

青春之我 时代强音

——2025年度中国青年五四奖章暨新时代青年先锋奖获得者速写

新华社记者 董博婷

2025年度中国青年五四奖章暨新时代青年先锋奖评选结果30日揭晓。作为当代青年的杰出代表，他们以热血为击击水中流，以理想为阶勇赴青云，向高处、向远方，把个人的理想追求融入党和国家事业发展过程中，在人人享有出彩机会的时代发出强音。

他们，是强国建设的先锋——
当“深度学习”作为新的计算模式，掀起人工智能新一轮发展热潮，中国科学院计算技术研究所研究员、智能边缘研究中心主任郭峰便要当那弄潮儿。

带领团队研制了国内首套智能计算系统软件；推动“寒武纪”系列深度神经网络处理器规模化应用……郭峰用自己的科研成果，为国产智能生态建设和产业发展插上翅膀。

2024年，南京大学物理学院教授、博士生导师杜灵杰率领的团队成功观察到引力子在凝聚态物质中的“投影”。这一量子物理领域的重大成果一经发布便引起学术界轰动，也意味着中国在这一基础研究领域跃居世界前沿。

如何推动实现高水平科技自立自强？杜灵杰的回答尽显青年意气：“科研工作要敢于走出‘舒适区’、挑战‘无人区’，瞄准最前沿、引领新方向。”

作为高校青年教授，深耕航天器动力学与控制领域，攻克多项关键技术难关；作为中国空间站首位载荷专家，出色完成数十项空间科学实验……从三尺讲台到中国空间站，北京航空航天大学宇航学院教授、博士生导师桂海潮以“双重身份”诠释了科技报国的新内涵。

面向国家需求，济南二机床集团有限公司总经理助理王传英聚焦推动工业母机发展，带领团队攻克40余项关键性技术难题，研发10余个国内首台（套）产品，解决长期困扰我国的关键核心技术难题。

“科学研究是一场没有终点的持久战，唯有以世界科技前沿为靶心，持续突破创新，才能推动我国从制造大国迈向制造强国。”王传英说。

他们，是披荆斩棘的勇士——
坚守“西部民兵第一哨”11年，新疆出入境边防检查总站博州边境管理支队浪浪特边队派出所副所长阿黑里别克의巡逻里程累计12万余公里，走破了26双鞋。

开展清山踏查630余次，破获各类刑事、治安案件200余起，帮助边民解决困难3800余件……他用用心用情守护人民群众生命财产安全，用热血和忠诚在边境筑起一道不可逾越的防线。

日复一日的坚守，抒写始终如一

的忠诚。

坐落在黑龙江省漠河市洛古河村的“最北夫妻警务室”，是大兴安岭边境管理支队北极边境派出所民警史先强和妻子辅警沈欣的家。

零下40多摄氏度，封冻的江面上可以看到他们巡逻的身影；村深路远，村民出行不便，警务室的服务范畴便不断扩大：为村民修电脑、办证件、捐物资……

被问到会在这里坚持多久，史先强说：“说不准，也许要一直在这项工作到退休，所有的坚守都值得。”

山东省地质矿产勘查开发局第六地质大队探矿工程处副主任、高级工程师李宽，每年平均野外工作时长达300余年。

向地球深处进军！扎根一线十多年，这位“90后”用不懈的奋斗，完成了国内第一个陆域可燃冰勘探孔和第一个试采孔施工任务，参与探获大型、特大型金矿3座，特大型铅锌矿1座，潜在经济价值上千亿元。

他们，连夜奔袭1000余公里，第一时间挺进地震灾区；他们，冒着二次雪崩的危险，在超10平方公里的范围内搜救；他们，为扑灭山火连续鏖战6个昼夜，翻越5座海拔近4000米的高山……林芝市森林消防支队288名指战员，用舍生忘死的实际行动一次次为人民送去温暖与希望。

他们，是多彩人生的主角——
博士毕业后，她没有选择繁华都市，而是和鸟儿一样迁徙安家至黄河口，一头扎进了自己热爱的事业。

赵亚杰，现任山东黄河三角洲国家级自然保护区管理委员会监测中心副主任，长期从事生物多样性监测、智慧化保护管理工作。十多年来，她守护着374种鸟类栖息的核心区域，为推动黄河口候鸟栖息地成为世界自然遗产地作出自己的贡献。

广东省机械技师学院教师龙伟杰，青年大国工匠的杰出代表。



成人礼 致青春

4月30日，在浏阳市第一中学，学生与家长参加成人礼活动。
当日，湖南省浏阳市第一中学举办2025年度成人礼活动，学生们通过跨越“成人门”、佩戴“成人帽”、向未来寄语等方式致敬青春。

为了站上技能巅峰，他常年无休，累计训练超17000小时。2024年9月，凭借精湛的专业技能，他在被誉为“世界技能奥林匹克”的第47届世界技能大赛中荣获数控铣项目金牌。

从大山娃子到世界冠军，“工匠精神”在龙伟杰身上闪光。他说：“这是我们技能成才、技能报国的最好时代。”

书写自己的诗篇，也增色他人的画卷。

“戏法不仅是一场演出，更是传递爱与希望的桥梁。”陕西省非物质文化遗产华山戏法第五代传承人贾博涛十年来累计志愿服务530余场次，为1200多名留守儿童和特殊儿童传授魔术和戏法。

在追着叫他“戏法哥哥”的孩子们眼中，贾博涛带来的不仅是观看演出时的快乐，更点燃了孩子们对美好生活的向往。

自动避障、精准喷洒的无人机；24小时在线、会拉警报的传感器……农民需要什么就研究什么，是中国农业大学曲周科技小院团队的初心。

年轻的团队、成员们与农民同吃、同住、同劳动，把论文写在大地上，把学术成果留在百姓家。

东风掠过大地，这片热土上的年轻身影，正以青春作笔，在民族复兴的壮阔画卷上书写属于自己的诗行——字里行间跃动的，既是少年人的意气凌霄，更是新时代的磅礴气象。

神舟十九号载人飞船返回舱成功着陆

新华社酒泉4月30日电（记者 李国利 刘艺）4月30日13时08分，神舟十九号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆，现场医监医保人员确认航天员蔡旭哲、宋令东、王浩泽身体状态良好，神舟十九号载人飞行任务取得圆满成功。

据中国载人航天工程办公室介绍，12时17分，北京航天飞行控制中心通过地面测控站发出返回指令，神舟十九号载人飞船轨道舱与返回舱成功分离。之后，飞船返回制动发动机点火，返回舱与推进舱分离，返回舱成功着陆，担负搜救回收任务的搜救分队及时发现目标并抵达着陆现场。返回舱舱门打开后，医监医保人员确认航天员身体健康。

神舟十九号载人飞船于2024年10

月30日从酒泉卫星发射中心发射升空，随后与天和核心舱对接形成组合体。3名航天员在轨驻留183天，期间进行了3次出舱活动，完成空间站空间碎片防护装置安装、多次货物出舱任务，先后开展了舱内外设备设施安装、调试、巡检、维护维修各项工作，为空间站长期稳定在轨运行进一步积累了宝贵的数据和经验。乘组在2024年12月17日首次出舱活动期间，创造了航天员单次出舱活动时长世界纪录。

在轨驻留期间，乘组还在地面科研人员密切配合下，完成了涉及微重力基础物理、空间材料科学、空间生命科学、航天医学、航天技术等领域的大量空间科学实（试）验。

中央宣传部、全国总工会联合发布2025年“最美职工”先进事迹

新华社北京4月30日电 为深入学习贯彻习近平总书记在全国总工会成立100周年暨全国劳动模范和先进工作者表彰大会上的重要讲话精神，大力弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚，中央宣传部、全国总工会向全社会发布2025年“最美职工”先进事迹。

张腾蛟、胡喜平、罗明浩、杨俊、刘宇辉、宾守朋、王荣荣、吴嘉楠、杨彦峰等9名同志光荣入选2025年“最美职工”。他们立足本职岗位，诚实劳动、勤勉敬业，敢为人先、争创一流，有的精益求精锤炼焊接技术，有的潜心大豆育种保障国家粮食安全，有的在追求卓越中推进高水平科技自立自强，有的矢志不渝为民族文化传承发展贡献力量，有的

长期坚持用真诚和耐心点亮公交线路上的平凡之光，有的积极响应“到祖国最需要的地方去”的号召，扎根基层、建功西部、报效祖国……他们以平凡的劳动创造了不平凡的业绩，在辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动中成就了梦想，是劳动群众的杰出代表，是最美的劳动者。

广大职工群众表示，新征程上我们每一个人都是主角，每一束光芒都熠熠生辉，将以“最美职工”为榜样，与党同心、跟党走，密切关注行业、产业前沿知识和技术进展，干一行、爱一行、精一行，以更加饱满的劳动热情，奏响新时代劳动者之歌。

据悉，2025年“最美职工”发布仪式专题节目将于近期播出。

4月份我国制造业PMI为49%

新华社北京4月30日电（记者 潘洁）国家统计局服务业调查中心、中国物流与采购联合会30日发布数据，受前期制造业较快增长形成较高基数叠加外部环境急剧变化等因素影响，4月份，制造业采购经理指数（PMI）为49%。

产需两端均有所放缓。生产指数和新订单指数分别为49.8%和49.2%，比上月下降2.8和2.6个百分点，制造业生产和市场需求均有所回落。从行业看，农副食品加工、食品及酒饮料精制茶、医药等行业两个指数均位于53%及以上，产需较快释放；纺织、纺织服装服饰、金属制品等行业两个指数明显回落，均低于临界点。

高技术制造业持续向好。从重点行业看，高技术制造业PMI为51.5%，明显高于制造业总体水平，其生产指数和新

订单指数均位于52%及以上，高技术制造业延续较好发展态势。装备制造业、消费品行业和高耗能行业PMI分别为49.6%、49.4%和47.7%，比上月下降2.4、0.6和1.6个百分点，景气水平不同程度回落。

价格指数有所下降。受市场需求不足和近期部分大宗商品价格持续下行等因素影响，主要原材料购进价格指数和出厂价格指数分别为47%和44.8%，比上月下降2.8和3.1个百分点，制造业市场价格总体水平有所下降。

预期指数保持扩张。生产经营活动预期指数为52.1%，继续位于扩张区间。部分行业企业对近期发展信心较强，其中食品及酒饮料精制茶、汽车、铁路船舶航空航天设备等行业生产经营活动预期指数均位于58%及以上较高景气区间。

“五十肩”来袭

说起“肩周炎”，想必大家都耳熟能详，以至于中老年人只要一肩肩膀，就会觉得是得了肩周炎。殊不知，导致肩关节疼痛的原因有很多，肩关节疼痛活动受限不一定是肩周炎，很有可能是其他肩关节疾病作祟。

肩周炎，即肩关节周围炎，是肩关节周围软组织的一种自限性无菌性炎症。我们日常生活中常称之为“五十肩”，也就是多发生于五六十岁左右的中老年人的肩关节疼痛、僵硬和粘连。具体病因不详，一般来说好发于60岁左右的人，以单侧发病常见，诱因比较复杂，多由风寒湿气侵袭所致，因此中医又叫“漏肩风”“肩凝症”等。

年龄，高发于五六十岁左右的中老年人，女性发病率高，有观点认为肩周炎是由围绝经期、老年期内分泌系统紊乱所致。本病症状与内分泌紊乱症状同时出现，有些还有围绝经期综合征的表现，而且患者不治，经过2年左右可自愈，这也与围绝经期内分泌系统紊乱通过自我调节而趋于稳定相一致。

而年轻人若出现肩关节酸痛，一般不考虑“冻结肩”，多由伏案工作导致的颈椎病或者肩关节周围肌肉、软组织的无菌性炎症造成的酸痛，以及运动造成的肩袖肌腱损伤所致。

由于各种原因导致的肩关节慢性疼痛，比如由于肩关节长期过劳，提拉抬举重物、过度运动等导致肩关节肌肉肌腱损伤，肩关节等为疼痛而活动减少，从而逐渐形成肩关节周围组织的粘连和挛缩。

另外，由于慢性基础疾病，特别是糖尿病、肿瘤以及尿毒症、慢性的基础疾病会造成周围血管的病变，微循环障碍等，肩周软组织出现缺血而发生挛缩。

如何判断是不是肩周炎？开始我们提到不是所有的肩膀痛都是肩周炎，导致肩关节疼痛的原因有很多，肩膀痛活动受限不一定是肩周炎，也很有可能是肩袖损伤。因为两者的症状非常相似，都是肩膀和活动受限，比如患者的胳膊抬不起来，患者日常生活，如梳头发、穿脱上衣、提裤子、女性穿脱内衣等，都会受到影响。所以不少患者错把肩痛当肩周炎，盲目进行“手爬墙”或人为强行手法松懈肩关节，不仅没有治疗效果，还会让病情加重，造成肩袖裂口继续扩大。

那么，两者应如何区分辨别呢？

首先，两者的疼痛部位不同。肩周炎常表现为整个肩膀痛，并没有固定

的压痛点；而肩袖损伤有明显的压痛点，常见于肩前方痛，位于三角肌前方及外侧，受前肩部无疼痛，伤后肩部一时性疼痛，隔日加剧，夜间或活动后疼痛加重。实际上两个病之间的区别非常简单而明显。

“肩袖损伤”就是拉动肩膀的筋，因为外伤或者其他原因，部分或者全部断裂了。表现为：(1)有外伤史或反复劳损史。(2)疼痛。(3)因为“筋”断了，所以胳膊不能自己抬起来，但别人可以帮你抬起来。

“肩周炎”就是肩关节跟周围的组织因为发炎，“粘”在一起了。表现为：(1)年纪大了。(2)疼痛。(3)因为“粘连”，所以胳膊不仅自己抬不起来，别人帮你也抬不起来。

在治疗上，肩周炎往往是自限性疾病，大多数肩周炎患者，即使不经过治疗，经历一年半到两年以上的时间，也能自行缓解症状，但是有一部分患者可能会遗留下肩关节疼痛或者活动受限的问题。而肩袖损伤则往往需要手术干预才能得到有效治疗。

当然，两者也可能合并存在，比如肩袖损伤病程较长，因疼痛不敢活动而导致继发性的“肩周炎”。最终明确诊断仍需到医院就诊，专业医师问诊查体加上肩关节核磁共振基本能明确诊断，然后决定下一步治疗方案。

那么，肩膀疼痛活动受限到底要不要多运动呢？答案是必须先明确诊断。如果明确诊断是肩周炎，则可以进行一些功能锻炼来缓解症状，并避免关节活动过度进一步变小，比如可以做“手爬墙”“招财猫”“拉单杠”等动作来活动肩关节。

另外，除了运动以外，肩周炎患者可及时采用内服中药、推拿理疗、针灸等中医治疗，一般情况效果明显。如果对于顽固性的、病程持续过久的病人，亦可考虑行微创手术清理以改善病情。

（皖西卫生职业学院附属医院 丁修悦）



手术前为什么要禁食禁水

可能会引起严重的化学性肺炎，导致呼吸衰竭，甚至危及生命。特别是在一些高风险的手术中，误吸的风险尤为高，因此禁食禁水尤为重要。

二、禁食禁水的目的
麻醉医生会建议手术前禁食至少6至8小时，禁水时间一般为4小时。这么做的目的是确保你的胃里没有食物或液体。如果你遵循禁食禁水的要求，胃里就基本上不会有任何可能引发误吸的物质，除了防止误吸外，禁食还帮助减少胃内容物对身体的压力。在禁食的状态下，胃的食物和液体被充分消化或排空，这也能避免手术过程中胃酸反流带来的其他不良反应。胃酸反流可能会刺激食道和喉部，造成不适，对麻醉过程产生干扰，而保持胃部排空，则能让麻醉过程更加平稳、安全。

三、胃的工作原理与禁食禁水的科学
胃是一台强有力的“消化机器”，在正常情况下，它会持续进行食物消化的工作。当你吃东西时，胃分泌胃酸和消化酶，帮助分解食物。当胃内有食物时，

胃的括约肌也会紧闭，防止胃内容物倒流。然而，一旦进入麻醉状态，胃的肌肉失去力量，这时胃内容物就可能反流到食道和气管。

胃中食物的排空速度也关系到禁食禁水的时长，不同的食物在胃中停留的时间不同，液体一般比较快就能排空，而固体食物需要更长时间的消化过程。为了确保胃内容物被排空，禁食的时间需要足够长。如果在手术前你还吃了东西或喝了水，这些东西就可能在麻醉过程中带来不必要的风险。

四、禁食禁水的时长
为了避免食物残留 在胃里带来麻烦，医生要求禁食6至8小时，禁水时间则会适当缩短。为什么禁食禁水的时间要这么长？这是因为食物和液体在胃内的排空速度不同。一般情况下，清汤、果汁等液体会在短时间内排空，而固体食物则需要较长时间才能完全排空。

禁食禁水的具体时长还和手术类型、麻醉方法以及个人的身体状况有

关系。对于一些特殊的手术或高风险手术，麻醉医生可能会要求你禁食更长时间，或者根据个体差异调整禁食禁水的时间。若你隐瞒进食，麻醉医生可能取消或者延迟手术。这些安排都是为了确保麻醉过程的顺利和你的安全。

五、一些特殊情况的考虑
尽管大多数情况下禁食禁水是为了防止误吸和胃酸反流，但有些特殊情况也会考虑到不同的需求。例如，某些糖尿病患者可能需要 在手术前吃一些食物，避免低血糖的发生。在这种情况下，医生会根据个人的健康状况，做出调整。还有一些手术，尤其是紧急手术，可能不允许严格遵守禁食禁水的要求，医生会在手术中采取其他措施来确保安全。

总之，手术前禁食禁水，并不是医生为了折磨你，而是为了保证手术过程的安全。让胃空空如也，可以最大程度地避免麻醉过程中可能发生的误吸等意外，确保你能够在安全的状况下接受手术。虽然这段时间可能会让你感觉不舒服，但这是为了你的健康着想。请理解医护人员的好意，并严格遵守规定，这样才能为你的手术创造一个更加安全的环境。

（宿松县人民医院 张美凤）

CT如何揭示人体深处的密码

度探测器接收，并将这些物理信号转换成数字信号，形成多个连续的二维图像“切片”。每个切片都反映出人体在该特定层面的密度分布和结构信息。整个扫描过程通常在数秒内完成，既保证了数据采集的完整性，也有效降低了患者因长时间暴露在辐射下的风险。

2. 图像重建
计算机对每个切片的数据进行预处理，包括噪声过滤、信号增强和校正处理，这一步骤确保图像清晰度和对比度，使得后续重建过程能够减少误差和伪影。接下来，利用反投影算法、滤波反投影技术以及其他先进的重建算法，将各个切片的数据进行精确整合。这一过程中，计算机会根据射线通过人体时的衰减规律，逐步计算出每个像素的密度值，并将所有数据拼接成一个连续、立体的内部结构图像。生成的图像不仅可以在多个平面上进行切换观察，还可以实现任意角度的旋转和放大，从而使医生能够细致地检查病变部位与周围组织的关系，获得更全面的

信息。

3. 图像解读
医生通常会使用专门的影像处理软件，对图像进行细致调整，如调节亮度、对比度，并应用伪彩色技术，使不同密度和组织的差异更加明显。在解读过程中，医生还会结合患者的临床症状、病史以及其他检查结果，进行全方位、多角度的综合分析。在观察肺部CT时，医生不仅关注结节、阴影和局部密度异常，还会对比前后扫描结果，观察病灶的变化趋势，这些细节往往是早期疾病的重要提示。对于疑难病例，医生还可能利用多平面重建（MPR）和体积渲染技术，进一步解析病变与周围结构之间的复杂关系，确保诊断的准确性。

CT在医学领域的广泛应用主要表

在哪里？
1. 临床诊断
无论是急性创伤、脑部出血、肺部感染，还是早期肿瘤、血管异常，CT都能通过多角度扫描和精准重建，帮助医生在最短时间

内定位病变部位，识别微小病灶，并对比分析正常与异常组织的

密度差异，为病症的早期诊断和及时治疗提供可靠依据。

2. 手术规划
在手术规划阶段，CT图像提供了一个详尽的三维解剖图谱，使外科医生能够在手术前对患者的内部结构进行精确评估。借助CT生成的立体图像，医生可以清晰地看到器官、血管及周边组织的相对位置与空间关系，从而制定出更为精准的手术方案。特别是在复杂手术中，如肿瘤切除、脊柱矫正及血管重建等，CT不仅有助于确定手术路径和切口位置，还能在术前预见可能存在的风险和难点，极大地提高手术的安全性和成功率。

3. 治疗监测
利用CT图像，医生可以比较不同时间段的影像数据，观察病灶的缩小或扩展，判断药物疗效或放疗效果，及时调整治疗方案。同时，对于疑难病例或复发风险较高的患者，CT监测提供持续、客观的评估手段，使治疗方案更加个性化、精准化，保障患者获得最佳治疗效果。

总的来说，CT技术让我们得以窥见人体内部隐藏已久的秘密，不仅为医学诊断和治疗提供精准的信息，也让普通人对身体构造有了更直观的认识。正是这项先进的成像技术，让医生能够在疾病的早期发现蛛丝马迹，为患者争取更多宝贵的治疗时间。
(宁国市中医院 廖颖)