

元旦献爱心,无锡市民用热血传递温暖

2026年1月1日,一场小雨给元旦假期第一天带来了些许寒意,无锡市多个献血屋内却暖意融融。假期三天,无锡市中心血站在多个献血点开展“热血启新年,爱心暖无锡”主题献血活动,吸引了不少市民参与。他们以爱心献血的方式,为新年写下第一个温暖注脚。

献血者魏云鹏是无锡市公共交通集团有限公司的一名职员,也是今年第一批走进南禅寺献血屋的捐献者之一。“我每年1月1号都会来献血,这已经成了我的一个习惯了,我本人累计献血应该也有十几次了。”魏云鹏说,“献血能帮助到别人,是件很有意义的事,所以我愿意坚持参与。我今年54岁,在身体条件允许的情况下,我还会一直献下去。”

捐献者李柱生同样选择在南禅寺献血站完成了自己的“新年第一献”,捐献出了400毫升血液。从2003年由单位组织进行了第一次献血之后,他又陆续捐献了七千多毫升鲜血,即便出差,也不忘在所在城市的献血点坚持献血。“无锡是个有温度的城市,我想为无锡献出一点微薄的心。今天本来是因为放假有时间,所以才来献血,没有留意到正好

是新年第一天,也算给自己讨了个好彩头,也希望能给所有参加活动积极献血的爱心人士送上一份新年祝福。”他说。

市民陈伟伦在崇安寺阿福主题献血屋完成了他人生第五次献血,作为一名中医师,他深刻理解无偿献血的医疗意义。他表示:“对许多危急重症患者来说,血液是必不可少的抢救物资,病人一旦失血严重,很可能会危及生命,如果有更多的人献出一份爱心,那么病人的生命就会多一份保障。”对献血点医护人员的操作和服务,陈伟伦也表示非常满意。“血站的护士手法很专业,服务也很贴心周到,针头扎进手臂的时候,我几乎感觉不到强烈的痛感。”他说。

据了解,今年的献血活动设置了丰富多彩的互动环节,为爱心奉献增添了温馨与趣味。成功献血者可抽取“马上有康”“马上有福”“马上有福”三种款式的新年祝福卡片,对应领取马年新春对联礼盒、马上顺经络梳、阿福抱枕等特色纪念品。现场还设有“心心相印,为爱添彩”套色印章打卡区,献血者可在卡片背面加盖专属纪念印章,留存一



份独特的温暖回忆。

一袋热血,一份真情。元旦假期,各献血点成功献血共计290人次,其中,捐献全血252人次,献血总量达84950毫升,捐献血小板38人

次,献血总量达59治疗量。在这个寓意着新生的元旦佳节,众多无锡市民伸出手臂,用热血传递了无锡的城市温度。

(高宇)

你以为的养胃方法,也许正在悄悄伤胃

冬季受冷空气刺激,很多人会觉得胃不舒服,特别是一些“老胃病”患者,冬季更易“旧病复发”。喝一碗热粥、来一杯热牛奶、吃点苏打饼干……很多人觉得,这样“养胃”。殊不知,这些所谓的养胃习惯,未必完全正确,也未必适合自己,甚至可能在悄悄伤胃。

■多喝粥

很多人觉得“多喝粥能养胃”,但这需要分情况看待。对于急性胃炎、消化道术后或消化功能减弱的老年人,粥易于消化,可作为短期选择;但对于胃食管反流患者,粥具有流动性,会刺激胃酸分泌,增加胃内压力,可加剧反酸症状;同时,粥的升糖指数较高,不利于糖尿病患者控制血糖。

此外,长期单一喝粥可能导致消化功能得不到锻炼而退化。因此,粥不宜作为长期且唯一的养胃方式。

■少食多餐

很多人不管什么胃病,都实行少食多餐。但对于胃溃疡患者,更应该强调的是定时定量,避免过度刺激。因为,每次进食都会刺激胃酸分泌,如果频繁进食,意味着胃酸会持续处于高分泌状态,一定程度上不利于溃疡面的愈合。

■吃苏打饼干中和胃酸

很多人觉得苏打饼干是碱性食物,可以当养胃零食。的确,苏打饼干能短暂中和部分胃酸,缓解烧心感,可以救急,但不能当饭吃。市售苏打饼干往往油脂含量高,有些甚至含糖。高脂肪食物会抑制胃排空,加重胃负担,吃多了反而可能适得其反。

■胃不好只吃素

很多人认为肉不易消化,会增加胃的负担。但其实,胃黏膜的修复和

维护需要充足的优质蛋白质。

如果长期只吃素,缺乏蛋白质摄入,反而会导致胃黏膜修复原料不足,加重胃病。因此,应选择易消化的蛋白质,如鱼肉、鸡胸肉、鸡蛋、豆腐等,烹饪方式以蒸、煮为主。

■生姜水暖胃治百病

胃不舒服就喝生姜水?其实对症才有效。生姜性温,对于胃寒者(可表现为胃部怕冷,受凉加重,喜温,呕吐清水等)确实有缓解作用。但对于胃热者(可表现为胃灼热、反酸、口臭等),喝生姜水无异于“火上浇油”。

■迷信“养胃”保健品或偏方

胃病原因复杂,可能与幽门螺杆菌感染、胆汁反流、精神心理因素等相关。若不查明原因,盲目使用所谓的“养胃”产品,可能暂时掩盖真实症状,反而延误疾病的规范诊断和最佳

治疗时机。

■胃不舒服就喝牛奶

牛奶可在短时间内中和胃酸,但随后可能刺激胃酸反弹性分泌增多;对乳糖不耐受人群而言,还容易引起腹胀、排气增多甚至腹泻。因此,一些人在饮用牛奶后会出现反酸加重或消化道不适等症状。

需要强调的是,若经常出现胃部不适,不宜自行随意用药或长期依赖所谓的“养胃”方法。

中医治疗胃病讲究辨证论治,在专业医生指导下,可根据不同体质和证型开具协定处方,以调理脾胃功能、缓解症状。例如,健脾滋肾方侧重健脾祛湿、滋肾生发;玫瑰理气方以疏肝健脾、除烦安神为主;白梅解郁方重在疏肝解郁;桑芪化湿方则用于宣肺利湿、和中扶正。这类方剂均需经医生辨证后个体化使用,不宜自行套用。
(光明网健康)

正宗辽刺参原价 5900 元 / 斤, 本周日前直降 3000 元, 再享买 1 斤送 1 斤
国标辽刺参 今天只要 1450 元 / 斤

省去中间多余加价环节, 直供货! 更省钱!

一般来说, 海参从海域捕捞到顾客手中, 需要经过参农→加工厂→总经销→批发商→专卖店→顾客。苏和堂就是从海参加工源头, 一步到位直达消费者手中, 减少中间环节, 薄利多销, 让消费者获得真正的实惠。

大连国标海参国标认证, 品质高营养好!

国标海参是指符合国家相关标准的海参, 具有统一的商品名称、等级、规格、品质等标准。国家实行的海参标准分为三级, 根据海参的外观、品质、形态、成份、营养价值等指标来划分等级, 是对海参质量的一个规定和认证。苏和堂的大连国标海参, 品质好, 价格实惠, 而且还提供帮顾客免费泡发的服务, 因为自己的海参品质好, 才敢免费泡发。

整根虫草原价 228 元 / 克
节前抄底价 64 元

苏和堂在售虫草, 每一根都来自藏区高海拔 4500 米以上的虫草产地, 以全部散称的方式, 现场任挑选, 虫体金黄饱满, 干度高。草农直供, 品质保证, 欢迎您到店验货!



“冬季滋补节”抄底价: 原会员价 228 元 / 克的优质虫草, 本周日前直降 100 元仅需 128 元 / 克, 买 50 再送 50 克低至 64 元 / 克, 假一赔十! 其它规格买多送多, 假一赔十!

原价 5900 元 / 斤的大连国标海参直降 3000 元 / 斤, 买 1 斤送 1 斤仅合 1450 元 / 斤。另外, 4990 元 / 斤的国标圣品海参买 2 斤送 1 斤仅合 3327 元 / 斤, 更划算, 欢迎到店挑选!



产品请以实物为准



蘇和堂

滋补好物
好货不贵



无锡南禅寺店 (解放南路 701 号 / 朝阳公交停车场旁)

乘车路线: 乘 12、25、27、61、312、501、502、602 支、723 路公交车南禅寺朝阳广场站下车即到; 乘 19、55、57、92、765、15、27、42、85、767 路公交车南禅寺站下车向前 100 米



订购
热线

400-102-0026