

携手同行，你我皆风景

——2024年南通市癌友康复协会春节献词

肖 骋

亲爱的会员朋友们：

龙腾盛世千家乐，春满神州万象新。在这辞旧迎新的时刻，我谨代表南通市癌友康复协会、南通癌症组织联席会向你们致以最诚挚的问候和最美好的祝福！

回首过去的一年，我们共同经历了不少的挑战和考验，也收获了许多感动和喜悦。在上级领导和社会各方的支持下，我们举办了丰富多彩的康复活动，给会员朋友搭建了一些交流分享的平台，尽我们所能为大家提供支持和帮助。当看到兄弟姐妹们在康复道路上一步步走来，重新找回了生活的乐趣，燃起了生命的希望，我们由衷地感到高兴。你们的坚韧和毅力，是我们协会存在的理由，也是我们不断前行的动力。你们的每一个微笑、每一次勇敢，都让我们深感骄傲和欣慰。我们始终坚信，只要我们团结一心，守望相助，就没有什么困难能够阻挡我们前进的步伐。

展望新的一年，我们将继续秉承“科学抗癌，群体康复”的协会宗旨，为每一位癌友提供更全面、更专业的服务。我们将加强与医疗机构的合作，引进更先进的康复理念和技术，为大家的康复之路提供更多的选择和可能。同时，我们也要继续关心正在与病魔抗争的朋友，用我们的故事激励更多的人，让癌友知道，只要有信念和勇气，我们就可以战胜困难，重新拥抱健康和快乐的生活。在未来的日子里，愿我们所有人的生活如春日般温暖，人生如夏花般绚烂。癌友康复协会将一如既往地伴随在大家的身边，与你们共同守护这份来之不易的康复成果，共同见证更多的康复奇迹。

在喜迎新春的日子里，我要感谢社会各界对我们的热情关怀和大力支持，感谢协会志愿者的辛勤付出和无私奉献，感谢会员朋友对协会活动的主动关心和积极参与。正是因为有了你们的陪伴与助力，协会才能够不断地成长和壮大。在新的一年里，让我们携手为每一个生命的绽放付出更多的爱心和努力。

龙，作为中华民族的神圣图腾，承载着我们对力量、智慧和美好生活的向往。我们衷心祝愿每一位会员朋友龙精虎猛，身体健康！家庭和睦，幸福美满！万事如意，好运连连！



编委会

总顾问 余立忠 李炎
顾问 施亚 宋海燕
名誉主任 张兵 王高仁
葛建新 强福林
徐孝华
编委 肖骋 张晓平
刘志富 刘为明
俞锋 吴耀生
主编 肖骋
编辑 施伯钧
法律顾问 郁春红
封面题字 张晏
封面摄影 清石
准印证号: S(2024)06000051
南通市癌友康复协会会员单位:
市县区各癌症康复组织
南通市肿瘤医院
南通市中医院
南通市瑞慈肿瘤医院

目 录

卷首语

携手同行，你我皆风景 肖 骋(1)
——2024年南通市癌友康复协会春节献词

特别报道

弘扬雷锋精神，践行志愿服务 周志同(4)
——南通市癌友康复协会志愿者总结交流会
康复之路手拉手，守正创新再出发 志 同(5)
——南通市癌友康复协会五届九次理事召开
春节慰问暖人心，这个冬季不会冷 九二九之(5)
——南通市癌友康复协会2024年春节慰问系列活动侧记
沉痛怀念沈征伟律师 黄郑周 孟为雄(6)

经验交流

认真学习协会章程，努力做好志愿服务 施伯钧(8)
志愿之路：奉献中的收获与成长 朱宝华(9)
传承雷锋精神，闪耀志愿风采 成 艳(10)
志愿精神，点亮人心 顾柱华(11)

康复园地

荷西 施伯钧(12)
郭林新气功与我相伴抗癌的这些年 张雪彬(13)
辞旧白兔话过往，笑迎金龙谋发展 王伟标(14)
——辞旧迎新联欢会侧记

党建专栏

以实际行动报答党和政府的恩情 黄郑周(15)
二十大颂 (16)
我骄傲，我自豪 杭建珍(16)
学习二十大新党章肤浅体会 韩国林(16)

法律之窗

谈谈补签或倒签劳动合同的法律后果 郁春红(18)

中医园地

中医药服务新发展造福百姓!

中药免煎代煎代配,良药不用再“苦等”
..... 南通市中医院供稿(19)

科普之窗

冬日暖心,从预防开始 南通瑞慈医院供稿(21)
糖尿病前期可逆转,教你摆脱“甜蜜”的负担”
..... 南通瑞慈医院供稿(22)

肿瘤防治

整合卫生资源 医疗人人共享 (23)
——南通市肿瘤医院开展2024年“世界癌症日”活动
南通市肿瘤医院:百舸争流立潮头 奋楫笃行再启程 (24)

温馨家园

六十年的家庭巨变 黄郑周(25)
播种爱的希望,成就未来梦想 张雅新(26)
从容淡定病魔,笑对人生抗争 季元林(27)

征文选登

我的抗癌之路 施伯钧(28)
我的人生拐点 王绪忠(29)
秋夜,一片无患树林 姚虞明(32)
十年,我与海抗协一起成长 张 萍(34)

通康联讯

扎扎实实搞活动 欢欢喜喜过大年 张晓平(36)
——启东市癌友康复协会辞旧迎新记事
毅行生命路 共圆康复梦 朱宝华(36)
通州抗协四届九次理事会侧记 刘志富 卫 平(37)
龙年大吉 万象启新 李菊萍(38)
——海门区抗肿协会东洲分会龙年元月回娘家活动
深切关怀送温情 戴维良(39)
——海抗协会2024年春节慰问活动侧记

文苑荟萃

静待春天来临的召唤 茵草芳菲(40)
十二生肖之龙年 卫平(40)



声明:

1. 本资料介绍的药品、治疗方法,在服用和治疗前务须征询医生意见,本资料不承担医疗或法律责任;

2. 本资料转载作者的文章,请作者主动与编辑部联系,以奉上稿酬并表示感谢。

地址:南通市青年西路50号

电话:0513-83575787

电子信箱:ntayxh@163.com

网站://ntcakf.cn

邮编:226006

印刷:南通韬奋印刷有限公司

印刷日期:2024年3月31日

发送对象:协会会员、会员单位等

弘扬雷锋精神，践行志愿服务

——南通市癌友康复协会志愿者总结交流会

周志同（南通市）

三月春风暖，十里烟柳绿。在这春光明媚的三月，南通市癌友康复协会举办了一场意义非凡的志愿者总结交流活动，为新的一年起步做了一个良好的开端。

活动以弘扬雷锋精神，践行志愿服务为主题，旨在回顾过去一年的工作，分享志愿者们的心得体会。会议在一片热烈温馨的氛围中拉开帷幕。

活动由副秘书长栾华琼主持，秘书长江伟霞介绍了协会2023年近30场精彩活动简况。过去的一年，协会从会员关爱、新会员培训，传统节日慰问以及举办各类丰富多彩有益于康复的活动等方面多角度地开展了工作，同时协会的发展建设也得到了进步，全面开花！协会获得了全国优秀癌症康复组织的称号，在全省癌症康复组织高峰论坛上获颁优秀功勋奖！协会博爱艺术团在全省文艺汇演中获璀璨之星奖，九九公益项目实施中，肖骋会长被南通市慈善总会评为网络募捐先进个人……一份耕耘一份收获，这所有的成绩都是志愿者们无私奉献，辛勤付出的真实写照！

志愿精神是雷锋精神的衍生与传承，在志愿者交流环节，几位志愿者代表就怎样学习雷锋，志愿服务会员和协会进行了分享！首先，施伯钧副会长抛砖引玉，讲叙了他近十年康复之路的心路历程；优秀志愿者朱琳琳老师分享了在九九公益活动中的点点滴滴。朱老师表示，只要有信念，牢记志愿者精神，任

劳任怨地做好每一件事，就没有解决不了的问题；艺术团团长朱宝华分享了艺术团2023年所取得的成绩和艰辛，志愿服务不仅是使命，更是责任。今后艺术团的姐妹们将继续秉承奉献、友爱、互助、进步的精神，为协会为会员贡献更多的力量！康复部部长成艳就协会乳腺康复部的姐妹们如何相互抚慰、抱团取暖，康复路上并肩前行的感人故事进行了分享；党员顾柱华分享了如何用美篇、视频的形式记录协会志愿者们用实际行动诠释着“爱”的力量，践行着志愿者精神，记录下会员们参与协会活动时的快乐和喜悦；秘书长江伟霞谈了三点：一是“回望遥遥长路，感佩前人传薪火”，二是“面对巨大压力，感慨我辈太艰辛”，三是“接受各种挑战，感恩奉献和陪伴”！她从自身的角色定位分享了自到协会志愿服务后的感受，致敬了新老志愿者并希望有更多的会员加入到志愿者行列中来。志愿者们纷纷分享了自己在服务过程中的感悟和收获，表示把雷锋精神传承下去，为协会更好的明天作出贡献。

会长肖骋最后发言。她说，作为志愿者的领头人需要博爱、担当、责任和胸怀，要把“不要问社会给予我们什么，而要想还能为社会做些什么”的奉献精神落实到行动中。她向为协会发展作出贡献的所有志愿者致敬并表示了感谢。希望志愿者们继续坚守初心，用爱心和行动为社会做出更多贡献，让雷锋精神在我们心中永不磨灭！最后，肖会长还通报了2024年工作打算。

康复之路手拉手，守正创新再出发

——南通市癌友康复协会五届九次理事召开

志同（南通）

辞兔迎龙，抱团过冬，守正创新，奋楫续行，2024年1月3日，南通市癌友康复协会五届九次理事会在协会会议室圆满举行。

主持人栾华琼副秘书长向大家报告了本次会议应出席的理事为33人，实际参会理事为28人，协会监事会有4人参加，列席人员5名（包括协会会员单位派员参加），符合协会章程开会的要求可以开会。

根据会议议程安排，肖聘会长代表协会常务理事会首先向大家作了协会2023年度理事会工作报告。

肖会长的工作报告就七个方面工作做了详细报告：一，心系困难会员，爱满传统佳节；二，汇聚公益力量，点亮温暖之光；三，树立正确认知，全国大会再获殊荣；四，整合康复理念，活动精彩纷呈；五，夯实品牌工作，积极谋求发展；六，坚持党建引领，坚决跟党走步伐；

七，归零心态出发，创新开拓进取。

韩国林主席代表协会监事会作了2023年度协会监事会工作报告。

张帆受肖会长委托作了协会2023年前三个季度协会财务收支情况说明。

肖会长就协会2024年8月份协会换届选举、如何搞好今年的特困会员春节慰问工作、“蓝天下至爱”活动等工作如何开展作了说明。

最后施伯钧副会长就提交本次理事会审议表决增补冯兴龙、顾柱华二人为协会理事会理事作了说明，并通过举手表决的形式通过了同意增补上述二位同志为协会理事会理事，并报下次会员代表大会给予追认。接着施伯钧在主持了对本次理事会的各项议程逐一表决审议通过后，宣读了本次理事会决议，全体参会人员以热烈的掌声通过了这份决议。

春节慰问暖人心，这个冬季不会冷

——南通市癌友康复协会2024年春节慰问系列活动侧记

九二九之（南通）

当2024年第一缕阳光照耀大地，南通市癌友康复协会就拉开了2024年春节慰问的序幕。

协会为了把这次春节慰问工作做细做

实，先后开了几次会议，决定按不同类别的困难会员进行分批慰问。

第一阶段先慰问特困会员。特困会员分

四个类别进行申报材料,即双癌家庭、失独癌友、低保会员、2023 年全年医药费自费 5 万元以上的会员。会员资料申报结束后,协会领导进行了认真审核无误后上墙公示三天,然后进行制表慰问。

第二阶段是在 2 月 4 号“世界癌症日”,协会组织志愿者分别到有关医院病房对住院会员及到重症会员家里上门慰问,给他们送去党和政府的温暖和关怀,为他们战胜疾病、早日康复鼓劲加油!这个阶段协会还对一些

优秀志愿者进行了春节慰问,充分肯定了他们的大爱和奉献精神,鼓励他们在今后的岁月里继续做好志愿者服务工作。

第三阶段是在春暖花开的阳春三月,协会组织志愿者,集中有 3 月 7-9 日三天时间对千名癌友会员进行了慰问,把组织上的关爱阳光照射到所有需要关爱的癌症患者心窝,让他们在康复的路上脚步迈得更加坚实。今年慰问总额达 20 余万元,受慰问人次 1200 多人,这真是:春节慰问暖人心,这个冬季不会冷。

沉痛怀念沈征伟律师

黄郑周 孟为雄(南通市)

今年春节后第一次来到协会,我们惊悉沈律师逝世的消息,脑海里一下如五雷轰顶、痛苦之绝。

沈征伟同志是南通市司法局的退休高级律师。他 1951 年参加军干校入伍,1982 年从南通军分区转业到南通市司法局从事律师工作直至退休到现在。沈征伟同志不论在司法局或后来在南通市癌友康复协会,他勤勤恳恳,忠于职守。他利用一切机会和场合积极宣传法律知识,为维护广大人民群众合法权益,捍卫法律尊严,作出了卓越的贡献。多次得到了上级领导的表彰奖励、深受广大人民群众的爱戴和拥护。

在司法局工作期间,曾获三等功二次,退休后又因发挥余热表现好,被记三等功一次;1985 年,因向司法部提出两个司法建议并获采纳,受到晋升一级工资奖励。1989 年,他获得南通市劳动模范的光荣称号。

1991 年 2 月,沈征伟同志不幸罹患结肠癌,当时医生预言,他最多只能存活 1-2 年。

而他不信天、不信地,坚持科学抗癌,与癌魔顽强拼搏,经过手术治疗,三年中又实施了 15 次规范化疗,终于闯过了难关,成功抗癌 32 年,他用坚强创造了生命奇迹。32 年来,沈征伟同志在与癌症抗争的同时,始终不忘宣传法律知识。他多次义务为社区对青少年进行法制教育。先后为青少年宣讲未成年人保护法和预防青少年犯罪法等 12 场次。

他坚持到“关心下一代工作委员会”从事法制宣传工作。每年分别在南通市收容教养所、拘留所为收教人员和被拘留人员作民事权利、民事责任、刑法等讲座三次;还参加南通市律协组织的到南通监狱为服刑人员解答法律咨询。

特别是 2000 年,南通市成立癌友康复协会后,这位经历过生死磨难的癌症康复者,他深知癌症患者的疾苦和生命的宝贵。在协会,他又耳闻目睹了一些癌症患者患癌后,由于身体等原因造成夫妻不和闹离婚;有的感情上受到配偶的冷落甚至虐待;有的患癌后,家庭和

社会地位发生了变化,一些家庭变故,涉及到财产分割、子女与父母的抚养问题等等。由于人们对法律知识了解甚少,加上这些患者患病后经济上、精力上力不从心,使许多具体问题迟迟得不到解决,权益得不到保障。他们有理无处讲、有冤难申诉,吃了不少冤枉苦、受了不少窝囊气。这些饱受肉体和精神双重磨难的癌症患者真是雪上加霜。他看在眼里急在心头。作为一名共产党员、高级律师,强烈的责任感,使他心头久久不能平静,他决定康复后在自己的有生之年,一定要为癌友们做一点好事、实事。于是,康复后的他又毅然参加了南通市癌友康复协会,他还在南通市癌友康复协会担任监事会主席、法律顾问等重要职务,一直为癌友协会的发展和掌舵、把关,当了数十年没有任何报酬的志愿者。他在协会里不仅用自己的抗癌经历鼓励癌症患者正确对待疾病,坚持科学抗癌,争取战胜癌症早日康复,而且还免费接受癌症患者的各种法律咨询,为癌症患者维权想办法、出主意。在他的帮助下,不少癌友多年未能解决的难题迎刃而解,得到了妥善解决。

胃癌患者陆女士,老家有三间房屋,村里修公路经过她家宅后。她家后边还有一户人家,由于那户人家跟相关部门打了招呼,便把道路南移至陆女士的屋基只有20公分,严重影响了陆女士家的房屋安全,也没有得到任何补偿。为此,陆女士多次与村委会交涉无效。沈律师指点她通过行政复议程序解决。并亲自帮她起草行政复议申请书,要求有关单位对道路的走向、房屋安全等问题进行复议,如不能解决,就提起行政诉讼。有关部门接到行政复议申请书后感到碰上了法律,千万马虎不得。便很快按有关规定妥善解决了问题,陆女士对此感动不已。

45岁的肝癌患者吴先生,在平潮肿瘤医院治疗期间,他爱人在一次下班回家的途中遇车祸,不幸身亡。因一直未能找到肇事者,

而未有赔偿。妻子在世时,曾在原工作单位买过人寿保险,申请理赔却一直无着落。吴先生为此拖着病躯四处奔波也一直无果。沈律师得知后不顾自己年迈高龄,每次按时赴约,帮他想办法、出主意。因吴先生文化水平低,加上家住离市区30多里外的通州区五接镇,交通极不方便。为让他少跑冤枉路,提高办事效率,沈律师每次都给他如何去办写在纸上,交代得一清二楚。一次约会,正遇雷电交加、大雨瓢泼。沈律师还是打着雨伞,几经转车来到协会。看着这位一身雨水的律师,吴先生激动得热泪盈眶,千恩万谢。如今吴先生爱人的数十万元的工伤死亡补偿款已打到他爱人单位的帐户上,获得了应有的理赔。象这样受到沈律师帮助的故事还有很多。

作为一位高级律师,沈征伟同志在律师事务所,根据规定,他可以以小时收费,康复后的他,完全能在律师事务所轻轻松松每月也有不少的经济收入,而他选择的却是癌友康复协会这个特殊的弱势群体,他无私地为癌症患者服务不收分文报酬。在癌友协会25年来,除协会开始时固定每周四在癌友协会为会员解答法律咨询外,平时只要会员需要都应约而至。协会会刊《康复之友》创刊后,他在该会刊开辟了法律之窗专栏,发表法制宣传文章。退休30多年来,他在协会会刊和省以上各种报刊杂志发表文章90多篇。接受癌友各种咨询400人次,帮助30多位癌症患者圆满地解决了婚姻、财产分割、子女抚养等法律问题,维护了癌症患者的合法权利。被癌友们尊称为“癌症患者的维权保护神”。

在2012年的协会换届改选中,他表态说,我因身体原因以后可能不在癌友协会担任任何职务,但我永远是你们的义务法律顾问,在我身体条件许可的情况下,我一定随叫随到。沈律师是这样说,也是这样做的。为此他一直是癌友们心目中人人尊敬的好癌友、好律师。

(转下页)

认真学习协会章程，努力做好志愿服务

施伯钧（南通市）

我于2014年11月11日查出肠癌，十天
后11月21日在南通附院手术，后来就是化
疗，化疗五个疗程后人彻底懵了，为了照顾肺
癌晚期的老伴，我自作主张地停止了一切医
疗，把家里仅有的经济资源全部用在了妻子
身上，也只能让她比医生预判的生存时间多
活了二年，而我自己却因为这个没有任何科
学依据的决定挽救了自己一条行将灭亡的老
命，并越活越滋润，越活越来劲，越活越骄傲。

我加入协会的初始动机，说出来可能没
有人相信，仅仅是为了如何能够救治我爱人
多寻找一条出路而已。我是2015年3月加入
协会的。让我没有想到的是，我的爱人却在
2016年2月6号永远地离开了这个世界，为
此，我陷入了孤独、无助和绝望之中。多亏协
会向我伸出了援手，让我后来慢慢地走上了
康复之路。

出于感恩的心情，我做了一名志愿者。在

参加协会的各项活动中，我不但帮助了一些癌
症患者走出了阴影，同时自己也获得新生之后
还得到了不断成长。我从一个普通会员变成
三优秀，协会活动党支部改选时被选为支部
宣传委员，协会换届选举时被选为理事会成
员、副会长兼秘书长，卸下秘书长担子又接替
黄老师担任了《康复之友》编辑，实现了从一
个撰稿人演变成编稿人的华丽转身。

2023年是一个极不平凡的一年。也是我
收获满满的一年。这一年我在市老年大学获
得书法和诗词研修生双毕业；这一年我被崇川
开发区党工委评为优秀共产党员；这一年我先后加
入了三个中字号的艺术协会，被评为“新时代
艺坛楷模”“人民艺术家”“中国邮政百位诗
人”，上了邮政全国统一发行的龙年明信片、并
出版了“中国荣耀限量版珍藏邮册”个人书法
作品邮票专集，“魅力中国，翰墨华章”CCTV
2024年台历，“中国文化进万家”2024甲辰年

（承上页）

没想到他在协会退职不久不幸又患上了胰腺
癌，虽经几次治疗，因他年事已高经不住恶魔
的摧残，身体渐趋虚弱。当他知道自己的疾病
不能治愈，弥留之际的他还想着工作、想着别
人。为他的后事，他嘱咐家人要从简办理，不
宣扬、不声张、不为政府、不为别人添麻烦。这
是多么宽广的胸怀。沈征伟同志是早年参军的
老战士，是入党多年的老党员，他身上军人

的气质和党员的素质，是我们学习的楷模！
‘因他们的家人遵照他的遗愿，所以我们这些
受益过他的癌友们没能送他最后一程，内心总
感到万分悲痛。如今沈律师虽然离开了我们，
但他的英容笑貌、平易近人，为党的事业赤胆
忠心的崇高品质永远活在我们的心中，我们永
远怀念他。

精品日历(年鉴);这一年我参与了协会的一切活动……

最让我印象深刻的是2023年肖会长二次组织我们专门学习协会章程,后来我又抽时间自学了二次章程,我终于在章程中找到了自己的定位,(协会章程共八章63条)章程

第四章第四节第三十九条明确:“本协会副会长协助会长工作。”虽然协会章程很长,可是对副会长的要求就这么一句话,但我觉得涵盖量很大,我虽然努力工作,但距离要求还远远不够,还有很大的努力空间,我将在今后的日子里继续奋力拼搏!

志愿之路：奉献中的收获与成长

朱宝华(南通市)

在这新年伊始的曙光中,我们欢聚一堂,共同交流志愿者之路上的心得与感悟。我深感荣幸,也感谢每一位在志愿服务中默默付出的你们。

当我凝视着“奉献、友爱、互助、进步”这八个字时,我的内心被一股暖流充满。这是我们的信仰,也是我们的动力源泉。在肖会长的明智领导和政府的深切关怀下,我们的康复协会如同璀璨的明珠,不断放射出耀眼的光芒。

作为一名志愿者,我深刻体会到,志愿服务不仅是给予,更是收获。我们在帮助他人的同时,也收获了成长、快乐和社会的认可。这种精神满足,是任何金钱和物质都无法衡量的。

作为康复协会艺术团团的团长,我深感责任重大。在肖会长的引领下,我们团队齐心协力,不断磨练技艺,积极参与协会的各类活动,更积极的参加社会的公益演出。2021年第

三届江苏省爱友颂歌活动中,舞蹈《再唱山歌给党听》,2023年毅行生命路共圆康复梦的活动中,舞蹈《水韵荷风》都分别荣获了第一名。南通市首届崇川杯比赛中,我们凭借出色的表现荣获了第三名。48支队伍排列第七,荣获三等奖的首位。这些荣誉的背后,是我们团队的汗水与坚持,也是我们对社会的热爱与奉献。

在志愿服务中,我们发挥群策群力的精神,用心收集素材,创作新的作品,为社会及会员呈现最精彩的表演。同时,也学会了面对误解和困难,用一颗宽容、感恩的心去化解矛盾,传递正能量。

志愿服务是一种积极向上的生活态度,它让我们在奉献中实现自我价值,收获喜悦与满足。在未来的日子里,我将继续秉承“奉献、友爱、互助、进步”的精神,为社会及会员贡献更多的力量。让我们携手共进,为志愿服务事业创造更加辉煌的明天!

传承雷锋精神，闪耀志愿风采

成艳（南通市）

我们都知道抗癌并不只是一场场手术，一次次化疗，现在的医学技术或许可以治愈身体上的疾病，但精神上的伤痕却需要花费巨大的时间和精力来抚平。对于我们癌症患者来说，手术康复后，除却劫后余生的庆幸，因治疗而虚弱的身体、长期服用药物的副作用及潜在的其他风险都会让我们承受巨大的精神压力。“同病相怜，感同身受”，这时候就是最好的宽慰秘方。毕竟我吹过你吹的风，走过你正在走的路。

让有相同抗癌经历的姐妹们聚在一起，分享各自治疗的心路历程。安慰别人的同时，也在抚慰自己的内心。大家抱团取暖，互相聊一聊，心里就舒坦了，当听到有些姐妹说已经康复了十几二十几年时，心里就感觉踏实了很多。

在群里，除了自我疗愈，姐妹们也都积极的贡献着自己的力量。如我们的陈英姐姐。用她的专业知识为群里的姐妹答疑解惑，帮那些需要复查或者出现病情变化的姐妹，找专业的医生，更是楼上楼下的陪同办理各种手续。我们的顾柱华姐姐，除积极主动的配合我做好群里的日常工作外，还经常带着一群姐妹们在公园里、田野间、花丛中。拍下许多温暖又开心的视频，定格了那些美好的瞬间。当然还有很多的姐妹在群里做着各种暖心的事情，如赠药等等。

在群里，为了陪更多会员走好康复路。我们会发动会员积极观看，由中康会组织的CaCa指南防癌抗癌知识线上讲座，由爱携行组

织的乳腺癌治疗常识、饮食禁忌、康复运动等各有乳腺癌专业领域的线上专家讲座，还组织姐妹们踏青、旅游、做游戏、拍公益宣传视频等等有利于放松身心的活动。据不完全统计，2023年观看线上康复知识讲座近百场，人次达近万人。

在群里，我们就是一家人，我们会来到病房，走进患者家中，探访正在与癌症抗争的“战友”，作为过来人，我们知道癌症患者面临的恐惧，无助与绝望，所以我们愿意尽自己所能，陪着康复路上的姐妹们勇敢向前走，我们会真心祝福彼此，越来越好！

我作为一名协会的志愿者，从起初因为一个兴趣加入到协会艺术团志愿者团队，到渐渐发现之所以能坚持这么久，又成为乳腺康复部的部长，不再仅仅是因为一份兴趣，更是因为一份责任，一种团队精神在推动着我前进，作为一名协会志愿者，在服务与奉献中，我体验着这份“志愿”的神圣与高尚，虽然协会活动只是由一些看起来平凡的小事组成，但是这些平凡的点点滴滴都可能对会员产生巨大的影响，甚至在不知不觉中可以起到一个“拯救者”的作用，当我奉献自己一份力量的时候，心里是幸福的，当我把我的热情与快乐传递出去的时候，心里是雀跃的，觉得在我闲暇时还能为社会做一点力所能及的事情，同样的我也在这些志愿活动中学到了很多，明白了很多为人处事的道理，锻炼了自己的意志和耐心，并在不知不觉中改变了很多，加入协会志愿者团队以来，有两句话让我记忆犹新，前会长宋海燕

说“既然我们无法掌控生命的长度,那我们就尽己所能的去拓展生命的宽度”,肖聘会长说“不要问社会给予了我们什么,要问我们还能为社会做些什么”我会以这两句话作为志愿者的目标,继续努力,努力让生命绽放出别样

的色彩,努力陪着姐妹们健康快乐,绚丽多彩的活在当下,过好每一天!

希望有更多的会员加入到我们志愿者队伍中来,为关爱癌症患者的公益事业贡献自己的力量!

志愿精神,点亮人心

顾柱华(南通市)

真正接触协会志愿者是2016年参加协会组织的一次旅游活动,在旅游过程中到处都能看到志愿者们各种忙碌的身影,他们用实际行动诠释着“爱”的力量。在每个需要的角落,他们用耐心和热情传递着友善与关怀。他们热心助人、无私奉献的精神深深打动了我,我默默下定决心,在身体条件允许的情况下,也要力所能及的为协会做点事。后来协会组织的活动我都会参加,并主动帮忙做事。

我决定做一个阳光的人,做一个快乐的传播者,用微笑和关怀将爱心传播。以后协会组织的活动我都会积极参与,并协助协会领导为会员们服务。活动中我会主动拍照片、拍视频,把每一个美好瞬间,用美篇的形式记录下来。每一次的相聚都是那么的快乐无比,时过境迁打开美篇,那时那地那模样,出现在眼前都是无法复制的,数不尽的精彩回忆。其实写文章是我的弱项,记得第一次写文章是在老黄书记的鼓励下开始的,后来在施副会

长的帮助、指导下不间断的向协会《康复之友》杂志投稿。2022年7月19日协会视频抖音号上线,我又加入到抖音视频制作中。一篇篇文章、一张张照片、一个个视频见证了协会的成長,见证了协会日常工作的不易,也记录下了会员们参与活动时无比的快乐和满足。活动不仅能带来欢笑,更能让会员们感受到生活的美好!到目前为止美篇制作23篇、《康复之友》投稿近16篇、参与协助抖音视频制作70个。

帮助别人、快乐自己。在协会分群管理后,我协助协会乳腺交流群群主做好群里的各项工作,还经常陪同姐妹们一起去医院复查。虽然我做了一点点工作,每一次的付出都赢得了会员们的认可和感激。会员们的每一个微笑,每一次握手,每一声感谢,都是对我最好的肯定。而他们也投入到志愿服务中,用实际行动践行着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神。

癌友故事连载《二十二》

荷 西

施伯钧 (南通)

荷西,虽然我和她早就加了微信,但在我的记忆里竟未能留下一丝痕迹。前不久我因操心谁来协助《康复之友》编辑一事,在工作例会中再次提出此事,还是久玖提出了一个人选,她说:“荷西不错,既能写文章,又会摄影,是一个比较合适的人选。”

为此,我就留心关注荷西是一个什么样的人?事有凑巧,一次偶然的机,让我对荷西有了一个初步了解。那是在一次协会上门慰问癌友的活动中,正好我所在的那一组慰问的对象中有荷西的父亲,因为我们不认得她家,是荷西出来带路的,慰问结束后,我想和她加个微信,她说我们之间已加过微信了,但我输入荷西的名字还是未能找到,一直等她告诉网名“时光予你”才找到的。难怪没有印象,自从我们加了微信之后就没有微信过,于是我赶紧把“时光予你”改为“荷西”。

后来协会搞专栏,久玖邀请荷西帮忙,并让她为专栏写个前言,久玖觉得这个前言写得不错,推荐给我,是否可以略加修改作为下期《康复之友》的卷首语?我看后觉得可以,就把这篇文章作为卷首语刊登了。

《康复之友》在肖骋主编的提议下成立了栏目编审组,把荷西也吸收进来了,没想到在

第一次编审会议上,她就提出了许多很有见地的建议。当我把初稿编排好后发在编审组群里让大家把关并提出修改意见,大家都提出了很多建议和意见,但我发现荷西的改稿方式和能力尤其突出,她用不同颜色进行标注,让我眼前一亮,我忽然想到她会摄影,能否利用她的专长来为这期彩页排版帮忙?为此我邀请她来协会帮我选图,其实她平时很忙的,还要抽时间去她父亲家照顾生病中的老父亲,那段时间她父亲正在住院,她还是克服了一切困难,赶到协会来帮忙,经她专业眼光挑出的图片果然不同凡响,为这期彩页增色不少。

当新一期的《康复之友》出版之后,她正好来协会有事,我就拿给她看,并感谢她的帮忙,哪知,她却反过来感谢我:一是让她有了锻炼的机会;二是因为那次我去慰问她父亲时跟其交流说了一番话,她父亲听进去了,并对其康复起到一定的作用,她父亲竟从疾病的阴影中走了出来。有诗为证:

时世织程梭,
光阴匆促过。
予人为善乐,
你我辑蹉跎。

郭林新气功与我相伴抗癌的这些年

张雪彬（南通）

2013年11月20日的一张影像检查报告单确定了我从此是一名肝癌患者，之后在医生的嘱咐下做了一次介入手术，后因父母一直不放心，于2014年1月15日在上海中山医院做了肿瘤切除手术，同年2月22日又做了一次介入手术，吃了半年的中药和之后每天一粒的阿德福韦酯片，再也没有做过其他治疗；回望这些年来能够这样平稳的康复，主要还是归功于对郭林新气功的锻炼。

我于2014年6月开始上班，同时有缘结识了郭林新气功，刚开始是观看孙云彩妈妈的视频自学的，同年11月参加了我的老师李英伟园长的学习班，自从学习之后更加坚定了对郭林新气功的信念；这些年，无论是风霜雪雨，还是严寒酷暑都能天天坚持练功，练功成了我生命中的重要组成部分，从此也成了我的生活习惯；记得2014年10月复查时肝上发现了0.5CM的结节，当时医生说要注意观察，上天在我最需要的时候赐于我郭林新气功，由于那段时间没早没夜的练功，在之后近半年的时间里，检查报告单上原提示的病灶由缩小乃至消失，后来胆囊底小息肉也没有了，现在肝硬化程度也较低了，这些曾经都是医生认为的不可能，而通过练功变成了可能。

学，然后知不足；郭林新气功博大精深，变化无穷，值得我们去研究、去探索；这些年，我参加过多次的培训班，认真学习，勤于苦练，不断加深对功的理解，提高辩证施治能

力，增强了对癌症疾病的自我防治能力；明白了防癌抗癌是一场持久的战争，明白了决定生死命运的并不一定是癌症，而往往是性格的因素；当前面已经没有了路的时候，我们要学会回回头、转转身；想到曾经的一些病友因为过度治疗等原因而失去生命，其实有的病情并不严重，深感惋惜；这些年，在自我康复的同时，也带领我们公园里的一些兄弟姐妹们一起学习，一起练功，一起交流心得体会，一起分享成功的喜悦，群体抗癌能够让我们少走弯路、心情愉悦、增强信心、事半功倍。

癌症最为可怕的是复发、转移、扩散，所以防癌抗癌一定要走综合治疗的康复之路，如心疗、食疗、医疗、体疗等，而郭林新气功是这条路上可以永远信赖的朋友，对此我深有体会，郭林新气功的练习，首先没有任何毒副作用，没有后遗症，经济实用，他对癌症、慢性病及陈年老病都有很好的治愈作用，同时也会改变我们得癌后的人生观、价值观。

郭林新气功是有生命的，当你选择相信了他，把他当作朋友去培养感情，时时念着他，不断感悟他，在练功时就会产生一份愉悦的心情，自然就有了“心平气和，心安神静”，所练的功自然就会给你最舒适的感觉，就一定能够带给你最好的疗效。

抗癌是一个需要长期坚持的过程，他将与生命同在；抗癌离不开家庭的关心和支持，抗癌离不开社会的帮助和认可，抗癌离不开群体的精神和力量，抗癌更需要靠自己的坚定和努力！

辞旧白兔话过往，笑迎金龙谋发展

——辞旧迎新联欢会侧记

王伟标（海门）

2023年12月30日下午，海门区抗肿协会海门分会、南通康华生物科技有限公司、海门街道长江社区三家联合主办的“辞旧迎新联欢会”在长江社区三楼会议室举行。应邀参加活动的有：新一届区协会的领导班子、已退的协会领导成员以及协会其他五个分支机构的负责人。活动有海门分会副会长邱天水主持。

这一天，“老天爷”好象故意跟这群人开玩笑，下着濛濛小雨，天还特别的阴冷，谁知分会的这些会员都已经历了人生中生与死的跨越，难道还怕这个吗？分会的107位竟然有95%的会员前来参加了活动，精神真的是难能可贵呀。

按照活动议程，首先由分会长宋惠娟致辞：对应邀来宾表示欢迎；对2023年开展的活动作了概略性总结、对2024年的工作提出了基本设想；对会员们的积极参与活动表示感谢。接着，区抗肿协会施伟峰会长作了深情的讲话，他说：“初冬新阳照，往来人情暖”，很高兴参加这样的辞旧迎新联欢活动。并肯定了海门分会成立五年多来进行有效的活动，使分会一百多位会员把分会当“娘家”，抱团取暖、守望相助、携手同行、谱写了生命的赞歌。“欢歌笑语迎新春，辰龙起舞传福音”，对海门分会提出了“以本次活动为新起点，不

忘初心再出发”的要求，希望以人为本、凝心聚力，不断完善制度、培塑团队、坚持提质立品、守正创新，确保分会工作更上一层楼。他在讲话中对爱心企业康华公司的赞助、长江社区的支持表示了感谢。康华公司张华总经理在致辞中表示，将一如既往对特殊群体的支持和赞助。协会活动党支部书记吴耀生从发挥党支部堡垒和党员先锋模范作用作了讲话。根据联欢活动的要求，致辞人员都各自演唱了自己的拿手歌曲。

联欢活动的主题是文艺节目展示，三个单位各自选送了欢乐祥和、传递正能量的精彩节目。节目的形式有：单人、双人、三人舞；越剧、沪剧独唱、双人唱；男高音独唱；女声独唱；魔术表演；朗诵等，期间，有86岁高龄的沈忠元会员清唱了越剧《五女拜寿》中的片段“奉汤”；原包场镇党委副书记蔡琴会员主动上台，朗诵了毛泽东主席于1936年2月书写的《沁园春·雪》，她那富有情感的朗诵，获得了全场的热烈掌声。曾经是分管海门分会的区抗肿协会第一、二届协会副会长张萍，她不仅对海门分会几年来的工作给予了肯定，并且还演唱了女高音《红梅赞》歌曲。整个联欢会充满着歌声、笑声、鼓掌声，氛围很好，暖意融融。联欢会从下午2点开始，到4点30分在全场高唱《没有共产党就没有新中国》歌声中落下帷幕。

编者按：南通市癌友康复协会活动党支部开展学习党的二十大精神以来共收到 35 位党员发来的学习心得体会文章，按发来先后顺序陆续在《康复之友》【党建专栏】刊出。

以实际行动报答党和政府的恩情

黄郑周

党的二十大的胜利召开，给全国人民带来了许多振奋人心的喜讯。让我激动不已、感慨万分。这里我只是从改善民生方面的一个内容跟大家交流一下心得体会。

习近平总书记在二十大报告中有一节关于改善民生方面的指示，明确指出，“必须坚持在发展中保障和改善民生，鼓励共同奋斗创造美好生活，不断实现人民对美好生活的向往。”我深深地感到，中国共产党的奋斗目标始终把人民利益、改善民生放在首位的。从我居住在本市虹桥新村 35 年来的环境变化中深有体会。

1985 年，单位分给我虹桥新村南首紧靠小河边的一个中套住房。那时河南一片农田，小河到围墙杂草丛生，夏天楼道口蚊虫扑面，底楼住户门也不敢开，环境卫生很差。

30 多年来在中国共产党的英明领导下，从中央到地方的各级政府和部门坚决拥护党中央的号召，在努力发展经济的同时，不断完善人们对美好生活的向往和追求。通过数十年的艰苦奋斗，特别是党的十九届五中全会进一步明确绿色低碳发展为“十四五”期间的重要目标任务以来，这里和全国各地一样，居

住环境发生了天翻地覆的变化。现在我们的新农村里不仅楼幢美观，道路宽敞，菜市场、医院各种生活设施齐全；社区还有公园、小游园，各种运动器材应有尽有。周边公交线路纵横交错，交通十分便捷。

现在，退休后的我，不愁吃，不愁穿。每天早晨跟一群退休老人，在我们楼下的小游园里打八段锦，天好还可到树荫下的小圆桌上打牌下棋。傍晚又可和邻居们在本小区或新改造的虹桥路人行道上散步、聊天。我每天生活在这个绿色环抱的居民区休养生息，欢度晚年，心情感到特别舒畅。我深信，在党的二十大后，再过数十年，我们的社区会更加美丽，人民的生活更加幸福，我们伟大的祖国也更加繁荣昌盛。想到这些我真激动无比。我要深深感谢党，感谢我们伟大的祖国。

现在，我已不能为国家作出多大的贡献了，但我还要不忘初心，牢记使命担当，尽己所能为党和人民做些力所能及的工作，我应教育好自己的后代，教育他们要永远跟着中国共产党，为实现共产主义的伟大事业奋斗终身。以实际行动报答党和政府的恩情。

二十大颂

二十大报告威名扬，全国人民齐欢唱。二十大报告真英明，治国理念全制订。
二十大报告千万条，条条都为百姓好。二十大报告记心间，永远跟党走更坚。
二十大报告是航标，全党齐心争赶超。二十大报告惊四方，引领世界奔小康。

我骄傲，
我自豪

杭建珍

党的二十大胜利召开，事关党的国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴，是在全党全国各族人民向第二个百年奋斗目标继续前进的关键时刻召开的一次十分重要的大会。我怀着激动的心情观看了二十大直播，聆听习总书记所作的重要报告，倍受鼓舞，对未来充满信心和希望。我党所做出的一系列为民大事要事，所取得的一系列重大成就，心情激动、心怀感动。我是中国人，我骄傲，我自豪。

一、通过认真学习习总书记报告，认真领会二十大精神。把自己在

思想上、政治上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。坚持捍卫“两个确立”，坚持做到“两个维护”。永远听党话，跟党走，感恩党。要反复学习研究二十大报告新修订的《党章》及有关会议精神。

二、通过认真学习二十大报告，学深悟透二十大精神，我作为一名普通党员，要充分发挥一名共产党员先锋模范作用，与协会党支部的同志们共同努力学习好、宣传好二十大精神，把党中央的声音送进千家万户，家喻户晓。贡献出自己的一己之力。

学习二十大新党章肤浅体会

韩国林

俗话说：“家有家规、国有国法”，党章就是党规党法，是全党必须遵循的总规矩。因为这样的定位，中国共产党非常重视党章的制定和完善。党的二十大根据新形势新任务对党章进行了完善，修改内容主要集中在四个方面：一是把党的十九大以来习近平新时代

中国特色社会主义思想的新发展写入了党章；二是把党的初心使命、党的百年奋斗重大成就和历史经验的内容写入了党章；三是把全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的奋斗目标写入了党章；四是把党的十九大以来以习近平同志为核

心的党中央坚持和加强党的全面领导、推进全面从严治党的新鲜经验写入了党章。通过学习新党章,使我体会到:

把党的二十大报告确立的重大理论观点和重大战略思想写入党章,使党章充分体现马克思主义中国化时代化最新成果,充分体现党的十九大以来党中央提出的治国理政新理念新思想新战略,明确新形势下坚持和加强党的领导、推进全面从严治党的新要求。确立了习近平同志理论创新、实践创新和制度创新的时代特色;党章彰显了中国共产党人推陈出新、与时俱进的创造精神。

党章是我们党全部活动的总章程,是每一名党员必须遵守的基本准则。党员要切实加强自身建设,自觉履行职责,始终保持旺盛的革命斗志、坚韧的革命品格和与时俱进、奋发向上的精神状态,推动学习贯彻党的二十大精神不断向纵深开展。为把我们党真正建设成为理论上更成熟、思想上更统一、政治上更坚强、内部更团结、同群众的关系更密切的党而努力奋斗。

新《党章》对我们党的性质、理想目标、指导思想、基本要求、党员的义务和权利有了丰富完善,加深了对党的理解和认识,更加明确了什么是党员行为规范,有哪些行为规范,对党员的先进性要求有了更又一次受到了深

刻的党的政治理论和基础知识教育。

随着社会发展进程的变化和党的任务的不同,对党员有不同的要求,这是毫无疑问的。但是,千变万化,只有一条是最根本的,那就是不要忘记自己是共产党员,这个被冠以“中国工人阶级的有共产主义觉悟的先锋战士”的光荣称号,是值得我们永远珍惜的。不忘记这个称号,我们就会努力学习,活到老学到老,只有学习,才能不落伍。不忘记这个称号,我们就会把党的利益,也就是人民群众的利益放在位,从心里永远把自己当成劳动人民普通的一员。不忘记这个称号,我们就会在各个岗位,为党的事业兢兢业业,做无私奉献的带头人。以自己的模范行为,影响和带动身边的伙伴,团结一致奔前程。

学深悟透党章的精神内涵,将其内化于心,外化于行,并不断提高自身党性修养,密切联系实际,不断提高自己的政治思想和实际工作的能力,更加勤奋扎实的做好本职工作,永葆党员的先进本色。我在今后的工作实际中,将进一步按照党章要求,坚持党员标准,进一步坚定理想信念,增强党员意识,进一步加强道德修养,履行党员义务,不断提高政治思想觉悟,真正发挥党员的先锋模范作用,保持共产党员先进性,立足岗位做贡献。

(上接第 27 页)

了方向,有了精神支柱,有了信心。我想,如果没有分会这个坚实臂膀的依靠,也许我就不会有今天的良好状态。

在这辞旧迎新之际,开心之余,我们应该想到,领导们自身也是疾病患者,却还要为我们这个群体服务。他们在每次活动筹备实施中要花多少精力、牺牲多少休息时间,才能使每次活动有条不紊、丰富多彩,让我们快乐。

所以,我们这些人虽是不幸者,但又是幸运者。我们要懂得感恩!在这里我要真诚的说一声:谢谢!

各位会员朋友,新的一年即将来临,让我们在分会温暖的大家庭里,为自己的健康,努力去做一个豁达开朗、阳光乐观的人。我们要意志坚定,充满信心,与病魔抗争。愿我们在人生的路上并肩一起走得更远、更远.....。

谈谈补签或倒签劳动合同的法律后果

郁春红

什么叫倒签劳动合同：

倒签劳动合同是指用人单位与劳动者在已经建立事实劳动关系一段时间后，进行补签劳动合同的行为。这种行为通常涉及将合同期限往前移，并将签订日期写成劳动关系建立之初的时间。在这种操作下，签订的劳动合同可能会覆盖到之前未签订合同的期间。需要注意的是，如果在倒签劳动合同的过程中，双方是在平等自愿、协商一致的基础上达成共识，且不违反法律、法规的规定，那么这样的协议通常是有效的。然而，如果用人单位未能在用工之日起一个月内与劳动者签订书面劳动合同，却在后来进行了倒签，那么这段时间内的未签合同将被覆盖在新的劳动合同

期限内。

关于补签或倒签劳动合同是否应支付双倍工资问题，我们认为应根据不同情况采取不同的法律后果。对于“补签劳动合同”，它能够证明劳动合同的真实签订日期，有利于劳动者更好地维护自己的权益。根据《民法典》相关规定，如果倒签行为是在平等自愿、协商一致的基础上达成的共识，只要不违反法律法规的规定，符合民法关于当事人意思自治的原则，就是有效的。因此，对于“补签劳动合同”，不应支付双倍工资。而对于“倒签劳动合同”，它与《劳动合同法》的立法本意相悖，不利于保护劳动者的权益，是用人单位为规避双倍工资的借口。因此，对于“倒签劳动合同”，应支付双倍工资。



中医药服务新发展造福百姓！

中药免煎代煎代配，良药不用再“苦等”

南通市中医院供稿

冬令时节，不少人选择中药、膏方进行养生调理，为增加患者中药治疗用药的多种选择性，不少医疗机构推出了免煎的中药配方颗粒，代配中药，代煎中药等服务，这使得中药免煎代煎代配服务，迎来了一波高峰。

区别于传统的自煎中药，代煎、代配中药有何不同？能否达到预期的疗效？配制的流程是怎样的？药品的质量又如何保证？……带着一系列问题记者走进相关医药企业、医疗机构一探究竟，并采访了相关卫健部门，对大家普遍关心的话题进行了了解。

中药代煎迈向“精细准”省时便捷用药“不麻烦”

“真是太方便了，在医院配了中药，既不需要自己煎也不需要自己取，直接就能送到家里！”如皋市中医院的患者曹先生因甲状腺问题已经服用中药三个多月了，他对医院推出的代煎中药服务十分认可。

“我们企业与如皋市中医院、如东县中医院、海门区中医院等多家医疗机构都有合作，代煎中药的日均产出量达1200方左右。”近日，记者在位于如东县经济开发区的江苏鑫鑫中药饮片有限公司采访时，总经理严加琴介绍说。患者曹先生服用的代煎中药就出自这家企业。

记者在现场看到，中药代煎流程分为接方、调剂、复核、自动加水、浸泡、煎煮、包装和留样等步骤。中药饮片先被调剂师分拣放入无纺布中药袋，在经过专业执业药师复核后，

送入自动化流水系统，经过自动加水浸泡后，通过自动煎药机在密闭环境中设定好时间、剂数、重量等参数后进行煎煮。从下药、浸药、煎药、出药液、药液过滤到包装一次性完成。快捷、安全、全程可追溯，全程均由专业人员负责，并严格按照国家煎药管理规范进行。此外，代煎中药采用的是食品级塑料包装，进一步确保了药品安全。

“药材好，药才好！中药材是中医药的源头，只有严格控制好中药材的质量，从源头上精选好药，才能确保成品中药饮片的质量和疗效。”严加琴介绍说。“我们专门投资超千万建设了质检中心，聘用了专业检测人员，采购了高效液相色谱仪、气相色谱仪、气质联用、液质联用、原子分光光度计、紫外分光光度计等高端设备，重点对农残、重金属、黄曲霉素、含量等开展检验，全力做到精准鉴别，确保所有药材、产品符合《中国药典》《中药饮片炮制规范》等技术指标的要求和标准。”

“从接到医院处方开始，我们便进入了全程自动监管，患者信息、配药人员、调剂状态等信息都会录入系统，并实现一一对应，在大屏幕上显示，所有的工作区域还安装有高清摄像头，相关医疗机构可以随时通过远程登录摄像头，也可通过关注公司公众号来查看中药代煎全过程。”严加琴自信满满的说。“中药代煎解决了患者不会煎煮中药的烦恼，还可以选择邮寄等方式坐等收药，这样可以大大方便患者，免除了来回奔波的烦恼。”

记者了解到,除了如东的这家企业以外,市区的南通三越中药饮片公司也是一家在该行业中知名度和信誉度较高的企业,市区的不少医疗机构所代煎的中药都出自这家公司。“在给医疗机构提供方便的同时,满足老百姓的健康需求,是我们企业应尽的责任。”三越中药的负责人吴慧峰表示。“总之,以先进的设施、精湛的技术、优质的服务造福广大南通市民是我们企业追求的目标。”

喝中药简便似喝速溶咖啡 中药配方颗粒受患者欢迎

“我们医院除了中药代煎、代配服务以外,还可以给患者提供免煎的中药配方颗粒,这让喝中药可以变得像喝速溶咖啡一样简单。”南通市中医院中药房副主任中药师严玮介绍说。

据了解,中药配方颗粒是由符合炮制规范的单味中药饮片经现代制药技术提取、分离、浓缩、干燥、制粒、包装等工艺精制而成供中医临床辨证配方用的单味中药产品,又称免煎颗粒。其有效成分、性味、归经、主治、功效和传统中药饮片完全一致,保持了传统中药饮片的全部特征,优于中成药,又免去了病人传统煎煮的麻烦,同时还可灵活地单味颗粒冲服,卫生有效、吸收迅速、携带方便。

“我服用中药配方颗粒有2年了,这种免煎颗粒不用煎煮、方便快捷、安全卫生、即冲即服,给我这样经常出差的人喝中药带来了便利。”家住观音山街道的马女士,因长期胸闷气短选择服用中药缓解症状,便选择了便于携带和冲泡的中药配方颗粒。医师为其开具了丹参、山楂、三七等8种配方颗粒,药师从接收处方单到调剂药品,再到送进机器混合,最后打包封装,全程不到5分钟。

“相较于一般代煎液体中药中药配方颗粒保质期更长,一般可以达到1年以上,在常温避光保存即可。最好不要放进冰箱,因为冰箱内湿度相对较大,颗粒剂密封性若不好,反而更加容易产生吸潮结块。”严玮提醒,“此外,很多中药成分为难溶解的,所以中药配方

颗粒出现的沉淀都是有效成分,应随药液一同服用。也可再添加热水搅拌溶解后服用;或晃动杯子,将中药沉淀和水一起喝下去。”

代煎代配中药须把控质量关 卫生管理部门加强相关检查

“我市不少医疗机构将中药代煎代配委托给第三方中药企业,这已经是普遍现象,作为药房的延伸,把控相关药品质量就显得十分重要。”市卫健委中医处处长龚燕霞透露,“为此,我市中药药事质量控制中心定期或不定期组织相关专家对本市医疗机构委托代煎配的中药企业进行质控延伸检查。”

据了解,在最近的一次质控检查中,市中药药事质量控制中心的专家们,抽检了本市3家规模较大的中药企业,分别从人员资质、饮片及调剂质量、煎药流程、卫生情况、饮片质量等方面进行检查评分。

根据《南通市医疗机构中药药品代煎服工作质量规范》的相关规定,中药质控专家组通过现场询问、检查对3家企业质量相关环节的情况进行监督评估。从结果来看,3家中药代煎配企业总体都是按照规范操作,人员资质齐全,管理制度健全,卫生情况良好。对检查中发现的问题,中药质控专家对检查的结果进行了现场反馈,并提出整改意见。

“中药代煎、代配质量关系到居民的用药有效性和安全性,市卫生健康委将不定期地开展代煎配中药质量飞行检查活动,履行好指导和监督的职能,完善中药代煎配管理机制,持续提升中药代煎配服务质量,保障全市居民享受优质中医药服务。”龚燕霞表示。

据悉,为了进一步提升中药代煎服务的质量和安全性,我市相关监管部门及相关机构持续发力,加强对该领域的规范化管理。这包括制定更为严格的药品标准和监管要求,加强对企业和医疗机构的监察和指导,以及推动科学研究和临床实践的结合,确保中药代煎服务能够更好地满足公众需求,为人们的养生提供有效、安全的选择。

冬日暖心，从预防开始

南通瑞慈医院供稿

对心血管疾病患者来说，天气就是心肺功能的晴雨表。立冬后天气寒冷，易致心跳加快，血管收缩，从而使血压升高，心脏负荷变大，因而冬季多种心血管疾病如高血压、不稳定性心绞痛、急性心肌梗死、心力衰竭等发病率、复发率、再住院率明显增高。

心血管疾病往往发病突然，不易预测，那冬季我们该如何早一步预防心血管疾病的发生呢？

哪些人要特别加强冬季心脑血管疾病的预防呢？

一是老年人。心脑血管疾病的年龄特征很突出，随着年龄的增长，发病率和死亡率均有明显增加。

二是高血压患者。高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素，冬季平均血压高于夏季，且血压容易波动。

三是冠心病患者。冬季发生心绞痛和急性心肌梗死的人数明显增加。

四是生活不规律的年轻人。目前心脑血管疾病已经年轻化，频繁熬夜、生活压力大造成焦虑、抑郁，会导致心脑血管病的发生。

五是吸烟者。香烟里的尼古丁进入体内后会心跳加快、血压增高、血管痉挛而诱发心脑血管疾病。

冬季如何预防心脑血管疾病呢？

建议一、饮食控制

盐吃多了不仅会损害血管内壁功能，增加动脉硬化的风险，还会增加高血压、骨质疏

松、脑卒中、肾病的发病风险。

《中国膳食指南》建议每人每天盐摄入量不超过5克。少吃糖，糖分摄入过多会导致糖代谢异常，容易引起血脂紊乱，从而增加动脉粥样硬化斑块，以及心脑血管疾病发生的风险。多吃新鲜蔬菜水果，可以降低中风和冠心病的发病风险、心血管疾病的死亡风险。

建议二、适度运动

运动能增强体质，保护血管，改善心肺功能。冬季户外活动不要太剧烈，适当锻炼，合理休息。寒冷环境大量活动会使得心血管系统负荷突然加重，产生心肌缺血风险。要根据身心情况锻炼身体，每天有氧运动不少于30分钟，不要选择爬山、跑步、打球等剧烈运动项目。

建议三、注意保暖

很多中老年人出现心血管疾病往往是天气太冷导致的，所以预防心脑血管疾病要注意防寒保暖。气温零摄氏度以下和雪天时尽量避免户外活动，外出时要做好保暖防护。

建议四、预防感冒

目前流感病毒、支原体、呼吸道合胞病毒高发，人群密集处戴好口罩，家中注意通风换气，尤其是一些心衰的患者要特别注意防止呼吸道病原体感染，避免诱发心衰加重。如出现咳嗽、咳痰、发热等症状尽早就医。

建议五、规律用药

严格遵医嘱用药；根据气候变化，在医生指导下调整药物，控制心血管疾病复发，控制好血压。不要擅自停药、换药或者增减药量，

这样都会增加疾病进展的风险。建议规律测量血压、血脂、血糖,了解疾病的控制情况。如果有变化,及时告诉医生,看看是否需要调整用药治疗方案,应该定期进行身体检查,以便及早发现并预防疾病的发生。

建议六、平心态,睡好觉

保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,多晒太阳,尽量保持心情愉悦

冬季心脑血管疾病患者尤其要注意保暖,保持平和、平静、乐观的心态,进补得当,运动适量。管理好自己的血压、血糖和血脂。健健康康过冬!

糖尿病前期可逆转,教你摆脱“甜蜜的负担”

南通瑞慈医院供稿

奶茶、可乐、“零糖零卡饮料”……“甜蜜的负担”无处不在,生活中的那一点甜,其实正变成使血糖悄然升高的“陷阱”。从“富贵病”到“小康病”,不良的生活方式让糖尿病愈发年轻化,糖尿病不再是老年人的专利。

据《中国2型糖尿病防治指南》显示,我国糖尿病患病率高达11.2%,相当于9个成年人中有1人患糖尿病。糖尿病本身是永久性疾病,无法治愈,但糖尿病前期可逆转,了解糖尿病前期有利于提高大家防治意识。瑞慈医院内分泌科主任李晓燕表示,糖尿病前期患者自我管理不当会发展成为2型糖尿病,有效干预糖尿病前期可明显减少其转化为糖尿病的可能。了解风险,了解应对。

问题1:什么是糖尿病前期?

糖代谢分类	静脉血浆葡萄糖(mmol/L)	
	空腹血糖	糖负荷后2h血糖
正常血糖	<6.1	<7.8
空腹血糖受损(IFG)	≥6.1,<7.0	<7.8
糖耐量异常(IGT)	<7.0	≥7.8,<11.1
糖尿病	≥7.0	≥11.1

糖尿病前期是糖尿病发病前的过渡阶段,包括空腹血糖在6.1mmol/L-7.0mmol/L之间或糖负荷后2小时血糖在7.8mmol/L-11.1mmol/L之间以及两者并存状态。

问题2:糖尿病前期症状

实际上,糖尿病前期很少有典型的临床症状。糖尿病前期人群一般不会出现糖尿病患者的“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻)症状,但是有一部分糖尿病前期的人会有容易饥饿的感觉,也有一部分人会感觉轻微的口渴,还有一部分人会感觉乏力。

很多2型糖尿病患者在早期最容易出现的临床表现,是进食量的增加以及午餐以后出现低血糖。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4公斤)生育史。糖尿病前期的人,属于糖尿病的极高危人群。

问题3:糖代谢异常的影响因素

1、久坐不动。研究发现,每天久坐时间超过3小时,患糖尿病的风险会增加45%~89%。长时间久坐不动会降低身体对胰岛素的敏感性,从而导致血糖升高和代谢紊乱,长期久坐

整合卫生资源 医疗人人共享

——南通市肿瘤医院开展 2024 年“世界癌症日”活动

2024 年 2 月 4 日为国际第 24 个“世界癌症日”，为积极响应健康中国 2030 规划实施纲要提出的癌症防控措施建议，南通市抗癌协会、南通市护理学会肿瘤护理专委会在南通市肿瘤医院共同举办了大型新春科普联谊会。来自全院各区的数十位患者及家属积极参加。

本次活动邀请呼吸内科副主任张晓东讲解肺癌防治的相关知识；内科徐燕飞护士长通过生动的场景再现，带领大家了解如何科学有效地缓解各种疼痛；钱金平护士长从生

前预嘱的设立，向大家前瞻性地普及安宁疗护的最新理念。

在有奖竞猜环节，志愿者通过知识抢答的形式，向大家普及合理膳食，适当运动，养成良好的生活方式等的重要性。

临近新春佳节，本次活动特地安排了新春送福字环节，设备科科长缪明及介入科副主任李拥军现场挥毫泼墨，一张张造型各异的大红福字传递出肿瘤医院人诚挚美好的祝福，让广大患者感受到了浓浓的节日氛围。

(南通市肿瘤医院供稿)

不动，患糖尿病的风险会大大提高。

2、营养过剩。过多的碳水和糖分会导致胰岛素搬运血糖的工作量加大，胰岛 β 细胞长时间的超负荷工作导致胰岛功能受损，并多存在胰岛素抵抗，而胰岛素抵抗又会加重代谢异常，促进脂肪堆积。两者相互作用影响使病情加重。

3、情绪压力。当人处于紧张、焦虑、愤怒等应激状态时，会间接地抑制胰岛素的分泌和释放。如果长期陷入不良情绪，可能会引起胰岛 β 细胞的功能障碍，使胰岛素长时间分泌不足，进而导致高血糖，甚至诱发糖尿病。

问题三：我们应该如何做好血糖管理

1. 进行生活方式健康干预。李晓燕主任表示，糖尿病的发病机制由遗传因素和后天环境因素两方面构成，后天环境因素是我们

可以能动改变的。通过控制饮食和适量运动，定时定量清淡饮食，做好血糖管理，可以延缓糖尿病的发病时间甚至是不发病。

2. 不随意吃“无糖食品”。在很多商家打着“无糖食品”幌子的当下，李晓燕主任提醒道，无糖食品只是不加蔗糖，但大多数依旧富含碳水化合物，吃下去也会在体内转化为葡萄糖而导致血糖升高，摄入过多也会导致肥胖。同时，很多无糖食品为了保证口感，也会增加大量甜味剂，长期饮用会影响糖代谢。

3. 定期监测。糖尿病前期更患者应该定期关注自己的血糖变化，如果经过 6 个月的生活方式干预后，血糖仍然没有变化，可能还需要药物的介入。

南通市肿瘤医院：百舸争流立潮头 奋楫笃行再启程

岁寒春将至，东风渐可期。不知不觉间，兔年的进度条已到结尾，龙年即将来临。在这年岁更迭、辞旧迎新的美好时刻，我们向全院干部职工，向时时刻刻心系医院的离退休老同志们，以及鼎力支持医院发展的各级领导、各界朋友们，致以最美好、最真挚的新春祝福！

回顾 2023 年，365 个晨昏轮转，穿过夏日的酷暑，穿过冬日的凛寒，我们一路风雨兼程，一路攻坚克难，共同走过了意义非凡的一年。

这一年，我们坚持党建引领，强根铸魂，稳步推动党建与业务深度融合。我们坚持“牢记嘱托、感恩奋进、走在前列”，积极践行“四敢”要求，围绕“1235”发展战略，聚焦各项重点工作，埋头苦干、砥砺前行，坚持把党的领导贯穿医院管理全过程，推进医院高质量发展。

这一年，我们聚焦主责主业，砥砺奋进，稳步提升医院内涵质量。根据最新发布的“国考”榜单，医院在全国部、省、地市级肿瘤专科医院中排名第 23 位，在全国地市级肿瘤专科医院中名列前茅。医疗服务取得新业绩。医院成为国家癌症中心首批食管癌、宫颈癌、前列腺癌规范诊疗质量控制试点单位，成为国家疼痛综合管理试点医院，获评江苏省癌痛规范化治疗病房示范基地创建合格单位、江苏省老年友善医疗机构优秀单位。人才引进取得新成果。通过多种形式招募人才，录用 49 名卫生专业技术人员，其中高层次人才 27 名。自主培养博士研究生 3 名，两名在职博士研究生进入博士后创新实践基地，医院人才基础得到进一步夯实。学科建设取得新突破。

医院现拥有 6 个省级临床重点专科、11 个市医学重点学科，市级临床重点专科实现全覆盖。科研创新取得新成效。各级各类科研立项达 100 余项，获各类新技术奖 31 项，其中中华医学科技奖 2 项，省级技术奖 4 项。共发表论文 200 余篇，其中 SCI 论文 50 余篇。新启动 GCP 项目 27 项，目前在研项目 138 项，受益患者超千余人。项目建设取得新进展。北院医疗综合楼项目正式奠基，大力实施“百日攻坚行动”，现已完成主楼区地下室正负零，力争 2024 年 6 月份实现主体结构封顶。

这一年，我们强化示范引领，勇于担当，稳步提升区域防治能力。充分发挥市癌症防治中心和市肿瘤防治专科联盟资源整合作用，不断推动优质肿瘤防治资源扩容和均衡布局。全力做好癌症筛查工作，完成第十期、十一期国家城癌早筛任务、省级综合筛查项目、市为民办实事项目。全力推动医防融合关口前移，启动全市“肿瘤防治医防融合基层行”活动，同时与 8 家基层医疗机构签订孵化协议，助推优质医疗资源下沉。全力做好科普宣传工作，深入开展“第 29 届肿瘤防治宣传周”“关爱百姓健康义诊”“粉红丝带进校园”等活动，努力让肿瘤科普“更接地气”，不断提高市民防癌核心知识知晓率，积极营造全民参与防癌抗癌的良好氛围。全力做好对口帮扶工作，累计选派 20 余人分赴如皋港人民医院、新疆伊宁县人民医院、青海贵德县人民医院等省内外医疗机构开展协作帮扶工作，助力当地医疗服务水平提升，不断扩大医院区域影响力。

（南通市肿瘤医院供稿）

六十年的家庭巨变

黄郑周（南通）

20世纪六十年代，是我们父母当家的年代，那是他们从旧社会过来刚走向幸福生活的开始。至今六十年过去了，我们这个家已和全国千千万万个家庭一样发生了翻天覆地的变化。

作为翻身后的农民，我们的父母一直感恩党、感恩我们伟大的祖国。中华人民共和国成立后，他们积极参加社会主义革命和建设，但同时，也开始打起了他们自己生活的如意算盘来了。在养儿防老观念的影响下，他们早早地将我们兄妹五个的成家定下了目标，让这个大家庭紧紧地靠在一起，方便相互照顾。他们首先把我们这两个儿子的家安好。他们亲手砌了六间平房，父母住中间两间，两个儿子在两头各两间，女儿婚配时路远的不嫁。在我父母和亲朋好友的共同努力下，老俩的理想终于如愿。大女儿许配给了我们家沟北的一户人家，我家的后门对着他家的前门，一喊就能听到；二女儿嫁给了紧靠东宅从小一起长大的小伙伴；小女儿嫁得最远，也就在隔壁大队，离我家也只有数里路，有事就能随叫随到。这在当时来讲，确让不少邻居羡慕不已，都说我父母好福气，我父母亲也沾沾自喜、开心不已，也让他们俩老风光了一阵。

可随着时代的进步，社会的发展，这种家庭布局慢慢发生了变化。1964年末，我听从祖国召唤应征入伍，走上了保卫祖国的岗位，部队退役后，我调到南通市工作，后来我爱人和孩子一起离开老家来到了南通。1980年，我弟

弟跟随乡建筑站在南通搞土建，后与家人一起也离开老家在南通买房落户。我二妹妹因女儿大学毕业后在杭州工作，后来她们也移居杭州与女儿相邻；小妹的女儿大学毕业后在苏州发展，现在小妹夫妇俩也去女儿那里了。我大妹妹只从原来的住宅移居到了靠近集镇的地方。她们的女儿成家后，小俩口就在本地的企业工作，经济条件也很好。大妹夫从乡镇工作退休后，干脆建设自己的小家庭。他充分发挥农村有土地的优势，把自家的房屋翻建起了一幢小别墅，门口留了一个宽阔的水泥地作健身场，屋内还开设了一个家庭小影院，也是卡拉OK厅。供左邻右舍、亲朋好友休闲娱乐。在他家的蔬菜地里，除种上各种蔬菜外，还种了葡萄、桑葚树等，里边还养了几只鸡。每到葡萄、桑葚成熟时就叫我们去采摘。我们家有事，大妹家就成了我们兄妹特定的“招待所”和“娱乐场所”。回家时，还要给我们各家带上满满的一车厢土产品。我们开玩笑说：“我们每次来，要去了你家一大片蔬菜，我们成了“扫荡队啦”。大妹总是乐呵呵地说：“话不能这样说，我这都是不直钱的土产货，你们能收下我的这片心意，我还开心不过来呢。”现在我们兄妹五家虽然大部分离开了老家，但骨肉亲情永远把我们的心紧紧地联系在了一起，遇到大事一直共同商量着办。

父母晚年失去劳动能力后，开始，让他俩老在我们兄妹五家轮流住，让他们经常换换新鲜，他们也很开心。那时，我的两个妹妹还都

在乡下。后来两老行走不便了,经我们兄妹商量,决定让我小妹从社办厂里停下来,专门服侍他们俩老,其它兄妹全力经济支持。就这样两老在我小妹家里住了几年,两老多次高兴地说,他们以前有许多想法都是多余的,没想到你们为我们俩安排照顾得这么好。俩老过得很开心,我们大家都非常高兴。他俩都分别在92、93岁高龄时离世的。

是浓浓的兄妹亲情把我们五家紧紧联系在一起,现在我们这代人的家,虽然有些已远隔千里,但现代化的通讯和便捷的交通,就如近在咫尺。现在家家都已有了汽车,有的还不至一部呢。多条公路铁路开通后,有事还能一

呼百应,最多两个多小时就能碰头相聚。特别是进入互联网时代后。我女儿又为我们兄妹五家建起了一个“盛家花园”微信群,这下可热闹了,得到兄妹五家的热烈响应,于是各家有什么活动,直接能看到视频了,跟仍在一起一样,开心极了。

我们这个大家庭六十年的巨变,是我国千千万万个家庭变化的一个缩影。在庆祝中华人民共和国成立74周年的喜庆日子里,忆往昔,我们心里充满了满满的幸福感,千言万语汇成一句话,我们感恩党、感恩我们伟大的祖国!

播种爱的希望, 成就未来梦想

张雅新 (海门)

2024年1月29日下午,江苏省海门实验中学学生、家长代表前来通源分会参加爱心、公益、慈善座谈会。

这个寒假实验中学给学生制定了“缤纷冬日”活动方案,要求学生们做一个崇德向善的志愿者,向身边的道德模范,最美志愿者,先进典型学习。海抗协会通源分会领导班子积极配合学校,为培养优秀的新一代接班人义不容辞,接受了这次义务宣传教育活动。

参加本次座谈会的有海抗协会活动党支部副书记吴耀生同志,通源分会会长沈亚珍女士,副会长兼秘书长周维菊女士,副会长周春女士,志愿者代表戴维良先生,特邀会员代表张雅新女士。

首先沈亚珍同志代表通源分会致词,对学生和家长代表的到来表示热烈欢迎,并说明本次活动的议程。接着吴书记向同学们赠

送了海抗协会《风雨兼程十周年》纪念册,然后,吴书记作了热情洋溢的讲话,阐述了我们协会本身就是一个公益性慈善组织,得到了党和政府及社会各界的关爱和帮助,那么我们应该怎样来回馈这个社会呢?这次活动正好给了我们最好的机会,让我们用真心传递希望,用爱心播洒未来,所以我们有责任和义务把这份爱的接力棒传递下去,让我们海抗协会与社会各界紧密的融合起来,共同编织更美好的未来。

我们分会志愿者代表戴维良先生就自己从小在很艰苦的环境中学习成长的经历,到如今加入海抗协会志愿者团队的心路历程,给学生们作了感悟分享发言,告诫孩子要好好珍惜当下美好的学习机会,感恩奋进,为将来更好地当好“民族复兴,强国建设,爱心使者”的接班人打下坚实的基础!

家长代表施锦娟同志发言，她首先代表与会的学生、家长感谢海抗协会领导的支持与重视，鼓励孩子们要不辜负协会对我们的殷切期望，不畏艰苦，努力学习，争取做一个对社会有用的人。学生代表也踊跃发言，一致表示这次活动非常有感染力，有亲和力，不象在学校跟老师毕竟有距离感，今天面对面听到协会领导和老师的教导，印象深刻，不可磨灭，希望以后能有多一点这样的机会，更多地参与到社会实践中去。纷纷表示：要好好学习，学好本领尽自己最大的能力去帮助那些需要帮助的人。在学习和生活上遇到困难、挫

折，也一定不会放弃，一定会坚持下去，用实际行动感恩这个时代，感恩父母！感恩帮助过我们的人。周维菊同志热情鼓励孩子们，只要努力了，不管结果如何，都不会后悔，不会留有遗憾！活动最后学生和家長认真讨论，怎样从老一辈的人生经历中吸取更多的人生经验，努力培养自己的社会责任感。

最后，笔者想跟孩子们说一句，在漫长的人生路上充满各种各样的荆棘，只要勇敢的迈过去，一定会迎来柳暗花明的崭新人生，祝每个勇敢努力的孩子们都有一个灿烂的前程。

从容淡定病魔，笑对人生抗争

季元林（海门）

我是2015年初参加海门区抗肿瘤协会的。2018年3月29日成立分支机构——海门分会时转入了海门分会，至今已近6年时间。

我在2014年10月做了左肾切除手术，不幸的是2022年又患了淋巴细胞白血病。经过连续几次的住院、化疗后，现在一直在服用靶向药治疗。

从第一次从天而降的厄运导致悲观、失望、崩溃、无助，现在又得了可怕的白血病，这一次我思想上淡定从容了很多，不再那么悲观和纠结……，这离不开分会这个温暖大家庭的疏导关爱、以及自身心态的调整。我除了积极配合治疗，注意保养和适当运动外，还积极参与分会的各种活动。到目前为止，病情比较稳定。我觉得良好的心态是与病魔抗争的关键之一。

去年我写过一篇小文章，主要内容是：我们这些特殊人群，人生可分成三段：退休前努

力学习工作为第一人生；退休后安度晚年为第二人生；而当你突然患重症癌症后，就是第三人生。而这第三人生从零开始，谁都无法预知明天和意外谁先来临。我们虽然病症各异，但精神上的痛苦、忧虑、无助的感觉却相同。思想精神上的打击、悲观失望、心情沮丧、必将加速走到生命的终点。

我第三人生的一部分，就是在协会、分会这??大家庭里度过的9年难忘美好时光。协会、分会的领导带领我们学习抗肿瘤知识，帮助我们树立战胜病魔的信心，开展各种有益于我们身心愉悦的活动。特别是分会领导，兢兢业业、任劳任怨，想方设法筹集资金、为会员谋福利。他们全心全意、处处为他人所想的无私奉献精神，令我感动！我们每个人觉得分会就是“娘家”，在这里大家沐浴着爱的阳光，享受着孩童般的快乐。使我们在与病魔抗争中有

（下转第17页）

我的抗癌之路

施伯钧 (二等奖)

我是南通市癌友康复协会的会员。我在2014年11月11日被医院查出肠癌。于2014年11月21日在苏北最大的医院——南通大学附属医院动了手术，从此我就走上了人生的抗癌之路。

其实，从真正意义上来讲，我的抗癌之路应该追溯到2013年7月14日算起，因为这一天我的爱人被查出了是肺癌晚期，当时医生对我说：“她最多可以存活半年，你们还是早作准备吧。”果然，在给我爱人化疗四个疗程之后，医院开出了回家静养的医嘱。

但我不甘心啊，怎么好好的一个人就这样被判了死刑？后来通过多方打探，我就带爱人去了中医院，想用博大精深的中医药来挽留爱人的生命，果然路回峰转，我爱人通过中医疗法，不知不觉平稳地渡过了一年多时间，打破了只能活半年的权威说法。

正在我沾沾自喜时，想不到大祸临头，我自己被查出了肠癌。为了不让爱人为我耽心，我开刀时做了妥善安排。因为我儿子、儿媳都是中学教师，平时很忙的，我把手术放在周五晚上，这样我儿子就不用多请假了，让儿媳吃点辛苦服侍几天病中的婆婆，我手术时让儿子陪在身旁。术后三天我就能下床走动了，一周后我提前出院，回家照顾爱人，在经历了5个化疗后，我整个人彻底废了，这时，我爱人在医院复查时发现病灶已经转移到大脑，人也不会说话了，为了专心抢救爱人，我做出了一个大胆的决定：放弃自己的后续治疗。恳请

中医院肿瘤科主任无论如何也要救救我爱人。那个主任很有医德，她帮我联系了她的同学，让我到人民医院她同学那儿为我爱人头上做放疗。天公不负有心人，经过一个月的放疗后，我爱人头上的肿瘤奇迹般地得到控制。在人民医院不间断地治疗下，我爱人又平稳地渡过了一年时光。这一年，我虽忘记了自己的疾病，但为了爱人我于2015年4月加入了南通市癌友康复协会，通过参加协会的活动，让我学到了很多抗癌知识，逐步弄懂了“癌症并不等于死亡”这一科学论断的真正含义。

天有不测风云，想不到我爱人还是未能逃脱癌疾的魔掌，在2016年2月6日因癌细胞扩散全身而悄然去了天堂。在我因失去亲人悲痛万分之际，是协会帮助我，一步一步地从阴影中走了出来，让我逐渐地走上了康复之路。为了报答协会的恩情，我积极响应协会党支部发出的“两学一做，结对帮扶”的倡议，先后帮扶了6名癌友。其中有2名癌友还是被万恶的癌魔夺走了宝贵的生命，值得庆幸的是4名癌友后来都和我一样走上了康复之路，并且其中有2名还是患有很严重的抑郁症，通过我苦口婆心地做劝导工作、带她们去旅游、到歌厅K歌、让她们报名到老年大学上课学习等等方法，在时间跨度超过二年之后，才慢慢地走出了思想的死胡同，慢慢地减服抑郁症药物，直至停药，现在都过上了正常人的生活。通过参与协会党支部这些有益活动，我自己也从中找到乐趣、得到成长。让我深刻领悟到郭

铭义“帮助别人,快乐自己”的真正含义。

我因为出来上老年大学、到协会做志愿者、在义工社做义工、还担任社区邻里支部书记,忙得不亦乐乎,根本顾不了家庭,我对子女深表愧疚之情,那知孝顺的子女却对我说:“只要你把自己的身体调理好,就是对家庭最大的贡献。我们已经失去了母亲,不能再失去父亲。你尽量做自己喜欢的事,才能把心情调到最佳状态。”有了子女这番暖心的话语,我才有了做公益事业的动力。竟然比退休之前还要忙。一方面,我把自己的业余爱好发挥到极致,6年来出版了五本书,为每期协会会刊《康复之友》撰稿,为义工社的公众号写稿,为市老年大学每年出版的《江海新韵》诗集投稿,为社区党员活动出谋划策……

让我想不到的是,我们协会2019年换届选举时,竟然把我推上了协会的领导岗位,让我担任了协会的副会长兼秘书长。为了担任好这个新的角色,以更饱满的姿态为会员服务,我不但放弃了上老年大学的乐趣,还放弃了一些业余爱好,甚至义工社也难得见到我的身影,而且我也放弃了原先每月一次外出旅游的规划,虽然协会工作没有任何报酬的,搞得不好还要承受来自诸方面的批评和指责,但我还是咬紧牙关挺过来了,不仅如

此,我还比较崇拜老一辈志愿者默默奉献的精神,我更同情和关爱这些年事已高的前辈们,尤其是协会不是癌友的志愿者黄郑周同志,他连续为协会《康复之友》会刊的编辑工作干了十几年,不但业内好评如潮,还被协会会员称为“老黄牛”,他已经是近八十岁的老人了,这次协会决定让他休息,安渡晚年,在没有适当人选之时,由我暂时兼任《康复之友》的编辑,在他的倾心指导下,我已顺利完成了《康复之友》两年多的编辑任务,受到市委宣传部出版处两次表扬。

2021年4月我有幸参加了中康会在湖北宜昌举行的癌友达人的决赛活动,在这次活动中我认识了来自全国各地癌友,我从他们那种拼搏、奋斗的历程中学会了许多自强不息的精神!我也获得了组委会对我工作的认可和肯定,他们把“康复贡献达人”的铜牌颁发给我,让我激动不已!

在欢庆党的二十大胜利召开之际,我作为一名三十几年党龄的老党员,“不忘初心,牢记使命”是我努力工作的力量源泉,我庆幸,我在奉献中得到康复,我更庆幸,我在康复中还能在这个社会发挥一点余热。我决心在这条公益事业的路继续坚定地走下去。生命不息,战斗不止!

我的人生拐点

王绪忠
(二等奖)

人生未必无磨难,活着是一种修行。身处绝境,想要翻身,必须先蜕变;处于劣势,想要突围,必须千锤百炼。

骇人惊变

清晨六点,我被叫醒,活像号子里的人被点名一样,穿上蓝白相间的病号衣,指定躺在“担架”上,护工推着四轮车在亲属护送下七拐八弯来到一号楼303门口,因是深冬,天还没放晴,依稀看到第10手术室字样,亲属被挡在门外,护工习惯性地推到指定位置,

盖上薄薄的棉被,随手一关,哐当一声。屋内孤零零地剩下我一个人直挺挺地躺在那里,活像一个临刑的罪犯,等待噩运的来临。

静,一切无声无息,脑海里确是波涛翻滚,回忆在海门人民医院的近期的宣判。前列腺血样异常超正常范围20倍结节一个,经泌尿外科医生检查,结节明显触摸得到。肿瘤无疑,而且恶性极大,否则不会超出正常值这么多。尽管医生和颜悦色,轻描淡写,

但对于我来说,后果可想而知……

几天时间,我茶饭不思,脑子里翻江倒海。恶性肿瘤,癌症,痛苦,折磨,死亡。总以为我体质不错,想不到死神马上逼近,总以为癌症,听上去遥不可及,想不到早已潜伏我体内。虽然我已是古稀之人,但好像根本没活够,死亡遥远得很,上帝怎么过早地眷顾我呢!我是老三届,生在旧社会长在红旗下,“学好数理化,走遍天下都不怕”是我从小信条。十二年求学路,层层考试,成为村里唯一的六届毕业生,我曾享受过拿到学校数学竞赛一等奖的光环,得到过运动场上县中学生运动会200米低栏高中组亚军奖状,优秀学生干部,三好学生习以为常。正在憧憬考上大学,将来成为科学家的梦想时传来延期高考半年,在校生统一参加文革的通知。一延期就是12年,1978年当我走进考场时已是一个半孩子的父亲,女儿上四年级,我上大学一年级,期间儿子呱呱坠地,迟开的花朵更鲜艳。我毕业后潜心教育,敬业奉献,送走了一届又一届高三,组织上没亏待我,从教师到校长,高级职称,一切来得那么顺利。退休后又去外地执教真是又采到了一桶金。回乡以后受环卫所招聘,走街串巷,田间阡陌和环卫工人打交道,别有一番风味。从朴实憨厚的保洁员身上又长了不少见识,印证了卑贱者最聪明的哲理。国家富裕,百姓富足,工资破万,美好的前景一片灿烂,怎么一下子从神坛跌下低谷呢?我黯然渺茫,哪来自信?无奈无助,油然而生。一旦手术失败,就此了结,也来不及和老伴子女告别一声。

八点,又是哐当一声,门开了,白衣天使鱼贯而入,我知道白刀进红刀子出了……

情缘“海抗”

手术顺利,两个半小时后醒来,睁眼一看,亲人都都在,我知道鬼门关不让我进。不愧是上海市肿瘤医院,医生非同一般,替我换纱布的也是博士生,护士扎针地也是轻轻地一

针见血,床位护士一天好几次问寒嘘暖,不出一周,允许出院了。一到家里,心情开朗了许多,下地走走走到外出散步,撞到熟人及乡亲寒暄之后,总感到他们会用异样的目光看我。潜台词:王老师患癌症了。再深入思考:不知能活几许?自卑的阴影总是抹不去。一次一个熟人来看我,她是乳腺癌患者,术后恢复较好,她顺便告诉我,有一个海门市抗肿协会,里面都是些恶性肿瘤患者,大家一起运动,抱团抗癌,参加这个组织身心愉快,大家都视协会为温馨的家园。

我怀着试试看的心情跨进了海抗协会的大门。热情接待我的正是会长吴耀生同志和顾红同志,办公室借座于中医院三楼,两间,布置简朴但给人以温馨之感,互通姓名之后大家聊了起来,正副会长热情和善,他们原来都是单位领导,善于做群众工作。尤其是吴会长的一番话说到了我的心坎上。我们协会有500多位会员,队伍还在不断扩大,到这里来大家都是受过生命考验的人,过去都有辉煌的青春,人生哪得无病无灾,心情是最好的良医,大家一起活动,一起交流抗病的经验,每天都能在快乐和希望中度过,忘掉过去的一切,着眼于美好的未来。青春是敢作敢为的时期,暮年因是思想凯旋的岁月。会长的一番交心的话使我心情一下子开朗了许多,当即我报了名填了表,我算是海门抗肿协会的一员了。在2017年会上,吴会长指定叫我发言,望着下面黑压压的人群,我想同是天涯沦落人啊。我回顾了自己的心路历程,患病后从悲欢失望到重拾信心,我的讲话也算得上热情洋溢,赢得了阵阵掌声。会上听取了抗癌斗士的经验介绍。树立信心,自尊自爱,读书看报,融入社会,适当锻炼,关爱他人,科学抗癌,忘掉年龄,活得快乐,治好未病。会后,我感受很深,人生是一伟大的艺术,懂得如何迈入大病初愈后更是智慧的杰作,既然过去的美好时光如放飞的小鸟已经一去不复返,这是自然规律,那我们现在

更要保持身体的健康和欢乐的心态。

爱心传递

海抗协,原有三个小组:乳腺组,肠道组,综合组。两个分会:海门分会,三厂分会。根据分布情况,决定在三星地区筹建叠石桥分会。由于我是三星本地人,于是总会决定让我参加叠石桥分会的筹备工作。这是爱心之薪相传的极好机会,我把它当作责任来担当,先从调查摸底入手,找村卫生室,查看病历档案,找出癌症患者最近又恢复较好的能正常参加活动的人,找出名单之后不贸然电话告知,而是冒着酷暑入户宣传,让他们知道海抗协是受市委市政府关心领导,民政局备案的群众性组织,目的是所有会员定期参加活动,学习交流,抱团抗病,科学抗癌,让人生更灿烂,通过宣传再口口传递,局面马上打开。同时得到了三星镇政府,宝兴村委会的大力支持,落实了活动经费,落实了活动场所,预约入会的准会员开始集中活动排演了节目。总会部署,三厂地区一位志愿者黄维生同志作为组长具体指导,他具有基层工作的丰富经验。我们热烈而有序地开展了多项筹备工作,于2020年6月18日正式成立。那天,共有30位会员全员出席。海门总会领导坐镇,兄弟单位到场祝贺,各级领导致辞,海抗协奠基人,协会的发起者,原海门市委副书记曹建平同志出席祝贺并当场为三个分会各捐资了3000元。通过选举,成立了分会领导班子,我荣幸地当上了副会长兼任秘书长,最后我分会的文艺小分队作了精彩演出,有广场舞、双人舞、独唱、合唱、快板、单口相声,与会者想不到短短的二三个月有如此大的变化和进步。看到我们的会员个个兴高采烈的样子,几个月的疲劳烟消云散了。

协会的成立仅是爱心传递的开始,每月

组织一次全会活动,有新时代中国特色社会主义思想的理论学习,有党的政策法规宣传,组织到红色根据地学习,短距离外出旅游,多种节日的特色庆祝。每次活动坚持节俭喜庆,心情愉悦的同时又长了知识,寓教于乐,会员们一扫平日在家的郁闷与疲劳,脸上洋溢着轻松与自信,真正让这一弱势群体的每个人都找回了自己的地位与价值,这里是他们温馨的港湾。

分会的工作,平中有奇,对困难户的走访慰问,感动了全家人,三两百元不算啥,但对于无收入的癌症患者也能解决不少的问题。每逢春节,我们会拿出少量的资金最大限度的慰问会员中低收入户。宝兴村的会员吴秀芳是一位孤独者,78岁了,无其它收入,她逢人便说,想不到分会领导每年都会想起我这个孤寡老人,为我置办的年货我吃上一个多月。语言朴实但反映出,海抗协对于每个会员的温暖与关爱。

前不久,我去彦英村作党课讲座。主题是“讴歌新时代,喜迎二十大”,我把我们海抗协对癌症患者的关心和鼓励揉进党课的内容中,他们都感到我们海抗协能为这样一个弱势群体鼓与呼,能实实在在给予社会上最需要得到温暖的底层群众给予物质照顾和精神鼓励。这是实实在在发扬了红船精神,真正体现了不忘初心,为民服务。

桃花潭水深千尺,不及汪伦送我情。这个汪伦就是我们海门区抗肿瘤协会,这个情就是对这些弱势群体的爱心传递。

我从一个无助失去信心的癌症患者到成为一个爱心传递的使者,这是我人生中的蜕变;从处于劣势的我到成为一个生命中的强者,这是我迟暮之年的又一次突围,每一次的付出都是对我生命的锤炼。我不求鲜花与掌声,但求每位弱者能感受到阳光与温暖。

秋夜,一片无患树林

姚虞明(二等奖)

幽蓝的秋夜,月光粼粼的手指在水波上微微弹奏,无患树的阴影里偶尔有悉索声,哪一片金黄的秋叶正轻轻飘落……我在步行道半明半暗的光影里散步。放空自己,但惜今朝。

微信叮咚了一下,打开来看,原来是区抗肿瘤协会的朱姐发来的,询问我是否参加今年协会安排的体检。得罪,暗中称呼她为朱姐,其实并不知道她的真实年龄,也许还比我小一些,但她的那份谦和、热情从来都是带着对会员的尊重与周到,于是很自然地多了这样一份亲近的心理感受。这几年,疫情的拉锯与生活中种种让时光变得漫长,而猛然想到一年年的体检,时光又似乎骤然按了快进,居然又一年的体检要到了。

随手把微信往上翻翻,中秋礼券通知,分会成立通知,端午慰问,疫情防控情势下回娘家活动调整……一次次简短的提醒与交流,串成协会关爱的一个侧影,连成长长的一串。我也曾在单位做过一些条线的服务工作,能够想见替弱势群体服务的协会,每一个看似简单的通知背后需要多少爱心力量热忱而细致的运作!抗协越来越壮大,近两年,几位抗癌明星又相继成为协会会长与分会长,更让众多会员看到活出健康、活出精彩、活出境界的召唤与希望!多不简单多不容易多么美好而令人振奋!忽然想到,自己加入协会多久了?多久了?啊,已经满了10年!而人生有多少个10年!

走在无患树下,让我漫想这是否包含一个隐喻。无患子不仅能洗手,还能洗心,清奇的泡沫涤荡人生无谓的烦忧。那么,抗协是否就是一片在为身患重症的朋友提供庇护的无患林呢?

至今庆幸早早加入协会。知道协会给会员的帮助大,没想到会那么大。人常常在坚强与脆弱间徘徊,这时往往会辗转寻觅团队的力量。寻觅一根心灵的拐杖,想象即便同是天涯沦落人,却也可以一起聊,一起唱,一起交流治疗、互助释放,乃至抒发一把笑傲江湖的豪情。如我,即便自以为相对坚强,当初离开医院,离开病友,重新回归健康人的社会,一时间还是有被淹没的感觉,还是在不少时候感觉自己像一个异类,要说没有顾影自怜,那是假话。于是,早在上海治疗时期,就搜索网络,也在海门可能的地方寻找。老人才市场所在巷子墙上的一个指示通知,东洲公园原先北门处的一个提示牌,都让心弦波动,俨然熹微的光照到幽暗的寻觅之路。

永远忘不了那个雨天,我去东洲公园散心,在公园东北角的一个会议室,有幸邂逅抗肿瘤协会早期的一次回娘家活动,那天的印象里,会议室前面的池沼里,睡莲特别湿亮青绿。我在登记本上写下了自己的名字及有关情况。

加入抗协,很快知道了很多别人的故事。有时风雨飘摇的,不仅是身体,还有心理;不仅是经济,还有家庭;甚至不仅是自己身体出问题,还有家庭成员凑热闹一般赶到一起生病。

所以,不仅是有没有未来,还有更迫切的,现在怎么过。现在怎么过?一个声音对自己说:你没那么悲哀,让你哀从心起的有时不过是你更敏感、更脆弱罢了,不过你还做着人生的梦而担心梦成幻影罢了。人生固然不要比惨,但还是收起你自哀自怜的心态吧。既然别人能抗,那么你也能够;既然别人能有笑脸,那么你也能够。何况,你一直在写书稿,自我激励要做一个精神的强者;何况,抗协定期邀请专家、会员分享各种康复经验、养生知识,组织多种康复游、娱乐放松活动,更不遗余力为会员争取各种福利温暖;何况你由此结识了组织管理经验丰富、和蔼严谨的吴耀生会长(当时是副会长),颇具老大姐风范使人如沐春风的顾红副会长,一头白发中气十足热情爽朗的黄医师(现在是分会副会长),还有很多热心的领导……可堪慰藉、启迪、学习之处很多!这样,我向我的邻居病友恳切地推荐海门抗协,比照在海门的经验,我也曾在第一时间提醒一位患病之后郁郁寡欢的外地亲戚去寻找并加入他们当地的抗协组织。

绕着无患树林,就这样在光影里漫步,随想,是一种渐趋空明的诗意享受。无意中踩着一颗圆圆的果子,知道是无患子,捡起,轻轻捏在手里,不由地想自己也是一颗会发芽的无患种子……是的,加入协会不久就做起一名义务摄影师,就像一棵小小的无患树苗,用新奇振奋的视线一次次打量协会这片清新的树林……

多少次,不由自主被带动得表情轻盈,暗自感慨那么多笑声那么多笑脸!放松娱乐的时刻,清唱的喉咙也许并非五音健全,但欢乐实打实。多少次在大礼堂,相识不相识的会员朋友很快聊到一起,朴素的外表当然亲切,但我同时也很欣赏那些特意为参会或者表演画上的淡妆,即便一点唇红也点亮会议场地,这点点光彩守护与飞扬生命的尊严与体面。镜头在捕捉一个个美好的瞬间,聚焦的一刻我更加认定他们那些笑脸的真诚,不管是云淡

风轻还是暂时忘却。一次次集体庆生,蜡烛点起,烛火摇曳里那些被暴风雨摧残过的面孔更坚强更梦幻更动人!这一刻谁会孤独?台下台上融为一体:我也要成为那个满5年庆生满10年庆生、满一个个大日子好日子庆生的人!我也要站到发言席上,讲述人生纵然历经急流险滩,也可以拥有很多风光与温暖!而协会就是“娘家”,协会的QQ群、微信群则是彼此问候、交流、徜徉的“后花园”。来娘家述衷肠、续心电、学榜样、领慰问,力有能及时,我们还可以反哺,做一把更加意气风发、乘风破浪的哥哥姐姐!

几年里,我与摄影家王运通先生合作出版了摄影文学集《不落的行歌》,取得了较好的社会反响。没想到首发式回来,抗协竟拉起横幅,专门为我举办了庆祝会,并举行了小型交流会。海门电视台做了专题报道。在这前后,一些省市媒体也做了报道,《中国青年》杂志对我做了专访。砥砺前行,我关注中学生课外阅读,合作出版名著《童年》批注导读本(出版社系列之一),如今在筹划新的书稿……所有的进展都得到了抗协各级领导实实在在的关心与鼓励!

十年树木。无患树林越来越蓬勃,一到深秋便金灿灿的一片。而岁月的调和里,抗协很多面孔渐渐融合成慈祥的一片,很多笑颜调和成温暖的色调。虽然由于多种原因,一段时间我不能常常参加抗协的活动,但抗协在我心中分量很重,一有可能,我就想回到这个温情的“家”。正如一次我从南京乘车回来直接拖着行李箱赶到会场,开始抗协活动的拍摄。因为,我们是相亲相爱的大家庭,可能不次次相聚,但一直牵挂在心。

今夜,在无患林边散步。我想,很多会员朋友的人生境况,也就像这秋夜,不必讳言那份微凉,但汇入抗协的灿烂中,我们各自多了一份属于自己的温暖与通透。祝福大家,也祝福自己体检都好,安享人生的每一道风景。每一季我们都可以创造精彩,甚至别开境界!

十年,我与海抗协一起成长

张萍 (三等奖)

十年,在人类的生命中只是一小段。对一般人来说,可能显得十分平常,但对我而言,却是极不寻常。因为这十年,我战胜了癌魔,找回了自信与希望,重新燃起了第二次生命的火焰,与海抗协携手,一起走过了不平凡的人生十年。

2009年8月我不幸患肠癌,手术后,心里压力很大,特别恐惧癌细胞在我体内,何时又会复发转移?整天诚惶诚恐,忐忑不安。除了每天坚持吃中药和去公园散步外,基本休养在家。一次偶然的机,我听说,原市委副书记曹建平,非常关心肿瘤病人,准备成立海门区抗肿瘤协会。我听后非常激动,觉得这个协会的成立,将会给我们肿瘤病人带来信心与力量,是广大肿瘤病人希望的福音。

我查阅了全国各地癌友康复组织的相关资料,进一步了解到,这是一个专门为肿瘤病人,量身定制的民间团体。协会本着树立肿瘤患者的自信自立自强精神,彼此抱团取暖,群体抗癌,科学医治,以达到早日康复,快乐生活为宗旨。有了这个平台后,肿瘤病人能在一起互相学习交流,开展各项有利于身心的康复活动,真正成为肿瘤患者的“娘家”和精神乐园。

当我深入了解了建立协会的宗旨及意义后,积极主动要求加入协会筹建工作。那时我刚大病初愈,还没有康复,尽管每天坚持锻炼、吃汤药和补充营养品,却时感疲惫,力不从心。加上筹建之初,条件非常艰苦,既无象

样的办公室,更无固定的活动场所。更主要的是,当时社会上不少人谈癌色变,都认为癌症就是绝症。和癌症病人接触是晦气,是不吉利,更没有人愿意加入抗肿瘤协会。甚至有人认为,如果加入了此协会,今后全家都会被人看低,儿女嫁娶都要受到影响。

面对社会上存在的普遍现象和种种误解,我不气馁,不妥协,主动与肿瘤病人和家属接近,用现身说法,深入浅出地谈自己对身患肿瘤的看法,以及成立协会的认识与好处。在我苦口婆心的开导下,有部分患者愿意加入协会组织了,但还有人继续在徘徊,在观望……

2011年10月在曹书记和其他两位老领导的精心策划下,在区委、政府相关部门的大力支持下,在筹建领导小组全体成员的共同努力下,海门抗肿瘤协会正式成立。会议上,我当选为副会长兼秘书长。2016年换届选举,由于要常去上海照顾两个小外孙,为了不影响协会正常工作,我辞去了秘书长工作,但仍保留协会副会长职务。

按照协会班子分工,我主要负责南通《康复之友》杂志的组稿、审稿和投稿工作,以及分管海门分会的日常工作。《康复之友》杂志,虽是南通市癌友康复协会的内部刊物,但它影响面大,内容真实感人,质量优,口碑好,我们许多癌友把它视为精神食粮。除了对稿件质量要求高以外,同时,也是南通各市县区康复协会,相互学习交流的一个平台,更是展示广大癌症病人精神风貌的一个窗口。

俗话说，“打铁需要自身硬”。最初我的文字基础较差，提笔写稿时，常常不得要领，抓不住重点，总感觉词不达意，不能确切地表述自己想说的心理话。写出来的稿件也是干巴巴的，不生动，没有画面感，更缺少文采，既不能感动自己，更不能感动他人。

随着身体渐渐好转，我开始勤学苦练，专攻写作。2017年2月，经友人介绍，我加入了“简书”网络文学创作平台，并坚持日更，每天要求自己输出文字500字以上。一开始感到很吃力，写出的文稿，象记流水账，抓不住要点，更经不起推敲。经过365天的日日苦练，慢慢地能围绕主题，抓住重点了，且文章越写越长，越写越顺手了。字数从最初的500字，到800字，再到1000字以上。

写文章，我再也不害怕了。有时下笔时，真有一种思如泉涌，直抒胸臆之快感……每天在“简书”发送的文稿，关注度和点击率越来越高，点赞点评也与日俱增，节节攀升。2019年还被简书网络评为年度优秀创作者。迄今为止，我共写了50多万文字，在“简书”上发表了800多篇散文和诗歌。近年来，也被有关报刊杂志录用稿件百篇以上，在各种征文比赛中屡次获奖，并被海门区作家协会吸收为正式会员。

凡是本会向南通《康复之友》投送的所有稿件，我也严格要求，一丝不苟地把好文字质量关。有时亲自动手改稿，改了一遍又一遍，直至修改到自己满意为止。并充分发挥每个会员的积极性和创造性，一般对协会工作的动态消息和专题报道，会员能写的，我不去写。会员不会写的，或不想写的，由我亲自来写。我从不与会员争名利，更不与会员争稿费。同时，我也坚持为每期《康复之友》带头投稿。2018年我被南通《康复之友》评为优秀通讯员。2021年南通市癌友康复协会，举办建党

100周年征文比赛，我荣获第二名，并被授予优秀征文奖。

十年来，协会由最初的30位会员，发展到现在的500多名会员，由最初的三个康复小组，发展壮大为六个分会，并且每个分会都有固定的办公室和会员活动场所。真真切切为广大肿瘤患者带来了福祉，增强了大家战胜病魔的信心与希望。真正实现了协会是广大肿瘤患者的“娘家”和“精神乐园”。2021年，海抗协也被南通市民政局评为4A级社会团体。

海门区抗肿瘤协会成立十年来，团结一心，攻艰克难，在风风雨雨中砥砺前行。在不断发展壮大中，我也随着协会一起成长，一起进步。我既是一名践行者，也是一位受益者。参与协会工作十年来，我变得更加自信、自立、自强，能够调整心态，快乐生活，敢于放下不愉快的人和事。能团结带领全体会员，建言献策，带头贯彻落实总会各项工作任务。尽量去做有益协会和会员的事，去做有益于自己和他人的身心健康的事。

我与海抗协一起走过的十年，也是我精神生活更加充实丰富，不断“放下”，不断进步，不断成长的十年。如今，我活得通透，活得明白，能坦然面对一切。我深知，人的一生，只有经历过磨难，经历过风雨的历练，才能达到生命的最高境界。如今，我真正享受到了，在历经惊涛骇浪之后，却依然娴静如初，心胸坦荡的那份惬意。

我感恩党和政府对我们肿瘤病人的关心和关爱，感恩社会各界爱心人士对协会的支持与帮助，更感恩海抗协这个温暖的大家庭。十年来，我与协会一起成长，已结下了不解之缘。今后，我将不离不弃，继续与海抗协砥砺前行，共同成长。最后，让我们一起为海抗协更加美好的明天而努力奋斗！

扎扎实实搞活动 欢欢喜喜过大年

——启东市癌友康复协会辞旧迎新记事

张晓平（启东）

1. 龙年前昔，腊月初四，协会召开理事会，专题商讨迎新联欢会、春节慰问等相关事宜。明确具体的工作安排。

2. 腊月十一日，借座军升大酒店举办迎新联欢会。250多位会员欢聚一堂。距离上次联欢已有1477天，会员的高兴劲一言难尽。会长作了热情洋溢的辞词。丰富的文艺节目表演形式多样、精彩纷呈。歌声袅袅、舞姿翩翩，展现出会员热情而温暖的生命风采。现场气氛热烈，欢呼声掌声此起彼伏。每个会员拿着沉甸甸的节日红包，激动的心情不言而喻。

3. 腊月十八日，协会对深入调查、反复排摸的双癌家庭、失独家庭、年自费医药费超六万的12户发放每户500元慰问金。接过慰问金个个热泪盈眶，连声道谢，有的泣不成声。

感谢党和政府的关爱，感谢社会主义制度的优越，感谢协会大家庭的温暖。

4. 腊月廿七日，会长、秘书长登门慰问协会创始人、老会长及一直关注协会成长发展的原市委市政府的领导。感谢他们对协会工作的关爱。他们对协会工作取得的成绩感到欣慰，对协会班子团结一致、开拓进取表示赞许，对协会以后工作的开展提出了意见建议和殷切希望。

5. 除夕，协会通过志愿者工作群、党员群、分病种会员群等多个微信群发了节日的慰问信。祝愿在新的一年里协会团结奋进、阳光向上！祝愿癌友家庭幸福美满、吉祥相伴！祝愿癌友健康平安、快乐无边！

毅行生命路 共圆康复梦

朱宝华

2023年12月17日，一场特殊的文艺汇演在南京医科大学第四附属医院科学礼堂举行，南京癌友康复协会魏铭会长的热情洋溢的讲话为演出拉开了序幕。

这场汇演汇聚了江苏省各癌症康复组织的15支队伍，他们带来了非洲手鼓、小合唱、

旗袍模舞、京歌表演、舞蹈和手语等精彩节目，每一个都让人眼前一亮！

我们■爱艺术团的舞蹈《水韵荷风》以生动的肢体语言，展现了生命的坚韧与希望。她们轻轻舞动，如同水面上的涟漪，传递着生命的波动，她们跳跃、旋转，面带微笑的眼神，仿

佛在告诉观众:无论生命中遇到多少困难,我们都要坚定生命之旅,共筑康复之梦。在康复的道路上,我们需要团结一心,共同面对挑战。毅行生命路,共圆康复梦,是我们共同的目标与追求。这次演出不仅是一场艺术的盛宴,更是一次心灵的洗礼。它让我们看到了生命的坚韧和力量,感受到了爱与关怀的温暖。

参加这次演出的团队都暗自较着劲儿,希望将自己最美好的一面呈现给观众。我们

艺术团的团员们也克服了家属生病住院需要人陪护、自己生病需要休息等不利因素,大家齐心协力,最终获得了最高奖项《璀璨之星奖》。这是对团队努力付出的最好回报,也是对协会领导们的肯定与鼓励。感谢所有参与活动的领导、同仁们!是你们的支持和鼓励让我们一路走来,共同为癌症康复事业贡献力量!愿我们继续努力,为实现“共圆康复梦”的目标而奋斗!

通州抗协四届九次理事会侧记

刘志富 卫平(通州)

通州区防癌抗癌康复协会于2024年1月19日在协会会议室召开四届九次理事会。参会的理事(常务理事)符合法定的参会人数。

会上,会长刘志富对2023年工作进行了全面总结,并对2024年重点工作进行了安排。他说,2023年是走出疫情阴影、走上正常工作的一年,在党和各级政府的正确领导下,在区有关部门和省、市癌症康复组织的帮助下,在协会党支部的带领下,我们认真学习贯彻二十大文件精神,坚决贯彻执行习近平总书记新时代中国特色社会主义思想,坚持“不忘初心,牢记使命,巩固基础,努力工作,创新思路,坚持发展”的总体思路,克服种种困难,较好的完成了全年工作计划。

他说,协会党支部根据形势,组织党员政治学习四次,进行了学习习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育推进会和新党章知识竞赛,参加了区社会组织、党委组织的“党建引领聚合,五社联动增效能”活动的“关心困境儿童”、“关心一老一少”的关爱活动。党员同志在这些活动和协会工作中都起到了模范带头作用。

2023年,我们利用第二十九届肿瘤防治宣传周等机会,组织了多场肿瘤防治知识讲座,并进行了义诊。组织了新会员培训、康复旅游、健康体检和困难会员慰问救助活动,阳光艺术团跟兄弟协会、舞蹈协会开展“会会合作,共创活动新模式”,并因地制宜地参加镇、社区的义演活动,我们积极参加省、市、长三角地区癌症康复组织的各项交流活动,加强沟通,促进交流,对癌症防治康复工作起到了很大的促进作用。

他对2024年协会重点工作进行了全面部署。会上对2024年春节困难会员慰问救助工作进行了全面部署。近几年来,区慈善总会、区红十字会和区总工会在筹措资金十分困难的情况下,每年都安排了一定资金进行困难会员慰问救助工作,每年受益会员达到450-680余人,今年2024年春节又拨出资金近16万元,用于困难会员慰问救助。

为了使“好事办好,精准补助”,副会长、秘书长卫平对这一工作进行了具体部署,要求做到“公开透明、公正对待、手续完备、不出差错”,力争象往年一样保质保量的完成任务,使资金发放单位放心,使政府放心。

龙年大吉 万象启新

——海门区抗肿瘤协会东洲分会龙年元月回娘家活动

李菊萍（海门）

世界上最美的风景都不及回家的路，带上思念与祝福，回到温馨的娘家，和兄弟姐妹们相聚。2024年1月21日下午，东洲分会举行龙年第一次回娘家活动。会员们一进场大门，分会长季金菊就亲切地招呼大家签到、入座。虽然外面的天气有点寒冷，但温馨有爱的会场内，会员们的心是甜的，情是暖的！

活动第一个议程，季会长进行了2023年分会工作的总结。分会全年的工作涉及方方面面，既有学雷锋做好事、党建学习引领、慈善捐款、健康宣教等公益活动，又有庆生祝寿、会员体检、会费收缴等服务性事务。做好

每一件平凡的小事就是一件不凡事！

活动第二个议程是新入会会员的自我介绍。新会员尽管是第一次参加回娘家活动，但集体的温暖和大家的热情让他们倍感亲切。

活动第三个议程是季会长对海门区红十字会“博爱送万家”送温暖慰问活动的介绍，公布了慰问对象的评定条件，宣读了拟慰问的会员名单，做到了分会工作的公开、透明。

活动第四个议程是季会长对新一年工作的展望，她号召全体会员积极参与分会活动，挖掘自身特长，齐心协力让分会在新的一年里活动更丰富、形式更新颖，气氛更热烈。

【图片新闻】

西亭分会、金沙分会认真落实通州区防癌抗癌康复协会会议精神，逐村排查特困癌友，核对相关信息，并逐一进行亲切慰问，送上慰问金信和慰问金，让困难癌友们感受到了党和政府的关怀和温暖。

（通州 张斌 张宏琪）



活动第五个议程是会员的互动娱乐项目,在会长的鼓励下,在党员会员的榜样带领下,会员们纷纷上台一展歌喉,红歌、京剧、黄梅戏声声悦耳,会场上掌声、笑声络绎不绝。

活动最后,分会给每个会员发放了新年慰问礼物——寓意红红火火、甜甜蜜蜜的新

疆红枣。

路虽远,行则将至,事虽难,做则必成。有一种美好叫最好的团队,东洲分会的会员们有爱有快乐,有责任有帮助,有幸遇见并肩同行。

祝福这一群人,一条心,一起走,2024龙年大吉,万象启新,健康快乐永相伴!

深切关怀送温情

——海抗协会 2024 年春节慰问活动侧记

戴维良

龙年新春佳节将至,困难群众的生活始终是党和政府的牵挂。困难会员的生活同样受到海抗协会的高度关注。根据海门区红十字关于开展“博爱送万家”活动的通知精神,海抗协会认真开展 2024 年“春节慰问、博爱会员”的送温暖活动,送去党和政府的暖关爱,帮助困难会员解决生活上的一些困难,让他们过一个欢乐、祥和的春节。协会的这一善举,得到了海门区委红十字会的鼎力相助,共筹得爱心资金三万元。

为了搞好这次“春节慰问送温暖”活动,海抗协会专门召开了办公会议,研究、部署了这次送温暖活动的程序,拟定了特困会员分三个档次进行慰问:

- 1、复发、转移的危重病会员;
- 2、仍在放化疗、手术治疗费用(自费部分)较大;双癌家庭,农村低收入会员;
- 3、经常住院治疗,常年服药、费用大、收入偏低者。

协会将春节慰问的要求、档次向各分会下发了通知。各分会先充分、认真调查摸底,排出困难会员的慰问初选名单,并在一月份回娘家活动会上及有关形式进行通报,说明情况,听取意见;然后,各分会最终确定的慰

问名单报送海抗协会审核、批准,力求公正、公平地把慰问金送到急需救助的困难会员手中,解决他(她)们的燃眉之急,提高会员们的获得感、幸福感!

协会汇总各分会报送的救助困难会员后,经慎重审核,横向平衡,最终确定慰问 72 名会员制表造册;由协会办公室主任兼现金会计陆丽华同志按打卡入户的要求把相应款资打入困难会员的银行卡中。对困难会员不仅经济上给予适当资助,而且精神上也给予热情鼓励。各分会长分别与困难会员进行了微信或电话沟通,代表协会表达慰问关爱之情,鼓励他(她)们要自强不息、坚定信念,有党和政府的关爱,有海抗协会的呵护,家庭支持,没有克服不了的困难,我们只要一路既往、感恩奋进,就一定能实现完全康复的梦想!

受救助的会员一致表示:十分感激党和政府,感谢协会给我们送来了强大的正能量,送来了大爱无疆的关爱。党和政府、海抗协会的暖关爱,给了他们战胜病魔的无限力量。让我们一起坚守这份大爱,永不放弃,共同扬起生命的风帆,让爱绽放出五彩缤纷的光芒,让爱充满新的蓬勃生机,让爱温暖你、我、他(她)!

静待春天来临的召唤

茵草芳菲

冬,让万物众生在冻土中蕴涵着生命,蛰伏着惊鸣,蓄积来年的能量,在一阵阵寒风,一场场冰雪里,悄然无声地藏守着纯洁、宁静、典雅和神圣。春夏秋冬约轮回,各有别样意境。虽然冬天的气象在四季中最为寒冷,却最终成为春暖花开的伏笔。冬,在你的脚下,正在蓄积着勃发生机,用睿智迎接生命由孤寂走向新的辉煌。

在喧嚣的尘世中,冬天也是读书学习的最好季节。当北风凛冽,瑞雪纷飞,大地一片寂静时,我何不找一个暖气如流,秩序井然的环境,泡一壶热茶,静下心来用心读书、写作,

用“腹有诗书气自华”,来迎接春天这个充满希望的季节。

冬天是思考生命的季节,人的一生像极了四季轮回。不管当初如何春光明媚秋色迷人,繁华落尽总是冬,岁月苍桑终归老。冬天是藏秋实孕育春华的季节,叶藏进树根,花落尽泥土,草睡进梦里,蕴蓄着生命的坚韧,为来年繁华做着准备,枕冬而眠,静待春天来临的召唤。

冬日里的太阳似乎也拉近了与人的距离,显得格外清晰,格外耀眼,也格外暖人。真像冬天的美,虽简约素雅,但能给我一缕心底的暖阳……

十二生肖之龙年

卫平(通州)

龙,十二生肖之一,排第五,地支为辰,在中华文化中受到中国人民的追崇,代表着中国人独特的一种文化的凝聚和积淀。在中国传统文化中,龙是权势、高贵、尊荣的象征,也是幸运和成功的标志,同时也是中华民族的象征,所以中国人自称“龙的传人”。每年的龙年是按照十二生肖和12地支相对应的关系来计算的。具体来说,每个地支对应一个生肖,而每个生肖又有12个周期。例如,公元号除以12,余数是8的年份都是龙年。龙年出生的人

都可以说自己是属龙的人。然而值得注意的是,尽管龙是十二生肖中的一员,但它并不是真实存在的生物。据考证,龙的形象最早出现在距今约8200年至7400年的新石器时期,当时人们已经开始描绘龙的形象。总的来说,龙年不仅是中国传统文化的重要组成部分,而且在现代社会中仍然有着广泛的影响力。无论在文化传承还是在个人运势预测方面,龙年都扮演着重要的角色。