

1979年,邓小平在青岛视察



1979年,邓小平(右二)在青岛视察。

1979年7月26日至8月6日,邓小平视察了青岛和烟台。

直接指示山东“真理标准”大讨论

1979年7月26日,邓小平的专列从上海抵达济南火车站,简短停留后,当晚10点左右到达青岛。

28日上午,在青岛八大关汇泉小礼堂,小平同志听完省委的汇报后说:“我们解决了两个方面的问题,一个是思想路线问题,一个是政治路线问题。思想路线非常重要,没有正确的思想路线,不可能有正确的政治路线。”

邓小平说:“真理标准的讨论,越看越重要,越看意义越

大,这个问题没有完全解决好。没有解决好,就要好好解决。这个问题不解决,思想不解放,实现四化的思想基础是不牢固的。”

两天后,省委在烟台召开了市地委书记会议,部

署在全省开展真理标准问题大讨论。

在没有主席台的小礼堂临时讲话

7月29日,邓小平由军事科学院第一政委粟裕、山东省委第一书记白如冰、海军政委叶飞、北海舰队司令员饶守坤陪同,视察了北海舰队水上部队并观看了水上飞机军事表演。后在汇泉小礼堂接见了参加海军党委扩大会议的人员。

8点半左右,一辆小轿车开进小礼堂,邓小平第一个走下车,一边招手一边用家乡话跟大家打招呼。

随后,邓小平坐下来与大家合影。合影结束,叶飞说,“请邓

副主席给大家做个指示吧。”邓小平愣了一下,“我是来青岛休假的,没做准备,还讲吗?”

稍加考虑,他还是答应了下来。由于提前没准备,讲话只能在旁边一个非常小的礼堂进行。没有主席台,只有一张桌子,连桌布也没有。邓小平落座后,一个话筒,一杯水,手里拿着一根烟,一讲就是两个小时。

8月1日下午4点,邓小平离开青岛来到烟台视察,于8月6日离开山东。 陈晓丽



1979年7月29日,邓小平到中国人民解放军海军北海舰队团岛基地视察。



难忘的记忆

山东胜利油田·肇彦

孙世凤和爱人陈洪胜在新买的12英寸黑白电视机前留影。1986年,孙世凤全年的工资收入只有458元,她拿出402元买了一台12英寸黑白电视机。



我和被服厂女兵合影

新疆·王桂花讲述 郭建军整理

1953年,新疆军区二十二兵团成立石河子被服厂,招收一批女兵做工人,我成为第一批制衣厂女工。图为我(左一)和被服厂女兵,穿着自己制作的新军装合影留念。

别把打鼾当“睡得香”!

福建医科大学附属第二医院专家科普睡眠呼吸暂停认知误区

“很多人觉得打鼾是睡得香的表现,殊不知这背后可能隐藏着一种容易被忽视的疾病——睡眠呼吸暂停。”在镜乾呼吸病专题会上,福建医科大学附属第二医院呼吸医学中心主任曾奕明受邀接受《老年生活报》采访。曾奕明主任是我国较早开展介入呼吸病学研究的专家之一,也是国内开展模拟OSAS(阻塞性睡眠呼吸暂停综合征)慢性间歇性缺氧研究的先行者,此次他针对睡眠呼吸暂停的认知误区、发病原理及潜在危害,为读者带来权威且通俗的科普解读。

症状辨析:打鼾≠睡得香,可能是疾病信号

提到睡眠呼吸暂停,最典型的表现就是打鼾,但并非所有打鼾都等同于患病。曾奕明主任明确区分了关键差异:“临床上有

一部分人群属于单纯性鼾症,仅表现为打鼾,没有出现睡眠呼吸的阻塞或低通气,尚未发展为睡眠呼吸暂停;但更多打鼾者其实已经患上了睡眠呼吸暂停综合征,需要格外警惕。”

他特别纠正了大众的认知误区:“打鼾往往不是睡得香的证明,反而可能提示气道存在潜在问题,是身体发出的健康预警信号。这种疾病在临床上十分常见,只是很多人尚未意识到其严重性。”

发病原理:肌肉、体型与先天因素的共同作用

那么,睡眠呼吸暂停究竟是如何发生的?曾奕明主任从生理机制和危险因素两方面进行了通俗解释。“核心原因是睡眠期间咽部肌肉松弛、舌根后坠,导致上气道变窄甚至塌陷,进而引发气流阻塞。”

除此之外,多种因素会加剧

这一问题:“日常生活中,肥胖人群因咽部脂肪堆积,容易造成气道阻塞;部分人因先天性下颌短小,或颈部粗短,天生就属于高危群体。这些因素叠加,会让睡眠时气道阻塞的风险显著增加,最终诱发睡眠呼吸暂停。”

危害警示:慢性缺氧,全身脏器都受影响

“睡眠呼吸暂停的危害远不止‘睡不好’,其核心危害在于睡眠期间的慢性间断性缺氧。”曾奕明主任强调,这种缺氧具有“阻塞-缺氧-挣扎打通气道-恢复呼吸-再次阻塞”的周而复始特点,长期下来会对全身脏器造成持续性损害。

具体来看,危害涉及多个系统:首先是心血管系统,40%-50%的患者会合并高血压,发病率比正常人群高出一倍多;其次是肾脏功能,会导致肾小管浓缩



功能减退,表现为夜尿增多;再者是神经系统,会造成大脑思维能力下降、白天嗜睡,判断力和逻辑能力受到影响,甚至增加开车时发生交通事故的风险;长期缺氧还会让脑血管疾病的发病几率高于正常人群,对其他脏器也会产生潜在损害。

“及时识别并治疗睡眠呼吸暂停,不仅能改善睡眠质量,还能更好地控制血压,降低心血管疾病等并发症的发病风险,保护全身脏器功能,让我们拥有更健康的生活状态。”曾奕明主任最后呼吁,大众应摒弃对打鼾的错误认知,一旦发现自身或家人有频繁打鼾、夜间憋醒、白天犯困等情况,应及时就医排查。