

漳州至汕头高铁新进展:跨海特大桥开工

建成后广州至厦门25小时可达

新快报讯 记者许力夫报道 漳州至汕头高速铁路(以下简称漳汕高铁)漳江湾跨海特大桥海上首个桩基近日开钻。此次开工建设的漳江湾跨海特大桥项目全长5.8公里,海域部分达5公里。建成通车后,漳汕高铁将与福厦高铁、汕汕高铁衔接,广州至厦门预计通行时间将缩短至2.5小时左右。

漳汕高铁是国家“八纵八横”高速铁路网沿海通道的重要组成部分,线路起自福厦高铁漳州站,经福建省漳

州市,广东省潮州市、汕头市,接入汕头站。

线路全长约175公里,设计时速350公里,建设工期4.5年。全线共设6座车站,其中漳州、漳浦、汕头为既有车站,东山县、诏安南、饶平南为新建车站。

2023年12月26日,汕头至汕尾高速铁路汕头南站至汕尾站段开通运营,并与广汕高铁贯通运营,但汕头站至汕头南站一段未开通。目前从广州坐高

铁去厦门,一般需要三个半小时到四个小时。

漳汕高铁建成通车后,将与福厦高铁、汕汕高铁衔接,形成东南沿海高铁快速通道,广州至厦门预计通行时间将缩短至2.5小时左右,进一步便利沿线人民群众出行,对完善区域路网结构,促进粤闽两省产业资源整合,加密长三角、粤港澳大湾区与东南沿海城市群的联系,推动区域经济社会协调发展具有十分重要的意义。

广韶高速将变为双向十车道

新快报讯 记者许力夫报道 将改扩建为双向十车道的广韶高速改扩建项目(南段)迎来新进展。近日,广韶高速改扩建项目(南段)首座跨线天桥——凤尾分离式立交桥成功拆除。广韶高速改扩建项目(南段)是广东省“十四五”重点建设项目,全长72.6公里,由双向六车道改扩建为双向十车道,预计2027年底完成建设任务。

据世界卫生组织数据,每年约有数百万人死于肝炎、肝硬化和肝癌等肝脏疾病。3月18日是第25个“全国爱肝日”,广州多家医院义诊科普爱肝护肝知识的同时,不断强调,切莫让生活中“熬肝”的不良习惯演变成肝病。

■新快报记者 李斯璐 通讯员甄晓洲 房诗婷 刘文琴 黄睿

广州多家医院义诊科普爱肝护肝知识

早睡解“肝毒” 守护生命的“化工厂”

长期熬夜会对肝脏造成不可逆损伤

肝脏好比人体的“化工厂”,每天执行着包括分解毒素、合成凝血因子、调节血糖、代谢脂肪等500多项生理任务。肝脏有着极高的工作效率,但是经常“加班”,缺乏“休息”(修复)的肝脏,就如同让一台精密的机器持续运转,必然导致故障率升高。

中山大学孙逸仙纪念医院肝胆外科商昌珍主任医师表示,长期熬夜会对肝脏造成不可逆的损伤。熬夜期间,产生的过量脂质过氧化物等代谢产物,会直接损伤肝细胞膜,诱发炎症反应,造成肝细胞损伤,可引起脂肪肝、肝炎、肝硬化,甚至肝癌等疾病。

虽然肝脏有着强大的代偿功能,在一定程度内的超负荷运转不会让肝脏表现出“工作”异常,但每一次熬夜,都在悄悄累积肝细胞的损伤。长此以往,肝脏可能从“亚健康”的状态逐渐发展为无法挽回的状态。

如何为熬夜后积累毒素肝脏“解毒”?商昌珍表示,建立科学的作息时间表尤为重要:“尽量在23时前开始准备睡眠,最晚不超过零点进入睡眠状态,以保证有足够的深度睡眠时间,让肝脏规律开启修复模式,完成受损细胞的修复和毒素的清除。同时,保持清淡饮食、合理运动,都能促使肝脏保持活力。”

接种乙肝疫苗能有效预防病毒性肝炎

在全国爱肝日,关注肝脏保健的同时,更要关注肝脏疾病的终极恶疾

肝癌。“希望群众能重视肝癌的高危因素,早筛查,早治疗,并从防治病毒性肝炎做起,打破‘沉默杀手’的死亡魔咒。”中山三院感染科林炳亮主任在医院大型义诊现场表示。

林炳亮介绍,肝病的发生受多种因素影响,病毒侵袭是我国慢性肝病的主要原因。乙肝、丙肝病毒可通过血液、母婴、性接触传播,长期的病毒性肝炎感染会导致肝损伤,进一步发展为肝硬化,肝硬化与肝癌的发生关系密切,若没有得到有效治疗,其发展为肝癌的风险显著增加。“早期肝癌往往没有明显症状,70%-80%的患者确诊时已处于中晚期。”

据了解,中山三院团队在免疫治疗研究和基因表达遗传机制方面治疗肝癌有了新探索,比如发现HBV肝癌患者的糖脂代谢明显紊乱,一定程度上与免疫治疗反应相关,为此探索出阻断T细胞有关免疫检查点;此外,团队还发现新靶点,提升免疫治疗敏感性等,努力提升中晚期肝癌患者治疗效果。

但是林炳亮强调,肝癌到了中后期,治疗的手段越来越少。这场生死博弈的关键,在于锁定高危人群、建立科学筛查体系、抓住疾病早期的治疗黄金窗口期。早期肝癌经过规范治疗,5年生存率可达60%-70%,部分患者甚至可实现临床治愈。

他表示,乙肝疫苗全程接种后保护率超95%,能有效预防病毒性肝炎,乙肝患者坚持抗病毒治疗,可将肝癌风险降低70%。乙肝患者尤其要注意规范治疗,需长期服用抗病毒药物,不可擅自停药,以免病情反弹。



■资料图。新华社发

知多口

爱护肝脏,营养该如何摄入?

●肝脏的“生命之源”:维生素B群

B族维生素中的B1、B2、B6和B12不仅能够帮助肝脏合成重要的酶,还能促进肝脏对脂肪和糖类的代谢,减轻肝脏负担。鸡肉、鱼类、蛋黄、绿叶蔬菜和豆类都富含B族维生素。

●肝脏的“防护罩”:抗氧化物质

肝脏在代谢过程中,会产生很多自由基,它们对细胞的攻击,可能会导致肝脏细胞损伤,甚至诱发肝病。而抗氧化物质相当于给肝脏穿上了一层“防护罩”,能够清除自由基,减轻对肝脏的负担。最常见的抗氧化物质是维生素C、维生素E和类胡萝卜素。如橙子、蓝莓、胡萝卜、菠菜、坚果等食物。

●肝脏的“修复材料”:优质蛋白质

充足的优质蛋白质供给能够帮助肝脏更好地修复自身。优质蛋白质指的是含有所有必需氨基酸的蛋白。如鱼、鸡胸肉、蛋白、豆腐和低脂乳制品等食物。

(来源:央视新闻客户端)

链接

这五个生活习惯最伤肝

- 过量饮酒:长期大量饮酒是导致酒精性肝病的主要原因。酒精会直接损害肝细胞,引起肝细胞炎症、脂肪堆积,长期可发展为脂肪肝、肝纤维化,甚至肝硬化。
- 不合理用药:过量或不当使用药物会给肝脏增加负担。可能导致肝脏受损,甚至出现药物性肝损伤。
- 经常熬夜:熬夜会扰乱生物钟,使肝脏的自我修复和排毒功能受阻。
- 饮食不健康:高脂肪、高糖、低纤维的饮食结构容易导致脂肪肝。
- 缺乏运动:长期久坐或缺乏锻炼会导致体内脂肪堆积,使肝脏负担加重,增加非酒精性脂肪肝的风险。

拟申领新闻记者证人员名单公示

根据《新闻记者证管理办法》等相关要求,我单位已对拟申领新闻记者证人员的资格进行了严格审核,现将名单予以公示,公示时间从即日起至2025年3月25日止。监督举报电话:020-87133906。

拟申领新闻记者证人员:陈洁、陈钰涵、观显锋、贾典、罗琼、郗慧晶、杨升华。