

科普宣传、专家义诊、公益义卖、游戏互动 这场“健康集市”干货满满

“平时逛集市就是随便看看一带而过，听说今天是结核病宣传日的义卖，正好也能做个善事，所以就买了一个。”3月22日下午，市民张女士在南长街入口处热闹的主题义卖活动中买下了残疾人协会的手工编织娃娃，献上了自己的一份爱心。

3月24日是第30个“世界防治结核病日”，今年的主题是“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。为筹集善款，定向救助特困结核及艾滋患者，同时普及结核病防治知识，呼吁全社会共同关注这一公共卫生挑战，无锡市卫生健康委员会、无锡市疾病预防控制中心举办了此次的主题义卖暨结核病防治宣传日活动。科普宣传、专家义诊、公益义卖、游戏互动……丰富的活动形式使得市民在轻松的氛围中学习到达结核病的危害、传播途径、预防措施等知识。

结核病是威胁人类健康的古老

传染病，近年来，无锡市积极推行现代结核病控制策略，建成覆盖市、区、街道的三级结核病防治网络，通过实施“筛查关口前移、诊疗全程管理、诊疗政策倾斜”策略，在省内率先推行社区结核筛查和预防性治疗门诊、为社区配备结核分子生物学检测设备和AI智能读片系统、为耐药患者提供免费二线药物治疗等。

在各方努力下，无锡市结核病防治工作取得了显著进展。据了解，自2013年起，无锡市活动性肺结核患者发病率总体呈下降趋势，肺结核报告发病率从2013年的38.31/10万下降到2024年的20.65/10万，较2013年报告发病率相比下降18.02%。

“结核病防治工作仍面临诸多挑战，需要全社会共同努力。”市卫健委相关负责人表示，市红十字会、市疾控中心、市五院、市中医医院、梁溪区卫健部门等多家单位以及15家义卖商户加入了这场生命接力，这也是一



次“政府+社会”协作的创新尝试。

“人口流动频繁、患者经济负担大、耐药患者管理难度大等问题仍然存在。”市疾控中心慢病防制科主管医师丁焕介绍，针对患者经济负担的问题，国家、省、市级层面都做了很多工作。免费进行分子生物学检测、X光的检测等筛查；免费提供治疗药物、痰片、一次性胸片；无锡市自2019年开始，针对耐药患者区分重点救助对象和一般救助对象进行分级救助，发放补贴。“今天的义卖活动

也是爱心商户们共同参与进来，对结核病防治工作的支持。活动所筹集的善款将全额捐赠给红十字会用于特困结核及艾滋患者的救助。”

“在此，我们呼吁市民朋友做自身健康的‘第一责任人’。”丁焕提醒，首先是咳嗽咳痰超两周要及时到结核病定点医院就诊，确诊患者坚持规范治疗；其次在日常生活中要注意居室经常通风，打喷嚏掩口鼻；最后是针对重点人群、高危人群和重点场所的筛查积极参与。（刘子敏）



近日，无锡市梁溪区清名桥街道社区卫生服务中心医护人员走进塘南寿星托老所开展医疗志愿服务，为老人进行量血压、测血糖和中医义诊服务。

（盛国平 摄）

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

春分时节 如何养生防病

“春分”是春季的第四个节气，自此天气渐暖、雨水增多。中医专家认为，春分时节是养生防病的重要时期，应注重顺应自然界的阴阳变化，疏肝理气、健脾祛湿、调和阴阳。

中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科副主任医师石颖介绍，春季属木，与肝相应，春分时节肝气升发太过则易引起情绪暴躁、头晕、失眠、鼻出血等问题，肝气乘脾则易出现疲倦、食欲不振、消化不良等现象，肝气升发不及则易导致肝气郁结；春暖花开还易引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等过敏性疾病。

从中医角度来看，这些健康问题该如何预防和应对？中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主治医师蔡婷婷提示，春分时节宜早睡早起；可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等项目适度运动，帮助气血运行，增强体质；避免过早减衣，以防倒春寒引起感冒，过敏体质者外出应注意防护；因这一时节肝气旺、肾气微，饮食宜适当减酸增辛，并注重健脾祛湿，可适当多吃“春菜”，如荠菜、春笋等；还应注意调摄情志，保持心情舒畅、乐观向上。

一些中医外治方法也有助于养生保健。石颖介绍，这一时期每日晨起梳头一二百下，有助于疏利气血，通达阳气；按揉太冲穴可泄肝火，缓解肝火旺引起的不适症状；脾虚湿盛人群可通过拔罐祛除体内湿气，缓解疲倦、乏力等症状。

（新华社）

致敬，让生命以另一种方式绽放

3月25日，在无锡市遗体器官捐献纪念园内，晨光穿透薄雾，洒在镌刻着数百个姓名的纪念墙上。无锡市红十字会在此举行“生命·希望——2025年无锡市遗体、角膜、器官捐献缅怀纪念活动”，共同祭奠和缅怀为医学教育事业和他人生命健康做出巨大贡献的捐献者们。来自全市遗体、角膜、器官捐献者家属代表、报名捐献的志愿者代表、医学院校师生、医护人员和社会各界爱心人士等近200人参加了活动。

当天，作为遗体捐献报名登记志愿者，64岁的企业退休人员钱敏华在现场做了发言。回想以前，她曾想进行遗体捐献登记，却遭到了丈夫和儿子的强烈反对。直至2018年，自己的亲哥哥和丈夫的亲叔叔，两位至亲临终前将遗体和眼角膜进行了捐献，丈夫和儿子才慢慢体会到了捐献的重要性、必要性，明白了让生命以另一种方式延续的大爱之情。2024年，她和丈夫毫不犹豫进行了遗体捐献报名登记。“当我们面对死亡时，会以什么样的方式谢幕生命？”钱敏华在与邻居和朋友们聊天时，经常会对这个生命议题进行探讨。如

今，不少邻居和朋友也在她的影响下纷纷加入遗体捐献志愿者队伍。

在志愿者纪念碑旁的姓名墙上，钱敏华俯下身去，指尖摩挲过纪念墙上的两处亲人的名字，不时擦一擦眼角流出的泪水。“逝者已去，他们用自己的方式让生命再次绽放，很伟大。”钱敏华说。

怀揣感恩之心，现场一位接受了器官移植的小患儿宁宁的父亲也来到了现场，讲述了那段经历了痛苦、绝望又再次看到希望的故事。2021年，女儿宁宁因肺部严重疾病，生命垂危，正是一位陌生人无私的双肺器官捐献，救了女儿的命。如今，宁宁已经重回校园与同学们一起学习、玩耍，尽情享受自由呼吸的快乐。

苍松翠柏之下的纪念园庄严肃穆，全体人员面向捐献遗体志愿者纪念碑深深鞠躬、默哀悼念，江南大学医学院的学生代表也向纪念碑敬献了花篮。无锡卫生高等职业技术学校学生轻轻诵读诗歌《生命礼物》，向为人类健康事业作出积极贡献的器官捐献者和“无言良师”们致敬。

云端寄哀思，致敬捐献者。记者现场获悉，3月15日—4月15日，无

锡市红十字会微信公众号上还同步开通了“线上缅怀”专栏，市民可以关注“无锡市红十字会”微信公众号，点击“线上缅怀”祭奠亲人。

从市红十字会得知，自1993年正式启动遗体捐献工作，2011年起开展人体器官捐献工作以来，截至今年2月，全市累计报名遗体、器官捐献志愿者超4.2万人，报名角膜捐献志愿者超1千人，累计实现遗体捐献564例、实现器官捐献148例、实现角膜捐献362片。

链接：

谨为生命，传递美意

中国人体器官捐献管理中心诚挚邀请您登记成为器官捐献志愿者。登记方式如下：

微信登记：关注公众号“中国人体器官捐献”，点击“志愿登记”进行登记。

网站登记：登录中国人体器官捐献管理中心官方网站(www.codac.org.cn)进行登记。

现场登记：前往当地红十字会器官捐献管理机构或登记站书面登记。

无锡市红十字会捐献热线：0510-85055792