

献血达人赴宁捐“髓” 生命火种点亮希望

7月24日下午,一场温馨的欢送会在华虹半导体(无锡)有限公司举行。该公司品保部职员龚程斌于近日启程前往南京,为一名素不相识的血液病患者捐献造血干细胞。这一善举,将使龚程斌成为无锡市第127位造血干细胞捐献者。他以滚烫的热血,为另一个生命注入重生的可能。

龚程斌的奉献之路始于2018年。当时32岁的他加入无锡市中心血站“红马甲”志愿服务队,自此开启无偿献血征程。迄今为止,他已累计捐献全血11次、成分血3次,总献血量达4100毫升。在献血之外,他更以热忱投身志愿服务,身影活跃

在蠡湖国际半程马拉松、无锡马拉松等赛事保障一线,累计服务近700小时。因其在献血与志愿服务领域的突出贡献,龚程斌先后荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、全国无偿献血志愿服务奖一星奖及三星奖等荣誉。一次次挽袖献血,一次次志愿奉献,让他更深切领悟健康之珍贵、生命之无价、助人之快乐。2020年,他郑重加入中华骨髓库,期待为生命延续贡献更大力量。

今年5月,期待终于迎来回响——龚程斌接到红十字会通知,他与一名亟待救治的患者初配成功。“你是否愿意为他捐献造血干细胞,挽救他的生命?”电话那端温

暖而急切地询问,他毫不犹豫地回答:“没问题,我愿意捐献!”他仿佛看见病床前焦灼的家属,深知自己的承诺关乎另一个生命的走向。这恰是自他签下骨髓捐献同意书那一刻起,就一直等待的使命召唤:这不仅是一份医学承诺,更是一场跨越生死的生命接力。5年等待,酝酿着希望;此刻承诺,绽放出生命之光。

在家人坚定支持下,龚程斌顺利完成了高分辨配型与捐献前体检。他始终心怀信念:这不仅是对自我的挑战,更是对远方陌生生命的郑重履约。

龚程斌已于7月25日踏上前往南京的征程,亲自



完成这次生命的馈赠。龚程斌的行动,不仅深刻诠释了新时代青年勇于担当、甘于奉献的精神品格,更如一颗

火种,必将点燃更多年轻心灵投身公益、传递大爱的热情。

(葛惠)



近日,无锡市第五人民医院作为无锡市新就业群体友好医院,持续推出爱新举措,在其设立的暖新驿站内提供免费凉茶,为快递员、外卖骑手等新就业群体送去清凉。

(李淳 摄)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

功能饮料能喝吗? 专家建议严格控量

近几年,功能饮料市场发展迅速。很多年轻人喜欢喝功能饮料提神醒脑,但也有人表示,功能饮料喝多了会引发焦虑失眠。功能饮料为什么能提神醒脑?有没有副作用?这些问题的答案,一起来具体了解。

喝功能饮料能提神抗疲劳?

根据《GB/T 10789—2015 饮料通则》中的规定,功能饮料属于特殊用途饮料的一种。功能饮料不含酒精,但含有咖啡因、维生素以及牛磺酸、人参、瓜拉纳等一系列“功能成分”。

其中咖啡因能使交感神经兴奋、刺激大脑使其觉醒、促进血液循环、提高注意力、增强警觉性,从而达到缓解疲劳的效果;牛磺酸可以快速清除自由基、调节钙离子转运,也能起到抗疲劳的作用;其他成分也有助于减轻疲劳影

响。

所以,如果只从提神抗疲劳的角度看,熬夜的时候喝功能饮料,确实可能起到一定抗疲劳的作用。

功能饮料有副作用吗?

功能饮料一般味道都不错,这就很容易让人喝多,甚至有的人会把它当作普通饮料,从而导致咖啡因和糖摄入过多。

首先,过量摄入咖啡因会对健康产生危害,让人出现失眠、心慌、焦虑等症状,还可能让人产生依赖性。

另外,过量摄入功能饮料会导致血管内皮功能改变,引起急性血管内皮障碍。

科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等五机构发布的《咖

啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内。一般的功能饮料咖啡因含量为50~504毫克/罐或瓶,如果控制不好饮用量就可能超量摄入咖啡因。

某些品牌的功能饮料虽然没有在瓶身标注咖啡因含量,但这并不意味着没有咖啡因,还可能含量很高。

其次,过量摄入功能饮料还会导致糖摄入过高,《中国居民膳食指南》中建议每人每天糖的摄入量最好控制在25克以内,而功能饮料一般糖含量都不低。曾有研究对市面上多款功能饮料进行了测评,发现这些功能饮料中,糖含量最低的为1.32克/罐,而最高的达到了37.62克/罐。

过多糖的摄入不仅会增加患龋齿的风险,还会增加肥胖和慢性病的发病风险。所以,别以为功能饮料能提神醒脑还有点营养成分就肆无忌惮地喝,控制好量才能更好地利用它。

(央视新闻)

院校合作共筑医教融合高地 临床教学基地落户省荣军医院

7月25日上午,江南大学与江苏省荣军医院举行临床教学基地签约仪式,标志着双方在医学教育与临床实践领域的深度合作正式启动。江南大学校长陈卫,省退役军人事务厅党组成员、副厅长刘军,无锡医学院及省荣军医院领导出席活动。省退役军人事务厅优抚处、市卫生健康委科教处有关负责同志共同见证。签约仪式上,无锡医学院党委书记向琪与省荣军医院院长李冬共同签署《临床教学基地合作协议书》。江南大学校长陈卫、省退役军人事务厅副厅长刘军共同为“江南大学无锡医学院实践教学基地”揭牌。在参观医院重点专科并了解医院建设发展规划后,江南大学校长陈卫表示,此次合作是校院协同育人的重要举措,将为培养高素质医学人才、服务强国强军事业提供优

质的实践平台。此次签约是省荣军医院坚持“平时通用、战时支前、战后善后”属性,打造服务国防和军队建设、服务优抚对象和人民群众重要阵地的有力举措。今后,院校双方将在学术研究、医疗技术、人才培养等方面展开全面交流合作,共筑医教融合新高地。省荣军医院党委书记牛玉富表示,院校携手开创医教协同新篇章将为“健康中国”与强军兴国优抚事业贡献更大力量、注入更新动能。据悉,省荣军医院还将在今年8月1日启动“庆‘八一’致敬退役军人 关爱百姓健康”服务优待活动,届时将邀请东部战区总医院、江苏省人民医院、解放军904医院等知名专家来院开展退役军人专场义诊,为退役军人等群体提供就诊优先优待。

(黄琳)



导引处方带给帕金森患者新希望

每周四,在无锡易可中医院“魏氏脑病中心”,帕金森病友们都开展群体治疗活动。尤其是集体练习由上海帕金森专家制定的“导引处方”,不少坐着起不来、走路迈不出步、半夜翻身困难、喝水呛咳的帕金森患者,经过练习,现场就有改善,效果立竿见影。

■ 医讯

8月6日周三上午,上海曙光医院脑病专家魏江磊教授、上海新华医院神经内科刘

振国教授来锡,帕金森科僵直速加重、加药无效、乏力、迈步行困难、易摔跤等可预约咨询。