

竞速“氢”赛道 抢占新风口

——大连氢能产业采访见闻

■ 新华社记者 邹明仲 姚均芳

氢燃料巴士、氢能重卡车、“醇氢号”公务船……走进洛源科技(大连)有限公司,氢燃料电池动力的产品一字排开,引人注目。其中的氢燃料巴士作为即将召开的第十五届夏季达沃斯论坛服务用车,加氢10分钟就可实现500多千米的续航,是大连全力竞速“氢”赛道、布局新产业的一个缩影。

“这辆蓝、白底色的巴士,能源来自‘绿色’氢能,具有噪声小、续航远、舒适性好的特点。该车型现已量产20辆,上牌后交付运营。”洛源科技(大连)有限公司总经理稽官成说,这辆巴士搭载了新一代大功率氢燃料电池动力系统,最高时速可达100千米

每小时,续航里程562千米,氢能在释放能量过程中主要的副产品是水,实现了绿色环保。

洛源科技(大连)有限公司是大连市抢占低碳风口、乘“氢”起势的一个代表。公司研发的氢燃料电池动力系统,相当于产品的“心脏”,可应用于交通运输和工业发电等不同场景和领域。据测算,该公司各类产品每年可减少约10万吨二氧化碳排放,相当于种植500万棵树木产生的环保效果。

作为清洁高效的可再生能源,氢能被视为可改变未来生活的“终极能源”之一。但加氢成本高、制氢与运输难等,一直以来是制约氢能产业发展的因素,在这方面,大连开展了有益探索,成效明显。

在大连临港综合加能站,一辆辆天蓝色的氢能公交车、白色的氢能环卫车不时开进站内,不一会儿就能完成加氢操作。这座中石化旗下的甲醇制氢加氢一体站,每天可稳定产出1000公斤高纯度氢气,占地面积仅64平方米,场地利用率高,易于推广复制。

中石化北方能源(大连)有限公司副总经理李康健说,与其他制氢原料相比,甲醇来源丰富、成本低廉,常温常压下作为液体进行储存和运输,安全性高、经济性好,相比加氢站传统用氢方式成本可降低20%以上。“我们自主研发的分布式甲醇制氢系统,包含甲醇重整、催化氧化、过程强化、系统集成等多项自主创新成果。”

总投资2亿元的新研氢能燃料电池项目、总投资2.25亿元的创为氢能牵引电机项目、氢能产品研发和检测中心项目……据大连市工业和信息化局介绍,在大连,一批氢能产业项目正在加快建设,聚焦制、储、运、加、用各环节,全产业链发展格局正在加速形成。2024年,中国(辽宁)自由贸易试验区大连片区氢能产业有望实现产值25亿元,同比增长23%。

(新华社沈阳6月16日电)



夕发朝至!京港、沪港间开行高铁动卧列车

6月15日,乘客在北京西站乘坐北京西至香港西九龙D909次高铁动卧列车出行。当日,京港、沪港间首次开行高铁动卧列车,京港、沪港间实现夕发朝至,香港与内地间人员往来更加便利。据国铁集团客运部负责人介绍,北京、上海至香港的全程旅行时间分别由24小时31分、19小时34分压缩至12小时34分、11小时14分。

■ 摄影 新华社记者 张晨霖



甲状腺癌术后护理与康复

淮北市人民医院普外科 陈芳

甲状腺癌引发的社会关注度日渐增高。尽管甲状腺癌预后较好,但对患者身心健康的影响仍然存在。术后如何进行合理护理,对恢复健康尤为重要。本文将对甲状腺癌术后护理进行全面介绍,为广大患者提供专业的护理指导,帮助他们尽快恢复健康。

术后饮食护理 甲状腺癌术后,饮食结构的合理搭配和营养的均衡摄入对促进患者恢复具有重要作用。具体来说,术后饮食应注意以下几个方面:第一,低碘饮食。术后早期应避免摄入富含碘的食物,如海藻、海鲜等。待甲状腺激素水平基本稳定后,可以适当增加碘的摄入量。第二,适当低钠饮食。减少每日钠的摄入量,控制在2000mg以内,可以减轻肿瘤坏死时组织液渗出,预防肿胀不适。第三,高蛋白饮食。应根据年龄、性别合理增加蛋白质摄入量,主要来源有瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品等。第四,补充维生素。术后需补充VC、VE等抗氧化维生素,增强免疫力。另外,补充钙质,有助于预防低血钙。VC最好从新鲜水果和蔬菜中获得,也可以适当口服VC。多饮水防脱水。手术创面大,容易流失体液。

应保证每日2000ml的水分摄入,防止电解质紊乱。适当多餐,不要过饱。可分为五六餐,防止胃肠道负担过重。也不宜过饥,以免增加身体负担。

术后生活方式调整 休息睡眠:术后要注意多休息,不要过度劳累。可以适当午睡或者早睡早起,保证每天获得7到8小时的睡眠时间。同时要保证睡眠质量,睡前可以做适当的放松活动,避免术后长期出现失眠。适当活动:术后要适当进行身体活动,可以做些简单的活动锻炼,但需要在身体基本恢复后再逐步增加运动强度。保暖防寒:由于甲状腺癌手术后需要服用甲状腺激素,可能会影响体温调节。所以术后要注意保暖防寒,尤其是四肢和腹部。定期复查:手术后需要定期进行各项指标检查,以评估身体恢复情况和甲状腺激素替代治疗的效果。一般需要每月复查1到2次,待指标稳定后,可以逐步延长复查间隔时间。但如果出现异常必须及时就医。

术后药物治疗 甲状腺激素替代治疗。由于甲状腺全切除术会导致甲状腺激素严重缺乏,必须终身依靠外源性甲状腺激素的补充治

疗。甲状腺激素主要起到促进身体各系统的新陈代谢、维持正常生理功能的作用。如果术后不及时补充合理剂量的甲状腺激素,会出现头晕、乏力、便秘、心率减慢等一系列不适症状,严重者可能影响心脏、神经系统等多系统功能。目前临床上常用的甲状腺激素制剂主要有左甲状腺素钠片和左旋甲状腺素钠片。一般启动剂量为1.6到1.8μg/kg/d,先给予较小剂量,逐渐递增至充分替代量,一般为2到2.5μg/kg/d。给药后需要定期监测血清甲状腺激素、甲状腺球蛋白,进行影像学检查,根据病情调整剂量。同时,要注意避免过量用药。抗生素预防感染。甲状腺手术创面较大,容易引起创面感染。术后2到3天应该根据医生开具的药物种类、剂量、时间规律使用抗生素,预防和控制创面、系统性感染的发生。使用抗生素要严格按照医嘱,如果出现胃肠道反应,要及时告知医生考虑更换其他抗生素。必要时进行退热止痛治疗。术后可能出现低烧,或因切口疼痛影响休息。在医生允许的情况下,可以适当口服对乙酰氨基酚或布洛芬等退烧药或止痛药,以控制体温和减轻疼痛。退烧药只可短期

使用,长期使用会损伤肝肾。要避免医嘱,合理用药。

功能锻炼 卧床期间鼓励病人床上活动,促进血液循环和伤口愈合。根据病人情况,术后早期逐步开展个体化颈部功能锻炼计划,以避免伤口愈合纤维组织与周围组织的粘连以及组织挛缩,促进颈部功能尽早恢复。颈部淋巴结清扫术者,斜方肌存在不同程度受损,故伤口愈合后还应开始肩关节的功能锻炼,随时注意保持患侧高于健侧,以防肩下垂。功能锻炼应至少持续至出院后3个月。

心理支持和康复护理。积极的心态能帮助患者更好地面对病痛,配合治疗。家人应该多陪伴患者,倾听他们的想法,给予温暖和支持,帮助患者建立信心。同时,适当的康复锻炼也对患者心理及生理恢复大有裨益。定期进行心理咨询也可以帮助患者释放压力。良好的心理支持和康复锻炼有助于患者尽快恢复健康的身心状态,提高生活质量。

总之,甲状腺癌术后护理关系到患者的康复质量。患者应当重视术后饮食、生活方式、药物治疗等方面的护理,并保持积极乐观的心态。同时,医患双方应加强沟通,制定科学合理的护理方案。

无痛胃肠镜 VS 普通胃肠镜

马鞍山市人民医院 麻醉科 尹卫红

胃肠镜检查在胃肠道疾病的诊断中可发挥着非常重要的作用。伴随着医疗技术的发展脚步逐渐加快,胃肠镜检查方法也存在一定的区别,以普通胃肠镜、无痛胃肠镜两种区分。本文对两种检查方法给予详细对比。

一、普通胃肠镜

1. 检查过程

普通胃肠镜检查一般是在患者清醒的情况下开展的,患者在检查之前的数小时需要禁食,从而保障胃肠道的清洁性,有利于医生的观察。医生会让患者在检查床上侧卧,随后通过肛门或者口腔将内窥镜插入。医生对内窥镜进行操控缓慢的前进对胃肠道的每个位置给予仔细检查。患者在在此期间应该配合医生的指示开展深呼吸或者调整体位等,有利于检查的开展。

2. 优点

操作简单:普通胃肠镜检查可在不使用麻醉药物的情况下开展,所以具有相对简单快捷的操作,不需要专业的麻醉医生以及额外的麻醉设备,能促使检查的准备时间以及复杂性明显减少。

即时互动:患者在检查期间是处于清醒的状态,对于自身的感受能实现时的反馈。若患者在某个步骤出现不适症状,需要马上上报医生,要求医生按照反馈对操作进行实时调整,防止出现不适或者疼痛感,能促使检查期间的舒适度以及安全性明显提高。

3. 缺点

不适感强烈:因为患者是在清醒

的情况下接受检查,胃肠镜的移动以及插入均会对胃肠道产生刺激,从而引起疼痛、腹胀、呕吐、恶心等明显的症状。如患者对于疼痛较为敏感,会引起较为强烈的不适症状,部分患者会觉得无法忍受。

心理压力:大部分患者在开始检查之前会出现焦虑、紧张等情绪,常常过于担忧检查期间出现不适、疼痛症状。以上心理压力不但会对患者的情绪产生影响,还会造成其在检查期间逐渐降低配合度,对检查的准确性以及检查效果产生一定的影响。

二、无痛胃肠镜

1. 检查过程

无痛胃肠镜检查主要是在麻醉或者静脉镇静剂的情况下开展,在开始检查之前麻醉师或者医生可以选择镇静药物给予注射,让患者在短时间内进入到浅睡眠的状态。患者在此情况下会抑制意识,从而降低对于外界刺激的敏感性,防止传统胃肠镜在检查期间常见的疼痛以及不适症状。伴随着药物的持续性作用,会让患者在无痛、放松的状态下进入,为患者顺利开展检查提供方便。内窥镜经过肛门或者口腔内插入,通过直肠或者食道在胃肠道内进入。患者在整个检查期间基本不会出现不适感,在完成检查之后伴随着镇静药物作用缓慢消退,患者会慢慢的清醒。

2. 优点

舒适度高:无痛胃肠镜检查的舒适性高,能使患者在检查期间不会出现任何不适症状,能促使疼痛、呕吐、恶心等概率明显减少。

这种无痛的体验感不但能促使患者整体就医体验明显改善,还可让患者对于定期开展胃肠道检查具有更高的依从性,能及时发现存在的健康问题。

检查质量高:在麻醉或者镇静的情况下让患者完全放松,医生能更加精准、顺利的对内窥镜进行操作,防止患者由于不适引起动作的干扰,促使检查的全面性以及准确性明显提高。获得详尽的检查结果以及清晰的胃肠道图像,能帮助医生作出准确的治疗方案以及诊断。

减轻心理压力:大多数患者在开展胃肠镜检查不但会引起身体上的不适症状,还会导致心理上出现焦虑以及压力,通过无痛检查的方式能促使患者的紧张心理有效缓解,让其在轻松的情况下开展针对性的治疗,促使患者的配合度明显提高,能使检查前、检查后的心理负担得以减少。

需要专业麻醉团队:无痛胃肠镜检查的开展需要具有专业资质的相关设备以及麻醉师,会导致医疗资源成本以及使用增加,不适合在资源有限的地区或者小型医疗机构中开展无痛胃肠镜检查。

术后监测:因为检查期间需要选择镇静药物,在完成治疗之后患者要在医院内开展一段时间的监测以及观察,为安全以及完全清醒提供保障。这种方式不但会导致患者的停留时间延长,还要额外的设备以及护理人员的支持,避免镇静药物引起的并发症或者不良反应。尽管术后监

测是必要的,但也会导致患者的医疗成本以及就诊时间有所增加。

三、如何选择适合的检查方式

1. 患者的个人情况

耐受力:如患者能接受普通胃肠镜检查可以采取普通胃肠镜检查,可促使不必要的医疗资源使用明显减少。

对疼痛敏感度高:若患者对于不适、疼痛处于较为敏感的状态,或者存在普通胃肠镜不良体验的,可通过无痛胃肠镜进行检查。

2. 医生的建议

医生可按照患者的身体状况、检查目的以及病史等制定针对性的检查方案。如需要开展操作复杂、长时间的胃肠镜检查,选择无痛胃肠镜检查则更加合适。

3. 医疗条件

对于患者选择无痛胃肠镜检查时,应该确认医院是否具备专业的设备以及麻醉团队,为检查的有效性以及安全性提供保障。总而言之,普通胃肠镜、无痛胃肠镜均存在各自的优缺点,与不同患者的需求互相符合。普通胃肠镜检查相对简单,在具有良好耐受力的患者中适合使用。而无痛胃肠镜的治疗体验较为舒适,在存在心理压力或者疼痛敏感的患者中适合使用。所以,在对检查方式进行选择时,需要对医生建议以及自身情况给予全面考虑,为检查的效果以及安全提供保障。不管选择哪种干预方法,选择胃肠镜检查均是诊断以及确定胃肠疾病的主要方法,能实施早期干预治疗,促使患者的生活质量明显提高。

防范非法集资小知识(三)

一、如遇以下情形向公众集资的,务必提高警惕

①以“看广告、赚外快”“消费返利”为幌子的;

②以境外投资股权、期权、外汇、贵金属等为幌子的;

③以投资养老产业可获高额回报或“免费”养老、“以房”养老等为幌子的;

④以私募基金、众筹等为幌子,但不办理企业工商注册登记的;

⑤以投资虚拟货币、区块链等为幌子的;

⑥以“扶贫”“互助”“慈善”“影视文化”等为幌子的;

⑦在街头、商场、超市等发放投资理财等内容广告传单的;

⑧以组织考察、旅游、讲座等方式招揽老年群众的;

⑨“投资、理财”公司、网站及服务器在境外的;

⑩要求以现金方式或向个人账户、境外个人账户缴纳投资款的。

二、防范非法集资的“四看三思等一夜”法

四看。一看融资合法性,除了看是否取得企业营业执照,还要看是否取得相关金融牌照或经金融管理部门批准。二看宣传内容,看宣传中是否含有或暗示“有担保、无风险、高收益、稳赚不赔”等内容。三看经营模式,有没有实体项目,项目真实性、资金的投向去向、获取利润的方式等。四看参与集资主体,是不是主要面向老年人等特定群

体。

三思。一思自己是否真正了解该产品及市场行情。二思产品是否符合市场规律。三思自身经济实力是否具备抗风险能力。

等一夜。遇到相关投资集资类宣传,一定要避免头脑发热,先征求家人和朋友的意见,拖延一晚再决定。不要盲目相信造势宣传、熟人介绍、专家推荐,不要被高利诱惑盲目投资。

三、规避非法集资陷阱的“三要、三不要”

①要理性,不要侥幸。天上不会掉馅饼,掉下来的不是“圈套”就是“陷阱”。要坚守理性底线,想想自己懂不懂,比比风险大不大,看看收益水平合不合理,问问家人朋友怎么看,不要被赌博心态和侥幸心理蒙蔽双眼!

②要稳健,不要冒险。高收益意味着高风险,还可能是投资骗局,投一次就血本无归!要合理评估自身承受能力,审慎确定风险承担意愿,不冒险投资!

③要警惕,不要盲目。“收益丰厚、条件诱人、机会难得、名额有限”都很可能是忽悠,一定要警惕、警惕、再警惕!多留个心眼儿,绝不要听风就是雨,盲目“随大流”投资!



作物播种和出苗面临“烤”验

<<<上接第1版

针对此次高温干旱,市农业农村局已组织专家制定抗旱保播技术方案,派出工作组前往各县区指导抗旱播种,确保不误农时开种、种满。至6月15日,全市已累计开展抗旱播种112.04万亩。

对有条件进行灌溉的地块,刘伟建议抓紧造墒、补墒抢时播种。采取板茬作业,减少土壤跑墒情况。采用干播湿出,播后以小水快浇方式浇“蒙头水”,保证田间不积水,灌水时间应在上午10点前和下午5点后。也可以带水播种,播种后利用耢耩进行覆盖,降低土壤水分蒸发速度,保证旱作物出苗率。

<<<上接第1版

春争日,夏争时。连日来,双堆集镇把抢时早播作为夺取秋粮丰收丰收的关键抓手,积极动员全镇农民群众开展抗旱造墒抢种工作,确保田地浇水一片、抢种一片、管好一片,力争早日完成秋粮播种任务。

为此,陈桥村在肖彬的领导下,发挥党建引领作用,立足一个“早”字,狠抓一个“抢”字,号召全村党员干部率先行动,示范引领群众不等不靠,利用水井、池塘、沟河和二级提水的有利条件,抗旱造墒,抢种秋粮,全村呈现出一幅繁忙的农忙景象。

夏收、夏种、夏管,“三夏”生产环环相扣,紧紧相连。肖彬安排陈桥村的党员干部包村包组,利用微信、抖音等一切渠道,加大抗旱抢种工作宣传力度,让群众明白抗旱抢种的紧迫性、重要性等,动员群众积极利用当地有利条件,全力以赴做好抗旱抢种工作。

据肖彬介绍,陈桥村有夏播任务1.12万余亩,全村依靠淮河、宿蒙大沟和160余眼机井、6台提水泵,可基本解决抗旱缺水难题。截至6月11日,全村已抗旱播种7000余亩,预计6月中旬左右可

对没有灌溉条件的地块,刘伟建议,适时播种和增加播种量。一方面要充分挖掘当地水资源做好抗旱播种,另一方面要密切关注天气变化,根据可能的降雨情况适时播种。玉米可在雨前播种,大豆、花生等双子叶作物要适墒播种。播期较晚的要选用早熟品种,适当增加播种量。

刘伟建议,对已经出苗的地块,要及时查苗补苗以保证一定的出苗密度,出苗后要切实加强田间管理。一方面,及时中耕保墒,做好田间沟系配套,力争全苗、齐苗、壮苗。另一方面,增施抗旱药剂和叶面肥,加强虫害防治,及时苗后化学除草。

全面完成秋季农作物播种任务。

“在村领导的动员下,我凌晨4点多就来到地里开始浇水了。”村民李辉一边说,一边挪动着水管。他说,村里不仅动员到位,还协调农机、农技、水利、电力等部门,走进田间地头抗旱抢种一线,为群众提供周到细致地服务,有效地推进抗旱播种的进度。

村民有需求,村里有回应。近年来,陈桥村强化党建引领,依托“小推车”志愿服务主阵地,通过同向共治、同心议事、同力推动等举措,多听取群众所需所盼,多为群众做好办实事,把党群干群的心凝聚在一起,有效破解基层治理难题,各项工作开展都能得到群众的理解、配合、支持和拥护。

“农村基层党组织是联系党员和群众的桥梁和纽带,也是推动农村发展的核心力量。”谈起陈桥村抗旱播种的火热场景,双堆集镇党委书记黄从俭说,该村在各项工作中都以党建为引领,通过党员教育、组织活动和志愿服务等方式,发挥着引领和推动作用;通过更好地了解农民群众的需求和意愿,帮助他们解决实际问题,形成良好的党群关系,推动了各项工作扎实高效开展。