

全区首个传染病专科医院生物样本库落地广西胸科医院

补齐区域技术短板 为精准医疗发展奠定坚实基础



医护人员将生物样本登记入库。

日报消息（全媒体记者余琦报道摄影）近日，广西胸科医院生物样本库成功获得国家卫生健康委“中国人类遗传资源保藏”行政许可（国卫人遗审字〔2025〕BC0032号），成为全区首家获批该项认证的传染病专科医院生物样本库。这一突破性成果，标志着该医院在人类遗传资源规范化管理、传染病特色样本保藏领域已跻身国家级专业前列。

据了解，作为医学研究的核心基础设施，生物样本库承担着人体血液、体液等生物样本的采集、处理与长期保存工作，并同步整合临床诊疗信息，为疾病机制研究、诊断技术革新和医学成果转化提供关键支撑。广西胸科医院依托传染病防治特色优势，重点聚焦艾滋病、结核病等重大传染病的生物样本保藏，致力于打造集区域传染病防控、精准医学研究及突发公共卫生事件应对于一体的战略资源储备库。

目前，结核病与艾滋病的研究进程面临着系列严峻挑战。在结核病领域，现有检测技术在精准甄别潜伏感染状态与活动性病症方面存在显著局限；在艾滋病研

究中，病毒库持续处于潜伏状态，宿主免疫功能不断衰竭，致使抗逆转录病毒治疗后的免疫重建效果欠佳。生物样本库可以通过标准化管理体系，实现生物样本、临床数据与前沿技术的深度融合。

针对当前医学研究普遍面临样本稀缺、数据碎片化、分析手段不足等难题，生物样本库还可以提供系统性解决方案，同时加速新药研发与医疗器械转化进程，构建从科研到临床的高效转化链条。

作为结核病、艾滋病高发地区，广西此前在传染病专科领域的人类遗传资源保藏存在空白。此次获得认证，不仅补齐区域技术短板，更为传染病发病机制研究与精准医疗发展奠定了坚实基础。未来，广西胸科医院生物样本库计划联合高校、科研院所及医药企业，共建“传染病生物样本科研+转化”平台，推动资源高效共享与成果快速落地。同时将持续提升标准化与国际化水平，着力打造特色鲜明、辐射广泛的区域标杆样本库，为重大传染病防控、科研攻关及临床转化提供高质量样本资源保障，以科研创新守护公众健康。



暑假眼科门诊迎来就诊高峰

医生提醒:定期进行专业视力检查 可有效控制近视度数加深

日报消息（全媒体记者余琦）“在学校体检时发现孩子的视力有所下降，趁着假期带他来进行系统的视力检查。”一名学生家长对记者说。随着暑期到来，我市各大眼科门诊迎来就诊高峰。7日上午10时，市红十字会医院（市眼科医院）眼科门诊已有不少家长带着孩子在此候诊。

“暑假期间门诊量较平时明显增加，来检查的大多是学生群体，常见的问题就是近视。”医院视光科门诊主任医师胡美霞表示，随着电子产品的普及和学业压力增加，近视已成为威胁青少年眼健康的最大隐患。

尽管越来越多家长开始关注孩子的视力健康，但仍存在不少误区。胡美霞指出：“一些家长认为孩子还小，近视会随着年龄增长自行恢复，不少家长认为戴眼镜之后近视度数会增加，这些错误认知不仅无益于孩子的视力健康，还有可能加重孩子的近视程度。”她提醒，近视一旦形成便不可逆，尤其是8岁前开始近视的孩子，若不及时干预，发展为高度近视的可能性非常大。

“尽管孩子在学校体检中显示视力正常（如1.0），但仍需关注远视储备量等问

题。”医院斜视弱视与眼整形专科副主任医师韦香慧解释，孩子具有一定的远视储备量，然而随着用眼强度递增，部分孩子的远视储备值消耗过快，这便是近视风险升高的信号。因此，家长不能仅凭学校体检结果判断孩子的视力状况，建议通过专业验光进行定期检查，了解其视力的稳定性和变化趋势。

关于暑期视力保护，两位专家建议，家长应鼓励孩子每天至少进行2小时户外活动。若长时间使用电子设备，可采用“20-20-20”法则：每看电子产品20分钟，休息20秒，远望20英尺（约6米）之外的风景，有助于缓解眼疲劳。此外，应减少孩子的甜食摄入量，因为过多的糖分可促进眼球生长，从而增加近视风险。

“近视不可逆，科学用眼和定期进行专业视力检查可有效控制度数加深，早发现、早治疗是保护孩子视力最有效的方法。”胡美霞强调，定期带孩子进行专业眼部检查十分重要，通过视力、眼轴长度、散瞳验光和眼部健康检查可及时发现潜在问题，避免错过最佳治疗时机。对于已经近视的孩子，则需根据医生建议定期检查眼轴，监控近视进展。

健康中国 我们行动

安利携手亲子健步走，让健康活力伴随家庭生活



亲子家庭参与幸运骰子大挑战。（安利供图）

6月28日，150余组亲子家庭相聚柳州园博园，第二届“大手拉小手 亲子健步走”活动在此拉开帷幕。这场融合健康、陪伴与欢乐的亲子盛会，不仅是一场活力满满的户外体验，更是“健康中国 我们行动”系列活动在柳州的生动实践，让“学健康、践健康、享健康”理念融入美好生活。

作为活动支持方，安利（中国）日用品有限公司广西分公司（以下简称“安利”）全程助力这场夏日之约。“健步走不只是简单的运动，更是我们拥抱健康、传递活力的重要方式。希望每个参与者都能在行走中收获快乐，养成健康生活的好习惯。”安利高级经理黄萌阳表示，这与“健康中国 我们行动”倡导的“以健康为中心”的理念一脉相承。



健步走参与者与玩偶合影。全媒体记者 黄蕊 摄

活动现场，安利的用心服务让健康体验更显温度，崇左园内设置的清凉补给站为行走中的亲子家庭提供可无限续杯营养饮品，一口清甜下肚，燥热顿消；此外，与玩偶合照、幸运骰子大挑战等活动更是人气爆棚，孩子们拉着家长排队参与，每一颗骰子落地的瞬间总能引发阵阵欢呼。12岁的薛欣蕊收集了4个活动印章，她很高兴能和爸爸薛振华一起解锁运动新体验。“这样的

活动很有意义，不仅增进了亲子感情交流，还可以收获快乐。”市民薛振华说。

从杭州“共建健康家庭 共创健康城市”启动仪式的蓝图共绘，到“健康走大运”徒步活动沿大运河河传播健康理念，再到南宁营养周科普嘉年华的趣味互动，安利始终以“营养、运动、心理、环境”四大健康维度为抓手，将健康理念融入生活场景，通过培训国家认证的营养

健康顾问、搭建大健康社群、开展科普活动，让健康知识变成行动，让行动养成习惯。

阳光正好，步履不停。这场亲子健步走落下帷幕，但“健康中国 我们行动”的脚步从未停歇。安利表示将继续携手更多家庭，让健康活力走进每个日常，让千万个健康家庭汇聚成健康中国的坚实基础。

（庄子莹）

对声音过于敏感会影响正常生活

医生建议:调整认知 学会“和解”

空调外机运行的声音、钟表转动的声音、蝉鸣……这些生活中时常听到的声音，很多人并不在意，但对于部分市民来说却是扰乱其生活和心绪的噪音，这种情形通常被称为噪音敏感。

记者走访医院了解到，不少市民因噪音敏感到医院就诊。那么，噪音敏感是疾病吗？如何治疗呢？

多种原因可能引发噪音敏感

大学生小林饱受噪音敏感的困扰，学期末，室友晚上熬夜复习，翻书声“吵”得她脑袋“炸裂”。好不容易盼到放暑假回到家里，一大早又被家人洗漱的声音吵醒。她意识到自己对声音过于敏感，以至于影响了睡眠和精神状态，便于近日到广西脑科医院就诊。

“门诊每年都接待不少像小林这样因噪音敏感前来治疗的市民，他们有中小學生，也有七八十岁的老人。”广西脑科医院睡眠医学科主任医师潘丽妹说，其实噪音敏感是相对而言的，对正常环境产生的声音异常敏感，要分析其原因。

其一是生理因素，比如中耳炎、耳硬化症、内耳损伤等耳部疾病会影响耳部的正常功能，导致对噪音的耐受性降低；或者是神经系统问题、内分泌失调，这些疾病可能导致个体对声音的刺激反应过度。其二是环境因素，如果长期处于嘈杂环境中可能导致个体对噪音的适应性降低，或突然暴露于高强度噪音中可能导致个体对噪音的容忍度急剧下降。

柳州市人民医院精神科副主任医师、国家二级心理咨询师卢英花认为，噪音敏

感并不全是引起情绪病的原因，而是精神因素造成的情绪病表象。通过临床病例，她发现患者所谓的某个“病因”，其实是不良情绪积累后的症状。比如白天处于高压工作状态时需面对各种声音，回到私人空间，期待能够安静下来放松心情，然而没能达到预期，于是产生心理落差，生活产生的声音刺激了不良情绪，出现噪音敏感的情况。

噪音敏感不是小题大做

有些人认为噪音敏感是小题大做、无中生非。潘丽妹表示，噪音敏感目前虽然不是官方认定的医学诊断术语，但如果不及时介入，会引发生理、心理、行为反应等多种问题。

噪音敏感对于个人的影

响最常见的是睡眠问题，入睡变得困难，干扰正常的睡眠周期和睡眠质量。长期如此，有可能导致慢性失眠、睡眠障碍。而睡眠不足又直接影响人的精神状态和行为反应力等。严重者还会产生躯体化生理反应，如心跳加速、出汗、颤抖、全身肌肉紧绷等。

对于精神衰弱或是心理疾病患者，噪音敏感会增加焦虑感，严重者会对特定声音产生恐惧，出现强迫思维和行为。

因人而异对症治疗

潘丽妹表示，每个人的情况、症状不同，因此需要根据个人情况选择适合自己的方法进行调节和治疗。

工作和生活环境中确实存在超过国家制定的噪音标准，有条件的情况下远离噪

音环境。实在无法避免，可通过佩戴耳塞、耳罩等防护用品物理隔离噪音。如果噪音敏感是由其他疾病引起的，应针对原发病进行治疗。

如果对日常生活和工作产生的声音也无法接受，那就要调整对噪音的认知，学会与周围的声音“和解”，不必纠结某种声音的源头，将注意力从噪音本身转移到其他事物上，可通过阅读、听音乐、做手工等方式来分散注意力。调整生活习惯，保持充足睡眠，有助于缓解精神紧张和焦虑情绪，从而降低对噪音的敏感度。适度运动调节精神状态，学习和运用一些放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等，释放压力和紧张情绪，提高身体的适应能力。

如果噪音敏感问题持续存在且无法自行缓解，建议及时就医咨询专业医生。

全媒体记者 雷媛媛

抱冬瓜睡觉真能解暑？

中医分享夏日养生妙招



孩子用冬瓜解暑热。

近日，有家长在社交平台分享孩子抱着冬瓜酣然入睡的视频，引发网友热议，“抱冬瓜睡觉真能解暑？”“冬瓜能存放多久？”“冬瓜可以怎么吃？”……带着这些疑问，记者昨日采访了柳州市妇幼保健院中医副主任医师王娟，并走访市场了解冬瓜行情。

“其实，古籍中就有‘暑夜抱冬瓜眠’的记载。在没有空调的年代，抱冬瓜、竹制品等是传统的物理降温方式。”王娟表示，从中医角度看，冬瓜味甘、性微寒，具有利水消肿、清热解暑的功效。当人抱着冬瓜时，其寒凉之气可通过经络传导，帮助缓解暑热带来的不适感。尤其对于不宜使用空调或需要减少使用空调的人群，抱冬瓜不失为一种降温方法。西瓜、节瓜等瓜类也具备类似的降温作用。

“我女儿从上个月开始抱着冬瓜睡觉，她很喜欢。”王娟说，特别是晚上睡不踏实、手脚心发热的孩子，抱冬瓜入眠有助于清心除烦。只要冬瓜外皮完好无损，放置于阴凉、通风、干燥处，在理想条件下，通常能保存几个月。

不过，抱冬瓜入睡虽清凉，但并非人人适用。王娟提醒，使用前需洗净冬瓜表

皮的白色毛刺，保留外皮，避免腹部直接接触。老人、幼儿以及体质虚寒、有慢性病的人群要慎用，因为夜间接触冬瓜后可能会引发胃肠不适。如果想尝试，可用薄毯包裹冬瓜间接接触，或仅放置于枕边进行局部降温。

冬瓜的解暑价值远不止于当“抱枕”，它全身都是宝。据介绍，冬瓜皮利湿清热效果尤佳，日常烹饪可带皮制作冬瓜绿豆饮、冬瓜薏米饮、冬瓜老鸭汤、冬瓜荷叶茶等美食。若咳嗽伴有黄痰，可适当多吃冬瓜。孩子长痱子，用冬瓜皮、苦瓜皮煮水擦洗，有助于祛痱止痒。

还有哪些夏日解暑养生妙招？王娟建议从“衣、食、住、行”全方位调养：穿着上，选择宽松透气的棉麻材质衣物；春夏养阳，避免贪食冷饮和久吹空调；居家出行注意防蚊虫，可佩戴防蚊香包或使用花露水；尽量避开烈日暴晒，运动选择清晨或傍晚，以八段锦、瑜伽、散步等柔和项目为主，抱冬瓜入眠有助于清心除烦。只要冬瓜外皮完好无损，放置于阴凉、通风、干燥处，在理想条件下，通常能保存几个月。

记者走访市区多个市场了解到，目前冬瓜价格每斤1~2.5元，大型冬瓜单果普遍重20~40斤。

全媒体记者 陆晓艺 报道摄影