

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24期 总第878期 本期4版

江夏区融媒体中心 主办

2026年6月22日 星期一 农历丙午年五月初八
江夏报数字报网址 <http://jiangxiabao.whjxtv.cn>

湖北生娃“零自付”政策落地 基本服务包内常规分娩项目全额保障

江夏融媒讯（通讯员 黄姍）2026年6月15日起，湖北省以住院分娩基本服务包的形式，推行住院分娩政策范围内医疗费用“零自付”政策。按规定参加湖北省职工基本医疗保险（含参加生育保险的男职工未就业配偶）或城乡居民基本医疗保险，且正常享受医保待遇的孕产妇均可享受“零自付”。

“零自付”仅限住院分娩基本服务包内费用。按照保基本的原则，聚焦常规分娩必需项目，对基本服务

包进行全额保障，包括：床位费（普通病房标准）、护理费、诊查费、阴道分娩（常规）或剖宫产（常规）对应的分娩操作、手术、麻醉、监护以及与分娩直接相关的常规检查、药品、耗材等费用。

参保人员在住院分娩“零自付”签约定点医疗机构，可以享受分娩“零自付”。由于签约医疗机构会持续更新，孕产妇在入院前可咨询当地医保部门。

按照分步推进的原则，政策实施初期，先实现

域内分娩“零自付”直接结算，逐步实现省内异地住院分娩“零自付”直接结算。目前，孕产妇在省内异地签约定点医疗机构分娩，可先自行垫付资金，出院后带基本服务包类型的费用明细清单、发票等资料，到参保地医保经办机构按参保地支付标准申请手工（零星）报销；也可选择按原政策报销，享受一站式直接结算。孕产妇在省外医保定点医疗机构住院分娩的，按参保地原政策报销。

江夏区委书记舒贵传： 走在前列 当好龙头 争创一流 加快打造中国式现代化超大城市新城区范例

近日，长江日报以各区及市直部门主要负责人专访形式，推出“奋进‘十五五’·武汉在行动”专栏，全面展现武汉各区各部门贯彻党的二十届四中全会精神、落实“十五五”规划、推进“五个中心”建设以及深化拓展“干部素质提升年”工作的发展举措和特色亮点，在全市上下营造主动作为、奋勇争先的良好舆论氛围。

6月17日，长江日报刊发了江夏区委书记舒贵传专访，现予全文转载。

长江日报讯（长江日报记者 杨晓雨 通讯员 纪良才 姜亮平）贯彻省委“支点建设”战略部署，落实市委“五个中心”建设重要要求，江夏区如何坚持干字当头、以干促上，在全省、全市高质量发展大局中当标兵、作示范，发挥

更大作用？长江日报记者采访了江夏区委书记舒贵传。

提振“四气”精神 全面推进“一个范例、四个重要”目标任务

问：“十五五”时期是湖北加快建设支点、武汉全力打造“五个中心”的关键时期，江夏区的整体谋划和目标定位是什么？

答：回顾“十四五”，江夏区实现了三个“标志性跃升”：发展地位上稳居全省县域经济榜首，城市能级上从新城区到武汉五大城市组团之一汤逊湖组团主体区核心区，经济总量上连跨三个百亿级台阶，干出一条“地位上升、能级提升、实力攀升”的上扬曲线。

面向“十五五”，国务院批复新一轮武汉市国土空间总体规划，赋予江

夏区打造“武汉汤逊湖城市中心”的重大使命；省政府批复江夏区国土空间总体规划，明确江夏区打造“科技创新策源和转化高地、现代制造业基地”的重大责任。我们必须大力提振“四气”精神，结合实际、因地制宜，全面推进“一个范例、四个重要”目标任务。

“一个范例”，即“打造中国式现代化超大城市新城区范例”这一总体目标。始终鼓足干劲、奋发进取，主动识变应变，力争各项工作在武汉城区走在前列、在全省县域当好龙头、在全国同类争创一流。

“四个重要”，即聚力突破四个方面的主要任务。一是打造武汉城市重要新中心。突出生态特色、科创气质、一流服务，系统搭建适合科学家、企业家、投资人等各类群体创新创业、生活交流的各

种场景，塑造“创新江夏、万物生长”城市品牌。二是打造现代化大武汉重要增长极。以科技创新引领产业创新，加快打造具有江夏特色的光电子信息、新能源、生物医药等优势产业集群，勇当全省县域经济“领头羊”、全市高质量发展“排头兵”。三是打造武汉都市圈协同发展重要节点。发挥独特的区位和综合优势，主动当好“五谷”协同发展的“金扁担”，加快从“单打独斗”走向“协同共生”，推动共建“世界光谷、世界车谷、中国药谷”。四是打造超大城市现代都市农业重要样板。加快农业产业从稳产保供型向质量效益型迈进，系统推进都市需求型、科技创新型、多元融合型、设施装备型、绿色低碳型、“精优特新”型等“六型”农业。

锚定“双创”融合 高点建设汤逊湖科技城

问：当前，全市“一城三廊多带”创新战略布局正深入推进。江夏区如何将科技创新“关键变量”转化为高质量发展“最大增量”？

答：我们主动融入全市“一城三廊多带”创新战略布局，因地制宜、高举高打，加快形成科技驱动产业、产业反哺科技的良性循环。

一是高起点建设汤逊湖科技城。目标上锚定一流水准，紧紧围绕“建设一流城市、吸引一流人才、兴办一流企业”要求，突出“开放式、低成本、快转化、易成长”，力争到2030年建成生态优越、科产兴旺、活力充沛的全国一流科技城。定位上聚力打造“五个地”，即原始创新策源地、转移转化优选地、产业发展主阵地、创新人才向往地、应用场景示范区。（下转二版）

区委常委会会议强调

紧扣产业发展需求 持续深化营商环境提质增效行动

江夏融媒讯（记者 蒋毅晖 周玥）6月16日，区委常委会召开第167次会议，传达学习习近平总书记在《求是》杂志上发表的重要文章《前瞻布局和发展未来产业》精神，给参加“共航蔚蓝：中美青年友谊行”活动的两国学生的重要复信精神，听取关于推进优化营商环境工作情况的汇报，研究部署我区贯彻落实工作。区委书记舒贵传主持会议并讲话。

会议强调，要深入学习贯彻习近平总书记《求是》杂志发表的重要

文章《前瞻布局和发展未来产业》精神，做强传统产业，打通新能源汽车本地配套产业链闭环，推动整车制造从加工制造向研发制造一体化跃升。要补强核心零部件产业链，丰富产业创新应用场景。要发展支柱型新兴产业，扩大新能源供给体系，做强光电子信息产业集群，培育智能物联融合新业态。要培育未来产业，构建具身智能全产业链，抢占量子、脑机接口前沿赛道，深耕低空经济、生物制造两大未来产业赛道。

会议强调，要深入学习贯彻习近平总书记给参加“共航蔚蓝：中美青年友谊行”活动的两国学生的重要复信精神，准确把握融入国家外交发展趋势，积极推动中美关系稳定、健康、可持续发展。要推进中美青少年友好交往，积极搭建中美青年研学、文化互鉴平台，引导青少年树立开放、包容、互学互鉴的理念。要深化对美贸易合作，持续扩大江夏高水平对外开放，助力更多江夏产品走出国门，开拓国际市场。

会议听取了优化营商环境工作情况汇报，强调要紧扣全区产业发展需求，持续深化营商环境提质增效行动，做实企业全生命周期服务。精准推送惠企政策，靠前解决企业用地、用工、融资等要素难题，持续压缩审批时限，推动政务服务更加便捷高效。常态化开展企业走访对接，规范涉企监管执法，坚决破除各类隐性壁垒，以过硬作风优化服务供给，聚力打造企业舒心、群众暖心的一流营商环境。会议还研究审议了其他事项。

我区举办农文旅产业政银企对接会

江夏融媒讯（记者 罗洁 通讯员 陶妍钰）6月16日，以“金融赋能农文旅 银企携手促发展”为主题的江夏区农文旅产业政银企对接会在科创广场成功举办。区内近15家农文旅产业相关企业代表以及夏创融通、

夏创担保、交通银行等6家金融机构代表参加对接活动。

活动上，各金融机构代表围绕农文旅企业发展特点和融资需求，依次详细介绍了各自针对农文旅领域推出的特色金融产品和服务方案。在

随后的交流互动环节，参会企业代表逐一发言，结合自身经营实际，重点围绕贷款门槛、担保方式等方面提出具体诉求，各金融机构代表现场进行沟通答疑，形成了企业“出题”、政银“解题”的良好氛围。

本次对接会坚持问题导向、需求导向，通过面对面沟通、点对点对接，既为农文旅企业对接金融资源搭建了便利平台，也为后续深化合作、助力企业发展打下了良好基础，为江夏区农文旅产业高质量发展注入强劲金融动力。

武汉江夏区：以“大湖+”科创湖区模式，释放发展新动能

6月15日，人民日报客户端以《武汉江夏区：以“大湖+”科创湖区模式，释放发展新动能》为题，报道了江夏区相关做法和成效，现予以全文转载。

夜幕降临，武汉汤逊湖波光粼粼，湖畔的“天空之城”草坪上，一场免费音乐会正在上演。家住附近的市民田女士感慨：“在家门口就能听音乐、赏湖景，这种零门槛的文艺生活，让城市充满了温情。”

这一生动场景，是武汉市江夏区探索“大湖+”科创湖区发展模式的一个缩影。

武汉市江夏区拥有得天独厚的生态禀赋，汤逊湖水域面积宽广。在过去很长一段时间里，优越的山水资源与城市生活、产业发展之间并未形成有效互动。如何将生态“高颜值”转化为发展“高价值”，是江夏区面临的关键课题。

“答案在融合。”江夏区相关负责人介绍，依托“大湖+”模式，江夏区系统盘活滨湖闲置空间，贯通环湖生态廊道，将原先散落的“生态留白地”整体

打造为普惠共享的城市公共空间。

“天空之城”项目便是这一思路的典型代表。“它打破传统公园的单一功能，融合低空经济、文化创意、休闲餐饮等多元业态，迅速成为青年集聚的活力地标，开业以来累计接待游客超40万人次。”项目运营负责人梁文武说。

生态是底色，创新是灵魂。江夏区坚持推动科技创新和产业创新融合发展，不断提升区域的“创新浓度”，带动产业高质量发展的“节节高”。

环顾今日汤逊湖畔，一个创新活跃、产业兴旺的科创新城正加速成形。国内AR领军企业杭州灵伴科技华中业务总部、新茶饮头部品牌益禾堂全国总部等优质项目纷纷落户。截至目前，汤逊湖周边已集聚青年创新创业人才超10万名，培育高新技术企业近千家，布局科技创新平台200余个。

创新种子的生根发芽，离不开肥沃的制度土壤。“我们持续举办‘创投荟·科技成果转化会’等活动，搭建校地、校企精准对接桥梁，加速科研成果从实验室走向生产线，持续打通束缚新质生产

力发展的堵点卡点，让创新真正赋能实体经济。”江夏区相关负责人说。

城市发展的最终目的是造福人民。江夏区区域人口平均年龄仅33岁，是一座名副其实的“青春之城”。如何服务好这些青年人才？

“江夏区的举措务实而细腻，不仅出台了《汤逊湖人才“十五条”》等一系列人才专项政策，更着力于为各类人才营造一个宜居宜业、充满活力的青春之城。”江夏区相关负责人介绍，近年来，江夏区举办了湖畔音乐会、潮流戏曲专场等接地气、零距离的文化供给，充盈着年轻人的精神世界。

此外，江夏区正在加速推进的环湖绿道，将生态廊道、产业园区和居住片区串联起来，多元文旅业态持续释放着城市的青春活力。

“好的产品自己会说话，好的城市环境更能无声地留住人。”梁文武说，当城市提供了走心的内容和真诚的服务，青年人才自然会成为城市形象的传播者、创新发展的合伙人。留住了人才，兴办了企业，城市的发展便未来



可期，这是最朴素也是最深刻的城市发展逻辑。

从一片湖到一座城，江夏区正以山水为底、创新为翼、民生为魂，将优质山水资源持续转化为民生优势、人才

优势、发展优势。“在汤逊湖畔这场‘交响曲’中，我们听到的不仅是夏夜的悠扬旋律，更是一座城市向着高质量发展目标阔步前行的铿锵足音。”江夏区相关负责人说。

走在前列 当好龙头 争创一流 加快打造中国式现代化超大城市新城区范例

(上接一版) 空间上布局五大片区,以汤逊湖10平方公里核心区建设科创服务综合枢纽,环湖规划数字经济创新发展区、半导体产业承载区、新能源产业集聚区、“三区”融合示范区。

二是高标准推动“双创”深度融合。坚持以“用”为导向,让创新“长”在产业上。增强产业“硬实力”。坚持“链长+链主+链创”三链协同,提能升级汽车整车及零部件、光电子信息、生命健康、高端装备等四大支柱产业,突破性发展数字经济、新能源、新材料等三大新兴产业,加快布局量子科技、生物制造、低空经济等未来产业,全力构建“43X”现代化产业集群。建强平台“转化力”。深化“高校+平台+企业+产业链”结对合作,大力发展院士经济,推动湖北江夏实验室等重大平台落地运行,打通技术研发、应用开发、成果转化的创新链

条。提高园区“承载力”。以“特色立园、企业满园”为抓手,加快技术创新、人才服务、科创服务垂直整合、集中布局,推动园区由“空间提供者”向“服务集成商”转型。

三是高效能强化企业主体地位。谋大引强龙头企业。全力引育实力强劲的领军企业,重点支持上汽通用、楚能、海康威视等链主企业,牵头组建任务型、体系化创新联合体,推动产业链上下游、大中小企业融通创新。梯度培育中小微企业。实施企业成长陪跑计划,分类培育OPC公司、科技型中小企业、“专精特新”企业、“小巨人”企业、“金银种子”企业,加快形成梯次成长型企业群落。

四是高水平营造一流创新生态。全力构建人才成长“最佳沃土”、企业发展“最好摇篮”、融合协同“最高质效”、政策服务“最为有感”的一流生态。做强科技

金融。强化“1+5”政府投资基金集群,加快完善“投贷股债担”联动的科技金融体系,引导资本“投早、投小、投长、投硬”。做优人才服务。迭代升级“汤逊湖人才15条”“科创33条”等政策,深化“产业+学科”人才培养模式,创新“企业认定、以投代评、以赛代评”机制,营造“学在汤逊湖、住在汤逊湖、创业在汤逊湖”的服务生态。做实场景赋能。发挥江夏空域、水域、算力、生态、文化等独特优势,常态化梳理场景机会和能力“两张清单”,力争每年培育和开放20个以上高质量场景资源,促成10项以上场景合作项目。

紧扣“五改四好” 因地制宜探索“大湖+”城市更新发展路径

问:聚力全市“五个中心”建设,城市更新是重要抓手与关键切入点。江

夏区如何因地制宜探索具有区域特色的城市更新发展新路径?

答:我们紧扣“五改四好”主攻方向,探索“大湖+”城市更新发展路径,以城市更新促进科技创新、产业焕新、治理革新,营造有“车”、有“光”、有“健康”的江夏生活新风尚。

一是突出创新导向。实施汤逊湖科技城片区更新,打造“阳光光谷”创新街区,已入驻科创企业121家,汇聚腾讯武汉研发中心、灵伴科技等生态型总部型企业,以其为核心的汤逊湖周边集聚10万名青年人才“住在汤逊湖、创在汤逊湖”,培育20万家市场主体“扎根汤逊湖、梦圆汤逊湖”。

二是突出产业导向。因地制宜规划建设一批科技研发型、智能制造型、区校融合型产业社区,加快建设海康威视智能

物联产业社区、大健康“江夏之星”项目,推动凤栖湖公园10月底开园,构建“三生融合—智造空间”的高新产业集聚区。

三是突出活力导向。有序盘活空间资源,整合开放空域、水面、林下等丰富场景,提升永旺梦乐城、武商江豚会员店等优质商圈,推出江夏夜市、古驿道烟火巷等夜经济业态,打造“坐着地铁来漂流”“大青八”等文旅爆款,建设大花山户外运动中心等综合性体育片区,争创知名的户外运动目的地。

四是突出民生导向。深化城市更新带改造,带开发、带建设、带整治、带保护、带管理的“六带联动”,建设四环线汤逊湖互通、环湖绿道、武昌大道快捷路、生活污水管网提升等一批功能性基础设施,持续推进“红色物业”发展,让群众看到变化、得到实惠。

政校企联动助振兴

“土地堂西瓜王”推介会走进市民之家

江夏融媒讯(记者 罗洁)品牌推介、企业签约、市民品鉴……6月15日,江夏区“政校企联动·共赴瓜王之约——土地堂西瓜王”老品牌推介活动在江夏市民之家火热举行。政校企携手,打响江夏西瓜品牌,助力农文旅融合发展。

上午,一楼大厅瓜香四溢、气氛热烈。区农业农村相关负责人及企业代表先后上台,对“土地堂西瓜王”进行了品牌推介。与此同时,汉口学院大学生电商直播团队,通过镜头向线上观众实时推介江夏西瓜,为老品牌增添了青春活力。

在签约环节,乌龙泉街四化村分别与盛帆集团、永旺梦乐城武汉江夏公司签署合作协议。此次签约标志着“土地堂西瓜王”品牌在市场化、产业化道路上迈出了坚实一步,也为当地特色农产品拓宽了销售渠道。

活动最后,现场设置了自由品鉴环节,来自各界的嘉宾、企业代表以及办事群众共同品尝了多个品种,反响热烈,大家纷纷为江夏西瓜的品质与口感点赞。

区行政审批局相关负责人表示,后期将根据企业的需求,采取政府搭台、企业唱戏的方式,开展系列本土企业品牌推荐活动,打造江夏名优特色品牌对外展示的核心城市名片。

近年来,乌龙泉街把土地堂西瓜作为江夏农业品牌重点产业来打造,坚定不移做大规模、提升品质。这次推介活动走进江夏市民之家,旨在扩大本土优质农产品在企业和群众中的影响力和知名度,进一步激发我区农村特色产业活力,助力乡村振兴。



6月17日,位于金口街道三湖村的三品蓝莓园正式开放采摘。基地占地150亩,种植莱格西、F6等6个品种近4万株蓝莓,采用全露天基质盆栽与人工除草,果实自然成熟,口感纯甜多汁,花青素含量高,商品果率达90%以上。 记者 涂亚琼 摄

年收百万元 湖泗生态麻撬动振兴大产业

江夏融媒讯(通讯员 王利洋 王泽海)湖泗街道深挖苕麻传统产业底蕴,立足“十五五”,紧扣全区“六型农业”方向,以产业提质、科技赋能推动苕麻成为富民新引擎。

2025年,专班赴湖南岳阳、长沙及中国农科院麻类研

究所学习取经,在山城村、郑寅村建成千亩高标准基地,头茬已收割完毕。按现行标准,亩产粗麻400斤,收购价每斤14元,年原料产值达500万元,收益约150万元,并提供60个季节性岗位。街道就近利用猪场粪肥提升地力,发展

订单农业,规避高污染环节;联动武汉纺织大学等资源谋划创新中心;打造“湖泗苕麻”品牌,推动农文旅融合;携手中国科学院水生所,依托芦竹推广“湿地治理+水产养殖+清洁能源”智慧种养模式,实现生态与效益双赢。

破解轻资产融资难 浦发银行武汉江夏支行“贷”动科创加速度

江夏融媒讯(记者 周婷 柯尊智)科技型中小企业是创新的生力军,然而轻资产、缺抵押往往让它们在快速发展期遭遇融资瓶颈。在江夏,浦发银行武汉江夏支行主动创新,推出纯信用、线上化、快审批的专属信贷产品,精准匹配企业在研发投入、产能扩张方面的急迫需求,用金融活水陪伴一家又一家科创企业拔节生长。

走进中步擎天新能源(湖北)有限公司的生产车间,一条即将交付美国客户的100兆瓦光伏组件生产线已进入装配尾声,技术人员正在对最后

一台4000型串焊机进行最后的调试。

作为一家深耕新能源技术研发、设备生产与场景应用的科创型企业,中步擎天发展势头迅猛,但在快速扩张的关键期,资金周转曾是企业面临的现实挑战。

中步擎天新能源(湖北)有限公司财务负责人朱晓峰表示,2025年1月,临近过年,公司刚好接到国外订单,当时用资需求较大,便与浦发银行接触。他介绍,整个流程通过线上进行,银行通过模型测算额度,最终贷款300多万元,放款速度非常

快,十分便捷。

合作满一年后,随着企业经营数据沉淀和成长,2026年1月再次申请时,授信额度提升至1000万元。这笔资金不仅补充了企业流动资金,也为研发投入和市场拓展提供了有力支撑。

除“浦新贷”外,浦发银行武汉江夏支行还针对企业海外业务需求,持续提供跨境金融等方面的适配方案,全方位陪伴企业成长。

从300万元到1000万元,浦发银行武汉江夏支行正以“浦新贷”等

多种金融产品为抓手,用金融活水浇灌科创沃土,助力更多像中步擎天这样的优质企业跑出发展“加速度”。

截至目前,该行已为江夏区域内数十家企业提供贷款支持,贷款余额已接近10亿元。下一步,该行将重点做好三方面工作:一是精准对接江夏的高端制造、新能源、新材料等科创型企业,建立企业白名单,提供精准的授信支持;二是优化贷款审批策略,让企业融资更简便、更高效;三是落实国家减费让利的各项政策,切实降低企业融资成本。

武汉绕城高速中洲至郑店段改扩建工程正式开工

江夏融媒讯(来源:区交通局)近日,武汉绕城高速公路中洲至郑店段改(扩)建工程正式开工建设。该项目作为武汉绕城高速南环的重要组成部分,将按双向八车道标准进行改扩建,设计时速120公里,计划工期36个月。

项目起于藏龙岛枢纽互通东侧,顺接在建的中洲至北湖段,向西南延伸,依次穿越江夏区的庙山、五里界、纸坊、郑店等区域,止于武汉南枢纽互通东侧,与军山长江大桥及绕城高速西段无缝衔接。线路全长约19.6公里,概算投资27.58亿元。

全线共设置互通立交三处,分别为新增五里界互通、移位新建江夏互通,以及原位改扩建藏龙岛枢纽互通和江夏服务区。同步还将建设完善的安全设施及相关沿线配套工程。

该项目全线位于武汉市江夏区境内,是纵贯江夏南北的交通大动脉。自项目启动以来,江夏区委、区政府将其作为服务武汉都市圈发展、提升区域路网承载能力的重点工程,建立了高速公路建设项目征迁协调工作联席会议机制,由区交通运输局承担日常工作。在征地拆迁、涉路协调等方面靠前服务,为项目顺利推进提供了有力保障。

目前,项目前期工作已基本完成,具备全面开工条件。项目建成后,武汉绕城高速南环将全面升级为双向八车道快速通道,增强武鄂黄黄核心区路网韧性,为武汉都市圈交通一体化发展注入新动能。



盛夏时节,湖泗街270亩桃园喜获丰收。祝祠村127亩桃林里,血桃、黄桃、水蜜桃挂满枝头,果农正加紧采摘,供应持续至6月底。浮山村40余亩有机桃以清甜口感走俏市场。同时,新安村引进的黄桃新品种预计2028年大规模上市,为“甜蜜经济”持续注入活力。 记者 敖君怡 赵凡 通讯员 罗铭娟 摄

从一把扫帚到一条产业链 村支书李超四年改变艾岭村

记者 朱参 邱枫



从一把扫帚,到一条路、一个产业,再到一张乡村振兴的蓝图,金口街艾岭村党支部书记李超,用了四年时间,把一个曾经“矛盾写在垃圾里”的村子,带上了干群同心、产业兴旺的新路。

走进艾岭村,村湾干净整洁,绿意

盎然。村民拿着扫帚,认真地清理房前屋后。这样的场景,放在四年前,根本不敢想象。那时候,专职保洁员前脚刚打扫干净,后脚就有人故意把垃圾扔地上。李超敏锐地意识到:村民乱扔垃圾,并非素质低,而是长期矛盾积累的无声抗议。

上任后的第一件事,李超就从村湾环境入手。他把村湾环境视作干群关系的晴雨表——干群不是一条心,一瞧就明白。他蹲在田埂上、坐在堂屋里,挨家挨户听想法。村民不愿意当旁观者,他就

把“扫帚”交到大家手里。100多条意见建议,经过共同商议,最终变成了规范的艾岭村“轮值保洁员”工作实施方案。扫帚交到村民手中,人心也开始聚拢。

环境好了,民心齐了,但李超清楚:没有产业,村子走不远。要想富,先修路。他把目光瞄准了一条村民农货进村、农产品出村的唯一通道——这条窄得像“喉咙管”的路,两辆车根本无法错车。

要拓宽道路,就必须让路边的鱼塘承包户提前两个月干塘起鱼,退出部分塘埂。当时并非卖鱼的最佳时节,意味着承包户将面临不小的损失。面对难题,李超没有退缩。他带着村干部连续一周泡在鱼塘边,帮着起鱼、分拣、联系销路。三天时间,8000多斤鱼顺利卖出,最大程度减

少了农户的损失。路通了,民心更顺了。

路通了,李超谋划产业的念头一刻也没有放下。然而,主动对接的多家水产品加工企业,要么只想租地付租金,要么只愿租厂房,都不肯与村集体经济深度挂钩。李超不肯将就:他要的不是短期租金,而是一条能让村集体和村民长期受益的产业链。

转机发生在去年,村里人牵线了一家丹江口的水产品加工企业,愿意通过“资金入股+资源联动”融合发展模式,让村集体和村民深度参与产业发展。面对这千载难逢的时机,李超第一时间带队前往企业沟通协商,并带领投资方实地考察全村地块,达成初步合作意向后,当即承诺负责地块协调等工作,并

约定项目落地时间。

如今,由金福万嘉生产的鲢鱼头、大白鱼、鳊鱼等冰鲜产品畅销全国。生产车间里,工人们在流水线上忙碌不停,其中150余名员工均来自周边村庄。

此外,金福万嘉还坚持原料优先收购金口街及周边农户养殖的水产品,通过订单农业稳定收购价格,让养殖户吃下增收定心丸。目前,金福万嘉日加工量达3万斤,高峰期能达到了6万斤。项目二期45亩“江夏鲜”全产业链产业园也在规划中。

企业进来了,村民就业了,如今的艾岭村村集体收入从四年前的不足万元,到如今已经突破十万元,但李超觉得,艾岭村的好日子才刚开始。

少年雨中遇险 江夏红骑侠跨省暖心施救



江夏融媒讯（来源：极目新闻）近日，江夏货拉拉司机、“红骑侠”吴李辉在江西省吉安市偶遇未成年人骑车受伤，雨夜果断停车施救、暖心帮扶的义举被广为传颂。平凡司机的善意之举跨越地域，尽显江夏志愿者的责任担当与温情底色。

6月13日下午2时许，江西省吉

安市金汇路与滨江南路交叉口阴雨绵绵，路面湿滑。四名未成年少年骑行电动车途经此处突发意外，车辆倒地致多人受伤，几名少年手足无措地伫立雨中，场面令人揪心。彼时，跨省跑运输的江夏司机吴李辉驾车途经对向车道，一眼发现了路边遇险的孩子们。没有丝毫犹豫，他当即果断掉头，折返现场开展救助。

据吴李辉回忆，几名孩子均为十三四岁未成年人，其中两人伤情较为明显，分别出现腿脚、膝盖大面积擦伤，伤口出血较多，在阴雨天气下极易感染。为避免伤情加重，他

迅速将车辆停靠至安全区域，主动邀请两名受伤少年上车避雨。依托日常积累的志愿服务应急经验，他取出随车急救包，俯身细致为孩子们清理伤口、消毒止血、规范包扎，整套救助动作专业娴熟。

处置完伤口后，吴李辉耐心叮嘱未成年严禁违规骑行电动车，反复告知路面骑行的安全风险。面对他主动提出的送返家中的暖心提议，几名少年连连致谢并婉拒。离别之际，雨势未减，吴李辉将随身雨伞赠予孩子们，再三嘱咐他们及时告知家长、前往就近诊所或医院做进一步检查治疗。全程场景，被他佩戴的运动相机完整记录下来。

今年32岁的吴李辉，是江夏“红骑侠”志愿服务队的骨干志愿者，此前任职于湖北顺丰公司，今年1月正

式加入志愿队伍。江夏“红骑侠”志愿服务队伍汇聚外卖、货运、快递等新业态从业者，依托奔走街巷、驰骋各地的职业优势，常态化开展道路救援、便民帮扶、安全宣传等公益服务，成为基层志愿服务的重要力量。

此次跨省救人并非吴李辉第一次在路上向陌生人伸出援手。

早在今年3月，吴李辉就在江夏区汤逊湖大桥偶遇私家车侧翻险情，他与同伴挺身而出，合力扶正侧翻车辆、推移至安全区域，并规范设置警示标识，及时规避了道路交通事故。一次次挺身而出，早已成为他的本能选择。

面对赞誉，吴李辉始终淡然。他表示，作为一名“红骑侠”志愿者，无论身在何处，遇见群众遇险都不会袖手旁观，这是责任更是初心。

湖泗古窑文脉焕发新生机

江夏融媒讯（记者 敖君怡 赵凡 通讯员 罗铭娟）坐落于湖泗街的瓷窑文化展示馆，留存着荆楚大地珍贵的古瓷窑文化记忆，是我区标志性的五张文化名片之一，更是湖泗街极具辨识度的本土文化标识。

依托得天独厚的古瓷窑群址资源，湖泗街深耕古窑文脉的保护与活化利用。记者了解到，当地以瓷窑文化展示馆为核心载体，通过馆藏陈列、研学体验、文创开发等多元形式，唤醒尘封的本土非遗文脉。为了让文化遗产普惠大众、走出乡土，展示馆实行免费开放政策，馆内硬件设施完备，单次可容纳四百余名游客，并配备专业讲解服务，持续吸引大批师生及亲子家庭前来研学参观。

在文旅融合发展进程中，展示馆不断丰富业态、升级体验。游客可观展赏瓷，还能沉浸式参与制瓷手工体验，切身感受古窑工艺魅力。同时，展馆立足瓷窑文化特色，定制研发专属文创产品，创新文化传播形式。

据悉，下一步该街将重点壮大研学产业、打造特色陶瓷文创，积极争创省、市级研学实践基地，联动院校企业搭建产销链条，推动文创产品走进商圈、景区与线上平台，构建完整陶瓷文创产业链，让千年湖泗瓷窑文化持续焕发新生机。

我区举办古桥文化遗产全民共创活动

江夏融媒讯（记者 邱枫 通讯员 程超 徐克翔 周蕊）6月13日，桥连古今·翘楚江夏“古桥文化遗产全民共创活动”，以辖区六十余座元明清古桥为核心载体，通过多元创新形式，探索文化遗产全民参与、科技赋能、活态传承的全新保护路径。

江夏坐拥武汉最富集的古桥遗存，灵港桥、狮子山三眼桥、南桥等古桥

承载着百年商贸文脉与乡土乡愁，是见证江夏发展的鲜活历史载体。本次活动聚焦古桥活化利用，设置主题访谈、数字科技体验、青少年文创展示、文旅线路发布等丰富环节，亮点纷呈。

活动现场的主题访谈温情满满，两代守桥人四十年接力护桥、本土作家深耕古桥文化的故事，生动诠释了民间人士对古桥遗产的坚守与热爱。文旅推荐官立足古今对话视角，

推介江夏古桥文脉魅力，邀约市民走近古桥、品读乡土文化。

科技赋能成为本次活动的核心亮点。依托AR智能技术，辖区古桥完成三维数字化建档，参观者借助设备即可沉浸式复原古桥原始风貌，直观了解桥梁构造与力学原理，搭配动态非遗数字展演，让静态的古桥文化变得可感可互动，深受青少年喜爱。

本次活动践行全民共创理念，现

场发布古桥人文纪录片、古桥画册阶段性成果，集中展示中小学生对掐丝珐琅、陶艺、版画等形式创作的古桥主题作品。同时，我区全新推出古桥骑行、研学主题线路，推动古桥文化与文旅、教育、户外运动深度融合。

此次活动标志着江夏古桥保护正式从专业管护迈向全民守护、从静态留存转向活态传承，让千年古桥文脉在新时代焕发全新活力。

送医进军营 健康暖兵心

江夏融媒讯（通讯员 舒威 罗丽丽 孙长燕）6月16日，区退役军人事务局联合区卫健局、区疾控中心、区第一人民医院、区中医医院、纸坊街社区卫生服务中心，深入驻区部队，开展“送医进军营 健康暖兵心”科普义诊活动，以专业医疗服务守护官兵身心健康。

活动现场氛围热烈。区中医医院医护人员率先开展八段锦养生教学，细致拆解动作要领，讲解养生功效，手把手纠正官兵动作，帮助大家掌握简便高效的日常放松健身方式，有效缓解高强度训练带来的身心疲惫。区第一人民医院专家开展专题健康讲座，紧扣部队训练实际，围绕训练损伤预防、泌尿系统养护、运动康复等重点内容普及健康知识，并设置互动答疑环节，让科普知识入脑入心。

讲座结束后，医疗团队为官兵提供针灸、刮痧、拔罐等特色中医疗疗，针对官兵常见的肩颈腰背劳损、肌肉酸痛等问题，一对一诊疗并定制个性化调理方案，细致叮嘱日常养护要点，贴心服务获官兵一致好评。

据了解，本次活动是本年度我区第二场双拥送医专项活动。下一步，我区将常态化开展拥军健康服务、政策宣讲等活动，于八一建军节前夕持续开展送医进军营服务，扎实推进双拥共建工作，稳固军政军民团结良好态势。

汛期查螺灭螺织密钉螺防控网

江夏融媒讯（记者 况莉莉）入汛以来，长江水位持续攀升，血吸虫病防控进入关键窗口期。近日，区血吸虫病防治所联动多部门，扎实开展汛期查螺灭螺、防疫宣传专项行动，全方位筑牢钉螺防控安全屏障。

在海口闸下游江滩芦苇丛生区域，工作人员深入草丛细致排查螺情，常态化推进查螺灭螺作业。本次防控工作实行部门联动、协同发力，由区堤防总段负责区域除草清障，清理钉螺滋生环境，血防所同步开展人工药物喷洒作业。综合防控模式精准消杀钉螺，有效阻断钉螺扩散路径，遏制疫情传播风险，切实守护群众健康。

当天，血防人员还面向垂钓市民、巡堤值守人员开展面对面防疫科普，发放防护药品及宣传资料，引导群众远离有螺危险区域，杜绝接触不明江河水体，提升自我防护意识。据悉，我区持续深化血防综合治理，依托政府统筹、部门联动、环境整治等多元举措，持续压低风险血吸虫病危害风险，已于2024年成功实现血吸虫病消除目标，血防工作稳居区域领先水平。

高考后，识诈防骗这堂课还得上

叶青

一年一度的高考落下帷幕，公安部网安局梳理公布了六类高发涉考网络隐患，为考生和家长送上贴心的反诈辅导，及时拉响防骗预警，可谓恰逢其时。

每年高考前后，涉考骗术花样翻新，且隐蔽性日益增强。尽管年年整治，新手段仍层出不穷，根源在于不法分子对“教育焦虑”的精准利用。考生期盼高分、家长望子成龙，这份迫切期待一旦与“信息差”相遇，便成为诈骗的“切入点”。

网警总结的六大涉考网络隐患，直指当下最常见的欺诈手段：假冒官网的“提前查分”链接暗藏木马，伺机窃取身份证、银行卡等隐私信息；虚假高校“内部指标”，以低分高录为饵骗取“操作费”；打着“大数据专家”旗号的高价志愿填报服务，用粗糙模板收割“智商税”；伪造的录取通知书，哄骗家长向个人账户缴纳“学费”……这些陷阱紧紧抓住考生与家长的侥幸心理，稍有不慎便会跌入诈骗泥潭，造成财产损失与精神伤害，甚至耽误正常录取流程。

诈骗屡屡得逞，根源在于“双重松懈”。一方面，历经数年寒窗苦读，考生和家长普遍放松警惕，面对“特殊渠道”“内部资源”等话术，容易丧失基本判断力。另一方面，部分家庭对高考招生政策与官方查询渠道了解不足，信息差为诈骗分子提供了可乘之机。更值得警惕的是，一些人明知招生录取规则公开透明，却仍寄望于“花钱打点”走捷径，这种心态为骗局提供了滋生的温床。

守护毕业季安全，需要多方协同发力，织密反诈安全屏障。公安、网信、教育部门要重拳整治乱象，净化志愿填报市场生态；网络平台需强化内容审核，清理虚假招生广告，斩断诈骗传播链条；教育部门与高校要主动提供专业、免费的志愿填报公共服务。各地考试院应拓宽权威信息发布渠道，打破信息壁垒。同时，家长需保持理性，不信网传传言、不向私账转账；考生要提高警惕，妥善保管准考证、身份证等重要资料。

志愿填报绝非花钱兜底的交易，而是考生从应试思维转向人生规划的成长课题，是个人能力、兴趣与职业愿景的精准适配，也是一场意义特殊的成人实践。

高考已然落幕，但反诈防骗的必修课才刚刚开启。愿每位考生与家长牢记防骗提醒，坚守理性底线，筑牢安全防护防线，让青春梦想在公平清朗的环境中稳稳绽放。



日前，聚贤书局开展非遗传拓美育活动。依托武汉“百堂千场”艺术美育平台，武汉图书馆古籍文献部邀市级非遗传承人杨明丽现场教学，以趣味实操替代单一讲解。四十余组亲子家庭一同体验拓印，协作完成上纸、扑墨等工序，亲手感受千年传拓技艺，在书香与笔墨间体悟传统文脉之美。图为孩童现场体验拓印。

通讯员 王婷 摄

粽香传文明 村晚启新声

江夏融媒讯（记者 黄晨 通讯员 陈思源）6月16日，法泗街以“我们的节日·端午”为契机，举办2026年夏季“村晚”节目选拔活动，深挖端午传统民俗内涵，融合群众文艺展演，以喜闻乐见的形式传播移风易俗理念，涵养淳朴文明的乡村乡风。

本次选拔分为歌曲、综合两

大专场，百余位村民踊跃登台，各展风采。节目形式多样，歌曲演唱抒发家国情怀与乡土深情，特色舞蹈、非遗《打连厢》等节目融合荷花、粽叶等端午元素，鲜活展现本土民俗风貌与乡村新气象。快板、小品、诗朗诵等原创节目聚焦民生乡风，直面婚丧嫁娶大操大办陋习，大力弘扬孝老

爱亲、勤俭持家、邻里和睦的传统美德，让文明理念深入人心。

据介绍，此次村晚选拔既是群众文艺的展示平台，更是移风易俗的流动宣讲阵地。街道立足“四季村晚”特色文化品牌，将文明新风融入文艺节目，让村民在沉浸式观赏中摒弃铺张攀比、封建迷信等旧俗。



夏日气温攀升，玩水戏水成为很多人的消暑选择，但水域之下暗藏凶险，溺水事故进入高发期。生命只有一次，转瞬即逝，防溺水安全

积水、工地水坑等野外水域，水底暗流涌动、水草缠绕，深浅不一，看似平静的水面，往往隐藏着致命危险。为筑牢安全防线，所有人必须

珍爱生命 预防溺水

必须牢记于心、落实于行，守住夏日安全底线。

很多溺水意外都发生在一瞬间，大多源于侥幸心理和安全意识淡薄。郊外河道、池塘、水库、深坑

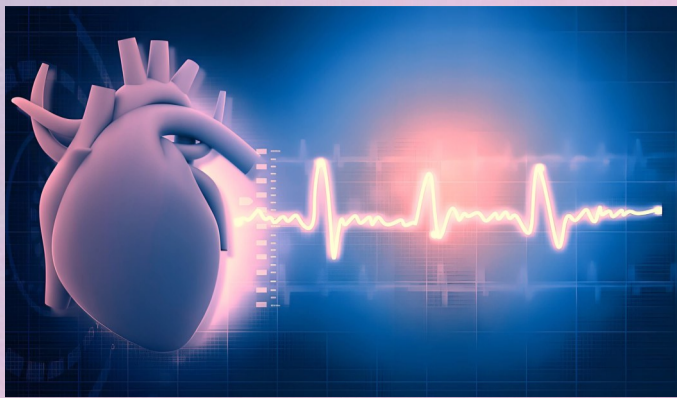
严格遵守防溺水“六不准”：不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无家长、老师监护的情况下游泳；不准到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳；不准不熟悉水性的学生擅自下水施救；不准在水边嬉戏打闹、追逐玩耍。摒弃侥幸心理，守住安全红线，从源头杜绝溺水事故发生。

未成年人玩水务必由家长全程陪同，前往正规、有保障的游泳馆。若不慎落水，切勿慌张挣扎，应放松身体、头部后仰，尽量保持口

鼻露出水面，大声呼救，保存体力等待救援。发现他人溺水，严禁盲目下水，可就近抛掷救生圈、竹竿、绳索、衣物等物品，或立即拨打110、120求助。

安全无小事，警钟需长鸣。希望每个人都绷紧安全之弦，自觉远离危险水域，主动提醒身边亲友重视防溺水安全，杜绝溺水隐患。让我们携手守护生命，共度平安、快乐、美好的夏日时光。





今年3月,年仅41岁的教育博主张雪峰因心源性猝死在苏州离世,引发了全网对“心源性猝死”的关注。随后,全国多地三甲医院的心内科门诊量显著增加。根据权威医学杂志《柳叶刀》的一项研究,心血管疾病稳居中国居民的“头号杀手”,致死率高于癌症。而当加班、熬夜、精神高压、高脂饮食成为日常,当“拼命工作”、“自我超越”被越来越多的人当作人生信条,作为生命中枢的心脏,正在承受沉重的负担。

今年3月,年仅41岁的教育博主张雪峰因心源性猝死在苏州离世,引发了全网对“心源性猝死”的关注。随后,全国多地三甲医院的心内科门诊量显著增加。根据权威医学杂志《柳叶刀》的一项研究,心血管疾病稳居中国居民的“头号杀手”,致死率高于癌症。而当加班、熬夜、精神高压、高脂饮食成为日常,当“拼命工作”、“自我超越”被越来越多的人当作人生信条,作为生命中枢的心脏,正在承受沉重的负担。

中国医学科学院阜外医院的副主任医生,健康教育中心主任 杨进刚

从业32年,工作于“全世界诊疗量最大的心脏专科医院之一”的中国医学科学院阜外医院的北京大学医学博士杨进刚,近年来发现患者中的年轻面孔越来越多:“现在三四十岁做支架开始常态化”。他的门诊里近一半患者是80后、90后,“头痛胸闷”、“连续熬夜”是大家频繁提及的关键词。我们如何关注心脏健康?猝死可以预测吗?多运动就一定对心脏有益吗?杨进刚给出了一个有力的警示:心脏不仅仅是一个医学问题,“它是一种感应,是一个社会协作的结果。如果只把心脏当成一个机械的东西,是一个社会的悲哀。”

北大医学博士：八成猝死的人，平时看起来都很正常

80%猝死的人,都是看起来正常的人
Q:猝死可以分为哪几类?什么是猝死人群的“二八定律”?

A:猝死可以分为两大类,第一类:“心源性猝死”,包括心梗,主动脉夹层肺栓塞这一类跟心脏血管疾病有关的。心源性猝死占所有猝死人群的80%以上;还有一大类:脑血管疾病,像脑梗脑出血,大面积的脑疝,可以导致猝死。

在猝死的病人中,我们有一个概念叫“二八定律”,意思是80%猝死的人都是平时看起来正常的人;相反,重病病人,包括心梗、心衰、做过支架、搭过桥的病人,在所有猝死的人群里占比连20%都不到。

Q:这些年,城市中产群体里有一股健身热、马拉松热,但也时不时有新闻爆出:有人在大量运动后猝死。怎么看待这种运动猝死的现象?还是说,这是一种认知偏差?

A:适度的运动对我们的心脏有益,但不是强度越高越好,也不一定非得是“力竭”的程度。其实,从心脏病预防的角度,我们不提倡持续的、超高强度的运动。我有一个跑马拉松的病人,在发现心脏病的三个月之内就去世了。这个病人有很严重的心肌病,不能耐受高强度的活动,但在这种情况下,他的跑步成绩竟然还很好。在来医院前,他晕厥过一次,突然意识丧失。我们告诉他不能再跑了,但他自己不信邪,还要再跑。所以我们不鼓励所有人都去跑马拉松。运动是需要个体化的,尤其是高强度的竞技运动,需要进行身心的专业评估。身体很多时候给我们的一些信号,你要能够理解、体会。

Q:心源性猝死、心脏骤停和心梗的关系是什么?

A:心梗是一种心脏的疾病,心脏靠冠状动脉供血,如果冠状动脉出了问题,比如斑块破裂(注:斑块是血管壁上像粥一样的脂质沉积物,它破裂后就会形成血栓、堵塞血管),让血管变得更为狭窄,甚至冠

状动脉完全闭塞,使血流一下中断,就会导致心肌坏死,进一步可能会引发心脏骤停。如果心脏骤停没有及时抢救成功,最终会发展为心源性猝死。但不是所有的心梗都会导致心源性猝死。

Q:通常哪些原因会导致心源性猝死?

A:生命八要素其实能够涵盖心源性猝死的主要风险,分别是血压、血脂、血糖,就是我们俗称的“三高”,缺乏运动,不健康饮食,睡眠压力,肥胖,吸烟。如果能管理好这几个要素,虽说不能100%预防猝死,但一定能大幅降低它的风险。

敌意的情绪也是诱发心梗的一个重要原因。有越来越多的研究表明,敌意情绪、偏执的性格会让身体发生多重变化,第一就是血压升高,第二就是心率加快,第三就是身体内的炎症水平增加。炎症是身体免疫自我修复的过程。经常生气会持续推高炎症水平,导致更多组织被破坏,身体不得不派更多修复物质,结果反而让血液处于高凝状态,有害的因子增加。久而久之,就会促使动脉粥样硬化越来越大、斑块越来越大,更容易长血栓,增加心血管疾病的风险。

猝死像地震一样:无法预测,可以预警

Q:猝死人群中,性别比例是怎样的?

A:心源性猝死存在明显的性别差异,不同年龄段的男性发生风险都高于女性。北京安贞医院的一项研究表明,45岁以下的心梗人群中95%都是男性。

Q:在中国,发生心脏骤停的存活率是多少?

A:心脏骤停的黄金抢救期非常短,心脏停跳6秒,人的意识就丧失了,超过4分钟就开始出现心脏坏死和脑坏死,这就是“黄金4分钟”。人的自救是不可能的,猝死心肺复苏的生命链,是由别人启动的。

北京有个调查,院外心脏骤停患者的存活出院率是1%。而在美国最好的城市,这个数据能达到10%。急性心梗患者通过120救护车去医院的比例只有15%。全世界

心脏骤停抢救成功概率最高的地方是在拉斯维加斯的赌场,他们的心肺复苏成功率能达到50%。为什么?因为赌场是高危区域,到处都有监控,一旦有人倒地会被第一时间发现;此外,保安都是经过了严格的心肺复苏的培训,而且身强力壮,同时意味着按压的效率很高;此外,赌场里AED的配置率很高,所以总体来说救治成功率很高。

Q:院外心脏骤停的存活出院率为什么这么低?

A:中国有2/3心梗的病人都死在了医院外。为什么院前猝死比例那么高?首先大多数心梗的病人不知道自己发作的时候是心脏病,通过120救护车来医院的比例只有15%;还有1/3的病人在超过12小时才到达医院,已经失去了再灌注、介入和溶栓的机会,救治的意义就很小了。

AED覆盖率低是一个问题,但不要去神化AED。心脏骤停的时候有两种情况,第一种是心电图完全成直线,这个时候只能做心肺复苏;另外一种叫室颤,心电图上它是一种乱放火花、紊乱的状态,只有这个时候AED是有效的。当陌生人突然倒地,周围人的响应也取决于这个社会的信任度。此外还有一个社会救治链条的缺失,以及人之间的信任问题。“我为人人,人人为我”,如果你只想着自己在倒地的时候别人来帮你,让你能活过来,但你自己不会心肺复苏这个技能的话,那么当你倒地的时候,很可能也没人来帮助你。事实上,当猝死发生的时候,能救你的大概率都是普通人。

Q:猝死可以预测吗?

A:预测猝死就跟预测地震一样是很难的,因为猝死具有很大的偶然性。

医学上有一个完美风暴理论,意思是需要很多因素和风险叠加在一起才会导致猝死的情况。如果你心脏有结构问题,比如血管狭窄、有斑块,但是你生活方式健康,那么即使斑块破裂,身体也能自我修

复;但如果你有一系列的不健康外因,比如抽烟、熬夜、经常生气、吃高脂餐、肥胖、糖尿病,再加上心脏的基础问题,就会导致血液处于一种高凝状态,那么斑块破裂就会成为一个导火索,引发心梗。

Q:猝死前会有什么征兆吗?

A:猝死的预测很难,但是猝死的预警是可以的。比如胸骨后或左胸部突发持续的剧烈疼痛,手掌大小,并同时伴出汗、放射痛,也是心脏病的一个比较典型的特点。如果这种胸痛持续到十几分钟,甚至二十分钟,大概率就是心梗了,下一步就是要叫救护车,送你到正确的医院。如果你日常生活里经常胸闷气短,其实身体已经给了你一个警示信号。如果不是立即去医院做检查,也要思考一下,要不要休息或者改善一下生活方式?

Q:常规体检可以预防猝死的发生吗?

A:现在常规的体检报告,心电图、抽血、心脏超声,都是看不到斑块的。目前,做冠脉CT是可以发现斑块的,但对于检查的效价比在学术上尚有争议。因为做一次冠脉CT要花1000元左右,另外还会对人产生一定的辐射。但是对于预防心脏病的人来说,体检里的血压、血脂、血糖异常,是可以去控制的。

Q:对于保护心脏健康,我们可以做什么?

A:很多时候我们做科普,实际上是跟人性作斗争,跟商业作斗争。最难管的就是我们的生活方式,饮酒、吸烟、情绪激动,血液都会处于高凝状态,交感神经兴奋,血压特别高。

人性对刺激的这种追求,跟我们作为养生的心灵平静是不和谐的。比如,对心脏最好的可能不是撸铁,而是慢跑,八段锦,太极拳。心脏是生命的中枢,它是一种感应。一种社会协作的失调才导致了这个人发生问题,如果我们只把心脏当成一个机械的东西,忽略它的情感、社会意义,实际上就是一个社会的悲哀。

心肺复苏教程步骤



第一步:判断患者是否为心脏骤停

解开患者的衣领,立刻判断患者的循环和呼吸,双手触摸患者的颈动脉,颈动脉位于喉结旁开两指三指,通过视线以及耳朵观察呼吸,判断过程持续5~10秒。如果发现脉搏无法触及或无法判断,患者没有正常的呼吸,立刻开始心肺复苏。

第二步:心肺复苏

解开衣服,暴露胸部。选择胸骨下1/3处,可以使用两侧乳头连线中点作为按压点,掌根作为按压部位,另一手覆在左手,双臂伸直垂直下压,使用腕部作为一个支点,使用全身的力量发力,而不是只使用手臂。

按压的频率每分钟100~120次,深度为5~6

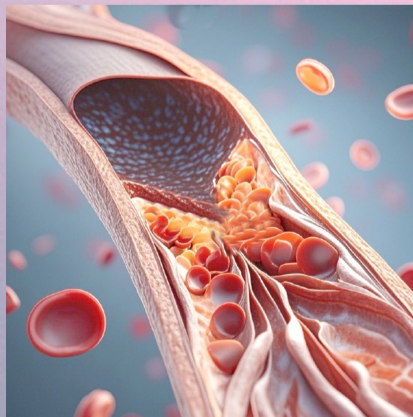
厘米。30次按压后,进行人工通气。人工通气前,首先确认口鼻无异物,将头偏向一侧,如有异物,清除口鼻分泌物及异物,使用仰额抬颌法开放患者气道,捏住鼻子,用口唇包住患者的口唇进行吹气,持续一秒钟,连续两次吹气后,再次重复胸外按压(注:公众在进行急救时可以不进行人工呼吸,只要胸外按压,就能将猝死的救治成功率增加一倍)。30:2是一次的心肺复苏循环,连续5个循环后,再次进行呼吸的判断。

第三步:使用AED

在进行心肺复苏的同时,AED到场,要立刻开始心率评估,并使用AED除颤。当我们打开包装,会看到包装内配有主机,以及一套成人、儿童通用

的LED除颤电极片。打开主机的一刻,它会发出指示,插入电源线后,按照电极片所指示的位置,其中一个极板粘在胸骨右缘的锁骨下,另一个电极板粘在左侧腋窝的位置,也就是左侧的腋窝中线。粘贴后,AED提示请大家离开患者。AED将自动进行心率分析,确保任何人不要接触患者。

当AED发出提示,判断为可除颤心率,即将进行充电。当AED发出提示充电完毕,点击除颤按钮。完成后,要立刻恢复心肺复苏循环。如此再进行5个循环后,再次判断心率和呼吸,如患者恢复自主意识、手脚开始活动,尤其触摸脉搏和呼吸已恢复,提示复苏成功,经120转运到就近医疗单位继续治疗。(来源:一条公众号)



这几类人猝死风险高
心源性猝死 | 打工人必看

遗传性心血管疾病的防治工作刻不容缓

- 在中国患心血管疾病的人数高达3.3亿,死亡占城乡居民总死亡原因的首位,大约每10秒钟就有1人死于心血管疾病,远远高于肿瘤等其他疾病,且患病率及死亡率还处于持续上升阶段。
- 除了高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、不合理饮食、运动不足、肥胖等常见危险因素之外,基因遗传在心血管疾病中也是非常重要的一个因素。
- 很多这类疾病临床表现隐匿,导致猝死和心衰,在我国发病人群总数庞大,且呈现家族聚集的特点,给很多家庭造成了难以挽回的悲剧。

心源性猝死及心血管疾病基因检测

- 欧美国家的心脏病学会自2011年起就陆续多次发布指南和专家共识,强调基因检测在心血管疾病早期诊断、家系成员筛查及生育指导等方面具有重要意义。
- 全面总结了当前遗传性心血管疾病基因检测的最佳方法以及对心血管病管理的影响。

以下人群需注意

长期熬夜、高压加班

- 长期的睡眠不足以及精神的高度紧绷,会让心率持续偏快、血压升高,心脏长期处于超负荷状态,极易诱发心律失常、恶性心律失常,是年轻人突发心脏意外的首要诱因。

有心脏病/猝死家族史

- 很多心源性猝死与遗传基因直接相关,家族中有人出现过早猝死、心肌梗、严重心律失常,自身携带风险基因概率大幅升高,可能平时无症状,突发时风险极高。

剧烈运动、健身强度大

- 过量高强度运动会加重心脏泵血负担,若本身存在隐性心脏病,极易在运动中诱发恶性心律失常或心源性猝死,是运动猝死的主要原因。

以下人群需注意

经常心慌、胸闷、头晕

- 这些不是小毛病,多是心脏供血不足、心律不齐、心肌缺血的早期预警信号,反复出现说明心血管已存在潜在病变,拖延可能发展为严重后果。

抽烟喝酒、作息极度不规律

- 烟酒直接损伤血管内皮、升高血脂血压,诱发血管痉挛;作息混乱会打乱自主神经平衡,双重刺激下心脏电活动不稳定,猝死风险明显上升。

40岁以上,很少做深度检查

- 随年龄增长血管自然硬化、斑块形成,加上高血压、高血脂等基础病悄悄出现,长期不做深度筛查会让隐性心血管疾病持续发展,突发时风险逐年增高。

