

从哈尔滨到海南

文旅如何“热”下去？

政协委员纷纷支招

本报讯 从广西“砂糖桔”的东北之旅，到海南“小椰子”勇闯哈尔滨，文旅热也引发了省两会代表委员的关注。2023年，海南接待国内外游客9000.62万人次。今年政府工作报告中提到，2024年，全省接待游客人数增长10%、旅游总收入增长14%。海南文旅如何“热”下去，一路长红？政协委员纷纷支招。

记者 杨作品

游客：海南景色优美气候宜人，避寒好去处

随着春节临近，这几天，我省机场、港口进岛旅客数量不断攀升。海口美兰国际机场统计，1月16日以来，已连续7天日客流量保持9万人次以上。三亚凤凰国际机场的旅客吞吐量也在不断攀升，日客流量将维持在8万人次左右。

海口三港方面，海口新海轮渡码头有限公司有关负责人介绍，1月20日起，进岛航次从之前的每天100个航次，增加到120个航次；进岛车辆增加到每

天6000辆，旅客增加到每天3万人次。

“海南自然条件优越，景色优美，交通便利，且气候宜人，是过冬避寒的好去处。”来自北京的游客何先生说。

记者从省旅文厅获悉，近日，海南旅游行业致力于提升整体服务质量，为市民游客营造安心、放心、舒心的旅游消费环境。从加强行业自律到提升服务品质，多措并举助力海南成为旅游者心中的理想目的地。

省政协委员吴亚瑛：7条建议促进海南旅游业发展

省政协委员吴亚瑛今年两会提交了《对现阶段海南旅游业发展的意见建议》的提案，对海南旅游业提出了七条建议。

优化旅游产品结构。建议开发更多更具热带和亚热带特点以及颇具本地文化元素的旅游产品；切实加大基础设施建设。包括但不限于完善交通设施、提高酒店服务质量、提升旅游景区的卫生和安全设施等；提升服务质量。海南需要壮大旅游从业人员并加强培训，提高服务意识及技能，以确保游客能够享受到高质量的服务；推广海南特色。

海南有许多独特的文化和美食，可通过各种方式进行推广，比如开设特色餐厅、举办海洋文化和少数民族节庆活动等，让游客更好地了解海南的文化和历史；加强与周边地区的合作。海南可与周边地区合作，共同开发旅游资源，打造区域性的直线旅游品牌。同时，加大国际以及国内“体育+旅游”等赛事在海南长期举办，扩大旅游市场，吸引更多国内外游客；加强数字化建设。可通过在线预订、电子地图、虚拟实境等技术，提高游客的旅游体验；保护环境与旅游相结合。

省政协委员吉贵：建议进一步规范海南研学旅行市场

省政协委员吉贵今年两会提交了《关于进一步规范海南研学旅行市场的建议》的提案。

吉贵建议，精准开展各项定制专业培训。针对研学旅行社、研学基地、学校老师等不同群体，开展定制化的培训服务；二是制定研学旅行行业团体标准。由研学行业相关协会组织编制团体标准，协会会员覆盖全省主要研学基地和研学旅行社，团体标准

应当在出行时长、出行人数、出行距离、课程产品、人员配置、产品价格、餐饮、景区景点等方面进行相关标准制定；三是鼓励研学基地与学校的直连。学校根据教育计划、区域特点、学生需求等情况，筛选合适的研学基地，确认满足教育计划要求的课程产品，充分发挥研学旅行的教育特性，做到“研”有所得、“学”有所获。

民盟海南省委会：建议支持体育旅游赛事多元化发展

民盟海南省委会今年两会提交了《发展常态化体育赛事，促进体育融合旅游全面发展的提案》。

提案中，民盟海南省委会建议：一、打造海南独特的常态化体育旅游赛事品牌。二、支持体育旅游赛事多元化发展。完整的赛事体系为赛事相关产业链提供了全面发展的基础。配合赛事搭建海南本土特色的吃、住、

行、游、购、娱“赛事积分”电商平台等。三、倡导引导“跟着赛事去旅行”方式。主导公开引进各类国际国内赛事，把握精品赛事机遇，推出一批“体育+文旅”优质文体旅融合产业项目。四、媒体推介时下更大功夫。政府部门应引导主流媒体吸引更多国内外资源融合互动，扩大赛事影响力，以多业态助力赛事举办，引流吸金。

健康

减轻疼痛
常见中医外治疗法

中药熏蒸(洗) 中药熏蒸(洗)是利用煎煮药物时产生的蒸汽或热的药液，通过熏蒸机体进行治疗的一种中医外治疗法。它可以降低关节内炎症因子，促进受损软骨的修复与再生，改善肿胀等症状。也有研究指出，中药熏蒸(洗)能促进膝关节的静脉回流和血液循环，为组织带来更多营养，加速代谢废物的排出，降低炎症反应，从而达到改善疼痛的目的。在改善关节肿胀度方面表现更佳，这与中药熏洗更好的抗炎、抗血小板聚集作用有关。

中药贴敷 中药贴敷是将中草药制成贴剂，施于腧穴或患处等部位，经过体表皮肤、粘膜等的吸收发挥功效，具有活血散瘀、消肿止痛、温肾壮骨作用，因符合中医“病位辨证”理论，局部治疗有良好靶向作用，深受临床喜爱，还可避免肝脏首关效应、胃肠道不良反应及耐药性的发生，具有简便廉验、应用广泛等优点，为广大患者所接受。

中药塌渍 中药塌渍是将配置好的中药煎煮后湿敷于患处，通过塌渍的热辐射与渗透传导作用，使药物经肌膜毛窍而入机体发挥功效。有研究指出中药本身活血通络、消肿止痛的功效，以及加温后热效应可有效促进局部血液循环，减少炎症渗出，促使渗出吸收，加速病理产物排出体外，有效缓解疼痛、肿胀症状，而减轻肿胀的表现更为显著。

烫熨疗法 烫熨疗法，是将加热后的容器在病变部位或特定穴位周围进行滚动、摩擦烫熨，来达到治病、防病的作用，与灸法有异曲同工之处，其容器内可置入加热的中药，释放药效的同时还能维持烫熨温度，展现出传统中医疗法的智慧。对消肿、止痛有良好效果。

中医外治的优势包括：疗效显著、安全性高，中医外治法采用天然草药或物理疗法，避免了药物内服可能带来的副作用和毒性反应。中医外治法不仅能够治疗疾病，还能够起到预防保健的作用，增强人体免疫力，提高身体抵抗力。

(海口市中医医院推拿科 王大中)

正确认识眩晕

说到眩晕，大多数人这一辈子总会经历，尤其是中老年人容易突发眩晕。一旦患上眩晕症，就会严重影响生活、工作和学习。需要着重提醒的是，大部分情况下，眩晕并不是大家认为的由脑供血不足或颈椎病引起的，由于人们对这一疾病的认识不足，不少人长期受眩晕困扰却找不到根源所在。



一、脑供血不足引发眩晕只占10%

很多人眩晕发作时，首先想到的是脑供血不足，甚至脑卒中，这种观点很普遍，以至于不少人谈“晕”色变，其实这是一种认识上的误区。据统计，有60%以上的眩晕症的病因在内耳前庭，只有少部分原因在脑干、小脑或大脑。这种由脑供血不足或脑卒中引起的眩晕我们称之为中枢性眩晕，主要多见于老年人，或有“三高”病史的人群。这类患者除了眩晕，还可能伴有肢体麻木无力、言语不利、视物不清等表现。因此，出现眩晕不要马上与脑卒中对手入座，更不必惊慌失措，但也不要麻痹大意。遇到眩晕发作，一定要及时去医院就诊以明确诊断，推荐患者首先要看神经内科和耳鼻喉科，以免延误病情。

二、眩晕与颈椎病关系不大

除了脑供血不足，还有一些人一出现眩晕，就会想到颈椎病，甚至在不少医务人员中这种观念也根深蒂固。一旦经过

检查发现眩晕患者有颈椎骨质增生，就想当然地推测为颈椎骨质增生压迫椎动脉，导致脑干缺血，故而产生眩晕。然而几乎所有老年人都会出现颈椎的骨质增生或者动脉粥样硬化等导致血管变窄的现象，这是随着年龄增长而老化的自然现象，可是并非所有老年人都会出现眩晕。事实上，颈椎病引起的眩晕只占眩晕症的极小比例，要警惕因为习惯性思维导致病情的延误。

三、要重视眩晕患者的前庭康复治疗

前庭康复是最近几年发展起来的针对眩晕的康复技术。前庭康复，简而言之就是在眩晕急性期过后，症状好转但平衡状态尚未完全恢复正常时，采取有针对性的训练，使减弱的前庭功能逐渐代偿，甚至达到痊愈的效果。前庭康复方法有很多，有前庭康复操、体位变换训练、步态训练、视动训练等。

(海口市中医医院 张勇)

放射科检查流程及注意事项

医生，请问放射科怎么走，这个检查是在这里做吗？医生，都过了这么久，怎么结果还没出来？很多人第一次来放射科，会遇到各种各样的问题。今天，让我们一起来了解放射科检查中的各种疑问。放射科是医院重要的辅助检查科室，正所谓精准医疗，影像先行，放射科就相当于临床医生的眼睛，能更好地帮助患者诊疗。那么放射科检查都包含哪些项目呢？X线平片、CT、磁共振MRI、消化道造影以及乳腺钼靶都属于放射科检查的范畴。

放射科检查流程：

患者拿着申请单到导诊室登记、排队等待叫号→完成检查前准备，并跟着护士进入检查室检查→等待报告→取报告后找临床医生就诊。

X线注意事项：

1.患者到放射科检查时应穿宽松无饰物的衣服，且不佩戴饰物；女士行胸部X线检查时应摘掉内衣。

2.为防止X射线辐射，“正在照射中”的指示灯亮时请勿推开检查室的门。

3.已孕、备孕、哺乳期的患者在检查前请一定告知医生。

4.做胃肠造影检查的患者，检查前日21时起应禁食、禁水。

CT检查注意事项：

1.腹部检查前8小时禁食、进水，检查前请空腹饮水800-1000ml。

2.检查前，取下影响图像质量的衣服、饰品等。当进行头颈部CT检查时，除去耳环、假牙、带有金属成分的头饰、项链等；进行胸部CT检查时，请除去项链，取

出上衣口袋内的金属物品；进行腹部、盆腔、腰椎等部位CT检查时，请除去皮带、裤扣、拉锁等物品。

3.做增强检查时，患有糖尿病并且服用二甲双胍的患者需停药48小时后再做此检查，患有甲亢、肾功能不全患者以及有碘过敏史的患者严禁增强检查。

磁共振检查注意事项：

1.体内留有金属植入物或子弹碎片、装有心脏起搏器、含磁铁金属支架、人工耳蜗、假肢或假眼者严禁做此项检查。轮椅不能越过磁共振门口警示区。

2.进入MRI检查室之前，摘掉一切金属、磁性物品，如手机、身份证、活动假牙、打火机等。

(海口市中医医院放射科 张凯航)