

打呼噜可能是疾病信号

你或身边人打呼噜吗？是咕噜咕噜泡泡式、哼唧哼唧猪叫式、滋啦滋啦电钻式，还是打着打着停了式？可别一笑了之，呼噜可能是疾病信号！

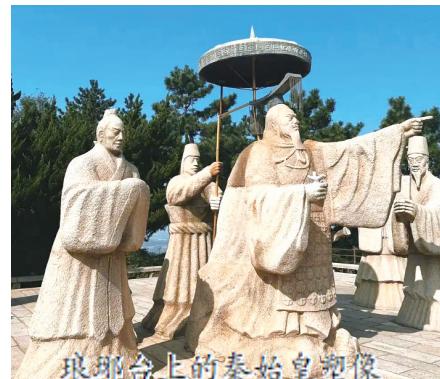
打呼噜不代表睡得香。睡觉时软腭和舌部肌肉放松，会让气道变窄，气流通过狭窄气道产生震动，发出呼噜声。肌肉越松弛，气道越窄，越易打呼噜。气道更狭窄时会完全塌陷闭锁，出现呼吸暂停，很多人会因此“憋”醒。

若偶尔因喝酒、太累打呼噜，属正常现象。但若经常被自己的呼噜吓醒、睡觉憋气、醒来口干头痛、白天困倦、脾气暴躁且注意力不集中，要警惕阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，需尽早做呼吸睡眠监测。这种病会导致呼吸暂停、低通气等，不仅影响睡眠和生活质量，还与心脑血管、代谢性疾病甚至猝死有关，会增加多种疾病患病危险。

## 考古专家如何确认青岛琅琊台是秦始皇所修

“秦王扫六合，虎视何雄哉。铭功会稽岭，骋望琅琊台……”在美丽的青岛市黄岛区南部，有一座三面临海、形状如台的山丘，考古队员在此经过近6年探索，终于确认山顶夯土基址就是秦始皇统一六国后所筑，即诗仙李白诗中所说的“琅琊台”，琅琊台遗址也由此成为目前经考古确认的时代最早统一秦帝国国家工程。

吕凯担任山东省文物考古研究院战国秦汉研究室主任，对秦汉史关注颇多，史书中关于琅琊台的记载常令他心驰神往。据《史记》，公元前221年秦统一六国后设三十六郡，琅琊郡为其一。公元前219年，秦始皇东巡，封禅泰山后至琅琊，逗留三个月，



琅琊台上的秦始皇塑像

“徙黔首三万户琅琊台下，复十二岁。作琅琊台，立石刻，颂秦德”。琅琊刻石记载秦始皇自认功盖五帝，恩泽万民。

然而，秦朝未传万世，琅琊台也渐荒芜。西汉后，它所在“滨海僻遐，人迹罕至”。北魏郦道元《水经注》称其“孤立特显，出于众山上，下周二十余里，傍滨巨海”，明代陈烨认为此处无建筑，因山形如台得名。如今，琅琊台与秦始皇修筑的是否一致成谜。

2019年，山东省文物考古研究院等组成联合考古队，对琅琊台遗址主动发掘，吕凯任负责人。

此次发掘，考古队发现施

工标准很高的夯土层，还意外发现石砌地漏，这让吕凯推测此处曾有高等级建筑。

2019年至2021年，考古队不断扩展发掘面积，发现登台踏步、排水设施等遗迹。利用路面排水的设计少见，陶制排水管道是秦汉高等级建筑“标配”，吕凯据此认为琅琊台遗址极可能是秦汉时期的高台建筑。2022年，考古队在山下发现10座砖瓦窑址区，出土的建筑构件形制与台顶基本一致，说明山上的构件在此烧制后运上去。那年夏天，一块半圆形夔纹瓦当残块在窑址区现身，较大者复原直径超80厘米。大型夔纹瓦当是秦代极高等级建筑标准器，只在少数秦始皇相关遗址发现过，这证明琅琊台遗址是秦始皇时期的国家级工程。2024年11月，考古队员又发现龙纹踏步空心砖，此前仅在秦咸阳宫一号宫殿出土。这些物件证实了司马迁在《史记》中的记载。李文璇

## 山河铭记 英烈不朽



村民冒风险为子弟兵送饭的用具

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。山东博物馆内“山河永固晋冀鲁豫抗日根据地革命文物展”正在进行。

展览分五个单元。第一单元“山河染血”，讲述八路军战士与负隅顽抗的日寇短兵相接，寒光凛冽的刺刀映照着革命先辈的热血忠魂。第二单元“山河不屈”讲述八路军将士与人民群众鱼水相依、勠力同心创建抗日根据地的壮阔篇章。第三单元“山河重整”，讲述面对艰苦卓绝的环境，军民顽强抗击日寇，开展根据地建设。第四单元“山河同辉”记录根据地军民从局部反攻到全面胜利的历程。第五单元“山河铭记”，是山东抗日根据地用血与火书写的、震撼人心的抗战答卷！鲁博

## 以诗为歌颂军魂

本报讯 “历史的风吹过八一军旗，九十八载军魂如磐铁洪流，奔涌不息……”为庆祝中国人民解放军建军98周年，8月3日，青岛市市北区作家协会在青岛崂景生态度假园作家创作基地举办庆“八一”诗歌朗诵会。

朗诵会上，吴宝泉创作的《抚摸绿色的军装》、杨昌群创作的《致敬最可爱的人》、倪振才创作的《军魂在岁月中荣光闪耀》等一首首激情满怀、昂扬向上的诗歌，带领大家回顾了人民军队的光辉历程，展现了军人保家卫国的英勇风采，坚定了大家传承红色基因、勇担文化使命的信念。现场气氛热烈，充满了浓厚的文化氛围与爱国情怀。(冬梅)

## 大阪世博会上，遇见山东

7月29日-31日，2025日本大阪世博会中国馆内，“山东活动周”如约而至。

山东活动周现场，来自日本各界与山东的代表们穿梭往来，观点交流间，“合作”一词被反复提及。在日本与山东的关系中，数字可以证明：2024年，山东对日本的进出口额达1696.3亿元。尤其在农产品、纺织品这些领域，双方合作更是紧密。

在山东活动周展区，粮画、

剪影、风筝等传统艺术展台前，围满了好奇的观众，工作人员热情地为浅川一家介绍代表着齐鲁文化的“山东好品”。

“这是用五谷杂粮制作的画作，每一粒都是精挑细选，一点点拼出来的。”工作人员指着一幅描绘石榴的粮画解释。浅川夫妇俯身细看，两个孩子的目光，则被色彩斑斓的潍坊风筝吸引住了。工作人员将一份潍坊风筝礼盒和用再生海洋材料制

作的纸扇灯，赠予了这个家庭。这些融合传统工艺与现代环保理念的礼品，成为浅川一家与山东结缘的第一份实物纪念。他们手中的熊猫玩偶、潍坊风筝和再生纸扇灯，成为这次中国馆之旅的特别见证，“我们不仅看到了中国的历史与文化，更感受到了中国人民的真诚与创新精神。特别是山东活动周展区，让我们萌生了去中国旅游的愿望。”孙源泽

美德健康生活方式 公益广告



## 孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴

中共青岛市委宣传部