

湖北广播电视台报

2025年2月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第3期 总第2090期



2025湖北卫视春晚热度持续上升

►02版



湖北台全力做好“新春第一会”报道

►03版

社区积极帮扶 赋能乡村振兴

►05版

肺炎为何会引发“败血症”?

►09版

跟着春晚游武汉

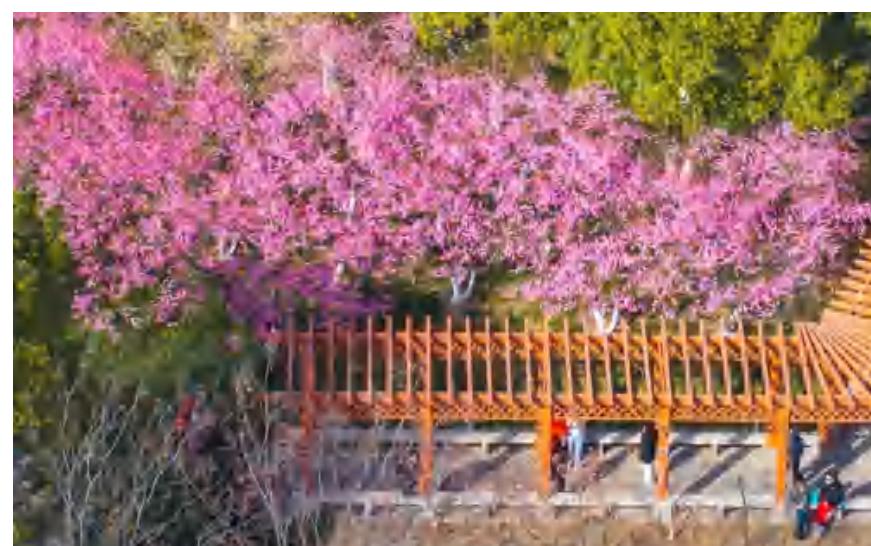
►12版

各省年味盘点

►13版

2025年春节档电影观影报告

►14版



“梅”开眼笑，喜上“梅”梢！

►11版

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



2025 湖北卫视春晚热度持续上升

《长江之恋——2025湖北卫视春节联欢晚会》1月29日播出，高端大气的世界级水舞台、极致浪漫的长江文化吸引了全网关注。

2025湖北卫视春晚以“水”为舞台，歌曲《路漫漫》《遇知音》、舞蹈《云梦泽》等众多原创节目，将长江文化展现得淋漓尽致。

来自青海、西藏、四川等长江流域13省份观众，通过不同方式观看了湖北卫视春晚。安徽广播电视台的记者费宇被晚会中呈现的独具地域特色的长江文化元素所吸引。她说，作为同饮一江水、同根同源的安徽观众，对此感到格外亲切。



晚会还结合湖北地域特点，突出荆楚文化特色。经典歌曲《洪湖水浪打浪》让观众倍感亲切，忍不住轻声合

唱。歌舞《水舞汉秀 春润大江》中的虎座鸟架鼓等元素，充满荆风楚韵。

今年的湖北卫视春晚原创音乐类

节目占比80%，也吸引了全球观众的目光。

柬埔寨观众Kosal是韩国东西大学的留学生。通过互联网，他和来自武汉的室友，共同观看了春晚的一系列短视频。作为一名中国传统文化的热爱者，Kosal表示，演员们身着的衣裳，每一针每一线都透露出中国传统风格的韵味与华美。这场晚会让他领略了中国传统文化的博大精深。

湖北卫视春晚在多平台播出后，相关话题全网阅读量67亿，海外传播量触达用户超6.5亿；2025湖北卫视春晚在省级卫视同时段收视排名第4位。

(来源：湖北卫视)

“老”社区春晚焕发“新”活力

2025年农历春节期间，由湖北广播电视台经视事业部主办、长江云新媒体集团协办的2025湖北社区春晚成功举办。

本次社区春晚，经视事业部转换思路、转变打法，突破传统春晚形式，采用群众自办自演、媒体把关导向的形式，将舞台交给社区文艺骨干，经视事业部则为参演团队提供“管家式”服务，为每个参演团队专门配备“管家”对接，从前期的准备事项、到现场全流程引导、再到后期的宣传物料获取，做到了事事有指引、需求有回应。通过这种高效、细致、贴心的运作方式，经视事业部仅用了20人的团队，就为2000多名参演演员提供了全程“零差



错”服务，不仅让参演者获得了良好的活动体验和满满的成就感，还提升了活动在新媒体端口的互动传播效果，打破了以往中老年活动宣传端口活跃度偏低的局限。

通过本次活动的成功举办，经视事业部“快乐银龄”视频号实现了快速吸粉，粉丝扩容超万人，社区春晚的内容阅读量突破16万。

(来源：湖北经视事业部)

2025年农历春节期间，第十五届中国农民春节联欢会在湖北十堰奥体中心隆重举行。

联欢会紧紧围绕习近平总书记给十堰丹江口库区环保志愿者的回信，以“我们都是收信人”为主线，以“一泓清水向北流，村潮涌动中国年”为主题，通过多种艺术表现形式，生动展现了“两山理论”的实践成果和中国式现代化三农实践故事及发展成就，为观众带来了一场视听文化盛宴。

本届联欢会充分挖掘十堰及合办省市非遗元素，打造了首个“非遗版”春节联欢会。国家级非遗武当武术、山二黄以及湖北省非遗郧阳凤凰灯舞等节目，展示了十堰非遗的特色与魅力。

本届联欢会邀请丹江口库区移民代表、护水志愿者代表以及来自河南南阳、陕西旬阳、北京等地的护水志愿者代表齐聚现场，讲述一泓清水北送背后的故事，并发出《我们都是收信人》的护水倡议。

同时，来自十堰等湖北省内以及全国各地的农业企业代表、三农达人和驻村第一书记等携优质农产品亮相晚会现场，向全国观众端出了“农农”的年味大餐。

当晚，全媒体平台传播矩阵用户约5亿，超1.2亿人次收看本届联欢会。(来源：湖北广播电视台垄上传媒集团)

湖南广电优秀作品开年再出海



2月3日，在“中国视听盛宴”——中国优秀电视和网络视听节目推介会上，正式宣布湖南广播电视台打造的纪录片《中国》第一季在埃及首播。

纪录片《中国》是湖南卫视、芒果TV与伯璟文化历经八年酝酿，推出的大型人文历史纪录片，用三季共三十四集的篇幅，讲述了一个又一个中国

古代先贤的故事。

《中国》第一季跨度从春秋到盛唐，通过电影化的拍摄手法，展现中国历史上“群星”闪耀的时刻。

纪录片《中国》正式登陆埃及国家电视台，将为埃及观众呈现悠悠千年古国的历史图景，也将在埃及这片历史厚重、文化绚烂的土地上引发共鸣，为两国人民的相互理解、增进友谊增添新的维度。

纪录片《中国》第一季在埃及国家电视台的播出，不仅为埃及观众打开了一扇了解中国的窗口，也为中埃两国的文化交流注入了新的活力，是湖南广电以创新语态讲好中国故事、传播好中国声音的又一生动实践。

(来源：广电视界)

成功举办第十五届中国农民春节联欢会



湖北台全力做好“新春第一会”报道

2月5日,乙巳蛇年首个工作日,湖北召开加快建成中部地区崛起重要战略支点推进大会。湖北广播电视台精心策划、周密部署,推出时政、新闻特写、解读、评论、组合报道、特别节目、特别产品等全媒体报道,多视角、多层次、多样态做好相关宣传。新媒体产品《中部“支点”,为什么是湖北?》全网置顶。全台广播电视台新媒体发稿26条,总传播量1.42亿。

特别编排 全方位展现奋进之姿

组合报道多样态提升感染力。当晚湖北卫视《湖北新闻》《湖北10分》以“建成支点”作为贯穿版面的主线,推出特别版面,全方位、多角度解读“新春第一会”精神,展现全省上下贯彻落实会议精神实干作为的奋进状态,形成舆论强势。《湖北新闻》推出“时政+特写+动态+评论”的组合报道,《湖北10分》扩版至20分钟,特别报道《牢记嘱托 建成支点》大体量推出4篇解读报道,对讲话重点内容进行提炼勾勒。湖北10款人形机器人集中亮相、实施“科技引领战略”“能级跨越战略”等七大战略、加快建成中部地区崛起的重要战略支点等内容登陆2月6日晚央视《新闻联播》特别报道《“新年新气象 奋斗正当时”千字当

头 跑出新春“加速度”》,时长18秒,有力放大了湖北声量。

新闻评论举旗定向提振发展信心。深入解读“新春第一会”精神,引导广大干部群众把思想和行动统一到会议精神上来,凝聚起奋进新征程的强大力量。《长江评论:强化“五个意识”加快建成支点》,紧扣“一以贯之”“一脉相承”“一抓到底”三个维度进行提炼。《长江评论:胸怀“国之大者”扛起“支点建设”战略使命》则从构建新发展格局、落实国家区域发展战略、推进中国式现代化三个维度分析湖北的责任与担当,吹响牢记殷殷嘱托、勇担战略使命的奋进号角。

挖掘一线 鲜活案例增强现场感

动态组合报道《奋进中的湖北·实战开门红开门好丨建成支点 奋勇争先正当时》,多路记者走进火热的生产一线,通过对华工科技智能制造产业园、岚图汽车总装车间、宜昌安琪生物科技产业园等产线园区的现场报道,展现全省各地、各部门、各行业饱满的工作热情、实干的精神状态。新闻特写《实现“从0到1”10款“楚才”系列人形机器人集中亮相》,呈现湖北人形机器人整机实现从无到有的过程、背景与意义,为未来发展注入了强大信心。



新媒体矩阵助力形成关注热点

湖北台旗下新媒体账号矩阵同频共振,推动“湖北新春第一会”相关新闻报道全网累计阅读量超1.42亿次。原创微博话题#湖北楚才系列人形机器人惊艳亮相#,迅速登上同城热搜前二,并持续保持热度。

长江云新闻《中部“支点”,为什么是湖北?》全网置顶,全国200多家媒体转发;《新春第一会,湖北聚焦这个主题!》被全网60多家媒体转发;省委书记王忠林、省长李殿勋与机器人互动的视频,被国内头部政务号“长安街知事”及“政知见”引用,转评赞超万次;《新春第一会!上班第一天,省委书记从机器人手中接过话筒》稿件阅读量达10万+。长江云新媒体集团“楚才机器人的朋友圈”系列vlog,将湖北人形机器人的高科发展与新年愿景巧妙融合,引发机器人团队及武

汉你好、吴川章、芝麻坨坨、life武汉等30多个大V转发互动。

国际传播矩阵 有效放大国际声量

湖北“新春第一会”相关短视频经湖北国际传播中心Open Hubei海外账号矩阵发布后,被Xi's Moments账号、外交部新闻发言人、中国驻加拿大使馆,以及人民日报、中国日报的海外社交账号转发,覆盖人群超过1亿。

国际传播中心邀请巴西籍科技博主Cymye来到洪山礼堂,现场探访“湖北新春第一会”,并在其脸书、油管等平台发布长达20分钟的探访视频,真实地对外展示了奋进中的湖北。作品发布仅10个小时点赞即破千,网友踊跃留言,纷纷对湖北火热的发展氛围表示赞许。

(来源:湖北广播电视台总编室)

2025湖北省 “体育过大年”完美收官

2月1日至3日,湖北省第二届“体育过大年”活动成功举办。活动由湖北省体育局主办,湖北经视事业部体育中心策划执行。国家体育总局副局长、党组成员张江胜,省人民政府副省长陈平,省体育局党组书记、局长水兵,湖北广播电视台党委委员、副校长黄俊华等出席启动仪式。

相比往届,今年活动在规模和形式上提质扩容,创新采用“1+1+17+24+N”模式,设立省主会场、省直分会场、17个市州分会场和24个县市分会场,全省43地紧密相连、同频共振,通过非遗展、大众六赛(羽毛球赛、乒乓球赛、三人篮球赛、网球赛、象棋赛、五子棋赛)、蛇年亲子游园会、培训三营(武术训练营、健身气功训练营、少儿足球训练营)、三展三演(非遗文化展、传统体育展、体育用品展,彩带龙展演、广场舞展演、柔力球展演)、一测三



询(免费体质检测、3-6岁幼儿体测结果咨询、20-59岁成年人体测结果咨询、60-69岁老年人体测结果咨询)等多种活动,为人们带来丰富的体育体验,营造出别样的“年味”。据不完全统计,湖北省第二届“体育过大年”活动期间,共有超10万人次在43个会场直接参与相关活动。

(供稿:湖北经视事业部)

湖北电视综合事业部新媒体账号运营 获“2024年度影响力媒体”

近日,快手“湖北综合”和百度百家号“湖北电视综合频道”分别获得平台官方评选的“2024年度影响力媒体”称号。

2024年,湖北电视综合事业部全网发力,积极开展原创短视频创作,服务台(集团)和事业部重大项目宣推,多次登上抖音、快手、微博同城热

搜榜,有效放大了传播声量。此外,事业部还积极探索新媒体电商账号运营,开展MCN合作,拓展电商短视频带货,激活了融媒矩阵的造血功能,进一步擦亮了媒体品牌。目前,湖北电视综合事业部全网粉丝量突破2000万,实现了量级跃升。

(供稿:湖北电视综合事业部)

抖音集团致信湖北广播电视台表示感谢

近日,抖音集团致信湖北广播电视台,感谢《长江之恋——2025湖北卫视春节联欢晚会》为亿万网友营造了团圆、团聚、团结的浓浓年味,引发热议与关注,并为湖北广播电视台总编室、国际传播中心、湖北卫视事业部、新闻中心、湖北广电数字传媒等部门的敬业坚守与专业能力点赞。同时,抖音集团将在今年与湖北广播电视台



继续开展深度合作,创新传播模式,共同担起主流媒体和头部平台的文化责任。(来源:湖北广播电视台总稿室)

2025年2月12日
农历正月十五

元宵节

阖家欢乐

湖北广播电视台



社区积极帮扶 赋能乡村振兴

湖北省各地社区积极开展帮扶工作,从关爱特殊群体到助力乡村振兴,一系列举措温暖人心,切实提升了居民的生活幸福感,展现了社区的责任与担当。

禁毒帮扶,助力回归正轨

湖北省武汉市汉阳区永丰街道惠民苑社区曾是武汉市涉毒警情较为突出的社区之一。2022年4月,55岁的武汉市公安局汉阳区分局江北派出所民警王群主动来到这里,成立了第二个“王群禁毒工作室”。经过两年半多的努力,近期社区毒情数大幅下降,工作室成效显著。

朱婆婆因严重肝腹水行动不便,无法前往美沙酮服药点服药,出现戒断反应,王群迅速开出“处方”,并安排禁毒社工送朱婆婆前往。老徐曾是“瘾君子”,2023年生意失败负债累累,债主睡在他家,王群及时协调,达成还款协议,老徐深受感动,此后常来工作室。戒毒人员频繁到工作室“打卡”,在这里交流生活,分享点滴,工作室成了他们温暖的港湾。



得知红红的女儿失业,生活陷入困境,王群积极牵线搭桥,帮她找到了一份助理工作。然而,几个月后,红红

在外吸毒被查获并被强制戒毒。王群坚定表示:“一朝染毒,终身戒毒,彻底戒断不容易。等红红强戒回来后,会

一如既往地帮她,直至改好。禁毒帮扶不争一时,重在长远。”

在阿凤最艰难的时候,上大学的儿子学费凑不齐,王群先后5次为她介绍工作,帮她的儿子申请助学金、垫付学费。2023年春节,阿凤工资加奖金收入9900多元。去年夏天,她的儿子收到硕士研究生入学通知后,阿凤第一时间跑到禁毒工作室报喜。

正能量在传递,曾经的受助者老王成为助人者。去年12月6日傍晚,王群收到老王发来的信息,老王表示还能再安排2名涉毒人员就业。自工作室成立以来,王群已先后为涉毒人员推荐就业43人次,目前,惠民苑社区在册吸毒人员就业率达到70%。

(来源:《人民公安报》)

慰问困难群体

昙华林社区:馄饨传温情



眼眶不禁湿润了,她感慨地说,虽然自己年事已高,但总能感受到来自

社区的温暖与关怀,感到非常幸福。

(来源:今日湖北)

近日,武汉市武昌区南湖街道来到新洲区三店街道施阳村开展“心系施阳共奋进 南湖帮扶助振兴”主题党日暨对口帮扶活动。活动开始,与会人员积极讨论优化对口帮扶工作与建立返贫阻断长效机制的路径;余巧连汇报了施阳村基本情况和2025年乡村振兴发展规划,双方就深化对口合作达成共识。

活动期间,南湖街道向施阳村捐赠帮扶资金,并为脱贫户和困难党员送去慰问物资。参会人员还一同前往施阳村调研花园湾道路硬化、老寨湾广场建设等项目的进展情况。长期以来,南湖街道重视对口帮扶,年选派优秀干部驻村帮扶,谋划发展。2024年在财政紧张的情况下,仍先后拨款10万元用于村道路建设和产业发展。此次活动中,双方在基础设施、产业振兴、乡风培育、干部锻炼等方面深入交流,明确了未来合作方向和重点。南湖街道将继续携手施阳村,围绕宜居宜业、形象内在、内外力量协调等方面,创新谋划对口帮扶工作,探索乡村共同发展繁荣之路。

(来源:南湖街道微信公众号)

商会奉献爱心,慰问困难家庭

近日,江汉风暖冬行动携手荆州市长江创业商会走进沙市区胜利街道石闸门社区。在社区居委会,爱心企业将米、油和羽绒服等慰问物资分发给困难群众。王厚德老人收到羽绒服后,迫不及待试穿并表达感谢。之后,爱心人士上门慰问了93岁、身患二级残疾、行动不便的吴开凤老人,她一直由儿媳妇耐心照顾。此次慰问还看望了多个困难家庭,为他们送上爱心物资与真挚祝福,让困难群众在寒冷天气感受到温暖。

(来源:江汉风)

媒体携手企业,关怀社区居民

近日,江汉风暖冬行动联合爱心企业走进沙市区朝阳路街道朝阳路社区和沙市区胜利街道王板桥社区。爱心企业工作人员与社区工作人员一同来到社区居民高永贵家中,送上米、油和崭新的羽绒服,高爷爷穿上新衣服,满是感动。随后,爱心企业又来到王板桥社区73岁居民李阿姨家中,李阿姨身患多种疾病,老伴确诊癌症,两老频繁住院,生活困难,看到大家来慰问,十分欣慰。此次爱心慰问将10份物资送到社区困



难群众手上,为他们送去温暖。

(来源:江汉风)

对口帮扶,推动乡村振兴



聚焦社区治理创新与发展

从创新的社区治理模式到关注社区商业发展的探索,社区生活的各个方面都展现出活力与希望。这些社区在治理模式和商业发展方面的探索,为其他社区提供了宝贵的经验和借鉴,推动着全国社区不断向更宜居、更活跃、更善治的方向发展。未来,相信会有更多创新举措涌现,为居民创造更美好的生活环境。

创新社区治理模式



仓前街道:全域未来社区建设

杭州市余杭区仓前街道聚焦体制机制、运营赛马、数智赋能、产人社融合等领域,探索全域未来社区长效运营路径。去年,下辖10个社区中已有5个完成未来社区创建工作,4个成为引领型社区。

创新探索“街道内全域积分统

建”工作,打破各社区数字化平台及积分兑换体系各自为战的“自循环”,实现跨社区兑换,构建全域“大循环”。将积分取名为“Call Me (米)”,“Call”呼应核心定位,鼓励居民参与;“Me”强调居民主人翁意识;“米”寓意收获幸福成果。基于此打造“Call Me (米)”指数,

涵盖五大指数,为社区治理提供衡量标准。已有15875位居民完成注册,入驻166个商家,上线商品两百多种,居民兑换商品近7000次,涵盖羽毛球体验课、洗车券、超市代金券等多样商品,满足居民不同需求,提升居民生活品质和对社区的归属感。 (来源:中国网)

上塘街道:打造“和塘悦社”1788社会治理联盟

近日,杭州市拱墅区上塘街道“和塘悦社”1788社会治理联盟发布会暨杭州电视台“新时代媒体解纷中心”驻点挂牌仪式成功举行。自2024年以来,上塘街道聚焦“警源、访源、诉源”源头治理,探索打造“和塘悦社”1788工作体系,整合社会多元力量,组建1个基层治理联盟,分设7个矛调解纷驿站,整合8支基层治理队伍,为辖区居民提供8项基层治理服务,真正打造和谐上塘、悦满街社的“和塘悦社”。

五常街道:青年街区开街

近日,“五常藤街里,乐享漫步城”青年街区创建暨青年夜校“天空学堂”试点推广仪式在杭州市余杭区五常街道南藤社区杭州万科天空藤集(未来天空中心)举行。社区将依托“伙伴集”深化党群融合、“增值集”强化专自融合、“美好集”优化供需融合的“三集三融”工作机制,打破传统街区治理“分兵作战”的局面,构建共建共联共治共享的治理新格局。(来源:钱江晚报)

径山镇:“津乐议事”提升居民幸福感



杭州市余杭区径山镇径乐社区以党建为统领,搭建议事协商平台“津乐议事”,多方挖掘资源,坚持问需于民、问计于民,针对小区存在的问题广泛征集居民意见与建议,邀请业委会、物业、

楼长、党员代表、业主代表等通过座谈会的形式开展议事协商,推进居民共建共治常态化,提升小区整体环境,增强居民幸福感。

(来源:钱江晚报)

西兴街道:织密基层应急消防“一张网”

近日,杭州市滨江区西兴街道在基层应急管理建设方面取得新进展,通过聚合多方力量、推动共建共治和强化宣传引导,成功织密了一张基层应急消防“一张网”,为区域安全稳定提供了有力保障。街道紧扣现代社

区建设脉搏,以综合、融合、整合为导向,立足实际、因地制宜,全力构建集应急指挥中心、应急救援处置、应急消防管理站、基层一张网于一体的基层应急管理现代化体系。

(来源:环球网)



上海市徐汇区漕溪路258弄的保障性租赁社区近期因快递服务问题引发居民不满。爱建街区党组织积极发挥党建引领作用,街区党支部书记通过实地走访,明确问题根源在于中通快递站与菜鸟驿站之间的单价协商僵局。随后,党组织迅速构建沟通协商平台,约请相关负责人和代表参与议事协商会,经过坦诚沟通,最终双方达成合作协议,快递派送恢复正常。

不仅如此,街区党组织还以此协商平台为依托,凝聚各方力量,扩大志愿者服务团队规模,并建立信息共享平台,方便居民参与社区事务,将解决快递问题的经验推广到环境美化、安全管理等方面,形成“问题—协商—解决”的良性循环模式,提升了居民的满意度和幸福感。(来源:上海徐汇官方微信)



成都探索培育社区社会企业,充分发掘社区资源禀赋,围绕居民治理需要开展项目经营。通过这种方式,整合社区资源,推动社区治理和服务的多元化发展,满足居民多样化的需求,促进社区的可持续发展。(来源:新华社)



近年来,安徽省合肥市经开区莲花中心党委持续聚焦居民住宅小区这一基层治理“最小单元”,以“皖美红色物业”建设为契机,推动“社区治理”向“小区治理”延

伸。辖区多个小区获评省、市级示范小区。

构建“1+10+38+N”基层治理体系,建强“3+N”治理团队,定期联合职能部门开展重点工作分析研判,发挥“社区吹哨、部门报到”治理

动能。去年以区域化党建联盟为载体,链接52家企事业单位、社会组织参与辖区治理,开展共建活动80余场;小区治理团队上户走访9700余次,收集并解决居民急难愁盼问题880余条,新组建3支居民志愿

服务队;紫御府小区通过党群议事解决公共事务20余件;应流花园小区搭建“五代表”议事会共商小区大事;江汽五村小区在“支部带头+协商议事+志愿服务+群众自治”中激活“良性循环”。(来源:安徽财经网)



烟台市

近年来,山东省烟台市牟平区宁海街道始终坚持以党建为引领,积极探索多元共治模式。做实小区党支部、物业服务企业、业委会“三方办”机制,全年召开56次物业联席会,解决80余项居民切身利益问题。依托“社区党委书记+‘两委’成员+网格

长+网格员”四级网格化组织体系,组建“1+2+N”多网融合服务队,整合各方力量,夯实联动治理体系。推动“双报到”单位及“两新”组织参与社区治理,签订167份《“红色合伙人”共建协议书》。开展“全岗通”培训,社工“全岗通”考试通过率达95%以上,累计开展12次社工培训

活动。实施居民点单、社区派单、志愿者接单的“菜单式”服务模式,挖掘“社区达人”131名,开展超150次志愿服务活动。依托党群服务中心打造“暖心驿站”,为新就业群体提供21项“一站式”暖心服务,选聘70名新就业群体成员担任“兼职网格员”。(来源:胶东在线)

南京

在南京,持证上岗的“社区营造(规划)师”走进老街小巷,在“政府想改”和“居民要改”之间架起专业桥梁。他们运用专业知识和技能,深入了解居民需求,为社区改造和建设提供科学合理的规划和建议,促进社区的和谐发展。(来源:新华社)

关注社区商业发展

北京:社区商业升级释放消费活力

记者近日走访北京多个大型居住社区发现,不少设施陈旧的商业空间经过改造升级,变身小而美的社区商业综合体。业态更丰富,店铺更时髦,蓬勃生长的小型商业综合体正成为京城一刻钟便民生活圈的重要组成部分。

“到裁缝店取改好的衣服,顺便点杯咖啡小憩一会儿,在家门口就能享受吃喝玩乐一条龙服务。”刚刚过去的周末,家住朝阳区团结湖东里的市民孙女士坐在JM咖啡店,享受午后时光。她所说的家门口的新变化,指的便是去年开业的团结新里潮FUN街区。

放眼京城,小而美的社区商业综合体正蓬勃发展。在丰台区石榴庄,去年开业的光彩里·生活

港将有些老旧的社区商业楼整修一新,引入品牌超市和星巴克、茶百道、紫光园等连锁餐饮,还定时开展主题市集等消费活动;在朝阳区垡头,同样在去年开门迎客的合景荟,引入此前区域内没有的呷哺呷哺、麦当劳、吉野家等近40家品牌连锁店,还为周边10余万居民提供亲子家庭娱乐休闲场所;在昌平区城南街道,昔日的背街小巷升级成了一条商铺林立的“昌盛小街”商业街,春节期间非遗展示、民俗文化、年货物品挤进小街,升腾起浓浓的烟火气。

《北京培育建设国际消费中心城市2024年工作要点》提出,要营造城市消费新场景,激发社区商业活力,在全市建设一批布



局合理、业态丰富、智慧便捷的一刻钟便民生活圈。按照相关规划,到2025年,全市将建成856个一刻钟便民生活圈,实现便民生活圈社区全覆盖。

(来源:北京日报)

佛山:创新治理,迈向同心共治

近日,广东省佛山市南海区狮山朗沙社区举行诚信智治5.0综治融合成果汇报暨6.0同心共治计划发布晚会。朗沙社区的治理从1.0发展到6.0版本,此前凭借“诚信智治立体模式”获得多个国家级荣誉。在6.0同心共治计划中,社区成立了“笋乡同心会”,发布了“朗沙诚信共赢商家地图”,还计划联合派发20万元朗沙笋“消费券”,吸引了众多爱心企业、诚信商家等参与社区建设,共同探索基层治理新格局。

此外,朗沙社区启用了南海首个社区智慧综治应急中心,通过多种应急终端的深度融合,实现“可视化”调度,并成立应急分队,确保能够随时响应、及时处理突发情况。同时,社区还通过“朗沙卫士”品牌、“群众监督二维码”等方式,广泛吸纳群众力量,将矛盾化解到最小化。(来源:南海融媒)

南宁:建设社区嵌入式综合服务中心

近日,广西省南宁市五象新区建设投资公司携手南湖街道办、银杉社区打造银杉社区嵌入式综合服务中心,运用社区现有服务用房、城市小区的“金角银边”为居民提供多样化服务。该模式计划加快复制推广,五象投资公司计划年内启动建设不少于30个社区嵌入式综合服务中心项目,到2027年完成100个建设目标,并与南宁市“15分钟便民生活圈”建设工作相融合,推进智慧社区平台建设,打造数字化社区,整合线上线下资源,提供便捷、专业化、市场化生活服务。

(来源:金台资讯)

广州:全域旅游与文旅经济融合

去年,广州市海珠区海幢街道将“百千万工程”作为高质量发展核心引擎。在堑口社区无物业管理老旧小区,发挥党组织统筹协调作用,引入专业物业公司,开展便民服务,解决一系列民生问题,实施70项民生微实事项目。以人才“成雁”计划为龙头,引导社区党委创建特色党建品牌。建成海珠区首个街道消防前置站,应急响应到场率100%。以江南文商旅三期建设为契机,联动企业推出“婚庆+游轮”特色产品,谋划“婚庆+动漫”展览空间,整合“婚庆+餐饮”老字号美食



资源,举办婚庆主题活动,打造江南特色“婚纱一条街”文商旅综合体。去年培育新增“四上”企业17家,跨区引入1家,挖掘新增11个投资项目,五大行业增加值超60亿元,增速超5%,固定资产投资同比增长30%。(来源:羊城晚报)



一个孩子的天空(组诗)

——给儿子的素描

云彩着火了

儿子指着天空喊道云彩着火了
只见西边的云
像被点燃的棉田,朱焰烈烈
又似凤凰涅槃时的羽翼
万物都有自己奔跑的方向
顺势烧下去,燃尽我一天的疲乏

整个村子矗立在天地中央
平静与博大之间饱含的律动及慈悲
儿子还没有能力发现与捕捉
几只鸟儿飞过矮墙,他又欢呼起来
善良的人看到他天真无邪的心灵

人们曾放牧童年,繁茂或荒凉
不拘束于命运,梦想有一天
同英雄相见。如果晚霞点燃天空
我将心疼每一寸山河及每一片云彩
我将日月装进胸膛
我们肝胆相照、荣辱与共

奥特曼打怪兽

看着动画片里
戴着花花绿绿面具的奥特曼
儿子说他是奥特曼,要去打怪兽
三岁的小孩两手空空,本追逐游戏

暖灯照着三千白发
我在脑海不断搜寻真理
儿子模仿奥特曼的各种形态姿势
像行走在纵横交错的山川
与怪兽展开大战
眼睛里似乎有无数星辰出没
有一种顶天立地,或许无关年龄

每个人是携带思想意识行走的风
隔着激荡的胸膛
奥特曼的影子深深刻在我的心中
无论走到哪里
都会有一种力量保护着我

你看,月球跑了

我回首走过的县二中与新马路
儿子用奇怪的口吻说
你看,月球跑了
其实,这样的场景在多个黄昏出现
月亮匆忙赶路,走向时辰的深处
我没有迎合儿子,妻子瞅着我

初冬的炊烟临摹一幅乡村画卷
邻居小孩放学了,跑来
同儿子打成一片,我抬起头
察觉到孩子的世界观比成人敏锐
他们都是一匹奔跑的骏马
背负着天真可以越过陡峭的山体

很多时候,没有人会在意一个

坦然、自由、有趣的灵魂
此时,我走出了贫瘠
向庄稼地袒露心声。在这个世界
呵护、尊重与赞扬是美德

饺子的幸福

在夜幕的影子里,我照常回到家
儿子跟他外婆一起包饺子
一双小手将童心包进精巧的褶弯
并且给我展示技术
月光投到他身上,厨房流淌着爱

我组织修辞描述温暖的细节
这一刻,从热乎的饺子中
我读懂了人生
每一口咀嚼,爱从舌尖蔓延至心头
美味让我忘掉悲伤,重塑我的认知
年少时世界是你,长大后
你会是整个世界

活着,就是领受家的幸福
我要把这美好的时光
永远保鲜在冰箱
如重返三岁,以牛犊不畏虎的勇气
去经历,去挑战,去尝试一切

长大了给爸爸买酒

我坐在桌前,对着酒瓶中的佳酿
儿子告诉我,长大了给爸爸买酒
他重复讲了几遍,恨不得
讲给世上所有的人
天空的星辰好像是他讲出来的
我拿起酒瓶,如果一杯酒倒不完
就分两杯倒
倒出爱的证词
倒出遗世独立的才华

一轮明月满含诗意,从窗外升起
他习惯性靠到我怀里
我的内心波浪汹涌。半个世界
仿佛都被爱覆盖
我蘸着酒水,写上一千零一首诗歌
送给他的童年与养育他的这座城

母亲曾经娇惯我,现在我娇惯他
我永不能忘记母亲手中
饱含汗水的镰刀,以及站在
麦地里受宠的麦穗
我会永远爱他,他不爱我的部分
我还是爱他

人生不必非要腰缠十万贯
以满足单调的富贵
我卸下身体里的枷锁,走向
田地的辽阔

《西游记》是我写的

新的一年第一个夜晚
儿子蹦蹦跳跳地游戏,
玩得不亦乐乎。

妻子说他是孙悟空
问《西游记》是谁写的
儿子一本正经地说是他写的
我有些愕然,感觉自己
被带到大明王朝

不管你愿不愿意听
他就像勇敢的闪电,率真地
自我表达。他又在乎不了
所谓的身份、成败与荣辱

从哪里出发,就会从哪里拥有
或许,我们一味追求生活
忽略了儿童的声音
一代人有一代人的梦想
那些天真无邪的说辞,最终
从血肉中长出
思想的棱角与日月的光芒

我再玩一分钟

夜已经深了,我的眼皮在打架
儿子仍跑跑颠颠,嘻嘻哈哈
像个活宝,看着我的脸色说
我再玩一分钟
我只能扮演好角色,融入他的世界

我不能呵斥,给摆事实,讲道理
每一次发怒都是对他的一次攻击
不要小看三岁孩子的天赋
你目光中透出颜色
他都能分辨出来
没有谁是平庸的,每个人都有光芒

他拿起手机拍照,我做出摆拍姿势
相机的咔嚓声,把我
好像永远留在高光时刻
二十多年后,他也会成为一个父亲
他和现在的我是一样的

面包糖不是糖

结束疲惫的工作回到家
带儿子逛超市成了每天的必修课
一次选购了面包糖,我责怪
糖吃多牙会掉

他理直气壮地说,面包糖不是糖

漫步在阿阳大道,我挨着风
触摸自己。如同遭遇年龄鸿沟
走向海市蜃楼的传说
这么多年来,我以
笨拙的方式摸爬滚打,对那些
盐里分化出沙漠的抽象概念
一窍不通,其它六窍不通

整个世界都在观光,只要打开
三百六十度的全景视觉
抬头看见太阳和星星会同时出现
他说的糖,不是我看到的糖
我说的糖,不是他看到的糖
我们以不同的姿态成长
无法成为彼此

长城之恋(组诗)

一条巨龙

有一种物体把民族苦难挡在身外
那就是用血泪筑就的万里长城
如一条巨龙,盘旋于崇山峻岭间

龙头,驮起秦皇汉武的雄才大略
在天下第一关的风骨里
攀登九天不辞揽月
滔天浩气滋养了千里土地
龙尾,载着唐宋宗祖图治的方略
在渤海之滨串起江湖,映照日月
万片金鳞的照耀下英雄辈出

烽火台的胸膛

当苍鹰叼起狼烟,自由俯冲天地
此时的烽火台是最孤独的
因为刀枪剑戟与万丈豪情相见
或许损兵折将,或许英雄蒙难

烽火台的骨骼比磐石还要坚硬
砖缝由勇敢和智慧填补
它的胸膛装得下星辰大海

以赤子的热恋紧贴烽火台的肌肤
没有烽火,也没有狼烟

在高瞻远瞩的瞭望中
万里江山在长城的怀抱
烽火台的胸膛是一个民族的胸膛

城墙有泪

一夜的雪袭击了北方大地
未能遮盖城墙的眼睛
城墙上映出的泪光,胜过太阳的光芒
月光违背了当初的誓言
城墙一头扎在雪中悄悄地哭着

千万尺雪有多厚
收容不下三万将士的血
有一种爱恋,彻头彻尾的贯穿到底
浸透我的每一缕青丝
拉伸了我步入迷途的白发

对父老乡亲的怀念已病入膏肓
那些受过的委屈,在人间都不算数
生灵万物都是故乡的骨肉
一无所依也不可背叛
漏网之鱼是天底下最不幸的囚犯

枫叶与血

万千枫叶盛住将士的血
鸟鸣与露水歃血为盟
恨不得将城墙围个水泄不通
山岭已承受不住反复的叩问
每一刻驻守,心里已泪流满面

三十年河东,荒原草甸发家为
青山绿水。一个人的地盘势单力薄
枫叶乞求上帝给它裂变的本领

三十年河西,战马终于解甲归田
白首为功名有什么笑话
谁也执掌不了前世与今生

每一片枫叶都是长城的守护者
只怕扛不住被赋予的重任
被清风越吹越红,红得滴血
一滴滴血写满深情大义
浸透了我羸弱的诗行

脊梁

卧龙似的罩着一望无际的辽阔
江山渐瘦,只好卧薪尝胆
最后将胸膛的浩然正气连家底拿出
不把自己逼到绝境
击退不了狂野的马蹄
守望祖国炊烟几千年,万死不辞

听多了城墙外嘶吼的碰撞之音
一闪而过的是战马弯刀
当我穿过历史烟雨,靠近它
蜿蜒的身躯时,万里长城腾飞起来
怕不小心走漏盛世王朝的风声

每块青砖都有追赶时代的心脏
每个脚印在民族复兴的道路上合唱
如果我们闭上眼睛
听到国歌催发高铁奔跑的和谐之音
满车月光扶正我倾斜的肋骨
涌动的热血燃起窗外躺平的积雪

长城之恋

每一次被摧残得体无完肤
不喊一声疼,不放弃对疆土的疗伤
把自我修复、重建当作转世重生
每块青砖是祖国用生命养大的孩子
不可能和罪恶达成和解

一千零一夜的雪封存不住三万将士
黑夜知道他们失眠后的苦楚
当虔诚的钟声敲响新年的月亮
怀念就像胸口插了两把刀
一把刀记录着前世的恩恩怨怨
另一把刀,向故国诉说今生的心愿

每当打开情感的窗口
扑面而来的是撕心裂肺的疼
他用一种爱恋苦苦支撑着半壁江山
不敢向故乡的月亮诉说
只好把波澜起伏的人生
在倒影中囚禁

作者简介:

杨俊明,甘肃天水人,作品散见于《辽河》《雨露风》《作家天地》《江南时报》《劳动时报》等刊物。曾获“黄浦江文学奖”全国征文大赛优秀奖、公祭伏羲大典征集“伏羲颂”作品优秀奖、四川省第九届少数民族艺术节优秀奖等。

肺炎为何会引发“败血症”？

据报道，中国台湾女星徐熙媛（大S）的死因更正为：由于肺炎引发的“败血症”。从1月29日到2月2日5天内，大S在日本期间多次就医，但未得到有效治疗，病情进展很快，最终因“败血症”去世。败血症究竟是什么？大S的离世又给我们带来哪些警示？

败血症，目前临幊上多称为脓毒症，当人体被病毒、细菌等病原微生物感染后，机体对感染产生失控的炎症反应，从而引发全身一个或多个脏器衰竭。败血症致死率高，据世界脓毒症联盟统计，全世界每2.8秒就有一人因脓毒症离世。我国一项针对全国

32个省份、44所医院ICU的研究显示，ICU脓毒症的发病率20.6%，病死率为35.5%，严重脓毒症病死率高达50%以上。

首都医科大学附属北京安贞医院急诊危重症中心副主任医师杨赓表示，败血症的诱因有多种，包括外伤合并感染、肺部感染、急腹症、肝硬化等。大S的情况应属于甲流引发肺炎，出现肺部功能损伤，导致呼吸衰竭，甲流病毒和继发感染的细菌又在体内扩散，引发炎症风暴，最终导致多器官损伤和功能障碍。免疫力低下人群，尤其是老年人、婴幼儿和本身存在基础病的人群，如慢性肾病、肝病、糖

尿病等，还有长期使用抗生素或乱用抗生素的人群，容易发生败血症。大S心脏患有二尖瓣脱垂，还有癫痫病史，这些基础病可能导致发生炎症反应时更不容易控制。

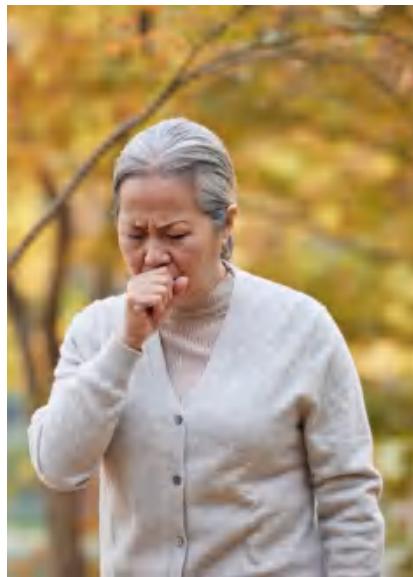
杨赓说，败血症早期症状并不明显，如果发现患者出现萎靡不振、手脚冰凉、面色苍白、躁动、尿量减少等症状都要引起重视，关注其体温、心率、呼吸频率和血压的变化。比如发烧超过38摄氏度或低温；心率增快（超过90次/分钟），同时伴有呼吸急促（静息状态下呼吸频次大于22次/分钟）和血压下降（收缩压低于90毫米汞柱）等要及时送医。医生会通过血常

规、降钙素原、C-反应蛋白等检查确认病情，针对导致败血症的不同病原体，选择相应的抗生素、抗病毒、抗真菌药物来杀灭病原体，通常需要多种药物联合使用，严重时可手术干预，清除感染灶。

对于败血症的治疗难点，杨赓认为，败血症的特点是进展快，一些患者几天就可能进展到脏器功能衰竭，甚至是死亡，所以败血症的早识别、早治疗与预后密切相关。“败血症需要急速化治疗，抽血培养寻找病原体，补液、注射抗生素等都需要在一个小时内完成。”

（来源：环球时报健康客户端）

老人当心“静悄悄”的肺炎！



近日，中国老年医学学会呼吸病学分会发表《老年肺炎临床诊断与治疗专家共识(2024年版)》(简称《共识》)，针对老年肺炎的预防方法给出了详细指导。

《共识》执笔专家、东南大学附属中大医院重症医学科主任医师郭凤梅表示，与中青年人相比，老年肺炎更为特殊。一是起病隐匿，临床症状不典型，除呼吸道症状外，多合并有非呼吸系统症状或表现为基础疾病加重，如消化系统症状(恶心、呕吐、腹泻等)、神经系统症状(乏力、谵妄、意识障碍等)，并可作为首发症状。二是病情发展迅速，患者易出现呼吸衰竭，并发症多，可伴有胸膜炎、脓胸、心包炎等。三是易出现后遗症，疾病后期可发生肺纤维化或钙化，导致肺功能水平进一步下降。老人应注意预防，最好做到以下几点。

接种疫苗。接种疫苗是预防老人患肺炎的重要有效举措，建议65岁以上的老人，流感流行季接种流感疫苗，以降低流感及相关并发症的发生率。

适度运动。研究显示，长期进行中等强度有氧训练的老人，感染流感相关疾病的风险会有所降低，对流感或肺炎疫苗接种后的免疫反应也有改善。

护好口腔。三餐后注意刷牙，使用牙线、牙间隙刷，每天清洗假牙，每年定期洗牙，有助减少口腔定植菌，从而降低吸入性肺炎的发病率。

保持卫生习惯。如戴口罩、勤洗手、注意咳嗽礼仪、保持社交距离、减少人群聚集等，可以减少老人社区获得性肺炎的患病率、住院率。

郭凤梅提醒，老年肺炎起病隐匿，临床症状不典型。因此，建议有吞咽障碍等危险因素的老人，一旦出现乏力、困倦、不愿活动、纳差、恶心、呕吐、腹泻等非呼吸道症状，都要引起注意，及时前往医院排查相关风险。有些老人可能会选择自己吃抗生素等药物，但引起感染的有病毒、细菌，还有一些为非典型病原体等，家中常备的头孢等药物很难应对如此复杂的问题，还可能延误病情导致加重。老人免疫力低，疾病进展快，如果拖到不得不去医院时，容易发展成重症，增加治疗难度，愈后也会受到影响，因此及时前往医院才是最好的选择。

（来源：环球时报健康客户端）



加强免疫多吃几道菜

营养是影响免疫力的重要因素，适量的优质蛋白质、维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、锌等，有助维持免疫功能。呼吸道感染病高发季节，常吃以下几道家常菜，能增强免疫力，降低感染几率。

白萝卜炖羊肉。羊肉蛋白质含量为20.3克/100克，优质蛋白质是免疫系统的物质基础，有助抗体的形成，维持免疫功能正常运转；羊肉含有好吸收的血红素铁(4毫克/100克)，其参与众多基础生化反应，有助维护免疫功能，还能缓解贫血及低血压患者的畏寒症状。白萝卜所含的维生素C(21毫克/100克)可促进铁吸收，增强其生物利用率。

松仁玉米。松仁玉米不仅色彩鲜艳、口感丰富，还富含维生素E。松仁脂

肪含量高达68%，大部分是健康的不饱和脂肪酸，且比例均衡；维生素E作为一种脂溶性抗氧化剂，能使不饱和脂肪酸免受自由基的侵害，预防氧化反应。不饱和脂肪酸作为维生素E的载体，能够提升其生物利用率。这两种营养素的协同效应，有助维护细胞膜的完整性，减少炎症反应，增强免疫功能。

鱼头炖豆腐。鱼头炖豆腐不仅蛋白质丰富，还是补钙佳肴。豆腐含钙量高达130毫克/100克，高于纯牛奶(100毫克/100毫升)。鱼头不但含有钙(80毫克/100克)，还富含维生素D(10微克/100克)，能促进钙的吸收，其中的磷(约200毫克/100克)也有助钙的代谢和利用。钙参与调节多种激素和神经递质的释放，有利于维持正常的免疫功能。（来源：生命时报）

一个阻止你变瘦的原因

明明努力少吃了,但这体重真的只是掉了那么一丢丢。有时候好不容易瘦下去那么几斤,也就几顿饭吧,就胖回去了,甚至比之前更重。

别人看来很容易的“饿一饿”,到了你这真的超级难!一少吃就容易饿,还容易头晕眼花,人也会变得无精打采,很容易疲劳。总是忍不住地想吃,特别是甜食。

如果你也是这样,这真不是你不够努力,瘦下来难可能和“胰岛素抵抗”有关!

据统计,中国 ≥ 25 岁的成人胰岛素抵抗的群体可达29.22%,也就是说,我们身边每3个人中就可能有1个胰岛素抵抗的。胰岛素抵抗的人,身体往往处于一种高胰岛素的状态。过多的胰岛素不仅会使劲加班把部分的糖转化成脂肪存起来,还会抑制脂肪的分解。长期不吃或者少吃主食,会让胰腺功能下降,胰岛素抵抗反而加重。胰岛素抵抗的人,在长时间没有进食的情况下,一运动就会快速消耗掉仅有的一些糖原,后果就是分分钟低血糖,头晕目眩,不仅燃不了脂,还容易出意外。反复低血糖增加患上心血管疾病的可能,还会影响大脑的功能。对于胰岛素抵抗的人来说,身体会更容易把吃进身体的“糖”转化为脂肪存起来,而当要消耗的时候,会更多消耗掉肌肉。当身体的脂肪积累的越多(特别是腹部),身体的胰

岛素抵抗会变得越强,这就会让胰岛素分泌变得更多,这就形成一个可怕的恶性循环!

这些本身就需要通过减肥来让身体走向健康的人,却也是减肥最难的,有没有办法能帮帮胰岛素抵抗的人减肥?

减肥重点一:保持运动,每周5次及以上的有氧+抗阻运动

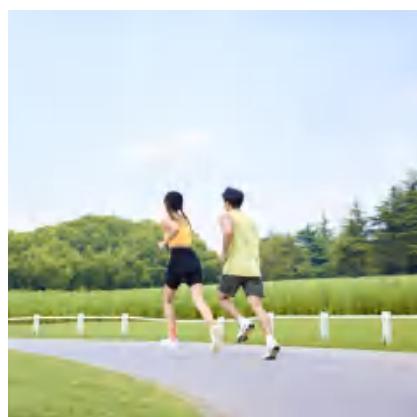
运动是对抗胰岛素抵抗最有效的方法。一来运动可以改善胰岛素抵抗,让胰岛素对应的器官变得敏感一些,从而减少胰岛素的分泌;二来运动过程中可以避开胰岛素直接消耗肌肉中的葡萄糖,也能降低血糖,反向降低对胰岛素的需求。

研究发现,每周进行3~5次,持续12周的运动锻炼能够有效改善胰岛素抵抗。

研究者采取渐进式方案:每次锻炼的持续时间最初为10~20分钟,到12周结束时逐渐增加到30~60分钟。而运动方案采取结构式运动锻炼:包含有氧运动、抗阻运动和伸展运动。比如有氧运动:快走(大部分研究选择)、爬坡、游泳、骑车等;抗阻运动:哑铃、深蹲、仰卧起坐、卧推等。

减肥重点二:不能光看能量平衡,要注意摄入的食物质量。

限制总能量依然是减肥的基础,但胰岛素抵抗人群尽量不要选择节食减肥(也就是把热量控制得太低)以及



过低的碳水饮食,可以在饮食中加入更多让血糖平稳,以及减轻胰岛素抵抗的食物。

饮食 Tips:

低升糖指数碳水优于高升糖指数碳水

✓ 全谷类(粗粮)替代精米白面
✗ 果糖(甜饮料、果汁、烹饪添加糖、点心以及过多的水果)

补充足够膳食纤维 35 克/天

✓ 大量的蔬菜,适量的全谷物、

豆类、水果

✓ 或每日额外补充 15 克膳食纤维
降低饱和脂肪和反式脂肪的摄入

增加多不饱和脂肪的相对量

✓ 鱼类、奶类、豆类
✗ 拒绝煎炸、烘烤食物

植物蛋白有助于减轻胰岛素抵抗

✓ 优质的植物蛋白(豆制品食物)
只要瘦下来,对于大多数人来说,胰岛素抵抗是可以逆转的。

(来源:丁香医生)

冬春防病重在温阳补气

冬春季节,我国大部分地区气温较低,人体容易受到寒邪侵袭,如果体内阳气不足,温煦功能减弱,就会导致各种寒性疾病或阳虚疾病发生。患者大多表现为精神不振、气短乏力、面色苍白、肢冷畏寒、小便清长、大便稀溏、舌苔发白、脉象沉细无力等症状。对于这些患者来说,阴阳重归平衡是身体恢复健康的关键,可以试试温阳补气的调理方法,增强身体阳气有助于提高防御能力,对抗疾病带来的损害。下面推荐几款温阳补气的药膳,供有需要者酌情选用。

芪仲枸杞炖龙骨

取黄芪、杜仲各30克,枸杞15克,猪脊骨500克。将猪骨斩成小块,洗

净,与黄芪、杜仲、枸杞一同放入炖盅内,加入适量清水,用大火煮开后,改用小火炖煮1小时,加入适量调料调味即可食用。

巴戟天核桃炖乌骨鸡

取核桃50克,巴戟天30克,乌骨鸡500克。将乌骨鸡斩成小块,洗净,与核桃、巴戟天一同放入炖盅内,加入适量清水,用大火煮开后,改用小火炖煮1小时,加入适量调料调味即可食用。

桑桂水鸭汤

取桑寄生30克,桂枝10克,山药15克,芡实30克,水鸭500克。将水鸭宰杀后,洗净,斩成小块与桑寄生、桂枝、山药、芡实一同放入炖盅内,加入适量清水,用大火煮开后,改用小火炖煮1小时,加入适量调料调味即可食用。

(来源:家庭医生报)

DNA纳米机器人可改造人造细胞

德国斯图加特大学第二物理研究所领导的团队开发出可改造人造细胞的DNA纳米机器人。这一创新技术能控制合成细胞中脂质膜的形状和通透性,为合成生物学发展提供了全新工具。相关成果发表在最新一期《自然·材料》杂志上。

细胞的形态对生物功能至关重要,这一概念符合“形式追随功能”的设计原则。该原则强调结构应根据其预期用途来决定,而能否将此原则应用于人造细胞,正是合成生物学面临的重要挑战之一。随着DNA纳米技术的发展,科学家现已能够构建足够大的运输通道,允许治疗性蛋白质穿过细胞膜,为解决这一挑战提供了希望。

利用信号依赖性的DNA纳米机

器人,团队此次实现了与合成细胞的可编程交互,这是应用DNA纳米技术调控细胞行为的重要一步。他们利用一种模仿活细胞的简单结构——巨型单层囊泡(GUV),通过DNA折纸技术构造可重构纳米机器人。这种机器人能够在微米尺度上改变周围环境,并且成功地影响了GUV的形状和功能,从而实现膜内运输通道的形成。当应用于活细胞时,它能促进药物或酶的有效传输至细胞内部的目标位置,为药物递送和其他治疗干预措施开辟了新路径。

这项成果不仅展示了如何用DNA纳米机器人操控合成细胞,也为未来医学应用带来了新机遇。

(来源:科技日报)



“墙角数枝梅，凌寒独自开。”王安石的这句诗，描绘了梅花傲雪凌霜的品格。在武汉，梅花不仅是冬日的亮色，更是城市精神的象征。目前，东湖梅园、青山公园等地梅花盛开，暗香浮动，吸引无数游人。作为武汉的市花，梅花与这座城市的坚韧交相辉映。让我们一起走进武汉的梅花世界，感受诗意与美好。

东湖梅园

全国四大梅园之首——东湖梅园，创建于1956年，面积800余亩，是国家级梅花种植资源库，也是中国梅花研究中心所在地。340余个品种之中，有168个登陆国际，拥有“国际身份证”。

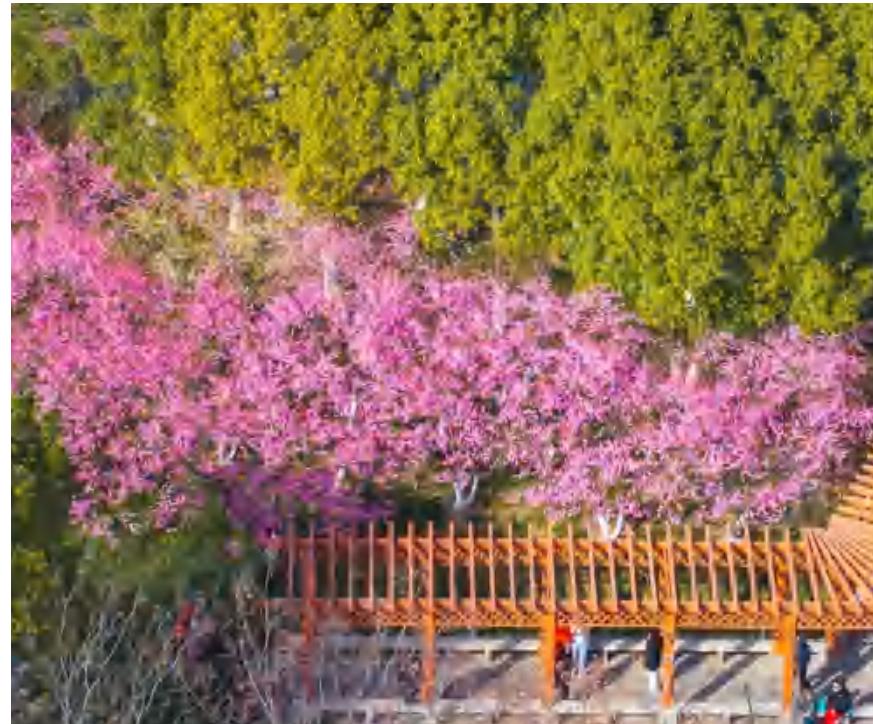
在东湖梅园中不乏一些珍贵梅花，如“变绿萼”“台阁宫粉”“玉蝶龙游梅”“锦红垂枝”等。畅游在东湖梅园中，游客可一边欣赏园内美景，一边可随处闻到沁人心脾的蜡梅芳香。园内植有腊梅100余种，3000余株，有色彩鲜亮、花态玫瑰状的“卷被素心”；花态杯状、香气较淡的“丹焰金盘”；花心与花瓣都是绿色的“绿云”等品种。

漫步园中，除了“C位”梅花之外，园内的亭台楼阁、文化雕塑也颇具看点。“青梅煮酒”“梅妻鹤子”“梅台映雪”“雪海寻香”……移步换景的文化景观掩映在深红浅绿间，将梅花精神诠释得出神入化。新增三处景观雕塑——“墨池品梅”“四君子”“太白梦梅”景点，为园中增添了更多文化韵味与诗意氛围。

特色：全国340余个品种之中，有168个登陆国际，拥有“国际身份证”。

黄鹤楼公园

“黄鹤楼中吹玉笛，江城五月落梅



花”。诗中的梅花落是笛曲名，而现实中，每年二月，黄鹤楼公园内确有梅花翩翩而落。

蛇山北坡，白云阁北侧，有一片热闹的梅花林。花期之时，近400株擎着鲜嫩花朵，成团成簇；另一片梅林则环绕于落梅轩周遭，古色古香的建筑掩印其中，梅影疏密有致，颇具古意。

特色：种有18个品种的梅花近400株，包括丰后、粉口朱砂、素白台阁等。

沙湖公园

沙湖公园别处梅花还紧裹着花蕾的时候，平沙水榭的宫粉梅就早早前来报到。开在亭台楼阁与苍翠林木之中，移步易景，满园生香。

下雨天其实最出片，细雨蒙蒙中，可见疏枝缀玉，剔透动人。

若是找对了机位，还能发现“岁寒三友”同框，更显清雅诗意。

特色：以宫粉梅、红梅和绿萼梅为主，多为重瓣梅花。



马鞍山森林公园

马鞍山森林公园的梅树开得浓郁，盛花期时几乎占据了整个山包。

云雾般的粉白花朵缀满枝头，成团成片汇聚成花海。吸引不少游客前来写生、拍照。

特色：梅山种有红梅、绿梅、白梅近40个品种、1300余株。

归元寺

归元寺的腊梅如期而至。

翠微妙境旁，有淡黄色的娇嫩花蕊正含蓄地吐露着生机。枝干苍劲虬曲，腊梅点缀其上，与古刹相得益彰。

满枝清冽淡雅的金黄色小花迎接往来香客，淡淡香火气里混合着清幽的花香，别有一番风味。

特色：待到雪落，寺内可看“雪戏梅花”，更加雅致脱俗。

青山公园

梅花聚集在“梅山香雪”，依山势高低密密种植，微风吹过，馥郁飘香。

既有植株成林，梅花夹道而开，还有沿湖散梅，连成小片花海；梅花瓣落浴晓风，浪漫不输樱花。

不必烦恼拍照机位，这里的樱花树普遍不高，将樱花当背景板拍人像也无需带凳。随逛随拍都很好看。

特色：青山公园是武汉品种最多的免费赏梅地。

月湖公园

春天的第一缕梅香在梅子山下，

还没等到2月，几度春风便吹醒了月湖“知音半岛”上的第一片梅花。全汉阳的第一缕梅香，在月湖风景区！

月湖公园内的梅花沿湖岸分布，一共有300多株。除知音半岛外，“小森林”也集中分布了不少。绿意与生机一起复苏，在这里散步、赏梅、野餐、放风筝，一步一景皆是浪漫。

特色：湖边边散步边闻着梅花香，好浪漫。

龟山风景区

春日阳光正好，兴冲冲地去登龟山。先是被大片的竹林密道迷了眼，到达半山腰时又发现周围的梅花已经悄然开放。

龟山公园梅花沿山势栽种，有近200株，主要集中于园内“梅林”“向警予烈士陵园”和“拂云亭”这三个地方，目前，已是盛花期。

层层叠叠的花瓣连成片，构成了副秀丽的人间盛景。登山途中，山崖梅花飘落花瓣雨，十足浪漫。

特色：登山途中，赏花瓣雨，十足浪漫。

解放公园

从解放公园正门进去，来到群马雕像，在雕像的后面，便是230株梅花树，这里，就是解放公园有名的“腊梅山”，那一簇簇小灯笼似的金黄腊梅已经挂满了枝头。

沿着蜿蜒的小径漫步，腊梅的清香随风飘散，沁人心脾。腊梅树下，游人三三两两，或驻足观赏，或拍照留念，孩子们在花间嬉戏，欢笑声与花香交织，构成了一幅生动的冬日画卷。

顺着小径继续前行，不远处还有几处古朴的亭台，为赏梅增添了几分雅致。坐在亭中，品一杯热茶，看腊梅在风中轻轻摇曳，仿佛时间都慢了下来。

特色：解放公园的梅花以其清雅脱俗的姿态和淡雅的香气，吸引着无数游人驻足欣赏。

当暗香浮动，花瓣纷飞时，仿佛每一朵梅花都在诉说着属于这座城市的故事。这个初春，不妨走进武汉的梅花世界，感受那份独属于春日的诗意与美好，让心灵在梅香中得到沉淀与升华。

(来源:综合)



跟着春晚游武汉



2025央视蛇年春晚舞台上武汉分会场惊艳亮相,全国网友纷纷直呼“太震撼”“要来武汉玩”……一起跟着三大主题线路打卡游武汉吧!



主题线路一:赛博·科技之旅

主题玩法:凌波门喷薄朝日、光谷“星河”璀璨、空轨云端漫步,武汉大学学子朝气蓬勃。循着春晚打开武汉,开启一场科技探索与青春体验之旅,深度感受武汉青春之城、科创之城魅力。

打卡线路:凌波门栈道—武汉大学—湖北省科技馆—光谷空轨—光谷步行街—星河广场

游玩攻略:武汉之晨,凌波门看日出是必看。武汉的网红打卡地众多,但凌波门的东湖栈道以其浪漫和文艺的气息脱颖而出,面朝东湖,背依珞珈山,少男少女或坐于桥头坐看云卷云舒,或行走于栈桥,漫步水上。

感受青春气息,前往中国最美大学武汉大学,打卡武汉大学牌坊、老图书馆、老斋舍等地。

位于光谷大道的湖北科技馆,拥有科学风暴、超级工程、仰望星

空、儿童科学乐园等众多展区,是武汉“与光竞跑”高新科技展示舞台。

科技感十足的光谷空轨,是武汉一条靓丽风景线,也是“赛博武汉”的流量担当。逛完湖北省科技馆,可以在高新大道站乘坐空轨,体验云中漫步。

从空轨换乘武汉地铁11号线,可直抵光谷步行街。值得一提的是,武汉地铁11号线二期光谷广场站,是亚洲第一大综合体车站,360°环形站厅十分壮观。

光谷步行街是武汉青春气息最洋溢的商旅中心,深受市民游客尤其大学生群体欢迎。漫步其中,可以欣赏不同国家的建筑艺术和风情,感受光谷活力与时尚气息。

亮相春晚的光谷“星河”广场,春节期间每晚都有绚丽灯光表演,市民游客可打卡同款春晚夜景。



主题玩法:从香气扑鼻的热干面摊位到人声鼎沸的公交车厢,春晚里的武汉烟火气浓郁,人情味满满。在江汉关钟楼、咸安坊里分庆贺新年时光,或是汉口里、江汉路逛烟火巷。跟着春晚游武汉,不仅仅有美食,更有着武汉人民热气腾腾的生活。

打卡线路:江汉关—江汉路—咸安坊—吉庆街—汉口里—园博园灯会

游玩攻略:来武汉,美食吃不停,年味赏不停。

在江汉关百年钟楼拍照很出片,参观江汉关博物馆,了解武汉的近代历史,还能打卡两个新春展览——《版画万象——木版年画展》《蛇舞新春——中国蛇文化百馆联展》。

打卡江汉路烟火巷,感受热闹的城市街景,品尝到各类小吃美食。

春节期间,江汉路上张灯结彩,还会举办各类民俗活动。可以选择百年洋房改造成的酒店入住,附近公

主题线路二:江湖·人文之旅

主题玩法:白云黄鹤,千古悠悠;大江之畔,碧湖为伴。熠熠生辉黄鹤楼,流光溢彩夜长江,彰显着武汉厚重深刻的人文历史,却又不乏大江大湖的豪迈俊逸。从东湖到黄鹤楼、长江灯光秀,从编钟、勾践剑到虎座鸟架鼓,跟着春晚“导游”,我们一起探寻武汉的城市宝藏。

打卡线路:东湖风景区—湖北省博物馆—黄鹤楼—武汉长江大桥—武昌江滩城市阳台—长江灯光秀(长江游船)

游玩攻略:来武汉第一站,就去畅游美丽东湖,感受武汉生态魅力。

东湖玩法多样,去东湖梅园观东湖梅花展、去武汉植物园赏热带兰花;漫步东湖绿道,参加新春东湖庙会;还能乘坐游船在东湖落雁冬季观鸟,欣赏红嘴鸥随船飞舞的壮观景象。

春晚里的武汉,虎座鸟架鼓威风凛凛。游毕东湖,还能去湖北省博物馆打卡春晚同款文物,看一把“非看不可的剑”——越王勾践剑,感受楚文化的古老魅力。

蛇山上过蛇年,登蛇山之巅赏千古名楼。春晚武汉分会场主舞台黄鹤楼必打卡,可以登楼俯瞰长江和武汉三镇的壮阔景色。去与黄鹤楼相连的长江大桥走一走,两江四岸的壮阔景色一览无余。



主题线路三:烟火·美食之旅

交、地铁也多,去哪儿都方便。

行到鄱阳街,游览新晋网红地咸安坊、巴公房子,这里的打卡装置以老房子为背景,非常出片。

武汉咸安坊新春大集里,皮影、年画、木刻版画、布老虎、竹编、陶瓷、铁器、油纸灯笼一站集齐。

吉庆街张灯结彩,年味浓浓。可在“老字号”蔡林记、德华楼、曹祥泰等处品热干面、汤包、豆皮、糊汤粉等地道武汉美食。

夜晚就去张灯结彩的汉口里。汉口里庙会以“民俗年味浓、参与游客多、文化氛围足”著称,曾被评为全

国十大庙会之一,今年开启的“湖北民俗非遗展示”新春庙会热闹纷呈,有汉味民俗演出、非遗文创集市等。

相邻的武汉园博园可看盛大的“梦幻长江魅力荆楚”主题灯会,是武汉规模最大、灯组数目最多的灯会,近70个大型主题灯组,勾勒2800米璀璨游线,打造极致浪漫的神话世界。

超燃7分钟让人热血沸腾也让全球华人看到了一个生机勃勃、充满文化底蕴有烟火气、科技感十足的武汉,武汉的热烈与美好不止7分钟新年新气象,欢迎大家2025跟着春晚游武汉。

(来源:长江日报)

各省年味盘点

无论南北,在春节前几乎各家都会大规模制作“过年专供预制菜”,这一习俗原本出自“初一不动刀,初五前不开市”的老传统,另外也和过去物资相对匮乏,只能在过年时敞开吃有关。尽管现在春节购物早已不难,平时的饭菜也和过年没什么差别,但长辈心目中的传统并不容易改变。这些吃了又吃却不见减少的食物,来看看你家的吗?

主食类: 吃不完,根本吃不完

说起东北春节美食,不用问,饺子是当之无愧的C位。东北人家习惯在过年前大量包饺子,酸菜、白菜、芹菜、韭菜各种馅都得有,家住农村的还会利用户外这个“天然冰箱”冻上。过小年、除夕、大年初一和正月初五,除了满桌的硬菜,还必须有几大盘饺子,春节期间里的其余时间也基本天天能吃上。

在河北、河南、山东、山西、陕西等吃面大省,以及和山东河南接壤的苏北、皖北,基本都有过年前大量发面蒸馒头、包子的习惯。“蒸”寓意“蒸蒸日上”,“发面”代表“发财”,当然是新年的好彩头。有的地方直接将过年蒸的面食统称为“年馍”,往往会被做成各种吉祥花样、生肖造型,还用红枣、红豆乃至食用色素装饰,显得格外喜庆,堪称过年的“气氛组”。包子也会做出好几种甜咸馅料,捏成不同的形状区分,越丰富越好。

扬州、镇江、南京等地,同样会在过年前准备包子,但一般不是自家做,而是去包子铺、茶社,提前订购几箱不同口味的包子。各家都有偏爱的“隐藏款”,比如不少上年纪的扬州人对马齿苋馅的包子情有独钟。

到了米食为主的南方,春节主食也换了流派。广西大部分地区都习惯吃“年粽”,重要性绝不亚于北方的饺



子馒头。剥开粽叶,五花肉、蛋黄、绿豆、栗子等馅料交相辉映,糯米吸足油脂后变得晶莹饱满,一个三四斤的粽子足够全家吃一顿。

广州讲究过年前年糕,寓意“步步高升”,最常见的有糯叽叽又不失嚼劲的红糖年糕、代表“年年有余”的鲤鱼形年糕,还有萝卜糕、芋头糕,甜口的马蹄糕、红豆糕等。

浙江的年糕和广式年糕不同,不加其他配料,只有自然的米香。一条



的年代,已经没有那么多胃口去挑战大鱼大肉了。

听说白切鸡是广东朋友的噩梦,而南方则是大批量制作香肠。

油炸类: 又爱又恨高热量

过年开油锅,几乎是各地的共同习惯。肉丸子、酥肉、带鱼等荤食出镜率最高。北方常炸萝卜丸子、胡萝卜丸子,湖北偏爱炸藕丸子、豆腐丸子,皖南还有用糯米饭团出来的糯米圆子。各种炸丸子当然不只是直接吃的,大部分要在放凉之后存起来,留到过年期间炖菜、煮汤、下面。吃到全家人互相推让的时候,大盆大盆的丸子也总算见底了。

除了丸子和鱼肉,各地的特色油炸食品数不胜数,比如湖北孝感的“豆腐底子”,将豆腐捣碎,加入佐料、肉末拌匀,用新鲜的油豆皮包好压实,切成菱形块油炸;安徽的“炸鹅颈”,用油豆皮裹上肉馅,卷成长条,切段后油炸;北京的“排叉”其实是造型别致的炸面片,切几刀后翻转出花样;河北的“麻糖”则是炸麻花的方言叫法,既有白面麻糖,还有将柿子泥和的面团与白面团交叠做出的黄白相间的柿子麻糖;西北的炸油饼、油果子,更是过年必吃的重头戏。

广州过年的甜品小食更是油炸为主,“煎堆碌碌,金银满屋”“油角弯弯,家财百万”,两种零食都香甜酥脆,金黄喜庆,皮球一样的煎堆既有实心又有空心,油角则像鼓鼓囊囊的钱袋,咬开满口的芝麻花生椰丝香。

以前油脂匮乏,基本只有过年时才能敞开来用油,不容易吃到的油炸食品也因此具有强大的吸引力。现在人们更担心的是“三高”的风险,油炸的诱惑力也逐渐减弱了。

除了上面列出的各种年菜,让人感觉吃不完的还有堆积如山的零食。放假期间,不管是在家看电视耍手机,还是去亲戚家换个地方玩手机,都会在不知不觉间将零食盘子吃空。广西小伙伴炫腻了砂糖橘,内蒙古同学则因为嚼牛肉干让面部肌肉越来越发达,至于嗑瓜子嗑到舌头起泡,就更常见了。

尽管每年都会吐槽“实在吃腻了”,但每当过完年离开老家后,又会思念起这些曾经吃到不想再吃的食品。或许,这也是“年”特有的滋味。

(来源:吃货研究所)



2025年春节档电影观影报告

《哪吒2》制霸春节档,让萎缩的国内电影市场仿佛重获新生,“过道加凳子、开场忘关灯、电影院破得像上世纪、票敢卖80一张……”观众感叹“《哪吒2》一火,什么冷门离谱的电影院都跑出来赚钱了。”在影院都能找到春运的感觉。《唐探1900》凭借系列效应在春节站稳了脚跟,《熊出没》稳定攀升成“春节质检员”,其他三部电影表现则都低于预期,惹来观众的口诛笔伐。

红榜



《哪吒之魔童闹海》

“好看,基本无差评,面向全年龄,特效爆炸。”这是大多数观众的评价。

《哪吒2》的成功绝非偶然,它代表着中国电影进入了一个新时代:高考分600+的新生代导演正在接棒,用他们对社会的深刻理解和对现实的敏锐观察,创造出真正打动人心的作品。像饺子这样通过高考体制选拔出来的新生代导演,他们经历过残酷的社会竞争,对阶层流动有切身体会。他们的叙事更接地气,能准确把握年轻观众的心理,对社会现实有更深的思考。这些导演善于将个人经历升华为普遍性话题,能用现代语言诠释传统题材。他们对观众需求的准确把握,源于他们就是这个时代痛痒的亲历者。这种优势在哪吒系列中得到了充分展现。

《哪吒2》故事文本扎实、特效场面宏大可以满足追求内容和特效的观众;在笑点设置等方面,既照顾了下沉市场,又考虑了精英受众;在保证质量的前提下,囊括了尽可能多的元素,放在主打合家欢的春节档,辐射到最多的人群。

观众点评:这部电影最大的成功在于:每个观众都能在片中找到自己的影子。蒙受无妄之灾的土拨鼠精开设的“难民食堂”,宅女石矶娘娘的“资深宅女”生活,申公豹一家的“小镇做题家”奋斗史……这些角色不是简单的虚构人物,而是现实生活的隐喻。导演饺子用神话的外衣,讲述了当代中国最真实的故事。——观察者网

整个故事主线清晰,情节一波三折,从开篇的陈塘关冲突,到哪吒收复三妖,再到与大反派的决战,高潮迭起,却又毫无堆砌重复之感。——伊文西

《唐探1900》

比《唐探3》好太多,剧情毁誉参半,有人觉得无聊有人觉得不错,但不管怎么说,靠着同行陪衬,《唐探1900》票房升到今年春节档第二。

这次的《唐探》,整体风格少了前几部的鸡飞狗跳与故意为之,更接近成熟的电影工业产品。有时候在揣摩市场这一块儿你真的不得不服陈思诚,他可以用最稳当的方法,做出最稳当的菜,他也不谋求在春节档的合家欢里给你惊喜,就是保持住完成度。

观众点评:电影很思诚。就算你再不喜欢陈思诚,也不得不承认他是非常合格的电影产品经理。只要对你对电影没那么高的艺术要求,带着淳朴的预期、淳朴的笑点、淳朴的爱国情怀、淳朴的电影审美,这部片子还是过得去的。起码看完这个,我原谅了春晚上的岳云鹏。

——影剧书三行

对此片的满意程度取决于你先看春节档哪部影片。先看《魔童》,你会觉得对不起那张高价电影票;先看《封神2》《射雕》,你会对它的认可度大幅提升。因为太多人骂《封神2》《射雕》了,问题不少的《唐探1900》居然躲过了火力,属于没有期望,看个乐呵。——百费生

《熊出没·重启未来》

每年春节档的常驻课代表,做到了一如既往的稳定发挥,口碑稳健。鉴于它固定的观影人群,且这个人群大多在春节期间爆金币,每年都能收获十亿左右票房。今年被《哪吒2》分流了一部分观影人群,票房虽然有下降,但仍然稳稳攀爬到第三名,并被观众一致认证:春节档质检员——比《熊出没》强的是神作,比《熊出没》差的是废品。

观众点评:在无人在意的角落,一只熊悄悄爬了上来,拳打《射雕》,脚踢《封神》。——贝塔

《熊出没》春节档守门员,排在它前的值得一看,排在它后的直接避雷。

——梵高 Vannn

黑榜



《封神第一部:战火西岐》

上映前被奶到31亿的“天选之子”,现在连隔壁《唐探1900》的尾气都追不上,豆瓣评分像坐过山车似的狂跌到6.4。太原路演现场粉丝怒斥乌尔善不作为上热搜,还有观众气不过写黄表向神仙委屈巴巴地告状:他魔改……“剧情跟特效都是烂的一坨,跟第一部差远了。”观众的嫌弃溢于言表。

观众点评:“人,被气到极点,真的是会气笑的!怎么可以拿这么好的资源,拍这么烂的片!”

——神仙师太

大家都是第一部赚了钱,都喊着要用更好的续作回馈观众,《魔童》五年磨一剑,拿出了十足诚意,生怕观众吃不饱而拼命加料。另一部是生怕错过春节档,感觉特效没优化完就直接上大银幕了。这都不是水平问题了,完全是态度问题。

好在大部分观众还分得出好坏,也不是谁看见骑射中心主任的胸肌就觉得值回票价了。大家用电影票说话,认真的电影更卖座也拿高分,而敷衍对付的只能被拿来做表情包和段子,这很公平。

——伊文西

《射雕英雄传:侠之大者》

预售排名第一,粉丝疯狂打call,媒体还喊出要冲40亿的口号,结果呢?上映后口碑崩的稀碎,豆瓣评分只有5.5,票房一路狂跌,目前已经跌到倒数一二。而粉丝的各种“豆瓣给其他武侠片打低分、吹春节档武侠片第一”等谜之操作也让路人反感。

流量明星的号召力彻底彻底现了原形,观众根本不买账。说明电影吸引的路人有限,想在春节档取得好

成绩,仅靠粉丝无法实现。

观众点评:如果说《封神2》是不思进取,趁热捞钱。《唐探1900》是巧借东风,躺平赚钱。至少这两部作品,起码是有剧情的。射雕却是烂出了风格,烂出了特色,打造了影史罕见的PPT电影。

电影用了大量的画外音来跳过各种剧情,只保留了郭靖、黄蓉的感情线作为主线。用两个小时要观众相信他们“情比金坚”。最重要的是,这片子连一场像样的战斗场景都没有。最后的一场大战,基本靠郭靖黄蓉嘴遁结束。

——roy的电影圈

《射雕》里成吉思汗的角色形象很成功,欧阳锋也很成功,托雷选的也不错。张文昕更是通过这一部片把华筝演出了新高度。徐老怪的选角功力依然还在。但为什么一到主角,徐克就跟段誉的六脉神剑,失灵时不灵了呢?

换句话,有没有这样一种可能?徐克说得算的角色,仅在配角范畴;至于主角让谁演,徐克说得不算。

——反方向的猫

《蛟龙行动》

为了复制《红海行动》的逆袭神话,片方提前开启点映,结果口碑直接崩成“深海鱼雷”。这部号称春节档核弹的大片,目测本都回不来。

首先宣发翻车,劝退观众;其次剧本稀烂,动作戏虽然烧钱,但观影体验很差。更讽刺的是主演于适和王俊凯,本来想吸引女性关注,结果不仅没吸引到,还把原来的影迷赶跑了。

观众点评:影片太过专注于“炫技”,剧情的完整性有待提升,观众看完后只记得大场面,具体发生什么事情都不清楚。煽情部分有些太过刻意,让人很难真正共鸣。——嘻嘻哈哈强

给《蛟龙行动》的宣发团队颁个奖,那必须是“年度最佳反向带货王”。别的电影宣传是“勾引观众”,他们却是“劝退观众”——主打一个“我涉密,我高贵,你不配看”。

——天驱影视

节后看:《掌心》《仙台》对打 古装悬疑搭台

相比创造历史的电影市场、精品扎堆的短剧赛道,这个春节档,长剧“不语”,只是一味地“羡慕”。

今年春节档从喜剧类型的《乡村爱情17》《鹊刀门传奇2》,到悬疑赛道的《三叉戟2》、都市职场题材的《无所畏惧2》、年代剧《致1999年的自己》,再到合家欢色彩强烈的《五福临门》等,虽然能看出各平台有意照顾更多圈层受众的需求,但目前看来这一策略并未达到预期。

不过独属于长剧的价值不会轻易被取代,就在这两日,央视《六姊妹》开播带动大盘热度有所回升,腾讯和爱奇艺先后发布2月剧集片单,不乏《仙台有树》《北上》《滤镜》等重点待播项目;优酷亦有刘诗诗主演的古装悬疑剧《掌心》官宣定档,它们能否在节后带领剧集行业回暖升温?



《六姊妹》

主演:梅婷、陆毅
播出时间:2月3日
播出平台:央视一套

简介:改编自同名小说,讲述何家六姐妹的故事。新中国成立,何常胜带着妻子来到安徽淮南定居。妻子刘美心却接连生下6个女儿,这让何家阴盛阳衰,然而这6个女儿没有一个省心的,引发了一系列的事情。



《请君入梦》

主演:温莱言、吴季峰
播出时间:2月4日
播出平台:搜狐

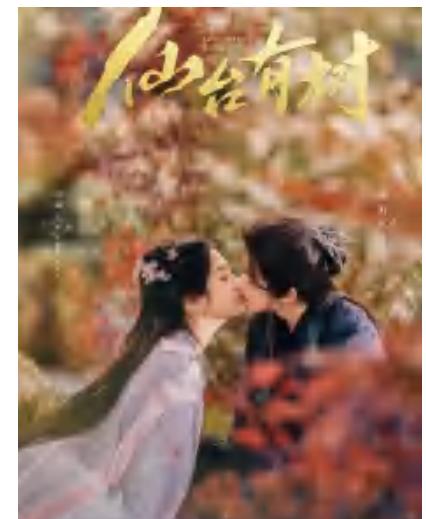
简介:讲述了自小无亲的考古队员叶今安在某一次现场挖掘中,不小心触摸了头盖骨,下一秒就穿越到古代,成为暴君凤知黎的祸国妖妃,各怀鬼胎的二人开起了斗智斗勇“荒唐撒狗粮”的恩爱模式。



《心灵迷雾》

主演:王真儿、李媛
播出时间:2月5日
播出平台:腾讯

简介:该剧讲述了阴盛阳衰的白州市公安局在迎来心理专家李莫愁后,刑警队长丁威通过心理侧写的辅助,破获了一起起匪夷所思的疑难案件,并揪出当年一起重案中躲藏在幕后的真正凶手……



《仙台有树》

主演:邓为、向涵之
播出时间:2月7日
播出平台:爱奇艺

简介:故事围绕着修仙天才苏易水和背负着污名死去的师父沐清歌展开,师徒二人经历了多年的情感纠葛,身份还发生了对调互换,共同谱写了一段旷世之恋。



《掌心》

主演:刘诗诗、窦骁
播出时间:2月7日
播出平台:优酷

简介:能用梦境治病的心医叶平安,因为一桩旧案来到圣都后,却被当成“巫女”,又被卷入圣都突然发生的命案,大理寺丞元少城为了自己的利益,想置她于死地。随着剧情一步步推进,各种隐藏的秘密和阴谋慢慢浮出水面。



《皇妃她不讲武德》

主演:吴季峰、金璐莹
播出时间:2月7日
播出平台:爱奇艺

简介:剧集讲述了棠妙心为完成解谜游戏任务,一进入游戏就卷入替嫁风波,成了秦王宁孤舟的王妃,为找到宁孤舟的秘密,棠妙心参与竞赛,展现才华,最终揭开了宁孤舟冷漠的根源的故事。



《余烬之上》

主演:王子奇、孙阳、孙怡
播出时间:2月8日
播出平台:腾讯

简介:双男主刑侦悬疑剧,讲述因一场童年的灭门惨案,廖知白、廖思远俩兄弟的命运被彻底改变,曾经携手屡破奇案的亲兄弟,最终站在黑与白的对立面的故事。廖思远屡次破获奇案的同时,也更加靠近十年前的真相。



《难哄》

主演:白敬亭、章若楠
播出时间:2月13日
播出平台:优酷

简介:该剧根据竹已的同名小说《难哄》改编,讲述了机缘巧合下,温以凡跟曾经被她拒绝过的高中同学桑延过上了合租的生活。原本互相逃避的两人因此打破隔阂,忍不住向对方靠近。



襄阳元宵之旅： 穿越古今，感受传统韵味



元宵节前夕，湖北卫视《喜子来了》节目组携手两百多位观众朋友，一同踏上了襄阳这座历史悠久、文化底蕴深厚的城市，开启了一场元宵之旅体验了襄阳的古韵今风与热闹非凡。

在襄阳古城北街，一场“闹元宵、游鱼灯”的传统文化活动如火如荼地进行着。上百盏红灯笼整齐排列，犹如一颗颗璀璨的明珠镶嵌在夜空中，上千条谜面悬挂在灯笼之下，供市民们竞猜。手工灯笼制作、手工团扇书法、糖葫芦和汤圆制作等传统活动，更是吸引了众多游客参与。汉服同袍的北街巡游，更是将古城的古韵与现代气息完美融合，仿佛让人穿越回了古代的元宵佳节。

襄阳古城，这座始建于西汉时期的古城墙，现存部分多为明朝所建。登上城墙，极目远眺，汉江如一条玉带般蜿蜒流淌，仿佛能听到历史的回响。临汉门作为襄阳的标志性建筑之一，保存完好，雄伟壮观。城墙下的护城河环绕古城，城楼巍峨，让人不禁感叹古人的智慧与勇气。

除了古城墙，襄阳还有一处历经千年风雨的胜景——习家池。这座始建于东汉初年的园林建筑，被誉为“中国郊野园林第一家”。踏入习家池，

古朴的气息扑面而来，古柏树郁郁葱葱，与涓涓流水、亭台楼阁相互掩映，曲径通幽。漫步其中，每一步都能感受到历史的厚重与自然的宁静。

襄阳的自然风光同样令人陶醉。汉江穿城而过，江水清澈，两岸风景如画。鱼梁洲金沙滩是襄阳的一处绝美之地，细腻的沙滩如同柔软的棉花，让人忍不住想要赤脚漫步。沙滩上人来人往，孩子们在堆沙堡，情侣们在漫步，风筝爱好者在放飞风筝，一派和谐美好的景象。远处的凤雏大桥横跨江面，与江面的水波荡漾相映成趣，构成了一幅美丽的画卷。

午后时分，来到了襄阳603文创园。这个由老印刷厂改造而成的创意文化园区，充满了艺术气息和历史底蕴。红砖墙、斑驳的厂房、老式的标语，仿佛让人穿越回了那个充满激情的年代。园区内保留了许多当年的工业遗迹，如印刷机、铅字排版工具等，让人不禁对那段历史肃然起敬。同时，这里还有许多创意小店和艺术工作室，展示了非遗文化和传统手工艺品的魅力。

元宵节当天下午，来到了盛世唐城景区。这里举办了一场盛大的“花灯璀璨闹元宵”活动，火舞九天、大唐巡游、大唐百戏等精彩表演轮番上

演，现场气氛热烈非凡。万盏非遗灯笼和巨型盛唐福门花灯流光溢彩，让人仿佛置身于盛唐时期，感受着古人的浪漫与欢乐。襄阳唐城是一座以唐朝文化为主题的影视基地，也是许多热门影视作品的取景地。在这里，你可以换上古装，漫步在古色古香的街道上，感受唐朝的繁华与魅力。

最后，在古隆中景区，这里是诸葛亮躬耕陇亩的地方，充满了浓厚的三国文化气息。走进景区，仿佛穿越回了那个英雄辈出的时代。草庐亭、躬耕田、三顾堂等景点，每一处都承载着一段历史故事。在这里，你可以感受到诸葛亮的智慧与忠诚，仿佛还能听到刘备三顾茅庐时的诚恳与期盼。

这次襄阳元宵之旅，深刻体会到了这座城市独特的魅力。三天的行程中，导游和跟团导演尽职尽责，团友们的需求和问题都得到了快速解决。观众们更是感叹：“跟着喜子去旅行，一路好心情！”不是一句空话，而是确确实实，真真正正的体验感！如果你也想体验一场穿越古今的旅行，襄阳绝对是一个不错的选择。如果你也想加入这个欢乐的大家庭，请拨打热线电话：027-87377777 报名和《喜子来了》一起出去玩吧！



跟着喜子去旅行，一路好心情！

流感季节如何有效防护

山东省淄博市高青县唐坊中心卫生院 董爱梅

流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有传染性强、传播速度快的特点，尤其在冬春季节高发。流感病毒主要通过飞沫传播，也可通过接触传播。流感的症状通常包括发热、头痛、肌肉酸痛、咳嗽、喉咙痛等。流感不仅影响患者的生活质量，还可能引发严重的并发症，如肺炎、心肌炎等，尤其对老年人、儿童、孕妇和患有慢性疾病的人群危害更大。因此，了解如何在流感季节有效防护至关重要。

1. 接种流感疫苗

(1) 疫苗的重要性

接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的手段。流感疫苗可以显著降低接种者感染流感和发生严重并发症的风险。由于流感病毒容易变异，每年流行的流感病毒株可能有所不同，因此流感疫苗需要每年接种。

(2) 接种时机：每年秋季是接种流感疫苗的最佳时机，通常建议在流感高发季节前（如10月底前）完成接种。如果错过最佳接种时间，在流感流行期间接种仍然有益。

(3) 疫苗种类：目前我国有多种流感疫苗可供选择，包括三价灭活疫苗、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗。三价和四价灭活疫苗适用于6月龄及以上人群，三价减毒活疫苗适用于3岁至17岁人群。

2. 日常防护措施

(1) 保持良好的卫生习惯

勤洗手：使用流动的水和洗手液彻底清洗双手，特别是在触摸公共物品、咳嗽、打喷嚏后。如果没有条件洗手，可以使用含酒精的免洗手消毒液。

咳嗽礼仪：咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、手肘或毛巾遮住口鼻，避免用手直接遮挡。

避免触摸面部：尽量避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴，因为这些部位容易被病毒侵入。

(2) 减少感染风险

避免人群聚集：流感高发期尽量减少前往

人群密集、通风不良的场所，如商场、电影院等。如果必须前往，应佩戴口罩。

佩戴口罩：在公共场所或与他人近距离接触时，正确佩戴口罩可以有效减少病毒通过飞沫传播的风险。如果口罩被污染或潮湿，应及时更换。

(3) 保持环境清洁和通风

开窗通风：定期开窗通风，保持室内空气流通，有助于减少室内病毒和细菌的滋生。每天至少通风2至3次，每次20至30分钟。

清洁消毒：对经常接触的物品表面（如门把手、桌面等）进行清洁和消毒。

3. 增强免疫力

(1) 健康的生活方式

均衡饮食：保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，有助于增强身体的免疫力。

适量运动：适当的体育锻炼可以增强体质，提高身体的抗病能力。但要注意避免过度劳累，以免降低免疫力。

充足休息：保证充足的睡眠，避免熬夜。每天建议保持7至8小时的高质量睡眠。

(2) 合理增减衣物

根据天气变化及时增减衣物，避免受凉。

4. 出现症状后的应对措施

(1) 自我隔离

如果出现流感样症状，如发热、咳嗽、喉咙痛等，应立即居家休息，避免与他人密切接触。在接触家庭成员时，应佩戴口罩。

(2) 及时就医

如果症状持续加重，应及时前往医院就诊。在就医过程中，应做好防护措施，避免交叉感染。

流感虽然是一种常见的传染病，但通过科学的防护措施可以有效降低感染的风险。接种流感疫苗是预防流感的关键，同时，保持良好的卫生习惯、减少感染风险、增强免疫力以及在出现症状后及时采取应对措施，都是预防流感的重要环节。希望大家能够重视流感的预防，保护自己和家人的健康。

学校防流感指南，家长和学生必知

富川瑶族自治县疾病预防控制中心 奉仰保

流感季时，学校因人员密集，流感病毒易传播，影响学生健康和学习。家长和学生需掌握防流感知识，这关乎个人健康和校园公共卫生安全。

1. 流感是什么

流感由流感病毒引发，传染性强，传播速度快，每年都可能引起季节性流行。病毒主要通过飞沫传播，患者咳嗽、打喷嚏时周围的人吸入含病毒飞沫便会感染；也能通过接触传播，如触碰被污染物体表面后摸口鼻，病毒就会趁机而入。

流感通常突然发病，主要症状为高热，同时还伴有头痛、全身肌肉酸痛、乏力等全身性症状，呼吸道症状如咳嗽、咽痛、流鼻涕也很常见。

2. 学校为何易爆发流感

学校的人员密度极大，一间教室里常常容纳几十名学生。若有流感患者，病毒便会迅速随着飞沫扩散，增加交叉感染的风险。在课间和午休时，学生互动频繁、接触近，为病毒传播创造了有利条件。而且部分学校的教室通风条件有限，尤其在寒冷季节，为了保暖，开窗通风的时间减少，导致室内空气不流通，使病毒更易聚集、传播。

3. 家长需知

疫苗接种：接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。家长应在每年流感季来临前带孩子接种疫苗。一般接种后2~4周会产生抗体，由于流感病毒变异频繁，每年流行的毒株可能不同，所以每年都要接种。

健康监测：每天留意孩子的身体状况，如晨起时观察孩子发热、咳嗽、头痛等。一旦发现，应立即测量体温，让孩子居家休息，避免带病上学，及时就医治疗。

习惯培养：培养孩子勤洗手的习惯，尤其是饭前便后、触摸公共物品后，要用流动水和肥皂（或洗手液），按照七步洗手法揉搓双手20

秒以上。保证孩子睡眠充足，小学生每天睡眠10~12小时，中学生8~10小时。鼓励孩子多锻炼，每周至少3~5次，每次30分钟以上，如晨跑、跳绳等。饮食上，注重营养均衡，多给孩子吃富含维生素和蛋白质的食物，少吃油腻、辛辣食物。

配合学校：积极配合学校的防疫工作，如实填写孩子健康信息，按要求准备口罩、纸巾等防护用品，教会孩子正确使用。学校因疫情采取停课等措施时，要理解支持，做好孩子居家学习和生活安排。

4. 学生必知

个人防护：在学校要正确佩戴口罩，确保口罩完全覆盖口鼻，4~6小时更换一次，若口罩潮湿或被污染，需及时更换。咳嗽、打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻；没有纸巾时，可用手肘内侧遮挡，不要用手直接遮挡，防止病毒通过手传播。不随地吐痰，保持学习和生活场所的卫生。

卫生与通风：积极打扫教室卫生，定时清理垃圾。课间主动开窗通风，每次通风不少于30分钟，课间、午休时段保证教室空气流通，降低病毒浓度。

加强锻炼：认真参加课间操、体育课等体育活动，增强体质，提高免疫力。在坚持定期锻炼的同时注意适量运动，避免过度疲劳。

健康意识：了解流感相关知识，认识其危害和预防方法。关注学校发布的防控信息，积极配合防控措施。出现流感症状时及时向老师报告，听从安排到医务室或医院就诊，同时避免与其他同学密切接触，防止传播病毒。

学校流感防控需要家长和学生共同努力。家长要做好孩子的健康守护者，从生活的各方面给予关心和指导；学生要增强自我保护意识，养成良好的卫生习惯和生活方式。只有双方齐心协力，才能有效预防流感，创造健康、安全的学习环境。

乳腺癌患者护理：饮食、运动与心理的三重修复

平县第一人民医院 杨晓珍

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，其治疗过程往往伴随着身体和心理的双重挑战。对于乳腺癌患者来说，除了积极配合医生的治疗外，科学合理的护理同样至关重要，其中饮食、运动及心理的三重修复构成了护理的重要方面。

1. 饮食修复：滋养身体的内在力量

饮食在乳腺癌患者的康复过程中起着基础性的作用。合理的饮食可以为患者提供充足的营养，增强身体的抵抗力，帮助患者更好地应对治疗带来的副作用。

首先，保证蛋白质的摄入是关键。蛋白质是身体修复和免疫系统正常运作所必需的营养素。患者可以适当食用瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等富含优质蛋白质的食物。例如，鱼肉富含不饱和脂肪酸，不仅易于消化吸收，还对心血管健康有益。

其次，增加蔬菜和水果的摄入。蔬菜和水

果富含维生素、矿物质和抗氧化物质，有助于清除体内自由基，减轻化疗等治疗对身体的损伤。如西兰花、胡萝卜、柑橘类水果等都是不错的选择。

此外，要控制脂肪的摄入。尤其是要减少动物脂肪的摄入，避免食用过多油腻及油炸食品。同时，要注意饮食的均衡和多样化，避免过度节食或挑食。

2. 运动修复：重铸身体的活力与韧性

适当的运动对于乳腺癌患者的康复具有多方面的益处。运动可以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体的灵活性和平衡能力，还能改善患者的心理状态。

在康复初期，患者可以选择一些较为温和的运动方式，如散步、瑜伽等。散步是一种简单易行的运动，每天坚持适量的散步，可以逐渐增强身体的耐力。瑜伽则注重身体的伸展和

放松，有助于缓解患者因治疗而产生的肌肉紧张和疼痛。

随着身体状况的改善，患者可以逐渐增加运动的强度和难度，可以尝试游泳、骑自行车等有氧运动。这些运动可以进一步提高心肺功能，增强身体的免疫力。

需要注意的是，患者在运动时要根据自己的身体状况适度调整运动强度和时间，避免过度劳累。同时，在运动前最好要咨询医生的意见，确保运动的安全性。

3. 心理修复：点亮心灵的希望之光

乳腺癌的诊断和治疗是一个漫长的过程。在这期间，疾病威胁、治疗措施、生理结构变化以及病情波动等，往往会给患者带来巨大的心理压力，如焦虑、恐惧、抑郁等，这可能触发患者对于医护干预的抵触情绪，从而影响病情的有效控制。因此，心理修复对于患者的康

复同样不可或缺。

家人和朋友的支持是患者心理修复的重要力量。家人和朋友要给予患者足够的关心和爱护，倾听患者的心声，帮助患者树立战胜疾病的信心。

患者自身也可以通过一些方式来调节心理状态。例如，学习一些放松技巧，如深呼吸、冥想等，有助于缓解焦虑和紧张情绪。参加一些乳腺癌患者互助小组，与其他患者交流经验和心得，可以帮助自己并不孤单，有战胜疾病的勇气。

此外，寻求专业心理医生的帮助也是一种有效的心灵修复方式。心理医生可以通过专业的方法帮助患者应对心理问题，调整心态。

乳腺癌患者的护理是一个系统工程，饮食、运动与心理的三重修复缺一不可。只有全面关注患者的身体和心理需求，才能帮助患者更好地康复，重归健康生活。

手术室里的“温度魔法”：为何骨科手术要严格控制室温

武汉市中心医院 杨承望

1. 细菌战争：低温筑起的第一道防线

在骨科手术中，内置物如人工关节、金属钢板等一旦发生感染，后果堪称灾难。英国《柳叶刀》杂志数据显示，骨科内置物感染患者的两年死亡率高达20%，而低温正是这场战役的隐形盾牌。

(1) 细菌繁殖的“温度刹车”：细菌在25℃环境下的繁殖速度是18℃时的2.3倍。手术室温度每降低1℃，空气中浮游菌数量可减少15%。某三甲医院感染科监测发现，将室温从24℃降至21℃，骨科手术切口感染率可从3.2%降至1.1%。

(2) 空气洁净的“黄金搭档”：冷空气密度增大，可使尘粒沉降速度加快。骨科百级手术间（空气菌落数≤5CFU/m³）的温度需严格控制在22±1℃，配合每小时20次空气交换，将感染风险降至最低。

2. 材料博弈：骨水泥与金属的“温度密码”

(1) 骨水泥的“时效魔法”：这种用于固定假体的聚甲基丙烯酸甲酯材料，在混合时温度可达45~50℃。但手术室整体低温环境延长其可操作时间：23℃环境下，骨水泥固化时间比25℃延长40秒，为医生争取关键调整时间。某医院通过温控箱预存骨水泥，使假体松动率下降18%。

(2) 金属植入物的“冷凝陷阱”：钛合金钢板在低温下表面易形成冷凝水，可能携带细菌。护士需提前用37℃无菌生理盐水浸泡植入物，既避免“冷桥效应”，又减少感染风险。

3. 生命守护：患者体温的“双向平衡术”

手术台上，患者核心体温每下降1℃，术后感染风险增加32%。但整体室温又不能过高，这形成微妙的平衡艺术。

(1) “隐形保温毯”技术：麻醉后，患者体

温调节中枢被抑制，热量通过手术野快速流失。医生会在患者身下铺设37℃水循环毯，四肢包裹保温套，形成“局部温室”。

(2) 静脉输液的“温度革命”：常规液体恒温箱设定为37℃，但骨科大手术患者需个性化调整：老年骨质疏松患者输液温度控制在36℃，避免血管扩张导致血压波动；创伤性休克患者则升至38℃，改善微循环。

4. 精准操控：手术团队的“温度协奏曲”

(1) 医生的“稳定器”：21℃环境下，医生手部温度比患者体表低2~3℃，减少汗液分泌。某医院骨科统计，低温环境中手术器械打滑率下降45%，脊柱螺钉植入精准度提升30%。

(2) 器械的“寿命保险”：关节镜镜头在高温下易起雾，低温环境使其清晰度提高60%。但护士需每30分钟用专用加温器为镜头

除雾，避免视野模糊。

5. 未来展望：智能温控的新纪元

(1) 动态调节系统：通过患者体表传感器和室温探测器联动，自动调节空调功率。某三甲医院试点显示，该系统使骨科手术核心体温波动范围从±1.5℃缩窄至±0.5℃。

(2) 材料创新：研发温度敏感性骨水泥，在体温环境下自动固化；纳米涂层金属植入物，具有抗菌和温度自适应功能。

当手术灯熄灭，患者被推回病房时，这些关于温度的精密计算已悄然完成。从细菌战场的无声硝烟，到材料科学的分子舞蹈，再到生命守护的温情博弈，手术室的温度魔法，正是现代医学对生命的极致敬畏。这场魔法没有奇幻色彩，只有科学对细节的极致追求——因为在里，每一刻的精准，都是对生命的承诺。

头孢不良反应怎么处理

新疆克州人民医院 贾永霞

在日常生活中，头孢类药物是非常常见的抗生素，很多人在生病时都可能会用到它。头孢类药物抗菌谱广、疗效好，能帮我们对抗不少病菌。不过，和其他药物一样，头孢也可能带来一些不良反应。了解这些不良反应以及正确的处理方法，对我们的健康至关重要。

1. 常见不良反应有哪些

过敏反应：这是头孢类药物较为常见的不良反应。轻者可能出现皮疹，皮肤上冒出一片片红色的小疙瘩，还会伴有关节痛感，让人忍不住想去抓挠；也可能出现药物热，体温莫名其妙地升高，就像身体突然发起了“高烧”，但又找不到其他明显的感染原因。严重的过敏反应则是过敏性休克，这是非常危险的情况。患者可能突然面色苍白、血压急剧下降，感觉头晕目眩、心慌难受，甚至会失去意识。出现过敏性休克时，如果不及时抢救，可能会危及生命。

胃肠道反应：很多人服用头孢后会有胃肠道不适症状。如恶心，总感觉胃里翻江倒海，有想要呕吐的感觉甚至可直接导致呕吐；还可能会腹泻，大便变得稀溏，次数增多，一天要跑好几趟厕所。这些胃肠道反应不仅影响患者的食欲，还会让身体变得虚弱。

双硫仑样反应：这是比较特殊的一种不良反应，主要由服用头孢期间饮酒或者接触含有酒精的物质引起。双硫仑样反应往往会导致患者面部潮红；还会头痛、头晕，感觉脑袋昏昏沉沉，走路不稳；心慌、心跳加快，能明显感觉到心脏在胸腔里“砰砰”直跳；严重的还会呼吸困难，感觉呼吸非常费力，好像空气不够用。

2. 不同反应如何处理

过敏反应的处理：一旦发现有过敏症状，首先要立刻停止使用头孢类药物。如果只是轻微的皮疹和瘙痒，可以口服一些抗过敏药物，如氯雷他定、西替利嗪等，按照说明书的剂量服用，一般能缓解症状。同时，要避免搔抓皮疹部位，防止皮肤破损引起感染。如果患者出现了严重的过敏反应，如过敏性休克，必须马上呼叫急救人员。在等待急救人员到来的过程中，患者应平躺在地上，把头部稍微放低，抬高下肢，保证脑部的血液供应。

胃肠道反应的处理：对于胃肠道反应较轻的患者，可以适当调整饮食。吃一些清淡、易消化的食物，比如小米粥、软面条等，避免吃油腻、辛辣、刺激性的食物，减轻胃肠道的负担。也可以在医生的指导下，服用一些保护胃黏膜和调节肠道菌群的药物，像奥美拉唑、双歧杆菌四联活菌片等，帮助缓解症状。如果胃肠道反应比较严重，呕吐、腹泻次数频繁，导致脱水、电解质紊乱，则需要及时就医，可能需要通过静脉输液来补充水分和电解质。

双硫仑样反应的处理：一旦发生双硫仑样反应，要立即停止饮酒或接触含酒精的物质。让患者保持安静，平卧休息，注意保暖。如果症状较轻，一般经过休息后，症状会逐渐缓解。要是症状严重，比如出现呼吸困难、血压下降等，必须马上送往医院救治。

3. 如何预防不良反应

用药前详细告知：在使用头孢类药物之前，一定要向医生详细告知自己的药物过敏史，包括是否对头孢类、青霉素类等药物过敏，以及其他疾病史。医生会根据这些信息，判断是否适合使用头孢类药物，以及选择哪种头孢类药物更安全。

严格遵医嘱用药：要严格按照医生的嘱咐来服用头孢类药物，不要自行增减剂量。不同的疾病、不同的病情，用药剂量和疗程都不一样。如果用药剂量不足，可能达不到治疗效果；用药剂量过大，则会增加不良反应发生的风险。

避免饮酒：在服用头孢类药物期间以及停药后7天内，都要严格避免饮酒和接触含有酒精的物质，包括各种酒类饮料、酒心巧克力，以及一些含有酒精成分的药品、食品等。

观察身体反应：在用药过程中，要密切观察自己的身体反应。出现任何不适症状都应及时告知医生，以便及时处理。

头孢类药物虽然疗效显著，但不良反应也不容忽视。了解头孢不良反应的症状、处理方法和预防措施，我们就能更安全、有效地使用这类药物，让它更好地为我们的健康服务。

为什么更年期女性需要激素替代治疗

广西贺州市中医院 卢照红

绝经后2~3年内表现出来，有些则会一直延续至绝经后5~10年。人工绝经患者一般在手术后2个星期内就会发生围绝经综合征，一般在2个月内达到峰值，症状可以维持2年以上。

(1) 血管舒缩症状：更年期最明显的特点是会出现潮红、潮热等现象。潮热从胸部开始，扩散到头部和脖子，再蔓延到整个身体，有些女性只局限于头部、脖子和胸部。在出现潮红的地方，女性会感觉到灼热，肌肤变得通红，然后大量出汗。这些症状在晚上或压力较大时更容易发生，可持续1~2年，有时长达5年或更长。潮热严重时会影响女性的工作、生活和睡眠，是绝经后女性需要激素替代治疗的主要原因。

(2) 月经改变：更年期女性的月经改变主要表现为月经周期不规则、经期持续时间长及经量增多或减少。此期症状的出现取决于卵巢功能状态的波动性变化。

3. 为什么更年期女性需要激素替代治疗

更年期是指女性的卵巢功能下降，导致下丘脑垂体功能减退，女性体内的雌激素水平下降和卵巢功能减退不符合身体需求，从而出现月经失调、血管舒缩症状、自主神经功能障碍，以及精神神经症状等。激素替代治疗(HRT)作为一种有效的治疗手段，通过科学、合理、规范地用药和定期的药物监控，其益处大于可能带来的危害。在更年期，若女性体内的雌激素不足，补充最低限度的有效天然雌激素，能保护骨骼、

心血管和大脑等。60岁以下的健康女性，只要适应症明确，没有禁忌证，使用激素替代治疗是安全有效的。激素替代治疗的适应症主要有盗汗、潮热、睡眠障碍、疲倦、情绪异常、焦虑等，也可伴有阴道干燥、疼痛、排尿困难、反复发作的阴道炎、尿路感染、尿频、尿急等。

4. 更年期女性进行激素替代治疗的注意事项

(1) 明确激素替代治疗的副作用：激素治疗会引起乳房疼痛、恶心、不规则出血等不良反应。这些不良反应通常较轻，但可能使患者感到不适。降低激素治疗的用量或变更激素治疗的使用方式都能减轻其不良反应。

(2) 满足激素替代治疗的治疗条件：人工绝经和卵巢功能早衰：在临水上表现为过早的绝经，同时出现不同程度的更年期综合征症状。更年期综合征症状严重：用一般药物治疗效果不明显者。

绝经后自觉身体衰老加快：表现为皮肤变薄、松弛，弹性降低，皱纹加深，同时皮肤的水分保持能力下降；腰酸背痛，身高逐渐变矮，轻微的外力作用就可能导致骨折；情绪不稳定、焦虑、抑郁、烦躁易怒；等等。采用激素替代治疗一定要在有临床经验的专科医生指导下进行，不可盲目使用。在更年期时，女性还需要注意调整好情绪，尽可能保持平和的心态。同时，更年期女性也要注意补充维生素，可以多吃新鲜水果和蔬菜。

小结石大危害：一文了解胆总管结石

华润武钢总医院 朱凯

胆汁无法正常排出。这会引起胆汁淤积，进而引发胆囊肿胀、胆囊炎等并发症。患者常会感到右上腹剧烈疼痛，甚至可能出现黄疸、发热等症状。

胆道感染：结石堵塞胆道后，细菌容易在胆道内滋生，引发胆道感染。严重时，感染可能扩散到全身，导致败血症等危及生命的情况。

胰腺炎：胆总管结石还可能压迫胰管，导致胰液无法正常排出。这会引发急性胰腺炎，表现为上腹部剧烈疼痛、恶心、呕吐等症状。胰腺炎是一种严重的疾病，严重时可能危及生命。

肝功能损害：长期胆汁淤积会导致肝脏损伤，具体表现为肝功能异常。肝功能损害严重时，还可能引起肝硬化等不可治愈的疾病。

3. 胆总管结石的治疗

药物治疗：适用于结石较小、症状较轻且无明显并发症的患者。通过服用利胆药、消炎药等药物，可以帮助溶解结石或减轻症状。

内镜治疗：是一种微创治疗方法，具有创伤小、恢复快的优点。主要包括内镜下逆行胰胆管造影术(ERCP)和内镜下机械碎石术等。

手术治疗：适用于结石较大、位置复杂或

伴有严重并发症的患者。手术方式包括开腹手术和腹腔镜手术等。

4. 预防胆总管结石的方法

保持健康饮食：避免高脂肪、高胆固醇的食物摄入，增加高纤维食物的摄入，如水果、蔬菜、全谷类食物等。这有助于促进胆汁的流动，降低结石形成的风险。

规律作息：保持规律的作息习惯，避免熬夜和过度劳累。这有助于维持身体的正常代谢和内分泌功能。

适量运动：适度的身体活动可以促进胆汁的排放，减少胆固醇在胆囊中的沉积。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。

5. 结束语

胆总管结石虽然只是人体内小小的石头，但它可能带来一系列严重的健康问题。通过了解胆总管结石的形成原因、危害以及治疗方法，我们可以更好地预防和治疗这种疾病。同时，保持健康的生活方式和饮食习惯也是预防胆总管结石的重要措施。让我们从点滴做起，守护好自己的健康吧！

颈肩腰腿病早知道：常见症状与预防妙招

武汉科技大学附属普仁医院 贾野

腰椎的负担加重，可能会引起腰肌劳损、腰椎间盘突出等问题。

第四，腿部麻木或疼痛。这可能是因为下肢的血液循环不好，或者腰部神经受压导致。

预防颈肩腰腿病的妙方您了解吗？

第一，保持正确的坐姿。坐在办公桌前时，应该保证腰部有足够的支撑，保持脊柱的自然曲线。双脚平放在地面，膝盖与臀部平行，屏幕应当与眼睛平行，避免低头过久。可以选择一些符合人体工学的椅子，给予腰部和颈部更多支持。

第二，定时起身活动。长时间坐着工作是导致颈肩腰腿问题的主要原因之一，因此最好每隔30至60分钟起身活动一下，可以站起来走走、做做伸展运动、伸伸腰肢，或者进行小幅度的颈部和肩部运动。

第三，适量运动与伸展。做适量的运动，如散步、瑜伽、游泳等，可以增强脊柱、肩膀和腰部的肌肉力量，减轻久坐带来的压力。

第四，改善工作环境。如果条件允许，可以适当调整自己的工作环境，例如选择一款可以自由调节高度的办公桌，偶尔站立工作，避

免长时间保持同一姿势。如果需长时间使用电脑，尽量选择大屏幕，保持屏幕和眼睛平行，减少低头的机会。

第四，使用热敷或按摩。热敷可以促进血液循环，放松肌肉；而轻柔按摩则有助于舒缓紧张的肌肉，减轻疼痛。

第五，保持体重和健康饮食。超重会增加脊椎的负担，尤其是腰部和颈部，因此要坚持合理饮食，避免暴饮暴食，摄入足够的钙、维生素D等有助于骨骼健康的营养成分，从而有效预防骨质疏松等问题。

第六，保持良好的睡姿。睡觉时，要保持头部与脊椎的自然对齐，避免使用过高枕头，影响颈椎曲度。睡觉时最好保持侧卧或仰卧的姿势，避免趴睡。总之，颈肩腰腿病不再是老年人的“专利”，越来越多的年轻人因为工作、生活中的不良习惯而面临这些问题。但幸运的是，有些症状可以通过改善坐姿、增加运动、保持健康饮食等措施得到有效缓解和预防。所以，大家一定要从现在开始，注重身体的信号，及时采取措施，保持健康的生活方式，让颈肩腰腿病远离自己。

心肺复苏(CPR)全攻略，教你把握黄金四分钟！

长江航运总医院 徐鹏

心脏骤停，可能在任何时间、任何地点发生。当心脏停止跳动，血液循环立即中断，大脑等重要器官迅速失去氧气和养分的供应。大脑在缺氧4~6分钟后即会发生不可逆的损害。在紧急医疗救援中，心肺复苏(CPR)是一项至关重要的技能。它能在心脏骤停或呼吸停止的危急时刻，为患者争取宝贵的抢救时间，最大限度地减少大脑和其他重要器官的缺氧损伤。本文将为大家详细介绍心肺复苏的全攻略，帮助大家把握“黄金四分钟”这一关键时刻，挽救他人生命。

1. 心肺复苏的操作步骤

(1) 确保安全：在进行心肺复苏前，施救者首先要确保现场安全，避免在进行心肺复苏时使自己和患者受到进一步伤害。

(2) 判断意识与呼吸：施救者轻拍患者的肩膀并大声呼唤，观察其是否有反应，同时观

察胸廓是否有起伏，判断患者是否呼吸停止或仅有濒死呼吸。

(3) 启动紧急反应系统：一旦发现患者心脏骤停，应立即拨打急救电话，请求专业医疗团队支援。如果现场有多人，可以指派一个人负责拨打急救电话，其他人则立即开始实施心肺复苏。

(4) 胸外按压：首先将患者置于坚硬平坦的地面上，解开衣物，暴露胸部。然后找到胸骨下半部、双乳头连线中点，即胸骨中下1/3交界处，同时用双手交叉，掌根部置于按压点，手指交叉并抬起，避免接触患者肋骨。最后利用上半身的力量垂直向下按压，使胸骨下陷至少5 cm(成人)，但不可超过6 cm。注意按压频率约为每分钟100~120次，按压和放松的时间相等，确保胸部在每次按压后完全回弹。

(5) 打开气道与人工呼吸：在进行30次胸外按压后，进行开放气道的操作，采用仰头

抬颌法，即一手置于患者前额用力后压，使头后仰，另一手的中指和食指抬起下颌，保持气道通畅。同时，清除患者口中的异物及呕吐物等，以防阻塞呼吸道，在开放气道后，进行2次人工呼吸。每次吹气应持续约1秒，使患者胸廓隆起。吹气量以500~600mL为宜，避免通气量不足或过度通气，在吹气后应松开捏鼻的手，让患者自然呼气。

(6) 持续心肺复苏：按照按压和通气比例30:2交替进行胸外按压和人工呼吸，共进行5个周期。之后评估患者的生命体征情况，如果未恢复自主循环和呼吸，应继续进行心肺复苏，直到专业医疗人员到达现场。

2. 心肺复苏的注意事项

(1) 力度适中：在进行胸外按压时，施救者需要用力按压，但也要避免过度用力导致患者肋骨骨折或其他损伤。

(2) 频率稳定：按压频率应保持在每分钟100~120次之间，过快或过慢都可能影响复苏效果。

(3) 观察生命体征：在进行心肺复苏的同时，施救者应密切观察患者的生命体征变化，如呼吸、心跳、面色等。

(4) 使用AED：如果现场有自动体外除颤器(AED)，施救者应及时使用AED进行除颤。AED可以自动判断心律并充电放电，便于非专业施救者使用。

3. 结束语

心肺复苏是一项简单而有效的急救技术，它能在关键时刻挽救生命。通过学习和掌握这项技能，我们能够在遇到紧急情况时迅速采取行动，为患者争取宝贵的抢救时间。希望大家都能重视心肺复苏的学习和培训，让更多的人掌握这项救命技能。在紧急时刻，让我们携手并肩，共同守护生命的安全与健康！

儿童肠套叠： 不容忽视的肠道“叠叠乐”

武汉市儿童医院 刘瑜

肠套叠对于孩子来说是一种不容小觑的急腹症。想象一下，孩子的肠道原本是一条顺畅的“通道”，可突然之间，一段肠管像玩“叠叠乐”游戏一样套入了相邻的肠腔内，这种异常的改变会迅速引发一系列严重的症状。肠套叠起病急骤，病情进展迅速，若不能及时发现并得到有效治疗，很可能会对孩子的健康造成极大的威胁，甚至危及生命。因此，深入了解儿童肠套叠的相关知识，对于每一位家长来说都至关重要，接下来就让我带大家一起详细地了解一下吧！

1. 儿童肠套叠的成因

儿童肠套叠的成因复杂多样，目前尚未完全明确，但主要与以下几个因素有关：

(1) 饮食因素：儿童肠道功能尚未完全发育成熟，对食物的适应性较弱。如果突然改变饮食，如添加辅食不当、进食过量或过快，都可能导致肠道蠕动紊乱，从而引发肠套叠。

(2) 肠道感染病毒、细菌等感染是引起肠道炎症的常见原因。肠道炎症会导致肠壁充血水肿，使肠管之间的摩擦力增大，从而增加肠套叠的风险。

(3) 解剖因素：儿童期回盲部游动性大，回盲瓣过度肥厚，小肠系膜相对较长，这些因素都使得肠管容易发生套叠。

2. 儿童肠套叠的症状

(1) 腹痛或阵发性哭闹这是肠套叠最常见的症状。由于肠管套叠，肠系膜受到牵拉，孩子会感到剧烈的腹痛。对于年龄较小、无法准确表达的孩子来说，这种腹痛往往表现为阵发性哭闹。

(2) 呕吐：肠套叠会导致肠道梗阻，使胃肠道内的食物无法正常向下运行，从而引起呕吐。

呕吐物开始时可能是乳汁、乳块或食物残渣。

(3) 腹部包块：肠套叠发生时，由于肠管套入肠管，可能在腹部形成包块。这种包块通常位于右上腹肝下，具有一定的弹性，可稍活动。对于婴幼儿来说，由于肚皮较薄，这种包块可能更容易被触摸到。

(4) 果酱样血便：这是肠套叠的重要特征之一。由于肠套叠导致肠壁血管受压，肠黏膜缺血、坏死，血液与肠黏液混合后形成果酱样的大便。这种大便通常呈暗红色或深红色。

3. 儿童肠套叠的治疗

(1) 保守治疗：对于发病时间较短、病情较轻的孩子，可以采用保守治疗的方法，如空气灌肠、B超监视下水灌肠等。这些方法通过增加结肠内压力，将小肠推入原来的位置，从而解除肠套叠。空气灌肠复位率可达95%以上，且对孩子的创伤较小。

(2) 手术治疗：如果保守治疗失败，或者孩子发病时间较长、病情较重，如出现腹膜刺激症、发热、明显的恶心或呕吐等症状，或者腹部明显压痛、血常规提示白细胞明显升高、彩超提示同心圆征、靶环征明显且肠壁水肿比较明显，应考虑手术治疗。手术方法包括开刀手术和腹腔镜手术，医生会根据孩子的具体情况选择合适的手术方式。

4. 结束语

儿童肠套叠虽然是一种较为常见的急腹症，但只要家长密切观察孩子的身体状况，及时就医并接受规范治疗，大多数孩子都能顺利康复。同时，合理的饮食、保暖、预防感染等措施，也可以有效降低孩子患肠套叠的风险。希望每一位家长都能重视孩子的肠道健康，为孩子的健康成长保驾护航。

“视”界小魔法： 老视的趣味探索

武汉爱尔眼科医院汉口医院 肖伟

对于老年人来说，人体机能将随着其年龄的增长而逐渐衰退，具体的表现包括长皱纹、体力不足、长白发等，不少人同时也出现了老花眼的情况。老花眼就是临床上的老视，是因身体机能退化、眼部晶状体核硬化而导致的一种视力退化情况，患有老视的人在近距离阅读方面存在困难，若有近距离阅读或观看要求则需佩戴对应的老花镜。那么老化是如何产生的呢？我们又该怎么预防和护理老视呢？下文将详细介绍。

1. 什么是老视

老视是医学上的名称，也是人们常说的老花眼，是视力老化的表现，此时人眼部晶状体弹性与可塑性降低，睫状肌调节功能受到影响，导致人的视线难以聚焦在近处的物体上，进而影响人们的近处视力。据调查，老视一般从40岁左右开始出现，主要与年龄增长有关，年龄越大老视情况越严重。除了近处物体的观看困扰之外，老视同时也存在复视、头痛、眼部不适、眼睛疲劳等症状，对中老年人生活质量造成影响。尽管老视主要与年龄有关，但人们自身健康状态、营养情况、用眼习惯等也会影老视的发展进程与严重程度。据调查，40岁以上人群发生老视的概率达到85.0%，已经成为影响中老年人日常阅读、开车等的主要因素，若未及时干预和控制还可能诱发其他眼部疾病，包括白内障、视网膜病变等。

2. 如何预防和护理老视

(1) 饮食预防：建议中老年人食用含有丰富维生素B1的食品，如各式粗粮、花生、黄豆、豌豆、精瘦猪肉、蛋黄以及动物的心脏、肝脏和肾脏等；同时，增加维生素B2含量高的饮品如牛奶、羊奶，以及瘦肉、蛋类、扁豆和动

物的内脏如肝、肾的摄入。为维持晶状体的清晰度，应增加维生素C的摄入。新鲜水果中，沙棘、刺梨、猕猴桃、酸枣、鲜枣和山楂都是维生素C的良好来源；而在蔬菜领域，油菜、白菜、香菜、西红柿、茼蒿和菠菜等也富含维生素C。此外，人们还应确保蛋白质的供应，这包括来自鸡、鸭、鱼、牛、羊、兔、猪等动物性蛋白，以及牛奶、鸡蛋等乳制品；同时，也不应忽视植物性蛋白的摄入，如大豆及其相关产品。

(2) 眼部护理：平时可时常按摩眼睛，将两手食指弯曲后从内眼角横揉至外眼角，之后再折返揉捏，并使用食指尖点按多次太阳穴，注意控制力度，不可用力。建议中老年人有意识地在每天早晚各按摩一次，最好能够每日多次，做好眼部护理就能够延迟老视的发生和发展，同时对其他眼部并发症也有预防效果。

(3) 合理用眼：随着信息技术的发展，人们习惯于通过电子屏幕获取信息，因此常有用眼过度的情况。对此，人们应当控制使用电子产品的时间，经常眨眼，通过一开一闭的眼动作维护眼肌，之后使用双手轻揉或按摩眼部，缓解眼部肌肉疲劳，延缓疾病进展。每次阅读时应调整阅读坐姿和用眼方式，寻找舒服的环境，保持眼睛与读物之间30cm以上的距离，身体应自然放松，不可过分前倾。另外不可躺在床上阅读或观看视频，若本身感到疲劳也应休息，不要在过度疲劳时阅读。若从光线较暗的地方到有刺眼阳光的环境，则应闭眼缓慢适应，避免阳光直射。每次看书阅读的时间不宜过久，应关注眼部健康。建议大家多多参与户外活动，用眼睛看自然风景，这样能够带给眼部放松体验，有助于改善老视。

超声诊断在甲状腺结节早期筛查中的重要性

武汉市第一医院神经内科 倪厚杰

甲状腺组织属于机体重要的内分泌器官，异常增生发生以后形成结节，甲状腺结节作为临床较为常见的甲状腺疾病，因局部细胞异常增长引起病变，依照其病理改变划分为良性以及恶性两种，疾病普遍性对于患者生活质量产生严重影响，早诊断、早治疗显得尤为重要。随着影像学技术的进步以及发展，甲状腺结节检出率处于逐年增长的状态，近年来微血管血流成像、超声造影、人工智能等新兴超声诊断技术在一定程度上提高了甲状腺结节良恶性鉴别准确性。本文就超声诊断应用于甲状腺结节早期筛查中的重要性分析如下。

1. 甲状腺结节概述

甲状腺结节在临幊上较为常见，经有关调查研究资料证实有三分之二的成年人有一个或者多个甲状腺结节，起病隐匿，仅有5%的患者存在明显症状，恶性病变占比达到

5%~10%。甲状腺结节属于发生于甲状腺内的肿块，病因较为复杂，且发病机制并不明确，多发于女性以及中老年人中，是因甲状腺细胞异常、局灶性生长所引起的离散病变，内部可能伴随囊变、出血以及钙化。其中甲状腺结节较小者不敏感并不明显，大多数患者无异常感觉，在检查体检或者偶然体检时发现，结节较大时对于周围组织产生压迫性作用，导致患者出现声音嘶哑、吞咽困难、呼吸不畅等临床症状。针对良性甲状腺结节，在无明显手术指征时经定期随访，或者应用TSH抑制剂展开治疗，可抑制病情进展，如果表现为进行性发展，且患者甲亢无法控制，症状明显，在纵隔以及胸骨后出现肿块，需要经手术操作切除。针对恶性结节则需要依照患者具体情况、个体差异制定切除方案，在必要情况下辅助应用外照射治疗以及靶向治疗措施，相较于良性结节，恶性

结节切除范围更大，后续治疗方案也更为复杂，为此准确分辨良性以及恶性病变尤为重要，可避免患者治疗不当或者过度治疗。

2. 超声诊断于甲状腺结节中的应用现状

(1) 二维超声、彩色多普勒超声：二维超声通过应用不同回声的振幅反映甲状腺组织情况，以结节回声低、边界不明确、实质性结节、形状不规则、微小钙化灶以及血流丰富为恶性结节的临床特征，而彩色多普勒超声诊断通过显示结节内血流分布情况进行甲状腺结节良恶性鉴别诊断，在甲状腺结节诊断期间广泛应用，但是存在较强主观依赖性，对于医生工作经验要求较高。

(2) 超声弹性成像：超声弹性成像属于新型诊断技术，应用于甲状腺结节诊断期间依照不同组织间的弹性系数，了解受压前后回声信号变化情况转变为实时彩色图像，探测病灶情

况，可以弥补传统超声存在的不足。

(3) 三维超声：随着影像学技术、处理硬件的更新和完善，超声系统功能急剧扩张，三维超声包含图像采集、后期显示以及计算机重建等功能，可以进行甲状腺结节性质准确判断，相较于二维超声具有一定优势，可立体观察甲状腺结节，更为准确地把握其解剖结构，全面判定病变性质。

3. 小结

甲状腺结节良恶性诊断金标准为细针抽吸活组织检查，虽然具有较高的诊断效能，但是作为有创操作，对于医疗条件要求极高，甲状腺超声以甲状腺、周围淋巴结为检查重点，具有较高可见性，可实时观察病灶，具有可重复性，属于现阶段甲状腺结节诊断的关键手段，结合血流情况等数据为甲状腺结节早期筛查以及性质判断提供客观依据。

早产预防策略: 保护宝宝, 延长孕期的小秘密

海南医科大学附属海南医院(海南省人民医院)

怀孕是每位女性生命中极为重要的阶段,然而,由于孕期存在诸多不确定因素,可能存在早产风险,对母婴健康构成潜在威胁。早产是指宝宝在孕37周以前出生,身体尚未完全地发育,可能面临很多的健康问题。如何预防早产,延长孕期,保护宝宝的健康,是每一位准妈妈都十分关心的问题。接下来,让我们一起探讨一下相关方法和措施吧!

1. 导致早产的风险因素都有哪些?

想要预防发生早产,准妈妈首先应该了解导致早产的风险因素。

(1) 孕妇的年龄:孕妇的年龄小于18岁或者大于45岁,都会出现早产的风险。

(2) 既往病史:如果孕妇具有早产的既往病史,或者流产的不良孕史,都可能导致早产的风险增加。另外,孕妇如有吸烟、酗酒等不良习惯,早产的风险也非常高。

(3) 孕妇身体健康状况:如果孕妇患有心脏病、高血压、妊娠期糖尿病、甲状腺功能亢进或者减退,或者患有严重的营养不良情况,可能都会增加早产的风险。

(4) 多胎妊娠:如果孕妇怀有双胞胎或者多胞胎,孕妇的子宫负担加重,容易导致疲劳和宫内压力过高,从而增加早产的风险。

(5) 胎儿异常:胎儿的先天性异常、胎位不正、胎动减少、羊水过多或者过少、胎儿畸形、胎膜早破、胎盘早期剥离等情况,都可能

导致发生早产。

2. 如何预防发生早产?

早产的发生并不是不可预防的,通过一系列的保护措施,很多准妈妈能够尽量延长孕周,增加胎儿存活的概率,降低发生早产的风险。

(1) 定期进行产检:定期进行产前检查,有助于孕妇及时发现妊娠期并发症和胎儿潜在问题,从而及时进行治疗和干预。感染筛查能够定期检查尿路感染、阴道感染等情况;胎心监护能够监测胎儿的心跳和活动情况,评估胎儿的健康状况;血压和血糖的监测,能够预防妊娠高血压和高血糖疾病。

(2) 避免过度劳累:孕妇在生活中应该注意避免过度劳累,保证充足的休息时间,建议每天保持8~10小时的睡眠时间,不要长时间站立或者坐着,应该适当进行休息,减少因为过度的劳累增加早产的风险。

(3) 调整情绪:孕妇在整个孕期的情绪管理至关重要,绝不能忽视。由于孕激素的影响,孕妇情绪波动较大,常常因小事而发脾气或感到焦虑,这种情绪波动可能会显著增加早产的风险。因此,保持稳定的情绪对于孕期的健康非常重要。孕妇应该保持孕期的心情,平时多出去散步、晒太阳,缓解孕期焦虑。如果感到受不良情绪影响,及时和家人沟通,不要自己闷在心里。

(4) 注意卫生:由于孕期的抵抗力下降,孕

妇容易受到各种病毒和细菌的侵害,感染引发早产的事情我们时常听说,孕妇孕期应该特别注意个人卫生,饭前便后勤洗手,不要接触感冒、流感的人群,以免自己感染。另外,孕妇应该注意保持外阴清洁,每天用温水清洗外阴,避免使用过于刺激的化学清洁剂,尽量穿棉质、透气的内裤,预防生殖道感染增加早产的风险。

(5) 加强孕期的营养:孕妇营养不良可能造成胎儿发育受到限制,增加早产的风险。所以,怀孕期间孕妇应该多吃营养丰富的食物,注意营养均衡,确保摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维,可以多吃新鲜蔬菜和水果。另外,孕妇需要补充叶酸和铁,叶酸有助于预防胎儿神经管缺陷,铁可以预防贫血,避免在怀孕期间因缺乏营养而导致发生早产。

(6) 控制原发疾病:妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、甲状腺功能异常都会引发早产的风险,如果孕妇患有高血压、糖尿病、甲状腺功能异常等原发病,需要积极控制病情。定期进行产检,及时观察原发病的情况,并且根据医生的建议进行控制,减少对胎儿的不良影响,避免早产的情况发生。

总之,早产虽然具有一定的风险,但通过科学的管理和积极的预防措施,许多准妈妈可以有效延长孕期并提高宝宝的健康水平。希望每位准妈妈都能在健康的环境中迎接宝宝的到来,保障母婴的安全与幸福。

眼部热敷和冷敷: 相关知识解析

西安市人民医院(西安市第四医院)

任梅

随着电子产品日益普及,生活节奏日益加快,眼部不适问题逐渐增多,如干涩、疲劳和眼袋。热敷与冷敷是有效的缓解方式,但许多人不了解其正确使用场景,甚至混淆,导致效果不佳。

1. 眼部热敷的作用与适用时机

热敷通常是通过温暖的湿敷物或热水袋等将温度传递到眼部,能够起到舒缓眼部疲劳、促进血液循环等作用。热敷能够扩张血管,增加眼部的血液供应,从而缓解眼部的紧张感和不适。

(1) 热敷的作用

缓解眼部疲劳:长时间的近距离用眼,如长时间盯着电脑屏幕、手机等,会导致眼部肌肉紧张,产生眼部疲劳、干涩等症状。热敷能够放松眼部肌肉,减轻疲劳感。

改善血液循环:热敷能够扩张眼部周围的血管,促进眼部血液循环,这对缓解眼部血液循环淤积、改善眼袋和黑眼圈等问题有一定的帮助。

缓解眼部干涩:眼睛因长时间使用电子产品而产生的干涩,往往是因为眼睑瞬目的质和量都减少,角膜和结膜得不到很好的泪液涂布,同时眼睑闭合减少引起的睑板腺分泌减少泪液的稳定性也减少。热敷可以刺激睑板腺的分泌和排出,缓解干涩现象。

(2) 热敷的适用时机:热敷适合用于缓解因眼睛疲劳或眼部充血导致的不适。具体适用情况包括:长时间用眼后,例如看书、看电脑、看手机过久后,眼睛疲劳或干涩时,适合进行热敷;眼袋和黑眼圈,热敷能够促进眼部血液循环,减轻眼袋和黑眼圈;眼部充血,由于眼部血液循环不畅,出现红眼或充血时,轻度的热敷可以缓解症状。

2. 眼部冷敷的作用与适用时机

冷敷与热敷相反,通过降低温度来达到舒缓效果。冷敷的主要作用是收缩血管,减少炎症和肿胀,减轻眼部的充血、肿胀或疼痛感。冷敷适用于缓解眼部过度使用后的不适,特别是肿胀和红眼等症状。

(1) 冷敷的作用

缓解眼部肿胀:熬夜或长时间看屏幕后,眼睛容易出现浮肿。冷敷可以有效收缩血管,减少肿胀。

缓解眼部疼痛:在眼部受到轻微外伤或出现炎症时,冷敷有助于减轻疼痛和不适感。

消除眼部充血:如果眼睛充血或因过敏等原因出现结膜炎症,冷敷有助于减轻眼部红肿和充血现象。

(2) 冷敷的适用时机:冷敷适合用于缓解眼部肿胀、炎症或疼痛。具体适用情况包括:眼部肿胀,如长时间使用电脑、睡眠不足或过度疲劳后,眼睛容易浮肿,此时可以进行冷敷,缓解肿胀;眼睛过敏或发炎,如出现过敏性结膜炎或其他眼部炎症,冷敷有助于减轻炎症反应;眼部损伤,如眼部受到了轻微撞击或外伤,冷敷可以减少淤血和肿胀。

3. 热敷与冷敷的注意事项

选择合适的温度:热敷时水温不宜过高,避免烫伤皮肤;冷敷时冰块不宜直接接触皮肤,以免冻伤。使用时要确保温度适中,能够舒适地敷在眼部。

控制敷眼时间:每次热敷或冷敷的时间一般建议在10~15分钟之间,不要过长,以免引起眼部不适或其他不良反应。

避免过度使用:热敷和冷敷的效果是暂时的,不能过度依赖它们解决眼部问题。如果眼部不适症状持续或加重,应及时就医,避免延误病情。

眼部卫生:在进行热敷或冷敷前,应保持眼部清洁,避免使用不干净的毛巾或敷料,以免引发感染。

4. 结语

热敷和冷敷作为简单而有效的眼部护理方法,能够缓解因眼睛疲劳、肿胀或不适引起的症状。然而,它们并非万能,合理的使用时间和方式对于效果至关重要。在平时的生活中,除了定期进行眼部护理,还应保持良好的用眼习惯,若眼部症状持续或加重,应及时寻求专业医生的帮助,确保眼部健康得到全面保障。

跌倒后如何逆风翻盘——老年肢体康复必修课

华中科技大学同济医院附属武汉市中心医院

岁月悠悠,人生如歌。随着年岁的增长,我们的长辈们步入了人生的金秋时节,享受着生活的宁静与美好。然而,在这悠长的岁月里,一个不容忽视的问题悄然浮现——老年人跌倒。据统计,跌倒是老年人意外伤害的重要原因,每年有相当比例的老年人因跌倒而受伤,甚至导致长期卧床。然而,跌倒并不可怕,可怕的是失去重新站起的勇气。本文将带来一堂关于跌倒后如何逆风翻盘的肢体康复必修课,帮助老年朋友们在挫折中重拾信心,重获健康。

1. 正确认识跌倒

随着年龄的增长,老年人的肌肉力量减弱,关节灵活性降低,平衡能力变差,这些因素都增加了跌倒的风险。此外,老年人的骨骼密度降低,骨质变得脆弱,一旦跌倒,很容易发生骨折。因此,老年人应提高对跌倒的认识,了解其危害性和预防措施,同时保持乐观的心态,将跌倒视为一次挑战和成长的机会。

2. 及时评估伤情

跌倒后,老年人应首先进行自我评估,判断是否有疼痛、肿胀、活动受限等症状。如果

出现剧烈疼痛、明显肿胀,或者肢体无法正常活动,可能是骨折或其他严重损伤的迹象。此时,老年人切勿慌乱,也不要急于起身,应立即寻求帮助,尽快就医,以免延误治疗。对于轻微的擦伤或扭伤,可采取冷敷、抬高患肢等方法进行初步处理。

3. 科学康复锻炼

康复锻炼是跌倒后逆风翻盘的关键。老年人应根据自身情况,在医生指导下制订个性化的康复计划。锻炼内容可包括关节活动度训练、肌肉力量训练、平衡和协调能力训练等。关节活动度训练可以恢复关节的灵活性,肌肉力量训练则有助于提高身体的稳定性,平衡和协调能力训练对于预防再次跌倒至关重要。科学的锻炼,能够帮助老年人逐步恢复肢体功能,提高生活质量。

4. 借助辅助工具

在康复过程中,老年人可借助拐杖、助行器等辅助工具,减轻肢体负担,提高行走稳定性。同时,家中应安装扶手、防滑垫等安全设施,方便老年人起身和行走,也可以有效防止滑倒,为老年人创造一个安全、舒适的康复环境。此外,还可以选择适合老年人的防滑拖鞋,

汪娟

减少跌倒的风险。

5. 调整生活方式

跌倒后,老年人应更加关注自己的生活方式。保持合理的饮食,摄入足够的蛋白质、钙质等营养素,如鱼类、肉类、豆制品、牛奶等食品,并适当补充维生素D,促进骨骼健康。同时,老年人应避免长时间卧床,适当进行户外活动,接受阳光照射,有助于合成维生素D、强健骨骼。此外,老年人还应保持良好的心态,积极参与社交活动,与家人、朋友保持联系,共同面对生活中的挑战。

6. 坚持定期随访

康复是一个长期的过程,老年人应坚持定期随访,及时了解自己的康复进展和身体状况。在康复过程中,身体的状况可能会发生变化,通过定期随访,可以及时发现潜在的问题,医生会根据老年人的具体情况,如康复进展、身体反应等,适当调整康复计划,确保康复效果最大化。跌倒并不可怕,只要我们勇敢面对,科学康复,就能逆风翻盘,重拾健康。愿每一位老年朋友都能在生活中保持坚韧不拔的精神,享受健康、快乐的晚年时光。

你了解超声内镜吗? 这项检查有什么特别之处

秦皇岛市第一医院 张利利 高福来 杨梅

超声内镜(EUS)是将内镜和超声技术完美结合的现代医学检查方法。临末上经常有患者担心检查的风险,有人好奇它能发现什么疾病。本文就为大家详细介绍这个诊断消化道疾病的“火眼金睛”。

超声内镜就像是装了高清摄像头和超声探头的细长软管,通过食管、胃部等自然腔道进入人体。超声内镜能从消化道内部对病变进行近距离观察,既能看到消化道表面的情况,又能通过超声波“透视”看到深层组织。超声内镜能够清晰地观察到普通胃镜和CT都难以发现的细小病变,尤其对于黏膜下的病变,它能清楚显示病变的大小、边界、内部回声特征等重要信息。普通胃镜只能看到表面,而超声内镜则能透过表面看到更深层的结构变化。

这项检查对多种消化道疾病的诊断都有重要价值。在食管、胃部早癌的诊断中,超声内镜能够清楚显示病变的浸润深度,帮助医生判断是否适合内镜下切除。这对于制定治疗方案至关重要。对于胰腺疾病,它更是被誉为“金标准”,能发现直径2~3毫米的小病变,这是普通CT和核磁共振难以企及的。对于胆管

结石、胆道肿瘤等疾病,超声内镜也有独特的诊断优势,尤其是在评估胆管壁的病变时,能获得比其他检查更为清晰的图像。

超声内镜还能进行精准穿刺活检。在超声实时引导下,医生可以用细针精确地取到病变组织样本进行检查,既安全又准确。对于一些深部组织的病变,比如胰腺肿块、纵隔淋巴结等,这种穿刺方式比传统的经皮穿刺更加安全可靠。不过,并不是所有患者都需要做超声内镜检查。通常在以下情况下医生会建议进行检查:怀疑消化道早期肿瘤需要明确分期;不明原因的胰腺占位需要明确性质;需要明确诊断的粘膜下病变;胆管结石或梗阻需要治疗;消化道壁外压迫性病变的鉴别诊断;食管胃静脉曲张的评估和治疗。每位患者的情况不同,是否需要做超声内镜检查,需要由专业医生根据具体情况来判断。

检查前需要空腹6~8小时,同时要告知医生是否有心脑血管疾病、凝血功能障碍等基础疾病,以及是否正在服用抗凝药物。有些患者担心检查过程会很痛苦,其实不用过分担心。检查过程中会使用适量镇静剂,让患者感觉舒

适。整个检查时间约20~30分钟,结束后需要休息观察1~2小时即可回家。

随着技术发展,超声内镜不仅可用于诊断,还能进行一些微创治疗。比如胰腺假性囊肿的引流、胆管引流、神经阻滞止痛等,这些过去需要通过手术治疗,现在通过超声内镜就能完成,大大减轻了患者痛苦。新型造影超声内镜技术,更是能实现病变的血流灌注成像,为诊断提供更多信息。近年来,超声内镜技术不断创新,比如弹性成像技术可以评估病变的硬度,判断良恶性;三维重建技术能更直观地显示病变与周围组织的关系。

虽然超声内镜具有诸多优势,但也存在一些局限性。首先,这项检查对操作者的要求较高,需要经过专门培训并具有丰富经验的医生才能进行。其次,检查费用相对较高,并不是所有医院都能开展此项检查。另外,对于某些特殊部位的病变,如远端小肠,超声内镜可能难以到达。因此,医生会综合考虑检查的必要性、患者的具体情况以及预期获得的诊断信息等多个因素来判断是否进行超声内镜检查。

从运动到用药，全面解读冠心病 PCI 手术患者的术后康复攻略！

武汉市第九医院 赵菲菲

冠心病，这个听起来让人心头一紧的疾病，如今已成为威胁人类健康的一大杀手。而经皮冠状动脉介入治疗（PCI 手术），作为治疗冠心病的有效手段之一，为无数患者带来了重生的希望。然而，手术只是治疗的第一步，术后的康复同样至关重要。今天，就让我们来全面解读冠心病 PCI 手术患者的术后康复攻略吧！

1. 术后初期：静养为主，逐步活动

术后 24 小时：患者应保持卧床，可左右翻身，辅助进食。术侧肢体应限制活动，禁止屈曲，可平移。此时，医护人员需要密切监测患者的心率、血压等生命体征，确保手术效果及身体状况稳定。

术后第二天至一周：随着身体逐渐恢复，患者可以在床上进行自主进食、洗脸、擦浴等日常活动。在护理人员的协助下，患者还可以尝试坐轮椅至病房和治疗室，进行短时间的站立和行走。

2. 运动康复：循序渐进，量力而行

初期运动：术后一周至一个月内，患者应以轻度至中度的体力活动为主，如散步、打太极拳等。每次运动时间不宜过长，从 10 分钟开始，逐渐增加至 30~60 分钟。运动强度以不感到明显疲劳和不适为宜。

中期运动：术后一个月至三个月，患者可以根据自身情况逐渐增加运动量。可以选择快走、游泳等中等强度的运动方式。

长期运动：术后三个月以后，患者可以根据自身情况制定长期的运动计划。建议每周进行 3~5 次有氧运动，每次 30~60 分钟。

3. 药物治疗：按时服药，定期复查

抗血小板药物：如阿司匹林、氯吡格雷等，这些抗血小板药物可以防止血小板聚集形成血栓，从而预防心肌梗死等心血管事件的发生。

他汀类药物：如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等，这些药物可以降低胆固醇水平，稳定斑块，预防动脉粥样硬化的进展。

其他药物：根据患者的具体情况，医生还可能会开具其他药物，如 β 受体阻滞剂、ACEI/ARB 类药物等。这些药物对于控制血压、心率、改善心脏功能等都有重要作用。

4. 调整生活方式：健康饮食，戒烟限酒

健康饮食：患者应保持低盐、低脂、高纤维的饮食原则。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和鱼类等富含营养的食物。避免摄入过多的油脂、盐分和糖分。

戒烟限酒：吸烟和饮酒都会对心血管系统造成损害，增加冠心病的风险。因此，患者应彻底戒烟，并限制酒精的摄入量。

控制体重：肥胖是冠心病的重要危险因素

之一。患者应通过合理的饮食和运动来控制体重，保持健康的体态。

5. 心理支持：保持乐观，积极面对

冠心病 PCI 手术患者在术后可能会面临一些心理压力和焦虑情绪。此时，心理支持同样重要。患者应与家人和朋友保持沟通，分享自己的感受和困惑，以保持乐观的心态积极面对康复过程。

6. 结语

冠心病 PCI 手术患者的术后康复是一个系统工程，需要从运动、用药、生活方式调整和心理支持等多个方面开展全面、系统的管理工作。通过遵循医生的建议和康复计划，大多数患者都能够顺利康复并重返健康之路。但是，康复是一个长期的过程，需要患者持之以恒地努力和坚持。希望每一位冠心病 PCI 手术患者都能够早日康复，享受美好的生活！

不止手抖这么简单，帕金森病知识知多少

长江航运总医院 柯建明

在日常生活中，我们有时会看到一些人的手会不由自主地抖动，很多人第一反应可能觉得这人是不是过于紧张了。然而，有一种疾病，手抖仅仅是其众多症状之一，这便是帕金森病。帕金森病并非像大家想象的那般简单，它是一种慢性、进展性的神经系统变性疾病，对患者的身体健康影响深远。今天，让我们一同深入了解帕金森病的相关知识。

1. 什么是帕金森病

帕金森病主要是因为大脑中的黑质多巴胺神经元大量变性丢失，黑质 - 纹状体多巴胺能通路发生变性，致使纹状体多巴胺递质水平大幅降低，多巴胺对乙酰胆碱的拮抗作用减弱，进而造成乙酰胆碱系统功能相对亢进，而引发的一系列症状。简单来讲，就是大脑中负责产生多巴胺的细胞出现问题，多巴胺这种神经递质减少，如此一来，身体对于运动的精准控制就如同失去了指挥中枢，而陷入一片紊乱无序的状态。

2. 帕金森病的常见症状

(1) 运动症状

震颤：这是最为人熟知的症状，通常从一侧上肢远端起始，表现为规律性的手指屈曲和拇指对掌运动，形似搓丸，安静时明显，活动时减轻，睡眠时消失。

肌强直：患者会感觉肢体变得僵硬，活动起来极为费劲，仿佛关节被胶水黏住。比如，被动活动患者关节时，能感觉到明显且均匀的阻力，如同弯曲铅管，这种情况被称为“铅管样强直”。若同时伴有震颤，就会感觉在均匀阻力上有间断停顿，类似转动齿轮，称为“齿轮样强直”。

运动迟缓：患者日常活动变得缓慢、笨拙，做任何动作都耗时良久。如起床、穿衣这类简单动作都变得困难重重。走路时步伐变小、速度变慢，且越走越快，难以停下，如同被一股无形力量推着向前，这被称作“慌张步态”。

姿势平衡障碍：患者站立时身体前倾、屈膝，双脚分开以维持平衡。行走时容易摔倒，尤其在转弯、上下楼梯等情况下。到疾病晚期，患者可能无法独立行走，甚至无法站立，只能卧床。

(2) 非运动症状

除运动症状外，帕金森病还有诸多非运动症状。例如，患者可能会出现嗅觉减退，对气味的敏感度下降；睡眠障碍，包含失眠、多梦、快速动眼睡眠行为障碍等；自主神经功能障碍，如便秘、多汗、排尿困难等；还可能出现抑郁、焦虑等精神障碍。

3. 帕金森病的治疗

帕金森病的治疗是一个综合过程，药物治疗是最主要的治疗手段。常用的药物有多巴胺能药物，如左旋多巴、多巴胺受体激动剂等，这些药物能够补充大脑中缺失的多巴胺，缓解症状。手术治疗是在药物治疗效果欠佳时可考虑的一种选择，如脑深部电刺激术等。康复治疗有助于患者改善运动功能，提升生活质量。心理治疗则能缓解患者的抑郁、焦虑等情绪问题。

帕金森病虽是一种严重疾病，但只要我们对其有充分了解，做到早期发现、早期诊断、早期治疗，患者依然能够过上相对正常的生活。同时，我们也应给予帕金森病患者更多关心与支持，让他们感受到社会的温暖。让我们一起为帕金森病患者的健康努力！

糖尿病管理：开启健康新篇章

湖北省宜昌市伍家岗区大公桥社区卫生服务中心 王刚武

糖尿病是一种由胰岛素分泌不足或作用缺陷引发的慢性代谢性疾病，以血糖水平持续高于正常值为特征。随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，糖尿病患病率逐年上升，且呈现年轻化趋势，已成为严重威胁公众健康的慢性疾病。然而，糖尿病并非不可控制，通过科学、合理的管理方法，患者能够有效控制血糖，预防并发症，提高生活质量。

1. 饮食管理

饮食是糖尿病管理的基础，患者应根据自身情况制定合理的饮食计划。食物选择方面，应以低脂肪、低盐、低糖为主，优选低血糖生成指数 (GI) 的碳水化合物，如燕麦、糙米等全谷物，以及富含膳食纤维的新鲜蔬菜和水果，避免高糖、高脂及加工食品。合理的饮食结构既能满足营养需求，又有助于稳定血糖，改善整体健康状况。

对于肥胖的糖尿病患者，体重管理尤为重要。将体重质量控制在合理范围有助于改善胰岛素抵抗，提升血糖控制能力。饮食方面，应选择低糖、低脂、高纤维的食物，控制总热量的摄入，同时，要避免高糖、高脂食物的摄入；高蛋白、高脂食物应适量减少，辛辣刺激食物禁忌食用，以达到减轻体重的目的。同时，需定期监测体重变化，要根据体重调整饮食和运动计划，以保持健康的体重。

2. 运动管理

运动可以提高胰岛素的敏感性，帮助降低血糖。患者应根据自身情况，选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，每周至少要进行 150 分钟的中等强度有氧运动。运动时要注意控制运动强度和时间，避免发生低血糖；运动期间需要有家属陪同，如出现头晕、恶心等不良反应，应立即停止运动。运动时随身要携带糖果以缓解不适。

3. 药物治疗

药物治疗是糖尿病管理的重要手段。患者应在医生的指导下，选择适合自己的药物，并严格按照医嘱服用。药物治疗可以有效地控制血糖，预防并发症的发生。日常用药中家属需要提醒，做到定时定量，不可有停药或漏药等行为，还需要对用药后的副作用密切观察，有异常情况需及时停药并去医院就诊。

4. 心理健康

糖尿病是一种慢性疾病，患者容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。患者应学会调节情绪，保持乐观的心态，积极参加社交活动，增强自信心。家庭和社会的支持对糖尿病患者的康复至关重要，家人应给予患者关爱和支持，鼓励他们积极面对疾病，社会也应提供相应的帮助和支持，以提高患者的生活质量。

5. 病情监测

定期监测血糖、血压、血脂等指标，可以及时了解病情变化，调整治疗方案。患者应学会使用血糖仪等监测设备，定期进行体检，及时发现和处理并发症。患者要养成记录血糖变化的习惯，每日记录血糖情况，每月向医师汇报。医生会根据患者的实际情況调整治疗方案，以保证治疗的有效性。

6. 健康教育

了解糖尿病的相关知识、掌握自我管理的方法，有助于提高患者的依从性和治疗效果。患者应积极参与健康教育讲座，阅读相关书籍，增强自我管理能力。同时，可通过关注相关微信公众号、发放的糖尿病健康手册，学习有关糖尿病知识，以提高患者的疾病认知能力。

糖尿病管理是一个综合性的过程，需要患者、家人和社会共同努力，通过科学的管理方法，糖尿病患者可以有效地控制血糖，预防并发症。让我们一起努力，开启糖尿病管理的健康新篇章。

养猫需警惕的三种病原体感染

广西壮族自治区胸科医院 潘姿红

随着时代的发展，人们生活水平的提高和生活方式的改变，养宠物的家庭也是越来越多。养猫的家庭占了很大的比例。萌萌的“喵星人”着实惹人怜爱，闲来无事吸一口，神清气爽一整天，给人们带来心灵慰藉的同时，也增加了很多人畜共患病的风险，需要引起重视。下面我和大家聊一聊相对常见的 3 种人猫“共患病”。

1. 多杀巴斯德菌感染

多杀巴斯德菌常寄生于猫、狗、家禽、鸟类等动物的呼吸道和消化道黏膜，引起动物的出血性败血症、传染性鼻炎、禽霍乱等疾病，多杀巴斯德菌因可引起多种动物的感染甚至导致动物死亡，故而称为“多杀巴斯德菌”。在猫口咽部的定植率高于狗，通过宠物猫、狗咬伤或抓伤等途径感染人类，主要引起皮肤或软组织感染，偶有在呼吸道定植或引起全身性感染。被猫狗伤后，一般在数小时至数天内急性起病，伤口部位出现红肿和疼痛；部分病人有局部淋巴结肿大或低热。严重者可并发骨髓炎、脑膜炎、肺炎、透析相关的腹膜炎、心内膜炎、

关节炎和败血症等多种疾病，该类人群应及时就医，采用规范的抗菌治疗。

2. 猫抓病

猫抓病又称猫抓热，是由猫等动物抓咬后，由汉塞巴尔通体（一种棒状小杆菌）侵入人体而引起的一种感染。传染源主要为带菌的猫和狗等动物，特别是幼猫。病原体存在于猫的口咽部，猫感染后可形成菌血症，通过猫身上的跳蚤在猫群中传播。人被猫抓伤或咬伤，或者被猫舔舐皮肤黏膜上原有的伤口，细菌便会通过伤口侵入人体内引起人感染。人感染后一般全身症状轻微，典型表现为抓伤后 2~4 周内局部出现丘疹或水疱，继而结痂。约 4 周后，可出现淋巴结肿大，受累淋巴结以颈、腋窝、腹股沟多见。全身症状可有发热、疲乏、肌肉及关节痛、食欲缺乏、恶心、呕吐、腹痛等症状。猫抓病是一种自限性疾病，一般 2~4 个月内自愈，对于症状重、合并免疫功能低下或免疫缺陷以及累及不同组织或脏器的重症患者，应及时就医，采用规范的抗菌治疗。

3. 弓形虫病

弓形虫病是由刚地弓形虫感染引起的一种人畜共患寄生虫病。弓形虫几乎可以感染包括人类在内的所有温血动物。弓形虫病的症状因人而异，大部分人群没有明显症状。但是孕妇感染弓形虫，可能面临流产、胎儿畸形的风险，新生儿在成长过程中可能出现神经系统或视力问题。对免疫功能低下人群，感染弓形虫可能引发脑炎、视力下降、心肝肺等器官受损。感染弓形虫的猫科动物是弓形虫最重要的传染源，弓形虫卵囊随猫科动物的粪便排出，食用被猫科动物粪便污染的蔬菜或水，可能摄入弓形虫包囊，从而感染弓形虫。感染弓形虫的其他途径还有食用未煮熟的肉（如牛肉、猪肉或羊肉）或未消毒奶制品，罕见传播途径还有可能通过器官移植或输血传播等。所以猫科动物虽然是弓形虫病的重要传染源，但并不是唯一的“凶手”。

4. 预防

猫预防：①定期给猫预防接种、体检，内外驱虫，定期为猫洗澡、修剪指甲，及时清理猫粪便，定期清洗消毒猫砂盆，保持猫窝猫舍清洁。

②避免给猫食用不清洁的生肉。③家养，不要放养，不要让其在外面捕食鼠、鸟等，避免携带病菌回家。

个人预防：①免疫功能低下人群、儿童、孕妇不要接触猫粪便。②清理猫粪便后立即充分清洁双手。③注意自我保护，切忌让猫舔触身体伤口，避免被猫咬、抓伤，若不幸被猫咬伤、抓伤后，应立即用水和肥皂水对伤口进行至少 30 秒的流动清洗，再用消毒液如碘伏等消毒伤口。④注意防止猫粪污染餐具、水源、食物。⑤注意厨房要生熟食品分离，处理生、熟的砧板和刀具要分开，处理生肉后彻底清洗双手、刀具和砧板，食用蔬菜水果前需彻底清洗；⑥不食用未彻底煮熟的肉类，不饮用未消毒的奶制品。⑦注意养成良好的卫生习惯，饭前、便后要洗手等。

宠物是人类的忠实朋友，猫咪可以陪伴独居老人、放松压力、培养孩子的责任心和爱心等，人与动物和谐相处对身心健康有很好的调节作用。人畜共患病虽然是饲养宠物的安全隐患，但只要我们做好从猫咪和个人卫生方面有效的预防措施，尽情地享受人与猫咪“双向奔赴”的爱”是没有问题的。

与肝胆肿瘤抗争：儿科护理中的营养支持与心理疏导

武汉市儿童医院 刘瑜

儿童肝胆疾病，尤其是肝胆肿瘤，常常让父母感到非常焦虑与无助。作为家长，我们总希望看到孩子健康快乐地成长，但现实中，疾病的困扰让孩子们生活质量大打折扣。特别是在肝胆肿瘤的治疗过程中，儿童不仅面临手术、药物等治疗带来的身体不适，还可能面临营养摄入不足和心理困扰。作为护理工作者，如何在这种情况下给予孩子们更好的护理支持，成为了我们的重要任务。

1. 营养支持：为孩子们的身体加油

肝胆肿瘤及其治疗常常会导致孩子出现营养不良现象，特别是治疗过程中，孩子的食欲会受到抑制，进食量减少。家长和护理人员要关注这些变化，确保孩子得到足够的营养支持身体的治疗与恢复。

(1) 多样化饮食，补充营养肝胆肿瘤治疗可能影响孩子的消化功能，进而影响食欲和营

养吸收，因此我们需给孩子提供易于消化吸收的食物，且要保持饮食的多样化。孩子的饮食中应包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质，蛋白质来源如鸡蛋、瘦肉、豆制品，可以帮助孩子增强免疫力，促进伤口愈合。

(2) 适应性饮食调肝胆肿瘤治疗期间，部分孩子可能会出现恶心、呕吐等不适症状，因此需要通过调整饮食来减轻不适。例如，可以将食物分成小餐多次进食，避免大餐让孩子感到胃部负担过重。

(3) 补充营养饮品或补充剂有些孩子在治疗期间由于食欲缺乏，可能无法从正常食物中获得足够的营养，这时使用营养补充饮品或补充剂就显得尤为重要。

2. 心理疏导：让孩子心情更轻松

除了身体上的护理，肝胆肿瘤的治疗过程对孩子心理影响也不可忽视，长时间住院治疗

和频繁的医学操作，往往让孩子感到恐惧和孤独，因此心理疏导成为治疗的一部分。

(1) 建立信任关系孩子对治疗产生恐惧往往源自未知和不理解，在这一过程中，家长和护理人员的关爱与陪伴至关重要。与孩子建立信任关系，耐心地向孩子解释治疗过程，帮助孩子理解即将发生的事情，能够有效减轻他们的焦虑感。例如，可以通过玩具、绘本等帮助孩子了解治疗的过程和目的，让他们有心理准备。

(2) 情感支持，鼓励积极心态家长和护理人员应鼓励孩子表达自己的情感，告诉他们可以通过绘画、唱歌等方式发泄情绪，同时通过语言和行动不断给孩子加油打气，让他们知道自己并不孤单。

(3) 创造轻松愉快的环境对于长期住院孩子来说，医院的环境可能让他们感到压抑和无

聊，因此护理人员应尽量创造一个温馨、愉快的环境，减少孩子因病痛而产生的心理压力，例如：定期组织一些适合孩子的活动，如小游戏、手工制作等，让孩子们有机会放松、转移注意力，减轻他们的焦虑情绪。

(4) 父母的角色：重要的心理支撑父母是孩子最亲密的依靠，在治疗过程中，父母情绪和态度会直接影响孩子心理状态，因此家长要保持积极乐观的心态，并尽可能地陪伴孩子。

面对肝胆肿瘤，患儿和家长的心理压力不言而喻。在这个过程中，护理工作者不仅需要提供专业的医疗护理，还要关注孩子的营养摄入和心理健康。通过科学的营养支持，确保孩子的身体能够获得足够的能量和营养；通过细致的心理疏导，帮助孩子保持积极心态，从而获得更好的治疗效果。

法洛四联症患儿护理全流程，家长一看就懂

广西医科大学第一附属医院 农婷

法洛四联症是婴儿成长到1岁后最常见的青紫型先天性心脏病，相信大家对此并不陌生。患上法洛四联症之后，手术是唯一能够治愈的方法，服用药物仅仅可以控制疾病病情，只能治标不能治本。除了手术治疗以外，日常护理也是很重要的。那么，法洛四联症的日常护理方式都有哪些呢？

1. 饮食护理

(1) 补充充足的蛋白质：法洛四联症患者日常饮食保健上应该注意清淡营养，可少量多餐，注意营养搭配。为了使得伤口愈合，建议术后在饮食上多吃些富含优质蛋白的食物，以增强体质和抗病能力，提高患者日后对手术的耐受性。可以吃的食物推荐鱼肉、牛肉、鸡肉等，多吃这些食物有助于帮助患者身体保健。

(2) 多食用含维生素高的水果：饮食保健措施上还需要多吃维生素含量高的水果，比如苹果、梨等水果均是日常饮食上不可缺少的。最好选择时令水果，此外，还应该变换花样吃。

(3) 多吃纤维素含量高的食物：纤维素含量高的食物也是法洛四联症患者日常饮食上可以吃的食物，吃这些食物可以保证大便通畅，预防便秘，对于患者身体的恢复健康也是帮助很大的。

(4) 忌食高脂肪食物：为了身体尽早恢复健康，患者饮食保健上还需注意的忌食高脂肪食物，高脂肪食物是不利于患者身体恢复健康的，患者应该做到清淡饮食，以有助于身体恢复健康。

(5) 进食方面不宜过饱：对于喂养困难的小宝宝，宝妈们应当有足够的耐心喂养，坚持少量多餐的原则，以免产生呛咳以及呼吸困难的情况。针对心功能不全且伴有水钠潴留的患儿，需要结合患儿的病情，注意无盐饮食，或者是低盐饮食。

2. 保证充足的休息时间

除了日常饮食之外，患者还需要卧床休息，

活动量减少。足够的休息是恢复心脏功能的重要条件，休息可减少心脏组织对氧的需要。因而家属一定要让孩子保证充足的睡眠，发病期间多注意休息，结合患儿的病情安排较为适当的活动量，从而有效减少心脏负担。不宜让患儿情绪激动或者是大哭大闹，以免影响到心脏的恢复，病情十分严重的患儿注意长期卧床休息。

3. 预防血栓

法洛四联症的患儿血液黏度高，发热、出汗、吐泻时，体液量减少，加重血液浓缩易形成血栓，因此要注意供给充足液体，引导患儿多喝水，必要时可静脉输液。避免体温太高，出大量的汗。

4. 缺氧发作时的处理

当患儿出现头晕、呼吸困难以及突然昏厥、抽搐时，一定要尽快带孩子到正规医院接受检查和治疗，以免延误。医护人员立即给予患儿膝胸卧位，并立即进行吸氧，配合医生给予吗啡及普洛萘尔（减慢心率）抢救。

5. 预防感染

密切观察患儿的体温变化，按照气温改变及时为小宝宝增减衣物，以免因为受凉而产生呼吸系统感染的情况。还要留意保护性的隔离，以免产生交叉感染的情况，加重患儿的病情。做各种口腔小手术时，应给予抗生素预防感染，防止感染性心内膜炎发生，一旦发生感染应积极治疗。

6. 术后坚持定期复查

法洛四联症术后建议孩子2~3个月复查一次，观察患儿心脏功能情况和各方面的生长发育情况。如果状态良好的情况半年再复查一次。如果有心功能较差的情况可以服用一些强心利尿药维持心功能。遵照医嘱合理使用强心、利尿剂，且要时刻注意观察患儿的尿液量。应当根据患儿的年龄和实际病情，针对性规定其活动量。特别是进行手术治疗的患儿，手术后的3个月内应避免劳累，否则易导致心力衰竭。

高脂血症：不容忽视的健康隐患与应对策略

武汉亚心总医院 王玉凡

在当今社会，随着生活水平的提高和饮食结构的改变，高脂血症已成为一种常见的代谢性疾病，严重威胁着人们的健康。高脂血症，又称血脂异常，是指血液中脂类物质含量异常增高的一种状态。这些脂类物质包括胆固醇、甘油三酯等，它们在血液中过多积累，会对身体造成多方面的损害。本文将为大家普及高脂血症的相关知识，包括其成因、危害以及应对策略，希望大家能够引起足够的重视，并采取有效的措施来预防和治疗高脂血症。

1. 高脂血症的成因

高脂血症的成因复杂多样，主要包括以下几个方面。遗传因素：部分高脂血症患者存在家族遗传倾向，即家族中有高脂血症病史的人更容易患病。

饮食因素：长期摄入高脂肪、高胆固醇的食物，如动物内脏、蛋黄、肥肉等，会增加血液中脂类物质的含量。

生活习惯：缺乏运动、吸烟、过量饮酒、熬夜等不良生活习惯也是导致高脂血症的重要因素。

其他疾病：如糖尿病、甲状腺功能减退等疾病也可能引起血脂异常。

2. 高脂血症的危害

高脂血症对身体的危害不容忽视，它主要体现在以下几个方面。心血管疾病：高脂血症是动脉粥样硬化的主要危险因素之一。动脉粥样硬化会导致血管狭窄或闭塞，从而引发冠心病、心绞痛、心肌梗死等心血管疾病。

脑血管疾病：高脂血症还可能导致脑血管供血不足，引发脑梗死等脑血管疾病，严重影响患者的生活质量。

肝脏疾病：长期高脂血症会导致肝脏脂肪堆积，形成脂肪肝，严重时还可能发展为肝炎、肝硬化等肝脏疾病。

3. 高脂血症的应对策略

面对高脂血症这一健康隐患，我们应该采

取积极的应对策略，包括以下几个方面。

(1) 调整饮食结构

减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，如动物内脏、蛋黄、肥肉等。

增加富含膳食纤维的食物的摄入，如蔬菜、水果、全谷物等，这些食物有助于降低血脂水平。

适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等，这些食物对心血管健康有益。

(2) 改善生活习惯

增加运动量，保持规律的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，每周至少进行150分钟的中等强度运动。

戒烟限酒，吸烟和过量饮酒都会对身体造成损害，增加患高脂血症的风险。

应保持充足睡眠、维持良好心态，避免过度劳累，减轻精神压力。

(3) 药物治疗

对于通过饮食和生活方式调整仍无法控制血脂水平的患者，应在医生的指导下使用降脂药物。常用降脂药物包括他汀类、贝特类等，这些药物可以有效降低血脂水平，减少心血管疾病的風險。

(4) 中医调理

中医理论认为，高脂血症与脾虚湿盛、肝郁气滞等有关，可采用中药调理，如山楂、决明子、泽泻等中药材具有降脂作用；针灸、推拿等传统疗法也可辅助治疗高脂血症，可以通过调节脏腑功能来改善血脂代谢。

高脂血症是一种不容小觑的健康隐患，它会从多方面损害我们的身体。不过，只要积极应对，通过调整饮食结构、改善生活习惯，必要时辅以药物治疗和中医调理，就能够有效控制血脂水平，降低心血管疾病等发病风险。希望通过本文的介绍，能助力大家守护自身健康！

眼睛的“光卫士”：眼底激光如何守护视界

武汉亚心总医院 程慧丽

在人类对光明不懈追求的过程中，科技的光辉始终照耀着每一个角落。如今，一种被誉为“眼睛的光卫士”的技术——眼底激光，正日益走进我们的生活，用神奇的光芒守护着我们的视界。

眼底激光，这个名字听起来既神秘又高大上。实际上，它是一种利用激光治疗眼部疾病的技术。你可能听说过激光在工业、医疗等领域应用，但你知道它还能在我们的眼睛上发挥巨大作用吗？今天，让我们一起来揭开眼底激光的神秘面纱，了解它是如何成为我们眼睛的“光卫士”的。首先，我们需要了解眼底激光的原理。眼底激光技术利用激光的高能量、高聚焦性、低损伤等特点，对眼部病变组织进行精确治疗。激光在经过眼球各层组织时，几

乎不损伤正常组织，却能对病变组织产生热量，从而达到治疗目的。目前，眼底激光技术已经广泛应用于多种眼部疾病的治疗，如糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞、黄斑变性等。这些疾病往往会导致视力严重下降，甚至失明。而眼底激光技术犹如一位英勇的卫士，守护着我们的视界，让光明重现。

那么，眼底激光具体是如何守护我们的视界呢？首先，它在治疗糖尿病视网膜病变方面具有独特优势。糖尿病视网膜病变是全球范围内成年人致盲的主要原因之一。眼底激光通过封闭病变的血管，减少新生血管生成，从而阻止病变的进一步发展。这一过程不仅减轻了患者的视力损害，还大幅降低了失明的风险。此外，眼底激光在治疗黄斑变性方面也取得了显

著成效。黄斑变性是老年人视力下降的主要原因之一，而激光虽是一种破坏性治疗，但可减缓疾病的发展速度。值得一提的是，随着技术的不断发展，眼底激光治疗已不再是传统意义上的“一刀切”。现在的激光治疗更加精准和个性化，能够根据患者的具体病情、年龄、体质等因素进行精细调节，使得治疗效果更为理想，并发症和风险大幅降低。除了治疗疾病，眼底激光在预防眼科疾病方面也发挥着重要作用。例如，对于患有严重近视眼的人来说，激光治疗可以预防因视网膜变薄而导致的视网膜脱落，有效保护视力。不仅如此，眼底激光治疗还体现了“光卫士”的人文关怀。相较于传统手术，激光治疗具有创伤小、恢复快、无须住院等优点，大幅减轻了患者的身体负担和经

济压力，使得眼科医疗服务更加人性化。面对未来，眼底激光技术仍有许多潜力等待挖掘。随着人工智能、大数据等技术的融入，激光治疗将更加精准、高效，有望实现对眼科疾病的早期诊断和个性化治疗。我们有理由相信，这个“光卫士”将继续照亮我们的视界，让生活充满无限可能。

总之，眼底激光技术作为一种具有划时代意义的光学医疗手段，已经成为守护我们视界的重要力量。它以独特的治疗原理、显著的治疗效果、人性化的治疗方式，为无数眼病患者带来了希望和光明。让我们期待在科技的光辉照耀下，这个“光卫士”能够发挥更大的作用，为人类眼健康事业作出更多贡献。

扩张性心肌病的早期症状: 你需要了解的警示信号

武汉市青山区新沟桥街社区卫生服务中心 丁朝霞

扩张型心肌病 (DCM) 是一种心肌病, 主要特征是左心室或双心室扩大并伴有收缩功能下降。简单来说, 就是心脏的“墙”出了问题, 该病由高血压、心脏瓣膜病、先天性心脏病或缺血性心脏病引起, 且病情逐渐恶化, 患者很有可能在疾病的任何阶段死亡。因此, 早期发现扩张性心肌病非常重要, 早期治疗可以帮助延缓病情、提高生活质量。那你了解扩张性心肌病早期症状和警示信号吗?

1. 早期症状

(1) 呼吸困难: 早期的扩张性心肌病患者可能会感到呼吸困难, 尤其是在运动或活动时。因为心脏泵血功能受损, 导致身体组织和器官缺氧, 引起呼吸困难。

(2) 疲劳和乏力: 扩张性心肌病患者常常会感到疲劳和乏力, 即使在休息后也难以恢复。

因为心脏泵血功能减弱, 导致身体器官和组织缺氧, 影响身体的正常功能。

(3) 心悸和心律不齐: 扩张性心肌病可能会导致心律不齐和心悸的症状。患者可能会感到心跳加快、不规律或跳动不齐, 这可能是心脏泵血功能受损导致的结果。如果经常感到心悸或心律不齐, 应该及时就医进行心脏检查。

(4) 胸痛或不适: 一些扩张性心肌病患者可能会出现胸痛或不适的症状。这种胸痛通常与心脏功能障碍有关, 可能是心肌缺血或心脏负荷增加引起的。

(5) 水肿: 扩张性心肌病患者常常会出现水肿的症状, 主要表现为脚踝、腿部或腹部水肿。这可能由心脏泵血功能减弱导致血液循环不畅, 引起液体在身体组织中滞留。

(6) 晕厥和头晕: 由于心脏泵血功能下降, 患者可能出现晕厥或头晕的症状。这是脑部供血不足导致的, 可能是扩张性心肌病的表现之一。

者可能出现晕厥或头晕的症状。这是脑部供血不足导致的, 可能是扩张性心肌病的表现之一。

2. 如何预防

(1) 控制外在因素: 保持体重在正常范围 ($18\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} < 24\text{kg}/\text{m}^2$), 避免肥胖或恶病质。控制可能导致心衰加重的并发症, 如病毒感染、高血压、糖尿病、贫血等。

(2) 休息和饮食: 扩张性心肌病常导致失代偿性心衰。在这个阶段, 患者应注意卧床休息以减少心脏负担, 但可适当进行肢体活动以防形成血栓。饮食上应少盐少油清淡, 戒烟戒酒, 控制钠盐摄入不超过 $3\text{g}/\text{d}$, 液体摄入量 $1.5 \sim 2.0\text{L}/\text{d}$, 以减轻心脏负担。

(3) 适当运动: 心衰稳定后, 患者可以在医护人员的监测或指导下进行适当的有氧运动, 以增加运动耐量、提高生活质量。可以选择散步、太极拳等运动, 注意观察身体状况, 如有不适应立即停止运动。

(4) 改善睡眠: 患者应注意保持规律的作息时间, 保证充足睡眠, 呼吸新鲜空气, 保持皮肤干燥清洁。

(5) 心理辅导: 患者应正视疾病并配合治疗, 减轻精神压力。患者家属要留意患者情绪, 给予安慰和鼓励, 转移注意力, 保持平和稳定的情绪。

扩张性心肌病是一种严重的心脏疾病, 早期发现和治疗至关重要。如果你注意到自己出现上述症状或其他心脏不适症状, 应该及时就医进行检查, 以便尽早采取有效的治疗措施。保持健康的生活方式, 定期体检和注意心脏健康对于预防和管理扩张性心肌病都至关重要。上述内容希望能够帮助更多人了解扩张性心肌病的早期症状和警示信号, 保护心脏健康。

四肢骨折患者的心理调适与社会支持

昌乐县人民医院 王永奎

四肢骨折是常见的意外伤害之一, 患者不仅要承受身体上的疼痛和不便, 还可能面临心理层面的挑战, 如恐惧、焦虑等情绪。心理调适和社会支持对于患者的康复至关重要。

1. 心理调适的重要性

缓解负面情绪: 四肢骨折患者常常会出现焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪不仅会影响患者的心理健康, 还可能对康复过程产生负面影响。研究表明, 焦虑和抑郁情绪会增加患者对疼痛的敏感性, 降低疼痛阈值, 从而影响治疗效果和预后。

提高康复信心: 积极的心态有助于患者更好地面对康复过程中的困难和挑战。通过心理调适, 患者可以建立康复信心, 增强自我效能感, 从而更积极地参与康复训练。

预防心理障碍: 四肢骨折患者发生创伤后应激障碍 (PTSD) 的风险较高, 尤其是那些存在焦虑、抑郁情绪的患者。心理调适可以帮助患者缓解这些情绪, 降低 PTSD 的发生风险。

2. 心理调适的方法

正视恐惧与焦虑: 患者需要正视并接受自己的恐惧与焦虑情绪, 认识到这些情绪是正常的反应。通过理性面对现实, 避免过度沉浸在负面情绪中, 患者可以更好地管理这些情绪。

寻求专业支持: 在康复过程中, 寻求医生、

康复师及心理医生的专业支持至关重要。心理医生可以通过心理咨询、心理治疗等方式, 帮助患者缓解焦虑情绪, 调整心态。

保持积极心态: 积极的心态是战胜恐惧与焦虑的关键。患者可以与乐观的亲友交流, 分享康复过程中的点滴进步, 从而有效提升自信心和幸福感。

学习放松技巧: 放松技巧如深呼吸、冥想、瑜伽等, 有助于缓解患者的紧张与焦虑情绪。这些技巧可以帮助患者减缓呼吸频率、降低心率, 使身体放松, 从而缓解心理压力。

保持规律作息与适度运动: 规律的作息有助于调节患者的生物钟, 提高睡眠质量, 从而缓解焦虑情绪。适度的运动则能促进血液循环, 加速骨折部位的愈合, 同时释放压力, 改善心情。

培养兴趣爱好及参与社交活动: 培养兴趣爱好如阅读、绘画、音乐等, 可以转移患者的注意力, 缓解焦虑情绪。参与社交活动如家庭聚会、朋友聚会等, 能增进患者与他人之间的情感交流, 减轻孤独感与焦虑感。

3. 社会支持的作用

增强心理弹性: 社会支持是影响心理弹性的主要因素。研究表明, 社会支持不仅可以直接提高患者的心理弹性, 还可以通过增强患者的自我效能感, 间接提高心理弹性。

减轻心理负担: 家庭、朋友和同事的支持可以减轻患者的心理负担, 使患者感受到被关心和理解。这种支持可以帮助患者更好地应对压力和挫折, 从而提高康复的信心和动力。

促进康复进程: 社会支持可以通过多种途径促进患者的康复进程。例如, 家属的鼓励和支持可以增强患者的康复信心, 同事和朋友的帮助可以减轻患者的心理压力, 从而加速康复。

4. 如何提供社会支持

情感支持: 家属和朋友应给予患者充分的情感支持, 通过倾听、安慰和鼓励, 帮助患者缓解焦虑和抑郁情绪。

信息支持: 为患者提供关于骨折治疗和康复的准确信息, 帮助患者了解康复过程, 建立正确的康复观念。

实际帮助: 在患者的日常生活中提供实际帮助, 如协助患者进行康复训练、处理日常生活事务等。

社交支持: 鼓励患者参与社交活动, 增进与他人的交流和互动, 减轻孤独感和焦虑感。

5. 总结

四肢骨折患者的心理调适和社会支持是康复过程中不可或缺的部分。患者、家属、医护人员和社会各界应共同努力, 为四肢骨折患者提供全面的支持和帮助, 促进其身心健康。

近视防控指南: 守护孩子的明亮视野

武汉市普仁医院 魏谭伟

2023年, 教育部发布的《全国儿童青少年视力健康白皮书》显示, 我国小学生近视率达38.4%, 初中生达72.8%, 高中生达83.3%。这组数据触目惊心, 其背后, 是无数孩子在模糊的世界里读书写字, 是家长们在诊室外排起的长队。近视已远非单纯的眼力问题, 它正悄然影响着一代人的未来: 飞行员、外科医生等职业对视力有着极高要求, 而高度近视还可能引发视网膜脱落等致盲风险。令人欣慰的是, 科学研究与临床实践表明, 80%的近视发展本能够避免。

1. 解码近视

(1) 眼球的“生长失控”

正常眼球如同精密的照相机, 光线通过角膜、晶状体折射, 精准落在视网膜上。而近视发生时, 眼球前后径(眼轴)异常增长, 导致焦点前移。研究表明, 眼轴每增长1mm, 近视度数会增加约300度。这种改变如同吹气球, 一旦过度拉伸便难以复原。

(2) 双重推手的合谋

先天因素: 父母双方近视, 子女近视风险会增加4~6倍。但遗传并非判决书, 环境因素才是引爆点。

后天诱因: ①光环境失衡。室内光照不足($<500\text{lux}$)与户外阳光缺失(日均 $<2\text{小时}$)形成双重打击。②近距离用眼。距离 $<30\text{cm}$ 、持续时间 $>45\text{分钟}$ 、缺乏间歇休息。③电子屏幕陷阱。高能蓝光穿透角膜, 过度刺激黄斑区。

2. 预防处方

(1) 阳光疗法: 天然的护眼药

澳大利亚学者发现, 每天户外活动2小时的儿童, 近视发生率会降低30%。阳光能刺激视网膜分泌多巴胺, 这种神经递质能有效抑制眼轴增长。

建议: 利用课间10分钟远眺; 上下学选择步行; 周末进行4小时以上的户外活动。

(2) 用眼守则: 20-20-20 黄金法则

每近距离用眼20分钟, 注视20英尺(6米)外物体20秒。

具体实施: 书桌靠窗摆放, 自然光从左侧射入; 使用可调节桌椅, 保持“一拳一尺一寸”坐姿; 电子设备遵循“宁大勿小”原则, 优先选择投影或电视。

(3) 营养密码

维生素A家族: 蛋黄、胡萝卜能维护角膜健康。

DHA: 三文鱼、亚麻籽中的 $\omega-3$ 脂肪酸滋养视网膜。

叶黄素: 菠菜、羽衣甘蓝构筑黄斑区防线。

避免高糖饮食, 血糖波动会加速巩膜变薄。

3. 医学干预

(1) 光学矫正三重奏

离焦眼镜: 周边离焦设计镜片, 较普通镜片延缓30%进展。

角膜塑形镜(OK镜): 夜间佩戴重塑角膜形态, 白天裸眼视力可达1.0。

多焦点软镜: 适合12岁以上青少年, 中

央清晰视区+周边离焦区。

(2) 药物疗法

0.01%阿托品滴眼液可使近视进展速度降低50~60%。

(3) 前沿技术: 从基因检测到光生物调节

基因筛查: 对高度近视易感基因(如PAX6、COL1A1)进行检测

红光治疗: 特定波长(650nm)脉冲光刺激脉络膜增厚。

云夹监测: 智能设备实时记录用眼行为, 生成个性化方案。

4. 走出护眼误区

(1) 伪科学鉴别指南

护眼灯神话: 没有灯具能预防近视, 关键在照度达标。

转眼操骗局: 眼球运动无法改变眼轴长度。

针灸按摩陷阱: 暂时放松睫状肌, 无长期防控效果。

(2) 理性看待视力筛查

首先, 假性近视需进行散瞳验光鉴别; 其次, 视力1.0不代表没有近视隐患; 最后, 不可盲目相信“视力康复”机构。

每个孩子都值得拥有清晰的世界。当家长放下焦虑, 医生传递知识, 学校创造环境, 社会提供支持, 我们就能编织出一张守护光明的网。防控近视不是剥夺孩子看世界的权利, 而是为了让他们看得更远、更清晰。让我们从今天开始, 用知识照亮前路, 用行动守护未来。

儿童腹泻家庭护理要点

武汉儿童医院 黄慧芬

1. 什么是儿童腹泻

儿童腹泻, 又称婴幼儿腹泻病, 是指排便次数增多、粪便质地稀薄或呈水样的症状, 正常情况下, 儿童每天排便1~2次, 若排便次数超过3次, 且粪便呈水样或稀糊状, 即可视为腹泻, 腹泻是儿童消化系统疾病的一种表现, 可能由多种原因引起。儿童腹泻的原因多种多样, 细菌、病毒、寄生虫等病原体感染是导致儿童腹泻的主要原因。其中, 轮状病毒是最常见的病原体之一。

过量进食、食用不洁净或变质的食物、食物过敏等都可能导致儿童腹泻, 且儿童消化系统尚未发育成熟, 消化酶分泌不足, 易因食物不易消化而引发腹泻; 某些药物, 如抗生素等, 可能破坏肠道菌群平衡, 导致腹泻; 气温变化、湿度较大等气候变化也可能诱发腹泻。轻型腹泻往往症状较轻, 表现为食欲不振、偶有呕吐、排便次数增多, 粪便呈黄色或黄绿色、有酸臭味, 可有奶瓣和泡沫, 对于重型腹泻儿童来说, 症状较重, 表现为呕吐频繁、大便次数增多, 粪便呈黄绿色水样便或蛋花汤样便, 混有黏液, 味臭, 严重时可能出现脱水症状, 如口渴、眼窝凹陷、眼泪及尿量减少等, 对儿童生长发育造成不利影响。

2. 儿童腹泻的科学治疗策略、预防措施

腹泻期间, 应暂停喂养母乳或配方奶, 改为口服补液盐或米汤等。随着症状缓解, 逐渐恢复正常饮食, 腹泻导致体内水分和电解质流失, 应及时补充, 口服补液盐是常用的补液剂, 可按医嘱使用, 在医生指导下, 使用止泻药物如蒙脱石散等, 以缓解腹泻症状, 益生菌有助于维持肠道菌群平衡, 改善肠道微生态, 可按医嘱给予益生菌制剂, 注意观察儿童的精神状态、尿量和眼泪, 如有脱水症状, 应及时就医。

日常生活中, 做好儿童腹泻预防是关键。应注意饮食卫生, 确保食物新鲜、洁净, 避免过量进食和食用变质食物; 合理喂养, 保证儿童营养均衡, 提高免疫力; 让孩子养成良好的卫生习惯, 如勤洗手、不咬手指等; 气候变化时, 及时调整衣物, 避免着凉; 合理使用抗生素, 避免滥用, 以免破坏肠道菌群平衡。

3. 儿童腹泻的家庭护理要点

家庭护理是指在家中对患者进行的一系列护理措施, 旨在为患者提供舒适、安全的环境, 促进康复。儿童腹泻而言, 家庭护理尤为重要, 能够在孩子发病初期就提供及时干预, 减轻病情, 减少不必要的医疗开支, 同时也能避免医院感染的风险。家长需要密切观察孩子的病情, 如排便次数、粪便性状、有无脱水症状等, 以便及时了解病情变化, 通过细致观察, 家长可判断腹泻是否加重或出现并发症。

正确的补液方法不仅能有效缓解脱水, 还能减少对孩子的医疗干预。合理的饮食调整对于儿童腹泻的治疗具有重要意义, 家长应根据孩子的年龄和病情, 适当调整饮食结构。对于婴幼儿, 可暂停母乳或配方奶, 改喂米汤、稀饭等易消化食物。对于较大儿童, 应避免油腻、刺激性食物, 以减轻肠道负担。

乐享健康的哮喘治疗之路!

武汉市江夏区第一人民医院 许惠

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，影响着众多患者的生活质量。但只要积极治疗、科学管理，患者也能乐享健康生活。

1. 哮喘治疗的药物基石

(1) 糖皮质激素糖皮质激素是一类具有抗炎作用的药物，可以有效减轻哮喘症状并控制疾病进展。在哮喘治疗中，糖皮质激素通常通过吸入、口服或静脉注射等方式使用。吸入糖皮质激素是首选的治疗方式，因为它可以直接作用于呼吸道，减少全身吸收并降低副作用。口服和静脉注射糖皮质激素通常用于急性哮喘发作或严重哮喘的治疗。

(2) β_2 激动剂 β_2 激动剂是另一类常用于治疗哮喘的药物，通过刺激 β_2 肾上腺素受体来扩张支气管，缓解呼吸困难和胸闷感。短效 β_2 激动剂主要用于急性哮喘发作的急救治疗，而长效 β_2 激动剂则常用于控制性治疗，帮助预防哮喘发作。

(3) 白三烯受体拮抗剂白三烯受体拮抗剂同样是一类常用于治疗哮喘的药物，它通过阻断白三烯类物质的作用来减少炎症反应，缓解哮喘症状。这类药物常用于控制性治疗，帮助减少哮喘发作的频率和严重程度。

(4) 肥大细胞膜稳定剂：肥大细胞膜稳定剂可以抑制肥大细胞释放炎症介质，从而减轻哮喘症状并控制疾病进展，这类药物通常用于预防性治疗，帮助减少哮喘发作的次数。

2. 哮喘急性发作期的应对

在哮喘急性发作期，首先要做的就是缓解症状。使用支气管扩张剂能够有效缓解哮喘症状，再配合糖皮质激素消炎。如果哮喘严重的话，一般都要吸氧，补液以预防酸碱失衡和控制感染。

3. 哮喘缓解期的管理

(1) 规范用药患者应按照医生的建议规范使用吸入类药物，如吸入类糖皮质激素和长效 β_2 受体激动剂等。这些药物有助于控制炎症反应、扩张气道，从而减轻哮喘症状，提高肺部功能。此外，患者还应了解各种药物的使用方法和剂量，以确保正确使用，避免药物过量或不足导致症状加重。

(2) 适当运动在哮喘缓解期，适量的有氧运动可以帮助提高肺部功能、增强身体抵抗力，并有助于减轻焦虑和压力。患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等，但应避免剧烈运动和长时间暴露在冷空气中，以免诱发哮喘发作。

(3) 调控情绪情绪波动对哮喘病情有一定影响，因此在哮喘缓解期，患者需要学会有效地调控情绪。保持乐观积极的心态、避免情绪波动、保持心情愉快对于哮喘患者来说是非常重要的。可以通过听音乐、阅读、与亲友交流等方式来调节情绪，减轻焦虑和压力，有助于缓解哮喘症状。

(4) 远离过敏原：过敏原是哮喘发作的常见诱因，因此在哮喘缓解期，患者需要尽量远离可能引发过敏反应的环境和物质。常见过敏原包括花粉、尘螨、宠物皮屑、霉菌等，患者可以通过保持室内清洁、定期更换床上用品、避免接触宠物等方式来减少接触过敏原，从而预防哮喘发作。

4. 中医辅助治疗

在哮喘的缓解期，还可以请中医师开中药进行体质调理。中医在改善患者体质、增强机体抵抗力方面有着独特的优势，能够从整体上调整患者的身体状态，辅助哮喘的治疗，提高患者的生活质量。总之，哮喘患者只要积极配合医生的治疗方案，合理用药，注重生活中的自我管理，无论是在急性发作期还是缓解期，都能较好地控制病情，走上乐享健康的道路。

腰痛常见原因及防治知识

武汉市东西湖区人民医院 张玉娟

腰痛在我们生活中是一种常见的现象，全世界至少有5亿人患有腰痛，并且逐年呈现年轻化的趋势。

1. 腰痛常见原因

(1) 腰肌劳损

病因：腰部肌肉及其附着点的积累性损伤，又称“慢性腰肌劳损”。

“腰背肌膜炎”，“功能性腰痛”。常见于急性损伤未愈：腰部急性扭伤后，未能根治，迁延成为慢性；长期过度负重或姿势不良导致肌肉韧带损伤形成无菌性炎症持久难愈；先天畸形和后天损伤。

临床表现：表现为反复发作的腰部酸痛或胀痛，可向臀部放射。劳累、受凉后可导致症状加重。棘突旁压痛阳性，直腿抬高试验阴性。

检查：X线无明显异常，CT、MRI可用于鉴别诊断。

治疗：药物治疗。非甾体类抗炎药，口服、外用均可。封闭治疗。有明确痛点时可考虑局部麻醉+激素行痛点封闭。针灸、理疗。

(2) 腰椎间盘突出

病因：腰椎间盘突出症是腰椎间盘的退变，导致髓核突出，进而刺激或压迫神经根，

从而引起的一种综合征。是引起腰腿痛最常见的原因。腰椎间盘突出常见于以下几种情况。一是椎间盘退变，如水分流失、弹性降低，进而发生破裂并突出压迫神经；二是损伤因素，包括反复弯腰、扭转或过度负重等；三是先天性或发育性异常。

临床表现：腰痛是大多数患者最先出现的症状，发生率约91%。少数病人只有腿痛而无腰痛，所以说并不是每一个患者一定会发生腰痛。还有一些患者先出现腰痛，一段时间后出现腿痛，同时腰痛自行减轻或消失，就诊时仅主诉腿痛。痛多为刺痛，常伴有间歇性跛行、腿脚麻木、酸胀无力的感觉。

检查：X线，了解脊柱形态；CT，了解突出部位、大小及突出物有无钙化；MRI，了解突出部位、大小。

治疗：保守治疗。药物治疗，消炎镇痛药、脱水药、激素等。非药物无创治疗，理疗。

手术治疗：微创手术。射频、臭氧、椎间孔镜。开放手术。包括切开减压、融合术

(3) 腰椎骨折

病因：腰椎骨折指腰部脊柱骨的完整性破

坏或连续性中断，多发生于老年患者。常见于外伤：车祸、高处坠落、跌倒；骨质疏松、肿瘤、咳嗽、晾衣、弯腰。

临床表现：腰背部局部压痛、叩击痛，活动受限。严重时可能会出现下肢麻木，肌力减退等神经症状。

检查：X线，最常规最基本检查；CT，相较于X线更准确更细致。MRI，了解有无神经损伤，鉴别新旧损伤。

治疗：保守治疗。如卧床休息、消炎镇痛、抗骨质疏松药。

手术治疗。包括经皮椎体成形术(PVP或PKP)、经皮椎弓根钉内固定术。

2. 日常预防

不应提倡“轻伤不下火线”或带病坚持工作的做法，应在疼痛出现前及时结束工作。工作时的高度专注与疾病发生率呈正相关，过大的工作压力是导致脊柱相关疾病的重要诱因。卧床可缓解腰部肌肉的痉挛，可使腰肌和椎间盘得到充分的休息与放松。能躺着不站着，能站着不坐着，固定姿态不超过30分钟。

注意保暖，避免受凉。此外，还应经常进行功能锻炼。

针灸结合中药：双管齐下的减脂方案

协和东西湖医院（武汉市东西湖区人民医院）

陈琼

随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变，肥胖问题日益严重，不仅影响人们的外貌形象，更关乎健康。在众多减肥方法中，中医针灸、中药治疗以其独特的理论和实践方法，成为减脂方案中的佼佼者。

在针灸减脂方案中，针灸通过刺激经络，能调整人体内部的气血运行，使脏腑功能得到改善，从而促进脂肪的分解和代谢。针灸能够调节人体内分泌系统，改善胰岛素、性激素、肾上腺皮质激素等激素水平，使之趋于正常，有利于减脂；针灸能延长胃排空的时间，抑制亢进的食欲，减少食物摄入量，从而达到减脂的目的；针灸能改善新陈代谢，加速脂肪燃烧，帮助消耗多余脂肪。

针灸减脂方案可以根据个人体质和病情进行个性化制定，以符合个体差异化的需求。针灸疗法是一种绿色、无副作用的减肥方法，不会对人体造成损害，安全可靠。针灸减脂方案不仅包括饮食调理，还包括针灸疗法、中药调理、推拿按摩等多种方法，综合应用于人体，提高减脂效果。

针灸减脂方案中，通过刺激局部穴位，调节全身经络，达到抑制过亢的食欲、促进脂肪分解的目的。将针具刺入皮内，固定后留置一

定时间，利用其持续刺激作用，治疗肥胖；利用电针刺激穴位，达到调节经络、促进脂肪分解的效果；通过刺激耳部穴位，调节内分泌和食欲，帮助减脂。

针灸减脂要选择正规医院，针灸治疗需要专业中医师进行，以确保安全和效果，针灸减脂需要长期坚持，一般一个疗程为10~15次，疗程间需休息1~2周。在针灸治疗的同时，需要注意控制饮食，少吃高热量、高脂肪、高糖分的食物，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维素的食物，还要结合适当的运动锻炼，如散步、慢跑、太极拳等，有助于提高减脂效果，实现身体的健康塑形。

在众多减肥手段中，中药因其天然、温和、副作用小的特点而备受青睐。药能够通过调节内分泌系统，改善胰岛素、性激素、肾上腺皮质激素等激素水平，使之趋于正常，从而有助于减脂；中药中的某些成分能促进脂肪的分解和代谢，加速脂肪的消耗，通过调节中枢神经系统，降低食欲，减少食物摄入量；中药能够调整胃肠功能，改善消化吸收，减少脂肪堆积。中药来源于自然界的植物、动物和矿物，成分天然，副作用相对较小。中药可以根据个人的体质和症状，进行个性化配方，更加符合

个人需求。中药减脂不仅针对脂肪，还能调理全身机能，改善健康状况，中药减脂注重从根本上改善体质，具有较好的长期效果。

中药减脂中，单味中药中，山楂具有消食化积、行气散瘀的作用，有助于促进脂肪代谢；荷叶具有清热解暑、利湿减肥的作用，适用于痰湿型肥胖；茶叶中的茶多酚具有抗氧化、减肥的作用；薏苡仁具有利水渗湿、健脾止泻的作用，有助于减肥。

复方中药中，保和丸具有消食导滞、调和脾胃的作用，适用于饮食不当引起的肥胖；健脾丸具有健脾利湿、消脂减肥的作用，适用于脾虚湿盛型肥胖；四妙散具有清热利湿、消脂减肥的作用，适用于湿热型肥胖。

中药茶饮中，绿茶中的茶多酚和咖啡因有助于提高新陈代谢，促进脂肪燃烧；乌龙茶具有解脂减肥的作用，适用于痰湿型肥胖；决明子具有清热明目、润肠通便的作用，有助于减肥。

无论是选择针灸减脂还是中药减脂，都应在专业医生的指导下进行，遵循科学的方法，结合健康的生活方式，才能实现安全、有效的减肥目标，收获健康与美丽。

肩袖损伤如何做康复训练

塔城市人民医院 冯志勇
塔城市也门勒乡卫生院 陈丽丽

肩袖损伤康复是指非手术综合治疗和手术治疗后，进行系统的康复训练。那么什么是肩袖损伤呢？肩袖损伤康复训练应怎么做？

1. 什么是肩袖损伤？

肩袖在临床中又被称为旋转轴，主要是包围在肱骨头周围的一组肌腱复合体，生理解剖结构主要包括冈上肌腱、肩胛下肌腱、冈下肌腱和小圆肌腱，关节在活动过程中主要依靠上述肌腱完成各项活动。肩袖更重要的作用在于保持肱骨头的稳定性，使其稳定于肩胛盂上，对于维持肩关节的稳定和活动起着不可替代的作用。当前，临床中主要采用消炎、镇痛、封闭、外科手术等手段治疗肩袖损伤，缓解患者的肩部疼痛感。但由于肩部功能恢复较慢，单一采用上述任何一种治疗手段均不能够达到良好的临床效果，应通过有效的康复训练与治疗手段，可使肩关节的运动功能得以改善。

2. 肩袖损伤康复训练应怎么做？

针对肩袖损伤的患者，应根据其损伤程度以及具体损伤情况制定有效的康复方案。在进行康复训练前，需要判断肩袖损伤具体部位以及生物力学的缺陷情况。例如，患者的打结节与肩峰之间是否存在明显的压痛感，应根据压痛部位的大小确定肩袖破裂的范围，若患者仅存在局部压痛点，可对患者实施封闭治疗，封闭药物为普鲁卡因，普鲁卡因使用浓度为1%，待患者的疼痛感消失后，可患者主动完成外展肩关节等相关运动，由此可以证实患者的肩袖并未完全破裂或没有破裂，情况并不严重。若经过相关封闭治疗后，患者的肩袖仍然不能主动进行外展，则表明患者的肩袖完全破裂或破裂情况较为严重。疼痛程度可根据肩袖运动的弧度进行判断，疼痛部分破裂者肩关节外展可达到60°~120°，并且会出现疼痛，若裂隙完全破裂，可通过手触摸到破裂的间隙。

肩关节功能康复锻炼第一阶段：(1) 握力训练，握力训练过程中需要的辅助道具为橡胶圈，指导患者紧握橡胶圈，每次紧握时间坚持5秒，10次为一组，一天进行两组。(2) 肘部关节屈伸锻炼，调整患者体位，使肘部关节完成屈伸动作，每10次训练为一组，每天训练两组。(3) 伸颈运动，指导患者保持坐位，下颌与胸部贴紧，使尽全力使侧耳部与肩部贴紧，每5次作为一组，每天进行两组训练。(4) 垂摆运动，腰部应尽量屈曲，健侧肢体扶住墙面，使患侧肢体保持自然垂直状态，然后进行顺时针画圈，逆时针画圈，每次画圈10次为一组，每天完成两组。

肩关节功能锻炼第二阶段：(1) 屈肩运动，指导患者取仰卧位，双手保持握拳状态，将肘部弯曲至90°，将手杖举过头顶，每10次为一组，一天进行两组。(2) 内外旋转运动，使患者保持仰卧位，双手握住手杖并弯曲90°左右，对手掌进行平移。(3) 肩部肌群锻炼，指导患者完成后身外转、前屈等相关运动，每个运动应保持5秒，每天进行20次训练。

肩关节功能锻炼第三阶段：(1) 水平屈曲运动，指导患者取站立位，将患肢抬高，保持与肩部平行，掌心向后用健侧将患肢水平向胸部拉伸，每次拉伸到极限位置时，坚持5秒钟，每天进行20次锻炼。(2) 外旋运动，指导患者取站立位，患肢反向抓门牙，尽力向健侧转动，每天进行10次训练。(3) 前屈肩训练，同样指导患者取站立位，并且站位选取墙角，将双上肢平举与肩同高面向掌侧，身体尽力向墙角靠，每个动作坚持时间为10秒，每天进行10次锻炼。(4) 背拉毛巾运动，患肢始终保持在上侧，健肢保持在下侧与后背，完成拉毛巾动作，每天进行10次锻炼。

肩袖损伤患者实施康复训练后可以恢复上肢肩关节功能，明显减轻疼痛症状。大量临床实践证明，康复训练可改善局部组织的水肿、炎性反应等症状，对患者的肩关节损伤愈合可起到促进作用，有效防止肩关节和周围组织发生粘连、肌肉萎缩等。而康复训练作为一种有效的辅助治疗手段，主要对治疗完成后的肩部关节进行精准的作用，针对性较强。在此过程中，可根据患者的组织学以及生物力学情况制订良好的恢复计划，从而对患者的康复起促进作用。

脑卒中有哪些早期症状？如何进行有效的急救

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 朱路明

脑卒中，也常被称为中风，是一种突发性的大脑血液供应中断或减少的疾病。它是导致人们生活质量下降和死亡的主要原因之一，因此了解脑卒中的早期症状和急救措施非常重要。

1. 早期症状

(1) 面部不对称：最常见的症状之一是面部出现偏斜，一侧嘴角下垂。你可以让病人笑一笑，观察面部是否出现不对称。

(2) 肢体麻木或无力：脑卒中的一侧症状通常表现为肢体麻木或无力。你可以让病人伸出双手，看是否有一只手无法平稳举起。

(3) 语言障碍：脑卒中常常会影响到大脑的语言中枢，导致患者说话困难、含糊不清或完全无法说话。病人可能出现口齿不清，或说话时无法组织清楚的语言。

(4) 突然头痛：出血性脑卒中往往伴随剧烈的头痛，病人可能会感到前所未有的剧烈头痛，有时伴随呕吐和晕厥。

(5) 视力模糊或失明：脑卒中可能会影响视神经，导致视力突然模糊或一侧视力丧失。患者可能会感到视线模糊或一侧眼睛完全失明。

(6) 走路困难或失去平衡：突然的头晕、站立不稳、走路时跌倒等也可能是脑卒中的表现。病人可能会觉得四肢不协调，容易摔倒。

(7) 突发意识丧失或昏迷：在严重的脑卒中中，患者可能会突然失去意识，出现昏迷状态。

2. 如何进行脑卒中的急救

当怀疑有人发生脑卒中时，第一时间是拨打紧急电话，尽早送往医院，争取在黄金时间内接受治疗。下面是脑卒中急救的几个要点。

(1) 及时拨打急救电话：遇到脑卒中患者时，第一步应该是立即拨打急救电话（例如中国的120），告知急救人员患者的症状。快速的就医对于救治至关重要。特别是对于缺血性脑卒中，越早送往医院越能增加恢复的机会。

(2) 让病人保持平稳，避免剧烈动作：在等待急救车到来之前，应该让患者保持平卧，避免剧烈运动或不必要的动作。将病人头部抬高15~30度，以减少脑部压力。如果患者有呕吐，应该把患者头部偏向一侧，防止呕吐物堵塞气道。

(3) 观察并记录症状：如果患者意识清醒，可以询问其症状的发展时间，例如：患者开始感到不适的时间，症状的变化等。

(4) 不要给病人吃药或喝水：在没有医生指示的情况下，千万不要让患者吃东西或喝水。

因为脑卒中的患者有可能因意识不清而呛咳，甚至导致窒息。

(5) 避免盲目搬动患者：如果患者意识丧失或昏迷，在急救人员到来之前，应该尽量避免搬动患者，特别是脑卒中后可能有脊髓损伤的情况。

(6) 不要给病人吃解热镇痛药：一些头痛患者可能会误认为是普通的偏头痛，但脑卒中患者通常会出现突然且严重的头痛，因此不要盲目给患者服用药物，特别是解热镇痛药，以免延误治疗。

脑卒中的早期症状通常较为明显，但也可能被一些人忽视或误认为其他疾病。了解这些症状并在出现症状时迅速做出反应，可以大幅提高抢救的成功率。

放化疗患者的自我护理秘籍

湖北省肿瘤医院 洪鹰

放化疗治疗是癌症患者常见的治疗方法，然而，这种治疗会带给患者一系列副作用，影响患者的身体和心理健康。如何在接受治疗时做好自我护理，减轻副作用，提升生活质量，成了患者关注的重点。今天，我们来聊聊放化疗患者的自我护理秘籍，帮助大家更好地度过治疗期。

1. 保证饮食合理

治疗期间，患者的免疫力往往会受到一定程度的影响，饮食不当可能加重身体的负担。患者要选择清淡、易消化的食物，避免油腻和辛辣食物。多吃富含维生素的水果和蔬菜，增强身体的抗氧化能力。

为了避免消化不良或恶心，最好少量多餐，保持规律的饮食习惯。治疗期间可能会出现食欲减退的情况，患者可以选择一些口感清淡且富有营养的流质食物，如汤类、粥类，帮助身体获得足够的营养。

2. 保持充足的休息和良好的睡眠

放化疗的过程中，患者可能会感到疲倦和虚弱。此时，保持足够的休息，减少过度劳累，能够帮助身体恢复。睡眠是身体自我修复的关键时刻，因此，患者应尽量创造一个安静、舒适的睡眠环境，避免过多的干扰。如果治疗期间出现失眠的情况，应以放松训练、冥想等方式来帮助入睡，避免依赖药物。

3. 适度的进行运动

虽然治疗让身体感到虚弱，但适量的运动有助于改善血液循环，增强体力和免疫力。患者应根据自身的情况，选择轻松的运动方式，比如散步、做做伸展操等。如果身体条件允许，适当的运动还能缓解压力，改善心情。

需要注意的是，运动时一定要避免过度劳累，保持温和的运动强度。另外，根据疾病不同，每日也要坚持做相应功能的锻炼。

4. 定期监测身体的变化

在放化疗过程中，患者的血液指标、体重、免疫力等常常会发生变化。要定期去医院检查，了解身体的具体情况，及时发现问题，并采取相应措施。治疗过程中，若出现不适症状，如持续性恶心、呕吐、体力下降等，应及时向医生反映，避免症状加重影响治疗效果。

5. 注重心理调节

癌症治疗往往伴随着焦虑、恐惧、情绪低落等心理问题，这对治疗效果和生活质量都会产生负面影响。因此，患者应该学会调节情绪，保持积极的心态。积极与家人、朋友的交流，缓解心理压力，获得情感上的支持。同时，培养一些兴趣爱好，做一些自己喜欢的事情，转移注意力，也能有效减轻心理负担。

6. 保持良好的个人卫生习惯

由于治疗会影响免疫系统，患者容易感染细菌或病毒。要定期洗手、保持身体清洁，避免公共场所拥挤，尽量避免与感冒、流感患者接触，都有助于预防感染。

口腔护理也尤为重要，治疗期间，口腔可能会出现溃疡、干燥等问题，因此，患者要定期漱口，保持口腔清洁，并注意口腔的日常护理。

血液透析久了皮肤为什么会变黑？该怎样预防

西藏昌都市人民医院 胡艳

长期从事透析工作的医务人员，能够一眼看出一个人肾脏好不好，依据就在于肤色。一般肾脏不好的人，皮肤颜色都比较暗沉。众所周知，对人的肤色起决定性作用的是黑色素，而酪氨酸酶是合成黑色素的主要因素，所以酪氨酸酶的活跃和紊乱就是导致血液透析患者肤色暗沉的关键所在。困扰透析患者的皮肤损害为什么会出现呢，又该如何解决？今天带大家了解。

1. 什么是血液透析？

血液透析（HD）是针对急慢性肾功能衰竭的患者替代其肾脏工作的一种治疗方法。通过将肾病患者血液引流入由无数根空心纤维组成的透析器中，使其血液与机体浓度相似的电解质溶液（简称“透析液”）进行物质交换，主要原理是弥散、超滤、吸附和对流，从而达到清除体内过多的水分、代谢废物，维持电解质和酸碱平衡的目的。二、为什么血液透析患者皮肤会变黑？

(1) 毒素累积：当肾病初期发展到慢性肾病5期后，这时患者的肾功能受损比较严重，自身无法排除毒素，导致毒素堆积在体内。部分毒素会沉积在皮肤上，黑色素受到毒素的刺激后会迅速合成并释放黑色素颗粒。所以，若不能及时进行肾脏替代治疗，把体内的代谢废物、毒素彻底清除，尿毒症患者的肤色很容易变黑。根据分子量来分类，尿毒症患者体内的毒素可分为小分子毒素和中大分子毒素，尿素、肌酐、尿酸等是小分子的代表； β_2 微球蛋白、

甲状旁腺素等是中大分子毒素的代表。肾脏替代治疗的方法有两种：血液透析和腹膜透析，血液透析主要清除小分子毒素，腹膜透析则主要清除中大分子毒素。人体内的毒素是无法被彻底清除的。如果不能充分透析，会使大量毒素聚集，导致黑色素迅速沉积。

(2) 透析室水质：血液透析使皮肤变黑还和水质有着直接关系。有些肾病患者会有这样的感觉：在这家医院透析时肤色还好，而在另一家医院透析后肤色越来越黑。同样的透析液，导致这一情况发生的原因可能就是透析水质不同。正常情况下，普通成年人的暴露水量为每周10~12 L，水通过肠道进入体内，而肠道会选择性屏障，导致部分有毒污染物需要肾脏清除。相比之下，肾病患者需要进行每周3次，每次4个小时的治疗，说明每周有360 L以上的透析液要暴露，而透析器膜会被透析液和水中的污染物非选择性地通过，因肾脏受损起到清除污染物的作用。因此可以看出，透析治疗对透析用水的要求非常高。

(3) 贫血或过量补铁：相关研究证实，长期血液透析会导致贫血和缺铁等症状，贫血会导致黑色素沉淀，过量补铁也会造成黑色素沉淀，从而导致脸色暗沉。

3. 皮肤变黑如何改善？

(1) 充分透析：充分透析不仅可以更彻底地清除多种尿毒症产物，如大分子等，还可以更准

确地纠正身体代谢紊乱的问题，能够很好地改善肤色暗沉。研究表明，最有效的改善皮肤变黑的方法就是血液充分透析和血液灌流相结合。

(2) 饮食补铁：对于透析患者来说，饮食要多样、营养要均衡，不仅要多吃水果、蔬菜，也要摄入充足的肉、蛋、奶、大豆、主食、植物油等。日常生活中，患者可多食动物血、豆腐、豆浆、蛋类、西兰花、胡萝卜、芹菜、辣椒、芒果等食物。

4. 如何预防皮肤变黑？

(1) 保证透析充分

保证足够的次数和时间：完全无尿的肾病患者，每周必须保证3次每次在4个小时以上的透析治疗。并且还有一个难度很高的要求，肌酐在1 000 mmol/L以下，尿素氮18 mmol/L以下，虽然很难，但必须坚持。

积极锻炼身体：适度地锻炼身体对于提高透析充分性也有很大帮助，也可以有效地减慢皮肤变黑的速度。

(2) 纠正贫血：尿毒症患者可以遵医嘱，服用促红细胞生成素或罗沙司他等药物，也可以适当补充B12、叶酸、铁等造血原料，能够有针对性地纠正肾性贫血，但要注意不能过量补铁。

总之，尿毒症患者需要采用科学的治疗方法，保持规律的生活方式，从而拥有和健康人一样的肤色，和健康人一样正常生活，享受美好。尿毒症只是肾脏的终点，但绝不是人生的终点！

子宫肌瘤剔除术前术后，这些知识你一定要知道

武汉仁爱医院 高燕

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤之一，当其引发月经量多、贫血、压迫症状或影响生育时，医生可能建议进行“子宫肌瘤剔除术”。无论是选择传统的开腹手术，还是腹腔镜、宫腔镜等微创方式，充分的术前准备和科学的术后护理都是保障手术效果、减少并发症的关键。以下内容将帮助你全面了解手术前后的注意事项。

1. 术前准备：为手术“铺平道路”

(1) 完善检查，评估手术风险

基础检查：血常规、尿常规、凝血功能、肝肾功能、心电图等，评估全身状况。

妇科检查：超声或MRI明确肌瘤位置、大小、数量，判断手术路径（如腹腔镜或宫腔镜等）。

宫颈癌筛查：部分患者需进行TCT和HPV检测，以排除其他病变。

(2) 药物调整与禁忌：术前需要停用抗凝药（如阿司匹林、华法林）至少1周，避免术中出血风险（需遵医嘱）。

若有如高血压、糖尿病、心脏病等慢性病史、手术史，以及过敏史要提前告知医生，以便评估手术的风险。

(3) 身体与心理准备

术前禁食：通常手术前一天晚餐后禁食、睡前禁水，最少保证至少8~12小时需保持空腹状态。

个人卫生：手术前一天要洗澡，特别是清洁腹部皮肤，腹腔镜手术需特别注意脐部清洁。

心理疏导：提前了解手术流程和风险，与医生充分沟通，缓解焦虑，保持良好的心态，积极配合手术。

2. 术后护理：加速康复，预防并发症

(1) 术后24小时关键期

观察生命体征：监测血压、心率、体温等，以预防术后感染或内出血。

早期活动：麻醉清醒后可在床上翻身，6小时后尝试坐起，次日逐步下床活动，防止下肢静脉血栓的形成。

饮食：排气后从清淡易消化流食如米汤、菜汤等，逐步过渡到半流质饮食和正常饮食（忌辛辣、胀气食物）。

(2) 伤口与出血管理

观察伤口情况：是否有红肿、渗液、出血等异常现象，若有出现伤口红肿渗液、阴道出血量超过月经量或发热>38.5°C，需及时告知医生。

保持伤口干燥：术后禁止碰水，腹腔镜小切口3~5天方可愈合，开腹手术则需定期换药。

(3) 术后1个月“黄金恢复期”避免重体力劳动

禁止提重物、剧烈运动，防止腹压增高影响伤口愈合。

合理性生活及盆浴：一般需术后2~3个月禁止性生活，具体时间需要根据肌瘤大小、部位，手术情况和患者的恢复情况而定。

营养支持：多摄入高蛋白（鱼类、蛋类、豆制品、水果等）、含铁食物（菠菜、红肉），纠正贫血。

3. 术后常见问题解答

(1) 术后多久能怀孕？

根据肌瘤位置、大小和数量以及手术方式来决定，一般最少需避孕6~12个月（如穿透宫腔的肌瘤需更久），待子宫瘢痕愈合后再备孕，避免妊娠期子宫破裂风险。

(2) 肌瘤会复发吗？

复发率高，尤其是生育比较晚的女性，还多发肌瘤也容易复发，所以年轻女性更需定期复查，每3~6个月一次B超检查。

4. 心理支持：别忽视“隐形伤口”

手术后可能带来对生育、健康的担忧，甚至术后激素波动导致情绪低落。建议与手术医生充分沟通，了解个体化预后，同时家人和朋友要多与之交流，多多开导和鼓励，并适当的体育活动，如散步，有助于改善心情且能促进身体恢复。

5. 结束语

子宫肌瘤剔除术是保留子宫、改善生活质量的有效手段，但手术仅是治疗的开始。从术前评估到术后康复，每一步都需要医患密切配合。只有掌握科学知识，保持积极心态，才能更快回归健康生活！

麻醉护理与患者安全

钦州市第二人民医院 张荧珠

麻醉护理是医学领域中至关重要的一环，它不仅关乎手术的顺利进行，更直接关系到患者的安全与康复。本文将从麻醉护理的定义、重要性以及如何保障患者安全等方面进行阐述，以提高公众对麻醉护理重要性的认识。

1. 麻醉护理的定义

(1) 麻醉前的评估：麻醉前的评估是确保患者安全的重要环节。在这一阶段，麻醉护士需要对患者进行全面的评估，包括但不限于患者的既往病史、药物过敏史、当前的健康状况以及可能影响麻醉效果的其他因素。通过详细的询问和必要的检查，麻醉护士能够了解患者的生理和心理状态，评估手术风险，并制定相应的麻醉计划。这一过程对于预防术中并发症、降低麻醉风险至关重要，是保障患者安全的基础。

(2) 麻醉中的监护：在手术过程中，麻醉护士的监护工作至关重要。他们需要密切监测患者的生命体征，包括心率、血压、呼吸频率等，确保患者在麻醉状态下的生理平衡。此外，麻醉护士还需监控麻醉药物的效果，及时调整药物剂量，以维持适宜的麻醉深度。在紧急情况下，麻醉护士能够迅速做出反应，采取必要的措施，如实施急救措施或调整手术方案，以确保患者的安全和手术的顺利进行。

2. 麻醉护理的重要性

(1) 提高手术成功率：麻醉护理在提高手术成功率方面发挥着至关重要的作用。专业的麻醉护士通过精确控制麻醉药物的使用，确保患者在手术过程中处于稳定的生理状态，从而降低手术风险，提高手术的成功率。此外，麻醉护士还负责监测手术过程中可能出现的任何异常情况，并及时采取措施，如调整麻醉深度或处理紧急情况，以确保手术的顺利进行。这种对手术过程的细致管理和对患者状况的持续关注，是提高手术成功率的关键因素。

(2) 保障患者安全：在医疗领域，患者安全始终是最重要考虑因素之一。麻醉护理在保障患者安全方面扮演着不可或缺的角色。通过专业的麻醉护理，可以预防和减少手术过程中可能出现的并发症，如心律不齐、低血压、呼吸问题等。麻醉护士通过密切监测患者的生命体征和对麻醉药物的反应，确保患者在整个手术过程中的安全。此外，麻醉护士还负责在术前和术后提供必要的教育和指导，帮助患者了解手术风险，从而提高患者对手术过程的理解和配合，进一步保障患者的安全。

3. 麻醉护理的未来趋势

(1) 技术创新：随着医疗科技的飞速发展，麻醉护理领域也迎来了众多创新技术的应用。远程监测系统允许麻醉护士在不同地点实时监控患者的生命体征，这不仅提高了监护的效率，还有助于及时发现并处理潜在的并发症。智能药物管理系统通过精确控制药物剂量，减少了药物管理中的人为错误，提高了麻醉的安全性和精确性。此外，虚拟现实技术在术前教育中的应用，帮助患者更好地了解手术流程，减轻焦虑情绪，为手术的成功打下良好基础。这些技术的应用不仅提升了麻醉护理的专业水平，也为患者带来了更加安全、舒适的医疗体验。

(2) 教育与培训：教育与培训是提升麻醉护士专业技能的关键。随着医疗需求的不断变化，未来的麻醉护士教育和培训需要更加注重实践能力的培养，树立终身学习的理念。通过模拟手术场景的培训，麻醉护士可以在安全的环境中练习和提高临床技能。同时，跨学科的教育模式也被引入到麻醉护理领域，鼓励护士与其他医疗专业人员合作，共同提升团队协作能力。此外，在线教育平台的建立，为麻醉护士提供了灵活的学习途径，使他们能够随时随地更新知识，掌握最新的医疗技术和护理理念。

4. 结语

在对麻醉护理与患者安全的重要性进行了深入探讨之后，我们可以得出结论：麻醉护理在提高手术成功率、保障患者安全以及促进患者康复方面发挥着至关重要的作用。麻醉护士的专业技能和细致入微的监护，是确保手术顺利进行和患者安全的关键。通过有效的疼痛管理、并发症预防和及时处理，麻醉护理不仅提高了患者的手术体验，还加快了患者的康复进程。因此，加强麻醉护理的专业培训和实践，对于提升医疗服务质量和保障患者权益具有不可估量的价值。

手术室护理中的人文关怀与技术融合

利津县中心医院 崔建乐

手术室作为医院的关键部门，肩负着实施各类手术的重任，其工作质量直接关系到患者的生命安全与心理状态。手术室护理工作要求护士不仅要具备精湛的专业技能，还需给予患者充分的人文关怀，切实保障患者在手术过程中感受到温暖与尊重。

1. 人文关怀在手术室护理中的重要性

(1) 缓解患者焦虑：手术往往会使患者陷入紧张与恐惧的情绪之中，这种不良情绪不仅会影响患者的生理状态，还可能对术后恢复产生不利影响。手术室护士通过耐心倾听患者的心声，向患者详细解释手术步骤等方式，帮助患者树立战胜疾病的信心，有效缓解其紧张情绪。(2) 提高患者满意度：患者不仅高度关注手术的成功率，同样十分在意在就医过程中是否受到尊重与关怀。人文关怀能够让患者切实感受到医护人员的真诚关心，从而提升其对医院服务水平的认可度。护士通过与患者进行细致沟通、耐心解答疑问以及提供贴心照顾，能增强患者对整个医疗过程的满意度。

(3) 促进患者康复：术后康复不仅仅取决于手术技术的精湛程度，患者的心理状态同样与之密切相关。一个充满人文关怀的护理环境，有助于患者重拾信心，减轻应激反应，降低不良生理反应发生的风险。

2. 现代技术在手术室护理中的应用

(1) 先进的手术设备：现代手术室配备了诸如高清腹腔镜、手术机器人、导航系统等先进设备。这些设备极大地提高了手术的精准度，降低了手术风险，助力医生在手术过程中实时监控并灵活调整手术策略。同时，它们也为护士提供了便捷的信息采集手段，显著提升了护理工作的效率。

(2) 信息化系统：手术室信息系统涵盖手术安排、患者信息管理、术中记录以及术后数据统计等多个方面。护士借助该系统能够提

前了解患者的病史及需求，并及时更新相关信息，有效减少人工操作可能出现的疏漏，提升工作效率，为保障高质量的护理服务奠定基础。

3. 人文关怀与技术的融合

(1) 在技术操作中体现人文关怀：术前准备：护士在进行术前准备工作时，除了严格执行消毒流程和做好器械准备外，还应主动与患者沟通，深入了解患者的心理状态及特殊需求。在对手术部位进行清洁或协助患者穿戴手术服时，护士需尽可能保护患者的隐私与尊严，避免因操作不当给患者造成心理上的不适。

术中护理：手术过程中，护士要借助先进设备密切关注患者的各项生命体征，实时掌握患者状态。同时，在操作过程中，通过轻声安慰、适时的语言鼓励以及对患者体位的合理调整，给予患者温暖的心理支持。

术后护理：手术结束后，护士需细致观察患者的恢复情况，及时进行伤口处理、疼痛管理以及康复指导。通过与患者及家属的充分沟通，了解患者在恢复过程中面临的困难与需求，为患者提供个性化的康复建议，促进患者身心的全面恢复。

(2) 利用技术手段提升人文关怀：信息化沟通平台：借助信息化系统，护士能够在术前全面了解患者的基本情况，包括既往病史、心理状态以及家庭背景等。这些数据支持护士能够更有针对性地制定护理计划，提前为患者提供个性化服务，减少因信息不对称引发的必要误解和焦虑。

远程监控与即时反馈：随着远程医疗技术的不断发展，部分手术室已开始引入远程监控系统。通过互联网，专家能够实时查看手术进程，为手术团队提供技术支持。同时，专家还可通过视频和语音向患者传达关怀，进一步缓解患者的紧张情绪。

正确认识房颤

武汉市武昌医院 陈倩



1. 认识房颤：心脏跳动的“失控模式”

房颤是最常见的心律失常类型，正常情况下心房以 60 ~ 100 次 / 分钟收缩泵血，而房颤发生时心房失去有效收缩能力，呈现快速(300 ~ 600 次 / 分钟)且无序的颤动状态。这种异常会导致心室泵血效率下降 20% ~ 30%，相当于心脏每分钟少泵出约 1.5 升血液。

房颤的发病机制涉及心房肌细胞离子通道异常、自主神经失衡及心房重构三重病理过程。约 90% 的阵发性房颤与肺静脉触发有关，而持续性房颤多由心房扩大、纤维化等结构性改变引发。

2. 症状与风险：沉默的“健康警报器”典型症状

心悸（感觉心脏乱跳、胸闷）；

短暂性脑缺血发作（TIA）；

运动耐量下降；夜间阵发性呼吸困难。

风险：约 30% 患者为无症状房颤，这类人群往往在体检或发生脑卒中后才确诊。更危险的是，房颤患者每年中风发生率高达 4% ~ 5%，是非房颤人群的 5 倍以上，且脑卒中致残率也提高了 2 倍。

3. 常见误区与真相

误区 1：房颤只是心律不齐，无需治疗

真相：房颤不仅仅是心律不齐，它还可能导致严重的并发症，如中风、心力衰竭等。房颤患者的中风风险是正常人的 5 倍，因此需要及时治疗和管理。

误区 2：房颤只会影响老年人

真相：虽然房颤在老年人中更常见，但年轻人也可能患病，尤其是伴有高血压、糖尿病、肥胖或心脏病的人群。任何年龄段的人都应关注心脏健康。

误区 3：房颤一定会引起明显症状

真相：部分房颤患者可能没有明显症状，称为“无症状房颤”。这类患者可能因未及时诊断而延误治疗，增加并发症风险。定期体检对早期发现房颤很重要。

误区 4：房颤无法治愈

真相：房颤可以通过药物、电复律、导管消融等方式治疗，部分患者甚至可以完全恢复正常心律。治疗目标是控制症状、预防并发症，并尽可能恢复窦性心律。

误区 5：房颤患者只需控制心律，无需抗凝

真相：即使心律控制良好，房颤患者仍需抗凝治疗以预防血栓和中风。抗凝治疗是房颤管理的重要组成部分，需在医生指导下进行。

误区 6：房颤患者不能运动

真相：适度的运动对房颤患者有益，有助于改善心血管健康和控制体重。但运动应在医生指导下进行，避免过度运动引发不适。

误区 7：房颤患者一定会中风

真相：虽然房颤增加了中风风险，但并非所有房颤患者都会中风。抗凝治疗和风险因素管理可以显著降低中风风险。

误区 8：房颤只能通过药物控制

真相：除了药物，房颤还可以通过电复律、导管消融、外科手术等方式治疗。治疗方案应根据患者具体情况而定。

误区 9：抗凝药会导致大出血真相：抗凝药出血风险可控，定期随访可将风险降至 1% ~ 2%。

误区 10：房颤患者不能正常生活

真相：通过规范治疗和调整生活方式，大多数房颤患者可以维持正常生活。关键在于遵医嘱治疗，定期复查，保持健康的生活方式。

误区 11：房颤与饮食无关

真相：饮食对房颤有重要影响。高盐、高脂、高糖饮食可能加重病情，而富含水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪的饮食有助于控制房颤。

4. 总结

房颤不仅是心脏问题，更是全身健康的“警报器”。通过早筛查、规范治疗和科学管理，80% 的房颤相关卒中可被预防。若您或您的家人属于高危人群，建议定期进行心律筛查。守护心脏健康，从每一次规律的心跳开始。

安宁疗护：让生命温柔谢幕的护理之光

呼和浩特市第一医院 刘海凤

在生命的旅途中，我们总会经历起始、成长、绽放与最后的谢幕。而在这个旅途中，安宁疗护，就像是一束温柔的光，照亮生命末期的道路，让患者在生命的最后阶段，也能找到平静与尊严。

1. 安宁疗护的定义与重要性

安宁疗护，又称临终关怀或舒缓医疗，它不仅是对末期病人的医疗护理，而且涉及到心理、精神和社会层面的全方位关怀。它旨在通过控制病人的症状、缓解疼痛以及其他不适症状，同时为病人及其家属提供身体、心理、精神等多方面的照料与支持，使他们在生命的最后阶段能够减轻痛苦，提高生活质量，并尽可能地维护病人的尊严。

安宁疗护的重要性不言而喻。在生命的末期，许多患者面临着巨大的身心痛苦，而安宁疗护正是为了缓解这种痛苦而存在的。它不仅让患者在生命的最后阶段得以安详离世，还能减轻家属的精神压力和痛苦，帮助他们更好地面对将要失去亲人的现实。

2. 安宁疗护的核心原则

安宁疗护的核心原则如下。

尊重生命：无论病人处于生命的哪个阶段，都应得到全面的关怀。

缓解疼痛：通过药物和其他方法，有效缓解病人的疼痛和其他不适。

提供支持：为病人及其家属提供全方位的身体、心理和精神支持。

尊重病人的选择：鼓励病人表达自己的意愿，并在可能的情况下，帮助其实现。

维护尊严：努力维护病人的尊严，使其在生命的最后阶段也能有尊严地生活。

3. 安宁疗护的具体实践

安宁疗护的具体实践涉及症状控制、心理支持、精神慰藉和社会关怀等多个方面。

症状控制：安宁疗护团队会通过专业的医

疗手段，有效控制病人的疼痛、呼吸困难、恶心呕吐等症状，提高病人的生活质量。

心理支持：安宁疗护团队中的心理医生和咨询师会为病人提供心理疏导，帮助他们面对和接受死亡，减轻焦虑和恐惧。同时，也会为家属提供心理支持，帮助他们度过难关。

精神慰藉：安宁疗护不仅关注病人的身体需求，还注重其精神需求。团队中的神职人员或精神导师会为病人提供精神慰藉，帮助他们寻找生命意义，实现心灵的平静与安宁。

社会关怀：安宁疗护还包括为病人提供社会资源和帮助，如协调医疗资源、处理法律事务、提供经济援助等，以确保病人在生命的最后阶段能够得到全面的照顾。

4. 安宁疗护的社会意义

安宁疗护不仅是对个体的关怀，而且具有深远的社会意义。首先，它体现了社会对生命的尊重和人文关怀。在一个生命即将走到尽头的时候，社会的支持和关怀能够让病人感受到温暖和尊严。其次，安宁疗护也有助于节约医疗资源。通过缓解病人的疼痛和其他症状，让其在生命的最后阶段能够安详离世，避免了不必要的昂贵治疗和抢救，从而减轻了社会和家庭的医疗负担。最后，安宁疗护还能够推动社会文明进步。它倡导的是一种以人为本、尊重生命的价值观，这种价值观的提升有助于推动社会的文明进步。

5. 安宁疗护的未来发展

不断进步的社会和不断提高的生命质量要求，使得安宁疗护迎来更广阔的发展前景。未来，安宁疗护将更加注重专业的培训和认证，提高服务质量；同时，也将更加注重与家属的沟通和协作，共同为病人提供全面的关怀。此外，随着科技的发展，远程医疗、智能化设备等新技术也将应用于安宁疗护领域，为病人提供更加便捷、高效的服务。

脑出血“警报”:身体发出的求救信号

山东省滨州市阳信县中医院 王晶晶

大脑是人体最精密的“指挥中枢”，其健康直接关系到生命质量。脑血管因长期损伤或突发破裂导致出血时，往往会在短时间内引发不可逆的损害。我国每年新发脑出血病例超过百万，其致残率与致死率均居各类脑卒中首位。及时识别身体发出的求救信号，是把握黄金救治时间的关键。

1. 警惕这些“无声警报”

脑出血并非毫无征兆，身体会通过多种异常表现发出预警。这些信号可能短暂且易被忽视，却直接关系到生死存亡。

(1) 炸裂式头痛：突发剧烈头痛多位于后脑或全头部，可能伴随颈部僵硬。这种疼痛与血压升高致颅内压骤增密切相关，是脑出血最典型的警示信号。

(2) 喷射性呕吐：颅内压升高会刺激呕吐中枢，引发非消化性的喷射状呕吐，大部分人呕吐物不含食物残渣。若出现反复呕吐且无法缓解，需立即就医。

(3) 意识状态改变：从嗜睡、意识模糊到昏迷，意识障碍的渐进性发展提示病情恶化。部分患者会出现癫痫发作或短暂性失忆。

(4) 肢体运动障碍：大脑运动区受损会导致突发偏瘫，表现为单侧肢体无力、持物不稳或行走困难。面部肌肉失控可造成口角歪斜。

(5) 语言功能异常：优势半球出血会影响语言中枢，导致说话含糊不清、词不达意，甚至完全失语。理解他人语言的能力也可能同步下降。

(6) 视觉异常：枕叶出血可能引发偏盲、视野缺损或短暂性黑蒙。眼球运动障碍表现为双眼向一侧凝视。

2. 高危因素

无形的“定时炸弹”脑出血并非偶然事件，而是多种危险因素长期作用的结果。

(1) 高血压失控：长期未控制的高血压会使脑动脉形成微动脉瘤，在血压骤升时极易破裂。我国75%的脑出血患者存在高血压病史。

(2) 血管病变：脑动脉粥样硬化、血管畸形、淀粉样血管病等会削弱血管壁，增加出血风险。

(3) 不良生活习惯：长期吸烟使血管收缩功能异常，过量饮酒导致血压波动，高盐高脂饮食加速动脉硬化，这些行为都在为脑出血“铺路”。

(4) 情绪波动：愤怒、激动等剧烈情绪波动会使交感神经兴奋，导致血压急剧升高，从而诱发出血。

3. 紧急应对：与时间赛跑

当疑似脑出血症状出现时，正确的应对能显著降低致残风险。

(1) 立即启动急救反应：使患者保持平卧，头偏向一侧，防止呕吐物吸入气管发生窒息。避免自行服用降压药或活血化瘀药物。

(2) 快速识别FAST原则：Face（面部）：观察是否口角歪斜；Arm（手臂）：检查能否平举双臂；Speech（言语）：注意说话是否清晰；Time（时间）：立即拨打急救电话。

(3) 院内急救关键：通过颅脑CT快速确诊后，医生会根据出血量选择保守治疗（控制血压、稳定生命体征）或手术清除血肿。微创手术和介入栓塞技术的发展，使部分患者预后得到显著改善。

4. 预防策略：筑牢生命防线

脑出血预防需要“三级防控”体系。

(1) 一级预防：控制血压：定期监测，坚持规范用药；健康管理：戒烟限酒，控制体重，治疗糖尿病；情绪管理：避免剧烈情绪波动，学习心理调适方法。

(2) 二级预防：对已存在脑动脉瘤或血管畸形者，需通过介入手术提前处理“不定时炸弹”。

(3) 三级预防：脑出血幸存者应接受系统的康复训练，定期复查脑血管状况，预防复发。

脑出血的“警报”往往短暂而急促，了解这些求救信号，建立科学的健康管理方式，才能在危机时刻为生命争取更多可能。当身体发出异常信号时，请务必牢记：宁可“虚惊一场”，不可“追悔莫及”。

心梗的家族史对疾病风险有多大影响？

湖北省第三人民医院阳逻院区 许新祥

心肌梗死，简称心梗，是一种极为严重的心血管疾病，主要是由于冠状动脉发生阻塞，致使心肌因缺血性坏死所致。家族史，指的是一个人的亲属中是否存在心脏病或心血管疾病的患病历史。研究显示，心梗家族史会对个体患心梗的疾病风险产生一定影响，本文将详细阐述家族史对心梗风险的作用以及相关科学知识。

1. 家族史与心梗风险的关联

研究表明，若家族中存在心血管疾病（尤其是心梗）病例，个体患心梗的风险会显著上升。举例来说，冠心病患者的亲属相较于对照组亲属，患冠心病（冠心病是心梗的重要病因）的危险性要增大2.0~3.9倍。若双亲中有在70岁前患心肌梗死的男性，其后代发生心肌梗死的相对危险性为2.2。这表明，与没有家族病史的人相比，家族中有心梗患者的人，更易患上心梗这种严重疾病。从遗传角度而言，一些与冠状动脉粥样硬化相关的基因突变会提高心梗风险。冠状动脉粥样硬化是心梗的主要病因，这些基因突变可能遗传给后代，使后代患心梗的潜在风险升高。比如，某些基因的变异可能引发脂质代谢异常，从而加快冠状动脉粥样硬化的进程，进一步加大心梗的发病可能性。

2. 家族史并非心梗的唯一决定因素

尽管家族史对心梗风险影响重大，但它并非唯一的致病因素，而生活方式因素在其中起着关键作用。在现代社会，不健康的生活方式已成为诱发心梗的“元凶”之一。例如，高盐、高脂饮食，缺乏体育锻炼，长时间久坐，吸烟以及过度饮酒等不良习惯，不仅会引发高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病，还会直接损害心血管系统，增加心梗风险。压力和焦虑同样不

容忽视。现代社会竞争压力大，人们在工作和生活中常处于紧张、焦虑状态，长期的精神压力和情绪波动会导致血压升高、血管收缩，进而增加心梗风险。肥胖与缺乏运动也对心梗风险影响显著。肥胖不仅会引发高血压、高血脂和糖尿病等慢性疾病，还会降低心血管系统功能，增加心梗风险。而缺乏运动则会使心血管系统得不到充分锻炼，进一步加剧其脆弱性。

3. 有心梗家族史人群的应对策略

(1) 健康饮食：多食用富含Omega-3脂肪酸的食物，如深海鱼、亚麻籽和核桃等，它们能够有效降低血脂，减少患心脏疾病的风险。同时，减少盐分、糖分及饱和脂肪的摄入，能预防高血压和高胆固醇，减轻心脏负担。

(2) 规律运动：每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，能够增强心脏功能，促进血液循环。

(3) 力量训练：力量训练同样重要，它有助于提升肌肉量，提高基础代谢率，间接保护心脏健康。

(4) 定期体检：定期体检是关键，体检项目包括血压、血糖、血脂、心电图等，这些检查能够及时发现心脏疾病的早期信号。通过定期体检，可在疾病早期进行干预，从而降低心梗发生的风险。

(5) 关注心理状态：学会借助冥想、瑜伽、阅读等方式缓解压力，保持心理平衡，这对于预防心梗意义重大。

心梗家族史确实会增加个体患病的风险，但这并不意味着有心梗家族史就必然会患心梗。通过践行健康的生活方式、积极应对压力、定期体检等措施，有心梗家族史的人群能够有效降低心梗发病风险，守护心脏健康。

脾胃好，宝宝更聪明：中医教你如何打造营养均衡的儿童餐

襄阳市中西医结合医院 牛传志

在中医理论中，脾胃是人体的“后天之本”，其健康与否直接影响到营养的吸收和身体发育。对宝宝来说，强健的脾胃尤为重要，因为它不仅关系到孩子的身体发育，还直接影响到智力发展和免疫力形成。因此，打造一份符合脾胃健康的营养均衡儿童餐，不仅能够确保宝宝的身体健康，还能促进他们的大脑发育，让宝宝更加聪明。

1. 脾胃与宝宝健康的关系

中医认为，脾胃功能主导了食物的消化吸收与转化，如果脾胃虚弱，食物不能有效转化为气血，就会导致宝宝身体虚弱，免疫力下降，甚至影响宝宝的智力发育。因此，给宝宝提供合适的食物，帮助增强脾胃功能，才能确保营养的充分吸收和孩子的健康成长。

2. 如何打造营养均衡的儿童餐？

(1) 选择易于消化的食物宝宝的脾胃相对较弱，因此选择食物应避免过于油腻或难以消

化的食物，优质蛋白质如鸡蛋、鱼肉、豆腐等，不仅富含营养，还易于宝宝消化吸收。蔬菜类食物要切成小块或做成泥状，避免宝宝食用过大的食物块，以减少消化负担。

(2) 增加温性食物，避免寒凉中医认为寒凉食物会损伤脾胃，影响宝宝的食欲和消化能力。避免过多食用凉性食物，如生冷的水果和冰淇淋；可以适当给宝宝食用一些温性食物，如红枣、桂圆、山药、胡萝卜等。

(3) 合理搭配食物，保证营养全面儿童餐的营养要均衡，既要有足够的蛋白质、碳水化合物，还要有充足的维生素和矿物质。宝宝的餐食可以按照以下几种原则进行搭配：①蛋白质。每天应为宝宝提供一定量的蛋白质，推荐鱼、瘦肉、鸡蛋等，豆类食品如黄豆、黑豆等也是良好的植物蛋白来源。②蔬果。蔬菜和水果可以提供宝宝所需的维生素和纤维素，有助于帮

助肠胃蠕动，促进消化吸收。可以选择胡萝卜、菠菜、西兰花等温性蔬菜，水果则可以适量选择苹果、香蕉等，避免过多食用寒性水果。③碳水化合物。宝宝的主食应当以米饭、面条、杂粮等为主，这些食物富含碳水化合物，是宝宝能量的主要来源。④少食多餐，避免暴饮暴食。中医提倡“少食多餐”，对于宝宝来说，每天三餐之间可以适当增加一些健康的小零食，如坚果、酸奶、水果等，避免宝宝一次性吃得过多。

3. 中医推荐的几款脾胃养护儿童餐

(1) 山药胡萝卜粥山药是一种温性食材，能有效补脾胃，帮助宝宝消化。胡萝卜富含维生素A，有益眼睛健康。将山药、胡萝卜和米粥一同煮，不仅口感温和，而且易于消化。

(2) 红枣桂圆粥红枣和桂圆是中医里常见的补气血、健脾胃的食材，红枣含有丰富的铁质，能够帮助宝宝提高免疫力，桂圆则有助于

安神和健脾。将红枣和桂圆与米粥一同煮，不仅能滋养脾胃，还有益于宝宝的睡眠。

(3) 鱼肉山药泥鱼肉富含优质蛋白，山药具有健脾胃的作用。将鱼肉和山药一起蒸煮后，捣成泥状，易于宝宝吞咽，并且营养丰富，适合脾胃虚弱的宝宝。

(4) 注意宝宝的饮食习惯除了食物的选择，宝宝的饮食习惯也对脾胃健康有重要影响。确保宝宝养成规律的饮食习惯，不挑食、不偏食，能帮助脾胃功能的正常运作。

脾胃好，宝宝自然健康聪明，通过选择易消化、营养均衡的食物，合理搭配各种食材，并注重宝宝的饮食习惯，能够帮助宝宝的脾胃更好地消化吸收，促进身体和智力的双重发展。作为父母，了解并应用这些中医养生理念，不仅能让宝宝更健康，也为他们的未来打下坚实的基础。

降压药新星“沙库巴曲缬沙坦”，6大使用要点你必须了解！

广西壮族自治区胸科医院 伍海科

在医学领域，沙库巴曲缬沙坦钠片堪称一颗亮眼的“新星”，其以独特的药理机制，成为了众多降压药中的销售“冠军”。今天，咱们就深入剖析一下它。

1. 沙库巴曲缬沙坦钠是什么药？

沙库巴曲缬沙坦，是由脑啡肽酶抑制剂沙库巴曲和血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂（ARB）缬沙坦组成的复方制剂，主要用于治疗心力衰竭和高血压类疾病。脑啡肽酶可以影响多种生物活性肽，包括利钠肽、缓激肽、血管加压素、胰高血糖素、脑啡肽、催产素等，脑啡肽酶抑制剂可以通过保护利钠肽降解，平衡血管扩张和收缩，达到降低血压的目的。沙库巴曲缬沙坦除可以控制血压外，还对心、脑、肾血管都具有保护和改善作用。

2. 沙库巴曲缬沙坦钠怎么吃？

沙库巴曲缬沙坦钠提供三种剂量规格：50 mg、100 mg以及200 mg。该药物针对成人慢性心力衰

竭和原发性高血压患者的治疗，其推荐的用法和剂量存在差异。对于原发性高血压，推荐起始剂量为每次200 mg，每天一次。但是，对于年龄较大且伴有射血分数下降的心衰、慢性肾脏病（3~4期）的患者，建议从每次50~100 mg，每天一次开始。如果患者每天服用200 mg无法有效控制血压，剂量可以增加到每天400 mg。

沙库巴曲缬沙坦钠既可与食物一起服用，也可在空腹时服用。使用时应从低剂量开始，根据患者的血压、肾功能和血钾水平，每2~4周将剂量翻倍，逐步调整至目标剂量。在治疗开始和剂量调整后，应密切监测患者的血压、肾功能和血钾水平。

3. 沙库巴曲缬沙坦钠漏服应如何处理？

若漏服时间不长，请尽快补服。然而，若接近下一次服药时间（超过两次正常用药间隔时间的一半），则应跳过此次服药，直接在下

一次服药时间继续用药。不要一次性服用双倍剂量，以避免产生毒性反应。如果您对剂量有疑问，请务必咨询医师或药师。

4. 妊娠哺乳期能服用吗？

沙库巴曲缬沙坦可能导致胎儿受损，提升胎儿及新生儿的患病率和死亡率。孕妇应避免使用此药物，若在服药期间意外怀孕，应立即寻求医疗帮助，并考虑更换其他药物。同样，哺乳期妇女也不推荐使用该药物，因为其成分可能通过母乳喂养途径对婴儿产生影响。

5. 沙库巴曲缬沙坦钠有哪些不良反应？

血管性水肿：少数患者可能出现血管性水肿，尤其是曾经有ACEI或ARB治疗引起血管性水肿史的患者。

低血压：用药期间，患者应定期监测血压，避免出现低血压症状。

肾功能损害：部分患者可能出现肾功能损

害，需要定期监测肾功能。

高钾血症：沙库巴曲缬沙坦可能导致血钾水平升高，应定期监测血钾。

6. 哪些人群更适合使用沙库巴曲缬沙坦？

沙库巴曲缬沙坦特别适用于以下患者群体：老年人、盐敏感性高血压患者、合并心力衰竭和心室肥厚的高血压患者、慢性肾病1~3期患者以及患有肥胖的高血压患者。

对于高龄且伴有心力衰竭和肾功能不全的老年人，建议从低剂量（50~100 mg）开始服用，并根据耐受情况考虑逐步增加剂量。

患者需在医师指导下规范服用沙库巴曲缬沙坦，不可自行用药以免造成严重后果。在服用药物期间，患者应注意饮食调理，尽量以清淡为主，多吃优质蛋白和纤维素丰富的食物，少吃辛辣刺激性的食物，并戒烟戒酒，保持良好的作息规律。如果在用药过程中出现任何不适，应立即就医。

洁身自好还是感染HPV，这些原因不能忽视！

武汉市第七医院 余红艳

在许多人的认知中，人乳头瘤病毒（HPV）似乎总是与不洁性行为紧密相连。然而，事实并非如此简单。HPV是一种广泛存在的病毒，其感染途径多种多样，即使你洁身自好，也不能完全排除感染的可能性。本文将带大家详细探讨除不洁性行为外，感染HPV的其他重要原因，以帮助大家更好地认识这一病毒，从而采取更有效的预防措施。

1. HPV的基本认识

HPV是一种小型DNA病毒，主要感染人体皮肤和黏膜的复层鳞状上皮。目前已知有200多种HPV亚型，其中大多数为低危型，可引起皮肤疣或生殖器疣，而高危型HPV则与宫颈癌、肛门癌、口咽癌等多种癌症的发生密切相关。

2. 感染HPV的非性行为途径

（1）间接接触传播：共用物品：HPV病毒可以通过皮肤黏膜的微小破损进入人体。因

此，与感染者共用毛巾、浴巾、衣物、马桶垫等个人物品，都有可能成为感染途径。特别是在公共浴室、游泳池、健身房等场所，如果不注意个人卫生，可能接触到HPV病毒。

接触污染物品：HPV病毒可以在物体表面存活数小时至数天不等。因此，接触到被HPV病毒污染的物品，如门把手、电梯按钮等，也有可能感染HPV。

（2）母婴传播：如果孕妇在分娩前感染了HPV，病毒有可能通过产道传播给新生儿，导致新生儿喉乳头瘤等病变。

（3）医源性传播：在医疗过程中，如果医疗器械或手术器械消毒不彻底，或者医护人员未严格遵守无菌操作规范，有可能导致患者之间或医患之间的HPV交叉感染。

（4）皮肤黏膜破损：即使在没有性行为的情况下，皮肤黏膜的微小破损也可能成为HPV

病毒的入侵门户。例如，使用刺激性强的清洁剂或化学物质、过度摩擦皮肤、皮肤损伤或接受手术等情况，都可能增加感染HPV的风险。

（5）免疫力下降：免疫系统是抵抗HPV感染的第一道防线。如果个体免疫力下降，如患有艾滋病、接受免疫抑制剂治疗或长期处于压力状态下，身体可能无法有效清除HPV病毒，从而增加感染和持续感染的风险。

3. 如何预防HPV感染

（1）保持良好的个人卫生习惯：定期清洗和更换个人物品，如毛巾、浴巾、内衣裤等；避免与他人共用个人物品，特别是在公共场所；注意手卫生，勤洗手，避免触摸公共物品后直接触摸自己的皮肤黏膜。

（2）增强免疫力：保持均衡的饮食，摄入足够的营养；适量运动，提高身体素质；

保证充足的睡眠，避免过度劳累；减少压

力，保持心情愉悦。

（3）避免不必要的医疗操作：选择正规的医疗机构就医，确保医疗器械消毒安全，在接受医疗操作时，要求医护人员严格遵守无菌操作规范。

（4）接种HPV疫苗：HPV疫苗是预防HPV感染的有效手段之一。建议适龄人群及时接种HPV疫苗，以降低感染HPV的风险。

（5）定期进行妇科检查：对于女性来说，定期进行妇科检查有助于早期发现HPV感染及其他妇科疾病。

4. 结语

洁身自好固然重要，但HPV的感染途径远不止性行为一种。通过了解HPV的感染途径和传播方式，我们可以采取更有效的预防措施来降低感染风险。文中介绍的措施都有助于我们远离HPV的威胁。让我们共同关注HPV感染问题，为自己和家人的健康保驾护航！

中医探秘： 皮肤病的内在调理之道

武汉市汉口医院 张婷婷

《黄帝内经》所言：“有诸内者，必形诸外。”因此，中医调理皮肤病，强调从整体出发，调理内在环境，达到内外兼治的目的。

1. 中医对皮肤病的认识

中医认为，皮肤是人体最大的器官，同时也是脏腑功能的外在反映。皮肤病的发生，往往与体内湿热、血瘀、风邪、气血失调等因素有关。例如：湿疹多因湿邪内蕴、风邪外袭；痤疮则常与肺热胃火炽盛有关；黄褐斑则可能是肝气郁结、气血不和所致。因此，治疗皮肤病要“治病求本”，通过调理内在脏腑功能，恢复气血平衡，从而达到根治的效果。

2. 中医调理皮肤病的原则

辨证施治：中医会根据患者的体质、症状、舌象、脉象等进行综合分析，辨别病因病机。不同的皮肤病，其病因病机可能截然不同，因此必须采用针对性的调理方法。

整体观念：中医认为人体是一个有机的整体，各部分之间相互联系、相互影响。治疗皮肤病时，不仅要关注皮肤表层的病变，还要关注身体内部的脏腑功能、气血运行等。

内外兼治：中医调理皮肤病，既注重内服药物的全身调理，也不忽视外用药物的局部治疗作用。通过内外结合，达到标本兼治的效果。

3. 中医调理皮肤病的方法

中药内服：中药内服是中医调理皮肤病的重要手段之一。根据不同的病因病机，中医大夫会开具个性化的中药方剂。对于湿热内蕴型皮肤病，如湿疹、痤疮等，常用清热解毒、利湿止痒的中药；对于气血不和型皮肤病，如黄褐斑、色斑等，常用活血化瘀、疏肝理气的中药。中药内服通过调理内在脏腑功能，恢复气血平衡，从而达到治疗皮肤病的目的。

中医外治法：中医外治法丰富多样，包括针灸、拔罐、刺血、中药熏蒸、敷贴等。针灸通过刺激特定穴位，调节气血运行，改善肌肤营养状态；拔罐利用负压吸引原理，促进局部血液循环，加速新陈代谢，排出体内湿气与毒素；中药熏蒸则利用药物蒸汽直接作用于皮肤，促进局部血液循环，加速毒素排出。这些外治方法能够疏通经络、调和气血，有效缓解皮肤病症状。

饮食调养：中医强调“药食同源”，认为食物也是调理身体的重要工具。针对皮肤病患者，中医推荐富含维生素C的蔬果（如猕猴桃、柑橘）、补气养血的食物（如红枣、桂圆）、清热解毒的食物（如绿豆、冬瓜）等。这些食物不仅能够补充身体所需的营养，还能调和气血，改善体内环境，从而达到内调外养、焕发肌肤光彩的目的。皮肤病患者应避免食用辛辣、油腻、甜食等易诱发或加重皮肤病的食物。

调整生活方式：中医强调“治未病”，即预防疾病。对于皮肤病患者来说，调整生活方式同样重要。保证充足的睡眠，晚上11点前入睡，以养阴血、促进身体自我修复；保持适量的运动有助于增强体质、改善代谢；保持良好的心态，避免情绪波动过大，因为情志内伤也是导致皮肤病的重要因素之一。

4. 中医调理皮肤病的优势

个性化治疗：中医调理皮肤病注重个体差异，根据患者的体质、症状、舌象、脉象等进行综合分析，制定个性化的治疗方案。

整体调理：中医调理皮肤病不仅关注皮肤表层的病变，还注重身体内部的脏腑功能、气血运行等，通过整体调理达到标本兼治的效果。

副作用小：相比激素类药物，中医治疗皮肤病的副作用较小，对机体无明显损害。

ICU护理：精准关怀，生命奇迹

日照市人民医院 马玉香

在现代医学中，重症监护室（ICU）无疑是生命守护的最前线。ICU里，每一秒都充满了紧张与挑战，每一次呼吸都牵动着无数人的心。作为这一领域的核心力量，ICU护理不仅要求护士具备扎实的专业技能，而且要求护士拥有对生命的敬畏之心，以精准关怀，创造生命奇迹。

1. ICU：守护生命的孤岛

ICU，一个充满高科技医疗设备与复杂生命监测系统的封闭空间，是危重病人接受集中治疗与监护的地方。在这里，患者往往因严重疾病或手术后并发症而处于极度虚弱状态，生命体征不稳定，随时可能面临生命危险。ICU护理团队，便是在这片孤岛上，用专业与爱心筑起的一道生命防线。

2. 精准关怀：从细节做起

精准关怀，是ICU护理的核心理念。它不仅体现在对患者病情的精准判断与处理上，还渗透于每一个细微的护理动作之中。

个性化护理计划：根据每位ICU患者的病情、年龄、心理状态等因素制定个性化的护理计划，包括疼痛管理、营养支持、皮肤保护、感染预防等多个方面，确保每一项护理措施都能精准对接患者的需求。

持续生命体征监测：ICU内，患者的生命体征如心率、血压、呼吸频率等，都会被持续监测并记录。护士需时刻保持警惕，一旦发现异常，立即报告医生并采取相应措施，确保患者安全。

心理支持与情感慰藉：面对生死，患者及其家属往往承受着巨大的心理压力。ICU护士不仅是护理的执行者，还是心灵的慰藉者。他们通过温柔的话语、耐心的倾听，为患者及家属提供情感上的支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。

3. 生命奇迹：团队协作的力量

在ICU，每一个生命奇迹的诞生，都离不开团队的紧密协作。医生、护士、呼吸治疗师、

药剂师等共同构成了ICU的生命支持系统。

多学科会诊：对于复杂病例，ICU会定期组织多学科会诊，集合各科专家的智慧，为患者制定最佳治疗方案。这种跨学科的合作模式提高了治疗的精准度和有效性。

紧急救治能力：ICU护士需具备快速响应和紧急救治的能力。无论是心跳骤停、呼吸衰竭还是严重感染，他们都能迅速而准确地执行急救措施，为患者争取宝贵的抢救时间。

康复与转归：患者病情稳定后，ICU护理团队还会积极参与制定患者康复计划，包括物理治疗、营养指导、心理康复等，帮助患者逐步恢复生活自理能力，为顺利转出ICU、回归家庭和社会做好准备。

4. 人文关怀：ICU护理的温度

在ICU，人文关怀是不可或缺的一部分。它体现在尊重患者尊严、保护隐私、以及满足个性化需求上。

尊重患者意愿：在可能的情况下，ICU护士会尊重患者的治疗选择，包括是否接受某项检查或治疗，以及治疗过程中的舒适度感受。

家庭参与：鼓励家属在适当的时候探视患者，不仅有助于缓解患者的孤独感，还能增强家属对治疗的信心和支持。

环境优化：ICU内环境的舒适度也是人文关怀的重要体现。柔和的灯光、适宜的温湿度、减少噪音干扰等措施，都能为患者创造一个更加宁静、有利于康复的环境。

5. 结语：传递爱与希望

ICU护理一场关于生命、勇气与爱的较量。在这里，每一次精准关怀的背后，都是对生命尊严的坚守；每一个生命奇迹的诞生，都是团队协作与人文关怀的胜利。ICU护士用专业与爱心，书写着一个个关于生命、希望与重生的故事，让这个世界更加温暖与美好。

你对肺功能检查了解多少

广西桂林医学院第二附属医院 覃子珊

在日常生活中，我们关注心脏健康会去做心电图，关注胃部健康可能会做胃镜，那要是关心肺部健康呢？这时候，肺功能检查就登场啦！它就像是肺部的“健康体检表”，能帮我们及时发现肺部潜在的问题。接下来，就带大家深入了解一下肺功能检查。

1. 什么是肺功能检查

肺功能检查，简单来说，就是通过专门的仪器来测量我们呼吸时肺的功能状态。它可以检测出我们的肺能吸入多少空气、呼出多少空气，以及空气进出肺部的速度等。就好比给汽车做性能检测，看看发动机的动力如何、油耗怎么样。肺功能检查也是如此，通过这些数据，医生就能判断我们的肺是否正常工作，有没有什么“小毛病”潜伏其中。

2. 为什么要作肺功能检查

诊断肺部疾病：对于一些有咳嗽、气喘、呼吸困难等症状的人来说，肺功能检查是非常重要的诊断手段。比如哮喘患者，通过肺功能检查可以评估气道阻塞的程度，帮助医生制定个性化的治疗方案。还有慢性阻塞性肺疾病（COPD），肺功能检查是诊断的金标准，能明确病情的严重程度。

评估手术风险：如果要进行胸部手术，或者一些可能影响呼吸功能的大型手术，医生通常会要求患者先做肺功能检查。这是因为手术过程中可能会对呼吸功能产生影响，了解患者的肺功能状况，能提前做好应对措施，降低手术风险。

监测病情变化：对于已经确诊肺部疾病的

患者，定期进行肺功能检查可以监测病情的发展。比如哮喘患者，通过对比不同时期的肺功能检查结果，医生可以判断治疗是否有效，是否需要调整治疗方案。

3. 哪些人需要做肺功能检查

长期吸烟人群：香烟中的有害物质会对肺部造成严重损害，长期吸烟的人患肺部疾病的风险大大增加。即使没有明显症状，也建议定期进行肺功能检查，以便早期发现问题。

有慢性咳嗽、咳痰、气喘症状者：这些症状可能是肺部疾病的信号，如慢性支气管炎、哮喘等，通过肺功能检查可以明确病因，及时治疗。

从事特殊职业者：像煤矿工人、纺织工人等，长期接触粉尘、化学物质等，容易引发尘肺病、职业性哮喘等肺部疾病，需要定期进行肺功能检查。

老年人：随着年龄的增长，肺部功能会逐渐衰退，老年人更容易患上肺部疾病。定期做肺功能检查，有助于及时发现并干预肺部问题。

4. 肺功能检查都有哪些项目

肺活量：这是大家比较熟悉的一个指标，指的是一次尽力吸气后，再尽力呼出的气体总量。肺活量的大小反映了肺的一次通气能力，正常成年人的肺活量一般在2500~4000毫升。

用力肺活量（FVC）：指的是深吸气至肺总量位后，以最大的努力、最快的速度呼气至残气量位的呼出气量。FVC及其相关指标，如第一秒用力呼气容积（FEV1）、FEV1/FVC等，对于诊断气道阻塞性疾病非常重要。比如在

COPD患者中，FEV1/FVC通常会低于70%。

肺弥散功能：主要检查氧气和二氧化碳在肺泡和血液之间的交换能力。肺弥散功能下降可能提示肺部存在一些实质性病变，如肺纤维化等。

5. 肺功能检查前需要注意什么

提前告知医生病史：包括是否有心脏病、肺部疾病、高血压等，以及近期是否服用过影响肺功能的药物，如支气管扩张剂等。这些信息对于医生正确解读检查结果非常重要。

避免剧烈运动和吸烟：检查前3~4小时内不要进行剧烈运动，也不要吸烟。因为剧烈运动和吸烟会暂时影响肺功能，导致检查结果不准确。

穿着舒适：尽量穿着宽松、舒适的衣服，方便进行检查。检查时需要配合医生进行各种呼吸动作，过于紧身的衣服可能会影响呼吸。

6. 肺功能检查难受吗

很多人对肺功能检查心存顾虑，担心会很难受。其实，肺功能检查主要是通过呼吸动作来完成的，只要按照医生的指示进行配合，一般不会有太大的不适。在检查过程中，可能会需要深吸气、用力呼气等，有些人可能会觉得有点累，但这种不适通常是短暂的，检查结束后很快就会缓解。

7. 结语

肺功能检查是一种非常重要的检查手段，对于保护我们的肺部健康起着关键作用。了解肺功能检查的相关知识，及时进行检查，能让我们对自己的肺部健康做到心中有数，早发现问题，早治疗，享受健康的生活。

口腔种植后，如何维护“新牙”的健康

武汉市第九医院 刘璇

口腔种植手术是一种常见的牙齿修复方法，通过植入人工牙根来替代缺失的牙齿，恢复口腔功能和美观。种植牙的成功与否不仅取决于手术本身，更取决于术后的护理和维护。下面将介绍一些关于维护“新牙”健康的方法。

1. 术后护理

(1) 遵医嘱定期复诊种植牙手术后，患者应按照医生的建议定期复诊，以确保种植牙的愈合情况良好。医生会定期检查种植牙的健康状况，及时发现并处理任何潜在的问题，确保种植牙的长期成功。

(2) 注意饮食在术后的恢复期间，尽量避免食用过硬、过热或者刺激性食物，以免对种植牙造成不良影响。建议选择软食和易消化的食物，保持口腔清洁，避免食物残留引起感染。

(3) 注意口腔卫生种植牙周围的牙龈和牙齿同样需要定期的清洁和护理，患者应养成良好的口腔卫生习惯，包括：①规范刷牙。使用软毛牙刷，每天至少刷牙两次，早晚各一次，每次刷牙至少持续2分钟。刷牙时要注意用正确的刷牙姿势，轻柔地刷洗牙齿和种植体周围

的牙龈，避免过于猛烈地刷牙，以免损伤牙龈和种植体。②使用牙线清洁牙齿间的缝隙。由于种植牙周围的牙龈容易积累食物残渣和细菌，使用牙线可以有效地清洁这些地方，预防牙龈炎和牙周疾病的发生。③定期漱口。选择含氟漱口水，可以帮助预防龋齿和保持口气清新。漱口水可以清洁口腔中难以到达的角落，减少食物残渣和滋生的细菌，有助于保持口腔清洁。

特别是种植牙周围的部位，要特别细心地清洁，以防止细菌和食物残渣引发感染或炎症。保持健康的生活方式也有助于维护“新牙”的健康。均衡饮食、戒烟限酒、定期运动等都可以提升整体健康水平，有利于种植牙的长期稳固。

2. 长期维护

(1) 定期检查定期检查非常重要，因为定期口腔检查和牙周检查可以帮助确保种植牙的健康状况。口腔检查可以及时发现任何潜在的问题，如龋齿、牙龈炎等，并及时采取措施进行治疗。牙周检查则可以评估种植牙周围牙龈和支持骨的健康情况，确保种植牙的稳固性和健康。

(2) 定期拍摄X光片定期拍摄口腔X光

片有助于医生观察种植牙的状况，及时发现潜在问题，采取相应的治疗措施。

(3) 避免过度咬合种植牙的咀嚼功能虽然较为强大，但也需要适当的保护。避免咬硬物、嚼过硬的食物以及咬合过度的行为，以免对种植牙造成损伤，可以选择软食物或者切成小块的食物，减少种植牙的受力，延长其使用寿命。

(4) 注意保暖口腔是比较敏感的部位，温度过低或过高都可能对种植牙造成影响。在冬季寒冷的天气里，可以通过佩戴口罩或者围巾等方式保暖口腔，避免冷空气直接刺激种植牙，减少牙龈不适或者牙痛的发生。

口腔种植手术可能会给患者带来一定的疼痛和不适，需要患者在术后保持良好的心态和情绪，避免焦虑和紧张情绪影响术后恢复。定期回访口腔医生，及时处理种植牙可能出现的问题，也是保持“新牙”健康的重要措施。

总之，口腔种植后的健康维护至关重要，只有做好日常护理、定期检查和关注相关注意事项，才能保证“新牙”的健康和稳固。希望以上内容对您有所帮助，如有任何疑问，请及时咨询口腔医生。

眼袋不再是你的烦恼：内切法去眼袋的秘密！

武汉市汉口医院 孙俊杰

眼袋不仅影响外貌，还会影响人的气质，让人看起来疲倦、衰老。近年来，内切法去眼袋成为了不少人选择的治疗方法，那么，内切法去眼袋到底是什么，它有哪些优势呢？让我们一起来了解一下。

1. 什么是内切法去眼袋？

内切法去眼袋是一种通过在眼部内侧切开一小口，去除多余脂肪及松弛的皮肤，达到去除眼袋、改善眼部轮廓的美容手术。与传统的外切法去眼袋不同，内切法在下眼睑内侧做出切口，不会在外部留下疤痕，因此其最大优势之一便是术后不会留下明显的痕迹。

2. 内切法去眼袋的原理

眼袋的形成通常与两方面因素有关：一方面是眼部皮肤的松弛，另一方面是眼周脂肪的堆积。随着年龄的增长，眼部的周围皮肤会逐渐失去弹性，发生松弛。同时，眼轮匝肌和眶隔膜等支持结构的张力下降，眶内脂肪组织可能出现膨出或下垂，形成眼袋。内切法在下眼睑内侧切开一个小口，从而去除或调整眼部多余的脂肪，并

使松弛的皮肤恢复紧致。在手术过程中，医生通常会根据每个人的具体情况来决定是否去除脂肪，或是通过脂肪移植等方式来调整眼部的脂肪分布，使眼袋变得更加平滑自然。

3. 内切法去眼袋的优点

切口隐形，疤痕不明显：内切法最大的优势就是切口在眼睛内侧，不会在眼部外侧留下明显的疤痕，手术后的恢复期也相对较短。许多人担心外切法手术后会留下难看的疤痕，而内切法通过这种隐蔽的方式，解决了这一问题。

恢复快，疼痛轻微：相比外切法，内切法去眼袋的恢复时间通常更短，由于切口小、创伤少，术后肿胀和淤血的程度也较轻，通常在几天到一周内即可消退。而且，手术后的疼痛感相对较轻，患者一般能够较快恢复日常生活。

适合年轻人和轻度眼袋：内切法去眼袋适合那些眼袋并不严重，且主要是由于脂肪堆积引起的年轻人群，如果眼袋较大或者伴随有皮肤松弛，可能需要结合其他手术方式进行治疗。

效果自然：通过内切法去除眼袋后的效果

通常较为自然，不会出现僵硬或者不对称的情况，医生根据每个患者的具体情况，灵活调整脂肪的去除量或位置，最终效果往往是平滑、自然、恢复年轻时的眼部轮廓。

4. 手术后的注意事项

避免剧烈运动：手术后的一周内，患者应该避免剧烈运动，防止引起眼部过度充血，影响恢复。保持眼部清洁：术后要保持眼部清洁，患者可以使用医生推荐的药膏进行护理，避免触碰眼部，以减少感染的风险。避免阳光暴晒：术后要避免阳光暴晒，患者可以佩戴太阳镜保护眼部，避免紫外线刺激伤口。

定期复查：患者术后需要定期复查，确保恢复顺利。如果有任何不适，应该及时告知医生进行处理。

内切法去眼袋凭借其切口隐蔽、恢复快、效果自然等优点，已经成为越来越多人去眼袋的首选。如果你正在为眼袋问题困扰，不妨考虑内切法去眼袋，它可能会是你摆脱眼袋困扰，恢复青春容颜的有效方法。

如何识别与应对呼吸急症

济南市长清区人民医院 曹德伟

呼吸急症是一类突发的呼吸困难情况，可能由多种原因引起。无论是已有疾病的加重，还是突发的过敏反应，都会使患者感到焦虑和不安。本篇文章将为您详细介绍如何识别常见的呼吸急症，并提供一些有效的应对措施。

1. 常见的呼吸急症

常见的呼吸急症包括哮喘急性发作、慢性阻塞性肺疾病（COPD）急性加重、过敏性反应以及肺栓塞等。下面，我们将逐一介绍这些常见的急症。

(1) 哮喘急性发作

哮喘是一种慢性呼吸道疾病，患者的气道对外界刺激过敏，容易引起气道收缩，导致呼吸困难。哮喘急性发作通常伴随着喘息、胸闷、呼吸急促等症状，往往在接触过敏原（如花粉、灰尘、烟雾等）后加重。发作时，患者可能感到胸部紧迫，呼吸困难，甚至出现发绀（嘴唇或指甲发紫）。

(2) COPD 急性加重

COPD是由长期吸烟或空气污染等因素引起的慢性呼吸道疾病。COPD患者的气道常常处于炎症状态，急性加重时，气道阻塞加剧，导致呼吸困难。加重时，患者不仅会感到气喘，还可能伴有咳嗽增多、痰色改变等症状。

(3) 过敏性反应

过敏性反应是由于免疫系统对某些物质产生过度反应而引起的。常见的过敏原包括花粉、食物、药物或昆虫叮咬。过敏性休克是过敏反应的一种严重表现，症状包括呼吸困难、面部或喉咙肿胀、皮肤发红或发痒、低血压等。严重时，可能导致生命危险。

(4) 肺栓塞

肺栓塞是指血栓从身体其他部位脱落，进入肺部，阻塞肺动脉或其分支。这会导致患者突然出现胸痛、气短、呼吸急促、咯血等症状。肺栓塞发作时，患者会感到极度的不适，症状通常迅速加重。

2. 识别呼吸急症的标志

无论是哪种呼吸急症，及时识别症状是关键。以下是一些常见的呼吸急症的标志，帮助大家判断是否需要紧急处理。

(1) 呼吸急促

正常呼吸频率为每分钟12~20次，若呼吸急促，且伴随胸痛、胸闷或喘息，可能是呼吸急症的信号。

(2) 喘息声音

特别是哮喘发作时，患者常常发出类似哨音的喘息声。若您听到他人的呼吸发出这种声音，应引起重视。

(3) 发绀和咳痰

患者的嘴唇或指甲变紫，可能是因为缺氧引起的，标志着呼吸急症的严重性。痰的颜色和量突然增多，特别是当痰呈绿色或黄色时，可能提示COPD加重或其他感染性疾病。

(4) 过敏反应

如果出现呼吸急促、喉咙肿胀或面部肿胀，同时伴随皮肤发红、痒感等症状，可能是过敏性反应，应尽早处理。

3. 如何应对呼吸急症

在面对呼吸急症时，及时应对是避免病情恶化的关键。以下是一些简单有效的应对措施。

(1) 保持冷静，避免慌张

呼吸急症往往伴随着焦虑和恐慌，而焦虑会加重呼吸困难的症状。无论是患者还是旁观者，都应尽量保持冷静，帮助患者减轻不适。

(2) 保持呼吸通畅

对于哮喘或COPD患者，在急性发作时应尽量保持坐姿或稍微前倾的姿势，避免平躺，因为躺下可能会加重呼吸困难。同时，确保空气流通，避免患者暴露在烟雾或粉尘等刺激物中。

(3) 使用急救药物

许多呼吸急症患者都会携带急救药物，如速效吸入器或肾上腺素注射器。如果患者有哮喘或过敏性疾病史，并且在发作时携带药物，应该尽快使用这些药物缓解症状。

(4) 呼叫紧急救援

若患者症状严重或无法缓解，应尽早拨打急救电话。尤其是出现发绀、剧烈胸痛、咯血等严重症状时，应尽早就医。

中医药与食疗: 吃出好身体

武汉市第九医院 潘小英

随着人们对健康的关注度日益提升，中医药和食疗作为自然且温和的保健方式，备受青睐。中医药秉持“药食同源”理念，认为食物不仅是人体获取营养的来源，更是调理身体、预防疾病的重要手段。本文将深入阐述中医药与食疗之间的紧密联系，并探讨如何借助科学合理的饮食习惯，吃出健康体魄。

1. 中医药与食疗的基本理念和核心概念

(1) 基本理念

整体观念：中医药与食疗均秉持整体观念，认为人体是一个有机的整体，内外环境、身体各部分相互关联，食物与身体健康密切相关。

阴阳平衡：中医药强调阴阳平衡的重要性，食疗同样注重食物的阴阳属性，通过食物的性味归经来调节身体的阴阳平衡。

因果论：中医药和食疗均奉行因果论，认为饮食习惯和生活方式是导致疾病的原因，通过调整饮食来调节脏腑功能，能达到治病强身的目的。

(2) 核心概念

药食同源：中医药与食疗均主张“药食同源”，即很多食物本身就具有药用价值，可以起到预防和治疗疾病的作用。

五行生克：中医药和食疗都以五行理论为指导，认为食物的属性与五行相对应，通过食物的搭配和烹饪方法来调养脏腑，保持身体的平衡。

脏腑理论：中医药和食疗都注重脏腑理论，食物的不同属性与五脏六腑相对应，通过食物的选择和搭配来调节脏腑功能，达到治疗疾病的目的。

2. 中医药与食疗的应用

(1) 食疗调理五脏六腑

中医将人体的脏腑与食物相对应，认为不同食材对应不同脏腑，如肝喜酸、心喜苦、脾喜甜、肺喜辛、肾喜咸。这里的“喜”并非简单的喜好，而是指五脏与五味之间存在特定的对应关系。通过合理搭配食材，适当摄入对应味道的食物，可以调理五脏六腑，增强脏腑功能，提高人体免疫力。

(2) 食疗治疗常见疾病

食疗在调理常见疾病方面有独特的优势，如调理高血压、糖尿病、肥胖等，通过科学搭配食材，控制饮食摄入，可以有效改善身体状况，减少药物的使用。

(3) 食疗调理体质

根据中医体质辨识理论，食疗可以根据个体的体质特点，选择适宜的食材进行调理，达到改善体质，预防疾病的目的。如阴虚体质可多食滋阴润燥的食物，阳虚体质可多食温热补益的食物。

3. 中医药与食疗的注意事项

(1) 了解个体体质

中医强调因人而异，同样的食疗方法对不同体质的人可能会产生不同的效果。因此，在进行中医药与食疗时，需要根据个体的体质特点来选择合适的食疗方法，避免不良反应或效果不佳。

(2) 选择适合的食材

食疗中常用的食材有很多种，如枸杞、红枣、山药等，这些食材对于调理身体有一定的功效。在选择食材时，需要注意食材的品质和来源，尽量选择新鲜、无污染的食材，以确保食疗效果。

(3) 掌握食疗方法

不同的疾病需要采用不同的食疗方法，比如对于体内湿热较重的人可以选择清热解毒的食疗方法，而对于气血不足的人则可以选择补气养血的食疗方法。

(4) 注意饮食搭配

食疗并非单一食材的问题，而是需要考虑整体饮食结构，合理搭配各种食材，保证营养均衡，避免偏食造成营养不良。同时，避免食物过于油腻、辛辣或刺激性过强，以免对身体造成负担。

(5) 坚持适量原则

食疗虽然是一种天然疗法，但也需要注意适量原则，过量食用某些食材可能会导致不良反应，甚至适得其反。

中医药与食疗承载着千年传统，是中华民族珍贵的健康宝藏，通过科学合理的饮食习惯，我们可以吃出健康体魄，有效预防疾病，提高生活质量。

颈肩腰腿痛的平衡针灸治疗

青岛市黄岛区第二中医医院 姜克

病理状态的身体向健康状态转变。其治疗关键在于帮助患者恢复身体平衡，这种独特且高效的治疗方式，在颈肩腰腿痛的治疗中彰显出独特优势。

3. 平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的具体措施

(1) 平衡针灸的穴位选择。在运用平衡针灸治疗颈肩腰腿痛患者时，依据患者病情精准选取穴位是极为关键的环节。平衡针灸选取穴位需遵循特异性取穴与交叉线取穴两大原则。其中，特异性取穴是指挑选对特定疾病或症状有显著疗效的穴位。在颈肩腰腿痛的平衡针灸治疗里，需选取与患者疼痛部位对应的穴位。例如，当患者颈部疼痛并僵硬时，平衡针灸师要选取位于手背第四、第五掌骨之间，靠近掌指关节凹陷处的颈痛穴；若患者肩部疼痛，就需选择分布在肩部周围的肩髃穴、肩井穴等调理肩痛的穴位；要是患者腰痛，则要选择腰部两侧的肾俞、大肠俞等腰痛穴；等等。

(2) 平衡针灸的手法调整。选好穴位后，平衡针灸师要根据颈肩腰腿痛患者的具体症状，选择恰当针灸手法。平衡针灸的手法与普通针灸有所不同，讲究“分步到位”“强化性针感”与“局

限性针感”。分步到位”包含平衡针灸的“一步到位”“两步到位”和“三步到位”等施针手法。“一步到位”主要适用于浅表层穴位施针，像踝痛穴、腕痛穴等针刺深度在1寸以内的穴位，都可采用一步到位法，该方法能直接刺到所需深度，使患者产生针感；“两步到位”适用于针刺深度在2寸以内的穴位，胸痛穴就是典型的两步到位穴位，平衡针灸师先浅刺，再进一步深入，既能让患者感受到针感，又能有效把控针感强度；“三步到位”是针对更深层的穴位，如臀痛穴、颈痛穴等，这些穴位深度一般不超过3寸，平衡针灸师施针时会分三次将毫针逐步深入，以便患者获得足够针感。在实际操作中，平衡针灸师会依据患者具体病情和反应，灵活调整针刺的深度、角度、力度以及留针时间。平衡针灸为颈肩腰腿痛的治疗提供了新途径，它既传承了传统针灸的智慧，又融入了现代医学的精确性。不过，如同其他医疗手段一样，这种技术的实施需要在专业医师指导下进行。倘若你正遭受颈肩腰腿痛的折磨，不妨尝试一下平衡针灸，或许能给你带来意想不到的舒适与健康。

眼压升高的警报，青光眼早期自测方法

宜昌西陵爱尔眼科医院 冯燎原

2. 眼压升高的警报信号

视力模糊或视野缺损：青光眼患者在眼压升高时，常出现视力模糊或视野变窄的情况。开角型青光眼早期可能无明显症状，仅察觉到周边视野轻微缺损。

眼痛或头痛：眼内压急剧升高时，闭角型青光眼患者常常感到剧烈的眼痛，伴随头痛或恶心。如果有类似症状发生，必须及时就医，以明确病因。

虹视（看到彩虹圈）：当眼内压升高时，角膜和晶状体之间的空间可能被压迫，导致眼睛出现虹视，即看到物体周围有彩虹圈或光晕，尤其在强光下更为明显。

视力急剧下降：青光眼患者的视力可能在短时间内明显下降，尤其在闭角型青光眼急性发作时，视力可突然丧失。

眼红和眼部充血：眼压升高可能导致眼白发红、眼球充血，常伴眼胀痛，急性发作时尤为明显。

3. 青光眼的早期自测方法

家庭自测眼压：市面上已有家庭版眼压计，采用气动式原理估算眼压。虽方便，但精度不如专业设备，仅作为辅助工具，不能替代医生诊断。

视野测试：青光眼常伴视野丧失，定期检查有助于早期发现。可通过手机应用或在线工具进行初筛，常见方法为图形追踪和点状检查。

观察眼部症状变化：青光眼早期症状不明显，如出现眼红、头痛、视力模糊等，应引起重视。观察光晕、视野模糊等变化，有助于早期发现。

定期检查眼底：眼底检查能评估视神经状况，是青光眼的重要诊断手段。部分医院可网上预约，建议定期检查，及时了解眼神经健康。

4. 青光眼的预防与治疗

定期眼科检查：青光眼高危人群（如有家族史者、年长者、高度近视者、糖尿病患者等）建议每年进行一次眼科检查。可早期发现青光眼及其他眼病。

控制眼压：青光眼治疗以控制眼压、防止视神经损伤为主。常用方法包括药物（眼药水或口服药）、激光和手术治疗。其中药物治疗最常见。

生活方式调整：健康生活有助于控制眼压，如规律作息、适度锻炼、避免过度用眼、减少吸烟饮酒等。

5. 结语

通过了解青光眼的警报信号并掌握一些自测方法，我们能够在生活中主动监测眼部健康。然而，青光眼的诊断和治疗仍有赖于专业眼科医生，因此，定期进行眼科检查和科学治疗依然是预防青光眼和保护视力的最有效手段。希望每个人都能重视青光眼的早期预警信号，及时采取措施，保护宝贵的视力。

HPV：隐形杀手还是可防之敌

济南市市中区人民医院 吕智慧

2.HPV感染的症状

大多数HPV感染没有明显症状，很多人甚至不知道自己已经感染了HPV。低危型HPV感染可能导致多种健康问题，从良性病变如尖锐湿疣到恶性肿瘤如宫颈癌等。然而，通过科学的预防措施，HPV感染及其相关疾病是可以有效控制的。

1.HPV是什么

HPV属于乳头瘤空泡病毒科(papovaviridae)乳头瘤病毒属，是一种环状双链DNA病毒，病毒无外包膜，直径约55nm，分子量约为5.4kD。

HPV有多种基因型，不同基因型的HPV感染可导致不同临床病变。根据生物学特征和致癌潜能，HPV被分为高危型和低危型。高危型如HPV16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、66、68等与癌及癌前病变相关，低危型如HPV6、11、42、43、44等主要与轻度鳞状上皮内病变和泌尿生殖系统疣、复发性呼吸道息肉相关。HPV的型别与子宫颈癌的病理类型相关：子宫颈鳞癌中HPV16感染率约为56%，而子宫颈腺癌中HPV18感染率约为56%。HPV的型别有一定地域差异性，HPV52.58在中国及东亚妇女中检出率较高。

3.HPV的传播途径

HPV具有高度的宿主特异性，主要感染人体特异部位皮肤、黏膜的复层鳞状上皮，性接触为其主要的传染途径，其他途径如接触传播或母婴直接传播不能排除。

4. 如何预防HPV感染

(1) 接种HPV疫苗。HPV疫苗是预防HPV感染及其相关疾病的的有效手段。目前有二价、四价和九价HPV疫苗可供选择，分别针对不同型别的HPV。世界卫生组织(WHO)建议9至14岁的女孩接种HPV疫苗，因为这个年龄段的免疫反应最强。然而，9至45岁的男性和女性都可以接种HPV疫苗，以获得保护。

(2) 定期筛查。定期进行宫颈癌筛查是早期发现和治疗HPV相关疾病的重要措施。常用的筛查方法包括TCT(宫颈细胞学检查)

和HPV检测。TCT可以检测宫颈细胞的异常变化，而HPV检测则可以确定是否存在高危型HPV感染。建议有性生活的女性每年进行一次宫颈癌筛查。

(3) 安全性行为。使用安全套、避免多性伴侣以及维持稳定的性关系可以降低HPV感染的风险。此外，男性包皮环切术也可能有助于减少HPV感染的风险。

(4) 提升免疫力。保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动和充足睡眠，有助于提升机体的免疫力，从而更好地抵抗HPV感染。

5.HPV感染后的治疗和管理

目前，HPV感染本身没有特效药物可以治愈，但大部分妇女的HPV感染期比较短，提升机体的免疫力一般在8~10个月便可自行消失。35岁以上的妇女呈持续感染状态的只占10%~15%，这种持续感染HPV的妇女，患子宫颈癌的风险升高。在妇女的一生中，可反复感染HPV，也可同时感染多种不同型别的HPV。对于持续感染高危型HPV的患者，需要密切监测宫颈细胞的变化，以便及时发现和治疗癌前病变。对于已经确诊为宫颈癌的患者，应根据病情选择合适的治疗方案，包括手术、放疗和化疗等。

临床精神病学：探寻心灵的迷宫

山东省寿光市精神卫生中心 李文军

当专业的心理健康服务成为现代社会的必需品，临床精神病学应运而生。作为一门探寻心灵奥秘的学科，它致力于解答心理困惑，治疗精神疾患，为人们指引走出迷宫的道路。

那么，什么是临床精神病学？它如何理解和帮助那些饱受精神疾病折磨的人们？让我们跟随专家的脚步，一起走进这个充满悬念却又充满希望的领域，去认识那些不为人知的心灵风景。

1. 精神疾病：不只是“发疯”

在很多人眼中，精神疾病似乎是一个禁忌的话题。人们常用“神经病”“疯子”等词语来形容精神疾病患者，鲜少有人真正地去了解他们。事实上，精神疾病与糖尿病、高血压等疾病一样，都是医学问题，需要专业诊断和治疗。精神疾病患者并非都在胡言乱语，行为失控。许多患者表面看起来与常人无异，内心却存在巨大的心理创伤和情感困扰。我们应该以平等的态度对待他们，而不是简单地给他们贴上标签。

2. 精神疾病的多种面孔

精神疾病的种类繁多，临床表现各异。有些患者情绪低落，对生活失去兴趣；有些患者则异常亢奋，精力旺盛；还有些患者出现幻觉或妄想，与现实脱节。抑郁症、焦虑症、精神分裂症、双相情感障碍等，都是常见的精神疾病。它们给患者及其家庭带来沉重负担，却常被人忽视。WHO 的数据显示，全球有超过 3 亿人饱受抑郁症困扰，6000 多万人患有双相情感障碍，近 2100 万人罹患精神分裂症。这些触目惊心的数字警示我们，必须正视精神疾病，给予患者更多关注和帮助。

3. 解开心灵之谜的钥匙

精神疾病的病因复杂，可能受基因、成长经历、社会压力等多种因素影响。医生需要收

集各方线索，分析患者的生活故事，找出症状的根源。只有明确病因，才能对症下药。比如，遗传因素在精神分裂症的发生中起重要作用，若患者有阳性家族史，则罹患风险大大提高。童年时期的创伤经历，如遭受虐待、性侵等，则可能埋下抑郁、焦虑的种子。而长期的生活压力、感情挫折等，同样也是诱发种种心理问题的导火索。

4. 现代精神医学的利器

如今，精神医学已取得了突飞猛进的发展。脑影像等技术让我们得以窥见大脑的奥秘。谈话治疗、艺术治疗等方法，打开了通往患者内心的大门。药物治疗更像一把调节大脑的钥匙，帮助患者恢复神经递质的平衡。功能性磁共振成像 (fMRI)、经颅磁刺激 (TMS) 等新技术的出现，也为难治性精神疾病的治疗带来了曙光。而各种精神治疗方法，如森田疗法、认知行为疗法、精神分析等，更是修复心灵创伤、重塑健康人格的有效途径。

5. 用爱和希望点亮心灵

治愈精神疾病的道路曲折漫长，医患双方都需倾注诚意与耐心。家人与朋友的关爱，社会的接纳，对于患者而言是不可或缺的。患者的亲友不妨多些体谅和鼓励，少些埋怨和嫌弃。多陪伴，多倾听，用爱消除隔阂。作为社会的一员，我们应消除对精神疾病的偏见，营造包容互助的氛围，让患者无惧地说出“我需要帮助”。

6. 携手并进，共创未来

随着现代医学发展，人们对精神疾病的认识日益加深。当临床精神病学成为一门成熟而普及的学科，当患者卸下羞耻和恐惧，勇敢地面对疾病，那将是人类文明的重大胜利。让我们携手努力，为开创“心”时代贡献一份力量！

如何认识体检报告中的肺结节——科学认识与理性应对

武汉市第六医院呼吸与危重症医学科 徐迪

随着健康体检的普及和 CT 检查技术的进步，“肺结节”这一医学术语正频繁出现在越来越多人的体检报告中。面对报告单上这看似简单的三个字，不少人会陷入恐慌，甚至直接将其与肺癌画上等号。然而，数据显示，90% 以上的肺结节实际上是良性病变，真正恶性的仅占很小比例。本文将带您科学认识肺结节，了解其形成原因、分类特征以及正确的应对策略，帮助您摆脱不必要的焦虑，采取合理的健康管理措施。

1. 结节的基本概念与检出现状

肺结节是指通过胸部影像学检查（如 X 光或 CT）发现的直径不超过 3 厘米的局灶性、类圆形、密度增高的肺部阴影。根据大小，医学上将其分为微小结节 (<5 毫米)、小结节 (5 ~ 10 毫米) 和一般结节 (<3 厘米)；根据数量可分为单发和多发结节；而根据密度特征则可分为实性结节、亚实性结节（部分实性）和纯磨玻璃结节。

近年来，肺结节的检出率显著上升，在常规胸部 CT 体检人群中达到 20% ~ 80%，这一现象主要源于三个因素：一是低剂量螺旋 CT 技术的广泛应用，其分辨率远高于传统 X 光胸片，能发现更微小的病变；二是新冠疫情期间胸部 CT 检查的常规化；三是公众健康意识提升带来的主动体检需求增加。值得注意的是，虽然检出率上升，但其中肺癌的比例仅为 0.3% ~ 2.5%，绝大多数结节属于良性病变。

2. 肺结节的常见成因与分类

肺结节的形成原因复杂多样，主要包括以下几个方面。

肺结节绝大多数都是良性病变所致的，这些良性病变包括细菌感染、良性肿瘤、血管性疾病、炎性疾病、叶间裂周围淋巴结以及发育型病变。肺组织在炎症刺激后，一般呈现斑片状的高密度影，经过相关的治疗或者是自身的免疫功能的抵抗。痊愈了以后所留下来的炎性肉芽肿、疤痕、淋巴结增生，这些就可能表现为肺结节。

另外，还有空气污染、厨房油烟、二手烟等污染物刺激，或者自身免疫力问题、遗传因素，都可能形成肺结节。

肺结节有不同的分类方式。按照结节的性质和不同表现，可分为：①良性结节（非癌性）

vs 恶性（癌性）结节；②实性结节 vs 纯磨玻璃结节 vs 部分实性结节（混合性结节）；③多发性结节 vs 单发性结节。

3. 如何科学解读 CT 报告中的肺结节？

面对体检报告中的肺结节描述，普通公众可通过以下关键指标进行初步判断。

结节大小：直径小于 5 毫米的小结节绝大多数为良性，通常只需年度随访；5 ~ 8 毫米的结节建议 6 ~ 12 个月复查；大于 8 毫米的结节则需要重点关注，建议缩短复查间隔或进一步检查。

边缘特征：边缘光滑、形态规则的结节（如圆形或椭圆）良性可能性大；而呈分叶状、有毛刺、胸膜凹陷或血管集束征的结节则需警惕恶性可能。

内部结构：爆米花样钙化多提示良性错构瘤；中心性钙化常见于肉芽肿；而点状或无定形钙化则可能与恶性相关。空洞特征也很重要——厚壁空洞倾向恶性或脓肿，薄壁空洞可能为结核或肺囊肿。

密度类型：纯磨玻璃结节 (pGGN) 多为

Lung-RADS 肺结节分类

1 类：未发现结节

2 类：良性结节

3 类：未定性结节

4 类：可疑恶性结节

4A，恶性风险低

4B，原位癌或微小浸润癌可能性大

4C，恶性可能性大

5 类：筛查 CT 强烈提示恶性的结节

6 类：组织学证实恶性的结节



如果一个病人包含多个结节病灶，则推荐以恶性程度最高的为参考，对结节进行处理。

保证女性生活质量，子宫内膜异位症要长期管理

仙桃百爱医院 叶桃秀

平，抑制异常子宫内膜的增生，常用激素药物包括避孕药、孕激素等。

GnRH 激动剂治疗：此种药物通过抑制卵巢功能，减少月经，缓解疼痛，但可能会带来一些副作用，比如潮热等。手术治疗：对于症状严重且药物效果不佳的女性，手术可能是一个选择，手术的目标是通过去除异位的子宫内膜组织，减轻疼痛，改善生育能力。调整生活方式及饮食：均衡的饮食对缓解症状非常有帮助，建议增加富含欧米伽 -3 脂肪酸的食物（如鱼类、坚果等），避免摄入过多的加工食品、糖分和高脂肪食物。

适量运动：适量运动有助于促进血液循环，减轻盆腔压力和炎症。瑜伽、散步、游泳等低强度运动尤其有益。保持良好的心态：长期疼痛可能导致心理压力，所以保持积极乐观的心态非常重要。适当休息、冥想以及放松练习有助于缓解焦虑和抑郁。定期检查和监测：子宫内膜异位症是一个需长期管理的疾病，定期去医院进行检查和评估极其重要，这不仅有助于医生了解病情进展，还有助于医生及时调整治疗方案。

总而言之，子宫内膜异位症是一个影响女性健康的重要问题，但通过科学的管理，大多数女性都能及时控制症状，提高其生活质量。无论是药物治疗、手术治疗还是生活方式调整，都应根据患者实际病情进行综合考量。最重要的是，女性朋友们要保持积极的心态，尽早诊断并采取治疗措施，才能在这场“疼痛战斗”中占据主动，过上健康、快乐的生活。

第二步：专业评估，个体化随访。

医生会综合结节特征和患者风险因素（如年龄 ≥ 40 岁、吸烟史、肿瘤家族史等）制订随访计划。

低危结节（如 <6mm 实性结节）：1 ~ 2 年复查 CT

中危结节（如 6 ~ 8mm 或可疑磨玻璃结节）：6 ~ 12 个月复查

高危结节（如 >8mm 伴恶性特征）：3 ~ 6 个月复查或考虑活检

对于难以定性的结节，可能需要进行穿刺活检获取组织标本，病理科通过苏木精 – 伊红染色、免疫组化甚至基因检测等技术明确结节性质。分子检测不仅能鉴别良恶性，还可为靶向治疗提供指导。

第三步：精准干预，适时治疗。

当结节显示恶性倾向时，胸腔镜微创手术是常用治疗方式，具有创伤小、恢复快的优势。对于高龄无法手术或肺功能差的病人，还可以考虑放疗或消融等方式。

5. 肺结节的预防与健康管理

虽然肺结节的形成不能完全预防，但以下措施可降低风险。

戒烟与防护：吸烟使肺癌风险增加 20 倍以上，戒烟是保护肺部最有效的措施。职业暴露人群应做好防护，雾霾天外出佩戴口罩。

健康生活方式：均衡饮食、适量运动、规律作息可增强免疫力。多吃新鲜蔬果和优质蛋白（如鱼类、豆类），避免熬夜。

科学筛查：肺癌高危人群（如年龄 ≥ 40 岁且吸烟史 ≥ 400 年支、有肿瘤家族史或职业暴露者）建议每年行一次低剂量 CT 筛查。非高危人群则无需过度检查，避免不必要的辐射暴露。

6. 结语

肺结节常见但多为良性，体检发现后应保持理性态度，遵循专业医生的评估建议。通过科学的随访策略，既能及时发现潜在风险，又能避免过度治疗。记住，现代医学对肺结节的管理已形成成熟体系，积极配合、定期复查是关键。维护肺部健康是一个长期过程，戒烟、防护污染、建立健康生活方式，才是远离肺部疾病的根本之道。

中西医联手防宫颈癌: 疫苗+调理的“双盾牌”防护

贺州市中医医院 廖丽萍

宫颈癌是女性生殖泌尿系统常见的妇科恶性肿瘤之一，它发生在子宫颈部位。据世界卫生组织调查，全球宫颈癌发生率为13/10万人，且死亡率较高，尤其在经济欠发达地区。近些年，全球范围内宫颈癌的发病率和死亡率明显下降，这与全民健康教育水平提高、健康意识增强，以及HPV疫苗接种、癌症筛查和早期治疗密不可分。但在一些发展中国家，宫颈癌发病率降低的同时，却出现了发病年轻化的趋势。因此，了解和预防宫颈癌成为广大年轻女性的必修课。今天，就让我们一起来学习一下吧。

1. 宫颈癌防治现状

宫颈癌发病率居高不下，与HPV病毒感染密切相关。99.7%的宫颈癌病例中都能检测到高危型HPV病毒。HPV病毒主要通过性接触传播，感染率在性活跃期女性中高达80%。但感染HPV并不等于一定会患宫颈癌，只有持续感染高危型HPV才可能发展为宫颈癌。

现代医学通过HPV疫苗和定期筛查来预防宫颈癌。HPV疫苗能有效预防高危型HPV感染，筛查则能早期发现癌前病变。但疫苗不能覆盖所有HPV亚型，筛查也存在依从性问题，因此需要更全面的防护策略。

2. 预防宫颈癌的“中西合璧”策略

(1) 疫苗+筛查：筑牢第一道防线。现代医学通过HPV疫苗接种和定期宫颈癌筛查(TCT+HPV检测)形成核心防线。建议9~17岁女性接种HPV疫苗，这是最佳接种期(预防效果达90%)，17~45岁女性补种仍具保护

效力。有性生活女性进行宫颈细胞学检查，21~29岁女性每3年一次TCT检查，30~65岁女性每5年一次TCT+HPV联合检测。

(2) 中医调理：打造抗病“内环境”。中医认为“正气存内，邪不可干”，通过以下方式改善体质。

体质调理：针对湿热、气滞等易感体质进行中药调理。

气血通畅：针灸、推拿促进局部血液循环。

免疫增强：黄芪、灵芝等中药提升免疫力。

3. 治疗期的“协同作战”方案

(1) 手术前后的“黄金搭档”。术前调理：中药补气养血(如八珍汤)，帮助提升手术耐受性。术后恢复：艾灸促进伤口愈合，耳穴压豆缓解术后疼痛。放化疗期：五红汤减轻骨髓抑制，穴位按摩改善消化道反应。

(2) 防复发的“双保险”机制。现代医学通过定期复查监测，中医则通过如下方式。

化瘀散结：莪术、三棱等中药抑制异常增生。

扶正固本：六味地黄丸调节内分泌平衡。

情志调理：五行音乐疗法缓解焦虑情绪。

4. 你需要知道的注意事项

规范就医：中医调理需在正规医院进行，勿轻信偏方。

定期监测：即使进行中医调理仍需按时复查HPV和TCT。

生活方式：保持规律作息，注意性卫生，戒烟限酒。

饮食建议：多食西兰花、胡萝卜等富含抗氧化物的食物。

宫颈健康自测表：①是否持续接触性出血？②带是否呈淘米水样？③经期是否延长至10天以上？出现2项以上建议立即就诊。

5. 常见问题解答

Q：已经接种疫苗还需要中医调理吗？

A：疫苗不能覆盖所有HPV亚型，中医调理可增强整体防护效果。

Q：中药可以替代手术治疗吗？

A：确诊宫颈病变需遵医嘱治疗，中药作为辅助手段使用。

Q：调理需要多长时间见效？

A：体质改善通常需要3~6个月，建议长期坚持健康管理。

宫颈癌防治是个复杂系统工程，需多学科紧密协作。中西医结合能充分发挥各自特长，形成科学有效的防治体系。在一些发展中国家，宫颈癌是女性第二常见恶性肿瘤，仅次于乳腺癌，严重威胁女性健康，让众多患者和家庭深感恐惧。了解宫颈癌知识，做到早预防、早发现、早治疗，对女性朋友来说意义重大。希望今天的科普内容能帮助女性更好地认识和应对宫颈癌，也祝愿所有女性都能保持健康，远离疾病困扰。应注意的是，

中西医结合治疗不是简单的“1+1”，建议在妇科医生和中医师共同指导下，制定个性化治疗方案。保持良好卫生习惯、定期做妇科检查仍是预防宫颈癌的基石。

异常子宫出血 的诊断与治疗

武汉市第七医院 余红艳

异常子宫出血是指女性月经周期中，出血量、持续时间或周期规律发生异常的症状。正常的月经周期通常为28天左右，出血量为20~80毫升，持续3~7天。当月经的周期、频率、持续时间或出血量发生改变时，就可能出现异常子宫出血，异常子宫出血不仅影响女性的生理健康，也可能影响心理和生活质量，因此对其进行早期诊断和治疗十分重要。

1. 异常子宫出血的原因

理性原因。(1)青春期和更年期：青春期和更年期的女性由于激素水平的波动，可能会出现月经不规律或出血异常。青春期的激素水平尚未完全稳定，而更年期时卵巢功能逐渐衰退，激素分泌减少，导致月经异常。(2)妊娠期：怀孕期间，尤其是早期，部分女性可能出现少量阴道出血，需及时排除流产等妊娠相关病理原因。

病理性原因。(1)子宫疾病：如子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫内膜癌等，都可能导致异常出血。子宫肌瘤通过压迫子宫内膜或影响子宫血管的通透性，导致月经量增多。(2)卵巢功能失调：如多囊卵巢综合征(PCOS)和卵巢肿瘤等，会影响激素水平，导致月经不规律或异常出血。(3)子宫内膜病变：如子宫内膜增生、子宫内膜炎等病变，可导致出血量增加或不规律。

2. 异常子宫出血的诊断

(1) 病史询问：医生首先会询问患者的月经史、出血量、出血持续时间以及是否有其他相关症状(如疼痛、贫血等)。同时，还需要了解患者的年龄、是否怀孕、是否使用药物或避孕措施等。(2) 体格检查：通过盆腔检查，医生可以评估子宫的大小、形状、质地等，发现是否有异常肿块或增生。(3) 实验室检查：如血常规检查，判断是否有贫血；激素水平检测，评估是否存在卵巢功能失调；凝血功能检查，排除出血性疾病等。(4) 影像学检查：超声检查：可以评估子宫和卵巢的结构，检查是否存在子宫肌瘤、卵巢肿瘤或子宫内膜增生等问题。宫腔镜检查：用于直接观察子宫内膜的情况，尤其适用于怀疑子宫内膜病变的患者。(5) 子宫内膜活检：对于怀疑有子宫内膜病变的患者，活检可以帮助确定病变性质，如是否存在内膜癌或增生。

3. 异常子宫出血的治疗

药物治疗。(1) 激素治疗：如口服避孕药、孕激素等，常用于调节月经周期、减少月经量。对于因卵巢功能失调引起的异常出血，激素治疗是常见的首选方案。(2) 非激素药物：如止血药物(如氨甲环酸)、抗纤溶药物(如氨基己酸)，用于控制出血。对子宫内膜增生的治疗：可使用孕激素或宫内激素释放系统(如宫内避孕器)治疗子宫内膜增生，减少出血。

手术治疗。(1) 刮宫术：用于诊断和治疗子宫内膜增生、癌变等病变，尤其是月经过多且药物治疗无效时。(2) 子宫内膜消融术：对于频繁发生异常子宫出血的患者，消融术可以破坏子宫内膜，减少出血。(3) 子宫切除术：当上述治疗无效且患者病情严重时，尤其是有子宫内膜癌或其他恶性疾病时，可能需要切除子宫。

生活方式的调整。(1) 饮食调理：保持健康饮食，补充足够的铁质，避免因月经过多引起贫血。(2) 心理疏导：对于因异常出血而情绪不稳定的女性，适当的心理疏导和支持也是治疗的一部分。

异常子宫出血是一种常见且多样化的病症，其原因复杂，可能涉及生理和病理因素，及时的诊断和治疗对女性的健康至关重要。对于月经异常的女性，定期体检和早期干预有助于防止病情恶化，提高生活质量。

脑血管造影术后如何观察穿刺部位出血及饮食

武汉市东西湖区人民医院 张婷

脑血管造影术(也称为脑血管造影或脑动脉造影)是一种通过X射线和特殊造影剂，检查脑血管病变的一种重要诊断手段，其可以帮助医生更清晰地看到脑血管结构，了解患者是否有血管狭窄、动脉瘤或其他异常。尽管脑血管造影是一项相对安全的检查，但术后需要特别关注穿刺部位的情况，在饮食方面也应注意调理。

1. 穿刺部位出血的观察

(1) 观察穿刺部位的外观：术后观察的重点之一是检查穿刺部位是否有明显的出血或淤血。患者可以定期查看穿刺部位，观察是否有血迹渗出或创口周围是否变色。如果穿刺部位有明显的渗血或紫色淤血，可能提示出血的情况。

(2) 压迫止血：术后，患者应尽量避免剧烈活动，以免增加出血的风险。如果发现穿刺部位有渗血，应保持冷静，尽量让穿刺部位保持安静，通过加压止血来减少出血的发生。

(3) 注意肿胀和疼痛：在术后几小时内，穿刺部位可能会出现肿胀或轻微的疼痛感，这是正常现象。但如果肿胀明显，或伴随剧烈的

疼痛，则可能是出血或血肿形成的信号。

(4) 观察是否有麻木或下肢无力：在脑血管造影术后，特别是通过桡动脉进行穿刺的情况下，穿刺部位出血是一个需要密切观察的重要问题。除了观察穿刺部位的可视出血情况外，还应注意以下几点：第一，麻木感。观察患者穿刺部位及其远端(如手指或手臂)是否有麻木或刺痛感。第二，下肢无力。患者特别需要关注下肢的感觉和运动功能，若感到无力或活动受限，可能是血液流动受阻或血肿压迫神经所致。

(5) 监测血压：血压波动过大也可能加重穿刺部位出血的风险，术后患者需要定期监测血压，避免血压过高。

2. 脑血管造影术后的饮食注意事项

(1) 术后初期饮食：脑血管造影术后，特别是术后的前24小时，患者的饮食应相对清淡，以避免刺激胃肠道。推荐选择易消化、低脂的食物，如粥、汤、蒸蛋、米饭等，避免辛辣、油腻的食物，以免刺激胃肠道。

(2) 补充足够的水分：在脑血管造影术后，术中使用的造影剂会通过肾脏排出，因此患者

需要补充足够的水分，以促进造影剂的排泄。术后要多喝水、清汤等。

(3) 避免过量摄入盐分：术后恢复期间应尽量避免高盐食物，如腌制品、咸菜、方便面等。

(4) 补充维生素C和维生素K：术后可以适量摄入富含这两种维生素的食物，如橙子、柠檬、绿色蔬菜等。

(5) 避免酒精和咖啡因饮品：酒精和咖啡因饮品可能会加重血压波动，增加术后出血的风险，因此在术后恢复期间，应避免饮用含有酒精的饮品及含咖啡因的饮品。

(6) 少量多餐：术后恢复期间，可以选择少量多餐的饮食方式，避免一次性进食过多，减轻胃肠道负担。

脑血管造影术后，穿刺部位的观察和合理的饮食管理是确保患者顺利恢复的关键。患者应密切关注穿刺部位是否出现出血、肿胀或异常疼痛等情况，及时采取有效的止血和保护措施。同时，患者的术后饮食应以清淡、低盐为主，增加水分和维生素的摄入量，避免摄入酒精和过量高糖高脂食物。遵循上述注意事项，有助于加快恢复进程，降低术后风险，促进患者早日康复。

踝泵运动：呵护下肢健康小秘诀

黄石市人民医院 重症医学科 庞学洁

在追求健康的道路上，您可能听说过各种运动方式，但“踝泵运动”这个名字或许还稍显陌生。其实，踝泵运动是一种简单而有效的下肢锻炼方法，对维护下肢血液循环和关节灵活性具有重要意义。

1. 什么是踝泵运动

踝泵运动通过踝关节的屈伸和环绕运动，像泵一样促进下肢的血液循环和淋巴回流。

2. 为什么要进行踝泵运动

(1) 预防血栓形成

长时间卧床、久坐或下肢活动减少，容易导致血液在下肢淤积，增加血栓形成的风险，踝泵运动可以增强下肢肌肉的收缩，推动血液回流，降低血栓发生的可能性。

(2) 改善血液循环

促进下肢的血液循环，有助于缓解腿部的

肿胀、麻木和疼痛，特别是对于患有静脉曲张、下肢动脉硬化等疾病的人群而言，踝泵运动十分有益。

(3) 增强关节灵活性

增强踝关节的活动度和力量，预防关节僵硬和肌肉萎缩，提高下肢的运动能力。

(4) 加强术后康复

对于下肢术后的患者，如骨折、关节置换等，踝泵运动可以帮助患者减轻肿胀，促进伤口愈合，缩短康复时间。

3. 如何进行踝泵运动

(1) 屈伸动作

平躺在床上或坐在椅子上，双脚放松，缓缓勾起脚尖，尽力使脚尖朝向自己，至最大限度时保持5~10秒钟，然后脚尖缓缓下压，至最大限度时保持5~10秒钟，此为一组动作，反复进行，每次10~15组，每天3~4次。

(2) 环绕动作

以踝关节为中心，脚趾做360度环绕，尽量使动作幅度最大。顺时针和逆时针方向各进行10~15圈，每天3~4次。

4. 注意事项

运动时要保持动作缓慢、平稳，避免过度用力或动作过快；

如果在运动过程中出现疼痛、不适或异常症状，应立即停止，并咨询医生的建议；

对于下肢有严重损伤、感染或处于疾病急性发作期的患者，应在医生的指导下进行或暂时停止踝泵运动。

踝泵运动不受场地和时间的限制，在工作间隙、休息时或睡前，都可以轻松完成。坚持进行踝泵运动，为您的下肢健康保驾护航。

健康科普栏目由
武汉市鼎誉生物科技有限公司
武汉星辰创意文化传媒有限公司
武汉映宣文化传播有限公司
联合协办