

习近平率中央代表团抵达拉萨 出席西藏自治区成立60周年庆祝活动

王沪宁蔡奇同机抵达

(上接一版)

西藏自治区党委书记王君正、自治区人大常委会主任严金海、自治区人民政府主席嘎玛泽登、自治区政协党组书记刘江等在舷梯下迎接。习近平走下舷梯时，王君正敬献哈达，礼仪人员敬献切玛和青稞酒。各族群众代表身着节日盛装，

挥动红旗和五彩花束，跳起欢快的民族舞蹈，欢迎总书记的到来，表达对总书记的衷心祝福。

充满节日氛围的古城拉萨，从机场到住地主要街道两旁彩旗舞动，各族群众手持红旗、捧着哈达，齐声欢呼，表达欢迎和感激之情。习近平打开车窗，向沿途群众

频频挥手致意。

担任中央代表团副团长的中共中央政治局委员、中央统战部部长李干杰，中共中央政治局委员、国务院副总理张国清，全国人大常委会副委员长洛桑江村，全国政协副主席胡春华，中央军委委员张升民，陪同出席活动的中共中央政治

局委员、国务院副总理何立峰，中共中央书记处书记、国务委员王小洪等同机抵达。

中央代表团成员同期抵达，成员包括中央和国家机关有关部门、军队有关单位、对口支援西藏的有关省市负责同志等。

春华秋实一甲子，团结奋进写新篇。今年是西藏自治区成立60周年。我们向西藏各族干部群众表示热烈祝贺，向所有参加和支援西藏建设、关心帮助西藏发展进步的人们致以崇高敬意。

奔腾的雅鲁藏布江，滋养着这片古老而神奇的土地，见证着雪域高原的沧桑巨变。60年前，西藏自治区正式成立，西藏社会制度实现了伟大跨越，西藏历史由此翻开了崭新的一页。60年来，在党中央坚强领导下，西藏走上了与全国各族人民共同团结奋斗、共同平等发展、共同繁荣进步的光明大道，创造了举世瞩目的人间奇迹。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视西藏工作，习近平总书记多次对西藏工作作出重要指示批示，确立了新时代党的治藏方略，引领西藏步入发展最好、变化最大、群众得实惠最多的历史时期，推动西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。

“看着北斗星走不迷路，跟着共产党走会幸福。”62.8万建档立卡贫困人口全部脱贫，西藏彻底摆脱了束缚千百年的绝对贫困问题。坚持在发展中保障和改善民生，全区人均预期寿命从2010年的68.17岁提高到目前的72.5岁，人民生活水平显著提高。

从清洁能源、文化旅游、高原轻工业等现代产业蓬勃发展，到青藏铁路建成运行、雅下水电工程正式开工建设，再到成为世界上生态环境最好的地区之一，世界屋脊不再是“孤岛”，西藏高质量发展的潜力不断释放、活力充分激发，呈现出一派欣欣向荣、生机勃勃的景象。

短短几十年，跨越上千年。2024年西藏地区生产总值达到2765亿元，是1965年的155倍，主要经济指标增速连续多年位居全国前列，西藏社会生产力获得极大的解放和发展，彻底改变了旧西藏的贫穷落后，发展面貌焕然一新。

今日西藏，社会稳定、经济发展、民族团结、宗教和睦、生态良好、边防巩固、人民安居乐业，一个崭新的社会主义新西藏呈现在世人面前。“西藏的科技迅速走向现代化，动车在高原上飞驰”，国际人士对西藏日新月异的面貌“叹为观止”；目睹西藏减贫方面取得的成就，有外籍记者认为这是“中国之治”“中国奇迹”的缩影，也是

创造美好生活 共圆伟大梦想

——热烈庆祝西藏自治区成立六十周年

人类文明史上的伟大创举。

新时代西藏经济社会发展取得的辉煌成就，是以习近平同志为核心的党中央坚强领导的结果，是西藏各族干部群众团结一心、艰苦奋斗的结果，是全国各族人民大力支援、真诚帮助的结果，充分彰显了“两个确立”的决定性意义，充分展示了我国社会主义制度的巨大优越性，充分证明中国特色社会主义解决民族问题的道路是完全正确的。历史和现实雄辩地证明，只有在中国共产党的领导下，坚定不移地走中国特色社会主义道路，坚持和完善民族区域自治制度，坚持新时代党的治藏方略，西藏才有了繁荣进步的今天，更会有更加辉煌灿烂的明天。

今天，强国建设、民族复兴已经展现出无比光明的前景，西藏与全国一道迈上了全面建设社会主义现代化国家的新征程。“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期，发展环境越是面临深刻复杂变化，越要保持战略定力，增强必胜信心，集中力量办好自己的事。推进中国式现代化，边疆地区一个都不能少，一个民族都不能落下。在统筹国内国际两个大局中做好西藏工作，主动服务和融入国家发展战略，抓好稳定、发展、生态、强边四件大事，定能谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章。

“在党的兴边富民好政策引领下，切实维护好民族团结，创造更加幸福美好的生活”，今年6月，习近平总书记给西藏林芝市嘎拉村全体村民回信，勉励“为建设繁荣稳固的祖国边疆贡献力量”。新征程上共圆西藏幸福美好未来，要以铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设为主线，坚持以维护祖国统一、加强民族团结为着眼点和着力点，坚持以人民为中心的发展思想，坚定不移走生态优先、绿色发展之路，大力推动西藏各项事业高质量发展，让各族群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

伟大事业在接续奋斗中前行，美好生活要靠双手来创造。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，坚定信心、同心协力、砥砺前行，为建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏、共圆中华民族伟大复兴梦想而不懈奋斗！

(新华社北京8月20日电)

西藏：“日光之城”喜意浓

8月19日，一名小朋友在大昭寺广场前的花坛处拍照留影。

在庆祝西藏自治区成立60周年之际，拉萨街头张灯结彩，处处洋溢着喜庆氛围。

新华社记者
晋美多吉 摄



“皋信服”驱动信用监管创新

(上接一版)

更让企业暖心的是信用修复的“加速度”。六安市市场监管局自2025年起全面升级信用修复服务，创新推出“免申即享”机制，对已完成年报补报的个体工商户，无须

主动申请，即可批量移出经营异常状态。通过数据共享和流程再造，2660余户异常名录企业、330余家处罚企业实现“不见面修复”，19930家个体工商户享受“免申即享”服务，平均办理时限压缩至3个

工作日内。

该市的信用服务触角在不断延伸，市场监管部门联合检测机构、行业协会开展“信用合规进企业”活动；创新实施“首违容错”机制，对首次轻微违反底线清单规

定且未造成严重后果的企业，采取提醒告诫、责令限期整改等柔性执法方式；信用承诺简化审批、风险分类与“双随机”监管挂钩、诚信企业享受绿色通道……六安市市场监管局相关负责人介绍：“信用不是束之高阁的招牌，而是助力企业行稳致远的‘氧气’，我们要让更多市场主体呼吸到这份发展红利。”

高温中暑急救指南

最近气温持续飙升，白天最高温一度突破40℃！不少人开始热得无法忍受，而一些在户外高温下作业的工人、老年人、儿童以及运动员，尤其需要注意高温引发的中暑。中暑不仅会让你感到头晕目眩，甚至可能危及生命。每年高温天气中，中暑导致的急救事件数不胜数，但很多人并不清楚如何应对。今天，我们就来聊一聊如何识别中暑症状并采取正确急救措施。

中暑的症状

中暑的症状可以分为三个阶段：
1. 先兆中暑：表现为轻微头晕、乏力、恶心、皮肤潮湿或发热。此时需及时休息，避免继续暴晒。
2. 轻症中暑(热衰竭)：症状加重，出现头痛、呕吐、呼吸急促、出汗增多、极度疲劳等。应立即移至阴凉处，进行降温并补充水分。
3. 重症中暑(热射病)：体温超过40℃，皮肤干热、意识模糊、昏迷或抽搐，可能导致心脏骤停。此时需立即进行急救，并送医院治疗。

脑卒中，俗称中风，是一种突发的脑血管疾病，是全球范围内导致人类死亡和残疾的重要原因之一。随着生活方式的改变和不健康习惯的增多，脑卒中的发病率呈上升趋势，尤其是在中老年人中，成为健康的“隐形杀手”。脑卒中的早期识别、预防和及时治疗至关重要，它不仅关乎生命的延续，还关乎生活质量的恢复。

卒中：不容小觑的脑血管疾病
脑卒中分为两大类：缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中主要是由于血管阻塞导致脑部血流不足，常见于动脉硬化等问题；出血性脑卒中则是脑血管破裂引发的出血，通常发生在高血压患者中。无论是哪种类型，脑卒中的发病都非常突然，常带来严重的后果，包括语言障碍、肢体瘫痪、认知障碍等，甚至可能导致死亡。

控制高危因素 卒中可有效预防
卒中并非完全无法避免，通过控制一些常见的高危因素，卒中是可以预防的。以下是一些关键的高危因素：
1. 高血压：长期高血压是脑卒中的最大危险因素。未得到控制的高血压会使血管壁增厚、变硬，最终导致血管破裂或堵塞。
2. 高血脂：高血脂可导致动脉硬化，降低血液流动性，从而引发缺血性脑卒中。
3. 糖尿病：糖尿病患者容易出现血管损伤，增加卒中的风险。

了解这些症状，能帮助早期识别中暑并及时采取应对措施，避免病情加重。

中暑该如何急救？

一旦发现中暑症状，不要慌张！冷静应对，采取正确的急救措施，能大大提高救治的成功率。
1. 迅速搬移：将患者从高温环境中迅速转移到阴凉或空调房内，避免继续暴露在阳光下。
2. 物理降温：立即采取物理降温措施，如用冷湿毛巾擦拭患者的身体，特别是额头、腋下和大腿根部等部位。还可以通过喷水、用风扇加速空气流动，帮助散热。如果条件允许，最好将患者浸泡在凉水中，降低体温。
3. 补充水分与电解质：中暑时体内的水分和电解质大量流失。给患者补充含有电解质的饮料(如运动饮料或盐水)。切忌不要给患者猛灌水，否则可能会引起呕吐或呛水。
4. 促进患者苏醒：如果患者意识模糊，尝试轻轻拍打面部，或让其慢慢睁

开眼睛，保持与患者的沟通，帮助恢复意识。如果情况不见好转，应立即拨打急救电话。

5. 心肺复苏：如果患者出现心脏骤停或呼吸停止等紧急情况，要立刻进行心肺复苏(CPR)。首先检查气道是否畅通，然后进行胸外按压和人工呼吸，直到急救人员到达。
6. 及时就医：如果症状没有明显缓解，或者中暑程度较严重，务必及时送医治疗。重度中暑需要专业医生的干预，如静脉补液、药物治疗甚至高级生命支持。

如何预防中暑？

比起等到中暑发生，提前预防显然更为重要。简单来说，就是要给自己和家人一个“高温盾牌”，减少高温暴晒带来的风险。
1. 减少高温暴露：尽量避免在高温时段(10:00-16:00)外出，若必须外出，尽量选择去阴凉处，佩戴遮阳帽、太阳镜及使用防晒霜。要记住，高温是“隐形杀手”，你看不见的热浪正悄悄

逼近。

2. 保持充足水分：无论你是不是口渴，保持水分的摄入都非常重要。特别是在夏季，每天至少要喝八杯水。如果外出，记得随身携带水瓶，随时补充。

3. 合理饮食：高温天气容易让人失去食欲，但要尽量避免吃过于油腻或难消化的食物。清淡、富含维生素的食物，如水果、蔬菜，能帮助调节体温。
4. 保证充足睡眠：高温天气不仅让你白天汗流浹背，晚上也可能影响睡眠。尽量确保晚上休息的地方通风良好，使用风扇或空调保持舒适的温度。

5. 使用空调和风扇：在家时，空调和风扇是你的“降温伴侣”。别让自己处于“蒸笼”里，保持室内空气流通，确保温度适宜。

6. 关注特殊人群：老年人、儿童、心脏病以及高血压患者等特殊群体，更易受到高温的影响。家人需要时刻关注他们的状况，注意防暑降温，避免他们长时间处于高温环境中。

中暑是高温天气下最常见的急症之一，但它并非无法预防和应对。了解中暑的症状，掌握急救措施，及时采取行动，可以在关键时刻拯救生命。当气温升高时，不要忽视自己的身体信号，保持健康的生活习惯，避免暴晒和脱水，才能平安度夏。
(皖西卫生职业学院附属医院 孔令桂)

脑卒中科学防治有妙方

在生活中，存在一些关于脑卒中的误区，这些误区可能影响我们对脑卒中的认识和治理：
1. 误区一：脑卒中只发生在老年人身上
虽然脑卒中的高发年龄是中老年人，但现代社会中，由于高血压、高脂血症、吸烟等原因，年轻人也越来越容易发生脑卒中，尤其是有心脑血管疾病家族史的人群，更需提高警惕。
2. 误区二：脑卒中只能靠药物治疗
药物治疗是卒中治疗的一部分，但防治卒中的关键在于控制高危因素，保持良好的生活习惯、饮食习惯以及心理健康。药物治疗并非唯一的应对措施，合理的生活方式才是防治的基础。

3. 误区三：脑卒中发生后就无可挽回
很多人认为一旦发生脑卒中就无法恢复，但事实上，及时治疗和康复训练可以帮助患者减轻后遗症，恢复部分功能。通过早期的康复治疗，许多患者能够逐步恢复到一定的生活自理能力。
脑卒中是一种突发、危险的脑血管疾病，但我们并非束手无策。通过控制高血压、高血脂、糖尿病等高危因素，养成健康的生活习惯，我们可以大大降低脑卒中的发生风险。了解脑卒中的早期症状，掌握急救措施，牢记“时间就是生命”，在发病初期及时就医，是挽救生命、减少残疾的关键。让我们以预防为主，早识别、早治疗，守护大脑的健康，让生活远离卒中的困扰。
(皖西卫生职业学院附属医院 潘进进)

卫生 科普天地

投稿邮箱:lxwcmzqb@163.com

甲状腺结节的外科治疗新策

随着高分辨率超声检查的普及，甲状腺结节的检出率越来越高。在门诊，常常会遇到拿着体检报告忧心忡忡的患者。面对这个“常见病”，是否需要手术？如何选择手术方式？今天，就让我们揭开甲状腺结节外科治疗的面纱。

甲状腺位于脖子前方，掌管着我们身体的新陈代谢。甲状腺结节绝大多数是良性的，它们生长缓慢，甚至可能终身相安无事，其中只有约5%~10%的结节是恶性的。对于首次发现的甲状腺结节，首先需抽血检查甲状腺功能，评估结节是否引起甲亢；其次需用高分辨率超声检查评估结节的大小、形态、边界、血流及有无钙化等，并依据这些特征给出初步分级。对于超声提示可疑恶性(影像学报告系统分级TI-RADS 4类及以上)者，可行细针穿刺活检。细针穿刺活检是诊断甲状腺结节良恶性的“金标准”，且创伤较小。对于绝大多数良性结节只需定期复查超声，监测大小和形态变化，无需特殊治疗，更不用急着手术。但当良性结节突出颈部时，患者因外观问题强烈要求治疗；或结节较大有明显异物感甚至出现周围组织或气管压迫症状；或结节本身过度分泌甲状腺激素引起甲状腺功能紊乱且药物治疗效果不佳，副作用大；或消融术后复发，消融效果不佳的良性结节等，必要时均可进行外科手术治疗。

现代甲状腺外科已告别了“一刀切”的时代，发展出多种精准、微创、兼顾美观的治疗方式。经典的手术方式为开放甲状腺切除术，在颈部正前方切开一个弧形的切口，直接显露并切除病变的甲状腺组织。这是应用最广泛、技术最成熟的手术方式。其优势在于手术视野最开阔、最直观，操作方便，适用于所有类型需要手术治疗的甲状腺疾病，特别是结节较大、甲状腺癌较复杂、需要广泛清扫淋巴结的情况。尽管医生会尽量将其设计在皮肤皱褶处使其相对隐蔽，但仍会在颈部留下一条疤痕，这对于疤痕体质或美观要求极高的患者是主要顾虑来源。对于腔镜甲状腺手术就不存在这种担忧，其巧妙利用人体自然腔隙或在隐蔽部位做小切口，将细长的腔镜器械和摄像头送入颈部区域，利用高清显示器进行操作，完成甲状腺病变的切除。该手术方式的核心优势在于颈部完全无疤痕，切口隐藏在身体其他部位如乳晕、腋窝、口腔等，美容效果极其显著。手术过程中腔镜可高清放大视野，使神经、血管、甲状旁腺等结构更清晰可辨，有利于精细操作和保护。术后颈部不适感可能较轻。该手术方式主要针对良性或低危恶性小肿瘤，且患者存在疤痕体质或有强烈的美容需求，不适用于较大的肿瘤、晚期甲状腺癌、既往颈部手术史等。该手术方式操作空间相对受限，路径较长，技术难度高于开放手术，对医生技术要求高；手术时间长且费用相对较高。

甲状腺结节消融术是在超声实时精准引导下，将一根微波或射频消融针经皮肤穿刺到甲状腺结节内部，通过针尖发射能量产生60℃以上高温，瞬间使结节组织发生凝固性坏死，坏死组织会逐渐被人体吸收缩小。由于该方式仅有一个小小的针眼，所以创伤极小，仅需在局部麻醉下进行，通常门诊或短期住院即可完成，可重复治疗。但其严格限定于病理确诊的良性甲状腺结节者，因为恶性的甲状腺结节，消融无法保证彻底清除癌细胞。该技术还适用于术后残留或复发的良性结节、某些功能性腺瘤等。由于该方式是使结节原位坏死、缩小、吸收，其过程缓慢，甚至需数月或1-2年，也可能存在结节缩小不理想或复发的可能，对操作医生的超声技术和经验要求极高。

面对这些选择，很多患者会陷入纠结。作为外科医生遵循的核心原则是：“治病第一，器官功能保护第二，美观第三”。具体选择需要依据结节性质、大小和位置、患者自身条件和意愿、医疗团队的技术水平等做个体化评估。

甲状腺结节的外科治疗已步入精准化、微创化、个体化的时代。从经典的颈部开放手术，到体表无痕的腔镜手术，再到针尖上的消融技术，医生拥有了更多“利器”来对抗疾病，同时尽可能满足患者对美观和生活质量的需求。患者在面对甲状腺结节时，不必过度恐慌，应与专业的医生团队积极沟通，理性选择，在去除疾病的同时，守护好颈部的美丽与健康！
(六安市第二人民医院 叶书奇)