

不少人发现眼白上不知道什么时候多了个斑点,这是什么?

当眼白出现小黑点或者小黑斑,有以下常见的情况:

眼睛表面的神经血管会汇集到眼球深处,在穿行处附近可能有色素沉着,太田痣、结膜色素痣、结膜原发性获得性黑变病。

它们有什么危害?

大多属于生理性或者良性病变,不是飞蚊症的前兆,也很少自行淡化。

太田痣有一定的可能性发生为黑素瘤,最好每年进行眼科检查。结膜痣绝大多数是良性的,定期观察即可。结膜原发性获得性黑变病通常是良性的,但异型性结膜原发性获得性黑变病(需要活检确定)有发展为结膜黑素瘤的可能,属于癌前病变。建议最好先由眼科医生检查,再根据医生建议制定随访计划。

雷册渊 赵睿佳

五一劳动节 致敬劳动者

3024个全国五一劳动奖揭晓

2026年庆祝“五一”国际劳动节大会在京举行

据新华社电 4月28日,中华全国总工会召开庆祝“五一”国际劳动节暨全国五一劳动奖表彰大会,发布关于表彰2026年全国五一劳动奖的决定,共表彰全国五一劳动奖3024个。

决定指出,2025年是“十四五”规划收官之年,全国广大职工深入学习习近平总书记在庆祝中华全国总工会成立100周年暨全国劳动模范和先进工作者表彰大会上的重要讲话精神,与党同心、跟党走,为推进中国式现代化作出突出贡献,涌现出一大批先进集体和个人。他们在推动高质量发展中建功立业,在服务重大战略、重大工程、重大项目、重点产业中勇挑重担,在深化产业工人队伍建设改革中锐意进取,充分发挥了主力军作用。

为表彰激励先进典型,凝聚起团结奋进的强大力量,中华全国总工会决定,授予北京北一机床有限责任公司等379个单位全国五一劳动奖状,授予吴勇等1462名职工全国五一劳动奖章,授予北京北斗星通导航技术股份有限公司地基云端算法团队等1183个集体全国工人先锋号,对受表彰的先进女职工个人和集体同时授予全国五一巾帼标兵和全国五一巾帼标兵岗。

中华全国总工会号召,全国广大职工要紧紧围绕党的中心任务,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,以受表彰的先进典型为榜样,立足岗位、创新创造、奋发进取、拼搏奉献,奋力实现“十五五”良好开局,在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业中作出新的更大贡献。

启事

“五一”国际劳动节放假期间,本报休刊,5月6日恢复正常出版。祝大家节日愉快、生活幸福!

这群00后冠军为何选择“伺候人”



杨莲娣术后,宁文琦一直守在一旁悉心照料。

66岁的杨莲娣刚刚做过乳腺癌手术,儿子、儿媳工作很忙,一家人果断选择了免陪照护服务。她的护理员叫宁文琦,今年22岁,去年10月,她从山东医药技师学院毕业后,来到上海市第七人民医院,加入了该院“免陪照护冠军工作室”。

这是一项将家属从陪护负担中解放出来的改革,也是一场关于“谁来照顾病人”的行业重塑。在这场变革的最前线,一群刚刚走出校门的“00后”年轻人正努力破壁突围。

1 “护工”的重新定义

护士。”

按照政策设计,医疗护理员由医疗机构统一管理,持证上岗,纳入统一培训和质控体系。服务不再是“一对一”或者“一对多”的散兵游勇,而是团队协作——护理员与护士编组排班,一个护理员最多负责6个病人,实行8到12小时工作制。

这意味着,这群“00后”要做的不是“顶替阿姨”,而是重

新定义护理员这份工作。

交接班时,病区护士长都会将各床患者的情况、注意事项告诉护理员。遇到护理员做得不到位的地方,医生、护士也会将更专业的方法教给他们。

护士从繁重的基础护理中解放出来,医生更精准地掌握病情变化。一套“医生决策、护士治疗执行、护理员照护”的高效闭环构建起来。

2 现实和理想的落差

落差让她第一次感受到护理员工作的挑战,而她第二次产生落差感,是上临床以后。这一次的落差,比第一次更大。她服务的第一个病人是一位七十多岁、患有偏瘫的男性。夏米佳带他翻身时发现,自己平时游刃有余的操作,在真实场景下变得完全行不通。“比我想象的重一万倍!”

3 “总得有人先去做”

同事每天都会找他们聊天,帮助他们消化情绪、理解这份职业的意义。

收入也是吸引“00后”加入和留下来的关键因素。目前每位护理员每月工资约11000元,扣除五险一金后到手有七八千元,同时还为他们提供免费的员工宿舍。

更重要的是,医院为他们设计了一套看得见的成长通道。免陪照护护理员今后可

以有很多职业发展路径,如临床专家、培训师、管理者等。

有人问夏米佳,你这么年轻,为什么要选这份工作?

她说:“总得有人先去做。”在免陪照护的试点病房里,这群“00后”用每天十几个小时的值守做着医疗体系里最基础也最不可或缺的那一环。她们一点一点地重新定义着“护理员”这个职业。

病痛常常让杨莲娣沮丧,宁文琦会及时送上宽慰鼓励。杨莲娣觉得,自己在黑暗中“下坠”时有人拽了她一把,又有了希望。

在心脏重症监护室,“05后”护理员夏米佳每天面对的是病情最复杂、最危重的病人。“我们和传统护工很大的区别就是我们接受过专业的学习和培训,能更好地协助医生和

来上海之前,宁文琦刚刚拿到了2025年山东省健康照护行业技能竞赛冠军,毕业于江苏省常州技师学院的夏米佳,则刚在第三届全国职业技能大赛中获得了全国第五名,成为世界技能大赛健康与社会照护项目国家集训队的一员。

夏米佳说,训练和比赛的

“行了行了!我知道行了!你走吧!”病房里传来不耐烦的斥责声。宁文琦默默退了出来。这不是她第一次遇到这样的情况了。刚刚工作时,有一次病人因为一点小事不耐烦,语气很冲。

支撑她坚持的,是病房里那些微小的温暖。有一次忙得没顾上吃饭,病人知道后把家属带来的点心塞给她。

刚开始时,科室护士长和