

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的时代速度。

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



孙加作品

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绶在他的著作《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！

沈阳城的文化遗产

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。随处遇见书遇见阅读者，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

国庆长假即将来临，虽然人们旅游愿望强烈，但是疫情防控形势的严峻复杂也使得大家慎重外出游玩。居家聚会聚餐成了很多人假期放松休闲的必选内容。甜蜜但难以消化的月饼，爽口的却不可多饮的酒类，美味的却不该大量进食的荤菜都是我们节日餐桌的主角。殊不知，假期暴饮暴食、过量饮酒的这种看似普遍的现象，背后却隐藏着巨大的危害。一位120急救医生介绍，其曾在节日期间出诊抢救一名青年男性患者，患者夜晚突发剧烈腹痛伴腹胀、呕吐，120急救医生到达现场后，经询问病史了解到，该患者白天与朋友聚餐大量饮酒及暴饮暴食，导致夜间突发腹痛，经过完善的查体及初步治疗，考虑患者为急性胰腺炎。120快速转送至医院后，院内的详细诊断也证实了急救医生的判断。所幸该患者症状较轻，很快便康复出院。

120急救医生介绍，每逢佳节期间总会遇到许多患者出现腹痛等症状，除了比较常见的急性胃肠炎之外，还有一个疾病常常被大家所忽略，那就是急性胰腺炎。对此，有着丰富急救经验的沈阳急救中心浑南一分中心站长殷红今天就为大家介绍急性胰腺炎的相关知识。

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。临床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（水肿性急性胰腺炎），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%。



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≥11.3mmol/L，极易发生急性胰腺炎。高钙血症可导致胰腺钙化、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、感染等等原因。
- 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)抑制胰液分泌
 - (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。