

江夏报

中共武汉市江夏区委员会
武汉市江夏区人民政府

机关报 第37期 总第841期 本期4版

江夏区融媒体中心 主办

2025年9月22日 星期一 农历乙巳年八月初一
江夏报数字报网址 <http://jiangxiabao.whjxtv.cn>

郭元强到江夏区调研强调

坚持以科技创新引领产业创新 推动大健康和生物技术产业高质量发展

长江日报讯（记者 黄琪 谭芳）9月18日，省委常委、市委书记郭元强到江夏区调研大健康和生物技术产业发展。他强调，要深入学习贯彻习近平总书记考察湖北重要讲话精神，认真落实省委、省政府部署要求，坚持以科技创新引领产业创新，推动大健康和生物技术产业高质量发展，为武汉打造国际医疗创新高地作出更大贡献。

药谷之星项目位于江夏区郑店街凤栖湖畔，规划打造光谷南大健康产业园的综合商务区。郭元强实地察看项目建设进展，了解药谷“人产城”融合发展情况。他强调，要高质量高标准推进项目建设，完善公共服务、商业配套、生活服务功能，同步推进招商引资工作，推动人才、技术、

资本等要素加速集聚，打造产城融合、宜居宜业的现代化园区。

中科开浦生物科技(湖北)有限公司由湖北江夏实验室孵化，主要为江夏实验室及抗病毒药物与疫苗研发企业提供综合性药效学评价服务。郭元强现场听取企业总体情况介绍，了解平台技术服务、协同创新等情况。他希望企业链接武汉高校院所专家人才资源，促进产学研融通创新，为相关单位和企业提供专业化的药效学评价服务，推动更多创新成果走向市场。

卓外(武汉)技术有限公司主要从事内窥镜等微创外科影像领域医疗设备研发生产，去年在汉投资建设的高端医学影像研发生产基地已投产运营。郭元强走进企业实验室和生产线，了解产品创新研发、临床应用情

况。他希望企业紧密对接医疗机构临床需求，加强医学与现代工程技术交叉融合，生产出更安全有效的产品。

武汉睿锏生物技术有限公司是一家致力于先进表观基因组学技术创新的高技术企业，主要为科研机构及企业提供基因组学实验技术服务及相关产品。郭元强来到这里，详细了解企业技术创新和产业化应用情况。他勉励企业瞄准市场需求，持续加强技术攻关，增强企业核心竞争力，拓展多维基因组技术在农业和医学等领域的应用。

郭元强在调研中强调，大健康和生物技术产业是战略性新兴产业的重要发展方向，是我市的优势产业、支柱产业之一。江夏区作为大健康和生物技术产业的重要集聚区，要高度

育儿补贴制度管理规范发布

补贴按年计算 每年一次性发放

据新华社电 记者18日从国家卫生健康委获悉，国家卫生健康委办公厅、财政部办公厅近日印发《育儿补贴制度管理规范(试行)》，旨在进一步健全工作机制，规范服务流程，保障育儿补贴制度顺利实施。本规范自发布之日起实施。

根据规范，补贴对象为从2025年1月1日起，符合法律法规规定生育或收养的3周岁以下婴幼儿，其中，孤儿、事实无人抚养的婴幼儿同样纳入保障范围。育儿补贴按年计算，每年一次性发放。对于

2025年1月1日以前出生、不满3周岁的婴幼儿，按应补贴月数折算发补贴。

规范明确，育儿补贴由婴幼儿父母一方或其他监护人(含儿童福利机构)申领。申领人主要通过育儿补贴信息管理系统线上申请，也可到婴幼儿户籍所在地乡镇政府(街道办事处)现场申请。申领人是儿童福利机构的，应到机构登记所在地乡镇政府(街道办事处)现场申请。申领人填写婴幼儿及申领人有关信息，提供婴幼儿的出生医学证明、居民户口簿等基础材料，

并根据需要提供有助于判定申领人和婴幼儿之间抚养关系的法定有效材料。

在资金发放方面，育儿补贴发放渠道为申领人或婴幼儿的银行卡或其他金融账户。鼓励通过惠民惠农财政补贴资金一卡通或婴幼儿的社会保障卡发放。儿童福利机构作为申领人的，发放渠道为儿童福利机构对公账户。各省份结合实际确定育儿补贴具体发放时点，原则上每季度至少集中发放一批，确保补贴及时足额发放到位。

区政协召开六届二十次常委会会议

江夏融媒讯（记者 周婷 马骁）9月17日，区政协召开六届二十次常委会会议，围绕“加强生态环境治理，为我区厚植高质量发展生态底色”开展专题议政性协商。区委副书记、区长舒贵传，区政协主席魏雄伟、副区长张立锋，区政协副主席王慧斌、任丽英、余建平、唐云峰、闵运桥等出席会议。

会上，张立锋通报了《关于加强生态环境治理，为我区厚植高质量发展生态底色的建议案》的办理情况。随后，刘俊、吴雪莱、石海云、段晓珍、陶韬5位政协委员分别进行协商发言，对农业面源污染、大气污染防治、森林资源保护、汤逊湖环湖绿道连通管理、金水流域综合治理等方面，提出了具有针对性和操作性的意见建议。

在协商互动环节，区政协常委童江华、王守富就雨污分流、水质提升等问题现场提问，区水务和湖泊局、区生态环境分局负责人一一回应。

舒贵传对区政协长期以来围绕中心、服务大局所作的工作表示充分肯定，并对委员们提出的意见建议予以高度认可。他强调，各部门要进一步正视问题，增强建议案办理工作的责任感、紧迫感，对委员的建议逐条逐项研究，推动生态环境治理工作落地见效。要提高标准，聚焦重点，坚持问题导向，狠抓重点任务攻坚，持续推进水质攻坚、空气污染治理、土壤安全和生态修复等方面工作。要持之以恒地推进绿色低碳转型，加快传统产业升级，深入实施工业技改，大力建设低碳园区；持续培育绿色产业，壮大新能源产业集群，大力拓展环保产业新兴领域，推进生态领域科技创新；努力创造生态价值转化路径，激活生态产业化共生效应、增值效应和集聚效应。要进一步健全建议案办理的工作机制，强化领导，在责任落实上具体明确；跟踪问效，在检查督办上加大力度；提前对接，在建议谋划上科学有效。

舒贵传表示，希望政协委员继续发挥独特优势，统一思想聚合力，务实建言献策，围绕落实强监督，合力推动我区各项事业更上一层楼。

魏雄伟强调，要坚持问题共答，贡献“求真务实”的政协智慧。要围绕中心大局，深入调研，摸实情、谋良策、出实招；推进委员联系界别群众工作，及时通过社情民意信息反映群众“急难愁盼”；瞄准问题，提出更多切口小、靶对准、能操作的高质量提案。要坚持躬身力行，展现“善作善成”的政协作为。要务求开展协商议政，找准议题，丰富平台、创新形式、完善程序，通过协商出共识；要有效开展民主监督，加强跟踪问效，促进建议转化落地；要积极开展团结联谊，为招商引资、招才引智等牵线搭桥、献计出力。要坚持抱诚守真，彰显“唯实惟先”的政协形象。要加强委员队伍建设，加强政治历练、业务训练、实践锻炼，展现更大作为；要抓好机关建设，持续提升机关工作程序化、规范化、制度化水平，让机关活力更足、效能更高、保障更优。

会议还听取了部分常委述职，审议并通过了有关人事事项。

六届区委第十轮巡察工作启动

江夏融媒讯（记者 欧阳梦烛）9月16日，六届江夏区委第十轮巡察工作动员部署会召开。根据区委统一部署，本轮巡察共派出4个巡察组，对区委办公室、区人大机关、区政府办公室、区政协机关、区委组织部、区委宣传部、区委政研室、区委编办、区委老干部局、区财政局、区供销社等11家区管单位党组织开展常规巡察，同步开展选人用人和意识形态工作责任制落实情况专项检查。

会议指出，要牢牢把握政治巡察定位，坚持从政治上看、从政治上巡；全面贯彻巡视工作方针，强化震慑作用，突出标本兼治；系统构建联动工作格局，强化上下联动，深化贯通协调，扎实有效推进巡察工作。

会议强调，要坚持严的基调，准确把握监督重点，紧密结合被巡察单位的核心职能，紧盯权力和责任，紧盯“一把手”和领导班子，紧盯群众反映强烈的突出问题，重点关注贯彻落实中央八项规定及其实施细则精神情况，整治形式主义为基层减负实际成效，“六治九纠”专项整治落实情况，持续推进政治监督具体化、精准化、常态化。

会议要求，要加强统筹协调，压实各方责任；要协同发力，凝聚发展共识；要严守纪律，强化作风建设，高质高效完成本轮巡察工作，为我区在全省支点建设中争当排头兵，加快建成中部地区高质量发展示范区贡献巡察力量。

向卉珍带队开展第三季度巡湖

江夏融媒讯（记者 郑庆恒 通讯员 赵军）9月17日，区人大常委会主任、汤逊湖流域区级流域长向卉珍带领人大办、水务、城管、环境、水产等部门相关负责人，深入江夏经济开发区开展第三季度巡湖检查工作。

向卉珍先后来到武汉海淀外国语实验学校南侧、庙山东路雅居乐花园5期湖岸线，实地查看了乱堆乱放生活垃圾、沿湖种菜和违建问题。针对现场发现的情况，向卉珍当即要求责任单位明确整改时限，建立问题台账，实行销号管理，确保所有问题彻底整改到位。

向卉珍强调，各相关部门要进一步提高政治站位，压实主体责任，加强协同配合，形成工作合力。要全面排查汤逊湖流域内各类环境隐患，对于排查中发现的违法建设行为，要秉持“零容忍”的态度，综合运用法律、行政等手段，予以严厉打击和坚决拆除，做到发现一起、查处一起，绝不姑息迁就。针对违规种菜问题，各责任单位要坚持“疏堵结合”的原则：一方面，立即组织力量对沿湖岸线违规开辟的菜地进行平整恢复，并加强日常巡查管控，防止“死灰复燃”；另一方面，加强宣传教育，积极引导周边群众认识到保护湖泊生态环境的重要意义，自觉摒弃违规种菜行为，共同守护宝贵的绿水青山。



9月15日，区人武部联合区退役军人事务局举行2025年度下半年新兵入伍欢送大会。我区197名经过严格选拔的优秀青年，身着崭新戎装，胸佩鲜艳红花，肩负着家乡人民的殷切期望，即将奔赴军营，开启保家卫国的光荣征程。

通讯员 舒威 摄

2025 中国文化旅游产业博览会落幕

江夏交出亮眼成绩单 签约5个项目 总金额21.73亿元

江夏融媒讯（记者 胡香玲）9月14日，2025中国文化旅游产业博览会落下帷幕，江夏区在收官当日交出亮眼成绩单——不仅以一场精彩的专场推介点燃武汉国际博览中心，更在成果发布环节斩获总签约额21.73亿元的文旅合作实效。从文化展演圈粉全场，到项目签约夯实产业根基，江夏区以“软实力”与“硬成果”双发力，为区域文旅高质量发展注入新动能。

正午专场：戏曲、非遗等江夏文化IP圈粉

“明月照古郡，李白江夏行”——11:50至12:20，武汉国博中心中央大舞台被江夏元素填满，一场兼具文化味与互动感的专场推介在此上演。

开篇的戏曲版《江夏行》男女对唱，将诗仙李白千年前在江夏乌龙泉李家铺写下的传世诗篇，化作婉转唱腔，歌声里满是江夏的诗与远方。“听

完就想循着李白的足迹去江夏走一走！”来自黄陂的观众张飞直言，这曲戏让他对江夏的文化底蕴动了心。

推介现场，“干货”与“看点”齐飞。主持人细数江夏2200多年建城史，从黄歇封邑的历史渊源，到谭鑫培声动梨园的戏曲传承；从“三山三水三分田”的生态优势，到江夏里、中山舰、八分山等文旅地标，把江夏的“古”与“新”娓娓道来。游客陈倩说，“千年翹楚，家国江夏，以后肯定要去江夏很多次。”

更让现场沸腾的是非遗展演环节。中国杂技家协会会员、国家二级演员吴墨带来的古彩戏法，仅用一条绳结、几组数字便变幻出奇妙场景，引得观众掌声、欢呼声此起彼伏；随后的舞蹈《码头欢歌》和互动问答，让“江夏魅力”从听觉、视觉直抵人心。

午后签约：跨省合作再拓“朋友圈”

专场推介的热度尚未褪去，同日14:30，江夏区在2025中国文化旅游产业博览会成果集中发布活动中再传捷报——5个签约项目，总额达21.73亿元，其中两大重点文旅项目现场签约，实现“文化出彩”与“产业见效”的双向奔赴。

此次上台签约的长江军事主题文化区，将在金口街、经济开发区（金港园区）打造“全国独有、世界一流”的综合型军事主题文化区，集军事体验、国防教育、亲子娱乐于一体；麻雀湖沉浸式运动生活公园则围绕1974亩水域与绿地，建设生态保护、康体健身、水上娱乐等九大主题业态，未来将成为市民休闲新地标。此外，鲁湖科农田园商务区、鲁湖白马牧歌、鲁湖“江南水乡”二期等3个项目覆盖乡村振兴、生态旅游等领域，进一步丰富江夏文旅业态矩阵。

不仅项目签约成绩亮眼，江夏特色文旅产品也打开全国市场。通过本次文博展，江夏“逸宿”太空舱产品收获在谈客户23单（订购数预计100个），潜在客户45个，现场签约客户5个（订购数15个太空舱），成交金额近200万元。展会期间，我区与山东、内蒙古、江西、江苏、浙江、贵州等省份文旅局达成了合作意向，安徽、河南、湖南、吉林、重庆等省市客户也在密切洽谈中。

从文化展演圈粉无数，到项目签约夯实根基，江夏区在文博会收官日交出的“答卷”，既展现了千年古郡的文化软实力，也彰显了区域文旅产业的发展硬实力。江夏区文旅局相关负责人表示，将继续搭建江夏与全国乃至国际文旅市场对接的桥梁，为江夏引入文旅新业态、新模式，为区域文旅产业发展注入新动能。



60天落户！灵伴科技在江夏开启“造梦”之旅

记者 倪冲 吴静 实习生 吴诗涵

当良渚文物在AR眼镜里“动”起来诉说千年故事,当工业工人戴着智能头环与千里之外的专家“隔空修机器”,这些曾只敢想象的场景,正被Rokid用AI+AR技术搬进现实。这家2014年诞生的科创企业,带着近400项专利为全球80多个国家提供全栈式解决方案,在江夏区的“硬核”支持下,用技术突破、跨行业“魔法”和高校创意碰撞,书写着AR浪潮里的“随身智能”故事。

“技术创新是企业的生命线,我们始终将70%的人力投入到核心技术研发中。”灵伴科技(武汉)有限公司算法

负责人王文兵的这句话,道出了Rokid的发展密码。早期,单目摄像头的空间感知精度不足是行业难题,直接影响AR交互体验。公司CEO祝铭明曾比喻,同时追求“展现力、续航力、佩戴舒适性”这一“不可能三角”,犹如“螺蛳壳里做道场”。团队通过AI算法与AR场景的深度融合,最终实现厘米级空间定位、高精度3D手势识别,并将交互延迟压缩至20毫秒以内,跃居行业前列。

显示技术上,Rokid采用衍射光波导技术,解决虚拟与现实融合的清晰度难题。自主研发的YodaOS操作系统针对AR设备深度优化,既保证稳定性,又为开发者提供开放生态。公司累计获得超300项有效专利,覆盖硬件到软件的全链条核心技术。

江夏区对技术研发的支持同样关键。“从初次接触到3000万元首投到位仅用60天,这种效率让我们能更专注于技术攻坚。”王文兵表示,江夏科创集团的快速决策,为企业突破关键技术节点提供了坚实资金保障。

多元行业应用,拓展市场新边界

科技创新必须在实际场景中创造价值。Rokid的技术成果已跨越实验室,广泛应用于多个行业,为不同领域带来创新变革。

在文旅领域,Rokid与全国200余家博物馆和5A级景区合作,致力于“让文物活起来,让历史场景重现”。在良渚博物院,游客通过AR眼镜可以看到虚拟文物场景生动再现;“行走的故宫”展览中,《千里江山图》成为可交互体验,游客只需手势轻点便可“走入”画中天地。这种创新体验不仅提升了游客满意度,也为文化遗产的传

承开辟了新途径。

工业领域同样是Rokid的重点应用场景。自2019年起,公司就布局AR工业应用,推出集成了北斗和5G通讯能力的X-Craft工业AR头环。该产品能在恶劣工业环境中稳定运行,电力巡检工人佩戴后,设备参数和操作指引实时显示眼前,遇到难题可远程求助专家。目前该产品已应用于中海油、国家电网、中石化等大型企业,有效推动工业生产向智能化、高效化迈进。

产学研深度融合,激发创新新活力

2024年9月,江夏区以“20轮谈判+亿元级决策+3000万首投”的高效速度与Rokid达成合作,从接触到落地仅用60天。“江夏的决策效率和支持力度让我们下定决心扎根这里。”王文兵感慨道。

据悉,区政府创新推出“资本+场景”双轮驱动机制,不仅提供资金支持,

还整合产业资源为企业搭建应用场景。区委书记张斐在创新大会上佩戴Rokid眼镜“脱稿”演讲,更展现出地方对科技创新的诚意与支持。

今年8月,Rokid在江夏举办2025高校AR创新挑战赛,吸引全球130多支团队参与,收到70多件创新作品。南方科技大学《FlowWalk·正念步行》将AR与健康管理的结合,中国美术学院《眼界奇旅》用游戏化方式助力手部复健。“这些作品展现了年轻一代的创新思维,也为我们带来技术应用的新灵感。”Rokid全球开发生态负责人赵维奇表示。

秉持“让每个人享受科技”的使命,Rokid华中总部及研发中心在江夏稳步发展,核心技术研发与成果转化形成良性循环,持续为区域经济和行业进步注入新动力。



92套！江夏人才公寓又上新

江夏融媒讯（记者 敖璐怡 李耀熹）9月17日,扬飞智寓人才公寓正式启用,迎来首批青年人才入住。该项目共推出92套人才公寓,提供5种不同户型,以高品质居住环境和便捷服务,切实保障留在江夏发展的青年人才“住有所居、住有宜居”。

扬飞智寓位于江夏区庙山办事处向阳港东路扬飞创智产业园10号楼。公寓采用现代简约风格装修,配备沙发、床、空调、洗衣机

等全套家具家电,真正实现“拎包入住”。公寓依托扬飞集团开发的智能化管理系统,实现房租、水电、门禁等一站式线上办理,极大提升了居住的便捷性与现代感。园区内还设有便利店、食堂和运动会所等生活服务设施,并配备专业物业团队提供日常管理服务,全面满足入住人才的生活需求。

在扬飞创智产业园工作的青年周艺成为首批入住者。他表示,优良的居住环境、完善的配套

设施以及实实在在的租金减免政策,让他毫不犹豫选择这里。

人才安居既关乎青年人才的幸福感与归属感,也是优化营商环境、汇聚区域发展动能的重要支撑。目前,江夏区通过政府投资转化、集体土地建设、商品房配建等多种方式,累计筹集人才公寓4879套,配租率达83%。为进一步提升管理服务水平,江夏区还引入“安居链”平台,为人才提供高效、便捷的住房保障服务。



近日,位于庙山产业园的110千伏明泽(吴机坊湾)变电站顺利投运。作为江夏区“十四五”“一流电网”建设重点工程,该站本期投产2台50兆伏安变压器。此次投运标志着江夏主网自主建设能力取得新突破,将显著优化北部区域电网结构,实现配网合理分区,惠及周边8所高校、369家企业和6.3万余居民用户,为区域经济社会发展提供坚实电力支撑。

通讯员 郑静 石婧 摄

区经发投举办政策性资金专题培训班

江夏融媒讯（来源：经发投）近日,区经发投公司组织开展“项目策划与政策性资金争取”培训活动,旨在通过精准化培训为公司核心竞争力升级与区域项目建设注入专业动能。

本次特邀中信集团中国国际经济咨询有限公司资深专家授课。专家以中央、省级预算内资金、超长期特别国债、地方政府专

项债为核心,围绕三类资金的投向领域、申报要点、项目谋划及资金争取路径展开讲解,重点解读2025年中央及地方政策性资金支持方向与申报新变化;同时,结合市政和产业园区基础设施、保障性安居工程等重点领域,详细说明项目策划与申报材料编制要求,系统解析国家发改委评审流程的核心关注点及解决对策。

当前,经发投公司正全力推进汤逊湖单元首开区片区综合开发、山坡副城片区开发、车光大道、未来学校等一批重点项目,政策性资金的争取与使用成效直接关系项目推进进度与发展质量。本次培训作为公司应对新一轮政策机遇、夯实项目资金保障能力的重要举措,极具针对性和实效性。

江夏储能项目通过省级大奖复评

江夏融媒讯（通讯员 张晶）企业出场景、高校出智力、产业链公司出通道。近日,通过湖北省科学技术进步奖一等奖复评的“混合储能系统安全高效运行关键技术与应用”项目,成为储能产业产学研用合作的典型代表。该项目由位于江夏经济开发区的中能建储能科技(武汉)有限公司(以下简称“中储科技”),联合长江产业集团旗下湖北省新能源有限公司、湖北工业大学等单位共同研发。

2022年,湖北省新能源前瞻性布局储能赛道,在技术探索中,发现与湖北工业大学王鹿军教授团队长期深耕的“储能系统安全监测及能量管理技术”项目高度

契合,双方遂展开深度产学研合作。2024年,江夏区发布了一批科技计划“揭榜挂帅”项目,湖北新能源与湖北工业大学联合揭榜,成功摘得中储科技发布的“新一代电池管理系统”项目,迅速组建攻关团队。

在此研发成果基础上,三方联合申报了省级科技计划项目“高安全智能新材料预制舱关键技术研究”,并明确分工体系:湖北新能源与科技副总郝彰翔团队提供应用场景与关键技术支撑;湖北工业大学负责理论建模与算法优化;中储科技牵头标准制定与产业化路径设计。该项目历经多轮验证与迭代,最终实现关键

技术自主可控,并清晰规划出从研发到量产的应用转化路径。

随着技术积累与合作模式日益成熟,团队瞄准更高目标——“混合储能系统安全高效运行关键技术与应用”,最终,项目不仅在运行效率与安全性方面实现突破,还成功通过湖北省科学技术进步奖一等奖复评。湖北新能源相关负责人表示,从最初的“揭榜挂帅”到专项联合攻关,该项目始终以产业真实场景和商业化落地为出发点。此外,明确的分工和资源互补,避免传统产学研合作中常见的“脱节”与“错位”,实现知识——技术——产品——市场的贯通。

江夏供水迈入“一屏统览”智能时代

江夏融媒讯（通讯员 夏城运）近日,随着江夏水务综合调度系统的全面投用,全区供水运营正式迈入可视化、智能化、精细化的新阶段。这一系统已成为调度人员不可或缺的“日常大脑”,推动城市供水管理从“被动处置”转向“主动管控”。

在江夏城运公司的城市运营信息调度中心,大屏幕上实时跳动着全区供水网络的运行指标。一张动态更新的“供水态势图”清晰展示各水厂供水量、管网

压力、水质及设备状态,任何异常系统都会自动报警,实现问题早发现、早预警。这与过去依赖人工询问、电话记录、多方核对的低效模式形成鲜明对比。

该系统围绕“实时感知、智能预警、科学决策、闭环管理”构建了六大核心功能:系统总览实现“登录即知全局”;厂站监控模块接入5座水厂和6个加压泵站,集成实时数据与视频画面,支持远程查看运行工况;在线分析功能助力漏损定位与调度优

化;报警管理可自定义阈值并弹窗提醒;调度管理模块实现工单闭环处理;报表统计则自动生成多维度数据报告,为决策提供精准支撑。

如今,所有业务在一个平台流转,所有信息通过一张图呈现,不仅大幅提升了调度指令的准确性和管理效率,更实现了从“救火式响应”到“哨兵式预警”的管理模式变革。江夏供水系统正以更智能、更可靠的方式,为区域用水安全提供坚实保障。

“议事+攻坚”多方合力铺就“幸福路”

江夏融媒讯（来源：金港一号社区）近日,金港一号社区西侧曾经的闲置地块焕然一新,原本“脏乱差”的角落变成了平坦整洁的环氧绿道,居民纷纷点赞。

面对环境杂乱和出行安全难题,社区党支部牵头组织居民、区

堤防总段、驻地部队等多方力量,通过“凉亭议事会”“多方圆桌会”凝聚共识,形成清违拆乱、修建绿道、保留休闲空间的行动方案。区堤防总段提供机械设备,3天清运35车杂物;共建部队派出20余名官兵参与土地平整;居民成立

监督小组全程参与。最终,5000余平方米地块实现绿化,280米绿道铺设路灯和长椅,彻底解决了步行安全问题。此次改造通过“议事+攻坚”机制高效推进,实现了资源与需求精准对接,多方合力将“民生堵点”变为“幸福通道”。

青年“领头雁”带领乡村书写振兴篇章

记者 刘明月 左宇轩 赵凡 欧阳梦烛

在乡村振兴战略深入推进的关键时期,一批年轻有为的村党组织书记勇挑重担、开拓创新,成为带领村民脱贫致富、建设美丽家园的“领头雁”。方杰、易龙正是其中的优秀代表,他们以党建为引领,在不同村庄书写出振兴的新篇章。

方杰：“85后”女将带领空心村实现三产融合

“85后”方杰自2021年高票当选江夏区舒安街道田铺村支书以来,带领村庄实现从“空心村”到三产融合的精彩蜕变。面对户籍1528人、常住仅263人的现实,她从强化班子入手,建立“党建+履职”机制,推动与未来家园、沐风园等企业党组

织联动合作,汇聚多方资源。

她大力推进环境整治,修通主干道、改造污水系统,让1560米村湾道路串联起家家户户。在产业方面,方杰创新推出“土地流转租金+股份分红”模式,深化与企业的利益联结。她积极争取企业为村民购买养老保险,并提供免费餐食等福利。

如今,未来家园基地已建成3900亩猕猴桃与椪子花复合种植区、1万平方米智能培育室和4条深加工生产线,开发出生物面膜、功能饼干等产品,年接待游客2-3万人次,带动村民改造民宿增收。村民李运林感慨:“我家8亩地流转费加分红一年拿1.2万,比在外打工踏实!”

方杰还引进沐风园和佳裕农业公司,推动高标准农田建设、水稻种质研发和农旅融合,通过电商平台推广农产

品。短短四年,村集体经济从零增长至30万元,新农合参保率达100%。眼下,她正谋划盘活300多套闲置农房,推动一二三产业深度融合,为田铺村绘制更美好的蓝图。

易龙：90后“高粱书记”用智慧农业唤醒撂荒地

而在舒安街北部的徐河村,90后党支部书记易龙同样以党建为笔,绘就红高粱产业振兴图卷。2022年初他上任时,村里户籍1675人中常住仅103人,土地撂荒严重,村民观念保守。面对计划引进高粱种植企业时部分村民“破坏风水”的担忧,易龙带领驻村工作组召开23场“板凳夜话”,走访286户村民,用生态评估报告和建设承诺化解疑虑。最终,村民无偿让地1200亩、免租流转4500亩,为产业落地奠定基础。

易龙引进富益粮贸公司,并促成其与湖北卓沃联合成立陈氏益农公司,为农业注入科技力量。37000亩高标准农田配备了地理式墒情传感器,农业无人机和“天眼护田”系统,实现精准施肥智能管理。4500亩高粱成为茅台、五粮液的原料基地,收购价高于市场价15%。技术员李金鹏称赞道:“以前施肥靠人力,现在无人机一天能管几十亩。”

在党建引领下,易龙充分挖掘“红土地、红高粱、红色文化”资源,将闲置农房改造成民宿,串联项英故里打造“红色研学路线”,春日油菜花海、秋日高粱红浪吸引游客打卡,年接待量超万人次。乡贤理事会带动12名青年返乡,56名新型职业农民扎根田野。徐河村先后荣获“全市先进基层党组织”和第七届“全国文明村”称号。



两位青年村党组织书记以党建为纽带,或深耕传统产业破局,或敢闯三产融合新路,或激活生态文旅价值,印证了“青年领头雁”在乡村振兴中的核心作用。他们用脚步丈量土地、以创新破解难题,让党旗在基层一线高高飘扬,也为更多乡村提供了可复制的振兴样本。



轮椅载阳光 真情照万家 “慈善+救助”为困难家庭撑开一片天

江夏融媒讯（通讯员 金晶 艾超）秋日午后，纸坊街一栋老旧居民楼前，72岁的冯母轻轻推着轮椅，让43岁的儿子冯先生沐浴在暖阳中。轮椅上的冯先生嘴角扬起久违的笑容，目光追随着空中飞鸟——这样温馨的日常，曾是这个饱经风霜的家庭，过去十年不敢奢望的画面。



四口之家的生存重压

时光倒回数十年，一场突如其来的车祸，彻底改变了冯先生的人生。少年时的意外不仅导致他智力二级残疾，左腿截肢后更被评定为肢体一级残疾，从此无法独立行走，需长期服药控制病情、定期到医院复查。照料他的重担，全压在年过七旬的父母肩上。

冯父常年被肩周炎、高血压、干眼症缠身，药盒从未离身，每月要往返医院复查，每两年还得接受膝盖治疗；冯母则受肩颈腰痛困扰，每月靠药物缓解不适，同时还要照料90岁高龄的婆婆。一家四口，三位重病老人加一位残疾儿子，生活的阴霾从未散去——经济上捉襟见肘，照料上力不从心，老两口常常在深夜里为生活

的艰难暗自垂泪。

“慈善+救助”送来希望

转机，始于区民政局启动的“慈善+救助”精准帮扶项目。该项目构建起“主动发现—需求评估—慈善联动—服务响应—持续跟踪”的闭环工作机制，由社工、社区网格员、志愿者组成的专项团队，通过入户走访、邻里访谈，逐户摸排辖区低保家庭中重病、重残对象的需求。

“第一次进门时，冯先生蜷缩在昏暗的房间里，老两口一边抹泪一边说想带他出门晒晒太阳，可连抬他下楼的力气都没有。”参与摸排的社工小李至今记得当时的场景。经过详细评估，团队精准锁定这个家庭的核心需求：出行辅助、康复护理、居家清洁，其中一辆适配的轮椅，是最紧急的“刚需”。

需求清单很快传到社区，也牵动了爱心人士程女士的心。“听完冯先生家的情况，我当晚就联系了社区和社工，想帮

他们一把。”程女士通过区慈善会困难群众公益救助基金捐赠善款，还根据冯先生的身体状况，精心挑选了一辆轻便耐用的轮椅。当工作人员将轮椅送到家中时，冯母抚摸着扶手，眼眶瞬间湿润：“以前根本不敢想能推他出门，现在有了轮椅，孩子终于能常晒太阳了。”

从“救急”到“提质”的长效守护

这辆轮椅，不仅改善了冯先生的出行条件，更拉开了多元化帮扶的序幕。“慈善+救助”模式的优势，正体现在服务的持续性与针对性上。项目开发了专属小程序，冯家人只需轻轻一点，就能便捷预约服务；每周，社工会准时上门为冯先生做康复按摩、提醒服药；每月，志愿者会来帮忙打扫房间、整理杂物，让原本杂乱的家变得窗明几净。

“以前光是给儿子擦身、喂药就耗尽了力气，家里卫生根本顾不上。现在有人帮衬，我们老两口终于能喘口气

了。”冯父的感慨，道出了家庭的真实变化。为确保服务精准有效，项目还建立了定期回访和满意度调查制度，根据反馈不断调整服务内容——从最初的基础照料，逐渐增加陪同就医、代购药物等个性化服务，让帮扶更贴心。

截至目前，该项目已累计为纸坊街低保家庭中的重病、重残对象提供服务1466人次，覆盖居家清洁、个人护理、康复训练等多个领域。“我们不只救急，更重在救心、助能。”区民政局相关负责人表示，“‘慈善+救助’的核心，是搭建起爱心与需求的桥梁，让每一份善意都能精准抵达。”

下一步，我区将继续完善“政府+慈善+社会”资源联动机制，扩大“救助圈”、做强“朋友圈”，让更多像冯先生这样的家庭被看见、被关怀。阳光下，冯先生的轮椅缓缓前行，这道承载着温暖的轨迹，正照亮无数困难家庭的希望之路——在江夏，这场爱与温暖的接力，仍在持续。

三重角色一份初心 护航九年级学子冲刺路

江夏融媒讯（通讯员 陈克茂）

在区文化大道中学九年级的走廊上，总有一个步履匆匆却面带微笑的身影。她是统筹全局的年级主任，是温暖守护的班主任，更是启迪智慧的英语教师——黄祺。三种身份，三重责任，她以一份教育初心，用爱与智慧为青春护航，用责任与温情为梦想点灯。

稳住全局的“定盘星”

“中考不仅是知识的检验，更是成长的仪式。”秉持这一理念，作为九年级年级主任，黄祺为年级平稳运行倾注心血。

为精准提升教学质量，黄祺创新推行“分层推进、精准施策”的教学策

略，每周组织教师开展学情分析会，针对不同学习层次的学生量身定制提升方案；通过组织跨校模拟联考，帮助学生提前适应中考节奏，缓解考试焦虑。

在管理工作中，黄祺既注重整体效率，更关注个体需求。“教育需要温度，管理更需要人情味”是她的工作信条。每当发现有学生出现情绪波动，她总会第一时间介入，联动班主任沟通疏导，确保每个学生都能被关注、被呵护。

滋润心灵的“暖心人”

“教育是心与心的交流，是生命与生命的对话。”身兼班主任，黄祺用镜头定格学生的成长瞬间，用文字记录青春的点滴故事，以耐心化解青春

期的迷茫。

黄祺善于发现每个学生的闪光点，通过组织主题班会、趣味竞赛等多彩班级活动，营造积极向上的班级氛围。学生遇到困难时，她第一个伸出援手；学生取得进步时，她比谁都更欣慰。“黄老师的办公室永远向我们敞开，她的微笑总能给我们力量。”这是学生们对她最真挚的评价。

点亮课堂的“引航者”

“让每个学生都能在课堂上感受到学习的乐趣”是黄祺始终坚守的教学追求。为打破传统课堂的沉闷，作为英语教师，她不断创新教学方法，将信息技术与英语教学深度融合，打造

生动活泼的高效课堂。

她注重因材施教，依据学生的学习特点设计分层任务，让每个学生都能在原有基础上获得进步。她的课堂里，既有知识的传授，更有文化的浸润和思维的启迪。“黄老师的英语课就像一扇窗，让我们看到了更广阔的世界。”学生们的话语里满是认可。

每当夜深人静，黄祺办公室的灯光常常亮到很晚。这盏灯，照亮了学生的成长之路，也映照着她对教育事业的赤诚之心。在九年级这一关键阶段，黄祺用三种角色的坚守与付出，诠释着新时代人民教师的责任与担当，书写着属于自己的最美教育篇章。

“中国梦劳动美”思政课 点燃江夏职工奋斗激情

江夏融媒讯（记者 况莉莉 李耀曦）9月17日，“企业思政大讲堂——‘中国梦劳动美’勇当支点建设主力军”江夏区企业大思政课活动在区总工会举办，通过职工喜闻乐见的文艺展演和先进人物宣讲等形式，推动党的创新理论深入企业、深入职工，汇聚团结奋斗的磅礴力量。

活动创新采用“展演+宣讲+互动”模式。中铁七局职工带来的音乐快板表演，生动展现了新时代劳动者的精神风貌。多位来自生产一线的先进模范分享了他们的奋斗故事，中央企业工匠尹利诠释了精益求精的工匠精神，全国劳模陈汉龙讲述了攻坚克难的创新历程，荆楚工匠鄢佳和市五一劳动奖章获得者邓冬琴则畅谈将个人理想融入国家发展的实践思考。科技职工和中铁七局职工还分别进行了深情朗诵和动人讲述。

活动中还穿插了两轮紧张有趣的企业职工有奖答题互动环节，围绕习近平新时代中国特色社会主义思想等内容设置题目，职工们踊跃参与，在轻松愉快的竞技氛围中深化了对理论知识的理解。

我区举办“医企健康行”中医文化活动

江夏融媒讯（通讯员 江侠）9月15日，由江夏经济开发区、区工商联、区中医医院联合举办的“医企健康行”中医文化活动，在武汉普生制药有限公司开展。

此次活动以中医“治未病”理念为核心，通过八段锦展演、健康讲座、中医适宜技术体验和现场问诊等多样化形式，为企业职工提供“零距离”健康服务，搭建医疗机构与企业之间的健康桥梁，助力营造有“温度”的营商环境。

活动现场，区中医医院医护团队展演传统养生功法八段锦，企业职工纷纷跟随学习；健康讲座上，专家结合职工常见亚健康问题，围绕中医“治未病”理论讲解日常保健知识。体验区里，火龙罐、耳穴压豆、虎符铜刮刮痧等中医适宜技术广受青睐，职工们亲身体验后纷纷表示效果明显。此外，现场还设置了健康咨询和血压测量服务台，医护人员耐心解答疑问，并提供个性化健康建议。

江夏区少先队辅导员素养大赛落幕

江夏融媒讯（记者 况莉莉 李耀曦）日前，“2025年江夏区少先队辅导员职业素养展示活动”决赛在区红旗大道学校举行。全区97名辅导员参与，经选拔后20人晋级决赛。

决赛设置“情景答辩”和“说课展示”两个环节，全面考核辅导员的综合能力。“情景答辩”环节中，选手随机抽题并在4分钟内进行应答，展现临场应变能力与政策理解水平；“说课展示”部分，辅导员们在8分钟内结合课件讲解活动课，尽显理论功底、实践经验与创新能力。

参赛选手代表表示，此次比赛是一次沉浸式成长的机会，自己学会了用更生动的方式引导队员树立理想，今后将努力成为队员可敬可亲的引路人。

据区教育局团工委相关负责人介绍，决赛前一日已组织全区少先队骨干辅导员培训，以培促赛。下一步，区教育局与区少工委将以此为契机，强化少先队辅导员队伍建设，提升其政治与专业素养，推动新时代江夏区少先队工作高质量发展。

纸坊二小网络安全教育 筑牢师生“数字防火墙”

江夏融媒讯（通讯员 李陈）9月15日至21日是国家网络安全宣传周。期间，纸坊二小集中开展网络安全教育系列活动，以多场景覆盖、强互动落地的形式，提升全校1200余名师生网络完全防范意识与防护能力，筑牢清朗空间“防火墙”。

校园内，教学楼、操场等高频活动区域的电子屏，每天滚动8小时以上播放网络安全常识、典型案例警示图及宣传标语。“不随意透露家庭住址”“不点击陌生链接”等内容循环呈现，营造“抬头见安全、驻足学知识”的沉浸式氛围。

“师生同上一节网络安全课”专题活动中，围绕“防范网络诈骗”“保护个人信息”“拒绝不良网络内容”三大主题，教师在课堂上通过播放警示视频、模拟“陌生网友索要红包”场景、分析青少年网络受骗典型案例、组织小组问答等形式，引导学生分享网络使用经历、探讨防护方法，掌握“识别—规避—应对”风险的实用技能。

此次活动实现“全员参与、全程覆盖”，形成“教师带头学、学生主动守”的良好氛围。下一步，该校将把网络安全教育纳入日常教学体系，通过知识竞赛、手抄报评比等形式保持教育热度，并联动家长群推送网络安全小贴士，以“校园+家庭”协同模式，织密长期防护网。

江夏这群“微光警察”：于平凡处点灯 以细碎暖人心

江夏融媒讯（谈小珂 吴克 蒋燕萍）午间护送轮椅出现故障的老人回家，黄昏时跳入湖中救起落水女孩，夜晚帮助遗失手机的学生找回失物……连日来，江夏民警用一件件“小事”，将“微光”落在群众“急难愁盼”里，温暖整座城市。

3天连寻回两部手机，守护“心头宝”

9月12日晚8时，法泗街派出所接到初中生小胡带着哭腔的求助：“警察叔叔，我的手机丢了！”民警吴克火速带队赶到法泗中学对面公厕旁。原来，小胡洗手时将手机落在洗手台，发现时已不见踪影。吴克一边安抚孩子，一边询问手机信息，反复拨打手机号并发送说明短信。仅5分钟，便联系上拾获市民，帮小胡找回手机。

时隔一天，9月14日中午，60岁的张婆婆焦急来所求助，称骑车时丢失手机。吴克拨打其手机号无人接听后，当即调取监控，顺着骑行路线排查，发现手机被路人拾走。他通过路人在附近零食店留下的会员手机号，成功联系对方。不到1小时，黑色手机便回到张婆婆手中。接过手机时，张婆婆激动抱住吴克：“你们真是老百姓的好警察！”

车流中“暂停”，帮83岁老人安全

9月15日上午10时，文化大道路上车流如织。大桥派出所民警金林敏与辅警陈实执勤时，发现一名白发老人坐着电动轮椅滞留在马路中央，神情慌张。上前询问得知，83岁的老人独居，当天独自乘轮椅去医院检查，返程时轮椅熄火，手机也没电，无法联系家人。

金林敏迅速分工：陈实疏导交通，他则将轮椅推到路边阴凉处，还从警车里拿出矿泉水给老人解渴。随后，民警根据老人回忆的地址联系上家属，协调拖车送修轮椅。考虑到老人独自回家不便，金林敏用警车护送，路上还反复叮嘱老人今后外出要有人陪同。家属赶来后，紧紧握住金林敏的手，眼眶泛红表达感谢。

离岸50米跃湖，救回落水女孩

9月13日傍晚6时，汤逊湖边，大桥派出所接到群众报警：“湖里有个女孩漂着，很危险！”民警文张弛与辅警万军带着救生装备火速赶到，只见离岸约50米的湖水中，一名女孩仅头部露出水面，情况危急。

“我会游泳，我去救人！”文张弛毫

不犹豫穿上救生衣，套好救生圈，跃入冰凉湖水。湖面有风浪，女孩体力不支，他游得格外吃力，却始终没有放慢速度。终于抵达女孩身边，文张弛一边安抚，一边套好救生圈，拖着女孩向岸边游去。在万军协助下，两人合力将女孩救上岸。

经了解，女孩因与男友争执心情低落，散步时不慎失足落水。男友赶到派出所看到女孩平安，激动抱住她，向民警连连道谢。

这些平凡瞬间，串联起江夏民警的日常。他们没有惊天壮举，却以一次次及时援手、一句句温暖叮嘱，将“人民警察为人民”的承诺，融入每一件民生小事，用“微光”汇聚成照亮群众生活的温暖光芒。



9月12日至14日，2025中国文化旅游产业博览会在武汉国际博览中心举行。位于A5馆12号展位的江夏展区，以“复原江夏里武汉老码头文化美食街区”为核心主题，一开馆便迎来客流高峰——古色古香的展台前人头攒动，市民游客们争相体验这场融合“千年翘楚、家国江夏”底蕴与现代文旅创新的沉浸式盛宴。

记者 胡香玲 摄

5种身体表现提醒你：骨头已悄悄变脆

近日，微博话题“6个症状说明骨头已经变脆了”登上热搜，引发大家关注。不少人发现，我们看似坚不可摧的骨骼，其实每天都在默默进行新陈代谢。当骨骼流失速度悄悄超过重建速度时，骨质疏松这位“静默的窃贼”就盯上了我们，它偷走骨量却不留声响，直到某天轻微滑倒就导致骨折，才惊觉为时已晚。

研究表明，髌部骨折后一年内死亡率高达 20% 以上。以下 5 种日常表现是骨骼脆化的明确信号，越早发现，越能有效干预。立即行动，守护骨骼健康。

信号一：莫名腰背痛，甚至身高“缩水”

这是骨质疏松最普遍且最易被忽视的早期信号。如果你长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性地钝痛，尤其在久坐、久站后加重，早晨起床时感觉脊柱僵硬，但轻微活动后又能稍有缓解，这就需要警惕了。这种疼痛的根源往往是椎体骨量流失后，承重能力下降，导致骨骼内部出现微小的、难以在常规 X 光片上显示的“微骨折”。

更直观、更具诊断意义的一个迹象是身高变矮和驼背。骨骼就像房子的承重柱，当内部的骨小梁结构被破坏，承重柱不再坚固，在体重的压力下，椎体就会被慢慢压扁，形成压缩性骨折。

如果测量发现比年轻时的高度缩短了 3 厘米以上（大约两指宽），或者发现驼背越来越严重，形成所谓的“老年性驼背”，这极有可能是多个椎体已发生压缩性骨折的结果。研究表明，单个椎体的压缩性骨折可能使身高降低约 2 毫米，而多节段的骨折则会导致显著的体态改变和功能受限。



信号二：牙齿松动，牙槽骨不保

牙齿的稳固，离不开健康牙槽骨的支撑。牙槽骨是上下颌骨包围牙根的部分，它是全身骨骼系统的一部分。当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时，牙槽骨也会同样变得脆弱、萎缩。

这个过程会导致牙齿失去坚实的根基，从而出现牙齿松动、牙缝不可思议地增大，牙龈萎缩，甚至原先合适的假牙也不再贴合的情况。

一篇发表在《口腔医学》杂志上的综述明确指出，下颌骨的骨密度与脊柱和髌部的骨密度存在显著的正相关关系。因此，当牙科医生提示你牙周问题严重时，这或许是一个非常重要的信号，建议及时去查一查全身的骨密度。

信号三：轻轻一摔就骨折——“脆性骨折”

这是骨质疏松最严重、也是最直接的后果。医学上称之为“脆性骨折”，即在没有明显外伤或只有轻微外力情况下发生的骨折。

典型场景包括：从站立的高度或更低处摔倒就导致手腕或髌部骨折、打个喷嚏或剧烈咳嗽就感到肋骨剧痛（可能是骨折）、甚至仅仅是弯腰抱个孩子或提一下重物就突然感到腰背剧痛（可能是椎体压缩性骨折）。最常见的部位是手腕、髌部和脊柱。

一旦发生脆性骨折，尤其是髌部骨折，对老年人的生活质量影响是毁灭性的，致残率和死亡率都会显著升高。这明确意味着你的骨骼强度已经严重下降，如同朽木，不堪一击。

信号四：肌肉酸痛、抽筋，浑身没劲

骨骼与肌肉是相辅相成的“兄弟单位”。骨质疏松往往伴随着肌肉减少症，即骨骼肌质量、力量和功能下降。有些人可能会感觉以前轻而易举的事情现在变得力不从心，比如：爬几层楼就需要中途休息、没走多远就感到异常疲劳、手提重物变得困难。

此外，夜间频繁出现的小腿抽筋，除了可能与劳累或缺水有关，也常常是身体钙磷代谢紊乱发出的信号。肌肉力量的下降会直接导致平衡能力变差，走路不稳，跌倒的风

险大大增加，从而形成一个“骨弱→肌少→易跌倒→易骨折”的恶性循环。

信号五：指甲变脆，容易断裂

指甲是身体的一个微小窗口，它的健康状况能在一定程度上反映整体的营养状况，尤其是钙和胶原蛋白的代谢水平。

如果发现自己的指甲在平时不易断裂的情况下，突然变得薄脆，容易劈裂、有纵行条纹，这可能暗示着身体钙质和构成骨骼、指甲的基础材料——胶原蛋白正在流失。虽然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松，但它可以作为一个提醒您关注整体骨骼健康的辅助信号。

如何守护我们的骨骼？

一份详尽的防护与锻炼指南

认识到问题的严重性后，请不要焦虑。骨质疏松是可防、可治的，越早行动，效果越好。强烈建议：采取“营养+运动+生活干预”的综合策略。

一、营养是基石：为骨骼“补充原料”

(1) 补足钙质：钙是骨骼的“砖石”。成人每日推荐摄入量为 1000 毫克，50 岁以上女性和 70 岁以上男性应增加至 1200 毫克。

食补首选：每天保证 300—500 毫升牛奶或酸奶、多吃卤水豆腐（北豆腐）、石膏豆腐（南豆腐）、绿叶蔬菜（如西兰花、羽衣甘蓝）、芝麻酱、带骨小鱼和坚果。

补充剂：如果饮食无法满足，可在医生指导下选择钙补充剂，如碳酸钙或柠檬酸钙。

(2) 维生素 D 是关键：它是钙的“搬运工”，能促进肠道对钙的吸收。每日至少需要 800—1000 IU。

晒太阳：这是最经济有效的方式。每天在阳光下暴露面部和手臂 20—30 分钟（避开夏季正午的暴晒）。

食物和补充剂：富含脂肪的鱼类（三文鱼、金枪鱼等）、蛋黄、肝脏含量较多。但通常不够，建议老年人常规检测维生素 D 水平，并在医生指导下补充制剂。

(3) 优质蛋白质：它是肌肉和骨骼的“钢筋混凝土”。摄入不足会影响骨基质的形成。确保每日从肉、蛋、奶、豆制品中摄取足量蛋白质（1.0—1.2 克/千克体重）。

二、运动是良药：为骨骼“施加压力”

骨骼遵循“用进废退”的生物力学原理。只有给骨骼施加适当的压力，它才会感到“需要变强壮”，从而刺激成骨细胞活性，增加骨密度。同时，运动能极大增强肌肉力量、改善平衡、协调性和柔韧性，这是预防跌倒、防止骨折的最关键一环。

以下锻炼方案请循序渐进，量力而行。如已确诊骨质疏松或年龄较高，开始前务必咨询医生或康复师。

(1) 负重运动（目的：直接刺激骨生成）

低冲击有氧运动——快走：这是最安全、最基础的选择。建议每周进行 4—5 次，每次 30—45 分钟，步伐应较日常散步更快，感到微微气喘为宜。

注意事项：已确诊严重骨质疏松或曾有骨折史的患者，应避免高冲击性运动，如跳跃、跑步、打球等，以免引发骨折。应从快走开始，逐渐增加强度和时长。

(2) 抗阻力量训练（目的：增强肌力，保护骨骼）

强壮的肌肉是骨骼的“天然保护套”，能增加关节稳定性，并在跌倒时提供缓冲。

下肢力量（防髌部骨折）：

坐姿抬腿：坐在椅子上，腰背挺直，缓慢伸直一侧膝盖，抬平小腿，保持 3—5 秒后缓慢放下。双腿交替，每组 10—15 次，完成 2—3 组。

椅子起坐：坐在椅子边缘，双脚与肩同宽，身体稍前倾，用腿部力量站起，然后缓慢坐下。控制下落过程。每组 8—12 次，完成 2—3 组。

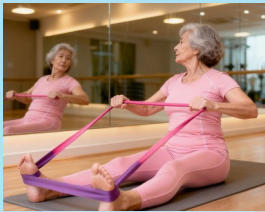
小幅度的深蹲：扶住稳固的椅背，双脚与肩同宽，缓慢屈髋屈膝下蹲，如同要坐椅子，臀部下降 15—30 厘米即可（不超过膝盖弯曲 90 度），然后站起。每组 8—10 次，完成 2—3 组。

臀桥：仰卧屈膝，双脚平放，收缩臀部和腹部，将髌部抬高离地面，使身体从肩膀到膝盖成一条直线，保持数秒后放下。锻炼核心和臀部力量。

频率与原则：抗阻训练每周进行 2—3 次，组间休息充分。核心原则是：循序渐进，量力而行，避免憋气。

(3) 平衡与柔韧性训练（目的：预防跌倒的“终极武器”）

绝大多数骨折由跌倒引起，因此改



善平衡至关重要。

单腿站立：每天练习，先扶住稳固的墙面或椅背，尝试抬起一条腿，保持 20—30 秒，然后换腿。逐渐尝试松手。

脚跟对脚尖直线行走：像走钢丝一样，前后脚沿直线行走，每天练习几分钟。太极拳：大量研究证实，太极拳这种包含重心转移、缓慢流畅的动作练习，能极好地改善身体平衡、协调性和本体感觉，是预防跌倒的首选运动。

一项针对绝经后女性的研究表明，为期 12 个月的综合运动干预（结合负重、抗阻和平衡训练），不仅能显著减缓腰椎骨密度的流失，更能将跌倒风险降低近 40%。

三、改变不良生活习惯

戒烟：吸烟会严重影响骨峰值的达成并加速骨流失。

限酒：过量酒精会破坏骨骼代谢，增加跌倒风险。

避免过量饮用咖啡和碳酸饮料：它们可能影响钙的吸收或导致钙质流失。

预防跌倒：居家环境确保光线充足，移除地面障碍物，浴室安装扶手、使用防滑垫。

骨头是“活”的器官，它需要我们持续地投资和呵护。别等到骨折后才后悔莫及。从现在开始，关注身体的细微信号，吃对、动起来，就能构筑起一身强健的骨骼，支撑起您高质量、独立自主的健康生活。

（来源：科普中国）



9月7日，在2025武汉城市足球超级联赛第四轮江夏区队对阵东西湖区队的赛事中，经过90分钟的鏖战，江夏队6:0东西湖区队，创下球队自汉超开赛以来最大比分胜利。在激烈的竞技场上，球员们的每一次冲刺都离不开强健体魄的支撑，高强度训练与密集赛程的双重压力，肌肉疲劳、运动损伤，影响着球员的竞技状态。江夏区中医医院中医适宜技术门诊医护团队，先后4次将针灸、推拿、艾灸、拔罐等中医传统外治技术融入球员运动康复全过程，为江夏区足球队球员筑牢健康屏障，生动诠释了传统医学与现代体育的深度融合，成为赛场上一道独特的“健康风景线”。

精准施策：中医外治技术破解球员康复难题

“训练后肩膀又酸又僵，经过医生的

推拿调理，感觉肌肉一下子‘松’了，第二天训练状态明显好多了！”一位江夏区足球队球员在接受中医治疗后，对治疗效果赞不绝口。这背后，是区中医医院医护团队针对球员运动后身体特点的精准施策。

针对球员长时间高强度训练或比赛后常见的肌肉疲劳问题，医护团队运用专业中医推拿手法，重点对颈肩、腰背、四肢等主要发力部位的肌肉进行按揉和梳理。这种“手把手”的调理方式，能直接放松紧绷肌肉，促进局部血液循环，加速乳酸代谢，让球员的肌肉酸胀、僵硬等不适快速缓解。

而面对训练或比赛中可能出现的轻度拉伤、挫伤等运动损伤，中医外治技术同样展现出独特优势。以针灸为例，医护人员通过刺激损伤部位周围穴位，可

中医康复保障成夺冠密码

有效减轻局部炎症反应、缓解疼痛，同时促进组织修复，帮助球员逐步恢复肢体活动功能。不少球员表示，经过中医干预后，身体疲劳感明显减轻，能在短时间内重回良好训练状态，为后续训练计划的顺利推进提供了有力保障。

双重核心：“预防+修复”筑牢球员健康防线

从汉超赛事的实际应用效果来看，中医传统外治技术并非仅在球员出现不适时“救火”，更承担着“预防保健”与“损伤修复”的双重核心作用，成为现代体育训练康复体系的重要补充。

在预防保健层面，医护团队将中医调理前置——通过定期为球员开展推拿、针灸等服务，持续改善球员的肌肉状态与经络通畅度，增强球员肌肉的柔韧性与耐力。这种“未病先防”的理念，能有效减少因肌肉长期紧张、气血运行不畅导致的慢性损伤风险，从源头降低运动损伤发生率，为球员长期保持稳定竞技状态打下坚实基础。

当球员不慎出现运动损伤时，中医外治技术“整体调理、辨证施治”的特点则凸显优势。与部分现代康复手段侧重“局部功能恢复”不同，中医调理更注重

通过调节全身气血、经络状态来助力修复。例如针对肌肉拉伤，医护人员不仅会对拉伤部位进行局部处理，还会通过科学的穴位配伍，引导全身气血向损伤部位汇聚，加速组织再生，显著缩短恢复周期，帮助球员更快重返赛场。

融合共赢：传统医学与现代体育碰撞出新火花

此次中医传统外治技术在汉超赛事中的成功应用，不仅为球员带来了“绿色康复”新选择，更彰显了传统医学与现代体育融合的重要价值。

对现代体育运动康复而言，中医传统外治技术提供了更多元的解决方案。相较于部分依赖仪器或药物的康复方式，

针灸、推拿等中医技术操作灵活便捷，且副作用小，更贴合人体自然调节规律，完美契合球员对“安全、高效康复”的需求。

此次应用，是传统医学与现代体育的有效结合。中医外治技术为现代运动康复提供多元手段，操作灵活、副作用小，贴合人体自然调节规律，满足球员绿色康复需求。同时，现代体育为传统医学提供新应用场景，让针灸、推拿等技术在竞技体育中得到验证与优化，推动传统医学创新。未来，随着二者融合深入，中医传统外治技术有望在汉超及更多体育赛事中发挥更重要作用，为运动员健康与竞技表现提供更全面支持。

（来源：江夏区中医医院）

