

## 徐州“三八”节游玩指南来了 六大主题线路，就宠“她”！

本报讯(记者 张瑾)春风送暖,万物复苏。为迎接“三八”国际妇女节的到来,徐州文旅精心策划推出六条各具特色的主题旅游线路,同时联动全市多家景区发布系列惠民措施,邀请广大女性朋友在节日里走出家门,畅游彭城山水,感受汉文化魅力,享受专属的轻松与美好。

为了让女性朋友深度体验徐州的多元魅力,市文广旅局整合资源,设计六大主题线路。无论是与闺蜜同行,还是陪伴家人,都能找到心仪之选。

对于热爱自然、钟情山水的朋友,可以选择“山水休闲·闺蜜探秘之旅”:大沙河国家湿地公园景区、沛公园景区、艾山景区、马陵山景区、大洞山度假区、悬水湖(园博园)景区、彭祖园、云龙湖景区,一路饱览湖光山色;或踏上“生态康养·自然疗愈之旅”:大沙河瑶盛文化园、安庄渔村、鲤鱼山庄、大运河红枫森林景区、王徐村、茱萸养生谷、悬水湖(园博园)景区、梁堂村、正本欢乐农场,放松身心,呼吸新鲜空气。

如果您更偏爱城市律动与潮流文化,那么“时尚潮玩·放松心情之旅”不容错过:窑湾古镇旅游区、墨上集拾光影城、文庙街区、富国街、户部山·回龙窝街区、丰储街、杉杉奥特莱斯,这条线

路串联窑湾古镇的历史韵味与城市街区的时尚活力,让您在古今交融中感受彭城的别样风情。此外,“手工雅趣·国潮创作之旅”:陈井村(陈井面塑艺术工作室)、马庄村(香包非遗体验馆)、紫山村、户部山古民居(徐州民俗博物馆)、回龙窝街区(手创者手工坊),带您体验面塑、香包等非遗技艺,感受指尖上的国潮魅力。

对于喜欢亲子互动和田园乐趣的家庭而言,以下两条线路为他们提供了丰富的节日出游选择。“踏春寻莓·拾趣采摘之旅”:铜山迦南农场、铜山方舟家庭农场、徐州经开区正本欢乐农场、贾汪耿集草莓采摘园、睢宁鲤鱼山草莓采摘园、邳州空中草莓乐园、新沂马陵山田旺农场;“寻花探春·亲子互动之旅”:松鼠咔咔探索乐园、徐州九顶山野生动物园、花厅部落、龙吟湖趣喵岛、茱萸欢乐谷、北村村、悬水湖(园博园)景区、徐州方特乐园、轮胎乐园、欧乐堡海洋极地世界、龟山探梅园、徐州乐园。您可以前往各大农场和草莓采摘园,体验收获的喜悦;也可以带上孩子,在徐州乐园、徐州九顶山野生动物园、欧乐堡海洋极地世界等景区畅享欢乐的亲子时光。

除了丰富多彩的旅游线路,徐州各大景区还为女性游客准备了诚意满满

的节日“礼包”。3月7日至8日,多项优惠举措同步上线:刘邦故里文化景区、徐州龟山景区、凤鸣海景区等推出女士半价优惠;潘安湖国家湿地公园对女性游客免收大门票。此外,窑湾古镇的非遗体验、徐州汉文化景区的汉服租赁等均有特惠。沛县博物馆为5人以上的女性团体提供免费讲解服务。市级以上三

八红旗手或劳动模范,凭相关证书可免费游览徐州龟山景区。

这个“三八”国际妇女节,不妨带上好心情,约上三五好友或家人,沿着这些精心推荐的线路,在徐州的山水城郭间,开启一场属于自己的美好旅程,尽情绽放巾帼风采。



## 不切胃、不留疤,轻松享“瘦”

徐矿总医院专家:置入一个支架,甩掉体重,带来健康

本报记者 晏飞

“朱主任,我交男朋友了!”前不久,当29岁的周女士再次走进徐矿总医院消化医学中心主任朱苏敏的诊室时,她脸上的笑容格外灿烂。这句话,她憋了整整一个月,此次来复诊,就是为了亲口告诉朱苏敏这个好消息。

谁能想到,半年前,这位姑娘曾被肥胖和疾病折磨得喘不过气。

身高164厘米的她,体重一度飙升至98公斤。长期肥胖不只影响了她的体型,还导致她的心脏亮起红灯,血糖数值高得吓人。节食、运动、吃药……她试过各种方法,体重却像坐过山车,反反复复。有医生建议她做袖状胃切除。

“我不想切胃,我怕以后都回不了头。”这是周女士见到朱苏敏时说的第一句话。她符合外科手术减重的标准,但她害怕那种不可逆的改变。

朱苏敏告诉她:现在可以不用开刀、不切胃,3个月还能“反悔”。

### 消化道里的“隐形分流管”,10分钟完成置入

这个让周女士重获新生的手术,叫作内镜下胃转流支架置入术。

“你可以把它理解成一个在肠道里临时搭建的‘隐形分流管’。”朱苏敏解释,这个支架由镍钛合金记忆支架和一段60厘米长的生物膜管组成。医生通过无痛胃镜,将这个小小的支架精准置入患者的十二指肠和空肠上段。

整个过程仅需10到20分钟,体表没有任何切口,更不会改变胃肠道的永久结构。

它的工作原理堪称一场精妙的“隔离战术”。食物进入十二指肠后,被引导进入支架的膜管内,而胆汁、胰液等消

化液则被隔离在膜管外。食物“跳过”了吸收能力最强的十二指肠和空肠上段,直接进入小肠中段,从源头上减少了糖分和脂肪的吸收。

更重要的是,这根支架是“可逆”的。3到6个月后,它可以通过胃镜轻松取出,为未来保留了所有治疗的可能性。

周女士接受了手术。5个月后,支架被顺利取出。又过了2个月,当她再次站上体重秤时,数字停在了74.8公斤。原来,取出支架后,她的体重又降了13.55公斤。更令她惊喜的是,一直居高不下的血糖和血压,全部恢复了正常。

### 三重机制协同作用,不仅仅是“少吸收”

为什么一根小小的支架,能有如此神奇的效果?

朱苏敏详细解释了胃转流支架的三重减重机制:第一重,物理隔绝,给营养吸收“减负”。这是最直接的作用,通过将食物与消化液物理隔离,大大减少小肠对热量和营养的吸收。第二重,激素调节,唤醒身体的“瘦身激素”。当食物提前到达小肠中段,会刺激身体分泌更多的“饱腹感激素”(如GLP-1、PYY)。这些激素告诉大脑“我吃饱了”,从而自然降低食欲,延长饱腹感,同时还能改善胰岛素抵抗。第三重,微

生态重塑,优化肠道“健康菌群”。未被吸收的营养物质进入结肠后,会优化肠道菌群结构,增加有益菌的比例。

“这就是为什么很多患者取出支架后,体重还在持续下降。”朱苏敏强调,“因为它改变的不仅仅是吸收,而是整个代谢环境。”

临床数据显示,接受胃转流支架置入的患者,80%在3个月内体重减轻超过5%,平均减重11公斤。支架取出6个月后,仍有60%的患者保持了减重效果,平均减重高达17.2公斤。更重要的是,糖尿病、脂肪肝、高血压等代谢指标也得到全面改善。

### 谁能受益?科学评估是关键

当然,胃转流支架并非人人适用。朱苏敏强调,必须经过专业的多学科团队严格评估。

根据《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,主要适合以下人群:单纯性肥胖且BMI $\geq$ 32.5kg/m<sup>2</sup>,生活方式干预无效者;BMI $\geq$ 30kg/m<sup>2</sup>并伴有高血压、高血糖、血脂异常等代谢综合征的患者;以及患有2型糖尿病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停等肥胖相关疾病的人群。

而严重胃食管反流病、活动性消化道溃疡、凝血功能障碍、妊娠期或哺乳期女性,则不适合这项技术。

“胃转流支架是一个强大的‘减重助推器’,但不是一劳永逸的‘减肥神器’。”朱苏敏特别提醒,“支架只是帮你度过最难熬的平台期,要想长期成功,必须抓住这个‘窗口期’,建立起健康的生活方式。如果取出后恢复不健康的饮食习惯,体重仍有反弹可能。”

对于像周女士一样被肥胖困扰的人来说,这项新科技的出现,让减重不再是痛苦的“二选一”,要么忍受无效的节食,要么承受不可逆的外科手术。医学的进步,正在给更多人带来既可以瘦下来又能够“反悔”的机会。