

563 万名护士！“白衣天使”更有力托起百姓健康

常言道：三分治疗，七分护理。护士是距离患者最近、接触患者时间最长的专业人员，守护着百姓健康。

“5·12”国际护士节来临之际，国家卫生健康委公布最新数据：截至2023年底，全国注册护士总量达到563万人，每千人口注册护士数达到4人，具有大专以上学历的护士超过80%，我国护士队伍建设取得明显成效。

这支队伍更壮大了。近10年来，我国注册护士人数保持年均8%左右的增长，每年约有三四十万新人加入，共同在推进健康中国建设、应对重大突发事件中发挥独特作用。

整体素质更强了。护理学升格为一级学科，护士学历一路“走高”。职高、中专成了“过去时”，大专和本科已是寻常，硕士甚至博士也不罕

见，高学历护士和专科护士逐渐成为趋势。

专业技能更精了。各地结合实际，积极开展老年、儿科、重症监护、传染病、精神病等紧缺护理专业护士培训工作。“白衣天使”不只是“发发药、打打针”，还要有娴熟的临床技能，具备沟通交流、健康指导、心理护理、人文关怀等“多面手”能力。

北京协和医院有一个例子：护士们为肠镜检查患者准备了详实的术前饮食和用药指导图片，并在术前三天短信提醒每天注意事项。这些努力，不仅提高了检查效率，也让患者感受到更多便利和温暖。

瞄准群众关切事，护理工作向着更加贴近患者、贴近临床的方向迈进——

“互联网+护理服务”让护士上门，将专业的护理服务从机构延伸到社区和居家。目前共计3000余个医疗机构提供7类60余项群众常用急需的基础护理、康复护理、心理护理等服务项目。

不断深化“以病人为中心”的理念，为患者提供更有温度的护理服务；发挥大型医院优质护理资源下沉和带动作用，提升基层护理的服务能力……

随着社会经济发展和健康理念转变，护理工作也面临新的形势。

人口老龄化程度加深，老年护理以及老年有关慢性疾病护理的需求日益旺盛。人们期盼更高质量、多样态的护理服务，呼唤“白衣天使”全方位对接群众不断增长的健康服务需求。

针对百姓的急难愁盼，护理服务正进一步加大供给。

国家卫生健康委医政司副司长邢若齐说，相关部门将采取有力措施，充分发挥政策支持激励引导作用，进一步改善和优化护理服务，提升患者满意度和获得感。

“白衣天使”护佑生命，离不开全社会的关心、尊重和理解。

落实好各种惠护政策，不断完善薪酬待遇制度，不断改善工作环境、值班休息和后勤保障条件，让护理岗位的吸引力进一步增强，也让更多护士在解决后顾之忧的同时，努力练就硬本领和好作风。

如此，新时代的“白衣天使”将更有力地托起亿万人民健康。

(新华社北京5月12日电 记者 董瑞丰 李恒)

国家防总检查淮河流域防汛抗旱工作

新华社北京5月12日电(记者周圆 李丰昊)记者12日从应急管理部获悉，国家防总检查组日前检查淮河流域防汛抗旱工作，实地查看了安徽、江苏两省淮河流域灾害监测预警、防洪排涝工程安全度汛等工作，并同步派出专家开展暗访，详细检查了责任落实、隐患排查整改、基层临灾预警“叫应”等情况。

检查组指出，淮河流域气候多变、地形特殊、水系复杂，洪涝、干旱灾害风险均较为突出。据预测，今年汛期全国气候状况总体偏差，极端天气事件偏多，淮河流域降水较常年同期明显偏多，可能出现

较重汛情，江苏、安徽两省防汛抗旱形势严峻复杂。

检查组要求，各级防指要立足防大汛、抗大旱、防强台风，全力做好防汛抗旱各项工作。要全面落实地方党委政府防汛救灾主体责任，把责任层层压实到最前线；全面排查重点区域和部位防洪风险隐患，强化城市暴雨区、山洪灾害易发区的精细化气象预报；进一步强化预警与应急响应联动，突出抓好城市外洪内涝防范、蓄滞洪区运用准备工作；加强干旱风险研判和抗旱工作部署，坚持防汛抗旱两手抓，严防旱涝急转。

新研究发现部分人工智能系统已擅长“说谎”

新华社北京5月12日电 人工智能系统是否会欺骗人类，一直是各方都关心的问题。近期美国麻省理工学院一个研究团队称，部分人工智能系统已经学会如何欺骗人类，其中包括部分号称已被训练成乐于助人和诚实的系统。该研究成果发表在美国细胞出版社旗下的《模式》杂志上。

文章第一作者、美国麻省理工学院人工智能安全领域博士后彼得·帕克和他的同事们分析了一些文献，重点关注了人工智能系统传播虚假信息的方式——通过习惯性欺骗，它们系统地学会了“操纵”他人。

研究人员发现的最引人注目的人工智能系统欺骗例子是元宇宙平台公司的“西塞罗”人工智能系统，它被设计在一个虚拟外交战略游戏中作为人类玩家的对手。尽管元宇宙平台公司声称，“西塞罗”人工智能系统“在很大程度上是诚实和乐于助人的”，并且在玩游戏时“从不故意背

刺”它的人类盟友，但该公司发表的论文数据显示，该系统并没有公平地玩游戏。

“我们发现元宇宙平台公司的人工智能系统已经成为欺骗大师。”帕克说，“虽然元宇宙平台公司成功训练其人工智能系统在游戏中获胜——‘西塞罗’人工智能系统在玩家排行榜中排名前10%——但没能训练它诚实地获胜。”

其他人造智能系统则具有在扑克游戏中虚张声势的能力，或在战略游戏“星际争霸2”中为了击败对手而假装攻击的能力，以及为了在谈判游戏中占上风而歪曲偏好的能力等。

研究人员表示，虽然人工智能系统在游戏中的作弊似乎是无害的，但它可能会导致“欺骗性人工智能能力的突破”，并在未来演变成更高级的人工智能欺骗形式。

帕克说：“我们需要尽可能多的时间，为未来人工智能产品和开源模型可能出现的更高级欺骗做好准备。我们建议将欺骗性人工智能系统归类为高风险系统。”

20 位播音员主持人获颁 第2届中国播音主持“金声奖”

新华社青岛5月12日电(记者 胡梦雪)由国家广播电视总局、山东省人民政府主办的第2届中国播音主持“金声奖”颁奖典礼日前在山东青岛举行。20位播音员主持人获颁该奖，其中包括优秀广播播音员主持人10名，优秀电视播音员主持人10名。

颁奖典礼上，六位嘉宾先后为获奖者开奖并宣读颁奖词。穿插以多媒体情景演

播剧、朗诵、歌曲等节目形式，营造出独具魅力的“声音现场”，展现广播电视播音员主持人对事业的挚爱，与时代同行、为人民发声的昂扬风貌。

颁奖典礼上还发布了播音主持行业奋进新征程勇担新使命倡议书，举行“金声计划”启动仪式。该计划力争用5年左右时间，培养1000名播音主持业务骨干和100名播音主持教学骨干。

长江上游首条江海直达航线首航测试完成

5月11日，万吨级江海直达船“创新5”轮抵达重庆江津珞璜港。

5月12日，舟山至重庆江海直达航线首航测试到港接航仪式在重庆市江津区珞璜港举行。万吨级江海直达船“创新5”轮4月24日自浙江舟山港启程，5月11日下午抵达重庆江津珞璜港，这也是万吨级江海直达船首次抵达长江上游地区。“舟山—重庆”江海直达航线是长江上游首条江海直达航线。

新华社记者 王全超 摄



关注睡眠障碍，拥有健康睡眠

张静

人生的三分之一是在睡眠中度过的，睡眠是人们最基本的生理需求，更是各种生理和心理功能的重要保障。睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。然而，现代社会的快节奏生活常常使得人们忽视了良好睡眠的重要性，导致睡眠障碍日益普遍。

世界卫生组织调查显示，27%的人有睡眠问题，全世界每4个人中就有1个人存在睡眠障碍。中国睡眠研究会公布的最睡眠调查结果也显示，中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发生率。在60岁以上的老年人中，睡眠障碍的比例竟高达57%。不仅如此，睡眠障碍也出现低龄化的趋势，在一些城市2-6岁的儿童中，发生睡眠障碍的也占到27%-50%。医学研究表明，偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会出现注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。睡眠障碍是一种不健康的病态，但很多人却并不知道它是一种疾病，未引起足够的重视，对我们的身心健康造成严重危害。今天我们从睡眠的机制与原理、睡眠障碍发生的原因及处理方法，以及促进睡眠的技巧等方面来了解一下关于睡眠障碍的科普知识。

一、什么是睡眠？

睡眠是每日一定时间内各种有意识的主动行为消失，对外界环境刺激的反应减弱，是一种自然的反复出现的生理状态，表现为静息、少动、行为反应消失、意识暂时消失、代谢减缓、可恢复。

二、睡眠的机制与原理

睡眠是一种复杂且动态的生理状态，是大脑和身体得以休息和恢复活力的重要过程。睡眠是由神经系统中的多个区域和神经递质相互作用而产生的。在进入睡眠状态时，大脑中的大部分神经元会逐渐放慢活动，脑波变得规律而缓慢，进入到不同的睡眠阶段。根据脑电图和眼动图的变化将睡眠分为快速眼动睡眠(REM睡眠)和非快速眼动睡眠(NREM睡眠)两个时期。这两个时期大约每90-100分钟为一个周期交替出现，每夜5-6个周期，前半晚以

非快速眼动睡眠为主，凌晨以快速眼动睡眠为主。快速眼动睡眠是梦境发生的主要时间，几乎完全被生动的梦所占据，此阶段大脑活跃度高，眼球快速运动，并伴有脉搏、呼吸、肌张力和脑血流等方面的生理变化。

三、什么是睡眠障碍

睡眠障碍是指由于各种原因引起的睡眠结构和功能紊乱，导致睡眠质量下降或睡眠过程中出现异常行为和生理现象，表现为失眠、睡眠不足、睡眠呼吸暂停综合征、昼夜节律紊乱和异态睡眠。具体来说，入睡困难、睡眠质量下降、早醒、睡眠时间不足、梦游、夜惊、睡眠过程中呼吸暂停、睡眠时间紊乱等均属睡眠障碍的范畴。

四、睡眠障碍发生的原因有哪些

睡眠障碍的发生受多种因素的影响，涉及生理、心理和环境等多个方面。

1. 生理因素：年龄、性别、遗传等生理因素也可能影响睡眠质量。随着年龄增长，人们对睡眠的需求和睡眠模式可能会发生变化。
2. 生活习惯：不良的生活习惯是导致睡眠障碍的主要原因之一。例如，不规律的作息、长时间使用电子设备、过度饮酒或饮食不健康等，都可能影响睡眠质量。
3. 心理因素：心理压力、焦虑、抑郁等心理问题是导致睡眠障碍的重要原因。持续的压力和负面情绪会干扰大脑正常的睡眠信号，导致失眠等问题的发生。
4. 环境因素：睡眠环境的舒适程度对睡眠质量有重要影响。嘈杂的环境、光线干扰、温度过高或过低等都可能干扰入睡和维持睡眠。
5. 医源性因素：某些医源性因素也可能导致睡眠障碍，例如疼痛、呼吸困难、排尿频繁等，都会影响入睡和维持睡眠。某些药物或物质的滥用也可能导致睡眠障碍。例如，咖啡因、尼古丁等刺激性物质的摄入过量会影响睡眠质量。

五、睡眠障碍的处理方法

1. 寻求专业帮助：对于睡眠障碍，我们应该及时寻求医生的帮助，做好相应的检查和评估，以确定最适合的治疗方案。
2. 非药物治疗：非药物治疗包括心理治疗、认知行为疗法、生物反馈疗法、磁疗、音乐疗法、光照疗法等。心理治疗通过了解患者的心理状态，针对性地给予心理疏导和关爱，缓解患者的心理压力。认知行为疗法可以帮助患者改变不良睡眠习惯，减少对睡眠的恐惧和焦虑。生物反馈疗法可以帮助患者放松身体，缓解紧张和焦虑情绪。磁疗可以通过调节神经功能和内分泌系统来改善睡眠。音乐疗法可以通过调节情绪和放松身体来改善睡眠。
3. 药物治疗：药物治疗是睡眠障碍的重要治疗手段之一，可以有效缓解症状。常用的药物有抗抑郁药、镇静催眠药和抗组胺药。抗抑郁药可以通过改善睡眠和抗抑郁作用减轻睡眠障碍。镇静催眠药物包括苯二氮草类、非苯二氮草类等，可减轻焦虑、改善睡眠。抗组胺药可有效减轻过敏症状和改善睡眠。药物治疗应遵循医生的指导，严格控制用药剂量和时长。
4. 生活中促进睡眠的技巧

1. 睡眠环境优化：保持房间的温度、噪音和光线适宜，使用舒适的床上用品，创造一个安静、黑暗、凉爽的睡眠环境。

2. 建立规律的作息习惯：每天保持相对固定的睡眠和起床时间，避免长时间使用电子设备，培养健康的睡眠习惯等都是维护良好睡眠的关键。

3. 控制刺激物摄入：限制咖啡因和饮酒，少食辛辣、油腻食物，避免大量饮水，尤其是在晚上。

4. 放松心情：睡前进行一些放松的活动，如深呼吸、冥想、温水浴或温馨的阅读等，有助于缓解身心压力，促进入睡。

总结起来，睡眠是我们身体和精神健康的重要组成部分，我们应该重视并保持好良好的睡眠习惯。当遇到睡眠问题时，我们可以寻求专业帮助，采取相应的处理方法。通过合理的生活方式和促进睡眠的技巧，我们能够拥有高质量的睡眠，更好地拥有健康美好的生活。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

坚持健康生活方式，合理控制血压

柴虹

高血压，这一被称为“沉默的杀手”的疾病，在全球范围内都极为普遍。它悄无声息地侵蚀着人们的健康，增加心脏病、中风等严重疾病的风险。《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，我国高血压患病人数已达2.45亿。包括卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病在内的与高血压严重并发症致残率和致死率高，已成为我国社会和家庭的沉重负担。然而，高血压是可防可控。研究表明，收缩压每降低10mmHg，或舒张压每降低5mmHg，死亡风险降低10%~15%，卒中风险降低35%，冠心病风险降低20%，心力衰竭风险降低40%。因此，预防和控制高血压是遏制我国心脑血管疾病流行的核心策略之一。

健康的生活方式能有效控制高血压危险因素，是防控高血压的重要方法，对血压改善极为重要。防治高血压，从每一天做起。

- 一、健康生活方式六部曲：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平
1. 限制钠盐摄入：钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期间盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度，我国居民膳食中75%以上的钠来自于家庭烹调盐，其次为高盐调味品，减少摄入食盐及含钠调味品(酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等)，建议用低钠盐替代普通食盐；世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日，而我国居民平均食盐摄入量超过9g/日，每个人把自己的食盐和调味品的摄入量减半，可能就达到了5克。
2. 减轻体重：超重和肥胖可导致血压升高，增加患高血压的风险，推荐将体重维持在健康范围内：体质指数(BMI)在18.5~23.9kg/m²(65岁以上老年人可适度增加)；男性腰围<90cm，女性腰围<80cm。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。
3. 适量运动：运动可降低交感

神经活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。一般成年人应每周累计进行2.5~5小时中等强度有氧活动，或1.25~2.5小时高强度有氧活动。建议根据自身条件每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳或骑自行车)，同时进行适当肌肉力量练习和柔韧性练习。- 4. 戒烟：不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。戒烟可降低心血管疾病风险，强烈建议高血压患者戒烟(包括传统烟和电子烟)。
- 5. 戒酒：不饮或限制饮酒。即使少量饮酒也会对健康造成不良影响。过量饮酒显著增加高血压的发病风险，且其风险随着饮酒量的增加而增加。建议高血压患者不饮酒，饮酒者尽量戒酒。
- 6. 保持心理平衡：长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。规律作息，保证充足睡眠，不熬夜。

二、合理膳食，科学营养

1. 合理膳食。平衡膳食应由五大类食物组成：第一类为谷薯类，包括谷类(含全谷物)、薯类与杂豆；第二类为蔬菜和水果；第三类为动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶；第四类为大豆类和坚果；第五类为烹调油和盐。
2. 合理膳食是指在平衡膳食基础上，根据患者自身状况，调整优化食物种类和重量，满足自身健康需要。高血压患者应该遵循合理膳食原则，丰富食物品种，合理安排一日三餐。
3. 推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬菜，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上，蔬菜和水果不能相互替代；摄入适量的谷类、薯类，其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2；适当补充蛋白质，可选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源；限制添加糖摄入；增加富钾食物

(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)摄入，少吃含高脂肪、高胆固醇的食物，少吃加工红肉制品，如培根、香肠、腊肠等。

三、血压超过130/80mmHg要开始积极关注

1. 未使用降压药物的情况下，非同日3次血压超过140/90mmHg，可诊断为高血压，并开始生活方式干预和药物治疗。
2. 血压超过130/80mmHg以上即应引起关注，随着血压的升高可能带来对于心脑肾等器官的危害，应及早开始生活方式干预，对于已经出现靶器官损害和心脑血管并发症的患者应尽早启动降压药物治疗。

四、控制高血压，保护心脑肾

1. 高血压最主要的危害是导致心脑肾等重要器官的损害，甚至危及生命，因此应积极治疗，控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。
2. 所有患者应坚持健康生活方式。健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险。
3. 单纯生活方式干预血压仍无法达标的高血压患者，应积极接受降压药物治疗。
- 五、平稳降压，长期达标
1. 高血压患者应坚持长期服药，鼓励选择每天服用1次的长效降压药物，以确保平稳降压，需要联合降压药物治疗的患者，建议优先选用单片复方制剂。
2. 血压达标标准：一般高血压患者，血压降至140/90mmHg以下，合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，血压应控制在130/80mmHg以下；年龄在65-79岁的患者血压降至140/90mmHg以下，如能耐受，可进一步降至130/80mmHg以下；80岁及以上老年患者可控制在140/90mmHg以下。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)