



千年古城 活力沈阳越来越“潮”

沈阳这座城，有五十里绵延大气的金廊，连接起这片土地2300余年的岁月沧桑；有百十里蜿蜒流淌的浑河，滋养着流域两岸千家万户的人间烟火；有四百里开阔平坦的环城路，层层叠叠见证着城市发展时代速度。

这样一座城市，它不仅记录着我们的过往，也承载着我们的生计，更支撑着我们的梦想。

沈阳城的历史底蕴

“沈阳是国家历史文化名城，清朝发祥地，素有‘一朝发祥地，两代帝王都’之称。”这是“沈阳”城的官方介绍。

在三万年前，这里就已经有了人类活动的迹象。“从现代史角度看，沈阳是东北的政治、经济、文化中心，不仅有东北老重工业基地最重要的一些大厂，也有全国叫得响的劳动模范。”著名作家胡世宗说。

沈阳文物保护志愿者、大东文保协会会长陈赫则以普通工人身份牵头组织、创办了东北三省第一家区级文化遗产保护协会：“用专业的知识和专一的热情书写着热爱沈阳文化、讲好



沈阳故事的行动轨迹。让更多的人了解沈阳的历史，讲好沈阳故事。”

沈阳城的独特风景

早在一百多年前，沈阳历史上重要的文化名人缪润绂在他的著作《陪京杂述》里记载并命名了“盛京八景”，即“天柱排青、辉山晴雪、浑河晚渡、塔湾夕照、柳塘避暑、花泊观莲、万泉垂钓、皇寺鸣钟”。

“小时候北陵最美，长大了丁香湖也美！”著名演员印小天这样说。

而辽宁卫视主持人蝈蝈最爱沈阳的四季分明：“即使是经常刮大风的春天，市民们也可以在公园里放风筝。在凉爽的夏夜，在沈阳浑河岸边散步，感觉惬意、舒适。大家还可以在浑河乘坐蓬船或快艇，与亲友感受夏季的凉爽。”

沈阳城的烟火人情

曾光是国航沈阳分公司的一名员工，提起自己爱沈阳的理由，曾光忍不住一口气说出了长长

一串美食，堪称东北菜食谱大全。曾光说，自己一直喜欢在沈阳街头巷尾品尝各种美食，尤其是犹如城市标志一般的鸡架，更是他餐桌上的最爱。

“吃着美食、赏着美景、泡着美汤……沈阳，是一座让市民们幸福感爆棚的城市！”沈阳都市广播《吃喝玩乐百事通》主持人小博这样说。

体育迷娄雪松最爱辽篮，他的团队也是辽篮官方海报设计团队，“我来自抚顺，儿时最大的梦想是去沈阳到现场看一看辽篮的比赛。”娄雪松说，如今因为沈阳这座城，让他圆了自己儿时的梦想，并且还将见证着梦想的延续！

沈阳城的文化传承

国家一级作家、中国文学骏马奖两次获得者萨仁图娅最爱沈阳的“书卷气”。

“书香浸润沈阳，阅读点亮城市精神之光。随处可见书遇见阅读者，成为沈阳的文化风景。一座有魅力的城市，就该是散发着书香。阅读与城市化、现代化相互促进，书香是必不可少的城市味道，使沈阳这座城更有魅力。”

有着同样观点的还有辽宁广播电视台《新

北方》主持人曹琳琳：“对我来说，沈阳最大的魅力就是书店越来越多。”

沈阳评剧院国家一级演员韩笑出生在沈阳，成长在沈阳，是沈阳市非物质文化遗产代表性传承人、韩派传人：“沈阳是一座有着深厚文化底蕴的城市，我喜欢这里的文化氛围。”因为工作关系走遍全国的评剧名角韩笑，认为盛京大剧院在全国的剧院中也能位列前几名。

沈阳城的开放包容

沈阳是历史文化名城，同时更是一座现代化大都市，它的开放与包容同样为人称道。而这些年沈城发生的变化都被记录在了沈城本土音乐人的作品中。

《老铁西》《浑河，我想为你写首歌》《八卦街》《醉美蒲河》……在他的公益音乐演唱会上，每当这些熟悉的旋律响起时，现场总是掌声热烈。独立音乐人、最美沈阳人——葛巍是这些作品的作者。他表示，会继续创作更多带有“沈阳印记”的城市民谣，将其推向全国，树立沈阳城市文化的又一代表性名片。

辽沈晚报记者 隋冠卓

沈阳急救中心提醒：节日暴饮暴食小心急性胰腺炎找上门



常见的发病原因及高风险人群

1.急性胰腺炎有多种致病危险因素

(1)胆道疾病：在我国胆道疾病所致的占50%，称为胆源性胰腺炎。

(2)过量饮酒及过度进食：酒中的主要成分乙醇，可直接损伤胰腺以及激活炎症反应。饮酒同时多与高蛋白、高脂肪食物同时摄入，导致胰液和胰酶分泌大量增加，超过胰胆管承受压力。

(3)代谢类疾病：高脂血症、高钙血症可诱发胰腺炎。实验表明，当血中甘油三酯 $\geq 11.3\text{mmol/L}$ ，极易发生急性胰腺炎。高钙血症可致胰腺钙化、促使胰酶提前活化而促发该疾病的发生。

(4)其他：十二指肠返流、药物、肿瘤、外伤、感染等。

2.高风险人群

(1)患有胆道疾病的人群：约占半数急性胰腺炎患者是因胆结石等引起该疾病。

(2)长期饮酒、暴饮暴食者：长期喜欢吃油腻食物，长期饮酒、暴饮暴食增加患该病风险性。

(3)青壮年人群：本病多见于青壮年，男性高于女性。

急性胰腺炎的症状

1、急性腹痛：绝大多数患者以腹痛为首发症状，常见于饱餐及饮酒后突然发作，常较剧烈，呈持续性，多位于中上腹甚至全腹，以剑突下为中心，可偏右或偏左。

2、胃肠道症状：本病在腹痛的同时，往往伴有恶心、呕吐及上腹部饱胀感及腹胀。腹胀是腹腔神经丛受刺激产生肠麻痹的结果。

3、发热：部分患者可轻度发热，一般可持续3-5天。

4、休克：常发生于重症胰腺炎患者，可有躁动不安、皮肤湿冷等症状，继而可出现急性多脏器功能障碍及衰竭，以致危及生命。

得病后如何治疗

根据急性胰腺炎的分型、分期和病因选择恰当的治疗方法。

1.非手术治疗：

(1)禁食、胃肠减压：可防止呕吐、减轻腹胀、降低腹内压。

(2)补液、防治休克：静脉输液、补充电解质、预防及治疗。

(3)低血压、维持循环稳定及改善微循环。

(4)镇痛解痉：在诊断明确的情况下给予解痉止痛。

(5)抑制胰腺分泌

(6)营养支持

(7)抗生素应用

(8)中药治疗等。

2.手术治疗：

适应症：(1)急性胰腺炎不能排除其他急腹

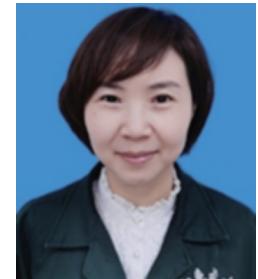
症时；(2)胰腺和胰周坏死组织继发感染；(3)伴胆总管下端梗阻或胆道感染者；(4)合并肠穿孔、大出血或胰腺假性囊肿。

戒酒、减重、多锻炼

1、预后：轻症病人常在一周左右康复、不留后遗症。重症患者积极抢救后多有假性囊肿等并发症，遗留不同程度的胰腺功能不全，未去除病因的部分病人可经常发作急性胰腺炎，反复炎症及纤维化可演变为慢性胰腺炎。

2、预防：(1)积极去除病因和避免诱因，例如限酒，必要人群戒酒，不要暴饮暴食，均衡膳食，治疗高脂血症。(2)治疗胆道相关疾病，尤其是胆石症，在急性胰腺炎发病中起重要作用。因此，有急性胰腺炎发作病史的胆石症患者，应择期行胆囊切除和胆总管探查术。(3)积极锻炼身体，维持健康体重，防止肥胖及超重。

综上所述，大家一定要正视急性胰腺炎这个疾病，同时积极预防急性胰腺炎的发生。尤其节假日期间避免过量饮酒及暴饮暴食等行为。当您出现上述症状，请立即就近至正规医院就诊，早诊断，早治疗。必要时及时拨打120，等待专业人员救治，防止病情恶化以致危及生命。



专家简介

殷红，沈阳急救中心浑南一分中心站长，副主任医师。擅长急危重症抢救，各种中毒、心内科、呼吸系统疾病及脑血管疾病的诊断及救治，熟练各种抢救技能操作。

什么是急性胰腺炎

急性胰腺炎简介：急性胰腺炎是多种病因导致胰腺组织自身消化所致的胰腺水肿、出血及坏死等炎症性损伤。临幊上以急性腹痛及血淀粉酶或脂肪酶升高为特点。是一种常见急腹症。

急性胰腺炎分类：简单的说，急性胰腺炎一般分为两大类，一类是轻症急性胰腺炎（水肿型急性胰腺炎），这类占80~90%，病情轻、预后好、死亡率小于1%。另一类是重症急性胰腺炎（缺血坏死性急性胰腺炎），约占10~20%，病情重、常常涉及全身多个脏器受累，死亡率高达10~30%。