



健康头条

### 热血聚锡城 大爱暖山湖

# 我市开展无偿献血公益游船活动



■ 医讯

## 护眼科普进校园 守护青少年好视力

6月6日是全国“爱眼日”，6月5日，无锡市第二人民医院眼科主任医师程立波团队走进无锡金桥双语实验学校，为在校学生带来一堂干货满满的“护眼科普进校园”讲座。学校师生齐聚课堂，共同学习科学护眼知识，携手筑牢青少年视力防护屏障。

讲座伊始，程立波结合国内权威调研数据点明严峻现状。数据显示，我国青少年整体近视率达52.7%，小学生近视率35.6%、初中生超66%、高中生突破80%，且各年龄段学生近视率仍呈上行趋势。近视低龄化、高度化发展问题日益突出。青少年视力健康已然成为国家重点关注的民生问题，为此国家各部委接连出台近视防控政策，划定2030年各年龄段学生近视率管控目标。

围绕近视成因，程立波从遗传、后天用眼两大维度展开讲解。他介绍，父母双方高度近视子女近视概率较高，但临床数据显示超六成青少年近视还是源于长期近距离用眼、过早早教、沉迷电子产品、偏食嗜甜、采光不佳等不良生活习惯。他细致讲解“20-20-20”护眼法则和“一拳、一尺、一寸”读写规范，强调每日累计2小时户外活动是性价比最高的护眼方式，即便阴天户外自然光也能促进多巴胺分泌，抑制眼轴过快增长；饮食上多摄入鸡蛋、绿叶菜、玉米等富含叶黄素的食材，减少高糖食品摄入；此外强光环境下出时佩戴墨镜，可以延缓中老年白内障的发生和发展。

针对不同年龄段护眼侧重点，程立波分龄科普防控要点。儿童青少年以防控近视、弱视、斜视为核心，成年人重点改善视疲劳与干眼症，中老年人重在预防白内障、青光眼、视网膜病变。他纠正多项民间护眼误区，破除“近视不用早配镜、戴眼镜加深度数、调高座位就能矫正视力”等错误观念，明确近视属于不可逆眼病，一经确诊需及时规范验光配镜，角膜塑形镜、低浓度阿托品等均是临床主流科学防控手段。

互动问答环节气氛热烈，学生踊跃举手参与有奖问答，围绕配镜时机、日常用眼、护眼误区等问题，程立波与学生逐一细致交流，并用趣味问答巩固科普内容。

此次进校园科普活动，打通了专业眼科医疗资源与校园近视防控的衔接通道。程立波表示，眼睛是获取外界信息最重要的窗口，防控近视需要学校、家庭和医疗机构共同努力，为孩子们清晰“视界”保驾护航。（高宇）

6月6日上午，清风拂面、湖光潋滟，一艘满载温暖与大爱的游船悠然穿行于鼋头渚风景区的碧波之上。来自全市无偿献血者代表凭栏远眺、揽尽山水盛景。大家伴着习习湖风，畅谈献血初心、分享公益故事，在轻松惬意的氛围里以热血相聚、以公益传爱，开启了一场专属于热血奉献者的暖心公益之旅。

无偿献血不仅是守护生命的公益事业，更是一座城市温暖底色的生动体现。长期以来，无数爱心人士默默挽袖、无私捐献，用涓涓热血为生命续航，为全市临床用血安全筑牢坚实保障。

在6月14日世界献血者日到来之际，市中心血站、市文旅集团联合主办了一场

“热血同舟，聚力同心”无偿献血公益游船活动，将无偿献血公益事业与文旅惠民服务深度融合，致敬每一位为爱奉献的热血市民。

据了解，本次活动覆盖面广、代表性强，共有近500名爱心人士参与其中，涵盖全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖获得者、高校学子、企事业单位爱心团体、无偿献血志愿服务队等多群体、多年龄段无偿献血从业者与爱心人士。不同身份的参与者因善意相聚，集中展现了锡城崇德向善、乐于奉献的良好社会风尚。

当天上午9时，活动启动仪式举行，现场氛围温馨庄重。市中心血站党委书记侯琳琳详细介绍了“6·14世界献血者日”的深远意义，肯定了广大献血者的坚守与付出。

她表示，每一袋热血都是生命的希望，每一次奉献都彰显城市温度。正是无数爱心人士默默坚守与无私奉献，持续守护着千家万户的生命健康。同时，她对长期支持无偿献血事业的文旅集团、社会各界及全体无偿献血者致以诚挚感谢。

市文旅集团党群部部长郭晓鹏表示，集团将持续践行公益惠民理念，积极深化文旅与公益跨界联动，依托优质文旅资源，持续开展公益回馈活动，全力支持无偿献血公益事业，让公益有温度、奉献有回响，共同打造属于无锡的热血公益名片。

青春有志，热血担当。活动现场，朝气蓬勃的高校学子成为一道亮丽的青春风景线。来自无锡科技职业学院的徐浩源说：

“我毕业后想去当兵，无论是参军报国还是无偿献血都是我们青年奉献力量的方式。今天这么多爱心人士聚在一起，也是一次难得的交流机会。”其同学徐钰轩也说：“这次活动特别有意义，能和这么多爱心人士同行，感觉很温暖。”

此次“热血同舟，聚力同心”公益游船活动，不仅让无偿献血者真切感受到社会尊重与城市温情，也是一次公益跨界融合的生动实践。无锡市中心血站也将持续深耕无偿献血宣传动员与暖心服务工作，不断创新公益形式，让更多人了解无偿献血、支持无偿献血、参与无偿献血，以点滴热血汇聚大爱暖流，为“健康无锡”建设持续注入温暖而蓬勃的公益力量。（黄琳/郑丁杰 摄）

■ 人道之光

### “队长，我想请个假”“准！”

## 无锡24岁消防员捐献造血干细胞



“队长，我想请个假。”“准！”6月8日上午，无锡市消防救援支队新训中队内，一场充满温情与敬意的欢送会温情启幕。众人齐聚一堂，为即将奔赴南京、为陌生血液病患者送去重生希望的24岁消防员李彭丰壮行。此次捐献成功后，他将成为无锡市第151例造血干细胞捐献志愿者。

5月29日是李彭丰24岁生日。巧合

的是，就在这一天，他收到了江苏省红十字会发出的造血干细胞捐献采集通知书。这份特殊的“生日礼物”，让他既惊喜又坚定。

李彭丰的人生履历上，写满了“冲锋”二字。2022年3月，还在上大学的他参军入伍，服役于武警青海总队西宁支队。2024年3月退伍后，他回校完成学业，却总觉得“随时准备冲锋”的生活还没结束。2025年4月，他加入专职消防队；同年9月通过考核，他正式成为国家综合性消防救援队伍的一员。

2025年5月20日，他加入中华骨髓库，登记成为一名造血干细胞捐献志愿者。2026年5月19日，他接到了与患者初配成功

的再动员通知；5月28日体检合格；5月29日，捐献通知书如约而至。

“那个素未谋面的人，也许是一位父亲、一位母亲，也许是家中的顶梁柱，也许正值青春年华。我的一份造血干细胞，对他或她来说，可能就是活下去的全部希望。”李彭丰说，“这样的机会，是多少人想有却未必能遇到的。我既然遇到了，就不能退缩。”

有人问他：“捐献造血干细胞，怕不怕？”他的回答铿锵有力：“说实话，抽血可能会有一点不舒服。但在火场里面面对浓烟烈火、在高原上顶着风雪站岗相比，这点不适真的不算什么。”因此，当无锡市红十字会通知他与患者配型成功时，他没有丝毫犹豫。

李彭丰告诉记者，捐献结束、身体恢复后，他会立刻归队，继续投入紧张的训练。他也想把这段经历分享给更多战友和年轻人听，希望有更多人加入造血干细胞志愿者的行列，让生命火种传递到更多家庭。据悉，6月10日，李彭丰启程南京，完成这场跨越血缘的生命接力。

据了解，造血干细胞移植是临床治疗白血病、再生障碍性贫血等重症血液疾病的有效手段。每一位志愿捐献者的出现，都意味着患者多了一份匹配的可能，多了一线生存的希望。市红十字会倡议，希望更多爱心人士加入造血干细胞捐献志愿者行列，共同为生命护航。（葛惠文/摄）

## 黑科技让康复有了更多新可能

近日，52岁的脑卒中患者王先生坐在轮椅上，头戴一顶布满传感器的“脑电帽”，目光注视着面前的杯子。他心里默念“握住”——两秒后，显示屏上，双手稳稳抓住了杯子。

这样的康复场景，如今在无锡市中心康复医院脑机接口与神经调控中心已是常态。

### 近百例患者获益 脑机接口解锁康复新可能

今年1月起，无锡市中心康复医院陆续开设了脑机接口与神经调控中心、脑机接口门诊以及脑机接口临床研究病房。截至目前，该院已为近100名像王先生这样的脑卒中患者渐渐找回了“丢失”的运动功能。

“这套脑机接口康复体系并非单一技术应用，而是一套完整闭环诊疗体系，核心分三步走：脑功能评估、脑神经调控、非侵入式脑机接口主动康复训练。”该院康复医学科主任任彩丽说。

王先生的康复之路，正是这套诊疗体系成效的最好印证。两个多月前，王先生因脑卒中导致右侧上肢无法活动，从综合性医院神经内科出院后，来到市中心康复医院脑机接口门诊，并入住脑机接口临床研究病房。入院时，他的右手几乎完全无法活动，连握拳都做不到。经过近一个月的脑机接口康复训练，如今他已完成独立拿起水杯喝水、用勺子吃饭、刷牙等动作。“手功能得到了很大的恢复，希望能够尽快回归社会。”王先生对记者说。

### 读懂、调控、重塑大脑 用意念实现主动康复

康复的第一步，是摸清患者大脑还保留了多少功能。

记者在现场看到，评估环节，治疗师轻点鼠标启动系统，屏幕上随即跳动着患者脑电波的实时曲线。基于这些数据，治疗师在三维脑部导航图上精准圈定干预靶点。“很多患者大脑局



部神经环路并非坏死，而是处于低兴奋或抑制状态，就像电脑没有关机，只是进入了深度休眠。我们要做的，是精准唤醒。”该院康复医学科副主任计

樱莹介绍。基于多模态评估体系，医院通过神经导航定位下的重复经颅磁刺激、高精度经颅直流电刺激、经耳迷走神

经电刺激等无创神经调控技术，对特定脑区及其关联神经网络进行靶向调节，为后续主动康复训练做好神经生理准备。

当被“唤醒”的神经环路具备了可塑基础时，康复便进入了关键一步——主动训练。目前，市中心康复医院配备了基于无创脑机接口的上下肢康复外骨骼机器人系统、吞咽肌电系统等。“无论上肢还是下肢，我们可实时解码患者运动意图，让机器带着患者的意志去动。”该院康复治疗科副主任任彩丽说，这些系统能重塑神经通路，加速促进脑卒中、脊髓损伤以及帕金森患者的手功能、步行功能以及吞咽功能恢复。同时医院配备了不同范式的脑机接口训练设备，满足不同患者需求。

### 产学研提速 临床探索仍在路上

技术落地的背后，是产学研的深

度融合。医院科教处副处长朱浩浩介绍，医院打破“科研在实验室、临床在病房”的传统壁垒，与香港理工大学等高校共建联合实验室，与国家级专精特新“小巨人”企业合作成立脑机接口临床研究与转化中心。

从多模态脑功能评估优化，到神经调控个体化参数制定，再到外骨骼机器人运动控制改进，每一个环节的目标，都是让最前沿的脑科学成果，以最快速度惠及患者。

“并不是所有患者都能从脑机接口训练中受益。”任彩丽坦言。她介绍，团队正在通过搭建非侵入式脑机接口的临床研究场景，尝试筛选出哪些脑卒中患者更可能从这类训练中获得获益。“这个过程还在不断探索中，仍然有一定局限性。但我们希望，未来患者每一个‘想动’的念头，都能够真正变成‘能动’的现实，重回健康生活。”（高佳美）

## 大别山老 王 孢子油、粉

孢子油吃油，配料表含油量越高价越贵。  
含20%孢子油，每100克含三菇21.6克：  
7瓶700粒/2500元、17瓶6000元。  
含35%孢子油，每100克含三菇22克：  
8瓶800粒/4500元、16瓶8700元。  
100%孢子油，每100克含三菇25克：  
6瓶600粒/15000元、13瓶30000元。  
椴木孢子粉：500克/1000元，买3送1。

打铁必须自身硬 货比三家不吃亏

自产自销老牌老店：崇宁路17号4楼  
电话：82700029（大别山老王）