朝纲,携手守护江山万民的故事。



《九门》

主演: 陈伟霆 / 陈瑶
播出平台: 优酷视频
定档时间: 2026-07-30

长沙风云再起之时,张启山与吴老狗强强联手,携手霍仙姑与九门诸人共赴冒险奇局。一桩401部队的神秘失踪事件,牵出百年尘封的惊天秘辛。生死抉择、兄弟之情、门派担当与家国大义相互交织。九门众人用热血和牺牲,守护家园,共渡难关。



《莫得闲》

主演: 肖战 / 周依然 / 彭昱畅
播出平台: 央视网
定档时间: 2026-08-01

该剧是《得闲谨制》的导演剪辑版。机械厂钳工莫得闲拖家带口随逃难队伍躲进山区,与被大部队遗忘的防空炮长肖衍及手下在“戈止镇”落脚。然而,莫得闲和妻子夏橙、老太爷以及儿子莫等闲的平静生活因为一小队日本侦察兵的意外到来被打破。全镇百姓不忍不退,拼死守护家园,一场民间智慧对抗正规武装的殊死较量轰然展开。



《天才,女友》

主演: 田曦薇 / 胡一天
播出平台: 爱奇艺
定档时间: 2026-08-02

天才少女林知夏性格直白、不善交际,考入省一中后,和阳光学霸江逾白成为同桌。社交能力出众的江逾白帮她融入集体、交到好友,林知夏则帮他补习薄弱科目,二人从解题对手变成彼此扶持的挚友。江逾白悄悄对她动了心,却将爱意深埋心底。林知夏保送复旦后,江逾白本想在毕业旅行告白,却因母亲卷入诈骗案被迫中断,两人的缘分就此陷入未知。



《花开锦绣》

主演: 丁禹兮 / 邓恩熙
播出平台: 腾讯视频
定档时间: 2026-08

该剧改编自吱吱的同名小说,讲述了豪爽重情的私盐贩子赵凌虽出身草莽,却心怀壮志,他结识了遭人诬陷私通的世家名媛小姐傅庭芸,被迫一起逃亡,二人历经家族与朝廷的重重考验,与命运抗争,从对立走向携手,并在相互猜忌、彼此扶持中碰撞出爱情火花,终成传奇良缘的故事。该剧以古典叙事的方式,涉及当代女性在婚恋中的议题。



《人鱼》

主演: 黄杨钿甜 / 董勇
播出平台: 腾讯视频
定档时间: 2026-08-04

就读于职业中学培训部的花季女生苏琳,虽然自小被父母忽视,在贫困艰苦的环境中长大,但她始终刻苦学习,憧憬着未来。为此,苏琳苦练口语并争取到了英文朗诵剧中小美人鱼的角色,却不想遭到了同学马娜的嫉妒。一次激烈的冲突中,她意外掉入了地下管道,生死不明。而此时,城市地下河中冲出的“三具女尸案”也暴露在公众的视野中,霎时间,案件的侦查与苏琳的命运紧紧交织在一起。



《我的鸵鸟先生》

主演: 苏晓彤 / 何洛洛
播出平台: 中国蓝TV、Z视介
定档时间: 2026-08-06

因为事故永远失去了双臂的英俊少年顾铭夕,面对成长和家庭的诸多困境,在好友庞倩、谢益、肖郁静等人的陪伴和鼓励下,逐渐打开自己封闭的内心,用坚强和乐观的态度迎接命运恩赐的千锤百炼。顾铭夕如鸵鸟一般,虽然没有翅膀,却拥有一双强壮的腿,一步一个脚印,踏出了自己的一片天地,画出了非同凡响的漫画《我的螃蟹小姐》。而充满温情的金材大院,仿佛时代的见证者,见证着三代人共同谱写的美好青春记忆。



《重器》

主演: 黄景瑜 / 蒋奇明
播出平台: CCTV-8、爱奇艺
定档时间: 8月中旬

改革开放初期,陈一众、余高远、陆则铭、张丽慧、夏英杰五位法学院毕业生分别进入了司法领域不同的部门工作。陈一众在市级检察院工作中深感自身所学不足,辞职后继续回学校深造,并与导师一起参与《刑法》《刑事诉讼法》修改工作;余高远在法院工作;夏英杰坚持公平正义,后来因公殉职;张丽慧成为一名驻监狱的检察官,她为平反一起冤案坚持不懈;陆则铭成为了优秀的刑事辩护律师。



外婆

武汉市光谷第十二小409班

李芷汀

外婆像一个能工巧匠,
我弄破的连衣裙,
她都能缝得跟新的一样。

外婆像一个辛勤园丁,
小院里的绿植,
她都能照顾得生机盎然。

外婆像一只百灵鸟,
大山里的歌谣,
她都能唱得婉转动听。

或许我的生活有些平淡,
可有了外婆的加入,
给我带来了无限的乐趣与幸福。

风儿逛公园

武汉美加外语学校三(5)班

王子涵

风儿轻轻掠过草坪,乐得小花抬不起头。
风儿奔跑在草丛,悄悄摘一片叶子收藏。

风儿坐上跷跷板,陪着小朋友开心嬉闹。
风儿穿过了小桥,静听泉水叮咚。

风儿不愿早早离开,围着假山转了一圈,
最后伴着点点星光,回到了那天空中。

星空

武汉市光谷第二小学208班

郑景瑜

星空就像一位厉害的飞行员,
带着无数小星星练习飞行,
但是没有一个是粗心鬼掉下来。

这般高超的本领要练习多少年?
下次,我一定要好好问问它。

风走过四季

武汉市光谷第十二小学404班

朱迪

风悄悄地掠过春天,
小草们按着节拍跳舞,
花儿在青草上随风摆动。

风静静地拂过夏天,
西瓜送来香甜的气息,
碧绿的树叶沙沙作响。

风缓缓地飘过秋天,
道路间的落叶翩翩起舞,
一阵阵果实的香甜漫来。

风偷偷地溜进了冬天,
雪花被吹得四处飞舞,
梅花在墙角轻轻颤动。

不知不觉四季就过去了,
可是风不愿匆忙离去,
仿佛想把一切重来一遍。

我想

武汉市光谷第十二小学402班

丁明煜

我想让嘴巴钻进吴川市,
品尝鲜美的猪红汤,
加一筷子泡菜臭豆腐,
我要把香喷喷的美食吃个遍。

我想让眼睛留在广州,
注目长长的珠江,
欣赏高高的小蛮腰,
我要把秀丽的景色看个遍。

我想让鼻子停在龙头市,
追寻诱人的虾饼,
感受满街的烟火香气,
我要把阵阵香味闻个遍。

我想品尝吴川市的美食,
我想欣赏广州的景色,
我想吸进龙头市的芬芳,
我要拥抱这美丽的广东省。

我想

武汉市光谷第八小学405班

金毅恒

我想让眼睛钻进国家博物馆,
看着五彩缤纷的文物。
看着巧夺天工的花样文创,
我要把精彩的珍品都看个遍。

我想让鼻子伸进北京的小巷,
闻着豆汁的怪味。
闻着鲜花饼的清香,
我要把丰富的味道都闻个够。

我想让手掌伸进古老的故宫,
摸着殿前层层冰凉的白玉台阶,
摸着里面无数宫殿的门窗,
我要把有趣的物件都摸呀摸。

我想让小脚伸进万里长城,
走上青绿色的城头。
走上满是小草的烽火台,
我要把蜿蜒的长城都走到底。

我要拥抱这美丽的北京,
把一切美好的感觉刻进记忆里。

爸爸

武汉市光谷第十二小409班

朱以熙

爸爸像一个工具箱,家里的东西坏了,
他总能第一时间修好。

爸爸像一棵参天大树,每当刮风下雨,
他总会呵护着我们。

爸爸像一座魔法宝库,每年过生日时,
他总要送上惊喜礼物。

爸爸千变万化,唯一不变的,
是对我那深深的父爱。

树叶是小小旅行家

武汉市江夏区庙山第二小学501班

王云曦

当树叶飘到湖中央,
化作天然的遮阳伞。
鱼儿游到伞下,
把它当作结实的房顶。

当树叶飘向湖边,
被蚂蚁当成小船,
飘飘荡荡向前航行,
探寻未知的乐趣与秘密。

当树叶落进院子中,
被小朋友随手捡起,
做成一枚书签,
让捧读的时光变得有趣。

树叶是小小旅行家,
游历过世界各处,
送来满满的生机。

无限大口袋

武汉市光谷第十二小学504班

王钰菡

在我童年的时光中,
外婆就像一只无限大口袋。

外婆像一个美味大口袋。
每当我放学归来,
她总悄无声息地塞给我
一颗颗甜滋滋的糖果。

外婆像一个温暖大口袋。
当我冻得瑟瑟发抖时,
她总能经手轻脚走过来,
往我怀里递上暖心的热水袋。

外婆像一个有趣大口袋。
在我无聊的时候,
她总会讲起爆笑的趣事,
让我的孤单烟消云散。

外婆像一个老旧大口袋。
在无声无息的岁月里,
慢慢地变旧了又变旧,
再也回不到从前的模样。

桂花林

武汉市光谷实验小学604班

付作为

太阳把金粉洒向林间,
桂花笑成了小小的金盏。
风儿跑来摇一摇枝头,
香气就追着衣角打转。
蜜蜂急急地钻进去,
触须挠得花瓣痒痒的——
它偷偷藏起一口甜,
嗡嗡嗡嗡,哼着自编的歌谣。
蝴蝶被音符绊了一下,
扑棱棱赶来凑热闹,
它不急着尝那口蜜,
却和香气跳起了圆舞曲。

捉鸭子

武汉市武昌实验小学411班

周子博

一只黄色的鸭子
趴在灰色的地面上
我悄悄走过去
想要捉住它
突然脚下一滑
啪!我摔了一跤
鸭子吓得飞快地跑开
只留下深深浅浅的脚印
我坐在地上望着那些脚印
原来它逃跑时,也没忘了画画

风的一生

武汉美加外语学校503班

何泉盈

刚开始,风是一个小朋友,
它开朗又活泼,
拉着春姐姐穿过每个树梢,
大家笑着推开家门,
迎接它的每一次欢笑。

慢慢地,它成为一个小伙,
既热心又善良,
追着夏哥哥掠过每片草丛,
大家连忙抱住它,
任凭它跳上流汗的肩膀。

渐渐地,它长成了个大人,
虽忙碌但友善,
跟着秋阿姨飞过片片麦田,
帮着大家收获粮食,
农民们露出欣喜的笑容。

但最后,它已经是位老者,
心怀善意却气力微弱,
再也抵挡不了冬日的严寒,
大家不再欢迎它,
任凭它流浪在下雪的街头。

风的一生,没有尽头,
待到冬日悄然逝去,
来年初春,又是一个全新的开始。

我的播种

武汉市光谷第十小学210班

周扬帆

我有好多梦想,
我要把这些心愿播种。

我要播种一个西瓜,
送给姐姐,
让甜蜜涌上她心头。

我要播种一朵小花,
送给妈妈,
让她笑得灿烂明亮。

我要播种一颗星星,
送给自己,
让童年自在烂漫。

这就是我的播种,
总有一天收获果实。

总有一次

武汉市江夏区庙山第二小学413班

熊雅馨

总有一次
我能展翅高飞
在幽暗的天地间
在云朵环抱之中
种下美好的光明与希望
迎着黎明的朝霞

总有那么一次
流星从天际划过
幸福的花儿悄然盛开
斑斓晨光化作露水
让梦想的种子抽出绿芽
化作夜空闪闪的星

总会有那么一次
梦想绽放成花朵
悄悄走进孩童的梦乡
凝成五彩的遐想
金黄沙滩静静发光
蔚蓝大海掀起波浪

我想

武汉市光谷第十二小学404班

杨浩然

我想把耳朵留在教室里,
听着学生的朗朗读书声,
听着老师认真的教导,
我要把这和谐的声音听个爽。

我想把眼睛留在东湖边,
看那无边无际的湖水,
看那飞翔的蝴蝶与优美的景色,
我要把奇妙的世界看个够。

我想把嘴巴留在小吃街,
吃那美味可口的小笼包,
吃那热气腾腾的火锅,
我要把所有可口的美食吃个遍。

我要听朗朗读书声,
我要看东湖边优美的景色,
我要吃那可口的美食,
我要拥抱这座美丽的城市。

星星

武汉市光谷第二小学315班

石熙妍

星星是个爱熬夜的小孩,
总爱在夜里开派对。

早上太阳升起,
天地亮堂堂的,
每条路都很好走,
星星便悄悄离场。

当夜幕降临,
它提着小灯笼洒下微光,
静静听月亮讲故事,
陪着小动物玩耍。

(指导老师:路勇)

头颈部磁共振血管壁成像：精准“观壁”，洞察秋毫

华润武钢总医院 放射科 黎佳维 张震 刘卫红

头颈部血管为大脑供应血液，血管壁的健康状况直接决定大脑能否获得充足的血液。许多人认为血管健康就是看“堵没堵”，常规的颈动脉超声、CT 血管造影、磁共振血管造影确实能显示血管“堵不堵”、狭窄了多少，但这些检查看到的是血管内部通道的宽度，血管通道的狭窄程度不能完全反映血管壁本身的病变状况。有人狭窄不重却发生脑梗死，有人狭窄较重却长期稳定，原因是真正的病变发生在血管壁上，而不是血管通道里。高分辨磁共振血管壁成像就是专门用来观察血管壁的一项技术，它可以让那些藏得很深的危险斑块无处遁形。

1. 常规检查看的是血管通道，不是血管壁
打个比方：血管就像一根水管，CT 血管造影、磁共振血管造影看到的是水管内部有多宽、哪里变窄了，但管壁本身有没有问题，这些检查看不清楚。

具体来说，超声检查能测量血流速度与斑块表面情况，但无法完整评估颅内的血管；CT 血管造影能清晰显示血管通道的狭窄与钙化，但对血管壁本身的结构分辨能力有限；磁共振血管造影没有辐射，但在血管弯曲或分叉的部位容易出现信号丢失，对病变评估存在局限。

以上检查的共性是看“通道”而不是看“壁”，而动脉粥样硬化的关键变化发生在血管壁内部——脂质沉积、斑块形成、斑块内部出血等，都在管壁内发生。在通道明显变窄之前，管壁可能已经出现严重问题，部分血管还会向外扩张来抵消斑块的体积，此时通道看起来没有明显变窄，但管壁已经存在风险。

2. 高分辨磁共振血管壁成像能看到什么？
高分辨磁共振血管壁成像采用特殊的技术，让血管内的血液信号被抑制，血管壁与通

道形成鲜明对比，从而把血管壁显示清楚。它能看清以下几方面内容：

斑块是不是“危险斑块”：同样是斑块，有的稳定，有的容易破裂，稳定的斑块外壳厚实、内部脂质少，不容易破，不稳定的斑块外壳薄、内部脂质多，随时可能破裂，高分辨磁共振血管壁成像能分辨斑块的外壳厚度、内部脂质多少、斑块内有没有出血。

血管壁有没有炎症：注射对比剂后，有炎症的血管壁会出现强化，说明病变正在活动中，进展风险较高，没有强化的血管壁相对稳定。

血管壁有没有撕裂、增厚：正常血管壁是完整的三层结构，如果内膜撕裂，血液会进入管壁形成血肿，如果血管发炎，管壁会均匀增厚，这些改变高分辨磁共振血管壁成像都能显示。

血管壁向外还是向内长：斑块长大时，有些血管向外扩张来维持通道畅通，这种情况斑块往往不稳定，有些血管向内收缩，加重通道狭窄，两种情况的处理方式不同。

3. 高分辨磁共振血管壁成像能诊断哪些疾病？

动脉粥样硬化：是最常见的用途，可以判断斑块稳定还是不稳定，决定下一步是单纯吃药还是需要更积极的治疗。

动脉夹层：血管内膜撕裂，血液进入管壁形成血肿，该检查能直接看到管壁内的血肿。夹层可以发生在颈动脉、椎动脉等任何头颈部血管，早期发现对治疗至关重要。

血管炎：免疫系统攻击血管壁，导致管壁增厚、发炎，检查可见管壁均匀增厚，注射对比剂后明显强化，有助于和动脉粥样硬化区分开。

烟雾病：颅底大血管逐渐闭塞，同时长出许多细小的侧支血管，检查可见管壁弥漫性增

厚、管腔逐渐变窄，与动脉粥样硬化的局部病变表现不同。

颅内动脉瘤：表现为动脉壁局部膨出，这项检查能判断瘤壁有没有炎症，瘤壁强化说明不稳定、破裂风险高，瘤壁不强化相对安全。

可逆性脑血管收缩综合征：表现为血管一段收缩一段扩张，像串珠一样，检查可见管壁光滑、没有强化。

放疗后血管损伤：头颈部放疗后血管壁出现迟发性损伤，检查可评估管壁增厚和炎症程度。

大动脉炎：指主动脉及其主要分支的慢性炎症，管壁环形增厚、长段受累、明显强化是典型表现。

4. 哪些人建议做高分辨磁共振血管壁成像检查？

常规检查发现血管有斑块但狭窄不重，且症状和狭窄程度对不上号的人，有必要通过这项检查评估斑块到底稳不稳定。

发生过不明原因的脑梗死或短暂性脑缺血发作的人，需要找到责任病灶，判断是动脉粥样硬化还是其他原因引起的。

临床怀疑动脉夹层的人，表现为头颈部疼痛、眼皮下垂、瞳孔缩小，或近期有过颈部外伤或不当按摩史。

临床怀疑血管炎的人，高分辨磁共振血管壁成像是重要的辅助诊断手段。

已知有颅内动脉瘤的人，通过检查评估瘤壁稳定性，指导下一步是继续观察还是手术处理。

有高血压、糖尿病、高脂血症、长期吸烟史且年龄四十岁以上的人，如果常规检查发现斑块，建议进一步评估斑块性质。

5. 高分辨磁共振血管壁成像检查注意事项
体内植入物排查：磁共振检查有强磁场，

心脏起搏器、植入式除颤器、人工耳蜗、眼球内金属异物、部分动脉瘤夹和血管支架不能做磁共振检查，或需经医生确认安全后才能做。体内的钢板、钢钉需确认材质是否兼容。

幽闭恐惧症：检查需要在狭窄的磁体腔内平躺约三十到四十五分钟，有幽闭恐惧史的人应提前告诉医生，可以安排家属陪同、使用镇静药物或在开放式的磁共振设备下完成。

对比剂过敏史：该检查通常需要注射含钆对比剂来评估血管壁是否发炎，对含钆对比剂过敏的人不能使用。严重肾功能不全的人使用含钆对比剂有风险，可能引起肾源性系统性纤维化，不确定自己肾功能状况的人，检查前医生会安排抽血检查。

检查前准备：不需要禁食禁水；穿没有金属纽扣或拉链的棉质衣服；进入检查室前取下所有金属物品：手表、首饰、发夹、眼镜、皮带、手机、钥匙、硬币、磁卡等。

检查中保持不动：保持头部不动，否则图像模糊，检查就白做了。每段扫描大约三到八分钟，总共需要三十到四十五分钟，如有不适可以通过呼叫器告诉操作人员。

检查后观察：注射对比剂后少数人可能有短暂的恶心、头痛或注射部位不适，一般自己会缓解，如果出现皮疹、呼吸困难等过敏反应，要立即告诉医护人员。

高分辨磁共振血管壁成像把血管检查从“看通道”推进到“看管壁”。它能分析动脉粥样硬化斑块是否稳定，诊断夹层、血管炎、烟雾病，评估动脉瘤破裂风险，覆盖头颈部绝大多数血管壁相关疾病的诊断需求。被建议做这项检查时不必紧张，这意味着医生需要对血管病变的原因和性质做出准确判断，这是有效治疗的起点。

内分泌疾病与乳腺健康：超声检查守护乳腺的透视利器

泰康同济（武汉）医院 邓炫

人体内分泌系统是一套精密联动的激素调控网络，雌激素、孕激素、催乳素、甲状腺激素协同作用，调控全身器官生长代谢。乳腺是激素敏感靶器官，体内激素波动失衡时，乳房常率先出现胀痛、结节、溢液等症状，是内分泌紊乱直观预警。不少女性仅针对性调理乳腺，忽视卵巢、甲状腺、垂体、血糖等内分泌器官才是病根。乳腺高频超声作为无创检查，可便捷精准筛查乳腺病变，同步评估激素相关损伤。

各类临床内分泌疾病可持续损伤乳腺组织，不同病变均可在超声下呈现特征性影像。甲状腺功能异常尤为常见：甲减升高催乳素，刺激乳腺小叶、导管增生，超声可见腺体增厚、导管广泛扩张；甲亢加快雌激素代谢，乳腺供血不足，表现为腺体层变薄、组织萎缩。多囊卵巢综合征患者雄激素过高，易引发导管上皮

增生，乳腺结节发病风险为常人 2～3 倍，超声可鉴别良性增生结节与可疑实性病灶，防止漏诊。胰岛素抵抗与血糖控制不佳，会上调增殖因子，提升乳腺恶性病变风险，结合超声弹性成像可及早发现可疑恶变病灶。垂体催乳素瘤可引发非哺乳期溢乳，长期高催乳素易诱发导管内乳头状瘤，超声能够定位扩张导管内数毫米微小瘤体，为内分泌调理或手术治疗提供重要影像学依据。

肉眼难以识别乳腺深层细微病变，高频乳腺超声如同乳腺健康“高清扫描仪”，采用 7.5–15MHz 专用探头，乳腺病变鉴别准确率超 95%，是激素异常女性随访首选。二维超声可逐层分辨皮肤、脂肪、腺体、导管及胸壁肌肉，精准检出激素紊乱诱发的小叶增生、导管扩张、囊性小结节，识别腺体不均增厚、微小低回声灶等内分泌失调特征。结合彩色

多普勒，可观察病灶血流：增生结节血流稀疏，乳头状瘤、恶性病灶血流丰富紊乱，助力良恶性判别。超声弹性成像依据肿块硬度评估病变，内分泌相关囊肿质地软、弹性评分低，恶性肿瘤硬度高、评分上升，提高早癌检出能力。相较于钼靶，超声无辐射，不受致密乳腺影响，适合年轻、孕期、多囊、甲减等高危人群多次复查，便于短期监测结节动态。

联合内分泌调理与超声影像监测，可构建三层乳腺健康防护网，超声筛查是病灶早发现的关键。第一层管控内分泌根源：经期 2～4 天完善性激素六项检测，每年筛查甲状腺功能，及时纠正激素紊乱，从源头降低乳腺损害。第二层实施分层超声筛查：20–40 岁普通女性及多囊、甲减、糖尿病等内分泌高危人群，每年做乳腺高频超声；40 岁以上

女性恶性风险增高，采取超声联合钼靶联合检查，弥补筛查盲区。第三层做好生活干预：BMI 控制在 24 以内，规避外源雌激素，激素类避孕药遵医嘱使用，维持激素稳定。

乳房胀痛持续超过两个月经周期、非哺乳期乳头溢液（尤其血性溢液）、触及质地坚硬、边界模糊肿块，或是内分泌指标多次复查持续异常，需尽快完善乳腺超声。临床数据表明，经超声筛查发现的早期乳腺癌，规范治疗后 10 年生存率可达 98%。

内分泌波动和乳腺健康紧密相连，乳腺超声作为无创、直观、可重复的影像手段，能清晰呈现激素失衡带来的乳腺细微损伤。定期调节内分泌、坚持规范乳腺超声筛查，兼顾源头调控与病灶早筛，才能全方位守护女性乳腺健康。

季节变换是高血压的“一道坎”：这样监测、这样用药，稳稳度过换季期

武汉市第七医院 谭海英

每到季节交替，很多高血压患者会发现，原先控制平稳的血压又开始“不安分”了。有些人觉得，这只是天气变化的正常反应，扛一扛就过去了；也有些患者一看到血压升高就着急加药，看到血压下降又擅自减量甚至停药。但凭感觉和经验自行调整药物，反而可能带来更大的风险。面对血压的季节性波动，既不能掉以轻心，也不必过度焦虑。换季期间，科学监测、规范用药，才是帮助血压平稳的关键所在。

1. 血压的季节性变化规律
人的血压并非恒定不变，而是随着季节更替呈现出秋冬高、春夏低的波动特征，这与人体对外界环境的适应机制有关。冬季气温下降时，人体为维持体温会收缩外周血管，外周阻力增加，进而引起血压升高。与此同时，寒冷

环境会刺激血管进一步收缩、水钠潴留增加，从而推升血压。夏季则相反，气温升高使皮肤血管扩张，外周阻力下降，加之出汗增多导致血容量相对减少，血压随之降低。

老年高血压患者、合并慢性肾脏病或糖尿病的高血压患者，由于血管内皮功能不全、血压调节功能较差，对季节性气温变化更为敏感，受血压季节性变化的影响也更加显著。

2. 换季期间的科学监测方法
在季节变换期间，加强血压监测是判断是否需要调整用药的基础。监测方式主要包括家庭血压监测和动态血压监测两种。

家庭血压监测是患者日常管理中最简便的手段。应每日早、晚各测量一次血压。早晨的测量应在起床后 1 小时内、服用降压药之前、

早餐前以及剧烈活动之前完成；晚间测量则安排在晚饭后、睡觉前进行。每次测量前应排尿，排尿后保持坐位休息 5 分钟再测量，连续测量 2 至 3 次，每次间隔 1 分钟，取多次读数的平均值。患者应做好血压记录，方便后期医生调药。

高危患者还应采用动态血压监测方法，佩戴便携式血压计，加强对血压波动的监控。

3. 降压药的调整原则与注意事项
第一，不可自行调整药物。患者个人一定不能擅自增减药物剂量、更换药物种类，更不能随意停药。需要医生基于完整的血压监测数据、患者的年龄、基础疾病等因素进行综合评估后再调药。

第二，何时需要考虑调整。专家建议在季节变化来临前早期调整药物控制血压。对于既

往受血压季节性变化影响较大的患者，可考虑在冬季来临前（9 至 11 月）或夏季来临前（3 至 5 月）提前就医干预。

第三，调整后的观察与随访。药物调整后 1 至 2 周内患者应继续每日监测血压。若血压持续超过目标值或出现新的不适症状，应及时复诊。同时高血压患者要认识到，药物治疗只是高血压管理的一部分，合理饮食、适度运动、规律作息、注意保暖等健康生活方式始终是高血压管理的基础。

季节变换对血压的影响是客观存在的生理现象，但通过科学的监测和规范的用药调整，可以将其对健康的影响控制在最小范围内。关键在于患者主动监测、及时记录、规范就医，而非自行判断、盲目调药。

肥胖与肾脏健康，国家为何喊你科学减重？

武汉市武昌医院 肾病免疫科
徐明华

肥胖，早已不是“体型丰满”那么简单。2025 年全国两会上，国家卫健委宣布实施“体重管理年”三年行动，旨在建立支持性环境，提升全民体重管理意识。国家为何如此重视？一个关键原因在于——肥胖正在悄无声息地伤害着我们的肾脏。

1. 肥胖如何“攻击”肾脏？

肾脏是肥胖最“受伤”的靶器官之一，其损伤机制主要包括三重：

第一重：肾小球“过劳死”。肥胖者肾脏长期处于“高滤过状态”，体重每增加 10kg，肾小球滤过率（GFR）约升高 10ml/min。长期超负荷运转会使肾小球不堪重负，最终导致硬化、失去功能。

第二重：代谢“毒素”双重打击。肥胖常伴随胰岛素抵抗，引发高血糖和脂代谢异常，促进肾脏炎症与纤维化。同时，脂肪组织分泌的炎症因子会损伤肾小球血管内皮细胞。此外，肥胖合并的高血压会使肾小球内压力升高，进一步加重肾损伤。

第三重：错误减肥“雪上加霜”。滥用利尿剂、泻药或不明成分的减肥产品，短期看似体重下降，实则易导致电解质紊乱、肾小管损伤甚至“泻剂肾病”。

2. 肥胖与慢性肾脏病：触目惊心的数据

肥胖与慢性肾脏病（CKD）关联密切。《中国肥胖防治蓝皮书》指出，我国成人肥胖率为 18.1%，肥胖可使慢性肾病风险增加 70%，CKD 风险较正常体重者高 2~4 倍。长期早发肥胖及长期暴露于肥胖状态，是发生 CKD 的最高风险因素。更值得警惕，我国学者预测，到 2030 年，我国成人超重肥胖率将达 65.3%。如不干预，后果严重。肥胖相关性肾损伤早期常无症状，体检发现蛋白尿时肾功能常已受损。这凸显了国家推动体重管理、强调“早发现、早干预”的紧迫性。

3. “体重管理年”：为何强调“科学”？

从“疾病治疗”转向“预防为主”，是启动“体重管理年”的核心逻辑。错误的减重方式比肥胖本身更危险，因此国家编制了《体重管理指导原则》，推广“一秤一尺一日历”，倡导家庭“三知一管”（知标准、知变化、知方法、科学管理），目标是让大家既减得掉体重，又保护好肾脏。

4. 科学减重“护肾”实操指南

（1）设定合理目标：减重 5% ~ 10% 即可显著降低蛋白尿和血压。有研究显示，肥胖相关性肾病患者通过生活方式干预减重 5% ~ 10% 后，尿蛋白排泄量平均下降 30% ~ 50%。每周减重 0.5% ~ 1% 为宜，切勿追求“快速掉秤”。

（2）饮食管理“三不原则”：不低于基础代谢（女性每日≥ 1200kcal，男性≥ 1500kcal）；不骤降碳水（碳水供能比保持 40% ~ 50%）；不迷信代餐（部分代餐粉磷含量超标）。蛋白质摄入需控量择优，优先选择鸡蛋、低脂牛奶、深海鱼等优质蛋白。每日盐摄入量< 5g，避免水钠潴留加重肾脏负担。

（3）运动护肾有讲究：选择快走、慢跑、游泳、骑行等中等强度运动，每周至少 150 分钟。避免高强度间歇训练、长时间深蹲等可能损伤肾脏的运动。运动时心率保持在“170- 年龄”的范围为宜。

（4）定期监测不能少：BMI > 28 的人群，尿蛋白阳性率是正常体重者的 3 倍。建议定期检查血压、血糖、血脂、尿微量白蛋白 / 肌酐比值（UACR）、血肌酐和估算的肾小球滤过率（eGFR）。

5. 结语

肥胖相关性肾损伤可防、可控，早治效果极好。它不是“只是体型胖点的小问题”，而是悄悄蚕食肾功能的“隐形杀手”。国家喊你科学减重，不是让你盲目节食、滥用减肥药，而是希望你用科学的方法管理体重，从根本上保护肾脏、守护健康。

失眠多梦睡不深？中医安神很简单

北京中医药大学房山医院 中医内科 王晓欣

（4）饮食不节，胃不和则卧不安：晚餐过饱、嗜食辛辣，食积阻滞中焦，胃气上扰心神，半夜腹胀醒觉，大幅降低睡眠质量。

2. 中医安神调理核心目标

中医调理不寐不只是单纯镇静，重在调和脏腑、标本兼顾，共有四个核心目标。

（1）调和阴阳，收纳浮阳：平衡心火与肾阴，恢复昼夜阴阳运行规律，解决夜间心神亢奋难以安睡的根源。

（2）补益气血，安定神魂：补充阴血，濡养心神、安藏肝魂，改善体虚引发的多梦、易醒、醒后疲惫。

（3）疏解郁滞，清除扰眠之邪：疏肝泻火、化解食积，消除肝火、积滞等扰乱睡眠的内在病理因素。

（4）矫正习惯，避免失眠反复：规范饮食、作息，保持良好的情绪，切断诱发浅眠多梦的外在诱因，巩固调理效果。

3. 中医综合安神调理策略

采用综合调理，方法温和，适合居家长期坚持。

（1）辨证食疗，调和脏腑：心脾两虚者常食小米、莲子、红枣，晚餐喝莲子百合粥，健脾养血安神；肝郁火旺者多用玫瑰、菊花泡茶，少吃辛辣燥热食物；心肾不交者适量吃桑葚、

枸杞，滋阴敛心火。通用原则：睡前 2 小时不进食甜食、浓茶、咖啡。

（2）穴位按揉，疏通经络：每晚睡前按揉神门穴、三阴交和太冲穴，每穴 3 ~ 5 分钟，以略感酸胀为宜。神门穴养心安神，改善心悸多梦；三阴交同调肝脾肾，改善体虚浅眠；太冲穴疏肝解郁，缓解情绪型失眠。

（3）顺应节律，规范起居：务必 23 点前入睡，子时熬夜易耗伤阴血；睡前半小时远离手机，蓝光会使阳气上浮，从而加重失眠；日间适度快走、练习八段锦助阳气夜间收敛，睡前禁止剧烈运动。

（4）疏导情志，减少内耗：焦虑思虑是失眠的首要诱因，日常可通过静坐、深呼吸、散步等方式舒缓情绪，睡前避免胡思乱想。肝气条达，神魂安定，睡眠自然深沉。

4. 结语

失眠多梦、睡眠浅薄是脏腑阴阳失衡的身体信号，单一的助眠手段仅能临时缓解，极易复发。中医安神以辨证论治为核心，结合食疗调养、穴位按揉、作息规律、情志疏导等多维度调理，调和五脏、平衡阴阳、安定神魂。长期坚持科学养护，能够有效改善睡眠，减少多梦惊醒，改善全身气血状态，维护身心健康。

根除幽门螺杆菌后，复查、养胃全流程攻略

武汉科技大学附属老年病医院 消化内科 黄招兰

许多患者在完成 14 天根除幽门螺杆菌的疗程后，胃部反酸、胀痛等症状得到缓解，便默认病菌已经彻底清除，不再遵医嘱复查，也疏于胃部养护。其实药物杀菌只是治疗的核心环节，长期病菌侵袭造成的胃黏膜充血、糜烂、菌群紊乱，无法随疗程结束立刻修复。规范复查确认根除效果、科学养护修复胃黏膜、做好防护避免二次感染，是杜绝病情反复的关键，这也是很多人除菌后依旧胃部不适、频繁复发的主要原因。

1. 规范复查，避开假阴性误区

复查是验证除菌成功的唯一标准，切忌停药后立即检测。抗生素、抑酸药会暂时抑制幽门螺杆菌活性，过早检查会出现假阴性结果，造成治愈的误判。临床统一标准为完全停药满 4 周后，选择碳 13 或碳 14 呼气试验复查，这是无创、精准的首选检测方式。

复查前需严格做好准备：提前 2 周停用奥美拉唑等抑酸药，4 周内禁止服用抗生素、铋剂，检查当天空腹禁食禁水。若复查结果为阳性，说明除菌失败，切勿自行重复服药，需

及时就医检查。患有胃溃疡、萎缩性胃炎或有胃病家族史的人群，除呼气试验外，可按需配合胃镜检查，评估胃黏膜真实修复状态。

2. 正视残留不适，切勿盲目用药

除菌转阴后，不少人仍会出现胃胀、嗝气、胃部隐痛等症状，属于正常恢复现象。病菌长期侵袭造成的胃黏膜损伤、胃肠道菌群失衡，需要数月时间逐步修复，并非除菌后就能立刻恢复正常。

这种残留不适无需长期服用胃药缓解，过度用药会加重肠胃代谢负担。日常以饮食、作息调理为主，减少胃部刺激。若不适症状持续超过一个月没有改善，甚至出现黑便、持续性胃痛、体重下降等情况，需及时就诊，在专科医师指导下调整用药方案，排查溃疡性及肿瘤性病变。

3. 科学温和养胃，修复胃黏膜屏障

除菌后 2 至 3 个月是胃黏膜修复的黄金周期，养胃核心是温和均衡饮食，摒弃只喝粥、全素食的极端误区。长期过度清淡饮食会导致营养摄入不足，降低黏膜修复能力，反而不利

于胃部恢复。

日常三餐定时定量、细嚼慢咽，保持七分饱即可。多吃鸡蛋、瘦肉、山药、南瓜、软烂果蔬等易消化、富含营养的食物，为黏膜修复补充营养。严格忌口腌制食品、重油重辣、生冷刺激食物，少喝浓茶、咖啡、碳酸饮品，彻底戒酒。胃部状态稳定后，可循序渐进恢复正常饮食，找到自身耐受节奏，避免长期刻板忌口。

4. 做好日常防护，杜绝交叉复发

幽门螺杆菌通过口口、粪口传播，单人治疗、全家不筛查是反复感染的核心诱因。建议家庭成员同步筛查，就餐坚持公筷公勺，餐具定期煮沸消毒，杜绝口对口喂食、共用餐具等习惯。

同时保持规律作息，避免长期熬夜、过度焦虑，不良情绪和作息紊乱会紊乱胃酸分泌，削弱胃部防御能力。转阴后无需频繁检查，普通人群每年常规体检筛查即可，有慢性胃病史的人群遵医嘱定期随访，从根源上规避二次感染，稳固除菌效果。

走近神经重症监护：这些护理知识人人要了解

十堰市太和医院 神经重症医学科 张雪萍

加重颅内高压。

2. 气道与躯体护理：规避卧床并发症

人工气道精细化管理

意识障碍病人吞咽反射消失，痰液积聚容易引起肺部感染。定时雾化湿化气道，稀释黏稠分泌物，吸痰轻柔，减少气道黏膜损伤。气管切开患者固定套管松紧预留一指空隙，防止套管移位、脱出，每日清洁切口周围皮肤，防止局部红肿感染。

皮肤与肢体功能维护

长期卧床会引起压疮、关节挛缩，每两小时翻身一次，肩、髋、足跟等骨突处涂保护敷料，配软垫分散身体压力。每日分时段做四肢被动活动，缓慢屈伸肩、肘、膝、踝关节，保持肌肉活性，防止肌肉萎缩、肢体畸形。口腔清洁每天两次，清除残留的分泌物，防止口腔黏膜溃烂。

3. 人文唤醒护理：搭建大脑修复的感官通道

即使患者不能做出回答，听觉、触觉刺激也可以激活受损的神经通路。探视时轻声讲述日常琐事，播放患者熟悉的音频，轻柔握住手掌、轻触额头，持续温和的皮肤接触能稳定脑

部神经兴奋度。床边放置熟悉的照片、随身的小物件，创建专属的记忆场景，帮助意识恢复。

4. 神经重症护理实用小贴士

探视期间不得随意碰触监护线路、输液泵、颅内监测探头，移位会干扰数据，延误病情判断。

鼻饲喂养前确认床头抬高角度，喂食后保持半卧位 30 分钟以上，防止胃内容物反流呛咳。

发现呕吐、肢体抽搐、呼吸节律紊乱三类表现，立即呼叫护士，不要自行挪动患者。

居家延续护理阶段，严格按医护制定的活动时长执行，不能过早增加肢体负重训练。

日常管控环境温差，高温会加重脑水肿，室温恒定 22℃ ~ 24℃为宜。

神经重症护理不是单一的医疗操作，是监测、防护、唤醒三者相结合的系统工作。掌握基础护理的逻辑，可以打通医患照护的衔接通道，减少并发症给神经功能造成的不可逆损伤。重症救治只是康复的开始，标准化护理贯穿于监护、过渡、居家的全过程，扎实的护理常识会为大脑功能恢复筑牢长久防线。

告别传统开刀创伤——甲状腺微创技术优势解析

武汉市江夏区第一人民医院 甲乳外科 周嵘

甲状腺作为我们人体中重要的内分泌器官，具备调节新陈代谢等作用，但近几年以甲状腺结节和甲状腺癌为代表的各类疾病发生率逐渐攀升，严重威胁着我们的身体健康。目前，各类外科手术是治疗甲状腺疾病的有效措施，但传统开刀术式不仅会造成患者颈部的明显疤痕，且术后较大的切口也会延缓术后恢复速度，在这样的背景下各类甲状腺微创技术逐渐受到广大患者的推崇。相较于传统术式，微创治疗方式因切口小、创伤小等优点，患者术后恢复速度更快。为此，本文便针对传统术式的缺陷和甲状腺微创技术的优势进行拆解，以帮助广大患者进行科学诊疗方案的选择。

1. 传统开刀术式的缺陷

在过去，针对甲状腺疾病的外科治疗多采用传统开刀术式，这种治疗方式主要在患者颈部顺着皮肤横纹开刀，切口长度通常为 4~8 厘米，分离皮肤使甲状腺腺体暴露后，便可根据患者的疾病情况进行病灶切除等操作。总体而言，这种开刀治疗方式具有术野清晰的优点，但较长的切口会带来更大的创伤，不仅会影响患者的术后恢复速度，还会造成明显的术后疼

痛，造成患者在术后短时间内均无法正常转头、吞咽和说话，影响患者的生活质量。另外，颈部作为人体的暴露位置，较长的切口极易形成永久性的疤痕，十分影响美观，严重时甚至会导致患者因疤痕所致的心理负担而出现负面心理问题。最后，传统术式较长的切口和大范围的组织分离，势必会误伤颈部细血管和神经，患者术后发生颈部麻木僵硬、手脚麻木和饮水呛咳等并发症的概率也较高。

2. 甲状腺微创技术的优势

甲状腺微创技术主要依靠腔镜设备和精准定位系统进行操作，可通过小切口和精准定位的方式进行清晰术野的保障，从而能够在保护颈部正常组织的前提下，降低创伤面积，故有助于患者的术后恢复。具体而言，甲状腺微创技术的优势主要集中于创口小、损伤小、恢复快三方面。

（1）创口小，美观度高

目前，临床针对甲状腺疾病的微创术式多采用经腋窝、胸乳等入路方式，这使得微创术式切口完全避开颈部暴露区，且切口长度仅为 0.5~1 厘米，愈合后基本看不到痕迹，这显著提升了患者术后的美观程度，符合现代人的美

观需求。

（2）损伤小，术后痛苦轻，并发症发生率低

微创技术依托腔镜设备可将外科治疗时的术野放大 5 至 10 倍，从而能够清晰呈现患者的颈部血管和神经，医生在操作时也能够最大限度的保留正常甲状腺组织和颈部血管、神经，从而有效降低了手术损伤，降低了患者的术后疼痛和并发症发生率。

（3）恢复快，诊疗时间显著缩短

更短的切口和更小的损伤显著促进了甲状腺疾病患者术后恢复速度进程加快，患者术后 6~24 小时便可以下床活动，并能够正常进食和饮水，无需长时间卧床静养。并且，微创技术的应用还显著缩短了患者的住院时间，患者通常住院 2~3 天便可以出院，并能够在术后 1 周左右恢复正常的工作，术后 1 个月便可恢复正常的生活。

总之，微创技术在安全性、美观性和高效性三方面显著超越了传统开刀术式，使治疗不再是一种负担，能够为甲状腺疾病患者带来更安全优质的诊疗体验。

头晕反复发作，如何区分耳石症与脑供血不足？

洪湖市中医医院 脑病科 许幻

生活中很多人都被反复头晕困扰，头晕成因复杂，其中耳石症和脑供血不足是最常见的两大诱因。二者症状相似，极易被混淆，不少人盲目对症调理，延误干预时机。其实两种问题的发病位置、症状特点、危害程度截然不同。精准区分二者，既能避免过度恐慌，也能及时排查风险，守护身体健康。

1. 耳石症与脑供血不足发病原理截然不同

耳石症属于外周前庭疾病，问题出在耳部。人体内耳椭圆囊上附着有微小的耳石，负责感知身体平衡。当耳石因衰老、外伤、撞击等原因脱落后，耳石会在内耳淋巴液中游动，刺激半规管，打乱平衡感知，进而引发短暂眩晕感。

脑供血不足属于脑血管问题，根源在脑部。大脑依靠脑血管输送血液供氧，当脑动脉硬化、血管狭窄、血液黏稠度升高时，脑部血流量会不足，脑组织短暂缺氧缺血，引发头晕症状。

2. 不同症状是区分关键

头晕持续时长是耳石症与脑供血不足最直观的区别。耳石症的头晕为短暂阵发性，每次发作仅持续数秒到数十秒。耳石症的头晕仅在

抬头、低头、翻身、起床、躺下等头部位置变化时触发，静止不动后症状会快速缓解。而脑供血不足的头晕多为持续性的昏沉感、不稳感，症状与头位变化关系不密切，即使头部固定不动，晕眩感也可能持续存在。患者常感觉头脑不清醒、头部昏沉沉重，走路发飘，久坐、劳累、晨起时症状会明显加重，休息后仅轻微缓解，无法快速恢复。

耳石症和脑供血不足伴随症状也有所不同。耳石症发作时仅伴随短暂的恶心、心慌，部分人会出现轻微呕吐，无手脚麻木、视物模糊、言语不清等症状，患者意识始终清醒，一般无耳鸣或听力下降的情况。而脑供血不足患者常伴有其他神经系统症状，如视物模糊、肢体乏力、记忆力减退、耳鸣等。

3. 高发人群与诱因

耳石症可发生在各个年龄段，中青年、中老年人群均常见，主要诱因是头部外伤、熬夜劳累、长期伏案、耳部炎症、年龄增长等。长期低头玩手机、睡姿不当的人群，属于高发群体，发作多与日常体位动作相关。脑供血不足

多见于 40 岁以上中老年人，尤其偏爱高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、肥胖、长期抽烟酗酒的人群。诱因多为血管退行性病变、血液黏稠、颈椎压迫动脉、血压骤变等，劳累、情绪激动、受凉后容易诱发。

4. 危害与应对方式

耳石症发作时常严重影响日常生活，但经专业治疗后通常可痊愈，一般无明显后遗症。确诊后需通过专业医生调整头部位置进行手法复位，让脱落的耳石从半规管中移出重新回到前庭（椭圆囊或球囊）内，多数患者一次复位即可痊愈，复发率较低，日常需针对诱因做好防护。脑供血不足则属于高危预警信号。长期脑部供血不足，会导致大脑慢性缺血、缺氧，进而引发脑功能障碍。早期可能仅表现为轻微的头晕、记忆力下降，但若长期不加以干预，病情加重后可能引发不可逆的脑损伤或严重的脑血管意外。应针对病因长期调理，遵医嘱服用改善脑循环、稳定血管斑块类药物，同时积极控制血压、血脂、血糖，改善生活方式，定期复查血管情况。

绝经后出血别忽视，警惕子宫内膜癌发出的预警信号

江汉大学附属医院（武汉市第六医院） 妇产科 张伟

不少中老年女性认为，绝经就是彻底告别月经，生殖道不会再出现流血、排毒情况，一旦绝经后见红，大多归结为上火、炎症、激素波动，抱着忍一忍就能好转的心态拒绝就医。殊不知绝经后异常出血，是妇科肿瘤最直观的红色警报，其中子宫内膜癌最为高发，被称为中老年女性妇科隐形杀手。临床数据显示，约 80% 子宫内膜癌首发症状为绝经后阴道出血，早期干预五年生存率超 95%，延误诊治进展至晚期，生存率直接腰斩，读懂身体预警，是守护围绝经期健康的关键。

1. 何为绝经后出血？绝非“回经”那么简单

医学明确界定：女性连续停经满 12 个月，判定为正式绝经，绝经之后出现任何形式的生殖道流血、褐色分泌物、血性白带，统称为绝经后出血。民间流传的“绝经回春、月经复来”，属于毫无科学依据的误区。正常绝经后卵巢功能彻底衰竭，雌激素维持极低水平，子宫内膜彻底萎缩变薄，不会发生脱落出血。一旦出现出血，代表宫腔、宫颈、卵巢存在器质性病变，良性疾病占 60%，剩余四成直接指向恶性妇科

肿瘤，子宫内膜癌位居首位。

2. 子宫内膜癌偏爱中老年女性，高危诱因一目了然

第一：雌激素长期超标，内膜持续增生
子宫内膜生长依靠雌激素调控，绝经后外源、内源雌激素失衡，是致癌首要诱因。部分女性盲目服用养颜保健品、滋补药酒、抗衰补品，这类产品大多添加隐匿雌激素；肥胖女性脂肪组织会自主合成雌激素，堆积过量持续刺激子宫内膜，造成内膜异常增厚、增生癌变；另外多囊卵巢综合征、长期无排卵，也会造成激素紊乱，埋下患病隐患。

第二：慢病缠身，叠加患病风险
临床上总结出子宫内膜癌高危三联征：肥胖、高血压、糖尿病。三类慢病会扰乱全身代谢与内分泌水平，损伤子宫血管内皮，加重内膜异常增殖速度。数据显示，合并糖尿病、高血压的绝经女性，患病风险是普通人群的 2.8 倍；高血脂、代谢综合征人群，癌变概率同步大幅升高。

第三：生育、妇科病史遗留隐患

终生未生育、晚绝经（55 岁之后绝经）、不孕不育女性，长期缺乏孕激素拮抗雌激素，

内膜癌变风险显著升高；长期服用单一雌激素药物、未规范避孕使用激素类药物；既往患有子宫内膜不典型增生、长期反复发作萎缩性阴道炎，迁延不愈，都会逐步诱发恶变。同时携带林奇综合征基因人群，属于遗传性高危群体，发病年龄更早、恶性程度更高。

3. 分清出血特点！辨别癌变危险信号

并非所有绝经后出血都是癌症，良性炎症出血和肿瘤出血差异明显，出现以下四类症状，务必立刻就诊，切勿拖延。

异常阴道流血：这是最典型信号，出血量可多可少，轻者仅擦拭见血丝、褐色点滴分泌物，重者类似月经量出血，出血反复间断、自行停药止血后极易复发，区别于炎症一过性出血；异常排液：早期流出稀薄淡黄色水样白带，癌变加重后排出血性、浆液性分泌物，伴随腥臭味，晚期合并感染会出现恶臭脓血分泌物；下腹持续性疼痛：病灶压迫宫腔、引发宫腔积脓，出现下腹隐痛、坠胀痛，病情加重后发展为持续性绞痛，劳累、夜间痛感加剧；不明原因消瘦水肿：肿瘤消耗机体营养，短期内体重骤降、浑身乏力、下肢水肿，多见于中晚期患者。

每天睡够 8 小时依然疲惫？警惕无效睡眠这几个误区

武汉市第六医院 神经内科

袁泉水

很多人都信奉一个睡眠真理：只要睡够 8 小时，就是高质量睡眠。为此，不少人刻意早睡、熬夜补觉，硬生凑够 8 小时睡眠时间，可醒来后依旧头昏脑胀、浑身乏力，白天犯困走神、注意力涣散，甚至越睡越累。其实，问题的核心从来不是“睡眠时长”，而是睡眠质量。这种时长达标、却无法缓解身体疲劳、修复身心的睡眠，被称为无效睡眠。生活中多数人的疲惫感，都源于陷入了无效睡眠的认知误区，今天我们就逐一拆解，帮大家跳出睡眠陷阱。

1. 打破认知：不是睡够就不累，睡眠分“有效”和“无效”

人体睡眠并非简单的“闭眼休息”，而是一套完整的修复流程，分为浅睡眠、深睡眠、快速眼动睡眠三个阶段，循环往复。其中，真正能缓解疲劳、修复身体、清理大脑代谢废物的，是深睡眠阶段。

健康的睡眠结构中，深睡眠占比约 20%~30%。哪怕你踏踏实实躺满 8 小时、9 小时，若大部分时间都停留在浅睡眠，频繁翻身、多梦、易惊醒，深睡眠严重不足，身体和大脑就得不到真正的休息。这就是典型的无效睡眠：时长注水，质量空白。

2. 最常见的 5 个无效睡眠误区，很多人天天在犯

大部分人之所以长期陷入无效睡眠，并非身体出现疾病，而是日常睡眠习惯存在误区，看似规律的作息，实则一直在消耗身体。

误区一：刻意凑够 8 小时，早睡躺平“熬睡眠”
不少人被“8 小时睡眠论”绑架，明明不困，却强行躺在床上闭眼酝酿睡意，一躺就是七八小时。这种被动睡眠完全没有修复效果，反而危害极大。

躺在床上清醒发呆、辗转反侧，大脑依旧处于活跃状态，身体无法进入深度放松模式，浅睡眠占比极高。同时，长时间卧床会打乱人体生物钟，让大脑模糊“睡觉”和“卧床”的边界，久而久之容易引发入睡困难、睡眠浅，形成恶性循环。

误区二：熬夜后疯狂补觉，用“时长”弥补熬夜损伤

很多年轻人的作息常态：工作日熬夜，周末睡懒觉，一觉睡到中午，自以为补够了睡眠，就能抵消熬夜伤害。殊不知，碎片化补觉、超时补觉，是最典型的无效睡眠。

人体的睡眠修复具有时效性，夜间 23 点至凌晨 3 点是深睡眠黄金时段，也是肝脏、大脑代谢修复的关键期。熬夜错过黄金修复时间，第二天白天补觉，只能弥补表层的身体疲惫，无法完成深层代谢废物清理、神经修复。

3. 告别无效睡眠，记住这 4 个高效睡眠法则
想要摆脱“睡够也累”的困境，不用刻意延长睡眠时间，重点是提升睡眠质量，打造有效睡眠，普通人坚持简单的作息调整，就能明显改善疲惫状态。

（1）放弃“8 小时执念”，遵循“困了再睡”
睡眠时长因人而异，成年人每日 6~8 小时高质量睡眠均为正常，不必强行凑数。核心原则：不困不上床，上床只睡觉。睡前不要提前卧床发呆，等到身体出现困倦、眼皮沉重的信号再入睡，能快速进入睡眠状态，提升深睡眠占比。

（2）守住黄金睡眠时段，固定作息
尽量保证 23 点前入睡，守住夜间深睡眠黄金期。每天固定入睡和起床时间，误差不超过 30 分钟，包括周末和节假日，不熬夜、不贪睡，稳定的生物钟是高质量睡眠的基础。长期坚持，睡眠周期会自动优化，深睡眠时长自然提升。

4. 结语

睡眠的本质，是质量优先，时长为辅。真正的休息，从来不是躺在床上消磨时间，而是让身心彻底放松、完成深度修复。摒弃错误的睡眠认知，跳出无效睡眠的误区，规律作息、精简干扰，不用刻意睡满 8 小时，也能拥有元气满满的状态，告别常年疲惫。

足底疼痛反反复复？可能是跖筋膜炎在“作怪”

武汉市东西湖区人民医院 骨科 张恒

在日常生活中，不少人都有过这样的困扰：早上起床刚下地，脚底就传来一阵刺痛，走几步后疼痛有所缓解，但长时间站立或行走后，疼痛又会再次加重，而且这种疼痛总是反反复复，让人十分苦恼，其实，这很可能是跖筋膜炎在“作怪”，跖筋膜炎是一种常见的足部疾病，虽然不会危及生命，但却会严重影响我们的生活质量，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 什么是跖筋膜炎

跖筋膜是位于足底的一层厚而坚韧的结缔组织，它从足跟骨延伸到脚趾，就像一根“弓弦”，在行走、跑步等活动中起着支撑足弓、缓冲震动的重要作用，当跖筋膜受到反复的牵拉、损伤，导致其纤维发生退变、撕裂，就会引发无菌性炎症，这就是跖筋膜炎，这种炎症并非由细菌或病毒感染引起，而是由于长期的机械性刺激导致的。

2. 跖筋膜炎的常见诱因

(1) 过度使用

长时间站立、行走或跑步，尤其是长时间在坚硬的地面上进行这些活动，会使跖筋膜承受过度的压力和牵拉，从而引发炎症，比如，一些需要长时间站立的职业，如教师、售货员、服务员等，以及热爱跑步、徒步运动的健身爱好者，都是跖筋膜炎的高发人群。

(2) 足部结构异常

扁平足、高弓足等足部结构异常，会影响足底压力的分布，使跖筋膜承受不均匀的压力，增加其受损的风险，扁平足患者的足弓塌陷，足底筋膜被过度拉长；高弓足患者则足底筋膜紧张，缓冲能力下降，都容易导致跖筋膜炎的发生。

(3) 体重过重

体重过重会增加足部的负担，使跖筋膜在

行走、站立时承受更大的压力，长期下来就容易引发炎症，而且，体重过重的人往往活动量相对较大，进一步加重了跖筋膜的损伤。

(4) 鞋子不合适

穿着鞋底过硬、过薄或缺乏足弓支撑的鞋子，无法为足部提供足够的缓冲和支撑，会使跖筋膜直接受到地面的冲击和牵拉，从而引发炎症，尤其是女性长期穿着高跟鞋，会使足底筋膜处于紧张状态，增加患跖筋膜炎的几率。

3. 如何应对跖筋膜炎

(1) 休息与制动

在疼痛发作期间，要尽量减少站立和行走的时间，让足部得到充分的休息，可以使用拐杖或助行器辅助行走，减轻足部的负担。

(2) 物理治疗

热敷、冷敷、按摩、超声波治疗等物理方法，可以促进局部血液循环，缓解疼痛和炎症，比如，在疼痛初期，可以用冰袋冷敷 15-20 分钟，每天 3-4 次，以减轻肿胀和疼痛；在疼痛缓解期，可以用热水泡脚或热敷，促进炎症的吸收。

(3) 拉伸锻炼

进行适当的足底筋膜拉伸锻炼，可以增强足底筋膜的柔韧性和弹性，减轻疼痛，比如，可以坐在椅子上，用脚趾抓毛巾，每次坚持 10-15 秒，重复 10-15 次；或者站立位，将脚踩在台阶边缘，缓慢下压脚跟，感受足底筋膜的拉伸，每次坚持 15-30 秒，重复 3-5 次。

4. 结束语

足底疼痛反反复复，很可能是跖筋膜炎在捣乱，了解其病因和应对方法，及时采取有效的措施，才能让我们的足部恢复健康，重新享受轻松自在的生活，希望大家都能重视足部健康，远离跖筋膜炎的困扰！

中风后遗症别放弃，中医康复治疗助您重拾生活信心

日照市中医医院 马汝华

脑卒中，俗称中风，是我国中老年群体最高发的危重脑血管疾病。很多患者经过急诊抢救保住生命后，就觉得治疗已经结束，殊不知抢救只是第一步，后遗症康复才是重中之重。绝大多数中风幸存者都会遗留各类并发症：半身不遂、肢体麻木僵硬、说话含糊、吞咽困难、情绪低落，轻则抬手、吃饭等日常小事无法独立完成，重则终身卧床。这不仅加重家人照料负担，患者长期病痛缠身，很容易自我否定、丧失生活信心。生活中很多家属和患者都有一个常见误区：觉得中风后遗症是大病留下的病根，没办法治好、只能将就休养。其实这是完全错误的观念，和西医侧重单处肢体、神经训练不同，中医康复遵循大众养生常识，坚持整体辨证、杂合以治，不只盯着患病部位治疗，全身调理气血、疏通经络，标本兼顾，不管轻症麻木还是重症偏瘫患者，都能适配个性化调理方案。

大家日常接触的针灸、推拿、中药熏蒸，都是临床成熟、老百姓认可度最高的中医康复手段，温和无副作用，老年人也能耐受。针灸是中风康复核心疗法，遵循中医养生常识“治痿独取阳明”，选取足三里、曲池、百会等大众熟知的养生穴位，快速疏通淤堵经络，唤醒受损脑神经，改善偏瘫、手脚发麻、肢体僵硬问题；针对临床高发的高血压、说不出话等后遗症，舌下专项针刺疗法，康复效果肉眼可见。

除此之外，推拿正骨也是家庭康复最常用的常识性手段，专业推拿能松解长期卧床造成的肌肉粘连，纠正中风患者典型的走路画圈、胳膊蜷缩、关节伸不开问题；中药内服外用辨证调理，结合体质对症下药，高血压气虚血瘀人群用黄芪、地龙益气通络，爱吃肥肉、痰湿

重的患者侧重健脾祛湿，既能恢复功能，还能从根源控制三高，规避大众最担心的中风二次复发。日常居家做的艾灸、耳穴压豆、中药手脚熏洗，温通经络、改善四肢冰凉，能有效预防卧床病人肌肉萎缩、静脉血栓这类高发并发症。

在这里普及一个康复关键常识：康复时机直接决定最终恢复效果！医学界公认，中风发病后 2 周—6 个月是康复黄金窗口期，这个阶段神经和经络修复能力最强，干预见效最快。很多人误以为卧床静养养病就是康复，白白错过最佳恢复期；哪怕超过半年进入后遗症稳定期，也不要放弃，常识证明人体经络终身可调理，坚持规范中医康复，依旧能稳步提升自理能力。临床上大量真实案例证实，很多卧床重症患者，坚持系统中医康复后，可以自主走路、穿衣、进食，摆脱家人全天陪护。

相比于单纯肢体训练，中医最贴合生活常识的优势就是身心同调。结合生活观察不难发现，大部分中风病人病后脾气变差、自卑不爱说话，长期消极情绪会直接拖慢身体恢复速度。中医通过疏肝理气中药、情志疏导调理情绪；搭配老年人容易上手的八段锦、简易太极，静养身心、调和气血。同时遵循食疗常识，日常多吃山药、黑木耳、山楂等益气活血清淡食材，严格戒掉重油重盐、烟酒陋习，管住嘴、慢慢养，康复效果会事半功倍。

中风后遗症从来不是终身残疾标签，只要摒弃单纯卧床静养的错误认知，把握住黄金康复周期，坚持个性化中医辨证康复方案，耐心配合功能训练。绝大多数患者都能逐步恢复生活自理能力，摆脱病痛枷锁，重拾生活底气与信心，平稳回归正常家庭生活。

老人防摔有妙招，家里这处隐患最危险

重庆两江新区中医院 刘纪

在老年医学临床中，老年人一次摔倒往往意味着身体机能迎来“断崖式”衰老。随着骨骼钙质流失、肌肉力量减弱，一次普通跌倒就可能引发髌骨骨折、颅内出血等严重后果，甚至因长期卧床继发致命并发症。许多家庭习惯将跌倒归咎于老人“腿脚不好”“不够小心”，却忽略了居家环境中最普遍、隐蔽且伤害性最高的跌倒元凶——地面湿滑。

地面湿滑之所以危险性远超其他居家问题，核心在于它的无预警性、高频性、隐蔽性。地面杂物、昏暗灯光等风险肉眼可辨、易于规避，但地面残留的微量积水、薄水渍、透明油污膜，往往肉眼难以察觉，却能瞬间大幅降低地面摩擦力。老年人视觉、触觉、身体反应能力退化，重心调节与肢体代偿能力不足，一旦踩上湿滑区域，往往来不及调整姿势，极易直接重重摔倒，缓冲空间极小、受伤程度更重。临床数据显示，八

成以上的老年居家重度跌倒伤害，均由地面湿滑引发，是名副其实的居家隐形安全杀手。

卫生间是这一高危隐患的重灾区。老年人皮肤感知迟钝，无法精准辨别地面干湿状态，洗漱、淋浴后残留的积水会在光滑瓷砖表面形成高风险滑层。老人起身、转身时下肢支撑力不足，重心轻微偏移就容易打滑摔倒。加之卫生间空间狭小、硬质物品密集，摔倒后极易直接磕碰头部、髌部等关键部位。医学上将老年人髌骨骨折称为“人生最后一次骨折”，术后长期卧床引发的各类并发症，严重威胁老年人生命健康与生活质量。

厨房的湿滑隐患隐蔽性更强。洗菜、烹饪过程中洒落的汤水、油渍，会在地面形成透明油膜，肉眼难以识别却极具打滑风险。老人下厨时注意力多集中在食材与厨具上，容易忽视地面变化，突发打滑不仅会造成摔伤，还可能

伴随烫伤、割伤等二次伤害，风险叠加、危害更大。

对比各类居家风险可以发现，杂物堆积、线路外露等问题简单整理即可规避，唯独地面湿滑贯穿日常起居，防不胜防、持续存在。想要从根源上减少老人跌倒意外，必须重点攻克这一核心隐患，配合科学实用的防摔妙招，全方位守护老人居家安全。

老年医学专家强调，老年防摔重在治根而非治标。彻底整改地面湿滑这一最大隐患，辅以规范的防护措施，能够有效规避九成以上的居家跌倒风险，远比单纯叮嘱老人“小心走路”更有效。

第一，精准治理湿滑地面，根除核心隐患。卫生间、厨房使用后需及时拖干积水、擦拭油污，保持地面干爽。可在淋浴区、洗手台旁铺设防滑垫或加装防滑条，老旧光滑瓷砖可做专业防滑处理。日常拖地优先采用干拖、微湿拖，

从源头杜绝打滑风险。

第二，优化居家环境，规避叠加风险。及时清理地面杂物，规整外露电线、固定翘边地毯，保证通行通道畅通。为老人更换鞋底防滑、柔软耐磨的包脚拖鞋，及时淘汰鞋底老化磨损的旧拖鞋，降低跌倒概率。

第三，适配老年体质，做好防护辅助。在卫生间、床边等关键位置安装稳固扶手，方便老人起身借力；全屋加装感应夜灯，解决夜间视线昏暗问题。老人晨起、久坐起身严格遵循“慢三秒”原则，避免体位性低血压引发头晕跌倒。同时坚持适度肌力与平衡训练，提升自我保护能力。

老人居家摔倒多由地面湿滑这一隐形隐患所致。找准这一症结，落实针对性防摔妙招，从源头消除湿滑风险，才能真正为老年人筑牢居家安全屏障，让他们安心享受晚年生活。

慢性慢病居家调养，日常养护有哪些讲究

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）护理部 雷雅婷

随着现代居民生活作息与饮食模式的大幅转变，高血压、糖尿病等慢性病发病率持续攀升，已然成为危害大众身体健康的主要因素。这类疾病病程漫长，目前无法彻底根治，但多数病情均可通过科学的居家养护实现有效管控。患者坚持规范的日常调理，能够显著缓解躯体不适，延缓病情进展，减少并发症发生，切实提升自身生活质量。因此，掌握贴合自身情况的慢性病居家养护知识，对患者病情管控有着十分重要的现实意义。

1. 合理调整日常饮食结构

饮食调理是慢性病居家养护的核心基础，对稳定病情、延缓病症发展至关重要。不同慢性病的饮食适配要求存在差异，患者需结合自身病情与体质，制定个性化饮食方案。日常需保证膳食均衡，合理搭配蛋白、维生素及矿物

质，多食用新鲜果蔬、全谷物与原味坚果，避免长期饮食单一引发代谢紊乱。

2. 坚持科学适度运动锻炼

规律运动能够增强机体免疫力、改善心肺功能，助力慢性病稳定管控。但慢性病患者身体耐受度有限，不可盲目高强度运动，需按需选择适配运动方式。患者可常态化开展散步、骑行、慢速游泳等温和有氧运动，每周累计运动时长不低于 150 分钟，单次运动 30 分钟左右，体能较弱者可循序渐进提升运动量。同时可每周开展 2 至 3 次低强度力量训练，提升肌肉力量与躯体耐力，改善长期静养导致的体能衰退。

3. 维持规律稳定的作息习惯

稳定规律的作息是养护身体、调控慢性病的基础条件，充足睡眠能够助力身体机能

修复与代谢调节。患者需保证每晚 7 至 8 小时的高质量睡眠，同时固定入睡与起床时间，养成稳定的生物钟，长期坚持可有效提升睡眠质量，维持身体机能平稳运转。熬夜会直接打乱人体代谢与内分泌平衡，持续加重脏器负担，不仅不利于病情恢复，还容易诱发各类并发症。因此，慢性病患者需坚决规避熬夜、作息紊乱等不良习惯，通过规律作息为病情稳定提供基础保障。对于长期服药的患者，需规范落实用药管理，严格遵医嘱按时按量服药，不擅自停药、减药，定期咨询医护人员，了解药物副作用与配伍禁忌，规避用药风险。

4. 做好日常心理状态调适

心理健康是慢性病养护中容易被忽视的关键环节，负面情绪会间接干扰机体代谢，影响

病情管控效果。确诊慢性病后，患者无需过度恐慌焦虑，多数慢性病可通过日常养护有效控制，需主动调整心态，积极面对病情。若长期受病情困扰产生心理压力，患者可参与病友互助社群，或向家人、朋友倾诉，获取情感支持，避免负面情绪长期积压

5. 结语

慢性病居家养护是一项长期系统的工作，无法一蹴而就，需要患者长期坚持。科学的饮食调控、适度的规律运动、稳定的作息节律、良好的心理状态以及常态化健康监测，五大举措相辅相成，可全方位助力慢性病管控，有效改善患者生活质量。慢性病患者需重视日常居家养护，养成健康生活习惯，积极管控病情，更好地维护自身身心健康。

守护心跳的声音——心血管护理与急救指南

武汉市武昌医院 邓瑜

我们的心脏就像一台 24 小时不停运转的人体发动机，血管是输送养分的管道。日常一顿重油重盐的饭菜、一次熬夜、一阵被忽视的胸闷心慌，都可能悄悄损伤血管，埋下心血管急症隐患。很多人总觉得心脏病离自己很远，直到突发不适才慌了手脚。这份通俗易懂的护心指南，把日常养护、危险信号、家庭急救一次性讲明白，帮大家稳稳守住心跳健康。

1. 日常居家护理，小事养出好心脏

心血管养护无需昂贵保健品，秘诀藏在日常起居，抓好饮食、运动、作息、监测四点，就能显著降低发病风险。

饮食坚持低盐低脂，每日食盐摄入量不超过 5 克，腌菜、酱料、加工零食暗藏“隐形盐”，尽量少吃；肥肉、内脏、油炸食品会升高坏胆固醇，形成血管斑块。日常多吃青菜、鲜果、杂粮、鱼肉，搭配少量原味坚果。少量多次喝

水，早晚各一杯温水，避免血液黏稠。

运动选快走、太极、慢泳等温和项目，每周 5 次，每次 30 分钟，微微出汗、说话不费力就合适。清晨低温易收缩血管，易诱发急症，锻炼改到上午 9 点后。运动前热身，一旦胸闷心慌立刻停下；高血压、冠心病人群不要负重、快跑。

作息和情绪不容忽视，每天睡够 7 至 8 小时，熬夜伤血管；生气焦虑会加重心脏负担，平时保持心态平和。三高人群自备血压计，早晚安静时测量，严格遵医嘱服药，不私自调药，定期复查血脂血糖。同时远离烟酒，换季做好保暖，冷热刺激容易引发心脏不适。

2. 读懂心脏预警信号，别把急症当小毛病

和眩晕容易与头晕、眩晕混淆一样，心脏不适也常常被大家误判成胃病、累到了，白白错过救治时机。出现以下症状一定要提高警惕。典型心梗表现为胸口闷痛、有重物压迫感，

痛感放射至肩膀、后背、下颌，休息十几分钟也无法缓解，同时伴随出冷汗、呼吸困难。老年人、糖尿病患者症状并不典型，只会莫名疲惫、恶心、上腹隐痛，很容易混淆肠胃疾病；还有人无诱因心慌、走路气短、头晕站立不稳，分不清病因时优先排查心血管问题。

只要胸闷、心慌反复出现，或是持续不适感久久不退，不要抱有忍一忍就能好转的想法，及时前往心内科就诊，通过心电图、血管影像检查判断血管堵塞情况。

3. 突发心脏急症，掌握正确急救方法

急性心梗黄金救治时间为 1 小时，心跳骤停仅有 4 分钟抢救窗口，学会规范急救，关键时刻能挽救生命。

疑似心梗急救：第一时间停止所有活动，半坐或平躺休息，松开衣领腰带，保持通风；立刻拨打 120，清晰告知地址与症状，不要自行开车送医。血压正常、无青光眼可舌下含服

硝酸甘油，间隔五分钟无缓解可追加一片；无阿司匹林过敏史，可嚼服阿司匹林辅助疏通血管。

若患者失去意识、无正常呼吸，马上开展心肺复苏：让患者平躺于硬质平面，掌根按压胸口两乳头连线中点，按压深度 5 至 6 厘米，每分钟 100 至 120 次，等待医护人员到来；若附近有 AED 设备，按照语音提示操作除颤。

同时避开急救误区：不要捶打胸口、用力咳嗽自救，会加重心脏负担；低血压人群禁用硝酸甘油；发病后不要大量喝水进食，防止呛咳窒息，不随意搬动患者。

4. 写在最后

心脏健康重在日常防护，长期规范护理是第一道防线，识别预警、掌握急救是生命保障。重视心脏发出的每一次预警，做好日常护理，牢记急救要点，才能长久守护平稳有力的心跳。

孩子“横着长”别当“福气”养，三餐“红绿灯”饮食法，照着吃就能瘦

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 潘杰

生活中不少家长存在认知误区，认为孩子体态圆润、体重偏高是胃口好、身体壮的福气，对孩子“横着长”的体态问题疏于干预。事实上，儿童肥胖并非健康表现，反而会增加青少年时期高血脂、血糖异常、骨骼发育受压等健康风险，还可能影响体态发育和运动能力。儿童体重管控不仅要注重运动，更要注重吃。通过合理调整三餐饮食结构，既满足儿童生长发育需求，又控制体重稳步回落。“红绿灯”饮食法，是公认的健康饮食法。

1. “红绿灯”饮食法是什么

“红绿灯”饮食法是一种基于食物营养特征的分级膳食管理策略，将日常食物按健康价值划分为三类。红灯食物为严格限制类别，包括含糖饮料、油炸食品、膨化零食及深加工肉

制品，此类食物能量密度高而微量营养素匮乏，易诱发血糖波动与脂肪堆积。黄灯食物属适量摄入类别，涵盖精制米面、全脂奶制品及禽禽瘦肉，其提供基础能量与蛋白质，但过量摄入即转化为脂肪储备，需控制食用频次与分量。绿灯食物为鼓励增加类别，以深色蔬菜、低糖水果、豆制品及鱼虾为主，富含膳食纤维与维生素，可延缓胃排空、增强饱腹感，同时弥补肥胖儿童普遍存在的微量营养素缺乏。核心原则是多吃绿灯食材、控制黄灯食材、杜绝红灯食材。

2. “红绿灯”饮食法如何执行

儿童的体重管理跟成年人节食减肥不同，不能靠少吃或不吃来控制，而是要调整饮食结构，让孩子吃饱的同时减少高热量食物的摄入。

绿灯食物可以正常吃，包括各类蔬菜、水果、粗粮等。这些食物应是孩子三餐的主角，每顿饭的盘子里，蔬菜和粗粮应该占到一半以上。黄灯食物要控制分量，包括米饭、面条、瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶等。这些食物提供身体必需的营养，但不能无限量供应。比如主食每顿控制在孩子一个拳头大小，肉类每天总量不超过手掌大小。红灯食物要尽量避免，包括含糖饮料、油炸食品、薯片糖果、奶油蛋糕等。这些食物热量高但营养价值低，是导致孩子肥胖的主要元凶。家里可以不买这类食物，减少孩子接触的机会。

3. 三餐如何控制

早餐要吃饱吃好。一碗杂粮粥或全麦面包，加一个鸡蛋、一杯牛奶，再配几

片黄瓜或番茄，就是合格的绿灯加黄灯组合。午餐保证有菜有肉有主食，蔬菜量要足，肉类选择鱼虾或鸡胸肉等低脂种类，米饭不要盛太满。晚餐可以比午餐略清淡，减少主食量，增加蔬菜比例，汤类选择清汤而非浓汤。下午孩子饿了可以提供一个苹果或一小把坚果，而不是饼干或果汁。进餐顺序建议调整为：先吃蔬菜，再吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类主食。

孩子减肥不能靠饿，也不能靠药物，靠的是建立健康的饮食习惯。三餐“红绿灯”法则操作简单，不需要精确计算热量，家长和孩子都能轻松上手。与其等孩子长大了再为肥胖发愁，不如从现在开始，帮他把饮食结构调整过来。

检查用静脉镇静，睡一觉就做完吗

湖北省妇幼保健院 麻醉科 卜文豪

舒适化检查逐步普及，静脉镇静被越来越多人选择。不少人默认静脉镇静就是“睡一觉完成检查”，一心追求全程毫无感知，也有人惧怕镇静风险直接拒绝舒适诊疗。但镇静不等于人人都能安稳入睡，部分高危人群盲目追求睡眠状态，会提升呼吸循环抑制风险。结合身体基础条件、操作风险分层，厘清静脉镇静适用边界，帮助大众避开盲目追求镇静与过度抗拒舒适检查两大误区。

1. 先分清：不是所有人都适合“睡一觉”

大量临床实践证实，身体基础状况良好、气道条件正常的受检者，短效静脉镇静下可进入类似睡眠的遗忘状态，检查结束快速苏醒。但镇静存在连续的深度梯度，个体对药物耐受差异明显，盲目追求深度睡眠，可能带来呼吸抑制、血氧下降、反流误吸等隐患。临床需先完成术前评估，结合心肺功能、气道条件、药物过敏史、检查操作时长综合判定，不能单凭个人意愿选择镇静深度，摒弃“做舒适检查就必须完全睡着”的固有认知。

2. 优先推荐静脉镇静，多适用于这些情形

受检者心理高度恐惧，看到器械便出现心慌躁动，难以配合常规检查操作；检查操作刺激较强、耗时较长，普通局麻或清醒状态难以耐受，如复杂内镜、介人类操作。经专科评估，心肺基础疾病控制平稳，无困难气道，无镇静药物过敏，有成年家属陪同，可选用静脉镇静。多数人处于中度镇静，意识被适度抑制，对检查过程无记忆；并非全部达到深度熟睡，少数人会保留部分感知，属于正常现象，不存在麻药损伤大脑、遗留长期后遗症的明确证据。

3. 即便主观意愿强烈，出现这些情况不建议深度镇静

存在未控制的严重心肺疾患，如不稳定心绞痛、重度心衰、哮喘发作期，镇静药物可抑制呼吸循环，增加缺氧风险；阻塞性睡眠呼吸暂停、颈椎畸形等困难气道人群，熟睡状态下舌后坠极易堵塞气道，即便主观强烈要求，也不建议追求深度睡眠。

存在胃滞留、消化道梗阻，误吸风险较高，深度镇静会削弱气道保护反射，呕吐物可进入呼吸道，引发严重肺部损伤；对镇静镇痛类药物过敏，属于绝对禁忌，不可开展静脉镇静。老年体弱人群，脏器代谢能力减退，同等药量镇静效果会显著加深，优先选择轻度镇静，必要时直接采用清醒检查。部分受检者无家属陪同，按照规范，不允许实施静脉镇静。

若检查操作临时转为复杂治疗，操作时间大幅延长，麻醉医生会实时重新评估镇静深度，必要时调整方案，规避长时间深度镇静带来的风险。部分人群仅为单纯害怕紧张，但基础病多、气道条件差，充分告知利弊后，优先选择局部镇痛、心理疏导，放弃睡眠式镇静。

4 结语

静脉镇静管理核心是个体化分层评估，拒绝一味追求熟睡体验。身体条件适配的人群，可享受舒适诊疗；高危气道、未控制基础病、高误吸风险人群，不能强求“睡一觉做完”。理性看待静脉镇静，既不盲目追捧舒适化，也不必过度恐惧药物，遵从麻醉医生的术前判断，才是保障检查安全的稳妥方式。

抽烟提神是假象！揭秘烟草对呼吸系统的长期透支

洪湖市人民医院 呼吸与危重症医学科 吴杨

熬夜加班、压力爆棚、思绪卡顿的时候，很多烟民都会下意识点燃一支烟，笃信“抽烟能提神、解乏、缓压力”。短暂的清醒、放松感转瞬即逝，让无数人深陷吸烟的惯性之中。但从医学和生理学角度来看，抽烟提神从来不是身体的正向充电，而是透支健康的虚假亢奋。这场短暂的感官舒适，是以呼吸系统持续受损、肺功能逐年衰退为代价的慢性消耗，最终只会让身体陷入不可逆的健康危机。

1. 揭穿误区：抽烟提神，只是身体的“应激错觉”

很多人感受到的吸烟后提神、解压效果，完全是尼古丁制造的生理骗局，并非身体状态的真实提升。香烟中的核心成瘾成分尼古丁，吸入后仅需 7 秒就能快速抵达大脑，刺激多巴胺短暂分泌，让人产生短暂的愉悦、清醒感，同时暂时缓解焦虑、疲惫的情绪。但这种效果极其短暂，仅能维持十几分钟。随着体内尼古丁浓度快速下降，大脑会迅速陷入戒断反应，出现精神萎靡、注意力涣散、烦躁疲惫等不适症状。此时再点燃香烟，只是通过补充尼古丁，缓解自身吸烟造成的戒断痛苦，并非香烟本身能够提神解乏。

2. 全程暴击：烟草烟雾一步步摧毁整个呼吸系统

一支香烟燃烧时，会释放出 7000 余种化学物质，其中数百种有毒、至少 69 种明确致癌，包括焦油、一氧化碳、甲醛、重金属、自由基等有害物质。这些烟雾不经过任何过滤，直接从口鼻进入呼吸道，逐层侵袭咽喉、气管、支气管和肺部，对呼吸系统造成全方位、持续性

的损伤，且伤害会随烟龄逐年累积、不断加重。

健康的呼吸道内壁，布满了细密的纤毛，就像一层自动清洁的“小刷子”，能够持续清扫空气中的灰尘、细菌、异物，保持呼吸道洁净通畅，是人体呼吸系统的第一道防护屏障。

长期吸烟后，烟雾中的焦油和有毒物质会牢牢黏附在纤毛上，直接麻痹、损伤纤毛功能，久而久之导致纤毛脱落、坏死、无法再生。清洁系统彻底瘫痪后，外界的细菌、病毒、粉尘会毫无阻碍地侵入呼吸道，同时呼吸道黏膜持续受到刺激，反复充血、水肿、发炎。

这也是长期吸烟者经常喉咙干痒、声音沙哑、反复咽炎、频繁咳嗽咳痰的核心原因。大家口中有“磁性”的烟嗓，本质上是咽喉黏膜长期受损、增生肥厚的病态表现，是呼吸系统发出的求救信号。

3. 不可逆伤害：呼吸系统的透支，无法靠自愈弥补

很多烟民抱有侥幸心理：“平时没有不舒服，肺就没问题”“少抽点就不会伤肺”。但呼吸系统的烟草损伤，具有隐蔽性、累积性、不可逆性三大特点。早期肺部损伤没有明显痛感、症状轻微，人体强大的代偿能力会掩盖病变，让人误以为身体无恙。但此时纤毛坏死、气道损伤、肺泡弹性下降的问题已经悄然发生，且这些结构性损伤无法通过吃药、调理彻底修复。

别再被“抽烟提神”的假象欺骗。一支香烟的短暂舒适，是以日复一日透支呼吸系统、透支生命健康为代价。肺的修复能力有限，损伤却无限累积，及时止损、远离烟草，守住顺畅呼吸，才是对自己最划算的健康投资。

得了甲状腺癌别绝望，术后“药”字当头，这项指标控制好 复发风险降一半

武汉市汉口医院 刘柱

甲状腺癌是近年来发病率上升较快的恶性肿瘤之一，尤其在中青年女性群体中检出率明显增高。很多患者拿到病理报告时恐慌不已，但从临床数据来看，甲状腺癌（特别是最常见的乳头状癌）预后相当理想，素有“懒癌”“最幸福的癌症”之称。但“懒”不等于没事，手术切除只是治疗的第一步，术后服用左甲状腺素钠片才是决定长期预后的关键环节，通过服用左甲状腺素钠片，调节促甲状腺激素（TSH）指标，可将术后复发风险降低近一半。

1. 甲状腺癌术后，为什么要控制 TSH

甲状腺全切或近全切术后，患者需终身服用左甲状腺素钠片。该药物不仅替代被切除甲状腺所丧失的激素分泌功能，更关键的是通过负反馈机制抑制垂体分泌 TSH。分化型甲状

腺癌（包括乳头状癌与滤泡状癌）约占全部甲状腺癌的 90% 以上，这类癌细胞的表面保留了 TSH 受体，TSH 如同供给癌细胞的“养料”，可通过信号通路促进肿瘤细胞的生长与增殖。对于甲状腺癌术后的患者来说，TSH 水平过高会刺激残留的甲状腺组织（包括可能潜伏的癌细胞）生长增殖，增加复发概率。临床研究证实，将促甲状腺激素控制在目标范围内，可使复发风险显著下降。

2.TSH 控制目标

术后促甲状腺激素的控制目标并非越低越好，需依据术前病理类型、肿瘤大

小淋巴结转移及远处转移情况进行复发风险分层。根据《中国肿瘤整合诊治指南－甲状腺癌》（2025 版），复发风险高危患者

TSH 抑制至 0.1mU/L 以下，中危患者控制在 0.1 ~ 0.5mU/L，低危患者维持在 0.1 ~ 2 mU/L。该指南进一步建议，低危患者的 TSH 控制目标也要结合手术方式和血清 Tg 水平情况设定，如全切的低 Tg 值患者，TSH 控制目标为 0.1 ~ 0.5 mU/L，血清 Tg 检测不到的患者 TSH 目标为 0.5 ~ 2 mU/L；腺叶切除患者的 TSH 目标为 0.5 ~ 2 mU/L。具体目标值由主治医生根据病理报告和术后评估结果来确定，患者不能自行判断或调整。

3.TSH 控制方法

甲状腺癌术后患者服药的规范性直接影响 TSH 控制效果。左甲状腺素钠片的

吸收容易受到食物和其他药物的干扰，正确的服用方法是：每天早晨空腹服药，至少在

早餐前 30—60 分钟用清水送服。如果早晨做不到，也可以改在睡前服用，但需要与晚餐间隔 3 小时以上。含钙、含铁的药物或保健品（如钙片、铁剂）会与左甲状腺素钠片发生相互作用，需要间隔 4 小时以上服用。服药不规律、随意停药、剂量不准确，都会导致 TSH 波动，影响治疗效果。术后复查是调整用药的重要依据。一般建议术后第一年每 3 个月复查一次，第二年可延长至每 6 个月一次。医生会根据检查结果动态调整药物剂量。

甲状腺癌术后管理是一场持久战，关键在于把 TSH 这项指标长期稳定在目标范围内。只要规范服药、按时复查、积极配合治疗，绝大多数患者都能获得理想的长期预后，回归正常的工作和生活。

体外碎石不是万能的，哪些结石不能盲目碎

武汉市第六医院 泌尿外科 刘青山 张希

不少查出泌尿系结石的患者，都觉得体外碎石不开刀、痛苦小、恢复快，只要长了石头就能直接打碎排出。但临床诊疗规范明确，这项技术存在严格的适用边界与禁忌症，盲目碎石不仅治不好结石，还可能造成肾损伤、重症感染、尿路梗阻等不可逆伤害。本文结合临床常见情况，梳理不适合体外碎石的结石与人群，帮大家避开治疗误区、科学选择治疗方案。

1. 结石自身条件不达标，碎石基本无效

结石大小、质地、生长位置，直接决定碎石能否起效。直径超 2cm 的肾结石、1cm 以上输尿管结石，冲击波很难一次性完全粉碎，大量碎石碎片涌入输尿管易堆积形成“石街”，堵塞尿路加重肾积水，持续压迫肾脏损伤肾功能。

能。鹿角形、肾下盏狭窄型结石同样不推荐，即便击碎，残渣受重力、通道限制难以排出，短期内极易复发。

胱氨酸、高密度草酸钙结石质地坚硬，冲击波能量大多被反弹，多次碎石也难以分解，反复冲击只会持续挫伤肾实质、损伤肾单位。另外同一部位碎石满 3 次仍无明显效果，需立刻更换输尿管镜等微创方案，不可继续尝试碎石，避免肾脏累积损伤。

2. 尿路通道先天堵塞，碎石等于白做

体外碎石的核心前提是尿路通畅，若结石远端存在输尿管狭窄、前列腺重度增生、尿路畸形，碎石后的细小残渣没有排出通道，会卡在狭窄处刺激黏膜长出肉芽，把结石牢牢包裹嵌顿，后续治疗难度翻倍。这类患者需先通过

内镜解除梗阻，再根据结石情况选择治疗方式，直接碎石只会加剧肾积水、延误病情。

3. 合并急性尿路感染，碎石存在致命风险

结石表面会附着大量细菌，尿路处于炎症、脓尿急性期时，冲击波震荡会把病菌、毒素挤压进全身血液循环，极易诱发败血症、感染性休克，危及生命。临床处理原则为先规范抗感染，复查尿培养转阴、炎症完全控制后，再评估是否碎石，尿路急性感染期严禁碎石操作。

4. 特殊人群属于绝对 / 相对禁忌

孕妇是体外碎石绝对禁忌，冲击波震动、定位辐射可能刺激子宫，干扰胎儿正常发育。存在血友病、血小板减少等凝血疾病的患者，冲击波会造成肾脏微血管破损，易引发肾周大

出血、持续性肉眼血尿。

未控制的重度高血压、心衰、心律失常患者，碎石带来的疼痛应激发诱发心脑血管意外；重度肥胖人群脂肪层衰减冲击波能量，易造成结石定位失准、碎石疗效不佳，还会额外增加肾脏负担。

5. 科学治石，拒绝一刀切碎石

体外碎石仅适用于 2cm 以内肾盂结石、1cm 以下通畅输尿管结石，治疗前需完善 CT、尿常规、肾功能全套检查，由医生综合判断方案。大家不要单纯惧怕微创手术，一味要求碎石，不匹配病情的治疗只会带来更多并发症。遵循分层诊疗、个体化施治思路，才能在保护肾功能的前提下安全清除结石，从根本上降低结石复发与肾脏损伤风险。

缺血性脑血管病的早期识别与居家预防要点

长江航运总医院 神经内科 柯建明

缺血性脑血管病占全部脑卒中 83%，具有高致残、高复发特征，我国年复发率可达 9.6% ~ 17.7%。多数患者因识别滞后错失 4.5 小时溶栓黄金窗口。普及居家早期识别方法，落实常态化防控手段，能够有效降低致残风险，减轻家庭与社会医疗负担。

1. 缺血性脑血管病早期识别方式

（1）掌握典型卒中症状，运用“中风 120”快速筛查：依托国家卫健委推荐的“中风 120”口诀识别急症：观察面部是否单侧口角歪斜，该症状出现于 60% 急性发病患者；同步抬举双臂，单侧无力下垂是发生率 55% 的核心体征；聆听语言，40% 患者伴随口齿不清、表达障碍。脑组织缺血后每分钟约 190 万个脑细胞发生不可逆损伤，只要出现任意一项异常，即刻记录

发病时间并拨打急救电话，禁止等待症状自行缓解，规避延误救治。

（2）重视短暂性脑缺血发作（TIA）预警信号：短暂性脑缺血发作俗称“小中风”，症状可在 24 小时内自行消失，极易被忽视。临床数据显示，约 33% 未经干预的 TIA 患者会进展为脑梗死，半数高危人群在发病 7 日内出现卒中。除典型偏瘫、失语外，突发单眼黑朦、持续性眩晕、行走偏斜均属于预警表现。高危人群出现一过性不适，即便快速恢复，也必须在 48 小时内前往医院完善血管筛查，不可依靠居家观察拖延就诊。

2. 缺血性脑血管病居家预防要点

（1）规范管控基础慢病，持续监测指标：高血压是首要危险因素，卒中风险为正常人群

4 倍，耐受人群血压目标控制在 130/80mmHg 以下。动脉粥样硬化高危者低密度脂蛋白胆固醇需维持 < 1.8mmol/L；糖尿病患者糖化血红蛋白控制 ≤ 7%。居家固定时段监测血压、血糖，严格遵医嘱服药，擅自停药可使复发风险提升 2.7 倍。房颤患者定期筛查，规范抗凝治疗，消除心源性血栓形成诱因，每 3 ~ 6 个月完成血脂、颈动脉超声复查。

（2）长期坚持健康生活方式干预：膳食每日食盐摄入量控制在 5g 以内，减少高脂食物；每周开展不少于 150 分钟中等强度有氧运动。主动戒烟，长期吸烟者卒中风险提升 102%，男性酒精摄入每日不宜超过 25g。BMI 维持 18.5 ~ 23.9 区间，超重人群循序渐进减重。日常保证每日 1500ml 饮水，避免血液高凝状态；

秋冬季节注意头部保暖，减少温差诱发血管痉挛。良好生活干预可使卒中发病风险下降 30% 以上。

3. 结果

早期快速识别卒中体征、警惕 TIA 预警，配合居家慢病管理与健康生活干预，能够显著缩短就医时间，降低缺血性脑血管病初发与复发概率，有效提升患者获得溶栓、介入治疗的机会，减少重度肢体残疾、认知障碍等远期后遗症。

4. 分析

多数居民对 TIA 危害性认知不足，慢病自行停药、不良饮食习惯是主要高危诱因。居家防控核心在于常态化指标监测与风险预警。社区应持续开展科普，推动高危家庭建立健康监测习惯。

下肢静脉曲张不仅难看，还暗藏这些健康危害

湖北省荣军优抚医院 综合外科 陈君臣

很多人觉得下肢静脉曲张不过是影响美观，不痛不痒便懒得管，但腿上那些弯弯曲曲的“青筋”其实是血管发出的求救信号。下肢静脉曲张不会自愈，只会随着时间推移逐渐加重，如果放任不管，它带来的远不只是不美观问题，而是一连串可能严重影响生活甚至危及生命的并发症。本文就详细拆解下肢静脉曲张暗藏的各类健康隐患，帮大家正视这一常见血管问题。

1. 皮肤逐层受损，诱发顽固性皮肤病变

随着静脉淤积问题加重，下肢长期处于高压瘀血状态，皮肤和皮下组织会逐渐出现变化。长期血液淤积会让下肢静脉压力持续升高，血管内的红细胞会渗漏到周围组织中，破裂后血红蛋白沉积下来，导致小腿尤其是脚踝附近的

皮肤逐渐出现褐色或暗黑色的斑块。后续还会陆续出现皮肤干燥脱屑、瘙痒反复、湿疹红疹等问题，日常抓挠容易引发皮肤破损又很难愈合。发展到后期，皮下组织会逐渐硬化、萎缩，腿部皮肤变得粗糙僵硬、失去弹性，变得异常脆弱。

2. 引发静脉炎症，产生剧烈疼痛硬块

长期血液淤积会大幅提升血管炎症的发病概率，诱发血栓性浅静脉炎。患病后，患者原本迂曲的青筋部位会突然红肿、发热，触摸时能摸到坚硬的条索状硬块，伴随明显压痛，站立、行走时疼痛会急剧加重，无法自行痊愈。如果拖延治疗，炎症范围会持续扩散，不仅加剧腿部肿痛，还会进一步破坏静脉血管结构，让曲张问题愈发严重，形成恶性循环。

3. 形成难治性溃疡，滋生“老烂腿”

皮肤改变如果再往下发展，就可能迎来静脉曲张最棘手的并发症——静脉性溃疡，也就是民间常说的“老烂腿”。长期淤血、皮肤营养不良、组织硬化，会导致腿部皮肤抵抗力彻底下降，轻微磕碰、抓挠破损后，伤口都无法正常愈合，进而形成静脉性溃疡。溃疡多集中在脚踝、小腿下段，创面经久不愈，还会反复渗液、发炎，伴随持续性疼痛。更麻烦的是，溃疡极易继发感染，给患者带来巨大的身心痛苦，严重影响正常行走和日常生活。

4. 暗藏血栓风险，危及生命安全

很多人不知道，静脉曲张最凶险的危害并非腿部不适，而是潜藏的致命血栓风险。下肢血液长期淤积、流速缓慢，极易在曲张静脉内

形成浅表血栓。若血栓仅停留在浅静脉，会引发静脉炎、肿痛；但如果血栓脱落，会顺着血液循环进入深静脉，进而流向肺部，堵塞肺动脉引发肺栓塞，严重可致命。除此之外，曲张的血管壁会持续变薄、变脆，日常轻微磕碰就可能出现血管破裂、出血，出血速度快、不易止血，存在不小的安全隐患。

静脉曲张从来都不是什么小毛病，而是循序渐进、持续进展的血管疾病，严重了危及生命。生活中久坐久站、长期负重、孕妇人群、中老年群体都是高发人群，应摒弃“不痛不用治”的错误观念，做到早发现、早干预、早养护，通过科学方式保护下肢血管，规避各类健康风险。

高压氧≠普通吸氧：带你揭开高压氧治疗的神秘面纱

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）康复医学科 丁慧

一说到高压氧，很多人就会把它和普通的吸氧混为一谈。高压氧属于医疗治疗项目，它和普通吸氧并不一样，适合于谁、如何操作、存在哪些风险等都必须进行规范的评价。今天就跟大家科普一下高压氧的那些事。

1 多吸氧不等于高压氧

很多人听到高压氧就会想到戴上氧气管多吸一会儿氧。两者差别很大。普通吸氧是在常压下吸入一定浓度的氧气，主要用以改善缺氧。高压氧治疗是在专用高压氧舱内，在高于一个大气压的环境下吸入高浓度氧，使更多的氧气溶解到血浆中，给缺血缺氧组织提供氧供。

可以将血液看作是运输车。普通吸氧主要是增加车上装的氧，高压氧是在压力的作用下，使更多的氧溶进车厢缝隙，送到微循环不良的地方。由于存在压力和高浓度氧，因此它属于医疗治疗，而不是一般的保健项目，也不可以自行购买制氧机替代。普通氧疗解决的是吸入氧浓度问题，高压氧还包括压力、时间、舱内监测和安全管理。

2 哪些情况可能用得上

临床上高压氧常用于一氧化碳中毒、减压病、气栓、部分难愈性创面、放射性组织损伤、突发性耳聋等。具体是否适合需要医生根据病因、病程、检查结果、禁忌症来判断。它不是万能修复舱，也不能代替手术、抗感染、降糖、清创、康复训练等基础治疗。糖尿病足患者即使接受了高压氧治疗，也不能忽视血糖控制、伤口护理和感染控制这三个方面。

有些患者做了几次感觉耳朵发闷，就认为治疗有害。事实上舱内压力的改变会引起耳朵

像坐飞机一样胀大，医护人员会指导吞咽、打哈欠或者捏鼻鼓气来帮助咽鼓管平衡压力。出现明显的耳痛、胸闷、咳嗽、头晕时应立即告诉医护人员。

3 治疗前评估不能省

高压氧不是人人可以做的。未处理的气胸一般为严重禁忌，重要的肺大疱、出血、发热、有耳鼻喉症状、近期内有癫痫发作史者应详细询问病史并进行相关检查，经充分考虑后方可进行。治疗前告知医生自己的病史、用药情况、手术史及不适症状，有利于医生做出正确的诊断。

治疗过程不是简单的躺进去。进舱、加压、稳压吸氧、减压出舱均有规范的程序。患者遵医嘱，不得擅自敲打设备、携带物品，不得在舱内做危险动作。儿童、老人或者行动不便者要配合医生的安排。

4 进舱安全要记牢

高压氧舱内富氧环境安全要求高，打火机、电子产品、油性护肤品、易燃品一般不能进入。治疗前要更换规定衣物，不能使用含油的护肤品和发胶。隐瞒物品或者病情会增大火灾、气压伤等危险。

许多人都存在着两种误区。第一个是把高压氧当作“抗衰保健”，随意使用；第二个是认为只要缺氧就可以做。高压氧有明确的适应证，也有不适合的人群，脱离医学判断，就容易把治疗想得过于简单。

总之，高压氧和普通吸氧存在很大差别，只有经过规范评估、规范操作，才能发挥高压氧的作用，取得良好的辅助治疗效果，保证患者的健康。

三伏天冬病夏治，抓住一年养阳黄金期，告别反复咳喘怕冷

武汉亚心总医院 中医科 张弘梅

生活里总有这样一类人，明明平时作息规律、注重保暖，却常年被小毛病纠缠，一到秋冬换季、降温吹风，就频繁咳嗽、气喘不止。这些人比普通人更怕冷，夏天不敢吹空调、碰凉水，手脚常年冰凉，稍有受凉就感冒、呼吸道不适反复迁延。很多人把这归结为抵抗力差，其实在中医视角下，这并非简单的免疫力低下，核心根源是体内阳气亏虚、寒邪伏藏肺络，也就是典型的“冬病”体质。而三伏天，正是一年中唯一能顺势拔除沉寒、温补阳气的黄金窗口期，本文将为您揭开其中的奥秘。

1. “冬病”的特点

所谓“冬病”，大多是秋冬时节寒气侵袭、阳气不足引发的虚寒性病症，反复咳喘、畏寒怕冷、换季呼吸道反复感染都在其中。这类问题有个共同特点：夏天潜伏隐匿，秋冬集中爆发。很多人秋冬发病后才匆忙吃药缓解，却只治标不治本，年年复发、反复迁延。中医讲究“春夏养阳，冬病复治”，三伏天是天地阳气最鼎盛的阶段，此时人体毛孔舒张、经络通畅、气血外达，是驱散体内陈年寒湿、补足脏腑阳气的最佳时机。

2. 形成“冬病”的原因

很多人疑惑，天热出汗明明很燥热，为什么反而适合驱寒养阳？其实人体阳气的运行随四季更迭变化，冬季阳气内敛深藏，寒气容易盘踞脏腑、沉积肺底，难以排出。而三伏天阳气浮于体表，全身气血循环最快，原本紧锁的经络、闭塞的毛孔全部打开。此时借助天地盛阳之力调理，能轻松穿透肌理，逐层驱散潜伏在肺络、筋骨、脏腑中的沉寒积冷，同时为身体储备阳气，从根源改善虚寒体质。反复咳喘

的人群，大多存在肺阳虚弱、痰湿内停的问题。长期肺阳不足，肺气固摄无力，外界一丝风寒都能直击肺脏，引发咳嗽、气喘、痰多。而三伏养阳，核心就是温养肺阳、疏通肺络、化解痰湿。通过顺势调理，补足亏虚的肺气，清除沉积的寒痰，让肺脏气机通畅、固摄有力，等到秋冬寒气来袭时，身体有充足阳气抵御外邪，自然不会轻易咳喘复发。

畏寒怕冷的本质，是全身阳气亏虚、温煦无力。阳气是人体的热源与护盾，阳气充足则四肢温热、脏腑强健，阳气虚弱则寒气内生、周身寒凉。很多虚寒体质的人，常年靠多穿衣、喝热水勉强保暖，却始终无法改善体质。三伏天的自然阳气，是最贴合人体的天然温补能量，此时调理无需刻意进补，顺应天时养阳固元，就能慢慢唤醒身体机能，提升自身御寒能力，告别常年手脚冰凉、畏寒畏风的状态。

3. 三伏养阳的技巧

日常三伏养阳无需复杂操作，居家简单调理就能见效。最经典的便是三伏贴穴位贴敷，通过辛温通络的药材渗透穴位，温通经络、扶助阳气，精准改善肺虚咳喘、虚寒怕冷问题，是千年传承的安全外治方法。除此之外，晨起适度晒背，借助阳光温煦督脉、升发阳气，少吃冰饮、生冷瓜果，避免损伤初生阳气，睡前温水泡脚，驱散下肢寒湿、疏通全身气血，都是性价比极高的养阳方式。

三伏养阳，养的是一整年的底气。摒弃“发病再治”的被动思维，抓住这一年仅此一次的黄金调理期，顺应天时、温阳祛寒，慢慢修复虚寒体质。待到秋冬时节，就能摆脱反复咳喘、畏寒怕冷的困扰，让身体四季安稳、元气充足。

颈动脉狭窄别拖，介入治疗降低中风风险

武汉市东西湖区人民医院 神经内科 李莉

颈动脉是连接心脏与大脑的核心供血通道，也是人体最关键的“脑部血管主干道”。随着年龄增长、三高管控不佳、长期不良生活习惯，很多中老年人会出现颈动脉斑块、血管狭窄问题。多数患者初期无明显不适，便忽视复查与治疗，任由狭窄持续加重。事实上，颈动脉狭窄是缺血性脑卒中的首要高危诱因，狭窄加重会造成脑部供血不足，斑块脱落更会直接堵塞脑血管，诱发脑梗、偏瘫甚至危及生命。传统认知中脑血管治疗需开颅，风险较高，让患者迟迟不愿干预。如今微创颈动脉介入治疗，可在无创前提下疏通血管、稳固斑块，有效阻断中风风险。本文带大家科学认识颈动脉狭窄的危害与介入治疗的防护价值。

1. 颈动脉狭窄的高危危害及诱因

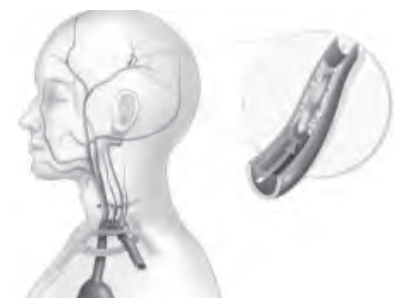
颈动脉狭窄并非单一血管问题，而是全身动脉硬化集中表现，潜藏极大中风隐患。主要诱因：①长期高血压、高血脂、糖尿病损伤

血管内皮，脂质不断沉积形成斑块；②长期吸烟、久坐不动、高盐高脂饮食，加速血管硬化、斑块增大；③年龄增长，血管弹性下降，代谢能力减弱，狭窄问题逐步加重。主要危害：①血管狭窄导致脑部供血持续不足，频繁出现头晕、乏力、视物模糊、记忆力下降等症状；②不稳定斑块极易脱落，随血液流入脑部血管，堵塞血管引发急性脑梗死；③重度狭窄会造成脑部长期缺血，大幅提升重症中风、致残致死风险，严重威胁中老年健康。

2. 颈动脉介入治疗的核心原理与优势

颈动脉介入治疗是临床首选的微创干预方案，无需开颅、创伤极小、安全性高。治疗原理：通过大腿股动脉或手腕桡动脉微小穿刺点，将精细导管送达颈动脉狭窄部位，在影像设备精准引导下，通过球囊扩张狭窄血管，植入支架支撑血管壁，快速恢复脑部正常供血，同时牢牢固定斑块，防止脱落引发血

栓。相较于传统手术，优势十分显著：①微创无痛，仅针眼大小创口，无手术疤痕，术中出血少；②精准靶向治疗，只疏通病变血管，不损伤周围正常组织；③手术耗时短、耐受度高，高龄、体弱、无法耐受传统手术的患者也可适用；④术后恢复快，能从根源降低中风发病概率。



3. 术后养护与风险防控要点

介入治疗后规范养护，是巩固疗效、预防复发的关键。①严格遵医嘱规律服药，管控血压、血糖、血脂，避免血管再次硬化、斑块增生；②调整饮食结构，坚持低盐低脂清淡饮食，杜绝烟酒、重油重盐食物，减轻血管代谢负担；③养成规律作息，避免熬夜、过度劳累和情绪剧烈波动，适度开展慢走等温和运动；④定期复查颈动脉彩超，动态监测血管通畅情况，及时排查潜在隐患。

4. 结语

颈动脉狭窄是沉默的中风“导火索”，早期大多无症状，但进展危害极大，大众需摒弃“无症状不用治”的误区，发现颈动脉斑块、血管狭窄后及时干预，微创介入治疗能够高效、安全地疏通血管、稳固病灶，从源头降低中风风险。早筛查、早治疗、科学养护，才能有效守护脑血管健康，规避脑梗等危重并发症。

办公+刷手机双“低头”，颈椎还能救吗？一文讲清颈椎病防治要点

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院）创伤外科 何敏

现代人无论何时都躲不开两个低头的动作，那就是伏案久坐办公、低头玩手机。长时间低头使颈椎不断承受过重的压力，颈肩僵硬、酸痛、麻木、头晕、乏力成为常见的症状。大多数人认为这是普通的疲劳而忽视它，不知道长期积累的劳损会引起真性的颈椎病。今天就给大家科普一下颈椎损伤及预防的那些事。

1. 低头是对颈椎的一种伤害

很多人都不知道，颈椎的压力跟低头的角度是有关系的。健康的颈椎会自然地拥有生理曲度，在平视的状态下站立时受力均匀，感觉最舒服。但是当人们弯着脖子、脸贴着手手机刷的时候，颈椎正常的曲线就被强制拉直了，甚至会反向弯曲，承受的压力陡增。

上班族白天长时间坐着伏案工作，下班后又低头刷手机，颈椎全天没有放松的时间，颈部肌肉会长时间处于紧张和痉挛的状态。长期

下去就会出现颈椎曲度变直、椎体退化，严重的还会导致骨刺产生、椎间盘突出，从而形成颈椎病。

2. 认定颈椎损伤是否受到伤害

日常生活，我们可以通过身体感觉来自行测试出自己的颈椎状况。一是经常性的颈肩僵硬，久坐、晨起时脖子发硬、转动不灵活，简单的活动只能起到暂时的缓解作用；二是持续性的酸胀感，肩颈、上背部反复出现酸痛症状，按摩之后很快就又会复发；三是伴随其他不适，长时间低头后会出现头晕、头皮紧绷、手臂麻木等现象，严重的还会伴有轻微的恶心和乏力。

若是只有僵硬酸痛的话，大多是由于肌肉疲劳造成的，只要及时改变不良的习惯就能很快地恢复；而如果出现经常性头晕、手麻以及颈部活动受限的情况，则说明颈椎病变已经影

响到神经和血液循环了，此时就需要去医院做进一步的检查，以免劳损加重从而形成顽固性的颈椎疾病。

3. 颈椎病的防治要点

（1）日常保护：时要保持正确的坐姿，即腰背挺直、双肩放松、两脚着地。把电脑屏幕调整到与视线平行或者稍微偏低一点15度的位置，距离眼睛大约50-70厘米，不能弯着头去瞅屏幕，可以用腰垫来支撑腰部，保持脊柱的正常曲线。

刷手机的时候不要低头含胸，尽量将手机举起至与眼睛平行的高度来减小颈部弯曲的角度，如果需要长时间使用手机可以搭配使用手机支架。严格遵守作息时间，每低头工作、刷屏30到45分钟后，就起身休息5分钟，打破肌肉长时间处于紧张状态的情况，从源头上减少颈椎的压力。

（2）科学护理：对于日常的颈椎疲劳来说，几个简单的轻柔动作就可以有效放松肌肉群，并且适合办公和居家使用。缓慢抬头后仰，停留3秒后复位，做10次，缓解颈前部的肌肉；轻轻地向左右两侧屈头，拉伸颈部两边的肌肉群，整个过程中不要用暴力甩头；均匀地转动双肩，放松肩颈连接处的硬结组织，改善局部的血液循环。另外，生活中不能让空调、电扇对着颈部吹风，寒气会使肌肉痉挛加剧，痛感也会更为强烈。还要选择与之相匹配的枕头，在睡觉的时候使颈部曲线得到聚合，避免让颈部悬空受压，做好夜间颈椎护理工作，打好基础。

总而言之，护颈并不是很难的一种养生方法，只要没有严重的器质性病变，在生活中养成一些好习惯，主动改变长时间低头的习惯，定期让颈椎得到放松，就可以避免颈椎病的发生，保护肩颈健康。

嗓子总干痒有异物感？慢性咽炎的日常护理和避坑指南

泰康同济（武汉）医院 张雷波

嗓子干、痒、有异物感，这是一些人经常遭遇的小病小痛。它并不一定严重，但是若反复出现，长久不去解决的话就会干扰到说话、睡眠以及情绪。慢性咽炎是由于反复的感染、过敏、空气污染、吸烟、喝酒等原因所引起的，不能仅依靠吃消炎药来治疗。今天就给大家科普一下慢性咽炎的日常护理和避坑指南。

1. 慢性咽炎的症状表现与原因

慢性咽炎常见感觉为咽干、咽痒、灼热、轻微疼痛、清嗓频繁，有些人总觉得喉咙里有痰或者有异物，咳不出来咽不下去。早晨起床、说话多、熬夜后会加重。异物感不等于喉咙里真的有什么东西，它可能是咽喉黏膜长期受到刺激而变敏感。

引起不适的原因要一项项排查。经常抽烟

喝酒、吃辣、经常接触粉尘环境、鼻炎、鼻窦炎都会使鼻涕倒流到咽后壁，造成粘腻感，胃食管反流还会使酸性物质刺激咽喉，在饭后、夜间或躺着的时候更容易出现这种情况。找准诱因，比盲目吃药更关键。

2. 慢性咽炎的日常护理重在减少刺激

护理嗓子最朴素也最有效的办法就是少刺激、多休息。平时少量多次喝温水，口干时才喝水，室内太干燥时加湿，但不能使用加湿器太久，要定时清理。说话太多的人要懂得“省嗓子”，少喊叫，连续讲话后让嗓子休息一段时间。饮食上少吃过辣、过烫、过油的食物，浓茶、咖啡、冰饮也应适量。

如果有反酸、烧心、嗝气，晚餐不要吃得饱，睡前两三个小时内尽量不吃东西，枕头稍高一

点。鼻炎、过敏反复发作的时候，也要规范处理鼻部问题，否则咽喉就会被牵连。教师、主播、销售人员等用嗓较多的人，在一天内高强度讲话应分散开来，必要时使用扩音设备，不能硬撑着大声说话。咽喉护理不是一日两日能奏效的，须要长期坚持有规律的生活才行。

3. 慢性咽炎需要避开的误区

第一个误区是频繁清嗓。人们一痒就发出嗯哼的声音，短暂的舒服之后，就会使咽喉受到更多的摩擦。想清嗓的时候，可以先喝一口温水，或者做吞咽的动作。

第二个误区是乱用抗生素。咽喉不适不一定是由细菌感染引起的，抗生素只能在医生指导下用于需要使用的情況，自己购买抗生素、擅自停止用药都是不可取的。

第三个误区是迷信偏方。高度酒、浓盐水、辣椒水“杀菌”，听起来很猛，实际上会刺激黏膜。含片不能当糖吃，特别是含有药物成分的含片，长期乱用会掩盖病情。更有甚者，一有不适就会频繁地输液、雾化，认为治疗越多越好，实际上并不需要如此，是否需要治疗以及采用何种治疗方法，都应根据具体的病因来决定。出现吞咽困难、呼吸不适、痰中带血、声音嘶哑持续、颈部包块、体重下降时要立即就医做检查。

总而言之，慢性咽炎虽然不是什么大的问题，但是会对我们的生活打了不便，影响我们的生活质量，对于慢性咽炎的护理不能用猛药，也不能硬扛。把烟酒、熬夜、反流、鼻炎、过度用嗓等逐步管住，嗓子才有机会真正安静下来。

急性软组织损伤误区多，错误处理反而加重身体负担

长江航运总医院 急诊科 郑山

日常生活中，磕碰、扭伤、拉伤造成的急性软组织损伤十分常见，多数人都自行处理伤口的习惯。很多人群会沿用传统经验处理损伤，出现扭伤揉搓、受伤热敷、忍痛活动等操作。这些看似常规的处理方式，大多属于错误操作，会加重局部出血、肿胀和炎症反应，造成二次损伤。正确区分损伤阶段、摒弃错误处理方式，是快速恢复软组织损伤的关键，接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 急性软组织损伤的常见处理误区

（1）损伤后立刻揉搓按摩：很多人出现磕碰、扭伤后，会习惯性揉搓、按摩受伤部位，认为这类操作可以缓解疼痛、散除淤血。急性损伤早期，患者皮下毛细血管处于破裂状态，软组织纤维存在轻微撕裂。揉搓按摩会持续牵

拉挤压受损组织，加重皮下出血和组织渗出，让局部肿胀、疼痛症状持续加重，造成二次损伤。

（2）急性期直接热敷活血：大部分人群认为热敷可以促进血液循环、加快淤血消散，会在受伤后立刻进行热敷、热水浸泡、贴温热膏药。急性损伤四十八小时内属于出血渗出高峰期，热敷会扩张局部血管，加速血液渗出，加重肢体肿胀、淤血堆积，大幅加重身体损伤负担。

（3）盲目涂抹活血外用药物：有些患者受伤后会立刻使用红花油、活血药酒、通络喷剂等外用药物揉搓患处。急性期活血类药物会加速局部血液循环，加重皮下出血，导致肿胀难以消退，不利于受损软组织的自我修复，只会加重损伤程度。

2. 急性软组织损伤的科学处理原则

（1）及时休息制动保护患处：患者发生急性软组织损伤后，需要立刻停止活动，减少受伤部位负重和牵拉，做好局部制动保护。及时休息可以避免受损软组织持续受力，防止损伤进一步加重，为组织修复提供稳定条件，是损伤处理的基础步骤。

（2）急性期规范冷敷消肿：损伤四十八小时内，患者需要坚持局部冷敷处理。冷敷可以收缩皮下毛细血管，减少出血和组织液渗出，有效减轻肢体肿胀、缓解局部疼痛，控制急性炎症反应，最大程度降低损伤带来的身体负担。

（3）恢复期合理热敷活血：损伤四十八小时过后，局部出血基本停止，患者可以改为热敷、温敷的方式促进淤血吸收。恢复期热敷可以促进血液循环，加快淤血消散，放松紧张的软组织，促进受损肌肉和韧带修复，缩短整体恢复时间。

（4）必要时加压抬高患肢：损伤肿胀明显的部位，患者可以通过弹性绷带适度加压包扎，减少组织渗出，避免肿胀持续加重。患者休息时可以抬高受伤肢体，利用重力促进血液回流，辅助消除肢体水肿。

3. 结束语

急性软组织损伤虽然属于常见轻症，但错误的处理方式会持续加重身体损伤，引发各类后遗症。大家需要摒弃传统错误处理经验，严格区分损伤急性期和恢复期，遵循科学的处理步骤，才能够快速修复软组织损伤，减轻身体负担，有效保护关节和肌肉功能，避免慢性损伤反复困扰身体健康。

突发外伤别乱处理，教你正确应急止血方法

武汉市第八医院 急诊外科 陶薪吉

生活中，我们每个人难免会遇到意外，切菜划伤、磕碰擦伤、摔倒割伤、运动扭伤出血等都十分常见。今天就给大家科普一下外伤止血的那些事。

1. 分清出血类型

不同的外伤出血速度、出血量相差很大，处理方法也大不相同。一般来说，日常外伤出血分为三类：

（1）毛细血管出血

这是最常见的一种轻微出血，多发生在擦伤、浅划伤。受伤后，伤口多集中在浅表，出血量较少，血液呈点状、片状缓慢渗出，颜色较为鲜红，可自行凝固，受伤部位的疼痛感较轻。整体来看，此类毛细血管出血风险最低，不会造成失血过多，处理时主要以清洁伤口、简单止血、预防感染为主。

（2）静脉出血

静脉出血多是由于较深的外伤，静脉损伤，血液颜色暗红、流速较为均匀，而且会持续流出，出血量随伤口大小而变化。如果不及时处理，就会造成身体乏力、头晕等问题，需要及时止血。

（3）动脉出血

动脉出血是一种高危出血类型，多是因为严重外伤所引起的。出血时，血液颜色鲜红，呈喷射状涌出，而且受伤部位的出血速度很快，短时间内会丢失大量的血液，很容易引起休克。遇此情况立即做紧急止血，立即拨打急救电话。

2. 外伤正确止血方法

日常大部分外伤可使用三种方法进行止血处理：

（1）指压法

针对小动脉出血的情况，结合实际部位对伤口进行止血处理，具体可采用手指、手掌压迫出血伤口的近心端，例如：例如生活中较为常见的手指、足部外伤。

（2）直接加压止血法

这是最基础、适用范围最广的止血方法，

适用于绝大多数浅表伤口和中小型出血伤口。伤口较小、少量渗血者，创口可用碘伏消毒后创可贴、纱布敷料，等包扎止血。体表，四肢伤口中小动静脉出血，伤口可局部覆盖无菌纱布敷料，然后再用绷带等加压包扎止血。在止血时。如果没有专业用品，可以用干净的纯棉毛巾、干净衣物代替。这一过程中不要反复掀开查看是否止血，以免破坏凝血血痂、中断凝血过程。

（3）止血带止血法

当四肢存在严重动脉出血、加压止血无效时，可使用止血带止血法。在止血过程中，除使用专用止血带外，也可以用宽布条、弹性绷带代替。上止血带的部位要准确，缠在伤口的近端。上肢在上臂上1/3，下肢在大腿上中段约1/3处，手指在指根。与皮肤之间应加衬垫，然后将止血带绕其上。止血带的松紧要合适，以远端出血停止、不能摸到动脉搏动为宜。过松动脉供血未压住，静脉回流受阻、反而使出血加重；过紧容易损伤组织。同时要记录捆绑时间，上肢≤60分钟，下肢≤90分钟，短暂放松1~2分钟。防止肢体缺血性坏死，后续立即就医。

（4）填塞止血法的

当伤口较深、出血较多的，具体指臀部、腋窝、颈部，可采用无菌敷料进行局部填塞，此后进行局部加压包扎。

3. 避开常见止血误区

很多民间止血习惯都是错误的，不但会延误止血，还会加重伤口的损伤，在日常处理中要避免使用。如不要随意涂抹牙膏、香灰、面粉等偏方，这些物质没有无菌保证，不仅容易滋生细菌，还会堵塞伤口，加重炎症。简单初步处理后，若伤口创面较大、较深，或止血效果不理想需及时到医院处理。

总而言之，生活中外伤出血较为常见，只有科学区分出血类型，选择正确的方式，才不会造成伤口感染、结痂留疤，有效保护自身健康与安全。

中医“巧”解便秘，肠道“活力”再出发！

武汉同济航天城医院 中西医结合科 张巧兰

您是不是也有这样的困扰：蹲了半天，腿都麻了，却上不出来？肚子胀得难受，就是没有便意？快节奏生活下，饮食不规律、久坐不动、压力大，让便秘成为很多人的难言之隐。有些朋友一便秘就想吃泻药、用开塞露，但这种方式只能救急，长期如此反而会让肠道变懒、丧失活力。中医讲究治病求本，重点在于帮助肠道恢复自身的活力，下面就带大家了解中医如何“巧”解便秘。

1. 您的便秘属于哪种“堵法”？

在中医看来，便秘本质上就是大肠没劲儿或者太干，导致东西运不出去。但同样是便秘，原因可大不一样：

“上火”堵了（热结）：短时间内吃太多火锅、烧烤等类食物，肠道里会积热，把水分蒸干，导致大便又干又硬，像羊粪蛋，同时还可能引起口臭、长痘等症状，这时候需要清热，可以服用中药麻仁润肠丸，也可以用决明子、蒲公英泡水喝。

“生气”堵了（气滞）：压力大、生闷气、久坐不动等原因会导致肠道里的“气”走不动，大便在这种情况下自然也无法顺畅排出，造成肚子总是鼓鼓胀胀的，想排又排不出、排不尽，此时可以服用中药四磨汤口服液，也可以喝点玫瑰花佛手茶，舒肝理气。

“没劲儿”堵了（气虚）：常见于老年人与久病体弱者，表现为感觉有便意，但上厕所没力气，出虚汗，排完特别累，此时需要补气，可以服用中药补中益气丸，也可以用生黄芪、白术煎汤代茶。

“太干”堵了（血虚/阴虚）：常见于产后女性与大病初愈者，这类人群肠道里的津液不足，像河里没水，船就搁浅了，表现为大便虽然不硬，但很干涩，排不出来，同时可能伴有面色苍白、头晕心慌，此时可以服用中药润肠丸，日常可以多吃黑芝麻、桑葚、蜂蜜水。

“太冷”堵了（阳虚）：总感觉手脚冰凉，怕冷，肚子也凉飕飕的，大便排出困难，此时

可以用中药济川煎加减，还可以喝杯生姜红糖水，帮肠道暖起来。

2. 中医的“巧”办法，不止是吃药

除了辨证用药、内服治疗，中医还有很多“简、便、验、廉”的外治法：

揉腹：每天早晚揉腹，手掌心贴着肚脐，顺时针揉5-10分钟，力度以舒服为宜，以此促进肠道蠕动。

提肛运动：无论坐站，有意识地收缩肛门，像忍大便一样往上提，保持几秒再放松，每天做几组能锻炼盆底肌肉，改善排便无力。

穴位贴敷：中药贴在肚脐（神阙穴）上，通过皮肤吸收，也能起到调理肠胃的作用。

3. 养成“顺”肠好习惯

抓住黄金时间：每天早晨起床后，无论有无便意，去厕所蹲3-5分钟，建立排便反射。

饮食小妙招：晨起空腹喝一杯温水，温和唤醒肠道。主食搭配燕麦、红薯、玉米等粗粮，同时适量食用核桃仁、黑芝麻可润肠。

适当运动：久坐是便秘的重要诱因，每坐一小时起身活动几分钟，原地跺脚、转腰、伸展四肢均可，另外散步、八段锦、太极拳等运动能促进全身气血运行，有助于肠道蠕动。

便秘是个不容易快速解决的问题，调理需要一点耐心，与其依赖泻药“暴力”解决，不如用中医的思路，分清类型，温和调养，让肠道恢复自主的活力。如果问题持续，建议咨询专业中医师，为您量身定制方案。

健康科普栏目由
武汉市鼎营生物科技有限公司
协办