

从入库到匹配仅一年多 他将赴宁书写生命答卷

9月1日,无锡东北塘街道的会议室内暖意融融,无锡市红十字会与锡山区红十字会共同为李飞飞举行了一场特殊的欢送会。

9月4日,这位企业新能源事业部销售总监将奔赴南京,完成造血干细胞捐献,成为无锡市第131例、锡山区第14例造血干细胞捐献志愿者,以实际行动诠释普通人的大爱担当。

今年39岁的李飞飞,与公益的缘分始于20年前的大学校园。当时,他在辅导员组织的无偿献血活动中第一次伸出手臂,此后,无论是校园里的固定采血点,还是街头的流动献血车,都常能看到他的身影。

截至目前,他的累计献血量已达3700毫升。“爸妈常说‘与人为善是本分’,一想到自己的血液能帮到需要的人,心里就特别踏实。”回忆起过往的献血经历,李飞飞的语气格外真诚。

2024年1月,兴塘社区组织无偿献血活动时,无锡市红十字会志愿者向李飞飞详细介绍了中华骨髓库,并告知“只需在献血时多抽一管血,就能完成入库登记,或许能成为他人的‘救命希望’”。此前就对造血干细胞捐献有一定了解的李飞飞,当场完成了入库登记,正式成为中华骨髓库的一名捐献志愿者。

2025年5月,李飞飞接到市红十字会的电话,得知自己

与一名患儿初步配型成功。作为两个孩子的父亲,他没有丝毫犹豫,第一时间决定捐献。为确保身体状态完全符合捐献要求,过去三个月里,李飞飞主动调整生活节奏,规律作息、合理饮食、适度运动,全力为捐献做准备。

“我希望通过自己的行动,感染身边更多人了解并加入造血干细胞捐献这项公益事业,让更多血液病患者看到生的希望。”临行前,李飞飞坚定地说。这场跨越城市的“生命之约”,不仅是一名普通人的热血坚守,更彰显了无锡这座城市的温暖底色,也为更多人参与公益、传递爱心注入了力量。

(杨洁丹)



专家提醒： 感冒别乱吃“消炎药”

换季时节,感冒进入高发期。不少人一有感冒症状,就翻出家中常备的“消炎药”自行服用,殊不知这种行为存在很大的健康风险,药不对症甚至可能引发过敏性休克。感冒应如何科学用药?宁夏医科大学总医院的专家对此作了解答。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师张鹏介绍,单纯的病毒性感冒具有自限性,病程通常在五至七天左右,所以治疗应以对症缓解为主,如发热、头痛可使用对乙酰氨基酚或布洛芬等解热镇痛药,鼻塞、流涕可选用感冒清热颗粒等中成药,咳嗽、痰多则可用祛痰或止咳药物,尽量在专业医生或药师的指导下用药。

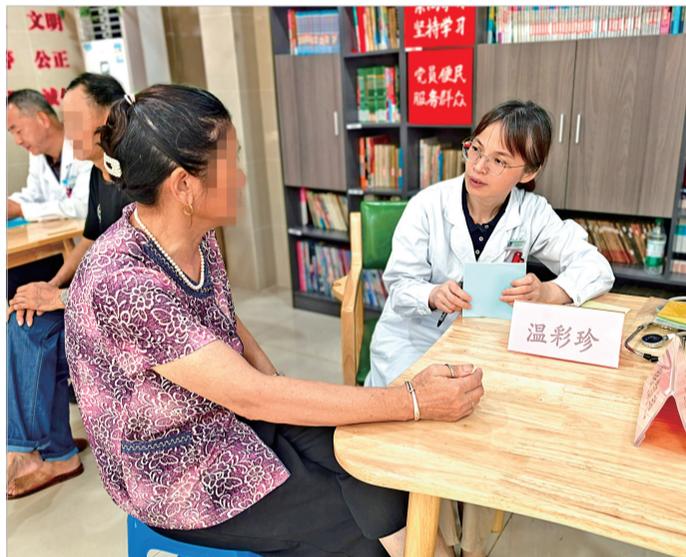
“而常在感冒中被误用的‘消炎药’,如阿莫西林、头孢、左氧氟沙星等,其实是抗菌药,狭义讲也叫抗生素,用于治疗细菌感染,如细菌感染引起的肺炎、中耳炎、扁桃体炎等,对病毒引起的感冒并无治疗效果。”宁夏医科大学总医院药剂科副主任药师白慧介绍。

抗菌药不仅对病毒性感冒无效,还容易引发过敏,如果滥用,或药不对症,还可能引发肝肾损伤、神经系统损害,甚至发生过敏性休克,危及生命。在特定条件下,还会引发细菌感染,让原有药物失效。

感冒什么情况下才需考虑细菌感染?专家表示,部分患者可能因病毒感染导致上呼吸道黏膜受损,从而让细菌“乘虚而入”。“若感冒后对症治疗未见缓解,咽痛咳嗽加剧并伴黄绿色浓痰,鼻涕由清鼻涕变为黄绿色的稠脓鼻涕,发热持续超过三天等,应及时就医,由医生检查诊断是否合并细菌感染,再由医生评估使用抗菌药物。”张鹏说。

“出现感冒症状,切不可自行使用抗菌药。不同抗菌药物的抗菌谱不同,用法用量不同,不良反应及注意事项也不同,必须在专业医师或药师指导下使用。”白慧说。

(新华社)



近日,锡山区东亭人民医院联合江南大学附属医院、云林街道社区卫生服务中心开展内分泌义诊进社区主题活动。现场,专家们仔细查看检查报告,就疾病的治疗方案、药物调整、并发症预防及日常注意事项等问题提供专业解答和建议。针对下肢乏力、皮温低、皮肤发紫、行走疼痛甚至出现皮肤破溃等症状的人群,特别提供免费血管超声检查。

(刘璐)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

睡眠、饮食、运动 年轻人心理健康“充电”只需三招

你有没有这样的体验:前一天晚上睡了个好觉,第二天整个人神清气爽,连心情都很“明媚”?或者,虽然昨晚没睡好,但今天吃到一个“来报恩的”西瓜,或者去公园快走了一圈,心情竟也悄悄亮了起来?现在,科学告诉我们:这些日常的小选择,真的会改变你的内心世界。

一项来自新西兰奥塔哥大学的新研究,揭示了年轻人如何通过简单的生活习惯为自己“充电”——不是手机,而是心理能量。这项发表于《公共科学图书馆·综合》的研究,追踪了来自新西兰、英国和美国上千名17—25岁年轻人的生活轨迹,用3种不同的研究方式——大规模问卷、每日日记,甚至结合智能手环数据,深入挖掘睡眠、饮食和运动如何影响人们的心理健康。

结果清晰而温暖:睡得好,心情就好;多吃水果蔬菜,情绪

更稳;动一动,幸福感就悄悄上升。而最令人惊喜的发现是,这些习惯不仅各自发挥作用,还能彼此“救场”。

研究发现,睡眠质量是预测第二天心理状态的最强、最稳定因素。而且,这种影响是动态的——不需要“你一直睡得好”才有效,而是“你今晚睡得好,明天就感觉好”。换句话说,哪怕你平时作息不规律,只要今晚早点关手机、睡踏实了,明天就能立刻感受到情绪的提升。

而水果和蔬菜的摄入量,紧随其后成为第二大“情绪助推器”。研究显示,哪怕同一个人在不同的日子里,哪天吃的蔬果较多,哪天的幸福感就更强。

运动的作用同样真实。数据显示,当天运动量更大的日子,人的心情通常更好——这种关联在个人内部的日常比较中尤为明显。也就是说,你不

需要和别人比谁跑得更远,只要比昨天的自己多动一点,比如多走10分钟、多爬一层楼,就足以让情绪“天平”向积极的一端倾斜。

科学家解释说,年轻人可能正经历人生中最动荡的阶段:离开家庭、面对学业压力、经济独立、建立新的人际关系……这些挑战本身就可能压得人喘不过气。但新研究传递了一个积极信息:你不是只能“熬过”,你完全可以通过日常习惯,让自己在这个关键时期真正“茁壮成长”。

当然,这项研究也有其局限,未来还需要更多元的人群和更大规模的数据来验证这些发现。但无论如何,它为我们点亮了一盏灯:心理健康,不只是“心理”的事,它深深扎根于我们每天吃什么、怎么睡、运动不运动这些看似平凡的选择中。

(科技日报)



上海帕金森专家魏江磊教授、刘振国教授,在无锡易可中医院帕金森病专科病房。

帕金森这4种异常 必须马上住院

帕金森确诊5年后,药效持续时间不足3小时;出现异动症,头摇嘴抖、手舞足蹈;吞咽困难、频繁跌倒、不认人等症状;还伴随抑郁、焦虑,出现幻觉,总感觉家里有人。此时必须住院全面检查,调整治疗方案。

3个上海名医开的易可中医院

专家坐诊信息

9月5日上午,上海曙光医院脑病特需专家、易可中医医院创始人之一魏江磊教授,为帕金森中晚期、偏头痛、三叉神经痛、中风恢复期(6个月内)、眩晕、失眠、耳鸣等疑难杂症患者诊疗。

9月7日,上海脉管专家柳国斌教授,为静脉曲张、丹毒、血管炎、老烂腿、下肢溃疡等诊疗。