

# 一场“不义之战”引发的四重裂痕

新华社记者

美国和以色列对伊朗发动军事打击已近一个月。美媒曝光以军行动招致美方不满，欧洲盟友屡屡“不配合”，美国国内反战情绪高涨，美国反恐系统高官辞职抗议……对美国而言，这场违反国际法和国际关系基本准则的“不义之战”正引发至少四重裂痕。

美以之间，双方眼下在打击目标、战略目的等方面分歧日益明显，与起初的高效协同形成鲜明对比。美国官员对以军袭击伊朗燃料储存设施不满，担忧此举将扰动石油市场。以色列的战略目标是寻求永久削弱伊朗，但美国绝不希望冲突长期化。美国

《纽约时报》网站刊文指出，有迹象表明，美以关系正处于紧张状态。

美欧之间，这场中东战事让原本就已承压的跨大西洋关系愈发紧张。战事爆发之初，美国的多数欧洲盟友就急于“撇清干系”，部分国家公开唱起反调。此后，面对美国施压，一些欧洲盟友仍明确表态拒绝参与霍尔木兹海峡的“联合护航”。对于欧洲的“不配合”，美国多次公开表达不满，甚至对态度强硬的西班牙威胁“切断所有贸易往来”。英国《卫报》网站刊文评论，传统盟友拒绝参与，暴露了美国的孤立处境。

美国国内，战事僵持、美军伤亡、天

价军费已引发民众日益高涨的反战情绪。美国多地爆发游行集会，要求政府停止对中东的军事干涉。美国有线电视新闻网一篇报道分析了多份民调结果后指出，多数美国民众反对这场军事行动，认为这并不会让美国更加安全。美国中东了解研究所19日发布的民调结果显示，多数美国受访民众认为，国会应该通过一项限制总统战争权力的议案。

甚至在美国总统特朗普所属的共和党内部，这场战事也引发不小分歧。一些白宫高级官员担忧，战事导致的油价飙升将影响中期选举选情，希望尽快

结束战事。而在“让美国再次伟大”(MAGA)阵营内，一些有影响力的人士批评特朗普“背叛”其不再对外发动战争的竞选承诺。《美国保守派》杂志高级编辑安德鲁·戴文指出，战争往往会随着时间推移而越来越不受欢迎，这场战事将导致传统共和党的热情下降，以及来自独立选民的支持大幅流失。

战事还在持续，裂痕还会扩大。国际法和国际关系基本准则不容践踏，主权国家的合法权益不容侵犯。历史多次证明，任何凭借强权发动的“不义之战”，最终都会反噬自身。

(新华社北京3月25日电)

# 欧洲核子研究中心成功运输反质子

新华社日内瓦3月24日电(记者王霖)反物质与物质接触便会湮灭，极难制造和保存。位于瑞士日内瓦的欧洲核子研究中心(CERN)一个研究团队24日首次用卡车成功运输了反质子，这一突破意味着在向其他欧洲实验室运输反物质方面迈出了重要一步。

欧洲核子研究中心24日发布新闻公报称，研究团队将92个反质子成功储存在一个便携式低温彭宁离子阱中，随后将其装上卡车在中心主基地内完成运输，并在运输后继续维持实验运行。

公报称，鉴于反物质与物质接触便会湮灭的特性，这是一项了不起的成就。研究团队的最终目标是将反质子运输至欧洲其他实验室，以便对反质子特性进行极高精度的测量，并与质子的相关测量结果对比。

欧洲核子研究中心的“反物质工厂”是全球唯一能制造、储存及研究反质子的场所，但这里的机器和设备产生的磁场波动限制了反物质测量精度的进一步提升。要更深入地研究反质子的基本属性，必须将相关实验设备移出当前建筑。这就是研究团队为什么要用卡车来运输反质子。

研究负责人克里斯蒂安·斯莫拉介绍，要想把反质子运输到位于德国杜塞尔多夫大学的专用精密实验室，至少需要8小时车程，而最大的挑战在于长途运输到目的地后，如何将反质子无损地转移至实验装置中。

根据当前主流物理学理论，在宇宙大爆炸时期，物质和反物质可能是等量存在的。而如今的宇宙，物质占据主导地位，反物质极为罕见，这种“不对称性”至今仍是谜题。如果科学家能够精确研究反物质的特性，将有助于了解宇宙的奥秘。

# 中东战事冲击下欧元区经济活动放缓



3月24日，市民在意大利首都罗马一处加油站加油。

受美以战事冲击，欧元区经济复苏势头近期放缓。欧洲央行近日预测，中东冲突可能对欧元区经济增长造成拖累，并加大通胀上行压力。2026年，欧元区总体通胀率预计将达2.6%，经济将增长0.9%。

新华社记者王楷焱 摄

# “散落珍珠”如何串成“品牌矩阵”

(上接一版) 数据印证：营商“软环境”铸就发展“硬实力”

数据印证着“聚效安心”品牌建设的扎实成效：目前全市政务服务事项平均总办结率94%，办理时限压缩67%；“综合查一次”整合15个执法领域27项监管事项，涉企检查频次降低57%；惠企资金“免申即享”覆盖市场主体超51万家，兑付资金超16亿元。

去年9月以来，我市系统实施品牌深化举措，激活品牌生命，持续开展子品牌遴选培育，让“泉速登”“泉效办”“葵诚快办”等子品牌不断充

实主品牌内涵；拓展品牌传播，整合各类载体资源，生动诠释营商环境建设实践。更重要的是，品牌建设正转化为实实在在的动能。金寨县新能源助力车产业入选国家级中小企业特色产业集群；全市科技型中小企业群体加速壮大，金寨县一年内即有195家通过认定。

从“单一举措见效”到“品牌深入人心”，从“分散探索”到“矩阵发力”，我市用“聚效安心”一个品牌对外、一套机制运行、一个标准服务，让“泉效办、安心干”成为投资兴业者的广泛共识。这个融合了法治底蕴与时代特征的品牌符号，正在成为我市经济高质量发展的鲜明注脚。

# 鼻出血正确止血法

鼻出血在生活中非常常见。儿童、青少年、成年人甚至老年人都可能遇到。许多人一流血，第一反应就是“把头仰起来”，以为这样血就不会流下来了。但是从医学角度来讲，这一做法不仅无效，还可能带来反流、窒息等潜在风险。了解鼻出血的成因，掌握正确的止血方法，才能有效减少出血时间及并发症。

## 一、鼻子为什么容易出血？

鼻腔内部不是简单的空管，里面布满了血管、黏膜和神经。尤其是鼻中隔前方，有被称为利特尔区(Kiesselbach区)的一片区域，此处汇集着多条动脉的分支，血管密集、位置表浅，是容易出血的地方。日常绝大部分自发性鼻出血都是从此处开始的。

导致鼻出血的常见原因主要分为四类：

1. 空气干燥：干燥会使鼻腔黏膜失水，变薄、开裂，血管容易破裂。这就是冬季、空调房内鼻出血更常见的的原因。
2. 外界的刺激：频繁抠鼻、用力擤鼻涕、鼻腔异物都会直接损伤表浅的血管。
3. 感染、炎症：感冒、鼻炎、鼻窦炎会导致黏膜充血、水肿，血管扩张之后就容易破裂。
4. 全身因素：高血压、动脉硬化、

凝血功能障碍或者长期服用阿司匹林、抗凝药等都会增加鼻出血的风险。

了解这些原因，可以明白大多数鼻出血属于前鼻出血，量虽然大，但是一般情况下都可以自己控制住。

## 二、为什么不能仰头止血？

很多人都会仰头之后发现“血好像不流了”，误认为已经停止。实际上血是顺着鼻腔向后流到咽喉的。

## 这种做法存在三大隐患：

1. 掩盖病情：血并没有停止，只是改变了流向。出血点还在继续流血。
2. 引发不适：血液进入咽喉，容易造成恶心、呕吐，甚至误入气管，对儿童及老人来说更危险。
3. 干扰诊疗：医生在判断出血量及出血是否停止时，会被干扰而耽误治疗。

## 正确的姿势应该是使血液向前流到鼻腔里去，有利于压迫止血，并利于观察情况。

## 三、科学止血的第一步：正确按压

按压是控制鼻出血最核心、最有效的办法，但是很多人都按错了地方。正确的按压法为：身体保持坐位或者立位，头部略向前倾，用拇指和食指捏住鼻翼最软的地方，即鼻孔下方靠近鼻中隔的地方，而不是捏鼻梁。持续用力按压10-15分钟中途切勿松开查看。

这样做原理是直接压迫利特尔区，使破裂的血管受到机械压迫，血流减少，血小板更容易聚集形成血栓，起到止血的作用。许多止血失败的原因，并不是方法不对，而是因为时间不够。血管止血需要时间，几分钟是不够的，必须按满10分钟，严重的可以延长到15分钟，可根据情况延长按压时间。

## 四、第二步：冷敷的作用和正确使用

按压时或者随后可以配合冷敷。冷敷的部位有：鼻根部、鼻翼周围或颈部两侧。可以用冰袋、冷毛巾，外面裹上一层布，防止冻伤皮肤。

冷敷的作用机理就是收缩血管。低温会使局部血管收缩，血流量变小，利于止血。但是需要特别注意的是，冷敷只是辅助手段，并不是取代按压的。单纯的冰敷不按压，效果不佳。每次冷敷的时间为5-10分钟，间隔时间可短些，防止长时间低温刺激。

## 五、第三步：止血后该做什么、不做什么

出血停止后，接下来的处理同样重要，否则容易再次出血。应该做的事情有：保持安静休息半个小时以上，避免剧烈运动。保持室内空气湿润，可用加湿器或者鼻腔内

滴入少量生理盐水喷雾来促进黏膜的恢复。

不应做的事情有：不要立即擤鼻涕、抠鼻子或者用力清除血块。血块是自然形成的封口材料，过早的清除会造成再次撕裂血管。短时间内不要用热水洗脸、洗澡，不能饮酒、吃辛辣食物，因为这都会使血管扩张，加重病情。

## 六、哪些情况需要及时就医？

虽然大多数鼻出血可以自行控制，但以下情况需要尽快就医：

1. 止血困难：在按压20分钟后仍然不能止血或者出血量突然增大，比如10分钟内浸透1-2张纸巾。
2. 频率过高：反复频繁的鼻出血，一周发作3次以上，特别是最近一段时间没有明显的诱因。
3. 伴随症状：出现头晕、乏力、心慌，可能是失血量多的表现。
4. 外伤诱因：在头部外伤之后出现鼻出血，要排除其他的严重问题。
5. 特殊人群：对于老年人、孕妇或者已经知道自己有高血压、血液病、长期服用抗凝药的患者，在出现出血时更应该加重重视对待。

## 七、总结

鼻出血并不可怕，可怕的是错误的处理方式。仰头不能止血，只能掩盖问题。正确的办法就是：头向前倾，捏住鼻翼持续按压，配合冷敷，在止血后做好保护。了解以上简单的、科学的步骤，一般情况下大部分鼻出血都可以安全、有效地得到控制。(六安市中医院耳鼻喉科 陆红利)

# 血管通路科学养护全攻略

预防感染最基本的措施。日常清洗要用温和的方式，不能用力揉搓或者用刺激性的清洁剂。

透析前后要换上干净的衣服，以减少细菌的接触。

穿刺区皮肤有破损、抓痕或者皮疹等状况时，应避免在该部位进行穿刺或清洁。

中心静脉导管的出口处应长时间保持敷料的清洁干燥，敷料潮湿、松动或者污染时要及时更换。

任何形式的私自处理、涂抹不明药物或者随意揭开敷料，都会成为细菌入侵的途径。

## 五、合理管理生活方式，维护血管长期状态

血管通路的健康需要整个身体状况来支持。

合理控制体重增长，有助于维持血容量稳定，减轻血管通路的血流负担。

饮食中要注意盐分、水分的控制，避免频繁大幅度的变化造成血压波动，影响通路血流。

戒烟对于保护血管内膜更加重要，烟草中所含的有害物质会使血管硬化、狭窄的速度变快。

适量的运动有利于全身血液循环，但是要选择对通路侧影响小的方式来做。长期坚持上述的生活管理细节，可以减缓通路的老化速度，降低并发症的发生频率。

目测也十分重要，观察通路部位皮肤颜色是否发红、发暗，有无肿胀、渗液或者异常隆起。

如果发现穿刺部位反复难以止血、局部疼痛加重或者皮温升高，就表示内部结构发生了变化。

中心静脉导管使用者要重点观察导管出口处的皮肤情况，一旦出现红肿、分泌物或者不明原因发热等现象，就应提高警惕，考虑有感染的可能。

三、科学使用通路，减少人为损伤和堵塞风险

日常生活中，在通路侧肢体不能做测血压、输液或者抽血等操作，反复压迫会造成血管内膜损伤及血栓形成的风险。

睡眠时不能长时间将通路侧肢体压在身体上，特别是手臂被身体挤压或者弯曲，会干扰到血液循环。

提重物或者做剧烈的下肢运动时，也应注意不要使持续性的负荷集中到通路一侧。

透析结束时穿刺点的按压时间要足够长并且方式正确，既不能引起出血也不能阻断血流。

中心静脉导管在日常活动过程中要固定好，不能被牵拉、扭曲，在洗澡时必须防水，减少污染的机会。

四、保持通路部位清洁，阻断感染发生路径

保持通路部位皮肤清洁干燥，是

在老年门诊中，有相当一部分患者既有高血压又有糖尿病。医学上把这种情况称为“双重慢病”或“代谢综合征”的一部分。两种病互相影响、互相加重，如果不加以控制，会增加患心脏病、脑卒中、肾衰竭等风险。要想真正稳定病情，不能只靠吃药了事，而应实行系统化管理。下文解释高血压和糖尿病为什么互相影响，以及“三步稳病法”——控源头、稳数值、防并发症。

## 一、高血压与糖尿病的关系

1. 共同病理基础与代谢综合征 胰岛素抵抗会导致葡萄糖的摄取和利用障碍，造成血糖持续升高，同时可刺激交感神经兴奋，增加肾脏对钠水的重吸收，并加快血管平滑肌收缩，间接引发高血压。

## 二、相互促进、相互叠加的危险关系

长期高血糖会损伤血管内皮的结构与功能，促进动脉粥样硬化发生，使血管弹性降低、外周阻力增大，进而诱发或加重高血压。高血压引发的血管重构、微循环障碍，会降低胰岛素对组织的灌注水平与作用效率，增加糖尿病的发生风险。

## 二、控病的首要原则：目标明确、稳中求控

根据《高血压防治指南》和《中国2型糖尿病防治指南》：

血压目标值：一般患者血压需控制在<130/80mmHg，老年人或有低血压危险的可以放宽到<140/90mmHg。

血糖的目标值：空腹血糖4.4~7.0mmol/L，餐后两小时血糖<10mmol/L，糖化血红蛋白(HbA1c)≤7%，这是控制好糖尿病的基础条件。

达到上述标准不仅是“数字好看”，也是预防心脑血管事件的底线。

长期研究证实，血压、血糖控制良好，心梗、中风、肾衰的风险就会明显降低。

## 三、三步稳住慢病：从生活到药物系统管理

第一步：控源头——改变生活习惯是根本

限盐限糖：每天食盐量不超过5克，不食用含糖饮料、甜点，主食可以适当吃一些杂粮替代一部分精米面。

控制体重：BMI控制在18.5-24.9；腰围：男性<90cm，女性<85cm；肥胖者要逐渐减重，每个月减1-2公斤比较安全。

均衡营养：增加优质蛋白和膳食纤维摄入，比如豆制品、鱼肉、蔬菜、燕麦等，可以改善胰岛素敏感性，降低血脂。

戒烟限酒：吸烟会损伤血管内皮，加重胰岛素抵抗，需戒烟；酒精会升高血压，影响血糖控制，应该控制酒精摄入，男性每日≤25克(约25ml葡萄酒)，女性≤15克。

运动干预：每周应进行150分钟以上的中等强度的有氧运动，如快步走、骑自行车、太极拳等，可搭配2-3次抗阻力训练(如深蹲、弹力带练习)。需注意，高血压、糖尿病患者运动要循序渐进，切忌空腹或者餐后立即进行剧烈的体育锻炼，

以免发生低血糖或者心律失常。

保持情绪稳定：长期的精神紧张、睡眠不好会刺激交感神经兴奋，造成血压、血糖的波动。

睡眠管理：保证每天7小时以上的高质量睡眠，不熬夜，这是血管健康的保障。

第二步：稳数值——规律监测与合理用药

血压：每日早晚各测一次，记录数值。

血糖：至少每天清晨空腹和餐后两小时各测一次，必要时加测睡前或夜间血糖，长期稳定之后可以减少次数。

定期检测：每三个月做一次糖化血红蛋白、肾功能、电解质的检验。

降压药：糖尿病患者首选ACEI或者ARB类(贝那普利、缬沙坦等)，可以降低，又有保护肾脏的作用。

降糖药：常用的有二甲双胍、DPP-4抑制剂、GLP-1受体激动剂等，按医嘱调整。

他汀类调脂药：高血压合并糖尿病的患者几乎都需要服用，用来降低动脉粥样硬化的风险。

用药注意事项：不能自行增减药量或者中断服药，出现低血糖、头晕乏力时，需及时监测血糖水平，并及时就医；肾功能不全患者，需在医生指导下调整剂量。

第三步：防并发症——提前预防比治疗更关键

高血压和糖尿病长期控制不良，最常见的并发症包括：

心脑血管病：动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中；

肾脏病变：早期表现为尿微量白蛋白升高，后期可发展为慢性肾脏病；

视网膜病变：长期高血压、糖尿病可致视网膜病变、视力下降甚至失明。

神经病变：出现麻木、疼痛、感觉迟钝。

防止并发症的手段就是“早发现、早干预”。每年进行一次心电图、眼底、肾功能检查；出现水肿、视力模糊、胸闷等症状应及时就医；控制好三高(血压、血糖、血脂)就是筑牢所有的并发症共有的防线。

## 四、老年患者的特别提醒

1. 血压、血糖不宜控制过严

老年人的血管硬化、代谢慢，过低会造成头晕甚至是低血糖，控制目标要个性化。

2. 饮食与药物调整要协调

用药期间要保持饮食规律，遵医嘱规律用药，注意有些药物需空腹服，但有些药物不能空腹服。

结语

高血压与糖尿病“相依相伴”，看似麻烦，但只要掌握正确的办法，患者完全可以在长期稳定的状态下生活。控制源头、稳定数值、防止并发症，这是医生经常提到的“三步稳病法”。慢病管理并非一时之功，而是一项需要长期坚持的终身工程。

(六安市第四人民医院老年医学科 金美霞)



## 遗失

遗失储召祺律师执业证，证号：13415202110349557，声明作废。