

第 医 线

你是否有这样的困惑，办公室越来越多的人好像都有点甲状腺问题，而且很多都是年轻人？

本周是国际甲状腺知识宣传周，5月25日是世界甲状腺日，上海第九人民医院内分泌科主任乔洁告诉记者，尽管甲状腺“存在感”不高，但相关疾病的发病率可不低。数据显示，我国甲状腺疾病患者已超2亿人，女性甲状腺发病率高于男性。甲状腺疾病中，除了大家较为熟悉的结节外，甲亢、甲减也是比较常见的疾病，堪称“冰火两重天”，其中不少甲亢患者是年轻人，尤其是每年中高考前后，学生患者明显增多。

甲亢更易盯上年轻人

甲亢，全称甲状腺功能亢进，是由于甲状腺激素分泌过多，导致身体代谢异常“加速”。这种病尤其“青睐”年轻人，甚至儿童和青少年也难以幸免。

乔洁遇到过一位高三女孩小阳，每天熬夜学习备战高考，最后三个月的冲刺阶段经常出现心慌、手抖的症状，一直以为是考前太紧张引起的，直到后来手抖得写不了字，到医院一查，确诊患上了甲亢。

小阳的母亲并不知道孩子什么时候患上了甲亢。“孩子最近有没有脾气变差、变瘦的情况？学习压力大不大？”乔洁询问小阳母亲。她仔细回忆了下，的确有这样的症状，一直以为是孩子学习太辛苦，原来疾病早有预兆。

“得了甲亢，孩子需要休学治疗吗？”因为对甲亢缺乏了解，网上关于甲亢的信息让家长倍感焦虑。乔洁表示，得了甲亢的青少年，

甲状腺的“冰火两重天”

发现甲亢与甲减的蛛丝马迹

甲亢>>>

1. 容易因为小事就生气、烦躁等
2. 常常出现失眠
3. 心慌手抖、走路快时气急，心率明显增快
4. 食欲好，容易饿，吃得多但是体重减轻
5. 容易出现腹泻症状
6. 女性月经减少、周期延长
7. 出现眼球突出、酸胀、见光流泪或者视物双影等

甲减>>>

1. 怕冷，甚至大夏天都要穿厚袜子
2. 爱犯困，即使充分休息也觉得累
3. 虽然在减肥，却总是不掉秤
4. 经常肚子胀、便秘
5. 记忆力、注意力、理解力好像都变差了
6. 对什么事情都提不起兴趣，冷漠或少言寡语
7. 毛发干燥稀疏、指甲又厚又脆，感觉手脚肿胀

症状较轻者，并不需要休学，药物是治疗儿童和青少年甲亢的首选。经过治疗，病情控制得很好，小阳顺利参加了高考。不过，此后未及时调整治疗方案，症状缓解后又随意停药，没有规律随访，病情一度复发，又来到了乔洁的门诊。

“大多数甲亢患者需要规律口服抗甲状腺药物至少一年，并且由于药物的潜在副作用，需要定期复查甲状腺功能和肝功能等。医生会根据化验的情况，调整药物剂量，直至停药。青少年时期就发现甲亢的患者，服药依从性差，停药后很容易复发，所以定期随访很重要。”乔洁说。

甲状腺也会闹小脾气

甲状腺就像身体里一个默默工作的“小工厂”，日夜不停地生产着甲状腺激素。一旦激素分泌失衡，麻烦就接踵而至。甲亢，会让你像被注入了“兴奋剂”，心跳加速、双手颤

抖、焦虑烦躁。每年中高考前后，因学业压力大、长期熬夜、精神紧绷，甲亢学生患者明显增多，有甲亢病史的患者病情也容易反复。

甲减，就像给身体按下了“暂停键”，让人整天疲倦乏力、体重莫名增加、情绪低落消沉。相比甲亢症状的“高调”，甲减发病更为隐匿，症状不典型，乏力、嗜睡等表现常被误以为是亚健康状态。乔洁主任提到，临床上不少甲亢患者因心慌先到内科就诊，或因手抖跑去神经内科，最后才发现“病根”在内分泌科；甲减更是“藏得深”，早期极难察觉。所以，当出现上述异常症状，且持续不缓解，或伴有多汗，甲状腺部位肿大等情况，一定要及时就医，检查甲状腺功能(TSH、T3、T4等指标)。

甲亢甲减治疗大不同

“患甲状腺疾病的原因主要跟遗传、生活环境、工作压力以及生活习惯等都有一定关

系。”乔洁说，临床上很多患者会咨询，甲亢和甲减，谁更严重？谁治疗难度更大？乔洁表示，对经验丰富的内分泌科医生而言，这两种疾病都有成熟的治疗方案。不过，甲亢患者经药物治疗完全有治愈可能，而原发性的甲减患者多数是由桥本甲状腺炎导致的永久性甲减，需要终身服药。

治疗方式上，甲减相对简单。甲减通过甲状腺激素补充或替代治疗，恢复甲状腺功能正常即可。甲减吃药到稳定期，从3—6个月到更长时间，复查甲状腺功能，药物合适就行。

甲亢的治疗就相对复杂很多，治愈后也非常容易复发。常用的治疗方法有药物治疗、手术治疗、放射性碘治疗。比如，甲亢在国外较多用碘131治疗，也就是利用放射性碘元素，摧毁部分甲状腺腺体，适用于药物不能耐受，吃药后复发，或者药物过敏的患者。乔洁指出，尽管碘131治疗见效快，只需要一次治疗就可以，但是临床上也会发现有不少患者会变成甲减，需要终身口服甲状腺激素。每种治疗都有利有弊，需要结合患者个体，选择最适合的治疗方法。

患者最关心的食谱也有差异。一般来说，我们国内甲减患者多数跟缺碘没有关系，不需要大量吃海带、紫菜等高碘食物，同时由于甲减影响血脂代谢，要注意控制脂肪、胆固醇摄入，多吃瘦肉、鱼肉、豆制品等富含蛋白质的食物。严重甲亢，T3和T4严重超标的患者应该饮食忌碘，食用无碘盐，杜绝海带、虾皮等含碘海产品，还要保证碳水化合物、蛋白质和维生素的充足摄入，补充过度消耗的能量。

本报记者 左妍

边钓虾边算经济账，探寻现代农业的解题之道

“小龙虾经济学”河塘边开课

最近，小龙虾已进入大量上市期，然而“身价”却迎来了“腰斩”——小龙虾市场出现严重供大于求的状况，导致小龙虾价格下跌，给养殖户和从业者带来挑战。

昨天小满，在金山开太生态农场的虾塘边，上海海洋大学农业经营管理硕士专项班的学生手持钓竿、架起三脚架，将小龙虾养殖塘变成露天教室。这堂以“价格波动破局”为主题的“小龙虾经济学”实践课，让学子们边钓虾边算经济账，探寻现代农业的解题之道。

小龙虾身价“腰斩”背后的经济学原理

曾经是风靡一时的“夜宵霸主”，而如今面临“价格腰斩”的局面，小龙虾怎么“卖不动”了？课程前几天，上海海洋大学经济管理学院副院长晋洪涛就给同学们布置了课前作业，师生们约好在塘边交流讨论。

清晨的虾塘雾气未散，学生们一边看着张牙舞爪的小龙虾，一边畅所欲言：“今年南方提前回暖，导致小龙虾产量相比往年同期有所增多；加之近年来养殖技术的升级迭代，也促使其产量进一步提高。此外，今年小龙虾的价格‘跳水’，亦受到去年龙虾季提前结束的影响。”

“小龙虾产业震荡的本质是市场规律在发挥作用。”晋洪涛给同学们解释，“农产品市场经常发生蛛网型波动，而部分水产品如小龙虾、河蟹更存在着季节性养殖的问题。当集中上市期价格大幅下跌时，消费者可以短暂享受‘吃虾自由’；但长久来看，价格大

幅波动并不利于产业的长远发展。可以通过养殖技术的发展，实现‘四季有虾’，削平价格波动。”

从论斤卖到按“体验”收费的产业升级

“价格波动不能只盯着养殖端，我们也要看到加工、文旅的增值空间，通过多元化经营提升附加值。”晋洪涛请出了行业导师——开太生态农场的负责人魏建军。

“小龙虾垂钓经济近年来已成为乡村文旅发展的新引擎，通过将传统养殖与休闲体验结合，不仅激活了农业产业链，还带动了乡村旅游、餐饮消费、文化展演等多业态融合发展。”魏建军说，“在我们这里，小龙虾垂钓很火爆，每个周末都能吸引很多人来钓小龙虾。”

大学生仔细调研了客单价，发现单纯售卖小龙虾，每斤价格不过十几元；而通过垂钓体验，人均消费能超过百元，还带动了周边餐饮、农产品销售等，“这就是产业融合带

来的附加值提升”。

百万粉丝博主现场教学小龙虾直播营销

人气博主蔡宁的加入让课堂瞬间沸腾。蔡宁作为该校校友，在抖音和B站平台坐拥百万粉丝，其账号“高校钓鱼之王”以独特的钓鱼教学和趣味内容吸引众多关注。

昨天，他以行业导师的身份来到虾塘边，并非单纯为了钓小龙虾，而是要教会同学们利用短视频开展小龙虾直播营销。

蔡宁手持自拍杆，镜头对准虾塘，开启了一场别开生面的短视频拍摄教学。在他的指导下，“00后”学生们迅速组成创意小组，围绕小龙虾产业升级设计短视频营销方案。

“我们希望这堂课让同学们真正理解，产业振兴需要技术硬实力与运营软实力的双轮驱动。”上海海洋大学经济管理学院党委副书记方晨光说，“真正的农科人才，既要读懂书本理论知识，也要算得清田间经济账。”

本报记者 邵阳



百万粉丝博主蔡宁在教学现场拍摄视频
本报记者 陶磊 摄

新民随笔

当文物都能「活」起来

姜燕

在刚刚过去的国际博物馆日，一场文博界的数字视觉“盛宴”如约而至。青铜文物一改往日的庄严肃穆，在动画中灵动起来，卖起了萌，甚至还“爬”上了咖啡的拉花，变身精美的纹饰图样。

近年来，曾经被岁月尘封，被传统印象贴上“冷僻、生硬”标签的文博，如今竟以如此活泼、俏皮的姿态，走进了大众的视野，走进了人们的生活。

在这个快节奏、高效率的时代，人们渴望在忙碌中寻找乐趣，在平凡中感受新奇。而文博界敏锐地捕捉到了这份需求，用数字化的手段，让古老的文物“活”了起来。它们不再是博物馆橱窗里冰冷的陈列品，而是化作一个个生动的形象，讲述着一段段鲜活的历史，抓住了人们的眼球。

文博界通过调整自己的定位，不再局限于传统的展示方式，大胆拥抱新技术、新潮流，让文物在新时代的舞台上焕发出新的光彩。这种灵活转身，是一种认知的觉醒，更是一种启示。在这个瞬息万变的时代，只有不断调整自己的姿态，才能跟上时代的步伐，才能在激烈的竞争中脱颖而出。就像那些青铜文物，它们本是历史的见证，却在数字化的浪潮中找到了新的表达方式，重新焕发出生命的活力。

连文物都能“活”起来，还有什么不能“活”起来呢？教育可以借助虚拟现实技术，让知识变得触手可及；医疗可以通过远程诊疗，打破时间和空间的限制；甚至是我们日常生活中的每一个小物件，都可以通过创意和科技的结合，焕发出新的生机。

文物“活”起来，是时代的“动”起来。它让我们看到了传统与现代的完美融合，看到了创新与传承的相得益彰。在未来的日子里，期待更多的领域都能像文博一样，灵活转身，拥抱时代，让一切“活”起来。