

科学奔跑 守护健康

本报记者 李嘉

为帮助跑友们科学规避运动风险，安心享受奔跑乐趣，本期结合咸宁市中医院推拿科专家多年运动损伤防治经验，整合赛前、赛中、赛后全流程注意事项，送上这份完整的科学奔跑攻略。

赛前准备：跑鞋、热身与肌肉强化

选择专业跑鞋，鞋底需支撑、防滑，用“runner’s loop”系法固定脚踝。

赛前10至15分钟动态热身，做踝关节环绕、高抬腿等动作，让身体微热即可，激活下肢及踝周肌肉。

日常坚持单腿站立，每天3组、每组30秒，或弹力带抗阻训练，增强踝关节稳定性。

赛前晚餐，高碳水、低脂肪，选白米饭等主食，远离油腻辛辣，七分饱即可。

比赛当天早餐，要注意清淡易消化，开跑前2小时吃完、五分饱，以碳水为主，搭配少量蛋白质。

跑中注意：稳住每一步 警惕高风险时刻

跑步时核心收紧，身体微前倾，用髋部发力带动大腿前进，保持步幅适中、落地轻柔，以全脚掌或中足着地，减少踝关节和膝关节的冲击，避免错误发力导致的损伤。

注意力集中，提前看清路面，避开坑洼、石子、减速带等障碍物，防止意外崴脚；同时留意周边跑友，避免因碰撞发生意外。

不要迈太大步，落地轻缓，避免发力过猛导致损伤。

赛程后半程体力下降，需适当降低配速，保持正确跑姿，切勿硬撑，避免因疲劳导致跑姿变形引发伤病。

根据自身情况，每5至8公里补充一次水分，长距离赛程可搭配能量胶、盐丸，避免脱水或电解质紊乱，补水时不要猛灌，小



口慢饮。

采用“两步一吸、两步一呼”或“三步一吸、三步一呼”的节奏，避免大口急促呼吸，减少岔气风险。

赛道三大高风险时刻，务必警惕：

起跑后前2公里，情绪易兴奋，易被周边跑友带乱节奏，起步过快会导致心率瞬间爆表，引发早期疲劳，建议保持自身舒适配速，循序渐近提速。

30至35公里，体内糖原耗尽，肌肉极度疲劳，跑姿易变形，是抽筋、关节痛的高发期，此时可适当减速、补充能量，坚持不住时切勿勉强。

冲线后，若立刻停下，容易导致心脏问题或重力性休克晕厥，应继续慢走5至10分钟，逐步调整心率和呼吸，切勿原地骤停。

跑步中要时刻关注身体信号，避免小伤拖成大病。

若只是单纯腿酸、气喘，无其他不适，可适当减速、调整呼吸，短暂休息后再继续。

若出现胸闷、心慌、头晕、恶心，或感觉“腿不听使唤”，无法维持基本跑姿，说明肌肉已丧失缓冲能力，必须立即停跑，原地休息并补充水分。

若出现胸痛、呼吸困难等严重不适，要毫不犹豫地最近的医疗点或志愿者求助，切勿硬撑。

赛中突发状况应对：中急救+科学处理

赛道上若出现抽筋、关节痛、脚踝扭伤等突发情况，可按以下方法科学处理，必要时及时就医。

防抽筋、护关节。按揉足三里穴(膝盖下3寸)，可健脾胃、补气养血，缓解疲劳；按揉阳陵泉穴(小腿外侧，腓骨头前下方凹陷处)，能疏肝利胆、强壮筋骨，预防关

节不适。

小腿抽筋。立刻停跑，顺着抽筋方向缓慢、轻柔地拉伸痉挛的肌肉，缓解后再轻轻按摩，切忌突然用蛮力拉扯，避免肌肉撕裂。

膝盖疼痛。按揉膝盖周围的犊鼻穴(髌骨下缘，韧带外侧凹陷中)和血海穴(髌骨内上缘上2寸)，促进局部血液循环，缓解疼痛，若疼痛持续，需停止参赛并就医。

脚踝扭伤。立刻遵循“RICE原则”——休息(停止奔跑，避免负重)、冰敷(用冰袋敷15至20分钟，毛巾隔冰防冻伤)、加压包扎(用弹性绷带“8字包扎”，压力以插入1根手指为宜)、抬高患肢(超过心脏水平，促进静脉回流消肿)，严重时立即联系医疗人员。

跑后恢复：及时修复 避免后遗症

跑马结束后，科学恢复同样重要，能有效缓解肌肉疲劳，预防后续损伤。

跑后及时做小腿后侧、前侧、大腿前后侧及踝周拉伸，每个动作保持30秒，重复2至3组，缓解肌肉紧张和酸痛。

若感觉踝关节、膝关节酸胀，可用冰袋敷10至15分钟，减轻潜在炎症，避免肿胀。

若跑后持续疼痛、肿胀，或按压时有明显痛感，不要自己乱揉、贴膏药，及时到医院检查，排除韧带损伤、肌肉拉伤等问题。

跑后30分钟内补充碳水化合物和少量蛋白质，如香蕉、面包、牛奶等，帮助身体恢复能量；24小时内避免剧烈运动，保证充足休息。

最后提醒广大跑友，若跑步中不小心崴脚，或有反复扭伤的老毛病，建议赛前及时到医院就诊，专科医生会为你提供系统诊治。愿每一位跑友都能科学奔跑、守护好自己的身体，顺利完赛，享受2026咸宁马拉松的激情与快乐！

通城县人民医院

开展“全国爱肝日”主题宣传活动

本报讯 记者李嘉报道:为切实落实第26个“全国爱肝日”宣传主题要求,将爱肝护肝知识普及到基层、将专业诊疗指导送到群众身边,3月13日至18日,通城县人民医院精心策划、统筹开展了涵盖专家学术交流、校园科普宣讲、乡村医师专项培训的系列主题宣传活动,全方位筑牢县域肝脏健康防护网。

3月13日,该院联合武汉大学中南医院、咸宁市中心医院共同主办“肝遇”直通车专家基层行学术交流互动,活动以提升基层医务工作者肝病诊疗水平为核心,旨

在帮助基层医护更新肝病诊疗前沿理念、掌握规范化防治技术,进一步明确基层医疗在肝病防治工作中的使命与担当。

武汉大学中南医院马智勇教授、咸宁市中心医院朱俊教授和潘登教授受邀开展专题授课,分享肝病诊疗领域的前沿知识与临床经验,150余名医护人员参会学习、交流探讨。

3月17日,该院感染性疾病科主任徐勇为通城县隽水小学的师生们开展春季传染病防治科普知识讲座,结合春季气候多变、传染病高发的特点,紧扣校园集体

生活的实际情况,用通俗易懂的语言为同学们讲解常见春季传染病的传播途径、典型症状及科学预防方法。

讲座中,徐勇重点引导学生养成勤洗手、常通风、规律作息、加强锻炼的良好卫生习惯和生活习惯,反复强调传染病“早发现、早报告、早隔离、早治疗”的重要性,提醒同学们身体出现不适时,要第一时间告知老师和家长,做好自我健康监测。

3月18日,该院专家团队深入大坪乡开展肝病健康知识专项培训,围绕慢性丙型肝炎消除、乙肝临床治愈策略、肝硬化

患者规范护理等基层临床重点、难点问题展开细致讲解,现场组织深入的交流探讨,尤其针对慢性乙肝临床治愈优势人群的科学诊疗方案进行重点解读。

此次主题活动展现了该院感染性疾病科专业诊疗能力,是全院医务工作者践行公益初心、服务基层群众的生动实践。作为县域医疗龙头,该院将持续发挥引领作用,积极履行公立医院社会责任,常态化开展各类公益医疗服务、专业学术交流和健康知识科普活动,助力县域肝病防治工作提质增效。

通山县人民医院肾内科

倡导患者践行低碳生活

本报讯 通讯员李莎报道:近日,通山县人民医院肾内科组织开展了“世界肾脏日”系列主题活动,将“护肾”与“护环境”巧妙结合,为患者送去了特殊的健康礼物。

3月11日下午,一场以“医患同心,为肾而行,携手净滩,为爱守护”为主题的环境徒步活动在滨河步道展开。

患者们与医护人员结对同行,交流健康心得,清理沿途的垃圾。活动将康复锻炼与环保公益相结合,让患者在拥抱自然、践行低碳生活的同时,体会“净化环境”与“净化身心”的共通理念。

3月12日上午,医院门诊大厅内暖意融融,肾内科专家团队围绕“保护肾脏,从共同的环境守护开始”开展健康科普与免费咨询。

专家耐心解答市民关于肾脏疾病的各类疑问,开展科学控盐健康指导,通过现场讲解、发放低盐食谱、使用控盐勺具教学等方式,向广大市民及患者家庭普及低盐饮食对保护肾脏、控制血压的重要性。

在血透室候诊大厅,一场充满创意与温情的活动正在举行。患者围绕“守护肾脏,守护地球”主题,参与手工盆栽种植和帆布袋涂鸦,通过亲手创作,将内心力量转化为守护地球的美好行动。

活动尾声,一场别开生面的“低碳生活打卡知识竞答”在血透室进行。护士向患者介绍了多种简单易行的环保行为,如随身携带水杯、做好垃圾分类、合理节约水电等,鼓励患者积极践行低碳生活。

湖科附二医院心身睡眠中心

提升居民睡眠健康意识

本报讯 通讯员王双、朱秀梅报道:3月20日,由市卫生健康委员会主办、湖北科技学院附属第二医院承办的“优质睡眠 美好生活”主题公益义诊科普活动,在咸安区温泉街道岔路口社区顺利开展。当天上午,医院组织心身睡眠中心专家及医护团队下沉社区,现场设置专家“一对一”义诊、睡眠健康科普讲座、睡眠质量表免费筛查、血压测量、个性化健康指导五大服务板块,为社区居民提供全方位、“一站式”睡眠健康服务,把专业医疗送到群众“家门口”。

活动现场,心身睡眠中心主任廖飞文带来通俗易懂的睡眠健康科普讲座,围绕睡眠生理机制、不良作息的健康危害、实用科学助眠技巧,以及睡眠与情绪、压力、慢性病的密切关联展开细致讲解,让科学

护眠理念深入人心。

心身睡眠中心专家团队耐心接待每一位居民,针对失眠、多梦、早醒、睡眠呼吸暂停、焦虑伴睡眠障碍等常见问题细致问诊、专业评估,为群众量身定制个性化睡眠改善方案。同步开展的睡眠质量表免费筛查,帮助居民科学自测睡眠质量,及早识别睡眠障碍风险。

医护人员免费为居民测量血压,结合睡眠与身心健康、心血管健康提供综合健康指导,倡导规律作息、科学护眠、身心同养的健康生活方式,现场发放了睡眠健康宣传手册、科普折页等资料。

此次公益活动立足基层、服务民生,切实解决居民日常睡眠困扰,有效提升社区群众睡眠健康意识与身心健康素养,获得社区与居民的广泛好评。



省儿童急诊重症儿科基层行

走进通城县人民医院

本报讯 记者李嘉、通讯员黄丽、胡振报道:3月18日,湖北省儿童急诊重症儿科基层行(通城县)活动在通城县人民医院成功举办。湖北省妇幼保健院专家团队以理论授课、技能实操、原位模拟演练相结合的形式,为该院医护人员开展专业系统培训,切实提升县域儿童急诊重症诊疗救治能力。

培训环节,专家们结合严重过敏反应真实案例拆解原位模拟实战技巧,细致讲解儿童急危重症识别要点,围绕儿童贫血诊疗分享新思路,解读呼吸道合胞病毒指南,贴合基层临床需求,讲解心律失常急症处置,聚焦儿童呼吸道管理,传授护理实操技巧,填补基层知识空白。

基础生命支持培训环节,专家手把手指导开展成人、儿童、婴儿基础生命支持规范操作并进行严格考核,该院12名儿科医护人员顺利通过考核。同时,专家组织了严重过敏反应病例原位模拟演练,还原临床急救场景,让参训人员在实战中提升应急处置与团队协作能力,实现理论向实操的转化。

通过培训,该院儿科医护的急诊重症理论知识得到丰富,急救实操与应急处置能力全方位提升,参训医护人员表示,将把专家传授的知识技能学以致用,融入临床工作各环节,不断提升诊疗服务水平。

市中心医院

成功开展经皮肺转移瘤消融术

本报讯 记者李嘉报道:近日,市中心医院肿瘤科三病区团队成功开展一例CT引导下经皮肺转移瘤微波消融术,标志着该院肿瘤科迈入精准微创局部治疗新阶段。

患者因结肠癌伴肝、肺转移,接受过多次手术以及放疗、化疗、靶向治疗及肝脏转移瘤射频消融术等综合治疗,两年前确诊前列腺恶性肿瘤,身体耐受度差。

CT检查提示,其左肺结节较前显著增大,该结节一年前曾接受过放疗,结合影像对比结果,医生考虑为转移瘤局部进展。

团队成员反复研读CT影像,结合患者身体结构和耐受度,经过多轮模拟与调整,确定两次“进针消融+同步活检”方案。

团队充分考量患者个体差异,采用多部位给药、逐层递进麻醉的方式,成功实现“无痛穿刺+生命体征稳定”的双重目标,全程守护患者手术安全,让患者在舒适、安心的状态下接受治疗。

手术过程顺利,患者耐受良好,术后即时影像显示,肿瘤组织已留下清晰消融痕迹,病灶得到满意覆盖,患者生命体征全程平稳,无明显不良反应,手术取得圆满成功。

湖科附二医院妇产科

开展新生儿窒息复苏应急演练

本报讯 记者李嘉、通讯员焦丹琳报道:日前,湖北科技学院附属第二医院妇产科结合临床真实场景,模拟新生儿娩出后突发窒息、无自主呼吸、心率偏低的紧急情况,精心组织开展了一场新生儿窒息抢救应急演练。

演练现场,随着“新生儿”顺利娩出,助产士即刻开展生命体征评估,快速判定患儿面色青紫、哭声微弱、肌张力低下,确诊新生儿窒息后,第一时间发出紧急呼救,并迅速完成体位摆正、呼吸道清理等初始处置,为后续抢救抢占黄金时间。

妇产科医师、责任护士组成的专业抢救小组秒级响应、快速集结,严格遵循新生儿复苏规范流程投入抢救。团队人员分工清晰、配合默契,专人负责气道管理与正压通气,专人精准实施胸外心脏按压,专人统筹药品准备、生命体征监测与全程记录。经过一系列规范高效的紧急处置,“窒息新生儿”逐步恢复自主呼吸,面色转红润,心率、血氧饱和度回归正常范围,此次抢救演练取得圆满成功。

演练结束,科室负责人进行全面复盘与点评,对全体医护人员的专业素养与高效协作表示充分肯定,同时针对操作细节优化、流程无缝衔接、团队配合升级等方面提出具体改进建议,推动急救能力持续精进。

赤壁市人民医院

精准救治脑出血患者

本报讯 记者李嘉、通讯员段平秀报道:近日,赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院神经外科团队成功救治一名病情危重的基底节出血患者。

72岁的陈先生因失语伴左侧偏瘫,被紧急送往该院,颅脑CT提示右侧额叶、基底节血肿,同时合并大脑镰下疝、高血压病3级(极高危),生命体征岌岌可危。

神经外科团队立即启动急诊救治流程,在向家属充分告知病情并获得同意后,迅速为患者实施了右侧基底节血肿微创钻孔引流术。

术后,陈先生出现少尿、尿尿,检查提示急性肾衰竭、高钾血症。神经外科团队第一时间联合肾内科、ICU、心内科、泌尿外科多学科会诊,将患者转入ICU进行脱水降钾、降颅压等精准治疗。

患者情况好转后,神经外科团队制定了个体化康复与治疗方案,成功完成气管切开封管处理。患者目前生命体征平稳,意识清楚,仅遗留左侧肢体偏瘫,经康复科会诊,进行后续功能锻炼。

近视防控家庭清单

一次性30分钟,上午、下午各15分钟更容易坚持。

3.守住距离:一臂之长,护眼之本,“30厘米”是底线。看书、写作业、用平板,必须保持一臂距离。越近,负担越重,距离缩到20厘米,眼睛调节负担增50%;10厘米时,增3倍。

三项关键习惯,从细节塑造护眼日常

1.掌控节奏:“45+5”用眼法则。连续用眼(如写作业)不超过45分钟。休息时必须离开座位、眺望远方5分钟,不只是闭眼或看窗外。

2.科学饮食:控糖有“隐藏密码”。不仅要少吃甜食,还要控制精制碳水(白米饭、

面条、面包)的摄入量。

调整进餐顺序:先蔬菜→再蛋白质→最后主食,帮助稳定血糖。

3.坚持监测:每3个月一次“视力体检”。关键指标:眼轴长度(比度数更能反映近视趋势)。建立视力档案,持续跟踪数据,及时调整方案。

四个行动密钥,让护眼融入生活

1.化整为零,创造环境。利用放学后太阳落山前的半小时,带孩子户外走走;每周安排一次公园或郊游。

2.设立规矩,培养习惯。家里贴上“30厘米线”标识,设好“45分钟”闹钟;用正向激励鼓励孩子坚持。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育