

春意穰穰！非遗中国年无限精彩

新华社记者 唐诗凝 李紫薇

超23亿人次出行，连续单日票房突破10亿元，餐饮消费迎高峰……申遗成功后的首个春节，年味浓、成色足，活力满满，春意穰穰！

文旅市场“热”，新意不断——
从冰雪奇缘的北国到诗情画意的江南，去北京地坛逛新春庙会，到安徽歙县观鱼灯巡游、听河南的豫剧，赴山西忻州看一场打铁花……放眼全国，各地在古城内举办400多场传统年俗和非遗展示活动。

“非遗”唱主角，承载着人类的智慧、历史的文明与辉煌，如信使，让年味更醇厚。

飞猪数据显示，平台上包含非遗景点、非遗体验等内容的“非遗游”搜索热度同比增长133%。

文博馆里过大年，上海自然博物馆生肖特展“神秘蛇境”，科普与互动引人入胜。同程旅行数据显示，春节假期前四天，展览展示类、历史遗迹类文旅场所预订热度同比上升200%。

电影市场“红”，创意迭出——
看电影成新“年俗”，春节档票房创历史新高，电影市场演绎出多元故事与观众情感的热烈互动，彰显对中国文化的自信。

据网络平台数据，截至2月4日，2025年春节档电影票房突破90亿，总观影人次突破1.7亿，均刷新纪录。其中，《哪吒之魔童闹海》讲述千年神话故事，《唐探1900》具有浓厚喜剧色彩，《封神第二部：战火西岐》展现对家国的守护……这些主题与共享温暖情感、寄托美好愿望的春节相适配，让观众感受喜庆团圆的气氛。

消费焕新“潮”，活力凸显——
“老字号嘉年华”和“全国网上年货节”持续火热，国潮非遗点亮年经济；“国补”政

策助推手机、家电、汽车等“焕新潮”，春节期间优惠多，“补上加补”让老百姓得实惠。
据商务部相关数据，春节假期前四天，全国重点零售和餐饮企业销售额比去年同期增长5.4%，重点监测餐饮企业营业额同比增长5.1%；重点监测零售企业家电、通讯器材销售额同比增长10%以上。

“非遗”中国年，也是世界的——
240小时过境免签，“China Travel”带火“过年三件套”，穿汉服、写福字、吃饺子，外国游客沉浸式体验春节独特魅力。
携程数据显示，今年春节期间，平台入境游订单同比增长超200%；航旅纵横数据显示，春节假期前五天，超5500次航班载着外国游客



春风送岗促就业

2月5日，求职者在南通市2025年新春大型公益招聘会上咨询岗位信息。

新春伊始，全国各地组织开展多场招聘活动，为求职群体提供工作岗位，助力企业复工复产。

新华社发（许丛军摄）

中风后的康复护理

中风，又称脑卒中，是一种突发性的脑血管疾病，简单来说，就是大脑里的血管突然出了问题，导致大脑的一部分不能正常工作。具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率的特点，严重影响患者的日常生活和身体功能。然而，通过科学的康复护理，患者有望更快地恢复正常生活。

一、早期康复的重要性

中风后的康复护理应尽早开始，通常在病情稳定后即可进行。研究表明，早期介入康复训练有助于最大限度地恢复患者的神经功能，减少并发症的发生，并提高生活质量。

1. 密切监测生命体征：在中风发生后的急性期（通常为发病后的前几周），医生会密切监测患者的血压、心率、呼吸等生命体征，确保没有进一步的危险。

2. 药物治疗：根据患者的具体情况，医生可能会开具抗凝药、降压药、降脂药等，以预防血栓形成或控制高血压等问题。

3. 防止并发症：长期卧床可能导致肺部感染、褥疮、深静脉血栓等并发症，因此需要定期翻身、拍背、按摩等护理措施。

二、康复护理的具体措施

（一）物理治疗：物理治疗是中风康复的核心内容之一，目的是通过各种手段改善患者的运动功能。常见的物理治疗方法包括：

1. 被动运动：对于无法自主活动的患

者，护理人员应定期进行肢体的被动运动，促进血液循环，防止肌肉萎缩。

2. 主动运动：鼓励患者进行主动运动，如抬手、抬腿等简单动作，逐步恢复肌肉力量。

3. 平衡训练：通过站立、行走等练习，帮助患者恢复平衡感。

4. 步态训练：使用助行器或拐杖等辅助工具，逐步恢复患者的步行能力。

（二）作业治疗：作业治疗侧重于帮助患者恢复日常生活中的基本技能，如穿衣、进食、写字等。通过有针对性的训练，患者可以逐步恢复独立生活的能力。

1. 手功能训练：对于上肢功能受损的患者，可以通过捏球、抓握等活动恢复手指灵活性。

2. 认知训练：部分中风患者可能会出现认知障碍，需要通过记忆游戏、拼图等活动，帮助患者恢复记忆力和注意力等功能。

3. 日常生活能力训练：如穿衣、进食、洗漱等，通过反复练习，患者可以逐渐恢复自理能力。

（三）言语治疗：如果患者出现了失语症或语言表达困难，医护人员会通过一系

列的练习帮助患者恢复语言能力。常见的训练包括：

1. 发音练习：通过重复单词、句子来改善发音。

2. 理解训练：帮助患者理解他人的话语，尤其是复杂句子的理解。

3. 阅读和书写训练：帮助患者恢复阅读和书写的技能。

4. 吞咽训练：部分中风患者可能会出现吞咽困难，医护人员会通过特定的吞咽训练，帮助患者恢复正常饮食。

（四）心理支持：中风不仅对身体造成影响，还可能给患者带来极大的心理压力。焦虑、抑郁等情绪问题在中风患者中较为常见。尤其是复杂句子的理解，使上肢以及黏膜组织具有较

1. 心理咨询：通过与心理医生或咨询师的沟通，帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

2. 家庭支持：家人的关心和鼓励对患者康复至关重要。家人可以通过参与康复训练、提供情感支持等方式，帮助患者保持积极的心态。

输尿管结石：令人痛不欲生的“石头”

大家好，我们聊一个既严肃又有点趣味的话题——输尿管结石。想象一下，你的身体里突然多了一些不速之客，它们在你的输尿管里“安营扎寨”，让你痛不欲生。没错，这些不速之客就是输尿管结石。那么，它们究竟是什么呢？又是如何影响我们生活的呢？我们来一场科普之旅，了解这个看似不起眼却可能带来大麻烦的小石头，并如何预防和治疗它。

一、输尿管结石怎么“诞生”的？

输尿管结石，顾名思义，就是位于输尿管内的结石。这些结石大多数来源于肾脏，由于重力以及尿路的蠕动作用，它们从肾脏“掉落”到输尿管中。输尿管是连接肾脏与膀胱的细长管状结构，全程有三个生理狭窄，结石很容易在这些狭窄处“卡住”，引起尿路梗阻，导致尿液排泄不畅，进而引发肾积水。如果长期大量肾积水，可能会损伤肾脏，甚至导致肾功能丧失。

二、输尿管结石有哪些“家族成员”？

输尿管结石的成分多种多样，其中以草酸盐结石最为常见，其次为尿酸结石。这些结石的形成与多种因素有关，包括代谢异常、局部因素(如尿路梗阻、发炎)以及药物相关因素等。不同成分的结石在X线片上的显影程度也不同，比如纯尿酸结石就不显影。

三、输尿管结石会有哪些“恶作剧”？

输尿管结石一旦在输尿管内“安营扎寨”，就会开始它们的“恶作剧”。最常见的症状就是肾绞痛，这种疼痛常表现为突发的、剧烈的腰部或上腹部疼痛，可放射至腹股沟或会阴部。疼痛呈阵发性加剧，患者常难以忍受，伴有恶心、呕吐等迷走神经兴奋症状。此外，输尿管结石还可能引起尿频、尿急、尿痛、血尿等症状。这些症状不仅影响患者的生活质量，还可能对肾脏造成严重的损害。

四、输尿管结石如何进行“诊断之旅”？

如果你怀疑自己患上了输尿管结石，

那么就需要进行一系列的检查来确诊。最常用的检查方法是泌尿系超声，它可以在输尿管内发现结石的强回声及梗阻近段输尿管扩张及同侧肾积水情况。对于较瘦或者腹部气体干扰较小的患者，超声很容易发现结石。但对于肥胖、腹腔气体过多等患者，超声可能受到干扰，这时X线或CT检查就显得尤为重要了。它们可以不受以上因素的干扰，有效发现结石及所处的位置。

五、输尿管结石有何“应对策略”？

一旦确诊为输尿管结石，就需要根据结石的大小、位置以及是否有并发症来制定治疗方案。常见的治疗方法包括药物治疗、排石治疗、融石治疗、体外冲击波碎石治疗和手术治疗等。对于较小的结石，可以尝试通过保守治疗自行排石；对于较大的结石，可以考虑体外冲击波碎石或手术治疗。在治疗过程中，患者还需要遵循医生的建议，调整饮食和生活习惯，以促进结石的排出和预防结石的复发。

过中国年，与上年同期相比增加400余次。

中国年跨越山海，东方的团圆诗意，在海外绽放。

在俄罗斯，横跨涅瓦河的冬宫桥在《春节序曲》的旋律中开启，这是圣彼得堡首次为外国节日开桥；在尼日利亚，首都阿布贾举办“欢乐春节”庙会，当地市民在团扇、书法、茶艺等中国艺术体验区排起长队……共庆蛇年新春，世界多地点亮“中国红”。

社交媒体平台上，各国网友一同刷屏看春晚、互致新年问候，小红书“ChineseNewYear”“外国人眼中的春节”等话题浏览量均上亿次。

立春时节，万象更新。一个非遗中国年，既是中国人最浪漫的情感连接，也是中国年俗与世界的互鉴共享，无比精彩！（新华社北京2月4日电）

春节消费市场有哪些亮点？

发票数据告诉你

新华社记者 王雨霁

家电家居类消费增长迅速，旅游游览、文化艺术体育服务需求旺盛……国家税务总局5日发布的增值税发票数据显示，春节假期国内消费市场亮点多、活力足。与上年春节假期相比，全国消费相关行业日均销售收入增长10.8%，其中，商品消费和服务消费同比分别增长9.9%和12.3%。

补贴政策助力带动家电家居类商品消费快速增长——

春节假期，在以旧换新政策助力带动下，消费者“焕新”热情高涨，促进家居家电产品消费走高。家用电器和音像器材销售收入同比增长166.4%，其中电视机等家用视听设备同比增长226.8%。手机、智能手表等数码产品纳入购新补贴范围，带动通讯器材销售收入同比增长181.9%。建筑及装潢材料与家居装修相关的商品销售也呈快速增长态势，同比增长15.5%。

旅游服务消费持续较快增长——

春节假期，旅游消费市场火热，旅游相关服务销售收入同比增长37.5%。逛庙会、赏灯会等年俗活动受到更多关注，休闲观光活动、公园景区服务、游乐园服务销售收入同比分别增长81.9%、59.5%、14.1%。民宿行业结合当地特色为游客提供更加个性化的住宿体验，受到消费者欢迎，民宿服务销售收入同比增长12.6%。

文化艺术体育服务热度上升——

春节假期，各地围绕冰雪、演艺、民俗等主题，开展丰富文化活动，文化艺术服务销售收入同比增长66.3%。其中，文艺创作与表演服务、艺术表演场馆销售收入同比分别增长83.9%、65.9%。春节假期，体育娱乐及运动健康消费需求较旺，体育场馆服务、体育健身服务销售收入同比分别增长135%和224.1%。

食品类商品消费增势较好——

春节假期，各地食品市场供应充足，粮油食品销售收入同比增长18.9%。百货零售、便利店销售收入同比分别增长5.2%和16.1%。

“春节假期是展望全年经济的一个窗口。各地在春节期间结合地方文化特色，不断创新消费场景，进一步巩固消费回暖势头。”国务院发展研究中心市场经济研究所研究员陈丽芬说，假日市场活跃繁荣，为提振全年经济增添了信心，开了个好头。（新华社北京2月5日电）

妊娠高血压疾病的临床症状与防范

怀孕是一个充满期待和希望的旅程，但同时也伴随着一些可能出现的健康挑战。其中，“妊娠高血压疾病”就是准妈妈需要特别注意的问题。

妊娠期高血压疾病是妊娠与血压升高并存的一种疾病，发生率5%—12%，包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫，以及慢性高血压并发子痫前期和妊娠合并慢性高血压。简单来说，如果孕妇的血压超过140/90mmHg，就需要注意了，很可能是妊娠高血压疾病在作祟。

为什么需要重视？因为妊娠高血压疾病不仅对妈妈有危害，比如可能引起脑出血、心衰等严重并发症，还会影响宝宝的健康，比如导致胎儿发育迟缓甚至早产。所以，它不是一个简单的“血压高”问题，而是需要准妈妈和家人认真对待的一种孕期特殊病症。

一、症状有哪些？怎么判断是不是出现了妊娠高血压疾病？

1. 血压升高。这是最直接的信号。如果你平时血压正常，但怀孕后发现血压比以往高了很多，或者收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg，就需要尽早咨询医生。

2. 头痛或头晕。有些孕妇会感到头部胀痛或头晕，这可能是血压升高的表现。尤其是头痛持续不缓解，或者头晕得厉害的时候，一定要引起重视。

3. 视力模糊。如果看东西变得模糊，或者眼前总是浮现一些“小黑点”，也可能是血压问题导致的脑供血不足。

4. 手脚肿胀但异常明显。怀孕期间轻微的浮肿很常见，但如果手脚肿得厉害，按下去有明显的“坑”，并且没有缓解，可能和妊娠高血压有关。

5. 体重迅速增加。怀孕期间体重增长是正常的，但如果短期内体重增加得特别快，比如一周内突然增加2公斤以上，就要考虑是不是体内积水或其他原因引起的。

当然，这些症状并不一定每个人都会全部出现，但如果你发现自己有以上症状，尤其是血压升高的时候，一定要及时去医院检查。

二、妊娠高血压疾病的危险因素有哪些？谁是高危人群？

年龄因素：40岁以上的高龄产妇患妊娠高血压的风险更高。

孕前肥胖：首次产检体重指数(BMI)≥35kg/m²的女性容易受到妊娠高血压的困扰。

多胎妊娠：怀双胞胎或多胞胎的妈妈，因为身体负担更重，患病风险也会增加。

家族史：如果家族中有高血压或妊娠高血压疾病的病史，你可能遗传了这种倾向。

既往病史：比如有慢性高血压、子痫前期病史、糖尿病或慢性肾炎等疾病的女性，患妊娠高血压疾病的可能性也会更高。

三、如何防范妊娠高血压疾病？日常需要注意什么？

1. 定期产检，别偷懒！这是发现妊娠高血压最有效的方式。无论自己感觉有多健康，产检都是不能忽略的。尤其是怀孕20周以后，每次产检时都要测血压，必要时还需要检查尿液中的蛋白含量。

2. 饮食要健康。保证充足的蛋白质和热量，少吃高盐、高油的食物，尽量减少腌制食品和零食。多吃新鲜的蔬菜水果，比如菠菜、胡萝卜、柚子等，它们含有丰富的维生素和矿物质，对控制血压很有帮助。

3. 保持适度的体重增长。一般来说，整个孕期体重增长10-15公斤是比较合适的，具体的目标可以根据医生建议调整。

4. 适当运动，不要久坐。怀孕并不意味着完全卧床或久坐不动。适度的运动，比如散步、孕妇瑜伽等，不仅能促进血液循环，还能帮助控制体重。运动时一定要注重安全，避免剧烈活动。

5. 保持良好的心态，避免过度焦虑。孕期的情绪波动很正常，但长期焦虑会对身体造成负担，甚至可能诱发高血压。学会放松，保持平和的心态，对预防妊娠高血压疾病有很大帮助。

6. 充足的休息和睡眠。休息不够、过于劳累也会增加高血压疾病的风险。每天保持充足的睡眠时间(建议8小时左右)，对孕妇和胎儿的健康都大有好处。

四、得了妊娠高血压疾病怎么办？一定会影响宝宝吗？

如果确诊妊娠高血压疾病，不要慌张，妊娠高血压和子痫前期患者可门诊治疗，重度子痫前期患者要及时入院治疗。现代医学已经可以很好地管理这种情况，关键是要及时发现并遵从医生的治疗建议。通常来说，医生会通过控制饮食、调整生活习惯以及药物治疗(如果需要)来稳定血压，对预防妊娠高血压疾病有很好的发育情况。

对于一些情况严重的孕妇，医生可能会建议提前终止妊娠，以保护妈妈和宝宝的安全。因此，妊娠高血压疾病的重点在于“早发现，早干预”。只要处理得当，大多数孕妇和宝宝都可以平安度过。

总而言之，妊娠高血压疾病虽然听起来让人担心，但只要你在孕期间多加注意，保持良好的生活习惯，定期产检，很多问题都是可以避免的。怀孕是一段特殊而美好的旅程，希望每一位准妈妈都能安全、健康地迎接新生命的到来！

（安徽省霍山县医院 产科 张晓玲）



卫生
科普天地

本版责任编辑：宋金婷
E-mail:784542876@qq.com