

退伍小伙捐献造血干细胞救花季女孩

“听说配型成功了，全家都很支持我，我也很开心能为女孩带来生的希望。”10月15日下午，惠山区政府3楼会议室里，无锡市红十字会及惠山区政府相关工作人员为“90后”小伙骏涛举行了一场具有特殊意义的欢送会。10月17日，他已启程前往南京，为一名花季女孩捐献造血干细胞作准备。捐献成功后，他将成为我市第116名造血干细胞捐献志愿者。

2014年，骏涛大学毕业后又去参军两年，2016年，从部队退伍后的他积极投入家乡建设，于2018年成为惠山区一个村委的专职网格员。工作期间，他被评为“优秀网格员”“阳山镇最美基层工作人员”，是一名热爱工作、兢兢业业、作风优良的“勤务员”。在做好本职工作的同时，骏涛也热衷公益事业。从2019年开始，他连续3年参加献血活动，献血量达600毫升，并于2021年1月8日志愿加入中华骨髓库，成为一名造血干细胞捐献志愿者。

今年8月27日，惠山区红十字会

工作人员通过电话告知他与一名血液病患者的造血干细胞分型初配成功，希望他可以为患者捐献造血干细胞。听到消息的他很吃惊，不仅仅是因为配型成功的概率非常低，也是没想到这样不可多得的缘分能够在他身上实现。9月初，我市红十字会工作人员陪同骏涛进行了高分辨匹配的采集和体检。体检结果显示骏涛身体情况良好，适合捐献。“与我匹配成功的患者有救了。”骏涛想到患者正在遭受病痛折磨，就期待着能够早日捐献，家人也都非常支持他的决定。骏涛用自己的实际行动诠释了“人道、博爱、奉献”的红十字精神，充分展现了一名党员、一名退役军人敢于担当、关爱他人、奉献社会的高尚情操。

据市红十字会介绍，年龄在18至40周岁、身体健康、符合无偿献血条件的爱心人士，可直接到无锡市中心血站及市区各献血点进行报名登记并采集8毫升血样，即可成为一名造血干细胞志愿捐献者。按照《无锡



骏涛和母亲的合影。

市献血条例》相关规定，在本省荣获国家无偿献血奉献奖、无偿捐献造血干细胞奖、无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人，可以凭相关证件免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所，到政府举办的医疗

机构就诊免交普通门诊诊察费，免费乘坐城市公共交通工具。捐献造血干细胞的本人终身享受免费用血；其亲属需要用血的，累计免费用血量按照800毫升提供。

(葛惠)



日前，云林街道社区卫生服务中心开展为期两个月的健康素养调查与烟草流行监测调查，对两个社区内18至65岁居民进行抽样调查，主要内容包括基本健康知识和理念、健康生活方式和行为、基本技能三个方面。图为调查员深入居民家中开展居民健康素养监测调查。

(蔡晨 摄)

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

“成年还能再长8厘米”增高也别忽悠人

近年来，随着社会对身高的关注度不断提升，一些针对身高焦虑的人群推出的增高产品，正在互联网上形成日益完整的产业链。据央视新闻报道，这些产品甚至宣称不分年龄，只要使用，就能长高5到8厘米。

调查发现，在某电商平台搜索关键字“增高”，立刻会出现五花八门的增高产品，宣称“急速增高17厘米”“骨骼再长技术”等。有的产品还披着基因检测、国家专利“科学”外衣，蒙骗消费者。

一般而言，增高产品针对的都是未成年人，但现在增高产品竟然不分年龄，也做起了成年人的买卖。这显然违背基本科学常识，涉嫌虚假夸大宣传，应该及时予以规范治理。

所谓增高产品，主要成分多是维生素、矿物质、蛋白质等生长必需营养素，对骨髓线尚未关闭的儿童来说，确有促进身体生长的作用。但这类增高产品再有效，也必须符合生理规律。

对成年人来说，早有专家科普：骨髓闭合之后，长骨(骨的形态的一种，呈长柱状者)便不再生长，人也就没法长高了，这不是“刺激手段”所能解决的。所以，任何宣称成年后还能长高的说法，都是伪科学。

需明确的是，国家相关部门从未审批过有增高功能的药品，国家批准或者备案的保健食品保健功能中，也不存在“增高”的保健功能。因此，市场宣称有增高功能的药品、保健品都涉嫌虚假宣传。

对此，监管部门不妨针对增高产品市场乱象进行一番专项整治。同时，以整治虚假宣传为切入点，斩断违规增高产品产业链。当然，相关电商平台也需加强对商家产品宣传信息的审核。

从以往案例看，一些不良商家的销售渠道并非正规的电商平台或者线下实体经营场所，消费者即便发现上当，也往往投诉无门。这就要求消费者树立正确认知。相比身高，身心健康才是更重要的。(中国新闻网)

乳制品的流言与真相

乳制品的营养十分丰富，可以作为日常膳食的重要组成部分。《中国居民膳食指南》建议成人每天摄入300至500毫升的牛奶或等量乳制品，但实际国人平均每天的摄入量仅有100毫升左右。除了有些人不习惯乳制品的味道，也有些人是因为听信网络上的一些流言而不敢喝或不愿喝。中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石近日列举了以下9个最常见的乳制品流言与真相，以期为消费者全面理解乳制品及其益处提供帮助。

流言1:牛奶是给小牛喝的，不是给人喝的?

真相:牛奶是人类重要的食物来源，已有数千年食用历史。

首先，人类消费牛奶及其制品的历史已有数千年，早已融入人类饮食文化。其次，驯化动物并为人类提供肉、蛋、奶等食物是人类征服自然的智慧。此外，通过提高技术和管理水平，畜牧业完全可以实现与自然和谐共生和可持续发展。

流言2:奶牛产奶靠打激素?

真相:奶牛产奶主要靠养殖管理，不需要打激素。

目前，欧盟、加拿大、澳大利亚、新西兰和中国等大多数国家和地区出于动物福利的考虑禁止使用牛生长激素。我国法规规定，在饲料里不允许添加生长激素。其次，通过科学喂养和管理，奶牛可以提供充足的原奶，不需要打激素。另外，奶牛产奶周期在280至300天左右，这是通过科学的周期管理实现的，并不是依靠打激素。

流言3:脱脂奶比全脂奶健康?

真相:高血脂人群可选择脱脂或低脂奶，其他人可根据喜好选择全脂奶或脱脂奶。

首先，消费者应关注膳食脂肪摄入的总量。全脂奶在提供脂肪的同时也提供优质蛋白和钙，与其控制乳脂，不如减少烹调油。其次，全脂奶可以提供更好的饱腹感，乳脂带来的香味和醇厚的口感也是脱脂奶没法比的。对于高血脂人群，脱脂或低脂奶可能是比较好的选择，对于其他人则可根据喜好选择。

流言4:中国人不适合饮奶?

真相:多数中国人有不同程度

的乳糖不耐受，但合理摄入乳制品可缓解甚至避免乳糖不耐受。

全球人口有约65%存在不同程度的乳糖不耐受，表现为喝奶后腹胀、肠鸣、腹泻等。尽管东亚地区属于乳糖不耐受高发区，但乳糖不耐受不等于不能喝奶，合理摄入乳制品可以缓解甚至避免乳糖不耐受。比如，喝奶时可以少量多次，逐步提高肠道适应性；可以将牛奶与其他食物搭配，缓冲肠道反应；可以选择酸奶、奶酪等发酵产品；也可以选择经乳糖酶处理的牛奶。

流言5:牛奶不能搭配橙汁?会和其他食物相克?

真相:不存在“食物相克”的问题，牛奶可以与其他食物自由搭配。

首先，并不存在“食物相克”这回事，牛奶和其他食物可以按照个人喜好随意搭配。其次，橙汁中有很多酸性物质，可以让牛奶里的蛋白质聚团、沉淀，这是正常现象。牛奶在胃酸的作用下同样会发生沉淀，这是正常消化过程，不影响营养吸收。

(中国消费者报)