

# 无锡市红十字系统荣获 第七届“江苏慈善奖”五项表彰 获奖总数位列全省设区市红十字会第一

近日，江苏省人民政府公布第七届“江苏慈善奖”获奖名单，无锡市红十字会系统共有五项爱心单位与个人荣获表彰，获奖总数位居全省设区市红十字会首位，生动展现了无锡公益慈善事业的蓬勃活力与深厚底蕴。

“江苏慈善奖”是江苏省慈善领域的最高政府奖项，旨在表彰在扶贫济困、乡村振兴、应急救援、社会治理等方面作出突出贡献的单位、项目和个人。无锡此次“多点开花”，成绩亮眼，正是社会各界长期以来弘扬“人道、博爱、奉献”精神，携手参与公益慈善的集中体现。

## 最具影响力慈善项目：无锡市红十字心理援助中心项目

无锡市红十字心理援助中心项目自2014年运行以来，热线24小时畅通，累计接听逾5.5万人次，在线时长约9.6万小时，为贫困群众等特殊人群提供免费心理咨询门诊约2400例。

在突发重大事件后，项目组织的专业心理救援团队第一时间介入，为受灾群众及医护人员提供心理危机干预和情绪疏导，有效减轻心理创伤。此外，项目还通过心理健康讲座、公益沙龙等形式，将服务延伸至社区、学校、企业等，累计开展活动500余场，有力提升了市民的心理健康素养。

## 最具爱心慈善捐赠企业：海澜之家集团股份有限公司

海澜之家集团股份有限公司荣获“最具爱心慈善捐赠企业”，其长期践行的社会责任令人瞩目。自2014年启动“多一克温暖”公益行动以来，企业从为偏远山区师生捐赠羽绒服，逐步拓展至覆盖全国24个省份近

1700所学校，累计送出冬衣与物资超30万件。如今，公益内涵更从“暖身”延伸至“暖心”与“扶智”，通过爱心课堂、寒令营等形式，持续传递国民品牌的温度与担当。

## 最具爱心慈善行为楷模（之一）：宜小红志愿者服务队

宜小红志愿者服务队以其高频率、广覆盖的志愿服务赢得赞誉。该队下设19支专业支队，围绕应急救援、救灾救助、养老照护等开展活动，年均组织各类服务超400场，累计服务群众超26万人次。从“博爱送万家”到“救在身边”，再到疫情防控一线，“宜小红”始终活跃在服务群众的最前沿，切实打通了公益慈善的“最后一公里”。

## 最具爱心慈善行为楷模（之二）：无锡玖玖玖救援中心

无锡玖玖玖救援中心成立二十余年来，始终坚守在抢险救灾第一线。队员们具备专业的救援能力，年均开展各类公益活动300多场次，从普及急救知识到为社区居民提供便民服务，无不体现其“以专业点亮生



无锡市红十字心理援助中心项目

命，用爱心温暖人间”的信念。在各类自然灾害和突发事件面前，志愿者们不畏艰险，积极参与抢险救灾、人员转移、物资输送等工作，成为政府应急力量的有效补充。

## 优秀慈善工作者：无锡市壹志愿服务发展中心主任陈刚

作为我市唯一获评“优秀慈善工作者”的个人，陈刚将成绩归功于团队的每一位成员。自2005年组织成立无锡首支红十字网络志愿者队伍以来，陈刚二十余载深耕志愿服务一线，累计服务时长超3700小时，牵头实施景区“救在身边”、盲人图书馆、捐献服务等二十余个红十字公益项目，常态化开展助学扶贫、助老助残、应急救援等多元化志愿服务，累计服务群众5万余人次。

### 结语：

这份沉甸甸的荣誉榜单，不仅是对过往善行义举的肯定，更是对无锡这座城市公益慈善生态的生动注解。近年来，市红十字会积极发挥桥梁纽带作用，不断拓展服务领域、创新服务模式，努力营造“人人可公益、处处有慈善”的社会氛围。展望未来，市红十字会将继续凝聚社会爱心力量，完善慈善工作机制，助力无锡公益慈善事业高质量发展，为促进社会和谐与共同富裕贡献更多力量。（葛惠）



近日，无锡市锡山区鹅湖人民医院组织医护志愿者走进鹅湖镇顺丰速运网点，开展“心肺复苏术”与“海姆立克急救法”专项培训，着力提升快递从业人员面对突发情况的现场救护能力。本次活动进一步增强了快递团队应对突发健康事件的处置能力，提升了群体性安全防护水平。（顾蕾）

图片新闻投稿邮箱：jkrm999@163.com

## 跑步伤膝盖？那是你没跑对

“跑步会伤膝盖吧？”当大家想积极参与运动锻炼的时候，总会产生类似的疑问。实际上“跑步伤膝盖”是一种误解。一起来学习如何科学跑步，在锻炼身体的同时还能兼顾关节健康。

### ◆锻炼肌肉稳定膝关节

膝关节的稳定性，很大程度上依赖其周围的肌肉群，要想让这些肌肉得到有效锻炼，有两个简便易行的方法。

靠墙静蹲背部贴紧墙壁，双脚分开与肩同宽，缓慢下蹲至膝盖呈90°。如果疼痛，可调至能耐受的角度。保持10至30秒，每组3至5次，每日2组。

坐姿腿屈伸坐在椅子上，缓慢伸直腿至膝盖完全伸展，保持2秒后缓慢放下，每组15次，每日3组。

### ◆找到合适的跑步姿势

首先要杜绝“内八字”和“外八字”，跑步时要尽量避免“大步流星”。科学的跑法是“提高步频、减小步幅”，这样跑起来会更轻盈，减少了触地时间。

另外，跑步时身体需略微前倾，让脚在身体重心的正下方或稍微靠后落地，且落地时膝盖也保持微屈。

### ◆跑前预热跑后拉伸

跑前充分的预热，不仅可以增加关节活动范围，还相当于给膝盖涂上一层“润滑油”。跑后的拉伸也很有必要，能够帮助人体从高强度运动状态逐渐过渡到平静状态，使更多集中在下肢的血液回流。

### ◆选择恰当的装备和场地

要根据个人的足弓情况，挑选能够提供恰当支撑和缓冲的跑鞋；

至于场地，塑胶跑道和普通土路都可以。不建议在水泥路和柏油路上跑，特别是初级跑者。

### ●划重点●

人在跑步的时候，膝盖需要承受3至5倍于体重的负荷。听起来好像很沉重，但这个负荷本身其实对膝盖不算什么，容易造成伤病的恰恰是负荷以外的东西，比如核心肌肉群力量不足、跑步姿势错误、跑量过大、装备不合适等。

2017年《骨科与运动物理治疗杂志》发布的荟萃分析显示，科学跑步者的膝关节、髌关节发生骨性关节炎的概率仅为3.5%，远低于久坐人群的10.2%。这说明，简单地把跑步与关节炎画等号是没有科学依据的，科学跑步可以让膝盖变得更强壮，反而有利于关节健康。（北京青年报）



在帕金森专科病区，魏江磊教授为中晚期患者诊疗。

## 告别无力摔跤，走路稳当了 帕金森加药无效 “增效解毒”有方法

帕金森病超5年，患者常面临抖僵加重、药效减退，会因无力、摔跤而坐轮椅，还伴便秘、难翻身、夜尿多等症状，呈“断崖式”恶化。

上海脑病专家魏江磊教授指出，长期吃药，外来毒素累积，而脏腑功能衰退，也会内生毒素。基于“脏腑辨证”制定个体化“增效解毒”方案，可让中晚期患者告别轮椅，行走恢复平稳。（江南）

3位上海专家开的易可中医医院  
专家坐诊信息

12月26日，上海曙光医院脑病特需专家魏江磊教授，为帕金森中晚期、偏头痛、三叉神经痛、中风、眩晕、失眠、耳鸣等疑难杂症患者诊疗。