

文化活力迸发奏响“春之声”

承东启西，连南接北，在中国辽阔的版图上，中部地区横跨黄河长江，是中华文明重要起源地之一，文物遗存资源丰富，历史人文底蕴深厚。

如今，江河两岸，文脉绵延，守正创新。传统与现代交融共生、人文与经济和谐共舞，习近平文化思想的生动实践铺展开中部地区奋发崛起的壮美画卷，为加快推进中国式现代化进程不断注入自信力、包容力、创新力。

以文化自信发出时代强音

春回大地，万物复苏，沉寂了两千多年的武王墩墓在经过 4 年多的科学考古发掘后，揭开神秘面纱。

武王墩墓位于安徽省淮南市，是迄今经过科学发掘的规模最大、等级最高、结构最复杂的楚国王级大墓，出土了 1 万多件（组）文物，让古老文明的面貌愈发清晰。

记者观察到，考古队员们将出土文物“龙凤纹漆木案”图案设计成了武王墩考古队标识，印在文化衫和工作服上。

“不断向文明深处探寻，让我们深切感受到泱泱中华历史悠久、文明博大，我们心底的文化自信油然而生。”武王墩考古项目负责人官希成说，“我们正加紧进行发掘文物的保护研究解读工作，让这些无声的见证者‘开口说话’，向公众阐释其中蕴含的中华文明突出特性和灿烂成就。”

岳麓山下，弦歌不辍。迎着春日暖阳，记者走进湖南大学岳麓书院。讲堂前，“实事求是”匾额高悬，一堂移动的思政课正在这里进行。

湖南大学马克思主义学院教师龙兵面向学生娓娓道来：“从《汉书》中对刘德治学风格的赞誉，到近代宾步程校长将其题于此处，再到青年毛泽东深受其影响，‘实事求是’背后，有千年智慧的沉淀，更有无数仁人志士对真理的不懈追求。”

学生们侧耳倾听，心驰神往。岳麓书院 21 级学生黄琪说：“在历史现场叩问思想真谛的教学方式，让‘实事求是’历经时光洗练，变成我心中扎根的信念。”

“古时书院是读书人安身立命的精神家园，今日书院文化作为中华优秀传统文化的代表，仍是中国人心中的文化积淀与情感根脉。”岳麓书院院长肖永明说，“让中华优秀传统文化在传承中绽放时代华彩，才能真正内化为人们心中不绝的自信源泉。”

文脉千秋贯，江河万古流。长江之滨，春风拂过。长江国家文化公园（武汉段）标志性项目——长江博物馆正在加紧施工建设。

为打造具有国际影响力的文化地标，长江博物馆的展陈筹备工作正在加快进行。这一以“长江之歌”为主题的展陈，将全面展示长江文化的丰富内涵和独特魅力。

“我们希望将长江博物馆建成生动展示长江大保护成果的‘国家展厅’和‘长江客厅’，让来此参观的游客感悟长江承载的厚重历史，激发自信自强的精神力量。”武汉大学国家文化发展研究院院长傅才武说。

长风浩荡，大河奔腾；红色江山，气象万千。江西井冈山，茨坪革命旧址群，一项精确到毫厘的工作正在有条不紊进行——来自江西师范大学建筑系社会实践团的师生们穿梭在斑驳的砖墙间，对革命旧址进行全面扫描与建模。

井冈山革命博物馆数字信息技术中心副主任罗华南介绍，截至目前，井冈山革命博物馆已完成以主展馆为核心的 8 处全国重点文物保护单位、425 件珍贵革命文物数字化采集。“我们通过创新保护与传承模式，让越来越多的人在这里沉浸式感悟伟大精神，为走好新时代的长征路凝心聚力。”

以开放包容演绎多元交响

春色正酣。河南洛阳伊水畔岸，龙门石窟游人如织。从瑞士远道而来的游客亚历山德罗徜徉于此，深受震撼：“不同文化风格的建筑和造像，让我看到了中国的开放包容以及中国文化强大的生命力。”

海纳百川，有容乃大。作为世界上窟龕与造像最多、规模最大的石刻艺术宝库，龙门石窟本身就是多元文化碰撞交融的载体。

“石窟雕刻上除原本土风格装饰外，也有诸多西方文化的装饰纹样或受其影响而融合改变的装饰图案，反映了文化交流、文明互鉴、民族融合的史实。”龙门石窟研究院研究人员路伟说。

中华文明自古就以开放包容闻名于世，在兼收并蓄中历久弥新。新时代里，通过“云上龙门”系列直播、英文短视频海外落地、文物外展等形式，龙门石窟“走出去”的道路更加宽广。

千里之外，江西景德镇。熊熊窑火，千年不息，吸引着世界各地的陶瓷爱好者、艺术家慕名而来。

青瓦白墙间，西班牙陶艺家乔曼正在自己的工作室里忙碌着，他已在景德镇定居多年：“中国陶瓷曾经沿着海上丝绸之路进入欧洲，我只是走了古人走过的路。”

开放包容、不拘一格的环境，让原本语言不通的乔曼很快融入了旅居生活。他和老匠人切磋拉坯技法，与各地艺术家探讨创新设计，还将家乡巴塞罗那白底黑纹的陶瓷纹饰以青花工艺绘制，创作出许多中西艺术相结合的陶瓷作品。

一“镇”虽小，却联通世界。景德镇已与 72 个国家的 180 多个城市建立友好关系，3600 多名艺术家来到陶溪川国际工作室驻场创作。

“我们将千年窑火转化为连接世界的‘文化路由器’。”景

德镇市文旅局副局长王尧说，景德镇将持续举办国际艺术展览、陶瓷集市等活动，让世界感受“千年瓷都”的隽永魅力。

山西隰县小西天景区，游客量迎来“井喷式”增长。随着国产游戏《黑神话：悟空》爆火，被誉为“古建筑爱好者天堂”的山西文旅也“热”了起来。

去年景区共接待游客 68.7 万人次，同比增长 411%。以前外籍游客寥寥无几，现在能看到不同肤色、不同语言的游客穿梭其中。”小西天景区服务中心主任刘小刚说。

越来越多的外国朋友“跟着悟空游中国”，让刘小刚也开始思考如何通过服务更好讲述中国故事。“现在，讲解员数量已从原来的个位数增加到 30 余人，其中包括多名英语讲解员。我们还推出英文扫码讲解和多种外语标识牌，满足更多国家和地区游客的游览需求。”

文明因交流而多彩、因互鉴而丰富，鄂州雕花剪纸省级代表性传承人曹小琴对此深有体会。

一寸红纸，一刀落影，一画传神。学习剪纸 30 余年，她欣喜地看到，中国剪纸艺术正在走向世界舞台。

过去 10 年间，曹小琴去过十几个国家交流。有一次，在老挝国立美术学院授课时，她示范的剪纸图案是大熊猫、牡丹花，而孩子们交的作业则是大象和鸡蛋花。“孩子们在剪纸作品中融入了他们国家的文化符号，不同文化碰撞出令人惊喜的火花。”

“剪纸的载体虽然只是简单的一张纸，但传递的却是博大精深的中华文化。”曹小琴说，“我将继续以剪纸为媒，向世界传递中华文明的多姿多彩。”

以守正创新谱写当代华章

漫步安徽桐城，六尺巷里天地宽。一路之隔的西苑新村党群驿站内气氛热烈，每周一次的“群众议事会”如约而至——

“闲置地块的‘小菜园’太影响环境了，农药包装袋扔得到处都是。”居民左大爷率先发言，引起共鸣。大家各抒己见，最终协商制定出整改方案。

300 多年前“礼让和谐”的佳话，演变为今天社区治理的“六尺巷工作法”。

西苑社区党总支书记乔丽娟告诉记者，采用“群众说事”模式，认真收集居民诉求、全力解决群众纠纷，这里矛盾纠纷调解成功率高达 98.3%。

“基层治理绝非‘独角戏’，而是‘大合唱’。我们通过找到传统文化与现代治理智慧的契合点，让六尺巷礼让家风代代相传，融入社会治理工作方方面面，助力营造安居乐业的社会环境。”乔丽娟说。

基层是文化传承的重要阵地。每一颗“文化种子”落地

生根，文化中华的美丽图景便有了温暖注脚。

长治堆锦博物馆、壶林书院、陵川县布贴画展览馆……一大批“小而美”的新型公共文化空间如雨后春笋般点缀在三晋大地，让人们在“家门口”畅享文化盛宴。

步入“一分集市”文化空间，蝶翅画、麦秆画、长治堆锦展现非遗魅力，古建、神话、戏曲等主题的 200 多种特色文创产品，可让游客将“长治文化”带回家。这里还定期举办“家门口的文化之旅”公益课堂，开展泥塑、堆锦等亲子体验课，深受居民欢迎。

“成为新型公共文化空间后，政府通过宣传和资金补助给予我们许多支持。”长治市一分故事文创科技有限公司创始人李会芳说，“我们努力挖掘地方文化，希望让这里成为本地人熟悉家乡、外地游客了解地域文化的平台。”

中华文明既需要薪火相传、代代守护，也需要与时俱进、推陈出新，实现创造性转化、创新性发展。

流光四溢的数字大门开启，书者舞动长袖，虚空挥毫，苍劲有力的宋书跃然眼前……在河南开封清明上河园景区，全国首个宋文化沉浸式科技空间秀《爱雅宋》带游客穿越千年时光。

“我们将实景构建与虚拟现实技术相结合，同时引入 AI 数字人，打造‘琴’‘棋’‘书’‘画’‘天问’五重场景，将宋代美学创新表达。”清明上河园景区市场部负责人邢潇月说。

“看到历史文化与现代科技‘跨界’碰撞，作为年轻人，我们不仅感到新奇有趣，对中华上下五千年也有了更深的认识。”游客郭宜说。

中华优秀传统文化焕发新生，成为中华文化“一池春水”生机勃勃的缩影。

春水环绕马栏山。如今，这里不仅是一处传奇地名，更成为享誉全国的文化符号。

数字文博、动漫游戏、微短剧、VR 大空间、人工智能大模型……在“中国 V 谷”马栏山视频文创产业园里，创意与活力持续迸发，文化与科技“双向奔赴”，探索出产业发展新路径。

走进芒果数智数字文博 AIGC 实验室，利用数字技术自主研发的“文物神经核表面重建算法”让记者眼前一亮。利用这一技术，珍贵文物的 3D 采集较传统采集时间可减少 90%。

马栏山（长沙）视频文创园管委会主任胡珊珊说，园区持续深耕文化科技融合“试验田”，未来将打造更多“出圈出彩”的作品、产品，让千年湖湘文化在数字时代绽放新光彩。

与历史对话，与时代共振，与人民共享。行走于中国腹地，我们深切感受到文化创新创造活力奔涌。

文化中华，辉光日新！（新华社北京 3 月 24 日电 记者 史竞男 王 鹏 徐 壮）

养成良好生活习惯，远离慢性胃炎困扰

鲍 艳

在现代社会的快节奏生活中，胃部疾病逐渐成为一种常见的健康问题。慢性胃炎是一种胃黏膜长期受到炎症侵害的病理状态，通常发生在成人尤其是中老年群体中。许多患者常常感到，饮食稍微不当便会引发胃痛，或在长时间饥饿后胃部出现灼热感，甚至一些患者感到自己的胃每天都在“抗议”。但鲜有人意识到，慢性胃炎的发生与病程加重，实际上与日常的生活习惯密切相关，本文将探讨戒烟限酒、规律作息等生活习惯如何潜移默化地影响胃健康。

一、胃是如何受到伤害的？

慢性胃炎的本质是胃黏膜在反复受到有害刺激后逐渐受损，随着时间的推移，胃黏膜逐渐变得脆弱且敏感，导致其自我修复能力下降，从而形成持续的炎症。此类情况通常由不良生活方式所致，尤其是长期的饮食不规律、过度饮酒、吸烟等习惯，均会使胃黏膜遭遇过度的刺激，削弱其防御功能。胃黏膜本身具有分泌粘液形成保护层的能力，可以抵挡胃酸和有害物质的侵害。然而，若这些外界因素持续影响，胃酸便有可能过度分泌，

从而损伤胃黏膜，诱发胃炎。

二、戒烟：为胃部提供恢复机会

吸烟对健康的危害已被广泛认可，其对胃部的损害同样不容忽视。烟草中的尼古丁不仅会刺激胃黏膜，使其分泌更多胃酸，还会减少胃部血液循环，从而降低胃黏膜的修复能力。若已患有慢性胃炎，吸烟无疑是在伤口上撒盐。研究表明，戒烟可以显著提高胃黏膜的自我修复速度，缓解胃部炎症反应。因此，戒烟是改善胃部健康的关键一步。

三、不规律生活习惯：胃最怕时间不固定

在现代忙碌的生活中，人们常常忽视饮食规律的重要性。许多人习惯于快速解决一餐，或外卖依赖过度，甚至有时吃饭不规律，晚餐过量或不吃，这些行为无疑都会增加胃的负担。胃作为一个有生物节律的器官，它的分泌活动有固定的时间节点，如果进餐时间不规律，胃液的分泌就会紊乱，最终对胃黏膜产生负面影响，从而加重胃炎。熬夜同样是慢性胃炎的“催化剂”，长期熬夜不仅会打乱体内的生物钟，还会使胃

黏膜处于超负荷工作状态，从而导致胃部损伤。因此，保证规律作息和三餐定时进食，是缓解胃炎症状、恢复胃部健康的基础。

四、酒精：胃炎的加速因素

“少量喝酒无妨”，这是很多慢性胃炎患者的常见误区。酒精的摄入，尤其是烈性酒会直接损伤胃黏膜，破坏其天然屏障。长期酗酒不仅会导致胃黏膜发炎，甚至可能引发胃溃疡。即便是啤酒，其较低的酒精含量仍然能够刺激胃酸分泌，进而加重胃炎症状。因此，为了保护胃部，减少酒精摄入或戒酒应成为每个胃炎患者需遵循的基本要求。

五、暴饮暴食：胃部的隐形杀手

暴饮暴食是一些人常见的饮食习惯，尤其是在聚会和节庆时。然而，这种行为对胃的伤害远远超过了很多人的想象，当一次性摄入过量食物时，胃部会被过度扩张，承受极大的压力，这不仅会让胃的正常功能紊乱，还会导致胃酸分泌过多，从而加剧胃黏膜的损伤。长期如此，慢性胃炎的病程将会迅速恶化，因此，建议进餐时保持适量，避免

暴饮暴食，并养成细嚼慢咽的习惯。

六、心理压力：胃病的无形推手

心理因素在慢性胃炎的发生和加重过程中起着不容忽视的作用。长期处于紧张和焦虑状态下，身体会分泌皮质醇等激素，这些激素不仅影响胃部的血流量，还可能使胃黏膜变得更加脆弱。加上许多人在精神紧张时会选择暴饮暴食或完全失去食欲，均会对胃健康产生负面影响。因此，管理心理压力，保持心态放松，对于胃炎的康复至关重要。通过运动、冥想等方式减轻压力，帮助胃部恢复健康，已成为越来越多胃炎患者的共识。

总的来说，患上慢性胃炎并非一朝一夕的结果，但改掉不良生活习惯后，胃部健康是可以逐步恢复的。戒烟、减少酒精摄入、规律饮食、保持良好的作息和心态，虽然看似简单，却能在很大程度上促进胃部的康复。毕竟，胃作为人体重要的消化器官，值得我们关注和呵护，良好的生活习惯不仅是保持胃部健康的根本保障，也是维护身体整体健康的关键因素。

（作者单位系寿县人民医院）

如何为溺水者提供有效的心肺复苏

孟令媛

心脏骤停即患者受外界环境、自身情绪或病理因素等影响出现的心脏突然停止跳动的现象。此时患者心脏正常搏动功能停止，全身血液、氧气循环受阻，若停止时间较长则会导致体内重要器官缺血缺氧，造成患者死亡。溺水者常出现心脏骤停现象，面对这种较为紧急的情况，急救人员应在第一时间实施心肺复苏，尽快帮助患者恢复呼吸和心脏搏动以保护患者重要器官，如心脏、大脑等，促进患者自主呼吸与循环功能的恢复，为患者入院救治打下基础，降低患者残疾或死亡的概率。

一、心肺复苏的重要意义

心脏骤停的患者很难依靠自身力量恢复正常搏动功能，相关调查显示，心脏骤停 4 分钟内的抢救成功率约 50%、心脏骤停 6 分钟内的抢救成功率约 10%、心脏骤停 6 分钟以上的抢救成功率仅为 4%、超过 10 分钟以上的抢救成功率几乎为 0。因此，院前急救心肺复苏的有效实施是非常重要的，能够极大提升抢救成功率，减少心脏骤停对于患者健康的危害。对于溺水者来说，及时有效的心肺复苏不仅能够挽救其生命，还可缩短其机体各器官缺氧的时间，减

轻因缺氧导致的重要器官功能损伤程度，保护患者大脑与神经系统，为之后的入院救治及康复打下基础，改善患者预后，提高治疗效率。

二、针对溺水者开展心肺复苏的流程与要点

1、快速评估现场环境

在对溺水者实施心肺复苏之前应环顾四周快速评估现场环境，判断是否有安全风险，如再次溺水风险、有害环境等。这主要为保障救治时环境的安全性，避免二次伤害，确保救援人员与溺水者的安全。

2、检查患者意识和呼吸状态

心肺复苏仅适合心脏骤停的溺水者，因此救援人员应通过摇晃患者肩膀、大声呼唤患者名字等方式判断其意识状态，确定患者失去意识处于昏迷状态后，再次检查患者大动脉搏动和呼吸情况。可触摸颈动脉（喉结旁两指距离）10 秒钟判断是否有搏动，同时观察患者胸部是否起伏、是否有呼吸声，如大动脉搏动消失、呼吸停止方可进行心肺复苏。

3、实施心肺复苏

心肺复苏的关键操作即为胸外按

压，执行按压时，需精确定位在胸骨中下 1/3 交界处（两乳头连线中点），运用恰当的身体姿势与力量，以保证按压的有效性，最大限度地促进患者血液循环。此外，人工呼吸在心肺复苏过程中同样扮演关键角色，若救援者熟练掌握人工呼吸技巧，可在胸外按压后为患者实施。正确的人工呼吸能为患者供给必需的氧气，显著提升其存活几率。执行人工呼吸前，务必清理口鼻腔异物，正确开放气道，保持气道畅通无阻，防止气体泄漏，确保每次呼吸都能发挥效用，按压和吹气比为 30:2（按压 30 次吹气 2 次）。

4、持续监测和调整

救援人员应注意，在心肺复苏操作的同时需关注患者状态是否有变化，包括是否恢复自主意识或呼吸能力，典型的表现有咳嗽、开口呼吸等。对于已经恢复自主呼吸能力的溺水者应停止心肺复苏，第一时间调整其体位，促使其咳出体内的水，同时观察患者表现，协助患者在安全环境中躺下等待医院救援。在心肺复苏过程中，救援者应通过检查溺水者脉搏的方法判断患者心肺功能、血液循环状态是否恢复。心肺复苏对救

援者体力和技术的要求较高，有效的心肺复苏可拯救溺水者生命，若现场技术条件满足则建议多人轮换或协助，确保每次心肺复苏均达到理想效果。

5、使用自动体外除颤器（AED）

除心肺复苏之外，还可使用 AED 刺激溺水者恢复心脏电活动。AED 用于溺水者无脉电活动的状态，此时患者心脏电活动存在但已缺乏泵血能力，使用 AED 有助于溺水者心脏恢复正常节律。救援人员应第一时间按照设备操作流程打开 AED，根据指示正确粘贴电极贴片，而后听从设备指示，若需点击则按下除颤按钮。整个过程中救援人员应听从设备指导，确保每一步操作符合要求，避免造成二次伤害或救援失败。

综上所述，心脏骤停的具体表现为丧失呼吸、心跳停止，这也是院前急救最危急的状态。调查显示，心脏骤停而死亡的患者中有 75%死于院前，且随着等待救治时间的延长，溺水者死亡的概率也会不断上升。因此在溺水者心脏骤停发生后，及时采取心肺复苏手段能够有效缩短其救治时间，帮助溺水者恢复自主呼吸和循环，减轻重要器官的损伤。（作者单位系寿县中医院）

徽商银行股份有限公司淮南分行 债权催收公告

根据国家有关法律法规、司法解释和政策规定，对下列逾期债务予以公告催收，请借款人立即向我行及下属分支机构履行偿还欠款本息的义务。

注：清单仅列明截止 2025 年 2 月 28 日的账户贷款本金及欠息余额，除特别注明外，均指人民币，单位为元。

徽商银行股份有限公司淮南分行
2025 年 3 月 24 日

借款人名称	证件号码	截止 2025 年 2 月 28 日	
		贷款本金余额	欠息余额
王有芳	342422*****92	809000	23186.57
张孝武	340403*****1X	299020	23166.35
方守凤	340403*****2X	298200	22365.58
孙军令	342222*****50	700000	21082.11
贾松伟	342422*****3X	784000	18108.19
王传维	340121*****55	370557.73	17045.39
蔡强	340405*****16	300000	16279.29
王君	341225*****76	235108.64	13220.62
赵德虎	341226*****33	262500	11552.33
杨林	342201*****11	270000	11190.5
田志龙	342422*****11	433000	10241.69
罗红保	340403*****31	98569.9	9225.89
徐丽	340402*****26	220223.1	8554.84
黄成	342427*****1X	212688.26	8433.28
陈龙	340406*****7X	190000	8065.59
岳君	340421*****94	193000	7985.01
袁宝	342422*****18	217000	7880.96
朱从旭	342422*****6X	226000	7589.92
李海峰	342130*****71	118700	7149.4
王磊	342422*****91	274000	6817.12
张玉涛	342422*****36	273000	6489.25
王引	340406*****55	281143.29	5618.43
冯相武	340406*****10	281732.33	5482.18
马思远	342422*****99	165000	5089.98
任德喜	340403*****10	107738.2	4616.38
李海凤	340406*****24	153000	4528.34
李勇	340405*****12	132541.13	4475.17
朱军	340421*****10	97483.66	4212.41
丁勇	340403*****56	128566.76	4117.71
高同勇	340404*****93	188780.09	3927.16
姜凯	340602*****52	130768.6	3902.04
张士斌	342422*****35	120000	3809.74
纪方师	340403*****39	82863.3	3482.68
张传磊	342422*****10	172520.89	3387.04
李井刚	342422*****50	81568.81	3257.51
张兴伍	340121*****12	122000	3129.06
张涛	340403*****14	84911.87	3083.99
张士军	342422*****93	153843.02	2637.2
苏张猛	340421*****11	75674.33	2478.87
李朋	341226*****16	44742.84	1671.82
张利永	340421*****5X	10185.44	1348.29
余小刚	340323*****39	14708.36	874.86
高勤瑞	340421*****19	31080.13	757.24
郑磊	340404*****33	38741.5	638.63
威士旭	340404*****32	20000	490.17
李树平	342422*****94	42060.52	446.63
娄明	340403*****36	4433.5	196.94