

■医疗时评

# “奔跑”的周末



为了配合医院的护理技能竞赛，我科两名护士被临时抽调参加赛前集训。这突如其来的工作调整，让原本安排好的排班表不得不重新调整。护士长看着排班表上紧缩的人员配置，忍不住叹了口气，因为这意味着大家的休息时间又要被压缩。然而，让人欣慰的是，全体护士毫无怨言，纷纷主动表示可以随时顶班。护士长在调班时，既感动又心疼，但大家都明白，为了病患的安全，必须坚守岗位。

这个周末的值班，再次展现了护理团队的无私奉献精神。周六上午，科室微信群里突然弹出一条患者心电图监护的短视频，屏幕上的数据立刻牵动了所有人的心——心率 152 次/分，血压 170/100 毫米汞柱，血氧饱和度 92%。原来，10 床的冯爷爷因肺部感染加重出现高热，体温飙升至 39℃，血氧一度降至 80%。医护人员迅速行动，给予冰敷、吸痰，并使用无创呼吸机辅助呼吸，经过紧张抢救，爷爷的病情暂时稳定下来。然而，这场抢救耗费了大量人力和时间，导致其他患者的输液工作被迫延后。

与此同时，急诊监护室来电通知将转入一名病情危重的患者，需要提前准备呼吸机。当班护士立即在微信群向护士长汇报情况，正在家休息的孔老师看到后，第一时间回复：“我可以过来

支援！”在护士长的协调下，孔老师很快赶到病房，加入紧张的工作中。

就在大家刚喘口气时，急诊监护室的患者送到了，情况比预想的更加严峻——血氧饱和度仅 56%，二氧化碳分压高达 90 毫米汞柱，喉内痰鸣严重，无法自主排痰。大家立刻投入“战斗”，移床、吸痰、监护、用药、供氧、上呼吸机……每一步都必须精准迅速。经过紧张而有序的抢救，患者的血氧终于回升至 93%，所有在场的医护人员和家属都松了一口气。

这一上午的忙碌，一眨眼就到了中午 12 点多。值班护士这才意识到自己连一口水都没来得及喝，赶紧吃了几口午饭，准备抓紧时间补齐护理记录。就在这时，一个让人“崩溃”的消息传来——医院的摆药信息系统故障了！但困难面前，团队

的默契和担当再次展现出来。樊老师、陈老师和其他几位同事立刻行动，放弃午休，手抄了整整五页 A4 纸的药物清单，确保下午的用药不受影响。下午一上班，她们就去药房取药，接班的护士也主动加入到摆药工作中。而在我家看到信息后，也立刻赶到病房，希望能尽自己的一份力。多一份人手，就多一份保障。最终，在大家的齐心协力下，系统故障带来的影响被降到了最低，后续工作得以顺利进行。

回顾这些天的工作，由于人手紧缺，我们的休息时间减少了，工作节奏快而紧张，大家都非常辛苦，但与此同时，也充满了温暖、感动和踏实。每个人都在拼尽全力，每个人的无私奉献，换来了患者的转危为安；每个人的不计得失，让护理团队在面对困难时迎难而上，无畏前行。

南华大学附属长沙中心医院  
老年医学科 贺祥凤

## “毒咖啡”变身“网红减肥药” 警惕被“新潮爆款”忽悠伤身

近日，甘肃省兰州市公安局安宁分局成功侦破一起特大生产、销售有毒有害食品的案件，摧毁了一个遍布全国 28 个省份、采用公司化运营和层级化运作模式的犯罪团伙，抓获犯罪嫌疑人 36 人，查封网络平台上售假网店 22 家，涉案金额高达 1500 多万元。经专业机构检测，涉案的“瘦身咖啡”被确认添加了禁药西布曲明。

西布曲明是一种中枢神经抑制剂，曾被用于治疗肥胖症，因其可抑制食欲、增加饱腹感而受到欢迎。然而，由于其使用后可能增加心血管疾病的风险，西布曲明在 2010 年被我国列为禁药，停止生产和销售。令人震惊的是，这类禁药如今又在互联网上死灰复燃，形成了新的危害。

在此次案件中，犯罪嫌疑人通过网店接单、多个仓储发货，并利用短视频和社交软件发展代理商，短短数月便将含有西布曲明的“毒咖啡”销往全国各地。这种网络制售减肥禁药的方式，相较于传统渠道，具有更大的隐蔽性和危害性。互联网的迅速发展使信息传播的范围大幅扩大，短视频的点击量可以迅速吸引数千名潜在买家。许多消费者在看到这些产品被包装成“网红爆款”或“私人定制”的形象后，常常误认为这是新潮产品，从而争相购买，导致严重的健康隐患。

为有效应对这种新型的犯罪模式，打击手段需要更加精准有力。电商、社交及短视频平台应当主动采取措施，通过关键词筛查、异常交易预警和用户举报通道等方式，及时拦截违法信息。同时，对于利用互联网规模化制售减肥禁药的行为，除了经济处罚之外，更应通过法律手段加大惩戒力度，确保犯罪分子受到应有的惩罚，维护公众的健康安全。

这一案件不仅揭示了网络制售有毒食品的严峻现实，也提醒社会各界必须加强对食品安全的关注与监管。在现代社会，维护公众健康的责任在每一个人身上，政府、企业和消费者都应共同努力，遏制有毒食品的蔓延，确保我们的饮食安全。

晓瑜

## “身体倍儿棒”证书—— 鼓励运动，更要培养习惯

有媒体报道，云南省教育厅近日发布消息称，全省 92 所高校的学生如果每年体质健康测试分数在 80 分以上，毕业时就能获得一本“身体倍儿棒”证书。这一举措无疑是对大学生体育锻炼的一种正向激励，传递出“好身体是硬道理”的积极信号。

近年来，大学生体质下降已成为不容忽视的问题，“脆皮大学生”现象屡屡引发热议。跑步稍快一点就气喘吁吁、久坐不动导致各种亚健康问题，这些都与缺乏锻炼密切相关。“身体倍儿棒”证书的推出，既是对优秀者的肯定，也是一种温和的督促，希望更多学生能重视体能，养成运动习惯。

但要真正改善大学生的身体状况，仅靠一本证书还不够。学校还应在体育课程、课外活动、奖惩机制等方面下功夫，比如设立“健康奖学金”、丰富体育项目、鼓励学生参与体育社团等，让运动成为校园文化的一部分。只有当锻炼成为一种自觉，学生们才不会只是为了拿证书而动，而是发自内心地享受运动带来的健康与快乐。

身体是人生的本钱，也是未来发展的基石。希望这本证书能成为撬动大学生运动习惯的一个契机，让“身体倍儿棒”不只是一种奖励，而是所有年轻人的生活方式。

曹诗楠

## 预包装食品标签优化，护航食品消费安全

近日，国家食品安全标准发布了一批新的食品安全国家标准，其中《预包装食品标签通则》（GB 7718-2025）和《预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2025）引起了广泛关注。这两项标准的推出，不仅是对现有食品标签管理的全面优化和升级，更是对消费者权益保护和食品安全意识提升的重要举措。

食品标签是每一种预包装食品的“身份证”，承载着关键信息，包括成分、营养价值、使用说明等。随着社会的发展和消费者需求的变化，过去 14 年来，这些信息的标示要求显然已经不能满足现代消费者的期望。在此背景下，新标准应运而

生，明确了数字标签的定义及应用要求，标志着我国在食品标签领域的创新性探索。

数字标签的推出，尤其是二维码的应用，极大地提升了消费者的阅读体验。通过扫描二维码，消费者不仅能够获得放大、语音识读和视频讲解等功能，还能更直观地了解食品的成分、使用说明及相关的食品安全与营养健康信息。这一举措有效解决了过去由于字体小、信息繁杂导致消费者难以获取关键信息的问题。尤其对于老年人和视力较弱的消费者而言，这无疑是一项友好的设计。

此外，新标准的实施也将促进食品行业的透明度，推动企业在生产和标示上的自律。随着消费者对健康饮食的关注

加深，透明的信息将使消费者能够更加理性地选择食品，从而在潜移默化中提高整个社会的食品安全意识。企业若能够在标签上真实、全面地反映产品信息，势必将增强消费者的信任感，进一步推动良性竞争。

然而，实施新标准并不意味着一切问题都能迎刃而解。我们仍需关注如何确保这些新标准在实际操作中得到有效执行。食品行业的各个环节，包括生产、流通和销售，必须认真遵守新规，以确保消费者能够真正享受到数字标签带来的便利与安全。此外，相关部门应加强对新标准实施的监管，确保消费者权益不受侵害。

杨婧