

●长沙晚报全媒体记者 李霞

金秋十月，八婺大地硕果累累，美不胜收。10月18日—21日，“浙中大花园 开放‘金枢纽’”2023年全国晚报总编“金华行”调研采访活动在浙江金华举行。全国40多家晚报的总编、记者们深入走访，聚焦八婺发展画卷，探访美丽金华巨变。金华，原来处处有精华。

示范村

第一站来到婺城区安地镇的岩头村。这里是浙江省3A级景区村庄、浙江省休闲旅游示范村。小桥流水间，鸡犬相闻声。创客空间、染坊琴馆错落有致，桂花、酒窖清香四溢，信步闲庭间让人误以为来到了世外桃源。依托秀丽的山水和厚重的历史人文，村里建成了诗画岩头文化产业园等多个旅游项目，多家文创企业入驻，村民们凭借餐饮民宿在家门口实现了就业致富。村庄变景区，资源变财源，在金华，越来越多的村庄打通了生态变现的路径，让绿水青山成为发展生态经济的强大引擎。

宜居城

金华的生活节奏是慢的，平和韵致中有舒爽。踏入熙春巷，穿越保宁门，踩着青石板，登临八咏楼，远眺三江六岸，一览古婺风华。道情娓娓诉来，婺剧丝丝入扣。李清照的千古名句让人追怀畅想，那飘萍故园引人们纷纷驻足。白天道路车水马龙，餐饮百味生香，孩童欢呼雀跃。一到晚上，漫步江边，微风习习，宁静温暖。在这座历史积淀深厚的城市，历史与现代交相辉映，物质与精神和谐共生，展示的是一幅宜居宜业的醉人场景。

集结地聚宝盆

金华的产业发展是快的，让人惊奇又赞叹。金华被称为“浙江之心”，是全国性综合交通枢纽之一，是内陆开放的枢纽中心和集结地。金华四面环山，中间盆地，又是名副其实的“聚宝盆”。

正如记者一样，很多人对金华的最初印象就是火腿。深入采访才发现，金华远不止这一腿，还有“跑腿”。金华的快递业务量稳居全国第一，是全国首个快递业务量迈入百亿规模的城市。每天平均有3000多万件快递包裹从这里发出。正因此，人们笑称，全国经营商户都要抱金华的“大腿”。

作为浙江的内陆，内陆的沿海，金华正在打造国际枢纽城。利用区位优势，做大对外开放，目前已与233个国家和地区建立贸易关系。总投资130亿元的华东国际联运港就是其间的一个“金枢纽”，这里是中欧（义新欧）班列金东平台和海铁联运班列列开运地。2017年8月31日，随着X9216次货运列车在这里首次开出，“义新欧”班列金东平台正式开通运行。货货东西，联通欧亚，“一带一路”喜结硕果。如今，这里已开通22条国际货运线路，累计发出21.3万个标箱，“义新欧”班列金东平台截至目前已联通欧亚50多个国家160余个城市，运送货值累计超480亿元人民币。据悉，金东平台开行数量已连续3年保持同比增速30%以上，仅今年上半年就运送货值78.2亿元，“钢铁驼队”的运载量“爆炸式”增长。



金华全貌。黄泽振 摄

金华处处有精华



火腿是金华的一张名片，令游客聚焦。长沙晚报全媒体记者 李霞 摄



飞扬智能制造平台生产一景。吴潮宏 摄



浙江省农村产业融合发展示范园熊猫猪猪·两头乌国际牧场累计接待游客 120万余人次。陈俊 摄



近日，金华市金东区华东国际联运港，一列满载着110个标箱出口货物的“义新欧”中欧班列从铁路金华南站启程，驶往中亚五国。 胡肖飞 摄

健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校读/李乐

刷短视频把鼻动脉笑裂？“脆皮大学生”自救指南

部分大学生体质脆弱引发关注，专家提醒年轻人注意调整不良生活习惯

●长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 文娜 实习生 王希凡

“吃刀削面，太好吃了激动大了，心率直接飙到二百。”“刷短视频憋憋笑，鼻动脉笑裂了，血止不住被送到医院……”“宿舍跳舞致脚2处骨折，在宿舍躺了8天……”诸如此类让人意外又哭笑不得的事件，在社交媒体疯狂传播。据报道，郑州一家医院急诊科一个月的时间里累计接诊了1700多名18到25岁的年轻人，个中原因可谓五花八门。由于主人公绝大部分都是在校大学生，网友因此给了他们一个特别的外号“脆皮大学生”——指新一代大学生虽然年纪轻轻，但是身体毛病却极多，出现了一碰就“坏”的“脆皮现象”。近日，“脆皮大学生”这一词条也成为关注焦点。为何会出现此类现象？大学生们如何提高身体素质？记者采访多位专家寻求答案。



现象

大学生小刘喝完冰奶后腹痛不止，又吐又拉，就医后被确诊为急性肠胃炎。2020年丁香联合中国青年报共同发布的《2020中国大学生健康调查报告》显示，23%的大学生表示过去一年中在医院被确诊为患有疾病，而急性肠胃炎为最常见的三大疾病之一。

专家提醒

许多大学生缺乏体育锻炼，体质较弱，肠胃敏感，吃了刺激性食物之后，很容易引起胃痉挛或者肠痉挛，从而出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等现象。“我们不主张，特别是空腹时吃冰的，以及其他任何刺激性的东西。”湖南省职业病防治院内二科主任覃业宏建议道。当人们误食过期或是不干净的食物时，里面的细菌或者病毒会导致炎症，也就是急性肠胃炎。

急性肠胃炎是胃肠黏膜的急性炎症，临床表现主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等，常见于夏秋季，其发生多由

于饮食不当，如暴饮暴食、摄入生冷腐馊食品等。

“有些肠易激综合征患者（IBS），只要稍不注意饮食卫生，或进食刺激性食物，就可能出现腹痛、腹泻等症状。”覃业宏强调，无论是胃痉挛、急性胃肠炎，还是肠易激综合征，这些疾病都与我们的饮食习惯息息相关。如今的大学生在饮食上有了更多选择，冰奶茶搭配热火锅算是“常见搭配”，殊不知这样的搭配会加重对胃肠道的刺激，导致病从口入。他建议大学生们减少摄入刺激性食物，多吃新鲜蔬菜水果，加强日常体育锻炼，保护好肠胃健康。

现象

大学生小张军训弯腰拿水杯时，经智能穿戴设备提醒发现心跳1分钟超192次，心跳过快，呼吸不畅，就医后被诊断为室上性心动过速。据了解，室上性心动过速是心律失常的一种，发作时心率为140至230次/分。

专家提醒

湖南省职业病防治院内科主任、主任医师曾妍指出，很多因素可以引起室上性心动过速，比如不良生活习惯。“现在的年轻人经常熬夜，又爱喝咖啡、茶这些含有咖啡因的饮料，两者加在一起，就更加容易诱发心律失常。”

而人体运动会导致交感神经兴奋，进而诱发心律失常。

专家表示，偶尔一次心律失常无需过分焦虑，但如果反复发作，一定要及时就医。心律失常严重时可能导致血流供血发生异常，出现血压下降甚至休克现象，更可能导致心肌梗死。

现象

大学生小王上厕所时，因为牛仔裤太紧，蹲下身时不注意，结果站不起来了，确诊膝关节损伤；大学生小胡上体育课打八段锦时，腿部骨折了……这类“脆皮现象”，有的是意外导致，有的却与青少年骨质疏松现象有关。

专家提醒

骨质疏松为什么会“盯上”青少年？湖南省职业病防治院骨科主任、主任医师杨红波指出：一是由于缺钙。青少年处于生长发育较旺盛的阶段，如果钙质补充不彻底，很容易导致骨骼部位出现骨质疏松。建议平时可以适当补充含钙丰富的食物，比如说虾皮、豆制品、奶制品、瘦肉等，也可以多吃一些新鲜蔬菜水果，促进钙质吸收，必要时遵医嘱补充钙片和维生素D。

其次，长时间不活动的青少年可能存在钙质的异常流失现象，从而引起骨质疏松。建议保持适量的室外活动，如散步、慢跑、骑车、游泳等，坚持锻炼身体增强体质。

杨红波还特别提醒，青少年要尽量少喝碳酸饮料。碳酸饮料中含有磷酸，一旦体内磷酸过多，会影响钙质吸收，并可破坏骨细胞活性，腐蚀骨骼，导致骨质疏松。此外，碳酸饮料中含有的二氧化碳和咖啡因也可造成钙流失。

现象

研究生小盛不久前在睡梦中无意间磕到了上下排门牙。“当时缓了一下又睡着了，第二天晚上又做梦惊醒，再次磕到牙齿。”这样4天后，小盛吃饭时突然感觉门牙酸痛、无法用力咬合，在医院被诊断为牙震荡；之后因为后唇部肿胀，再次就医被诊断为急性牙髓炎。

专家提醒

湖南省职业病防治院口腔医学中心副主任医师周玉英表示，睡梦中无意识导致牙齿受伤这样的现象比较少见，一般与精神过度紧张或者夜磨牙习惯有关。“小盛两个门牙之间有因龋坏而填补的充填材料，尤其是左上门牙的龋洞接近牙髓，加上夜间睡眠的磕碰，才导致牙髓炎这种情况。”周玉英认为，牙齿的邻面龋坏也侧面说明了小盛在口腔卫生方面没有太注意，此前就生了虫牙，虫牙加上磕碰进一步导致牙髓炎等。她表现：“目前牙龈出血、牙周炎等都有年轻化趋势。”

周玉英建议，不管是年轻人还是老年人，都

要爱护牙齿，注意口腔卫生，尽量避免虫牙（龋齿）。“晚上吃完东西一定要刷牙漱口，而且晚上刷牙比白天刷牙更重要。”周玉英指出，因为进食后牙间或牙面上会黏附大量食物残渣，在细菌的代谢下产生酸性物质，造成牙体组织脱矿而形成龋损，并且夜晚入睡后唾液分泌量大大减少，细菌繁殖更快，残留的食物软垢容易黏附牙面与唾液中的钙结合形成结石，时间长了可引发牙龈炎或慢性牙周炎。

还有重要的一点是要定期检查。牙结石沉积容易导致牙周萎缩，而牙周一旦萎缩是不可逆的。如果存在牙垢等问题，要定期洗牙或进行牙周治疗。

男子反复咳嗽不愈 竟是结核作怪

刺激性干咳2周以上，抗感染治疗未痊愈要警惕支气管结核

长沙晚报10月23日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 雷敏 陈思雨）站着咳，坐着咳，躺下还是咳，咳得头疼欲裂，咳得撕心裂肺，这究竟得的是什么病？

3个月前，一向身体健康的王先生突然得了一种“怪病”，反复剧烈咳嗽。发作起来，好像要把整个肺咳出来。而且这咳嗽不分场合、不分时间，更是不分缘由，就是咳个不停。为了治好这个“怪病”，67岁的王先生辗转多家医院，对症治疗一段时间后，症状减轻，但停药一段时间，又开始咳得厉害。近日，王先生的咳嗽再次加重，喉部还出现异物感，身体也愈加虚弱。他意识到自己病情的严重性，随即在家人的陪同下来到湖南省胸科医院就诊。

入院后，医生仔细查看了王先生既往的胸部CT检查资料，结合他的临床表现，判断有可能是支气管结核。在医生的建议下，王先生做了支气管镜检查，镜下果然看到了支气管结核典型的干酪样改变。困扰王先生好几个月的“怪病”终于显露真身。经过规范的抗结核治疗，目前，王先生喉部异物感逐渐消退，咳嗽咳痰气促情况也得到明显的改善。

“相比于普通肺结核，部分支气管结核患者的胸部CT表现并不典型，甚至肺内没有明显的结核病灶，极易被漏诊误诊。”近日，湖南省胸科医院内三科主任、主任医师梁珍介绍，支气管结核起病缓慢，症状缺乏特异性，患者多以咳嗽、咳痰常见。由于支气管结核是发生在气管、支气管黏膜和黏膜下层的结核病，常表现为刺激性咳嗽、咳痰、咯血及呼吸困难等，合并感染时可出现咳大量黄痰。该病以中青年多发，近年来老年患者有增加趋势，对人体的危害非常大。对于支气管结核的治疗，应遵循“早期、规律、全程、联用、适量”的治疗原则。此外，经纤维支气管镜检查的介入治疗，也是一项行之有效的治疗手段，能最大限度地改善病变部位的结构与功能，促进病情好转，减少后遗症。经全身规律用药及正确的纤维支气管镜检查治疗，大部分支气管结核可治愈。

梁珍提醒，刺激性干咳2周以上，经抗感染治疗未痊愈，或肺炎患者经过抗感染治疗后，肺内病变好转而咳嗽无好转，应及时去正规医院进行CT及支气管镜检查，以免延误诊断，造成气道结构性病变而严重影响身体健康。