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44期 总第898期 本期4版

江夏区融媒体中心 主办 2026年11月16日 星期一 农历丙午年十月初八

江夏报数字报网址 http://jiangxiabao.whjxtv.cn

政银企面对面打通融资堵点

江夏融媒讯（记者 邱枫）近日，“政策直达企业 金融护航科创”科技金融惠企政策宣讲会在江夏区科创广场举行。区财政局、江夏经济开发区管委会、江夏金融监管支局、江夏科投集团相关负责人，以及9家科技企业代表、5家金融机构代表共同参加。

今年以来，全区在科技金融领域持续发力，围绕大健康、智能制造、光电子等重点产业链深化“金融链长制”建设。但在实际对接中，不少科技型中小企业仍面临“有技术缺抵押、有需求缺渠道”的融资困境。此次宣讲会正是瞄准这一痛点，将政策解读与产品对接搬到台前，让企业少跑腿、让信息更透明。

会上，区财政局对湖北省政策性科技保险保费补贴政策进行了系统解读，帮助企业了解研发风险保障的政策红利。随后，人保财险与中国人寿分别就政策性科技保险补贴险种、高新技术企业高管及关键研发人员团体意外伤害保险作详细介绍。在信贷产品推介环节，邮储银行、工商银行、交通银行依次登台，围绕科技信用贷、创新积分贷、知识价值信用贷、科创快贷等特色产品，详细讲解准入门槛与办理路径。企业代表就保险覆盖范围、贷款授信条件等具体问题与机构面对面交流。

近年来，我区已形成“汤逊湖点金会”“江夏科创投融荟”等多个银企对接品牌，此次宣讲会进一步将服务触角延伸至政策落地“最后一公里”，推动金融机构与企业的合作意向转化为实际授信，让金融活水精准浇灌科创沃土。

脑机接口“准独角兽”总部在汉开工

从芯片到整机将就地量产就地临床应用

江夏融媒讯（长江日报记者 黄明 通讯员 王奔腾）近日，应和脑科学技术（武汉）有限公司（以下简称应和脑科）在江夏·中国药谷研发生产中心举行开工仪式。这家主攻介入式脑机接口与神经调控的硬科技企业，将总部、研发中心和制造工厂整体落子武汉。

落子江夏的应和脑科是脑机接口赛道的“准独角兽”企业。它走“不开颅、走血管”的介入式路线：电极顺着血管微创送抵脑部病灶附近，既规避开颅风险，又依托成熟的神经介入制造体系更易量产。自研神经调控芯片，设计、开模到流片全部自主，功耗仅为传统竞品的一半；能读取脑信号、自动调参的闭环脑起搏器，已完成6例患者12个月随访。

“我们不仅把工厂建在江夏，更把研发、人才、产业链留在江夏。”公司董事长边英男在开工致辞中说。从初次接触到正式开工，这场跨越近两年的携手，被他概括为“围墙外的事有人管、关键节点有人盯、突发风险有人扛”。

2025年初，武汉市人民政府驻上海办事处把企业引荐到武汉；当年3月，江夏科投与街道的同志多轮座谈对接；8月27日，链长现场会商；2026年2月正式签约，4月公司完成近亿元A轮及A+轮融资，6月30日完成跨市工商迁入，7月入选区创新创业领军团队（卓越级）。

“在这里，我们将建成从芯片、电极、算法到整机的研发、中试、注册准入和规模化量产能力，让闭环脑起搏器、血管内支架电极、舌下神经刺激器这些原创产品从实验室走向临床、走向患者。我们还将推进脑机接口技术用于脊髓损伤患者的运动功能重建。”边英男说。

把一家总部企业吸引过来，武汉的临床资源是关键底气。脑机接口的三条技术路线，武汉都跑出了临床案例——目前，同济、协和等医院临床试验已超60项，成为全国脑机接口企业“绕不开”的验证高地。

产业链和制度环境同步成势。武汉目前已集聚20多家重点企业，形成以东湖高新区为核心、多区协同的格局。应和脑科落子江夏，正是这一布局向神经调控、介入式路线和高端制造环节延伸的生动落子。

此外，江夏已集聚近400家大健康企业，拥有24所高校、12家科研院所的人才支撑，具备三类医疗器械洁净厂房与检测配套，更有链长机制现场会商、限时办结和技术经理人全周期陪跑。“这样的土壤，值得一家硬科技企业扎根生长。”边英男感慨道。

醉美“枫”景线



江夏融媒讯（湖北日报全媒记者 朱熙勇）11月11日，航拍汤逊湖畔的藏龙岛国家湿地公园，千株美国红枫燃成一片火红，搭配金灿灿的银杏，层林交织、五彩斑斓，湿地山林宛如打翻的调色盘。

美国红枫为大型乔木，树高12–18米，最高可达30米，新生的叶子正面呈微红色，之后变成绿色，直至深绿色。秋天时叶子由黄绿色变成黄色，最后成为红色，挂色期长、落叶晚。

目前，藏龙岛国家湿地公园已迎来红叶最佳观赏期，是武汉热门赏枫打卡地。漫山红叶限定上线，美景不等人，想要赶这场湿地红叶之约，可要抓紧时间。

快递搭公交进村 江夏新增两条客货邮专线

江夏融媒讯（长江日报记者 何海燕 通讯员 梅赞超 李敏）11月11日上午，位于江夏区大桥产业园的中国邮政江夏寄递物流共配中心，两袋快递分别被搬上J201、J202路公交车。“这两袋加起来，有两三百件。”共配中心内勤员袁怀刚说。

当天，江夏区邮政分公司与湖北公路客运集团江夏公交有限公司合作开通两条客货邮专线，投入试运行。两条线都从纸坊城区出发，一条开往武汉最南端的湖泗街道，另一条开往与鄂州接壤的舒安街道。

从纸坊到舒安，公交单程约60公里。54岁的胡四民在两地间开了5年公交。如今，每次发车前，他多了一道和快递员交接包裹的工序。“快递员交件过来要在登记本上签名、登记快件数量，我核对清楚件数再签字确认。”他说，点清件数后，邮包放进车内指定区域，给乘客留出上下车的通道。

公交车抵达舒安邮政支局后，邮政工作人员当场和胡四民复核件数，完成快件交接，再经由通村公交送抵各村。两年前，江夏依托两条通村公交线路，把快件从舒安街道下沉到21个行政村，服务约2.41万名村民。这次新开通的专线，接上了从纸坊城区到舒安邮政支局的一段。

在舒安街道徐河村，村级综合便民服务站就开在易玉芝的小店里。“平时一天到三十来件，这几天有四十多件。村里人来买东西，顺手就把快递带回去了。”易玉芝说。

“以前一辆邮政运输车辆要挨个跑4个支局，一站耽误，全线延后。”江夏区邮政分公司舒安支局经理刘尧说。如今两辆公交分头跑，送往舒安的快件转运时间缩短约1小时，村民取件更早。

按日常安排，舒安上午、下午各有一趟公交送件。公交去时送快递，回来捎农产品。中国邮政江夏寄递物流共配中心负责人李立奕介绍，两辆公交一天往乡镇送约400件快递，其中约150件来自其他快递企业，回程能捎回近50件乡镇寄出的农产品包裹。

让风貌街区在城市更新中生生不息

江夏区卫健局 程志丹

曾为北京亚运会供粮的江夏纸坊老米厂，经过修旧如旧护老根的改造后，以“纸禾里”米厂的全新面貌回到大众面前，变成有纸坊老街特色记忆的城市客厅，成为江夏城市更新的一张靓丽名片。

城市的根脉，藏在历史文化风貌街区与老厂房的一砖一瓦之间。《武汉市城市更新“十五五”规划》明确提出推动历史文化风貌街区保护利用。不把时光的留存当作发展的包袱，而是以有机更新的思路，让沉寂的历史空间重新融入当代生活。江夏纸坊始建于1956年的老米厂，在沉睡二十多年后院门重启，正是这条保护利用路径生动样本。很长一段时间里，对于这类承载集体记忆的老空间，保护和开发常常站在矛盾两端：一味封存，则建筑日渐凋敝，记忆慢慢褪色；如果粗暴地大拆大建，历史肌理便随砖瓦一同消失。而推动历史文化风貌街区保护利用，核心要义，就是跳出“非拆即封”的二元选择，走微改造、轻介入的活化之路。保留原有建筑骨架、空间格局与时代印记，再适度植入新业态，让老房子依然可以被人走进、被人使用。

汉口咸安坊的修缮活化，也是历史街区保护发展的典型实践。这片老里分没有全盘推倒重建，而是守住民居街巷格局、建筑风貌，通过城市更新配套的审批改革，完成历史建筑不动产确权登记，吸引文创商户、特色首店入驻。烟火没有被清空，历史没有被做成冰冷的标本，老街坊的生活气息和新消费业态交织在一起，风貌街区不再是仅供打卡的布景。从咸安坊到江夏老米厂，武汉的实践道出同一个道理：保护不等于隔绝，利用才是最好的传承。

这份保护利用，有顶层制度托底。城市更新推出联合审查、规划许可豁免清单等配套机制，专门适配风貌街区、工业遗存的微更新需求。对于符合条件的小规模修补式活化项目，在严守安全底线、风貌管控底线的前提下，不简单套用新建建筑严苛繁琐的改造流程，为历史遗存活化松绑，降低社会资本参与门槛，引导市场力量温和介入。与此同时，划定风貌管控底线，改造不能破坏核心历史特征，在“守得住文脉”和“引得来活力”之间找到平衡，这正是推动风貌街区可持续利用的关键。

历史文化风貌街区本身，就是一座城市独一无二的资源。它沉淀着地域文化，能够孕育文创产业、文旅消费，为城市增添别处无法复刻的辨识度。当老米厂的机器余响遇上当代文创，当老汉口里承载新的市井潮流，历史文化资源就转化为持续生长的城市动能。

一座有厚度的城市，既要奔赴创新的远方，也要守护来时的路。推动历史文化风貌街区保护利用，本质是让历史活在当下。以敬畏之心守住风貌底色，以适度活化赋予新生，让老建筑、老街区持续容纳人间烟火，武汉正在让散落全城的历史遗存，成为城市高质量发展里温暖而坚定的文化力量。

花山论见



留住工业记忆 延续市井烟火

城市更新唤醒沉睡二十余年的纸坊老米厂

江夏融媒讯（记者 周婷 柯尊智）最近，江夏区纸坊街道西交路239号的老院门重新打开了。沉睡二十多年的纸坊老米厂，以“纸禾里”米厂的全新面貌回到街坊面前。这座1956年建厂、曾为北京亚运会供粮的老厂，没有大拆大建，而是修旧如旧，变成了一个供市民休闲消费的城市客厅。

清晨，“纸禾里”茶馆已经亮灯，热干面3块5一碗，光明茶6块钱一缸。周边老街坊拎着保温杯来了，老职工回来了，年轻人举着相机来了。这座停了二十多年的老米厂，今天又热闹起来了。

老江夏人对这里再熟悉不过。1956年，米厂从金口搬迁到纸坊，后来一分为六，米厂、面粉厂、油脂厂、饲料厂、粮机厂沿西交路排开，是当年纸坊最热闹的工业片区。上世纪八九十年代，全厂在职职工近400人，担负着全县城镇居民的米面油供应和国家储备粮、战备粮的保管调拨。上世纪九十年代，米厂生产的大米还走进北京亚运会，成为那一代江夏人的骄傲。

1997年粮油流通体制改革后职工陆续分流，2000年前后全厂基本关停，机器一停就是二十多年。老厂房一度出租做粮食加工、卖电动车，粉尘噪声不断，屋顶漏水、管线老化，从“城市名片”变成了安全隐患集中的“包袱”。

转机来自江夏区“五改四好”老旧小区改造：国资集团投资运营，改造5300多平方米，一百多天完成。保留了车间立面、砖墙肌理、拱形屋顶、制米输送设备和老标语，并征集老粮票、老照片、旧器具。老配电房、老设备都留在原地，老街坊走进来，当年跟米厂有关的记忆一下子全回来了。

空间盘活了，如何让居民和游客愿意来？运营方围绕米厂独有的历史记忆做文章，引入米原料特调咖啡、稻米主题展览、农耕文创等特色业态，把工业记忆转化为消费体验，兼顾本地居民日常休闲和外来游客打卡。

从清晨第一碗热干面，到夜里最后一杯酒；从老职工的米厂记忆，到年轻人的咖啡香。西交路239号的老院门重新打开，打开的不只是一座老厂房，更是纸坊人自己的城市客厅。城市更新没有推倒重来，而是让老房子以更安全的样子继续站在街头，让工业记忆和街坊的烟火气一起留下来。

纸禾里项目负责人表示，这里不只是打卡点，而是真正能用的社区客厅：“老爷爷遛弯下棋、大学生背着书包来自习、年轻父母带着孩子在老设备间穿梭、老同事们约着回来拍一张‘三十年后再聚首’，这就是我们想看到的场景。”

大道通衢绘新卷 江夏交通焕新颜

记者 吴静 通讯员 万芳



“十四五”以来，江夏区第六次党代会作出的“五谷共建”战略布局加快落地。五年来，江夏区交通运输局着力推动交通基础设施“硬联通”与运输服务“软联通”双向发力，以交通建设之进、路网治理之优，托举区域发展之跃。

外联内畅，大通道挺起融城脊梁

江夏地处武汉主城、光谷、咸宁之间，是武汉向南辐射鄂南的门户。

向南，省际主骨架加速提档。G107国道江夏段改扩建工程全速推进，全长33.32公里，由双向两车道拓宽为双向六车道，按一级公路标准、设计时速80公里建设，预计2028年段岭庙至贺站段率先开放。京港澳高速郑店至鄂湘界段改扩建正在推进，江夏郑店起点段由双向四车道扩为八车道。

新建通道同步破题。S122武汉至咸宁出口公路天子山大桥2024年开工，目前桩基已全部完成、主体工程加快推进，预计2027年年底建成通车。作为我国最大跨度的中承式多连拱桥，大桥通车后将彻底打通武咸之间的“断头路”，武汉至咸宁车程缩至1小时，G107与京港澳的过境压力同步疏解。

向北，融城主轴加快成形。全长12.4公里、双向八车道的山湖大道于2024年8月全线通车，北接黄家湖大道，沿线串起光谷南大健康产业园、江夏之星、凤栖湖公园、八分山等节点，成为江夏区连通武汉市中心城区的重要通道，显著提升光谷南大健康产业园与中心城区交通效率。同年，光谷南大健康产业园还有26条主次道路建成通车，“四横三纵”骨干路网基本成形。



向东向西，融城通道谋深谋实。武嘉高速、四环线江夏段持续发挥大动脉作用，串联金口、郑店、安山等重点片区，支撑金口港区、物流园区扩能提效；S101新南环（车光大道）、北华街东延线、藏龙大道东延等项目加快落地，持续打通与主城、光谷、车谷之间的衔接节点。轨道交通方面，7号线、8号线稳定运营，串起纸坊、黄家湖等组团；与此同时，江夏积极争取地铁9号线南延纳入全市轨道交通建设规划，深化前期论证与方案研究，一条沿江夏大道南下的轨道骨干线，正从蓝图加速走向现实。

向水向陆，多式联运聚势成网。武汉港江夏港区金水作业区一期码头工程稳步推进——作为交通运输部重点督导项目、武汉首个开建的永久砂石集散中心，泊位建设已进入水下结构施工阶段，江夏通江达海的水运短板加快补齐。农村客货邮融合持续深化，城乡公交网络捎带快递包裹，农产品出山、消费品进村双向流通，公路网加速变身为物流网、增收网。

密织路网，大路网串联城乡格局

城区内部，“七纵十横五环”主干路网持续完善。庙山、纸坊、文化大道等重点片区通行条件不断优化，一批堵点、断点和“断头路”被逐一打通。一批微循环线路、定制公交陆续开通，精准对接地铁站点与大型社区。

乡野之上，“四好农村路”越织越密。“十四五”期间，江夏持续推进农村公路提质改造、危旧桥梁整治，截至目前全区农村公路总里程已近3000公里，江夏成功创成全国“四好农村路”示范县。100%的街道通三级及以上公路，279个建制村已全部通硬化路，行政村通客车保持率100%。

路通了，车来了，城与乡的边界在车轮上慢慢消融。针对部分村道狭窄、大型公交开不进去的难题，江夏因地制宜投放一批“小、快、灵”的便民公交。2026年5月，一条“瘦身公交”专线开进藏龙岛中州村、观音岛。此前，周边居民换乘地铁需多次辗转，风雨天更是苦不堪言。这条专线选用车长仅7米的小型纯电动公交车，在4米宽的村道上灵活穿行，单程8.8公里，20分钟直达地铁2号线佛祖岭站，偏远村湾就此接入武汉地铁网。专线采取定时定点运营模式，每日运行5个车次，村民“掐点”乘车即可。

区、街、村三级农村物流节点不断完善，村级寄递网点实现全覆盖。田间的蔬菜瓜果搭乘客货邮专线直供城区市场；梁子湖、鲁湖沿线的乡村公路，成了游客向往的风景路、村民增收的产业路。

精治善管，细服务厚植出行温度

交通建设的落脚点，是群众出行的获得感。

瞄准大学城、大型居住区通勤需求，一批定制公交、社区微循环线路开通。自2023年9月开通首条通学专线以来，江夏片区已拥有49条通学专线，覆盖9所学校，服务2000余名学生。农村公交候车亭新建修缮持续推进，新能源公交车累计投用数百台，人行道、非机动车道等慢行配套设施不断完善。

智慧赋能持续加码。依托市级交通监管平台，对公交、农村客运车辆实施动态监控，推动群众诉求快速响应，推动交通治理从“被动处置”转向“主动预判”。

融圈强基，交通先行服务发展全局

交通先行，不是独行。江夏坚持跳出江夏看江夏，立足武汉南部节点定位，以交通一体化支撑“五谷共建”产业格局。向东，打通与光谷的通勤干道，促进南光谷科创资源、人才双向流动；向南，依托G107、武嘉高速与金水港区水运，串联金口、郑店物流片区，支撑东车谷、智谷产业走廊，打造服务主城、辐射鄂南的物流承载地；向乡野延伸，农村公路串起农谷田间地头与城区市场，让交通路成为产业路、增收路。

路网延伸，脚步不停。站在“十四五”圆满收官、“十五五”谋篇布局的新起点上，全区交通系统将坚持建管养运并重，聚力骨干通道、城乡路网、民生公交、精细治理，加快构建安全、便捷、高效、绿色、经济的现代化综合交通运输体系，为江夏高质量发展当好交通先行、多作贡献。

汤逊湖畔，长路如歌；大道如砥，畅兴江夏。江夏人的出行圈，还在变大；武汉南部崛起的步伐，正在加快。

检测服务搬到养殖塘口 权威数据为“江夏鳜鱼”品质背书

江夏融媒讯（记者 胡际洋 通讯员 胡霜）11月6日，武汉市农业农村局联合武汉农业检测中心、市水产中心、市农业信息化中心及江夏区农业农村局、区公共检验检测中心等部门，在江夏区鳜鱼核心养殖示范基地开展“江夏鳜鱼”名特优新品牌宣传暨水产品质量安全现场检测活动，把检测服务搬到养殖塘口，用权威数据为品牌品质背书。

活动现场，检测技术人员严格按照水产品检测规范采样，对养殖塘水环境开展pH、溶解氧等指标现场检测，并演示水产品胶体金快速检测流程。水产专家围绕健康养殖、水质调控、投入品安全使用、承诺达标合格证等内容开展科普，引导养殖主体压实质量安全责任、对标标准组织生产。

此次开展塘口一线检测宣传，核心是把实验室前移到生产一线，用权威检测数据做实品牌品质背书。通过释放“你需我检”服务效能，完善农产品质量安全服务链条，扩大“三品一标”认证覆盖面，放大品牌带动效应。

据了解，“三品一标”包括绿色食品、有机农产品、名特优新农产品和农产品地理标志产品。江夏鳜鱼既获绿色食品认证，又入选全国名特优新农产品。依托江夏全市45.3%的水域面积和标准化管控体系，当地推广“武农1号”等良种，推行生态健康养殖和全程质量管控。获评全国名特优新农产品以来，江夏鳜鱼品质达标率超95%，品牌溢价提升20%。



“八分观止”综合体项目由原纸坊制管厂改造，目前完成进度约65%至70%，预计元旦开园试运营。园区约7000至8000平方米，坚持利旧修复原厂房。项目依托八分山登山客流，打造华中最大室内滑板场及攀岩、摄影小镇、10间高端民宿和28间青年旅舍、省内领先汽车影院及400个停车位，配套餐饮、便利店等业态，建成后可支撑1—2日微度假，预计年产值突破2000万元，成为江夏新消费标杆。 记者 胡香玲

“武创荟”激活科创一池春水
江夏牵手南京理工大学推进技术转移中心建设

江夏融媒讯（通讯员 蔡楚旭）近日，“武创荟”江夏区科技创新平台专场活动在江夏阳光创谷举行。活动中，3家概念验证中心、2家中试平台依次推介各自建设成效与重点项目，江夏区经济信息化和科技创新局与南京理工大学技术转移中心现场签署战略合作协议。

概念验证环节，湖北省全健康生物制造概念验证中心依托湖北江夏实验室，以“AI for bio”算力平台为支撑；多源数据融合技术概念验证中心入库124项，服务30个项目；湖北省先进纤维材料概念验证中心已转化50余项成果，孵化50家企业。中试环节，武汉久安药业展示了去除注射液抗氧剂的技术，已支撑8个产品落地，其中两款为全球独家，汽车零部件产品中试基地将补齐湖北产业短板。

据悉，江夏已打通从实验室策源到中试孵化再到产业化应用的关键链条，将持续推动科研成果走出实验室。本次活动的重头戏是与南京理工大学技术转移中心达成战略合作，双方将围绕光电子信息、高端装备制造等重点产业深化合作。此外，活动还解读了省支持高新技术企业发展专项资金政策，介绍了武汉市2026年度初创科技企业育苗计划。

江夏科技创新券和知识价值信用贷款政策专题培训活动举办

江夏融媒讯（记者 罗洁）11月6日，江夏区举办以“金融赋能科创引擎 政策筑强产业根基”为主题的科技创新券和知识价值信用贷款政策专题培训活动，区内众多科技型企业代表参加培训。

培训上，授课专家围绕湖北省科技创新券政策进行深入解读，帮助企业准确把握政策要点和申报流程，并就湖北省科技型企业知识价值信用贷款政策进行专题授课，从实务角度为企业介绍了知识价值信用贷款的支持范围、申请条件及操作路径。

据悉，此次活动是江夏区优化营商环境，把政策红利转化为企业创新力和区域竞争力的重要举措。

湖泗街：打造江夏南部“生态后院” 争做绿色发展“优等生”

湖泗街作为江夏南部生态后院，地处三地交界，山水田园广阔、生态本底厚实、文化底蕴深厚，承载着对绿色崛起的期待。贯彻落实区第七次党代会精神，湖泗街将自觉把发展放到“一个范例、四个重要”大局中谋划，立足江夏南部生态后院定位，抢抓机遇、实干笃行，一以贯之地坚持生态优先、绿色发展主攻方向，坚持以绿生金、以产聚人、以文兴旅、以治惠民，推动生态本色变发展增量、特色势能变产业胜势、民生温度变幸福质感，全力争当江夏南部绿色高质量发展“优等生”。

聚焦聚力生态转化把生态本色变成发展增量

一是绿色农业提效益。坚持农业大街抓农业，大力发展科技农业、绿色农业、质量农业、品牌农业，推进高标准农田和优质农产品生产基地建设，扩大梅花鹿、芦竹、湖泗苎麻等特色种养规模，做优湖泗豆腐角、官堤洲大米等土特产，打造“湖泗有品”区域公共品牌。二是生态治理作示范。统筹推进河湖治理、秸秆禁烧、村增万树、国土增绿等，抓好官堤洲湿地生态多样性与养殖尾水处理协同提升试点，建设石山健身步道，让“山水相依、村镇互融”成为湖泗最动人的画卷。三是森林康养抢先机。抢抓国家级全域森林康养试点建设机遇，深化与省林科院合作推进林下经济示范，探索林业碳汇、林下种养、运动公园、森林疗愈等复合利用场景，推动海洋生态养生谷二期早开工、早见效，让绿水青山真正成为带动群众致富的“金山银山”。

聚焦聚力产业攀新把特色势能变成产业胜势

一是项目攻坚争一流。全力做好要素保障，加快推进国能长源渔光互补项目建设进度，推动一期年内投产、二期加快建设，依托渔光互补项目布局“算电协同”，谋划打造AI算力集群，以“科技+资本”推动科技成果就地转化和延伸。二是科技赋能求突破。深化与中国科学院水生所合作，以芦竹为特色打造尾水治理与湿地多样性协同项目，探索成立梁子湖生态资源循环利用研究中心；联合省先创平台打造麻纤维材料产业创新中心，合作开发“湖泗麻”系列产品，打造专属品牌，延长产业链条。三是链群培育增后劲。立足现有基础，把长板锻得更长、优势打得更优，推动特色种养、精深加工、品牌营销协同发力，让更多科技成果从“实验室”走向“田间地头”，把“湖泗有品”做成有辨识度、有竞争力的产业名片。

聚焦聚力农旅融合把文化流量变成消费留量

一是千年窑火焕新彩。实施文旅品牌塑造工程，加快服务巨川湖泗瓷窑科创基地项目落地，联合四方光电开发湖泗窑系列伴手礼，重燃千年窑火、复原烧造工艺。二是精品线路串全域。推动农文旅深度融合，策划跨区域文旅精品线路，把山水田园、古窑文化、森林康养等串珠成链，让游客来得顺、玩得深、带得走。三是交旅服务畅衔接。抢抓六环线通车、天子山大桥贯通机遇，谋划交旅融合开放式服务区，畅通内部路网与外部高速衔接，加快建设全市叫得响的文化旅游目的地，让“过路客”变“过夜客”、“流量”变“留量”。

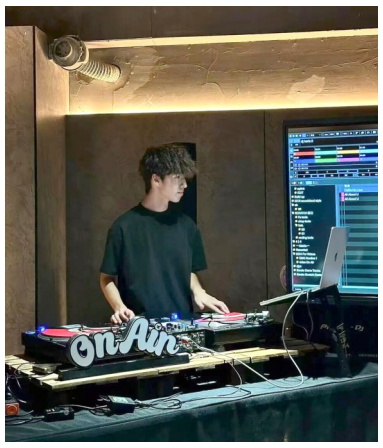
聚焦聚力乡村善治把民生温度变成幸福质感

一是乡村建设提品质。持续深化城市精细化管理“八大攻坚行动”，推动集镇建设提质升级；加快形成安洋路、古窑路、天子山大道等3条和美乡村示范带，探索打造海洋未来乡村样板。二是农民增收拓渠道。深化乡村经营，培育示范强村公司，探索以市场化模式撬动强村公司贷、乡村振兴基金投资，盘活闲置农房、校舍等资源资产，发展“小而美”农文旅业态；大力发展新型农村集体经济，积极培育新场景、新业态、新模式，带动更多农民投资经营、就业增收。三是基层治理增效能。巩固拓展脱贫攻坚成果，扎实推进常态化帮扶，守牢不发生规模性返贫致贫底线；持续深化农村福利院改革，不断提升养老服务水平；传承发展新时代“枫桥经验”，推广南山、王通、海洋等优秀治理案例，健全“乡贤促善治”机制，办好“贤归湖泗”活动，引导乡贤回乡、项目回引、资金回流、文化回润。

聚焦聚力党建强基把组织优势变成攻坚攻势

一是政治引领铸忠诚。坚持把政治建设摆在首位，深入学习贯彻区第七次党代会精神，自觉把湖泗发展放到全区“一个范例、四个重要”大局中谋划，确保区委部署在湖泗落地见效。二是提能砺兵强队伍。平稳有序完成村和社区换届选举工作，选出忠诚、干净、担当的好干部；持续实施街道干部“效能行动”、中心干部“技能行动”和村（社区）干部“赋能行动”，培养能战善战、可持续发展的基层干部队伍。三是实干争先转作风。弘扬“忠诚担当、奋勇争先”作风，一张蓝图绘到底、一锤接着一锤敲，把生态家底守得更牢、特色长板拉得更长、民生答卷写得更暖。（来源：湖泗街）





从冷清到爆满

新疆小伙江夏公益音乐会出圈

长江日报讯（记者 覃柳玮）暮色漫过江夏中央大公园，晚风掠过茵茵草坪，悠扬歌声随风流淌。晴好傍晚，上千市民席地而坐，奔赴一场名为“天空之城”的公益草坪音乐会。这场点燃城市烟火的户外演出，操盘手是来自新疆伊犁、今年25岁的苏来提·居来提。

6年前，苏来提从伊犁来到武汉求学，如今扎根这座城市创业。“武汉是一座爱乐之城，我们新疆人天生能歌善舞，二者格外契合。”在他眼里，武汉包容的气质，给了音乐生长的沃土，也让异乡的他找到归属感。

敢闯敢试，是刻在苏来提身上的标签。早在9岁，他就摆摊售卖葡萄，初中试水微商，高二便依靠自主经营攒下数万元收入，既能自给自足，还时常为父母添置礼物。2020年，苏来提考入武汉理工大学广告学专业。预科阶段，他骑着单车跑校园外卖；大一整理期末真题分享给同学，学业同样出彩，拿下全国大学生广告艺术大赛全国二等奖。

大二那年，他早早定下不走常规升学道路的方向，主动奔赴真实的商业赛场。大三时，经朋友引荐，苏来提接手餐饮品牌“苏眉”线上运营工作。彼时品牌线上推广外包投入不菲，收效平平。他潜心钻研平台流量逻辑，积累本地达人资源，读懂武汉年轻群体消费偏好，紧盯每一条探店笔记、每一则用户评价。在他团队运营下，“苏眉”旗下三家定位各异的门店，先后登上大众点评对应赛道全城热门榜榜首，走红的好百年饭店窗台演艺，同样出自他的策划。

创业之路从非坦途。流量出圈的背后，菜品打磨、内部管理的短板随之显现。一家新开的韩餐门店，因定位与运营疏漏最终关停。那段日子，苏来提一边赶写毕业论文，一边扛下经营压力，长期熬夜透支身体，最终因劳累引发胃出血。起伏的经历，让他慢慢读懂，流量只是生意的一环，踏实沉淀才是长久之道。

2024年底，尚读大四的苏来提注册成立文化传媒公司，正式开启创业征程。2025年秋天，他拿到“天空之城”文旅项目合作机会，牵头项目设计、筹备与演出运营。2026年元旦，项目正式落地，他坚持打造纯公益草坪音乐会，乐队酬劳全部由团队自行承担。

起步阶段格外冷清，每场观众仅有三四十人，配套消费寥寥，演出几乎没有直接商业回报。团队内部争议不断，不少成员提议叫停音乐会，项目数次面临搁浅。合伙人许雪薇说，苏来提最大的特质是真诚，愿意把身边每一个人当成同行伙伴。面对分歧，他反复沟通理念，细化落地计划。“音乐不该局限在音乐厅里，应当像公园里的草木，在自然里自在生长。”生长在伊犁的他，始终相信音乐是一颗种子，需要耐心等候绽放。

转机在今年5月到来。音乐会片段在短视频平台迅速传播，一夜出圈，单场最多迎来两三千名市民，草坪、看台挤满听众。当《稻香》《听妈妈的话》的旋律响起，台上乐手与台下观众以歌声对话，温情在晚风里流淌。如今，草坪音乐会固定在每周五、周六、周日晚间上演，累计举办场次已逾百场。



对接项目的江夏国资工作人员道出缘由：不少运营方洽谈合作时，最先谈及盈利指标，而苏来提反复探讨的，是如何把这片公共草坪还给普通市民。

以苏来提为代表的一批青年创业者，跳出单纯的商业思维，读懂市民对情绪价值的渴求，在商业项目之上，搭建起向所有人敞开的音乐阵地。

这片草坪，也成为促进民族交往交流交融的温馨平台。苏来提主动对接相关单位，在这里举办民族团结主题活动，承接港澳台同胞交流活动。身在武汉，他始终牵挂家乡，改良适配本地口味的新疆奶茶上架售卖，还计划把新疆特色物产引入江城，搭建两地文化与消费双向奔赴的桥梁。

晚风不息，歌声不止。苏来提把热爱扎根江夏的草坪，用一场场免费音乐会，为城市种下浪漫，在这片热土上书写青年创业者的多彩篇章。

石榴花开 籽籽相连
民族团结进步正能量

“一根杆”长椅，装着普通百姓的烟火日常

叶青

近日，区实验小学体育馆校区门口添了一初暖心新景：简约的“一根杆”便民长椅正式投用。没有靠背，没有扶手，仅一根镀锌钢管横杆，却让接送孩子的家长有了歇脚之处，引来市民纷纷点赞。“一根杆”长椅的走红，不在“高大上”，而在“刚刚好”。

长期以来，每到上下学时段，校门口聚集大量等候的家长。不少人只能长时间站立、蹲坐石阶或是倚靠电动车临时休息，长时间等候不仅十分疲惫，还容易挤占人行通道、扰乱通行秩序，存在安全隐患。看似不起眼的等候难题，正是基层治理需要用心回应的民生小事。

民有所呼，政有所应。纸坊街道牵头统筹，纸坊街道综合执法中心配合，北华社区惠民出资，三方联动推进便民设施落地。设计上采用短时落座方案，仅适配等候休息，无法长期躺卧占用，可实现公共座位自然轮换；材质上选用镀锌钢管，轻量化、高强度、耐晒耐磨、易清洁、低维护。长椅落地，一举化解多重难题。等候的家长有地方歇脚，人行通道得以畅通，人车混行的隐患也得到缓解，路过的市民走累了，也能临时歇一歇。一处小小改动，同时解决“歇脚难”和“通行乱”两道城市治理难题。

“一根杆”长椅，看似简单朴素，背后是城市治理的“绣花功夫”。它不占用过多公共空间、不消耗多余资源，兼顾校园周边安全与市民日常便利，以最小投入，找到民生幸福的最大公约数。它没有华丽外表，不追求“面子工程”，而是直面普通百姓的生活痛点，实实在在夯实民生的“里子”。这也启示我们，群众需要的不是豪华的城市硬件，而是贴近生活、体贴人心的细节设计。

横杆之上，承载的是寻常烟火。这里有祖辈接孙子时能喘口气的舒坦，有父母匆忙赶来不必再蹲石阶的体面，更有过路行人随时落座的便利。一座城的温度，往往不在大拆大建的宏图里，而藏在一根横杆的弧度、一处落座的高度里。

民生无小事，枝叶总关情。“一根杆”长椅的落地，是为民服务理念的具象化，也是便民微改造的生动实践。期待这样的“一根杆”再多一些，让城市治理的“绣花针”，一针一线缝进百姓的烟火日常，在细微处持续传递城市温度。



11月11日，舒安中心幼儿园邀请湖泗窑非遗传承人入园，开展亲子陶艺实践活动。图为家长和孩子在传承人的指导下，携手揉泥、搓条、塑形，沉浸式体验古法制陶，感受本土非遗魅力。

通讯员 李善博 张美玲

“康复+就业”双轨服务 江夏区民政局助力低保群众自强增收

江夏融媒讯（通讯员 金晶 王玉）今年以来，区民政局扎实推进社会救助联合体建设，以助联体为枢纽整合多方资源，坚持“兜底保障+发展赋能”双轮驱动，探索“康复+就业”双轨服务，推动社会救助从物质兜底向发展型救助转型，帮助低保群众靠劳动自强增收。

在区民政局指导下，郑店街道助联体依托阳光家园阵地，打造“康复训练+技能培养+就业增收”帮扶路径。辖区两名低保对象有就业意愿、具备一定劳动能力，但受身体状况、技能不足、家庭照护等因素制约，一直难以找到合适工作。

在这里，康复与就业同步推进。在社工和工艺老师的带领下，两人全程参与线香制作，从原料调配、搓香到礼盒组装、打包，亲手完成每一道工序。手工劳作既是手部精细功能的康复训练，也锻炼专注力与协作能力；集体生产的环境，更搭建起社交平台，让他们在动手实践中慢慢恢复劳动能力，走出自卑，重建就业信心。

为打通产品销路，当地采用“市级平台+阳光家园工坊”模式，依托市级平台的订单、展示、产销资源，把工坊制作的“一米阳光/一缕香思”线香礼盒推向市场。礼盒汇集崖柏、栀子、鹅梨、檀香等十二种香型，一支支线香，承载着困难群众的耐心与努力，让手艺转化为实实在在的收入。

项目建立规范的收益分配机制，遵循“成本扣除、持续发展、劳动计酬”原则。除去原料、包装等开支，一部分资金留作项目运营、开发新订单，保障长效运转；剩余部分按照劳动量和产品质量按劳计酬，参与制作的低保对象人均增收数十元至两百元。拿到劳动报酬时，一名低保群众感慨：“钱不算多，但这是我自己挣的，感觉不一样。”劳动所得，唤醒自立意识，实现从“等靠要”到自强自立的转变。目前，价值1.3万余元的手工线香订单已顺利落地。

这套帮扶体系，推动救助政策与就业、残疾人康复政策衔接，构建起“政府+平台+残联+社工”联动机制：以康复训练夯实劳动基础，以技能培训练就一技之长，以订单渠道拓宽增收门路，以合理分配守护劳动尊严。

下一步，区民政局将继续用好助联体平台，深化部门协同，持续优化推广“康复+就业”模式，扩大帮扶覆盖面，让更多困难群众在康复中重拾信心、在就业中稳定增收、在劳动中收获尊严，更好融入社会，依靠双手创造新生活。

男子住院期间深夜跨区行窃 江夏警方病房内擒贼

江夏融媒讯（通讯员 付冉）一边在医院骨科住院疗伤，一边趁夜色外出盗窃电动车电瓶。近日，郑店派出所民警在医院病房抓获嫌疑人杨某，破获多起电瓶盗窃案，追回一批被盗电瓶。目前，杨某已被依法刑事拘留。

10月30日，郑店廖桥村村民报警，家门口电动车电瓶失窃。接警后，值班民警带队赶赴现场勘查。村民家门口的监控拍到一名戴帽、披雨衣的男子凌晨作案。此后数日，辖区城郊村湾接连发生同类警情。嫌疑人作案后复原电瓶盖板，隐蔽性强，给受害群众带来困扰。

民警通过视频追踪，锁定嫌疑人往返路线，最终发现其落脚点竟为洪山一家医院。11月4日，民警前往医院蹲守，并在车棚成功找到嫌疑车辆，查获雨衣、帽子及作案工具，随后在骨科病房将正在住院治疗的杨某抓获。

经查，杨某此前骑车发生擦碰，手脚受伤入院治疗。他白天留在病房休养，深夜悄悄离开医院，骑行数十公里到江夏村湾盗窃电瓶，再卖给废品回收站牟利。杨某有两次盗窃前科，此次流窜江夏多地作案。根据其供述，民警迅速出击，在两处回收站起获被盗电瓶。

办案民警介绍，这类侵财民生小案关系群众出行安全。目前案件串并工作仍在推进，警方将尽快核实、返还赃物，同时加大废品回收行业排查管控，斩断销赃链条，守护群众财产安全。

暖心辅具送上门 便民助残零距离

江夏融媒讯（通讯员 袁之光）11月10日，区残联下沉纸坊街政务服务中心，开展辅助器具“一站式”集中适配活动，60余名残疾人在家门口享受到专业便捷的助残服务。

本次活动由区残联统筹安排，联动街道残联、专业评估师与志愿者，集现场受理、精准评估、按需选配、政策咨询于一体。现场，工作人员全程引导，协助残疾人及家属完成注册核验、资格审核，解决群众不懂线上操作、不熟悉办理流程等困难。评估人员根据每个人的残疾类型、身体条件、居家场景和康复诉求一对一研判，科学选配轮椅、助行器、矫形器具、视听辅助设备，落实“一人一策”，保障辅具实用适配。

针对卧床、重度残疾等不便外出的对象，本次活动创新采用视频远程评估方式。工作人员通过线上查看居家状态，综合研判适配需求，实现不见面评估、精准配具，保障特殊群体服务不漏一户、不落一人。同时，工作人员现场宣讲辅具免费申领、更换等惠残政策，讲解器具安全使用与养护常识，耐心答疑，提升政策知晓度。

一站式服务精简办事流程、压缩办理时长，把暖心服务送到群众心坎上，打通了惠残服务“最后一公里”。

五年烘谷破局 邓威以订单链条告别晒谷看天

江夏融媒讯（记者 敖珺怡 赵凡）五年时光，足以改写一粒稻谷的命运。在金口街，武嘉农副产品专业合作社的烘干厂房愈发红火。合作社负责人邓威，用五年时间，把农户“晒谷看天”的旧模式，变成“订单收粮、机器烘干”的现代农业新业态，牢牢守住粮食产后减损关口，为江夏粮食安全筑牢根基。

邓威从事粮食收购行业已有十五年。2014年，他和父亲创办烘干厂，到2020年，厂里仅有3台烘干机。彼时当地以小农户分散种植为主，农户习惯把稻谷摊在庭院、路边露天晾晒。邓威常年走村串户收粮，亲眼看到露天晾晒的诸多弊端：稻谷干湿不均，粮贩子借机压价；一旦遭遇连阴雨，粮食极易发霉变质，一年辛劳付诸东流。

“粮食烘干市场大有可为，只是需要慢慢培育。”邓威笃定地说。近五年，随着农村土地流转持续推进，零散耕地逐步向种粮大户、专业合作社集中，规模化种植快速兴起。种粮大户不再满足于露天晒粮，更加看重粮食品质与储存安全，专业化烘干服务迎来发展机遇。

乘着规模化种植的东风，邓威的烘干厂迎来跨越式发展。烘干机从3台扩容至13台，厂房里常年机器轰鸣。湿稻谷送进厂，经过标准化烘干，成色均匀、品质稳定，再也不受天气制约。农户送粮上门的积极性越来越高，金水、鲁湖、法泗、山坡等周边街道的种粮户，都愿意把粮食交到这里。如今，合作社年粮食烘干量达到2万吨，较五年前提升两三倍。

设备扩容，销路先行。为打消农户后顾之忧，邓威主动对接中粮、益海嘉里等大型粮油企业，拿到稳定供货订单，农户交付的稻谷不愁销路。销路稳定之后，他继续延伸产业链，大力推行订单式种植，构建起“合作社+农户+粮油大厂”的闭环模式。米厂定下稻谷品种，合作社提前与农户签订种植协议，按略高于市场价统一收购，再直接供给大型米厂。

“订单种植给我们吃下了定心丸。”金口街南岸二村种植户梁彬楷算了一笔账：过去自己自主选种、自主售卖，行情起伏不定；现在跟着订单种植，稻谷统一回收，不用操心销路，同等面积的稻田，每亩每年能多增收一两百元。今年，邓威的订单种植面积已经拓展到2万多亩，覆盖周边大批种粮农户。

订单链条打通了种植、烘干、销售全环节，三方共赢。合作社每年订单总额稳定在四五千万元，烘干业务辐射周边多个涉农街道，带动大批农户稳定增收。

站在烘干厂房前，邓威谈起未来满怀憧憬。五年发展，厂子规模变大，拉粮的车辆越跑越远，最让他心安的，是越来越多种粮农户愿意把丰收的粮食托付给自己。

粮食安全是“国之大者”，粮食烘干是粮食入仓前的关键一环。邓威表示，下一个五年，他计划继续扩建厂房、扩大产能，把订单种植模式推广到更多乡村，带动更多农户跟着订单种、跟着市场走。

从“靠天收粮”到“订单稳粮”，邓威的烘干厂，正是江夏农业现代化发展的缩影。一粒粒稻谷经过机器烘干，守住品质、减少损耗，让种粮人有奔头，收粮人有底气，在乡村振兴的大道上，稳稳守护江夏粮仓。



戒烟越早越好

无论几岁戒烟都不晚，不同年龄段戒烟收益与难点解读

编者按：不少烟民心中都有一个疑问：烟抽了很多年，现在戒烟还有用吗？答案是：戒烟永远不嫌晚，但越早获益越大。不同年龄段戒烟，对寿命、心肺功能、慢病风险的改善效果各不相同；同时，青年、中年、老年人群在戒烟路上，也面临不一样的难关。本期健康专刊，用研究数据解读戒烟的健康价值，给不同人群戒烟提供参考。



是否曾听过这样的说法：“都抽了这么多年烟，现在戒还有意义吗？”其实，无论多少岁，戒烟这件事永远不会晚。无论在哪个年龄戒烟，都能给身体带来明显的健康改善。年轻时戒烟可避免未来的疾病负担，中年时戒烟是挽救健康的重要契机，老年时戒烟同样能显著提升生活质量。

一、分龄看戒烟收益：早戒多获益，晚戒仍有用

35岁前戒烟：最大限度规避吸烟伤害

研究表明，35岁前戒烟，能够避免大多数吸烟带来的健康风险，与从未吸烟者的寿命差距仅为1.2年。

年轻时戒烟，心肺功能有较大机会恢复，心血管疾病、癌症发病风险大幅下降。数据显示，52.8%在35岁戒烟者可至少多活1年，36%的人甚至能延长8年及以上寿命。

35—55岁戒烟：中年止损，回报可观

中年阶段戒烟，健康收益依旧突出。45岁戒烟人群相比持续吸烟者，平均多活5.6年；55岁戒烟者平均可多活3.4年。45至54岁戒烟人群，全因死亡率较未戒烟人群降低约66%。

这个阶段戒烟，能够减轻心血管负荷，降低中风、呼吸系统疾病发病风险，是守护健康的关键窗口期。

60岁以上戒烟：晚年戒烟，改善生活质量

很多老年吸烟者误以为戒烟为时已晚。研究证实，60岁以上戒烟依旧有益。

65岁戒烟者平均多活1.7年，75岁戒烟者也可增加0.7年寿命；14.2%的晚年戒烟者可以多活一年以上。戒烟能够降低慢阻肺、中风、癌症风险，帮助老年人拥有更有活力的晚年。

一句话总结：戒烟时间越早越好，35岁前戒烟几乎可以逆转吸烟带来的健康损害；但只要开始，永远不算晚。

二、各年龄段戒烟，各有难关

戒烟不只是对抗生理烟瘾，更是一场心理、社交的考验。戒烟能否成功，和个人意志、家庭支持、社会环境紧密相关，不同人群痛点各不相同。

青年人：意愿高，易受社交环境影响

年轻人戒烟意愿普遍较强，但成功率偏低。朋友聚会、娱乐场合的吸烟氛围，容易诱发复吸；情绪波动大，压力、低落时容易依靠香烟缓解情绪。

支招：主动远离吸烟社交场景，用好无烟环境，做好情绪疏导，减少复吸诱因。

中年人：家庭是动力，压力是阻碍

中年人戒烟的一大动力，来自家人。为了给家人营造无烟环境，不少有家庭责任的中年人更愿意尝试戒烟。但工作、生活双重压力，常常打乱戒烟计划。

支招：主动争取家人鼓励，压力大时寻求专业戒烟指导，科学应对烟瘾。

老年人：顾虑多，缺少戒烟信心

多年吸烟习惯根深蒂固，不少老人担心年纪大了戒烟身体扛不住，也认为身体损伤已经无法挽回，缺少戒烟动力。

支招：重点关注戒烟带来的短期舒服感受，在医生、家人陪伴下循序渐进戒烟，不盲目硬扛。

结语：戒烟成功，从来不是单靠一己之力。个人坚定的决心、家人的陪伴鼓励、友好无烟的社会环境，缺一不可。不必纠结“是不是戒晚了”，不要等到疾病找上门才想起戒烟。越早行动，收益越多；此刻出发，就是最好的时候。

拒绝烟草，守护自己和家人健康。

无烟生活，从一次戒烟决定开始。

名医讲坛

柔韧之间，守护“腺”机

—— 江夏区第一人民医院（协和江南医院）甲乳外科主任、副主任医师 刘勤

当“结节”悄然出现，焦虑与自我怀疑常随之而来。在江夏区第一人民医院甲乳外科，精准诊疗是破局第一步：依托高清影像、多学科会诊，精准锁定病灶；摒弃传统大切口手术，采用毫米级微创操作，兼顾治疗效果与患者美观需求。微波消融、腔镜微创等术式清除病灶，让疤痕隐匿。治愈不只是祛除病灶，更帮助患者回归正常生活。团队从检查到康复全程跟进，依据循证医学制定个体化方案，守护患者柔韧生长、无忧绽放。

问：甲乳外科主要诊治哪些疾病？

答：科室聚焦甲状腺、乳腺两大腺体全周期健康，诊疗范围包含甲状腺结节、甲亢、甲减、乳腺增生、乳腺炎（重点为非哺乳期乳腺炎）及各类良恶性肿瘤。团队一方面开展早期筛查，识别毫米级微小病变；另一方面依托MDT多学科协作制定个体化方案，落实早发现、早诊断、早治疗，降低癌症恐慌，减轻良性病变带来的困扰。

问：公众对“结节≠癌症”认知不足，患者最需纠正的误区是什么？

答：两大核心误区：一是谈结色变，二是盲目过度治疗。80%—90%的结节属于良性，定期随访即可。临床分层处置：低风险结节定期随访；适合干预的良性结节可选择微波消融、乳腺微创旋切，创伤小、恢复快；恶性肿瘤可选择腔镜美容术，经腋窝、口腔等隐蔽入路，实现无外露疤痕，兼顾根治与美观。提醒：不要自行按摩乳腺、乱吃偏方，避免刺激结节或加重炎症。

问：微波消融、腔镜微创与传统手术相比有何优势？可否结合病例说明？

答：创伤恢复：传统手术切口大、创伤重，住院5—7天；微波消融只有针眼穿刺点，腔镜切口仅0.5—1cm，大多1—2天下床，1—3天出院，对日常影响更小。精准安全：传统手术依靠肉眼观察，微小、位置复杂病灶有切除不全、损伤周边组织风险；微创依靠超声、CT实时影像引导，精准作用病灶，保护正常腺体，并发症更少。功能保护：传统甲状腺手术切除范围偏大，容易损伤腺体，部分患者术后需要长期服药；微波消融可最大程度保留甲状腺功能，减少长期服药需求，生活质量更高。

问：普通无家族史人群应从何年龄开始定期筛查？高频检查是否必要？

答：乳腺筛查：普通人群40岁起定期筛查；40岁以下有高危因素（初潮早、绝经晚、未育晚育等）可提前，一般不早于35岁。普通风险人群1—2年筛查一次即可，无需频繁检查；查出结节、钙化等异常遵医嘱复查。甲状腺筛查：20岁起每1—2年做一次超声；碘摄入异常、颈部辐射暴露等高危人群可加密复查。半年一次超声仅适合高危人群，普通人群1—2年一次足够，异常再调整方案。

问：结节报告提示“边界不清、钙化”是否危险？

答：这类超声征象提示恶性风险升高，但不等于确诊癌症。建议尽快完善甲状腺细针穿刺活检（FNA），这是判断良恶性的金标准。不必过度恐慌，也不能置之不理，交由专科医生综合评估。

问：哺乳期急性乳腺炎伴发热肿痛，能否继续哺乳？

答：多数情况可以继续哺乳，排空乳汁是治疗关键。仅在形成脓肿需要切开引流、或使用哺乳期禁忌药物时，暂停患侧哺乳。及时就医规范通乳、用药，严禁暴力揉搓乳房。

问：甲状腺结节大小与癌变风险是否相关？小结节可否忽略？

答：结节大小和良恶性没有直接关系，小于1cm的微小癌同样存在。判断风险重点看超声特征：边界不清、纵横比>1、微钙化等。临床采用C-TIRADS分级评估，分级越高风险越高，不能只看结节大小。

问：男性是否也会罹患乳腺疾病？

答：男性同样会得乳腺疾病。最常见的是男性乳腺发育症，多由雌雄激素失衡引起，多见于青春期、更年期，也和肥胖、肝病、药物相关。男性乳腺癌虽少见（占乳腺癌约1%），但恶性度偏高，发现往往偏晚；典型症状：乳晕下无痛硬块、乳头内陷、血性溢液、橘皮样改变、腋下淋巴结肿大。乳腺囊肿、纤维瘤、乳腺炎等良性病变男性也可发病，只是相对少见。



全网追捧的“薄肌”，很多人第一步就练错了

“薄肌”是过去一年健身圈热度很高的词，和“喝大水”“睡大觉”并称当代年轻人的极简健康三部曲。社交平台上，“薄肌男孩”“薄肌女孩”收获大量关注，紧致手臂、隐约马甲线成为大家向往的状态；健身房里，不少人的诉求也从一味增肌变大，转向追求更“薄”的体态。那薄肌到底是什么？如何拥有薄肌？今天一起来聊聊。

薄肌是什么？



薄肌的核心特点是“穿衣显瘦，脱衣有肉”，需要同时满足两个条件。

1. 体脂率足够低，皮下脂肪不会掩盖肌肉轮廓。参考区间：男性12%~16%、女性18%~22%，肌肉线条更容易显现。这个区间处在健康体脂范围的下限附近。

2. 具备一定肌肉量，但围度不夸张。薄肌不等于单纯干瘦。网上很中肯的评价是：很多所谓薄肌，只是瘦、肌肉量不足。理想状态是肩背有轮廓、手臂有线条、胸腹能看到隐约结构，但没有健美式厚重大块肌肉。

它的难点在于平衡：减得太狠变成干瘦，训练强度过大容易壮，饮食放松线条又会消失。它不是靠单一规则就能实现，需要在肌肉量和体脂率之间找到一个狭窄的平衡点。

想练薄肌，最容易踩哪些坑？

1号坑：训练重心放在有氧

不少人把“薄”等同于多做有氧，靠大量有氧压低体脂。但相关研究显示，有氧和力量搭配不当，有氧会干扰肌肉与力量增长。热量缺口下，身体不会只消耗脂肪，也会分解肌肉。即便配合力量训练、补充蛋白质，热量缺口依然会带来瘦体重流失。本身肌肉量不多的普通人，过度有氧加上节食，往往体脂降了，想要的线条也跟着没了。

2号坑：不敢用重量

很多人害怕负重会练壮，只选轻重量高次数训练，误以为这样只塑形、不长肌肉。但肌肉适应的核心是渐进超负荷，只有负荷持续高于日常习惯，肌肉和力量才会产生变化。一直用没有挑战的阻力训练，既练不出大块肌肉，也很难练出清晰线条。刻意回避负重，很难让体态发生改变。

3号坑：节食太狠

薄肌审美容易让人不断追求更低的体脂，把审美偏好当成健康标准。长期大幅度节食，会扰乱激素分泌，引发内分泌紊乱，伴随精力下降、情绪变差等问题，还会造成肌肉流失，得不偿失。

普通人到底应该怎么练？

首先要明白：想练出大块肌肉并不容易，肌肉增长受训练、营养、恢复、基因共同影响。不用害怕正常力量训练就练成“金刚芭比”，多数时候这份担心是多余的。

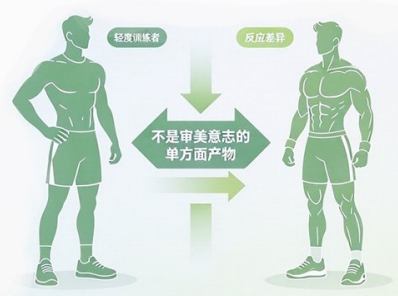
普通人可以参考这套思路：

1. 把渐进超负荷作为主线，不要只盯着体脂率。每周至少2次力量训练，间隔48小时以上，覆盖8到10个主要肌群；健康成年人每组8-12次，体力偏弱或年长者每组10-15次。判断进步看动作质量，能稳定多做次数或小幅加重量就是进步，可参考“二二法则”：连续两次训练都能多做2次，就可以考虑加重。

2. 力量训练为主，有氧为辅。有氧放在力量训练之后，优先快走、慢跑、骑行这类中低强度有氧，减少对肌肉增长的干扰。保证每个肌群规律刺激，比纠结复杂的训练计划更重要。

3. 吃够蛋白质，采用温和热量缺口，拒绝先饿瘦再训练。减脂选择10%~20%的温和缺口，更利于保住瘦体重；蛋白质按每公斤体重1.6~2.2克摄入，训练日保证碳水供给。不要先节食饿瘦再训练，热量不足时训练表现、恢复都会受影响，减掉的体重里很大一部分是肌肉。

薄肌是训练、控脂、休息之后自然带来的结果，不能直接当成训练目标。审美可以多元，但身体对负荷、能量、恢复的生理规律，不会跟着潮流改变。（来源：科普中国）



江夏报投稿邮箱：jiangxiabao@126.com QQ：要闻版 吴树华394578021 政文版 但诗晴342497418 经济版 胡 杰973960071 副 刊 龚志莲3074910156
地址：江夏大道179号 邮编：430200 内部资料 免费赠阅
江夏报数字报 江夏融媒微信公众号 掌握江夏新闻客户端 江夏融媒微博