

(上接一版)

敬场：“鹅”给的守护

狂欢背后，是无数的默默坚守。每天清晨，当多数影迷还在奔赴途中，公安、消防、医疗、供电、通信等保障队伍早已抵达岗位，开始一天的忙碌。

警方分头穿梭在看台座席下、舞台钢架旁、设备间拐角，细致排查每一处隐患；指挥部大屏实时跳动着人流与设备数据，对讲机里指令清晰有力。提前开放的检票口秩序井然，餐饮区、饮水补给点、卫生间全面就位，为影迷提供贴心保障。

演出期间，公安车随时待命，确保2万多人同时刷卡不卡顿。 “全程体验特别顺畅，玩得安心！内场彩带很有氛围，下次要买内场票感受一下。”来自河南的乐迷刘先生连连点赞，“六安环境好，月亮岛打卡超美，美食也好吃，不虚此行。”

2010年，联合国将中国传统二十四节气之一的“谷雨”定为联合国中文日。(新华社北京4月19日电)

联合国多机构举办活动庆祝联合国中文日

综合新华社驻外记者报道：今年4月20日是中国传统二十四节气中的“谷雨”，也是联合国中文日。值此美好时节，联合国多个机构近日举办了丰富多彩的庆祝活动。

中国常驻联合国代表团与中央广播电视总台日前在纽约联合国总部举办中文日庆祝活动，联合国秘书处官员、各国使节逾200人出席。

在活动现场，来宾们观看《中文在联合国》专题片，回溯中国积极参与联合国事业发展的光辉历程，聆听联合国资深职员分享中文在联合国使用推广情况，品味创意短视频全球征集活动选手的精彩“中文时刻”，并欣赏美国歌唱家演唱的《我爱你中国》以及旅美音乐家表演弦乐四重奏《四季·春》。

中国常驻联合国代表傅聪表示，80多年来，中文忠实记录了联合国发展和中国同联合国合作历程，向世界传递多边事业理想与行动。

联合国副秘书长阿别良、弗莱明、哈雷用普通话表达了对中文日的祝福，感谢中方为推进多语言主义所作努力，并表示中文作为联合国正式语言，承载深厚文化底蕴，为联合国跨文化对话与国际合作注入活力。

以“太和充满——在维也纳联合国遇见故宫”为主题的2026年维也纳联合国中文日系列活动日前在维也纳国际中心隆重开幕。活动由中国常驻维也纳代表团、故宫博物院及维也纳联合国办事处共同主办。维也纳国际组织负责人、各国常驻代表、维也纳各界人士等800多名嘉宾出席。

记者在现场看到，故宫博物院通过沉浸式数字展览与实景复原，首次在维也纳联合国总部向世界全景式呈现其百年典藏与建筑美学。中央民族乐团奏响“故宫之声”专场音乐会，与《中秋帖》《伯远帖》等传世藏品音画交融，意蕴悠长。中国自主研发的智能具身机器人现场表演太极拳，刚柔并济间展现中华文化与智能智造的珠联璧合。

中国常驻联合国维也纳办事处和其他国际组织代表李松在活动致辞中表示，今年中文日主题“太和充满”核心寓意是正气充盈、政通人和，这对当前变乱交织的世界尤其重要。故宫博物院副院长苏怡表示，故宫博物院期待以中华优秀传统文化促进各国友谊，推动世界更加紧密相连。

维也纳联合国办事处、国际原子能机构、联合国工业发展组织、《全面禁止核试验条约》组织筹委会等国际机构代表致辞时表示，中文作为联合国官方语言之一，承载着深厚的历史文化底蕴。故宫博物院展览充分体现了历史传承与文明延续，对于促进相互理解具有积极意义。

以“中文：点亮多彩梦想”为主题的联合国中文日庆祝活动近日在联合国教科文组织巴黎总部举行。活动由中国常驻联合国教科文组织代表团、中国联合国教科文组织全国委员会、中国教育部中外语言交流合作中心联合主办，吸引了数百名教科文组织官

员、多国常驻代表及外交官、当地文化界人士等参加。

活动包括“字融匠心，艺见中国”等展览。展览依托漆器、刺绣、瓷器等藏品，向国际受众展示中文与传统工艺的融合。

中国常驻联合国教科文组织大使衔代表杨新育在活动中致辞说，庆祝一种语言，也是在庆祝一种看待世界的方式。语言始终是一座桥梁，它能够促进对话、减少误解，并拉近彼此的距离。

联合国教科文组织大会主席塔拉尔哈说，中文不仅是一种交流工具，更是一门艺术，2009年被列入教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录的中国书法即是证明。他以“信”字结构为例指出，言行一致方能建立信任，这种基于对话与理解形成的信任，是中国与教科文组织长期合作的重要基础。

2010年，联合国将中国传统二十四节气之一的“谷雨”定为联合国中文日。(新华社北京4月19日电)



俄罗斯海军舰艇编队结束访问离开湛江

4月19日上午，俄罗斯海军舰艇编队结束为期5天的友好访问，驶离广东湛江某军港(无人机照片)。

新华社发(邓家金 摄)

长三角名茶(绿茶类)制作暨茶艺技能邀请赛在金寨举办

(上接一版)

高童也对东道主六安赞不绝口：“这里山清水秀，云雾缭绕，一看就是出好茶的地方。从主办方到接触的每一个人，都非常热情周到。”这份来自参赛者的真切感受，正是本次活动“融合”精神的最佳注脚。

本次大赛选址于大别山革命老区的金寨县，具有特殊意义。金寨不仅是六安瓜片的核心产区，也正处于长三角一体化发展的辐射地带。活动通过“技能竞赛+产业交流”的模式，将长三角地区的技术、人才、市场视角引入传统产区，为区域茶产业的标准化、品牌化与优质化发展注入新动能。

作为本地参赛企业的代表，安徽润一农业科技开发有限公司厂长孙正林对比赛有着切身的体会：“让更多人知道我们的六安瓜片、知道西茶谷、知道我们金寨，同行之间还能交流学习，觉得还是比较有收获的。”

从五地工会的携手主办，到三省一市选手的技艺切磋，再到产业专家、外地从业者与本地茶人之间的思维碰撞，本次活动成功搭建了一个多层次、全方位的协同平台。它不仅是一场比赛，更是一次长三角茶产业从技艺到市场、从文化到品牌深度融合的积极探索，为未来共塑区域公用品牌、共享技术成果、共拓消费市场描绘了清晰的前景。

美方评估伊朗仍保有约七成战前导弹库存

新华社华盛顿4月18日电 据美国《纽约时报》18日援引美方军方及情报部门的评估，伊朗仍保有约70%的战前导弹库存，约60%的导弹发射装置以及约40%的攻击型无人机武器库，“足以在未来扼制霍尔木兹海峡航运通行”。

报道说，伊朗正继续清理在美国和以色列打击中被摧毁的导弹库存。美方部分评估数据表明，一旦相关工作完成，伊朗导弹库存规模可恢复至战前的约70%。

此外，在4月8日伊朗与美国宣布停火两周时，伊朗可用的导弹发射装置约为战前水平的一半。此后几天内，伊朗从地下掩体中挖出约100个发射装置，使其发射装置库存恢复至战前约60%的水平。

报道说，尽管对伊朗导弹储备看法有所不同，但美方官员一致认为，伊朗拥有“足以在未来扼制霍尔木兹海峡航运活动的武器力量”。

高血压患者春季养护手册

春季是万物复苏的季节，但对高血压患者来说，却是一个“多事之春”。气温忽冷忽热，早晚温差大，容易导致血压波动，甚至诱发心脑血管意外。因此，掌握科学的春季防治方法，对高血压患者稳定血压、守护健康至关重要。

春季血压波动的三大诱因

- 气温变化：血管的“隐形刺激”**
春季早晚温差可达10℃以上，冷空气刺激会使人交感神经兴奋，导致血管收缩，血压随之升高；中午气温回升，血管扩张，血压又可能下降。这种频繁的“收缩—扩张”变化，会加重血管负担。
- 情绪波动：血压的“不稳定因素”**
春季人体新陈代谢加快，激素水平变化明显，容易出现烦躁、焦虑、抑郁等情绪波动。情绪激动时，交感神经兴奋，会直接导致血压飙升，严重时可能引发脑出血、心肌梗死等急症。
- 生活习惯改变：血压的“潜在威胁”**
部分患者认为春季血压会自然下降，自行减少药物剂量或停药，导致血压控制不佳。春季户外活动增加，但如果突然进行剧烈运动，或在低温时段运动，易导致血压骤升。

春季防治的六大关键措施

- 关注气温，做好保暖“防护网”**
早晚外出时佩戴帽子、围巾，重点保护头部和颈部，减少冷空气对血管的刺激；遇到降温天气，及时增添衣物，避免受凉。使用空调时，温度不宜过低，尽量缩小室内外温差。
- 规律监测，科学用药“稳血压”**
定期监测血压，每天早晚各测一次血压，记录数值变化。若发现血压波动明显，及时就医调整用药。
- 调整饮食，清淡为主“控血压”**
低盐饮食，每日盐摄入量控制在5克以内，避免食用咸菜、腌制品、加工肉类等高盐食物。多吃富含钾的食物，如香蕉、橙子、菠菜、土豆等，钾元素有助于扩张血管，降低血压。减少肥肉、油炸食品、动物内脏的摄入，选择瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白。避免高糖饮料和甜点，防止体重增加。适量饮水，每日饮水量1500—2000毫升，保持身体水分充足，有助于促进血液循环，稳定血压。
- 适度运动，循序渐进“强血管”**
春季适合进行散步、慢跑、太极拳等有氧运动，每次30分钟左右，每周3—5次，避免剧烈运动，防止血压骤升。高血压患者运动时应避免清晨、夜晚低温时段，减少血管刺激。若运动中出现头晕、胸痛等不适，需立即停止运动并休息。
- 调节情绪，保持平和“稳心神”**
避免情绪激动，可通过听音乐、读书等方式缓解压力，保持心情舒畅。保证充足睡眠，每天睡眠7—8小时，避免熬夜。睡前可以用温水泡脚、喝一杯温牛奶，有助于改善睡眠质量。

时增添衣物，避免受凉。使用空调时，温度不宜过低，尽量缩小室内外温差。

定期监测血压，每天早晚各测一次血压，记录数值变化。若发现血压波动明显，及时就医调整用药。

低盐饮食，每日盐摄入量控制在5克以内，避免食用咸菜、腌制品、加工肉类等高盐食物。多吃富含钾的食物，如香蕉、橙子、菠菜、土豆等，钾元素有助于扩张血管，降低血压。减少肥肉、油炸食品、动物内脏的摄入，选择瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白。避免高糖饮料和甜点，防止体重增加。适量饮水，每日饮水量1500—2000毫升，保持身体水分充足，有助于促进血液循环，稳定血压。

春季适合进行散步、慢跑、太极拳等有氧运动，每次30分钟左右，每周3—5次，避免剧烈运动，防止血压骤升。高血压患者运动时应避免清晨、夜晚低温时段，减少血管刺激。若运动中出现头晕、胸痛等不适，需立即停止运动并休息。

避免情绪激动，可通过听音乐、读书等方式缓解压力，保持心情舒畅。保证充足睡眠，每天睡眠7—8小时，避免熬夜。睡前可以用温水泡脚、喝一杯温牛奶，有助于改善睡眠质量。

6. 定期复查，及时就医“防意外”

每3个月进行一次全面体检，包括血压、血糖、血脂、心电图等检查，及时发现潜在问题。当出现头晕、头痛、视物模糊、胸闷、心悸、肢体麻木等症状时，可能提示血压控制不佳，需立即就医。

春季防治的常见误区

- 误区一：春季血压会自然下降，无需服药**
春季血压可能因气温回升暂时下降，但这并不意味着高血压已治愈。自行停药或减量会导致血压反弹，增加心脑血管事件风险。
- 误区二：运动越多越好**
春季运动需循序渐进，过度运动反而会导致血压骤升。应根据自身情况选择合适的运动方式和强度。
- 误区三：只靠药物控制血压，忽视生活方式调整**
药物治疗是基础，但生活方式调整(如饮食、运动、情绪管理)同样重要，两者结合才能更好地稳定血压。

春季防治的实用小技巧

- 晨起“三个半分钟”**：醒来后在床上躺半分钟，坐起半分钟，双腿下垂半分钟，再慢慢起床，避免体位性低血压。
 - 饮食“三多三少”**：多吃蔬菜、水果、粗粮，少吃盐、油、糖。
 - 情绪“三不”**：不生气、不焦虑、不熬夜。
- 春季是高血压患者的关键防护期，通过科学的生活方式调整和规范化治疗，可有效减少血压波动风险。家人应多关注患者的身体状况，帮助其养成良好的生活习惯，共同守护健康。如出现血压异常或不适症状，及时就医，在医生指导下调整治疗方案。

(六安市中医院 马永山)

主动体检护健康

在快节奏的现代生活中，熬夜、久坐、饮食不规律、压力过载已成为多数人的常态。我们往往认为年轻就是资本，身体能够承受，小病忍一忍便会过去，直到病痛突然袭来，才匆忙就医，却已错过最佳的干预时机。事实上，身体从来不会毫无征兆地生病，所有健康危机都潜藏在日复一日的细微信号之中。体检并非患病后的补救措施，而是守护健康的预警雷达。切勿等到身体出现严重问题才追悔莫及。学会解读身体的早期信号，主动进行体检和科学预防，才是对自己与家人最负责的生活方式。

别等生病才体检

许多人认为体检存在认知误区，认为没有不适就无需检查，体检是老年人的事，小问题不必大惊小怪。然而，近年来高血压、高血脂、糖尿病、甲状腺疾病、胃肠道疾病，乃至恶性肿瘤均呈现明显的年轻化趋势。部分患者平时毫无症状，一经体检便发现多项异常，这往往是身体长期发出预警却被忽视的结果。无症状不等于无疾病，早期疾病不等于无危害。许多致命性疾病在初期几乎没有明显痛感，一旦发展到典型症状，往往已发展至中晚期，治疗难度、费用及痛苦均会成倍增加。

需警惕的身体信号

- 持续疲劳**
许多人认为疲劳源于工作繁忙或睡眠不足，然而，若经过充分休息后，疲惫感依然持续存在，甚至伴有注意力下降、记忆力减退、精神萎靡等症状，则并非简单的劳累。长期疲劳可能是贫血、甲状腺功能减退、肝功能异常、糖尿病乃至心脑血管疾病的早期信号。肝、肾、心脏等器官代谢异常，均可导致身体能量供给不足，使人陷入持续性的疲惫状态。
- 体重短期内骤变**
没有刻意节食、运动，体重却在1—3个月内下降超过5公斤，或是突然发胖。体重骤降可能与糖尿病、甲状腺功能亢进、胃肠道吸收障碍、肿瘤等问题相关；而不明原因的肥胖，可能是内分泌紊乱、代谢异常、脂肪肝等问题的表现，绝非单纯的“吃多了”。
- 身体感到疼痛**
长期头晕头痛，排除熬夜、压力因素后，很可能是高血压、颈椎病、脑部供血不足的信号。胸闷、心慌、气短，哪怕只是偶尔出现，也要排查心脏功能、血压、血脂问题，降低突发心梗、脑梗的风险。肩颈腰背持续酸痛，不只是久坐导致的肌肉劳损，还可能是骨质疏松、风湿免疫性疾病的早期表现。腹部隐痛、腹胀、消化不良，长期忽视会发展为胃炎、胃溃疡、胆囊炎、胰腺炎，甚至胃肠道肿瘤。
- 皮肤和五官的变化**
面色苍白或萎黄，多提示贫血或肝功

能异常。皮肤频繁出现瘙痒、皮疹，若排除过敏因素，则可能与糖尿病、肝胆疾病或肾脏问题相关。牙龈反复出血、口腔溃疡长期不愈，是凝血功能异常或免疫力下降的表现。

5. 排泄系统异常

小便颜色异常、尿频尿急、尿痛、泡沫尿，是泌尿系统感染、肾脏损伤的信号。大便带血、变黑、性状改变、排便习惯紊乱，往往是结肠直肠癌最典型的早期症状。长期便秘或腹泻，往往提示肠道菌群失调、炎症性肠病等问题。

身体出现不适，务必进行体检

许多人抱有侥幸心理，认为自己年轻、体质良好，不会罹患严重疾病。胃痛时自行服药，头晕时稍作休息，疲劳时靠喝咖啡提神，直至症状加重、无法忍受才就医检查。此时疾病已悄然进展，错过了可逆转和治愈的最佳时机。

普通的血常规、尿常规、肝功能、血糖血脂、血压监测，能排查最基础的代谢和脏器问题。腹部彩超、甲状腺彩超、胸片，能发现器官的早期病变。胃肠镜检查，是筛查胃肠道肿瘤的“金标准”。针对女性的妇科、乳腺检查，对男性的前列腺检查都是守护生殖健康的关键。这些检查项目价格不高、过程简单，却能在疾病萌芽阶段将其扼杀，避免小病拖成大病、轻症变重症。

阶段性体检能帮我们构建专属的健康档案，分析自身的基础指标，针对性调整生活方式。查出高血脂，可调整饮食、加强运动，避免动脉硬化。查出脂肪肝，需戒酒减脂、规律作息，防止发展为肝硬化。查出甲状腺结节，应定期复查，监控其变化。体检并非消费，而是一种极具性价比的健康投资。花费数百至上千元进行一次体检，远胜于生病后支付数万乃至数十万元的治疗费用，更能避免疾病带来的身心痛苦。

健康从来不是一蹴而就的，也无法仅凭一时兴起的养生行为得以维系。它蕴藏于每一次对身体信号的重视、每一次主动的体检筛查，以及规律作息、合理饮食、适度运动的日常之中。请不要再以忙碌、没有时间或自觉无病为借口拒绝体检，也不要等到病痛缠身才想起珍惜身体。放下侥幸心理，主动安排体检，科学管理健康。

(望江县中医院 吴晓霞)

科学护理牙龈出血

或专用漱口水，饭后漱口，保持口腔清洁。减少辛辣、坚硬、过烫食物的摄入，避免刺激牙龈，多吃富含维生素C的新鲜蔬果，促进牙龈组织修复。

二、紧急止血与观察

若牙龈突发出血，可先用干净的纱布或棉签轻轻按压出血部位10—15分钟，同时保持头部稍向前倾，避免血液吞咽。止血后用温水漱口，清洁口腔残留血迹，切勿用舌头舔舐或反复漱口，防止血凝块脱落。观察出血频率、出血量及出血场景，记录是刷牙、进食时的刺激出血，还是无诱因的自发性出血，为后续就医提供参考。若出血频繁、出血量多或止血困难，需及时前往口腔科就诊，避免延误病情。

专业医疗干预

一、口腔专科治疗
口腔科医生会通过专业检查明确出血原因，若为牙龈炎和牙结石引发的炎症，需进行洗牙治疗，清除牙齿表面的菌斑、牙结石及色素沉着，消除炎症刺激；对于牙周炎患者，还需进行深层牙周刮治，清除牙周袋内的感染组织，必要时局部涂抹药物，促进牙龈炎症消退。若存在不良修复体、残根等局部刺激物，需及时更换或不良修复体或拔除残根，以减少对牙龈的持续损伤。若牙龈损伤严重，可能需要进行牙龈修复手术，恢复牙龈的正常形态和功能。

长期预防与习惯养成

预防牙龈出血的核心是保持良好的口腔卫生，建立规律的口腔护理习惯。每日早晚刷牙、饭后漱口，定期使用牙线清洁牙缝。每6个月进行一次口腔检查和洗牙，及时清除牙菌斑和牙结石，早发现、早处理口腔问题。选择软毛牙刷和温和的口腔护理产品，避免刺激牙龈；戒烟限酒，减少对口腔黏膜的损伤；保持均衡饮食，避免挑食偏食，保证维生素和矿物质的充足摄入。

牙龈出血是口腔健康的“预警信号”，既可能是局部护理不当引发的小问题，也可能是全身疾病的信号。大家需从调整口腔护理习惯入手，及时寻求专业医疗帮助，同时做好长期预防，才能彻底解决牙龈出血问题。守护口腔与全身健康，避免因忽视小问题，引发更严重的健康危机。

(潜县人民医院口腔科 徐红波)

