

爱心传递，共赴热血之约

“五一”假日期间，一场以“致敬城市守护者，传递热血正能量”为主题的爱心接力在锡城各献血点持续进行。在南禅寺献血屋、三阳广场流动献血车等献血点，一面由粉色信封组成的爱心打卡墙格外引人注目。“热血青年，勇敢一点”“致敬所有默默付出的守护者”……每位参与献血的爱心市民都留下了真挚话语。此次“守护”系列主题活动由无锡市中心血站精心策划，旨在向城市守护者致敬，传递热血正能量，进一步塑造品牌公益形象。

活动现场布置得温馨而富有仪式感，前来参与的市民络绎不绝。为了让爱心市民在奉献爱心的同时获得独特体验，市中心血站通过“致敬城市守护者”主题打卡、“套圈圈”等趣味环节，将公益行动与节日氛围深度融合，献血者不仅能在专业医护人员指导下完成献血，还能参与线上线下互动，解锁文创周边等惊喜奖励，让献血过程充满欢乐与意义，也传递了互助互爱的社会正能量。

在线上征集的热血故事中，不少热心市民留下了自己的守护故事，其中一名累计献血3800ml的退伍军人留言：“反正尽最大的努力奉献自己的爱心；我还申请成为一名器官捐献志愿者，这辈子做自己觉得有意义的事。”一位外卖小哥也晒出自己的献血荣誉，累计献血达97次的他坚定地表示：“继续为这个爱的城市发光发热。”“我是在手机上看到了那篇推文，正好时间合适，就想过来再次奉献一点爱心。”在南禅寺献血屋参与献血的王女士说，她每次都会算好献血的时间，坚持每年献两次血。来自东北的王大哥，趁着旅游的间隙来献血，他说：“只要时间允许，我每到一个城市都会积极参与献血，目前献了二十多次了”。

献血队伍中，还有不少家长带着孩子参与活动，用热血行动为孩子树立榜样。也有满心热血的少年，带着妈妈一起参与献血。“我们刚路过这里，是我儿子看到O型血急缺告诉我



的。”一位母亲感慨道，“他本来想自己献血，可惜还没成年。我以前也献过血，这次正好是急需的血型，就来献血了。”

5月1日至5日，全市共有601人成功献血，其中543人成功捐献全血，全血总量189700毫升。成功捐

献血小板58人，血小板总量92治疗量。在这场充满温情的“守护”行动中，每一位献血者的加入，都让生命的“血脉”在城市中持续奔涌。每一滴鲜血都凝结着对守护者的敬意，也串联起无数陌生人之间的善意。

(黄琳)



5月5日是世界手卫生日，今年的主题是“合理使用手套，时时牢记洗手”。近日，江苏省宜兴市中医医院举办了“传承岐黄‘手’护健康”实习生技能竞赛，从知识问答、七步洗手法实操比拼、护理操作情景剧三大环节进行分组考核，助力实习生熟练掌握手卫生理论基础与规范操作能力。

(吴夏)

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

不做“低头族”，一招教你缓解颈椎前倾

常常低头玩手机、从早到晚使用电脑、睡觉时枕头过高……现代人工作生活中的一些场景和习惯，容易让颈椎承受较大压力，导致颈椎前倾，严重时还会引发颈椎曲度变直。

颈椎前倾、颈椎曲度变直是什么意思？有什么办法能够缓解“低头族”的不适？广东省广州医科大学附属第五医院脊柱外科主治医师张东升对这些问题作了解答。

张东升介绍，颈椎前倾又称“头前倾”，是指头部相对于胸椎和肩部向前偏移的体态问题。具体表现为头部相对身体的中轴线向前突出，呈现出一种头部前倾的姿态，常伴有圆肩等表现。当颈椎前倾等不良姿势持续的时间较长，或将导致颈椎原本的生理曲度减小或消失，出现颈椎曲度变直。

判断是否出现颈椎前倾，有两个简易办法。一是自然站立或坐直，从侧面看，如果耳垂明显位于肩峰的前方，可能存在颈椎前倾；二是背靠墙，若后脑勺无法自然触墙且耳垂明显前移，也可能存在颈椎前倾。是否出现颈椎曲度变直，则需要去医院拍摄颈椎X线侧位片确认。

如果出现颈椎前倾或是颈椎曲度变直的情况，应当如何缓解？

“有一个‘小妙招’，可以随时随地练起来。”张东升介绍，面对墙壁，站在离墙一臂距离的位置，然后踮起脚尖，用手肘撑墙，将双手放于后颈部交叉，胸口尽量贴近墙壁，头往后仰，以这样的姿势坚持30秒。每天坚持锻炼，一段时间后可以看到明显效果。

此外，还可以进行颈部伸展运动、颈部旋转运动、靠墙站立、头手对抗等简单的功能锻炼，培养可增强颈背肌群的运动爱好，比如游泳、羽毛球等。

工作及生活习惯，也需要格外关注。工作时，应将电脑屏幕调至与视线水平的位置，避免长时间低头，且要定时起身活动，进行颈部放松。生活中，人们应当选择合适的枕头、床垫，枕头高度以自己的一拳高为宜，确保睡眠时颈椎也处于正常生理曲度。

(人民日报)

一家五口，三人患病 贫病交迫，谁来帮帮他们

原本幸福美满的一家五口，生活被癌症的阴霾笼罩。先是赵女士被查出患有卵巢恶性肿瘤，紧接着，丈夫和女儿也相继被诊断出不同类型的病症。短短几个月时间，这个家就被推向了深渊。“我现在就是全身痛，痛得喘不过气来。”家住新吴区梅村街道的54岁赵女士蜷缩在家中的床上，向记者讲起这个在病魔的重压下摇摇欲坠的家。

赵女士与丈夫都是早年从外地来锡的务工人员。作为建筑工人，虽然辛苦，却也让两人的日子过得平凡而温馨，特别是三个女儿的出生，给生活带来了不少乐趣。不过，这种“小美满”却定格在了去年11月份。当时，赵女士因下腹部不适去医院检查，被确诊为卵巢恶性肿瘤。这个结果如一颗重磅炸弹，让家庭陷入了恐慌。

在医院照顾赵女士的空隙，因为胃部和肺部不适，丈夫查出胃部和肺部都患有多种慢性疾病。这一结果，让已经陷入困境的家庭难上加难。怎么办？为了不给家庭造成更大的负担，丈夫决定放弃治

疗，先救妻子。屋漏偏逢连夜雨，船迟又遇打头风。大女儿因为身体不适，也在去医院看望母亲的间隙做了检查，被医生告知脖子上凸起的甲状腺结节已经超过3厘米，需要立马手术。

“从去年到现在，治疗费已经花掉十几万元，家里早已入不敷出。”赵女士哭着说，因为化疗，自己极度虚弱，丈夫也拖着病体照顾妻子和女儿，基本丧失了劳动能力，没有任何收入来源。大女儿每个月只有四五千元的工资，也都基本花在了自己疾病的治疗上。更令人揪心的是，二女儿还在读高中，小女儿因为精神疾病被迫休学在家。化疗费、靶向药费、子女教育费、生活开支，这个家庭已经被病魔折磨得千疮百孔。想到后续的治疗，赵女士说她一度想放弃，但是想到三个年纪还小的孩子需要照顾，她还想多活几年。她希望社会好心人能伸出援手，帮帮他们一家。

(葛惠)

捐赠方式

1、直接捐款
捐赠者可直接至无锡市红十



字会(新金匮路1号市民中心9号楼437室)捐款

2、银行汇款
开户银行：江苏银行无锡梁溪支行；开户名称：无锡市红十字会备灾救助基金；账号：887010198500009911

3、邮局汇款
收款人：无锡市红十字会；地址：新金匮路1号市民中心9号楼437室；邮编：214131

4、支付宝在线捐款
登录无锡市红十字会网站(<http://redcross.wuxi.gov.cn>)，点击首页“在线捐款”，按具体操作选项进行在线捐赠(请选择定向捐赠分类中的“红十字爱心桥”，并在捐赠留言中备注受助者姓名和金额)

5、微信捐款
关注微信公众号“无锡市红十字会”，点击“爱心捐赠”栏中“在线捐赠”，在捐赠留言中注明定向“红十字爱心桥”×××