

湖北广播电视报
湖北广电数字化老年大学
2025年秋季班开始报名啦!
2000个公益学位赶紧抢

报名
联系
电话

徐老师:
13469998484



点亮长江盛景 激活文化共鸣

湖北广播电视台成功执行 2025 长江文化艺术季开幕式

► 02 版



聚微光以善举 栖心灵于温情

► 05 版

科技,让养老有了新滋味

► 07 版

武汉高校后街:
“一饭封神”的美食宝藏地

► 12 版

71 岁萨克斯奶奶的音乐人生:
退休后吹出生命新乐章

► 13 版

国庆档电影展开“黑马”角逐

► 14 版



2025 长江文化艺术季十二项精彩活动来袭

► 11 版



点亮长江盛景 激活文化共鸣

湖北广播电视台成功执行 2025 长江文化艺术季开幕式

9月12日晚,2025长江文化艺术季开幕式隆重举行,为武汉市民、全国乃至全球观众打造了一场“天为幕、城为景、长江为舞台”的视听盛宴,收获社会各界广泛赞誉。

湖北广播电视台以“文化赋能、传播破圈”为核心目标推进长江文化艺术季开幕式宣传工作,通过全平台联动、创意产品打造、国际视野传播,实现传播势能持续攀升,文化声量广泛覆盖,全方位展现艺术季“勇担支点建设使命 打造长江文化高地”的鲜明主题和“艺术的盛会、人民的节日”核心魅力,为长江文化传承与加快建成中部崛起的重要战略支点注入强劲文化动能。

精心策划执行 开幕式盛况出彩

由湖北广播电视台湖北卫视团队具体执行的长江文化艺术季开幕式,紧扣“艺术的盛会、人民的节日”核心导向,集结上百人的编辑、记者、摄像团队,在主舞台和演播室布置了23个专业机位,同步安排了近20人的飞手和无人机团队,以高规格人员配置与设备投入,全力保障开幕式宣传的顺利进行。

开幕式深度融合多元艺术、多维沉浸体验与前沿科技,打造临江水舞台三维立体场景,通过歌曲、舞蹈、器乐、戏曲等艺术形式的有机串联,结合



无人机与舞台演出、江面焰火联动,营造出“江天一色”的壮丽图景,让长江文化的千年底蕴可感、可看、可品,也彰显出湖北传承发展长江文化的使命担当。

央视《新闻联播》聚焦报道 大屏高效快反亮眼

9月12日晚,湖北卫视《湖北新闻》《湖北10分》抢时效、推亮点,第一时间发回现场报道。同时,积极对接中央媒体,由湖北台推送的3条相关稿件登陆央视《新闻联播》《新闻直播间》,《新闻联播》视频号同步转载开幕式点亮长江盛景,将赓续长江文脉、勇担支点使命的声音传递至全国。

3条稿件全网置顶, 创意视频爆款频出

围绕长江文化打造系列现象级创意产品,实现社交平台“刷屏式”传播。

3条稿件全网置顶:长江云新闻创意海报产品《这条江,总书记始终牵挂》《长图|一眼千年,国宝“话”长江》《以夜空为屏,这是武汉写给长江的最美情书!》3件作品全网置顶。

5条短视频转发量突破10万+:《这是武汉写给夜空的情书,我们都是收信人……》《一封来自烟花的回信:祝福你,珍惜瞬间,活出绚丽》《上帝视角已开启——俯仰之间,看烟花为大地戴上皇冠》《替你收藏了昨晚烟花最美100秒,每一帧都是壁纸,快来许愿!》《属于武汉的顶级浪漫:黄鹤楼与烟花的一场“双向奔赴”》等5条短视频转发量突破10万+,成为社交平台“爆款”。

话题与作品持续霸榜:2个话题、8件作品登上微博、抖音等商业平台热搜。

“合声”共鸣联动直播 受众互动积极热烈

通过“合声计划”构建多维立体传

播网络,实现“线上刷屏、线下覆盖”的传播效果。湖北卫视、长江云新闻、湖北发布联动30多家央媒、省和武汉市新媒体平台,全国广电新媒体联盟100家成员单位、全省广电新媒体联盟90家成员单位180个账号,和全省云上系列客户端,同步开启开幕式直播,直播观看量超1.28亿。电视大屏端覆盖全省1300万家庭用户。

外交部海外账号转发 国际传播成效显著

立足国际传播视角,多维度、多语种传递长江文化魅力。湖北国际传播中心依托OpenHubei矩阵向海内外共发布图文、视频等产品超350条,总阅读量超6000万;开幕式相关视频获外交部发言人办公室海外账号转发;美联社、福克斯新闻、雅虎等500余家国际知名主流媒体同步转载,在谷歌关键词搜索结果中位列第一。

以“外眼”视角观察、分享艺术季亮点。邀请20余位外国友人亲临现场,同步发起#YangtzeRiverCultureArtsSeason话题,产出50余条多语种稿件,实现跨平台播放量超300万、沉浸式互动数十万条,开幕式海外直播曝光量更突破百万,成功将武汉的江景盛景、长江的文化底蕴传递至全球,提升长江文化的国际影响力。

(来源:湖北广播电视台总编室)

《一路相连》入选第二届国际民间社会 共推全球发展倡议交流大会 50 佳国际发展合作案例



近日,由湖北广播电视台“揭榜挂帅”机制孵化的共建“一带一路”10周年大型国际传播行动《一路相连》成功入选第二届国际民间社会共推全球发

展倡议交流大会发布的50佳国际发展合作案例,也是唯一获奖的省级国际传播项目。

作为聚焦共建“一带一路”倡议提

出10周年的重磅作品,《一路相连》将人类命运共同体的宏大主题转化为可感知的情感叙事,选取莫桑比克、印度尼西亚、巴基斯坦、泰国、俄罗斯、阿尔及利亚、孟加拉国等“一带一路”共建国家的在鄂留学生作为叙事主角,以留学生的第一视角串联起两个“故乡”的发展轨迹。观众跟随留学生的脚步,深入到中莫农业技术示范中心、印尼的中国光纤工厂、中欧班列始发站等关键场景,通过具身在场的物象细节呈现,为国内外受众搭建起可感知、可共鸣的情感连接空间,让民心相通、文化交融、共同发展的主题在个体化叙事中自然落地,较好呼应了全球发

展倡议与全球文明倡议所倡导的共同发展、合作共赢、文明互鉴等主题。

这一精品力作的诞生,离不开“揭榜挂帅”机制的深度赋能。依托该机制,湖北广播电视台国际传播中心与湖北高校共建国际传播实践基地,建立在鄂国际留学生的常态联络机制,从创作源头夯实内容根基,为推动中国故事、中国声音走向世界提供了坚实保障。

此次《一路相连》入选国际发展合作案例,既是对单个作品的高度肯定,更是对“揭榜挂帅”机制激活创作活力、打造传播精品成效的有力印证。

(来源:湖北广播电视台总编室)

秋日社区焕新颜:环保与温情双向奔赴

秋意渐浓,武汉社区活力不减。湖北广播电视报携伙伴走进多社区,一边在青松、邮三社区搭起环保回收台,让旧物变现、助力“双碳”;一边在金茂府社区摆开志愿服务阵,非遗手作、以物易物、免费义诊轮番上演;汉申街道还链接谈笑爱心基金会,为特殊低保家庭捐赠轮椅。社区活动各有侧重,却同样拉近邻里距离,让绿色理念与温暖服务融入秋日日常。

湖北广播电视报 第三期“社区环保回收日”活动走进青松、邮三社区



近日,湖北广播电视报联合小智回收开展的第三期“社区环保回收日”活动在武汉市江汉区万松街道青松社区和新华街道邮三社区顺利举行。本次活动以“变废为宝,环保同行”为主题,吸引了大批社区居民积极参与。

活动当天上午,青松社区万松小区居民们早早带着整理好的旧家电、



衣物和书籍来到现场,由专业回收人员现场进行检视、称重,并当场结算,整个过程透明高效,受到居民好评。

下午,活动转场至新华街道邮三社区,在江城华庭翠溪阁架空层和双洞正街58号院内同步开展。尽管秋意渐浓,但居民参与热情不减,纷纷将闲置物品送到回收点。

本次活动积极响应国家“双碳”政策,推动武汉市“无废城市”建设。通过规范回收旧家电、旧衣物和旧书籍,不仅实现了资源循环利用,还有效减少了社区蚊媒滋生风险,为防控基孔肯雅热等传染病发挥了积极作用。

“每回收一台旧家电,可减少3公斤碳排放;每件旧衣重生,能为贫困地区添一份暖意。”活动现场的环保宣传语让居民们更加直观地认识到环保行动的重要意义。许多居民表示,这种既能处理闲置物品,又能为环保出力的活动很有意义,希望今后能持续开展。

湖北广播电视报相关负责人表示,“社区环保回收日”活动将持续开展,未来将覆盖更多社区,让环保理念深入每个家庭,为建设美丽家园贡献力量。通过这类活动的常态化开展,将进一步增强居民的环保意识,推动形成绿色低碳的生活方式。

(采写:陈燕铭)

近日,武汉市硚口区汉申街道链接谈笑爱心基金会,依托慈善超市平台为特殊低保家庭捐赠轮椅,用实际行动为他们送去温暖与希望。

接受捐赠的是一位身患胰腺癌的老人,六年前的丧子之痛,让这个家庭蒙上沉重阴影。所幸,老人的媳妇多年来始终悉心照料着两位老人,以柔弱肩膀扛起家庭重担。然而,老人因病情行动极为不便,日常移动成了大难题,一副轮椅成了“刚需”。

汉申街道社工站的社工在了解到这一情况后,积极与谈笑爱心基金会对接,反映该家庭的困境与需求。在双方紧密协作下,捐赠事宜很快落实。当轮椅送到老人家中,老人满是感动。社工耐心讲解轮椅使用方法与注意事项,保障他们能安全便捷使用。

此次捐赠,不仅解了老人的燃眉之急,更让这个历经磨难的家庭感受到社会关怀。

汉申街道:爱心传递进行中

金茂府社区: 志愿服务温情上演 邻里共赴秋日之约

近日,武汉市洪山区和平街道金茂府社区热闹非凡,一场以“爱心献社会·真情暖人间——志愿服务在行动”为主题的系列活动在此温馨上演。活动通过非遗体验、邻里互动与便民服务相结合的形式,为居民们带来了满满的获得感与幸福感。

在社区活动室,一场“白鹭缀秋光·非遗承敬意——仿宋锦珍珠画手作活动”吸引了不少居民参与。社区志愿者们耐心讲解制作技巧,手把手指导大家穿线、粘珠。“这还是我第一次接触仿宋锦珍珠画,看着丝线在布面上穿梭,珍珠一点点勾勒出白鹭的轮廓,感觉特别神奇。”居民李阿姨拿着自己的作品,脸上满是成就感,“做好的画挂在家里,既能当装饰,又能告诉家里小辈这是老祖宗传下来的手

艺,太有意义了。”

而在金茂府二期3栋旁的“金秋邻里淘·好物乐分享”以物易物专场成萌娃们的欢乐天地,为居民们搭建了一个互动交流的平台。社区里的“魔法交换站”深受欢迎,萌娃们纷纷带来家里的闲置玩具、绘本、玩偶等在家长的陪伴下,用稚嫩的互动解锁了“交换”的乐趣。在这里开启“以物换物”的奇妙之旅。闲置物品在交换中重新“焕发生机”,不仅减少了资源浪费,更让居民们在互动中结识了志同道合的邻居。

活动现场,湖北广播电视报联合的爱心企业代表带来的便民服务格外贴心,其中艾特口腔的服务点前始终排着长队。医护人员带着专业设备,为老人们提供免费口腔检查,仔细查



看牙齿磨损、牙龈健康等情况,还耐心解答“牙齿敏感怎么缓解”“假牙日常护理要注意什么”等问题。针对现场的小朋友,艾特口腔的医护人员则用生动有趣的方式科普牙齿健康知识。他们拿出牙齿模型,演示正确的刷牙方法,还通过小故事告诉孩子们“少吃

糖果、定期检查牙齿”的重要性。不少家长表示,这样的健康科普贴近生活,孩子们听得进去、记得住,比在家反复叮嘱更有效。此外,九州上医馆青山馆的工作人员现场制作并赠送艾草香包,让居民们在淡淡的艾香中感受到传统医学的关怀。(采写:马双)

2025年10月1日
农历八月初十

月满华诞
山河锦绣



聚微光以善举 栖心灵于温情

社区是生活的港湾,更是心灵的栖息地。当志愿者在服务中积攒疲惫,当残疾人在生活里探寻光亮,当居民在日常中需要关怀,心理健康便成了社区服务的重要注脚。武汉清和里社区的减压手工、通达社区的指尖创艺、一元街道的慈善集市,正以不同形式搭建起暖愈桥梁——从八段锦的舒展、手工创作的专注,到邻里间的温情互动,这些活动不仅舒缓压力、传递力量,更让心理健康融入社区肌理,为每一颗需要慰藉的心,点亮了触手可及的“情绪小确幸”。

通达社区:善聚微光 赋能指尖

“我做的这盏用奶油胶装饰的卡通小夜灯,刚才挤胶总歪,现在线条都顺了,边缘也平整多啦!”近日,武汉市青山区冶金街道通达社区举办了一场以“善聚微光赋能指尖”为主题的残疾人文创制作与推广体验活动。这场活动由“武汉市财政支持社会组织参与社会服务”项目扶持,冶金街道社工站爱熙社工精心筹办。活动现场,20名残疾人齐聚一堂,在指尖创意与实践交流中,解锁奶油胶手工技能,探寻“技能变现”的增收新路径。

活动一开场,主持人、用轻松的暖场互动打破拘谨,带领居民做“手指伸展操”,随着“一二三四,手腕转一转”的口令,原本略显羞涩的参与者们渐渐放松,活动室里响起阵阵笑声。随后,社工结合身边残疾人靠手工增收的真实案例,通俗讲解奶油胶手工的优势:“材料成本低,在家就能做;上手容易,练几次就能熟练;做好的钥匙



扣、收纳盒还能卖钱,咱们靠手艺也能挣零花钱!”

在手工制作环节,爱熙社工准备了色彩鲜艳的奶油胶、造型可爱的卡通配件,还贴心准备了图文步骤卡。



“挤胶时手腕要稳,像给蛋糕裱花一样,慢慢推就能出均匀的线条。”社工老师一边演示,一边走到参与者身边一对一指导。大家专注地挑选配色、搭配配件,互相交流创意,动作渐渐变

得熟练。

“做好了东西,怎么卖出去呀?”活动中,不少残疾人提出了最关心的问题。为此,社工专门设置简易推广运营体验环节,把“变现技巧”转变成居民能听懂、用得上的“干货”,教大家提炼推荐方式,用志愿者的手机现场演示微信朋友圈推广,“发朋友圈别只拍成品,加上您制作时的照片,配一句‘今天的手工成果,喜欢的朋友可以联系我’,更显真实”。同时还分享了社区公益市集摆摊、周边文具店寄卖等本地渠道,“先从小单试起,慢慢积累客户,咱们一步一步来”。

指尖凝巧思,微光聚力量。这场“小而实”的活动,不仅让大家掌握了奶油胶手工技能,更帮他们拓展了“从会做,到能卖”的路径,用指尖的温度与创意,点亮了残疾人增收致富的新希望,也让“善聚微光”的温暖理念在社区传递得更远。(通讯员:席文洁)

清和里社区:志愿者减压活动温暖绽放



为关爱社区志愿者身心健康,缓解日常服务中的压力与疲劳,武汉市东湖高新区九峰街道清和里社区新时代文明实践站联合武汉市武昌区邾民社会工作服务中心,举办了“乐聚时光,心暖同行”志愿者减压活动。25名社区志愿者齐聚一堂,在轻松愉悦的氛围中体验手工创作的乐

趣,感受社区温暖。

活动开始,社工简要介绍流程,随着八段锦教学视频的播放,大家缓缓起势,动作舒展,在一招一式间放松身心、静心凝神。随后的“红歌竞猜”环节更是点燃全场热情,经典旋律刚刚响起,便有人脱口而出歌名,掌声笑声不绝于耳。茶歇时分,志愿

者们三五成群,一边品尝茶点,一边畅聊志愿服务中的暖心点滴。

手工制作环节中,社工展示了精心准备的花瓶成品范例,从麻绳缠绕技巧到蕾丝、干花、纽扣的搭配运用,逐步讲解制作要领。志愿者们领到材料包后跃跃欲试,纷纷动手创作起来。有的细心缠绕麻绳,有的巧妙组合装饰,每个人沉浸于指尖的艺术中,忙碌的日常压力渐渐被专注与宁静取代。不一会儿,素白的花瓶被点缀得别致生动,独具个性。志愿者李阿姨捧着自己做的花瓶欣喜地说:“好久没有这么静下心来做一个东西了,感觉特别治愈,真有成就感!”

清和里社区负责人柳有玉表示,志愿者是社区治理不可或缺的力量,他们的身心健康是社区持续发展的重要保障。未来,社区将继续推出更多元、更走心的关怀活动,营造“人人尊重志愿者、人人关爱志愿者”的浓厚氛围,让志愿服务的路上始终温暖相伴。(通讯员:张惠)

近日,武汉市江岸区一元街道社工站联合同福社区、悦龄养老服务中心,举办“社区美好100米”慈善赶集日活动,通过形式多样的慈善服务集市,吸引了众多居民参与。

活动现场热闹非凡,各类便民服务摊位有序排开。义剪、义诊、磨刀等传统便民项目备受居民欢迎,韩德口腔、艾格眼科、科德中医院、健耳听力助听器等专业医疗机构也为居民提供了免费的健康检查和咨询。志愿者们忙碌地穿梭在人群中,不仅协助科普健康知识,还提供心理疏导服务,为居民排忧解难。

壹心社工在现场积极宣传同福社区公益基金,向居民介绍基金的用途和参与方式,鼓励大家积极参与社区公益事业。许多居民表示,这样的活动不仅让他们享受到实实在在的服务,更让他们感受到社区的温暖和关爱。(通讯员:李静娴)

一元街道:慈善赶集日活动



社区贴心服务 居民幸福提升

近期,武汉多个社区聚焦民生需求,积极行动。仙湖社区解居民出行难题,杏园社区上门助老人养老认证,万家湖社区微改造焕新环境,徐湾社区送疫苗接种到家。各社区以贴心服务回应居民期盼,切实提升居民幸福感。

万家湖社区:小改造带来大安心

今年以来,武汉市经开区沌口街道万家湖社区聚焦居民“急难愁盼”问题,联合大涧口工贸有限公司对C区开展系列微更新项目。一个个精准施策的改造项目,让社区环境更宜居,居民幸福感持续升温。

“以前下班回家,找个停车位跟‘打仗’似的,绕来绕去转半天是常事。”家住C区3栋的居民李师傅提起过去的停车难,仍有些无奈。针对这一痛点,社区联合大涧口工贸有限公司实地勘察,充分利用C区边角闲置空地、楼间空隙等“零碎空间”,科学规划布局、划定标线,新增了20余个机动车停车位。如今,车辆有序停放,道路畅通无阻,居民停车不再“一位难求”,李师傅笑着说:“现在下班拐个弯就能停好车,心里踏实多了!”

社区C区丰巢柜前的空地路面泥泞,社区了解情况后,迅速联合大涧口工贸有限公司对该片区域进行硬化处理,铺设水泥地面。如今,平整干净的硬化路面取代了昔日的“泥巴地”,居民取快递再也不用“看天行事”,哪怕拎着大件包裹也能稳稳当



当走,出行体验大幅提升。

社区在收集居民意见时,注意到便民座椅存在布局不够合理、部分因使用年限较长略显陈旧的问题,随即协调了一批新的便民座椅,重点安装在小区休闲广场、楼栋出入口等居民常聚集的区域。新座椅样式简洁、坐感舒适,不仅填补了休息设施的空白,更成了邻里间拉家常、话家常的

“暖心角”。

从破解“停车难”到改善“出行烦”,再到增添“休息暖”,万家湖社区C区的微更新项目虽小,却精准回应了居民的期盼。未来,社区将继续联合多方力量,聚焦更多民生细节,用“微更新”撬动“大幸福”,让居民的获得感、幸福感在家门口持续升级。

(通讯员:刘婷)

为切实保障辖区老年人身体健康,有效降低流感感染风险,近日,武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区联合辖区永丰卫生院、湖北臻鑫真意智慧养老服务有限公司开展65岁以上老人免费流感疫苗接种便民服务活动,将健康保障送到居民“家门口”。

活动前期,社区通过居民微信群、宣传栏及入户通知等多种方式,提前告知接种时间、地点、所需携带证件及注意事项,确保符合条件的老年人“应知尽知”。接种现场,医护人员与社区工作人员分工明确、默契配合,引导居民有序排队登记、核对信息、询问健康状况,严格筛查接种禁忌,再由经验丰富的护士规范操作,快速完成疫苗接种。留观区则提供休息座椅和饮用水,医护人员全程值守,密切观察老人接种后反应,及时解答健康咨询。

“年纪大了腿脚不方便,社区提供了家门口的便民接种,还不用花钱,太贴心了!”刚完成接种的杨婆婆拿着接种凭证,对社区工作人员的细心引导和医护人员的耐心服务连连称赞。

徐湾社区:贴心服务送到家

仙湖社区:锦旗映真情 服务暖民心

近日,汉阳区观湖星座小区居民胡建星怀着满心的感激,向武汉市汉阳区永丰街道仙湖社区送去了一面锦旗。锦旗上金色的大字在阳光的照耀下闪耀着温暖的光芒,“真情实意为居民 排忧解难贴人心”十四个大字,深切地表达了居民们诚挚谢意。

这段时间,观湖星座的居民们一直深陷出行不便的困境。241户居民



共用两部电梯,小区因缺乏专业的物业公司管理加之年代久远,房屋结构老化,屋面防水层已全部开裂。如遇雨水天气,积水渗进电梯间,导致电梯停运需经常维修。通行效率大大降低,给居民们的生活带来了极大的不便。

仙湖社区相关负责人在了解到这一情况后,迅速行动起来,积极协调有关部门,全力以赴为群众解决这一难题,一次次电话沟通、一轮轮碰面协商,只为了能早日解决屋面渗水,让电梯正常运行起来。武汉市恒星防水材料有限公司的工作人员在电梯间周边挖设排水沟渠;铺设防水材料;加装透气孔;疏通排水管等一系列操作。目前屋面防水已铺设完毕,小区的电梯已正常运行。

在接过居民们送来的锦旗时,工作人员表示,这面锦旗不仅仅是一份荣誉,更是居民们对社区工作的高度肯定和认可。它承载着群众深情厚意,寄托着对社区工作的殷切期望。

(通讯员:郭旋)

杏园社区:养老认证“进家门”

为切实解决高龄、行动不便老年人的退休年审“出门难、操作难”问题,近日,武汉市东西湖区吴家山街道杏园社区新时代文明实践站开展“养老认证‘不跑腿’ 暖心服务‘进家门’”活动。

在上门服务过程中,社区工作人员李晶耐心细致地为老人讲解认证流程,帮助老人完成认证操作。对于没有智能手机的老人,工作人员便使用自己的手机协助完成;“奶奶,您看这里,眨眨眼……好了,认证成功!”“年纪大了腿脚不便,社区能上门帮忙办年审,真是解决了大难题。”完成认证的左奶奶连连称赞。针对老人及家属提出的退休政策、年审要求等问题,社区工作人员逐一解答,并贴心询问老人身体状况和生活需求,叮嘱其注意健康。

服务过程中,社区工作人员坚持“一次入户,多维服务”原则,同步开展燃气安全检测、反诈知识宣传等延伸服务,并收集居民意见建议。

开展上门认证服务是社区践行“为民服务”宗旨的具体体现,也是打



通服务群众“最后一公里”的重要举措。下一步,杏园社区将继续用心用情帮助居民群众解决困难事、烦心事,不断提升辖区居民的归属感和幸福感。

(通讯员:刘菁)

科技,让养老有了新滋味

世界卫生组织数据显示:预计到2050年,全球60岁以上人口数量将达21亿,80岁以上的老年人将达4.26亿。你是否想象过自己的老年生活,未来会享受到哪些高质量的养老服务?

新型养老,新在有“智慧”

扶着外骨骼机器人扶手稳稳当当迈下台阶,对于腿脚不便的老人来说,“出门”已不再是一道难题;一旦检测到独居老人在家中摔倒或失去意识,居家陪伴型机器人就会迅速拨打急救电话,保障服务对象的健康与安全;理疗机器人找起穴位来,既精准又快速,让老人在家也能享受按摩服务……

在不久前举行的2025世界机器

人大会上,众多养老机器人以优质的服务能力和温暖的人文关怀抓住了人们的眼球。传统养老方式暴露出来的短板,如照护资源短缺等问题,在科技赋能下,有了新的突破点。

在深圳养老护理院,银发老人能与机器人打乒乓球、练太极,甚至携手跳广场舞。此外,还有叠衣服、拖地机器人,老人们欣喜地表示“省了很多力气”,技术辅助养老的价值效果初现。

上海虹桥一社区食堂,就以智能科技助力破解社区老年人的吃饭问题。只见社区食堂里,机械臂将净菜投入智能系统,煎烤蒸煮全部自动完成。据工作人员介绍,目前该系统已

掌握2000多道菜谱,涵盖八大菜系,能够精准控制油盐配比,为老年人提供美味的健康餐食。

有了机器人,养老就没有“后顾之忧”了吗?

“应该意识到,随着老年人年龄越来越大、自理能力越来越低,对养老机器人的依赖性也随之降低,有些养老机器人可能用起来并不便利。”中国老龄科学研究中心副主任党俊武认为,养老机器人是未来养老的一个重要方向,如何令其更好地为高龄与失能老人服务,是接下来的发力点。

有专家进一步建议,养老机器人只是未来智慧化养老的“冰山一角”,

需要在不同场景下结合实际问题考量。

“当前,智慧养老不断向智能化、个性化、综合化、社区化发展。”河海大学公共管理学院教授黄健元认为,智慧养老在提高老年人生活质量和服务效果的同时,还可以降低养老成本,有效促进技术创新和产业发展。

今年年初,由我国牵头制定的养老机器人国际标准正式发布。该项标准依据老年人的生理和行为特点,为各类养老机器人的产品设计、制造、测试和认证等提供基准,旨在引领全球养老机器人产业健康发展。

(来源:光明日报)

去除秋燥注意两大“养”



燥是秋天的主气,燥胜则干,容易引起鼻干、咽干、皮肤干裂、皱纹增多等。秋燥症是秋季感受燥热病邪而引起的一种外感热病,其特点是在一般感冒的基础上,出现发热、怕冷、头痛、少汗、咳嗽少痰、咽干鼻燥、口干唇裂等。一旦出现这些症状,如不及时防治,病邪会由表入深,加重病情,出现高热、胸闷、出血等严重症状。因此,秋季养生关键在于养津液,要着重注意以下两大“养”。

食养

秋季宜清补,但清补并不是只吃蔬菜和瓜果,重点还是要强调补养,同时应兼具清热除燥。如果饮食过于清素、清淡,会影响人的食欲,引起机体的一系列变化。另外,一味进食素食,人体蛋白质和脂肪的摄入就会不足,势必会削弱机体的抵抗力,很难达到补养的目的。所以,可适当吃点鸭肉、鱼肉、泥鳅、黄鳝、猪瘦肉、海产品等。还可取西洋参1~2克,泡开

水代茶饮,能够达到一定的清补效果。若是身体虚弱者,尤其是老年妇女,可采用晨起食粥法,以养胃生津。

介绍几个方子,适用于秋燥初起。取桑叶3克,豆豉3克,水煎服,可辛散透邪;取甜杏仁5克,浙贝母3克,水煎服,可宣肺止咳;取栀子5克,水煎服,可清泄郁热;取沙参6克,梨皮3克,水煎服,可养阴润燥。

另外,阴虚体质的人需在中医指导下凉补。但整个秋季饮食应坚持“少辛增酸、防燥护阴、滋阴润肺”的原则。

心养

秋燥会直接影响人的情绪、心境、行为等,容易使人的大脑神经活动受到影响,引起心情烦躁、爱发脾气、注意力分散、健忘等;有些人会出现心情抑郁、心境低落、做什么事都没有兴趣,对工作、同事、亲人缺乏感情和热情;少数人还会出现偏执性症状,如反复地洗澡、洗脸、洗手,容不得别人反对,否则就会大发脾气。这种由秋燥引起的情感和行为异常,发生率为10%~15%,中老年女性最易发生。

所以,为了不让这种秋季情感症影响你,一定要控制好自己的情绪,对人对事要宽宏大量,始终保持情志愉悦、心气和畅。如果确实心烦意乱或心里苦闷,可以向亲朋好友倾诉,甚至大哭一场;同时,可听一听轻音乐,增加休息时间,注意调整饮食,适当增加营养,做一些可以放松身心的保健操等。(来源:家庭医生报)



艾灸时长要分部位

艾灸作为中医传统外治法之一,凭借其温通经络、扶正祛邪的独特功效,展示了不俗的治病养生实力。对于灸量,《扁鹊心书》中早有“灸不过三分,灸多则伤肌”的记载。中医理论认为,人体经络纵横交错,穴位分布全身,各部位皮肉厚薄不同,与脏腑远近有别,对艾热刺激的敏感度和承受力存在差异。了解“部位差异化灸量”这一概念,是提升艾灸疗效、避免不良反应的关键。

头面部的皮肤肌肉薄、神经血管丰富,对艾热较为敏感。艾灸应以“少而精”为原则,每穴灸3~5分钟为宜,艾条应距皮肤4~5厘米,同时要注意避免灼伤,尤其要保护好眼睛。

手腕、脚踝等四肢末端皮肉不厚,穴位较为表浅,又是许多重要经络所

过之处,因此艾灸感传明显,易于得气。建议每穴灸5~10分钟,灸距保持在3~4厘米。不过,足底是肾经要地,且远离重要脏器,灸量可适当延长至二三十分钟。

胸腹部脏器集中,但各区域特点不同:1.胸部为心肺的“居所”,不宜大灸量,每穴5~10分钟为宜;2.上腹部为脾胃区域,可适当增加灸量,每穴10~15分钟;3.下腹部乃丹田之处,是培本固元要地,每穴可灸15~20分钟。

腰背部肌肉丰厚,耐热性强,艾热渗透效果好,且为脏腑俞穴(脏腑经络气血输注于体表的特殊部位)聚集之处,尤其适合艾灸,是治疗慢性病和虚寒证的好位置。灸量以每穴15~20分钟为宜,可将艾条置于距穴位2~3厘米处,不感到烫即可。(来源:生命时报)

第二十届湖北省中老年人才艺大赛 获选优秀作品名单公示

省民政厅、省老龄办、省委老干部局、省文化和旅游厅、省卫生健康委、湖北广播电视台联合主办的第二十届湖北省中老年人才艺大赛,于2025年5月21日启动。经过各地推荐报送,截至7月31日,共收到全省3588人的4979件艺术作品、5207人的306个文艺节目参加省级大赛。

2025年8月27日,本届大赛审评工作会议正式

召开。经过专业评委的审核、评选,遴选出诗词、书法、绘画、摄影四大类优秀作品各100件,声乐类、合唱类、舞蹈服饰类节目各25个。现将获选优秀作品名单向社会公示,公示期为2025年9月10日-16日。对公示名单有异议者,在公示时段内,以书面形式向湖北省民政厅提出质疑,逾期将不再受理。

电子邮箱:3395439032@qq.com

联系人:郑建华 联系电话:027-50657568

诗词评委:段维、黄金辉、胡均华、张远益、巴晓芳。

书法评委:李劲松、萧翰、葛昌永。

绘画评委:王圆元、郝孝飞、黄少牧。

摄影评委:樊德寿、黄一璜、蓝青。

声乐合唱评委:朱成志、梁少博、朱未。

舞蹈服饰评委:董勇、武略、罗秋萍

诗词类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1.吴富行(武汉市):《垄上新章》2.杨国珍(武汉市):《礼赞让北斗定位精度达到厘米级的李星星团队》3.曹玲(武汉市):《蝶恋花·村姑》4.王贵平(宜昌市):《重返截流园》5.程季玲(黄石市):《献祭抗日烈士》6.胡孝华(荆门市):《沁园春·荆门油菜赋》7.徐胜利(鄂州市):《齐天乐·共享长江时代》8.於治军(黄冈市):《鹧鸪天·七十四岁考得驾驶证感怀》9.陈新初(黄冈市):《从军忆》10.张春训(潜江市):《枣园纺车》

一等作品

(获选作品作者20人)

1.胡爱民(武汉市):《西江月·诗韵掬流光》2.段银洲(武汉市):《我是一个兵》3.程克发(武汉市):《一剪梅·记退休税务干部姚精英》4.罗延龙(宜昌市):《梦回边防站》5.陈望先(宜昌市):《古诗里的四季》6.徐林忠(宜昌市):《工程建设者重登葛洲坝遣怀》7.彭晓菊(宜昌市):《沁园春·乙巳仲夏油榨坪村赏荷花》8.徐济勇(黄石市):《沁园春·银龄助力兴荆楚》9.郑从华(荆州市):《赞“金牌人民调解员”》10.文中华(荆门市):《精准帮扶小河村》11.陈望立(荆门市):《直播带货美村嫂》12.田月娥(鄂州市):《临江仙·空竹队欢庆“六一”》13.赵志荣(鄂州市):《重回故乡那拉提》14.葛森新(鄂州市):《沁园春·华容杏福园》15.黄钊(孝感市):《砚台里的月光》16.许红娟(黄冈市):《采桑子·黄冈市老年大学合唱团党支部活动重温誓词》17.梅三姗(黄冈市):《蝶恋花·和平颂》18.程菊仙(黄冈市):《沁园春·赞家乡景色上央视》19.秦凤(咸宁市):《风入松·记雨坛塆村》20.程发涛(恩施州):《采桑子·见农村留守老人》

二等作品

(获选作品作者30人)

1.王勇(武汉市):《蝶恋花·雪后元夜》2.江盛华(武汉市):《卜算子·不争》3.肖绪湖(武汉市):《咏浮桥河国家水利风景区秋景》4.左泽君(宜昌市):《赠三湘书法协会》5.李晓梅(宜昌市):《五月端阳怀屈子》6.石裕义(黄石市):《沁园春·排市印象》7.程贤元(黄石市):《鹧鸪天·春笋》8.杨守兵(荆州市):《忆九八抗洪》9.王秋云(荆门市):《风入松·春日游瘦西湖》10.张良学(荆门市):《临江仙·无人机播种水稻观光有记》11.罗金华(荆门市):《江城子·油菜花海》12.主卫平(鄂州市):《步韵敬和傅占魁老师《海鸥》》13.朱祥麟(鄂州市):《金缕曲·题咸宁幕阜山绿色产业带》14.王小慧(黄冈市):《水调歌头·蕲阳诸公雅聚百草园》15.王良实(黄冈市):《鹧鸪天·上老年大学感吟》16.田幸云(黄冈市):《行香子·游天堂寨龙潭河》17.陈亚萍(黄冈市):《满江红·贺国庆76周年华诞》18.胡义忠(黄冈市):《西江月·张塆镇清晨剪影》19.程然(黄冈市):《满庭芳·江柳摇村行吟》20.曾庆炳(黄冈市):《鹧鸪天·古稀抒怀》21.蒋国雄(黄冈市):《临江仙·朝阳湾荷塘》22.刘毕新(咸宁市):《红船颂》23.张栋梁(随州市):《农家乐》24.彭维金(随州市):《吟风力发电》25.罗亚丁(恩施州):《恩施大峡谷》26.蒲元忠(恩施州):《山里人家》27.兰子雄(天门市):《观沿江高铁试车有怀》28.韦建中(潜江市):《慢慢遇见》29.杨蓉(潜江市):《题潜江小龙虾主题高速服务区》30.樊孝权(潜江市):《初夏村居》

三等作品

(获选作品作者40人)

1.王慧田(武汉市):《致台湾亲友》2.刘蕲冈(武汉市):《退休

寻知音》3.李一萍(武汉市):《破阵子·赞中国新能源汽车》4.辛良锐(武汉市):《闻解放军开展联合利剑-2024B演习》5.张新海(武汉市):《礼赞银龄志愿者行动》6.李全德(襄阳市):《南水北调中线通水十周年》7.雷一声(襄阳市):《屈原忠魂千秋扬》8.谭立华(襄阳市):《银龄才艺颂今朝》9.王平(宜昌市):《荷塘柳影》10.杨国(宜昌市):《一片冰心在玉壶》11.赵孝先(宜昌市):《春花开满南津关》12.石教龙(黄石市):《踏莎行·探春》13.刘高琦(黄石市):《游三峡大坝》14.邢廷富(黄石市):《农机闹春》15.洪登亮(黄石市):《上仙岛湖天空之城》16.柯善才(黄石市):《桑榆吟》17.郭本秋(荆门市):《荆山之玉》18.张明安(鄂州市):《行香子·写在重阳敬老宴上》19.袁幼鹏(鄂州市):《风景就在路上》20.龚水清(鄂州市):《沁园春·大别山红色旅游公路》21.韦申华(黄冈市):《乡村夏夜》22.王旺球(黄冈市):《鹧鸪天·山乡吟》23.江洪(黄冈市):《沁园春·快乐的老年》24.刘诗育(黄冈市):《小满寄韵》25.孙建平(黄冈市):《临江仙·蕲艾产业园》26.何信林(黄冈市):《紫槐花》27.高利群(黄冈市):《鹧鸪天·油菜花》28.柴棟华(黄冈市):《登浠水三角山即兴》29.岳新春(咸宁市):《浣溪沙·娘娘山茶园采风》30.钱远福(咸宁市):《赠老同事余顺英女士》31.王振贵(随州市):《沁园春·颂曾都》32.邓奎(随州市):《行香子·战友》33.鲁钟鸣(随州市):《魂牵梦绕是故乡》34.龙文敏(恩施州):《迷人的火炕》35.李开文(恩施州):《武陵的秋天》36.周光柏(恩施州):《破阵子·赞利川见天村干群捐资修通崖壁天路》37.汪兆二(天门市):《小暑吟》38.唐永泉(天门市):《耄耋抒怀》39.陈貽元(潜江市):《题墨梅图》40.李国洪(潜江市):《鹧鸪天·琴伴》

舞蹈服饰类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

一等作品

(获选节目5个)

1.舞蹈《印象老街》演出单位:襄阳市老年大学2.舞蹈《跳起花鼓忆昭君》演出单位:宜昌市西陵区学院街艺术团3.舞蹈《宜昌宜昌》演出单位:宜昌市老年大学4.舞蹈《桂花城的女人们》演出单位:咸宁市老年大学5.舞蹈《我的祖国》演出单位:孝感市蒲骚慧舞队

二等作品

(获选节目8个)

1.舞蹈《汉江破歌》演出单位:沙洋县非遗保护中心、沙洋县老龄

协会2.舞蹈《梦幻襄阳诗满城》演出单位:襄阳市楚之韵艺术团3.舞蹈《星火》演出单位:十堰市老年大学艺术团4.舞蹈《梁祝》演出单位:松滋市老年大学5.舞蹈《黄四姐》演出单位:恩施州建始县老年大学6.舞蹈《飒》演出单位:监利市老年大学中国舞班7.舞蹈《汉江春来早》演出单位:襄阳袖天襄艺术团8.服饰秀《晨光曲》演出单位:国网荆州供电公司离退休模特队

三等作品

(获选节目12个)

1.舞蹈《赛龙舟》演出单位:宜昌市西陵区学院街艺术团2.舞蹈《酒歌》演出单位:黄冈市老年大学民族舞蹈艺术团

3.舞蹈《书简舞》演出单位:宜昌市远安县老年大学4.舞蹈《银龄激情》演出单位:湖北省老年大学国标舞分团5.舞蹈《咏春》演出单位:鄂州市芦洲村乡风文明志愿舞蹈队6.舞蹈《我的祖国》演出单位:黄冈市团风县广场舞协会7.舞蹈《摆出土家幸福来》演出单位:宜昌市三峡红韵艺术团8.舞蹈《俏村姑》演出单位:天门市湖北凯圣知青艺术团9.舞蹈《龙腾·莲厢》演出单位:国网湖北省电力有限公司恩施供电公司10.舞蹈《心·源》演出单位:华中师范大学老年大学舞蹈艺术团11.舞蹈《放花牛》演出单位:襄阳市阳光艺术团12.服饰秀《门前一口堰》演出单位:恩施州建始县老年大学

合唱类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

一等作品

(获选节目5个)

1.合唱《西兰卡普》演出单位:宜昌南曲社 2.合唱《莫尼山》演出单位:咸宁市音乐家协会艺源合唱团 3.合唱《鸿雁》演出单位:黄冈市老干部合唱团 4.合唱《闪亮的日子》演出单位:崇阳县文旅局之声 5.合唱《再唱洪湖水》演出单位:洪湖市老年大学

二等作品

(获选节目8个)

1.合唱《越人歌》演出单位:松滋市老年大学 2.合唱《哥妹

上山采花果》演出单位:宜昌市夷陵区文化馆春之声合唱团 3.合唱《十送红军》演出单位:随州市银杏艺术团 4.合唱《世界赠与我的》演出单位:石首市老年大学 5.合唱《天下相亲》演出单位:湖北广播电视台老干艺术团(合唱团) 6.合唱《大三峡》演出单位:宜昌市老干部艺术团 7.合唱《一根竹竿容易弯》演出单位:湖北省老年大学合唱团 8.合唱《宜昌颂》演出单位:宜昌市风铃艺术团

三等作品

(获选节目12个)

1.合唱《相逢是首歌》演出单位:中国银行湖北省分行老干合

唱团 2.合唱《追寻》演出单位:武穴市音协天乐合唱团 3.合唱《喊沙洋》演出单位:沙洋县老年大学银龄合唱团、沙洋县老龄协会 4.合唱《领航》演出单位:江汉大学风之韵合唱团 5.合唱《撒尼少年跳咪》演出单位:武汉市泰康之家楚园楚团和谐之声合唱团 6.合唱《世界赠予我的》演出单位:大冶爱乐合唱团 7.合唱《祖国颂》演出单位:钟祥市老年大学音乐二班 8.合唱《祖福祖国》演出单位:十堰市张湾区老年大学 9.合唱《情深谊长》演出单位:长江航务管理局长航老年大学 10.合唱《我爱你中国》演出单位:武汉市艺苑社区合唱团 11.合唱《看山看水看中国》演出单位:十堰市老年大学音乐班 12.合唱《祖国不会忘记》演出单位:应城市合唱协会

摄影类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1.刘丽华(武汉市):组照《送戏下乡》 2.刘瑜娟(武汉市):《浩瀚宇宙、问鼎苍穹》 3.张建新(武汉市):《坝上萨岭河》 4.揭兴旺(武汉市):《好日子》 5.翟亚平(武汉市):《脉动江城》 6.黄廷珍(宜昌市):组照《云海漫卷木耳山、茶陵绘就生态画》 7.刘细凤(黄石市):《山际通途》 8.柯有剩(黄石市):《傲啸苍穹》 9.江建(鄂州市):《塑梦》 10.王涛(咸宁市):《高空作业》

一等作品

(获选作品作者20人)

1.王箭(武汉市):《赤裳映沙,独山藏韵》 2.甘艳竹(武汉市):《山坡.树影.牧羊曲》 3.刘汉文(武汉市):《武当旋风》 4.吴琼(武汉市):组照《岁末渔歌》 5.张斌(武汉市):组照《中国动车》 6.李平华(武汉市):《雾绕文创城》 7.曹小麓(武汉市):组照《金线织江城》 8.黄爱民(武汉市):《活力武汉》 9.童汉芳(武汉市):《群鸟欢歌》 10.任贵峰(襄阳市):《鱼业丰收》 11.刘家荣(襄阳市):《树影成诗时光不老》 12.何平原(襄阳市):《书山有路勤为径》 13.李耀民(襄阳市):《雪趣》 14.柴新义(襄阳市):组照《藕香深处》 15.韩建汉(襄阳市):《雾漫长城》 16.田碧波(孝感市):《人间有爱》 17.司新华(黄冈市):《龙腾盛世闹新春》 18.江建州(咸宁市):《黑白之境》 19.王家英(潜江市):《乡村牧鹅》 20.夏军(潜江市):《竹编》

二等作品

(获选作品作者30人)

1.丁晓(武汉市):《极致之光》 2.方安平(武汉市):《优雅到老》 3.王凤梧(武汉市):《仙岛湖“秋”韵》 4.王雨林(武汉市):《马背上的争夺》 5.王润章(武汉市):《鹿苑春雪》 6.王道陵(武汉市):《蓝喉蜂虎》 7.朱纪平(武汉市):《高山流云》 8.杜健鹰(武汉市):《坝上》 9.何建玲(武汉市):组照《麦穗上的鹤鸢》 10.盛云初(武汉市):《分享》 11.靳汉军(武汉市):组照《武汉风光》 12.冯巧梅(襄阳市):《画意太行》 13.崔明启(襄阳市):《龙腾虎跃》 14.梅以涛(襄阳市):《莫愁女家乡的靓丽今生》 15.蒋德丽(襄阳市):《风采》 16.屈定海(宜昌市):《决胜一搏》 17.董渝霞(宜昌市):《光之穹顶》 18.汪洋(黄石市):《日月映照山水间》 19.明青松(黄石市):《遇见青绿》 20.曹衍刚(黄石市):《喜庆丰收年》 21.余国彪(荆门市):《越来越好》 22.李清年(荆门市):《花朵绽放》 23.程慧兰(荆门市):《油菜花田鸟停驻》 24.熊克文(荆州市):《文旅激活大夜市》 25.冯枫(黄冈市):《夜重庆》 26.陈卫华(黄冈市):《生态之美:黄州江心洲天鹅的栖息家园》 27.金为民(黄冈市):《雨泽SOHO》 28.陈光(潜江市):《城市美容师》 29.杨华仁(潜江市):《乡村马拉松》 30.徐保国(潜江市):《捡鸭子》

三等作品

(获选作品作者40人)

1.王护平(武汉市):《万壑松声》 2.刘勇(武汉市):《红色大别

山》 3.林闽(武汉市):组照《抗美援朝老兵的勋章》 4.胡先进(武汉市):《新能源新风景》 5.冯广军(襄阳市):《我为马拉松护航》 6.高燕(襄阳市):《夜愿星》 7.颜昌军(襄阳市):《追逐爱情》 8.王华燕(宜昌市):《银发志愿者》 9.李建华(宜昌市):《彼岸》 10.高光成(宜昌市):《农文旅融合发展》 11.肖永红(十堰市):《八十岁的重力宣言》 12.周家山(十堰市):《丰彩》 13.王心弘(荆州市):《圆梦》 14.付传义(荆州市):《希望的田野》 15.余华(荆州市):《岁月晖映》 16.李茵(荆州市):《双羽.镜界》 17.潘石见(荆州市):《百鹿图》 18.庞勇勤(荆州市):《鸡舞夕阳》 19.王盛明(荆门市):《浮床网箱养殖》 20.刘晓萍(荆门市):《草原守望》 21.李静(荆门市):《皮影戏老艺人》 22.杨杰(荆门市):《田垄梦驰》 23.张耀华(鄂州市):《大桥之魂:双柳长江大桥建设者的风采》 24.胡佑民(鄂州市):《奋战》 25.刘应阶(孝感市):《醉美田园》 26.朱春香(孝感市):《遥望茶山云雾绕.茶香醉心人神往》 27.李生霞(孝感市):《晚霞映天》 28.司新华(黄冈市):《端午的平行线》 29.万爱国(随州市):《巨星与新秀》 30.冷正刚(随州市):《我要飞得更高》 31.吴新玉(随州市):《霞染九曲》 32.刘强国(恩施州):《酉水打鱼人》 33.刘士安(天门市):《共度夕阳》 34.朱永俊(天门市):《暗夜梯田》 35.黄兰华(天门市):《秋野牧歌》 36.刘守信(潜江市):《金野织章》 37.邵万银(潜江市):《麋鹿家园》 38.祝正平(潜江市):《拼搏》 39.胡翠兰(潜江市):《生命通道的护航者》 40.王翠红(神农架林区):《生态美景入画来》

绘画类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1.李晓滨(襄阳市):《知春图》 2.高圣清(宜昌市):《金湖一角》 3.阮红英(黄石市):《醒春》 4.薛冬花(十堰市):《生如夏花》 5.段志红(荆门市):《美丽家园》 6.王钢(孝感市):《丹青写松魂》 7.李宽堂(黄冈市):《我言秋日胜春朝》 8.商红军(黄冈市):《云山深处有人家》 9.鲁建新(黄冈市):《黄梅风光之柳林河畔》 10.周鸿雁(咸宁市):《溪光山色秋水长》

一等作品

(获选作品作者20人)

1.杨利华(武汉市):《蝶恋花姿》 2.廉新英(武汉市):《太行红韵》 3.龙琼(襄阳市):《荆山流云》 4.杨明文(襄阳市):《一路高歌进山寨》 5.平冬梅(宜昌市):剪纸《楚姬图》 6.刘晓玲(宜昌市):《雾谷凝香》 7.岳玲(黄石市):《紫云流韵》 8.陈斌(黄石市):《幽谷静居》 9.柯美霖(黄石市):《家园》 10.曹俊(黄石市):《唯有清白传世长》 11.朱艳萍(十堰市):《花妍》 12.郑娥英(十堰市):《福至》 13.艾春(荆州市):《清风日报报平安》 14.张碧云(荆州市):《兰者王之香》 15.叶菊华(孝感市):《花韵吉庆》 16.唐敏利(黄冈市):《东山问禅》 17.冷贵明(随州市):《清气荷香》 18.李彩平(恩施州):《盛世年华》 19.朱厚朋(仙桃市):《秋实》 20.马建平(天门市):《民间工匠》

二等作品

(获选作品作者30人)

1.王宁(武汉市):《细雨满山苍穹翠》 2.何功久(武汉市):《秋山染金洒山泉》 3.韩海明(武汉市):《丰硕》 4.蒋湛华(武汉市):《明珠满园》 5.魏尚平(武汉市):《稻花香里说丰年》 6.徐慧麟(襄阳市):《翠谷人家》 7.刘克定(宜昌市):《三峡人家》 8.肖光耀(宜昌市):剪纸《中国速度》 9.李宜兵(宜昌市):《清江风韵》 10.宋春年(宜昌市):剪纸《水乡剪影-夏莲之美》 11.张建军(宜昌市):《溪山清远图》 12.张培义(宜昌市):《游遍神州大地》 13.郭恕菲(宜昌市):《绣球堆雪》 14.陈国才(宜昌市):《墨韵峡江图》 15.郭玉华(宜昌市):《武当秋韵》 16.虞建君(宜昌市):《满山凉云拨不开》 17.从功加(黄石市):《峻岭泉鸣》 18.石淑玲(黄石市):《迎春图》 19.李强(黄石市):《网湖一隅》 20.杨学文(黄石市):《听泉》 21.黄建伟(黄石市):《雨后青山湾》 22.王富强(十堰市):《山鸣谷应》 23.齐晓璞(十堰市):《荷塘雅趣》 24.陈瑞萍(十堰市):《吉庆图》 25.陈慧琴(十堰市):《峰峦叠嶂藏幽意.林木葱茏伴舍闲》 26.陈宝玉(恩施州):《精神传承》 27.彭代琼(恩施州):《老当益壮》 28.代道禄(潜江市):《青云直上》 29.何立生(潜江市):油画《老家的味道》 30.陈家早(潜江市):《富春山中有人家》

三等作品

(获选作品作者40人)

1.胡庭山(武汉市):《山居图》 2.朱秋(荆州市):《吾心向阳》

3.成学亮(荆州市):《荷塘情趣》 4.宋长珍(荆州市):《苗家最后一公里》 5.邹蔚(荆州市):《夏》 6.陈玉琴(荆州市):《银装素裹》 7.胡玉敏(荆州市):《江南丽春》 8.金邦新(荆州市):《幽谷泉声》 9.马小蓉(荆门市):《马蹄莲》 10.周红(荆门市):《戏春图》 11.胡少明(鄂州市):《泉声叮咚》 12.冯荣国(孝感市):《山雨欲来》 13.刘水香(孝感市):《秀美山川》 14.刘汉锦(孝感市):《母慈子欢繁华伴》 15.孙旺兴(孝感市):《乡山风韵》 16.张红(孝感市):《荷韵》 17.吴芳莲(孝感市):《富贵平安》 18.施淑兰(孝感市):《素韵绽清辉》 19.黄菊香(孝感市):《竹枝栖影》 20.曾金钗(孝感市):《只留清气满乾坤》 21.余保林(黄冈市):《山色无定姿,如烟复如黛,孤峰夕阳后,翠岭秋天外》 22.叶云荣(咸宁市):《溪山曲》 23.刘立志(咸宁市):《怒火》 24.肖雯(咸宁市):《春晓墨韵》 25.李秀娟(咸宁市):《曙光初照》 26.陈复兴(咸宁市):《淦河人家-秋意》 27.周红(咸宁市):《深山谷》 28.黄明洲(咸宁市):《平安是福》 29.郭秀娟(咸宁市):《寻觅》 30.龚建丽(咸宁市):《石竹图》 31.马永刚(随州市):《山边那片云》 32.张春潮(随州市):《仙峰锦秀图》 33.罗明国(随州市):《暗香浮动》 34.刘秀(仙桃市):《荷风送香》 35.郑月荣(仙桃市):《荆山楚水沃野阔》 36.刘利华(天门市):《蕉荫杜鹃》 37.刘沉香(天门市):《醉蝶春晓》 38.刘国才(天门市):《富贵永久》 39.金业英(天门市):《晚归》 40.赵敏(潜江市):《云影松涛》



声乐类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

一等作品

(获选节目5个)

1. 独唱《洞庭鱼米乡》演出单位:随州市戏剧协会 张生 2. 音画剧《沂蒙山永远的丰碑》演出单位:襄阳市盛世欢歌艺术团 3. 独唱《我和祖国》演出单位:湖北省老年大学 陈彩萍 4. 重唱《穆桂英抖威风》演出单位:宜昌市老年大学京剧班 5. 独唱《大江南》演出单位:公安县老干部艺术团 易先斌

二等作品

(获选节目8个)

1. 重唱《我们的祖国甜花香》演出单位:松滋市老年大学 张

永安、胡俊华 2. 独唱《记得当年清水塘》演出单位:松滋市老年大学 袁春风 3. 独唱《天上的西藏》演出单位:松滋市老年大学 胡俊华 4. 独唱《打马回草原》演出单位:沙洋县老年大学 李顺清 5. 独唱《咱当兵的人》演出单位:潜江市退役军人艺术团 方文豪 6. 独唱《故乡有话告诉你》演出单位:湖北省老年大学 蒋小维 7. 重唱《微山湖》演出单位:公安县老年大学老干部艺术团 8. 重唱《祖国不会忘记》演出单位:宜昌市老年大学舞台演唱二班

三等作品

(获选节目12个)

1. 独唱《草原上升起不落的太阳》演出单位:武汉市星海合唱团 崔振翼 2. 独唱《故土情》演出单位:宜城市红歌艺术团 郭自

亭 3. 重唱《奋进中国年》演出单位:襄阳市紫薇艺术团 4. 独唱《在银色的月光下》演出单位:湖北广播电视台离退休人员工作部 孙林 5. 戏歌《红色娘子军》演出单位:武汉市梅韵之音京剧艺术团 6. 戏歌《娄山关》演出单位:武汉市江汉北路京剧社 7. 独唱《想家的时候》演出单位:襄阳市心歌悠扬艺术团 习贵荣 8. 独唱《沁园春·雪》演出单位:宜昌市五脏相音声乐艺术团 胡新 9. 独唱《节日欢歌》演出单位:武汉市军旗艺术团 宫卉平 10. 重唱《家乡有条玛瑙河》演出单位:枝江市老年大学天籁民乐团 11. 独唱《绣红旗》演出单位:当阳市老年大学 文敏 12. 独唱《美丽的草原我的家》演出单位:云梦老年大学 熊幼华

书法类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1. 王莉娟(武汉市):《客至》 2. 匡庆凡(武汉市):《滕王阁序》 3. 何礼斌(襄阳市):《对联《静对古书寻乐趣、闲观云物会天机》 4. 申福香(襄阳市):《襄阳赞颂联》 5. 张春霞(襄阳市):《录孟浩然诗五首》 6. 赵友农(宜昌市):《东湖赋》 7. 陈良芳(宜昌市):《华庭寺联》 8. 周涛(十堰市):《录孟浩然诗数首》 9. 郑航(荆州市):《观猎》 10. 王文雄(随州市):篆刻《王文雄篆刻》

一等作品

(获选作品作者20人)

1. 江群(武汉市):《节录《书法雅言-古今》》 2. 李莉(武汉市):篆刻《莫道桑榆晚,为霞尚满天》 3. 陈方瞿(武汉市):《襄阳歌》 4. 喻亚非(武汉市):篆刻:《亚非刻石印迹》 5. 王雪敏(襄阳市):对联:《颂歌扬四海、浩气壮千秋》 6. 陆丽娟(襄阳市):《茶庵鸟道》 7. 王芳斌(宜昌市):《道德经》 8. 陈京喜(宜昌市):《录《毛泽东诗词》一首》 9. 谢自勤(宜昌市):《襄阳古诗词》 10. 向芙蓉(荆州市):《江城子》 11. 田波(荆门市):《节录《闲情赋》》 12. 唐世龙(荆门市):篆刻《世龙印痕》 13. 张开新(孝感市):《节录《小窗幽记卷一·醒》》 14. 郑小琴(孝感市):《襄阳歌》 15. 柳丽红(孝感市):《录韦应物诗十首》 16. 程有志(孝感市):《次北固山下》 17. 刘浩(黄冈市):《崛起,支点的力量》 18. 金崇德(随州市):《烽火家书》 19. 范秋成(天门市):《录李白诗七首》 20. 谢丽(潜江市):《岷山亭记》

二等作品

(获选作品作者30人)

1. 朱德武(武汉市):《录《论语述句》》 2. 杨薇(武汉市):《倪宽赞》 3. 袁烽(武汉市):《墨池记》 4. 徐端初(武汉市):《鄂州赋》 5. 董抒(武汉市):《千字文》 6. 颜品太(武汉市):《录《习近平用典》一则》 7. 何斌意(襄阳市):篆刻《篆刻印屏》 8. 石峰(黄石市):《兰亭集序》 9. 艾国华(黄石市):《前后赤壁赋》 10. 魏兵(荆州市):《草堂十志》 11. 廖孝玉(荆州市):《节录《游包山集》》 12. 王克斌(荆门市):《陶渊明桃花源记》 13. 李文斌(荆门市):《录唐诗一首》 14. 徐土虎(荆门市):《兴庆池侍宴应制诗》 15. 崔江峰(荆门市):《滕王阁序》 16. 皮学斌(鄂州市):《题李白诗一首》 17. 刘炎生(鄂州市):《早春寄王汉阳》 18. 张方杰(孝感市):《诫子书》 19. 张启纯(孝感市):楹联《一战倭寇魂问鬼子可知悔改、千秋铭国难教时光永不倒流》 20. 陈红(孝感市):《抗战胜利八十周年祭》 21. 吕文康(黄冈市):《隆中十景赋》 22. 汪朝东(黄冈市):《黄梅赋》 23. 周桔花(黄冈市):《《苏东坡诗词》选抄》 24. 吴志凌(咸宁市):《录《偈颂诗》一首》 25. 邢明昭(随州市):《浣花溪记》 26. 向友谭(恩施州):《录孟浩然诗五首》 27. 吴国祥(恩施州):《自作诗并记乡野诗心》 28. 李浩然(恩施州):《录李白诗一首》 29. 黄正嘉(恩施州):《卜算子·咏梅》 30. 王可照(恩施州):《录《毛泽东诗词》二首》

三等作品

(获选作品作者40人)

1. 胡士贵(宜昌市):《将进酒》 2. 薛运和(宜昌市):《节录《习

近平用典》》 3. 左康(十堰市):《竹山地名印痕》 4. 夏峻(十堰市):《录李白诗三首》 5. 秦子梅(十堰市):《正气歌》 6. 毕从荣(荆州市):《兰亭序》 7. 李之发(荆州市):《录《毛泽东诗词》一首》 8. 肖耀美(荆州市):《钱塘湖春行》 9. 赵显柱(荆州市):《银发少年颂》 10. 杨世俊(荆州市):《望海潮·东湖暮春》 11. 杨远煌(荆州市):《短歌行》 12. 贺小波(荆州市):《汉江临眺》 13. 黄发仁(荆州市):《正气歌》 14. 王立宏(孝感市):《同明府章送沈秀才还石门山读书》 15. 江东山(孝感市):《水调歌头·游泳》 16. 肖圣清(孝感市):《欢迎毛主席莅渝诗》 17. 汪昌铁(孝感市):《清正廉洁、勤政为民》 18. 姚新民(孝感市):《观云听雨》 19. 董定胜(孝感市):《录《辛弃疾词》五首》 20. 刘亚先(黄冈市):《沁园春·长沙》 21. 许国建(黄冈市):《松雪翁修竹赋》 22. 刘敦辉(黄冈市):《前赤壁赋》 23. 张爱良(黄冈市):《襄阳赋-千年新韵》 24. 陈武(黄冈市):《千字文》 25. 陈建东(黄冈市):《论语·为政篇》 26. 夏先奎(黄冈市):《录《毛泽东诗词》二首》 27. 黄军成(黄冈市):《师说》 28. 丁进行(咸宁市):《录范仲淹词一首》 29. 王正元(咸宁市):《录《毛泽东诗词》二首》 30. 杨经伦(咸宁市):《书郑板桥文》 31. 彭涛(咸宁市):《录苏轼诗一首》 32. 魏华清(咸宁市):《匡山馆赋》 33. 张生(随州市):《录《毛泽东诗词》一首》 34. 辛宜生(恩施州):《龟虽寿》 35. 明卫军(天门市):《欧阳询论书》 36. 程德兵(天门市):《吉鸿昌诗》 37. 田泽先(潜江市):《汉江临眺》 38. 郝华(潜江市):《襄阳览胜》 39. 漆世华(潜江市):《唐李白《襄阳歌》》 40. 黎运发(潜江市):《录《毛泽东诗词》一首》

第二十届湖北中老年人才艺大赛优秀作品亮相国博,银龄风采闪耀“敬老月”

9月26日,武汉国际博览中心A2馆内掌声阵阵、墨香四溢,2025年湖北“养老服务消费季”暨“敬老月”活动正式启动。作为活动亮点之一,第二十届湖北中老年人才艺大赛的优秀获奖作品以动态展演与静态展览两种形式精彩呈现,集中展现了新时代湖北老年人昂扬的精神风貌和丰厚的文化底蕴。

在主舞台区,才艺大赛的优秀文艺节目《桂花城的女人们》登台展演,演员们用真挚的情感和灵动的舞姿,将桂花城女人们对生活的热爱展现得淋漓尽致,赢得了现场观众的阵阵喝彩。

在艺术作品展示区,第二十届湖北省中老年人才艺大赛的优秀作品巡展首场同样引人注目。一幅幅笔力遒劲的书法、一张张意境深远的绘画、一帧帧捕捉美好的摄影作品,以及充满诗情画意的诗词创作,整齐陈列,吸引了众多老年人及市民朋友细细观赏品评。

此次中老年人才艺大赛优秀作品的集中展示,不仅为“敬老月”活动增添了浓厚的艺术氛围,更搭



建了一个促进老年人社会参与、满足其精神文化需求的优质平台,让银龄风采在省级盛会中璀璨绽放,有力助推了老年友好型社会的建设。

本次展出为9月26日至28日,为期三天。在此期间,才艺大赛的艺术类作品持续展出,通过多元的展示



形式,全方位、立体化地呈现出新时代湖北老年人昂扬向上的精神风貌与深厚的文化底蕴。此外,自10月起,第二十届湖北省中老年人才艺大赛的优秀作品还将在省内开启巡展演活动,旨在让更多人领略到银龄群体的艺术魅力。(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)

2025 长江文化艺术季 十二项精彩活动来袭

2025 长江文化艺术季于9月12日至10月30日在湖北举办,精心策划12项主体活动。本届艺术季紧扣“勇担支点建设使命 打造长江文化高地”主题,整合长江流域乃至全国优质文化资源,以艺术为桥、科技为翼、文旅为魂,倾力打造“长江文明溯源研究和传播展示”的综合性文化交流平台,展示长江文明、讲好长江故事、塑造湖北形象,加快建设世界知名文化旅游目的地,以文化的力量赋能湖北支点建设和长江经济带高质量发展。

“点亮长江”艺术季开幕式

9月12日晚在武汉汉口江滩三阳广场组织民歌演唱、编钟交响、情景舞蹈、世界大河名曲联唱等文艺演出,举办无人机光影秀、烟花秀等表演,打造“江岸—江面—天际”三位一体的文化展演空间。

“新象长江”主题美术作品展

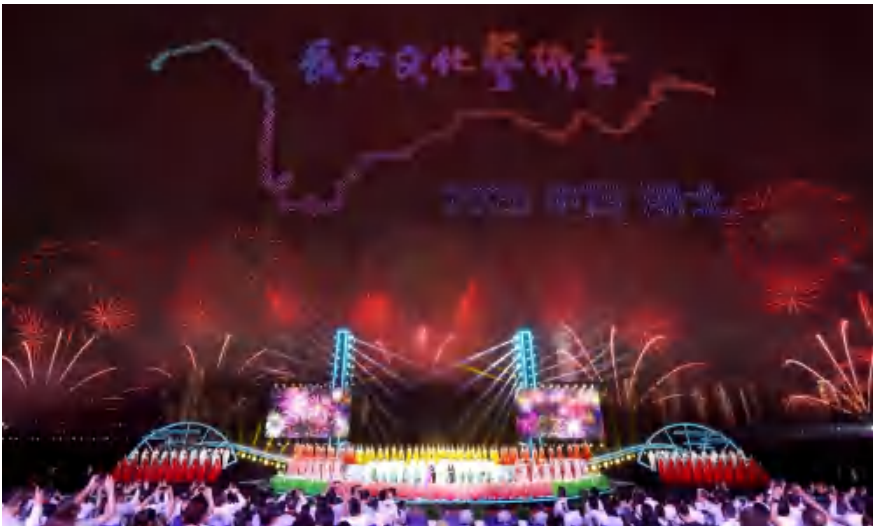
9月13日至10月12日在湖北省美术馆美术馆举行,将展示约120件美术作品,涵盖中国画、油画、版画等多种艺术形式,并举办专题学术研讨会,集中展示万里长江的自然美、人文韵、变迁史。

“影动长江”全国主题摄影展

9月16日至10月6日在湖北省图书馆举行,围绕长江经济带高质量发展、长江大保护等主题,展出约200件摄影作品,用“大河记忆”“时代伟业”“流域映像”三个板块集中展现长江文化的独特审美价值。

“映像长江”电影周

9月29日至10月30日在武汉、潜江等地举行,包括启动仪式、公益电影展映和戏曲电影交流展映等活动。公益电影展映将在全省100余个点位展



▲“点亮长江”艺术季开幕式



▲“聆听长江”音乐周

映20部优秀革命战争题材影片,其中包括湖北省高清修复的红色经典影片《洪湖赤卫队》。同时,为纪念中国电影诞生120周年,在潜江市举办“让电影回家”戏曲电影交流研讨活动,集中展映《定军山》等15部不同门类的戏曲电影,邀请全国知名艺术家向观众倾情推介经典戏曲电影。

“聆听长江”音乐周

9月15日至19日,在武汉琴台音乐厅举行,共安排5场音乐会,包括启动音乐会暨大型声乐套曲《长江组歌》展演、大型民族管弦乐作品音乐会、优秀民族歌剧选段音乐会、《长江》原创交响作品音乐会和长江主题合唱作品

展演等内容,唱响新时代长江之歌。

“灵动长江”舞台艺术精品展

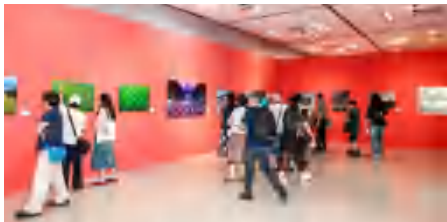
9月13日至10月25日在武汉举行,邀请国家京剧院、东方演艺集团等中直院团和沿江知名院团,奉献17部艺术质量上乘的优秀剧目,涵盖京剧、地方戏曲、话剧、舞剧、音乐剧、歌剧、芭蕾舞剧、音乐会等艺术门类。京剧《红灯记》、昆曲《牡丹亭》、青春版歌剧《洪湖赤卫队》、舞剧《朱鹮》等精彩好剧将轮番上演。

“视听长江”网络传播周

9月13日至10月30日在武汉、宜昌、荆州、天门和云梦等地举行。包括高质量发展对话、网络视听创作采风行、优秀视听作品展播展映、“何以中国·家住长江边”网络主题宣传活动。启动仪式上,将发布国家广电总局“跟着微短剧去旅行”“跟着微短剧来学法”优秀剧目和首届“视听长江”微短剧剧本大赛优秀剧本。

“书香长江”阅读周

9月19日至10月26日在武汉、黄石和全省各地新华书店举行。活动涵盖第20届华中图书交易会、读书沙龙、书香中国万里行、新媒体文化博主大会、第二十一届全国地方版图书馆配会、“荆楚阅读季”名人名家系列活



▲“影动长江”全国主题摄影展



▲“灵动长江”舞台艺术精品展



▲“书香长江”阅读周

动、倍阅大学生红色共读活动、经典诵读、“长江好书”“长江好物”发布、惠民购书月等多项活动,进一步擦亮“书香长江”品牌,营造全民阅读浓厚氛围。

“遇见长江”文学周

10月18日至19日在武汉、黄石、鄂州、黄冈、咸宁、恩施等地举行。包括主题征文、专题研讨会和湖北文学之夜等3项活动,以文学之力赋能长江文化传承发展。

“璀璨长江”文博系列展

9月23日至10月30日在武汉、荆州、孝感举行,包括简“读”中国——中国出土简牍展、东周时期考古成果展和长江流域古代文明瑰宝展,系统展示长江文明的起源和发展脉络。

“对话长江”学术交流

9月23日至27日在武汉举行,包括“长江高端智库对话”和“大河对话”2项主体活动,聚焦科技创新、区域协同、绿色低碳发展、文化传承等议题,邀请国内外专家学者研讨。

“唯见长江”艺术季闭幕式

10月30日在宜昌举行,将与中国电影大数据暨电影频道M榜荣誉盛典结合,配套开展M榜影人见面会、大数据电影人对话、“三峡影踪·六公主探城记”直播打卡等3项活动。(来源:书香武汉)



▲“新象长江”主题美术作品展





武汉高校后街： “一饭封神”的美食宝藏地

来武汉读书，不长肉？学白上！选择性多、性价比高，每一个来武汉高校后街的人，都会恨自己胃容量不是 256G，准备好让你的口水决堤吧！

武汉纺织大学 曙光夜市

曙光夜市，晚上 7 点准时出摊。时间一到，几十家摊位瞬间出现。

曙光夜市之中没法移开目光的，要数杜哥卤肉卷。各种造型的面饼团，像小玩具似的在台面展出。4 分钟就能出一锅的高压锅煎饺，虽说是“速成”，却比常规煎饺更加酥脆；还有能拉丝的烤冷面，玉米、土豆丝、里脊肉加上芝士，听起来猎奇的黑魔法，组合在一起居然成了摊位最火热的招牌。

曙光夜市上还能吃到正宗的川渝红油抄手。大锅现煮，配料台的丰富程度堪比普通餐馆。

黄石人吃了都认可的土豆片可不能错过，最绝的当属黄石特制浓郁酱料，糯叽叽地包裹着一切炸物，听了头。

中南财经政法大学 南苑美食街

作为网络流量的王者，西苑被无数张嘴考验后的上百家小吃可不一一般。排队王鸡老大烤鸡，人多 20 分钟起排，一口焦香酥皮和嫩呼的鸡腿肉，人手 2 个起买毫不含糊。

还有被互联网摁头安利的袁星驰瘦肉堡，韩国美食家白钟元也来打卡的蒲春蓉藕粉，一口吃遍山楂、红豆、芝麻、葡萄干等等，满满一大勺，饱腹感十足。

财大西苑美食街个顶个的出圈，五花八门的小吃，各自身怀绝技。

武汉城市职业学校 马湖商业街

马湖商业街，也被称为野芷湖小吃聚集地，虽附近只有武城一所学校，但因临近小区，每晚撑起霓虹灯的店铺数不胜数。

在马湖干了 4 年的馋胖肉蟹煲所向披靡，点全家福是常规操作，猪蹄、排骨、明虾、鱿鱼，食肉兽见了都满足！

紧挨着馋胖肉蟹煲的新飞机烧烤老板，烤鸡爪、肉筋最经典，酥脆香嫩，码料特足，嗦几口就难忘的程度。

但想吃烤羊肉，那得去宛清斋游牧人家，据说金字招牌烤全羊比总店还美味，肉感扎实，丝丝入味。

湖北大学 后街和二期美食街

后街才是 yyds！卷饼煎饼果子鸡蛋灌饼酸辣粉粉丝煲烤肉饭鸡排饭藕汤豆丝烤鸡腿炸鸡柳小土豆炒酸奶，做梦都会流口水。

粉臭不怕巷子深，自开学以来，螺小汉的门前又是湖大学子大排长龙的盛况。干捞螺蛳粉是它家的一大招牌，甚至可说，比带汤的更值得品尝。

提到湖大的美食街，就不得不提开了 10 年的安徽塘口淮南牛肉汤。汤底是独家秘制，将面烫好放入碗中，兑点酸豆芽、辣椒，美味到差点没把碗给啃掉！

湖大对面的三角花园商业街也是美食聚集地，出了名的湖大肉夹馍，一到饭点必排队。湖大学子从小摊开始一路追随，如今老板有了门面，白天也能吃到。



还有正宗的新疆丝绸之路烧烤，羊肉串、羊排、烤馕、羊腰子肉都很大块，料给的也非常足，再撒上新疆人民独爱的盐巴、孜然、辣椒面，色泽酱黄油亮，肉质鲜嫩软脆，味道醇香，独具风味。

武汉大学 广八路、珞狮北路、东湖新村

广八路，承包了武大附中学生们



一日三餐，725 米的街道之上，川香碳锅鱼、阿友不大盘鸡、石头饼、味美香……老店排成行，种类丰富程度令人咂舌。

赵记怪味面的汤底好像打翻了调料台，什么味道都有，但却搭配得意外和谐。但凡吃过的，没有不爱的。无论什么时间点去，总有人坐在落地窗边吸溜吸溜。



雷克斯披萨就是广八路的披萨之光。松露温泉蛋佐披萨，滑嫩的蛋液和松露酱裹在浓郁的芝士里，说不出的爽口。

武大正门牌坊前的珞狮北路，开什么火什么，包括武汉连锁品牌小川料理和么肆烤肉，都起源于此。

不得不提的长白山料理，绝对是武大学生私藏韩餐 TOP3，烤五花肉一绝。还有日韩馆，老板是朝鲜人，味道也是一绝。还有藏在社区里的重庆特色冷锅鱼，典型苍蝇馆子。一个人 38 元，鱼和配菜随便加。

双喜铁板烧和胖哥饺子馆，成为多少人来东湖新村的第一个理由，还有辛村洛概念韩餐，有关于武大的美食记忆，一下两下还真掰扯不完。

中国地质大学 鲁磨路夜市

鲁磨路上摊贩变换不断，唯正宗潮汕生滚靚粥屹立不倒。每份都是现

点现熬，粥的稠稀看老板心情，配个猪肉、虾米，粥的鲜香不请自来。若是想吃点清淡的，砂锅粥旁有家牛杂汤，汤头清清爽爽，没有香精的咸涩，牛杂个头都挺大，弹牙爽脆！

虽说老五烧烤的分店到处都有，但这里的味道就是不一般。被榨去多余油脂的烤猪蹄，焦脆不柴，辣中带麻，混搭份铁板蟹黄虾滑，简直人间美味。

武汉理工大学 洪达巷

洪达巷，理工大编外食堂一号，主营早餐。不得不提的卢记热干面，是这条路上绝对的扛把子。同在必吃清单里的罗氏，在整个武汉都小有名气。它家面窝金灿灿的，脆得很，完全不腻，不会一口下去爆满嘴的油。再旁边是卖豆花和豆浆的。赶时间的时候，热乎软糯的汽水包就成了清晨的第一选择。

从洪达巷继续往里走，就是工大路了。理工麻辣烫之魂，Q 仔成为无数理工学子毕业后好几年的念想。极高的评价，来源于汤底的用料扎实。货真价实的牛骨熬制出的高汤鲜美可口，煮出的麻辣烫有种吃火锅的醇厚感。

除了很多人的白月光升升，南湖校区东门附近的三关铁板烧必须有姓名。不止是学生，武汉三镇都有人因其味道和名气前往于此。

恩施土豆人气最高，烤出来外焦里嫩。鸡爪格外软糯，嗦一下就剔骨。点培根的话，会送一份生菜解腻，搭配五花肉也正正好。还有鱿鱼、脆皮肠、脆骨，每道菜都腌制得相当入味，人均 40—50 元吃到撑！

(来源:武汉吃货)

71岁萨克斯奶奶的音乐人生： 退休后吹出生命新乐章

65岁,零基础开始学萨克斯;6年后,不仅登台表演,还成了乐团里的“学姐”——这就是邹玉珍,一位用乐器重新定义退休生活的“萨克斯奶奶”。

在湖北广电中老年大学的教室里,一曲悠扬的《牧羊曲》从她的萨克斯中流淌而出。手指熟练地在按键上舞动,神情专注而享受,让人完全忽略了她的年龄。

“大家注意这一句,气息要沉下去。”乔伟东老师一边打着拍子,一边指导。邹玉珍微微调整了一下坐姿,深吸一口气,再次吹奏。这一次,旋律显得格外悠远而平稳。

“对了!就是这个感觉!邹大姐这次把握得很到位。”

退休后的迷茫与转折

邹玉珍的退休生活并非从一开始就如此多彩。退休前,她是一家企业的经理,经常出差,是个不折不扣的女强人。即使到了退休年龄,她仍然继续工作到65岁。

“疫情在家那段时间,每天的生活就是围着三餐转,从日出坐到日落,”邹玉珍回忆道,语气中带着感慨,“那种停滞感让我猛然惊醒——我不能让余生就这样下去,必须得找点精神寄托。”

转变的契机来自一位吹萨克斯的朋友。看着朋友陶醉在音乐中的样子,邹玉珍萌生了学习的念头。她开始自学,直到遇到乔伟东老师,才开始了系统的学习之路。

“乔老师当时觉得我有点天赋,鼓励我说,‘你的乐感和节奏感都不错,可以直接跟着中级班试试看。’”邹玉珍笑着回忆,“头七节课我就在旁边观摩,第八节课开始,我就正式跟大家一起吹了。”

音乐路上的坚持与挑战

学习乐器对任何人来说都不是易事,对年过花甲的邹玉珍更是如此。

“刚开始学习的时候,我的手指总是不听使唤。”邹玉珍笑着说,“有时候按不住孔,发出的声音就像喘不过气来的老人。”

但她没有放弃。每天坚持练习数小时,从最简单的音阶开始,一点点进步。这么多年来,邹玉珍上课从来没有缺过勤,只有一次例外:“我女儿生病了,我请假在家照顾她。”

随着年龄增长,邹玉珍发现萨克斯对她来说越来越重,不容易携带。



▲邹玉珍练习单簧管

但这并没有阻止她追求音乐的脚步,她转而继续学习了单簧管。

“单簧管不仅携带更方便,并且更适合在家练习,不扰民。”邹玉珍考虑得很周到。

家人的支持是最大的底气

在邹玉珍的故事里,“女儿”是两个最温暖的字眼,是她所有勇气和底气的来源。“我的一切爱好,我女儿都举双手赞成。她总跟我说,‘妈妈,你找到了自己的乐趣,我比什么都高兴。’”这份支持,源于一个稳定且充满艺术气息的家庭环境。女儿女婿都在湖北省歌剧院工作,女儿是一名编导,而更让邹玉珍自豪的是,她的外孙女也继承了家里的艺术基因,目前是武汉音乐学院美声系的大二学生。三代人与艺术结缘,这份浓厚的家庭氛围,让邹玉珍可以毫无后顾之忧地追逐自己的音乐快乐。

这份深厚的母女情,是在岁月的风雨中淬炼而成的。邹玉珍49岁那年,先生的离世让她不得不独自撑起这个家,将女儿抚养成人。“一个人带孩子,说不辛苦是假的,”她轻声说道,“但女儿特别争气,这就是我最大的安慰。”

也正是因为亲身经历过独自抚养孩子的艰辛,邹玉珍对如何支持女儿有着更为理性与深远的考量。当女儿也组建了自己的家庭后,邹玉珍与女儿进行了一次开诚布公的谈话。她没有大包大揽,而是清醒而体贴地分析:“妈妈只有一个人,如果我来帮你带孩子,恐怕精力有限,到时候连个换手的人都没有,反而会让你更操心。”基于这份现实的考量,她提出了一个更周全的方案:“不如由我来出钱,为你请一位保姆,这样既能实实在在地减轻

你的负担,让你安心拼事业,也能保证孩子得到更好的照顾。”女儿也被母亲这份深刻的理解所感动,她完全支持这个决定,并鼓励母亲去追求属于自己的精彩生活。

音乐带来的健康与快乐

一晃已经过了70岁,但邹玉珍看起来气色特别好。背着萨克斯,穿着鲜艳的长裙,她看起来比实际年龄年轻许多。

“每年体检,医生都说我身体各项指标保持得挺好,”邹玉珍开心地分享道,还特意指了指自己的肺部,“连医生都夸我肺活量好,说这跟我常年吹萨克斯有很大关系。”

吹奏管乐器需要掌握循环呼吸技巧,这对肺部功能是很好的锻炼。研究表明,经常演奏管乐器的老年人,肺活量和呼吸功能都有明显改善。“学习音乐后,不仅身体变好了,心情也愉悦很多。”邹玉珍说,“每天都有事情做,有目标要追求,生活充实多了。”

湖北广电中老年大学： 银发族的音乐乐园

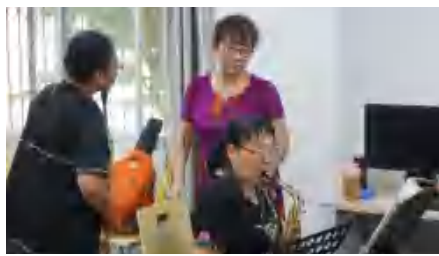
湖北广电中老年大学开设的萨克斯课程,是一门专为中老年朋友设计的音乐课程,旨在让更多热爱音乐、热爱生活的朋友们能够近距离接触和了解萨克斯这一乐器。

课程从基础入手,逐步提升学员们的演奏技巧,让学员在享受音乐的同时,也能收获一份健康与快乐。

担任主教的乔伟东老师是中国艺术教育家协会、湖北省音乐家协会管乐艺术委员会及武汉音乐家协会管乐艺术委员会理事,拥有长达43年的西洋乐教学经验,曾在多所老年大学执教。



▲邹玉珍与老师乔伟东(左)



▲课间与同学讨论技巧

“教老年人学习乐器需要很大的耐心,但回报也是巨大的。”乔老师说,“看到学员们从零基础到能够熟练演奏,那种成就感无法用言语表达。”

目前,除了跟着乔伟东老师继续学习萨克斯和单簧管,邹玉珍还加入了乔伟东创办的楚萨乐盟乐团,会受邀到处去表演。“加入乐团后,生活更加丰富多彩了。”邹玉珍说,“我们经常参加各种演出和比赛,有时候还去社区和养老院义演。”乐团生活不仅给了邹玉珍展示才华的舞台,还让她结交了很多志同道合的朋友。

“我们一起练习,一起演出,就像一家人一样。”邹玉珍说,“音乐让我们忘记了年龄,忘记了烦恼,只剩下纯粹的快乐。”

活到老,学到老的人生智慧

邹玉珍的故事,是“活到老,学到老”这句话最生动的诠释。她用自身的经历向所有人证明:生命的精彩与否,从来与年龄无关。

面对许多退休伙伴常有的失落感,她有着切身的体会与坚定的见解:“很多人一退休就觉得心里空落落的,仿佛生活失去了方向。其实不然,关键在于要勇敢地迈出第一步,去寻找自己真正感兴趣的事情。只要全心投入,生活立刻就能重新焕发光彩,变得有滋有味。学习,什么时候开始都不晚。”

对于有心想学习乐器的同龄人,这位“过来人”也分享了她的实用建议:“首要的是选择一件适合自己的乐器,比如我觉得重就换了单簧管。然后一定要有耐心,切忌急于求成。只要每天坚持练习,循序渐进,你一定能看到自己的进步。”

(记者 刘文婷 摄影 喻勇波)

国庆档电影展开“黑马”角逐

暑期档结束不久,国庆档即将开始,目前一些影片纷纷官宣定档。其中既有争议颇大的电影,也有颇具“黑马之姿”的作品。作为2025年最后一个市场大档期,今年国庆档和暑期档一样,在正式开始前依旧迷雾重重。



《志愿军浴血和平》

上映时间:9月30日
导演:陈凯歌
主演:张子枫、宋佳、朱亚文

聚焦抗美援朝第五次战役后直至签署停战协议期间“边打边谈”的作战历程。面对敌人的一再挑衅,中华儿女合力反击,经过747天的抵死奋战,终于打破了美军不可战胜的神话,搏来了期盼已久的和平。



《刺杀小说家2》

上映时间:10月1日
导演:路阳
主演:邓超、董子健、雷佳音

陷入人生低谷的小说家路空文被巨大的诱惑牵引,导致他自己和书中的角色都陷入了不可逆转的危机。最终小说家找回了信念,与书中人一起拯救了两个世界的危机。



《风林火山》

上映时间:10月1日
导演:麦浚龙
主演:金城武、刘青云、梁家辉

毒贩以毒品掌控城市命脉,杀手为争夺货源血洗街头,警方在阴谋中艰难前行——当三方势力陷入混战,最令人窒息的逆转突然降临:操纵一切的毒贩,竟开始全面禁毒?



《熊猫计划2》

上映时间:10月1日
编剧:潘克扬
主演:糊糊、成龙、乔杉

熊猫“糊糊”即将搬进全新熊猫馆,突遭国际劫匪,功夫巨星Jackie在和劫匪搏斗过程中坠入山崖,醒来后意外发现置身神奇部落。为了能够回到熊猫馆,这个有趣的“组合”开始帮助部落解决种种难题。



《流浪人生》

上映时间:10月1日
导演:马林
主演:黄渤、范丞丞、殷桃

曾经叱咤小镇的“大哥”黄荣发如今开启人生困难模式:儿子黑狗达暗地密谋如何发家又“治父”;妻子陈梨珍是小镇人尽皆知不太好惹的“妈系超人”;胆大手“黑”的女儿黄娇娇和“神”通广大的阿太也各出奇招笑料百出。



《猪猪侠一只老猪的逆袭》

上映时间:10月1日
导演:陆锦明、钟彧、李腾栋
配音主演:陆双、山新

曾经的男神猪猪爆竟沦落到以送外卖为生?!一次偶然之下,它获得了担任电影男主的机会,但这个剧组并不“简单”,为猪猪爆的男主之路埋下重重关卡。



《三国的星空》

上映时间:10月1日
导演:于孟、袁原
配音主演:檀健次、路金波

影片构建了一个盛大的东汉洛阳城,聚焦曹操35岁左右从荥阳汴水之战至官渡之战的关键时期,展现了他从忠于汉室的青年将领逐步蜕变为乱世雄主的历程。



《震耳欲聋》

上映时间:10月4日
导演:万力
主演:檀健次

本片改编自中国首位手语律师张琪的真实经历,讲述了CODA律师李洪,为了名利,在聋人反诈案中选择利用聋人获利。通过律师视角揭露聋人群体在司法援助中的困境。

双节好剧爆发式定档

暑期档虽然结束了,但随后几大视频平台相续放出三、四季度待播剧片单,琳琅满目,题材云集。尤其国庆节前,更是新剧不少,不仅观众期待已久的《一笑随歌》《宴遇永安》等纷纷开播,还有《围猎》《守护者们》等谍战现实剧可供选择。



《山有九色念有卿》

主演:聂嘉辰、闵星翰
播放平台:湖南卫视、芒果TV
播出时间:9月22日

都市女孩陈天心身患重病,远赴甘南藏区,意外邂逅了藏族制片人多吉仁钦。

两人在阿尼念卿山下通过互相治愈创伤携手成长,重新找到生命的意义。



《守护者们》

主演:韩东君、张一山、张天爱
播出平台:北京卫视、优酷视频
播出时间:9月23日

1939-1940年上海沦陷时期,军统特工顾仰山误绑龙套演员丁一,迫使其假扮盲人密码学专家潜入日军情报机构,与影星冼碧云联手破坏“铁幕密码”。



《追蝶》

主演:王星玮、龚芳妮
播出平台:爱奇艺
播出时间:9月23日

林瑜因车祸陷入昏迷,暧昧对象人工智能创业者丁崇希将林瑜的意识上传至虚拟世界,三次穿越虚拟世界,以领路人身份多次循环唤醒她。融合虚拟现实、悬疑元素,主打“人工智能伦理”“虚拟与现实的边界”“生死救赎”核心冲突。



《围猎》

主演:王阳、张宥浩、俞灏明
播放平台:爱奇艺、腾讯视频
播出时间:9月25日

故事讲述了缉毒干警杨一鹏在新人警察之安和线人多仔的协助下,顺着牟森的新型毒品制毒源头线索,接连发现多地毒品销售链条,而最后真正的操盘者似乎仍未露出庐山真面目……



《沉默的荣耀》(暗夜深海)

主演:于和伟、吴越
播放平台:央视八套、爱奇艺
播出时间:9月30日

讲述1949年解放前后,国民党企图阻止新中国完成祖国统一大业,我党情报工作人员吴石将军与情报小组潜伏配合,为组织传递绝密军事情报,却被叛徒出卖,最终慷慨赴义的故事。



《宴遇永安》

主演:王影璐、李昀锐
播出平台:腾讯视频
播出时间:10月5日

该剧改编自樱桃糕小说《长安小饭馆》,讲述了现代餐饮世家传人意外穿越至唐代长安城,以煎饼果子、火锅等创新美食为纽带,在与京兆少尹林晏的趣味互动中揭开跨越千年的美食情缘。



《一笑随歌》

主演:李沁、陈哲远
播出平台:爱奇艺
播出时间:10月5日

该剧以锦绣国与凤砂国战争为背景,讲述女射手付一笑射伤敌国皇子凤随歌后,两人因失忆在正念山庄重逢,携手揭露两国阴谋,从相互利用逐渐发展为双向奔赴的情感故事。



《入青云》

主演:侯明昊、卢昱晓
播出平台:优酷视频
开播时间:10月8日

该剧改编自白鹭成双的同名小说,讲述了在合虚六境一年一度的“青云大会”上,罪囚出身的极星渊斗者纪伯宰击败女神神明意,明意将自己真实的一面伪装隐藏,化身舞姬接近纪伯宰,二人“身披马甲”燃爽斗爱。



北京文化之旅： 故宫·颐和园·长城



走进紫禁城,感受明清两代皇家的庄严气息;登上八达岭,领略长城在群山之间奔腾的壮阔气象;漫步颐和园,欣赏皇家园林如画的湖光山色。

故宫:百年皇城的静默与辉煌

走进故宫,历史的厚重感扑面而来。穿过午门,眼前是开阔的太和殿广场,汉白玉基座托起金碧辉煌的太和殿,巍峨的殿顶直指天空,仿佛还能感受到昔日皇帝登基、百官朝拜的盛大场面。乾清宫金色的盘龙柱上,似乎还留存着六百年的风雨痕迹。珍宝馆里陈列着无数奇珍异宝,钟表馆中精致的钟表仍在滴答走动,静静展示着宫廷生活的奢华与工匠的精湛技艺。午后走进御花园,古树参天,亭台玲珑,堆秀山的太湖石形态各异。这里曾是皇帝和后妃游赏的地方,如今游客络绎不绝,花草依旧生机盎然,历史与生活在此自然交融。傍晚时分,登上景山万春亭,远

眺故宫,连绵的金色屋顶在夕阳下熠熠生辉,宛如一片金色的海洋。中轴线向前延伸,古老皇城与现代北京交相辉映。这一刻,你会明白——故宫不仅是中华文明的瑰宝,也是时光中一座永恒的丰碑。

颐和园:山水之间的皇家园林

步入颐和园,昆明湖的广阔水面与万寿山的青翠层林相映成趣。佛香阁矗立在山间,金顶闪耀,倒映在平静的湖面上。沿着长廊漫步,梁上色彩绚丽的彩绘生动地描绘着花鸟与故事,让人流连忘返。湖边的石舫静静停泊,寄托着皇家对江南风情的向往。乘一艘小船在湖上轻轻划行,清风徐来,水波不兴,既能感受皇家园林的气派,也能享受自然的宁静。

长城:中华民族的象征

来到八达岭长城,犹如一条巨龙盘踞在群山

之巅,气势恢宏,令人震撼。踏着古老的石阶向上攀登,每一步都仿佛踏进历史。城墙顺着山势起伏,敌楼和箭窗依然保存完好。触摸着斑驳的墙砖,似乎能感受到昔日边关的风霜与烽火,耳畔仿佛响起戍边将士的呐喊。行走在城墙之上,不仅能领略长城的雄伟,也更体会到古代修筑与守护的艰辛。夕阳为长城披上一层金光,山风拂过,这座古老的建筑静静诉说着千年的沧桑与荣耀。

加入我们,一起感受北京

跟随《喜子来了》旅行团,从故宫的庄严到颐和园的秀美,从长城的雄浑到北京城的古今交融,聆听这座六朝古都的悠久故事。如果你也想体验这样精彩的北京之旅,欢迎拨打报名电话:027-87377777,加入《喜子来了》的旅程,我们期待与你下次同行!



跟着喜子去旅行,一路好心情!

警惕“手抖”与“行动慢”：医生带你读懂帕金森病的早期预警与家庭护理

通山县人民医院 神经内科 殷明昆

日常生活中，家中长辈拿筷子抖、行走迟缓等细微变化，看似是正常老态，实则可能是帕金森病的早期预警。这一被称为“沉默杀手”的神经系统疾病，正悄悄侵蚀中老年人的生活质量。本文带您读懂其早期信号与家庭护理关键，助力从容应对。

1. 帕金森病：不只是“手抖”那么简单

帕金森病是因脑部特定神经细胞受损、神经递质失衡而引发的症状。多数人以为它只有手抖，实则还会导致运动迟缓、肌肉强直、姿势平衡障碍，严重时影响穿衣、洗漱等自理能力。此外，嗅觉减退、睡眠障碍、便秘、精神障碍等非运动症状，也会给患者带来极大困扰。

2. 早期预警信号：别让“老态”掩盖了疾病

（1）手抖：特征为静止时出现搓丸样抖动，活动时减轻，多从单侧手部开始，逐渐蔓延至

对侧，需与生理性、药物性震颤区分。

（2）行动慢：精细动作笨拙，如系扣、系鞋带困难；走路时手臂摆动幅度减小，步伐小而慢，还可能出现拖步，极易摔倒。

（3）嗅觉减退：常早于运动症状出现，患者可能突然无法察觉香蕉、咖啡等熟悉气味，是早期诊断的重要依据。

（4）睡眠障碍：睡眠障碍在患者中较为常见，夜间多梦、大喊大叫、肢体乱动，甚至会坠床。这种“快速动眼期睡眠行为障碍”是重要预警，必须重视。

（5）长期便秘：患者可能会发现排便次数减少，排便困难，且没有明显的肠道疾病。这一症状可能与自主神经功能障碍有关，是帕金森病早期的一个表现。

3. 家庭护理：科学照护，延缓病情进展

（1）康复训练：康复训练每日可分 2-3 次

进行，每次 15-20 分钟，防疲劳。鼓励患者自主穿衣洗漱，锻炼协调；精细动作如夹豆子、穿珠子，每次 5-8 分钟；平衡训练可选走直线，每次 10 分钟，或打太极拳，每周 3-4 次，每次 20 分钟；语言训练如朗读、唱歌，每日 1 次，每次 10 分钟。长期坚持，有效维持患者生活能力。

（2）饮食调整：每天保证 3 餐规律，早餐、午餐以杂粮、蔬菜为主，晚餐搭配鸡蛋、鱼肉等高蛋白食物。每日摄入蔬菜 300-500 克、水果 200-350 克，全谷物占主食 1/3，促进肠道蠕动。每天分多次饮水，总量 1500-2000 毫升，每次 150-200 毫升，避免一次性大量饮水。吞咽费力者，每餐将食物制成糊状，细嚼慢咽。

（3）心理支持：家人要多陪伴患者，认真倾听他们内心的想法，用温暖的话语给予鼓励与安慰。每月可安排几次家庭活动，像一起散

步、看电影，增进亲情，缓解其心理压力，严重时找心理咨询师。

（4）安全防护：保持地面整洁干燥，患者活动时全程看护；定期检查拐杖 / 助行器稳定性，卧室、卫生间安装夜灯，重点防护清晨、夜间等易跌倒时段。

（5）定期复诊：建议每 3-6 个月复诊一次，或遵医嘱定期复诊。复诊前，提前整理好病情记录，以便医生更好地了解病情，制定个性化的治疗计划。

帕金森病目前虽不能根治，但若能早期察觉、规范医治、科学照护，就能极大减缓病情发展，提升患者生活质量。家庭成员要密切留意家中老人的身体状况，一旦察觉可疑症状，务必及时送医。让我们共同行动，为帕金森病患者营造良好生活环境，让他们晚年自在从容。

孩子呕吐腹泻不止？当心脱水引发重症，这 4 个补水误区要避免

武汉亚心总医院 儿科 汪洋

孩子呕吐腹泻是儿科常见急症，脱水可迅速发展为休克、多器官衰竭等重症。然而，许多家长在补水过程中存在误区，反而加重病情。本文将结合临床案例解析科学补水方法及常见误区。

1. 脱水为何致命？警惕“三低一高”危机

三低一高：低血容量、低血压、低灌注（组织灌注不足）与高黏稠度（血液浓缩）。脱水是呕吐腹泻危险并发症，其本质是体液失衡导致细胞功能受损。当孩子出现以下症状时，需立即就医：轻度脱水：口渴、尿量减少、口唇干燥、精神稍萎靡；中度脱水：眼窝凹陷、皮肤弹性下降（捏起皮肤回弹 > 2 秒）、哭时无泪；重度脱水：血压下降、心率 > 140 次 / 分、四肢厥冷、意识模糊甚至昏迷。

2. 科学补水四步法：分阶段、选对液、控速度

（1）分阶段补水：从禁食到逐步恢复：呕吐剧烈期（前 4-6 小时）：暂停固体食物，少

量多次喂服电解质溶液（如口服补液盐Ⅲ），每次 5-10 毫升，每 10-15 分钟一次。缓解期（6 小时后）：从米汤、稀粥等低渗流食开始，逐步过渡到软面条、馒头，避免高糖高脂食物。

恢复期：腹泻停止后 24 小时，可少量添加蒸苹果、焦米汤等收敛性食物，帮助修复肠黏膜。

（2）选对液体：口服补液盐 > 自制糖盐水 > 白开水：首选口服补液盐Ⅲ：按说明书配制（1 袋 +250 毫升温水），含葡萄糖、钠、钾等电解质，促进肠道吸收。轻度脱水按 50-100 毫升 / 公斤体重补充，4 小时内分次服完。慎用自制糖盐水：若无法获取补液盐，可用 500 毫升米汤 +1.75 克食盐（约半啤酒瓶盖）临时替代，但需严格控盐，避免高钠血症。避免纯水或果汁：白开水不含电解质，可能加重低钠血症；果汁含糖量高（如苹果汁含 12% 糖），会引发渗透性腹泻。

（3）控速度：少量多次，防止呕吐：呕吐

患儿：采用“勺喂法”，每勺 1-2 毫升，待吞咽后再喂下一勺。若呕吐后暂停 15 分钟，再继续补充。腹泻患儿：根据尿量调整补液量。若 6 小时无尿，需立即静脉补液（如生理盐水 + 葡萄糖）。

3. 四大补水误区：家长必知的“雷区”

（1）误区 1：用运动饮料代替口服补液盐危害：运动饮料含钾量高（如佳得乐含 20 毫克 /100 毫升），而腹泻患儿常伴低钾血症，过量补充可能引发高钾血症，导致心律失常。正确做法：仅在无法获取补液盐时，用稀释苹果汁（1 份果汁 +4 份水）临时替代，但需监测尿量。

（2）误区 2：腹泻期间禁食“饿肚子”危害：禁食会加重肠黏膜萎缩，延长腹泻病程。世界卫生组织（WHO）明确指出：腹泻患儿应继续喂养，以提供能量和营养。正确做法：采用“低渗 + 低脂 + 低乳糖”饮食，如米汤、稀粥、瘦肉末等。

（3）误区 3：滥用止泻药（蒙脱石散）危害：蒙脱石散虽能吸附毒素，但过量使用可能引发便秘，甚至掩盖病情（如细菌性肠炎需抗生素治疗）。

正确做法：仅在病毒性腹泻（轮状病毒）早期使用，且需与补液盐间隔 1 小时服用。

（4）误区 4：忽视皮肤护理，引发尿布疹危害：腹泻患儿每日排便次数可达 10 次以上，粪便中的消化酶会刺激皮肤，导致尿布疹甚至感染。

正确做法：每次排便后用温水清洗臀部，涂抹含氧化锌的护臀膏（如 Desitin），并保持干燥。

孩子呕吐腹泻时，补水是关键，但需避开误区，科学补液。若出现持续高热、血便、意识模糊等症状，务必立即就医。记住：脱水进展迅速，每一分钟拖延都可能危及生命！

是病理科还是病历科

武汉市汉阳医院 王晨

在病理科门口经常会碰到患者说：“你们是病历科吗，我们来复印病历”。我们会马上回答：“我们不是病历科，你们要去的是病案室，在那里才可以复印病历。我们是切片子的科室，主要是诊断肿瘤是良性还是恶性”。那现在我们来看看病理科到底是干啥的？

1. 临床科室切下来的包块和组织一送到病理科，病理科就要开始忙碌了。我们接收临床科室送检的组织、体液等标本，并且严格核对患者信息、标本类型和数量，确保“人、标本、申请单”三者一致。

2. 接下来，进行标本的处理与制片：对组织标本进行固定、取材、脱水、包埋、切片和染色（最常用 HE 染色），将其制成厚度仅 3-5 微米的病理切片，为显微镜观察做准备。

3. 在显微镜下进行观察与诊断：我们病理医师在显微镜下观察切片，分析组织和细胞的形态结构，结合临床信息（如症状、病史）做出初步诊断。若有疑难，我们会进行免疫组化、分子检测等进一步检查。

4. 最后，我们会有两位医师发出病理诊断报告。诊断结果需经上级医师审核确认，确保准确性后再发出病理报告，并由专人核对再发放给临床科室。

病理科的医生就像是小侦探，我们会用显微镜仔细查看这些组织或细胞，找出病人得病的真正原因。同时，病理科也像是临床医生的智囊团，可以帮助临床医生更好的了解和治疗患者的疾病。同时病理科也有自己的档案室，这里面包括文字资料、病理切片、病理标本及蜡块资料等。这些资料在医疗过程中都起着非

常重要的作用。

说到病理切片，这个就像是患者身体切除的病变组织被非常仔细地切下来、染上颜色、并做好标记的薄片，它是病理研究的重要资料。病理切片又可以细分为许多种类：比如常规检查用的 HE 染色切片、通过化学反应使标记抗体的显色剂显色来确定组织细胞内抗原的免疫组织化学染色切片、用特殊颜色染色的切片、尸体检查的切片，还有快速冷冻后制作的冷冻切片等等。病理标本呢，就是临床医生做手术时切除患者身体病变的部分，可能是器官、组织或者其他的東西，这些标本可以帮助医生了解患者身体哪里出了问题，病变是什么性质的。蜡块资料则是病理医生从病理标本里挑出来的最有代表性的部分，用石蜡包起来制作而成的，这些蜡块就像是原始的证据，在后续的疾病研究和病理诊断中都非常重要。

病历科在我们日常的称呼中都叫病案室，这个科主要负责管理和保存患者的医疗记录。它为全院的病案资料做整理、编目、归档及保管，并按规定办理病案资料借阅和复印手续，而且对病案质量进行严格把关。这里就像是我们的健康秘密基地，住院的病历记录全部会送到这里来进行存档。医生如果想调阅这个患者上次的就诊流程也得来这里寻找踪迹，然后为患者制定这次的最佳治疗方案。近年来，病案室的作用越来越大，在很多方面都发挥着重要的作用。例如：申请商业理赔，评定伤残等级，处理人身伤害纠纷等。

看到了以上的区别，大家还会把病理科和病历科搞混了吗？

病案信息技术知识点全在这里

武汉市第八医院（武汉市肛肠医院） 杨美

病案信息技术作为医疗信息管理的关键支撑，在现代医疗体系中占据着重要位置，其涵盖了病案建立、整理、编码、储存、检索、利用等一系列复杂流程，将会直接影响到医疗数据的准确性、完整性以及可利用性。同时，间接影响医疗决策、科研进程、医保报销以及医院管理等多个方面。

1. 病案管理的定义

病案管理是指医疗机构对患者诊疗过程中产生的所有医疗记录进行系统化收集、整理、存储、检索及分析的专业活动，其核心目标是通过科学方法实现病案信息的安全保存与高效利用。本质上，病案管理是将碎片化的诊疗信息转化为标准化医疗资源的过程，其价值在于支持临床决策、保障患者权益、提升医疗质量，并为科研统计、医保支付、法律取证等提供底层数据支撑。

2. 病案信息技术知识要点

（1）病例数收集与编排

病例数收集与编排是病案信息技术体系的基础环节，其核心在于构建逻辑严密、标准统一的数据流管理体系。病例数收集通常涵盖身份识别码生成、时间轴事件标记、诊断依据锚定三要素，要求同步捕获医生工作站开具的处方、检验申请单与电子签名等伴随数据。在实际操作中，需建立多源数据融合机制，对 HIS、LIS、PACS 等异构系统输出的离散信息进行语义对齐，消除科室间术语差异带来的信息孤岛问题。病例编排则需要遵循 ICD 疾病分类编码框架，将收集的病例按分类。

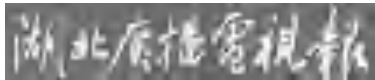
（2）病案数据保管与应用

病案数据保管是医疗信息全生命周期管理的重要环节，其技术内核在于通过物理环境与数字技术双轨制实现数据的长效留存与动态维护。传统保管模式依赖病历架恒温恒湿环境控制与三色五号定位法，现代电子保管则依托分布式存储架构及区块链存证技术，通过多副本冗余存储与哈希值校验确保数据的不可篡改。存储介质需定期进行磁性衰退检测与光盘氧化预防，对于云端存储需采用混合加密方案，既包含传输层的 SSL/TLS 协议保护，又配备存储端的 AES256 位对称加密。

（3）诊疗记录质量控制与评估

质量控制始于医疗行为发生初期，需建立覆盖书写规范、编码逻辑与时间线一致性的三层校验体系，针对病程记录的及时性、检查报告的完整性以及医嘱执行的闭环性设置动态监控阈值。在实际操作层面，需部署结构化录入模块与强制性必填字段，通过预设医学逻辑规则阻断矛盾性内容的提交，例如生命体征数值的合理范围限定或药物剂量与体重的动态匹配校验。

病案信息技术作为现代医疗体系的重要支撑，正在经历由纸质化管理向智能化应用的深刻转型。从数据采集到归档保管，从质量核查到多场景应用，每一个技术细节都关乎医疗信息的真实性与有效性。当前技术体系已形成覆盖数据全生命周期的闭环管理，既包含物理环境的安全防护，也具备数字加密的前沿保障，在确保医疗数据原始面貌的同时激活其潜在价值。



体检发现肺结节怎么办

武汉市第九医院呼吸与危重症医学科 周翠红

随着低剂量螺旋 CT 在体检中的普及，肺结节的检出率显著上升。据统计，我国健康人群中肺结节的发现率约为 20%–30%，其中绝大多数为良性病变。然而，面对体检报告上的“肺结节”诊断，许多人会陷入焦虑：这是肺癌的前兆吗？需要立即手术吗？本文将从科学角度解析肺结节的成因、分类及应对策略，帮助大家理性看待这一常见发现。

1. 肺结节≠肺癌：正确认识结节性质
肺结节是指肺部直径≤ 3 厘米的圆形或类圆形病灶，根据密度可分为三类：

- （1）实性结节：密度均匀,完全遮盖肺组织；
- （2）磨玻璃结节：似云雾状淡薄影，肺组织结构部分可见；
- （3）混合性结节：兼具实性和磨玻璃成分。

关键点：90% 以上的肺结节为良性，可能由炎症、结核、肉芽肿或陈旧性病变引起。仅约 5%–10% 的恶性结节可能发展为肺癌，且多见于长期吸烟者、有肺癌家族史或职业暴露史（如石棉、放射性物质）的人群。

2. 发现肺结节后，第一步该做什么？

- （1）保存影像资料：
保留 CT 原始影像，便于后续对比观察。手机拍摄的报告照片可能因压缩丢失细节，影响医生判断。

- （2）挂对科室：
呼吸内科或胸外科：首选科室，医生会结合影像特征初步评估风险。

肿瘤科：若结节高度怀疑恶性或已确诊，需进一步制定治疗方案。

- （3）避免过度焦虑：
多数结节需通过定期随访观察变化，而非立即干预。焦虑情绪可能影响免疫力，反而不利于健康。

3. 科学随访：何时该“淡定”，何时需“警惕”？

根据结节大小和风险分层，医生会制定个性化随访计划：

- （1）低危结节（直径< 5mm、边缘光滑）：
每年复查一次低剂量 CT，持续 3 年。若结节稳定，可延长复查间隔。

- （2）中危结节（直径 5–10mm、实性成分< 50%）：
每 6–12 个月复查一次，观察大小、密度变化。若 2 年内无变化，可降为低危管理。

- （3）高危结节（直径> 10mm、混合性或实性成分> 50%）：
需进一步检查，如增强 CT、PET–CT 或穿刺活检，必要时手术切除。

4. 哪些情况需积极干预？

出现以下“危险信号”时，需尽快就医：

- （1）结节直径> 8mm 且持续增大；
- （2）边缘不规则（分叶、毛刺征）；
- （3）内部出现空泡或血管集束征；
- （4）伴随咳嗽、咯血、体重下降等症状。

治疗原则：
微创手术（如胸腔镜）是早期肺癌的首选治疗方式，5 年生存率可达 90% 以上，良性结节一般无需特殊治疗，但需定期监测。

5. 预防肺结节，从生活细节做起

- （1）戒烟并远离二手烟：吸烟是肺癌的首要危险因素，戒烟可降低 50% 以上的肺癌风险。

- （2）避免职业暴露：工作中需接触粉尘、化学物质时，务必佩戴防护用具。

- （3）改善空气质量：使用空气净化器，雾霾天减少外出。

- （4）增强免疫力：均衡饮食、规律运动、保持充足睡眠，有助于抵御肺部感染。

6. 结束语

肺结节的发现犹如体检报告上的“问号”，它可能是无害的“句号”，也可能是需要关注的“感叹号”。科学应对的关键在于：不恐慌、不忽视，通过规范随访和医生指导，将风险控制在最低。早期肺癌的治愈率远高于晚期，而绝大多数肺结节只是岁月在肺部的“轻微印记”，保持健康生活方式，定期筛查，便是对肺部最好的守护。

腰痛的全方位指南：从自我缓解到就医信号

武汉市蔡甸区人民医院 李兰

以下原则：

- （1）保持冷静,适当休息但是不要绝对卧床：采取最舒适的姿势（如侧卧，双腿间夹一个枕头），但长时间卧床会导致肌肉无力，恢复更慢。

- （2）科学冰敷：在疼痛最明显的部位进行冰敷（用毛巾包裹冰袋），每次 15–20 分钟，每天可多次。这有助于减轻急性炎症和肿胀。48 小时后，可考虑转换为热敷，促进血液循环。

- （3）必要时服药：在医生或药师指导下，可短期使用非处方消炎镇痛药（如布洛芬）或外用贴膏。

- （4）循序渐进恢复活动：疼痛稍有缓解后，就在无痛范围内进行轻微活动，如慢走。避免弯腰、提重物等动作。

常见三大误区：误区 1：马上找人用力按摩推拿。急性期暴力按摩可能加重损伤，尤其是腰椎间盘突出患者；误区 2：忍痛进行“燕子飞”。急性期核心无力，强行做可能增加腰椎压力；误区 3：迷信“偏方”或“神药”。不对因的治疗可能延误病情。

3. 慢性腰痛与预防：打造“钢筋铁骨”的腰
对于反复发作的慢性腰痛，核心策略是“主动康复”而非“被动休息”。强化核心肌群——为腰椎穿上“天然护腰带”。什么是核心？不仅是腹肌，还包括深层的腹横肌、多裂肌、盆底肌等，它们像束腰一样环绕稳定我们的脊柱。

推荐动作有：臀桥：锻炼臀部和腰部深层

稳定肌；鸟狗式：训练身体的动态平衡和核心稳定性；平板支撑：全面锻炼核心肌群。

改善日常生活姿势：坐：坐在椅子深处，腰后放靠垫，双脚平放地面，避免跷二郎腿；站：挺胸收腹，不要长时间“稍息”姿势；搬：永远用腿部发力！蹲下，保持腰背挺直，将物体靠近身体后站起。

保持健康体重：减轻腰椎的额外负荷。

4. 出现这些症状，请立即就医！

以下症状是身体发出的重要警报，切勿拖延：大小便失禁或困难（鞍区麻木）：这是紧急情况，可能为“马尾神经综合征”，需立即手术；伴有进行性加重的下肢无力、麻木；剧烈疼痛，休息无法缓解，尤其是夜间痛醒；近期有高热、寒战等感染迹象；有癌症病史，出现新发腰痛；近期遭受严重外伤（如车祸、高处坠落）。

总之：做自己腰痛的管理者，面对腰痛，我们需要的是科学的认知和积极的行动。大部分非特异性腰痛是良性的，通过自我管理和主动康复可以显著改善。切勿自我诊断为“腰肌劳损”而忽略潜在严重问题。当出现症状或疼痛持续不缓解时，及时寻求专业帮助（骨科、康复科、疼痛科）。

记住,你的腰不是“用坏了就要换的零件”，而是一个可以通过科学养护和锻炼，持续为你服务的精密结构。掌握正确的知识，就是保护腰部健康的第一步。

给血管做“年检”：颈部超声排查安全隐患

武汉市第八医院 超声科 方金晶

窄率，应重点关注狭窄 50% 以上；最后，彩色多普勒可直接实时动态观察血流变化，可找到隐形疾病。另外，其可为孩子、孕妇和肾脏功能不全者提供检查，检查为非介入性、适于各种人群；而且该方法无痛苦无副作用，并且花费时间也短，整个过程约需 15 ~ 20min，不影响正常活动；且该技术还可用以长期监测病情变化，提供治疗建议，并可与微创手术配合以降低手术风险。

3. 哪些人需要优先进行血管“年检”？

以下几类人群需优先进行血管“年检”。高危人群包括慢性病如高血压、高血脂、糖尿病患者都属于血管内皮受伤害的高危人群；长期吸烟、肥胖、久坐、体力活动不足属于生活方式异常的人群，动脉粥样硬化进展较快；家族史，即家族有脑梗及心脏病病史的人群属于高遗传风险的人群。出现持续性眩晕、视物模糊或肢体无力的征兆，可能存在颈椎动脉狭窄或脑部供血不足的危险；一时性失明（黑蒙）及语言障碍可能是颈动脉斑块脱落造成的小卒所致。

4. 检查前后注意事项，细节决定准确性

对于术前准备方面，一定要穿宽松舒适的衣服，以防高领衣服妨碍颈部的观察及展示，

把各种可能对观察部位颈部造成影响的饰物或项链、围巾拿掉；进食无需空腹，按照日常习惯正常进食。在操作过程中相互配合，采取平躺位，头部向上稍偏斜向一侧，以有效展示出颈部图像；保持平稳的呼吸，尽量做到安静不说话不吃飯等避免干扰。而对于术后管理来说，若斑块或狭窄的影像发现，则要结合血脂、血糖等指标综合评估发生风险；在治疗方法选择方面，对于斑块轻微者，建议从生活习惯角度入手改变配合服用他汀类药物稳定斑块等，而对严重程度超过 50% 且出现症状的狭窄患者，建议考虑手术及颈动脉内膜切除术。

5. 预防胜于治疗，日常护血管指南

日常护血管可从多方面着手。首先对危险因子严格控制，每周运动量达中等强度运动时间总计不少于 150 分钟的有氧运动，减少反式脂肪酸的摄入；最后要注意身体的姿势控制，以免椎骨受压。

颈动脉超声检查对于有心血管疾病危险因素的人群而言，不但具有确诊的价值，还可作为一种疾病的预警信号，因此年龄超过 40 周岁的患者应尽早对其颈动脉进行超声检查，做到定期一次检查就是一次付出。

半夜哭闹 + 酸臭屁：婴儿肠绞痛的 6 个缓解技巧

武汉儿童医院消化内科 郑乐永

会出现频繁的哭闹、面部潮红、腿部蜷缩等状况。那么，这里的 5 个技巧，可以有效缓解婴儿肠绞痛。缓解技巧一：调整喂养方式。不当的喂养方式是导致婴儿肠绞痛的常见原因。以下建议有助于预防肠绞痛：①采用正确的喂奶姿势，确保宝宝吃奶时头部稍微高于身体，减少吞咽空气的机会。②控制喂奶速度，避免宝宝吃得过快，造成吞气。③喂奶后适当拍嗝，帮助宝宝排出肠道内的气体。缓解技巧二：腹部按摩。温柔的腹部按摩可以帮助宝宝肠道蠕动，缓解肠绞痛。在宝宝饭后 1 小时，顺时针轻柔按摩宝宝的腹部，每次 5–10 分钟，每日 2–3 次。注意力度要轻，避免压迫到宝宝的胃部。缓解技巧三：保持适当温度。环境温度对宝宝的肠道功能有重要影响。过冷或过热都可能导致肠道蠕动紊乱，引发肠绞痛。因此，保持室温在 22–25 摄氏度，给宝宝穿着舒适的衣物，避免腹部受凉。缓解技巧四：适当使用安抚奶嘴。是因为安抚奶嘴可以减轻宝宝的哭闹，帮助宝宝安静下来。但需要注意的是，过度依

许多新手父母对于婴儿肠绞痛的认识不足，导致在面对宝宝半夜哭闹、放酸臭屁时手忙脚乱。今天，我就从护理人员的角度，为大家分享五个缓解婴儿肠绞痛的实用技巧。

婴儿肠绞痛是指婴儿在生长发育过程中，由于肠道功能尚未成熟，肠道蠕动不规律，导致肠道内气体积聚，从而引发的一种病症。其主要表现为宝宝突然半夜哭闹、腹胀、放酸臭屁等症状。据统计，约有 20% 的婴儿会出现肠绞痛，通常发生在出生后 2–4 周，到 4–6 个月时逐渐减轻。

要想有效缓解婴儿肠绞痛，首先要学会识别。以下是肠绞痛的典型表现：①突然的哭闹：宝宝在没有任何征兆的情况下突然哭闹，且难以安抚。②腹胀：宝宝腹部较硬，伴有胀气。③酸臭屁：宝宝放屁时伴有酸臭味。④喂养困难：宝宝在喂奶时出现频繁吐奶、拒奶等现象。⑤身体症状：宝宝可能出现发热、腹泻、便秘等症状。

婴儿肠绞痛多发生在傍晚至夜间，婴儿

赖安抚奶嘴可能导致宝宝不愿意自主入睡，因此要适度使用。缓解技巧五：调整妈妈的饮食。哺乳期妈妈的食物摄入直接影响宝宝的肠道健康。避免过多摄入辛辣、油腻、高糖等刺激性食物，多吃蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物，有助于改善宝宝的肠道环境。更重要的是，哺乳期妈妈应减少高蛋白食物的摄入，如奶制品、豆制品等，是因为这些食物可能加重宝宝的肠绞痛症状。缓解技巧六：辅助运动。排气操：轻柔地帮宝宝做排气操，可以帮助宝宝排出肠道内的气体，缓解不适。飞机抱：将宝宝抱起，让宝宝的身体呈飞机状，可以帮助缓解肠绞痛。趴睡：每天让宝宝趴睡两次，每次 15–20 分钟，可以促进肠道蠕动，帮助排气。

每个宝宝的情况不同，家长们在实施这些方法时，要根据宝宝的实际情况进行调整。如果肠绞痛症状严重，建议及时就医，寻求专业帮助。让我们一起为宝宝的健康成长保驾护航！

如何快速入睡 科学助你告别失眠

武汉市普仁医院中医针灸科 徐艺

在快节奏的现代生活中，失眠如同一个无形的“杀手”，悄然影响着许多人的身心健康。长期失眠不仅会导致白天精神萎靡、注意力不集中，还可能引发一系列健康问题，如免疫力下降、心血管疾病等。那么，究竟有哪些科学有效的方法能帮助我们快速入睡，告别失眠的困扰呢？接下来，就让我们一同探寻这些助眠秘诀。

1. 营造适宜的睡眠环境

(1) 保持卧室安静
可以安装隔音窗帘、使用耳塞等方式来减少外界噪音的干扰，营造一个宁静的睡眠氛围。

(2) 调节卧室温度和湿度
一般来说，卧室温度保持在 20–22 摄氏度，湿度控制在 40%–60% 较为合适。

(3) 选择合适的床品
床垫应软硬适中，能很好地支撑身体，减轻脊柱的压力；枕头的高度要合适，以保持颈椎的自然生理曲度。

2. 建立规律的睡眠作息

(1) 固定起床和睡觉时间
每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，这样可以帮助身体建立生物钟，让身体形成一种习惯。

(2) 避免白天长时间小睡
一般来说，白天小睡时间控制在 20–30 分钟为宜，并且尽量在下午 3 点之前完成。

3. 做好睡前准备

(1) 睡前避免使用电子设备
电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，因此，睡前 1–2 小时应避免使用手机、电脑、平板等电子设备。

(2) 进行放松活动
①常规放松法，睡前可以进行一些简单的放松活动，如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛

等。能帮助我们缓解紧张情绪，放松身体，让思绪平静下来，达到全身放松的效果。

②中医五音疗法

宫调式音乐：宫调式曲目，节奏平稳、和缓，具有培土养中、健脾和胃的作用。
商调式音乐：商调式乐曲，风格高亢悲壮、铿锵有力，可帮助疏通肺气，使人心境开阔，减轻因情志不畅引起的失眠。

角调式音乐：角调式曲目，旋律舒展、悠扬，具有疏肝理气、消愁解郁的作用。

徵调式音乐：徵调式乐曲，热情奔放、节奏明快，能补心气、养心阴。改善因心血不足或心火亢盛引起的失眠。

羽调式音乐：羽调式曲目，旋律低沉、婉转，具有滋阴补肾、潜阳安神的作用。

(3) 喝一杯温牛奶

牛奶中含有色氨酸，它可以在体内转化为血清素和褪黑素，有助于促进睡眠。睡前喝一杯温牛奶，能帮助我们更快地进入梦乡。

4. 调整饮食和运动习惯

(1) 合理饮食

晚餐不要吃得过饱或过少，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，可以多吃一些富含色氨酸、镁、钙等营养素的食物，有助于提高睡眠质量。

(2) 适度运动

适度的运动可以促进血液循环，增强身体的疲劳感，有助于睡眠。但要注意运动时间，可以选择在下午或傍晚进行运动。

5. 结束语

快速入睡并非难事，只要我们掌握科学的方法，就能有效改善睡眠质量，告别失眠的困扰。让我们重视睡眠，用科学的方式呵护自己的身心健康，每晚都能在甜美的梦中恢复精力，以更加饱满的状态迎接新的一天。

脊髓受伤能恢复吗 早处理很关键

重庆大学附属三峡医院 神经外科 杜江峰

脊髓作为人体神经系统的重要组成部分，承担着传递大脑指令、控制躯体运动和感觉等关键功能。然而，当脊髓遭受损伤时，患者的身体机能往往会受到严重影响，可能出现瘫痪、感觉障碍等一系列严重问题。许多患者和家属最为关心的问题就是：脊髓受伤后还能恢复吗？事实上，早处理对于脊髓损伤的恢复起着至关重要的作用，接下来就让我带大家一起来了解一下吧！

1. 脊髓受伤后的恢复可能性与影响因素

(1) 损伤程度决定恢复基础

脊髓受伤的恢复情况首先取决于损伤的严重程度。如果损伤较轻，只是造成了脊髓的暂时性压迫或轻度挫伤，神经纤维的完整性得到了一定程度的保留，那么在解除压迫、消除炎症后，脊髓功能有可能得到较大程度的恢复。相反，若损伤严重，如脊髓完全断裂，神经纤维遭到严重破坏，恢复的难度就会极大，甚至可能无法完全恢复。

(2) 个体差异影响恢复进程

每个人的身体状况和恢复能力都有所不同。年轻、身体素质好的患者，其身体的自我修复能力和对治疗的反应可能更好，恢复的速度和程度也可能更理想。而年龄较大、患有其他基础疾病的患者，身体的恢复能力相对较弱，可能会影响脊髓损伤的恢复效果。

2. 早期处理对脊髓受伤恢复的重要性

(1) 减轻继发性损伤

脊髓受伤后，会引发一系列的继发性损伤，如出血、水肿、炎症反应等。这些继发性损伤会进一步加重脊髓的损害，影响神经功能的恢复。早期及时的处理，如使用药物控制炎症、减轻水肿，采取适当的体位和固定措施减少脊髓的进一步受压，可以有效减轻继发性损伤，

为脊髓的恢复创造有利条件。

(2) 争取神经修复时间

神经的修复需要一定的时间，早期处理可以为神经的修复争取宝贵的时间。在脊髓受伤的急性期，及时进行神经保护治疗，如应用神经营养因子等，有助于促进神经细胞的存活和修复，如果错过早期处理的最佳时机，神经细胞的损伤可能会进一步加重，导致不可逆的神经功能障碍。

3. 早期处理的具体措施

(1) 现场急救与固定

在脊髓受伤的现场，正确的急救和固定至关重要。应避免随意搬动患者，尤其是颈部和腰部受伤的患者，以免加重脊髓的损伤。可以使用硬板床或担架对患者进行固定，保持脊柱的稳定性，然后尽快将患者送往医院进行进一步的诊治。

(2) 医院内的综合治疗

到达医院后，医生会根据患者的具体情况进行综合治疗。包括使用药物控制炎症和水肿、进行手术治疗解除脊髓的压迫、开展康复治疗促进神经功能的恢复等。康复治疗在脊髓受伤的早期就应开始，如物理治疗、作业治疗、针灸等，有助于预防肌肉萎缩、关节僵硬等并发症，促进患者的功能恢复。

4. 结束语

脊髓受伤后的恢复是一个复杂而漫长的过程，恢复的可能性受到多种因素的影响。但可以明确的是，早期处理对于脊髓受伤的恢复至关重要，患者和家属应充分认识到早期处理的重要性，在受伤后及时采取正确的措施，并积极配合医生的治疗和康复指导，为脊髓功能的恢复争取最大的机会。

ICU 医生棘手的“对手”：急性呼吸窘迫综合征（ARDS）

浙江中医药大学富春康复医院 重症医学科 李小虎

在重症监护室（ICU）的生死战场中，医生们每天都在与时间赛跑，与病魔搏斗。而在众多危重症中，急性呼吸窘迫综合征因其高死亡率、复杂病理机制和救治难度，被视为 ICU 医生最棘手的“对手”之一。它如同隐形的风暴，让原本健康的患者在数小时至数天内陷入呼吸衰竭，甚至多器官功能衰竭。据统计，ARDS 的总体死亡率仍高达 30%–40%，严重病例甚至超过 50%。本文将带您揭开 ARDS 的神秘面纱，从病因、病理到治疗策略，解析这场“呼吸保卫战”的科学逻辑。

1. ARDS 的“真面目”

ARDS 的核心本质是肺泡 – 毛细血管膜损伤引发的弥漫性肺水肿和透明膜形成，导致顽固性低氧血症和呼吸窘迫。其病理过程可分为三阶段：

(1) 渗出期（发病后 1–7 天）：肺泡上皮和

毛细血管内皮细胞受损，液体和蛋白质渗入肺泡腔，形成“水肿液”，导致肺顺应性下降（肺变“硬”）。

(2) 增生期（发病后 1 周）：成纤维细胞和Ⅱ型肺泡细胞增殖，试图修复损伤，但可能引发肺纤维化（肺变“厚”）。

(3) 纤维化期（发病后 2–3 周）：若修复失控，胶原沉积导致肺结构重构，形成“蜂窝肺”，永久性丧失气体交换功能。

关键触发机制：全身或局部炎症反应失控（如脓毒症、肺炎、创伤），释放大量细胞因子（如 TNF- α 、IL-6），激活中性粒细胞，引发“细胞因子风暴”，直接破坏肺泡结构。

2. ARDS 的核心治疗策略

ARDS 的治疗需多学科协作，核心目标为“改善氧合、保护肺组织、支持器官功能”：

(1) 机械通气

小潮气量通气（6–8ml/kg）：避免过度拉

伸肺泡（“容积伤”）；

适当 PEEP（呼气末正压）：保持肺泡开放，减少反复开闭导致的“剪切伤”；

俯卧位通气：改善背侧肺泡通气，降低 V/Q 比例失调（部分患者氧合可提升 20%–30%）。

(2) 液体管理

限制液体输入，维持“干肺”状态，减少肺水肿；

监测中心静脉压（CVP）和尿量，避免低血容量导致肾损伤。

(3) 药物治疗

肌松剂：短期使用（<48 小时）减少人机对抗，降低呼吸机相关肺损伤；

糖皮质激素：争议性治疗，仅对晚期纤维化期或难治性 ARDS 可能有效；

抗凝治疗：预防微血栓形成（ARDS 患者常合并高凝状态）。

(4) 体外生命支持

ECMO（体外膜肺氧合）：对严重低氧血症（PaO₂/FiO₂<50mmHg）且传统治疗无效者，可部分替代心肺功能，但并发症风险高。

3. 结束语

ARDS，这场发生在肺部的“炎症风暴”，是 ICU 医生必须直面的严峻挑战。它的复杂性不仅在于病理机制的隐匿性，更在于治疗手段的“走钢丝式”平衡——既要纠正低氧血症，又要避免过度干预导致的二次损伤。然而，随着对“肺保护性通气”“俯卧位通气”等策略的深入应用，以及 ECMO 技术的进步，ARDS 的救治成功率正在逐步提升。未来，随着对 ARDS 分子机制的进一步解析，我们有望开发出更靶向的干预手段，最终将这场“呼吸保卫战”转化为生命的胜利。

震荡≠小事：破除关于“轻微”脑外伤的常见认知误区

武汉亚心总医院 程刚

在日常生活中，磕碰摔倒在所难免。不少人认为，只要没流血、没骨折，只是轻微脑震荡，休息几天就能痊愈，无需过多在意。轻微脑外伤的轻，仅代表当下损伤程度较浅，不代表风险轻。本文将结合最新医学研究，揭示关于轻微脑外伤的常见认知误区。

1. 误区一：没有昏迷，就不算脑外伤

“当时我只是有点晕，没晕倒，应该没事吧？”这是很多人在头部受撞击后的普遍想法。其实，昏迷并非脑外伤的唯一判断标准，甚至不是轻微脑外伤的典型症状。医学上定义的轻微脑外伤，主要指头部受到外力撞击后，出现短暂的意识模糊、注意力不集中或记忆片段缺失，多数患者不会陷入昏迷。因此，只要头部受到外力撞击，即使没有昏迷，若出现头晕、头痛、恶心、记忆力下降等症状，都应警惕轻

微脑外伤，及时关注身体变化。

2. 误区二：症状很快消失，就不用就医

部分轻微脑外伤患者在受伤后短时间内，症状可能会自行缓解，但并不代表损伤已经修复，有些潜在风险可能在数天后才逐渐显现。大脑损伤后的恢复是一个复杂过程，部分症状可能存在延迟发作的特点，如迟发性颅内出血、慢性硬膜下血肿等，这些问题早期不易察觉，若错过最佳检查和干预时机，可能导致病情加重。因此，头部受伤后，即使症状很快消失，也建议在 24 小时内就医，通过头颅 CT 等检查排除潜在风险，避免因侥幸心理延误处理。

3. 误区三：只有重摔才会造成轻微脑外伤

很多人认为，只有从高处坠落、车祸撞击等重摔情况，才会导致轻微脑外伤，日常轻微

磕碰不会有问题。但实际上，轻微脑外伤的发生门槛远低于人们的想象，一些看似不严重的撞击，也可能对大脑造成损伤。因此，无论撞击力度大小，只要头部受到外力作用，都应重视，不能仅凭是否重摔判断是否存在脑外伤风险。

4. 误区四：受伤后多睡觉，就能加速恢复

“撞到头了，赶紧躺床上多睡会儿，养养就好了。”这种观念看似合理，实则存在一定风险。头部受伤后，若患者出现嗜睡、难以唤醒、醒来后很快又入睡的情况，可能并非需要休息，而是意识障碍的表现，可能提示脑内存在更严重的损伤。此时若一味让患者多睡觉，可能会错过观察病情变化的最佳时机。正确的做法是受伤后保持适度休息，避免过度劳累，但也要定期唤醒患者，观察其意识状态、反应能力。

同时避免在受伤后短期内进行剧烈运动、熬夜等行为。

5. 误区五：儿童轻微脑外伤，恢复快不用管

家长们常认为，儿童身体恢复能力强，即使发生轻微脑外伤，也能很快痊愈，无需过多关注。但事实上，儿童大脑仍在发育阶段，比成人更脆弱，轻微脑外伤可能对其神经系统发育造成长期影响，更需要重视。儿童头部受伤后，家长若仅关注是否流血、是否骨折，忽视脑外伤危险，可能会留下隐患。家长应密切观察至少 24–48 小时，若出现异常症状，需立即就医检查。

大脑是我们唯一不可替代的器官，没有任何头部撞击值得掉以轻心。改变对轻微脑外伤的轻视态度，是对自己和他人的生命健康负责。

脂肪肝可逆吗？从“吃动睡”三方面入手

南京中医药大学附属南京医院（南京市第二医院）肝病四科 陈妹姣

生活方式改变致脂肪肝高发，其可逆性受关注。本文分析“吃动睡”作用，研究显示早期非酒精性脂肪肝经科学饮食、规律运动、改善睡眠，可减肝脂肪、复肝功能，具可逆性，能为患者提供干预方案。脂肪肝指肝细胞脂肪超 5%，非酒精性占比超 80% 且年轻化，不干预 20% 或进展为肝炎、肝硬化，早期无肝纤维化者，靠“吃动睡”等生活方式干预可逆转，此为干预关键。

1. 脂肪肝可逆性的科学依据

（1）肝脏的自我修复能力

肝脏代谢中枢功能强，具良好自我修复与再生能力。脂肪肝早期仅肝细胞脂肪变性，无坏死或纤维化，去除高糖高脂饮食等致病因素后，肝细胞可分解脂肪恢复正常。研究显示，120 例患者经 6 个月生活干预，肝脂肪含量平均降 32%，68% 达逆转标准（<5%）。

（2）可逆性的前提条件

可逆性与疾病阶段相关，脂肪性肝炎或肝纤维化阶段逆转难，仅能延缓；肝硬化基本不可逆。故早期发现、及时干预是关键，“吃动睡”干预为早期患者安全有效的非药物手段。

2. 从“吃”入手：饮食调控是逆转核心

饮食是导致脂肪肝的首要因素（如高糖、高脂、高精制碳水化合物饮食），因此科学调

整饮食结构是逆转脂肪肝的关键环节。

（1）控制总热量，减少脂肪堆积

患者需按体重、活动量算每日热量，通常在正常基础上减 300–500kcal，形成“能量负平衡”以促肝脏脂肪分解，例如 70kg 久坐男性每日摄入可控在 1800–2000kcal，避免热量转化为脂肪储能。

（2）优化饮食结构，重点调整三类营养素

脂肪：限饱和脂肪（肥肉、黄油等）与反式脂肪（糕点等），每日脂肪供能比 20%–30%；增不饱和脂肪（橄榄油、深海鱼等），Omega–3 脂肪酸助肝代谢，建议每周吃 2–3 次深海鱼。

碳水化合物：避添加糖（含糖饮料等）与精制碳水（白米饭等），换全谷物、杂豆等，每日膳食纤维≥ 25g,延缓血糖升、减脂肪合成。

蛋白质：每日按 1.2–1.5g/kg 体重摄入，选鸡蛋、瘦肉等优质蛋白，增饱腹感且促肝细胞修复、减炎症。

3. 从“动”入手：运动干预是重要助力

久坐不动导致的能量消耗减少，是脂肪肝的重要诱因之一。规律运动可通过增加能量消耗、改善胰岛素抵抗，促进肝脏脂肪分解，加速脂肪肝逆转。

选择合适的运动类型：

有氧运动：为减脂首选，如快走、慢跑等，能燃脂降体脂，减少肝脂肪。建议每周 150–300 分钟中等强度（如快走 5–6km/h）或 75–150 分钟高强度（如慢跑 8–10km/h）有氧运动。

力量训练：辅助改善代谢，如举重、深蹲等，可增肌肉量、提基础代谢，助稳体重。建议每周 2–3 次，覆盖主要肌群，每次 20–30 分钟。

4. 从“睡”入手：睡眠管理是易被忽视的关键

现代人群常睡眠不足、质量差，睡眠紊乱会影响代谢激素分泌、加重胰岛素抵抗，间接促脂肪肝发展，改善睡眠是脂肪肝逆转的“隐形助力”。

成年人每日需 7–8 小时睡眠，不足 6 小时会致瘦素减、饥饿素增（易过量进食）及胰岛素敏感性降（促肝脂肪堆积）。

5. 结论

研究显示，早期非酒精性脂肪肝具明确可逆性，科学饮食（控热量、优结构、避伤肝）、规律运动（有氧为主、力量辅助、长期规律）、良好睡眠（足时长、好质量、规律作息）是核心干预手段。脂肪肝逆转需 6–12 个月持续干预，每 3–6 个月需监测病情并调整方案；酒精性脂肪肝患者还需严格戒酒。未来提升大众认知与干预重视度，有望降低脂肪肝风险

老年人常见骨折的预防与护理

南京中医药大学附属南京医院（南京市第二医院）外科五科 张慧

1. 老年人骨折现状与危害

我国老龄化加深，60 岁以上老人骨折率逐年升，髌部、腕部、椎体为常见部位。骨折致剧痛、活动受限，影响生活质量，长期卧床还易引发多种并发症，严重者危及生命，了解其预防与护理知识对保障老人健康意义重大

2. 老年人骨折高发原因

（1）生理机能衰退：随着年龄增长，老年人骨骼中的钙质不断流失，骨密度逐渐降低，骨骼的强度和韧性明显下降，变得脆弱易折。且肌肉力量减弱、关节灵活性及平衡协调能力变差，易摔倒引发骨折。

（2）慢性疾病影响：高血压可能致头晕增加摔倒风险，糖尿病影响骨代谢降低骨强度，帕金森病引发肢体震颤、肌肉僵硬，均会提升骨折概率。

（3）环境因素：家中地面湿滑、光线暗、障碍物多，室外冬季路滑、夏季积水等，都易让老人行走时摔倒，增加骨折风险。

3. 老年人常见骨折的预防措施

（1）加强营养，改善骨骼健康

合理的饮食是预防老年人骨折的重要基础。老年人应注重饮食均衡，增加富含钙质和维生素 D 食物的摄入。富含钙质的食物主要

有牛奶、豆制品、鱼虾、绿叶蔬菜等，维生素 D 则可以通过食用蛋黄、动物肝脏等食物获取，同时适当晒太阳也能促进身体自身合成维生素 D，帮助钙质吸收，增强骨骼强度。

（2）适当运动，增强身体机能

老年人应根据自身身体状况选择合适的运动方式，如散步、太极拳、广场舞等。这些运动不仅能增强肌肉力量，提高关节灵活性，还能改善身体平衡能力和协调能力，减少摔倒的可能性。运动时要注意循序渐进，避免过度运动造成身体损伤，同时选择安全的运动场所，穿着舒适、防滑的鞋子。

（3）改善生活环境，消除安全隐患

为老年人创造安全的生活环境至关重要。在家中，要保持地面干燥、整洁，及时清理积水 and 杂物；在走廊、卫生间、卧室等地方安装扶手和防滑垫，方便老人行走和起身；保证室内光线充足，尤其是在夜间，可在卧室和卫生间之间安装小夜灯，避免老人因视线不清而摔倒。在室外活动时，要注意避开湿滑、不平坦的路面，遇到恶劣天气尽量减少外出。

4. 老年人常见骨折的护理要点

（1）骨折后的急救护理

老年人骨折时，需先保持冷静，切勿随意

搬动以防加重损伤。肢体骨折可用树枝、木板固定骨折部位，避免断端移位；脊柱骨折需让患者平躺，用硬板床或门板搬运，禁止翻动。同时及时拨打急救电话，送医治疗。

（2）术后护理

病情观察：密切监测体温、脉搏等生命体征，关注伤口出血、肿胀及疼痛情况，异常时及时告知医生。

体位护理：髌部骨折术后保持患肢外展中立位，防假体脱位；椎体骨折术后保持平躺或侧卧，避免弯腰负重。

饮食护理：以清淡、易消化且富含蛋白质、钙和维生素的食物为主，忌辛辣油腻，保持大便通畅。

功能锻炼：遵医嘱逐步锻炼，早期进行被动锻炼防肌肉萎缩，后期增加强度开展主动锻炼，忌过度运动。

5. 结语

老年人常见骨折的预防与护理需多方合力。老年人要增强自护意识、养成好习惯；家庭需关心照顾，营造安全舒适环境；社会应加强知识宣传普及，提升老年人及家属健康与护理能力，共同为老年人健康保驾护航。

麻醉前能吃饭吗？弄错可能有风险

武汉亚心总医院 高敏

在面临手术时，麻醉是保障手术顺利进行、减轻患者痛苦的关键环节。然而，对于很多即将接受麻醉的患者来说，一个看似简单却又至关重要的问题常常让他们困惑不已：麻醉前能吃饭吗？这个问题看似平常，实则暗藏玄机，弄错答案可能会给手术和患者的健康带来严重风险，接下来就让我带大家一起了解一下吧！

1. 麻醉前禁食的重要性

（1）防止呕吐误吸，在麻醉状态下，人体的保护性反射会受到抑制，比如咳嗽反射和吞咽反射会减弱。如果麻醉前患者进食，胃内存在食物和液体，在手术过程中一旦发生呕吐，这些内容物就可能被误吸入气管和肺部。这会导致严重的并发症，如吸入性肺炎，患者可能出现呼吸困难、发热、咳嗽等症状，严重时甚至危及生命。

（2）保障麻醉安全，麻醉药物会影响胃肠道的蠕动和排空功能。如果胃内有过多的食物，在麻醉药物的作用下，胃肠道的蠕动会进一步减慢，导致胃内压力升高。这不仅会增加呕吐误吸的风险，还可能影响麻醉药物的代谢和分

布，干扰麻醉效果的稳定，给麻醉医生调整麻醉深度带来困难，从而影响整个手术过程的安全。

（3）减少术后并发症，麻醉前禁食有助于减少术后的一些并发症。如果胃内食物残留，术后患者可能会出现腹胀、腹痛等不适症状，影响胃肠道功能的恢复。而且，呕吐误吸引发的吸入性肺炎等并发症，会延长患者的住院时间，增加医疗费用，给患者带来更多的痛苦和经济负担。

2. 不同麻醉方式的禁食要求

（1）全身麻醉，全身麻醉时，患者的意识完全丧失，保护性反射消失，因此对禁食的要求最为严格。一般来说，成人需要在麻醉前 8 小时禁食固体食物，4 小时禁食清淡液体。这是因为固体食物在胃内的排空时间较长，而清淡液体如水、清汤等排空相对较快。儿童由于胃肠道功能发育尚不完善，禁食时间可能需要适当延长，具体时间应根据儿童的年龄和身体状况由医生确定。

（2）区域麻醉，区域麻醉包括椎管内麻醉

（如腰麻、硬膜外麻醉）和神经阻滞麻醉等。虽然区域麻醉时患者的意识相对清醒，保护性反射部分存在，但为了确保安全，也需要进行一定时间的禁食。通常成人需要在麻醉前 6 小时禁食固体食物，2–4 小时禁食清淡液体。不过，具体的禁食时间可能会因手术类型、患者身体状况等因素有所调整。

（3）局部麻醉，局部麻醉主要作用于手术部位的神经，对全身的影响较小。一般情况下，局部麻醉前对禁食的要求相对较低，但为了防止患者在手术过程中因紧张、疼痛等原因出现呕吐等情况，也建议患者在麻醉前 2–4 小时禁食清淡液体，避免进食过多固体食物。

3. 结束语

麻醉前能否吃饭并不是一个简单的非问题，而是需要根据麻醉方式、手术类型以及患者的特殊情况进行综合判断。患者一定要严格遵循医生的嘱咐，做好麻醉前的禁食准备，只有这样才能最大程度地降低麻醉和手术过程中的风险，保障手术的顺利进行和患者的健康安全！

针灸减肥靠谱吗？原理和注意事项

山东中医药大学附属医院 李明妍

在当下这个追求健康与美的时代背景之中，各种各样的减肥方式不断涌现出来，其中针灸减肥凭借其“绿色、无副作用”这样的特色受到了较多的关注，然而这项传统的中医疗法是不是真的可实现科学减重呢？它的原理究竟是什么呢？在进行操作的时候又需要注意哪些方面的问题呢？

1. 针灸减肥的底层逻辑：调节代谢与平衡

中医理论方面指出，肥胖这种情况大多与“痰湿内蕴”以及“气滞血瘀”存在关联，而针灸借助对特定穴位给予刺激，可让经络得以疏通，使气血达到调和状态，对脏腑功能起到改善作用，以此达成“健脾祛湿、化痰降浊、行气活血”这样的效果，针灸可激活下丘脑–垂体–肾上腺轴，促进脂肪代谢，让能量消耗有所增加，使脂肪堆积得以减少；针灸还可以对瘦素、饥饿素等和食欲相关的激素分泌进行调节，以此帮助控制食欲。

2. 针灸减肥存在适用人群：并非所有人都适合这种方式

针灸减肥不是那种能“一针瘦全身”的万能办法，它的效果在不同人身上会有所不同，比较适合这样一些人群：一是单纯性肥胖的人，也就是没有明确内分泌或者器质性疾病的；二是体重超过标准但还没达到肥胖程度，想要凭借调理身体体质来改善体型的；三是伴有血脂偏高、月经不调等代谢问题的肥胖者，针灸可辅助调节代谢和症状。

3. 科学流程与疗程方面，规范操作是很关键的一点

正规的针灸减肥操作需要专业的中医师来进行，其流程主要有体质辨识这一步骤，也就是凭借观察舌象以及脉象诊断来判断肥胖的具体类型，穴位选择也是流程中的关键环节，常用的穴位有中脘、关元、带脉、丰隆等，针具消毒以及施针手法同样关键，比如捻转、提插等手法，治疗频率一般是每周 2 至 3 次，每次留针 20 到 30 分钟，10 次构成一个疗程，一般需要持续 2 至 3 个疗程才可看到效果。亦可以配合温和灸、脐灸等艾灸疗法以行气健脾化湿。

4. 效果与局限：辅助手段而非唯一方案

减肥所产生的效果会受到多种因素的作用：患者的年龄方面，年轻人新陈代谢速度较快，减肥效果会更为明显；肥胖程度上，基数越大，在减肥初期体重下降得越快；生活方式也有影响，配合饮食控制以及运动的人减肥效果会更好。需要强调的是，针灸减肥的最关键的是“调理体质”，并非仅仅是减轻体重。

5. 注意事项以及风险防范：安全是首要的。

针灸减肥相对来说较为安全，然而依然需要留意：要挑选正规的医疗机构，防止让没有资质的人员进行操作，在治疗之前要向医生说明自身的过敏史、出血倾向以及用药状况，针灸之后的 24 小时之内要避免沾水以及剧烈运动，以此来防止出现感染，有一部分人可能会出现局部酸胀以及疲劳感，这属于正常的反应，要是持续疼痛或者发热就需要及时去就医，女性在经期、处于饥饿或者过饱的状态下不适合进行针灸。

6. 健康减肥的终极建议：综合管理才是王道

针灸减肥的实质在于“激发自身调节能力”，其成效唯有与健康的生活方式相互配合，才可实现最大化，可以把针灸当作减重计划里的辅助方式，还要做到：控制饮食，也就是减少精制碳水的摄入，增加蛋白质以及膳食纤维；进行规律运动，每周要有 150 分钟的有氧运动以及 2 次力量训练；保证充足睡眠，因为睡眠不足会使饥饿素水平升高、瘦素水平下降；同时做好心理调节,防止因压力引发情绪性进食。

心电图 ST-T 改变：冠心病早期的无声警报

武汉科技大学附属汉阳医院功能科 高凌燕

爬几层楼梯就胸闷气喘？情绪激动时胸口隐隐作痛？这些常见不适，可能是心脏的早期求救信号。而一张普通心电图上若提示“ST-T 改变”，往往是冠心病悄然来袭时最隐蔽却关键的预警标志。它不像胸痛那样明显，却默默警示着心肌可能正“吃不饱饭”——处于缺血缺氧状态。

ST-T 段是什么？心电图描绘着心脏的电极活动轨迹。ST 段代表心脏收缩后的短暂休息期，正常应平稳贴近基线。紧随的 T 波反映心脏恢复充电状态，通常平滑上拱。但当冠状动脉狭窄导致心肌供血不足时，这片区域的电极活动就会紊乱。于是，心电图上 ST 段可能异常压低如小下坡，或反常抬高像小鼓包；T 波也可能倒置、异常高尖或扁平。这些异常的 ST-T 波形，就是心肌缺血发出的独特“求救电码”。

这个警报的致命之处正在于它的“无声”。冠心病早期，血管狭窄较轻，症状常模糊不清或完全没有。爬楼快点胸闷？以为是累了；情绪波动心悸？觉得是小事。更麻烦的是，常规体检（如安静时心电图、血压血脂）结果可能完全正常，让人误以为心脏“没毛病”。抓住这个阶段至关重要！此时心肌缺血常是暂时、可逆的，积极干预可改善血管状况。一旦错过，斑块破裂堵塞血管，心梗或猝死风险便骤增。尤其对“无症状心肌缺血”者，ST-T 改变可能是唯一警报，平时毫无感觉，风险却在暗处累积——这种沉默的警报最为凶险。

如何有效捕捉它？普通心电图像抓拍，只能记录检查瞬间的心电活动，缺血不发作时可能“抓不到”。关键在于策略：最有效的时机是症状发作时（胸闷胸痛气短）！医生若怀疑潜在缺血，常建议运动负荷试验（平板试验）。在监护下逐步增加运动强度，“逼”心脏多干活多耗氧，从而诱发出隐藏的 ST-T 改变，这是筛查早期冠心病的利器。对于症状不典型者，24 小时动态心电图持续监测日常活动中的心电变化，能捕捉一过性、无症状的缺血改变。

查出 ST-T 改变怎么办？务必重视但别恐慌。它虽是重要信号，但也可能由心肌炎、心包炎、电解质紊乱或药物等引起。第一步：立即带报告看心血管内科医生。医生会结合您的症状、风险因素（高血压、糖尿病、吸烟、家族史等）及其他检查（如心脏超声、必要时冠脉 CT 等）综合判断。若确诊与冠心病缺血相关，积极干预是核心。医生可能开具抗血小板药（如阿司匹林）、调脂稳斑药（他汀类）及控制血压血糖药物。但药物治疗必须建立在彻底改变生活方式这一基础之上，做到严格戒烟、健康饮食、规律运动、控制体重、管理压力。这些能直接改善血管功能，是延缓甚至逆转斑块进展的根本之道。

ST-T 改变的提示，不是对心脏的判决书，而是一份身体竭力发出的早期警报。它沉默，却足够清晰。当心电图上亮起这盏警示灯，意味着您的心脏在呼救。通过及时就医、专业的诊断与干预能有效阻止冠心病发展。

家有萌宝必看！误服清洁剂不是小事

武汉儿童医院消化内科 郑瑶瑶

“宝宝把洗衣液当饮料喝了！”“孩子吞了纽扣电池怎么办？”儿科急诊室里，家长的哭喊常与这类意外相关。1-3 岁幼儿正处于口欲期，对色彩鲜艳的物品充满好奇，而家中随处可见的洁厕剂、洗衣凝珠、纽扣电池等，都可能成为“隐形杀手”，误服引发上消化道腐蚀性伤。这类急症可能导致黏膜坏死、穿孔甚至终身食管狭窄，掌握预防和急救知识，是每个家长的必修课。

很多家长想不到，家里的日常用品竟藏着致命风险。根据临床数据，儿童误服的腐蚀性物质主要分四类：1. 强酸类：洁厕剂、蓄电池液等 pH 偏酸性，接触后会让蛋白质凝固，最易损伤胃和十二指肠，严重时烧穿胃壁。2. 强碱类：下水道疏通剂、油烟机清洗剂、洗衣凝珠等 pH 偏碱性，能“溶解”黏膜和组织，最爱攻击食管中下段，70% 的误服儿童会留下食管狭窄后遗症。3. 强氧化剂：84 消毒液、漂白剂，虽多造成浅表损伤，但仍可能引发黏膜糜烂。4. 特殊“危险品”：纽扣电池，不仅会化学腐蚀，还会产生电流灼伤组织，2-6 小时内就可能造成穿孔，必须争分夺秒抢救。这些物质的共同“陷阱”是包装色彩鲜艳、形似饮料瓶，有的甚至没有儿童安全锁。

误服后别慌！记住“三做三不做”，关键能救命。“三做”：1. 快速脱离危险：立刻拿走孩子手中的腐蚀剂容器，避免继续接触。2. 清洗接触部位：如果腐蚀剂粘在皮肤或衣服上，

用大量清水冲洗 15 分钟以上；若溅到眼睛，持续冲洗并及时就医。3. 带好“证据”：把腐蚀剂包装、残留物或呕吐物带上，方便医生快速判断物质性质，精准治疗。“三不做”：1. 不催吐、不洗胃：呕吐时腐蚀物会反复摩擦食管，加重损伤。2. 不喂水、不进食：水会稀释但也会扩散腐蚀物，刺激黏膜。3. 不用“中和剂”：比如误服强酸后喂小苏打，会产生气体导致胃破裂，中和需医生操作。同时立刻送医！哪怕孩子无口腔损伤，食管可能有隐匿性损伤，必须通过胃镜检查排除风险。

儿童消化道腐蚀伤的恢复是场“持久战”，治疗期间，营养支持是关键，损伤严重需鼻饲或肠外营养，确保孩子生长发育不受影响。比起治疗，预防才是根本，家长只要做好四件事，就能大幅降低风险：1. “高位”储存：把洁厕剂、消毒液等放在儿童够不到的位置，加装儿童安全锁，坚决不将腐蚀剂分装到饮料瓶、零食罐中。2. “标识”提醒：识别危险品标记，在家中高危物品旁警示贴，提醒家人注意。3. “看护”把关：1-3 岁孩子需时刻有人看护，避免独自接触清洁剂；教育孩子不模仿大人使用消毒液、喷雾剂。4. “早教”普及：告诉孩子“不是所有彩色物品都能吃”，通过绘本、动画普及安全知识，培养自我保护意识。

家有萌宝，多一份细心，少一份风险——把危险物品“藏好”，把急救知识“记牢”，守护萌宝健康。

痛风石藏得再深，超声也能“照”出来！

武汉钢铁（集团）公司第二职工医院 超声科 徐慧芳

痛风为因尿酸代谢紊乱引发的代谢性疾病，正以每年 9.7% 速度在我国蔓延，患者总数已突破 1 亿。而痛风石这种由尿酸盐结晶长期沉积形成“白色恶魔”，不仅是病情恶化的标志，更是关节畸形、残疾隐形推手。早期痛风石可能藏在关节深处，肉眼和普通 X 光根本看不见。幸运的是，随着超声技术进步，如今能像“透视眼”一样，精准捕捉这些隐藏“尿酸炸弹”。

1. 痛风石：藏在关节里的“定时炸弹”

（1）什么是痛风石？当血液中尿酸长期超标（ $> 420\mu\text{mol/L}$ ），尿酸盐结晶就会像“盐粒”一样，在关节、软骨、滑膜甚至肾脏中沉积。这些结晶逐渐聚集，形成大小不一结节，医学上称为“痛风石”。它们最爱“定居”在第一跖趾关节（大脚趾）、踝关节、膝关节和耳廓等部位，表面皮肤可能变薄、发红，甚至破溃流出白色粉状物。

（2）痛风石的危害有多大？关节毁损：痛风石会侵蚀关节软骨和骨质，导致关节畸形、活动受限，严重时需关节置换手术。慢性疼痛：即使不发作，痛风石也会持续刺激周围组织，引发隐痛或僵硬感。肾脏危机：尿酸盐结晶可能堵塞肾小管，导致肾结石、肾功能衰竭。皮肤感染：痛风石破溃后易继发细菌感染，甚至引发败血症。问题：早期痛风石可能仅米粒大小，藏在关节深处或软骨下，患者毫无察觉，但危害已在悄然累积。

2. 传统检查的“盲区”：为什么超声更靠谱？

（1）血尿酸检测：只能提示风险，不能定位痛风石，血尿酸升高虽被广泛认为是痛风的“罪魁祸首”，但实际情况远比这复杂，痛风发生发展过程中，血尿酸水平与痛风发作之间并非简单线性关系，大约 30% 痛风患者在急性发作期进行血尿酸检测时，结果处于正常范围。表明除了血尿酸绝对值升高外，还有其他因素在痛风急性发作中起着关键作用。关节局部微环境变化，可促使尿酸盐结晶在关节内沉积，从而诱发炎症反应。

（2）X 光：只能看到“晚期患者”的骨头损伤，X 光对钙化组织敏感，但痛风石主要由尿酸盐结晶构成，早期痛风石在 X 光下“隐形”，只有当痛风石侵蚀骨质、形成“穿凿样”缺损时才能被发现，此时病情已较严重。

（3）CT/MRI：价格贵、辐射大，不适合长期监测，CT 能显示痛风石，但辐射暴露限制了其频繁使用；MRI 虽无辐射，但费用高昂，且对微小痛风石敏感性不如超声。

（4）超声：痛风诊断的“金标准”之一，超声通过高频声波反射成像，能清晰显示软组织、关节腔和滑膜的细节，对痛风石检出率高达 92%，甚至能发现直径 2mm 微小痛风石，堪称“痛风探宝术”。

3. 超声如何“揪出”痛风石？

（1）无创无痛，像做 B 超一样简单，超声检查为重要医学影像诊断技术，具备显著无创无

痛优势，其操作流程简便程度可与常见 B 超检查相媲美。进行超声检查时，将特制超声探头轻轻放置并贴合于患者皮肤表面。该探头作为超声检查关键部件，能够发射和接收超声波信号。随后以缓慢且稳定速度，在关节表面进行滑动扫描操作。这一过程基于超声波物理特性，超声波在人体组织中传播时，会因不同组织声阻抗差异而产生反射、散射等回声信号。探头接收这些回声信号后，经过超声设备的处理转换，最终在显示屏上形成清晰的人体内部结构图像，从而观察关节形态、结构以及是否存在异常病变等情况。与一些具有放射性检查方法不同，超声检查全程不产生电离辐射，因此不会对人体细胞和基因造成辐射损伤，具有极高的安全性。

（2）精准定位，连“藏匿高手”也难逃法眼，“双轨征”是痛风早期超声影像下典型表现之一。正常情况下关节软骨表面光滑且连续，其声阻抗与周围组织存在一定差异，但在超声图像上显示相对均匀。然而当痛风发生时，尿酸盐结晶会逐渐沉积在关节软骨表面。由于尿酸盐结晶具有较高的声阻抗，在超声探测下会形成强回声信号。这些沉积尿酸盐结晶在关节软骨表面形成一层不均匀的覆盖物，与原本关节软骨表面共同呈现出两条平行强回声线的特征，即“双轨征”。“暴风雪征”通常出现在痛风急性发作期，尤其是当关节腔内存在大量尿酸盐结晶时。在正常情况下，关节腔内含有少量的滑

液，其超声回声较低。痛风急性发作时由于尿酸盐结晶的大量析出和游动，关节腔内的环境发生显著变化。这些游动尿酸盐结晶在超声探测下会产生强烈高回声信号，如同雪花在风中纷飞一般，形成“暴风雪征”。痛风石是痛风慢性期的特征性表现，其超声形态具有一定的特点。痛风石在超声图像上表现为圆形或不规则的低回声区。这是由于痛风石主要由尿酸盐结晶、纤维组织和其他炎性细胞组成，其内部结构相对复杂，声阻抗不均匀，导致超声回声较低。在低回声的痛风石内部，可见点状或团块状的强回声，这些强回声即为尿酸盐结晶。尿酸盐结晶的大小和数量不同，会导致强回声的表现形式也有所差异。点状强回声提示尿酸盐结晶较小且分散，团块状强回声表示尿酸盐结晶聚集形成较大的团块。通过观察痛风石形态和内部回声特点，可了解痛风石的发展阶段和性质。

（3）动态监测，评估治疗“效果分”，超声能定量测量痛风石的大小数量，帮助判断降尿酸药物（如非布司他、别嘌醇）是否有效。若痛风石体积缩小或消失，说明治疗达标；若持续增大，则需调整方案。

痛风石就像关节里“定时炸弹”，早期无声无息，晚期却能致残。幸运的是，超声技术为我们提供了一双“透视眼”，让隐藏的痛风石无处遁形。早发现 1 毫米的痛风石，可能就能避免 10 年关节痛苦。

眼镜戴了，眼睛还是累？可能是视功能异常！

武汉市中心医院眼科 吴丽

在日常生活中，常有些近视的孩子佩戴角膜塑形镜或功能眼镜后近视度数控制仍然不理想；有些孩子甚至成人戴镜矫正视力 1.0，却总觉得视物模糊、容易疲劳、看书容易串行、漏字、学习注意力难以集中。您是否也有以上现象？这些信号提示您的视功能可能存在异常！

9 月初，武汉市中心医院眼科门诊来了一名特殊的患者。20 岁的大学生陈先生（化名），自诉双眼近视戴框架镜多年，平时使用电脑、手机等近距离用眼时间比较多，近半年感双眼视物模糊，容易视疲劳，有时甚至出现双眼视

物重影。戴镜矫正视力左右眼均 1.0，未检眼部器质性病变。斜弱视、屈光不正专科吴丽主治医师接诊后，为陈先生进行视功能检查发现，陈先生 AC/A 为 8，看近内斜 +9 Δ，看远轻微隐斜视 +1 Δ，近距离负相对聚散偏低。经分析为集合过度，调节刺激不好，给予验配全矫眼镜和正镜附加，并进行针对性的视功能训练，嘱咐陈先生尽量减少近距离用眼时间和电子终端的使用。月底随访，陈先生诉症状明显缓解。

传统的验光主要检查屈光度数，但无法全面评估双眼协同工作的状态。全面的视功能检

查能帮助发现很多潜在问题。常用的视功能检查包括：1. 三级视功能：同时视（双眼同时视物的能力）、融合（双眼能否将视物融合成一个）、立体视（双眼能否分辨物体形态远近）；2. 调节功能（双眼能够灵活看清远近视物的能力）；3. 聚散功能（双眼协同工作向内或向外的运动）。这三个功能正常协调，才能清晰、舒适、持久地看东西。生活中若出现经常性阅读丢字、串行、注意力不集中、容易视疲劳（如长时间近距离用眼、近视术后人群）、假性近视、看远看近转换慢，弱视，近视干预后仍近视发展过快，非手术适应症的斜视及斜视术后等，

均需要进行科学的视功能检查，发现问题通过科学配镜和有针对性的视功能训练及时解决。

视功能训练是针对视功能异常（如调节集合问题、双眼协同障碍等）的一种治疗手段，通过一系列训练刺激与任务，重新训练大脑和眼睛之间的协调性。视功能训练的主要作用：1. 舒缓视疲劳：通过锻炼睫状肌的力量和灵活性，改善聚焦，减轻疲劳。2. 辅助近视防控：对假性近视和控制近视度数加深有辅助作用。3. 改善双眼协同：提升融合和立体视功能，减少复视、斜视复发等问题。4. 促进弱视恢复：帮助提升弱视眼视力，建立双眼视功能。

牙疼，疼起来要人命！急性牙髓炎的护理方法了解一下

武汉市第八医院口腔科 郭杰

当深夜突袭来势汹汹的牙痛，那感觉，仿佛有台失控的电钻在脑袋里轰鸣，一阵阵尖锐的剧痛直冲天灵盖，让你坐立难安、彻夜难眠，甚至眼泪不受控制地往下掉——这很可能就是凶名赫赫的急性牙髓炎找上门了！

1. 牙神经为何突然“发疯”？

牙齿并非是实心一块。它坚硬的外壳（牙釉质、牙本质）内部，包裹着一个充满神经血管的柔软腔室——牙髓腔。当蛀牙（龋齿）不断加深，细菌突破层层防线侵入牙髓腔安营扎寨，一场剧烈的“战争”便爆发了。炎症让牙髓组织肿胀、化脓，但坚固的牙齿外壳毫无弹性，肿胀的牙髓如同被困在一个不断加压的“高压锅”内，压迫敏感神经，便产生了那令人难以忍受的、自发的、放射到耳根或太阳穴的剧烈跳痛。冷热刺激会瞬间加剧疼痛，躺下时头

部血流增加，压力更大，疼痛也常随之升级。

2. 深夜剧痛来袭，如何紧急自救？

（1）精准使用止痛药：选择非甾体类抗炎药，如布洛芬、双氯芬酸钠，或含对乙酰氨基酚的复合制剂，按说明书的剂量和间隔服用。关键在于及时服用，不要硬扛到痛不欲生时才吃。

（2）温和冲漱，切忌“以毒攻毒”：用温盐水轻轻含漱，有助于短暂缓解不适、冲刷食物残渣，保持口腔清洁。绝对禁止用冰块直接敷痛牙，或试图用更烫的水、烈酒、偏方刺激患处！

（3）调整睡姿，避免刺激：睡觉时尝试垫高枕头，采用半卧位。减少患侧头部的血流能在一定程度上减轻髓腔压力带来的“跳痛”。避免用患牙咀嚼任何食物，冷饮、热食、过酸

过甜的食物都需严格回避。

（4）物理按压，辅助缓解：用指尖或包裹着冰袋轻轻按压疼痛区域外侧脸颊或下颌骨靠近患牙的部位，有时能获得短暂的、轻微的缓解。

3. 自救≠自愈，火速就医是唯一出路！

急性牙髓炎是牙髓组织不可逆转的炎症坏死，任何家庭方法都不可能让发炎化脓的牙神经“起死回生”或自行消炎。止痛药的效果会随时间减弱，炎症会持续发展蔓延。感染会突破牙根尖，扩散到牙根周围的骨头（根尖周炎），形成脓肿、面部肿胀，甚至发烧、张口困难。此时治疗更复杂、痛苦更大、花费更高。原本可能一次根管治疗能解决的，可能发展成需要多次治疗甚至拔牙。专业治疗是唯一解决方案：

（1）开髓引流：在牙齿表面钻开一个小孔，

迅速释放髓腔内高压的脓液和炎症渗出物，这是最快速、最根本的止痛方法，剧痛常能立刻得到戏剧性的大幅度缓解！

（2）根管治疗：彻底清除牙髓腔内感染的、坏死的神经血管组织，对根管系统进行彻底清洁、消毒和严密填充，最后冠部修复。该治疗需复诊数次，但能保留你的天然牙。

（3）拔牙：对于牙体破坏极其严重、已无保留价值的患牙，拔除是最终选择。但缺牙后需考虑镶牙或种植，代价不小。

总之，吃止痛药、温盐水漱口这些方法只能暂时顶一阵子，治不了根！牙神经里的细菌还在捣乱，拖久了，炎症扩散、脸肿发烧，可能丢牙！只有立刻去看牙医，才是唯一解决之道。

肩周炎抬臂困难？中医康复疏筋通络，助你灵活抬肩

武汉市普仁医院 肖长江

有没有感觉肩膀像被冻住了一样？想抬手梳个头、挂件衣服，或者从高处拿个东西，胳膊却像绑了沙袋，又沉又痛，怎么也抬不过肩膀？这种滋味，可能就是恼人的“肩周炎”（也叫五十肩、冻结肩）在作怪。别灰心！中医康复有套“疏筋通络”的好办法，帮你一点点化开肩膀的“冻结”。

1. 温通经络，驱寒化瘀——给肩膀“加温解冻”

热敷 / 艾灸：热力能直接作用于肩部，促进局部血液循环，带走致痛物质，放松痉挛的肌肉。在家可用热水袋或艾灸盒灸肩髃、肩前、阿是穴。温热的艾草能量更能深入经络，驱散寒湿瘀堵。操作时注意防止烫伤。

中药外敷 / 熏洗：选用具有活血化瘀、温经散寒、舒筋通络功效的中药（如红花、伸筋草、透骨草、桂枝、艾叶等）煎煮后，用毛巾

浸药液热敷患肩或将药液倒入盆中，用热气熏蒸肩部，待温度适宜再浸泡或热敷。药力借助热力直透病所，效果更佳。

2. 松解筋结，畅通气机——手动“拆开”粘连

推拿按摩：专业中医师运用滚、按、揉、拨、拿等手法，作用于肩关节周围及颈部、上臂相关肌肉和穴位。重点松解僵硬紧张的肌肉（如三角肌、冈上肌、肩胛提肌），拨动粘连的筋结点，促进局部气血流通，显著缓解疼痛，逐步恢复关节活动度。患者自己也可在痛点处用对侧手的拇指或掌根进行适度按揉，方向朝心脏方向。

3. 激发经气，调和气血——精准“疏通”管道

针灸 / 拔罐：针灸通过刺激肩部及远端相关穴位（如肩髃、肩髃、肩贞、曲池、合谷、

阳陵泉、条口透承山等），能激发经气运行，强效疏通经络瘀阻，消炎镇痛，缓解肌肉痉挛。拔罐则在肩部痛点或穴位处，通过负压吸引，造成局部充血，促进血液循环和代谢，起到散寒除湿、活血舒筋的作用。

4. 功能锻炼，恢复活力——主动“润滑”关节

钟摆运动：弯腰，健侧手扶桌，患侧手臂自然下垂，轻柔地做前后、左右摆动以及顺时针、逆时针画圈。利用重力牵拉关节囊。

爬墙运动：面对或侧对墙壁站立，患侧手指沿墙壁缓慢向上“爬行”，尽力达到能耐受的高度，在最高点保持几秒再缓慢放下。每天记录“爬”的高度，观察进步。

毛巾操：双手在身后抓住毛巾两端，健侧手在上，患侧手在下。健侧手缓慢向上拉毛巾，带动患侧手臂向上移动（模拟搓背动作），在

感到牵拉的位置保持。

肩部外旋 / 内旋：肘关节屈曲 90 度贴紧身体，手握小哑铃或矿泉水瓶，做向外打开（外旋）和向内收回（内旋）的动作。

肩关节全范围活动：如抱头（外展外旋）、摸对侧肩胛骨（内旋后伸）等。动作务必轻柔缓慢，以感觉到牵拉感但不引起剧烈疼痛为度。每天多次练习，每次时间不必长（如 5-10 分钟），但重在坚持。

肩膀抬不起来的日子确实难熬，但中医康复的智慧告诉我们,这并非无解难题。抓住“疏筋通络”这个核心，配合科学的热敷、按摩和最重要的、坚持不懈的功能锻炼，就能一步步拆解粘连，让气血重新流畅起来。

肝硬化患者为什么要避免某些药物，如何选择安全的治疗方案

武汉济和医院 李丹丹

肝硬化是一种由于长期肝脏损伤导致的慢性疾病，通常由病毒性肝炎、过度饮酒、脂肪肝等因素引起。随着疾病的进展，肝脏的功能逐渐受损，严重时可能会影响人体的各个系统。肝硬化患者的治疗需要特别小心，因为一些药物对他们的肝脏会带来额外的负担，甚至加重病情。那么，肝硬化患者为什么要避免某些药物，又应该如何选择安全的治疗方案呢？

为什么肝硬化患者要避免某些药物？肝脏是人体重要的代谢器官，几乎所有的药物都需要通过肝脏进行代谢。在肝硬化的情况下，肝脏的功能已经受到严重影响，因此它们的代谢能力大大降低。如果此时使用某些药物，可能会导致药物在体内积累，造成毒性反应，甚至加重肝脏损害。

（1）药物代谢能力减弱：肝硬化患者的肝

脏代谢功能下降，很多药物无法正常代谢，导致药物浓度过高。高浓度的药物可能会产生不良反应，损害其他器官，甚至造成中毒。

（2）肝脏负担加重：某些药物需要肝脏进行解毒和代谢，如果这些药物被肝硬化患者使用，可能会增加肝脏的负担，导致肝功能进一步衰退。

（3）引发并发症：肝硬化患者通常会伴随有肝功能不全、肝性脑病、腹水等并发症。有些药物可能会加重这些症状，例如，一些药物可能会导致腹水加重，或者引发肝性脑病的发生。

（4）药物与其他治疗的相互作用：肝硬化患者可能会使用多种药物进行治疗，不同药物之间可能存在相互作用，导致疗效降低或不良反应增加。肝硬化患者的药物选择需要考虑药

物间的相互作用，避免药物的不良反应。

如何选择安全的治疗方案？

（1）定期检查肝功能：肝硬化患者应该定期进行肝功能检查，以便及时了解肝脏的状况。这有助于医生判断是否需要调整治疗方案，以及是否需要更换药物。

（2）药物个体化治疗：每位肝硬化患者的病情和肝脏损伤程度不同，因此药物的选择需要个体化。医生会根据患者的具体病情，选择既能控制病情又不增加肝脏负担的药物。

（3）使用对肝脏友好的药物：对于肝硬化患者，医生会优先选择那些代谢过程不需要肝脏或对肝脏负担较小的药物，例如：一些水溶性药物或药物与肝脏代谢无关的药物通常更为安全。

（4）合理使用中药：许多肝硬化患者也会

选择使用中药进行治疗，但并非所有中药都适合肝硬化患者，部分中药成分可能对肝脏有毒性，因此使用中药时需要特别小心，最好在医生指导下进行。

（5）避免自行购买药物：肝硬化患者不应自行购买药物，尤其是未经医生推荐的药物，很多非处方药和保健品可能会对肝脏产生不良影响。

肝硬化患者的药物治疗需要特别谨慎，因为肝脏功能受损会影响药物的代谢，选择合适的药物和治疗方案，避免使用有毒或负担肝脏的药物，能够有效控制病情，改善生活质量。最重要的是，肝硬化患者应该定期检查，遵循医生的治疗方案，并且避免随意使用药物，确保肝脏的健康和安全。

从穴位到疗效：针灸调理颈腰椎常见病的科学原理与临床应用

武汉亚心总医院 罗翠萍

颈肩痛与腰痛是骨科与康复科临床最常见的疾患之一，其发生多与颈椎病、腰椎间盘突出症及慢性软组织劳损相关。针灸作为中医疗体系的重要组成部分，在调理此类疾病方面积累了丰富的临床经验，并得到现代医学研究的支持。本文旨在从科学角度阐述其作用机理与临床应用。

针灸的治疗核心在于经络与穴位。中医理论认为，经络是运行气血、联络脏腑肢节的通路。颈腰椎病变部位常被视为经络气血瘀滞、不通则痛的关键点。针灸通过刺激特定穴位，达到疏通经络、调和气血、解痉止痛的目的。现代研究揭示,针刺产生的“得气”感（酸、麻、胀、重）是对深部神经末梢的有效刺激。这种

刺激可引发中枢神经系统的一系列神经－体液调节，包括促进内源性阿片肽（如内啡肽）的释放，激活下行抑制通路以阻断疼痛信号传导（闸门控制理论），并能有效改善局部血液循环，减轻组织水肿与炎症反应，从而打破疼痛－肌肉痉挛－疼痛加重的恶性循环。

在临床实践中，针灸取穴遵循辨证论治原则，针对不同病症进行精细化选穴。对于颈椎病，常选取颈夹脊穴以直接作用于病变颈椎节段，松弛深层肌群；配合风池穴缓解头痛眩晕，肩井穴解除肩背拘挛。同时，依据“上病下取”理论，常配伍远端穴位如手部的后溪穴与下肢的悬钟穴，以协同增强镇痛效果。对于腰椎间盘突出症及腰肌劳损，治疗则以腰部及下肢穴

位为主。肾俞、大肠俞是强健腰脊的核心穴位；委中穴是治疗腰背疼痛的要穴，契合“腰背委中求”的经典理论；环跳穴则对缓解坐骨神经放射痛具有明确效果。此外，局部压痛点，即“阿是穴”，亦是临床针刺的重点。

一次规范的针灸治疗始于明确的诊断。在排除骨折、肿瘤、严重脊髓压迫等针刺禁忌症后，方可实施。治疗通常采用俯卧或侧卧位，使用一次性无菌毫针。进针后寻求“得气”感是取得疗效的关键环节，留针时间一般为 20 至 30 分钟。鉴于颈腰椎疾病多为慢性病程，治疗通常需要按疗程进行，例如以 10 次为一个疗程，并根据患者具体恢复情况调整后续治疗方案。

需要明确的是，针灸是综合治疗方案中的一环。在临床实践中，常将其与手法推拿、物理牵引、功能性康复锻炼等方法结合应用，以期获得最佳疗效。治疗的安全性依赖于规范的操作，因此必须在具备资质的医疗机构由专业医师执行。对于存在出血倾向、局部皮肤感染或特定生理状态（如妊娠）的患者，需审慎评估其适应症。综上所述，针灸通过多靶点、整体性的调节机制，在颈腰椎常见病的非手术治疗中扮演着重要角色，是一种基于证据的有效干预措施。

手术后腰痛真的是麻醉惹的祸吗？ 揭秘产后腰痛的真相

东莞市东城医院 喻志斌

“医生，我剖宫产术后一周了，腰痛得连给孩子换尿布都困难，是不是麻醉打坏了？”在产科门诊，这样的疑问几乎每天都能听到。许多患者将术后腰痛归咎于麻醉操作，但真相远比单一因素复杂。本文将结合临床研究与医学文献，揭开术后腰痛的神秘面纱。

1. 麻醉：背锅多年的“替罪羊”

椎管内麻醉（包括腰麻和硬膜外麻醉）是剖宫产和部分妇科手术的常用麻醉方式，其操作需在腰椎间隙穿刺。这一过程确实可能引发暂时性腰痛，但发生率不足 5%，且症状多在 72 小时内缓解。浙江大学医学院附属妇产科医院对 2023 至 2025 年 3268 例剖宫产病例的追踪显示，仅 2.3% 患者出现穿刺点压痛，其中 98% 在术后 5 天内症状消失。

2. 手术创伤：被忽视的疼痛元凶

当我们将目光转向手术本身，就会发现更多导致腰痛的因素。

体位性劳损：腹腔镜手术的头低脚高位可使腰椎压力增加 3 倍，持续 2 小时即可引发肌肉缺血性损伤。某三甲医院统计显示，妇科腔镜术后腰痛发生率高达 41%，其中 76% 与体位相关。

切口牵拉：剖宫产横切口虽美观，但需切断腹直肌前鞘，术后瘢痕收缩可能牵拉腰大肌，导致活动时疼痛。

组织水肿：手术创伤引发的炎症反应可波及腰背部软组织，形成放射性疼痛。

3. 产后生理巨变：腰痛的多米诺骨牌

妊娠期女性身体经历着前所未有的改变。激素风暴：松弛素使骨盆韧带松弛度增加 300%，这种改变在产后 3 个月仍持续存在。复旦大学附属妇产科医院研究发现，产后 6 周女性腰椎稳定性较孕前下降 58%。

力学失衡：增大的子宫使腰椎前凸增加 25°，重心前移迫使腰部肌肉持续收缩。这种代偿性姿势在产后若未及时纠正，将演变为慢性劳损。

核心肌群失活：孕期腹直肌分离发生率达 66%，导致腰部代偿性用力。产后康复训练可使腰痛发生率降低 42%。

4. 破解腰痛困局的四大策略

（1）精准医疗干预
急性期（术后 72 小时）：冰敷减轻肿胀，每 2 小时冰敷 15 分钟。

亚急性期（3 天 ~ 6 周）：超声波治疗促进组织修复，频率 1MHz，强度 1.0W/cm²。

慢性期（6 周后）：冲击波治疗，能量密度 0.1 ~ 0.3mj/mm²。

（2）科学康复训练

麦肯基疗法：每日 3 组，每组 10 次俯卧伸展。

带状疱疹疼起来要命，早期识别能减少痛苦

武汉市第八医院皮肤科 汪文

生活中，不少人都有过被疼痛折磨的经历，而有一种疼痛,发作起来如电击、刀割、火烧般剧烈，让人痛不欲生，它就是带状疱疹引发的神经痛。带状疱疹不仅会给患者带来身体上的巨大痛苦，还可能影响日常生活和工作。其实，若能在疾病早期进行识别并采取相应措施，就能有效减少痛苦，降低并发症的发生风险。接下来，就让我们一起深入了解带状疱疹的早期识别要点吧！

1. 带状疱疹的早期症状表现

（1）局部皮肤异常，在带状疱疹发病初期，患者常常会感觉局部皮肤出现不适。这种不适可能表现为轻微的刺痛、灼热感或瘙痒，就像有小虫子在皮肤上爬动。这些症状通常出现在身体的一侧，沿着某一神经走行区域分布，比如胸部、腹部、腰部、面部等。例如，有的患者会先感到胸部一侧有隐隐的刺痛，随后发现该区域皮肤开始出现异常。

（2）轻度发热与乏力，部分患者在带状疱疹早期会出现低热的症状，体温一般在 38℃ 左右，同时伴有全身乏力、疲倦的感觉。就好

像身体被抽走了能量，做什么事情都提不起精神。这种全身症状容易被忽视，尤其是当人们只关注局部皮肤不适时，可能会忽略身体发出的这些早期信号。

（3）红斑与丘疹出现，随着病情的发展，在感觉异常的皮肤区域会逐渐出现红斑。红斑起初可能只是淡淡的红色，面积也不大，但会迅速扩大。紧接着，在红斑的基础上会出现簇集状的小丘疹，这些丘疹就像小米粒一样大小，呈透明或半透明状，排列较为紧密。丘疹的出现是带状疱疹进一步发展的标志，此时患者皮肤的疼痛感可能会更加明显。

2. 早期识别的重要性

（1）减轻疼痛程度，带状疱疹引发的神经痛非常剧烈，如果在早期能够及时识别并开始治疗，可以有效控制炎症的发展，减轻神经的损伤程度，从而缓解疼痛。早期使用抗病毒药物，能够抑制病毒的复制和扩散，减少对神经的刺激，让患者少受一些疼痛的折磨。

（2）预防并发症，带状疱疹如果治疗不及

时，可能会引发一系列严重的并发症，如带状疱疹后遗神经痛。这种神经痛可能会持续数月甚至数年，严重影响患者的生活质量。此外，还可能导致眼部、耳部等部位的并发症，引起视力下降、听力受损等问题。早期识别和治疗可以大大降低这些并发症的发生风险。

（3）缩短病程，早期干预能够使带状疱疹的病程明显缩短。及时使用药物控制病情，身体能够更快地清除病毒，促进皮肤的修复和愈合。患者可以更快地恢复正常的生活和工作，减少疾病对生活的影响。

3. 结束语

带状疱疹的早期识别至关重要，它就像是一场与疾病的“赛跑”，越早发现、越早治疗，就能越有效地减少痛苦，避免严重并发症的发生。当我们在生活中出现局部皮肤异常、轻度发热乏力等症状时，一定要提高警惕，及时就医。同时，我们也要保持良好的生活习惯，增强自身免疫力，预防带状疱疹的发生。让我们共同关注健康，远离带状疱疹带来的痛苦！

让术后少痛、住院变短，康复出院“快人一步”

武汉亚心总医院 王彤彤

做完手术，躺在病床上，刀口的隐隐作痛让人辗转难眠，稍微动一下或者咳嗽一声更是牵扯得难受。很多朋友心里盼着伤口快点好，又害怕活动会加重疼痛，结果反而在床上躺得更久，出院的日子似乎遥遥无期。

1. 疼痛：康复路上的“绊脚石”，而非必经之苦

许多患者误以为“手术后痛是正常的，忍忍就过去了”。这其实是个巨大的误区。剧烈或持续的疼痛，绝非康复路上的“勋章”。它会让你身体持续处于应激状态，心跳加快、血压升高、肌肉紧张。这不仅消耗大量能量，还会抑制肠道蠕动（导致腹胀便秘）、影响深呼吸（增加肺部感染风险），让人不敢下床活动（导致肌肉萎缩、静脉血栓风险增加）。结果是康复进程被明显拖慢，住院时间无形中延长。

2. 科学止痛：多管齐下，精准打击

告别“硬扛”时代，现代疼痛管理讲究早、准、稳、个性化。

主动告知是关键：医生护士的工具箱里有一把“疼痛评分尺”（通常是 0-10 分的数字或

表情脸谱）。0 分代表完全不痛，10 分代表无法忍受的剧痛。术后恢复期间，务必主动、及时、准确地向医护人员描述你的疼痛程度（如“我觉得现在是 4 分，像持续性的胀痛”）。别怕“麻烦”医护人员，清晰告知是你获得有效止痛的第一步。

止痛“组合拳”更高效：医生会根据手术类型和你的疼痛评分，制定个体化方案。这往往不是单一药物，而是“多模式镇痛”，好比一套组合拳：

基础止痛药：如对乙酰氨基酚（扑热息痛）、非甾体抗炎药（如塞来昔布）。它们作用温和，副作用相对小，常用于轻度疼痛或作为基础用药。

强效止痛药：如阿片类药物（吗啡、羟考酮等）。适用于中重度疼痛，效果强，但需在医生严密指导下使用，以规避成瘾等风险。

神经阻滞或局部麻醉：对于某些手术（如膝关节置换、腹部手术），医生可能在手术结束时，在伤口周围或支配疼痛区域的神经附近注射长效局麻药，提供精准、长时间的局部

镇痛。

自控镇痛泵（PCA）：这是一个小型的电子泵，连接着你的静脉通路。当感到疼痛时，在安全剂量范围内，你可以自己按一下按钮，给小剂量的止痛药。它把止痛的主动权交到你手上，能更快缓解突发疼痛，减少焦虑，往往能减少总用量。

按时用药优于按需：“疼了再吃”不如“按时吃药”。医生开的止痛药往往有规律的时间间隔（如每 6 小时或每 12 小时服用一次）。遵医嘱按时服用，可以在血液中维持稳定的药物浓度，有效预防疼痛高峰的出现，避免疼痛失控后需要更大剂量才能压下去。若等剧痛袭来才用药，不仅更难受，止痛效果也会打折扣。

总之，忍痛绝不是康复的必经之路，错误的忍耐反而会拖慢恢复进程。现在，我们有了科学有效的止痛方法，关键在于主动告诉医护人员你的疼痛程度（用 0-10 分描述），别怕麻烦他们。相信医生制定的止痛方案，按时吃药比疼了再吃更有效。药物组合、神经阻滞或镇痛泵都是安全可靠的工具。

造口“避坑手册”：这些错误千万别犯！

华中科技大学同济医学院附属协和医院 曾舒倩 刘毛俊 杨赛

对于许多因疾病（如结直肠癌、炎症性肠病等）而接受造口手术的患者来说，造口不仅是生命延续的通道，更是日常生活的“新伙伴”。然而，造口护理并非易事，稍有不慎就可能陷入误区，影响生活质量甚至健康。本文将结合临床经验与患者反馈，梳理造口护理中常见的“坑”，帮助大家避开误区，轻松应对造口生活。

1. 清洁不当：感染风险的“隐形推手”

造口护理对患者的康复和生活质量至关重要，但很多患者在护理过程中存在诸多误区，影响恢复效果。

造口周围皮肤清洁是护理基础，可不少患者陷入误区。有人觉得“越干净越好”，频繁用酒精、碘伏等刺激性消毒剂，导致皮肤干燥皸裂，甚至引发接触性皮炎；有人图省事，仅用清水简单冲洗，排泄物和细菌残留成了感染隐患。正确做法是，选温和、无刺激的中性清洁剂，如婴儿沐浴露，用温水轻擦，避免用力搓揉，擦后用柔软毛巾或纱布蘸干。若皮肤破损或红肿，遵医嘱用造口护肤粉或皮肤保护膜。

2. 造口袋更换：时机与方法的双重考验

造口袋更换频率和方法影响护理效果。有些患者为“省钱”“省事”，长时间不换，致底盘渗漏，皮肤浸泡在排泄物中；有的过于频繁更换，破坏皮肤屏障，增加感染风险。更换时操作粗暴，未排空就强行撕下，还会致皮肤撕裂。正确做法是，根据排泄量、皮肤状况和底盘黏性判断更换频率，底盘渗漏、卷边或使用超 3 - 5 天就更更换。更换前排空造口袋，温水清洁擦干皮肤，从上方轻撕旧底盘，粘贴新底盘时确保造口居中，按压边缘贴合紧密，凸面底盘配合腰带使用。

3. 饮食管理：吃不对，麻烦多

饮食调整是护理关键，但患者认知有偏差。有人“造口后什么都不敢吃”，过度限制致营养不良；有人“百无禁忌”，因高纤维、产气或刺激性食物引发腹泻、腹胀或造口堵塞。正确做法是，遵循“循序渐进、个体化”原则。术后初期以流质、半流质食物为主，逐渐过渡到软食。恢复期增加蛋白质和维生素摄入，避免高纤维和易产气食物，少量多餐。腹泻时改低纤维、低脂饮食，补口服补液盐；便秘时增加水分和膳食纤维摄入，必要时用缓泻剂。

4. 活动限制：过度保护反成“负担”

部分患者因担心造口脱落或渗漏，术后长期卧床或减少活动，致肌肉萎缩、关节僵硬，甚至引发深静脉血栓。实际上，适度活动有助于身体恢复和心理状态改善。术后早期可在床上做四肢活动，恢复期逐渐增加活动量，如散步、慢跑等低强度运动。运动时保护造口，避免剧烈运动和腹部受压动作，外出携带备用物品，若活动后不适，及时调整或咨询医生。

2. 心理调适：忽视情绪，护理难到位

心理调适应贯穿造口护理的全过程。家属应给予充分理解与鼓励，帮助患者重建自信。若情绪问题严重，可寻求专业心理医生的帮助，通过认知行为疗法、放松训练等方式缓解焦虑。记住，造口只是生活的一部分，保持积极心态，才能更好地适应新生活。

造口护理是一场“持久战”，需要耐心、细心与科学的方法。避开上述误区，不仅能让造口成为生活的“助力器”，更能帮助患者重拾自信，拥抱美好人生。愿每一位造口患者都能在这份“避坑手册”的指引下，走出误区，走向更健康的未来。

征稿启事

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

原创性要求：作品须为原创，未在其他公开平台发表，严禁抄袭、拼凑，文责自负。

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

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

如有异议，可电话咨询：

027-82662258

18502756836（微信同号）刘老师



《湖北广播电视报》编辑部

简单穴位按摩，缓解颈椎不适超有效

武汉市江岸区丹水池街社区卫生服务中心 汤亮

天天对着电脑、低头刷手机，是不是感觉脖子后面又僵又硬，甚至酸胀得连带着肩膀都不舒服？稍微转个头都觉得费劲，偶尔还会“咔咔”响？别发愁，对付这种“低头族”通病，你的双手就是最方便、最有效的“解药”！学会按揉几个关键位置，不用花钱去按摩店，随时随地自己就能给颈椎“松绑”，效果又快又实在！

1. 为什么按摩特别管用

我们的颈肩部密布着气血通道，当肌肉因长期低头而紧绷、气血不畅时，就会形成“堵点”。精准按摩特定位置能快速放松肌肉痉挛，加速血液循环带走致痛物质，就像打开淤堵的水龙头。更重要的是，持续刺激能唤醒身体自愈力，这可是老祖宗留下的智慧宝藏！

2. 现在教你四个超简单动作，动动手指就能做

首先找到头颈交界的“解压开关”——低头时后颈与颅骨连接处的两个凹陷。双手拇指按在这里，指腹向内上方（鼻尖方向）缓缓揉压，持续 1-2 分钟。酸胀感会从后脑勺蔓延开，僵硬的肌肉像被温水化开。办公族尤其要试试这个动作，它专门缓解头痛颈僵。接着解锁肩膀的“放松枢纽”。伸手摸到脖子后面最突出的骨头，再找到肩膀最高点，取两者连线中点。用对侧手指用力向下按压揉捏，那种瞬间窜开的酸胀感说明找对了位置。两边各做 1-2 分钟，你会感觉肩头沉重的包袱被卸了下来。然后照顾颈椎两侧的“舒缓通道”。沿着脖子后方突起的骨头两侧约一指宽的位置，用拇指从上到下

缓慢推揉。想象手指在推开僵硬的橡皮筋，重复 5-10 次后，原本卡顿的颈椎顿时灵活许多。这个动作特别适合久坐后脖子转动困难时做。最后别忽略手臂的“远程帮手”。屈肘时肘横纹尽头往下约四指宽度处，用拇指用力点揉。虽然位置在前臂，但强烈的酸胀感会向上传导，尤其当颈部酸痛伴随手指发麻时效果更显著。不方便直接按脖子时，就多按按这里。

3. 想让效果翻倍？还应记住这些小技巧

按摩时手的力道很关键，不是越用力越好。你得到那个“酸胀但还能忍住”的感觉，就像肌肉深处有点发紧发酸，但不会疼得龇牙咧嘴。千万别下死劲硬按，那样容易伤到筋骨。配合呼吸效果更好：吸气的时候手指放松一点，呼气的时候稳稳压下去，这样身体更

容易放松，气血也走得顺。每天坚持按个 2 到 3 次，每次不用太久，比隔三差五猛按一通管用多了，贵在细水长流。怕手指磨皮肤或者按着不顺畅？事先抹点润肤油或乳液，滑溜好操作。记住别对着空调冷风直吹着按，寒气钻进去反而坏事。当然，光靠按摩是治标，想脖子少受罪，日常习惯得改：电脑屏幕调高点，视线平视最舒服；看手机别老低头，举到眼前和下巴齐平；每隔 40 分钟左右站起来动动，张开手臂向后扩扩胸，或者左右转转脖子，打断僵持状态最有效。

总之，每天抽出几分钟，工作间隙、沙发上追剧时、睡前躺床上，随手按一按、揉一揉。坚持几天，你就会发现那股顽固的僵硬酸痛感悄悄溜走了，脖子灵活轻松多了。

预防肛肠疾病的生活方式与护理要点有哪些

武汉市武昌医院 肛肠外科 付涛

肛肠疾病是消化系统的常见病，涵盖痔疮、肛裂、肛周脓肿、结直肠息肉等多种类型，虽不致命，但常伴疼痛、出血、瘙痒等症状，严重影响生活质量。现代人久坐不动、饮食结构失衡、排便习惯不良等问题，已经成为肛肠疾病高发的重要诱因。通过科学的生活方式调整和日常护理，可有效降低患病风险，本文将带大家从饮食、运动、排便习惯及局部护理四方面，系统地为大家介绍预防肛肠疾病的关键措施。

1. 生活方式调整：预防的核心

（1）饮食管理：高纤维 + 低刺激

增加膳食纤维摄入是预防肛肠疾病的基础。每日应保证 25-30 克膳食纤维，可通过全谷物（燕麦、糙米）、蔬菜（菠菜、西兰花）、水果（火龙果、苹果）及豆类实现。纤维能吸收水分，软化粪便，减少排便时对肛门的机械性损伤。同时需控制辛辣食物（如辣椒、花椒）

与酒精摄入，这类物质会扩张肛周血管，诱发或加重痔疮、肛裂，尤其对已有症状者需严格忌口。此外，每日饮水量应达 1500-2000 毫升，保持肠道湿润，避免粪便干结。

（2）运动习惯：避免久坐，促进循环

久坐不动是肛肠疾病的“隐形推手”。建议每坐 1 小时起身活动 5-10 分钟，进行提肛运动（收缩肛门 3 秒后放松，重复 10 次）或散步，促进肛周血液循环。规律的有氧运动（如快走、游泳）每周 3-5 次，每次 30 分钟以上，可增强盆底肌力量，改善肠道蠕动功能，同时避免长时间保持同一姿势，尤其是蹲姿或坐姿过久，以减少肛门压力。

2. 日常护理要点：细节决定健康

（1）排便习惯：定时与专注

养成每日固定时间排便的习惯（如晨起后），利用“胃结肠反射”促进肠道蠕动。排

便时避免过度用力或长时间蹲坐（建议不超过 5 分钟），防止腹压增高导致肛周血管充血。如遇便秘，可临时使用开塞露或乳果糖，但需避免长期依赖泻药，以免损伤肠道神经。

（2）局部清洁：温和与干燥

肛周皮肤敏感，排便后应用温水冲洗或使用湿厕纸，避免用粗糙纸巾反复擦拭。清洗后需用柔软毛巾轻拍干燥，保持局部透气。女性排便后建议从前向后擦拭，防止肠道细菌污染尿道。日常穿着应选择透气棉质内裤，避免紧身裤或化纤材质，减少汗液积聚与摩擦。

（3）定期自查：早发现早干预

每月可进行一次肛周自查，观察是否有肿块、出血或异常分泌物。如发现排便习惯改变（如腹泻与便秘交替）、粪便性状异常（如细条状、带黏液）或持续疼痛，需及时就医排查结直肠病变，40 岁以上人群建议每 5 年进行一

次肠镜检查，作为早期筛查的重要手段。

3. 结束语

肛肠疾病的预防重在“防微杜渐”，通过调整饮食结构、保持规律运动、优化排便习惯及注重局部护理，可显著降低患病风险。健康的生活方式不仅是对肛肠的保护，更是对整体消化系统功能的维护。让我们从今天起，关注这些细节，让身体远离“难言之隐”，拥抱更轻松的生活！

