

这个教师专属月，够热血！



市中心血站工作人员为教师进行血液初筛检测。

近日，“涓涓热血 师爱无痕”无锡市第五届教师献血月活动在无锡市中心血站举行，活动当天，超300名教师报名参与。

据了解，《无锡市献血条例》将每年九月定为教师无偿献血月，截至目前，今年全市共有教师超250人次成功献血，献血总量近8万毫升。

活动现场，在血站工作人员的协助下，教师们有序地完成了登记、填表、体检、采血等流程。满足献血条件后，大家撸起袖子，伸出手臂，随着一次次的握拳、放松，热血带着爱心缓缓注入了血袋。他们用行动诠释了为人师者的大爱与担当，帮助了临床急需血的患者，让更多家庭能够阖家团圆，享有天伦之乐。

万妮是无锡市侨谊幼儿园的一名青年教师，已经献血3次，在她看来，献血不仅是一种奉献，更是一种责任。“在今后的日子里，我会继续加入志愿者活动中，用自己的行动去点亮更多人的生命之光。”万妮说。

据了解，无锡市中心血站近期还推出了文创纪念品，根据献血者们的

不同血型进行设计，将无偿献血无私奉献的精神融入灵山、梅园、鼋头渚、清名桥这四大锡城景点，让文化在爱中绽放。

杨老师和张老师都是芦庄实验幼儿园的教师，这次是他们献血“初体验”，遇上双节，让他们觉得无偿献血这项志愿活动更加有意义。“第一次献血，心里有点紧张，但一想到自己的血液可以挽救其他人的生命，就觉得充满了力量。在这个特殊的日子献血，希望患者能早日康复，与家人团圆。”同时，今年23岁的张老师也是初次踏上工作岗位，她用无偿献血的行动，开启了教育生涯的新篇章。

“每一次献血都是对生命的一种尊重和珍视。”华佳琳来自无锡市侨谊幼儿园，从2014年开始，坚持无偿献血10年，累计献血量超3000毫升，今天是她参加的第10次献血。“爱是教师的天职，也是一种教育力量，希望大家能积极行动起来，用热血与爱让这个中秋佳节充满温暖，将爱传递给那些急需救治的患者，祝愿他们早日与家人团圆。”她说。（高佳美）

小伙吃完烧烤进ICU换5次血 网友热议：吃烧烤真能“要命”？

“烧烤+啤酒”是很多人的夜宵首选。近日，18岁小伙却因一顿烧烤进了ICU，还换了5次血，结合其胃肠道感染前驱史以及四肢乏力、吞咽困难等症状，确诊为吉兰-巴雷综合征。该新闻一经报道，迅速引发热议，很多人都十分震惊，吃烧烤真能“要命”？

据了解，前不久，广州王某与同学享用烧烤后，出现了发热和腹泻的症状。经过治疗，腹泻有所好转，但一周后，他开始感到四肢无力，难以行走。就医后，他的病情仍然进展迅速，入院当晚便出现了呼吸困难，不得不进行气管插管。后经5次血浆置换治疗，王某才逐渐好转，目前已转出重症病房。

东南大学附属中大医院神经内科袁宝玉副主任医师表示，吉兰-巴雷综合征是一种较为罕见的自身免疫性疾病，其发病与细菌或病毒感染有关，如空肠弯曲菌、EB病毒、单纯疱疹病毒等。他解释道，烧烤本身并不“致命”，但如果食物不洁或是未彻底烤熟，则可能带有一些细菌，最常见的就是空肠弯曲菌，“有部分人感染这种细菌后，人体免疫反应在杀菌的同时，也可能会对自身的神经组织造成破坏，

继而出现四肢麻木、无力等症状，严重者会出现呼吸衰竭。”

通常来说，吉兰-巴雷综合征发病几率非常低，多见于年轻人。袁主任指出，吃烧烤诱发该病存在一定的偶然性，大家不用过于恐慌，但为了避免风险，建议选择正规的烧烤店，确保食材新鲜，避免食用未完全烤熟的肉类和海鲜。还需要注意的是，一旦出现这类预警信号需及时就诊：四肢麻木或无力，尤其是对称性症状；手脚逐渐失去力量，难以行走；出现复视（视物成双）、吞咽困难等症状。

“临床上，吉兰-巴雷综合征病程较长，可能需要数月的恢复时间，大部分患者经过积极治疗后能够逐渐恢复，少部分患者会遗留后遗症。”袁主任介绍说，“目前治疗包括血浆置换和人免疫球蛋白注射，通过清除体内的有害抗体，减轻免疫系统对周围神经的攻击。”他还提醒，除了吉兰-巴雷综合征，烧烤也可能引发其他健康问题，例如食物中毒、寄生虫感染，“严重者会出现自身免疫性脑炎、脑脊髓炎等，因此烧烤虽美味，浅尝辄止即可，不建议频繁食用。”（光明网健康）

新型“肌肉”驱动机器腿 能走会跳

瑞士苏黎世联邦理工学院和德国马克斯普朗克智能系统研究所共同开发出一种“人造肌肉”驱动机器腿，其不仅比传统机器腿更节能，而且可进行高跳、快速移动、检测和应对障碍物，完成这些任务都不需要复杂的传感器。研究发表在最新《自然·通讯》杂志上。

近70年来，绝大部分机器人都有一个共同点：由马达驱动。马达装置出现已有200年，但即使是新款的可行走机器人，其手臂和腿也需马达驱动，无法做到像人类和动物那样由肌肉驱动。这也是为什么机器人的行动总是缺乏生物的机动性和适应性的原因之一。

此次，团队将一种电液致动器连接到骨骼上成为“人造肌肉”。致动器是充满油的塑料袋，类似于用来制作冰块的塑料袋。每个塑料袋两侧涂有多条导电材料制成的黑色电极。随着电压增加，电极会越来越靠近，将袋中的油

推向一侧，使袋子整体变短。

将成对的致动器连接到骨骼上，就可产生与生物相同的成对肌肉运动：当一块肌肉缩短时，另一块肌肉会伸长。团队使用与高压放大器通信的计算机代码来控制哪些致动器收缩，哪些致动器伸展。

团队将新机器腿的能量效率与传统机器腿进行了比较。在红外图像上，他们观察到，传统机器腿在保持弯曲姿势的情况下，会消耗更多能量。相比之下，新款电液致动器机器腿的温度却保持不变。

同时，与需要传感器不断“告知”机器人腿运动角度的机制不同，“人造肌肉”通过与环境的作用就能调整出合适角度。其仅由两个输入信号驱动：一个用于弯曲关节，一个用于伸展关节。每次落地后，机器人腿部关节都会根据表面的硬度自适应地移动到合适角度。

（科技日报）



秋季健康提示



◆踮脚通气血

复旦大学附属中山医院中西医结合科张雯：踮足能规律性挤压按摩五脏六腑，利于全身气血通畅，发挥强身健体、预防疾病的功效。注意练习时要两脚并拢，身体中正。落跟震动不可过重，也不可过轻。提踵时两腿直膝绷紧，五趾抓地，提肛收腹，沉肩顶悬。重心应从提踵后的最高处，平缓匀速下落，全身中正，肌肉放松，合齿，使下肢和各骨骼关节受到柔和、适度、有效的震动。

◆睡不好喝杯天麻枸杞饮

湖南省中医院药剂科中药房皮丹丹：天麻营养价值丰富，富含天麻素、天麻多糖、维生素A等，能降低血压，减慢心率，对心肌缺

血有保护作用。推荐一款天麻枸杞饮，能改善睡眠，滋补肝肾，明目增智。将清洗干净的干天麻（5~10克）和枸杞子（10~15克）放入锅中，加入适量的清水。开大火将水煮沸，转小火继续煮10~15分钟，稍凉后即可饮用。

◆“东方睡果”酸枣仁

天津中医药大学第一附属医院药学部范栢爽：酸枣仁能够滋养心脏和肝脏，改善因心肝血虚引起的失眠、多梦等症状。对于因心神不安导致的心悸、失眠有较好的调理作用。日常生活中可以通过多种方式食用酸枣仁，比如炖汤、制作酸枣仁茶等。推荐将小米与适量酸枣仁一同熬粥，既营养又安神。（健康时报）



近日，云林街道社区卫生服务中心在辖区内开展学生入学体检。体检结束后，中心对学生的各项体检结果进行综合分析和评估，针对学生的身体情况进行合理膳食、生长发育、疾病预防等健康指导，也让家长全面掌握孩子的成长发育情况。（蔡晨 摄）