

提升含“新”量，我国将这样支持国家高新区发展

新华社记者 张晓洁 张辛欣

布局更多高能级创新平台，实施新赛道培育行动，实施政策试点“揭榜挂帅”……工业和信息化部26日举行新闻发布会，介绍2024年国家高新区发展情况，并提出下一步推动国家高新区加快形成新质生产力，实现高质量发展系列举措。

国家高新区集聚了大量创新资源，是推动科技创新和产业创新深度融合的重要载体。

会上发布的一组数据印证国家高新区的含“新”量：企业研发经费投入、拥有发明专利数均占全国50%左右；集聚全国33%的高新技术企业、46%的专精特新“小巨人”企业和67%的独角兽企业；聚集全国约60%的人工智能上市企业……依托国家级高新区，高端装备、新

材料、新一代信息技术等一批战略性新兴产业培育壮大。

如何进一步支持国家高新区发展高科技、实现产业化？工业和信息化部规划司副司长吴家喜说，将建立国家高新区与国家战略科技力量的深度对接机制，推动布局更多高能级创新平台，集聚培育一大批领军人才和创新团队。健全国家高新区优质企业梯度培育体系，加大瞪羚企业、独角兽企业培育力度，鼓励建设一批概念验证、中试验证、检验检测、技术转移等服务机构，引导更多金融资本投早、投小、投长期、投硬科技。

近年来，国家高新区结合实际探索形成了应用场景牵引、科学家与企业家协会创业、大企业内部创业等各具特色的新赛

道培育模式。

发布会上，工业和信息化部明确实施新赛道培育行动。“我们将加强统筹指导，优化赛道布局，强化制度供给，促进协同联动，打造一批新赛道策源地和集聚区。”吴家喜说，将重点围绕增强技术策源、完善孵化服务链条、培育壮大高成长企业等方面采取针对性举措，实施精准性培育，促进新赛道加速成长。

提升高新区产业核心竞争力，各地正积极行动。以武汉东湖高新区为例，高新区聚焦集成电路、光通信等细分领域培育和引进一批优质企业，推动强链补链延链；搭建以“用”为导向的科创供应链平台，目前平台用户超6.3万，完成供需对接超1.2万项。

武汉东湖高新区管委会副主任周光勇在发布会上说，将深化科技成果转化“高校产生—周边孵化—大学园成长—专业园区规模发展”的“四级跳”模式，建设光子产业协同创新网络，联合攻克一批关键核心技术。

工业和信息化部规划司司长姚珏说，下一步将重点围绕制约科技创新与产业创新深度融合等方面的痛点难点问题，聚焦科技成果转化、强化企业科技创新主体地位、产业发展和新业态监管等方面，推动试点一批政策，健全国家高新区政策体系，推动各类资金、资源要素向国家高新区倾斜，营造良好产业发展生态。

（新华社北京2月26日电）

要航空口岸7×24通关保障制度；有针对性地在具备条件的航空口岸探索开展出口货物机坪“直装”和进口货物机坪“直提”试点；支持跨境电商企业通过空运渠道，将符合条件的境外退运、国货入区、境外进口等多种来源商品在综合保税区内理货分拣后集拼出口；进一步优化境外旅客联程中转、口岸签证、互免签证、过境免签、单方面免签、区域性入境免签等政策；鼓励航空公司加大全货机运力投放力度，加密定期国际全货机航线，拓展国际航空货运运力等。

我国将加速高新技术设备等特殊货物通关

新华社北京2月26日电（记者 邹多 为 丁乐）26日，海关总署等三部门明确提出加快高新技术设备及原材料、特定药品、医疗器械、生物制品、紧急航材、重大国际活动及展会暂时进境商品等特殊货物通关速度，鼓励具备条件的航空口岸设立“绿色通道”，快速放行。

为进一步促进国际航空客货运输发展，便利贸易和人员往来，更好服务高水平开放高质量发展，海关总署、国家移民局、中国民航局三部门当天发布关于进一步促进航空口岸通关便利化若干措施的通知。

通知围绕进一步提高航空口岸进出口货物通关效率，进一步提升航空口岸出

入境人员通行效率、进一步加强重点航空口岸枢纽能力建设、进一步提高航空口岸公共服务水平以及进一步规范 and 降低航空口岸综合物流成本等五大方面，推出16条措施。

主要包括优化完善京津冀、长三角、粤港澳大湾区、成渝地区等具备条件的

甲亢患者的科学护理

激素水平。避免突然停药或自行调整剂量，以防引发甲状腺危象。甲亢患者需要长期服药治疗，而日常养护中的合理用药和定期检查，可以确保药物的有效性，及时发现病情变化，调整治疗方案，从而达到更好的治疗效果。

甲亢的日常护理要做到哪些呢？

1. 休息与运动。当患者的临床症状比较显著时，需要卧床休息，特别是餐后1-2小时要限制活动；当临床症状有所改善时，再进行适当的活动及体育锻炼。患者应保持良好的生活规律，保证充足睡眠，避免过度劳累。适量的有氧运动如散步、太极拳有助于增强体质，但剧烈运动可能加重心悸和疲劳感，应注意锻炼强度及时间。

2. 心理护理。不要对患者的精神进行刺激，甲亢患者容易因小事而情绪激动，这可能会加重病情。因此，患者应学会控制自己的情绪，家人和单位同事也应给予理解和支持，创造一个良好的环境。甲亢患者应保持积极乐观的心态，并保持心情舒畅，避免过度疲劳和情绪波动。可以通过散步、听音乐、阅读等方式放松心情。焦虑、紧张等负面情绪可能会加重病情，而保持心情舒畅、情绪稳定则有助于缓解病情。因此，日常养护中的情绪管理对于

甲亢患者来说尤为重要。

3、饮食管理。甲亢患者应摄入足够的热量和营养，适当增加高蛋白、高能量、高维生素的食物，如瘦肉、鱼类、豆制品、新鲜蔬菜和水果。同时，避免过多摄入含碘食物，如海带、紫菜等，以免加重病情。此外，辛辣刺激性食物也应尽量避免，以免加重心悸和烦躁等症状。

高能量饮食：甲亢患者每天需要的能量比正常人要高，大概要给予患者13000-15000千焦，高能量的饮食可以帮助患者纠正其高代谢的情况。

高蛋白饮食：甲亢患者每天需要的蛋白质也要控制，食用时可选取植物蛋白，不要选取动物蛋白。

高维生素饮食：甲亢会引起患者出现高代谢情况，机体会消耗大量能量，大量酶也会遭到破坏，而多种水溶性维生素也会丢失，B族维生素缺乏严重。维生素D可以确保肠道钙、磷的吸收，因此，甲亢患者要保证每天多进食高维生素的食物，尤其B族维生素和维生素D。

不要食用碘食物，可以给予患者适当的钙、磷补充。甲亢病人如果摄入碘，就会使甲状腺激素加快合成，使病情加重。此外，为了

避免由于甲亢高代谢而引发患者出现骨质疏松，可适当食用含钙、磷的食物。

4. 戒烟限酒。烟酒可能加重甲亢症状，应尽量戒除不良习惯，保持健康的生活方式。

5. 预防并发症。甲亢可能引发多种并发症，如甲状腺相关眼病、骨质疏松、心脏问题等。定期体检有助于及早发现和处理这些并发症，减少长期健康风险。部分甲亢患者可能出现突眼症状，应避免眼睛长时间暴露在强光下，并采取适当的保湿措施，如使用人工泪液滴眼液，保护眼睛。注意个人卫生，预防感染，保持通风良好的环境，减少探视，避免各种不良刺激。

甲亢是一种慢性疾病，由于疾病缠绵难愈，疗程长，反复发作，精神压力大，对生活和工作都有很大的影响。因此，在积极正规治疗的同时，对病人做好日常护理工作能够有效控制病情，甲亢是一种内分泌系统疾病，主要表现为甲状腺激素分泌过多，导致身体各系统功能异常。通过日常养护，如合理饮食、规律作息等，有助于平衡身体内的激素水平，从而减轻甲亢的症状，促进疾病康复。科学的护理不仅有助于疾病的康复，还能提高患者的生活质量，通过合理的饮食、适当的休息和运动、有效的情绪管理等措施，患者可以更好地应对甲亢带来的挑战，享受更健康、更充实的生活。

综上所述，甲亢的科学护理对于患者的康复和生活质量具有不可替代的作用。通过全面的护理措施，可以帮助患者更好地控制病情，提高生活质量，实现早日康复。

（六安市人民医院内分泌科 谢瑞）

极作用。还要做到按时按量服用降糖药物或注射胰岛素，并注意观察药物疗效及不良反应。如有异常及时反馈及时就医调整用药方案。

糖尿病患者由于机体免疫力下降容易发生感染，因此需注意个人卫生，保持皮肤清洁干燥，避免外伤和感染。糖尿病患者容易出现足部病变，如糖尿病足等。因此需定期检查足部情况，保持足部清洁干燥，穿宽松舒适的鞋袜，避免长时间站立和行走。

血糖监测有助于识别低血糖和高血糖的早期症状，使患者能够及时采取措施，避免严重后果。低血糖可能导致昏迷甚至死亡，而高血糖则会引发心血管疾病、神经病变等慢性并发症。血糖监测数据为医生提供制定个性化治疗方案的重要依据。对于有糖尿病风险的人群以及健康人群，早期血糖监测也有助于及时发现问题进行干预。这有助于预防糖尿病的发生，保障人们的健康。血糖监测记录本为医患沟通提供重要的参考依据。患者定期到医院进行复诊时，可以带上血糖监测记录本，与医生沟通病情控制情况，及时调整治疗方案。创意护理方案通过更换采血针、床头粘贴温馨提示卡、多元化宣教模式等措施，可以提高患者的依从性和自我管理能，同时也提升护理人员的工作效率和护理质量。通过选择合适的监测工具和方法，掌握正确的监测技巧和护理策略，患者可以在“甜蜜守护战”中取得胜利。

（六安市人民医院内分泌科 冯秀梅）

路通车通民心畅通

（上接一版）

卫超表示：“我们接到诉求之后，第一时间就来到现场进行了调查，督促施工单位加快施工进度，在去年11月15日完成了护岸和路边水沟修复，同年12月1日全线贯通，解决了8个村民组约500人出行问题。”

镇政府和村“两委”的努力也得到村民的理解和支持。村民杨义军说：“经过政府的处理路通了，现在搞得蛮好的，你看上面已经有车在装竹子了。”

群众出行难问题始终牵动着流波镇镇党委和政府的心，为此，该镇还对类似问题进行了排查，确保镇内交通通畅。卫超表示：“我们要求每个村进行排查，像同类问题一共有10处，我们向上级部门争取了约300万元的资金，现在全部修复完成了。”

因省时、便捷、惠民，越来越多的人选择乘坐公交出行。然而，前段时间，舒城县南溪公馆的部分住户却在乘坐公交时遇到了困扰，一些住户通过“六安民呼快应”渠道反映：舒城县1路公交线路南溪公馆站点设置不合理，在此站点下车后，若要进入南溪公馆，需经过两个路口，等待两次红绿灯，出行不便，希望主管部门核实情况，协调重新设置南溪公馆站点。

据了解，舒城县南溪公馆分为一期和二期，虽然小区两期项目都

在一起，但一期大门在南溪路，二期大门在万佛路，舒城县1路公交车线路是从万佛路左转往南溪路，为适应小区两个方向居民乘坐公交车，所以公交车站点设在南溪路上。但这样一来，家住南溪公馆二期的业主路过家门后再下车，还要往回走两个路口，群众认为不合理。

舒城县交通运输部门和公交公司收到群众诉求后，立即进行调研，走访了附近群众，在充分了解群众诉求后，决定在原有站点不变的情况下，在舒城县南溪公馆二期西门前的万佛路道路绿化带上，新增一处1路公交站点。

效能督查人员看到新增的站点站牌竖立在绿化带里，也没有乘客等候的地方，对乘客上下车来说并不方便。据公交公司相关负责人介绍，由于这是临时增设的，相关手续还在进一步完善中，相关配套设施将尽快完成。

舒城县交通运输局表示，他们将对城区公交线路进行梳理、优化，对简易站台进行完善，确保乘客出行安全、站点设置合理。舒城县通运公交公司工作人员慈军表示：“目前总共优化了2条线路，一条是1路延伸向西站，第二条线路是201路优化了部分线路，还进行延伸，方便公交车没有覆盖的地方群众出行。调整站牌20个，增加了11个站点、20个站牌，整改迁移46处。”

乳腺结节：别让『小疙瘩』吓坏你

乳腺结节是指在乳腺组织内形成的小肿块，通常在体检或自查时发现。它们可以出现在乳腺的任何部位，形状、大小和质地各异。需要注意的是，大多数乳腺结节是良性的，并不等同于癌症。让我们一起了解乳腺结节的相关知识，科学应对这一常见问题，消除不必要的恐慌。

常见的乳腺结节类型包括：①纤维腺瘤：这种结节通常是圆形或椭圆形的，质地较硬，活动度好，边界清晰。纤维腺瘤大多是良性的，生长缓慢，不会引起疼痛，尽管恶变的风险极低，但定期随访仍然是必要的。②囊性结节：这类结节由液体充满，触摸时可能感觉柔软，有时伴有胀痛。大多数囊性结节是良性的，不需要特殊治疗，但如果结节较大或引起不适，可以通过穿刺抽液来缓解症状。③乳腺增生结节：与月经周期关系密切，常见于育龄期女性。增生结节通常多为多发，质地较韧，月经前后症状可能加重。虽然大多数是良性的，但如果症状严重，可能需要药物治疗。④脂肪瘤：由脂肪细胞组成，质地柔软，边界清晰，通常不引起疼痛，也不需要治疗。⑤乳腺癌：乳腺结节的一种，但它相对较少见，且通常伴有其他症状，如乳头溢液、皮肤凹陷等。如果出现这些症状，应及时就医。

乳腺结节的发生与多种因素有关，其中包括：①生理因素：女性体内的激素，尤其是雌激素，影响乳腺组织的生长和发育。青春期、孕期和月经期，雌激素水平波动较大，可能导致乳腺组织增生，形成结节。随着年龄的增长，乳腺组织逐渐退化，纤维组织增多，结节的发生率也增加。②生活习惯：高脂肪、高糖的饮食会导致体内激素水平失衡，从而增加乳腺结节的风险。长期的压力和情绪波动同样是乳腺结节的重要诱因。③其他因素：有乳腺瘤家族史的女性，患乳腺结节的风险较高。长期接触某些化学物质，如塑料中的内分泌干扰物，也可能增加结节的发生率。

我们该如何发现乳腺结节？

①自我检查：乳腺自查是发现乳腺结节的重要手段，建议在月经结束后的第7-10天进行自我检查，此时乳腺组织较为松弛，检查结果更为准确。自查方法包括视诊、触诊和挤压乳头。如果发现乳腺内有肿块、硬结或乳头有异常分泌物，应及时就医。

②专业检查：除了自我检查，定期进行专业的检查同样至关重要。乳腺超声是一种无创、无痛的检查方式，适用于年轻女性或乳腺组织较致密的女性。乳腺钼靶通过X线检查乳腺，可以发现微小的钙化点和结构改变，适合40岁以上的女性。对于疑似恶性结节，细针穿刺活检是确诊的“金标准”。

如果我们发现乳腺结节后怎么办？首先我们要保持冷静。大多数结节是良性的，特别是像纤维腺瘤、囊性结节等。建议尽早就医，由专业医生进行全面评估，避免因恐慌而影响判断。良性结节通常不需要治疗，但需要定期随访观察。一般建议每3-6个月进行一次乳腺超声检查。如果结节引起疼痛或不适，可能需要药物调节或手术切除。对于疑似恶性结节，医生会建议进行活检，并根据病理结果制定治疗方案。

如何预防乳腺结节呢？

首先预防乳腺结节的关键是保持健康的生活方式。低脂、高纤维的饮食有助于维持激素平衡。蔬菜、水果、全谷物和豆类等食物富含纤维，能够帮助排出体内多余的雌激素。此外，富含抗氧化剂的食物（如维生素C、E、硒等）对乳腺健康也有益。适量摄入Omega-3脂肪酸的食物（如深海鱼类）也能调节激素水平。其次，定期进行乳腺检查是早期发现乳腺结节和乳腺瘤的重要手段。40岁以下的女性建议每年进行一次乳腺超声检查，40岁以上女性则应每年进行乳腺钼靶检查。如果有乳腺瘤家族史或其他高危因素时，检查频率应适当增加。

乳腺结节通常并不可怕，绝大多数都是良性的。只要我们科学对待，保持冷静，定期检查，乳腺健康就能得到有效保障。乳腺结节并不是不可逾越的障碍，通过健康的生活方式和及时的专业检查，我们可以轻松应对这个问题，守护好自己的健康。

（六安市人民医院外科 沈沅）



本版责任编辑：宋金婷
E-mail:784542876@qq.com

甜蜜守护战：血糖的监测护理

传统的血糖监测方法主要依赖于便携式血糖仪，通过指尖采血进行测量。其优点在于操作简便、结果快速，适合家庭日常监测，但是频繁的指尖采血会给患者带来疼痛和不便，而且其只能提供瞬时的血糖数据，无法全面反映一段时间内血糖的动态变化。

一、新型血糖监测技术

1. 连续动态血糖监测：可以通过在皮肤上贴一个微小的传感器，实施连续、实时地血糖水平检测，每小时自动记录一次数据，并传输给医护人员或患者自身。应用后不仅避免传统指尖血糖监测的繁琐和疼痛，还能更全面地反映患者的血糖波动情况，让患者随时掌握自己的血糖动态并更利于发现血糖变化规律。连续动态血糖监测的预警功能可以在血糖过高或过低时及时发出警报，避免低血糖或高血糖的发生风险。

2. 无创血糖检测器：无创血糖检测是使用非侵入性技术来测量血糖水平，如皮肤下光学成像、红外线辐射、电容分析等，但是技术尚未普及临床。

3. 远程医疗与移动健康应用：随着科技

的发展，远程医疗和移动健康APP的应用也愈加普及；此类应用不仅可以提供血糖记录、饮食建议、运动计划等功能，还能与医生进行实时沟通，解答患者的疑问；还能够结合可穿戴设备，如智能手环、智能手表等，实时监测患者的其他身体数据，为医生提供更全面的患者信息。

二、血糖监测的最佳实践

血糖监测不仅依赖于先进的工具和技术，还需要患者掌握正确的监测方法和护理策略，建议在监测时做到：

1. 选择合适的监测时机：血糖监测的时机对于了解血糖波动情况至关重要，其中晨起空腹指标可以反映夜间血糖控制情况；了解餐前血糖水平有助于调整饮食；餐后2小时指标则反映了食物对血糖的影响，有助于评估餐后血糖控制情况；睡前指标有助于调整夜间胰岛素或药物使用剂量，预防夜间低血糖的发生。此外在运动前、自我感觉不适等特殊时期也要及时监测血糖。

2. 掌握正确的监测方法：正确的监测方法是确保血糖数据准确性的关键。常规监测

的患者在采血前要用肥皂和水清洁双手，常规消毒后针刺采血，注意不要过度挤压采血部位。

3. 使用连续动态血糖监测的患者要注意：选择皮肤较薄、活动少的部位，如上臂外侧、腹部或臀部；避免关节和皮肤褶皱处，以减少不适和误差。在安装传感器前要清洁皮肤，确保皮肤完全干燥后再安装传感器；确保传感器要与皮肤紧密贴合，注意避免在安装过程中移动或调整传感器，以减少误差。定期更换传感器（一般为7-14天），以确保数据的准确性，防止感染。要定期检查传感器是否松动或有异物，注意传感器的信号强度，确保数据传输稳定。

三、血糖监测期间综合护理

在血糖监测期间，患者的日常护理也需要做到周到、全面，在饮食方面遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，定时定量进食，避免暴饮暴食；要合理搭配食物，保证营养均衡。

运动方面则可以制定合适的运动计划，如散步、慢跑、游泳等有氧运动；运动对于提高机体对胰岛素的敏感性并降低血糖水平具有积

为多动症患儿创造良好的学习环境

激的敏感性较高，因此，良好的照明和环境布置对于减轻他们的焦虑感和分心情况至关重要。在学习空间中，避免强烈的刺眼灯光，选择柔和而充足的光线，有助于创造一个温馨而宁静的氛围。同时，引入一些植物或温暖的色调，这些要素都可以营造出有助于放松的学习氛围。

2. 整洁有序的学习区域。多动症儿童通常更容易受到杂乱环境的干扰，因此，维持一个整洁有序的学习区域对于提高他们的学习效率非常关键。通过精心规划书桌和存储空间，保持学习资料的整齐摆放，可以帮助他们更好地集中注意力，减少分散注意的可能性。此外，减少学习区域中的杂物，使其简洁有序，也有助于创造一个令多动症儿童感到安心和专注的学习环境。

3. 个性化的空间布置。每个多动症儿童都有其独特的喜好和需求，因此，学习空间的布置应当考虑个体差异。通过了解他们的兴趣爱好，可以在学习空间中加入一些个性化

的元素，如喜欢的图书、漫画或小装饰品。这样的设计不仅可以提高学习空间的吸引力，还能激发他们对学习的兴趣。

在帮助多动症儿童提高学习效果的过程中，巧妙运用视觉辅助工具是至关重要的一环。通过图表、图形、颜色等手段，可以更好地吸引他们的注意力，提供更直观的学习信息。

1. 图表、图形的应用。图表和图形是视觉辅助工具中极为有效的一种形式。多动症儿童通常对视觉信息更为敏感，因此，在学习过程中引入清晰的图表，能够帮助他们更好地理解 and 记忆知识。例如，利用流程图来展示问题的解决步骤，或使用条形图和饼图呈现数据，都能使学习内容更生动易懂。

2. 清晰标签与组织结构。在学习材料的呈现上，清晰的标签和组织结构同样非常重要。通过使用明确的标签，能够帮助多动症儿童更快地定位所需信息，降低学习过程中的混乱感。同时，合理的组织结构能够使学习材料呈

现出一种有序性，更容易被理解和吸收。

3. 多样化的颜色运用。颜色是视觉辅助工具中一个强大的元素。通过多样化的颜色运用，可以突显重要信息、区分不同概念，从而使学习内容更为醒目。尤其对于多动症儿童，色彩的丰富运用不仅能够提高学习材料的吸引力，还有助于培养他们对知识的浓厚兴趣。

在帮助多动症儿童创造良好学习环境及学习方式的探讨中，我们深入研究宁静的学习环境、视觉辅助工具的运用两个重要方面，为多动症儿童打造一个减轻焦虑、提高专注度的场所，同时通过巧妙运用图表、图形、颜色等视觉辅助工具，让我们学习内容更生动易懂，激发他们对知识的浓厚兴趣。这些不仅有助于提高学习效果，更是在尊重多动症儿童个体差异的基础上，创造一个充满关爱和理解的学习氛围，期待他们取得更多的成就，展现出独特的光芒。

（安庆市第六人民医院 方敏）