

## ERAS 护理——肺癌手术患者护理的“快捷键”

胡玉

要说传统的肺癌手术康复是一场“漫长征途”，那ERAS(加速康复外科)就是为患者按下“快捷键”。它是一套经过医学验证的“组合拳”，涵盖术前、术中、术后各个环节，帮助患者减少痛苦并缩短住院时间，以便更快回归正常生活。下面我们就从三大维度看看这个“快捷键”是怎么运作的。

## 一、术前不“饿肚子”，而是“养精蓄锐”

在很多人的印象里手术前要“滴水不进、饿上一天”。本意是防止麻醉后呕吐物吸入肺部，但禁食禁水过久会让患者脱水、低血糖，反而术后恢复更慢。ERAS的理念是：“精准禁食，合理营养”。具体来说就是，术前2小时喝点“能量饮料”，比如12.5%碳水化合物清饮料，相当于给身体“加个油”，减少饥饿感和胰岛素抵抗。术前6小时停止进食固体食物，不再“从昨晚8点饿到第二天下午”。ERAS还强调术前营养筛查，医生对于体重下降明显或白蛋白偏低的患者会提前给予口服营养补充(ONS)，就像给一台即将大修的机器提前上好润滑油。

## 二、术中少“折腾”，术后早“下地”

手术本身是对身体的“创伤打击”，而肺癌手术的打击尤其大——因为它直接关系到人体唯一的呼吸器官：肺。ERAS的核心策略是：让打击更小、醒来更快、疼痛更轻。

(一)微创手术唱主角。就拿早期肺癌来说，已广泛开展胸腔镜或机器人手术。相比传统切断肋骨、拉开胸壁的这种开胸手术，微创手术仅需1~3个小孔，出血少、不切断肌肉、不撑开肋骨。这意味着能最大限度保留肺癌术后咳嗽排痰的能力，患者术后6小时就可坐起来，术后第一天就可从有胸管一侧下床活动，术后第二天就能扶着墙走路。

(二)麻醉更聪明了。肺癌手术的麻醉比较特殊：术中需要双腔气管插管，让手术侧肺“塌陷”下来方便操作，同时单靠健侧肺通气。ERAS推行多模式镇痛：术前在超声引导下进行胸推旁神经阻滞，相当于把局部麻醉精准送到神经旁边，术后6~12小时伤口几乎不疼；术中采用短效麻醉药，术后醒来快，人还不迷糊；术后使用非甾体抗炎药

配合少量阿片类药物既止痛又减少恶心或便秘。

(三)引流管“宜少不宜久”。肺癌术后常规放置胸腔引流管引出腔内的渗血渗液、促进肺复张。但以往做法常要带管3~7天才能拔除，管子留置越久疼痛越明显，患者越不敢活动，就越容易出现肺不张，形成恶性循环。ERAS主张不常规留置胃管、尿管尽量术后当天拔，只要符合条件就尽早拔除胸腔引流管。少一根管子，就少一份疼痛、少一份感染风险，如此患者也可以更早下床活动，促进肺扩张。

## 三、术后不“躺平”，吃喝动“三管齐下”

“做完大手术必须绝对卧床、等排气才能吃”——这是过时的观念，对于肺癌患者特别危险。为什么呢？因为肺癌术后最怕的并发症就是肺不张和肺部感染。越躺着不动痰液越积越深，咳不出来，那肺炎就来了。

吃喝方面，术后清醒后2小时如果没有恶心就可以喝几口清水或营养液；术后4~6小时进流食；术后第1天过渡到半流食。饮食宜清淡、低脂、优质蛋白、易消化，可食富含营养的

水果、蔬菜。术后早期不宜喝牛奶、豆浆，会引起腹胀。活动方面，ERAS制定了“起床三部曲”：术后当天抬高床头、坐在床边、垂腿荡脚5分钟；术后第1天扶床站立、原地踏步、病房行走10~15米；术后第2天就在走廊慢走50~100米，每日2~3次。呼吸训练，ERAS强调每2小时做深呼吸运动，如吹气球、使用呼吸训练器，进行有效咳嗽，护士会教你“双手按住伤口咳”，避免因怕疼而不敢咳。

当然，说了这么多，ERAS也不是“一刀切”的方案。对于高龄、术前心肺功能差或术中出现并发症的肺癌患者，医生会个体化调整活动强度和进食节奏。但总体方向是明确的：让患者少受罪、快恢复、有尊严地度过手术期。如果你是即将接受肺癌手术的患者或家属，不妨主动问一句主管医生：“我们科室针对肺癌患者的ERAS方案有哪些？”——你这一问就按下了康复的“快捷键”。

作者单位：滁州市第一人民医院胸外科

## 智媒时代边疆民族地区高校网络舆情引导的现状分析

截至2025年1月，中国网民规模达11.08亿，互联网普及率78.6%。《中国互联网络发展状况统计报告》所呈现的不仅是数字的增长，更揭示了媒介生态的深层变革：青少年成为新增主力，短视频与算法推荐深度嵌入日常生活，生成式人工智能开始重塑信息获取方式。在边疆民族地区高校，少数民族学生规模持续扩大，这张由智能媒介织就的网，正给思政教育带来前所未有的挑战。

## 一、文化传播的“算法失灵”与刻板印象桎梏难除

马克思论及民族交往时，强调多元文化的交流与融合是历史进程的必然。每一民族都承载着独特的历史文化记忆，傣族泼水节、壮族三月三等，这些符号背后是深厚的精神特质。在智媒时代，一个问题日益凸显：当流量成为内容分发的核心逻辑，少数民族文化的深层内涵往往被算法“降维处理”。

以2020年9月西藏纳木错景区事件为例。一名旅游博主在社交媒体发布购票经历，称拍摄景区环境时遭工作人员误解并发生口角。景区随后就服务态度致歉，但事件迅速发酵。评论区的撕裂耐人寻味：一方主张“顾客至上”，一方强调“入乡随俗”，更有少数声音借题发挥。这场风波的根源在于藏族的文化信仰——部分民众相信拍照可能摄走魂魄，未能通过有效传播抵达游客认知。

藏区地处偏远，在过往时代其独特文化难以广泛传播。智媒时代来临，藏区借短视频平台大力推广自然景观，游客蜂拥而至，但文化的“算法可见性”严重失衡：风景获得流量倾斜，禁忌与习俗却沉入信息盲区。大量游客对当地文化缺乏基本了解便贸然前往，触碰禁忌后引发冲突。

## 二、高校学生价值观“窄化”风险

2025年的网民规模已达11.08亿，互联网普及率接近八成。对于边疆民族地区高校学生而言，网络已不仅是工具，更是认知社会的“主窗口”。微信维系日常社交，短视频平台塑造娱乐方式，智能算法则悄然筛选着他们看见的世界。

问题在于，算法的逻辑是“迎合”而非“引领”。初入大学的学生正值价值观塑造关键期，社会接触有限、辨别能力尚未成熟。他们习惯通过社交媒体了解社会事件，而非主动检索官方信息。当算法根据点击偏好不断推送同类内容，学生便容易陷入“信息茧房”——他们对某一民族的认知，可能完全来自几条情绪化的短视频或网红的片面解读。

纳木错事件中，旅游博主通过微博发布的个人遭遇，本身带有立场。算法根据用户互动行为，将此类内容推送给对“旅游纠纷”“民族冲突”标签感兴趣的人群。对于从未到过藏区的学生，连续接收此类信息后，很可能不自觉地形成“藏族野蛮”的刻板印象。马克思强调交往主体应保持独立判断，但在算法编织的认知闭环中，独立判断的空间被挤压，取而代之的是数据喂

养出的情绪认同。

## 三、生成式AI兴起与主体性消解

智媒时代最显著的特征，是人工智能从“工具”走向“主体性幻觉”。马克思交往理论强调人的自主性与能动性，但当下的悖论在于：原本应由人支配的智能媒介，正在悄然“支配”人——这种异化，在高校学生群体中尤为触目。

豆包、DeepSeek带来前所未有的便利，但部分学生将这种便利异化为逃避思考的捷径。面对课堂提问或作业，他们直接求助于生成式人工智能，答案获取的瞬间满足了“完成感”，思考的过程却被完全跳过。长此以往，独立提出问题、组织逻辑、批判审视的能力逐渐退化，甚至基础表达能力亦受影响。

更深层的危机在于认知模式的改变。长期沉浸于短视频的强感官刺激，学生逐渐丧失逻辑思考的耐心，遇事追求“即时结论”。当他们依赖AI完成思考、依赖算法筛选信息，现实与虚拟的边界开始模糊，情感逐渐淡漠。更需警惕的是，生成式AI输出的价值观往往是“平均化”的，无法承担价值引领功能。学生在错误信息的诱导下，可能淡漠道德与法律约束，走向社会主流价值的反面。

## 四、高校舆情引导的“技术代差”

面对智媒时代的挑战，边疆民族地区高校的应对机制明显滞后。少数民族学生因共同信仰与文化，在社交中呈现较强群体性特征，形成特定的交往圈子。巴特尔曾指出，少数民族高校舆情具有独特可控性，源于民族文化内在凝聚力。这一特性在算法时代被放大：圈子内部的共识通过社交媒介快速强化，外部信息难以进入。

当前高校在网络舆情引导方面存在多重短板。其一，缺乏专业化的舆情管理队伍，多数学校由辅导员或行政人员兼任，面对算法驱动的舆论裂变，响应速度和专业能力均显不足；其二，思政教育课程体系尚未跟上智媒节奏，民族文化教育仍停留在“知识普及”层面，缺乏对算法逻辑、媒介素养的系统性训练；其三，高校官方新媒体平台内容僵化，无法在学生习惯的传播场域中形成有效触达。

马克思强调交往主体应具备相应能力以实现有效互动。教师队伍专业性缺失，思政教育便难以引导学生正确应对智媒时代的交往困境。当学校监测力度跟不上信息传播速度，日常小摩擦极易在算法助推下演变为大冲突，影响校园稳定，阻碍学生形成健康的交往能力。

智媒时代不是遥远的预言，而是边疆民族地区高校正在经历的日常。当算法开始塑造认知、AI开始替代思考，网络舆情引导的命题已从“如何管控”转向“如何共生”。这需要高校以更专业的姿态，回应技术对教育本质的叩问。

作者单位：桂林理工大学马克思主义学院

党校是培养优秀党员的主要阵地，教学方法的选择与运用效果直接决定着教学质效，关系党员干部的政治素养、理论水平以及履职能力。传统教学运用说教式教学方法，已经无法满足党员提升综合素养的需求。研讨式教学强调以生为本，通过问题导向、互动为主的教学模式，在推动党校教学改革、提高教学质效等方面具有重要意义。

## 一、研讨式教学在党校教学中的价值

一是研讨式教学以党的最新理论为出发点，结合中央重大决策部署设计研讨主题，鼓励党员干部在学习过程中深入交流，加深对理论的理解。党员干部可以结合自己的工作实际分享学习体会，交流思想认识，互相启发、互相帮助，转变错误的认识，形成思想共识，有助于提高党员理论素养，筑牢思想根基。

二是研讨式教学以党和国家的工作大局为核心，以问题为导向，聚焦乡村振兴、国家安全等重大战略，结合基层治理、民生保障等工作难点问题设计研讨主题，为党员干部深入交流经验、破解难题提供平台。党员干部在学习中国绕具体问题集思广益、交换思路，分享成功经验、失败教训等，提出合理、可行的工作改进建议，有效激发其思维活力，学会从多个维度思考问题、分析原因、解决问题，全面提升解决实际问题的能力。

三是研讨式教学的原则是以生为本，在教学中尊重党员干部个体，凸显主体地位，教师从教学的主导者身份转变为研讨引导者、组织者，打破了传统教学模式的局限性。研讨式教学以党校教学实践为出发点，紧扣课前准备、课堂导入、课上互动、归纳总结以及课后延伸巩固几个环节，优化教学流程，确保各个教学环节紧密衔接，推动教学创新，提升教学质效。

## 二、研讨式教学在党校教学中的运用方法

第一，课堂导入。教师需要向党员干部介绍研讨的流程、发言规则，告知其自由发言、畅所欲言，营造良好的研讨氛围。教师围绕研讨主题介绍党的最新理论、政策背景、具体要求等，指明研讨的政治方向，促使党员干部掌握研讨的核心逻辑。通过举例的方式再次突出研讨主题，明确研讨的主要内容。通过图文、视频、音频等形式列举本地典型案例，营造真实场景、提出具体问题，引起党员干部情感共鸣，激发参与热情。选择的案例既要体现成功经验，又要涵盖警示案例，使党员干部在研讨期间主动思考问题、提出解决问题的方法。

第二，课上互动。教师需要围绕研讨主题，结合党员干部的工作岗位、级别、理论水平、学习能力等，搭建一个平等对话的平台，采取多种研讨方法、互动形式，让党员干部充分且自由地发言，深入交流。教师引导党员干部一起完成课上互动，梳理研讨的核心观点，汇总各个小组研讨成果、集中交流情况，明确每个党员干部的共识性观点、差异化思路等，提出合理建议，分享经验，让党员干部看到自己研讨的成果，在学习中收获知识、积攒经验。组织党员干部进行集中交流，每个小组选出

1-2名代表，围绕组内研讨成果进行集中发言，分享核心观点、实践工作设想、解决问题的策略等。鼓励其他党员干部在小组代表发言结束后进行补充、质疑，开展课上互动，促使党员干部不同的观点碰撞。

第三，归纳总结。研讨式教学过程中的归纳总结是提高研讨质量、固化研讨成果的关键一环，教师需要带领党员干部一起梳理研讨观点，纠正错误认识，升华理论。教师根据各个小组研讨成果以及集中交流结果，对研讨过程中形成的共性观点、代表性意见以及差异化思路等进行系统梳理，提出合理建议，肯定有效经验，让党员干部清楚地看到研讨成果。围绕党员干部研讨中出现的模糊认知、片面观点，从党的最新理论、政策要求角度给予引导，纠正认知偏差，帮助党员干部形成正确认知。结合党员干部的工作经验、研讨成果、党的创新理论等，找出研讨中的核心理论逻辑、实践规律，促使党员干部从实践经验上升到理论认知，深化研讨主题的理解。以研讨成果为基础，结合党员干部实践工作情况明确实践方向，针对工作中常见问题提出解决办法、提供针对性指导建议，促使研讨成果能够在工作中落地见效。教师简要评价本次研讨开展情况，明确指出优点和不足，为后续的研讨式教学模式优化提供参考。

第四，课后延伸巩固。课后延伸巩固可以促使研讨成果固化、转化与提升，放大研讨实效。教师整理研讨核心观点、小组代表的优秀发言、解决问题的策略等，形成研讨纪要，编制成研讨成果汇编，发放给每个党员干部，方便其课后复习、查阅参考。将研讨中使用的优秀案例、有效经验等纳入党校的教学案例库，为后续的教学提供充足的资源，反哺教学。教师鼓励党员干部结合研讨成果，梳理自己岗位的工作思路，将共识、提出的建议运用到具体工作中，优化工作计划、实施方案，切实解决工作中的实际问题。党校通过问卷调查、回访等方式跟踪党员干部研讨成果在实际工作中的转化情况，确定具体的运用效果。教师结合研讨主题布置课后延伸任务，让党员干部进一步深入学习党的理论、政策文件等，撰写研讨体会、学习心得、调研报告等，加深对研讨主题的理解，形成课前准备、课堂研讨、课后巩固的良性学习循环，推动研讨式教学的提质增效。

作者单位：中共鹤壁市委党校

## 研讨式教学在党校教学中的价值及运用

王领