

即使意外发生也不会留太多遗憾

立遗嘱的女孩：只想过好每一天

朱晓还有10天就能拿到自己的遗嘱证了，上个月21日，她走进了上海的中华遗嘱库。这个地方每天接待不少人，但很少见到像朱晓这样的年轻人。

朱晓1992年在上海出生，2014年从护理专业毕业之后，一直在上海一家医院的ICU病房工作。她经常在相关专业的公众号里，看到自己的工作被描述为“离死亡最近的地方”。

朱晓想立遗嘱并不是突发奇想。2016年10月，她完成了器官捐赠志愿的登记，当时在一篇新闻报道中，了解到立遗嘱这件事，她就关注了中华遗嘱库的公众号，但想法一直没有成行。

今年11月，医院麻醉科的同事在值班时因为劳累过度倒在岗位上，再也没有醒过来。事后，她和同事交流知道，这个和自己年龄相仿的医生，刚刚成家立业，孩子才出生不久，父母也都健在，甚至不算年迈。

一个家庭的顶梁柱就这么倒下了。之后几天，朱晓身边的同事又住院了，因为半夜洗澡时不小心把后脑勺磕了。你永远也不知道人

生会遇到什么意外，她觉得，自己应该把那件事落实下来了。

朱晓的身体也不算太好，一直有高血压，她希望通过提前安排好身后事，给自己、家人和朋友一个交待。很早之前她就听过一句话：“黄泉路上不分年龄。”在医院也见过太多这样的生死离别，大到百岁，小到刚出生。

到目前为止，朱晓离死亡最近的时候是20岁。因为一次突发的荨麻疹进了医院，症状才刚开始出现，医生说了很多注意事项，让她回家观察。她记住了一句话“如果发生了喉头水肿，一定要第一时间去医院。”当天晚上，这种情况真的发生了，家人送她去医院，从绿色通道进去就开始吸氧抢救。这件事情她现在想起来还是很后怕。

工作5年多，亲历了很多病人离世，在朱晓看来，一个人离开是没有办法的，人出生就注定走向死亡，但是，这个人活成什么样，给活着的人带来什么，却是不同的。

朱晓参加过一个病人的葬礼，是接触过的最年轻的病人，一位二十八九岁的新妈妈，因为血液科的疾病转入了ICU。她对医护人员很

好，从不愿意添麻烦，经常让他们先去管其他病人。丈夫每天下班后都会来医院，陪着她和孩子通话，孩子太小不能进入病房，便在视频里聊天。她离开的那天，丈夫带着家人到医院，让家人不要哭，怕影响其他病人休息。

这是朱晓参加过的唯一一次葬礼。一个年轻温柔的女人，很爱她的丈夫，还有可爱的女儿，本来该有美好的人生，可就这么离开了。朱晓想，要是换成自己，家人还有朋友，能不能接受得了？

遗嘱中，朱晓希望去世后，把自己名下的一套房子送给一位朋友。这位朋友从外地到上海打拼，不论是工作还是为人处世，都教会她很多。她觉得父母不需要自己经济上的帮助，更需要的是陪伴。

3年前，登记捐出自己的器官时，母亲很支持朱晓：“如果身体还能帮助到别人，就是最好的。”而现在，朱晓只想过好每一天，工作、健身、聚会、陪伴父母、参加医院的国外交流项目、学习法语……即使真的有意意外发生，也不会留下太多遗憾。

《中国青年报》12月26日报道

假教授主刀动手术 俩闺蜜美容却留疤

“教授”缓刑考验期才过，就重操旧业，无证无照，在酒店开的房间给他人动起了拉皮整容手术。近日，张家港市检察院以涉嫌非法行医罪将犯罪嫌疑人沈某批准逮捕。

2019年3月，家住张家港市的丁女士在微信朋友圈看到一则脸部拉皮的整容广告，颇为心动。经联系，得知主刀医生是上海某大医院的退休教授沈医生，手术价格优惠，她便按约定来到张家港一家酒店，进行拉皮手术。尽管酒店房间手术环境十分简陋，但沈医生用各种专业术语介绍了手术效果，丁女士很快打消了疑虑，任由沈医生在自己太阳穴上打入麻药。

手术后，丁女士发现脸部两侧有十几厘米较粗的疤痕，沈医生称这疤痕很快就会痊愈且不留痕迹，丁女士便支付了4000元手术费。过了几天，丁女士还介绍了自己的闺蜜王女士，以同样的方式和价格在沈医生处做了拉皮手术。

几个月过去，二人脸上的刀疤始终没有淡化，她们再次找到沈医生，争执无果，俩闺蜜报警。

经调查，这名60多岁的“沈医生”根本不是教授，也没有医师执业证，他只有初中文化，因觉得整形美容能赚大钱，便谎称退休老教授，做起了美容生意，在这次被抓之前，他曾两次因非法行医被行政处罚，一次因犯非法行医罪被适用缓刑。

《检察日报》12月26日报道

甘肃破获特大毒品案 斩断5省空中运毒通道

新华社兰州12月26日电 经过长达15个月的摸排侦查，甘肃机场公安成功破获一起特大毒品专案，成功阻断5个省份的毒品运输通道，摧毁了六个层级、多条由境外向内地运输毒品的路线。

甘肃机场公安介绍，2018年9月，民警在日常线索摸排时获取了一条航空运输毒品情报线索。经过调查，公安机关发现该线索牵扯的案件背后涉及毒品数量大、地区广、团伙组织严密、案情复杂。专案组民警奔走于全国各地，最终摸清了贩运毒品团伙的成员结构和贩毒活动规律。

近日，甘肃机场公安集中收网。此案共破获贩毒案件20起，抓获涉毒嫌疑人27名，涉及全国8个省份；缴获毒品海洛因13千克，冰毒2.1千克，氯胺酮499.6克。抓获包括贩运毒品的“上家”“中间商”和“下家”等多名犯罪嫌疑人。

昌赣高铁开通运营

12月26日，昌赣高铁开通运营首日开出的首趟G5025次列车从南昌西站驶出。

当日，历时5年修建的昌赣高铁正式开通运营。昌赣高铁自北向南连接南昌、吉安、赣州，线路全长418公里，设计时速350公里。自此，井冈山革命老区、赣南等原中央苏区正式跨入高铁时代，江西实现市市通动车。 新华社发



老人跌倒扶不扶？

医疗专家：这些情况不能随意扶

中新网客户端北京12月26日电 老人跌倒扶不扶一直是近年来社会上热议的一个话题。26日，在国家卫健委的例行新闻发布会上，针对记者提出的“老人跌倒扶不扶”问题，医学专家给出了专业建议。

26日，国家卫健委在北京召开例行新闻发布会，介绍冬春季常见病预防和节日期间健康提示有关情况。

针对记者提出的“老人跌倒扶不扶”问题，海南医学院党委书记、中华医学会急诊医学分会候任主委吕传柱表示，遇到老年人跌倒时，要先根据情况判断老人可能出现的问题，有些情况下不可随便搬动。

他解释称，从急诊急救角度出发，如果遇到跌倒的老人，要先判断

他的意识状况，若意识不清，昏迷甚至还伴有呕吐等症状，应该让老人平躺，头侧向一边，保持呼吸道是通畅，然后解开衣扣（冬天要注意保暖，夏天注意隔离滚烫的地面），同时要迅速呼救，拨打120。

“以上情况如果出现意识不清，有可能是脑中风、脑出血，或者是脑梗塞的情况，如果盲目搬动可能使出血进一步加重，所以不搬动是有道理的。”吕传柱强调。

在专家看来，如果晕厥原因尚不清楚，迅速把老人扶起来，可能会导致脑部损伤进一步加重。

他表示，如果老人神志清醒，可以仔细询问其哪里特别疼痛、不舒服，如果腿部或者腰部特别疼，可能是骨

折。遇到老人骨折也不要轻易搬动，因为搬动可能导致骨折错位，二次损伤，应该看护好、打电话，等待120处理。

中国疾控中心慢病中心伤害防控与心理健康室主任、研究员段蕾蕾表示，冬季气温低，影响老年人身体活动能力，雨雪天气多见，地面湿滑增加老年人发生跌倒的风险。

她强调，科学的锻炼有助于降低老年人跌倒和因跌倒导致骨折的风险，冬季和假日老年人不要中断锻炼习惯，天气不好时可改为室内锻炼。老年人运动时，在确保安全的前提下，应当注意加强对平衡能力、肌肉力量、耐力等功能锻炼。

此外，可以对居家环境做适老化改造。比如，地面防滑处理，在卫生间、马桶、楼梯等位置安装扶手，去除室内地面高度差，改善室内采光和照明，夜间可使用小夜灯，更换高度和软硬不适宜的沙发等，搬走室内会阻碍老年人走动的物品。