

# 别盲信“防猝死套餐”

唐传艳

电商平台数据显示,近期速效救心丸相关搜索量暴涨,增长超过30倍,就连自动体外除颤器(AED)等医疗器械的搜索量也增长了10倍以上。不少年轻人还把速效救心丸装在口袋里,当成抗疲劳、缓解熬夜不适的“万能药”。在社交平台上,包含辅酶Q10、鱼油等保健品的“防猝死套餐”迅速走红。

“防猝死套餐”走红,与张雪峰突然离世引发公众对猝死的焦虑有关。当身边的健康警示越来越多,民众就开始把目光投向各类“护心方案”。这本是健康意识觉醒的体现,值得肯定,但在焦虑情绪驱动下,很多人还没搞清楚自身状况,就盲目跟风购买各类“套餐”,这种行为已经偏离了理性的轨道。

“套餐”里的部分急救药在特定场景下确实能够发挥作用,但切不可把它们当成日常抗疲劳的“万能药”。急救药有严格的适用范围,没病乱吃不仅不治,还可能掩盖真实病情,甚至引发新的健康风险。而那些被吹得神乎其神的组合搭配,大多是把零散的药品和保健品简单打包,既没有科学依据,也不考虑个体差异,本质上是利用公众焦虑制造需求。

不仅急救药和急救器械被列入“防猝死套餐”,一些保健品也被贴上了“防猝死标签”。比如辅酶Q10、鱼油等供特定人群使用的保健品,如今被包装成“熬夜族必备”,甚至出现了“吃了就能放心加班”的营销话术。明眼人一看就知道,这是商家借热点事件炒作,赋予保健品“救命”属性,说白了就是“收割”焦虑。

近年来猝死事件多发,给所有人敲响了警钟,但真正的防猝死,从来不是靠突击买几盒药就能实现的,它需要的是长期的生活习惯调整,少熬夜、减压力、规律饮食、适度运动,这些看似普通的做法,才是降低心脏风险的根本。如果平时不注意养护,只靠临时抱佛脚,买再多的“套餐”也无法发挥作用。

借热点事件炒卖药品并不鲜见,相关防治“套餐”也层出不穷,消费者花了冤枉钱不说,还可能引发健康风险。虚假宣传还会扰乱医疗信息的正常传播,让科学的健康知识被杂音淹没,从而拉低公众的健康素养。有关方面应强化跨平台监管,打击借热点事件炒卖药品的行为,同时联合医疗机构普及科学用药知识,让公众在面对健康焦虑时,能找到靠谱的应对路径。

跟风抢购“防猝死套餐”,很可能是中了商家炒作的圈套。防猝死不能搞突击,而是要注重平时养成。与其把希望寄托在五花八门的“套餐”上,不如谨记最好的人生规划是“健康第一”,拒绝过度内卷,学会放慢脚步,科学预防疾病,感到不适及时就医,这才是对生命健康最负责任的态度。

# 当AI漫剧遇见美丽乡村

斯传

近日,一部名为《尘暴锁城:地下仓的生存密码》的AI真人漫剧在红果平台上线,迅速引发关注。这部作品并非出自专业影视公司,而是由嘉善县大云镇曹家村大卷传媒创始人李雪雯独立完成的,令人惊讶的是,李雪雯仅用一台电脑、仅用20多天时间就完成了该剧的创作。这看似不可思议的奇迹,实则是AI时代“一人公司”(OPC)崛起的真实写照,更是新时代青年与美丽乡村双向奔赴的生动注脚。

以往,拍短剧意味着动辄百万成本、数十人团队、数月周期。而今天,在AI技术赋能下,一个创意、一段提示词、一套工具链,

就能让个体创作者完成从剧本、分镜、画面到配音、剪辑、发布的全链条生产。这是生产力的跃迁,它让内容创作的门槛前所未有地降低,也让乡村青年拥有了与城市同龄人站在同一起跑线上的可能。在嘉善县大云镇曹家村的共创中心里,李雪雯不仅打磨出了爆款作品,而且即将开办AI短剧创作训练营,带动更多青年入乡创业。

乡村振兴的时代画卷中,青年从来不是旁观者。当AI浪潮遇上乡村沃土,当青年创客扎根于田野,传统乡村正焕发别样生机。过去,乡村常被贴上“落后”“封闭”的标签,年轻人纷纷“逃离”。如今,曹家村的实践打破了这种刻板印象:数据显示,曹家

村已吸引20余个青创项目、400余名青年驻村,累计营收达3500万元。从手工馒头到AI漫剧,从咖啡小院到“一人公司”,曹家村这片土地正成为新业态的试验田、新理念的孵化器。

曹家村没有满足于引凤来栖的短期热闹,而是以系统性思维打造青年友好生态。村委会主动作为,将旧厂房改造为800平方米的共创中心,腾退农房赋能特色产业,设立青创基金破解创业难题,用“房租减免+补助”的暖心政策,让青年“来了能生存、留下能发展”。青年不再是乡村的过客,而是建设者、创造者、受益者,他们用代码、镜头、创意重新定义“务农”——务的是数字之农,耕的是信息之田。

乡村振兴,核心在人,关键在青年。青年入乡不仅是人才回流,更是理念更新与业态升级。年轻人带着新理念、新技术、新业态回到乡村,乡村也因他们的到来而获得内生动力。李雪雯的“一人公司”虽然体量微小,却象征着一种趋势:当技术赋予个体以“公司”的能量,当乡村敞开怀抱接纳这些“一人成军”的创业者,传统的城乡关系正在被重新定义。创业不再必然指向大城市,乡村也不再只是输出劳动力的地方。

青年与乡村的双向奔赴,是彼此成就、共同成长。乡村为青年提供了低成本、高包容的创业空间,让青年的创意与才华有了施展的舞台;青年则用创新活力激活乡村发展动能,让古老乡村

在时代浪潮中焕发新生。一台电脑、一个创意、一颗敢闯的心,足以在田野里种出未来的风景。这并非浪漫的想象,而是正在嘉兴广大农村发生的现实,那些扎根乡村的青年创业者,正用一个个具体的、正在发生的故事,书写着乡村振兴的另一种可能。

青年兴则乡村兴,青年强则乡村强。当技术赋予个体前所未有的创造力,当乡村提供包容试错的成长土壤,就会吸引更多青年扎根乡村、建设乡村,绘就乡村全面振兴的壮美画卷。

## 禾城新语



## 画里有话

yanyang2006@vip.163.com



马年意笔

王怀申

## 向家庭软暴力说“不”

陈广江

今年是反家庭暴力法实施十周年。新华社记者从最高人民法院3月30日举行的发布会上获悉,反家庭暴力法实施以来,人民法院共签发人身安全保护令3.3万份。当天,最高法还发布了4件反家庭暴力典型案例,明晰家庭暴力认定标准、彰显人身安全保护令制度的强制性。

反家庭暴力法实施十周年之际,最高法发布这批案例,释放出一个清晰的信号——法律对家庭暴力的认定正从传统的身体伤害,向精神控制、经济封锁等更为隐蔽的侵害形式延伸。

长期以来,很多人对家庭暴力的认知停留在肢体冲突层面,认为只有“动手打人”才算家暴。这种认知偏差导致大量精神侵害、经济控制等隐性暴力行为游离于法律干预之外。

此次发布的案例清晰界定了几种典型的软暴力形式,包括长期谩骂诋毁、侮辱人格,限制配偶正常社会交往等。这些行为

虽不直接造成身体损伤,但对受害者构成精神压制与人格践踏,符合家庭暴力控制与伤害的本质特征。

比如,案例中张某“女人不打不骂不听话”的言论,赵某无端猜疑并禁止配偶与异性正常交往的行为,刘某利用经济优势剥夺配偶就医机会的做法,都清晰展现了暴力控制与伤害意图。法律将此类行为纳入家暴范畴,正是基于对家暴本质的精准把握。

反家庭暴力法第二条在列举殴打、经常性谩骂、冻饿、侮辱等典型暴力形式的同时,用“等”字进行兜底,就是考虑到现实生活中家暴形式的复杂性和多样性。法律中的这个“等”字,为司法实践留出了根据具体案情认定家暴的空间,让反家庭暴力的防护网织得更密、更实。

反家庭暴力法实施十年间,“家庭暴力不是家务事”的观念日益深入人心,但现实中仍有不少人将精神侵害、经济控制等行为视为家庭纠纷,这种认知需要

纠偏。家庭暴力与家庭纠纷存在本质区别:在家庭纠纷中,双方通常处于平等地位,能够自由表达诉求;而家庭暴力的核心特征在于控制与伤害,具有长期性、反复性和周期性。

值得称赞的是,法院并未止步于签发人身安全保护令。“张某违反人身安全保护令被司法拘留案”中,张某无视保护令再次施暴,被法院处以十五日司法拘留,让法律文书真正具备刚性约束。“陈某申请人身安全保护令案”中,法院不仅责令刘某支付医疗费用,还联合残联、社区为残疾受害人陈某制定就业培训计划,帮助其实现经济独立,让受害人有能力走出家暴阴影。

反家暴任重道远,仍需进一步形成治理合力。对受害人而言,要勇于打破沉默,积极寻求帮助并做好证据留存。对相关部门而言,要完善联动协作机制,形成保护闭环。对每一位公民而言,要认识到家庭是爱与尊重的港湾,而非实施暴力的法外之地。

## 中国人寿保险股份有限公司嘉兴分公司

# 荣耀30载·榜样领前行·杰出功勋奖

海宁 郭巨梅

海盐 许应琴

嘉善 潘金妹

南湖 周冬香

海宁 庄其芬

海宁 袁亚梅

平湖 曹慧芳

嘉善 沈秋萍

桐乡 董新

嘉善 俞忠德

平湖 卢玲

秀洲 李红

平湖 唐建荣

平湖 陶国英

南湖 倪燕伟

南湖 杨宝

平湖 纪卫华

秀洲 张艳

桐乡 许迎娟

海盐 吴其芬

南湖 曹水平

海宁 周新亚

海盐 王玉珍

海宁 庄元

南湖 金雅芳

海宁 沈群文

桐乡 张月萍

海宁 杨志良

嘉兴国寿2026年一季度三年期业务排名全市前30强精英