

爱自己才健康

肖 骋

在这个忙碌的世界里,疏忽了对自己的关爱,身体出现了问题。然而从现在起一定要学会好好爱自己,当我们开始学会爱自己时生活就会变得更加美好。

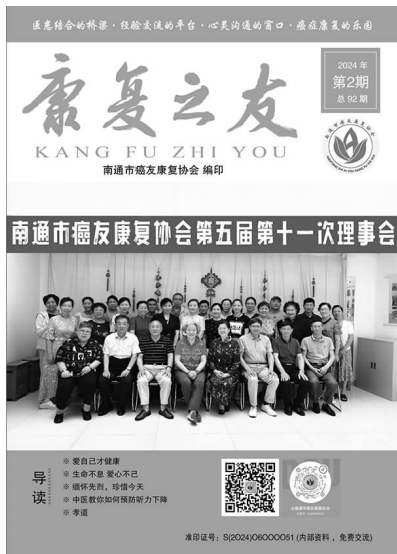
爱自己并非自私,而是一种对生命的尊重和珍视。爱自己才有健康,有健康才会幸福。

爱自己,是让自己变得更好。只有接纳自己的不完美、不过分苛求自己,内心才会变得更加平静和强大。

爱自己,是让我们能够更好地帮助他人。只有我们充满爱和关怀时,才能真正给予他人温暖和支持。

如何爱自己?顺从本心,把宝贵的时间用于致知,当你变得充满爱而有力量时,把爱和力量传递给身边的人,自己开心快乐起来,免疫力就会提高。好好爱惜身体,健康饮食、合理营养、规律作息、适当运动。照顾好心情,控制好情绪,不纠结过去、不惧未来,积极乐观、向阳而生。有健康的生活方式,不在意别人对你的看法和期待,不拿别人的错误惩罚自己,不拿别人的价值观要求自己,找准自在的自我标准和节奏,做对自己健康有信心的人,用耐心爱自己,理解和心疼自己,自己会越来越好。⊖
爱自己的方式很多,可以是给自己一个安静的时间,阅读一本喜欢的书;可以是享受一顿美味的佳肴;或是约三五好友畅聊;也可以是进行一场愉快的旅行。

总之,爱自己是一种生活态度,是我们走向健康和幸福的必由之路,好好爱自己,让生活充满阳光和温暖。



编委会

总顾问 于立忠 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 成艳
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

爱自己才健康 肖 骋(1)

特别报道

按章照规筹换届,凝聚力量上台阶 周志同(4)
——南通市癌友康复协会召开五届十次理事会
蓝天下至爱 康复路同行 张培珠(5)
——南通市癌友康复协会第十八届《蓝天下至爱》暨2023年度慰问表彰活动侧记
光荣榜 (6)
凝心又聚力 扬帆再启航 张晓平(7)
——启东协会成功召开第六届会员代表大会暨换届选举大会
海门区抗肿协会召开第三届第二次会员代表大会
毅行生命路 共圆康复梦 王伟标(7)
综合施策 科学防癌 顾柱华(8)
——南通市癌友康复协会进行2024年上半年新会员培训
践行健康中国战略,助力肿瘤防控事业 戴维良(10)
——海门区抗肿协会开展大型户外宣传周活动

经验交流

长江后浪推前浪 浮事新人换旧人 张晓平(11)
——在启东癌友协会换届会议上的发言摘要
生命不息 爱心不已 孟为雄(12)
——讲讲我退休26年的生活
康复路上携癌友敲响生命的战鼓 陈 英(15)

康复园地

彩霞飞舞 施伯钧(16)
一次特殊的回娘家活动 王绪忠(17)
——听《心肺复苏》讲座
缅怀先烈,珍惜今天 戴维良 沈亚珍(17)
——参观雨花台烈士纪念馆感想

党建专栏

凝聚力量,团结奋进 彭 克(19)
坚定自信增强主动谱写华章 宋美素(20)
——学习党的二十大报告点滴体会
踔厉奋发,勇毅前行 张培珠(21)

法律之窗

老赖名下无财产掌握这几招快速将钱讨回 郁春红(22)

中医园地

中医话康复：针灸的妙用 南通市中医院供稿(23)

科普之窗

CT增强，留置针打左手还是右手呢？
..... 南通市肿瘤医院供稿(25)
中医教您如何预防听力下降 南通市中医院供稿(25)

肿瘤防治

挽生命于垂危，扶生命于将倾 南通瑞慈医院供稿(27)
与时间赛跑——多学科联合治愈罕见阴囊坏疽病、
..... 南通市肿瘤医院供稿(28)
匠心铸精准 光影“医”路行 南通市肿瘤医院供稿(29)
——记南通市肿瘤医院影像科

温馨家园

我爱你，家乡的油菜花 张 萍(31)
孝道 王绪忠(32)
家在心里 周文菁(34)

通康联讯

悦享健康 携手同行 宋金娣(36)
2024年30届肿瘤防治全域科普行动通州行
..... 刘志富 卫 平(36)
牢记嘱托 感恩奋进 张 斌(37)
——西亭镇老干部党总支认真学习贯彻习近平总书记在江苏
代表团重要讲话精神
西亭镇防癌抗癌分会开展活动 蒋卫星(38)

多彩生活

五月，心随风儿飞 清 石(39)
——记南通市癌友康复协会浙江康养之旅

文苑荟萃

初夏的味道 茵草芳菲(40)
七律 * 喜迎国庆 75 周年 北君(28)
采莲令·无忘再生恩 徐张萍(38)



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6月30日

发送对象：协会会员、会员单位等

按章照规筹换届，凝聚力量上台阶

——南通市癌友康复协会召开五届十次理事会

周志同（南通）

阳光明媚春意浓，聚精会神满座朋。人间最美四月天，理事商讨认知同。2024年4月22日，南通市癌友康复协会五届十次理事会在协会会议室圆满召开。

会议由协会秘书长江伟霞主持，她首先向大家报告了出席此次会议的人员情况：应到理事33名，实到30名（包括委托代理），符合开会应具备的要求，有3名监事及1名工作人员列席了会议，会员单位也派员参加了此次会议。

施伯钧副会长就召开南通市癌友康复协会第六届会员代表大会成立换届筹备工作领导小组作了说明。他说，经协会党支部研究决定，建议成立以肖骋为组长、施伯钧、韩国林、江伟霞、张雪彬、姜建平、郁春红、栾华琼、成艳为成员的换届筹备工作领导小组，负责指导落实完成协会整个换届选举任务，请此次理事会讨论确认。

韩国林主席就召开南通市癌友康复协会第六届会员代表大会成立会员代表资格审核小组作了说明。他说，经协会党支部研究决定，建议成立以韩国林为组长、施伯钧、栾华琼、朱宝华、成艳、姜建平、郁春红、朱继华、陈丽为成员的第六届会员代表资格审核小组，

请此次理事会讨论确认。

肖骋会长就第六届换届选举日程安排作了说明。她说，此次换届选举完全遵照江苏省民政厅文件，苏社管【2023】26号，《关于印发江苏省社会团体换届工作指引（试行）的通知》要求来进行。根据协会章程规定此次换届为正常行为，安排在今年八月份进行，具体日期由筹备组根据当时准备进展情况来定，并在召开会员代表大会提前一个月向市卫健委、民政局申报批准；在召开会员代表大会提前十天向第六届会员代表发出书面参会通知。

肖骋会长还就修改章程、会费收缴标准和管理办法等的修订以及六届候选人提名等工作，恳请各位理事、监事发扬主人翁精神，向协会筹备组多提合理化建议、建言献策，凝聚大家的聪明智慧，共同努力把这次换届选举的协会大事顺利完成，能够在新一届协会领导下，把我们的康复事业不断推向前进，力争更上一个台阶。

经过与会人员的充分讨论和酝酿后，施副会长主持审议，并逐项表决通过了上述各项议程，然后他宣读了本次理事会决议，会议最后以热烈的掌声通过了五届十次理事会决议。

蓝天下至爱 康复路同行

——南通市癌友康复协会第十八届《蓝天下至爱》暨 2023 年度慰问表彰活动侧记

张培珠（南通）

走过特殊时期，终于迎来春暖花开。2024 年 4 月 16 日下午，南通市癌友康复协会在江枫渔火大酒店越江路店宴会中心金色大厅，举行 2024 年第十八届《蓝天下至爱》暨 2023 年度慰问表彰活动。

金色大厅外只见医务人员为癌友们提供义务宣传和会诊，倍感医患一家亲。大厅内协会会员们相见别提有多高兴，有的拥抱互至问候，有的握手相互祝福，还有的寻找老友问长问短，相互交流，大家欢聚一堂，整个大厅喜乐融融，正能量满满。

南通市癌友康复协会博爱艺术团的演员们面带微笑，翩翩起舞，为活动拉开了帷幕。肖会长代表协会作了 2023 年总结、展望 2024 年工作，代表全体会员对关心支持协会工作的市政府和各级领导及有关单位爱心人士医务工作者表示衷心的感谢。

大会表彰了一批抗癌明星并由专程来通参加活动的中康会领导颁奖：他们在抗癌路上自强不息，科学抗癌，怀着一颗感恩之心回归社会，为病友们的康复树立了榜样。

大会还表彰了 2023 年涌现出一批优秀共产党员、优秀通讯报导员和优秀志愿者。他们为协会开展各项工作无私奉献精神值得大家学习。

为超过五年的会员庆贺五岁生日是协会活动的一个亮点“今天是我五岁生日，协会领导和会员们为我们庆贺五岁生日，”大家兴高采烈走上台，欢快围在一起，唱着生日歌，

吃着生日蛋糕，个个脸上绽放着甜蜜的笑容，许下心愿，祝大家健康幸福快乐。

今天的活动丰富多彩，为了庆祝协会会员自己的春晚，多才多艺的会员们表演男女声合唱、二胡、葫芦丝演奏、郭林新气功演练、舞蹈……节目一个接着一个，将春晚活动推向一个又一个高潮。

蓝天下至爱，康复路同行。今天我能作为一名抗癌明星，站在舞台上接受来自中国抗癌协会康复分会领导颁奖，心情特别激动！中国抗癌协会康复分会荣誉主委史安利的抗癌经历和事迹我曾在杂志上看到过，我非常敬佩她，给我战胜疾病树立信心和勇气，今天榜样就站在我们身边，且还为我们颁奖并与我们合影留念，实在让人激动，我情不自禁地走上前与她紧紧握手致谢。榜样的力量确是无穷的。今天这奖章应属于我们所有战胜疾病，回归社会有感恩之心的癌友们。

至今，我康复路已走过 20 年，回想起我加入协会，第一次参加大型活动便是“蓝天下至爱”，记得那天，我怀着忐忑不安的心情走进会场，眼前现场让我惊讶，会场气氛热烈，台上载歌载舞，台下欢声笑语，这些都是癌症病人吗？让我百思不得其解。参会会员告诉我，我们是一个积极乐观、科学抗癌、群体抗癌的大家庭。我豁然开朗，只要乐观向上、个人内心强大、在与病魔抗争的道路上抱团取暖、争做生命强者，我也可以象他们一样活出精彩人生。从此

以后,我从报纸、书籍上学习有关健康知识、走出家门去老年大学学习中医西医养生知识、参加协会组织的各种活动、参加军鼓队训练等,记得第一次在“蓝天下至爱”春晚上,军鼓队员会穿着统一服装、敲起战斗的鼓点、迈着那铿锵有力的整齐步伐、个个精气神十足出现在春晚舞台上,惊艳到现场观众,博得阵阵掌声,内心充满自豪感和幸福感!随着时光的流逝,二十年后的今天,我站在“蓝天下至爱”的舞台上接受中国抗癌协会康复分会领

导颁发抗癌明星纪念章,内心充满感激之情。康复非是个人单打独斗,需家庭社会共同努力,荣誉属于大家!在协会这温暖大家庭里,得到政府和社会各界爱心人士关怀和帮助,得到医务工作者的康疗指导,如今康复的我们,一定要怀着一颗感恩的心融入社会,为需要帮助的兄弟姐妹们做力所能及的事情,举起接力棒,传递正能量,为帮助更多患者走出人生低谷、看到光明和希望,尽自己一份力量,让健康成为我们人生最美的风景。

光 荣 榜

爱心单位:

南通市肿瘤医院、南通市中医院、南通市瑞慈医院、南通市文化馆、南通市福田禅寺、南通市饭店与餐饮业商会、南通市四宜糕团店、南通市崇川区江南厨房餐厅、爱心粥管理集团、江苏红金顶织造有限公司、江苏栖餐庭品牌管理有限公司、南通供电公司项目管理中心、南通市仁心中医诊所、南通市苏易网络公司、南通初墨家纺设计有限公司、南通爱蜂巢装饰工程有限公司、文华广告传媒有限公司、中科灵芝南通分公司、全民健康公共服务平台南通办事处、南通市康华生物科技有限公司。

爱心人士:

金华、刘克明、杜如珍、周浩欣、冯吉仁、陶锦泉、杨满堂、赵玲华。

抗癌明星:

秦汉林、舒惠萍、韩国林、孟为雄、陈英、张培珠、朱宝华、单志华、丁秀英、张亚辉、陆志英、杨学东。

九九公益活动先进:

肖骋、赵胜春、江伟霞、朱琳琳、栾华琼、

季风兰、范卫建、冯兴龙。

优秀党员:

肖骋、施伯钧、韩国林、江伟霞、张雪彬、黄郑周、姜建平、顾柱华、孟为雄、陈莉、冯兴龙、刘晓云、陈英、沙金妙、杭建珍、黄永芳、沈玉、朱琳琳、周军、杨庆玲、施德祥、胡渝琴、朱惠平、郁春红。

优秀通讯员:

肖骋、张晓平、宋金娣、张萍、王伟标、刘志富、卫平、俞锋、周文菁、李真、赵燕、施伯钧、江伟霞、张雪彬、黄郑周、顾柱华、陈英、徐张萍、张培珠、施德祥、郁春红、袁秋明、姜娟娟、冯兴龙

优秀志愿者:

肖骋、施伯钧、韩国林、江伟霞、栾华琼、张雪彬、朱宝华、成艳、姜建平、丛燕、刘勇、张亚辉、顾柱华、冯兴龙、刘晓云、陈英、黄永芳、沈玉、朱琳琳、周苏豫、徐张萍、崔冯、陈晓红、张锦尧、赵胜春、赵美林、季风兰、范卫建、陆志英、崔燕、徐小燕、高亚萍、袁秋明、田建兰、丁江、王荣荣、龚卫琴、邢燕、蔡秀云、张帆、周丽萍、胡毅、于建国、葛伯建。

凝心又聚力 扬帆再启航

——启东协会成功召开第六届会员代表大会暨换届选举大会

张晓平 (启东)

4月12日启东市癌友康复协会在协会五楼大会议室召开第六届会员代表大会暨换届选举大会。会议由换届领导小组组长陈彬主持,58位会员代表出席会议。会议在严谨、庄重而又愉悦的气氛中拉开了帷幕。奏唱《国歌》后,主持人介绍了换届选举的筹备工作情况。

第五届协会会长张晓平作任期工作报告,报告全面、系统、详实的讲述了五年来协会的党建引领、组织建设、康复活动等方面的工作过程和成果。

理事吴汉章作第五届理事会财务工作报告。

监事袁宝荷作第五届监事会工作报告。

副会长倪辉作协会章程的修改说明。

代表们认真审议,以举手表决方式通过了三个报告和新修改的章程。

在审议通过选举办法后,进入选举程序。

主持人报告新一届班子候选人情况后,以无记名投票产生了新一届理事会理事、监事。紧接着召开新一届理事会第一次会议,选举产生新一届协会负责人(会长、副会长、秘书长)。后又继续召开会员代表大会,宣布新一届理事会负责人组成人员,与会员代表见面。

新任会长陈娟代表新当选的领导集体作表态性发言。对各级领导的关爱和各位代表的信任表示感谢。担任本届会长,倍感责任在肩,任重道远。这既是崇高荣誉,更是责任担当。决不辜负大家的信任,不忘初心,不辱使命,竭尽全力,努力做好传承、创新和服务工作。新队伍打出新局面,新征程作出新作为。

与会代表纷纷表示,会员代表大会和选举大会的召开,对协会来讲是承前启后、继往开来的一次会议。协会将继续奋斗再启新程,全面开创协会高质量发展的新局面。

海门区抗肿协会召开第三届第二次会员代表大会

毅行生命路 共圆康复梦

王伟标 (海门)

五月十五日下午,海门区抗肿协会在海门区老干部活动中心隆重召开了第三届第二次会员代表大会。此次大会不仅是对协会过去工作的回顾,更是对未来发展的细致规划和展望。

施伟峰会长首先详细回顾了协会在前一阶段的工作成果。在基础建设方面,随着会员人数的不断增加,协会及时将原有的会员大会改革为更加高效的会员代表大会制,并成功完成了换届选举,为协会的稳定发展奠定了坚实

基础。同时,协会通过微信联系、上门走访等多种方式,积极为政府分忧,为会员解难,展现了高度的社会责任感和服务意识。

在党建引领方面,协会组织党员参观了扬州党史文化园和大运河博物馆,通过实地学习,增强了党员的党性教育和历史使命感。支部副书记吴耀生在活动中向全体党员提出了明确要求,强调要支持、配合协会新班子的工作,确保协会平稳运行。

在康复科普方面,协会各分会积极组织会员参与放飞心情的康复游活动,并根据各分会的实际情况,举办了二十大会议和时事知识竞赛、花卉栽培技术交流、牌艺、球艺竞赛等一系列特色活动。此外,协会还充分利用中康会发动的宣传周契机,在中医院和爱心企业的支持下,组织了大型义诊咨询、才艺展示、健身表演等活动,为会员提供了全方位的健康服务。特别是协会为明星会员每年进行健康体检的做法,在长三角癌症康复联席会议上得到了高度认可,荣获了《最佳贡献奖》的荣誉证书。

在品牌活动方面,协会每年十一月都会为康复满五年、满六十岁且逢十数的会员举办“庆生”、“祝寿”活动,让会员感受到家的温暖。同时,协会还对重病、复发转移、因病致贫的低收入家庭给予一定的救助慰问,帮助他们度过难关。此外,协会领导成员还会亲自前往重病、失独家庭

看望,给予他们精神上的支持和安慰。

对于未来的发展计划,施伟峰会长提出了具体而详细的方案。他强调要深入贯彻落实党的二十大精神,全面提升协会的组织水平。具体来说,协会将重点抓好以下几个方面的工作:一是加强协会班子的自身建设,提升服务能力;二是巩固和完善各级组织架构,确保协会高效运转;三是加强骨干队伍建设,培养一支坚强团结、爱心奉献的团队;四是确保活动经费的落实,为各项活动的开展提供有力保障;五是严格执行协会章程和群规等制度,确保每位会员都能感受到公平和尊重;六是充分发挥协会活动党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用,积极开展康复活动。

此外,施会长还提出了“六个继续”的工作策略:继续指导各分会开展会员一日康复游活动;继续组织好每月一次的会员“回娘家”活动;继续开展全国肿瘤防治宣传周活动;继续为康复满五年、入会满三年以上的明星会员提供健康体检服务;继续举办新入会会员和中层骨干培训班;继续加强舆论宣传工作,定期出版简报和征订《康复之友》杂志。

最后,施会长再次强调了会员之间互相尊重、互相关心的重要性,呼吁大家共同努力,将海门区抗肿瘤协会打造成一个温馨的大家庭。此次会议的召开,不仅为协会未来发展指明了方向,也激发了会员们的积极性和凝聚力。

综合施策 科学防癌

——南通市癌友康复协会进行2024年上半年新会员培训

顾柱华(南通)

5月31日下午2点南通市癌友康复协会40余名新老会员齐聚在四楼会议室,参加了上半年新会员培训。本次培训由副秘书长栾

华琼主持。

首先南通市瑞慈医院副院长张一心教授给新会员科普了“肿瘤康复关注要点”。张院

长从整合医学、自然抵抗力、中医、经络的科学化等多方面给我们讲解。张院长也提到:康复治疗过程中最重要的是心理环节,心情是康复的最好良药;另外自然环境、社会环境对于康复过程具有不可忽视的重要影响。最后张院长要求新会员们要调整好心态,增强信心,多与人交往,增强免疫力。

为了给新会员增加抗癌信心,两名老会员积极分享了自己的康复经验。乳腺康复部会员赵美林说:除了积极配合治疗外,每天把自己打扮得漂漂亮亮的,会感觉更加的自信和快乐,这种正面情绪能够激发身体的内在潜力,促进身体的恢复。同时,根据身体状况,进行适度的活动,每天都要充满阳光和正能量!

消化群 02 年生病的老会员张永华也分享了他的抗癌经验。他表示:在面对疾病时,首先要信任医疗团队的专业知识和技术。同时,家庭的支持和关爱是无可替代的。另外,来自协会的帮助也是非常宝贵的。协会不仅能够提供必要的信息资源,还能搭建起会员

之间的交流平台,让会员们感受到不是孤军奋战,这种归属感和相互扶持的力量,能有效排除会员的后顾之忧,增强战胜疾病的信心。两位老会员的经验分享,让新会员们看到了希望,有了前进的动力。

副秘书长栾华琼向新会员们图文并茂地介绍了协会的框架、建立、发展及动态,让新会员们深入了解协会,让大家早日融入这个大家庭。

会长肖骋表示我们身体这部机器出了问题,是医生专家帮我们修好了,但日常维修保养还得靠我们自己。也非常感谢张院长给了我们专业的指导。并要求新会员们要以积极乐观的心态防癌、抗癌。协会是一个集体抗癌的好地方,有数据证明,群体抗癌有利于康复。在这里能产生很多共鸣,你的不开心、担忧、焦虑,会员之间都会理解。新会员们通过参加此次培训,对战胜病魔信心百倍。

再次感谢爱心单位南通市瑞慈医院、中科灵芝南通分公司、南通可凡贸易对我们这次新会员培训的鼎力支持。

(上接第 39 页)

土中找到片刻的泊岸,所有的忧愁与疲倦都被这清澈的湖水洗净,只剩下纯粹与平和。湖面上偶尔跃起的鱼儿,像是在欢迎我们这些远道而来的朋友,提醒着人们即便是微小的生命,也能拥有跃出水面的勇气与自由。欣赏着湖光山色,感受大自然的宁静与美丽,陶醉中人们仿佛忘记了时间的流逝。

回响:梦姑塘的古韵今风

17 日上午,会员们来到了千岛湖梦姑塘文化公园。这是一个集文化休闲和户外运动于一体的城市山地文化公园,大家登上魁星楼的露台,在这里将千岛湖中心湖区的壮丽景色尽收眼底,顿觉清风拂面,心旷神怡。这里不仅有美丽的自然风光,还有丰富的历史文化内涵。贺庙与魁星楼以其庄重与古朴的风姿诉说着历史的故事,众人在静谧中仿佛

能够聆听到文化的低语,心灵在古老与现代的交响中得到了慰藉,体会生命与文化跨越时空的共鸣。

终章:收获友谊积攒力量

17 日下午,五月的清风微微地吹着,会员们带着满足和幸福踏上归途。夕阳的余晖洒进了车厢,大巴里依然是欢歌阵阵,这是成艳部长与大家一起在拍摄《歌唱祖国》的视频。音乐,让每个人的故事在旋律中流淌交汇,让康复的旅程充满了艺术的气息与治愈的力量。

南通市癌友康复协会组织的这场康养之旅,不仅是一次会员们对外在世界的探索与亲近,更是会员们内心深处自我发现与重生的旅程。康复协会将继续与会员共同书写康复旅程中的每一个温暖篇章,让康复之光照亮每一个抗癌勇士的心田。

践行健康中国战略, 助力肿瘤防控事业

——海门区抗肿瘤协会开展大型户外宣传周活动

戴维良 (海门)

在这阳光明媚,春意盎然的美好时节里,4月15日下午,海门区抗肿瘤协会在区文化广场隆重开展第30届全国肿瘤防治宣传周暨第四届“再青春,健康梦”大型户外康复活动。协会共有260名会员参加。活动协办方海门区中医院,南通康华生物科技有限公司全程参与策划协办,海门区抗肿瘤协会施伟峰会长作题为“科学抗癌,健康生活”的开幕词。他说:肿瘤防治是关系到全社会福祉的重大课题,不仅需要个人的努力,更需要全社会的共同参与。我们要继续按照“cACA指南,你知我知”的要求,“综合施策,科学防癌”。全面推进肿瘤科学防治进校园,进机关,进企业,进农村,进社区,进网络,实现全领域覆盖,全民参与,全媒体传播的广泛联动,全面提升海门人民群众科学抗癌的理念和素养,培养健康生活习惯,推动“防筛整治康”肿瘤全程管理体系建设,提升肿瘤的早诊率和治愈率,践行“健康中国”国家战略,助力肿瘤防治的伟大事业!

接着海门区中医院肿瘤科主任朱雄辉为大家作肿瘤防治专题讲座。朱主任首先介绍区中医院肿瘤科于2016年获评江苏省基层医疗机构中医特色建设专科以来,在肿瘤治疗方面所取得卓有成效的进展情况,指出不断增强自我防护意识和能力,是肿瘤防治的重要环节,强调科学预防和早期诊治的极端

重要性。希望通过肿瘤防治宣传周活动,让更多人了解肿瘤防治的科学方法,普及科学防癌理念,远离不良生活习惯,践行健康的生活方式,主动参加防癌健康体检,真正做到早预防,早发现,早诊断,早治疗,从而进一步提高全社会人群的健康水平。最后说到新的海门区中医院即将落成,将以崭新的面貌,一流先进设备,精湛的医技,优质的服务取信于海门人民,为海门人民的健康保驾护航。朱主任的发言赢得了全场热烈掌声。之后海门区中医院组织专家团队,现场面向社会开展义诊,咨询,测血压和血糖,发放肿瘤中医防治手册260多份。

南通市康华生物科技有限公司董事长、总经理张华先生为宣传周活动,发表了热情洋溢的贺词,表示康华公司将积极协助海抗协会开展八段锦气功学练工作,努力把党和政府的关心,把康华公司和海抗协会的爱心事业发扬广大。现场近150名会员的八段锦功法会演,向社会展示了康复后会员亮丽风采!最后,由康华公司策划,在各分会长认真配合下,开展趣味游戏活动,并提供奖品和慰问品。本次活动内容丰富,形式多样,声势浩大,影响深远,获得了社会的好评!

活动于下午3点半,在欢快的气氛中圆满结束,会员们纷纷表示,期盼明年的肿瘤宣传周活动更精彩!

长江后浪推前浪 浮事新人换旧人

——在启东癌友协会换届会议上的发言摘要

张晓平（启东）

在今天这个难得的机会与癌友们作个交流。

一、感恩

我要感恩五年来在癌友康复协会工作中关心、帮扶、支持、配合我一路走来的众多战友。

五年来所有的奋斗和艰辛都将是美好的回忆。这五年是我一生中极其宝贵、极为难忘、极其意义的时光，因为这是我退休 13 年后，也是确诊癌症 8 年后所干的没有任何薪酬的志愿者工作。承蒙各位的鼎力相助，使我开阔了视野、增长了本领、得到了历练，我将永远珍惜与大家共同奋斗的美好时光。我们为了共同的事业和追求，一路同甘共苦，一路，并肩战斗。感恩大家的以诚相待、包容理解的信任和厚爱。

回忆五年，我与一批有爱心的人互相尊重、互相欣赏、互相团结、互相支持、互相信任、互相珍惜，共同商讨、共同执行、共同付出、共同奉献、共同前行、共同累并快乐着。每一个环节都凝聚着我们大家的智慧和汗水！

五年的历程，使我学会了感恩、学会了付出，也学会了更加珍惜身边的每一个人。应该说我对协会的每一个会员都是有感情的，每一个会员都在我的心中。我应常怀感恩之心、感激之情。一句话，感恩五年来和我所有相伴的人，感恩和我所有有缘的人！

二、定位

人贵有自知之明。我要卸任下岗了。有话说，不在其位，不谋其政。名不正则言不顺。也

有说离职不是工作的终止，而是角色的变换，是新的工作的开始。我要、我会努力摆正自己应放的、恰当的、适宜的位置，支持帮助新会长做好工作。称不上扶上马送一程，最起码不给协会工作添乱，不做绊脚石、拦路虎，不做不光彩的角色。我们协会人才济济，藏龙卧虎不少。希望大家能像支持我那样的支持新会长开展工作。要超越支持我的加倍支持新会长开展工作。

这一次的卸任，是我工作过八个单位的第三次卸任离职。因为有了前二次的经历，所以这一次感到尤其的坦然和轻快，有一种从未有过的轻松之感。回顾过往，扪心自问，不知老之将至，认真、尽力、积极的工作。与人为善、低调淡泊、躬履清俭、不善交游，自感问心无愧。不管怎样，但还总觉得没有为大家服务好，总感到欠缺了几分，使大家失望了！

卸任了，但我还坚信着理想中的那份执着和信念。作为一名党员，应该不忘初心、牢记使命；作为一名义工，应该为人服务、乐以奉献；作为一名会员，应该履行义务、享用权利。用习近平总书记的话，“要有正知、正念、正能量”。一如既往的做一个善良的人、正派的人、真正的人。不忘初心、不违本心、不负真心。堂堂正正做人，认认真真做个好老人！

三、随喜

随喜是一个富有禅意的网络流行语。它是指一种阳光快乐的心态。就是跟随快乐、随

顺应和、称扬赞叹。就是别人开心,我们也替他开心。别人遇到好事,或者做好事,也为他感到开心。而对种种挑战,有更深刻的理解和认识。通过口头赞美、内心祝福、实际行动来实现帮助他人的善举。总之,为协会取得的每一项成绩而骄傲,为协会产生的每一点变化而欣喜,为协会赢得的每一步发展而喝彩!

我们有充分的理由坚信,我们协会有在我前二位会长夯实的基础、积淀的底蕴必然助推正值壮年的新会长的轻车熟路、厚积薄发。她会接过“接力棒”引领我们协会康复事业的蒸蒸日上、欣欣向荣!

祝我们协会阳光向上、健康成长!

祝我们癌友快乐生存、幸福安康!

生命不息 爱心不已

——讲讲我退休 26 年的生活

孟为雄 (南通)

我出生在旧社会,成长在新中国。1957 年参加中国人民解放军,1961 年就读于南京体育学院本科,毕业后分配到南通市体委工作,1966 年加入中国共产党。1970 年调至教育系统,前后在唐闸职中、天生港中学和市二中工作过。

我,1998 年在二中退休,2003 年患胃癌,康复第三年我参加南通市癌友康复协会。经历患癌磨难时,我对人生消极了较长时间。后来,还是振作起来,决心在我的余生中做到退休不退志,退休不褪色,生命不息,爱心不已。

我热爱伟大的中国共产党

是党的召唤,我成为一名光荣的解放军战士;是党的培养,我成为一名成绩优异的大学本科毕业生;是党的器重,我成为体育战线上的一名虎将名帅;是党的需要,我在教育岗位上勤奋工作 40 年;是党的关怀,我退休后老有所养,老有所居,老有所乐,老有所医。患癌二十多年,如今还健康阳光的活着。

多年来,我遵循“活到老,学到老,奉献到老”的准则,去践行我对党的热爱。从 2007 年 10 月到 2022 年 10 月,我党召开了 17 大、18

大、19 大、20 大,我对当时的报告及重要文件,都能做到读原著,学原文,悟原理,并认真做了读书笔记,在党员活动中作交流,对党员同志作讲座。在这期间,我写了《党,永远在我心中——学习十八大精神心得体会》、《为伟大的中国梦讴歌——学习习近平总书记的重要讲话体会之一》、《为反腐倡廉喝彩——学习习近平总书记的重要讲话体会之二》、《为总书记用典点赞——学习习近平总书记重要讲话体会之三》、《毋庸置疑,中国共产党是伟大、光荣、正确的党——学习党的十九大文献后的感悟》、《我永远热爱党——学习百年党史心得》等数十篇文章,在报纸杂志上刊登。

为庆祝党的百年华诞,我写了三幅内容相同的书法:“一百年在困境中砥砺前行;一百年在失误中拨乱反正;一百年在苦难中浴火重生;一百年在奋斗中创造辉煌。”分别在二中、南通市癌友协会和瑞慈医院展出。为了表达我这个儿子对党母亲的热爱,我缴了一万元的特殊党费,祝愿母亲——中国共产党万岁!

“没有共产党就没有新中国”,“只有社会主义才能救中国”,这已被历史证明。我深信:

在共产党领导下，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面建成社会主义现代化国家，实现中华民族伟大复兴的中国梦，也一定会被历史证明！

我热爱我工作多年的百年老校——南通市第二中学

光阴似箭，岁月如流。35年前的1989年，为了二中七十年校庆，我放弃暑假休息时间，编写了《南通市第二中学校史》。十年后的1999年，正逢二中八十校庆，我作为校庆筹备组的成员，在新建的校史馆里，我编撰了很有特色的全部展出内容，计二万多字。在钱井泉校长的带领下，和筹备组的同志多次召开校友及校领导的座谈会，反复推敲，反复修改，最后确定二中优良传统为十六字组成：“爱国敬业，笃实耐劳，敬师爱孺，重体擅艺”。得到校友和广大师生的赞许认可。2008年，已退休多年的我，受召参加学校九十校庆的筹备工作，担任校史《敬孺纪实》的执行主编，在同志们的关怀下，我克服了癌症康复期中的许多困难，终于完成了二十二万字《敬孺纪实》这本书的编撰任务，校庆前如期付梓。

2019年，是二中百年华诞，为了二中校庆，我谱写了《二中百年校庆颂歌》歌词，在庆祝大会上演出。校庆前我书写了一幅贺词，以表对学校的热爱。内容为：“一百年风雨与硕果同行，一百年沧桑和凯歌合奏，一百年耕耘同收获交融。忆往事，大道为公，桃李知多少！看今朝，校园如画，何惧青丝少。展未来，奋发图强，峥嵘心未了！”我还为二中百年校庆，专门写了一篇文章，刊登在江海晚报上。

我为二中从三星级晋升为四星级高中感到由衷的高兴，为此我特意为二中爱心基金会捐款四万元，以表我对学生的关爱！两个“四”字，寓意“事事如意”也！

多年来我被学校聘为校关工委成员，多次为学生夏令营和青年党校作有关党史、国史及人生意义等方面内容的报告。事前我认真备课，报告时与学生交流互动，深受学生的

喜欢，既提高了学生对人生许多重大问题的认识，也升华了我自己的知识修养。

我爱南通市癌友康复协会——广大癌友的温馨之家

世事无常，命运多舛。2003年4月，确定我的胃癌必须手术。手术前一天，我写了遗嘱：“我死后一切从简，不举行任何追悼仪式，不收任何人财礼，把我的眼角膜献给医院，骨灰撒入大海。”想不到，日转扶桑，恍然若梦，我安然活到今天，二十一年无恙，成了抗癌英雄。

我们美丽家乡南通，是癌症高发地区，为全国平均值的两倍。面对这个严峻的现实，2000年7月19日，南通市癌友康复协会应势成立。从此，广大癌友有了一个温馨的家。在这个大家庭中，没有身份、地位和财富世俗之分，大家是患难与共的兄弟姐妹，是一起和癌魔搏斗的战友。2005年我加入协会，二十年来，我践行“不要问社会能给我什么，而要想我能为社会做些什么”的诺言，做了许多力所能及的事情，播下了爱的种子，结出了爱的硕果。我为协会募捐财物多次，为协会《康复之友》杂志投稿数十篇，连年被评为优秀通讯员。作为协会艺术团年龄最大的成员，既创作剧目，又参与演出。2010年是协会成立十周年，我们南通市举办了“全国首届癌症预防与康复文化艺术节”。我创作的《我们是这样活着的》诗朗诵，王美娟女士在更俗剧院朗诵时，台下许多观众泣不成声。演出结束后，参加艺术节的上海北京等地的负责人向我们索取了演出剧本。我和陈晓红女士共同创作的小品《报名》，常演不衰，得到广大群众的一致赞扬。

多年来我以兄长的身份，做了不少会员的思想工作。记得苏通大桥开通前某一天，协会组织会员去大桥参观，会长徐惠告诉我，家住观音山的一名女会员，患癌后因经济困难，丈夫要和她离婚，故而多次产生轻生的念头。会长要我做一下她的工作。我接受了委托，和她边走边话聊（化疗），讲协会会员中与癌魔斗争取得重生的真人真事，讲生命的宝贵，人生的

价值等等,终于使她走出了阴影,吃午饭时,她当场向大家保证决不做轻生的傻事。根据她的情况,协会联系当地居委会一起做了她丈夫的工作,同医院协商,帮她解决经济上的困难。这位女士从此振作起来,健康阳光地活着。

我认识的一名盐城癌友,患有前列腺癌和糖尿病多年,他一直想将他一生中写的几百首古体诗和数百方篆刻编撰成册出版。我得知他多年未实现的心愿后,主动帮他和印刷厂联系,并请专家和我一起排版设计,前后花了近半年的时间,终于出版了三本书,书名分别为:《病中吟》、《老墨诗舛》、《墨庐印存》。我和中学同窗韩朝骥一起写了序和读后感言。三本书共印刷了二千多册,共花费近三万元,我赞助了一万多元。

去年清明节前,为了表达我对已故癌友们的深切怀念,写了一篇《他们永远活在我心中》的悼文,发表在《康复之友》杂志上。我含泪在文章的最后写了这样一段话:“我亲爱的战友们,你们为了人类最终战胜癌魔,无私奉献出自己的一切!你们用生命创造的价值,璀璨辉煌,与世长存!你们是战士!你们是英雄!你们的生命在科学抗癌中闪闪发光!在群体康复中闪闪发光!在无私奉献中闪闪发光!向你们致敬!我亲爱的兄弟姐妹,安息吧!”

面对诸多大事,件件爱心不已

2007年,为了宣传北京奥运,我花了一个多月时间编写了近两万字的宣讲稿,对学校师生、对社区群众和广大癌友多次宣讲,受到他们热烈欢迎。我的这一事迹被北京《抗癌之窗》2008年第15期刊登了,文章题目是《情系奥运的患癌老人》。这一善举还在南通电视台“城市日历”上播放过,在《江海晚报》上刊登过。江苏省电视台也对我进行了专访。

对于中国人来说,奥运一直是我们的梦想。我是体育人,对奥运更是情有独钟。2008年8月8日到24日的北京奥运会和随后的残运会,我国代表团取得的金牌奖牌首位的佳绩,

让我动容,多次泫然泪下。往年的“东亚病夫”,今日的“亚洲雄风”,不得不让我感慨万千!

2008年5月汶川大地震,我和南通广大市民一样,心系灾区同胞,我在社区捐款400元,在学校缴了特殊党费1000元,并动员子女孙辈们捐款数千元。2010年在学校我为玉树地震捐款1000元,在社区我为云南山区捐赠衣裤十六件(条),其中有500多元新买的二套衣裤。

心怀大爱,不忘小爱

我有一个互敬互爱温暖如春的小家,两儿两媳一女,一孙二孙女。我要求他们懂国史,爱祖国;懂党史,报党恩;懂家史,不忘本;爱社会,做好人。多次强调,要他们树立践行社会主义核心价值观,真正懂得“爱国”是公民道德的归属;“敬业”是公民时代的责任;“诚信”是公民操守的恪守;“友善”是公民爱心的呼唤,等等做人做事的道理。我有一个在美国哥伦比亚大学读研的孙女,赴美前深情地对我说:“爷爷您放心,我记住了,我是炎黄子孙,我的国家叫中国,我的家乡是江苏南通。学成回来,为国家和家乡美好的未来作贡献。”听了孙女的这番话,我不禁泪如泉涌。这泪是我们祖孙难舍的情感泪,更是欣慰和幸福的泪。

退休二十六年中,我被市组织部、宣传部、市老干部局、市文明办及市二中、市癌友协会等单位授予我“离退休干部先进个人”、“优秀共产党员”、“南通市抗癌明星”、“市优秀红十字志愿者”、“两学一做积极分子”、“关心下一代积极分子”等多项荣誉称号。这是对我的鼓励和鞭策。流年似水,岁月如歌!作为一名年将九旬的老人,深知爱国是做人的大德。我爱祖国,至死不渝;作为一名老党员,深知党的领导是强国之魂,我爱党如母;作为一名老教师,我深知立德树人是教育的根本,我爱生如子。在我有生之年,我要以雷锋作榜样,把有限的生命投身到无限的为人民服务中去,将“爱”作为我生活的坐标,做到“生命不息,爱心不已”。

康复路上携癌友敲响生命的战鼓

陈英(南通)

自从我加入南通市癌友康复协会以来就正式踏上了肿瘤康复之路。特别是我参加了协会组建的军鼓队,在一些大型活动中,总能看到这支军鼓队的身影,我们用鼓点为大家助兴。大家肯定想不到,这支军鼓队的近30名成员都是肿瘤患者,日常主要参加癌友协会组织的演出,也会受邀参加社区演出。

今年70岁的我是一名有40多年医龄的医生。20多年前,我被癌魔盯上。当确诊书出来那一刻,我和所有患者一样,遭受突然的打击,让我的大脑一片空白,那种恐惧、悲哀、痛苦无法用言语表达。我被确诊为三阴乳腺癌,不是简简单单手术就能解决的,术后还要进行放疗化疗等多种综合治疗。

骨子里的坚强和医生的经历让我马上面对现实,考虑到上有老下有小,不能就这样倒下,必须要勇敢地与病魔作斗争。我没有告诉家人,自己与主治医生共同研制了一整套医疗方案,就此在抗癌的路上迈出了第一步,庆幸的是我终于熬过了这一关。后来,经人介绍加入了“市癌友康复协会”,在这里,我遇到了很多病友,大家抱团取暖,亲如家人,一起走上康复之路。

通过积极参加协会的各项活动,尤其是成了协会军鼓队的一员,和会员们用鼓点敲响生命的希望,帮助别人、也帮助自己敲响了抗癌的战鼓;我还是舞蹈队的一员,队员们一起用舞蹈跳出了活着真好的快乐,舞出了自己的别样人生,用爱帮助和鼓励新病友走向康复、

回归社会。

自从协会成立了活动党支部,我也成了协会党支部的一员,处处以身作则,事事争当先锋,多次被评为“先进党员”;“优秀通讯员”;“优秀志愿者”;今年又被协会评为“抗癌明星”,让我很有成就感。平时我仍然坚持积极向协会会刊《康复之友》投稿,分享医学知识、康复经验和人生感悟;发挥自己的一技之长,帮助癌友就诊治疗,许多癌友都亲切地叫我“知心姐姐”,有的癌友甚至没有见过面,但每次协会活动都有人在打听哪位是“陈英姐姐”?帮助病友走出阴影,走上康复之路,受到大家的尊敬和爱戴;去年我还被评为全国彩丝带卓越志愿者。

2022年9月,我当选为曹公祠社区新苑网格党支部书记,用自己的专业所长,结合主题党日,带领支部党员为小区慢性病人提供每月一次的测血糖、量血压等健康服务,2023年,被评为“崇川区优秀网格党支部书记”“狼山街道优秀共产党员”。

时光荏苒,我在抗癌的路上已经走过了20余年,从中年走到了古稀之年,儿子已经成家立业,并有了孙子孙女,小辈们非常孝顺。今年是我光荣在党50年,每每想到这个年龄这个健康状态还能为社会发挥余热,内心无比自豪。能帮助到更多的癌友走上康复之路,心里总是充满激情!

感恩党和政府,感恩协会,感恩康复路上所有帮助过我的人,我要在今后的日子里和我的战友们继续为癌友们敲响生命的战鼓!

癌友故事连载《二十三》

彩霞飞舞

施伯钧 (南通)

彩霞飞舞是成艳曾经用过的网名。我第一次见到她时确实给我留下了深刻的印象,她那青春活泼、神采飞扬的气质总能让人眼前一亮,如果不知道她是会员,根本不会把她与肿瘤患者联系在一起。现在由于大气候、大环境的影响,肿瘤患者的年龄正在与肉眼能见的速度越来越趋于年轻化、低龄化。就我们协会会员情况来看,据我所知,二十几岁的癌友就有好几个,成艳是三十几岁患病的,虽然不是最年轻的,但也正值风华正茂的青春时光,很是让人惋惜。自从加入协会之后她才从那种痛苦、无助、茫然中慢慢走了出来,尤其是加入到协会艺术团之后她象换了个人似的,那种久违的笑容重新回到她那艳丽的脸上。我猜想她之所以用“彩霞飞舞”作为自己的网名与她们艺术团把舞蹈跳到中央电视台并在全国各地多次获奖不无关系。

沉鱼落雁是成艳曾经使用过的另一个网名。很明显她是把自己的姓名以谐音的形式隐藏在这个成语里面。自从协会换届后把我推上副会长兼秘书长这个职务,我与协会会员接触的机会多了起来,尤其是与成艳接触多了让我对她有了进一步的了解,从原来对她青春靓丽、活泼可爱简单粗浅的印象,逐步积累了一些方方面面的了解和认知。例如美食节等活动发现了她普通话说得比较好,讲话语速快而流畅,很有主持风范和天赋。她不但舞蹈跳得好,还有一定的组织能力。后来协会分病种建群管理,她成了乳腺群群主的不二人选,而且乳腺群又是协会五个群里最大的群,人多话杂事情多,她凭借着一定的组织

才干和聪明智慧,硬是把一个有一定难度的大群管理得井井有条、生机勃勃,并赋予生命的活力,个中的艰辛不是靠沉鱼落雁的美貌容颜所能解决的,而是靠坚韧不拔的毅力和大公无私的奉献精神才能有如此出色的成就。

亭亭玉立是成艳沿用至今的网名。我认为这个网名不仅仅是她有一幅漂亮身材那么肤浅,其中还蕴含了勇于跟癌魔作殊死的搏斗精神、敢于挑起为会员不厌其烦的服务公德和爱心重担、善于在平淡的生活中不断丰盈自己的生活品味和提升自己的政治觉悟及思想内涵,象一株青松一样高大挺拔、不屈不挠、屹立不倒,不向困难低头,正视客观存在,感恩回馈社会。在我编辑会刊《康复之友》期间她经常投稿,文章也有一定的文采和生活底蕴,多次被录用刊出;在我组织的协会庆党百岁华诞朗诵比赛活动中,她克服重重困难,当时艺术团舞蹈排练正到了关键时刻,但她没有放弃,而是争分夺秒,在舞蹈排练一结束就及时赶到现场来表演朗诵;在协会每次活动中她都表现突出,都能克服早上晚起床的习惯,始终把自己置身于协会活动的大环境里去,没有怨言,从不叫苦,有时因为工作需要,她都能独当一面地代表协会去参加一些全国性会议和活动,所以能够得到领导的赏识和会员的拥戴,成为协会理事会成员,不但使自己康复得更加美丽动人,而且在康复事业上越干越来劲!

有诗为证:

彩色炫人生,霞云夕照晴。

飞高倾世界,舞动竞轻盈。

一次特殊的回娘家活动

——听《心肺复苏》讲座

王绪忠（海门）

今年3月26日下午1点30分，海抗三星分会全体会员集中于三星文化中心四楼大会议厅，听取了红十字会专家作《心肺复苏》讲座，听后大家收获满满。

原来我们总认为“心肺复苏”技巧应是医务工作者的事，听了讲座以后懂得，我们每个人都应掌握这一知识和基本要领，因为心脏出现意外问题是不分场合的，第一时间施救等于掌握住了抢救的黄金时间，能使大部分患者重拾新的生命。

一旦看到有人跌倒，首先要判断他有没有意识，看他有没有心跳呼吸。把患者平放在坚硬的地上，翻身向上，两指触摸到颈动脉，压数1001-1007。如没有起伏就要开始心跳复苏。呼人帮忙一是报120二是解开患者衣领

腰带，找到按压点两手交叉掌根重叠连在一起垂直按压，频率为每分钟100-120次，连续按压作心跳复苏动作。

肺的复苏先清除口腔、鼻腔异物。拉下颌，手指挖，鼻孔向上。对嘴哈气时鼻子捏住张开，两次完成马上按压30次再吹两口气。按压吹气循环往复，确保高质量按压施救。

专家还讲了溺水者的施救。俯卧拍背，先清除吸入的异物，再进行心肺复苏，一般溺水20分钟之内可救。

虽然有些术语听不太懂，譬如AED之类，但专家耐心阐述，后来还叫我们上台作按压操作。确实使我们茅塞顿开，初步懂得了“心肺复苏”的技巧，一旦用上，可挽救他人生命。

缅怀先烈，珍惜今天

——参观雨花台烈士纪念馆感想

戴维良 沈亚珍（海门）

在这阳光灿烂，万物生长的初夏时节，我们夫妻俩于4月22日~5月2日去南京游览了12天。4月23日上午，我们在儿子全家陪同下，游览了雨花台烈士陵园风景区，参观了雨花台烈士纪念馆，这是一座既有传统民族

风格，又具现代气息的优美建筑。

我们从正门进入，宽阔的水泥路两边种满苍松翠柏，路的尽头庄严地矗立着一组群雕，它由党的工作者、知识分子、工人、农民、解放军战士、学生等九位烈士形象组成，他

们充满大义凛然,视死如归的浩然正气,在我们心中留下了不可磨灭的光辉形象!

绕过庄严的烈士群雕,我们来到高大雄伟的雨花台烈士纪念碑前,正面镌刻着邓小平同志题写的“雨花台烈士纪念碑”八个金光闪闪的大字,碑前立有一个题为“宁死不屈”的烈士铜象,烈士铜象前的地上点燃着一盏长明灯,象征着烈士精神“薪火相传,代代相息”,看着那熊熊火焰,我们仿佛见到了那些面对残暴敌人的枪口,大义凛然的英勇烈士们!

纪念碑的正对面是雄伟的雨花台烈士纪念馆。邓小平同志题写的馆名镌刻在门额上方,檐下正中还雕刻着象征烈士英灵永存的“日月同辉”图案。馆内共设有 10 个展厅,宽敞明亮的展厅内,按照中国共产党发展历史主线,以烈士们牺牲时间的先后顺序,充分展示了革命烈士的光辉事迹。仔细观看馆内陈列的珍贵图片、文献资料和烈士遗物后,心潮澎湃,久久不能平静,内心感到非常震撼,这些伟大的革命烈士们那么年轻,有很多都是 20 岁左右、风华正茂的青年,他们在国难当头的危急时刻,都能义无反顾,英勇前行,奉献了自己年轻的生命。他(她)在就义时,根本没有考虑自己的安危,而是恪守共产党人的气节,

一心为国家和民族的前途赴汤蹈火,鞠躬尽瘁死而后已。烈士们的这种伟大爱国情怀,不屈不挠的斗争精神和英勇的献身精神,深深地感染着我们,心灵也受到深刻洗礼!敬佩,无限的感慨,激起我们对先烈们崇高敬意和由衷的感恩,正是由于这些英勇烈士们的鲜血换来了我们的幸福生活,所以我们要倍加珍惜今天,要把缅怀先烈,弘扬烈士爱国的革命精神化为实际行动,从身边的点滴小事做起,发挥好余热,传承好红色基因,关心好下一代的健康成长,为使他们成为“强国建设,民族复兴”伟大事业的接班人,打下坚实的政治基础,以此来缅怀先烈们。

烈士们的鲜血染红了人民的江山。现在,中国人民在中国共产党的坚强领导下,成功实现了从站起来到富起来,再到强起来的历史飞跃,党的二十大标志着“强国建设,民族复兴”的进军号角已吹响,新时代,新征程已开启,尽管前进道路上,会有种种挑战和严峻考验,我们坚信在以习近平同志为核心的党中央的正确领导下,只要我们延续红色血脉,努力学习伟大领袖毛泽东,大力弘扬烈士们不屈不挠的斗争精神,团结奋斗,锐意进取,就一定能够行稳致远,实现中华民族伟大复兴的强国梦!

(上接第 35 页)

叶中捡起来,借着昏暗的路灯一看,又是一卷纸币,有十元一张的、有二十元一张的,有四张一元。与先前的那卷纸币合在一起,不多不少,正好是 84 元钱。

父亲从小告诉我徠,做人老老实实,做事踏踏实实。不可贪心!上学时老师也教导我们,在马路边捡到一分钱也要交给警察叔叔。

我在报亭旁边站了好久好久,不见一个路人,连刚才的树叶也被刮得不见踪迹。

我又流泪了,却不是伤心的泪,而是感恩的泪。从此,我在街上看见有流浪者乞讨的,

我会二话不说把钱掏出来温柔地递过去,没有谁愿意过这种低贱的生活,每个人总有说不清道不明的难事。

有时间我也尽力去做公益事,我是志愿者哦。福缘家有我的位置,惠心社家也有我的位置。

亲爱的你,有困难找志愿者,有时间做志愿者。把我徠海安市建设得更加美丽和美好。

羊哥儿一直很优秀。研究生毕业后,孩子为了照顾家,就没有读博,参加了工作。

我想:天堂里的父亲应该得着安慰了。

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。

凝聚力量，团结奋进

彭克

党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会，大会高举旗帜，凝聚力量，团结奋进，在政治上，理论上，实践上取得了一系列重大成果，就新时代新征程党和国家事业发展制定了大政方针和战略部署，是我们党团结带领全国各族人民，全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴的政治宣言和行动纲领。党的二十届一中全会上选举产生了以习近平同志为核心的新一届中央领导集体，习近平同志继续当选中共中央总书记，中央军委主席，充分反映了全党同志和全国各族人民对习近平总书记的衷心拥护，信赖和爱戴，反映了习近平总书记在全党全军全国各族人民心中的崇高威望，反映了亿万人民紧跟党的核心，人民领袖开创更加美好未来的共同心声和坚定决心。通过对二十大报告的认真学习，我明白了，作为一名党员应做到三个务必，一是务必不忘初心，牢记使命。二是务必谦虚谨慎，艰苦奋斗。三是务必敢于斗争，善于斗争。十年来，我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事，一是迎来中国共产党成立 100 周年，二是中国特色社会主

义进入新时代，三是完成脱贫攻坚，全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。

从现在起，中国共产党的中心任务是什么呢？从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。全党必须牢记五个“必由之路”是什么，坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路；中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路；团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路；贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路；全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。

在充满光荣与梦想的征途上，让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，积极响应习总书记对全党的号召，踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗，牢记党的宗旨和使命，以一名优秀党员的标准，严格要求自己，努力为党，为国家，为老百姓奋力谱写个人的新篇章，在实现党的第二个百年奋斗目标中，发挥一名党员应有的贡献和力量。

坚定自信增强主动谱写华章

——学习党的二十大报告点滴体会

宋美素

习近平总书记在党的二十大报告中指出：马克思主义是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想。实践告诉我们，中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。中国共产党人深刻认识到，只有把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，坚持运用辩证唯物主义和历史唯物主义，才能正确回答时代和实践提出的重大问题，才能始终保持马克思主义的蓬勃生机和旺盛活力。

习近平总书记在党的二十大报告中强调要“坚定历史自信，增强历史主动”，发出谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章的动员令。新时代新征程，我们要全面认识历史进程、系统把握历史规律、深刻汲取历史智慧，不断坚定历史自信，增强历史主动，在新的赶考之路上继续交出优异答卷。中华优秀传统文化是我们坚定历史自信、增强历史主动的底气所在、力量所在。习近平总书记指出：“当今世界，要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话，那中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的。”党的历史是最生动、最有说服力的教科书。党的百年奋斗重大成就和历史经验，是一代又一代中国共产党人用理想和信仰书写、用鲜血和生命铸就、用拼搏和奉献赢得的。深入学习领会党

的百年奋斗重大成就和历史经验，就能看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功，不断坚定对马克思主义的坚定信仰、对中国特色社会主义的坚定信念，深刻领会推进党的自我革命、提高全党斗争本领和应对风险挑战能力、永葆党的生机活力、团结带领全国各族人民为实现中华民族伟大复兴的中国梦而继续奋斗的道理所在，从而更加坚定历史自信、增强历史主动。

许多事实足以证明我党的自信与主动。在我党的英明领导下，各地区各部门聚焦群众的急难愁盼问题，加快补齐农村基础设施、公共服务短板，越来越多的农村实现水源净化、道路硬化、夜晚亮化、能源清洁化、人居环境美化。远的不谈，我亲眼目睹老家如东在共产党的领导下的巨变：且不说每家每户的收入增加，人民生活富裕，家家都有小汽车了，政府派专人为每家80周岁以上老人服务，为他们理发、洗头、擦背等。光说政府给每家每户都按了垃圾桶，定时定点定人负责清运，改变了原来的每家都有垃圾堆的脏乱状况；国家还出资给每户免费安装了排污设备，光这设备就有四套装置，有排厨房污水的，有排洗衣机里的污水的，还有排粪便污水的，最后把各种污水都收集到清理与净化池，然后转入地下，这不仅大大改善了每家生活用水的排放污染，而且也改善了河道的水，这整套设备最少有千元以上，农村的千家万户政府该花多大的代价啊；政府出大资，农民出小资，直接把水泥路通到

每家每户门前；农村公共交通道路不断在拓宽拓展，为村村通公交车奠定了基础；村道路旁夜里也有了一灯，铺了青草皮，栽种上了各种各样的行道树与景观花树……这些事实就是我们党坚定以人民为中心的信念，主动为民办实事办好事的例证之一。

在习近平总书记的引领下，我们党开展了史无前例的反腐败斗争，以“得罪千百人、不负十四亿”的使命担当祛痼治乱，不敢腐、不能腐、不想腐一体推进，“打虎”、“拍蝇”、“猎狐”多管齐下，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，消除了党、国家、军队内部存在的严重隐患，确保党和人民赋予的权力始终用来为人民谋幸福。大的远的我也无需举例，光从现在单位用车等开支这小事说起。我老公退休前是小车司机，在上班期间今天这位领导家有事用公车，明天那位领导家有事用公

车，连周六周日都不闲着，白天上班，晚上还加班送领导去各种大饭店应酬，吃一顿饭少则成百上千，多则几千上万，有时不光吃了，还拿高档礼品与高档香烟等。领导们用公车办私事用公款吃喝是顺理成章的事。可现在，哪个单位哪个领导再敢这样做？这也足以证明我们党把马克思主义同中国实际相结合，坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。

作为我们这些老党员来说，虽已退休，但学习决不能放松，也要不断用马克思主义武装头脑，从思想上认清当前国际国内形势，用正确的人生观世界观来教育后来人，引导他们坚定历史自信，增强历史主动，教育他们认真学习马列主义毛泽东思想习近平的理论等，为谱写中国特色新时代华章而不断努力上进，不断创新，不断加油添彩！

踔厉奋发，勇毅前行

张培珠（南通市）

党的二十大，是全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。习近平总书记的讲话振奋人心，催人奋进。二十大报告，似春风，吹进亿万人民的心田，是宣言，我们党团结带领全国各族人民在新时代新征程坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言和行动纲领，是号角，以习近平为首的党中央已吹响了带领全体共产党员和全国人民用新的伟大奋斗创造新的伟大的号角。

新时代十年和过去的5年，我们党和国家发展极不寻常、极不平凡。我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意

义的三件大事一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。中国发生了具有里程碑意义的变革，成绩的取得得益于以习近平总书记为首的党中央的正确领导，得益于以习近平为代表的党中央坚持走把马克思主义基本观点与中国国情实际相结合，同中华优秀传统文化相结合，得益于创立了习近平新时代中国特色社会主义思想，党带领全国人民团结拼搏奋斗而来的。实践证明，党的十八大以来的大政方针和工作部署是完全正确的，中国特色社会主义道路是符合中国国情，反映人民意愿

（转下页）

老赖名下无财产掌握这几招快速将钱讨回

郁春红

将血汗钱借给朋友后，没有想到对方成为了老赖，数次要求归还就是不理睬、拖着，甚至将名下财产转移。当他名下已无财产了，这时我们应该怎么办呢？

1、可申请将其列为失信人黑名单，他会被限制高铁、飞机等出行、加倍支付延迟债务利息、限制高消费、甚至影响其子女的学业工作等。

2、发现对方还有财产后，将线索提供给法院，可以要求强制执行。

(1)其养老金、唯一住房都是可以执行的。

(2)其配偶财产——能够证明财产是属于双方夫妻共同生活、共同经营的也是可以执行的。

(3)其未成年子女来历不明的巨额财产——通常情况下，老赖都会选择将财产转移到未成年子女名下，这种情况下也是可以执行的。

在法院对老赖做出执行后，仍无法还钱，可以向法院裁定中止执行，等对方有钱后，再恢复执行，让他立即还钱。

(接上页)

和心声，适合时代发展要求。

党的二十大指出，从现在起中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。要实现伟大目标，我们必须深刻领悟“二个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“二个维护”，紧密团结在以习近平总书记为首的党中央周围，踔厉奋发，勇毅前行。

我们党所做的一切事的动力都来自人民。二十大报告中多次提到人民二字，“深入贯彻以人民为中心的发展思想，要实现好，维护好，发展好最广大人民根本利益，紧紧抓住人民最关心，最直接最现实的利益问题，坚持尽力而为，量力而行。”“打江山，守江山，守的

是人民的心。”“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标”“我们要始终与人民风雨同舟，与人民心心相印”，这些话句句都说到老百姓的心坎里，党是咱老百姓的主心骨，今天的幸福生活，今天的绿水青山，今天便捷的交通……都是中国共产党始终坚持一切为人民，一切依靠人民的具体体现，老百姓对美好生活更有盼头，让老百姓实实在在感觉到幸福就在身边。

党的二十大，习近平为首的党中央已为我们描绘出建设社会主义社会的宏伟蓝图，吹响向第二个百年奋斗目标的进军号，贯彻落实二十大精神，行动是最好的语言，作为一名党员，我们要高举中国特色社会主义伟大旗帜，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，初心不改，继续奋进新征程。

中医话康复：针灸的妙用

南通市中医院供稿

在针灸科,你常常会看到如下场景:中风患者肢体偏瘫,经过一段时间的针灸后,肢体功能得到了康复,可以正常行走和生活;面瘫患者口眼歪斜,通过针灸恢复了正常的容貌;被担架抬来的腰扭伤患者针灸之后,能自己走着出去了;痛经的女孩脸色苍白、痛苦难忍,针灸以后疼痛缓解、恢复正常;顽固性呃逆病人耳穴按压即可止住……

这样的例子不胜枚举,那究竟什么是针灸?针灸在疾病康复中又发挥怎样的作用?

康复是指综合地、协调地应用医学的、教育的、社会的、职业的各种方法,使病、伤、残者(包括先天性残)已经丧失的功能尽快地、能尽最大可能得到恢复和重建,使他们在体格上、精神上、社会上和经济上的能力得到尽可能的恢复,重新走向生活。

现代康复于20世纪80年代引入中国,至今已有40余年,而中医康复技术已经有几千年的历史。针灸作为传统中医学重要的组成部分,因其独特的康复理论与治疗方法,在数千年的医疗实践中曾发挥了重要的作用,对中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,不仅如此,在现代的康复医学中依然扮演着重要的角色,也逐渐受到国际学术界的重视。

针灸

针灸是针法和灸法的总称。针法是运用不同的针具,通过一定的手法,刺激人体特定部位(腧穴);灸法是借灸火的热力和药物的作用,对腧穴和病变部位进行烧灼、温熨,以

达防治疾病的目的。两者常相互补充、相辅相成。

针灸的作用

1.疏通经络

针灸具有祛除经络瘀阻而使其恢复通畅的作用,是针灸最基本最直接的治疗作用。

经络“内属于脏腑,外络于肢节”,运行气血是其主要的生理功能之一。经络不通,气血运行受阻,临床表现为疼痛、麻木、肿胀、瘀斑等症状。选择相应的腧穴和针刺手法可使“通其经脉、调其气血”,从而能活血化瘀、生新止痛。针灸可以有效地缓解各种疼痛,如肌肉疼痛、关节疼痛、神经痛等。

2.调和阴阳

针灸具有使机体从阴阳失衡的状态向平衡状态转化的作用,是针灸治疗最终要达到的目的。疾病发生的机理总体上可归纳为阴阳失衡。如中风后出现的足内翻,从经络辨证上可确定为阳缓而阴急,治疗时采用补阳经而泻阴经的针刺方法,平衡阴阳;阳气盛则失眠,阴气盛则多寐,针灸失眠应补阴跷泻阳跷,多寐则应补阳跷泻阴跷,使阴阳平衡。

3.扶正祛邪

针灸具有扶助机体正气及驱除病邪的作用。疾病的发生发展及康复的过程,实质上就是正邪相争的过程。针灸治病,就是在于能发挥其扶正祛邪的作用。针灸可以增强机体的免疫力,提高身体抵抗疾病的能力,增强体质,预防疾病。针灸能使网状内皮系统功能活动

增强,对机体内各种特异性和非特异性抗体的增加均有明显作用,临床上用于抗感染、抗过敏、抗癌以及亚健康的调理等。

针灸治病的特点

1. 激发正气,自身调节

针灸是通过刺激腧穴,疏通经络,以调节机体阴阳气血、脏腑功能及筋肉活动等,达到治疗疾病的目的。《灵枢·刺节真邪》曰:“用针之类,在于调气。”针灸对机体的调节作用是通过调节经气,激发正气,提高自身抗病能力和自我康复能力,使机体从病理状态向生理状态转归,而不是外源性物质的补充,这是针灸与药物治疗的根本区别。

针灸激发正气,发挥自身调节作用具有双向、良性、整体性调节的特点,即适宜的针灸刺激作用于机体产生兴奋或抑制的双向效应,在不同水平上同时对多个器官功能产生影响,并综合调节全身各系统的功能,从而使机体趋向正常生理状态。

2. 起效快捷,适应证广

针刺治病起效所需的时程短,正如《灵枢九针十二原》所说:“效之信,若风之吹云,明乎若见苍天。”“夫善用针者,取其疾也,犹拔刺也,犹雪污也,犹解结也,犹决闭也。”均描述了针刺治病起效快捷的特点。如临床上失眠的患者常感到头目胀而昏沉,椎动脉型颈椎病患者出现眩晕等,针刺风池穴持续行针1~3分钟,患者常有头目清爽或眩晕即刻减轻的感觉;功能性单纯性胃肠痉挛出现的胃痛、腹痛,针刺足三里常可立即止痛等。

随着针灸临床实践的不断深化,针灸治疗的病种在不断扩大。总体而言,凡是依靠促进机体自身调节机能可以实现良性转归的疾病,都是针灸的适应证。临床上针灸治疗疾病的效应情况是有差别的,某些疾病单用针灸治疗就可取得良好疗效;部分疾病针灸可作

为主要治疗方法,但为了提高疗效有必要结合药物或其他疗法;还有一类疾病针灸只能作为辅助治疗手段。这些都是针灸的适应证。

3. 无毒性,作用安全

药物作为外源性物质,毒副作用是难以避免的。而针灸则通过激发机体自身的调节机能,促进机体释放一些内源性物质,以发挥防治疾病的效应,因此,不会产生毒性损害,这正是针灸被称为“绿色疗法”的原因所在。针灸在疾病的康复治疗中发挥着重要的作用,能够帮助患者缓解各种不适症状,提高生活质量,具有广泛的应用范围和较好的治疗效果。选择正规的医疗机构和有经验的医生进行治疗,才能够保证针灸治疗的安全性和有效性。

针灸主治病种

内科病证:面瘫、眩晕、头痛、痿证、失眠、郁证、中风后遗症、哮喘、咳嗽、呕吐、胃痛、呃逆、泄泻、便秘等。

骨伤科病证:各种痹症(包括颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、骶髂关节炎、坐骨神经痛、膝关节骨性关节炎、髌下脂肪垫炎等,以及肱骨外上髁炎、腱鞘炎、跟骨骨刺、各种扭伤等慢性软组织损伤类疾病)引起的疼痛麻木。

风湿科病证:顽固性痹症(风湿、类风湿关节炎)。

妇、儿科病证:月经不调、痛经、闭经、产后身痛、更年期综合症、小儿遗尿、小儿脑瘫、小儿多动症、抽动症等。

皮肤科病证:筋结(腱鞘囊肿)、蛇串疮(带状疱疹后遗症)、痤疮、黄褐斑等。

耳鼻咽喉科病证:面痛(包括三叉神经痛、颞颌关节功能紊乱)、耳鸣耳聋、鼻渊(鼻炎、鼻窦炎)、牙痛、咽喉肿痛等。

其他:各种神经损伤、慢性疲劳综合征、肥胖症及戒烟等。

CT 增强，留置针打左手还是右手呢？

南通市肿瘤医院供稿

随着医疗水平的不断提高,CT 检查日益普及。普通的 CT 平扫只能排除肿瘤或结石等大的病灶,为了肿瘤小病灶的检出率,明确肿瘤边界、血供和血管的病变,为临床手术方案提供依据,部分患者需要进行 CT 增强检查。

尤其对于我们肿瘤医院增强要求特别高,那么做增强时留置针是打左手还是右手呢?“护士,我习惯用右手,打针能不能打左手?”经常有患者在扫描前放置留置针时会提出类似的要求。日常进行静脉注射时,一般都会选择相对方便进针的静脉进行注射,对于左右手没有限制。但与静脉注射不同,在进行 CT 检查时,放射科医护人员都会建议将留置针打在右手。为什么呢?因为《影像增强检查静脉输注工具规范应用专家共识》中有明确规定:如果患者行 CT 血管成像(CTA)检查,尤其是头颈动脉、冠状动脉、肺动脉 CTA 检查

时,应尽量选择右侧上肢穿刺,可减少静脉伪影对图像质量造成影响。要具体了解这个问题,我们就需要先知道造影剂从肘正中静脉进入人体的途径:造影剂进入肘正中静脉,汇入锁骨下静脉,经头臂静脉汇入上腔静脉,再进入右心房,经肺循环后进入左心房,由左心房泵入主动脉,再进入各级分支动脉,完成体循环过程。正常情况下,右手的锁骨下静脉直接汇入上腔静脉,路线较为通畅,而左侧的锁骨下有一些狭窄,跨过主动脉弓之后才汇入上腔静脉,路程比较远而且比较崎岖,因此阻力会更大一些,在高速注射对比剂的情况下,容易由于压力太大导致对比剂冲入浅表的静脉网中,导致浅表静脉对比剂残留现象的发生。因此,下次再做 CT 增强和血管造影检查时,我们要记得留置针能打右手的时候尽量打右手。

中医教您如何预防听力下降

南通市中医院供稿

我国是世界上听力残疾人数最多的国家,其中新生儿先天性听力障碍的发病率超过 1%,近三分之一的 65 岁以上的老年人存在听力受损,在日常生活中,不同年龄段的人群该如何保护听力呢?

不同年龄的预防重点

对于新宝儿,进行听力的早期筛查非常重要。通过植入人工耳蜗等听力重建手术,使听力障碍患儿重回有声世界,可避免因聋致哑。此外,统计调查数据表明,约一半的耳聋患者

与遗传有关,所以要禁止近亲结婚,避免生育听障后代。

对于少年儿童,中耳炎是导致听力损失的主要原因,相较于成人,儿童时期咽鼓管更短更直,所以鼻部和咽部的分泌物,以及细菌等微生物,更容易到达中耳。在呼吸导感染或急慢性鼻炎等疾病的基础上更容易导致中耳炎的发生,此外,腺样体肥大压迫咽鼓管也是引起中耳炎的常见病因。因此要重视对少年儿童进行声导抗筛查,防控鼻腔、鼻窦、咽喉炎症及腺样体肥大等疾病,预防中耳炎的发生。

对于青壮年,不健康的生活方式容易出现各种原因的听力下降,如学习工作压力大、长期熬夜、作息不规律等,应当从改善生活方式方面预防听力下降。平时尽量避免接触各种噪音,放慢生活节奏,保持健康饮食,避免情绪过于紧张和激动,适度运动。

对于老年人,随着年龄的增长,身体各方面机能下降,内耳功能减退,也将导致耳聋的发生。对于老年性听力损失患者来说,不仅听觉系统有损伤,而且听力损失与认知障碍、耳鸣、心理疾病等方面存在广泛联系。对于老年性听力损失来说,越早干预治疗效果越好。因此,强调老年性听力损失的早期筛查尤为重要。

保护听力五注意

一是远离噪音。对于我们来说能够正常接收的音量范围是在40~60分贝之间,超过这个范围的音量,就会对我们的听力造成刺激,损害听觉器官。我们要尽量避免长期处在噪声强的环境中,这样才可以保护听力并预防其受到伤害。

二是不要经常掏耳朵。掏耳朵容易损伤外耳道皮肤,诱发外耳道发炎、耳道疖肿、耳道真菌病等,严重时还会出现鼓膜穿孔。

三是避免耳中进水。在游泳、洗头、洗澡时,如果耳中进水需要及时清理干净。若是少量进水,也没有引起不适感,无需特殊处理。

若是如果进水较多,引起耳内闷胀感、堵塞感等不适症状,可以通过单脚跳,使耳朵内的水流出。若是深部耳道内的水,是需要用无菌棉签进行轻柔地擦拭,避免水的残留。

四是保持良好的情绪。焦虑抑郁或恐惧等不良的情惧可造成毛细血管痉挛和收缩,减慢内耳听血管血流。从而引起突发性耳聋。

五是及时治疗感冒。

当出现感冒、鼻窦炎或鼻炎时,需积极消炎滴鼻,维持鼻腔呼吸通畅。掌握正确的擤鼻涕方式,需压住一侧鼻孔擤鼻涕,避免同时擤两个鼻孔,防止将鼻涕挤入咽鼓管引发中耳炎。

保护听力小妙招

鸣天鼓。首先将双手掌摩擦生热,随即将两掌紧按于两侧耳廓,尽量使两耳听不到外界声音,同时手指并拢贴于后脑枕部,做“抱头状”,然后先用食指叩击枕部,继而用除拇指外的四指叩击枕部,再用中指叩击枕部,以一种“咚当咚”的节奏持续进行,频率可随熟练程度逐渐加快,以舒适为宜。每次弹击50下,弹毕,做深呼吸5次。

摩掌挽耳法。晨起双手掌摩擦生热,然后双手抓握双耳,并向上提滑,至双手脱离双耳至头顶部。每天晨起可做5~10次。

穴位按揉。每天按揉听宫穴3~5分钟,翳风穴10~15分钟,以感受到酸胀感为宜,可以起到开窍醒神,聪耳明目,缓解耳聋、耳鸣等作用。

剪刀手按摩法。以食指垂直贴于耳屏,中指垂直贴于耳后乳突,来回摩擦,以双耳有温热感为宜。每日晨起或睡前可做,每次3~5分钟。

颈部摩擦法。手掌紧贴于同侧下颌颈部,然后向对侧耳向上来回摩擦,一直推到手指碰到对侧耳,如此往复。每日可做3,每次来回摩擦20次。

以上五种方式在做的过程中需要集中精神,认真感受耳部症状,效果更佳。

挽生命于垂危，扶生命于将倾

南通瑞慈医院供稿

近日，南通瑞慈医院肿瘤中心收到一封特殊的感谢信，由患者所写，信中表达了对医院肿瘤中心放疗科主任施健及全体医护人员的感激之情：“感谢您及医护人员三个月的救治，将我从死神手里拉回来，你们高超的技术、亲切的态度和温暖的话语，给了我极大的信心，让我看到了希望！”

就在今年7月，患者林大爷（化名）因不幸确诊晚期肺癌至上海求医，辗转多家知名三甲医院，得到的回复几乎一致：“回去吧，治疗的意义不大了。”期间，林大爷的病情进展迅速，被下了病危通知书，生命垂危之际，不能吃不能喝的他躺在120救护车里插着胃管，吊着营养液，吸着氧气回到家乡南通。

回忆当时的情景，林大爷的爱人忍不住湿了眼眶：“回南通那天，上海的朋友们都来了，一群人围在120车边，都以为是最后一面了，当时我们都放弃了希望，以为他随时可能离开我们，想着在家附近的医院送他最后一程，让他能走得不那么痛苦。”

“当时患者左肺门肿瘤引起较多的左侧恶性胸腔积液，且伴随有胸闷气喘，呼吸困难，用KPS评分，当时他只有10分，属于重危，接近死亡的病人，病人本人也很消极，家里人的想法就是给他做终末期临终关怀。”床位陈明红医生回想起患者当时的病情说道。

然而，就是面对这样的病人，施健主任团队却没有放弃哪怕一丝的希望。大家仔细分析林大爷的病情，积极对症处理，抽胸水、抗

感染、止血、纠正电解质紊乱，经过不懈地努力，林大爷的肺功能开始恢复，胸闷气喘、呼吸困难的情况一天天好转，也能平躺着睡觉了。“像这样的晚期肺癌患者，虽然已经不能进行外科手术，但依然有很多其他的治疗手段，通过合理的综合治疗，可以起到1加1大于2的效果，提高患者的生存期。”

针对林大爷的病情，瑞慈肿瘤中心联合多学科为其采取了化疗、放疗、靶向、免疫、介入治疗联合的综合治疗方案，局部病灶治疗和全身支持治疗双管齐下。原先林大爷因为肿瘤压迫食道已经不能进食，通过治疗后控制住局部病灶生长，压迫缓解，林大爷逐渐能够自主进食，营养状况大大改善。

经过三个月的精心救治，林大爷从鬼门关被拉了回来。从滴水不能进到开始常人饮食；从入院时1.71米身高不到46公斤，到出院时体重增加到了53公斤；从卧床不起靠营养液支持，到能够自主活动，谈笑风生，一条枯萎的生命起死回生。当上海专家看到林大爷恢复情况的视频后，都直呼不可思议。“现在的我又能生活自理了，6层的家也能自己爬，这是躺在病房里时我所不能想的”，林大爷破涕而笑道。

“本来都不敢想今年这个年要怎么过，现在一家人能够开开心心过年，我们不知道有多高兴。”为了表达对瑞慈肿瘤中心的感谢，林大爷亲自写了一份感谢信，让家人印成大字报，带着锦旗送来了医院。

谈及对林大爷的救治，施健主任认为这是他做医生的本分，也是医生的使命与担当，“我们救治的不仅是一条生命，更是家庭的寄

托，救治的成功有家属的无限信任，也有医务人员永不放弃、永不向肿瘤妥协的精神。”

与时间赛跑——多学科联合治愈罕见阴囊坏疽病

南通市肿瘤医院供稿

近日，南通市肿瘤医院泌尿外科成功救治了一名 88 岁阴囊区、会阴部皮肤严重感染的男性急诊患者。该患者来院时无法排尿，入院后状态极差，有感染性休克嗜睡表现，阴囊、会阴部皮肤溃烂，形成较大较深脓腔。结合相关检查结果显示这是一种罕见的急性重症阴囊坏疽病，病情发展迅速，死亡率高达 20%~30%，如不及时救治，将危及生命。

泌尿外科王小林主任团队在最短时间内启动多学科诊疗模式，由重症医学科、麻醉科、临床药学科、伤口护理组、营养科，组成医疗专家团队进行疑难病例分析讨论、制定手术方案。与家属紧急沟通后，为患者立即安排了手术。术中，切开患者阴囊会阴部充分引流，去除大量坏死的皮肤组织，并为患者实施了耻骨上膀胱造口术来解决排尿问题。术后为了预防感染并促进创面愈合，泌尿外科徐海飞主任和伤口治疗师李添添主任共同为患者实施了创面封闭式负压引流术，患者的创面逐渐趋于平稳。为改善患者营养状况，经临

床营养科会诊综合评估后认为患者有行空肠喂养的适应症。经过严密的术前评估和准备，在可视化医疗设备的导航下，重症医学科陶勇主任为患者实施了床旁经鼻空肠营养管置管术。用时不到 5 分钟，便成功置入鼻肠管，置入后进行床旁 X 片检查，显示位置良好，患者无不适。空肠喂养期间，患者未出现反流情况，营养状况明显好转。在创面换药长达一个月后，泌尿外科团队邀请头颈外科韩靓主任医师一起为患者进行了会阴、阴囊伤口二期缝合与皮瓣成形术。术后经过积极治疗及细致周到的护理后，患者阴囊肿胀消退，创面逐渐愈合。患者痊愈出院后，特意给泌尿外科送来一面锦旗，表达对医护人员精心治疗和护理的感激之情。

阴囊坏疽的早期诊断非常重要，及时充分清创引流切除坏死组织是治疗关键，后续抗炎、营养支持及重要的创面换药治疗也十分重要。该病例的成功治愈，同样离不开多学科团队的协作精神和精湛技艺。通过精准诊断、精心治疗和精心护理，患者得以重获新生。

七律 * 喜迎国庆 75 周年

北君 (南通)

中华儿女豪情走，迎战百年新变局。党与人民历劫辛，终驱魔鬼把春浴。
换来天变享新颜，描出远规成近玉。七十五年挥手間，国家和统众望属。

匠心铸精准 光影“医”路行

——记南通市肿瘤医院影像科

南通市肿瘤医院供稿

他们虽然不是临床医生，却为临床医生的诊断提供有力依据；他们从未拿起过手术刀，却决定着手术刀的方向；他们身着白大褂，是特殊的“白衣战士”，用一双“火眼金睛”在黑白胶片上寻找病灶，为患者的诊疗和救治提供“路标”。他们就是南通市肿瘤医院影像科团队。南通市肿瘤医院影像科始建于1974年，2008年被南通市卫生局（现南通市卫健委）评为南通市重点医技科室，2012年及2017年均被评为南通市医学重点专科及南通市医学重点学科，是南通市医学会放射学分会副主任委员单位，南通市抗癌协会肿瘤影像专业委员会主任委员单位。近五十年来，科室用精湛的技艺和温馨的服务，守护着通城百姓的健康。技术引领？黑白影像里求真求实

精准医疗，影像先行。精准医疗的前提就是精准检查、诊断，作为临床医生的“另一只眼”，影像科医生们借助X光机、CT机、核磁共振等现代影像科技设备，由表及里，看穿五脏六腑，直击病灶。“我的复查报告显示我没有复发，恢复得特别好！”今年53岁的陈先生拿着报告单，满脸欣喜地为肿瘤医院影像科点赞。时光追溯至五年前，平素体健的陈先生颈部淋巴结异常肿大，陈先生去当地医院检查，结果显示全身多发淋巴结肿大，颈部淋巴结穿刺病理提示是恶性肿瘤，转移可能性大。陈先生担心地来到了市肿瘤医院进一步就

诊。影像科主任冯峰为陈先生进行了PET/CT检查，高度怀疑该患者为淋巴瘤。“这个诊断与病理结果有比较大的差距，而淋巴瘤与转移瘤治疗方式及预后均有很大差异。”冯峰说，他与团队再次仔细询问病史及临床相关检验结果，考虑该患者应该还是一个淋巴瘤患者，与临床医生及病理科沟通，再次对外院病理结果进行会诊，最终确诊为弥漫大B细胞淋巴瘤。最后，医院为陈先生量身定制了科学的治疗方案，经过6个疗程的化疗，再次行PET/CT检查进行疗效评估时，陈先生全身肿大淋巴结均完全消失。冯峰介绍，PET/CT是一个集PET（提供病灶详尽的功能与代谢等分子信息）与CT（提供病灶的精确解剖定位）功能一身的分子影像设备，一次检查可完成全身脏器扫描，在发现“癌细胞”这件事上，称得上是快、准、狠。南通市肿瘤医院2010年引进南通地区首台PET-CT，13年来完成2万余人次的检查，病员覆盖南通、盐城、张家港、泰州等地区。

作为南通市临床重点专科，除了拥有南通首台飞利浦PET/CT之外，科室还配置了飞利浦3.0T核磁共振、西门子3.0T核磁共振、西门子1.5T核磁共振、飞利浦128排螺旋CT、西门子64排螺旋CT、西门子双源CT、西门子MAMMOMAT乳腺钼靶、GE PACS系统等国际先进的医学成像设备，能够开展临床所需常规技术项目及功能成像等新技术项目，如CT

引导下微波消融、CT引导下穿刺活检、乳腺X线定位下穿刺活检、冠脉动脉CTA、肿瘤血管成像、肺部磨玻璃结节高分辨率CT扫描等10多个特色诊疗项目。对于影像科的医生而言,检查室是战场,射线是武器,他们每天就像“侦察兵”一样,从多变的影像片中,抽丝剥茧,帮助患者挖出疾病的根源。在市肿瘤医院影像科有这样一个惯例,科室每天早晨有30分钟左右的集体疑难病例读片时间,俗称“黄金半小时”。科室还坚持例行每周一与东南大学附属中大医院大咖连线读片、每周二英文文献学习、每周三核心放射学学习、每周四疑难病例随访汇报。看似一日复一日在黑白世界里寻求真相很枯燥,在他们看来却是实现自身价值的最好体现。

“影像诊断报告,对疾病的诊疗有着极其重要的价值,因此,每个影像医生都必须具备扎实的医学功底和敏锐的观察力,只有实时更新自己的诊断思维,才能把牢诊断关。”冯峰说。今年8岁的男孩乐乐(化名)因颈部疼痛,活动受限,家长带着孩子在本地和外地的医院都检查过,医生怀疑是颈椎恶性肿瘤的可能性较大,建议手术治疗。由于孩子较小,家属比较慎重,最后来到市肿瘤医院就诊。影像科副主任王汉杰阅到此片时,仔细询问家属患儿的症状,抽丝剥茧,考虑有可能是椎体朗格汉斯组织细胞增生症,建议观察一段时间再作是否手术的决定。“毕竟颈椎部位手术风险较大,有可能会致瘫,孩子还小,一辈子还很长,椎体朗格汉斯组织细胞增生症有自限自愈特点,可通过手术刮除或者放疗治愈,甚至不经治疗就可自行消退。”王汉杰建议家属进行颈托固定患儿颈部。一年后,家属带着乐乐再次来复查,病灶已经消失,证实了王汉杰的判断。“多亏了王主任,不仅为我

们省了一大笔手术费,更让孩子少受了很多罪、少走了很多弯路!”乐乐的家属感激涕零地说。

市肿瘤医院影像科团队里,有博士5人(其中在读2人);硕士15人(其中在读2人);高级职称11人,平均年龄不到45岁,多人获得江苏省333人才、江苏省六大高峰人才、南通市医学重点人才等称号。市肿瘤医院始终以科研为帆,坚持引进来和走出去的策略,用人才领航科室的发展方向。影像科在医院接轨上海之下,聘请上海复旦大学张志勇教授、施裕新教授及其团队长期来科室现场指导业务,开展教学、科研指导工作。同时,每年派出科室骨干赴上海、南京、广州等地的全国知名医院进修。在2022年中国抗癌协会肿瘤影像专委会举办的全国肿瘤影像青年医师临床技能大赛中,南通市肿瘤医院影像科团队经过层层角逐入围最终决赛,荣获三等奖的好成绩。

十三五期间,科室承担江苏省自然科学基金面上项目1项,省六大人才高峰项目1项,市科技局项目2项,其他市级课题10余项;先后获南通市医学新技术引进奖4项,2021年获得市科技局重点项目1项。在各类杂志发表论文68篇,其中SCI收录期刊23篇,北大中文核心期刊28篇,统计源收录期刊19篇。获各类实用新型专利、计算机软件著作权专利、发明专利共15项。除此之外,医学影像科还承担着南通大学医学院人才培养“孵化器”的作用,承担着对临床本科生、实习生、进修生以及住院医师的大量教学任务。

健康所系,性命相托。今后,市肿瘤医院医学影像科将继续与时俱进,紧跟国内外影像学进展,以锐意进取的精神,使科室诊断水平再上新台阶,用心当好临床诊断的“幕后英雄”。

我爱你，家乡的油菜花

张萍（海门）

每当春暖花开季节，许多人喜欢去公园或绿地观赏百花齐放，群芳争艳。而我一位从乡野走出来的孩子，对家乡油菜花的喜爱却情有独钟，根深蒂固。

每到三月下旬，是油菜花盛开的季节。这时，我趁着上坟祭祖，都要回三圩村去看望家乡盛开的油菜花。这时，无论在大田里、沟渠旁，还是宅前屋后，只见一株株葱绿的油菜花迎风招展，一片片金黄色的油菜花尽情绽放，一阵阵油菜花的清香味随风飘荡……此时，我会感到特别的神清气爽，心旷神怡，一种对家乡油菜花的特别喜爱之情，将油然而升……

我站在田埂上，眺望漫无边际的油菜花田，就像给大地铺上了一层厚厚的金色地毯。一阵春风吹过，它们有的弯腰招手，有的频频点头，好像纷纷张开笑脸，欢迎我这位归乡的游子。

此刻，白云在蓝天上飘游，油菜花在地面上怒放，和煦的春风拂面而来，我不由自主地陶醉在家乡的美丽景色中……此刻，我闻着扑面而来的油菜花香，情不自禁地激起了我无限遐想……

年少时，我和一群小伙伴最喜欢去油菜花田玩。我们经常和田埂上放自制的风筝，虽飞得不高，但我们喜欢牵着风筝飞跑；喜欢抓美丽的蝴蝶，把它放在透明的玻璃瓶里观赏；喜欢摘金色的油菜花带在发辫上，女孩间互相媲美；喜欢在油菜花田里嬉戏追逐，斗趣打闹；更喜欢听银铃般的笑声在花田里久久回

荡……

往事虽然已经久远，但每次看到家乡的油菜花田，我总会触景生情，不由回忆起当年的情景。那些美好而有趣的陈年往事，依然是那样清晰，那样历历在目……

油菜播种在深秋，生长于冬季，开花在春天里。它坚强不屈，不畏严寒，蓄势待发，拥抱春天……那一棵棵油菜，通过慢慢吮吸着大自然的阳光雨露，抽出了细长的茎，长出了嫩绿的叶。过段时日，它的茎上就缀满了淡黄色的小花，显得十分生机蓬勃，春意盎然。

油菜花开，往往在不经意间，仿佛一夜盛开。它与小麦、蚕豆、生菜、芹菜、菠菜等农作物，在田野里友好相处，相依相伴。那油菜花独有的金黄色，平添了一抹神奇的色彩，使原本大地上深浅浓淡的绿色画卷，出现了一道道，一块块金黄色，使一望无垠的田野，变得更加丰富多彩，格外绚丽夺目。

我仔细观赏着眼前的每一株油菜花，它绿茎伸展，叶旋重叠，茎上生叶，茎上开花，花开四片，双双对对。花瓣是那样的金黄透亮，像是经过阳光沉淀似的，排列得又非常整齐，宛如一颗颗小小的十字星。它那通体透绿的枝桠，袅袅婷婷，娇小的身姿上开满了朵朵美丽的金花。

油菜花的一生，只为轰轰烈烈地开一次花。它奉献自己的情与爱，奉献自己的青春和生命。为的是换来累累硕果，造福国家和人民。我不因它的渺小和平凡而瞧不起，甚至忽视。

反而，为它的那种无私奉献和不畏严寒的精神而感动和骄傲。

我弯腰轻轻拨开挤挤挨挨，金灿灿的油菜花丛，仿佛看到了它们露出了一张张盈盈笑脸。我不由蹲下身子，和灿烂的油菜花亲吻拥抱，来一段真诚的心灵告白……把油菜花的清香与美丽藏在心间，用于抹平心中的烦

燥与不安。并将那抹金黄的亮色，带到自己生命之中，让我的日常生活增加色彩和温馨。

望着满目金黄，鲜艳夺目的油菜花，我知道，无论自己身在城里还是异乡，家乡的油菜花，早已存盘在我心灵的田野上……此时此刻，我在心里不由呐喊：“我爱你，家乡的油菜花”。

孝道

王绪忠
(海门)

久病床前有孝子

我家比较特殊，父亲是独子，母亲是独女，我兄妹六个中我是老大。而我岳父家没有儿子，所以我结婚以后，先后送走了七位老人。80年送走85岁祖父，85年送走了我的62岁父亲，88年送走了

我86岁后祖母，90年送走了我的外婆，06年送走了我89岁的岳父，11年送走了我89岁的岳母，13年送走了我91岁的母亲。我经历了太多的亲人生离死别，同时也考验了我！百事孝为先，如何尽自己所能，侍奉好老人，尤其是侍奉好久病的老人，最后让他们体面的逝去。我们扪心自问，面对七位老人的前前后后，我尽到了做晚辈的责任。因为我是老大，每桩大事我总要亲力亲为，起模范带头作用，做好判断，带领好下面5个兄妹聚心做好每一件事，在社会上留下良好的口碑。

七位老人中，我的母亲患病前后时间最长，而且每次患病都显严重，尽显曲折和起伏。

乳腺癌

父亲85年病故后的第二年，母亲偶感胸部有僵块。开始母亲没说，也不太在意，当时大家好像没有什么奶癌的概念，后来痛感厉害了，才急着去天补医院查看。医生分析，僵块在这个象眼，很可能是乳腺癌，要求我们去

平潮肿瘤医院。第二天我们兄妹就陪母亲去平潮，一查下来确症为癌症晚期，我们要求尽快手术治疗。医生很负责，很快安排了手术。住了将近一个月，胸口表皮还没长好就出院了。这期间，我们兄妹轮流服侍，姊妹主内兄弟包外，母亲很坚强，从未皱眉哼过一声。当时公交车没现在流畅，班次较少，要转几趟车，那时兄妹几个真的像走马灯一样跑。母亲出院时胸口明显像经过电熨的刑罚一样，黑黝黝的，还流着浓水，我们看了都心酸。我们请来天补医院陈强治医生，他用镊子把表面死皮去掉、用庆大霉素整瓶整瓶地洒在胸口上，三四天换一次，大剂量消毒。皇天不负有心人，到年底胸口结满了新皮，历时四个月，每次去医院都是自行车来去，子女的辛苦不必说，坚强的母亲挺过来了。当时没有照光治疗，第二年有复发的迹象，腋窝内有个结节，我们马上去上海求名医。当时是青龙港乘船的，很麻烦，有一次为求过江的船票，我们兄妹俩守候了一个晚上。到了上海，找到了一个家住上海闸北的远房亲戚，远亲千方百计找到了医院的一位医生，姓吴，具体什么医院记不清了，只知道这位医生正推行一种治癌新药，说正在试验阶段，于是配了几瓶，回来后还进行化疗，药水用大注射器推到静脉里。每次化疗，母亲承受了巨大的痛苦，我们做子女的尽量配好一日三餐，营养尽量跟上。后来奇迹般的好了，而且母亲还是一头乌发。现在回想起来，吴医生的几

瓶药很神秘,是从他的抽屉里拿出来,可能我们买到了走私的印度的抗癌仿制药,救了我母亲一命。我母亲从63岁起病到91岁,乳腺癌没有复发过,病故也与癌症无关。吴医生真是我母亲生命中的贵人!

起搏器

母亲83岁那年(2005年),我正在东台富腾高中接受返聘,突然接到我小妹电话,说母亲心脏有时会停搏,最多一次停12秒。停搏期间人要倒下,会造成伤害,医生建议要安装心脏起搏器,价格3万元。住院已经一个月了,各项指标检查下来,唯有安装才能保证生命稳定,不安装的话随时有生命危险。想想也是,心脏不跳了哪来生命。一只铜钜大的起搏器要3万元,也不是个小数目,小妹问我装还是不装。我不假思索,一定要装。我连忙打电话给其他兄妹,我说母亲辛劳一辈子,生下我们兄妹六个,父亲在外执教,家里是她一个人支撑着,我们都已成家对母亲深有体会,母亲受到的酸甜苦辣都是为我们。83岁还年轻不算太大,每家出七千元,大家合力救母亲一命,要求第二天中午十一点前送到医院。同时我立即请假回海门,兄妹几个没打任何折扣,第二天就动手术安装。当时是海门人民医院的毛能为医生亲自安装,一切顺利,起搏器包用七年。后来到了90岁,起搏器验证下来很正常,还可继续使用。这个七年,母亲行动自如,思维清晰,目睹了我们兄妹六家日新月异的发展变化,同时也见证了国家欣欣向荣、蒸蒸日上巨变的。

胸积水

母亲88岁那年(2010年)突感胸口不适,海门医院诊断为胸积水,马上住院治疗,挂了八天的水,不见好转,我们商量转去瑞慈医院。瑞慈的医生会诊决定胸腔抽水,医生反复强调,年纪大了,可能抽不起,有一定风险。我和医生商量不抽的话,积水排不出去,难受也会送命,不如搏一下。就是抽水次数多一点,

让积水逐渐减少,这样风险会小一些。母亲很坚强,若大的针头从背上插进去从不叫一声疼。每次抽水后,总感到胸口舒服了许多。积水是蛋白质,所以我们千方百计地增强她的营养,像当初化疗一样,黑鱼、黄鳝、甲鱼轮流上。瑞慈医院一共住了52天,连同海门医院8天,挂了60天的青霉素。当时三星叠石桥到南通上下午各一班车经过瑞医,驾驶员和售票员都认得我们几个,每次都招呼我们,“今天又轮到你了”。每次我们去,总要备好母亲可口的饭菜。住了52天后,医生考虑胸腔还有点积水,可以靠自身力量去慢慢吸收,抽了过多会适得其反,母亲又一次经过医院洗礼后健康的迈出了医院大门。

我与母亲有灵犀

2013年的农历12月初二傍晚,我们夫妻两人照样来到村部操场,参与广场舞锻炼。突然间我有一闪念,今晚我要去小妹家看望一下母亲,想到这,我和队友打了声招呼,直奔小妹家而去。去小妹家不过两里多路,10分钟就到了,我看到二妹小妹在底楼母亲房里,我到了以后叫了声娘,问了下饮食情况。母亲说不想吃,我说喝一点牛奶吧,二妹递给母亲,母亲吸了两口说,“我太尚拗吃”,没想到这是母亲留给我们的最后一句话。母亲说完以后安然躺在哪里,还是那么慈祥。我坐在母亲床沿上,背对着,二妹坐在对面床沿上,面对着。不到一分钟,二妹看母亲脸色不对,连忙呼唤,再无回应。母亲在我们兄妹三人面前泰然闭上了双眼,两个妹妹失声痛哭,我顿时有种“再无唤你添衣裳”的凄凉和失落,泪水止不住的往下流。

我的母亲像众多母亲一样前半辈子为生计,为家庭育儿女,日夜操劳,吃尽人间苦。后半辈子和病魔作斗争,靠毅力靠坚强,靠子女的深爱活得挺踏实。母亲是上世纪三十年代的中生,阳光灵秀。解放前当过老师,后因我们陆续降临,母亲成为全职家庭妇女。她字写得漂亮,一次南通肿瘤医院来信回访,母亲

很激动,自己执笔写了封长信,字里行间充满了对医生护士的感恩,还有自己抗癌路上的汇报。医院很震惊,同期手术病人都走了,唯有她还健在,而且还是那么乐观和自信。医院破例给了她回信,表示诚挚的祝贺。母亲感到欣慰的是六个子女个个对她关爱有加,穿的

光鲜亮丽。九十寿辰整套大红,尽显红光满面,家里茶食糕点,既丰富又时鲜。孙儿玄孙绕膝,尽享天伦之乐。今年,我们兄妹在我家搞了一个母亲亡故十周年的仪式,兄妹几个围在一起,再次回味起儿时的情况,“慈母手中线,游子身上衣”,说不完对母亲的思念……

老周家一下子被上帝赐下三个小子,而且一个比一个可爱,一直是左邻右舍羡慕的对象。

父亲在孩子们小的时候,一有空就把三小子带出去晒娃。一辆自行车,前面大杠上坐着成哥儿和羊哥儿,杰哥儿腿长,父亲骑上车后,杰哥儿助跑几步轻松地跳上后座。

一老三小走在路上,非常撩人的眼球。父亲推着车子走的次数多于骑车行驶,因为三小子是他的命根子,宝贝如眼中的瞳人。生怕哪个孩子磕着、碰着一点儿油皮。

日子一天天的过去,不经意间羊哥儿初中毕业,以优异的成绩考上了省海中。

这期间由于我生了重病,父亲的身子也日日消瘦下去,一阵风都能把父亲刮走。

我做梦也没想到,父亲会离我而去。我以为父亲是铜做的、铁打的;我以为我是父亲放飞的一只风筝,那箠线在父亲手里,是金丝银线,永远也不会断。

然而,2007年4月27日上午,我最敬爱的父亲,歇下一切劳苦安息了。我成了断线的风筝。

羊哥儿考上省海中后,弟媳妇在紧邻海中西侧的新华新村租了房子。开始是妹妹帮着照应羊哥儿,父亲去世后,亲朋好友建议老妈去陪读,省得在家睹物思人,天天哭。老妈舍不得我,并带上我一起去了海安。

父亲在时拿高工资惯了,我徠花钱大手

家在心里

周文菁(海安)

大脚的,如今突然失去了经济来源。父亲下葬那日,万XX说:“这个人家完了,摇钱树倒了。”

我来到海安后,要与过去告别了,父亲不在了,我的靠山没了。以前那种衣来伸手、饭来张口的周大小姐的日子将一去不复返。

我没有时间悲痛。我是老大。老妈问,以后的日子怎么过呀?

父亲不在了,老妈可以享受父亲的遗属补助,钱是不多的,一个月只有二、三百元,不及父亲一个月的零头。

我出去找事做。我在附近拿回外贸棒针衣和妈妈搭配着织,妈妈织下摆和袖子罗纹,复杂的花型我来弄,衣裳织好了也是我整缝好。

织棒针衣的工钱远远不够开销,我没有时间来悲伤,我必须再寻些事做。我又得了份送报纸发广告的计件工,一小时完成,就能得8元钱。但路途不限,有时是在某小区;有时送到奥华装饰城、日月车城、泰宁市场、资丰市场……

累得我没有时间悲伤。

好心人又帮我介绍了一份工作,做护工。鼻咽癌晚期病人,脾气也不好。面对病人,我才想起自己也是癌症患者。

父亲不在了,我必须忘记自己曾经病人的身份。我这人做事比较细心,但依然阻挡不住病人焦躁的情绪。他发作起来就像曾经的我,饭菜稍微不合口,马上掀翻,一地狼迹。我死死

地咬住嘴唇,把眼泪拼命地咽进肚肚里。病人拉的大便又腥又臭,服侍过后,我三天吃不下任何东西,好恶心!

父亲不在了,我必须学会坚强。晚上从雇主家出来,我站在路灯的背影处,抬起泪流满面的脸仰望天空,我以为那飘来的云朵上有父亲,我哽咽着说:“爸爸!我想你!”

一年后,成哥儿也来海安读书了。又添了一张嘴吃饭,父亲说过,再难过的日子,也要先紧着伢儿,让伢儿穿暖吃饱。

我对羊哥儿和成哥儿说,老周虽然不在了,但他在的日子怎样,现在和将来还会怎样,我会让你徕天天有肉肉吃。

为了实践自己的承诺,我努力工作着。我又找了份在公交车上卖票的事做,一个月六百元。上三天班歇两天,休息的时候,可以帮人代班,一天20元。

那时的城市公交收班较早,为了利用晚上的时间多赚点钱,让孩子们伙食更好些,我又在明道小学附近的家教中心找到了位置。

现在回想起来,那时的我在努力的认真地活着,常常笑在脸上,哭在心里。

父亲不在了,我是老周家的大丫头。在公交车上卖票,一天下来,我的腿更肿了,一按一个深坑。但我明白,我不可以生病。我小心翼翼地活着,但仍然有麻烦找过来。

妹妹在乡下,人是老实的,但好打麻将,赌桌上是没有朋友的。不知道她得罪了什么人,这一年的五月份,她家种的二亩五分地麦田,长势喜人以为又是一个丰收年,却在一夜之间被人打了除草剂。

我相信有个圣人说的话:人若不看顾亲属,就是背了真道,比不信的人还不好。不看顾自己家里的人更是如此。

我是怨妹妹打牌的,我没有时间闲站,整天忙得像陀螺,她还惹麻烦使我分心。

但我是她姐姐啊!我得去帮她讨回公道。

我若不帮她,到那日去见父亲时,我交不了帐阿。

那件事处理好后,我病了一场,睡了几日,不敢上医院去,病不起啊!

有一日,成哥儿回来对我说:“妈妈!老师让交84元钱。”

我已经忘记了这钱是要干什么的,可能临近期终,买试卷的钱吧?

那日我很尴尬,因为我在车上卖票时,收了一张五十元的假钞。公交车上的规矩是,售票员收班时,钱数对不上,要赔;收了假钱,要赔。我把钱赔给老板了,身上已无多余的钱。

我故作轻松地告诉孩子,明天会有钱的。我准备去向老妈借点钱,可才跑到新华新村,就看见妈妈在租的屋子里悲哀地哭父亲。好似有一把两刃的剑,直刺入我的心脏,我也疼痛万分,流着泪跌跌撞撞地走开了。

我走到常来避难的海陵公园,那时没有广场舞,天气又冷,公园里已没有游客。

我一个人坐在公园里的石凳上,任凭眼泪打湿衣衫。

还是那句话,我说:“爸爸!我想你!”

父亲在时,我从来不成钱发过愁。可今天,小小的84元钱,我竟然拿不出。

“爸爸!我想你!”我无助地在海陵公园里号啕大哭,却得不着安慰。

明天还要卖票,我擦干眼泪走出了公园。那时人民医院与海陵公园之间的路,没有现在这么宽阔,中间也无隔栏,路灯也是昏暗的。

路东侧有个报亭,除了我,路上已无行人。一阵风刮来,有树叶卷向我,还有一卷什么东西,随风飘落在我脚前,我绕了开去,那卷东西依然跟随我的脚踪,或向东或向西。我好奇地弯下身捡起一看,竟然是一卷钱,全是五元的纸币,一会儿又刮来一卷,停在我脚边不动了。

我以为是树叶,又走了开去,但那卷东西依然跟着我的脚,我只好又弯下腰在几片树

(下转第18页)

悦享健康 携手同行

宋金娣(启东)

4月15日是第30届全国肿瘤防治宣传周的第一天。此日下午由启东市妇幼保健院主任医师徐玲玲带队的七人医疗团队前来我们协会举行抗癌科普讲座。近百位妇科组的癌友参加活动。

徐主任用简单、朴实、生动的语言配合精心准备的 ppt 阐述了严重影响妇女健康及生命安全的宫颈癌。从如何引起,如何治疗,如何保健逐一仔细解释。同时还宣传了该院免费提供三年一次的两癌(宫颈癌和乳腺癌)筛查活动。在互动答疑环节,现场气氛热烈,耐心细致地解答会员提出的每一个问题。医疗

团队还为我们进行血压、血糖的检测和耳穴贴压。娴熟的手法,热情的服务,医者仁心的温暖获得了大家一致好评。

这次活动让我们提高了对肿瘤预防的认识,养成健康的生活方式和行为习惯。为我们营造了肿瘤防治的氛围。这次活动不仅是一次健康知识的普及活动,更是一次健康理念的传递。姐妹们个个都流露出愉悦的神态,纷纷表示受益匪浅。坚信在抗癌路上会更加的坚强、勇敢、坦然、阳光快乐。在抗癌路上继续携手,勇往直前。

2024年30届肿瘤防治全域科普行动通州行

刘志富 卫平(通州)

癌症是威胁人类健康的主要疾病之一,其发病率和死亡率逐年上升,为了提高公众对肿瘤防治知识的认识,加强肿瘤防治知识的普及,通州区开展了第30届肿瘤防治宣传周活动,主题是“CaCa 指南,你知我知”,旨在全面推进我国肿瘤防治权威科普创作,在全国范围内开展“CaCa 肿瘤防治全域科普行动”,实现全领域行动、全专科深耕、全地域覆盖、全媒体传播的广泛联动,全面提升公众科学抗癌的理念和素养,培养健康生活习惯,推

动“防筛诊治康”的肿瘤中西医结合管理体系建设,助力肿瘤防治的宏大事业。

组织开肿瘤防治宣传周系列宣传活动是通州区防癌抗癌康复协会的一项重要活动。今年,他们在通州区科协、民政局、卫健委、中国健诺思医学研究院和区社会组织发展中心的支

持帮助下,特邀上海中医药大学教授、博士生导师何裕民来通州进行“30届肿瘤防治全域科普行动通州行”的大型科普讲座。

何裕民教授,临床肿瘤专家,中华医学会

理事兼心身医学分会前任会长，中国医师协会医学人文分会学术顾问，在中医理论与临床、身心医学、医学哲学、医学人文学、肿瘤治疗、健康研究及管理方面颇多建树。国家规划教材《现代中医肿瘤学》(2005)主编，曾主持国家级重大科研课题等 10 多项，出版著作 50 余部，发表科研论文 240 余篇，获世界走出华人成就奖、中国心身医学终身成就奖等。

这次“通州行”主讲的是新领域下的癌症防治及康复——CaCa 指南的全新解读。

他首先讲了癌症发生的现状——日益严重的癌症危机，国内数据也不容乐观。

他讲到对一般人如何防范癌症，对于患者如何从癌的困境中疗愈，总体认知癌症的五个阶段。

他提出，提升自己的抗癌是关键，抗癌尤其需要智慧，讲究人文，讲究医患教育，以洞

察真相，找出破解良策——改善患者的负面情绪和不良心理状态，改善患者的生活质量，为改善患者的预后提供有利条件。

他还跟大家分享了国内外医学睿智学者的见解。

最后，他讲了中医药防治癌症的五大作用——配合治疗难治性、惰性，未明确老年患者，体弱者，防范转移复发，修复治疗创伤，杜绝癌症进展，治疗癌症的三原则——中医药为主，多学科协同，治癌从心治起。

何教授的讲座内容丰富，深入浅出，给大家提出了一些全新的观点，受到大家的欢迎，现场有区科协、民政局、卫健委及会员等 120 余人参加了听讲，最后何教授还对到现场的患者的咨询进行了耐心的解答，使大家高兴而来，满意而回！

牢记嘱托 感恩奋进

——西亭镇老干部党总支认真学习贯彻习近平总书记江苏代表团重要讲话精神

张斌（通州）

3月20日，西亭镇老干部党总支召集镇关工委“五老”人员，镇老科协、老体协、防癌抗癌协会等单位会员开展主题党日活动，认真学习习近平总书记参加十四届全国人大二次会议江苏代表团审议时发表的重要讲话精神。

该镇老干部党总支书记、关工委常务副主任、老科协老体协老抗协会会长张斌在带领大家学习时表示，总书记的讲话体现了党中央对江苏工作的深切关怀和殷殷期望，作为西亭镇的老党员、老干部，要积极发挥先锋模范作用，以满腔热情投身于乡村振兴的伟大事业，为乡村建设出谋划策，为打造和美乡村贡献自己的绵薄之力。

老干部还纷纷畅谈学习体会。老党员吴周毅表示，作为一名老干部，必须认真贯彻两会精神，不断增强自己的责任感和使命感，积极参与社会公益活动，传递正能量，为促进社会的和谐发展贡献自己的一份力量。

老同志们纷纷表示，要深刻把握总书记讲话精神的丰富内涵和实践要求，不断深化学习、深入领悟，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，为推进西亭镇美好乡村建设贡献自己的银发力量。

主题党日活动后，镇老年学校举行了开班仪式，党总支还邀请西亭镇老年学校教师开展了老年书法的培训。

西亭镇防癌抗癌分会开展活动

蒋卫星 (通州)

4月17日上午,零星小雨时下时停,天气显得有些阴冷,但西亭镇老干部活动中心小会议室里却暖意融融,通州区防癌抗癌协会西亭镇分会为宣传世界肿瘤日在这里举行活动。

活动首先由分会会长、西亭镇老干部党总支书记张斌同志传达了4月16日南通市召开的“2024第十八届《蓝天下至爱》暨2023年度慰问表彰活动”和“第三十届全国肿瘤防治宣传周启动”仪式会议精神。

他说,通州抗癌防癌协会去年做了大量的工作,为癌友提供帮助,送温暖,做好事,办实事,涌现了许多感人的事迹,得到了广大癌友的交口称赞,在社会上也赢得了良好的口碑。同样我们西亭镇分会去年也做了许多有益的工作,得到了上级的肯定和表扬。

张书记还借此机会,向与会成员普及了防癌抗癌协会的知识,他说,中国抗癌协会是中国科学技术学会、中华人民共和国民政部登记注册、具有独立法人资格的肿瘤学科唯一的国家一级学会。

协会成立于1984年4月28日,始建于天津市。

协会的宗旨是团结和动员全国各学科的肿瘤科技工作者,全面落实科学发展观,以经济建设为中心,坚持科学技术是第一生产力的思想,实施科教兴国、人才强国和可持续发展战略,促进抗癌知识和技术的普及和推广,促进肿瘤科技人才的成长和提高,促进科学技术与经济的结合,为我国人民身体健康服务,反映肿瘤科技工作者意见,维护会员和肿瘤科技工作者的合法权益,推动社会主义经济建设、政治建设、文化建设和社会建设,为建设创新型国家,构建社会主义和谐社会而努力奋斗。

今年是第三十届全国肿瘤防治宣传周,关于宣传周活动问题,张书记说,2024年4月17日是世界肿瘤日,4月15-21日是第三十届全国肿瘤防治宣传周,本届主题是“综合施策,科学防癌”。

最后就今年的防癌抗癌工作张书记与大家进行了认真的研究并逐项进行了落实。

采莲令·无忘再生恩

徐张萍 (南通)

水东流,淘洗千般绪。平潮忆、念恩无去。彼时疹恙已忡忡,转院横生虑。人难寐、通宵反侧。三餐不欲,惘闻相劝聊度。

幸得良医,圣手疗疾多仁誉。悬壶济、更心先愈。怎能遗忘,病痛里、胜似亲情顾。十年矣、阴霾涣释,祥云多彩,倍觉惠风和煦。

五月，心随风儿飞

——记南通市癌友康复协会浙江康养之旅

清石（南通）

初夏的五月，阳光不失温柔地拥抱着生生不息的万物。南通市癌友康复协会织就了一幅康复与希望的斑斓画卷，肖骋会长和成艳部长带领一群坚韧的灵魂走进浙江的青山绿水，展开了一场心灵与自然和谐共鸣的康养疗愈之旅。

启程：车载旋律心灵飞翔

5月15日，在初露的晨曦中，满载着希望与欢笑的大巴缓缓启动，车轮滚动的节奏，与会员们心中按捺不住的兴奋同频共振。途中，成艳部长带动大家互动娱乐，拍摄“大巴科目三”，富有节奏的旋律随即流淌在整个车厢中，如同晨光中第一缕温暖的抚触，唤醒了每一个人心中的歌，心灵在启程之际便已开始飞翔，飞向那片充满生机与可能的绿意之地。

探秘：瑶琳仙境如梦如幻

15日下午，旅程的第一站来到国家4A级景区——神秘幽邃的瑶琳仙境。这里是华东沿海中部亚热带湿润区喀斯特洞穴的典型代表，它以曲折有致的洞势地貌、瑰丽多姿的群石景观，被誉为“全国诸洞之冠”。这里有奇石、幽洞与清泉，在这个被大自然雕琢得如同仙境的地下世界里，会员们被形态各异的钟乳石深深吸引。光影变幻交错间，他们仿佛穿梭于时光隧道，感受到大自然的鬼斧神工和生命的坚韧与美丽，每一次凝视都是对生命奇迹的深刻领悟，从而激发起内心深处对抗病魔的无畏勇气。

沉浸：在森林氧吧深呼吸

16日上午，一行人来到了风光旖旌的千

岛湖风景区，走进千岛湖森林氧吧。千岛湖森林氧吧位于千岛湖东南湖区边缘，景点拥有“浙江省最佳生态景点”“杭州市环境教育基地”“浙江林学院教学实习基地”“杭州市级森林公园”等头衔。这里空气中弥漫着的全是清新的气息，高浓度的负氧离子就是大自然的恩赐，会员们在这里尽情呼吸，享受着身心的放松与愉悦。大家在茂密的林间石道上或缓步前行，或携手攀登，或悠闲静坐，心灵在这片绿色的海洋中找到了宁静的港湾，体会到了生命最纯粹的力量。

品味：啤酒酿造的文化与醇香

16日午饭后，参观紧邻千岛湖啤酒厂的千岛湖啤酒博物馆。这里是一个结合科教文化与娱乐体验的特色景点，专注于展示啤酒的历史、文化和酿造工艺，尤其是与千岛湖当地特色相结合的啤酒文化。大家跟随讲解员参观了解了博物馆的亮点，包括啤酒历史与文化展示、酿造工艺揭秘、互动体验、品尝体验等。在最为热闹的品酒区域，会员们品尝到多种口味的千岛湖原生态啤酒，回想着从麦芽到泡沫的奇妙转化过程，体验到生活的细腻与丰富，彼此间的情谊在轻松畅饮中悄然生长。

悠游：陶醉于青绿与蔚蓝的流淌

16日下午，当脚步轻移至千岛湖城中湖畔，一幅静谧悠远的水乡画卷缓缓展开。湖水如镜，倒映着蓝天白云与岸边葱郁。会员们乘坐着游船，在碧波上轻轻划过，闭目倾听湖面上风吹过的声音，让心灵在这片没有喧嚣的净

（下转第9页）

初夏的味道

茵草芳菲(海门)

春天随着“立夏”节气转身而去，“小满”又披着一身浓浓的绿叶，在暖风里蹦跳着走来了……霎时，把我带进了又一个美丽、缤纷的初夏。

立夏刚至，天空便下起绵绵细雨，如丝如烟，在雨雾的衬托下，洁净的小城格外清新美丽。我打开花伞，在雨中行走，只见河里泛起层层涟漪，鱼儿在水中畅游，蛙儿在河边玩耍……雨落在湖水里，就像掉进玉盘里，溅起一串串珍珠似的水珠；雨落在花径小道上，大地立刻露出一个甜甜的酒窝，张嘴向你微笑。此时的我，沐浴在细雨中，倍感神清气爽，心旷神怡。

多的是雨水，而雨后的晴天，总是那样清灵和明艳。阳光不浓不淡，不温不火，最适合室外散步行走。我走在路上，感受着满眼的层层叠叠，郁郁葱葱，那些浓得化不开的绿意，仿佛早已浸满了沁人心脾的暗香，偶尔暖风吹过，一阵芬芳扑鼻而来。满街飞扬的裙装，显示着爱美女人的娇媚，那些五颜六色的衣裙，在这个还不是炎热的季节里，着实增添了一抹夏日的风情与味道。

初夏的绿，在天地间挥毫泼墨，在蓝天白云下，尽峭描绘着一幅幅多姿多彩的画卷。映入眼帘的或墨绿，或清绿，都完全地脱了鹅黄的底子，它是这般的葱茏和葳蕤着，不再浅薄，不再稚嫩，浓浓的把生命的层次极尽展现。初春的草丛格外茂盛，草丛里混杂着各色昆虫，并发出各种不同声音，有合唱、齐唱、独唱和四重唱。它们无须指挥，无须歌谱，无须音

响，它们是天生的歌者。

初夏的季节，空气中总散发着醉人的气息，铺天盖地的青绿色，衬托着各种姹紫嫣红的芳菲，犹如一幅幅美丽的画卷，柔和而迷人。各色花儿尽情绽放，红的、紫的、粉的、黄的，花团锦簇，像绣在一块绿色大地上的绚烂花纹。少许的蝴蝶和蜜蜂在花丛中忙碌着，吮吸着花蕊，上下飞舞。

我随意望去，总有很多欣喜在心头泛起……不远处，一些青的、黄的、红的果实已经挂满沉甸甸的枝头。这里，真的想把它们逐个放在嘴里，挨个尝遍……此时，风儿带着微微的暖意吹着，时时送来布谷鸟的声音，它在告诉我们“春已归去”。

夏天，在有些人的心中也许是个烦燥的季节，或许是四季中最艰难的跋涉，无不汗流浹背，酷暑难耐。但在我的生命中却代表着过程，夏天是春天的延续，延伸着我们对春的眷恋与追求。走过春，便会遇到夏，错过风，便会遇到雨。自然界的每一季，老天都自有安排，正如人生的每一程，也都自有安排一样。“芳菲歇去何须恨，夏木阴阴正可人。”

夏天，是一个充满活力又变化无穷的季节。在这繁花似锦，绿树成荫的夏日，依然令我向往与留恋。这尘世间的万般风物，皆有长情，只是缺少我们对它的解读而已。

让我们在这美好的季节里，更要用心去领略、品味夏天，更不要错过了转眼即逝的初夏味道。