

# “一起加油，打赢这场硬仗” “火焰蓝”化身“生命使者”传递大爱

6月30日上午，在锡山区羊尖镇政府会议室内，一场特别而又温馨的欢送会在这里举行。羊尖专职消防救援队队员“00后”徐瑶即将启程南京，为一名素未谋面的白血病患者捐献造血干细胞，点燃生命火种。捐献成功后，他将成为无锡市第126例造血干细胞捐献志愿者。

这趟非凡的生命旅程，始于一次看似寻常的献血。2023年，在一次献血公益活动中，徐瑶了解到造血干细胞移植是治疗白血病、再生障碍性贫血等血液病的有效手段，毫不犹豫地留存了10毫升成分血样，登记加入中华骨髓库，成为一名造血干细胞捐献志愿者。2024年10月10日，他接到了江苏省骨髓库的通知，他和一名重症血液病患者配型成功。2024年10月28日，他被告知“高分辨血样检测配型成功”。今年4月，徐瑶体检复查后顺利进入捐献流程。

“那一刻，我的心被深深震撼了。”徐瑶在欢送会上坦诚分享心路。当得知那位在绝望中等待的受捐者，竟是一个孩子时，徐瑶的心骤然揪紧。做消防员的5年时间里，他想起火场中曾奋力救出的被困幼童——那同样稚嫩而令人心碎的哭声，曾激

发出他冲破一切障碍的力量。这一次，他决心以另一种方式，为这位素未谋面的“小战士”架起生命的桥梁。

欢送会上，徐瑶的父母也来到了现场。问起徐瑶的父亲对儿子即将捐献造血干细胞的想法，他真诚地说：“刚开始听到这个消息时有些吃惊，到后来想通了，消防员最重要的职责是救人，捐献造血干细胞同样是救人，只是方式不同而已，我们全力支持。”

为了确保以最佳状态完成这场生命的托举，徐瑶已历经两次严格体检。每一次报告单上的合格印章，都承载着沉甸甸的期许。训练场上的汗水，此刻也被赋予崭新的意义。体能训练时，他常对着跑道凝神遐想：此刻在自己血脉中奔涌的每个细胞，都在为这场即将到来的生命接力默默蓄力。

“亲爱的小战士，当我的干细胞穿越未知的距离抵达你小小的身躯，请紧紧握住这束生命的光，如同消防员紧握水枪般坚定。让我们同心并肩，打赢这场生命的硬仗。”欢送会上，徐瑶对患儿送去了最深情的鼓励和承诺。徐瑶也以消防员的铁血柔情，再次诠释了“人民至上、生命至上”的誓言。  
(葛惠)



近日，鹅湖镇卫生院与镇未成年人保护工作站联合开展体验活动。小朋友们变身小小“医学生”，参观了医院多个科室，并体验了急救技能培训。

(姚建根 摄)

图片新闻投稿邮箱:jkrm999@163.com



## “苏超”热潮下的运动健康课： 专家教你科学踢球防损伤

这个夏天，江苏省城市足球联赛“苏超杯”在无锡掀起全民足球热潮，绿茵场上满是运动爱好者的矫健身影。然而，随着赛事的火爆，运动损伤风险也随之增加。据了解，足球作为运动损伤高发项目，业余爱好者的损伤率甚至高于专业运动员。为此，无锡市中心康复医院(原无锡市同仁康复医院)的康复治疗师们特别提醒，科学防护与及时处理，是让运动安全、持久的关键。

足球场上，多个部位易成为“受伤重灾区”。踝关节扭伤尤为常见，在急停变向、踩球失衡时，外侧韧带极易撕裂，进而引发“足球踝”，出现肿胀、触痛、活动受限等症状。膝关节也是损伤高发区，大力传球时支撑腿半月板易受压撕裂，膝关节过度扭转、过伸则可能导致前交叉韧带损伤；长期急转急停还会引发髌股关节劳损，造成膝盖前方髌骨软骨磨损，带来持续性疼痛。此外，热身不足、疲劳作战、动作过猛等情况容易导致肌肉拉伤与断裂，大腿后群肌、小腿腓肠肌都是高发部位。在激烈拼抢中，胫骨被踢撞可能造成骨膜炎或骨折；守门员扑救时手指韧带也易损伤。高空争顶时，颈椎过伸或头部撞击可能引发脑震荡，跌倒时头部或脊柱着地则可能导致脊柱或脊髓损伤。

若场上突发损伤，康复治疗师推荐牢记POLICE原则。首先是Protection(保护)，要用支具或绷带固定伤处，避免二

次损伤；Optimal Loading(最优负荷)指下肢损伤如踝关节扭伤24小时后，可尝试轻微负重活动，以减少并发症、加速恢复；Ice(冰敷)需在急性期(48小时内)，用冷喷或冰袋冷敷损伤处，收缩血管减轻肿胀；Compression(加压包扎)要用弹力绷带以“8字法”包扎踝部，保证压力均匀防止内出血；Elevation(抬高患肢)则是将伤肢抬高至心脏水平以上，促进淋巴回流，减轻肿胀。同时，要特别注意避开误区，48小时内热敷、揉搓伤处会加重肿胀与内出血，带伤坚持比赛更可能加重损伤或演变为慢性损伤。

为了在享受足球乐趣的同时有效预防损伤，康复治疗师提供了绿茵场上的“五步防护盾”。赛前，要进行10—15分钟的动态热身，如高抬腿、关节环绕、肌肉动态拉伸等，重点激活踝、膝、髌关节，提升肌肉温度，降低拉伤风险；日常应强化臀部、大小腿及踝足的力量，增加关节稳定性；科学穿戴防滑钉鞋、护腿板、护膝或护踝等护具，为身体提供支撑保护；掌握正确的跌倒技巧，如低头、屈肘、团身、滚翻，避免手撑地导致腕骨折；运动后要充分拉伸，补充电解质水或运动饮料，重视赛后修复。

足球是热血的博弈，健康才是永恒的胜利。当运动中出现疼痛信号，应立即停止运动，这并非退缩，而是对身体的智慧保护。

(杨洁丹)

## 无力、迈不开腿、总摔跤， 中晚期加重信号别忽视！ 帕金森乏力是摔跤导火索 上海专家有对策

患帕金森病13年，从右手抖僵发展到四肢，药效越来越短……患者李伯伯近来总感觉乏力，迈步困难。“站不稳，走不动，平地都能绊倒，摔一次怕一次。”无奈坐上轮椅。上海曙光医院特需专家、“魏氏脑病”开创者魏江磊教授提醒，这是帕金森中晚期病情加速发展的“征兆”，接受中西医结合“住院一站式”治疗有望控制。

### 接受“住院一站式”诊疗后 老摔跤的他扔掉了轮椅

三个上海专家开的易可中医医院创始人之一、上海曙光医院脑病专家魏江磊指出，乏力、冻结步态、易跌倒普遍困扰中晚期帕金森患者，“帕金森老人跌倒发生率是普通老人2倍，髌骨骨折风险是4倍。”

他提醒，乏力导致腿抬不起、步迈不开，导致重心不

稳，摔跤风险倍增，严重跌倒可能引发骨折甚至卧床不起。

针对李伯伯的情况，魏江磊和上海新华医院神经内科刘振国教授一起，制定中西医结合“住院一站式”方案，从脏腑辨证施治，有效改善了李伯伯乏力、易摔跤的问题，让李伯伯扔掉了轮椅。

### “魏氏脑病”内外治 解决乏力防摔跤“难点”

“研究表明，每增加一种抗帕药，跌倒风险增加70%。”魏江磊表示，乏力是摔跤的导火索，又与肌张力障碍、姿势不稳等交织，单纯加药效果有限，还会增加跌倒风险，必须要综合施策。

据悉，“魏氏脑病”一方

面稳定药效、延长“开期”（“开关现象”是帕金森的并发症之一，“开期”运动自如）。另一方面，运用特色疗法，改善抖僵、提升平衡能力，助患者“抬得起腿、迈得开步、走得稳当”，有效降低摔跤风险。  
(江南)

### 医讯

7月5日周六上午，上海帕金森专家魏江磊教授，在无锡易可中医医院(学前东路299号，学前东路与塘南

路交叉口)坐诊，帕金森病中晚期：抖僵加重、药效减退、乏力、迈步困难、易摔跤、坐轮椅等可预约问诊。