

希望看到你们的笑

不知为何，我对抢救室1床的叔叔和阿姨生出了一种亲人般的牵挂。或许是因为他们的年纪与我的父母相仿——62岁，辛劳了一辈子，本该安享晚年，却遭遇如此沉重的打击，怎能不让人心生怜惜？他们是空巢老人，唯一的儿子在外地工作，想要照顾他们却心有余而力不足。阿姨说，很多烦恼和困难她都不愿告诉远方的儿子，怕影响他的工作，很多时候只能自己默默承受。这种心境让我感同身受，父母对子女的爱总是如此无私，他们不愿增添子女的负担，却把所有苦楚咽进心里。

前几天，叔叔因气管息肉复发接受了手术，随后被转入急诊重症监护室（EICU）。看着空荡荡的抢救室，我心里也空落落的。不知大家是否和我一样，盼着叔叔平安归来。他的床铺和生活用品还静静地摆在那里，我多希望下一次见到他时，他能以更好的状态回来。

叔叔是在2023年11月23日突发脑溢血被紧急送到医院的。经过一个多月的全力抢救，他竟奇迹般地苏醒了。然而，气管切开处因反复长出肉芽组织，迟迟无法封管。期间，他曾辗转省级医院，接受了五六次气管相关手术，花费了巨额医疗费用。这一路走来，我难以想象他经历了多少痛苦，但幸运的是，他一次次



挺了过来。

2024年3月下旬，因康复需要，叔叔入住了我们科室的抢救室，正好是我负责的病床。在治疗和护理过程中，我了解到，自叔叔生病以来，所有事情几乎都是阿姨一个人操持。儿子因工作繁忙，每次回家都是匆匆而来、匆匆离去。长期的身心压力让阿姨短短几个月瘦了十几斤，前段时间甚至因心脏不适住院治疗。

这样一个瘦弱的老人，要承受多少煎熬，才能撑起这个家？这些日子，我几乎没见过他们笑。偶尔帮叔叔鼻饲时，我会和他说很多话，试着逗他开心。尽管他无法开口回应，但我希望能让他感受到我们的关心和鼓励。经历了这么多磨难，他一定不能放弃，我们也不会放弃。

我们期待着叔叔的身体状况和营养情况逐步改善，每一次手术和治疗都能取得好效果，希望他的气管问题早日解决，偏瘫的肢体功能慢慢恢复。在日常护理中，我们细心做好每一个环节：空气消毒、保持床铺整洁、剪指甲、床上洗头、皮肤护理、气道管理、肢体康复训练、饮食指导……同时，也希望阿姨能多关心自己，尽量吃好、休息好。我们衷心期盼这一家人的努力不会白费，盼望他们在重获健康那一天，露出久违的笑容。

叔叔的后续治疗可能仍充满挑战，但我相信奇迹，也愿意相信坚持的力量。我祈愿叔叔和我们的共同努力能感动上苍，让一切苦难化险为夷，让他们今后的生活顺遂安稳。

南华大学附属长沙中心医院
老年医学科 罗亚男

全国统一心理援助热线12356 一通电话点亮“心理健康的灯塔”

近日，国家卫生健康委医政司司长焦雅辉在国家卫健委新闻发布会上表示，国家卫生健康委确定2025年为精神卫生服务年，其中一项主要服务措施便是为大众提供心理援助热线，确保12356心理援助热线在今年5月1日前投入运行使用。

心理健康问题，尤其在现代快节奏生活下，已经成为影响社会幸福感的重要因素。12356热线投入运行，标志着心理健康服务在中国迈向专业化、规范化的重要一步，为无数困于心理困境中的人提供了一个随时可以依靠的窗口，是社会温暖的延续和扩展。

从北京12356心理援助热线的运行细节中，我们看到，接听团队由精神科医师、心理治疗师组成，这种专业化的配置，确保来电者获得的帮助是科学且有效的。北京安定医院

临床心理中心主任沙莎强调，接线员不仅拥有心理咨询和情绪干预的专业技能，还在精神疾病患者治疗方面有丰富的一线经验。与此同时，接听环境设置在独立空间，严格遵循隐私保护原则，杜绝声音录制和信息泄露，让求助者可以在最安心的状态下表达自己。这体现了心理健康服务对伦理和专业的高度尊重。

沙莎主任介绍了几种热线中常用的心理干预方法，如腹式呼吸、蝴蝶拍技术和渐进式肌肉放松。这些方法看似简单，却饱含心理学理论和实践智慧。在那些黑夜中拨打热线的电话中，也许就是这些“看得见摸得着”的技术，为来电者带来了短暂却重要的喘息机会。通过这些手段，不仅缓解了眼前的情绪波动，更传递了一种希望：情绪问题是可以被管理的，困境是可以被突破的。

12356心理援助热线的开通，不仅服务于个人心理健康，更是一次全社会对心理健康议题的集体正视。它提醒我们，心理问题不是个人的孤岛，而是需要整个社会提供支撑的议题。从热线一线接听，到二线危机处理与转诊，再到科学心理干预的传播，这是一张细腻而强大的心理安全网，让每一个有需要的人都能感受到“有人为你撑伞”。

心理健康服务的普及与完善，离不开社会各界的共同努力。全国统一心理援助热线的开通，既是一项服务升级，更是一种心理健康观念的普及。正如沙莎主任所说，心理援助热线不仅要帮助来电者处理情绪问题，还要具备筛查精神疾病与危机处理的能力。希望更多人记住这个简单的号码“12356”，让它成为我们生活中温暖的陪伴，为心理健康的春天加上一抹亮丽的底色。

敏馨

民意征集系统上线

食品安全监督人人可参与

食品安全是关乎民生和社会发展的重要课题。今年，全国统一的“你点我检服务惠民生”民意征集系统的上线，为公众参与食品安全监督提供了全新路径。通过这一系统，消费者可以自主选择关注的食品种类、检验项目及抽样场所，甚至通过扫描条形码直接提交具体商品的抽检需求。

这一系统的最大亮点在于操作便捷和功能全面。公众不仅能够表达对食品安全的关注，还能直接参与到监督环节中。食品安全监督从“被动监管”转向“主动参与”，极大地提升了消费者对食品安全的信任度，也让食品监管更具针对性和实效性。

食品安全不仅影响个体健康，也关系到社会的整体发展。公众通过这一平台能够了解食品的安全信息，增强消费信心，从而在日常生活中做出更健康、更科学的选择。这种信息的透明化和互动性，不仅有助于提升消费者的生活质量和幸福感，也有助于构建更健康的消费环境。

这一民意征集系统的推出是食品安全监管的一次重要创新，为实现食品安全的社会共治奠定了基础。未来，希望更多人能够积极参与这一平台，共同助力食品安全事业的长足发展。

乐新

■医疗时评

用制度为无偿献血赋能

近日，《西安市献血条例》（简称条例）正式发布，将于2025年3月1日起施行。条例明确了献血1000毫升以上者终身无限量免费用血等优待措施，在全社会引发热议。

“无偿献血”一直是爱的传递，而这部条例让人们看到奉献背后的“温暖回响”。献血2000毫升，优先就诊免普通门诊诊查费；献血4000毫升，还能免费乘坐公共交通、享受健康体检等优待。不仅如此，这份条例还将温暖延续到献血者的家人：配偶、父母、子女，甚至祖孙三代都能从中受益。这种带着烟火气息的激励，体现了城市对爱心的真诚回应，也让人们看到无偿献血并非“独行”，而是一份“惠及全家”的事业。

更值得一提的是，条例提出了明确要求：国家机关、企事业单位每年至少组织一次献血活动。此举为城市“血液供需平衡”提供了制度性保障。这不仅是一种激励，更是对城市责任感的有力体现。

热血涌动，温暖人心。献血是生命的接力，每一滴血液都可能成为生命的曙光。《西安市献血条例》的出台，不仅让更多人感受到城市的善意和温度，也为社会共同体的责任担当树立了榜样。期待有更多人加入到无偿献血的行列中，让这份爱的能量源源不断！

姚晓柏