

# 致敬,缅怀! 他们用大爱点亮生命曙光

3月31日上午,天色微阴,松柏凝翠。无锡市青城公墓遗体(器官)捐献者纪念园内庄严肃穆,“生命·曙光——2026年无锡市遗体(器官)捐献缅怀纪念活动”在这里隆重举行。来自全市遗体、角膜、器官捐献者家属代表、报名捐献的志愿者代表、江南大学无锡医学院及无锡卫生高等职业技术学校师生代表、医护工作者和社会各界爱心人士等近200人参加活动。

活动在静默中开始。全体人员面向镌刻着捐献者姓名的纪念碑肃立默哀。微风轻拂,无声的追思在空气中流淌,他们以最崇高的敬意缅怀那些用生命馈赠希望的遗体、角膜、器官捐献者。

默哀结束后,江南大学无锡医学院医学生代表缓步走向纪念碑,敬献花篮。鲜花寄托着对“无言良师”的深深感恩与无尽追思。

随后,无锡卫生高等职业技术学校学生代表献上朗诵《生命礼物》。深情的诗句在纪念园上空回荡,叩启了医学敬畏之门,也向那些为医学教育和生命健康事业默默奉

献的捐献者们致以最崇高的敬意。

诗歌的余韵中,家属代表的发言令在场众人无不动容。遗体捐献者许荣富的女儿走上台前,讲述了父亲生前签署遗体捐献志愿书的故事。许荣富是一位老党员,在生命的最后时光,他坚定地表示要为国家医学事业做贡献。尽管家人最初难以接受,但他用老党员的责任与担当,最终说服了每一位亲人。女儿在发言中哽咽地说,母亲也已签署了遗体捐献志愿书,而她自己亦愿追随父母,成为一名捐献志愿者。家属代表哽咽的话语,深深触动了在场每一个人的心弦。

生命虽谢幕,但他们用大爱点亮了光明与希望。肺移植患者王雪飞的经历让所有人感受到了生命重生的奇迹。他回忆,曾经的自己离不开24小时运转的制氧机,每一次呼吸都是一场挣扎。而如今,他不仅能够自主呼吸,更顺利地全程跑完了2026无锡马拉松。“是捐献者的大爱,给了我第二次生命。”王雪飞代表无数移植受者,向无私奉献的捐献者们及其家属表达了深深的感恩。

活动最后,参加祭扫的人员依次



向纪念碑敬献鲜花。一朵朵素菊、一支支白玫瑰,安静地摆放在碑前,寄托着生者对逝者的无限哀思与崇高敬意。

“遗体、器官、角膜捐献是生命的延续、大爱的传递,更是社会文明进步的体现。”无锡市红十字会党组成员、副会长周磊表示,多年来,市红十字会始终弘扬“人道、博爱、奉献”的精神,推动遗体、器官、角膜等捐献事业稳步发展。截至2025年底,全市累计报名捐献志愿者超过4.3万人,

实现遗体捐献619例、器官捐献159例、角膜捐献380片。他呼吁社会各界继续关心支持捐献事业,让“崇尚捐献、弘扬大爱”成为城市文明的新风尚。

值得一提的是,为方便市民缅怀逝者、表达追思,市红十字会于3月15日至4月15日,在官方微信公众号上同步开通了“线上缅怀”专栏。市民可关注“无锡市红十字会”微信公众号,点击“线上缅怀”祭奠亲人,让爱在云端延续。(葛惠)



3月21日,无锡市锡山区中医医院举行江苏省非物质文化遗产“诸氏外科疗法”传承基地签约揭牌仪式。近年来,该院深耕名医工作室(传承基地)建设,先后成立吴新欲、王建伟、朱方石、陈炯华、花海兵、于红娟等名中医工作室,并与无锡市中医医院、江阴市中医院等深化交流合作。此次签约揭牌,标志着医院在传承创新中医外科非遗技艺上迈出了坚实的一步。(张玖玖)

图片新闻投稿邮箱:  
jkrm999@163.com

## 心脏病与哪些饮食因素有关?

每天餐桌上的选择,会无声无息塑造着你心脏的命运?一项震撼全球的研究给出明确回应:是的,饮食与心脏病的关系远比人们想象的更大。

近期,《自然·医学》杂志发表了一项跨越30年、覆盖204个国家和地区的大规模分析,揭示了一个关键事实:不良饮食至今仍是缺血性心脏病(俗称冠心病)的主要“推手”之一。

让我们用科学数据来说话。

美国麻省总医院调查发现,在2023年,全球有超过400万例因缺血性心脏病导致的死亡与不健康的饮食习惯直接相关,同时造成了近9700万“伤残调整生命年”的损失(这相当于无数健康岁月的折损)。简单说,如果我们能把饮食调整得更合理,或许就能挽救数百万人的生命,避免巨大的健康代价。

究竟是哪些饮食因素在“作祟”呢?研究列出了13个关键成分,包括水果、蔬菜、全谷物、坚果和种子、纤维、海鲜中的 $\omega$ -3脂肪酸、 $\omega$ -6多不饱和脂肪酸、豆类、红肉、加工肉类、含糖饮料、反式脂肪酸以及钠。

究其原因,一个是“吃不够”,即全谷物摄入不足、坚果和种子吃得太多,以及 $\omega$ -6多不饱和脂肪酸的缺乏,让心脏失去了天然的保护盾。另一个则是“吃过量”,即钠(主要来自盐)摄入超标,像隐形杀手一样加剧了心脏负担。

引人深思的是,全球不同地区的饮食陷阱截然不同。自1990年以来,高收入地区如澳大利亚(澳大利亚、新西兰及邻近太平洋岛屿)、西欧和北美,通过改善饮食,将饮食相关的心脏病负担大幅降低了60%以上;但在撒哈拉以南非洲中部等地,这一负担反而上升了超过20%。这背后反映的是两个极端的困境:许多国家地区仍面临营养不良或难以获取全谷物、蔬果等保护性食物的挑战;而发达国家则更多受困于加工肉类、含糖饮料等有害成分的过度摄入。

这项研究虽然基于观察性数据,有一定局限性,但它无疑为人们敲响了警钟:关注心脏健康,从盘中餐开始。每一次有意识的饮食选择,都是在为心脏加油。(科技日报)

## 优化饮食结构可减油增豆加奶

今年全国两会上,农业农村部副部长韩俊提出“适当减油、增豆、加奶”的健康饮食建议。如何从营养学角度看待这一建议?日常生活中如何实践?

云南省第一人民医院临床营养科主治医师张晓丽解释:“减油、增豆、加奶”的建议,本质上是提倡饮食观念从吃饱向吃转变,构建更科学合理的饮食结构。”当前,我国居民饮食结构不合理的问题主要表现为油脂摄入过量,奶类、大豆及豆制品摄入量不足。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每日烹调用油量应控制在25—30克。如果肉类和油炸食品食用过多,整体脂肪摄入就容易超标。

“动物性油脂饱和脂肪酸含量高,高温煎炸的烹饪方式还会产生更多反式脂肪酸,长期摄入

会增加患心血管疾病的风险。”张晓丽介绍,“减油”的重点在于减少烹饪过程中的油量,并减少动物性油脂的摄入,优选植物油,“做饭时可以使用限油壶或喷油壶,提倡使用蒸、煮、炖或快炒的烹饪方式,减少煎炸。”

“增豆”指增加大豆及其制品的摄入。大豆是优质植物蛋白、B族维生素和膳食纤维的宝库,可预防肥胖和肌肉减少,维持骨骼健康。《中国居民膳食指南(2022)》推荐每日摄入量相当于25—35克大豆的量。如果将大豆换算成常见的豆制品,则要根据大豆含量换算摄入量。例如新鲜毛豆(带荚)需要75—120克,白豆腐需要50—75克,豆浆就需要摄入300—500毫升。

“增豆”能补充优质的植物蛋白,“加奶”则能够补充优质的动物蛋白。奶类食品钙含量丰富且

吸收率高,对儿童青少年生长发育、中老年人群预防骨质疏松至关重要。

如何选用奶类?

张晓丽建议,健康人群首选纯牛奶。肥胖、高脂血症等慢病患者建议选择低脂或脱脂奶。乳糖不耐受人群可选择舒化奶或无糖、低糖酸奶。在选购时应严格区分牛奶、酸奶与“含乳饮料”产品,后者通常蛋白质含量低、糖含量高。

“减油、增豆、加奶”并不是不吃其他食物,而是提倡建立多样化的膳食模式。在控制总热量和总脂肪的前提下,增加豆类和奶类的比重,从而实现营养素的互补与均衡。张晓丽表示,健康饮食,始于每一餐的选择,从日常细节入手优化饮食结构,就是对健康有效且直接的投资。

(人民日报)