

市人民医院：

血压偶尔升高，算不算高血压？

体检或居家测血压时，一次数值超过140/90mmHg，不必恐慌——偶尔升高不等于高血压。

血压为什么偶尔会升高？

很多临时因素会导致血压短暂上升：一方面，情绪与行为；紧张、焦虑、熬夜、劳累、运动后、吸烟、饮酒、喝咖啡/浓茶、憋尿等。另一方面，环境与操作：测量时坐姿不正、手臂位置不当、袖带不合、血压计未校准等。

什么是真正的高血压？

高血压（包括原发性高血压和继发性高血压）的核心特征是持续性血压升高，背后有

遗传、肥胖、高盐饮食、缺乏运动、长期压力等因素。如果仅偶尔升高就被贴上“高血压”标签，会引发不必要的焦虑；反之，忽视持续升高则会损伤心、脑、肾等靶器官。

那么，发现偶尔血压升高后，我们应该如何正确应对？

第一步，规范复测，排除干扰。

复测前需安静休息5-10分钟，避免吸烟、饮酒、喝咖啡，排空膀胱，采取坐姿，手臂与心脏保持同一水平，使用校准后的血压计，连续测量2-3次，每次间隔1分钟，取平均值作为结果；且需在不同日

期、不同时间段复测，避免单次测量的偶然性。

第二步，调整生活方式，防控危险因素。

无论复测结果如何，都应养成健康的生活习惯：减少钠盐摄入，每天食盐量控制在5克以内；规律运动，每周至少进行150分钟中等强度有氧运动；控制体重，避免肥胖；保证充足睡眠，避免长期熬夜；保持心态平和，缓解精神压力；戒烟限酒，减少对血管的刺激。

第三步，及时就医，明确诊断。

若多次复测后，血压持续≥

140/90mmHg（诊室）或≥135/85mmHg（居家），需及时到心血管内科就诊，医生会结合病史、体格检查、血常规、尿常规、心电图、心脏超声等检查，综合判断是否为高血压病，以及是否存在靶器官损害，并制定个性化的干预方案。

总之，偶尔一次血压高大概率是生理波动或测量误差，别焦虑，先复测；持续血压高才可能是真正的高血压，需就医科学干预。关注血压变化，重视但不焦虑，用科学的方式守护心血管健康，才是正确的选择。

（魏庆民）

市中医医院常态化开展扁鹊文化“六进”活动

日前，市中医医院紧扣假日消费热潮与群众康养需求，联合泉城扁鹊医疗集团，常态化开展扁鹊文化“六进”志愿服务。

该院组织医护团队走进社区、企业、校园，把专业中医服务延伸至市井街巷与青春校园。在满满烟火气息中传递中医药文化魅力，以贴心便民的健康服务传递康养温度，将健康关怀直达群众身边，让古老扁鹊文脉焕发新生，为假日美好生活保驾护航。

医护人员在活动中为市民免费把脉问诊、健康答疑，提供专业体质辨识与定制化养生指导；他们还同步开展急救知识科普宣讲，实操演示急救技能，普及急救常识，全面提升群众自救互救能力。与此同时，志愿服务队伍走进校园，专项开展青少年脊柱侧弯公益筛查，为学生建立健康档案，科学指导矫正干预与日常防护，用心守护青少年茁壮成长。

（王冰）

华北医疗邢台总医院举办“运动损伤影像诊断与临床应用学习班”

近日，华北医疗邢台总医院召开“运动损伤影像诊断与临床应用学习班”，来自各县（市、区）相关专业的医护人员近百人参加。活动邀请首都医科大学北京积水潭医院闫东教授、河北医科大学第三附属医院赵建教授前来授课交流。

精准的影像诊断作为运动损伤诊疗的“侦察兵”，对明确损伤类型、指导临床治疗方案制定以及评估预后起着至关重要的作用。此次邀请的专家学者学术造诣深厚、经验丰富，为与会人员带来了前沿的理念

和实用技巧。闫东、赵建分别针对《髓关节撞击综合征及盂唇损伤MRI表现》《膝关节急性骨软骨损伤》进行了专题讲解。该院医学影像科主任王祺讲解了《肌肉损伤的磁共振诊断》，康复医学科主任吕杭州讲解了《粘连性肩关节囊炎的临床特点及康复治疗策略》，CT/MRI副主任医师杨圣辉、张永婷分别讲解了《粘连性肩关节囊炎影像学诊断》和《坐骨-股骨撞击综合征MRI表现》。

（郝贝贝）

青年返乡就业与乡村全面振兴双向赋能

董玉

人才是乡村全面振兴的核心动力，青年是地方发展的鲜活力量。立足邢襄大地发展实际，引导本地高校毕业生返乡就业、扎根基层，既是缓解青年就业压力、拓宽发展空间的现实举措，更是充实乡村人才队伍、推动邢台城乡均衡发展的关键抓手。以教育引导为纽带，推动青年返乡就业与乡村建设深度融合，实现个人成长与地方发展同频共振、双向赋能，成为新时代邢台高质量发展的新答卷。

近年来，邢台城市能级持续提升，乡村面貌焕然一新，特色农业、乡村文旅、基层治理等领域不断“扩容提质”，为本土青年返乡发展搭建了广阔平台。与此同时，部分本地高校毕业生存在本土认知不足、乡土情怀淡薄、基层就业意愿不强等问题，人才外流现象一定程度上制约了乡村全面振兴的推进步伐。强化本土教育引导，厚植青年乡土情怀，打通毕业生返乡就业渠道，才能让更多青年愿意回乡、能够扎根、成就事业。

高校是培育本土人才的主阵地，要立足职业教育、高等教育办学定位，锚定邢台区域发展需求优化育人体系。在日常教学中融入邢襄历史文化、地域特色产业、乡村发展现状等本土内容，让青年学生深入了解家乡资源优势与发展机遇，消除对基层工作的认知偏差。同时，常态化开展本土企业宣讲、乡村实践调研、基层岗位见习等活动，搭建校企、校地合作桥梁，定向输送适配乡村教育、基层服务、乡村产业发展的专业人才，缩短毕业生从校园到基层岗位的适应周期。

政策扶持与就业服务是留住返乡青年返乡就业的重要保障。结合邢台乡村全面振兴工作部署，持续完善返乡就业创业扶持政策，

在岗位供给、住房保障、薪资补贴、技能培训等方面精准发力，降低青年返乡就业的现实顾虑。健全基层人才培养机制，畅通乡村岗位晋升渠道，完善激励保障体系，让扎根乡村的青年有舞台、有盼头、有奔头。人社、教育、乡镇基层等部门协同联动，精准推送基层就业岗位信息，针对性开展就业指导，为毕业生返乡择业提供全方位服务。

青年兴则乡村兴，人才强则地方强。乡村全面振兴的广阔天地，为青年施展才华提供了实践沃土；青年的知识活力与创新思维，也为乡村发展注入全新活力。返乡青年凭借专业知识、开阔视野，能够有效补齐乡村人才短板，在乡村教育提质、基层治理优化、特色产业升级、乡风文明建设等方面发挥重要作用，为乡村发展破除传统局限、注入创新思路。

乡土孕育希望，实干成就未来。当前，邢台正处在加快高质量发展、推进乡村全面振兴的关键阶段，亟需大批本土青年扎根基层、建设家乡。通过教育铸魂厚植乡土情怀，以政策暖心优化就业环境，用平台赋能助力成长成才，必将吸引更多邢襄学子返乡就业、扎根故土。广大青年也当立足时代使命，主动拥抱家乡发展机遇，在乡村全面振兴一线锤炼本领、干事创业，以青春之力书写新时代邢襄大地振兴发展的崭新篇章。

【基金项目：邢台市社会发展研究课题——《返乡工作振兴邢台——促进邢台高校毕业生扎根本土就业助力乡村振兴教育策略研究》 课题编号：XTSKFZ2025327】
（作者单位：河北科技工程职业技术大学）



关注哺乳期碘营养 守护宝宝智力健康

生命早期1000天是儿童生长发育的黄金窗口期，更是大脑神经发育的关键阶段。碘作为维持甲状腺正常功能、促进神经细胞发育的核心微量元素，对孩子一生的智力与体格发育起着决定性作用，因此被医学界誉为“智力元素”。

对于哺乳期妈妈来说，科学补充碘营养，不仅是守护自身健康的需要，更是为宝宝的聪明成长筑牢根基，是孕期及产后不容忽视的重要健康课题。如果碘摄入长期不足，会直接影响宝宝智力发育，甚至

造成不可逆转的损伤，科学补碘的重要性不言而喻。

按照《中国居民膳食指南》建议，哺乳期女性每日碘推荐摄入量为240μg，比普通成人高出近一倍。这是因为0—6个月的婴儿完全依靠母乳获取碘，母乳中的碘含量直接取决于妈妈的饮食摄入。研究表明，只有乳汁碘浓度维持在100—200μg/L，才能满足婴儿正常发育需求，为智力与体格发展提供可靠保障。

科学补碘简便易行、安全有效。食用合格加碘盐是最经济、最便捷、最可持续的补碘

方式，坚持日常烹饪使用碘盐，即可满足基础需求。在此基础上，可适量食用海带、紫菜、海鱼等富碘海产品，进一步提升碘营养。如经检测存在碘缺乏，可在医生或营养师指导下合理使用含碘补充剂，做到按需补充、科学适量。

特别需要提醒的是，患有甲状腺疾病的哺乳期妈妈，如甲亢、甲减、桥本甲状腺炎、甲状腺结节等，不可盲目补碘。过量碘摄入可能影响甲状腺功能，不利于病情稳定。这类人群是否补碘，如

何补碘，必须遵从专业医生指导，实施个体化、安全化补充。

小小碘元素，关乎母婴大健康，事关家庭大幸福。做好哺乳期科学补碘，是守护儿童健康成长、提高人口健康素质的重要举措，也是推进健康中国建设的具体实践。让我们共同关注碘营养、普及科学补碘知识，以细致用心守护母婴安康，为孩子的聪明未来保驾护航，为全民健康持续贡献力量。

（李真、王莹）



邢台市疾病预防控制中心

高校志愿服务赋能乡村全面振兴

陈昕

在邢台推进乡村全面振兴的壮阔征程中，高校志愿服务以“青春建功”为鲜明底色，架起高校人才资源与乡村发展需求的连心桥。广大青年学子扎根邢襄沃土，以志愿之行践初心、以专业之长解民忧、以青春之力促振兴，在田野间书写知行合一的青春答卷，为邢台乡村全面振兴注入源源不断的青春动能。

青春建功，产业赋能是根基，以专业所长激活乡村经济引擎。邢台乡村禀赋各异，咸县的梨园、沙河的特色种植、信都区的乡村文旅，蕴藏着巨大发展潜力，却面临技术不足、销路不畅等难题。高校志愿服务聚焦产业痛点，组建专业志愿团队，推动人才资源助力乡村发展。高校农业专业学生开展种植技术指导，指导教师开展农机培训、病虫害防治，助力粮食增产增收；经管、设计专业学生为乡村特色农产品设

计包装、打造品牌，运用电商知识搭建线上销售渠道，让邢台苹果、板栗、手工制品等走出深山、走向市场。从技术指导到品牌培育，从产销对接到产业规划，青年志愿者以专业赋能产业升级，让乡村产业“旺起来”，为村民增收致富插上翅膀。

青春建功，文化铸魂是灵魂，以青春活力活化乡土文化根脉。邢台历史悠久，非遗技艺、民俗文化、红色资源底蕴深厚，是乡村全面振兴的精神滋养。高校志愿服务扛起文化传承使命，让乡土文化在新时代焕发生机。志愿者们深入乡村街巷，开展非遗普查与建档，助力传统工艺保护传承；发挥创意优势，将现代设计与非遗元素融合，开发文创产品，让老手艺焕发新活力；组建文艺宣讲团，用群众喜闻乐见的方式宣讲红色故事、政策理论，开展文艺汇演、电影放映等活动，

丰富村民精神文化生活。

青春建功，民生普惠是初心，以温暖志愿守护乡村幸福底色。乡村全面振兴，既要产业兴、文化旺，又要民生暖。高校志愿服务聚焦“一老一小”、教育医疗等民生关切，用点滴行动传递青春温度。教育帮扶中，志愿者开展“长期支教+短期研学”服务，为乡村留守儿童辅导功课、开设兴趣课堂，捐赠图书文具，用知识点亮乡村孩子的求学梦；健康服务中，护理专业学子走进乡村，为老人义诊体检、普及慢病知识、教授智能手机使用技巧，开展急救培训，守护村民健康；基层治理中，志愿者协助村委会开展政策宣传、环境整治、矛盾调解等工作，参与美丽乡村建设，清理垃圾死角、美化乡村环境，让村容村貌“靓起来”。从教室到庭院，从田间到村口，青年志愿者以真心暖民心、以实干解民忧，

让青春在为民服务中闪光。

时代浪潮滚滚向前，青春使命催人奋进。高校志愿服务是青年建功立业的重要平台，是助力邢台乡村全面振兴的重要力量。在这片充满希望的田野上，青年志愿者以青春为笔，以汗水为墨，绘就产业兴旺、文化繁荣、生态宜居、生活富裕的乡村新图景。未来，愿更多邢襄学子怀揣热爱、奔赴山海，把个人理想融入乡村全面振兴事业，在基层实践中锤炼本领、增长才干，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花，为邢台乡村全面振兴贡献永不枯竭的青春力量！

【基金项目：邢台市社会发展研究课题——《“青春建功”视角下高校志愿服务助力邢台乡村振兴的路径探究》 课题编号：XTSKFZ2025337】

（作者单位：河北科技工程职业技术大学）

“能源的饭碗必须端在自己手里”

（上接第一版）

从工矿灯火不息到车间机器轰鸣，从重大项目全速落地到产业能级迭代跃升，实体经济底盘持续夯实，高端制造蓬勃兴起，城乡建设扩容提质，民生保障持续改善……方方面面的高质量发展，都离不开供给充足、运行稳定的能源护航。

随着新一轮科技革命与产业变革加速演进，新技术、新赛道活力迸发，持续稳定的能源特别是电力供给，为新兴产业发展和算力需求增长提供了必要支撑，也为新质生产力培育奠定了基础。

近年来，全球地缘政治冲突持续发酵，国际能源市场震荡加剧，我国能源体系有效抵御外部压力，牢牢守住用能底线，国内能源市场保持总体平稳，价格运行在合理区间，能源自给水平保持在较高范围。

传统能源发挥压舱石作用：煤炭市场供需平稳，原油、天然气产量保持稳定增长态势，油气输送通道持续完善，产业链供应链韧性不断增强，保供底气更充足。

新能源跃升发展：“十四五”时期，“沙戈荒”成为新能源建设新阵地，海上风电成为新引擎，新增装机超过3500万千瓦；分布式光伏成为新势力，新增装机超过4亿千瓦，清洁低碳能源成为电力供应增

量主体。

“十五五”规划纲要作出明确部署：深入实施能源安全新战略，加快构建清洁低碳安全高效的新型能源体系，建设能源强国。

今后一个时期，随着新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化深入推进，我国能源需求将保持刚性增长，对夯实能源安全底盘提出了更高标准、更严要求。

“从能源大国到能源强国，一字之差，本质是从追求‘量的优势’转向依靠‘系统能力’的一场能源大变革。”中国科学院院士、中国石油集团国家高端智库首席专家邹才能说。

开局之年，能源领域多点发力、稳步推进。在山东，青岛海上风电基地一期冲刺收尾；在新疆，准东煤制天然气管道干线工程已完成焊接118公里；在四川，阿坝小金川流域水光蓄储一体化项目全面投产……从沿海到内陆，各类能源重点项目加快落地，为新型能源体系建设按下“快进键”。

国家能源局局长王宏志表示，锚定“十五五”时期初步建成新型能源体系目标，更好统筹发展和安全、兼顾当前与长远，以新型能源体系支撑能源强国建设，为基本实现社会主义现代化取得决定性进展提供坚强能源支撑。

向绿图强，加快推进能源转型

在江苏，每使用10度电，就有1度多来自“西电东送”的绿电。

源源不断的绿电，是我国能源转型的生动写照。

推动能源转型，不是可有可无的“选择题”，而是关乎永续发展的“必答题”。

应对气候变化与能源安全的双重挑战，以加快构建新型电力系统支撑能源转型，成为中国迈向绿色发展的必由之路。

如今，我国已建成全球最大、发展最快的可再生能源体系，绿色电力重塑能源格局，赋能高质量发展。

4月27日，国家能源局公布一季度我国能源“绿色成绩单”：截至今年3月底，全国可再生能源装机达到2395亿千瓦，同比增长22%，约占我国总装机的60.4%；一季度，全国可再生能源发电量达8829亿千瓦时，约占全部发电量的37.1%。亮眼数据背后，既有装机规模、发电电量等量的跃升，更有结构优化、消纳利用等质的突破。

聚能源之势，筑算力之基。随着我国能源转型加速推进，充沛的绿电供给，支撑起新赛道、新产业更广阔的发展空间。

近期，我国首个大规模算电协同绿电直供项目中卫云基地50万千

瓦光伏电站正式投运，国家“东数西算”工程实现了从沙漠风光资源到算力负荷的直连直通。

算电协同新模式让宁夏中卫得天独厚的风光资源有效转化为算力发展的新动能，一座沙漠云谷拔节生长。风光绿电赋能算力高地，算电协同为经济发展打开新空间。

当前，能源结构转型面临更高要求。

在发电端，新能源消纳瓶颈尚未完全破解，随着风电、光伏发电等电源接入比例提升，其波动性与间歇性对电网安全构成挑战；

在用电端，人工智能成为国际竞争新焦点和经济发展新引擎，算力作为关键生产要素，其能源需求正构成电力消费新增增长点。

“十五五”规划纲要明确，着力构建新型电力系统，全面提升电力系统互补互济和安全韧性水平，优化全国电力流向和跨区域通道布局，加快智能电网建设，完善城乡配电网，科学布局抽水蓄能，大力发展新型储能。

“加快推进能源强国，系统推进能源结构清洁低碳化、资源配置集约高效化、能源运行智慧智能化，以能源深度转型牵引赋能经济社会发展全面绿色转型，方能在全球能源革命与产业变革浪潮中抢占先机、赢得主动。”华北电力大学国家能源发展战略研究院执行院长王

鹏说。

以新提质，持续攻坚扬长补短

5月2日，全球单机容量最大16兆瓦漂浮式海上风电平台“三峡领航号”在广东阳江海域完成安装。“我们在国内首次研发应用新型系泊系统、主动压载系统等，新技术的突破让‘三峡领航号’能够在恶劣海况下安全稳定运行。”三峡集团广东分公司海上风电工程师潘宏冠说。

以科技创新驱动能源变革，贯通全链条技术创新，是保障能源安全的要求，更是推动提质增效的必然。

坚持自主创新，能源领域新质生产力加快培育——

白鹤滩水电站、第四代高温气冷堆等多个重大工程建成投运，油气开发突破深地“万米大关”、挺进“千米深海”……以重大科技项目为牵引、重大能源工程为依托，不断突破关键核心技术，为保障能源安全、支撑能源转型注入创新驱动力。

瞄向新赛道，新兴产业未来产业不断孕育壮大——

“十五五”规划纲要将绿色氢能纳入新兴产业新赛道重点培育布局。3月初，产自远景赤峰零碳氢能产业园的首船商业运营级绿氨，从连云港港口出发，历经十多天航

行，成功运抵韩国。“此次首船绿氨出海交付，标志我们具备从绿色氨氮的生产端到下游应用端的交付能力。”远景能源高级副总裁姜益民说。

与此同时，我国能源领域先进技术、成套装备正加快走向国际。在老挝，中老500千伏联网工程正式投产，中老电力互济能力从5万千瓦提升至150万千瓦；在乌兹别克斯坦，中亚地区最大的联合循环电站乌兹别克斯坦锡尔二期项目1号燃机成功并网，电站建成后年发电量将达到120亿千瓦时……中国创新扬帆出海，让全球共享发展机遇。

不可否认，我国能源领域仍存在一些短板待突破。部分高端能源装备、核心关键零部件自主可控程度仍有提升空间，能源产业链供应链的韧性与抗风险能力仍待提升，建设的高标准能源体系仍有差距，这些都有待持续攻坚、久久为功。

展望未来，兼顾扬长补短与补短强弱，持续优化能源布局、强化技术攻关、完善保障体系，伴随着能源强国建设蹄疾步稳，日趋完善的新型能源体系，必将为碳达峰碳中和目标如期实现保驾护航，为经济社会高质量发展提供有力支撑，为中国式现代化建设注入澎湃动能。

新华社北京5月8日电