

从“政务优”到“体验暖”

——六安文旅书写“极致服务”新答卷

杨金鑫 张丽



万佛湖水上降落伞。

“避暑度假，就来六安！大别山革命历史纪念馆，让我们感受那段用鲜血和生命铸就的革命历程；张家店旅游度假区，让我们在清凉山水间体验22℃的避暑之旅；六安黄大茶制作基地，让我们在茶香中破解非遗密码……”日前，来自上海对外经贸大学的朱英磊同学在六安结束五天的研学之旅后，在朋友圈写下这段滚烫又清凉的“六安告白”。

2024年以来，六安依托红绿资源禀赋，以政务服务改革为突破口，以游客体验提升为着力点，以文化惠民工程为落脚点，全方位激活文旅发展动能，持续擦亮“绿水青山”“红色六安”品牌，逐步把文化旅游业打造成为支柱产业。

以创新减负担 以效能激活力
“原来开办旅行社要缴20万元质保金，现在买份保险就能置换，第一年才花3000元，资金压力一下小多了！”六安景辰旅游开发有限公司负责人王飞的感慨，正是六安文旅政务服务改革释放“真金白银”的缩影。

这一变化源于市文旅局政务服务窗口推出的“旅游质保金保险置换”创新举措。通过引导旅行社在保险公司购买“旅游质保金”保险，替代传统的现金缴纳，新开旅行社前三年年均保费仅3000元，三年以上降至1000多元。2025年以来，该举措已为68家旅行社释放资金1065万元，让企业轻装上阵闯市场。

不止于此，市文旅局政务服务窗口以“极致服务看六安”为引领，纵深推进“四减”改革——减环节、减材料、减时限、减跑动，

74项政务服务事项实现“1日办结”，审批效率提升超60%。针对重点项目和特殊群体开通的“绿色通道”，将导游资格证补办时限从法定20个工作日压缩至1周内，提速80%；为60余家困难企业提供“上门办”服务，实现业务“零跑腿”办结；“午间不打烊、周末不断档”的延时服务，让群众办事“随时能办”，数字赋能更让高频事项100%网上可办，电子证照“手机亮证”成为常态。

政策红利持续释放，市场活力加速迸发。2025年上半年，六安市旅行社数量同比增长58%，导游从业人数增长134%，61个项目纳入文旅产业固定资产投资监测范围，固定资产投资增速88.8%，位居全省前列。新增霍山白马尖大峡谷漂流、迎驾水上乐园、舒城奇幻水森林、裕安淮河沙滩浴场、南焦湾露营基地、金安欢乐水世界等一批水上游乐项目……政务服务改革的“减法”，换来了市场主体成长的“加法”。这座镶嵌在大别山腹地的城市，正用实干与创新，书写着文旅高质量发展新篇章。

从“游客思维”入手 全链条发力
“文旅发展从来不是文旅部门的‘独角戏’，真正的‘叫好又叫座’，要用用心情用力把贴心服务做到游客心坎上，大力推动文旅产品、模式、业态创新和服务创优。”市文旅局市场管理科科长朱善晋介绍。

“抓住游客的胃，才会留住他们的心！”近日，《畅游江淮·皖美乡宴》、千人吊锅宴体验活动在金寨天堂寨镇启动，非遗、民俗风情踩街活动沿天堂寨镇主街道同步进

行，游客一边吃着吊锅，一边体验民俗踩街的热情氛围。“皖西特色美食吸引我和朋友们来打卡，金寨吊锅就像把整座大别山的鲜美塞进一口铁锅！老腊肉肥得透亮、笋干吸饱汤汁、黑猪肉弹牙、野山菌脆嫩，层层叠进，越煮越香，随手一捞都是惊喜！”来自合肥的游客李雅澜点赞道。

霍山县将打造精品民宿作为三产融合的关键抓手，成立县旅游民宿协会，推行“诚心、热心、细心、耐心、暖心”五心服务标准。当地民宿不再局限于“提供住宿”，而是融入民俗、非遗等文化元素，推出“跟着非遗做陶艺”“大别山民俗体验夜”等活动，从“卖床位”升级为“卖活动”“卖创意”。“大别山人家”民宿品牌成为游客体验乡土文化的重要载体。

针对游客从“打卡式旅游”向“沉浸式体验”的需求转变，舒城县万佛湖景区推出多种水上娱乐项目。来自江苏的游客杜思雅，在万佛湖水上项目专业教练的陪护下，体验了水上降落伞。“没想到海边才可以玩的水上降落伞，在万佛湖也能体验到，值得一玩！”杜思雅说。“360度漂移很刺激，点赞点赞！”浙江游客苗静听说万佛湖引进了水上漂艇艇，于是和朋友一起乘坐高铁来体验。一个个游客发自内心的肯定，正是六安旅游服务“从有到优”的生动注脚。

以文润心 让文化“潮起来”
“以文惠民，是文化传承发展的落脚点。”六安持续推动优质文化资源直达基层，让群众在家门口就能享受到“文化盛宴”。

市文化馆创新“IP引流+品质提质+主题收官”模式，引进《天鹅湖》《水月洛神》《梁祝》《郑和·东方宝船》等优秀剧目，今年以来，观演总人数约1.1万人，覆盖人群约7万人次，线上宣传曝光量突破170万次。剧场外同步打造亲子文创市集，手作体验、非遗展销等活动带动周边消费。针对家庭游客推出的“观剧+市集”亲子套票，实现“一站式”文化消费。

市图书馆馆长程倩介绍，“我们希望打破‘图书馆只是借书的地方’的印象，让这里成为多元阅读场景的聚集地。”该馆联合上海、合肥、信阳、黄冈四市，举办“大别山红色阅读马拉松大赛”，通过阅读竞赛、红色故事分享等活动传承革命精神。“茅奖作家面对面”活动让刘醒龙、乔叶等茅奖作家走进报告厅，与读者面对面交流创作历程。“像在自家客厅聊天一样亲切，这种距离感太珍贵了！”年轻读者小林说。

皖西博物馆推出的“指尖匠心——文物版画拓印体验营”“织锦密码——解码西兰卡普的千年色谱”等社教活动，让文物“活”起来。在拓印体验营中，孩子们在工作人员指导下，亲手将文物纹样拓印在纸上；“织锦密码”活动中，观众通过临摹纹样、解析色彩，读懂西兰卡普织锦中的千年智慧。“这些活动让孩子觉得历史不再‘枯燥’，而是能摸到、感受到的文化。”带孩子参与活动的王女士说。皖西博物馆宣教科科长梁晨晨表示，“未来我们会挖掘更多本土文化元素，让博物馆成为连接历史与当下的桥梁，让文化的力量潜移默化滋养人心。”

下一步，六安将以“极致服务看六安”为抓手，深挖特色文化，融入旅游产品，开发多元体验项目，强化市场监管，提升旅游服务水平，推动文旅发展从“流量”向“留量”、从“短红”向“长红”转变，奋力打造全国知名红绿融合文旅康养基地、长三角高品质休闲度假康养旅居目的地及上海市、合肥市的最美“后花园”。

(图片来源：六安市文化和旅游局)



千人吊锅宴体验活动。



茅盾文学奖获得者刘醒龙做客六安。



大别山红色阅读马拉松大赛。



文物版画拓印体验活动。

成人鼾症：不可忽视的睡眠隐患

鼾症在临床上又被称之为睡眠呼吸暂停综合征。成人鼾症是指成年人在睡眠时因上呼吸道(如鼻腔、咽喉、喉部)气流通过狭窄部位时，引起软组织振动而产生的响亮声音。它是睡眠呼吸障碍的常见表现之一，可能伴随睡眠呼吸暂停(如阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，OSAHS)，也可能为单纯性鼾症(不伴明显呼吸暂停或低通气)。

成人鼾症的表现及危害有哪些？
鼾症是造成心肌梗死、高血压危象、中风的独立危险因素，可导致多系统器官损害。

1. 呼吸系统：成人鼾症患者由于睡眠时呼吸暂停所导致的二氧化碳浓度升高和血氧饱和度降低，进而引发呼吸性酸中毒。这种酸中毒状态会增加肺部和心脏的负担，进一步加重呼吸系统的损害，甚至在睡眠中突然发生窒息而导致死亡。
2. 循环系统：成人鼾症患者常见的问题是缺氧，缺氧状态会导致收缩血管活性物质分泌增加，血管收缩而导致高血压、心肌梗死、冠心病等疾病。

作为一名医务工作者，见证过无数乳腺癌患者在手术台上经历生死的考验。当手术顺利结束，家属们常会认为“最难”的一关过去了，但其非手术成功只是康复征程的起点，而非终点。术后科学系统的康复，才是真正决定生活质量、功能恢复甚至长期生存的关键。

乳腺癌手术，尤其是涉及腋窝淋巴结清扫时，不仅切除了病灶，也不可避免地影响了局部的淋巴管网、血管和神经。当手臂的淋巴管受损或堵塞，淋巴液淤积，会导致淋巴水肿。手臂会出现进行性肿胀、发沉、紧绷，严重时皮肤增厚如象皮，不仅影响外观，更会损害免疫功能，形成感染与水肿加重的恶性循环。手术区域的疤痕组织若缺乏活动，会像胶水一样将皮肤、肌肉、关节粘在一起，导致抬手梳头、穿衣、够高处物品变得极其困难。术后因疼痛和保护性姿势，肩臂肌肉长期“偷懒”，力量迅速减弱，这不仅影响物品等日常活动，也增加了肩关节不稳和疼痛的风险。研究表明，未进行规范康复的患者，淋巴水肿发生率可高达30%，肩关节活动障碍比例显著增高，且术后并发症风险增加。而坚持科学康复，不仅能将这些问题发生率大幅降低，更能将5年生存率提升约15%。

1. 长期缺氧会刺激红细胞反射性增加，血黏度增高，从而诱发血栓性疾病，还会导致心脏功能受损。
2. 神经系统：缺氧会使患者睡眠时反复憋醒，睡眠质量下降，导致记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等症状，甚至可引发患者智力减退、痴呆等神经系统疾病。
3. 内分泌系统：成人鼾症患者可使睡眠时脑下垂体前叶释放生长激素减少，严重影响睡眠质量，长期可引发糖尿病、高血脂等内分泌系统疾病，从而严重影响患者的健康状况。

成人鼾症的治疗方法
鼾症不仅影响患者的睡眠质量，还可能导致一系列严重的健康问题。因此，采取有效的治疗措施对鼾症患者至关重要。

1. 行为矫正：患者可通过减肥、适量运动(避免过度疲劳)、禁用镇静药物、戒烟戒酒以及采用侧卧位睡眠等方法，可有效减轻鼾症的症状。这些方法主要通过改善患者身体状况和日常生活习惯，减少呼吸道阻塞的可能性。
2. 睡眠呼吸机：这种治疗方法适用于各种程度的鼾症患者。使用睡眠呼吸机进行持续正压通气是一种治疗鼾症的常见方法。通过提供连续正压气流，保持患者呼吸道通畅，防止呼吸暂停。睡眠呼吸机的使用需要在医生的指导下进行。
3. 口腔矫治器：适用于轻度或中度的阻塞性睡眠呼吸暂停患者。通过调整下颌位置来改善患者呼吸道通畅性，保持舌根和下颌的正常位置，减少软组织堆积和阻塞，可以显著改善睡眠质量。
4. 药物治疗：感冒、鼻炎、扁桃体炎等疾病会增加鼾症的发生率，患者按照医生指导用药。常用药物有感冒灵颗粒、阿莫西林片、板蓝根颗粒等。
5. 手术治疗：手术治疗通常适用于那些对其他治疗方法无效的鼾症患者。手术治疗的目的是改善呼吸道结构和通畅性。根据阻塞平面的不同，选择相应的手术方法进行手术。若存在因鼻腔解剖结构异常引起的通气障碍，可依据病变部位进行鼻腔手术治

疗，较为常见的有鼻中隔偏曲矫正术，是通过物理手段改善呼吸道结构，减少阻塞。

成人鼾症的预防措施
预防成人鼾症的关键在于养成良好的生活习惯。通过以下措施，可以有效降低成人鼾症的发生率，改善患者睡眠质量。

1. 控制体重：肥胖是导致鼾症的常见原因。养成合理的饮食和有规律的运动，保持健康的体重，可以显著减少呼吸道阻塞的风险，能有效预防成人鼾症的发生。
2. 养成良好生活习惯：患者应减少或禁止吸烟和饮酒，保持充足的休息和睡眠时间，避免长时间的劳累和压力。此外，患者尽量保持侧卧睡眠姿势，有助于减少舌根和软腭堆积在后咽部，改善呼吸道通畅性。
3. 积极治疗鼻部疾病：鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾病会加重鼾症症状。通过及时治疗这些疾病，可以有效改善鼻腔通气，减轻鼾症。
4. 成人鼾症不容忽视，应予以充分的重视和关注。对于已经患有鼾症的患者，应及时就医治疗，以免鼾症症状进一步恶化，影响患者的身体健康。此外，在日常生活中，应该注意控制体重、养成良好的生活习惯、积极治疗鼻部疾病等，以减少鼾症的发生。

(六安市人民医院耳鼻喉科 张婷婷)

乳腺癌术后康复策略

术后康复的核心在于早期、科学、循序渐进的活动。术后24小时内患者需平卧，患肢下垫软枕，置于功能位，肩关节制动，患者可动动手指、手腕，如用力握拳后完全张开手指、手腕上下缓慢屈伸或旋转运动，期间动作轻柔，感觉微酸即可，避免牵拉伤口。术后1-3天解锁肘关节运动，在肘关节运动期间需保证伤口无渗液且疼痛可控。运动时可用健侧手轻轻托住患肢辅助做缓慢的屈肘、伸肘运动。术后4-7天，练习用患侧手洗脸、刷牙、进食，可尝试用患侧手触摸对侧肩膀、同侧耳朵。术后1周皮瓣基本愈合后，开始做肩关节活动，以肩部为中心，前后摆臂。术后2周，患者可面对墙壁站立，脚尖离墙约30cm，患侧手掌贴墙，手指自然分开，利用手指的屈伸，带动手臂缓慢向上“爬”，在感到轻微牵拉的最高点稍做停留，缓慢下滑，每天标记达到的高度，激励自己每天进步一点点。

康复目标为争取患侧肩关节的活

动范围和灵活性基本恢复到术前或接近健侧水平。在疼痛耐受范围内练习肩关节前举、侧举、后伸，患侧上臂应能伸直抬高，绕过头顶摸到对侧耳朵。在医生或康复师指导下，可逐步使用弹力带、小哑铃进行轻量抗阻训练，强化肩部肌群和手臂力量。康复期间，患者若出现腋下有关节积液、皮瓣未贴紧胸壁，术后早期引流异常增多，腋窝附近皮瓣大面积坏死或植皮未愈，锻炼时出现尖锐疼痛、伤口裂开、明显红肿热痛等情况时，应立即暂停或大幅减少肩关节活动，并及时就医。日常生活中绝对禁止患侧上肢测血压、输液、负重等。还应注意避免患肢受蚊虫叮咬、受凉过热刺激、佩戴过紧首饰等。对于术后常见的淋巴水肿，其预防远胜于治疗。患者需避免患肢长时间下垂、静坐、办公，睡觉时用枕头垫高患肢，高于心脏水平；乘坐飞机、长时间活动或已有轻微水肿时，佩戴专业医用弹力手套。日常可学习简单的向心性按摩手法(从指尖向肩

膀方向轻柔推按)，促进淋巴回流。

康复不仅是手臂功能的恢复，更是全身健康的重建。平日里患者需注意饮食清淡，营养均衡。运动是活力与信心的源泉，建议患者每周进行适量中等强度有氧运动。年纪较大或体弱者量力而行，但避免久坐。适量运动有利于改善心肺功能、控制体重、缓解疲劳、降低复发风险、提升情绪。对于疾病和手术带来的恐惧，患者需正视这种情绪，并积极与家人朋友倾诉，可加入病友互助团体，必要时可寻求心理医生的专业支持。日常生活中，患者可以通过冥想、深呼吸、听音乐、培养爱好等方式缓解压力，建立积极心态。

乳腺癌手术的成功，展现了现代医学的力量；而术后康复的成效，则更多地掌握在自己手中。康复之路或许并非坦途，可能伴有不适、疲惫甚至暂时的沮丧。但请相信，科学的力量和持之以恒的努力，终将引领你们穿越风雨，重获健康与活力。

(六安市第二人民医院 叶书奇)

随着生活水平的提高，人们越来越重视健康体检。在体检项目中，颈动脉超声是常规检查的一项。许多上了年纪的人在面对检查结果时，常常会被专业名词和复杂解读搞得一头雾水。本文将针对常见疑问进行解答，帮助大家更好地理解颈动脉超声检查结果。

颈动脉超声报告中的“动脉硬化”
根据2020年《头颈部血管超声若干问题的专家共识(颈动脉部分)》，“动脉硬化”是一个统称，指动脉血管壁增厚、变硬、失去弹性的一类疾病，主要包括动脉粥样硬化、动脉硬化性中层钙化和小动脉硬化三种类型。而在临床上，最常见的是动脉粥样硬化，它是动脉硬化的一种特殊类型。因此，当报告提示“动脉硬化”时，需进一步明确是否为动脉粥样硬化。

颈动脉粥样硬化的形成过程
血管内皮细胞是血液与血管壁之间的屏障。当人体受到高血压、高血脂、高血糖、吸烟等因素影响时，血管内皮细胞会受损。此时，低密度脂蛋白胆固醇会通过受损部位侵入血管内皮下，引发炎症反应，同时血小板会聚集在受损部位形成血栓，形成黄色、平坦或稍隆起的脂质条纹，这是动脉粥样硬化的早期病变。随着病变进展，平滑肌细胞会从血管中膜迁移至内膜下，并增殖、合成胶原蛋白、弹性蛋白等细胞外基质，形成纤维斑块。若病变持续发展，平滑肌细胞会因缺血、缺氧而坏死、崩解，使斑块稳定性降低，进而演变为粥样斑块。粥样斑块破裂后，会聚集形成血栓并阻塞血管，导致大脑缺血、梗死。

动脉粥样硬化的发展过程早期表现为动脉内-中膜增厚，随后形成动脉粥样硬化斑块，随着病程进展，可发展为动脉狭窄或闭塞。根据血管内径与血流动力学参数，颈动脉狭窄程度可分为四个等级：轻度：狭窄率<50%；中度：狭窄率50%-69%；重度：狭窄率70%-99%；闭塞。一般来说，轻度狭窄只需药物治疗并定期随访，而重度及以上狭窄则需要及时就医干预。

易损斑块：需重点关注的“隐形杀手”
易损斑块是指具有破裂风险、易发生血栓的斑块，与缺血性脑血管病(脑梗)密切相关。斑块内部出血或存在大的纤维核心，且其范围越大，斑块表面纤维帽发生断裂的风险就越高。纤维帽断裂后会继发血栓，加重狭窄程度，若血栓脱落则会并发脑

梗。此外，斑块内新生血管可加速动脉粥样硬化病变的发展。在超声检查中，易损斑块主要根据形态学、内部回声、表面纤维帽的完整性等信息综合判断，其超声特征表现为：斑块破裂或溃疡型斑块——斑块表面纤维帽不连续，形成“火山口”征；大的脂质核心或斑块内出血——呈低回声或低至无回声或无回声；超声造影提示斑块内存在新生血管。

报告中的“钙化”不必恐慌
钙化主要是动脉受损伤修复过程中细胞中钙离子沉积所致，通常表明炎症已趋于稳定，对动脉有一定保护作用，可降低斑块破裂的可能性。因此，当报告中出现“钙化”时，不必过于恐慌，但仍需结合其他检查结果进行综合评估。

动脉粥样硬化是全身性疾病
动脉粥样硬化是一种全身性疾病，当一侧颈动脉发现动脉粥样硬化病变时，其他器官的血管也可能已出现病变。不同发生部位的风险程度不同，其中冠状动脉、脑动脉的粥样硬化非常凶险，可能危及生命。据统计，在中国每年死于心脑血管疾病的人数高达260万人，居各种死因首位。

预防动脉硬化的建议
预防永远比治疗更重要，以下是一些预防动脉硬化的建议。

1. 健康均衡饮食：多食蔬果、谷物和优质蛋白质，限制脂肪和胆固醇的摄入。
2. 控制血压、血脂和血糖水平：定期监测，如有异常及时就医治疗。
3. 积极运动：进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，帮助降低胆固醇水平。
4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会增加动脉硬化风险，应尽量避免。
5. 定期体检：监测血压、血脂和血糖水平，及时发现潜在问题。

通过了解以上内容，希望大家在面对颈动脉超声检查结果时不再迷茫，能够正确认识斑块和动脉硬化，重视自身健康，做好预防和干预措施。(皖西卫生职业学院附属医院超声科 汪伟星)



投稿邮箱：laxwcmz@163.com