

## 蚌埠市地质灾害应急救援中心 揭牌成立

近日，蚌埠市地质灾害应急救援中心在安徽省地勘院第一水文院揭牌成立，该中心由安徽省地勘院驻蚌埠地勘单位和蚌埠市应急管理局共同组建。中心成立后，将充分发挥资源、管理、科

技、人才优势，围绕地质灾害应急救援，加强衔接沟通，拓宽合作领域，建立专家队伍常态化支持和应急协助机制，进一步提升地质灾害应急管理信息化水平和应急救援能力。  
陈曼曼

## “订单式”文艺志愿服务走进幼儿园



近日，由蚌埠文联和市舞协举办的“订单式”文艺志愿服务活动在蚌埠市海安幼儿园举行，市舞蹈家协会志愿者为教师

们带来了花鼓舞舞蹈教学公益课程。“订单式”文艺志愿服务活动是一种新型志愿服务模式，通过统筹志愿者和服务对象的能力和需要，有效提升志愿服务效率。志愿服务活动设计分为前期调研、课程定制、课程实施和成果展示四个步骤，实现志愿服务的闭环管理。“订单式”志愿服务自2021年启动以来，已连续开展4年时间，在蚌埠市幼儿园的公益教学总服务时长达68学时，使参训教师的舞蹈能力明显提升，为更好服务教学打下坚实基础。  
汤虹

# 弘扬雷锋精神 唱响红色歌曲



为促进五育融合落地生根，近日，蚌埠新城实验学校举行“嘹亮红歌唱起来”学雷锋红歌比赛。一支支合唱队伍组织有序、精神饱满，响亮有力的歌声唱出了新时代少年心中的雷锋精神，展现了每个班级对雷锋精神的诠释。  
董红翔 摄

### □ 习作

## 我的一年级

蚌埠第一实验学校中山校区 一(4)班 彭莉馨

在幼儿园的时候，我就听说一年级的生活特别有趣，充满了快乐和好奇。今年，我终于踏进了小学的大门，从大班的小姐姐，变成了一年级的小妹妹，我既兴奋，又紧张。  
刚进入一年级，我就感受到了与幼儿园截然不同的学习氛围。教室更加宽敞明亮，桌椅排列得更加整齐，每个课桌前都有一个和我一样的小朋友，正在等待学习新的知识。我们开始学习加法、减法、拼音、写字。我第一次学会写自己的名字；第一次算出正确的得数；第一次学会校歌；第一次做出科学的手工，这样的快乐和骄傲，我第一次感受到。慢慢的，我不再感到紧张了，也结交了一些新朋友。  
除了学习，一年级还有许多丰富

多彩的活动。我参加了学校的运动会，虽然没有取得名次，但和小伙伴一起努力快乐让我难以忘记。在音乐课上，我学会了国歌和校歌，作为新中国的小学生我倍感自豪。  
在这半年中，我也遇到一些困难和挑战。当我学习遇到挫折的时候；当我跟同学们生气的时候；当我身体不舒服的时候，老师总是及时出现，耐心地帮助我。他们不仅关心我的学习，更关心我的成长。  
在这一年里，我慢慢地学会了在新环境里学习，生活，和同学交往和解决问题。我学会了更自信更勇敢地面对挑战。我的一年级带来了新的知识、新的老师、新的朋友，他们将陪我一起，快乐成长。  
指导老师：左艾蓓

吾中华文化真乃博大精深也，孕诸艺术瑰宝于千百年间。其颇为精妙者，剪纸是也。剪纸之妙，妙不可言！  
何为剪纸？仅以剪裁纸？非也。剪纸之艺，即华夏夏也。两北之时，纸方得造，即有民间手工艺巧之士镂花纸上。后至唐宋，剪纸之风盛行于世，唐人喜雕祭祀祈福之物于纸上，有说“剪纸招我魂”。延至今世，剪纸内容尤为多彩，如时事、风景、运动等，题材广纳纷呈。  
而中华地大物博，各处民风迥异，其剪纸之风亦不相同。西北以粗犷奔放著称，江南则精细婉约。及淮河畔，兼纳南北派匠心，自成独特之风。剪纸形式多样，有阴阳剪，平剪易成，拼贴多样，团花则尽显对称和谐之美。古人

常以纸覆物，以烟熏之，得以轮廓。今人则以笔绘之，刀刻剪裁，上色点染。色可单或多彩，平面立体，各具其优。剪易寻得，纸亦然。何不亲临剪纸之趣？若为剪纸者，大体步骤有三。其一，乃起稿。其二，乃剪裁。纸之精处多矣，顺序为重。具其可名为：由上至下，由左至右，由小至大，由细至粗，由内至外，由局部至整体，勿复刀、手撕之，有碍作品之美。其三，可将作品粘于纸上，覆一层薄透之物，平添家中之雅。  
剪纸乃大雅之艺，今吾辈更应纳之精华，传承焕新，方得源远流长，世世滋润。试想，灯下一人，执剪凝神，手指轻灵游走间指上生花，如仙落凡尘，岂不妙哉？  
指导老师：刘婷

## 努力过，才明白

北京市海淀区实验中学 初二(6)班 郭孟泽

金秋九月，体质健康测试临近，身为班级中的“重量级”选手之一，一公里长跑是我最怕的项目，平时的训练也是能避则避，能躲则躲。但这次，似乎容不得我偷懒，毕竟中考占分。我必须开始努力！  
第一次训练时，最开始的200米其实还好，可到了后半程，两条腿像被灌了铅，愈发沉重。肚子上的“秋膘”也发挥它的“妙用”，给了我二番“负重”，肺也开始不听使唤，很快我就岔气了。胸像被人拿锥子扎，拿锤子砸一样疼痛。到了终点，一看时间，“六分四十秒”，这比乌龟爬得还慢啊！我心想。  
“第一是要减肥，第二是多跑长跑有氧。”在缓了口气后，我便去请教体育王老师，而王老师也十分慷慨地告诉我跑好一公里的“秘诀”。

“必须有训练计划，有行动落实！”我命令自己。那一个晚上的晚上，我几乎天天都去夜跑。从一公里到三公里，再到五公里。流了不知多少汗水，花了不知多少时间，一公里的成绩也从六分十四秒提升到了四分三十四秒。  
到达这个成绩后，我突然发现自己陷入了瓶颈期，无法继续提升。怀揣这个问题，我又去请教王老师，他说：“到达这个阶段，不要心急，适当减少一些训练的强度，训练时间要保持，一定要坚持训练。”十几天后，我冲破了瓶颈期，将成绩提升到了四分三十秒。  
测试一公里开跑前，那些训练的片段不断在我脑海中重现。而测试前一天母亲对我说的话响彻在耳边，“加油，孩子，你只有自己努力过，才能明白！”最后，四分十七秒，我成功了！

# 甲状腺激素之于老年患者，该如何取舍

□ 孙倩倩 中国科学技术大学附属第一医院老年医学科

甲状腺激素是一类重要的内分泌激素，对于人体的生长发育、代谢调节和能量平衡起着至关重要的作用，下面将为大家介绍一下甲状腺激素。

### 一、甲状腺激素的定义

甲状腺激素主要由甲状腺分泌，其中包括三种重要的激素：甲状腺素T4、三碘甲状腺原氨酸T3、钙化醇，其中，T4是最主要的甲状腺激素，它在体内经过一系列的转化作用后，转变为具有生物活性的T3，这些激素通过血液循环被输送到全身各个组织和器官，起到调节机体代谢和生理功能的作用。

### 二、甲状腺激素的功能

#### 1. 促进生长发育

甲状腺激素在胎儿和新生儿脑发育中扮演着重要角色，在胚胎期，甲状腺激素对神经系统的发育起着关键作用，能够促进神经元的增殖和分化，帮助形成神经元之间的连接，也就是突触。此外，还能促进胶质细胞的生长和髓鞘的形成，这对于神经信号的传导非常重要。甲状腺激素还能诱导神经生长因子和某些酶的合成，这些物质对于神经细胞的生长和发育至关重要。同时，甲状腺激素也对骨骼发育有影响，它能刺激骨化中心的发育成熟，加速软骨骨化的过程，从而促进长骨和牙齿的生长。

#### 2. 调节新陈代谢

增强能量代谢：甲状腺激素对身体的影响较为明显，它能够提高代谢速率并产生热量，从而提高全身细胞对氧气的利用效率，使得身体各组织的基础氧消耗量增加，并增加产生热量的能力。  
调节物质代谢：甲状腺激素对身体的代谢过程有广泛影响，包括调节

糖类、脂类和蛋白质的代谢以及维生素的正常代谢，其作用非常复杂，常常表现为双向调节。此外，甲状腺还包含滤泡旁细胞，这些细胞能够分泌钙素，主要参与调节机体的钙磷代谢和稳态。

#### 3. 调节机体各器官系统功能

**对神经系统的影响：**甲状腺激素对神经系统有重要影响，甲亢(甲状腺功能亢进)时，神经系统兴奋性增高，表现为烦躁、注意力不集中、过敏疑虑、多愁善感、情绪波动等。而在甲低(甲状腺功能减退)时，神经系统兴奋性降低，出现记忆力减退、思维迟缓、情感淡漠和嗜睡等症状。  
**调节心血管系统活动：**其可以使心率加快，增强心肌收缩力，提高心输出量和心脏做功。  
**调节血液系统：**在血液系统方面，甲状腺激素促进红细胞生成素升高，从而促进红细胞生成，并促进氧合血红蛋白释放氧，有助于组织供氧。  
**调节呼吸系统：**可以维持低氧和高碳酸血症对呼吸中枢的兴奋作用，使肺泡表面活性物质生成增加，从而加快呼吸频率和增大呼吸深度。  
**调节消化系统：**消化系统方面，甲状腺激素能够维持正常的胃肠蠕动，并促进肠黏膜的吸收功能。  
**调节泌尿系统：**泌尿系统方面，甲状腺激素可以提高肾小球滤过率，促进水的排出，从而减少细胞外液量。  
**调节内分泌和生殖系统：**甲状腺激素对内分泌和生殖系统也有调节作用，它促进激素的分解和代谢，维持正常的性欲、性功能和性功能。

**调节骨骼系统：**其能促进骨骼肌糖原分解，促进肌细胞蛋白质合成和分解，同时还分泌钙素参与机体钙、磷的代谢过程。

#### 三、甲状腺激素的调节机制

甲状腺激素的分泌受到复杂的调节机制控制，主要包括下丘脑-垂体-甲状腺轴和负反馈机制。下丘脑-垂体-甲状腺轴：下丘脑通过释放促甲状腺激素释放激素(TRH)来刺激垂体前叶分泌促甲状腺激素(TSH)，TSH进一步刺激甲状腺合成和释放甲状腺激素。当体内甲状腺激素水平过高时，下丘脑会减少TRH的分泌，从而抑制TSH的合成和分泌。负反馈机制：当体内甲状腺激素水平升高时，就会通过负反馈机制抑制下丘脑和垂体的甲状腺激素的合成和释放，这种调节机制可以维持甲状腺激素水平的稳定。

#### 四、甲状腺激素相关疾病

**甲状腺功能亢进症：**甲状腺功能亢进症是由于甲状腺过度分泌甲状腺激素引起的一种疾病，常见症状包括心悸、多汗、体重减轻、焦虑和肌肉震颤等。

**甲状腺功能减退症：**甲状腺功能减退症是由甲状腺分泌不足引起的疾病，常见症状包括疲劳、体重增加、记忆力下降、便秘和皮肤干燥等。

**甲状腺肿：**甲状腺肿是甲状腺异常增大的疾病，它可以是良性或恶性，甲状腺肿可能导致甲状腺激素分泌异常和颈部肿块的出现。

#### 五、老年人甲状腺激素的特点

老年人的甲状腺激素水平，随年龄的增加而逐渐降低。正常老年人的甲状腺激素水平降低，主要是血清T3明显降低，而T4水平降低不明显，TSH基本在正常范围内，不会随着T3的降低而升高，主要原因包括以下几个方面：

第一，老年人甲状腺会出现生理性、衰退性的变化，主要表现为甲状腺的萎缩和纤维化。

第二，老年人的活动减少，所以甲状腺激素的需求也会减少，可以使甲状腺激素的代谢缓慢，降解的速度也会下降。

第三，老年人肝脏的重量减轻，血流量减少了，部分肝细胞的酶活性降低，使T4的代谢和T4向T3的转化明显减少。

第四，随着年龄的增加，人体新陈代谢水平逐渐降低，特别是60岁以上的老年人，代谢功能会进一步降低，此时甲状腺激素的合成和转化功能也会随着年龄的增加而逐渐降低。对于80岁以上的老年人，甲状腺激素生理需求量会进一步下降，大约20%。

当老年人遇到亚临床甲减，该保守观察还是积极干预？此时甲状腺激素治疗的风险与获益如何权衡、得与失如何评判？多个研究证明，老年亚临床甲减需要具体问题具体分析，如果患者TSH  $\geq 10$  mU/L，用左甲状腺激素治疗亚临床甲减或许可以获得更好的疗效和临床体验，但并不适用于那些轻度亚临床甲减(TSH 4.6-10 mU/L)的患者。

总之，甲状腺激素是人体内分泌系统中非常重要的激素之一，它对于机体的生长发育、代谢调节和能量平衡起着重要作用。随着年龄的变化，人TSH水平也不断变化，这作为适应自然衰老过程以及平衡其他变化的一部分，通过治疗“校正”TSH水平可能会干扰这种平衡。美国甲状腺协会指南因此建议，老年人的目标参考范围可能会有所不同，因此，对于单纯TSH升高的老年人，干预措施要保守一些。

