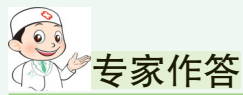


如何预防春季过敏性鼻炎



专家作答

春暖花开，草长莺飞，空气中花粉等过敏原逐步增多，使过敏体质的人遇到过敏原的机会增加，从而导致发病率上升。地区疾控中心主任医师张军辉提醒，预防春季过敏性鼻炎，避免接触过敏原是关键。

“过敏性鼻炎是一种由过敏反应引发的非感染性鼻黏膜炎性疾病。”张军辉介绍，鼻炎与感冒虽然症状相似，但本质不同。过敏性鼻炎的发病原因主要是机体敏感和环境共同作用而引起，其诱发因素有花粉颗粒、尘螨、动物排泄物、真菌孢子等，或者鱼、虾、花生、牛奶等，打喷嚏多为接连数个，持续时间长，也较为剧烈。而感冒主要由病毒感染引起，病程较短，一周左右可自愈，伴有偶尔、短暂的喷嚏。

张军辉表示，过敏性鼻炎一般只在特定季节或接触过敏物质后突然发作，比较有规律，鼻涕呈清水样，常伴有眼睛、喉咙、耳朵发痒，严重者还有哮喘症状，且持续时间长短不一，一旦脱离过敏原，症状会迅速缓解。感冒则无时间规律，症状一般持续7到10天左右，常伴随发烧、疲倦、嗜睡、全身不适等症状，鼻涕常呈浓稠状或黄色。

如何预防过敏性鼻炎？张军辉建议，鼻炎患者应避免接触花粉、动物皮毛等过敏原，定期在晴朗天气开窗通风，勤洗勤换床单被褥，经常晾晒床垫，定期清洗空调滤网，并清洗室内地毯。当春季属蒿花粉漫天飞舞时，尽量减少户外活动，或在外出时佩戴花粉防护口罩和眼镜。回家前抖掉身上灰尘，回家后及时更换外衣，洗脸、漱口、清除鼻腔分泌物，以减少过敏原的吸入。保持室内空气湿度适中也有助于减少过敏原的含量，可以使用加湿器或通过放置水盆来增加室内湿度。

此外，在日常生活中，通过适当的运动锻炼，如游泳、散步、慢跑和瑜伽等，或调整饮食提高自身免疫力，从而预防过敏性鼻炎的发作。张军辉提醒，一旦出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，且反复发作，应及时就医，进行规范治疗。

（本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀）



服务健康

当心“视力的无声杀手”——青光眼



一次眼科检查，这样才能够做到早发现、早治疗。（本报记者 吴智萍 通讯员 赵文艳）

青光眼因其在发病之初基本没有明显的症状表现，被称为“视力的无声杀手”。它是一种严重损害视神经的疾病，已经丧失的视力无法挽救，但早期发现、早期干预，规律用药、定期复查，可以控制病情进展。

地区第二人民医院眼科主任夏宏军提醒，青光眼是一种常见的致盲性慢性眼部疾病，早期诊断是青光眼管理的关键，要保持健康的生活方式并定期进行眼部检查，呵护视力健康。

“青光眼是我国三大致盲眼疾之一，通常与病理性眼内压力升高有关。”夏宏军表示，由于眼球内压力病理性升高，会压迫视神经，造成眼球内视网膜神经节细胞的损害，从而导致视神经萎缩和视野缺损。青光眼发病初期常无明显症状，患者往往不自知。有些急性患者也表现为眼痛、眼胀、头痛，有时还会出现恶心、呕吐、视力减退等症

状，这种疾病危害性大，如不及时治疗和管理，可能会导致患者失明。

夏宏军表示，任何人都有患青光眼的风险，有青光眼家族史者、老年人、屈光不正者、高眼压者以及患有与青光眼相关的全身性疾病者，如糖尿病、高血压、高血脂患者及长期使用糖皮质激素者患病的风险更高。除此之外，不当的生活方式和不佳的健康状况也可能增加患青光眼的风险。

如何预防青光眼？夏宏军建议，要保持健康的用眼习惯，避免眼部过度劳累、在昏暗的光线下长时间用眼；保持情绪稳定、良好睡眠；少吃辛辣及有刺激性的食物，不要暴饮暴食；控制高血压、糖尿病等疾病，减少疾病对眼部健康的负面影响；避免眼部受伤，在参与可能导致眼部受伤的剧烈活动时，应佩戴防护眼镜。青光眼高危人群（40岁以上、糖尿病、高度近视、青光眼家族史患者）建议每年做

生活中如何做到“三减三健”？

品等。另外，方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等这些方便食品中也含有大量的盐，也应少吃。

李涛建议，健康成人每人每天烹调用油量不超过25克。建议烹饪食物时尽量不用油或少用油，多采用蒸、煮、炖、焖、拌等无油、少油烹调方法。另外，糖摄入过多会造成膳食不平衡，同时也会增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病的发生。为保证身体健康，成年人每人每日糖摄入量不应超过50克，最好控制在25克以下；多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料；少吃甜食、点心；烹调食物时少放糖。

如何做到“三健”？李涛建议，口腔健康不仅仅是美观问题，更与其他慢性疾病有着千丝万缕的联系。建议早晚刷牙，保持口腔清洁，定期更换牙膏；饭后漱口或咀嚼无糖口香糖；少吃糖，少喝碳酸饮料；每年洁牙（洗牙）一次；定期进行口腔检查；出现牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治。

“肥胖容易导致糖尿病、高血压、血脂异常、动脉硬化和冠心病。”李涛建议，应该坚持每天锻炼，保持能量平衡，保持健康的体重。老年人进行体育锻炼要量力而行，选择适宜的运动。推荐每周至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒的活动，适当增加肌肉训练。

围绕做活南疆“棋眼”战略定位 推动实现更有利于长治久安的根本性变化

（上接一版）再到制定出台《关于促进南疆高质量发展的若干政策措施》，自治区党委和政府坚持把南疆工作作为重中之重抓实抓细抓抓，产业项目加快落地，对外开放不断扩大，基础设施日益完善，南疆呈现高质量发展新气象。自治区党委十届十次全会和自治区两会对南疆工作分别进行安排部署，彰显出自治区党委和政府着力做活南疆“棋眼”的信心决心。

全面发挥做活“棋眼”的比较优势

比较优势是推动高质量发展的最大支撑。自治区党委十届八次全会明确指出，坚持区域协调发展，统筹推动乌鲁木齐、北疆、东疆、南疆错位竞争、联动发展，着力破解南疆发展瓶颈制约，构建优势互补、高质量发展的区域经济和空间布局。地委书记吴红展在2024年地委（扩大）会议主题报告中指出，“实现2024年地区工作目标任务，要着力把握做活南疆‘棋眼’的战略定位，加快实施南疆区域协调发展战略，以产业、交通、文旅、生态等方面深度合作为突破，强化与南疆各地州间的联动发展、协作发展，构建优势互补的区域经济和空间布局，推动环塔里木经济带发展，齐心协力做活南疆‘棋眼’，推动实现更有利于长治久安的根本性变化。”作为南疆重要城市，辐射带动南疆各地州，区域优势凸显，做活南疆这个“棋眼”势在必行、事在必行。

发展基础坚实。阿克苏地区作为南疆四地州之一，是国家“一带一路”的前沿阵地，是国家向西开放的重要门户。随着G219线昭苏—温宿公路项目的联动发展、协作发展，新拜铁路支线项目示范段工程开工，阿克苏红旗坡机场共开通疆内外航线36条，通航城市达28个，将有效畅通南北疆经

济大通道。近年来，阿克苏以产业、交通、文旅、生态等方面深度合作为突破，强化与南疆各地州间的联动发展、协作发展，推动环塔里木经济带发展，充分发挥库车、沙雅、新和、拜城在南疆区位优势条件佳、能源资源禀赋优、经济发展基础好、辐射带动能力强的优势，生产总值、固定资产投资、限额以上社会消费品零售总额、规模以上工业增加值等主要经营指标位居南疆第一、全疆前列，综合实力显著增强，展现出强劲的发展态势。

援疆效益明显。浙江省作为我国经济发达的省份之一，不仅是工业和制造业大省，也是农业发展和数字经济发展强省，多项改革走在全国前列，在对口援助阿克苏地区上，坚持援疆优势与阿克苏特色相结合，“输血”与“造血”相结合，推进对口援疆在浙江优势、阿克苏需求之间深度融合、精准发力，援疆综合效益不断提升，有力助推了阿克苏经济社会健康发展。阿克苏将继续依托浙江对口援疆优势，持续深化两地产业协作，深入开展了十城百店、百村千厂、三个“十百千”等重点工作，加大专业人才引进培养力度，先后促成华孚、浙能电力、娃哈哈等一批知名企业落户阿克苏，推进全方位、多层次、宽领域交流合作，为经济社会发展注入新活力。

兵地合作紧密。阿克苏与阿拉尔市唇齿相依、密不可分。我们坚持“兵地一盘棋”的思想，积极响应国家战略，全力支持一师阿拉尔市建设南疆兵团中心城市，推动新建18团镇有效嵌入地区总体布局，加快推进阿克苏—阿拉尔高速公路、库车—阿拉尔—巴楚750kV输变电工程建设，做好沙雅—阿拉尔一级公路工作，积极与一师、塔河炼化合作攻坚PTA生产装置，夯实PX—PTA—聚酯产业链，推动兵地维稳责任共担、经济发展共促、基础设施共建、民族团结共创、民

生福祉共享、干部人才共育，推进兵地全方位深度融合发展，着力打造新时代兵地融合发展示范区。

充分利用做活“棋眼”的资源优势

资源禀赋是推动高质量发展的最大优势。2022年7月，习近平总书记视察新疆时指出，“要充分发挥油气、煤炭、矿产、粮食、棉花、果蔬等资源在全国经济大局中的重要作用，培育壮大特色优势产业。”总书记指出的这些资源优势和自治区提出的这些产业门类，阿克苏都有，而且是人无我有、人有我优、人优我特。

能源资源丰富。阿克苏水土光热资源得天独厚，粮棉果畜等农业资源丰富，石油、天然气、煤层气等储量巨大，多浪、龟兹文化底蕴厚重，旅游资源禀赋好、类型全，综合资源优势十分突出。石油储量达到了31.21亿吨，天然气储量达到了2.3万亿立方米，煤炭达到了56亿吨，棉花种植面积达750万亩，特色林果面积超过450万亩，各种优质干鲜林果产量达260万吨。近年来，地区围绕这些优势资源延伸产业链，建立更多产业集群，并且创造更多就业岗位，带动老百姓增收致富，带动阿克苏地区经济快速发展。

产业优势明显。阿克苏是全疆唯一一个具有自治区“八大产业集群”所有门类的地州。三次产业均衡发展，2022年一产增加值位居全疆第二，二产增加值位居全疆第五，三产增加值位居全疆第三，2023年文旅产业实现井喷式发展，全地区接待游客数量、旅游收入均实现了翻一番，产业发展基础好、势头稳、后劲足。近年来，地区大力实施优势资源转换战略，锚定“八个千亿级产业集群”，坚持图谱“导航”、链主“领航”、链长“护航”、招商“续航”、园区“聚

航”，助力“八大产业集群”建设，着力构建现代产业体系，为高质量发展提供强力支撑。

文旅资源丰富。阿克苏是“四大古文明”交汇地，“多浪·龟兹”文化享誉世界。唐朝中央政府在这里设立安西大都护府，管辖西域三十六城邦。张骞、鸠摩罗什、马可·波罗、林则徐等中西方历史文化名人曾在这里驻足停留。阿克苏地区有新疆各类型旅游资源，被誉为中国西部旅游资源的博物馆，境内有克孜尔石窟、克孜尔尕哈烽燧、苏巴什佛寺遗址3处世界文化遗产，新疆天山·托木尔世界自然遗产等2处世界顶级资源，雄伟的天山第一峰——托木尔峰、世界第二大沙漠——塔克拉玛干沙漠、中国最长的内陆河——塔里木河。阿克苏山川秀美、物产丰富、人杰地灵，是一个宜居、宜业、宜教、宜医、宜养、宜游的好地方。

科技创新聚合。阿克苏拥有南疆首个国家高新技术产业开发区、全疆首家地州级农业科技创新中心、科技发展战略联合研究中心等科创平台，全国首个万吨级绿氢项目、首条一次线成型超薄柔性电子玻璃(UTG)生产线建成投产，在科研机构引育、创新平台搭建、科技成果转化、产业项目落地等方面不断实现新突破，正在规划建设新疆智能装备研究院、种业产业园，创新载体日益丰富，各类创新要素加速集聚，引领带动高质量发展的动能强劲。

做活这个“棋眼”，才能全盘取胜。我们将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，深刻把握“棋眼”的特殊意义，聚焦事关长治久安根本性、基础性、长远性工作，围绕做活南疆“棋眼”战略定位，常态运用“大统战”思维推动工作落实，努力在中国式现代化的新疆实践中绘就阿克苏新画卷。

（上接一版）以青年人的创作视角与影像语言，讲述“青年走进阿克苏”的中国故事。

读懂中国·新青年看中国之“新疆行·走进阿克苏”2024短视频创作传播大会由中国国家创新与发展战略研究会、新疆维吾尔自治区党委宣传部牵头指导，阿克苏地委宣传部、中国国家创新与发展战略研究会中国故事研究院、广电新视点中心、北京师范大学艺术与传媒学院共同主办，阿克苏地区融媒体中心、阿克苏塔里木传媒集团、中国纪录片网联合承办。

该活动作品将报送相关中央部委、国家级行业协会进行评比、展映和推广，并联动中央及地方新闻媒体、行业媒体、互联网新媒体平台、海外平台等构建全媒体传播矩阵，充分发挥短视频视听传播的内容优势、受众优势及渠道优势，共同打造阿克苏地区独特的文化品牌和创意传播一体化影像矩阵，向世界讲好阿克苏故事，展现新疆美好形象。

深入阿克苏 讲好新疆故事

读懂中国·新青年看中国之“新疆行·走进阿克苏”2024短视频创作传播系列活动，将是一场集结青春力量的盛会，也是一次向世界展示阿克苏独特魅力的全新机遇。

“希望‘青春万里行·大美阿克苏’能够引导更多年轻人用脚步来丈量、用镜头来刻画，讲出更深刻、更多元、更丰富的阿克苏故事，让大美新疆的故事传得更远，传播得更好。”北京师范大学艺术与传媒学院副院长、教授杨乘虎说。

青年纪录片导演史哲宇长期拍摄中国故事，他参与主创的《澳门二十年》《第一线》等多部作品从不同侧面反映了中国的社会发展和人文风貌，为中国青年架起了一座了解历史和现实的桥梁。他说：“我对阿克苏一直很向往，通过网络了解到那里不仅有美丽的自然风光，还有深厚的历史文化底蕴。希望能通过我的镜头，捕捉阿克苏独特的魅力，让更多人了解并爱上阿克苏。同时，也期待通过我的作品，能让更多人看到阿克苏在新时代的快速发展和变化，感受到阿克苏人民的热情和活力。”

“我曾经因为工作原因去过新疆，那里有高品质的特色产品，有独具特色的旅游项目，多文化相互交融，多民族和谐

相处，共同创造美好的生活。我希望用自己的镜头去记录阿克苏的故事，让我家乡的人们更深入地了解阿克苏、了解新疆。”中巴国际产教合作联盟秘书长阿玛尔·穆罕默德表达了对前往新疆采风创作的期待，呼吁各国朋友乘“一带一路”东风，走进中国、了解中国、爱上中国。

展示特色 绽放光彩

鹳鸽、穆萨莱斯、蜂蜜、手工艺品……当日，新和县、阿瓦提县、沙雅县和拜城县相关负责人带着特色产品来到现场展示和推介。

“没想到阿克苏还有这么多好产品，今年我一定要去一趟。”现场一位嘉宾品尝了穆萨莱斯后对身边的人说，“今年夏天我们一起到阿克苏看看吧，多拍点视频和照片，一定会让我们在网上收获更多‘粉丝’。”

一张画板、一支画笔、一个颜料盘，来自阿瓦提县的刀郎农民画创作者乃比江·阿不都热合曼在现场作画，画的内容是北京八达岭长城，吸引现场嘉宾驻足观看。“这次能来北京展示刀郎农民画，我很兴奋。以前我只在电视上看到过北京天安门和长城，这次在北京亲眼看到了，作起画来更得心应手。我想通过这个活动，让更多人了解我们阿瓦提县的刀郎农民画。”乃比江·阿不都热合曼笑着说。

“阿克苏的红苹果，美得像那一团火。阿克苏的红苹果，像那古丽的酒窝……”在活动现场，青年歌唱演员乌兰图雅演唱了自己的原创歌曲《阿克苏的红苹果》，悦耳动听的歌声令人沉醉。

新和县民间老艺人带来的赛乃姆、阿克苏职业技术学院学生表演的顶碗舞……活动现场的氛围热烈且欢快，让海内外朋友领略到了阿克苏的民俗风情。

中国教育电视台记者吕燕如说：“年轻人是社交媒体和短视频平台的主要用户群体，应该多通过短视频形式吸引年轻人的关注，制作一系列关于阿克苏文化、风景、民俗的短视频，每个视频聚焦一个特色，确保内容简短精炼、易于传播。”

中国教育电视台副台长、中视协纪录片委员会秘书长陈宏说：“短视频是生动读解阿克苏文化的重要方式，希望广大青年运用影像力量记录阿克苏的故事，让阿克苏的故事传得更远。”

1版编辑:李义真	组版:何朝悦	校对:李树莲
2版编辑:冯 磊	组版:杨雪琰	校对:史文慧
3版编辑:冯 磊	组版:杨雪琰	校对:李树莲

本版图片均来源于网络