

阔步新征程，续写新篇章

肖 骋

在这个充满希望与梦想的季节里，我们满怀激动与喜悦的心情，共同见证了一个重要而温馨的时刻——南通市癌友康复协会成功完成了换届选举，迎来了一个充满活力与创新的领导集体。这不仅是对过去辛勤耕耘与不懈努力的肯定，更是对未来无限潜能与光明前景的期许。在过去的一段时间里，协会不断总结和探索癌症康复工作的经验和特点，为癌症患者及其家庭提供了多方面的支持与帮助，增强了他们战胜疾病的信心，为他们的生活带来了希望之光。如今，随着换届工作的圆满结束，我们站在全新的起点之上，准备迎接更多的挑战与机遇。

新班子必将带来新气象。新的领导集体将继续秉承一切为会员服务宗旨，致力于提升服务质量，拓宽服务范围。我们将深化与医疗机构的合作，引进更多专业的康复资源，同时也将更加注重心理健康支持，引入专业心理咨询师团队，为癌友提供个性化的心理疏导与情绪管理指导，帮助他们树立战胜病魔的信心，重拾生活的美好与希望。我们将进一步发挥协会的桥梁作用，加强志愿者队伍建设，促进患者之间以及患者与社会各界之间的交流与互动，构建一个更加开放、更加包容的康复环境，让每一位会员都能感受到来自协会的温暖和社会的关爱。

在建设“健康中国”的伟大征程中，南通市癌友康复协会甘愿成为一股积极向上的力量，为构建人类卫生健康共同体添砖加瓦。我们相信，在新一届领导班子的带领下，协会将不忘初心，砥砺前行，为每一个正在康复途中跋涉前行的生命带来更多的可能性。让我们一起期待，在这条充满坎坷与憧憬的道路上，会有更多精彩的故事发生。



编委会

总顾问 于立忠 李炎
顾问 施亚 宋海燕
名誉主任 张兵 王建军
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 姜娟娟
法律顾问 郁春红
封面题字 张晏
封面摄影 曹纪红
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

阔步新征程,续写新篇章 肖 骋(1)

特别报道

新起点,新征程 周志同(4)
召开南通市癌友康复协会第五届第十一次理事会
站在新起点 奋进新征程 肖 骋(5)
南通市癌友康复协会第六次会员代表大会工作报告选摘
风正扬帆再起航 姜娟娟(8)
南通市癌友康复协会第六届会员代表大会圆满召开
通州协会四届十次理事会召开 刘志富 卫 平(9)

经验交流

十年康复路 感恩协会“家” 王伟标(10)

康复园地

甜滋滋 施伯钧(12)
采撷父亲的点点滴滴 周文菁(13)

党建专栏

在党五十年,初心永不忘 陈 英(15)
初心的力量 黄郑周(15)
一次特殊的党日活动 王伟标(17)
历史关头指新路 王绪忠(17)
——学习《中共中央关于进一步全面深化改革推进中国式现代化的决定》有感

法律之窗

自甘风险的法律规定 郁春红(19)

中医园地

身边的中草药 一身是宝,妙用“莲”连
..... 南通市中医院供稿(20)

科普之窗

喝咖啡致癌吗? 南通市中医院供稿(21)

肿瘤的三级预防 南通瑞慈医院供稿(22)
阳虚体质的人如何调养 南通市中医院供稿(24)

肿瘤防治

以精准诊疗守护江海百姓健康 ... 南通市肿瘤医院供稿(25)
两面锦旗,一份新生的感恩 南通市肿瘤医院供稿(27)

征文选登

被山野治愈的日子 谭晓薇(28)
永远不会忘却的二十年 梦 然(29)

温馨家园

粽情端午 情暖海抗协 戴维良 (33)
——通源分会6月份回娘家活动纪实

通康联讯

夏日送清凉 情浓暖人心 张雪彬(34)
德医双馨传美名 妙手除疾献仁心 周爱云(35)
退伍不褪色 银发建新功 (36)
——记通州西亭镇防癌抗癌协会开展庆“八一”主题活动

多彩生活

初夏之旅 宋金娣(37)
铭记历史,不忘国难 戴维良(38)
——参观南京大屠杀纪念馆感想
勿忘历史 共铸和平 张晓平(39)

文苑荟萃

七绝·白露遣怀 清 石(32)
七绝·踏月抒怀 清 石(32)
行香子·博爱相传 徐张萍(40)
秋字谣 九二九之(40)
小诗一首 袁宝荷(40)

康 复 之 友

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

网址:http://www.ntcakf.cn

邮编:226006

印刷:南通韬奋印刷有限公司

印刷日期:2024年9月30日

发送对象:协会会员、会员单位等

新起点，新征程

南通市癌友康复协会召开第五届第十一次理事会

周志同（南通）



南通市癌友康复协会五届十一次理事会于2024年6月18日在协会四楼会议室召开。

江伟霞秘书长主持会议并就召开协会第六届会员代表大会的一系列文件进行宣读后提请全体理事审议通过。

肖聘会长作了题为“站在新起点，奋进新征程”的五届理事会工作报告。报告共分六个部分：

1.坚持党建引领,发挥党的核心作用;2.心系困难会员,用好每一笔善款;3.完善规章制度,规范管理上轨道;4.夯实三大品牌,提高社会影响力;5.汇聚公益力量,点亮温暖之光;6.精心打造品牌活动,助力会员健康。理事会对肖会长所作的协会五届工作报告给予充分肯定和确认,并完全赞同肖会长对协会今后的工作部署。

理事会还对韩国林主席所作的五届监事

会工作报告和六届会员代表资格审查报告给予高度认可和通过。

理事会还通过了栾华琼副秘书长所作的协会六届会员代表大会关于对协会收费标准和管理的修改说明。

施伯钧副会长代表六届换届筹备组作了筹备工作报告、协会章程修改说明并宣读了新修改的章程(草案);代表张帆会计作了协会2023年度财务收支说明;代表筹备组向理事会介绍了经协会党支部考核并推荐的六届候选人详细情况;理事会一一通过了上述所有议程之后,他最后宣读了本次理事会决议,并在热烈的掌声中一致通过,会议决定南通市癌友康复协会第六届会员代表大会于2024年8月6日在南通丽景大酒店会议室召开,会议充分肯定了协会换届选举所做的一切筹备准备工作和议程。

站在新起点 奋进新征程

南通市癌友康复协会第六次会员代表大会工作报告选摘

肖 骋

(2024年8月6日)

各位代表：

受南通市癌友康复协会第五届理事会委托，向第六届会员代表大会作工作报告，请审阅。

五年来，在市民政局的正确领导下，在市卫健委的帮助指导下，在理事会全体理事的共同努力下，协会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，本着一切为会员服务的宗旨，以协会的章程为依据，尽职尽责、积极探索，不断推动协会向前发展，即将完成第五届会员代表大会赋予理事会的工作，现将五年来的工作汇报如下：

一、坚持党建引领，发挥党的核心作用

协会坚持以党建促会建，通过发挥党支部的政治核心作用，打造全方位服务平台，在活动开展、康复交流、资金使用等方面提供有效支持、审核；引导党员发挥积极作用，助推协会高质量发展。2022年协会活动党支部进行了换届选举，新支委们表示要“恪守初心、严于律己、勤勉尽责”！中国共产党成立100周年之际，协会开展了《爱党爱国》书画展、

“贺党百年华诞、抒发爱党情怀”征文演讲比赛。协会组织党员、志愿者骨干学习“十九大”和“二十大”会议精神，并结合自己的日常工作、生活，交流学习；组织部分党员进行了“传承张謇家风、牢记初心使命”主题教育等活动。提高了党员的政治觉悟，发挥了党支部的引领和政治功能。协会活动党支部被评为南通市社会组织优秀党建品牌案例。

二、心系困难会员，用好每一笔善款

前三年，新冠疫情一轮接一轮，虽然我们的计划总是猝不及防地按下暂停键。但没有因疫情减少对会员的关爱，协会总是想尽办法传递党和政府及社会对弱势群体的关爱。五年来，公开、公平、公正地对双癌家庭、低保癌友、因病致贫、失独会员或患病后仍为癌友服务的困难志愿者全覆盖进行慰问。慰问助医助困超7000人次，慰问金额超100万元，单项慰问金超3000元。传统佳节协会都会安排志愿者针对不同人群的会员进行慰问：有治疗中的会员、有80岁以上的老龄会员、有获50周年党龄奖章的会员、有为协会做出过贡献的老领导老志愿者等；以及各



类主题慰问活动,如“夏日送清凉”、“冬日送温暖”、“端午送爱心”、“七夕送祝福”等活动。五年来看望住院会员 270 人次。

三、完善规章制度,规范管理上轨道

2021 年 4A 等级评估复审,面对等级评估 5 大板块 119 个指标,秘书长江伟霞等同志补录相关数据,建立健全会员名册、完善各项规章制度并全部立卷归档,在全市 4A 级社会组织复审中排名第一,顺利挂牌,依法办会内部管理纳入规范管理轨道。民政局对社会组织进行了财务抽查,我们又以账目合理合规、支出有理有据,审核一次性通过。大家知道协会的资金是党和政府、爱心单位爱心人士对我们的关怀、是志愿者的努力得来的,要用好每分钱。坚持遵守财务制度,坚持按计划实施。

2021 年、2023 年在中国肿瘤学大会上,协会被评为全国优秀癌症康复组织。

守正创新,更上层楼!协会要持续高质量发展,唯有适应新时代下的各项管理要求,汲取全国优秀癌症康复组织的先进理念和实践经验,才能创新创优!协会组织骨干和志愿者去宁波癌友康复协会访学调研对外交流学习、协会主要领导参加了 2023 年中国整合肿瘤学大会取长补短。

四、夯实三大品牌,提高社会影响力

舆论宣传工作是政治思想的灵魂。本届协会在原有的《康复之友》、微信公众号、博爱艺术团三大宣传窗口的基础上,2022 年视频抖音号又正式上线,深受会员的喜爱。《康复之友》编审,栏目编排、稿件内容、质量等提出了更高要求。本届共出版 20 期,发行 25000 册,通讯员队伍不断扩大。在协会成立 20 周



年之际,出版了纪念特刊、宣传小折页。协会积极参与中国抗癌协会《逢生》抗癌故事投稿,并获优秀组织奖。协会入驻了南通市社会组织服务指导中心,在多次活动中获奖并得到好评。

“博爱艺术团”的团员们,连续两年在江苏

省《爱友颂歌》文艺汇演中获得好成绩,南通市首届广场舞大赛中获奖,积极参加“七月的阳光”、“魅力南通、创建有我”等公益演出 26 场,提高社会影响力。

五、汇聚公益力量、点亮温暖之光

本届协会接受中国抗癌协会康复分会、精华制药集团股份有限公司、江苏安惠生物科技有限公司、四宜糕团店、南通健康公共服务平台等 10 多家爱心单位及爱心个人捐款捐物。去年首次争取到了腾讯公益平台上线“癌症患者志愿服务”公益项目,协会积极发动,群策群力,历时两个多月,志愿者们积极参与想尽办法,竭尽全力,克服困难,募集善款 14.47 万元。朱琳琳是理事、是党员,多次为活动争取资金,特别在九九公益活动中几次冒雨去曾经的学生那儿募集资金;还有老党员沙金妙等等涌现出许多感人事迹。

南通市肿瘤医院、南通市中医院、南通瑞慈医院三家会员单位为会员康复提供最快捷的就医通道,提供最有效的治疗帮助,与专家团队形成了良好的互动,会员有事找协会,协会有事找医院、找专家。专家团队为会员答疑解惑,真正做到医患无缝对接,消除患者心理的恐惧。南通市肿瘤医院更是会员的坚强后盾,南通市肿瘤医院免费为会员体检千人次以上。

六、组织多彩活动,助力会员康复

为体现群体抗癌的优越性，精心组织经典品牌活动，不断拓展新活动，五年来共开展丰富多彩活动 76 场，参加活动 8814 人次。

1、《蓝天下至爱》大型公益活动是会员喜欢的项目，成功举办三届，特别是第十八届《蓝天下至爱》中康会主任委员史安利、秘书长王昱、甄荣、南通市人大常委会原常务副主任李炎、南通市人民政府原副市长朱晋、及有关上级领导和爱心人士及单位代表莅临活动现场，并为“爱心单位”、“爱心人士”、“抗癌明星”等颁发了奖牌和荣誉证书。广大会员深受鼓舞。

2、为丰富会员的趣味生活，本届协会组织传统美食节 4 次，有 1000 多人参加，协会克服了市区无活动场地的困难，用大巴车载往开沙岛途居露营地，大家吃着荠菜馄饨，却品出了满足、感动和爱！“游长寿之乡，品特色美食”是疫情期间美食节的另一种形式。

3、本届协会共组织新会员培训 10 期，有 537 人次参加，内容不仅专门请专家来做专题康复讲座、科普咨询，还从中医养生角度和运动康复的角度进行培训并邀请家属一同参加。

4、积极参加由南通市抗癌协会主办抗癌宣传周活动，特别是在去年第 29 届抗癌宣传周启动仪式上近百名志愿者表演手语舞，展示了癌友的风采。

5、志愿者是服务会员的主要力量，这几年，江伟霞、施伯钧、韩国林、朱宝华、栾华琼、成艳等不计报酬，不畏辛苦，一心一意为会员服务。疫情期间，为了避免管理上的盲区，协会与时俱进按不同病种建了五个康复部（群），由志愿者担任各群群主，他们怀着一颗爱心为会员服务不求回报！

6、本届协会组织攒蛋比赛 5 场；组花卉盆景交流展示 3 场；组织康复旅游 10 次。

7、疫情期间线上、线下联动为会员开启了另一扇学习交流的大门：

(1)“我想对你说”一句话视频活动；

(2)在庆祝建党 99 周年之际，全体党员呈现了 30 多个各类形式的视频作品；

(3)“庆国庆，迎中秋”歌颂祖国、热爱生活的活动中，会员以视频的形式踊跃展示自己，挑选出部分精彩节目作了线下演出。

七、树立整合新理念，携手共圆康复梦

癌症是可防可治的慢性病已成为共识，在疫情封控期间，让大家足不出户也能了解到最前沿的肿瘤治疗相关信息，协会积极组织会员居家观看中国最顶级的医学盛事；通过线上 APP 观看名家讲座、每周包含了 60 个技术手段的“CACA 指南”系列精读讲座让大家更为系统地认知了癌症。收听收看学习科普知识达 4271 人次以上。名家讲座、线上咨询已成常态。

各位代表！回眸五年来的工作，在全体会员、各位理事的共同努力下，协会在党建引领、康复交流、活动开展、科普宣传等方面取得了较好的成绩。我们的使命和初心就是时刻服务好会员，让会员在“不是亲人胜似亲人”的关怀中稳定康复，快乐生活。下一步，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，深入学习贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，在市卫健委和市民政局的坚强领导下凝心聚力，砥砺前行。

“务实兴邦”需要我们的奉献和付出、为康复事业谋发展，为会员健康谋福祉，不辱使命，不负重托，为实现会员康复梦不懈努力。

最后，请允许我代表南通市癌友康复协会第五届全体理事感恩协会所有的志愿者，感恩我们共同的情怀，感恩大家一路相伴。

祝，大家身体健康，家庭幸福，共圆康复梦！

风正扬帆再起航

南通市癌友康复协会第六届会员代表大会圆满召开

姜娟娟（南通）

八月炽夏,热情如火。在这个充满温情与希望的时节,南通市癌友康复协会迎来了一个里程碑式的时刻——第六届会员代表大会暨换届于2024年8月6日在丽景大酒店盛大举行,再次开启了协会新篇章。

上午议程:严谨有序,开启新篇

秘书长江伟霞主持,大会顺利拉开帷幕。在热烈的掌声中一致通过第六届会员代表大会主席团名单。大会符合法定及协会章程规定的召开条件,全体代表肃立在雄壮的《国歌》声中大会正式开始。

紧接着,一系列重要报告与审议议程紧锣密鼓地进行。副会长施伯钧详尽阐述了换届选举的筹备工作,监事会主席韩国林就会员代表资格审查和上届监事会工作作了汇报,会长肖骋深情回顾了上届理事会的工作成果,财务会计张帆则对财务收支情况进行了清晰透明的说明。秘书长江伟霞将换届选举办法以及选举工作人员产生情况作了说明。章程的修订工作也受到了广泛的关注并进行审议,新修订的章程获得全票通过。

大会还审议通过了新修订的会费标准及管理辦法,由总监票人领衔的监票团队确保了投票过程的公正与透明。

下午议程:选举新班子,共绘新蓝图

下午,副会长施伯钧的主持大会,宣布了选举职务设置,并详细介绍了新一届会长、副会长、监事会主席、监事、理事候选人的基本情况。经过紧张而庄严的投票与计票过程,新一届领导集体顺利诞生。肖骋会长成功连任,继续引领协会前行。江伟霞任副会长,姜建平任监事会主席,监事、理事名单也逐一揭晓。

随后,副会长江伟霞主持召开了第六届会员代表大会第一次理事会,审议并表决通过了秘书长、副秘书长的提名人选,冯兴龙任秘书长,栾华琼、成艳、姜娟娟任副秘书长。崭新的秘书处将为协会的日常运作注入新的活力。

本届秘书长冯兴龙随即主持了新任领导班子的宣誓仪式,会长肖骋在热情洋溢的就职讲话中强调:要以倾注爱心、无私奉献为光荣;以为会员服务、为会员办事为己任;以和谐相处、取长补短为快乐;以更加饱满的热情,不忘初心和使命,团结带领大家为协会的进步发展不负重托。

南通市癌友康复协会第六届会员代表大会胜利闭幕。协会将再次踏上新的征程,在未来的日子里续写更加辉煌的篇章!

通州协会四届十次理事会召开

刘志富 卫平(通州)

通州区防癌抗癌康复协会于2024年7月29日在协会会议室召开了第四届十次理事会。

会议由常务副会长、秘书长卫平主持,参会人数符合法定参会人数要求。

本会议的主要内容,学习贯彻党的二十届三中全会精神,实事求是总结今年以来所做的工作,在此基础上,面对实际,共同协商和落实下半年重点工作,加大推进力度,力争全面完成各项工作任务。

会议首先由刘志富会长组织全体理事学习了二十届三中全会《公报》、《决议》。由于《公报》、《决议》内容丰富,篇幅较长,他就用图说《公报》、《决议》的形式跟大家一起学习,使大家简单明了的了解了《公报》、《决议》的主要内容,增强了紧跟党中央进一步改革开放,用中国的方式建设中国式社会主义的信心和决心。

接着,他对协会半年来的工作进行了认真总结。上半年以来,协会按照四届九次理事会提出的全年重点工作计划,按部就班的抓重点、抓实施、抓成效,重点工作有所突破,常规工作全面推进。

2024年春节,协会在区慈善会、区红十字会、区总工会的支持下,对全区困难会员进行了慰问救助,由于我们组织严密,各分会细心的工作,今年的慰问救助工作圆满完成,受益人数近700人,深受困难癌友的好评。

四月份,我们配合区科协、区民政局、区卫健委、中国健诺思医学研究所、区社会组织发展中心组织了全国第三十届肿瘤防治宣传周系列活动之一,“三十届肿瘤防治全域科普行动通州行”大型活动,邀请中医药大学何裕民教授进行了防癌抗癌康复知识讲座,并进行了免费咨询义诊。对前来咨询的癌友给予个体化指导。参加活动的人数达130余人。

除协会会员外,南通市癌友康复协会、启东、海门、如东、如皋协会的的领导都前来助阵,收到了良好效果。

为了做好一年一度的社会组织年检工作,协会接到通知后,发动驻会人员共同参与,早准备,早动手,做到严格掌握要求,熟悉操作业务,抓住时间节点,提前圆满完成任务,

其他各项工作协会正在推进之中。

最后,刘会长对下半年重点工作进行了部署。

十年康复路 感恩协会“家”

王伟标（海门）

我于2014年6月中旬在无任何症状的情况下去医院检查时被告知患上了恶性肿瘤的。紧接着通过手术治疗,至今已经整整十年了。

后来经过原悦来区委(县委派出机构,管六个乡)副书记李洪飞的介绍,于2016年3月14日加入了海门区(市)抗肿瘤协会社团组织,编号为267。

自从加入了这个组织后,渐渐体会到了有自己“家”一样的感觉,因为协会历届领导把“家里”的人当作亲人一样来对待,会员们之间的情感亲如兄弟姐妹。通过入会八年多的时间,许多过往历历在目,在我心中留下了深深的印记,归结起来,对区抗肿瘤协会有以下几点感悟:

一、协会突出“为政府分忧,为患者解难”的初衷。协会自2010年12月21日创建以来,把工作的重心始终放在了“为政府分忧,为患者解难”的宗旨上,做到了想为会员们所想,排为会员们所难。时有发生部分会员转移复发、有些会员产生病情变化的情况,他们不但前往医院或家中看望慰问,如果遇到任务重、时间紧的情况,就委托分支机构负责人代为办理。如家住包场镇的陆云潮会员由于治疗中化费大而造成家中经济困难,时任协会副会长吴耀生与包场镇政府联系后,陆云潮得到了二千元救助金。海门分会的郁建珍会员在医院治疗时,分会长宋惠娟组织了几个姐妹轮流去医院陪伴护理直至康复出院。

二、建立活动党支部,发挥支部堡垒和党

员在会员中的先锋模范作用。协会于2018年9月30日下午,在海门区烈士陵园,组织会员中的五十多名党员,面对鲜红的党旗,握拳重温入党誓词,同时成立了活动党支部,选出了党支部委员和支部正副书记。党支部的成立,党员先锋模范作用的发挥,成了会员们抗击病魔的主心骨。因此,每年组织党员和会员骨干先后外出参观了“党的一大会址”、“南湖革命纪念馆”、“盐城大丰白驹八路军新四军会师纪念地”、“海门党史展览馆”、“正余镇通东地区革命史料馆”、“瑞祥金锁村抗日史料收藏馆”、“扬州党史文化园”和“京杭运河博物馆”等红色基地,我有幸参与了这些活动,对我教育颇深,初心和使命在心中进一步的扎根。在2021年建党一百周年前夕,我以“一个身患肿瘤的党员如何发挥先锋模范作用”为主题,参与了通抗联《康复之友》的征文比赛,获得了“佳作奖”,并被颁发到了荣誉证书。

三、每逢春季百花艳,组织会员康复游。每年的春季,是百花盛开的季节,组织会员们外出放飞心情,有益身心健康的活动,成了协会领导们每年的重要活动之一。开始的时候会员数量少就有协会领导组织,会员数量增加了就逐渐改为有分支机构实施。这么多年来,先后到了无锡的鼋头渚看樱花、昆山的周庄、千灯看古镇风貌以及南通世外桃源生态园、南通狼山风景区、植物园菊花展、南通滨江公园和家门口的“青龙港”、“张謇纪念馆”、“九龙官宫文化湿地公园”等地。

尤其要说的是,海门分会在2018年9月16日组织“回娘家”活动结束散场时,在白兔集团退休的朱正平会员随意自言自语地说了一句:“最好什么时候组织我们去一趟北京,看看天安门,看看升国旗,看了以后到时如不行的话口眼也闭得下”。话者无意,听者用心。这话被宋惠娟分会会长听到了,她就开始筹划此事,先和旅游公司联系,交流后获得了旅游公司的同情,放低价码;然后组织在群里自愿报名。结果有20位会员报了名,还有两位会员的家属参与,于10月中旬末下旬初成行,去的时候坐火车,返回时乘飞机,夙了参与会员们的愿望。后来朱正平会员在“走”的时候很安祥。

四、组织会员体检,关怀会员健康。每年的九、十月份,协会就和南通肿瘤医院联系商量,确定体检套餐,凡符合条件的会员,由协会组织分批次前往参加体检。十多年来,在体检中出现过多位会员身体异常的情况,为异常者会员的及时治疗争取到了时间,各项指标正常的会员心里得到了安慰。

五、品牌活动有特色,慰问送暖感人心。每年的11月份,协会总要对康复满五年的会员进行“庆生”,60虚岁以上逢十数的会员给

予“祝寿”活动,那个场景真是激动人心,凡年龄逢十数最高者头戴金黄色的长寿帽,志愿者们现场手切并分发蛋糕,全场一边拍手一边高唱《祝您生日快乐》歌,我多次看到有些会员的眼眶湿润,轻轻地在哽咽……,他她们心里感受到无比的温暖、无尚的激动,因为一切的一切胜似家人呀。还有,每年在春节前夕,还将从慈善机构争取到的救助资金按照会员家庭的经济状况、病情的程度等实际,在自报互评、分支机构讨论推荐、协会领导审核的基础上,分档次给予困难会员打卡慰问。

六、新班子有新举措,新思路促新发展。协会领导按照章程规则,去年6月28日成功举行了换届,同时将会员大会制改革成会员代表大会制。这一制度的改革,表明了协会又上了一个新的台阶、管理水平上了一个新的层次,尤其是今年5月15日协会第三届会员代表大会第二次会议胜利召开后,施伟峰会长为协会成功申请创立了微信公众号。公众号的成功创立,为扩大我们这个弱势群体的影响、“兄弟姐妹”间的互动、患者之间的相互交流、使我们的会员们有了所思、所想、所写的平台,必将对我们的身心健康、延年益寿带来极大的好处。



癌友故事连载《二十四》

甜 滋 滋

施伯钧 (南通)

当我写下这个题目，我忽然想到自己刚刚加入协会的时候，首先是喜欢上了协会的内部刊物《康复之友》。主要原因缘于黄郑周老师，是他把我办的会员证；是他问我有什么专长；是他主动提出来和我交换各自出版的书；是他向我介绍《康复之友》并让我投稿……想不到的是我通过《康复之友》学到很多防癌抗癌的康复知识；通过《康复之友》认识了不少为癌症康复事业而奋力拼搏的癌友；通过《康复之友》而结识了全国各地的康复组织和同仁们；一开始我就喜欢拜读《康复之友》上刊登的每一篇文章，协会现在刚刚当选的副会长江伟霞就是那时我在《康复之友》上认识的，当然那时我也不知道她叫江伟霞，她把自己生病的经历写成故事在《康复之友》上进行连载，故事的主人公叫“久玖”。

后来她的故事连载完了，我觉得这个栏目就这样消失了很是可惜，于是我就跟主编黄老师商量，我想接着续写癌友的故事，得到黄老师的肯定后，我就当着一项任务去完成。想不到这么一写就写到24期了，按照一年4期计算，正好六年了。岔远了。今天我要写的是和久玖有着同样特征的一位年轻癌友，看到她的年龄让我对癌症正在趋于年轻化这样的说法有了直接感触，看到她积极向上的表现又让人发不出怜悯之心，她就是刚刚被协会新一届任命的副秘书长之一的栾华琼同志。

其实栾华琼在上一届就已经是副秘书长

了，她在上一届江秘书长的带领之下，为协会已经做出了很多工作和奉献。她虽然才三十多岁，由于水平高、肯吃苦、愿努力，她在协会的志愿工作大家都有目共睹。尤其是她正式入驻协会之后，看到协会的办公设施实在太陈旧了，她就想方设法为协会化缘来了两台电脑，然后她以自己女儿的名义向协会捐赠了6张办公桌、椅。她比较低调，而且不借公济私，她是私营业主，她从不在协会推销自己的产品，她能做到公私分明，这一点实在是难能可贵的。

自从协会决定她为协会副秘书长后，我和她的接触渐渐多了起来。记得有一期《康复之友》登了她两篇文章，考虑到作者的丰富性，我建议她另一篇文章标注网名，于是她把网名发给我了，叫“甜滋滋”。我觉得这个名字不错，后来我就记住了这个名字。其实我也有很多网名(笔名)，经常看《康复之友》会刊的人就会看到：“周志同”、“志同”、“北君”、“九二九之”、“伍佰”等等都是我的别名。

栾华琼虽说我和她接触的时间不长，而且我们之间的年龄差异也比较大，但我觉得这个人不错，很有责任心，很有处世之道，也有正能量，年纪又轻，她为协会注入了新的活力，她为协会的发展和延续提供了保彰和希望。总之我看好她。有诗为证：

致词公益慈悲礼，栾氏撰书康复篇。

华实写文尊友爱，琼花绽放竞春妍。

采撷父亲的点点滴滴

周文菁（海安）

我的父亲特别顾家，也很宝贝孩子。许是因为他小时候自己的父亲去世得早，他又到舟山群岛当了几年的兵，受重伤治疗了大半年后，才带病回乡，自学成才当了一名耕读老师。

不知不觉中，我们也长大成人有了自己的孩子。父亲看着老周家的三个小小子，那更是乐得嘴都咧到耳后根。

我是被这三只小崽子闹得心烦，哪个淘气得很，我手快，一巴掌甩过去。

父亲回来听见孩子的哭声，把在部队急行军的速度使出来，飞快地抱起孩子一看，孩子肥屁屁上五根瓜子印。

父亲咬着牙瞪着我，怕父亲也给我一巴掌，我离他远几步才敢不服气地回嘴：“我才不是你亲生的！”

其实，我儿子最淘气，我打的就是他。

父亲给三个孩子都起了外号，三个孩子一岁一个。妹妹的儿子杰儿最大，妹妹从孩子满月后，像雀儿似的，天天早上把孩子衔回来，下午四点左右再吃些饭后才回家。于是父亲就喊杰儿是“还乡团儿”！

弟弟的儿子羊羊，是地方部队，常驻军。因为羊羊哪里也去不了，日日在自己家里。

我儿子成儿是土匪。父亲说，成儿除了睡觉家里才能安静会，他眼一睁，家里马上鸡飞猫儿跳，还要学会游泳，不然小命不保，说不定哪日又被成儿扔厨房那大水缸里。

农村大忙的时候，除了父亲，我们都争

着、抢着往田里去，不愿意在家带孩子。

父亲哄孩子睡觉是有绝招的。杰儿和羊羊大些，有点儿怕老爷子，在听完老爷子讲的故事后，就老老实实睡觉了。我儿子小，要含着奶头才肯睡。

父亲熟练地把自己的男人奶头用温水洗干净，凑到成儿的脸边，成儿睁开眼睛看一眼后，张开小嘴含着奶头，还用一只小手摸着老爷子的另一个奶头。

父亲一点儿也不会难为情的。他还自豪地、理直气壮地说：“谁说男人不能奶孩子的？我奶了两代人呢！”

看见过不要脸的，没有看见父亲这么不要脸。

只要父亲一说这话，家里人齐齐看向我，连杰儿、羊羊这么小的小子都在笑我。

原来，我只比妹妹大一岁。妹妹在妈妈怀里吧唧吧唧香甜地吮吸着奶水，我在这头父亲的怀里叹气。父亲可心疼了，连忙爬起来拎起热水瓶倒进脸盆里，撩起衣裳，认真地洗净自己的奶奶。

好几年过去了，我到外婆家玩，我的舅舅们都还会笑话我。

我徕从田里回来，没进家门就听见父亲在嗷嗷叫，成儿吸不到奶咬他呢。

活该！我气恼着在心里说。

父亲爱好钓鱼。一有空闲，父亲就会拿着他心爱的钓鱼杆出去钓鱼，人家钓不到，他不会空手的。

这日,我徕在门口自留地拾棉花,又是父亲带孩子。

父亲把朝西通向河口的院墙门锁好,对三个小子半威吓半诱骗着,大的带小的,在门口场地中间玩。水泥地坪上有水井,早被父亲用石板块盖好,又加固左一圈右一圈的铁丝拧紧,十分安全。

父亲高声向田里拾棉花的我们喊话,他上一趟厕所。意思让我徕帮着照应一小会伢儿。

井台边太安静了,我们边拾棉花,边用余光瞅一眼三小子。老妈不放心,就走上去看看,顺便把拾的棉花倒在竹泊子上晒。

老妈忽然扔下棉花,奔向井台边的孩子。只见杰儿往羊羊和成儿嘴里放着什么,羊羊眼睛和眉毛皱成包子,口里涎水和着干干的鸡屎,顺着嘴角往下淌。

成儿嘴里不多,只一点点儿,杰儿自己的嘴里也不多。老妈左手扣成儿的嘴,右手扣杰儿的嘴,把鸡屎扣出来。口里也不停,心疼地对羊羊说:“我的命根子噯,这是能吃的?”

快速地清理好那二个小子们的嘴,解下围裙往羊羊嘴上擦了一把……

羊羊也开始呕吐起来。

老妈弄干净孩子后,气不打一处来,那样子恨不得要把老爷子吃了。到厕所找,不见人。原来父亲上厕所是借口,到家头打鱼食钓鱼是真。

父亲被河东狮吼揪着耳朵回来了,鹌鹑一样站在井边,和三个小子大眼瞪小眼儿。

下午,我们还有一些棉花要拾完才好收工。父亲帮忙烧夜饭,他会把成儿搂在怀里,一块儿坐在锅门口烧锅,成儿才学会走路,还不稳。

父亲这次是真的要上厕所了。他把火灭了,把火柴放在高高的灶台窗子上,对成儿说:“婆爹爹去小个便,你坐在爬爬凳上,不能

作火阿。”

弟媳妇无意中抬头一看,大喊:“厨房里怎冒那么大的烟的?”

父亲边拎着裤子跑,边急吼吼地说:“快!先救伢儿!伢儿在锅门口!”

火灭后才知,成儿是踩着小板凳爬上灶台够到的火柴盒。

事情过去好长时间,我笑着问父亲,那日他是大便还是小便。

父亲先是威严地扫了三小子一眼,而后咬着牙走向我,原以为他会揍我,但父亲向我虚晃一拳后,背着双手,迈着“大刀向鬼子头上砍去”的步子走远了。

下雨天,风急雨大,什么也干不了。父亲开始“坑”娃了。他说,今天吃什么好呢?大肠肉子你们想不想吃?三小子长这么大不晓得大肠肉子长什么样阿,与吃的有关,肯定好吃阿。于是三小子齐声喊:大肠肉子,吃!

羊羊边喊细眼还眯着,活像美味已到嘴,那涎水都淌出来了。

老爷子把个眼泪都笑出来了,却乐极生悲!老妈解下围裙从门外进来,毫不客气地抽向他,边抽边骂:“你个要点脸?跟四、五岁的伢儿说这些,你不如个伢儿。”

老妈离开后,父亲继续忽悠成儿。他把孩子的袖子往上卷,露出藕段般的小胳膊,要吃肉肉。成儿大叫不能吃!

老爷子问,不吃你的肉肉,今天吃什么呢?“婆爹爹个能吃?”成儿仰着小脸天真地说。

老爷子假装想了一会说:“婆爹爹最好不要吃,把婆爹爹吃了后,你就没有婆爹爹了。”

“就,就让婆婆再生一个婆爹爹,不就有了婆爹爹了。”成儿清脆的童声把我们全逗笑了,齐齐看向坐在沙发上的父亲。

老爷子斜倚靠在沙发上,侧睥着成儿没说一句话。

在党五十年，初心永不忘

陈英(南通)

我是一个农民的女儿,从小受到父辈的家教。父亲出生在解放前,受尽了苦难的日子,长大后跟着共产党闹革命,后来入了党,带领乡亲们建设新中国、建设社会主义新农村、发展乡村企业,他是当地三家工厂的领头人、党支部书记。当我长大后也想进厂当个工人,父亲没有同意,让我先到农村锻炼当农民。那时我不理解,但又不肯违背父亲的安排,只好下定决心到田间劳动。后来由于我的表现突出,村里让我做了民兵营长,十九岁那年村党支部发展我入了党,从此我就在农村扎下了根。

父亲由于过度劳累成疾而病倒了,那时我才二十刚出头,不懂医疗方面的知识,对于父亲的疾病束手无策,于是我就萌生了学医的念头,正好我们启东卫校要招收一批学医的学员,我就报名参加了入学考试。让我终身遗憾的是,当我接到入学通知书时,我的父亲却永远离开了这个世界,匆匆走完了他四十多岁年轻的生命。从此我发奋图强一门心思

地埋头学医,争取做一个合格的医生,救死扶伤,不让父亲的悲剧在人间重演。

如今,让我欣慰的是我没有违背和放弃自己的誓言和追求,把一生的时间倾注在医疗事业上,哪怕自己得了癌症后也坚守在这个崇高的岗位上。我本来是一名全科医生,患上癌症后才改为专攻肿瘤专科。自从患病后我加入了南通市癌友康复协会,一方面感恩协会对康复的帮助,另一方面我经常参加协会的各项活动,用自己的专长去帮助所有需要帮助的癌友,想不到因此而结交了许多志同道合的朋友,更想不到协会给予我诸多的荣誉,让我觉得我还是一个对社会有用的人!

今年最让我兴奋的事是我迎来了在党五十周年的大喜日子。当我参加所在地狼山街道举行的活动,并让我代表在党五十年所有领取中共中央颁发的荣誉勋章的同志发言时,我激动得热泪盈眶,表示要永远跟党走,不忘来时路,坚定信念,不忘初心,生命不息,战斗不止!

初心的力量

黄郑周(南通)

为庆祝中国共产党成立103周年,南通市癌友康复协会活动党支部组织开展了“迎七一、庆建党、颂党恩”系列活动。

6月24日下午,协会党支部组织了部分

党员、志愿者骨干40余人齐聚一堂学悟“两会”精神。6月26日上午,党支部全体支委对协会里正在治疗中的党员、优秀志愿者进行了走访慰问;6月27日上午,协会艺术团

员与协会领导班子成员以文艺表演的形式举办了一场小型的联欢会,他们用宏亮的歌声、优美的舞姿、激情的朗诵等方式表达癌症患者对党、对祖国无限热爱的赤诚之心。

我有幸被邀请参加了他们的部分活动,这次活动让我收获匪浅。因我曾在癌友康复协会当过20年志愿者,亲身经历了协会的成长过程,也亲眼目睹了这里的党员患癌后,始终不忘初心和使命,为癌友协会的创办和建设、为癌友战胜癌症重获新生作出了积极的贡献。我深深地感到这就是共产党员初心的力量,是中国共产党人为广大人民群众谋福利的具体行动。没有共产党就没有新中国,更没有癌症患者幸福的今天。

早在九十年代末,为成立南通市癌友康复协会,退休党员、原医务工作者白召平、徐惠和宋海燕、范计春等许多社会爱心人士一起,想方设法、积极筹办创建癌友康复协会,为癌症患者的治疗和康复寻求生路。经过他们多年的努力,2000年,在时任副市长季金虎的大力支持下,于当年7月19日,在市第三人民医院成立了南通市癌友康复协会(后面简称协会),从此癌友们才有了这个互相帮助共抗癌魔的癌友之家。

癌友协会里有很多共产党员,他们同许多癌症患者一样遭受着癌症的折磨,与癌症痛苦地抗争着。但他们与一般癌患者不同的是,他们患癌后始终没有忘记共产党员的初心和使命,正是有着这一强大的精神支柱,他们在与癌症抗争的同时,依然不忘帮助身边同病相怜的癌友,为他们排忧解难送温暖。

协会成立后,许多患癌党员都认识到癌友协会这个组织的重要性,认为这个社会组织里,应该建立党的组织,加强党的领导,确保癌症康复组织的健康成长。在这一思想指导下,协会里的几位资深老干部、老党员不顾自己也身患重病,多次奔波在政府和相关组织部门,要求建立党组织。但因癌症组织的特

殊性不可能成立正式党支部。后经多方努力,在上级党组织的关怀下,终于在2014年8月21日成立了协会活动党支部,挂靠在崇川区虹桥街道新中社区党委。活动党支部为便于开展工作,他们又划分了乳腺、妇科、消化、内科、免疫力等五个党小组。按要求,活动党支部不转组织关系、不收缴党费,党员们还参加原组织的各项活动,癌友党员在协会只是多了一个活动的场所。协会也多了一个为癌友服务的平台。

协会活动党支部的成立,进一步调动了广大党员的工作积极性。这虽然不是一个正规的党组织,但同样是共产党员为癌友服务的平台。在上级党委的领导下,党支部除及时组织党员群众学习贯彻上级党和政府的各项方针政策外,还根据协会的自身情况,开展了一系列有助于癌症康复的活动,如党员与普通会员的结对帮扶活动。结对帮扶可以自找对象,可以一帮一,一帮多,也可多帮一。结对帮扶工作的开展,不仅增进了党群关系,而且更有利于癌症的治疗与康复。在为癌友的治疗与康复中,许多党员主动为癌友牵线搭桥、排忧解难。党支部还经常组织康复经验交流会,举办新会员培训班,组织参观革命传统教育,慰问看望住院患者、老党员、老同志、困难癌友等活动,受到了广大癌友的一致好评。

协会工作碰到困难时,党支部就会鼎力相助。2019年,在协会第五届会员代表大会换届选举中缺少年轻会长候选人时,经协会党支部研究决定,由年轻党支部委员肖骋同志参选。尽管肖骋同志当时也有许多具体困难,但她还是无条件地服从组织安排,最后选举中获得会员代表的认可顺利换届。

如今的癌友协会,在活动党支部和上级党委政府的支持领导下越办越好,多年被评为南通市文明新风典型,现在已是南通市民政局认定的四A级社团组织,2023年获得了全国优秀癌症康复组织等荣誉称号,协会活动党支部

还曾被评为社会组织优秀党建品牌案例。

癌友协会里的共产党员们，虽然没有干出什么惊天动地的业绩，但他们在这个弱势群体里，在自己努力与病魔抗争的同时，为癌症患者的治疗与康复、为癌友协会的发展和

发展作出了积极的贡献。这就是癌友党员不忘初心的精神动力，也是协会不断发展的坚强后盾。在庆祝党建 103 岁生日的日子里，我要为这些癌友党员们点赞，衷心祝愿他们能早日康复，回归社会。

一次特殊的党日活动

王伟标（海门）

中国共产党成立 103 周年前夕，南通市海门区抗肿瘤协会活动党支部于 6 月 27 日上午，组织党员来到区老干部局活动中心，进行了一次特殊的党日活动。

所谓特殊，主要体现在四个方面：

一是体质差。参加活动的 47 名党员中，竟然有 42 名都是肿瘤患者，占参加活动人数的 89.4%，在这些党员中，有男科、妇科、内科、外科以及其他多类型的肿瘤疾病，癌龄在 2 年以上 30 年以下不等；

二是年龄大。据不完全统计，最大的年龄为 87 岁，最小的也有 55 岁，平均 71 岁；

三是党龄长。最早的 1958 年入党，大部分入党龄在 30 年以上；

四是党性强，党员同志只看到或听到党日活动的通知，无论天气好差，不管路途远近，都能准时到达。家住悦来的军转干部杨学斌，他竟然能乘公交车提前来到 30 多公里外的活动现场。国际赛城集团党支部书记朱学同今年已经 86 岁高龄，身体硬朗，协会党支部邀请他讲讲对党组织的感受，他就早早来到了活动地点。作为协会活动党支部副书记（原来支部书记健康原因不参与支部工作）的吴耀生（也是一个患者），工作热心，每年的“七一”前后都要组织党员到红色基地进行传统教育。这一次逢上了梅雨季节，他不但要观察气候变化，而且根据这支特殊的党员队伍状况，认真筹划了这次党日活动，确保了活动人数和活动的教育效果。

历史关头指新路

——学习《中共中央关于进一步全面深化改革推进中国式现代化的决定》有感

王绪忠（海门）

心中无限期盼的党的二十届三中全会终于如期召开并于 7 月 18 日全体通过了深化改革的决定。我认真阅读了《决定》的全部内

容，我感到以习近平同志为核心的党中央在改革开放的历史关头系统地、全面地、科学地发布了这一指令，具有鲜明的里程碑式的意义。

全文共分十五个部分,六十个方面,涉及国家的方方面面,可以说这个《决定》是改革开放的百科全书。更令人激动的是,到2029年,中华人民共和国成立八十周年时将完成本《决定》的改革任务,让我们感觉到我们祖国在复兴路上又推进了一大步,国家兴旺发达,人民生活欣欣向荣的日子就在眼前了。以习近平同志为核心的党中央带领我们矢志不渝、勇毅前行,我们充满了信心和勇气!

我作为一名退休人员,虽然已享受着改革开放的红利,不能像在职人员那样成为改革开放的践行者,但是我可以以老有所为的绵薄之力为改革开放添一些薪火,助威呐喊,砥砺前行。

《决定》中多层次提到了人民群众关心的民生问题。譬如住房、收入、医疗、教育、就业、人口、社保等,总书记为我们绘出一幅安居乐业的蓝图。住房是青年一代绕不过的一道门槛。《决定》指出:加大保障性住房建设和供给,满足工薪群体刚性住房需求。《决定》还指出:“构建初次分配、再分配、第三次分配协调配套的制度体系,提高居民收入在国民收入

分配中的比重,提高劳动报酬在初次分配中的比重。”这让广大打工者、低收入人群充满了期待。医疗方面也传来了好消息:“深化以公益性为导向的公立医院改革,建立以医疗服务为导向的收费机制。”这个决定肯定会让看病贵成为历史。

我们老年人更关心养老问题。《决定》指出:“发展银发经济,创造适合老年人的多样化、个性化就业岗位。”这为老年人的老有所为提供了理论支撑。面对农村养老现实,《决定》指出:“加快补齐农村养老服务短板。”同时还提出了:“逐步提高城乡居民基本养老保险基础养老金。”

《决定》周到具体,涉及面广,目标明确,值得我们细细学,长时间学习对照。《决定》震撼人心,鼓舞了全民族的士气。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,高举改革开放的旗帜,凝心聚力,奋发进取,为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而团结奋斗。



自甘风险的法律规定

郁春红(南通)

聚会新规来了,无论有多忙,都要对相关法律条文认真阅读和理解。

2024年1月1日起施行的《中华人民共和国民法典》,首次引入“自甘风险”原则(即“自担风险”),被认为是填补了法律空白。



双方都力争打败对方,故动作强度高,拼搏激烈。双方均为业余爱好者,更无有意过错,且事后主动垫资积极送医。法院判定被告无过错,不予赔偿,驳回上诉。

新法典对有关民事纠纷的新规,颠覆了受到伤害就必须

要赔偿的观念。针对现在的中老年活动、同学会等,明知活动过程有风险,明知自己疾病在身、过量饮酒有害,却要自愿参与(故意赌酒除外),明知体能有限,却要参加剧烈欢快的文体活动,自愿接受邀请或主动参与,就该自愿承担风险,就该承担责任。组织者和共同参加者都没有过错,就不应该承担责任。所以,受到人身伤害,受到重大经济损失就必须赔偿的道德观和公平观,事实上是不公平的。新法典给热心公益者提供了一个自我保护的法律依据,澄清了事实公平的本质。

《民法典》第1176条第1款规定:自愿参加具有一定风险的文体活动,因其他参加者的行为受到损害的,受害人不得请求其他参加者承担侵权责任。但是,其他参加者对损害的发生有故意或者重大过失的除外。也就是说,今后大家可以放心组织活动,而不用怕担责了。

日前,北京市高级人民法院根据新发布的《民法典》“自担风险”条例,判决了今年第一起民事纠纷案。两老者相约打羽毛球,一方被羽毛球击中眼球,眼球人工晶体被击坏,眼球受伤,对方立即将其送往医院,并垫付了医疗费。事后,受伤者一纸诉讼到法院,要求对方赔偿。法院根据《民法典》“自担风险”条例认定:伤者有30年打羽毛球的经历,知道竞技体育活动有风险,自愿参加。而且,对方竞技动作规范,

赔偿的观念。针对现在的中老年活动、同学会等,明知活动过程有风险,明知自己疾病在身、过量饮酒有害,却要自愿参与(故意赌酒除外),明知体能有限,却要参加剧烈欢快的文体活动,自愿接受邀请或主动参与,就该自愿承担风险,就该承担责任。组织者和共同参加者都没有过错,就不应该承担责任。所以,受到人身伤害,受到重大经济损失就必须赔偿的道德观和公平观,事实上是不公平的。新法典给热心公益者提供了一个自我保护的法律依据,澄清了事实公平的本质。

今后,再有战友、同学、老乡聚会等集体活动,只要是自愿参加,出了事就得自己承担责任了,这是《民法典》的新规定。请你花上几秒钟把这一正能量的知识传递给你所有熟悉的人们!

身边的中草药 一身是宝，妙用“莲”连

南通市中医院供稿

莲，“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，它不仅以其高洁的姿态赢得了世人的喜爱，更以其丰富的药用价值，成为中医药宝库中的瑰宝。

莲一身皆是宝，莲子、莲子心、莲须、莲房、荷叶、荷梗、藕节皆可入药。

莲子，作为莲的成熟种子，性平，味甘、涩，归脾、肾、心经。它具有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神的功效。用于脾虚泄泻、带下、遗精以及心悸失眠。在《神农本草经》中，莲子被列为上品，久服可轻身延年。”日常生活中，常用于制作银耳莲子羹、莲子粥等食品，既美味又养生。

而莲子中的青嫩胚芽，即莲子心，归心、肾经。它性味苦寒，具有清心安神、交通心肾、涩精止血的功效。适用于治疗热入心包、神昏谵语、心肾不交、失眠遗精、血热吐血等症状。”可取几颗莲子心泡水喝，或直接嚼食莲子时一

同食用，但需注意量不宜过大，一般每天吃7粒左右即可。

荷叶，作为莲的叶片，味苦、涩，性平，归肝、脾、胃经。它具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血的功效。适用于暑热烦渴、暑湿泄泻、脾虚泄泻、血热吐衄等症状。此外，荷叶还有一定的减肥降脂作用。在生活当中，常用于制作荷叶茶、荷叶粥、荷叶糯米饭等食品，既解暑又养生。

除了莲子、莲子心和荷叶外，莲的其他部分也各有其独特的药用价值。莲须能固肾涩精；莲房能化瘀止血；荷梗能清热解暑、行气利水；藕节能收敛止血、化瘀。这些部分共同构成了莲这一全身是宝的中药资源。”

莲，以其丰富的药用价值，守护着我们的身心健康，让我们在欣赏它的美丽的同时，也珍惜这份来自大自然的馈赠吧！



喝咖啡致癌吗

南通市中医院供稿

随着现代生活节奏的加快,对于繁忙的上班族尤其是熬夜一族来说,咖啡成为他们的续命水,因咖啡中含有的咖啡因,能有效缓解疲劳、提神醒脑。夸张地说,他们不是在喝咖啡,就是在去喝咖啡的路上。

在大多数人的认知里,虽然咖啡不属于致癌物质,但咖啡豆在高温烘焙过程中,会产生一定量的丙烯酰胺,而丙烯酰胺是被世界卫生组织列为 2A 类致癌物,也就是对人很可能致癌,虽然这方面的证据有限,但对动物致癌性实验证据充分。

那么,长期喝咖啡会影响健康吗?咖啡会致癌吗?答案:否。

首先,虽然“丙烯酰胺”是致癌物,但实际上,所有需要经过高温烹调的食物,如薯片、薯条、饼干、面包、蛋糕、油条、麻花、烤肉、烤鸡翅等焙烤类的食物。或多或少都会产生丙烯酰胺,这些食物中丙烯酰胺的含量都不比咖啡低,可见咖啡并不是主要来源。

再者,任何脱离剂量谈毒性的言论都是不科学的。任何物质都有可能损害人体,我们每天摄入的这些所谓有毒物质剂量很小,远不足以使人致癌。咖啡中丙烯酰胺的含量非常低,属于微量,并不足以致癌。同样的道理,如医学专家呼吁公众少吃油炸食品,主要是因为它们普遍热量高、营养单一,并不是因为致癌。

此外,国际癌症研究机构及国际癌症研究

基金会发布报告指出,目前并没有证据显示喝咖啡会使人致癌,同时有部分证据表明,咖啡能降低某些癌症的风险。例如乳腺癌、子宫内膜癌及肝癌。

1、虽然咖啡不会致癌,也不会增加患心脏病和心血管疾病的风险,但是对咖啡因敏感的人可能会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感,类似“茶醉”的现象。咖啡因具有一定的中枢神经兴奋作用,对于敏感人群可能影响睡眠,建议根据自身情况酌情控制饮用频次和饮用量。

2、过多的咖啡因会增加骨质疏松风险,国际骨质疏松协会、美国国家骨质疏松协会认为,每天的咖啡摄入量控制在 3 杯以内为宜。对于骨质疏松患者来说,除适当控制含咖啡因饮料的摄入量,还应当保持膳食平衡以确保足量的钙和维生素摄入,同时需要适度的运动和保证充足的阳光照射。

3、咖啡因在肠道内会干扰钙、铁、锌等矿物质的吸收,所以儿童不要喝咖啡,成年人喝咖啡的时候,也尽量不要与食物混杂。

4、由于咖啡会促进胃液分泌和胃酸增加,所以胃溃疡的患者喝咖啡时,不要空腹喝咖啡。

5、建议不要喝太烫的咖啡,65℃以上的“过烫咖啡”会提高食道癌风险。其实不光是热咖啡,饮用 65℃以上的其他热饮包括白开水、热茶等,都会增加患食道癌的风险。

肿瘤的三级预防

南通瑞慈医院供稿

一级预防:病因预防,针对消除致癌因素所采取的措施,都属于一级预防范畴,比如控制吸烟、节制饮酒、调整膳食结构和饮食习惯、适当运动、保持健康体重等。

一、体外原因:

1.物理致癌因素 主要有电离辐射、紫外线、纤维性物质(如石棉网、玻璃丝等)、热辐射、长期慢性机械刺激、慢性炎症刺激、创伤等。

2.化学致癌因素 到目前为止,已发现有1100种以上的化学物质对实验动物有致癌作用,其中20种对人类有致癌作用。

3.生物学致癌因素

(1)霉菌:某些肿瘤的发生与食物中的霉菌毒素有关。

(2)病毒:已发现有150种以上的病毒可以引起近30余种的动物肿瘤。

(3)寄生虫:原发性肝癌、大肠癌与血吸虫病有关;原发性肝癌与肝吸虫病有关;膀胱癌与埃及血吸虫病有关。

(4)细菌:一般认为细菌本身并不是致癌因素,但某些细菌可以还原硝酸盐而生成亚硝酸盐,亚硝酸盐可能转变为亚硝酸胺。

二、体内原因

1.遗传因素:根据大生物学家孟德尔的遗传定律,科学家们进行反复研究,最后得出结论:在众多的恶性肿瘤中,只有视网膜母细胞能够遗传,而且在全部视网膜细胞瘤中,只有40%左右是遗传的。

2.内分泌因素:人体有许多分泌激素的内

分泌腺,它们分泌各种激素,以维持人体的正常活动。当这些激素分泌过多或过少时,就发生内分泌紊乱,引起相关疾病。

3.免疫功能:免疫功能就是人体抵抗疾病的能力,有先天性免疫缺陷的人比正常人容易得癌症,大量使用免疫抑制剂的人患癌发病率比正常人高100倍。

4.精神因素:美国抗癌协会指出,精神因素对于患者赖以抵抗癌症侵袭的免疫力是有重要影响的;中医学认为,乳腺癌与“忧思郁结”有关,食道癌是“累忧之病”。

二级预防:疾病筛查 着重于早期发现、早期诊断和早期治疗(“三早”)。抓住肿瘤治疗最佳时机,使癌症患者得到及时治疗而痊愈康复。

对高危人群(有家族遗传背景、有既往病史的)则应有目标的定期检查,只要我们重视癌症的早期症状和体征,及时进行检查,相当部分癌症是可以做到早期发现的。

癌症十大危险信号:

身体任何部位如乳腺、颈部或腹部的肿块,尤其是逐渐增大的;

赘生物或黑痣的突然增大或有破溃、出血,或原有的毛发脱落;

长期消化不良,进行性食欲减退、不明原因的消瘦;

吞咽不适,胸骨后食道内感觉异常、微痛或梗噎;

耳鸣、听力减退、鼻塞、鼻出血、单侧头痛

或伴复视；

不正常的出血或分泌物，如中年以上妇女出现不规则阴道流血或分泌物增多；

持续性干咳、声音嘶哑或痰中带血；

大便习惯改变；

久治不愈的伤口或溃疡；

无痛性血尿；

目前被列为癌前病变的有：乳腺的囊性增生、慢性萎缩性胃炎和胃溃疡、家族性多发性大肠息肉、口腔白斑、慢性迁延性肝炎、子宫颈糜烂以及身体各部位长期不愈合的破溃、瘢痕等。

世界卫生组织（WHO）1999年确定了一些感染性疾病和癌症的关系，如乙肝病毒和原发性肝癌，疱疹病毒和子宫颈癌及肛门癌，幽门螺旋杆菌和胃癌及淋巴瘤，EB病毒和淋巴瘤及鼻咽癌，艾滋病病毒和 Kaposi 肉瘤及淋巴瘤，血吸虫和膀胱癌，肝吸虫和胆管癌等。

有家族史（乳腺癌、家族性结肠息肉病）、职业接触（石棉、铝业、橡胶制造等）、不良嗜好（重度吸烟、嚼槟榔）、特殊人群（慢性肝炎、肝硬化、艾滋病患者、长期肺结核患者等）、有异型性增生的病人（食道、胃、宫颈）、肿瘤治愈患者的复发、其他，接触一级预防中提及致癌因素人群

1、常规体检、常规实验室检查、常规影像学检查，大便潜血（需禁食潜血饮食）、肛门指诊（DRE）：可发现 75% 的低位直肠癌、前列腺病变、脱落细胞学检查：痰细胞学、胸部 CT、腹部平片；腹部、盆腔 B 超以及部分腔内超声。

2、内镜检查：胃镜、肠镜、膀胱镜、喉镜和支气管镜，可发现 X 线、CT 不能发现的肿瘤可做活检，早期病变的切除。“无痛内镜”减轻患者痛苦。

3、影像诊断 B 超、CT、MRI、PETCT、钼靶

4、肿瘤标志物；胚胎类肿瘤标志物：癌胚抗原（CEA）、甲胎蛋白（AFP）糖类抗原标志物：

CA125、CA19-9、CA50、CA242；酶类标志物：神经原特异性烯醇化酶（NSE）、乳酸脱氢酶（LDH）；激素类标志物：人绒毛膜促性腺激素（hCG）、降钙素；其它蛋白质类标志物：β2-微球蛋白、本周蛋白、铁蛋白；基因类标志物：K-ras、p53、C-erb-2

三级预防：也叫做临床预防，主要通过临床规范治疗防止复发和转移改善癌症患者生活质量和预后情况以及复查随诊，防治转移；同时对晚期癌症患者，进行止痛、康复或者姑息治疗，从而减轻患者痛苦，提高病人生活质量，延长生命。

治疗方法：手术、放射治疗、化疗、介入、靶向、免疫、抗血管生成。

手术治疗：癌症已有百余年历史，迄今仍是肿瘤治疗的主要方法，首选方法。

对较早期的肿瘤，手术切除常能达到长期治愈的目的，对局部较晚期的癌症患者，在术前化疗放疗的配合下，局部病灶可能缩小，使原来不能手术的肿瘤能够切除干净。

放疗：根治性治疗，适用于放疗敏感性强而手术不能根治切除的肿瘤，如鼻咽癌。

辅助性治疗，用于可手术的实体瘤患者术前术后治疗，如乳腺癌。

姑息性治疗，用于种种原因不能手术的患者或晚期患者与化疗协同治疗，如晚期食管癌。

化疗：恶性肿瘤是全身性疾病，化疗药物可达全身，不仅能对人直接间接看到的病灶有效，而且对目前技术手段难以发现的隐匿病灶也能趁其“立足未稳”将其消灭在萌芽状态，这是手术、放疗等局部治疗手段做不到的。

最近十余年来，化疗药物的品种迅速增加，疗效明显提高，支持化疗的止吐、造血、保护肝脏的药物也行之有效，使得化疗在肿瘤治疗中的重要性日益提高，成为公认的治疗肿瘤的“三大支柱”之一。

阳虚体质的人如何调养

南通市中医院供稿

日常生活中经常听到别人说，你是阳虚体质、你是气虚体质……其实啊，这说的是中医体质。

何为中医体质

中医体质是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上形成的形态结构、生理功能、心理状态和适应能力方面综合的、相对稳定的固有特质；是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特质。

中医体质包括平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质、特禀质9种。

现代人注重保护阳气，耗阳伤阳的行为比比皆是：如长期熬夜、贪凉喜冷、久处阴寒潮湿之地、喜食生冷、过用寒凉药物等，导致阳虚质人群越来越庞大。

阳虚质人群的特征

“阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰。”——《素问·生气通天论》

阳气作为人体物质代谢和生理功能的原动力，能够温煦五脏六腑，推动气血津液的运行，贯穿生、长、壮、老、已生命全过程。

阳气充足者，脏腑气机健运，正气充足，百病不生；阳气虚弱者，虚邪贼风数至，百病丛生，甚至危及生命。

阳虚体质的人常常有以下特征：

- 1、形体特征：肌肉松软不实；
- 2、常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟；

3、心理特征：性格多沉静、内向；

4、对外界环境适应能力：耐夏不耐冬，易感风、寒、湿邪。

阳虚质人群的调理

精神调护

阳虚质性格沉静、内向。因此，要加强精神调护，宜保持积极向上的心态，尽量避免和减少悲伤、惊恐等不良情绪的影响。

运动养护

在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，日光浴、空气浴是较好的强身壮阳之法。

中国传统的一些功法，如八段锦，在完成整套动作后将“五劳七伤往后瞧”、“两手攀足固肾腰”加做1-3遍，可以振奋阳气，促进阳气的生发。

饮食调养

可选用甘温补脾阳、肾阳为主的食物，如羊肉、虾、糯米、核桃、腰果、荔枝、龙眼、韭菜、生姜、肉桂等。

少食生冷、苦寒的食物，如田螺、螃蟹、海带、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、柿子、甘蔗、梨、绿豆、蚕豆、绿茶、冷冻饮料等。

起居调护

阳虚质由于机体阳气不足，失于温煦，故在日常起居中要注意避寒，应保暖养护阳气。特别是冬季要适当多穿衣服，尽量吃温热的食物，尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。居住环境以温和的暖色调为主。

(转下页)

以精准诊疗守护江海百姓健康

南通市肿瘤医院供稿

南通市肿瘤医院内科于1972年建院时成立,是江苏省临床重点专科、南通市临床重点专科。随着各种疾病诊治逐步细化,专业性分科不断发展,2000年,医院呼吸肿瘤内科应运而生。科室在精准诊断患者病症的基础上,根据患者体质、病理类型、肿瘤基因表达的不同,对呼吸系统肿瘤患者实行规范化、个体化综合治疗,优质的医疗服务赢得患者的广泛赞誉。

坚持专业化方向 科室发展迈入“快车道”

“随着医学的发展,我们医院科室的分类也在不断细化。呼吸肿瘤内科的建成是学科发展的必然结果,也是医疗质量逐步提高的真实体现。”谈及科室的建设及发展脉络,市肿瘤医院呼吸内科副主任张晓东如数家珍。1972年,市肿瘤医院建设成立,彼时医院人手紧缺,负责诊治呼吸系统肿瘤患者的内科医生一只手便能数过来。数十年间,市肿瘤医院克服诸多困难,不断为内科补充医务人员,近年来在院部统筹,肿瘤内科主任杨磊的带领下,完成二级分科,呼吸肿瘤内科亦迈出重要的一步,确立了今后的发展方向及专攻领域。

如今,市肿瘤医院呼吸肿瘤内科的医师有24人,其中博士5人,硕士9人,高级职称人员14人,特聘专家1人。科室医疗辐射面广,不仅收治南通地区的患者,也为南通周边地区及外省市的患者提供优质的医疗服务。积淀过往数十年诊疗经验,呼吸肿瘤内科的医师厚积薄发,博采众家之所长,与上海市胸科医院、江苏省肿瘤医院等全国多所知名医院、医疗机构进行广泛合作,开展学术交流。“我们科室与国内多所医疗机构联合开展新型药物、新型治疗方案的临床试验,推动了医药科研工作的发展;高质量、高水平的专业培训,提高了医务人员的专业素养,为科室发展注入源源不断的动力。”市肿瘤医院呼吸内科副主任丁令池介绍。

多学科诊疗模式(MDT)是现代国际医疗领域广为推崇的领先诊疗模式。市肿瘤医院呼吸肿瘤内科肺癌多学科诊疗团队每年参加两次全国性MDT会诊的在线研讨,进一步提高了临床医师应对疑难病例及肺部肿瘤规范化诊疗、肿瘤毒副反应管理(如粒细胞缺乏、免疫性肺炎等)的水平。如今,肺癌多学科诊疗团队不

(承上页)

中医外治法

阳虚者多元阳不足,调体法则为补肾温阳,益火之源。由于督脉总督一身之阳气,为“阳脉之海”,故阳虚质者应注意督脉的温通与调护。

我院孩儿巷、建设路两院区均设有中医

护理门诊。其核心技术赵氏雷火灸,在普通灸条中增加了火力因子与药力因子,灸疗于督脉、膀胱经,温通效果强大,能够将沉香、木香、干姜等药物渗透到组织深部,协同起到散寒化湿、扶正固本等作用,欢迎阳虚体质者前来体验。

仅为住院患者提供综合性诊疗意见及服务,也面对门诊患者开设肺癌多学科诊疗门诊,使更多肿瘤患者享有多学科专家的“定制”服务。

从诊断到治疗 疾病诊治精准高效

“我体检时发现肺部结节,需要做进一步的检查。但听说做支气管镜很难受,检查时容易出现咳嗽、气管痉挛等情况,我到底该怎么办?”如今,这些烦恼都不再是问题——市肿瘤医院呼吸肿瘤内科凭借成熟的诊断技术、先进的仪器设备,为有需要的患者开展无痛支气管镜检查,让患者不再闻“镜”色变。舒适、安全、便捷的内镜检查,能够有效改善患者的就医体验,提升患者的就医获得感。然而,在对患者进行诊治的过程中,高质量、精准的病理诊断更为重要。“我们首先要明确患者病症的性质——患者得的是不是肿瘤?肿瘤是良性的还是恶性的?是早期还是晚期?唯有精确诊断,才能实现后续的精准治疗。”张晓东说。早在2013年,科室在南通地区率先开展超声支气管镜检测技术,走在了全省前列。不仅如此,科室的气管镜室拥有潘太克斯电子气管镜、EBUS、奥林巴斯电子气管镜、奥林巴斯超细电子纤维支气管镜等先进仪器设备,能熟练开展对呼吸系统疾病的诊断和鉴别。年过七旬的石大爷是肺癌患者,2017年8月,石大爷出现胸闷气喘、呼吸困难的症状。到市肿瘤医院后,医生立即为其进行气管镜检查。检查发现,石大爷纵隔气管前腔静脉后淋巴结局部侵犯气管,肿瘤侵犯气管伴气管狭窄,随时可能出现缺氧窒息危及生命,情况不容乐观。科室医师在准确诊断病情的基础上,成功为其开展气管内镜辅助下的“气管肿瘤套扎术”,最终令石大爷转危为安。依托成熟的诊疗技术,医院呼吸肿瘤内科在精准诊断病理的前提下,为患者开展微波治疗、射频治疗、套扎切除肿瘤、气道狭窄气道支架植入等先进诊治技术,让患者在安静、舒适的状态

下进行检查,且术后无明显不良反应,真正做到了疾病诊治的精准高效。

聚焦医学前沿 让科研成果惠及广大患者

人体肺部构造复杂,越是藏在隐蔽处的微小结节,越难以找到它的准确位置。然而,当我们在肺部建立“GPS导航系统”,无论病灶藏在何处,结节多么微小,纤细的支气管镜探头都能够准确抵达病灶所在位置,如同索敌千里的导弹精准“命中目标”。在不久的将来,市肿瘤医院新大楼建成之际,该技术将得到真正的应用,为肺癌患者带来福音。这种高端的疾病诊疗技术被称为内镜下的磁导航技术。丁令池打了个精巧的比喻:“传统的内镜检查就像行驶在马路上的汽车,路越窄,地形越复杂,车辆越难以通行。磁道航探头就像一辆安装了GPS系统的微型汽车,在支气管纤细的‘航道’内畅通无阻,再微小的结节都无处遁形。”不仅如此,科室还计划将磁导航技术用于早期肺癌的治疗——在磁导航的精准定位下,通过介入消融技术精准“狙击”微小结节,真正做到了诊断与治疗同步进行。科室对医学前沿领域的关注不止于此,随着免疫治疗时代的到来,该科室亦做出了有意义的探索,取得了长足进步,免疫治疗也为越来越多的肿瘤患者带来新的希望。2019年9月,65岁的李大伯因出现刺激性咳嗽、气喘等症状,来到南通市肿瘤医院就诊。经一系列检查发现,李大伯右肺患有鳞状细胞癌,并伴有右肺阻塞性肺不张及炎症。主治医师针对李大伯的病情,采取免疫联合化疗的个性化诊疗方案,经过长达两年的治疗,李大伯的肿瘤竟奇迹般消失了,咳嗽症状也明显好转。

下一步,市肿瘤医院呼吸肿瘤内科将继续以围手术期的免疫治疗、免疫的联合治疗为科室发展的主攻方向,持续推进国内、国际多中心的新药临床研究,让医学科研的先进成果真正惠及广大患者。

两面锦旗，一份新生的感恩

南通市肿瘤医院供稿

近日,来自海安的周先生在家人的陪同下,将两面锦旗送至南通市肿瘤医院肝胆外科,以此表达对肝胆外科全体医护人员的感激之情。

56岁的周先生于一年前出现剧烈上腹胀痛,在当地医院CT检查提示肝右叶占位,考虑肝癌伴部分出血可能。随后一年多的时间里,周先生辗转各地多家医院求医问药,而病情也在飞速变化:出现肝内多发灶,肝门淋巴结转移。在经历了介入、放疗、化疗、靶向等多种治疗后,最终因出现严重胃肠道不适等副作用而停止用药,治疗陷入了瓶颈。今年3月14日,周先生在家人的陪同下,慕名来到南通市肿瘤医院,做最后的尝试。

精准施治·对症下药解心结

接诊的是南通市肿瘤医院肝胆外科主任医师张素青,在详细了解周先生的情况后,得知他自确诊以来一直都抗拒手术治疗,因此缺乏病理诊断,也使得后期开展医疗愈发困难。经过全面评估、科内讨论、多学科联合会诊(MDT)后,医疗团队为周先生制定了具体的个体化诊疗方案。张素青与周先生及其家属进一步交流、沟通,详细解释病情,告知开展手术治疗的必要性,一步步解开周先生的心结。经过充分的沟通协调,在征得患者同意后,肝胆外科张素青、周益龙、马春阳手术组于3月25日为患者行肝5-6段及子灶切除+胆囊切除术,手术顺利。术后第3天患者恢复进食,大小便正常。

病情频发·多学科医到病除

然而长期的疾病困扰给周先生的身体遗留下了多处损伤。术后第8天,周先生突发十二指肠溃疡穿孔,急查CT证实后予以禁食、胃肠减压。介入科副主任张卫华在DSA下予以十二指肠营养管置入行管饲饮食,腹腔引流管冲洗引流。经过3个月医护团队的精心治疗和护理,病情逐步好转,周先生回到当地医院保守治疗。直至6月27日,周先生出现腹腔引流血性液体,当地医院血检示血红蛋白40g/L,紧急予以输血支持治疗,待病情稳定后,转入南通市肿瘤医院肝胆外科,入院后予以止血、红细胞及血浆输注纠正贫血。经胃肠外科主任江晓晖、副主任医师张学良会诊后,决定行剖腹探查止血、十二指肠瘘闭合及胃空肠吻合术,术后患者未再出血,恢复正常饮食,痊愈出院。

当再次见到周先生时,他仿佛换了一个人,精气神充足,眼里充满光彩,嘴上洋溢着笑容。在家人的陪同下周先生向肝胆外科送上两面锦旗。“当我坚持不下去时,是他们给我加油打气、开导我,无微不至地照顾我,让我有了战胜病情的信心,是这里给了我第二次生命。”

患者的感激不仅是对医护人员救治能力、治疗措施、护理水平的认可和肯定,也是对医护人员最大的赞赏和激励。张素青表示:“这是一份沉甸甸的责任,是对我们今后工作的鼓励和鞭策,我们会珍惜这份信任,一如既往地致力于肿瘤防治和科普工作,不断提高医疗技术水平,更好地服务于患者及家属。”

被山野治愈的日子

谭晓薇

每一次醒来的早晨，我的脑海里都会勾勒出一幅黎明的画面。那一缕从黑暗中过滤而来的晨曦，让我倍感温馨和喜悦。

那一日黎明，我在丈夫与女儿的陪同下，征服了“老牛背”——辽宁省丹东市凤凰山的“绝境”之一。凤凰山是辽东地区第一名山，“老牛背”是一块儿高约一百多米，长约七十多米，宽仅尺余的天然巨岩。背之两侧如刀削斧劈，皆为悬崖，因酷似一头卧涧之牛的脊背而得名。

黎明是一道柔软的光芒，射入人心，抵达肺腑，清洗污垢。沐浴着黎明的曙光，我们不知不觉便来到了“老牛背”的脚下，我仰头望去，毛骨悚然！“高、窄、弯、滑”，堪称一险啊！我有些恐惧，犹如刚刚拿到“恶性肿瘤”的病理报告单时一样的不知所措。是的，面对人生的艰难险阻，我总是缺少那么一点勇气！然而最近这些年，在我最无助的时候，总是能够想起癌友康复协会给予我的关爱、鼓励与帮助！它就像黎明前的那束光，引领并照耀着我在康复之路上顺利的前行！此时我想起了抗癌十六年的刘莉莉姐姐在协会会议上的一段话：“人生如爬山，而病魔不过是那座最险要的山头，只要你勇敢的去面对，有恒心有毅力，没有过不去的火焰山！”刘莉莉是一名优

秀的共产党员，她和蔼可亲，善良真诚。她笑起来很美，深深的酒窝盛满她的快乐！她不仅激励着我，还帮助着协会里的其他兄弟姐妹走出困惑，重拾自信。此时此刻的我也充满了自信，准备去攀爬这座似乎渺小了很多的山头！

一个黎明和另一个黎明之间，隔着一条浅浅的河，抬起脚，迈开腿，跨过去，就到了另一个黎明的身边，然而“跨”需要的是勇敢、艰辛与努力。我小心翼翼的攀爬着，目视前方，不一会儿就爬到了“牛背”最高点，屏住呼吸，必须做到“慢、稳、牢”，心里默念：我能行，我一定要征服眼前的这段困惑之旅，让生命重生！我终于站在了铺满晨曦之光的大山深处！我站稳脚跟对着大山大声呼喊：大山，我看见你了！癌友协会，我谢谢你了！中国共产党，我爱你！我看见了鲜红的党旗下癌友们那一张张微笑回应的脸。

是的，我要感谢我们的中国共产党，没有共产党就没有新中国，没有共产党就没有癌友康复协会！自从我加入南通癌友康复协会，仿佛投入了大山的怀抱……山是一种安慰，它可以疗愈饥渴的眼睛和逼仄的心灵。山中的草木、云朵、飞鸟、朝霞都是人间的安慰剂！我在这个温暖的怀抱里生动的呼吸着……

永远不会忘却的二十年

梦然

我是一位前列腺癌患者，今年 76 岁，常住通州金沙镇，两个女儿成家在南通市区。十一年前，我在南通附院做了前列腺根治手术。术后即参加了南通市癌友协会。同时，坚持服药调理，加强自身锻炼，期间，也先后六、七次住院。目前各项指标基本正常。

前几天，南通市癌友协会党支部免疫力群负责人姜建平来电，让我在积极配合治疗，提高自身免疫力的同时，把如何扶贫济困，为民解忧的事儿写出来，向癌友协会办的杂志投稿。我“奉命”行事。

一、排忧解难为低保护建房

记得五、六年前的一天，我有幸参加了通州兴仁镇横港社区一位建国前参加革命已九十高龄抗日老战士的葬礼。这位老战士，曾参加了攻打石港等战斗（据了解，兴仁镇共有 3 位抗日老战士，已“走”2 位，剩下唯一的一个现在也走了）。在部队当过十八年兵的我，当时就萌生了要为这位老前辈写点东西的想法。经了解，老人生有 2 儿 2 女，均已成家立业，老人生前跟小儿子周建勋住在一起。一家三代的挤在三间破旧的老房子里，几十年来，常常是外面下大雨，里面下小雨；外面雨停了，里面还“滴答”。小儿子能力弱，找的老婆患有二级智残，没生育，抱养了一个女婴，艰难地把其培养长大，当时女儿还在外地上大专，也是靠政府救济金学习、生活。而当时周建勋居住的周围邻居家家都住上了楼房。唯独这家低保户三代人仍在这样的艰苦环境镜中煎熬

着……

周建勋父亲去逝后，剩下其母亲也有 90 高龄。怀有怜悯之心的我抱着对老人崇敬的心情写了篇《抗战烽火中的周步成》的通讯，结果被刊登在通州日报 2017 年 9 月《抗战胜利七十年特刊》栏目里。并帮户主周建勋写了份“建房申请书”，让其交给当地村、镇有关部门。几个月过去了，得到的答复是低保户建房，拆掉旧房后，只能建 45 个平方新房。面对如此“答复”，三代人怎么住？为此，户主先后多次跑村、镇有关部门说明原因均无济于事。消息传到我儿朵后，愤愤不平的我与户主一起再次找到镇政府有关部门，详细申述理由，要求他们从实际出发，重新审核，结果也是白废力！在走投无路的情况下，我和户主只好带上户口本，房产证和刚刚被通州日报刊登的抗日老战士这篇报道，上访通州市政府有关部门。接待我俩的职能部门负责人看到我们带的资料，听完汇报后，当即表示，“我们不能忘记这样的抗日老战士。你们回去以后按老房产证 108 个平方建房，就是我说的！”我俩感动得热泪盈眶，户主连忙下脆拜谢，被接待人制止，他嘴里一直不停地说，“遇到您这样为老百姓办事的好官是我的福啊！”因为从申请改造危房到正式批准已整整拖了七八个月了。

按当时政策规定，低保户改建危房，政府是有经费补贴的，但要等建房完成验收合格之后，才能拿到补贴。建房手续已批下来了，没有钱，材料怎么买回来？我当即拿出 2 万元，

以解燃眉之急,还为帮助搞了个预算。同时,户主向其姐姐和妹妹各借到2万元,我又与户主一起先买回砖瓦、木材、水泥等急需材料,让瓦木工先干起来,施工期间所需材料,能欠钱的就暂欠一下。待施工完成后再结算,分期偿还。

在建房最紧张的几个月里,我几乎每天早出晚归,风雨无阻,从金沙到兴仁横港社区每天骑电瓶车来回六、七十里,从不缺席。每次购买材料时,我总是带着户主一起,货比三家,既要材质好,又要帮助砍价,真正做到物美价廉,把每一分钱用在刀刃上。

建房施工进展的过程中,由于没有按村、镇批准的45平方建房,先后发生了两次不愉快的事。一次是村里派来了一位年轻人,只是口头警告了一下就走了。另一次是大约20天后镇上某干部座小车来了,打开车门,就大声向户主喊,“立即停工!”并威胁说,“若不停工,别怪我们把你低保户资格取消了!”当场,那个干部还指着我的鼻子骂:“就是你搞的鬼!”面对如此威胁,我和户主毫不畏惧,而是居理力争;并把通州区建房部门负责人的讲话原原本本传达给他。气得他脸色铁青,怀着欲“秋后算账”的鬼胎灰溜溜地走了!

待该房主体基本建成后,已是隆冬季节,场地浇灌混凝土只能等到第二年开春夏以后。

当年春节前夕,我与户主再次找到村主任,汇报建房整个开支及欠账十多万的情况,请求村主任实事求是向上汇报,把为低保户排忧解难的事真正落到实处。三个月后这个低保户终于领到了政府分二次补助共2.5万元的危房改造款。

二、寻找证人为建国前军人落实政策

除为上述为低保户建房外,我还为一位上世纪四十年代参加革命的老军人被打成“漏划地主”几十年后,经过一年多的努力终于为其落实了有关政策和优抚待遇。

这位十八岁时曾参加过淮海战役、渡江战役、抗美援朝的返乡老复员军人叫张亚雄,因其母是破落地主,五六十年代的运动中,他也受到牵连,被抄家、批斗,搜走了他的复员证和军功章,并错划为“漏划地主”。待七十年代末八十年初落实政策时,政府有关职能部门只是简单地要他拿出复员证或军功章,老人说明原因也没用。逼得老人及子女多次上访有关部门直至中央军委、国家民政部等均无结果。一晃20多年过去了,2003年当我知道此事后,下决心利用公休天多次骑自行车到他家,看到其夫妇俩蜗居在三间破烂的旧房中,其中一间厨房上方还有个直径约一米的洞,看见兰天时,眼眶湿润了。坐下来与其进一步交谈中,又得知他在抗美援朝战场上三次与死神擦肩而过的亲身经历,更坚定了我为其落实政策的决心。我随即把这些采访到的素材整理成五、六千字的材料。并找到张亚雄当兵时家乡几位证人,其中有社长、副乡长、村长、副村长、村支书等六位证人,形成六份文字证明材料,让他们一个一个签字盖章,同时,附有每个证人的家庭电话(一是当时手机还很少有人用;二是便于上级派人调查),基本形成了完证的证据链。随后,我与他本人一起,首先找到上级新闻媒体,想借助媒体进行舆论监督,结果碰了壁。这五、六千字的材料,信访部门谁能坐下仔细看完?当时已有了VCD光盘,我想,若能把这六个证明人的文字材料,通过他们嘴亲口说出来,做成VCD光盘,形成语音录相材料,该多好!于是我又找到我单位同事张云翔,他也是退役军人,有正义感,平时经常用摄像机摄影,制成视频上传到互联网,受到众多网友好评。当我把张亚雄情况告诉他后,他一口答应帮忙。随后,我又事先给这六名证明人一一通了电话,征得同意后,利用几个公休天,我和张云翔一起,为这六个老同志一一完成了录相证明,前后忙了几个月,最后刻成十多个VCD光盘,与文字材料一起,寄到上级有关职能部

门和众多新闻媒体。终于引起了上级主管单位的重视。当省民政厅优抚局负责人看完材料后，给我打电话询问：“你与张亚雄是什么关系？”我回答：“事先不认识。”“不认识，为什么要给他帮忙？”“我也当兵的，我同情他的不幸遭遇，下决心要为他找回公道！”随后，省厅优抚局这位负责就拨通了通州民政局的电话：“人家跟张亚雄素不相识，都能站出来千方百计找到几名证人为他讨回公道，难道你们下去找到有关证人开个座谈会还有困难吗？！”这次通话后不久，通州民政部门就通过基层领导找到相关几名证人开了个座谈会。开会时，已有2名证人因病去逝，但他俩当时的现场讲话录相就能说明一切。会后又过去了三、四个月，张亚雄终于获得彻底平反，落实了相关优抚待遇。平反后的张亚雄甬说有多高兴，逢人就说，“是老闻和小张顶力相助，才有了我张亚雄的今天！”恢复荣誉后的张亚雄，经常被附近的中小学邀请去作光荣传统报告！两年前，张亚雄因病去逝，享年87岁。

三、想方设法为“辞职”军转战友恢复待遇

我与胡建章是69年一起入伍，分在同一连队并第一批入党的战友。随后我调到团机关后提拔为排长，他在连队随后也被提为排长。我俩虽分开了但还经常保持着联系。他的家属随军后于1984年由连指导员转业回乡，夫妇俩一同被安排在农业银行通州刘桥营业所。在随后十几年工作中胡几乎年年被单位评为先进个人。然后天有不测风云。面临改革开放的大潮，创业办厂办企业如雨后春笋。一次，胡的一个朋友因创办企业缺少资金找到胡，欲向农业银行贷款。因银行放贷必须有财产抵押等严格的规定，故没有从银行贷到一分钱。便死缠着胡不放，让胡帮他想想办法。胡出于朋友面子，最后由胡出面向胡夫妇双方的亲戚朋友说情、协调，利息由当事双方协商自定，胡仅当证明人，在双方签订的借款协

议上签字，终于借到上百万元的起动资金。运转开始一、二年，那个借款的小老板还能每年给借款者如数利息。几年后一天，因经营亏损，被骗几十万，老板突然“失踪”了！随后那些所谓亲朋好友便天天到营业所吵吵闹闹钉着胡欲要回本金。银行的领导不是出于保护职工合法权益，让这些人八小时之外相互协商。再说，钱又不是胡借用的，胡仅是证明人而已，银行又没有给小老板贷出一分钱！在这样情况下，银行应帮助胡向派出所报案，通缉那个真正拿到钱的小老板。而银行领导却反其道而行之。对老实本份的胡建章简单采取一脚踢开的方法：把胡先灌醉酒，再拿一张表格递到胡面前，表上的其它栏目均有人事先填好，只让胡填写上“不适应工作，同意辞职”九个字，再签上“胡建章”三个字，便了事。从此，胡从军16年，单位工作15年共31年工龄全泡了汤。胡被所谓“亲朋好友”要钱折腾得晕头转向，妻子离了婚，家中盖的二届楼也被抵押掉，唯一的女儿也远离了父亲。在这种叫天不应叫地不灵的情况下，是胡当排长时，他下属一个浙江籍班长退伍时给他留了个电话。没想到，在走投无路的情况，就这个电话救了胡一命。得知胡的情况后，那个班长立让他去浙江其父亲办的厂子去打工。这一去，整整过了八个年头。随后几年，国家几个部门联合发文落实军转干部政策待遇，待消息传到胡的耳朵已是2006年了，当我详细了解了胡的不幸遭遇后，便立即咨询了通州有关职能部门，得到回答是肯定的，也要作后好事多磨的准备。2007年元月，我以胡的名义给当时通州市委书记陈兆皇写了封信。信中简要陈述其不幸遭遇的经过并要求落实军转干部政策等。没想到陈书记立即批转给人事局军转办阅处。军转办讨论认为，胡建章是完全符合条件落实军转干部待遇的。负责人随即到通州农业银业去协商，没想到农行有关职能部门负责人竟把胡本人签字的所谓“辞职”报告拿了出来，把调查人

员一脚支走。因为农行是省属企业,其人事关系由省系统直管。地方政府只能协商没有直接管辖权。当年7月,我又给陈兆皇书记写了第二封人民来信。信中明确提到,农行和政府部门都认为胡应该是被落实政策的对象,因农行把胡踢了出来,拒绝落实。陈书记这次直接把信批给了市人事局局长阅处。当时中央文件明确规定,凡是符合条件的军转干部落实不了的企业,由地方政府解决。随后通州区政府召开由市社会保障、人事、信访、军转办等部门人员参加的“维稳工作会议”上讨论决定:由市社会保障局负责,把胡的档案从农行调出来,放在通州地方企业落实政策。终于在建军五十周年后的第三个月,被无故停发了八年工资的胡建章,八年后重新领到了第一

个月的退休工资1216.3元(若在农行落落实政策办理退休能拿到2130多元)。事后,我替胡建章写了感谢信,对市军转办和社保局、信访局等一一上门感谢。

退休后,我上了四年南通老年大学,学会了做手机小视频,近三年来,为抗击疫情、党员活动、战友联谊、婚庆治丧等活动,牺牲休息时间做小视频一百多个,其中有的还荣获了南通老年大学优秀小视频频,深受大家好评。

以上这些小事,作为党员,一个服役18年的军转干部,是完全应该的。没想到建党一百周年之际,被癌友协会整理上报。结果被南通市虹桥街道社区党委评为优秀党员。今后,我要继续发挥余热,为社区为社会弱势群体作出力所能及的贡献。真诚地谢谢党组织对我的关怀!

七绝两首

清石(南通)

白露遣怀

露细风清秋意浅,
虫吟月隐夜灯亲。
暑时渐去知凉热,
人事年来识伪真。

踏月抒怀

甲辰中秋,台风始去。是夜,
圆月朗照,清风徐来,桂香浮动,
诗心萌起。

金桂飘来满径香,
蟾宫仰望捣声凉。
今宵带月归何处,
我与清辉共一床。

粽情端午 情暖海抗协

——通源分会6月份回娘家活动纪实

戴维良（海门）

6月7日下午，海抗协通源分会举行“粽情端午，情暖海抗协”为主题的回娘家活动。1点30分左右，洋溢着愉悦微笑的会员们陆续进入会场，签到入座。2点活动开始，会长沈亚珍同志介绍裹粽子准备情况和活动主题。

端午节，又称重五节，是中国四大传统节日之一，是属于国家非物质文化遗产，是集拜神、祭祖、祈福、欢庆娱乐为一体的节日。端午节起源的传说有多种，其中最为广泛流传的是关于屈原的故事。屈原是春秋战国时期楚国的一位爱国大臣，与国王同根同祖，他通晓治国理政，善于外交辞令，所以国王非常信赖他，可直接进谏国王。后来楚王听信小人、奸臣的诽谤，疏远了他，直至被流放。屈原非常痛心楚王不能明辨是非，忠臣不能为昏君所容，忧心忡忡，就写了一首《离骚》抒情长诗，这是中国文学史上第一首长诗，抒发了自己不为国王所容、奸臣误国和忠臣报国无门的愤慨。这首诗留下了“路漫漫其修远兮，我将上下而求索”的千古名句。屈原被罢官流放后，楚王治国无方，小人奸臣当政，国力日趋衰弱，屈原多次上书楚王，都被奸臣诋毁，不被采纳。最终在听到楚国被秦国灭亡的消息后，感到非常震怒，不愿当亡国奴，于当年的五月初五，怀抱石头投汨罗江而自尽。怕屈原被鱼吃掉，于是当地人就裹了粽子投入江中。所以，每年的五月初五，端午节就有了吃粽子和赛龙舟等活动，家家户户挂艾草和穿五色线

活动，逐渐形成了过端午节吃粽子的习俗。

除了屈原的传说外，还有关伍子胥、曹娥等人的传奇故事，人们为了纪念这些传奇人物，也与端午节的起源联系起来。总之，端午节的种种传说，不仅丰富了端午节的文化内涵，也体现了中华民族对历史和文化的传承和尊重。大家深深被屈原的爱国情怀所感动，这不仅使我们了解了端午节的来历，还了解了端午节的文化内涵和艾草文化，从而增强了我们传承和弘扬中华民族传通文化的自觉性。

接着沈亚珍同志盛情邀请协会活动党支部副书记吴耀生同志讲话。他首先祝贺端午节裹粽子活动的成功举行，这既是一次爱国主义教育，又展示了你们开心康复生活中的亮丽风景线！他还对分会按计划正常开展活动表示肯定和支持。大家一致表示感谢协会党支部对我们的鼓励和支持。副会长周维菊，周春女士与部分骨干会员经过两小时的工作，各种不同花样的粽子在他们的巧手中诞生。尽管从采芦叶到成品粽子的工作量很大，但分会领导和志愿者不怕麻烦，无怨无悔，无私奉献，全心全意为会员们服务，受到了与会会员的一致好评。

活动进入活跃环节，周春副会长激情演唱红楼梦选段，会员宋吴芳老师演唱了京剧沙家浜选段，85岁的会员周志达演唱了京剧智取威虎山选段，热烈的掌声和笑声营造出欢乐气氛，会员们抛开了所有的烦恼，忘记了曾经身

（下转第37页）

夏日送清凉 情浓暖人心

张雪彬(南通)

为推进落实习近平总书记健康中国发展理念,践行两会精神,开展喜迎党的103岁生日系列活动,协会活动党支部研究决定:把切身关心会员身体健康、及时了解治疗中会员身体康复、掌握会员心理动态等,列入协会主要工作。支部委员们在肖骋书记的带领下,心系会员,于6月26日上午,一行驾车分别登门拜望、去医院探望协会老党员、老会员,向他们致以节日的问候,把党和政府以及协会的一份关爱带给他们,并祝愿他们早日康复!

首先我们来到唐闸孟老师家里,看到九十岁高龄的老党员孟老师依然精神抖擞,家里布置得井然有序,大家都很开心。在交流中,孟老师耳聪目明、思维敏捷;他心态平和,人老心不老,心系协会发展,他深知协会的难度和不易。当他听完肖书记关于协会换届工作的介绍后,非常感慨,对换届工作的进展情况给予了充分肯定,最后他勉励我们说:“办好协会的事,一定要愿意吃苦,不怕吃亏”。在场的支部委员们频频点头,表示一定不记初心,牢记使命,以一个合格共产党员的标准严格要求自己。

十点多钟我们来到肿瘤医院南院,看望了治疗中的张大哥。这些年来他的病情偶有反复,每次变化他都能坚持科学治疗控制病情发展,日常习练郭林新气功提高免疫力等采取(多余,去掉)综合康复手段。在交谈中,张大哥最大的感悟是在协会这个大家庭里,有兄弟姐妹间的互相关心、互相鼓励,让他建立起了战胜癌症的信心和勇气。临别时,他真

情流露地说:“你们一行前来探望,给了我莫大的精神鼓舞,病都好了一半”。对啊,身体的康复要从“心”而治,良好的心态是第一位的。

离开了肿瘤医院,我们马不停蹄,又驱车来到瑞慈医院,看望了“太极顾”,他是康复多年后复发转移的老会员,他同我们一一打招呼,内心很激动,有道不尽的千言万语。曾记否,2022年11月份协会美食节,他们团队表演的太极拳行云流水、连绵不断,至今记忆犹新。我们不断地鼓励他,给他加油,让他坚强,相信他一定能渡过难关,相信他一定会越来越好,也一定能够康复。

每一位会员都是协会大家庭中的成员,癌症是我们会员特有的标志,我们的会员中有些已康复几年或几十年,有些还在波动或治疗中。以人为本,呵护会员的身心健康是我们目前最应关切的话题,我们既希望于身体康复平稳的会员继续保持这份良好状态,又盼望在治疗中的会员能减轻疼痛早日康复。人类健康是一个大话题,健康的身体能够进一步提升我们队伍的向心力、凝聚力和战斗力;健康的身体能够让我们的生活幸福、家庭圆满、社会和谐稳定;健康的身体是拥有其他一切存在的基础,我们要牢记身体健康的重要性。

群体抗癌的力量是无穷的,我们要相互鼓励,相互支撑;我们要不断总结成功的经验,吸取失败的教训;居安思危,不断提升自己的能量场,稳打稳扎,远离病痛,为实现自己的康复梦而努力前行!

德医双馨传美名 妙手除疾献仁心

周爱云（通州）

7月16日中午，南通市通州区骑岸镇周松林从平潮肿瘤医院复查回来，高兴得嘴都合不拢。他逢人就说：“幸亏施民新院长和他们团队，把我从死亡线上拉回来。”

那是今年的五月份，周松林总觉得胃一直不舒服，吃饭打咽只能喝稀饭。5月20日上午，他就到镇上医院检查，医生告诉他，食道有个新生物，要去南通肿瘤医院再查。5月21日，周松林在家属的陪同下，去平潮肿瘤医院再做检查。经电子胃镜、上腹部CT平扫、DR上消化道钡剂造影等一系列检查，确诊食道下段鳞癌、胃体小弯腺癌。看到结果，全家都崩溃了，周松林的儿子赶紧去找医生，有熟人介绍说：施民新医生医术高超，你去问他是否能手术治疗。经施民新和他们团队研究，可以开刀，但有风险，一是周松林年已79岁，有肺气肿、肺炎、肺结节，一下子在胃体和食管下段连开两刀，怕他体力不支，风险较大。周松林的儿子含着眼泪说：“只要有一点希望，也要开刀，不开生命也只能维持一个月。”可是，一向脾气倔强的周松林死活也不愿开刀。他说：“前几天邻队和他同龄的一个人，也是食道癌，只有一处病变，结果开刀四个月，天天打流汁，也没有救得了命，你们不要把钱往水里扔了。”

经过亲朋好友再三劝说，6月6日中午11点时，周松林被推到了手术室门口，此时，周松林的儿子塞在裤兜里的手紧紧握着五千元的红包，瞄准机会，想最后一次机会，一定要送到施院长手中。想起前两天，他托熟人悄悄给施民新送去红包，被拒绝了，昨天他微信转账给他，被退回了。如果今天再不收这个红包，恐怕

……他心里实在不安，这么大的手术，医生会尽心尽力吗？他终于盯住了一个机会，和施医生擦肩而过，他迅速想把红包塞进施医生口袋，谁知，被施医生眼睛一瞪，他吓得把手抽回来。三个多小时过去了，四个多小时过去了，他忐忑不安地行走在手术室门口，手里还攥着那个潮湿的红纸包。不到下午五点钟，医生捧着两个好大的瘤子，告诉他们，手术很成功。因为年纪大了，加之肺功能不好，需到重症监护几天。

度日如年的五天过去了，当周松林转到普通病房的那天晚上，他和陪护他的儿子，谁都没有睡意，他问儿子给了多少钱红包，儿子告诉他：“没给一分钱！”他不信，说不给红包，手术会这么成功，服务态度会这么好。周的儿子也不理解，在重症病房的五天，他不知情，再看明天吧！

在普通病房的第二天上午，院长施民新、主任居冠军一天来几趟，了解病情，检查伤口，连怎样喝水、吃流汁、行动时要注意什么，都不厌其烦一一吩咐到位。同病房的病友问周，施院长是你亲戚吧？周摇摇头。当天晚上，周松林就能下地走动，过了两天就能吃稀饭、面条了。第十三天就通知出院了，大家都觉得奇怪，这么大的手术，住十几天院就恢复得这么好，未免太神奇了。他们的医疗技术太精湛了。其实，这样的手术，对于南通市平潮肿瘤医院脑外科来说，不过小菜一碟。要不，怎么对得起食道癌、胃癌腹腔镜手术比赛“江苏省第一”、“东北六省一市第一”这个奖牌的称号！

周松林出院的当天，他和亲属们手捧锦旗送到施民新团队的手中，“德医双馨传美名，妙手除名献仁心！”。

退伍不褪色 银发建新功

——记通州西亭镇防癌抗癌协会开展庆“八一”主题活动

通州协会供稿

八月一日是中国人民解放军建军节。这天上午,气温高达 39 度,室外骄阳似火,热浪滚滚。但西亭镇老干部活动中心会议室内却凉风阵阵,暖意融融。西亭镇防癌抗癌协会组织的“退伍不褪色,银发建新功”庆“八一”主题活动正在这里举行。

参加这次主题活动的主要对象是防癌抗癌协会中的退伍转业军人、癌友代表、防癌抗癌协会会员,另外协会还邀请了部分镇离退休老干部中的退伍转业军人和在抗越自卫反击战中荣立三等功的亭东村党总支副书记退伍老战士王永华同志,特邀了本会帮扶的驻村第一书记和青蓝结对的三名年轻村干部一起参加活动。

今天的主题活动,首先是我镇老干部党总支书记、镇防癌抗癌协会会长张斌同志组织大家学习二十届三中全会文件。张书记以一图读懂“中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定”,简明扼要地为与会人员宣讲了二十届三中全会的主要精神。张书记用群众听得懂、能领会的语言,通俗易懂地为大家上了一堂精彩的学习二十届三中全会精神的辅导课。

随后,参加抗越自卫反击战并荣立三等功的退伍老战士王永华讲述了他亲身经历的参战故事。他 1985 年 11 月 18 日赴云南前线参加老山、者阴山防御作战,直至 1987 年 10 月 14 日换防,历时两年多,参加大小炮战数十次,曾在猫耳洞坚持 67 天。他当时的信念就是保卫祖国是军人的职责,解放军是祖国

的钢铁长城,来到前线就将生死置之度外。

他生动的讲述深深感动了与会的人员,引起了同样是退伍转业军人老干部的共鸣。朱红军、周建科、龚汉军等老战士纷纷发言,畅谈自己的军旅生涯。这些老同志深情的回忆,激情的讲述,仿佛让大家置身于那如火如荼激情燃烧的岁月,仿佛又看到了那火红的军旗猎猎飘扬,仿佛耳边又响起了嘹亮的军歌。大家纷纷表示,要传承人民解放军的优良传统,退伍不褪色,关心群众生活,特别是要关注癌友这个特殊群体,使他们和健康人一样快乐的生活,在建设中国特色社会主义事业中,发挥余热,再建新功。

老战士回忆告一段落后,参会的本会帮扶的驻村第一书记和青蓝结对的村干部也纷纷发言。纱场社区党总支副书记、青年干部易怡君激动地说:“我们今天生活在和平的年代,聆听了刚才许多老同志激动人心的回忆,我们深感今天的和平幸福生活来之不易,我们年青一代要铭记历史,不辱使命,珍惜现在,弘扬‘八一’精神,积极认真的做好工作,尤其是关爱困难癌友工作,要全心全意为人民服务,不负时代赋予我们的神圣职责。”

会议结束前,张书记号召大家要深入学习二十大三中全会精神,继续弘扬“八一”精神,退伍不褪色,初心如一,发挥老干部自身优势,银发再建新功。最后,与会人员全体起立,引吭高歌“打靶归来”。一场别开生面的主题活动在嘹亮的军歌声中圆满结束。

初夏之旅

宋金娣（启东）

初夏的微风，轻轻地拂在脸庞，是温柔也是希望。今天是我们启东市癌友康复协会组织的康养一日游——江阴华西村。

清晨，我怀揣着一份激动、一份好奇，早早地等候在集中点，准备开启期待已久的快乐之旅。兄弟姐妹们个个精神抖擞，面带喜悦，携着平安出发了。我坐在车上望着窗外的风景，仿佛置身于流动的画卷中，每一帧都令人心旷神怡。车内姐妹们唱着歌，如同一群优雅的燕子在音乐的天空中自由翱翔。弟兄们呈上幽默风趣的段子，让人捧腹大笑，合不拢嘴。美女导游深情朗读汪国真的《热爱生命》，让人领悟到诗人的智慧和力量，不屈的灵魂，顽强的生命之光。在这欢乐的氛围中，我们尽情地释放自己，展示着独特的魅力，笑声和掌声交织在一起，成为了彼此心中永恒的记忆。

不知不觉中，我们来到了华西村，走在展示厅的长廊时，在导游的带领和讲解中使我们对华西村的概况有了更深入的了解。当我们来到了刻着国泰民安的敲钟台时，兄弟姐妹们轮换敲着，齐口喊着：一敲四季安康、二敲事业兴旺、三敲福泽绵长、四敲精神舒畅、

五敲子孙满堂……在这有着神圣色彩的氛围中，我们祈福着平安、健康、快乐、幸福。当身在高空缆车中，就会让人有一种俯瞰世界，感受生命的壮丽和自然的伟大。这恰似我从远方赶来，赴你一面之约，把华西村的美景尽收眼底。快乐的相聚总是短暂的，在返回的途中，消化科宋组长从吃、穿、行三个方面分享了长达十三年的抗战病魔的经历和经验。让我们更加懂得了康复路的艰辛，生命的珍贵，健康的重要。每一个人都有属于自己的故事，彼此倾听，彼此理解，群体抗癌的力量是无穷的，温暖着我们每一个人的心灵……。

初夏时节，我们这群特殊群体的一场旅行，不仅是一次身心的放松，更是一次情感的交流和升华。人生是跋涉也是旅行，是等待也是重逢，是探险也是寻宝，是眼泪也是歌声。旅行是一种生活，生活也是一场旅行。行进的脚步永不停歇，在捡拾生命的美好中，让旅行多了生活的意义，让生活多了旅行的心境。让我们握住彼此的双手同行，在康复路上以最饱满的姿态，最坚强的内心，从容的过好每一天，让自己的人生绽放得更加精彩多姿！

（上接第 33 页）

心所受到的伤痛。心情好，一切都好！

欢乐的时光总是短暂的，不知不觉到了 3 点 30 分，活动圆满结束，大家拎着亲手包的粽子，满载协会对会员们的良好祝福，怀着一

颗感恩的心，踏上回家的路。此时此刻，会员们不仅深深感受到分会对大家浓郁的温暖，又感受到海抗协会让我们拥有了丰富多彩的康复生活！

铭记历史，不忘国难

——参观南京大屠杀纪念馆感想

戴维良（海门）

4月25日，晴空万里，阳光灿烂。我们夫妻俩在儿子、孙女的陪同下，参观了妇孺皆知，中外闻名的侵华日军南京大屠杀纪念馆。进入纪念馆广场，首先映入眼帘的是“和平大钟”这四个字，在太阳光的照耀下金光闪闪，似乎在召唤人们要维护和平，制止战争。纪念馆门口的走廊里一群石雕像，有无家可归的小孩，有鲜血淋漓的妇女和生命垂危的老人……，显得无比的可怜，无力，这一切都是侵华日军造成的。一个大石碑上刻着300000，这引人注目的数字，是南京大屠杀中，被侵华日军杀害我同胞的数字，纪念馆内外许多石碑上都刻有300000，这一触目惊心的数字，表达了我们对那些被害的无辜同胞以及浴血奋战的深切怀念和沉痛哀悼！其中有一块的石碑榜十字架架上刻有1937.12.13~1938.1，这组数字体现了日军在南京的大屠杀持续了六个星期时间，平均每12秒就有一个被杀害，这鲜血淋漓的数字是我们每个中国人心中永远挥之不去的民族伤痛！

我们迈着沉重的步伐进入纪念馆资料展示大厅里面播放着凄惨的音乐，图文并茂的资料区，充分地展示侵华日军用烧、杀、枪、溺、埋、毒等法西斯手段大规模屠杀中国同胞，尤其是惨无人道的杀人比赛，更是残忍之极，令人发指，它仿佛使我们看到了血流成河，一片凄惨尖叫声的悲惨场景，被侵华日军活埋中国同胞的万人坑内，那白花花的尸骨横七竖八地

露出泥面体现日军的残暴狠毒，让人惨不忍睹，心惊肉跳。此时我们心中对日本小鬼子的愤怒，久久不能平静！橱窗内还陈列着日本人杀害我同胞，所用的军刀、手榴弹、枪枝等凶器，同时墙面上的电视循环播放着国际红十字会的国际友人约翰·拉贝先生在当时拍下的珍贵影像，有力地证明南京大屠杀的真实性，也揭穿了日本现政府的虚伪面纱，其反动政客至今拒不承认小日本在中国犯下的滔天罪行，还顽固地坚持反人类立场，参拜“靖国神社”，走军国主义扩张老路，必将被全世界爱好和平的人们所唾弃！

通过参观，内心被深深被震撼。由衷地感到作为中华儿女就要“铭记历史，不忘国难”。回顾1840年鸦片战争以来的近代中国史，世界列强为什么都要侵略中国，强迫我割地赔款，奴役我的同胞，就是因为那时我们国家贫穷落后，政府腐败无能。更使我们懂得了“落后就要被挨打”的真理！

放眼动荡不安，冲突不断的世界。俄乌战争造成数千万人流离失所成为难民，巴以冲突，加沙90%的房屋被毁，数以万计的巴勒斯坦人逃离家园，流落他乡。深感我们有幸生活在这样幸福无比的新时代，无限感恩伟大领袖毛主席，感恩伟大的中国共产党，是她领导中国人民前赴后继，英勇斗争，使我们国家迅速实现了从站起来到富起来的历史转变。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，弘扬

“两弹一星”精神，经全党全国人民的共同奋斗，使我们的国家成为世界第二大经济体。作为一名老党员，我们要坚决拥护“两个确立”，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，为实现第二个百年奋斗目标发挥自

己的光和热，力所能及地为教育好下一代出力，促使他们当好“强国建设，民族复兴”伟业的接班人，确保我们伟大的祖国永远沿着社会主义道路阔步前进！

勿忘历史 共铸和平

张晓平（启东）

6月8日，风和日丽。启东市癌友康复协会的党员和理事一行49人共赴全国重点文物保护单位、上海市级爱国主义教育基地“四行银行信托部上海分部仓库抗战旧址”追溯红色记忆。共同缅怀淞沪会战这段悲壮的历史，致敬英勇无畏的抗战英雄！

上海四行仓库抗战纪念馆以中外著名的“四行仓库保卫战”为基本陈列，展示了抗日民族统一战线旗帜下1937年八一三淞沪抗战后期，中国军队第88师262旅524团1营420余名官兵（外界敬之为“八百壮士”）面对敌军几万人奉命固守四行仓库，激战四天四夜，英勇抗战的感人事迹。陈列内容分为“血麇淞沪、坚守四行、孤军抗争、不朽丰碑”四个部分。陈列设计除了版面、实物等常规形式，还辅以战斗场景、沙盘模型、微缩景箱、油画雕塑、影视片等展示手段。丰富的史料和全新的呈现方式带来了全新的沉浸式体验与感受。几十多年过去了，仓库西墙上面水泥已经剥落，露出内侧灰红色交错的砖头，破败不

堪。最上头只剩下“部、海、部、仓库”几个大字。400多个巨大的炮弹孔和密布的枪弹孔依然清晰可见。从弹痕累累的老墙可以感受到当时战争的激烈程度。这是历史的痕迹，是流血的战争。时间虽然带走了枪林弹雨和战火纷飞，但依然让人内心感到伤痛！民族气节的故事永远值得我们铭记。在四行仓库抗战纪念馆地晋元纪念广场，可以看到参观学习者敬献的摆放整齐的鲜花、烟酒和糕点等物品。全体党员面对鲜艳的党旗，举起紧握的右手庄严宣誓，重温入党誓词。在铿锵有力的誓言声中接受党性的洗礼。

一座仓库，因为英雄的坚守而成为民族永恒的丰碑，一面西墙，因为先辈的热血而成为民族永远的记忆。参观四行仓库，不仅是对历史的回顾，更是对先烈的缅怀和对和平的珍视！大家纷纷表示要牢记革命历史，用心感悟革命先烈用生命传承的红色精神，主动担负起时代赋予的使命责任。饮水思源，不忘初心，为癌症患者的康复工作而不懈努力！

贺市康复协会第六届会员代表大会胜利召开 暨协会新一任领导班子成立

行香子·博爱相传

徐张萍

火伞高天，烟杪焦蝉。值佳时、丽景清妍。百余代表，力举能贤。看呼声共，掌声动，誓声宣。
新陈交替，博爱承传。拥团魂、历届经年。倾情付出，不涉钱权。得心儿齐，体儿健，梦儿圆。

秋字谣

九二九之

秋风秋雨秋渐凉
秋草秋树秋叶黄
秋水秋日秋意扬
秋耕秋收秋实藏
秋情秋语秋海棠
秋色秋波秋思长
秋朝秋暮秋转寒
秋凉记得添衣裳

小诗一首

袁宝荷(启东)

人生迎来暮年期，酸甜苦辣全尝过；
大病小病经历过，坎坎坷坷一路行。
逆境前行早成熟，绝境便随能醒悟；
人生要求不完美，磨难受苦意志坚。
看破放下路好走，人生平静便是福；
勤劳节俭永不丢，自身衣食不讲究。
为人忠厚是人品，先人后己要牢记，
病后生活心态好，自强不息更努力。