

大年夜，他们放下手中的筷子

YMG全媒体记者 林媛
通讯员 潘峰 摄影报道

除夕的年夜饭刚摆上桌，烟台山医院东院神经内科几位医生们的手机，就叮叮当当陆续收到了微信工作群的提示音：“从桃村正在转来一名71岁卒中患者，还没超过时间窗，各位主任请介入室集合，紧急动脉取栓。”20分钟后，所有当值医生、护士全部在介入室就位，在这万家灯火的团圆夜，他们又一次站在了手术台前。



除夕夜，当值医生们20分钟集结完毕

除夕17时许，正在急诊科轮转的神经内科医生侯一玮接到来自桃村医院的求助电话：“我们这里有一名病人，71岁，突发言语不清，左侧身体活动不灵3.5小时，长期服用口服抗凝药，没法做静脉溶栓，没超过黄金时间窗，能不能送到你们医院医治？”

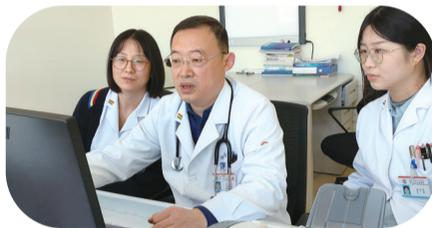
17:50，患者到达东院急诊科，已经失语、双眼凝视、烦躁不安。经初步评估，左侧肢体肌力0级，神经功能缺损评分较高，侯一玮立即启用卒中绿色通道流程，急送CT，确诊为右侧半球多发脑梗、心脏房颤、右

侧大脑中动脉闭塞！

侯一玮当即与神经内科病房的当值医生李文娜联系，与家属充分沟通，确定为患者启动急诊动脉取栓治疗。

介入手术室主任医师孙殿敬、医师邱教学、牟汝涛，神经内科副主任医师隋长百，介入手术室护士长李红霞和团队护士们，迅速集结。很多人家里的年夜饭都是刚刚摆上桌，18:10，当值医生全部到达介入室，准备妥当。

20:15，在这万家灯火的团圆夜，烟台山医院东院介入室里，有七八个身影



在忙着紧急救治。当为患者最后再次造影，发现血流再通良好的一刻，在场所有工作人员都非常激动，“真的是这一年最后时刻的最圆满结束！”21:00，患者被推出介入室，收入神经内科普通病房。

每年春节，都是一级迎战状态

每年春节，都是神经内科最忙的时候。其他科室，在春节前很多患者都会要求出院回家过年，但神经内科的患者往往需要留在医院继续治疗。很多有基础疾病的患者因为情绪激动、用药不规律、油腻食物过量摄入、休息不好等，容易突发性脑梗，对神经内科的医生而言，春节是绝对的一级迎战状态。

正月初一一大早，医师刘英就赶到科室，一头扎进了新一年的工作中去。正月初二，急诊入院的患者更多，科室主任唐剑

华一天为3名患者做了静脉溶栓。“这几位老人过年喝了一点小酒，结果出现了肢体不灵、言语不能的情况，静脉溶栓的最佳时间窗是4.5小时，幸好送来得比较及时。”

从去年9月起，为了更好地服务患者，按照院方安排，医院独立的介入医学科整合医护到各个相关科室中，介入医学科的柳海华教授负责与神经内科合作，管理更加规范，团队凝聚力更强，抢救生命成功率明显更高。

正月初三，本应休息的神经内科副主

任医师隋长百来到科里查看情况。初六就是预产期的医师郭雯琪挺着大肚子依然忙碌着，“科里缺人手，我身体也没啥情况，能顶上就顶上！”

没有刻意地煽情，没有豪言壮语地宣誓，有的只是烟台山医院医生们日复一日、年复一年的坚守与付出，在每一个阖家团圆的时刻，依然奋战在救死扶伤的第一线。对于他们来说，患者的康复就是最好的新年礼物，把每一天的工作当作最平凡的日常，这就是医务工作者最温暖的守护。

守护舌尖上的“年味”

YMG全媒体记者 金海善 通讯员 于建章 摄影报道

当千家万户沉浸在春节团圆的喜庆氛围中，当一盘盘热气腾腾的饺子端上餐桌，有这样一群人，他们身着制服，步履匆匆，穿梭在商场超市和餐饮网点后厨灶台之间，用责任和担当默默守护着这座城市的“烟火气”。

节日里不期而遇的“市监蓝”

正月初一，牟平区市场监管局的执法人员正以一种特殊的方式开启新年第一天。

“您好，我们是牟平区市场监管局执法人员，这是执法证。今天对您的后厨进行例行检查。”在一格广场的一家餐饮店，执法人员亮明身份后，迅速进入工作状态。

此次行动采取“随机抽检、现场执法、责任倒查”的模式，不发通知、不打招呼，直奔现场。从后厨的食材储存温度，从业人员的健康证有效期；从索证索票的台账记录，到餐饮具的消毒情况，每个细节都被纳入检查范围。

精准“体检”，让年夜饭吃得放心

春节假期，餐饮消费迎来高峰，食品安全也进入“高压期”。对于市场监管人来说，节日意味着更大的责任、更多的付出。

在一家蓝白餐饮店内，执法人员对厨房展开了一场全流程的“深度体检”。他们逐一核验食品经营许可证及从业人员

的健康证明，细致翻看食品原料采购台账，确保每一斤面粉、每一滴油的来源都可追溯。

在食材储存区，执法人员一边用测温设备进行检测，一边向负责人强调规范要求。在检查到餐饮具消毒环节时，执法人

两天查处3起问题

仅正月初一前后两天时间，牟平区市场监管局累计出动执法人员达100多人次，检查范围覆盖了全区30余家重点餐饮单位和大型商超。

从主体资质到原料管控，从加工操作到洗消保洁，执法人员以“四个最严”的标准，对食品安全的每一个关键环节

进行严格把控。专项行动中查处食品安全相关问题3起，均已责令相关单位整改到位。

牟平区市场监管局相关负责人表示，春节假期，市场监管部门持续保持高压态势，坚守岗位一线，通过高频次的巡查和严格的执法，全力保障全区人民“舌尖上

避免高蛋白、高嘌呤 科学护肾这样做

肾脏常被称为人体“天然净水器”。如何避免无意间“伤肾”？医学专家提醒，公众应走出日常误区，调整生活方式，掌握科学护肾知识。

民间常有“以形补形”的说法，认为吃动物肾脏可以补肾。对此，北京大学第一医院肾脏内科主任医师刘立军明确表示，这一说法缺乏科学依据。保护肾脏，不在于吃什么补什么，要避免高盐、高蛋白、高嘌呤饮食。从医学角度看，动物肾脏中的蛋白质等营养物质经人体消化后，会分解为最基础的氨基酸，并不能定向“转移”到人体肾脏进行修复。

更值得警惕的是，动物肾脏本身属于高嘌呤食物。过量摄入嘌呤，会在人体内代谢产生尿酸。尿酸不仅可能诱发痛风，还会在肾脏沉积，引发痛风性肾病或尿酸肾病。此外，如果本身肾功能不佳，高蛋白饮食会加重肾脏负担；而烧烤等烹饪方式往往伴随高盐，高盐分的摄入会促进体内的水钠潴留，进而引起高血压，进一步损伤肾脏。

重庆医科大学附属第一医院泌尿外科主任医师肖明朝建议，规律作息，每天保证7至8小时高质量睡眠。睡前避免高强度运动，可选择瑜伽、拉伸、散步等温和运动。此外，饮食上要保持清淡低盐，尽量选择清蒸、白灼等方式烹饪的菜肴，对肾脏更加友好。

据新华社

聚餐别贪杯 肠胃心脑血管要“减负”

假期举杯欢庆成为常态。专家提示，暴饮暴食、过量饮酒、高脂高盐饮食等易诱发急性胰腺炎、胃肠紊乱、心脑血管意外等“节日病”，建议科学饮食、健康过年。

专家介绍，急性胰腺炎是逢年过节易发的“节日病”之一。广东省中医院胰腺中心主任钟小生说，历年数据显示，春节假期该病接诊量可达平日2至3倍，节末3至5天为发病高峰。暴饮暴食、大量饮酒会让胰腺超负荷运转，引发胰腺“自我消化”，患者可能将上腹剧痛、恶心呕吐等症状误判为肠胃炎，延误救治。胆结石、高血脂、糖尿病等人群为高风险人群，须做到控脂、控酒、节量，不空腹饮酒、不混饮，每餐保持七分饱，远离浓肉汤、油炸等高脂食物。

肠胃同样需要“减负”。广东省中医院脾胃病科大科副主任刘添文表示，过量饮酒会直接损伤胃黏膜，高脂高糖饮食会加重消化负担，易引发腹胀、反酸、消化不良等问题，老年人、胃病患者风险更高。他建议节日饮食以清淡易消化为主，多吃蔬菜、杂粮和水果，减少油腻、甜食摄入，规律进食、避免熬夜，餐后适当散步，帮助肠胃平稳运转。

专家建议，假期欢聚要做到饮酒有度、饮食有节、作息规律，为身体“减负”。

据新华社



“春节假期聚餐多，后厨压力大，食品安全这根弦我们得时刻绷紧。”带队检查的执法人员一边查看食品原料的生产日期，一边对记者说道。这一抹穿梭于商铺之间的“市监蓝”，成为了这个春节里一道独特的风景线。

员发现消毒柜的使用记录不全，当即责令负责人现场整改。

“问题不能过夜，隐患必须清零。春节假期，老百姓吃得开心，我们更要确保他们吃得安心。”执法人员严肃而不失温和地说道。

的安全”，为大众度过一个祥和、愉快的春节保驾护航。



新春走基层