



了解你的肺功能

湛江中心人民医院开展义诊活动



义诊活动现场。 记者 张锋锋 通讯员 林颖 摄

记者 文秋华 通讯员 林颖

2024年11月20日是第23个“世界慢性阻塞性肺疾病日”，今年的主题是“了解您的肺功能”，呼吁大家关注肺功能测试的重要性。慢性阻塞性肺疾病是一种常见的、可以预防和治疗疾病，其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限，与明显暴露于有毒颗粒或气体导致的气道和肺泡异常相关。根据《中国慢性阻塞性肺疾病分级诊疗报告（2020年度）》显示，近60%的慢阻肺患者在日常生活中无明显的呼吸系统症状，这导致很难在疾病早期对慢阻肺患者进行诊断，肺功能检查是发现早期病例的唯一方法。当天，湛江中心人民医院呼吸与危重症医学科举办义诊活动，为600多名到场群众进行慢性阻塞性肺疾病筛查，并通过科普教育讲座、发放宣传手册等方式提醒群众避免危险因素，早期诊断发现慢阻肺，主动进

行自我健康管理。

何为慢性阻塞性肺疾病？

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的、可预防和治疗慢性气道疾病，其特征是持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状（呼吸困难、咳嗽、咳痰等），确诊需进行规范的肺功能检查及胸部影像学、血常规等检查。慢性阻塞性肺疾病严重危害我国人民群众身体健康，患病率较高，我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%，患者人数近1亿。但其患病知晓率为0.9%，肺功能检查率为4.5%，呈现出患病率高、知晓率低、规范化诊疗率低的特点，慢性阻塞性肺疾病科普教育、早期预防、早期诊断和规范治疗亟待加强。

如何预防慢性阻塞性肺疾病？

吸烟是慢性阻塞性肺疾病最重要

的危险因素，室内外空气污染、职业暴露也不容忽视。

预防慢性阻塞性肺疾病首先要戒烟，同时避免二手烟暴露。要做好室内外空气污染防护，提倡厨房通风改造和炉灶改造，雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。加强职业防护，改善工作场所劳动条件，减少职业环境中粉尘或者有害气体、重金属颗粒暴露。要及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，降低呼吸道感染发生率，避免慢性阻塞性肺疾病发生急性加重。

当高危人群出现呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等呼吸道症状时，需到医疗机构或呼吸专科门诊进行慢性阻塞性肺疾病的筛查，必要时需进行肺功能检查进一步明确诊断。肺功能检查是诊断慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段，提倡40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能。

省青少年射击锦标赛 湛江队获佳绩

本报讯 记者卓朝兴 通讯员李诗婷报道：11月20日，记者从湛江市文广旅体局了解到：近年来，我市以学生体质健康提升为基础，大力推进体教融合发展，尝试创新发展“普通学校+体校+俱乐部”的体育后备人才培养新模式。

近日，由广东省体育局主办的“奔跑吧·少年”2024年广东省青少年射击（步手枪）锦标赛在深圳举行，有来自全省各地10支代表队共387名选手参赛。其中，湛江市代表队由湛江市体校负责组队，队员除了市体校在训学生之外，还有来自位于国家体育总局湛江潜水运动学校阳光健身俱乐部的霞山区激光射击训练基地的普通学校学生——这些学生平时在霞山区各学校正常上课学习，课余才参加激光射击训练。激光射击不使用真枪实弹，更加高科技和安全环保，富有趣味性，适合于在青少年中开展，还可借此进行生动的国防知识教育。训练时，学生使用激光仿真射击器械进行，有效避免了传统射击竞技运动训练因真枪实弹带来的场地限制和安全隐患，吸引了更多中小學生积极参与。

此次在深圳举行的省青少年射击（步手枪）锦标赛上，经过激烈角逐，湛江队进入各项目前8名的共有23人次。其中，市体校选手谢培金、韩智毅、吴致桦夺得乙组男子10米气步枪团体项目银牌。而来自霞山区激光射击训练基地的参赛队员陈丽雅获得十米气手枪个人项目、男女混合项目第6名，杨欢、张献辉、张颢腾、黄昌锐、麦晓媚、陈儒明获得团体项目前8名。

首届海洋公共管理案例大赛 海大“双向奔赴队” 荣获三等奖

本报讯 记者卓朝兴 通讯员梁缘报道：近日，由中国海洋大学教务处、国际事务与公共管理学院主办的“首届海洋公共管理案例大赛”决赛在山东青岛举行。在广东海洋大学土地资源管理系博士李生辉老师的指导下，由该校管理学院2023级硕士研究生洪桂翥、吴碧云、冼粤琼和旅游管理专业2023级本科生陈玮杰等四名男生组成的“双向奔赴队”荣获三等奖。

据悉，首届海洋公共管理案例大赛旨在引导和激发广大青年学子对海洋治理的关注，提升分析和解决海洋公共管理问题的能力。本次案例大赛吸引了来自全国各地众多队伍参与，共有43支队伍晋级初赛。其中，广东海大管理学院学子组成的“双向奔赴队”在众多参赛队伍中表现突出，以初赛第三的成绩晋级八强。

在青岛进行的决赛阶段，中国海洋大学、海南大学、广东海洋大学等8支队伍分四组展开对决。每支队伍通过PPT展示其案例正文和分析报告，涵盖展示、质询、总结等环节，展现分析能力、应对策略以及理论素养。其中，广东海洋大学的案例为《摆脱“单选”的桎梏，以“多选”破局而出：湛江红树林破解保育与生计难题之路》。经过激烈角逐，“双向奔赴队”最终获得决赛三等奖。此次获奖不仅是对广东海大海洋公共管理教育教学质量的肯定，也是对驻湛高校学生综合素质与创新能力的认可。

落日余晖洒满湛江湾

视频/图文 记者 李嘉斌

11月20日，雨后的港城，天空乌云渐渐散去，落日的余晖洒在湛江湾辽阔的海面上，金光闪闪，整个湛江沉浸于醉人的色彩里，美丽而宁静。



南极村的温柔暮色

视频/文字 记者 陈振园

当太阳在徐闻南极村艺术家部落缓缓西沉，宁静又迷人的氛围开始蔓延。海浪轻拍沙滩的声音，仿佛是日落的伴奏，舒缓而有节奏。海风带着丝丝温热，拂过脸庞，带来大海的气息。远处错落有致的渔船，眼前的海边村，落日混合着夕阳余晖的暖意，让人沉浸在这充满艺术气息的温柔暮色里，不舍离去。

