

“码”上可知！ 我国推广数字标签助力食品安全监管

□ 新华社记者 李恒

扫描二维码,食品配料、生产工艺、产地溯源、营养信息等一目了然,甚至还能“听”标签、“看”视频——这即将成为我国预包装食品消费的日常。

9月8日,国家卫生健康委、国家市场监督管理总局联合发布《关于实施预包装食品数字标签有关事项的公告》,我国预包装食品标签管理正式迈入数字化新阶段。

数字标签是将预包装食品实体标签通过数字化技术或手段展示的相关信息,实现食品标签信息“可听、可播、可放大”功能。该公告是在今年3月发布的《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)基础上,进一步细化数字标签应用要求,旨在解决标签信息“找不到、看不清、读不懂”问题,同时为企业提供更灵活、低碳的信息展示方式。

长期以来,预包装食品因实体标签版面有限,无法充分展示详细信息,消费者获取全面食品信息存在障碍。

根据公告,预包装食品标签上可以标注的配料来源、生产工艺、产地信息、食用

标签“活”起来,信息“多”起来——

方法、产品追溯、食品安全与营养等信息,可通过数字标签展示。食品生产经营者应当对展示内容的真实性、准确性负责,确保相关信息的客观、科学,不对消费者造成误导。

内容可追溯,监管有依据——

当对数字标签内容进行修改和更新时,应记录修改内容、修改时间、修改者信息等要素,确保信息修改过程可追溯。

为保障消费者体验,公告给出“硬杠杠”:数字标签标示内容应清晰、醒目、易于识读,避免重叠、堆积,不得有影响正常阅读的弹窗、飘窗等干扰元素;鼓励数

标签简化,环保增效——

值得一提的是,公告还推出“减负”举措:食品生产者通过预包装食品数字标签展示生产者详细地址的,可在预包装食品标签上将生产地址简化标注为县级行政区名称,并在生产者名称后标示。如,某预包装食品数字标签上展示的生产地址为“XX省XX市XX县XX镇XX大道XX号”,可在食品标签上标注为“XXX生产者(XX县)”。

小小改动,有望为食品标签提供更多信息展示空间,减少预包装食品包装上的标签文字标示信息,节省成本,助力企业减碳增效。

国家卫生健康委已将2025年定为

国家卫生健康委食品司有关负责人表示,这便于消费者更好了解食品,进一步发挥数字标签在助力食品安全全链条监管、食品安全与营养健康风险交流、食品信息展示等方面的作用。

字标签二维码与包装上其他二维码整合,实现多码合一……

此外,国家食品安全风险评估中心会同中国物品编码中心设计数字标签专属Logo,作为数字标签的专属标识供食品生产者使用,方便消费者识别数字标签二维码。

“食品数字标签推广年”,组织全国各省市及相关食品行业正在开展数字标签应用推广。据悉,后续数字标签也将与网络食品经营、智能家居等相衔接,不断创新应用场景,打造食品数字标签生态链。

新华社北京9月8日电

□ 蒋沁佳 见习记者 曾志倩
全媒体记者 谢承爽

近日,资阳市妇幼保健院传来一则令人振奋的消息:在医护团队的全程守护下,39岁的李女士顺利诞下三胞胎,母女平安。这是该院多年来收治的第二例自然受孕三胞胎,也是一场历时数月,既有风险也充满温情的医学接力。

高危中的高危
高龄+三胞胎+瘢痕子宫

“高龄孕产妇本就存在妊娠高血压、妊娠糖尿病、难产等风险,如果再加上三胞胎妊娠,风险会成倍增加。”资阳市妇幼保健院产科医生王虹丹介绍,早产、胎儿生长受限、产后大出血等,都是潜在的威胁,属于高危中的高危。

李女士此前通过剖宫产生过一个孩子,医学上称为“瘢痕子宫”,更让她的怀孕过程如履薄冰。孕早期,她在多家医院检查时都被告知是双胞胎。直到孕17周,她再次来到妇幼保健院,医生仔细检查后才确诊为三胞胎。因妊娠风险太大,医生建议李女士减胎。

面对医生告知的巨大风险,李女士并未退缩。她坚定地说:“再难,我也要把他们带到这个世界。”

每一次产检,都是“闯关”。李女士被医院列为重点监护对象,产科团队为她量身定制了个性化孕期保健方案:血压、血糖严密监测,胎儿发育数据实时建档,并绘制动态曲线;定期进行超声检查,排查心脏等器官结构异常;通过宫颈长度监测评估早产风险。

“她每一次产检,都要比普通孕妇多花一倍的时间。”王虹丹说,医生们通过电话、微信反复提醒,确保不漏掉任何一个指标,将妊娠和生产可能面临的风险降到最低。

产科团队还多次召开产前会议,模拟可能出现的紧急情况,反复推演手术预案,只为在关键时刻能快一步,稳一点。

临产告急
多学科团队紧急集结

7月下旬的一天,李女士突然出现腹痛,被紧急送至医院。检查发现,她已出现临产征兆。面对高龄、多胎、瘢痕子宫的叠加风险,产科团队迅速决定实施剖宫产。

“她当时还希望尝试顺产,但风险太大了。”医生们经过充分沟通,劝说她接受手术。随后,产科、麻醉科、新生儿科等多学科专家火速集结,剖宫产方案连夜敲定。

手术当天,产科团队严阵以待;麻醉科精准控制麻醉深度;新生儿科早早准备了三张抢救台,每台配备一名医生和一名护士……

随着一声声啼哭在手术室相继响起,三个小生命先后降临。

大女儿体重3斤5两,二女儿和三女儿各3斤,对于仅34周的早产儿来说,这样的体重已属难得。

“当时大家都松了一口气,心里的石头终于落地了。”一位参与手术的护士回忆道。

新生儿科接力
用爱与专业托举生命

随后,三个宝宝被立即送入新生儿科。由于早产,她们面临呼吸困难、感染、喂养障碍等一系列难题。

“老大出生后短暂使用了呼吸机,二妹和三妹第二天出现发烧症状,怀疑是宫内感染。”新生儿科主任陈慧介绍,团队立即启动抗感染治疗,并进行相关检查。

在接下来的日子里,医护人员几乎全天守护在病床旁,耐心地她们喂奶,随时监测体征变化。医院还特别开展了“袋鼠式护理”,让李女士进入新生儿科进行母乳喂养,把孩子抱在怀里进行皮肤接触。一次次温暖的相拥,让三个小家伙逐渐稳定下来,体重也开始渐渐增长。

“是你们把孩子从悬崖边拉了回来。”看着三个逐渐恢复健康的孩子,李女士表示很感激。

“这是一场生命的接力赛,每一位医生、护士都是赛场上的接棒人。”医院相关负责人表示,这既是对产妇和孩子的守护,也是对团队应急能力和综合实力的一次考验。

聚焦腰背问题
我市为“办公族”开出健康处方

本报讯(见习记者 邓宇博 全媒体记者 胡灿凤)9月4日,市直机关工委、市总工会、市机关事务服务中心主办的普惠健康“进机关”专题讲座在市级机关小礼堂举行。市中心医院骨科专家以“腰痛常见原因分析与骨质疏松防治”为主题,结合机关干部职工久坐伏案的工作特点,送上实用健康知识。

“现在10多岁孩子喊腰痛的案例多了,不少大人坐久了也说‘腰杆僵’……”专家以门诊案例结合数据直击痛点:腰痛是全球十大慢病之首,70%的人一生至少要经历一次,机关职工因久坐腰痛发生率更高,且患者年龄呈下降趋势。

针对机关职工常见的腰痛问题,专家分析诱因:“腰肌劳损、腰椎间盘突出、腰椎骨折是高频困扰,80%的腰肌劳损与‘久坐不动’有关。”他给出办公场景建议:保持正确坐姿,每30分钟起身活动1—2分钟,做扩胸、弯腰动作;每1小时绕办公区走动,避免腰部过度劳累。

谈及骨质疏松,专家强调:“我国约半数老龄女性患骨质疏松症,需重点关注。”为此,他支招:饮食注重富钙、低盐、适量蛋白质;选择散步、太极等负重运动,每周进行3—5次、每次30分钟,从而增强骨骼强度。

讲座后,口腔科、内分泌科的医护人员同步开展义诊,为干部职工测血压、查骨密度,解答颈椎不适、血糖控制等疑问。

“我每天对着电脑久坐,总觉得腰发紧。专家的建议特别实用,都是上班族常见情况,很接地气。”机关职工钟婧说。

上半年我国批准创新药四十三个,同比增长百分之五十九
创新药,研发上市加速跑

□ 人民日报记者 王云娜

“我年轻时最爱海鲜配啤酒。这几年,已经很长时间不敢吃了。”今年63岁的陆平8年前患上痛风,“因为痛风石,大脚趾关节肿得厉害,一弯曲就疼得不行,得穿52码的鞋。”

在医院看病时,陆平得知,相关创新药正在开展临床试验,便报了名。“痛风发作太疼,有一点希望我都想试试。”陆平介绍,现在每天服一次药,有专门的医生监测安全性,每隔一两个月测试尿酸水平,衡量药效。

这款创新药由一品红药业集团股份有限公司研发。痛风性关节炎疼痛指数高,患者对药物治疗的需求高。在整理全球痛风治疗文献时,研发团队发现,一直没有针对痛风石的“口服溶解药物”。

“新药研发难度大,如果能啃下‘硬骨

头’,就有望填补市场空白。”一品红药业集团股份有限公司董事长李捍雄说。

开发一款创新药,至少要筛选5000个到1万个分子,才可能找到候选化合物。“这个过程好比大海捞针。”一品红集团研究院院长杨文谦说。更难的是找到药物作用的靶点。就像射箭一样,药物作用于人体内的特定蛋白质核酸等才能起效果,但靶点“藏”在几千万亿个细胞里,除了耐心去找,没有捷径可走。

经过多次尝试,研究人员将目光锁定在一种尿酸盐转运蛋白上。正常情况下,大部分尿酸被肾脏过滤后,会被转运蛋白重新“搬”回血液,提高人体抗氧化、抗感染能力。如果能让转运蛋白少起作用,是否能降低痛风患者的尿酸水平?

找到思路,团队立即开展对尿酸盐转运蛋白抑制剂的研发,同时优化分子结构,努力降低药物副作用、延长药效。

2022年底,国家药监局同意该款药物进行临床试验,确保在上市前经过充分验证。1500多名痛风患者参与试验。“广州三甲医院众多,我们借助当地医疗资源,与医院和患者合作,加速了新药临床研究、试验认证以及市场开拓的进程。”李捍雄说。

不仅是医疗资源,广州出台政策、培育发展环境,支持生物医药产业发展。政企合力,创新药研发上市跑出加速度。

印发促进生物医药产业高质量发展的若干政策措施等政策文件,布局人类细胞谱系、“人体蛋白质组导航”等国际大科学计划,拥有45家药物临床试验质量管理规范机构……广州逐步形成全方位、全流程、全链条政策支持体系。

“我们的新药采用‘湾区研发,全球申报’模式,上市进程有望加快。国家药监局药品审评检查大湾区分中心也将新药列为重点品种,在临床研究等方面提前辅导,助力加速审批。”李捍雄认为,完善的软硬件配套和良好的产业发展政策,有利于企业集聚人才,优化产销管理体系,让创新药研发成果更快应用,“公司在研创新药有15个,还将有更多药物进入量产阶段。”

不久前,国家医保局和国家卫生健康委联合印发《支持创新药高质量发展的若干措施》,16条措施为创新药发展注入强劲活力。

去年以来,国家药监局在11个省级局开展优化药品补充申请改革试点,需要核查检验的补充申请审评时限由200个工作日缩短为60个工作日,同时,探索在30个工作日内完成重点创新药临床试验审评审批。今年上半年,我国批准创新药43个,同比增长59%,改革政策红利正在转化为产业发展动力。

原载《人民日报》(2025年09月08日03版)

力加速审批。”李捍雄认为,完善的软硬件配套和良好的产业发展政策,有利于企业集聚人才,优化产销管理体系,让创新药研发成果更快应用,“公司在研创新药有15个,还将有更多药物进入量产阶段。”

不久前,国家医保局和国家卫生健康委联合印发《支持创新药高质量发展的若干措施》,16条措施为创新药发展注入强劲活力。

去年以来,国家药监局在11个省级局开展优化药品补充申请改革试点,需要核查检验的补充申请审评时限由200个工作日缩短为60个工作日,同时,探索在30个工作日内完成重点创新药临床试验审评审批。今年上半年,我国批准创新药43个,同比增长59%,改革政策红利正在转化为产业发展动力。

原载《人民日报》(2025年09月08日03版)

少睡反而更“清醒”? 不一定!



美国加州大学旧金山分校的研究团队发现,人群中仅有约1%的幸运儿携带DEC2基因突变,使其成为真正的“短睡眠者”,他们能在睡眠4~6小时后完全恢复精力,且长期保持健康。但对于其余99%的群体而言,就没有这样的“先天优势”了。

熬夜到凌晨,本应困倦不堪,却突然精神振奋、思路清晰,这种看似矛盾的现象,神经科学家称之为“反常清醒”。其背后是大脑在紧急状态下启动的一套复杂代偿机制,本质是身体在危险状态下的应激反应,包括:

压力激素激增:严重睡眠不足时,下丘脑—垂体—肾上腺轴被过度激活,导致皮质醇分泌增多,会带来短暂的警觉性提升,情绪高涨甚至亢奋感。

多巴胺系统失调:睡眠剥夺会扰乱大脑多巴胺调控系统,这种“快乐激素”的异常升高,会产生类似轻躁狂的状态——思维奔逸,自信膨胀,精力用之不竭。

若将上述应急机制常态化使用,无异于长期把身体置于“战备状态”。

睡眠不足正在从分子层面悄然改变身体

通宵熬夜后,我们往往只注意到第二天的疲惫感,却不知道睡眠不足正在从分子层面改变你的身体。

一是大脑功能受损。连续几晚睡眠不足7小时,警觉性和反应速度就会像“手机电量”一样迅速下降,需要更长时间才能做出反应。即使偶尔熬一次夜,也足以让人难以集中精神完成需要持续专注的任务,

脑成像研究显示,负责注意力的前额叶、顶叶等关键脑区活动明显减弱。

睡眠是大脑的重要清洁时段。长期睡眠不足会导致β-淀粉样蛋白等神经毒素清除效率降低,显著增加阿尔茨海默病等神经退行性疾病的风险。

二是心血管风险增加。美国心脏协会指出:长期睡眠不足是独立的心血管危险因素。研究发现,每晚睡眠不足6小时,更容易出现腹型肥胖、高血压、高血糖和高血脂。随访研究表明,长期睡眠不足会使心梗风险上升20%。而睡眠质量差,如失眠、频繁醒来,会让房颤风险增加30%~40%。即使是健康中年人,睡眠过少也会导致血管更易沉积斑块,增加动脉硬化化的发生风险。

三是免疫功能下降。长期睡眠不足会持续激活身体的炎症反应,并削弱免疫系统的防御能力。研究显示,连续6天睡眠不足后,人体对流感疫苗产生的抗体数量明显减少,表明免疫保护功能受损,这使得普通感冒、流感甚至严重感染更易发生,同时也会增加肿瘤的发病风险。

四是代谢紊乱风险升高。睡眠不足会直接扰乱食欲调节机制,显著增加肥胖和糖尿病等代谢综合征的发生风险。一项针对3000多名健康老年人的追踪研究发现:每晚睡眠不足6小时的人,5年内患上代谢综合征的风险增加了3倍,其关键机制可能与睡眠不足影响食欲相关激素分泌有关。

熬夜后的“回血”策略

熬夜后身体会感到疲惫不堪,如何最大限度地降低伤害?如何通过科学的方法帮助它更快“回血”?

聪明补觉,重置节律。熬夜之后应该及时起床,以免影响下一晚的睡眠质量。可以在上午以及午休时间补觉片刻,时间应当控制在30分钟以内,快速恢复警觉性