

强化宣传引领 推动协会发展

江久玖（南通）

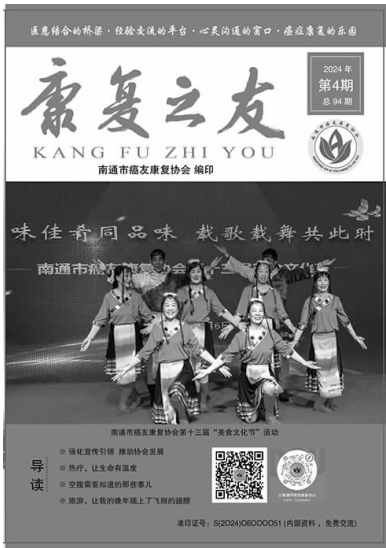
金秋，一个收获的季节，田野里荡漾着丰收的微笑，大街上涌动着温暖的热闹，而我们的脸上啊，洋溢着自豪和骄傲！

在刚刚结束的2024中国整合肿瘤学大会上，南通市癌友康复协会继续蝉联了全国优秀癌症康复组织，一篇以《文化康复的绿洲——南通市癌友康复协会文化康复的实践与探索》为主题的报告，充分展示了协会在文化康复领域的丰富实践和独特见解，秘书长冯兴龙的现场发言得到了与会专家和各地癌症康复组织代表的一致好评。协会艺术团骨干顾柱华以自己的患癌经历，倾心而作的文章《与癌同行的日子》成功入选由中国抗癌协会编撰的《逢生》书籍；开发区活动站站张亚辉患肝癌历经两次手术，成功走过24年抗癌之路，被评为全国抗癌明星。此次协会斩获了多项殊荣，满载而归！更为喜人的是实时报道的公众号文章在第一时间上了《南通发布》的新闻头条，这无疑为协会继续扩大社会知名度，展示癌症患者自强不息的精神风采，帮助社会大众树立正确的癌症认知理念，推动协会的持续发展赋予了重大意义！

在当今时代，宣传引领的作用愈发凸显，如在重大历史事件和纪念日来临之际，通过广泛的宣传报道，让人们铭记历史、缅怀先烈，增强民族凝聚力和向心力；生活中的宣传引领还可以引导消费者树立正确的消费观念，促进消费升级和市场的繁荣。而对于我们协会来说，宣传引领犹如一盏明灯，照亮了我们一路前行的道路。2000年9月协会创办了会刊《康复之友》杂志，通过通讯员们的妙笔生辉，为会员提供了精神食粮！2003年1月协会组建了南通市癌友康复协会红十字博爱艺术团，2016年率先以癌友的身份走进中央电视台“幸福账单”栏目演出，博爱艺术团用一场场演出，一次次硕果打造出协会的品牌特色；2010年4月协会网站开通，2015年8月协会微信公众号上线，2022年7月协会视频抖音号上线，这一次次地与时俱进，让协会进入了一个全新的信息时代！

强化宣传引领，除了需要创新宣传方式和手段，还需要创新宣传内容，提高宣传的时效性和针对性；同时还需要加强宣传队伍的建设，提高写作者的素质和能力，这样才能吸引更多的人来关注我们。这两年，我们的宣传工作到了一个瓶颈阶段，为了有所突破，再创新高，2024年8月6日，协会进行了第六届换届工作，此次换届推荐提拔了冯兴龙、姜娟娟两位宣传骨干主抓协会的宣传工作，他们优秀的文化素养为协会的宣传工作注入了一针强心剂！他们加强对通讯员队伍的建设，注重对通讯员的培训、鼓励、尊重和调动，效果也显而易见。《佳节送温暖，助力战病魔》中秋慰问、《情暖重阳节，爱满康复路》重阳慰问、《美味佳肴同品味，载歌载舞共此时》美食节活动以及《市癌友康复协会在全国性会议上展示风采》的新闻报道相继被《南通发布》或《江海晚报》录用，打开了协会宣传工作新局面。

强化宣传引领，是一项具有深远意义和重大价值的工作，一个社会组织，只有大家在思想上达成共识，才能在行动上保持一致。我们要充分认识到宣传引领的重要性，加强协会会刊《康复之友》与公众号、视频抖音号的融合发展，发挥各自的优势，形成宣传合力，以此来推动协会的进步。让我们携手共进，创造协会更加美好的未来！



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 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

强化宣传引领 推动协会发展 江久玖 (1)

特别报道

市癌友康复协会参加全国性会议载誉而归 清 石 (4)
联合聚合力 科普享健康 张晓平 (5)
心之所向, 不惧风雨 柱 柱 (5)
——走秀舞《蓝印花》的台前幕后
美味佳肴同品味 载歌载舞共此时 谭晓薇 (6)
——记南通市癌友康复协会第十三届美食文化节
峥嵘五秩正芳华 踔厉奋发创未来 (8)
——南通市肿瘤医院举行建院 50 周年高质量发展大会

经验交流

我的“抗癌明星”之路 陈 英 (10)
爱自己 宋金娣 (11)

康复园地

清石 施伯钧 (12)
夫妻同走抗癌路 王绪忠 (13)

党建专栏

学党史, 知党纪, 明党纪, 守党纪, 牢固树立纪律意识
..... 张培珠 (15)
光荣在党 50 年感想 沈亚珍 (16)
珍惜生命, 健康永远 王伟标 (16)
——写在祖国 75 岁生日前夕

法律之窗

年龄为七十多岁的老人是否认定无民事行为能力人
..... 郁春红 (18)

中医园地

空腹需要知道的那些事儿 南通市中医院供稿 (19)

科普之窗

热疗, 让生命有温度 南通市瑞慈医院供稿(21)

肿瘤防治

市肿瘤医院成立“严望军教授名医工作室”
..... 南通市肿瘤医院供稿(23)

温馨家园

回娘家过美食文化节 张培珠(24)
潇洒 展示风采 联欢 增进友谊 王伟标(25)
一次有深意的“回娘家”活动 王绪忠(25)
与癌共舞 展示风采 戴维良(26)

通康联讯

明星会员康复监测体检 季金菊(27)
——记海门区抗肿协会
欢度中秋 喜迎国庆 戴维良(28)
——海门抗肿协会通源分会“回娘家”活动侧记
齐聚一堂迎国庆, 牌乐融融庆华年 蒋卫星(29)
——西亭镇防癌抗癌协会开展迎国庆棋牌比赛活动
松龄社健康知识讲座送基层 曹小芳(31)
西亭镇防癌抗癌协会开展“关怀在行动, 银龄保健康”活动
..... 通州协会供稿(32)
抓好通讯员培训 提高通讯员书写水平 陆丽华(33)
——海门区抗肿协会举办通讯员培训班

多彩生活

旅游, 让我的晚年插上了飞翔的翅膀 张 萍(34)
接地气的通讯员培训课助我成长 张培珠(35)

文苑荟萃

烟火气里的他 徐张萍(36)
秋日放歌 清 石(37)
——写给协会第十三届美食文化节
五律·参加协会第十三届康复美食节感吟 徐张萍(37)
夕阳下的生活 九二九之(38)
感恩“庆生”活动 张 萍(39)
写给妹妹 袁宝和(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:0513-83526007

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 12 月 30 日

发送对象:协会会员、会员单位等

市癌友康复协会参加全国性会议载誉而归

清石 (南通)



2024年11月13日至17日,备受瞩目的2024CCHIO中国整合肿瘤学大会在古城西安隆重召开,大会以“肿瘤康复·赢在整合”为核心主题,汇聚了来自全国各地的肿瘤治疗和康复领域的专家学者、康复组织代表以及患者代表,共同探讨了肿瘤康复的最新进展和未来趋势。南通市癌友康复协会也派出团队参会,并在会议期间展示了协会的风采,载誉而归。

在“同一天·一起行”的活动中,会长肖骋高举协会会旗,率领四人团队精神饱满地参与了活动。他们步伐坚定,气势高昂,展现了协会积极向上的精神风貌和精诚协作的团队精神,场面振奋人心。今年的大会上,南通市癌友康复协会蝉联了全国优秀康复组织的荣誉称号,这是对协会多年来在肿瘤康复领域辛勤付出和卓越贡献的充分肯定。

在此次大会上,协会申报的《文化康复的绿洲——南通市癌友康复协会文化康复的实

践与探索》主题报告在中国抗癌协会康复分会的遴选中脱颖而出。该报告立意新颖,富有创意,充分展示了协会在文化康复领域的丰富实践和独特见解。经过两轮严格筛选,报告成功进入前六名,并获得了在大会上做主旨发言的机会。协会秘书长冯兴龙在发言中介绍了项目的实施过程和取得的成效,得到了与会专家和代表的一致好评。

在本次大会上,我会张亚辉被评为全国抗癌明星并受到表彰。他患肝癌历经两次手术,成功战胜病魔,已走过24年的抗癌之路。现为开发区活动站站长,积极教授太极拳,分享抗癌经验和健康生活方式,多次带领团队参加太极表演或比赛,展现癌症患者自强不息的风采,他的抗癌经历和坚韧不拔的精神为罹患癌症的病友树立了榜样。

收集抗癌故事的《逢生》每年一辑,由中国工程院院士樊代明主编,是中国抗癌协会历经数载的精品项目,是癌症患者展现新生的璀璨舞台,也是广大读者朋友的精神瑰宝。会员顾柱华《与癌同行的日子》成功入选。本文讲述了自己术后历经心理挣扎、悲伤和振作起来的



过程,作者用自己的经历鼓励帮助其他病友,共同走上康复之路。

本次大会规模宏大,内容精彩纷呈。先后在西安国际会议中心和西安国际会展中心举行会议,包括新闻发布、专家论坛、康复沙龙、文艺演出等众多内容。对于南通市癌友康复协会而言,此次大会不仅是一个展示自我的

平台,更是一次宝贵的学习和交流机会。参会代表不仅分享了他们在文化康复方面的创新成果和实践经验,还与其他康复组织进行了深入交流,学习到了最新的康复理念和技术。协会表示,将以此次大会为契机,继续整合社会资源,深化文化康复模式的探索,为新时代肿瘤康复事业的发展贡献力量。

联合聚合力 科普享健康

张晓平(启东)

10月22日南通市抗癌协会、南通市肿瘤医院联合启东市癌友康复协会在启东军升大酒店成功举办科普义诊活动。

南通市肿瘤医院专家团队七人参加活动。介入科副主任医师田思源,妇瘤科副主任医师李咏分别在现场开展“肿瘤防治早筛早诊”和“妇科肿瘤防治”相关知识宣讲。向会员朋友们普及了防癌筛查、早诊早治的意识,倡导大家树立健康生活理念,践行科学生活方式,提升疾病预防素养。通过生动的案例和形

象的比喻,将复杂的医学知识转化为通俗易懂的语言,让会员们对肿瘤有了更加全面和深入的了解。

宣讲结束后,现场多名医疗专家接受会员有关肿瘤防治的咨询,针对大家在既往体检中发现的健康隐患以及如何做好肿瘤疾病预防、科学用药、肿瘤康复指导等问题进行了详细解答,并提供个性化的健康指导和建议。

近二百位协会会员参加本次讲座和义诊活动,活动受到了会员的热烈欢迎和一致好评。

心之所向,不惧风雨

——走秀舞《蓝印花》的台前幕后

柱柱(南通)

2024年9月31日,南通市癌友康复协会“博爱艺术团”的姐妹们参加了由上海市癌症康复俱乐部主办,联合长三角地区部分癌症康复组织协办的一场主题为“别样的风采”长三角地区女性肿瘤患者文化之旅。姑娘们在时装表演“别样风采秀江南”组合中展示了走

秀舞《蓝印花》,凭借极具地方特色的独特演出,让观众耳目一新,得到全场的一致好评,荣获“优秀演出奖”。10月20日,会长肖骋带领艺术团的姐妹们再次参加了由南京市癌友康复会主办的“毅行生命路,共圆康复梦”2024“龙跃盛世共筑梦想”暨江苏省癌症康复组织

第五届《友爱颂歌》文艺汇演。在演出中姑娘们再创佳绩,再次荣获“璀璨之星奖”。

俗话说:“台上一分钟,台下十年功。”每一次舞台上的成功展现,都是建立在无数次的排练和学习之上的。每一位能在舞台上发光发热的队员,无不经历了长期艰苦的训练和个人不懈的努力。正是这些背后的付出,才造就了她们在舞台上那短暂却辉煌的时刻。记得八月接到演出任务时正值酷暑,艺术团团长成艳当时身体状况欠佳,正遭受严重感冒的困扰。尽管如此,成艳团长依然坚守岗位,通过观看视频自学舞蹈动作,并以极大的耐心将所学知识毫无保留地传授给艺术团的姐妹们。她的这一行为不仅彰显了对工作的热爱与责任感,同时也体现了她卓越的领导能力和对团队的巨大贡献。与此同时,艺术团的姐妹们在日常排练中展现出的顽强毅力和不懈努力同样令人钦佩。她们面临着多重挑战,包括缺乏固定的排练场地、时间安排上的困难、提升技艺的压力以及团队合作过程中的小摩擦等。即便面临这些挑战,姐妹们始终能够团结一致,共同努力克服各种障碍。这种坚韧不拔的精神显得尤为珍贵。

夏天的天气变化无常,记得有一次排练

时,早晨便风雨交加,然而恶劣的天气并没有阻挡姐妹们的热情,所有姐妹都准时到场,没有一人因为天气原因而缺席;还有一次,由于缺乏固定的排练场地,姐妹们选择了文峰公园的一块空地作为临时排练地点。夏日里烈日当空,排练开始不久,大家就已经汗如雨下。即便如此,姐妹们依旧咬紧牙关,没有人喊苦叫累,坚持完成了排练任务……这样的例子数不胜数。正是因为一次次坚持不懈的排练,才取得了辉煌的成绩。每一次成功的背后,都是无数汗水和努力的结晶。只有通过持续不断地练习和完善,才能在舞台上呈现出最精彩的表演。这份持之以恒的精神,不仅成就了个人的成长,也为团队赢得了荣誉。

“心之所向,不惧风雨。”这句话不仅是艺术团姐妹们的真实写照,也是她们对生活的态度。面对疾病、面对挑战,她们从未退缩,而是用舞蹈和笑容诠释着生命的美好。每一次的演出不仅是对自身努力的肯定,更是对所有支持者和观众的感谢。未来,无论风雨如何变换,“博爱艺术团”的姐妹们将继续携手前行,在艺术的道路上不断追求更高的目标,用她们的坚持和热情继续书写属于自己的精彩篇章。

美味佳肴同品味 载歌载舞共此时

——记南通市癌友康复协会第十三届美食文化节

谭晓薇(南通)

2024年11月6日,伴随着冬日的暖阳,南通市癌友康复协会第十三届“美食文化节”活动,在南通市江枫渔火大酒店拉开了序幕。本次活动丰富多彩,极具乐趣。

包饺子:亲力亲为 合作共赢

今日清晨,肖会长为了确保会员们的身体健康,亲力亲为,和志愿者们来到了菜市场,严格把关肉、菜品的质量和卫生,让会员们看着舒心,吃得放心。志愿者们把买回来的

肉、菜反复清洗切碎,搅拌成馅儿,准备包馄饨。看似简单的动作,却需要时间、耐力和体力,然而我们的志愿者却是春风满面,精神抖擞,不畏艰辛!

今日来参加活动的会员有 340 人,馄饨的需求量很大,不过没关系,我们的会员朋友们争先恐后地跟随志愿者们投入到紧张的包馄饨活动中。在肖会长的带领下,紧锣密鼓,秩序井然,不到一个时辰,一盘盘一擦擦的馄饨便被送进了厨房。包好的馄饨形如元宝,象征着财富和好运,包裹着协会的爱,温暖着每一位会员的心!协会是个温馨的家,携手共进,合作共赢!

合家欢: 欢歌笑语品美味 江枫渔火任沉醉

热气腾腾、肉香浓郁、晶莹剔透的馄饨伴随着主持人成艳亲切清晰的声音端上了餐桌。

品美味,演唱会,何等沉醉!演出即将开始,首先是肖骋会长上台致辞,她向会员们讲出了本次美食文化活动的意义,呼吁广大会员吃出健康,活出精彩,热爱生命,快乐永驻!

伴随着经久不息的掌声,一支充满力量与希望的舞蹈《走出喜马拉雅》映入眼帘,表演者是陈英、彭克等会员。葫芦丝的旋律如诗如画,令人沉醉,五位美女会员合奏的葫芦丝表演《画你》堪称一场听觉盛宴,沁人心脾!

接下来,协会秘书处秘书长冯兴龙,副秘书长栾华琼、成艳、姜娟娟四人合诵了一首诗歌《秋日放歌》,他们字正腔圆,深情款款,真可谓台上诗情满怀,台下佳肴美馐,此乃文化与美食相得益彰!

节目真是丰富多彩,会员张雪兰的快板

《说说心里话》道出了她及会员们的心声,她的表演生动有趣,回味无穷。郭建平,一位身患三种癌症的晚期患者,用他的坚持、坚强与勇敢诠释着生命的意义!他演唱的一首《弹起我心爱的土琵琶》,舒缓流畅,如高山流水般醉人心田……

接下来,会员陈美羽等为大家表演了歌伴舞《娥嫵》;美女会员季莉娅的一首《今夜草原有雨》温柔深邃,余音绕梁!会员于建国,是一名优秀的舞者,他以精湛的演技把牧马人的快乐演绎的淋漓尽致!太极拳是一项有利于身心健康的运动,会员潘云、殷伟玲、钱月华在台上带领大家感受着太极的柔美与内敛,展现了中华传统文化的魅力。诵读《祖国啊,我亲爱的祖国》,字里行间洋溢着表演者袁平对祖国的热爱,激发了会员们的爱国情怀,感恩协会给予我们的深情厚谊。一位 81 岁的会员,笛声悠扬,如同山间清泉洗涤着我们的灵魂。印度舞热情奔放,让人眼前一亮,她们用舞姿诠释着对美好生活的向往与热爱。

南通是个好地方,南通癌友康复协会是会员们的好家园!在这个温暖的大家庭里,会员们抱团取暖,携手康复,共赴美好的明天!会员胡毅的一首《南通好家园》唱出了全体会员们的心声。

《蓝印花》旗袍秀,以其传统的服饰展现出东方女性的独特韵味。南通癌友康复协会艺术团的美女们笑靥如花,身姿曼妙,再次把观众的眼眸带入诗情画意……

随着最后一个节目的精彩落幕,今天的美食节活动接近了尾声,会员们意犹未尽,纷纷合影留念,记录下这难忘而美好的时刻。

掬一捧秋风,点一烛渔火,癌友康复协会在这里等你,等你康复,与你携手,愿你快乐,祝您好运!

峥嵘五秩正芳华 踔厉奋发创未来

——南通市肿瘤医院举行建院 50 周年高质量发展大会



11月24日,南通市肿瘤医院高质量发展大会暨2024江海肿瘤医防融合大会成功举办,共同庆祝我院建院50周年。南通市委副书记、政法委书记沈雷,南通市人大常委会副主任、九三学社南通市委主委季红星,南通市政府副市长于立忠,南通市政协副主席杨曹明,南通大学党委副书记、校长杨宇民等领导 and 嘉宾出席活动。

会上隆重表彰了“医院建设十大突出贡献人物”。沈雷、季红星、杨曹明等市领导为获奖人员颁发证书。

于立忠在讲话时说,南通市肿瘤医院是全市卫生健康事业的重要组成部分,在一代代肿瘤医院人的共同努力下,经过50年的砥砺奋斗,医院已经从精神防治院的一个附属科室,发展成为拥有千名员工、多个省市重点专科和专家团队、在肿瘤防治领域具有深远影响力的三级甲等肿瘤专科医院,医疗服务

辐射南通及周边地区乃至全国20多个省市,为肿瘤防治事业作出了重要贡献。希望市肿瘤医院坚持“科技兴院、人才强院”发展战略,大力推进人工智能、大数据等前沿技术的融合应用,不断提高肿瘤综合防治和医院管理水平;高度重视人才特别是高端领军人才的引进,全面做好学科发展和人才培养规划,努力建设优秀学科带头人和技术骨干队伍,着力打造名医名科名院;充分发挥示范引领作用,加强肿瘤防治宣传和培训,助力基层医院提高肿瘤诊断和筛查能力,加快推动新医疗综合楼建设,以争创省级癌症区域医疗中心为目标,深入推进为民办实事项目,全力打造长三角医疗服务高地。南通市政府将一如既往重视和支持市肿瘤医院建设发展,为促进医院更好护佑人民健康提供坚强保障。

杨宇民在讲话时表示,作为南通大学的重要组成部分,肿瘤医院的发展与学校的命运紧

密相连,携手并进。医院以其在肿瘤领域的专业优势和深厚底蕴,为南通大学医学教育提供了丰富的临床教学资源和实践平台,极大地提升了学校整体教学水平和科研实力。站在新的历史起点上,希望肿瘤医院能够继续秉承“攻克肿瘤,造福人类;服务社会,奉献人民”的宗旨,不断推进内涵建设,不断创新医疗技术,不断提升服务质量,努力打造成为在长三角地区具有较大影响力、在全国地市级具有引领力的肿瘤专科医院。南通大学将一如既往地支持肿瘤医院建设和发展,进一步深化务实合作,共同推动双方事业的高质量发展。

我院党委书记王建军汇报医院发展情况。他代表医院向出席大会的各位领导、各位来宾致以最热烈的欢迎;向长期以来关心、支持和帮助医院发展的各级领导和社会各界人士致以最衷心的感谢;向那些在历史长河中,为医院建设发展呕心沥血的前辈们致以最崇高的敬意;同时,也向每一位并肩作战的全院同仁致以最诚挚的祝福!王建军表示,回眸肿瘤医院五十年征程,犹如一幅波澜壮阔的画

卷,大医为民之志,忠诚于党之心,熠熠生辉。无论是顺境还是逆境,医院干部职工都表现出强烈的家国情怀和责任担当。面向未来,全体肿瘤医院人将细照笃行习近平新时代中国特色社会主义思想,始终心怀“国之大事”,将“抗癌济世、仁心领航,精进医术、勇毅担当”的五十年办院精神转化为推动医院高质量发展的强大动力,统筹推进新时代高质量发展“十大工程”,为续写肿瘤防治事业的崭新篇章而不懈奋斗!

我院院长王琴发布医院新时代高质量发展十大工程。具体是:高质量党建引领工程、高质量科教兴院工程、高质量名医培育工程、高质量人才托举工程、高质量信息赋能工程、高质量接轨上海工程、高质量降本增效工程、高质量美丽医院工程、高质量服务改善工程、高质量廉医文化工程。这“十大工程”,既是发展的蓝图,也是奋进的号角。全院上下将团结一心,踔厉奋发,持之以恒,砥砺前行,提升医院综合服务能力,以更加优质高效的医疗服务,为健康南通建设作出新的更大贡献。



我的“抗癌明星”之路

陈英（南通）

我是一个三阴乳腺癌症患者，自从2003年被查出乳腺癌并及时手术、化疗等后续康复治疗至今已经康复21年了，今年有幸被南通市癌友康复协会授予“抗癌明星”荣誉称号，让我感到无比兴奋，这一辈子总算没有白活！下面我就抗癌经历向大家分享点点滴滴，希望给后来的癌友兄弟姐妹们能够在抗癌的路上有所启迪。

我是一名全科医生，从医48年，而后面的18年我是在与癌魔的搏击中度过的。先是自己得了癌病，就拼命恶补癌症防治知识，后来加入了南通市癌友康复协会，通过参加协会的各项活动而慢慢走上了康复之路。后来是有缘认识了王振国教授，王教授是一个治疗肿瘤疾病的资深专家，国务院专家津贴获得者，当时他全国巡诊正好来到南通，我有幸与之结识，他不但帮我治愈疾病，还拉我加入了振国集团中西医结合治疗肿瘤专科团队。让我学到防治肿瘤疾病方面的不少知识，18年来我帮助了很多癌友，从当初的痛苦、绝望、恐惧和迷茫中逐渐走上了康复之路。后来我又学会了做抖音视频，每当我为此付出做了一件好事，我就以抖音视频的方式发出来与大家分享，想不到很受大家欢迎，大家还纷纷积极点赞转发，特别是有一次我陪一个肿瘤患者到肿瘤医院就诊，虽然辛苦了一天，我还是骑电瓶车冒着风雨和寒冷坚持把患者安全送达她家里，仅就这个视频就有三万多人浏览，目前我已有几万粉丝，让我从中感受到

“帮助别人，快乐自己”这句话的真谛！

我是一个在党五十年的老共产党员，今年我有幸获得了中共中央颁发的在党50周年纪念勋章。其实自从我加入了党组织那一天，我就暗暗下决心，要把一切奉献给党、奉献给社会、奉献给自己所热爱的事业！当我得知患上绝症那一天，我虽然很痛苦、很迷茫、很无助，但我并没有绝望，而是勇敢地面对，手术我不怕，但化疗给我带来的伤害让我体验了真正的恐惧感。后来我在帮助肿瘤患者时总是坚持这样一个原则，凡是能不化疗的尽量不采取化疗，就这样让好多癌友少走弯路、少吃苦遭罪、能够尽快地走上康复之路。我在帮助别人的同时其实也没有大家想象的那么容易，一是我当时有二位耄耋老人中风在家需要我服侍赡养，二是为了儿子成家立业需要我为之奔波，三是遇到那些不能理解的人背后指责说我追求虚荣等等困难和困惑，我都没有退缩，总是咬紧牙关挺了下来，甚至后来租住的地方社区党组织知道我的情况后，多次写文章给予表扬，我的事迹二次登上江苏学习强国平台，还登上《江海晚报》，至今小区的宣传橱窗里仍有我的照片和表彰内容，为此我被大家所认可，选我做网格党支部书记，我也没有让大家失望，坚持带领支部党员每月一次为社区群众测血糖、量血压、答咨询等义诊活动，几年来从未间断，去年我被评为崇川区优秀党支部书记。我现在已经跨入古稀之年，先后送走了二位活过九十岁以上的老人，儿孙们现在也不需要我

操心,好多人都劝我不要再这样辛苦了,该考虑自己的晚年幸福生活了,但我就是停不下来,我总感到不能辜负大家叫我“爱心姐姐”,

尽到自己的能力去帮助需要帮助的人,把自己的余热奉献给这个我一生眷恋的时代和社会。

爱自己

宋金娣(启东)

独伫窗旁,望着天上皎白的月光。我想了很多很多,不由的轻叹!人生路上最美的风景,永远消失在离开的身后。曾经太多的错过,注定成为一种难言的悲伤,终成不愿回忆的回忆……

生活本身就是一场充满苦难的修行,尽可能的多培养自己的兴趣爱好。我非常喜欢这句话:"要么读书,要么旅行,身体和灵魂总有一个在路上"这句话传递了一种积极向上的生活态度和追求自我成长的精神。我喜欢旅行,因为旅行是一项发现美,欣赏美的活动,更是一项创造美的活动。每一次旅途的开始和结束都可以成为珍贵的回忆。旅行会让你不断地遇见美景,也遇见更好的自己;旅行也能使人增长见识、开阔视野,丰富经历。旅行并不是为了炫耀,而是希望在将来回首一生时能让自己没有遗憾。我喜欢舞蹈,因为舞蹈不仅是身体上的愉悦,更是心灵上的升华。跳舞是一项全身性的运动,能锻炼心肺功能,促进血液循环,增加免疫力;跳舞能让人感受音乐的美妙,缓解压力和改善心情,提高自身的价值感;跳舞不仅对身体有益,还能提升生理

健康水平,增强社交能力和自信心,同时也是一种艺术表演的形式。我喜欢读书,因为多读书如同拜良师,读书明理,开启智慧,是提高康复水平的正道。读书本身就是一种享受和精神追求的方式。读书能让人增长知识,增强对世界的认识和理解;读书能让人丰富生活,改变心态,改善心理,树立正确的价值观,促进自己的成长。坚持做自己喜欢的事情,沉浸于自己的感受中,你用越多的美好事物塞进生活,你就会收获越多的幸福感!

我们要爱自己,自己是万爱之源,这是掌控命运的方式。生命只有一次,在这有限生命的旅途中,我们无法保证自己能够得到别人的爱,唯一能够让自己被爱包围的方式就是自己爱自己。学会爱自己,不仅仅是容颜的粉饰,更重要的是精神的独立和人格的纯洁。幸福的前提是学会爱自己,生命的尊严源自内心的丰盈。爱自己是对自我的一种肯定,是接纳一个真实的自己。自爱者才能爱人,富裕者才能馈赠,修行好内心的灿烂花海,才能赠以美好的玫瑰。愿你我都能好好的爱自己,用心感受生活的美好!

癌友故事连载《二十五》

清石

施伯钧（南通）

清石是冯老师的网名，这个网名取得好，彰显冯老师清清爽爽做人、硬硬朗朗做事、难能可贵之风骨。

我第一次认识冯老师还是肖会长向我介绍的，她说：“冯老师是市一中语文老师，文字功底很深厚，今后在协会宣传这一块能够有他的用武之地。”为此我就跟他加了微信、交了朋友。通过多次接触交流沟通，才知他的命运竟有和我相似之处，尤其是他和我一样都是夫妻二人同时患上癌症，都是妻子不治离去，丢下我们这些孤单的老男人苟延岁月，所以我们之间有很多共同语言，特别是我们的业余爱好都是诗词和书法，只是他的追求和对自己的要求更为苛刻。从一件小事上就很可能看出来，我是市诗词协会的会员，当我了解了冯老师的诗词功底后，我就主动要介绍他加入南通市诗词协会，想不到他却婉然谢绝，理由竟是他自认为还达不到要求，其实我觉得他的诗词比我有过之而无不及。

后来通过协会多次活动，尤其是协会几次征文活动和演讲比赛活动，协会邀请他担任评委，让我见识到他的才华和对工作的认真态度。建党一百周年，协会既搞了征文比赛活动，又举行了演讲比赛活动，我和他都是评委，所以我能近距离感受到他和其他评委们那种严格认真的评分过程，我从他们那里学到不少。

根据我的了解和掌握的情况，知道冯老

师擅长写美文，为此但凡协会组织会员康复游活动，只要发现冯老师参加，我都要交给他一个任务，回来写一篇旅游活动的报道文章，他都没有让我失望，而且他写的文章真是妙不可言，一点不需要我费脑筋修改，就可以直接做公众号或登在当期的《康复之友》上。

因为我觉得冯老师对人很有亲和力，而又愿意为协会做些公益事业，尤其是去年协会首次举行的九九公益募捐活动，他凭一己之力募集到协会所募集到总额的十四分之一之多，为此协会今年举行换届选举，我和协会换届选举筹备组的同志都做他的工作，总算不负众望，他被选为协会新一届的秘书长。自从协会换届之后，他在秘书长的位置上充分发挥聪明才智，积极为会员服务，把协会工作搞得有声有色。尤其是在协会最近举办的一期通讯员培训活动上，他亲自上课辅导，所讲内容深入浅出、通俗易懂、结合实际举例说明既生动又接地气，很受大家认可。尤其是他准备对《康复之友》进行创新改版的建议让我们对协会的美好前景充满期待。

最后祝愿冯老师快快乐乐地走在康复道路上、轻轻松松地为康复事业再添光彩！有诗为证：

致君清石文人礼，
冯氏诗书满腹谦。
兴国利民多瑞迹，
龙腾虎跃复康添。

夫妻同走抗癌路

王绪忠（海门）

三星分会有一对夫妻，家住宝兴村五组，丈夫名施文耀，妻子名黄怡琴。丈夫是2013年查到前列腺癌晚期，在南通附属医院动过手术，2016年时复发，在上海瑞金医院治疗，在外租住了两个月时间，共放疗35次。2022年发现骨转移，又化疗了8周。2023年起前列腺肿瘤指标又上升了，目前正以药物针剂控制。

具体费用，挑大的来说，骨转移前后打了两针，每针13000元，现在每三个月打一针，营养骨头，每针2600元。其它药物控制癌细胞生长，一瓶120粒服用30天，每月5907元，目前控制尚可，现在望之有神，面色红润，肢体正常，双眼灵活，舌色淡红，气息平稳。

妻子因腰椎间盘突出，于2021年准备手术，术前检查时发现肺癌，于是去上海医院动手术，左叶肺切除一大半，因是早期，术后恢复还可以。不过，去年腰痛厉害，在海门医院动了手术，恢复还可以，就是落下了脚部麻木后遗症。

说起两人七十年代初的结合，可以说是苦藤结苦瓜，苦命人碰上苦神道。施文耀家住通州袁灶镇，兄弟四个，老大，由于家庭经济困难读书读到二年级就辍学了，12岁开始劳动，因外婆家在天补宝兴村，在17岁时与黄怡琴订婚，23岁结婚。当时，施文耀准备入赘的，因黄怡琴还有一个残疾哥哥。后黄父认为儿子哪怕是残疾，也要娶妻生子穿香火，于是把女儿女婿赶出家门。夫妻俩在附近搭建了

一间简易小屋，简易到什么程度呢，门是篱笆门，下面用一只破碗的底垫着让门轴转动，方得以开关门。说起来也巧，黄怡琴12岁就死了母亲，她也只上了二年小学，就是这对苦命人发誓要靠自己勤劳的双手闯出一片天地。天补砖瓦厂办在他们队里，丈夫为了挣钱，做最苦最累的活，挑窑泥，每天从早上4点钟挑到下午5点钟，每担180斤，上岸时还要通过尺把宽的跳板，晃悠悠的，难度可想而知，随着泥堆越来越高，干活越来越费劲。有时候船要到很远的地方取黄泥，早上天没亮就出门，带了一淘萝麦饭和几条咸瓜，泥运回来后，当天还要把整船的泥再挑到岸上泥堆上，一年365天，除非是狂风暴雨、天寒地冻，日复一日，天天如此，面对这样的生活，他有着使不完的劲。妻子也是一个勤劳苦干的好手，生下儿子35天就下地劳动，孩子都是她一人带大，队里工分一分也不舍得拉下。婚后第七年，建起了三间五路头新瓦房，上梁那天，夫妻俩高高兴兴地给来人发了喜糕和喜糖，他们没想到这么快就改变了自己的生活，两人喜极而泣。后来随着改开形势的发展，两人利用住在海启河和三星竖河河口的优势，买了20吨水泥船搞起了黄砂石子生意，不久又调买了40吨的大船。正当风生水起的时候，一晚上被一铁驳大船撞沉，第二天早上发现后拼命沿着海启河从小海镇附近向东追赶，直至下午追到天补同心桥头，发现了肇事船只，不管施文耀怎么大声呼唤，船只就是不停，情急之下，施文耀只能扑到

河里只身拦截,对方见事不妙,怕事情闹大,加上岸上还有一群小兄弟助威,肇事船在无奈之下只得停下。报警后由通州水警处理,获赔 6000 元,后干脆买了 100 吨位的铁皮船搞运输。当时,海门旧城改造和叠石桥市场建设都会用他们的黄砂石子。

在儿子 19 岁那年翻建了三底三层新楼房,日子越发红火,他骄傲地说,这是全队第一幢新楼。后因水运发展,马路拓阔,交通越来越发达,逐渐挤掉了堆场后就歇业转行,随儿子去搞家纺产业。在施文耀夫妇身上,我们也看到了满满的勤劳致富的正能量。当施、黄二人发现俩人都身患癌症,通过短暂的沉沦后加入了三星分会,他们客观地面对现实又振作起来了。笔者问,面对现实,你们做到了什么呢?妻子黄怡琴说,当初丈夫查到前列腺癌晚期时,心里感到很紧张、很可怕,后通过医生疏导,尤其是我们分会每次集中活动,看到大家有说有笑,各自介绍了抗肿瘤经验,我的心也放下了,现在我俩心理很坦然乐观,他患病已经十年,虽有反复,但是相信现在的医疗技术比以前更先进了,只要按照医生嘱咐

的去做,合理用药,合理膳食,我们就能够和其他健康人一样愉快地过好每一天。

说起医疗费用,丈夫感谢三星协会每年都会给他救济和帮助。他说我每年要送给医院 8 万元钱,我银行利息 2~3 万元,小房子出租 3 万元,每年赔进去老本 2 万元。今年开始好了有大病医疗可以报销 70%,钱是够花的。言语中充满了对共产党的为民政策的感激之情。他们还说,两人下地劳动,现在整块地已经租掉了,只剩一些零星隙地,种些瓜果蔬菜,现在正值花生、山芋收获季节,看着地上还有一堆花生和山芋。我说要多多保重身体,干活不能繁重啊,他们说轻微劳动视作锻炼,我们互相搀扶着,慢节奏过日子,生活中也能感受劳动的快乐和收获的喜悦。临走时,我为他俩照了一张相。看到他们面容稍显清瘦,但目光充满着坚定和坚毅,但是虽双双患了绝症,对待生活依然满怀着乐观和自信。不过昔日挑着满担窑泥上岸时的霸气和搏击风浪驾船前行时的虎威不见了,昔日勤劳致富奔小康,今朝抗癌路上不停步。祝愿施文耀黄怡琴夫妇琴瑟和鸣走向诗一样美好的远方。



学党纪，知党纪，明党纪，守党纪， 牢固树立纪律意识

张培珠（南通）

为深入学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要指示精神，进一步推动广大党员干部和党员认真学习和自觉遵守党规党纪，自5月份以来，我先后参加在社区党支部、老年大学党支部、协会活动党支部组织的线上和线下学习党纪教育活动，通过党纪学习，逐章逐条的学原文，使我们认识到加强纪律建设是我们党全面从严治党的治本之策，教育引导党员干部学纪，知纪，明纪，守纪，搞清楚党的纪律规矩是什么，弄明白能干什么，不能干什么，做到言有所戒，行有所止。使我们认识到守纪律讲规矩的重要性和严肃性。

中华民族具有五千多年的文明历史，我们的祖先已形成了克己修身，清廉自律的优良传统和宝贵品格。《孟子》讲“不以规矩，不能成方圆。”《荀子》讲，“木受绳而直，金就砺则利。”……这些中华优秀传统文化中的规矩意识，都厚植于中国世代人的心田，影响着人们的精神世界。

不忘初心，牢记使命。传承红色基因，牢记党规党纪。今年是中华人民共和国成立75周年，也是中国共产党建党103周年，我们这样一个大国能发展到今天这样繁荣昌盛，是因为有用革命理想和铁的纪律组织起来的马克思主义政党中国共产党领导，有一支纪律严明，信仰坚定，不怕牺牲，前赴后继，浴血奋

战的革命队伍，得到全国老百姓的支持和拥护。革命战争年代，中国共产党领导的革命队伍，战士们都有严明的纪律，不拿群众一针一线，风餐露宿街头……，正是有铁一般的纪律，老百姓称我们的军队是自己的队伍。在关键时刻掩护抢救伤病员，用门板搭起人桥让战士们过河……一切为了前线打胜仗。回顾历史，从党的第一个纲领和第一个党章对纪律提出的要求，到井冈山时期提出“三大纪律，八项注意”，再到党中央“进京赶考”前提出“两个务必”，定下六条规定”，都为我党取得胜利提供坚强有力的保障，使我们党不断从胜利走向新的胜利。

学纪，知纪，明纪，守纪，加强党性修养。今年是实现十四五规划目标任务的关键一年，习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，为新时代新征程提供了根本遵循和行动指南，我们每个党员干部和党员，只有遵纪守法才能在前进途中不掉队，只有加强纪律性，伟大事业必将无往而不胜。作为一名党员我们要紧跟党中央步署，牢固树立纪律意识，提高自身政治素养，对党忠诚，以实际行动，坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，自觉将铁的纪律转化到日常习惯和行动中，用党规党纪校正自己的思想和行动，做一个遵纪守纪的合格党员。

光荣在党 50 年感想

沈亚珍 (海门)

在国庆 75 周年前夕,海门区悦来镇裴蕾村党支部给我颁发了“光荣在党 50 年”纪念章,我倍感光荣,也是最后的殊荣!这是对我在党 50 年,践行党的宗旨,牢记初心使命,听党话,一心一意跟党走,为农村基层党支部建设和发展,为农村社会主义建设事业所作奉献的肯定。也是对我们老党员的关怀和爱护,更是一种鼓励!

回顾自己在农村基层党支部工作的历程,使我深刻体会到:只有社会主义能够救中国,只有改革开放才能发展中国。在工作中,时刻牢记自己的初心使命,带领好党支部一班人,全心全意为人民服务,时时处处发挥党支部战斗堡垒作用,努力工作,积极奉献,为

农村的社会主义建设事业尽心尽力,艰苦奋斗!

退休以后,由于身体健康原因,我加入海门区抗肿瘤协会,并参加了协会党支部,在这个社会最弱势群体中,多年如一日,无偿服务于海抗协通源分会,积极奉献爱心。认真按海抗协会的总体要求,恪尽职守,团结带领分会全体会员,着力营造丰富多彩,生动活泼康复生活的良好氛围,让协会领导放心,让会员们满意,让社会认可!在庆祝中华人民共和国成立 75 周年之际,重温入党誓词,确保在思想上,行动上,自觉与党中央保持一致。在强国建设,民族复兴伟业的征途中,作出自己应有的贡献!

珍惜生命, 健康永远

——写在祖国 75 岁生日前夕

王伟标 (海门)

金秋送爽,天高云淡,在这个金桂飘香的季节里,我们即将迎来祖国 75 岁的生日。在这个喜庆的日子里,我要自豪地对祖国说:母亲,我爱您!

我们怎能忘记,黄河、长江是两条横穿华夏大地奔腾不息的母亲之河,河水胜似乳汁

哺育了一个多么辉煌的民族!五千年饮誉四海的华夏文明,足以让人叹为观止。

我们又深深的感到,祖国啊,涓涓流贯的河川是您飘逸的长发;绵亘悠长的山岳是您硬朗的脊梁;您有满山遍野的宝藏;您有秀丽多姿的山水;您有金碧辉煌的故宫;您有蜿蜒伸

展的万里长城,纵有千古,横有八荒。您还有很多很多……在您辽阔的土地上,一代又一代的炎黄子孙用自己的双手创造了灿烂的东方文明。但是,我们不会忘记,中华民族也曾几经沧桑、几经痛苦,我们的祖国母亲也曾倍受欺凌与污辱。我们忘不了圆明园的火光,忘不了扣在每个中国人头上的“东亚病夫”的帽子,忘不了公园门口“华人与狗不得入内”的牌子,忘不了南京三十万同胞的鲜血染红了长江。大地在呻吟,黄河在哭泣,然而中国人民永远也不会被压垮。虎门销烟揭开了中华儿女反侵略的序幕。太平天国的旗帜、戊戌变法的惊雷,义和团战士的大刀、辛亥革命的枪声,无一不向全世界表明:中华民族不可辱,中国人民不可欺。五四运动的呐喊,尤其是中国共产党的成立,更似惊雷划破夜空。从南昌到井冈山、从延安到西柏坡,“星星之火,可以燎原”。中国人民硬是用小米加步枪打出了一个灿烂的新中国,我们这个东方巨人终于又

站起来了!

走过风风雨雨,经过励精图治,我们的祖国巍然屹立于世界的东方。中国人民正享受着从未有过的太平盛世。中国特色社会主义的航船正劈波斩浪,昂首前行!前进中的艰难险阻,激发着我们的豪情斗志。新的千年、新的世纪、新的起点,二十大给我们吹响了进军的新号角,亿万中国人民正向着新的目标奋进。

会员们,我们虽然是社团组织的最弱的一个群体,但党和祖国没有把我们抛去,我们为生活在这样一个“大家庭”里而感到无比的温暖和自豪。

会员们,努力吧,中华民族的伟大复兴将会给我们带来无限的美好和福祉!

祖国啊,母亲,请相信我们一定会自强不息,勇于抗争,不辜负您对我们的厚爱和关心,不辜负海门抗肿瘤协会对每个会员的期盼。

珍惜吧,关爱生命,健康永远。



年龄为七十多岁的老人是否认定无民事行为能力人

郁春红(南通)

问：年龄为七十多岁的老人可认定是无民事行为能力人吗？

答：年龄在七十多岁的老人并不一定是无民事行为能力人。

根据我国《民法典》的规定，民事行为能力主要取决于个体是否能辨认自己的行为。

具体来说：

完全民事行为能力人：《民法典》第十八条规定，成年人为完全民事行为能力人，可以独立实施民事法律行为。因此，如果七十多岁的老人能够完全辨认自己的行为，他们就是完全民事行为能力人。

无民事行为能力人：《民法典》第二十一条规定，不能辨认自己行为的成年人为无民事行为能力人，由其法定代理人代理实施民

事法律行为。

认定程序：如果认为老人是无民事行为能力人，其利害关系人或者有关组织可以向人民法院申请认定。

被认定为无民事行为能力人后，如果其智力、精神健康状况恢复，经本人、利害关系人或者有关组织申请，人民法院可以认定其恢复为限制民事行为能力人或者完全民事行为能力人。

所以，只有当七十多岁的老人因精神状况等原因不能辨认自己的行为时，他们才会被视为无民事行为能力人。

综上所述，七十多岁的老人并不一定是无民事行为能力人，这主要取决于他们是否能辨认自己的行为。



空腹需要知道的那些事儿

南通市中医院供稿

《灵枢·五味》曰：“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”在现代，空腹状态通常是指8小时以上没有热量摄入。然而，空腹状态需要注意的事儿也有不少，如空腹进食某些食物或剧烈运动容易诱发一些不良反应，对身体造成影响。中医亦强调空腹饥饿状态时需要注意外界环境变化，重视空腹饮食禁忌，保持定时、均衡饮食。

空腹时需防外邪

人体在空腹饥饿状态下需要防范外界邪气。《温疫论》中有“昔有三人，冒雾早行，空腹者死，饮酒者病，饱食者不病”的记载，提示人处于空腹饥饿状态，脾胃运化水谷精微减少，胃气空虚，导致抵抗外邪能力下降，易感于邪气。《伤寒溯源集》言：“王履氏亦谓中暑中热为一证……劳役之人，或因饥饿令元气亏乏，不足以御天令之亢热，因虚则邪入而病。”这提醒暑热不要饥饿空腹，否则有可能不足以抵抗炎热，因虚而致病。同时，寒冷天气也应该密切注意。正如《金匱要略》称“四季脾旺不受邪”，可见脾胃功能对抵抗外邪的重要性。另外，《白喉捷要合编》言：“不可空腹入患家看病。或饮雄黄酒一杯，或食大蒜，亦保不传染。”这表明我们可通过适当饮

食调节脏腑阴阳，增强抵抗力。

空腹时的饮食宜忌

空腹时饮食不当可能会增加患病风险。如常见的柿子、香蕉、柠檬、山楂、荔枝和梨等水果均不能空腹食用。《医心方》引《食经》云：空腹勿食生果，喜令人膈上热，为骨蒸，作痲疔。这句话指出空腹食水果，有可能得膈上热，表现为上焦热，或为骨蒸潮热、痲疔等。《医心方》又引《膳夫经》云：空腹勿食生姜，喜令渴。《食疗本草》中有“不可空腹和醋食之，令人心

痛”的记载，提示过于辛酸的食物有机会使人口渴或心痛。另外，《古今医统大全》称：“切忌空心茶。”从中医四气角度看，茶性偏寒凉，过量服用可损伤脾阳致食欲不振、腹痛等症状。《本草约言》也说：“草龙胆空腹勿服，令人遗溺，亦苦寒下泄之过。”龙胆草是常用清肝火中药之一，味大苦大寒，因此空腹更加不能服用，过于苦寒，损伤肾之元阳使人有下泄之疾的可能，对于体质虚弱或有胃肠疾病的患者更需要留心。同时应考虑饮食之间的配合以免发生不良反应。

粥是非常适合空腹食用的谷类食物之一，中医亦提倡空腹需要先食用较为平和、刺激性低的食品。



空腹状态的注意事项

空腹状态还有一些禁忌需要注意。如《折肱漫录》言：“空腹莫多言，最能伤气。”《脉义简摩》记载：“饥后大怒，则必气脱。”这提示我们空腹不能多言耗气，同时忌大怒，应保持心境平和。《普济方》中有“修真秘诀云：饥食过多，则结积聚”的记载，表明处于饥饿食状态，进食要缓慢，不能过多，不然有可能使食物不能消化，导致贵积聚之疾病。《饮膳正要》提及“古人有云：入广者，朝不可虚，暮不可实。然不独广，凡早皆忌空腹”，说明早上忌空腹，但在现代，很多人也有相关的习惯，应彻底戒除，因饥饿失时可致脾胃失调，从而导致一系列胃肠疾病。其次，现代因减肥而经常节食或空腹之人亦不少见。减肥节食使水谷精微摄入减少，导致气血化生乏源，如女性则使血海空虚，或有月经量减少或闭经等问题，因此应

保持均衡饮食。另外，空腹也不宜洗澡、剧烈运动和饮食生冷等，均会导致不良反应。





空腹与中医疗法

中医在一些疾病的治疗上，重视空腹服药。如《神农本草经》记载的“病在四肢血脉者，宜空腹而在旦”，认为病在四肢、血脉者需要早上空腹服药。因中医认为四肢和血脉属阳，能够藉由清早升发之气使药物进入其中。另外，驱虫药物也适宜早上空腹服用。但在进行一些中医治疗前，如针灸、拔罐、艾灸、刺络放血和推拿等，忌空腹，需要先进食再进行治疗，以防气血不足而产生不良反应。




最后，中医也有辟谷疗法，但不是单纯的禁食，而是需要结合服饵等合理的方式使用，否则事与愿违。

空腹禁忌的真相




空腹吃没问题的食物

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 香蕉 | 豆浆 | 鸡蛋 | 番茄 |

部分人不能空腹吃

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 红薯 | 牛奶 | 咖啡 | 柿子 |

再饿也不要空腹吃

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 山楂 | 喝酒 | 酸奶 | 荔枝 |

◎八喜健康

热疗，让生命有温度

南通市瑞慈医院供稿

恶性肿瘤的治疗手段很多
有放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等等
热疗作为肿瘤综合治疗的重要辅助治疗
方法之一

临床应用无毒、安全,被称为绿色治疗
我院射频热疗系统和热化疗灌注机
自投入使用以来 造福诸多南通百姓

射频热疗系统

热疗是应用高频电磁波作用于人体局部组织,产生内热源的原理,用以治疗肿瘤与其他疾病的方法。热疗不会对人体与环境产生任何不良污染,因此,它是一种绿色治疗,甚至被国外医学专家誉为“医疗春天到来的标志”。



射频热疗系统

射频热疗优点:

射频是无线电波的一个波段,它作用于人体组织后转变为热,称为内源热。射频热疗

可以使极板间的人体组织均匀受热,透热深度大,治疗温度可精确控制在 40-43℃,正常组织几乎无损伤,适用于大多数实体肿瘤,是病人最容易接受的有效热疗方式。

射频热疗能治疗哪些肿瘤:

可用于食管癌、肺癌、胃癌、肠癌、肝癌、卵巢癌、子宫癌等深部肿瘤的治疗,也可以与放、化疗联合应用,进一步提高放、化疗疗效,同时也是治疗恶性胸、腹水的有效方法。

热化疗灌注机:



热灌注化疗机

热灌注化疗的优点:

热灌注化疗是化疗和热疗结合应用治疗肿瘤的一种新疗法(若病人不能耐受化疗,亦可单独热灌注),利用物理能量加热效应好的

化疗药物,灌注到肿瘤部位,使肿瘤组织温度上长到有效治疗温度,并维持一定时间,利用正常组织和肿瘤细胞对温度耐受能力的差异,达到既能使肿瘤细胞凋亡、又不能损伤正常组织的治疗目的。



腔内;恶性腹水患者的股息性治疗。

南通瑞慈肿瘤医院设有肿瘤外科、肿瘤内科、肿瘤血液内科、肿瘤放疗科、肿瘤介入科、伽马刀治疗中心及 PET 影像中心等临床医技科室,拥有集手术、化疗、放疗、介入、生

热灌注化疗的适应症:

大范围非浸润性腹膜癌症或肉瘤;腹膜内皮瘤;浸润性恶性肿瘤腹膜表面少量种植;肿瘤与邻近器官或组织粘连;胃肠道癌伴腹腔游离癌细胞阳性;术中肿瘤细胞溢入腹

物及免疫治疗等肿瘤多学科综合诊治的沪通两地顶尖专家团队,并配备了医科达直线加速器、月亮神伽玛刀、GE 大平板 DSA、3.0T 核磁共振、256 排 REVOLUTION CT 及 PET/CT 等超一流大型肿瘤检查和治疗设备。

(上接第 28 页)

会员的节日问候,并作了简短发言。他祝福大家战胜盛夏酷暑高温,今天又欢聚一堂“欢度中秋,喜迎国庆”,为大家的健康美满而高兴;其次是感谢两位爱心人士为大家带来中秋月饼和清凉饮料,对于他们的爱心奉献,深表谢意;再有是展望,今天,通源分会的回娘家活动很有特色,你们要在继续开展好时事政策,法律知识教育的基础上,发挥好文艺骨干的作用。明年,协会拟组织具有较好文艺基础的分会选排几个节目,申报参加“海门之夏”的演出。通源分会要发挥好这方面的优势!这次由协会指导,各分会实施的“欢度中秋,喜迎国庆”活动,深受会员的喜爱与欢迎。各分会发挥各自特色,如东洲等分会的中秋灯迷,互动游戏,金秋健康讲座,手指操……,大家一

边品尝月饼,一边载歌载舞,笑逐颜开。让我们共同展望美好的未来!

接下来的娱乐活动,在会员宋吴芳老师的指挥下,全体与会者满怀深情地高歌《没有共产党,就没有新中国》;副会长周春女士等领衔,全体与会者认真表演《气功八段锦》;副会长兼秘书长周维菊,会员高振平,俞殿成,周志达等纷纷献歌,歌颂共产党和新时代,使活动的欢乐气氛进入了高潮!

最后,沈亚珍同志就本次活动作简要小结,在海抗协会领导的支持下,各位会员的共同努力下,今年的欢度中秋,喜迎国庆的回娘家活动圆满成功!会员们拿着中秋月饼开开心心踏上回家的路。

市肿瘤医院成立“严望军教授名医工作室”

南通市肿瘤医院供稿

11月13日,市肿瘤医院举行“严望军教授工作室”揭牌仪式。复旦大学附属肿瘤医院骨与软组织科主任严望军教授团队是第15个正式落户市肿瘤医院的名医工作室,也是我院骨与软组织科的首个名医工作室,对于医院深化推进“高质量接轨上海”工程新实践,进一步为通城百姓提供高质量的医疗服务,满足地区及周边居民对医疗卫生的多样化需求具有里程碑意义。



南通市卫健委副主任刘拓出席揭牌仪式并讲话。他指出,严望军教授“名医工作室”的正式挂牌,标志着南通市肿瘤医院骨与软组织学科建设迈入新阶段,跨上新台阶。希望严教授和他的团队成员能够把更多的先进技术、先进理念引入南通市肿瘤医院,助力提升骨与软组织科医疗技术水平和科研能力,扩大科室和医院影响力,用精湛的医术为通城百姓提供更加优质、高效、便捷的服务。党委

书记王建军介绍了医院的基本情况,他指出,医院骨与软组织科于今年6月成立,科室在设备引进、技术学习与人才培养等方面积极进取,逐步在医院医疗体系中崭露头角。希望严教授名医工作室的成立为我院骨与软组织科的发展带来更多的新技术、新理念、新机遇,同时也让我们南通的老百姓在家门口就能享受到上海知名专家所提供的优质高效的医疗服务。



严望军教授表示,将充分发挥名医工作室的平台优势,在促进医疗技术发展、新技术推广和应用、青年医生培养、临床研究和基础转化研究等方面与医院骨与软组织科开展深度合作,助力南通市肿瘤医院骨与软组织学科发展,精准提升医院专科建设水平和医疗服务能力,为南通地区广大患者提供高质量、精准的医疗服务。

回娘家过美食文化节

张培珠 (南通)

回娘家过美食文化节，是南通市癌友康复协会会员每年秋冬季节盼望的日子。今年11月七日，农历十月初七，立冬前一天，协会美食文化节如期而至，地点在越江路口边的江枫渔港宴会大厅。

十一月七日清晨5点多钟，天刚蒙蒙亮，美食节已拉开第一次帷幕，协会肖会长便带领志愿者启程去农贸市场采购新鲜的猪肉，聚菜，面皮子等聚餐用品，又马不停蹄地去宴会大厅忙碌开了，洗菜，剁肉，切菜，和馅等一气合成……，参加美食节的兄弟姐妹急于回娘家也早早梳理打扮，穿上漂亮的衣服从四面八方赶来，一到“家”，马上撸起袖子帮着一起打理，有的拿盘子，有的拿筷子，有的拿蘸水碗开始参加包馄饨大军，大家有说有笑，有的边包边学，(因馄饨也有不同的包法)，有的将包好的馄饨双手托着比划着，有的聊着家常话，相互问长问短，有的分享抗癌经历，大家像久别重逢的家人有说不完的话，看着眼前摆放得整齐漂亮似元宝的一盘盘一摞摞馄饨，一张张开心的笑脸合不拢嘴，有人用快门抢拍下这壮观动人的美好场景，人多力量大，没多久够300多人吃的馄饨全都包好。

九点多“美味家肴同品味，载歌载舞共此时”市癌友协会第十三届美食文化节再次拉开帷幕。美女成艳主持会议，肖会长代表协会致词，热诚的欢迎家人们回家欢度美食节，希望在新届领导班子带领下协会工作做得越来越好，并祝愿家人们通过今天的美食节活动，

吃出健康，活出精彩，热爱生活，快乐永远。接着精彩的文艺演出开始，有独唱、独舞，有快板、朗颂，有舞蹈、笛子独奏，还有太极拳，台上表演形式多样，演艺高超，吸引着大家的眼球，台下掌声不断，同时热气腾腾的馄饨已陆续端上餐桌。大家边看着听着优美的歌舞，边津津有味品尝着亲手包制的馄饨和菜肴，深深体会到我们都是顽强生命的火花。今天相聚在娘家倾听秋天爱的呼唤，享受前所未有的大家庭的温欣，我们是幸福和快乐的一家人。

非家，似家，胜似家。不管是老会员还是新会员都把协会当成自己的家，因为当自己得知得了癌病后，那种绝望，痛苦，孤独无助是一般人都无法体会到的，协会这特殊的“家”，是大家倾诉的地方，是抱团取暖群体抗癌的地方，是互助关爱的地方……，总之有家的感觉真好。正如今天午台上家人张雪梅快板“说说心里话”道出她及全体会员心声，充满激情，充满感恩，充满对“家”的热爱。协会刚换届，新一届领导对今年的美食文化节精心策划，作了周密安排，此外，秘书长冯兴龙为庆贺今年美食文化节连夜赶写出《秋日放歌》，并在美食文化节舞台上四位新上任的秘书长和付秘书长声情并茂的作了朗颂表演，唤醒家人告别往日痛苦和迷茫，珍惜生命，记住人间烟火，在秋天日子里倾听爱的呼唤。博得大家阵阵掌声，新一届领导班子是那样的充满活力，工作是那样的尽心尽责，他们是那样的年青，那样有才华，那样有爱心，相信在肖会长带领下，协会工作

一定会做得更好，这个大家庭一定会不负家人的希望。期盼明年，后年……我们家人都会如期回娘家过美食节，让“馄饨”见证一个大

家庭的“全家福”，让我们带着微笑和幸福在康复路上携手前行。

潇洒 展示风采 联欢 增进友谊

王伟标（海门）

2024年11月18日下午，海门区抗肿瘤协会辖区的三星、海门、三厂三个分会在三厂镇中心街道社区，举行了以“潇洒，展示风采；联欢，增进友谊”为主题的联欢活动。区抗肿瘤协会活动党支部书记吴耀生参加并发表了致辞，他说：“三个分会创造性的联欢活动，不但有利于分会间的相互交流；有利于为其他分会树立了标杆；有利于促进协会总体工作的开展。而且是办了一件相互学习，扬长避短；放飞心情，开心快乐，有益健康的大好事，预祝联欢会取得圆满成功”。接着由海门分会会长宋惠娟代表三个组委会成员单位作了三个感谢的概括性发言：一要感谢原海门市委曹建平副书

记创建了肿瘤患者的社团组织，尤其是今年五月下旬第三任会长施伟峰创立了海门区抗肿瘤协会的公众号，使我们的弱势群体有了“说”和“写”的交流平台；二要感谢三厂镇中心街道社区的支持，为我们搞好这次联欢活动提供了场所；三要感谢三个分会的文艺表演的会员，是他们放弃了休息和家务，积极参与排练，让我们今天分享快乐。

联欢会共有十六个节目。节目有男高、中音和女声独唱；有戏曲组合表演唱；有交谊和扇子等舞蹈，最后在全体人员放声高唱《没有共产党就没有新中国》的歌声中落下帷幕，历时二小时一刻钟。

一次有深意的“回娘家”活动

王绪忠（海门）

十一月五日，海抗协三星分会举办了一次以“礼赞新时代，逐梦新征程”为主题的会员回娘家活动。这次活动非比寻常，屏幕背景上滚动着两行标语：“热烈欢迎总会领导暨兄弟分会会长莅临指导”、“海抗协三星分会十一月份回娘家活动现场”。红色标语的闪烁烘

托出会场庄重而热烈的气氛。

会议由三星分会秘书长王绪忠主持。他提示本次活动有三个特点：一是总会五位领导和各分会会长的悉数到场给本次活动注入了强劲的活力；二是本次活动主题鲜明；三是本次活动内容丰富。接着主持人就活动的主题

作了进一步说明。上次活动我们学习了二十届三中全会作出的进一步深化改革的《决定》，大家深有感触。习近平总书记在改革开放的新时期作出了系统的细致的全面的科学的决策，指明了前进的方向，所以我们歌颂我们这个伟大的时代。目前世界处于百年之大变局。从国际上来看，面对俄乌战争，中东战乱，台海局势，南海风云，我国是沉着应对，处变不惊。我们作为生活在世界上最和平稳定的国家应感到无比的幸福和自豪。从国内来看，党的二十届三中全会的《决定》是引领中国进一步改革开放走向繁荣昌盛的宏篇巨制。那我们作为中华民族大家庭的一员，怎样为新时代贡献自己的力量呢？这就是逐梦新征程的含义。我们作为一个癌症患者，一个弱势群体，首先要走好抗癌之路，要坚强和自信健康就是对新征程的贡献；其次，对于家庭和社会，也要尽好自己的一份责任和担当。听了主持人的介绍，与会人员心领神会，心里更亮堂了。

接下来由黄维生会长作了本年度分会工作的回顾，简略地介绍了每次回娘家活动概况。活动开始由轮值朱卫星作了击鼓传花趣味活动的规则介绍。在传花过程中，精彩一浪高过一浪，中花者尽显身手，尤其是总会施伟峰会长的黄梅戏和吴耀生书记的军旅歌，他们都亮出了自己的清脆的嗓音。两个舞蹈均博得了阵阵掌声。在三星文化中心的活动结

束。下一个活动是专场到叠石桥市场参观家纺博物馆。前几天联系好的博物馆接待员早就等在博物馆门口。我们鱼贯而入，认真听取了讲解员仔细的介绍。叠石桥市场由当时被作为资本主义尾巴的小摊头变成纺都城，每一个关键节点都是由党指引。是镇党委政府因势利导建起了一期二期商品交易大楼，使三星家纺事业得以井喷式发展。再建三期容量成倍扩大，三星家纺由国内转向国外赚洋钱，现在已发展到三十多个国家和地区都有三星人的身影，产品远销海外，三星周围四十多万人受益，除西藏外，三星均有各省市的打工者，东北重工业基地在工厂改制以后大批下岗工人来叠石桥谋生路。河南夏邑县、贵州罗甸县，差不多整个县的青壮年都要来这里发展，他们不但看中了叠石桥这块赚钱的风水宝地，同时也看中了海门的教育质量，三星学校爆满，好多人在海门城区购房让子女接受更好的教育。讲解员讲得眉飞色舞，我们听得热血沸腾，深受鼓舞。我们的王秘书长说，在疫情阶段，他领衔拍摄了《地摊变纺都，全靠党指引》的电视短片宣传叠石桥。此片由南通宣传部层层上报，中央宣传部作为学习材料下发，这真是一段佳话。

这次回娘家活动从下午一点半开始至下午四点钟结束，地点由三星镇文化中心转至叠石桥市场。真是内容丰富而又充实，意义现实而又深远。

与癌共舞 展示风采

戴维良（海门）

丹桂飘香的金秋十月，海抗协通源分会进行了以“与癌共舞，展示风采”为主题的回娘家活动。10月13号下午，分会会长沈亚珍同志带

领队能许可的30名会员集中在海门街道千禧大酒金色大厅，应邀参加京东商城海门区线下客户联宜文艺汇演活动。有副会长周春为领

明星会员康复监测体检

——记海门区抗肿瘤协会

季金菊（海门）

金秋十月，桂花飘香，气温怡人，在这个美好的季节，海门区抗肿瘤协会在海门区慈善总会的资助下，2024年度明星会员的康复监测体检工作拉开了序幕。本次体检经费由海门慈善总会资助，南通市肿瘤医院给予最优惠的支持。

虽然近年来协会的活动经费匮乏。但是，协会不断克服种种困难，多渠道想方设法，坚持按照年度工作计划，对康复满五年、进入平稳期的名星会员，仍按照协会2023年的体检套餐项目进行组织体检。让会员们及时了解和掌握各自的健康状况，发现问题及时诊疗，为大家提供了必要的监测保障。

对这项工作基本安排在每年的十月份。

首先有各分会摸排；其次是协会核实确定。今年符合明星会员体检条件的人数比去年增加了24人，并将报名参检会员的信息及时造册登记，然后跟南通市肿瘤医院联系，医院根据参检人数安排体检时间。最终确定10月15至18日分四批次体检。其中，10月15日通源、海影、三星与东洲分会部分会员参检，由通源分会长沈亚珍带队；海影分会由张静萍副会长带队；三星分会由袁召康副会长带队；16日东洲分会部分会员参检由协会副秘书长兼东洲分会会长季金菊带队；17、18日海门、三厂分会分别由宋惠娟、任兰萍两位分会长带队。体检工作由协会活动党支部副书记吴耀生总负责。

队的团队，会员宋吴芳老师为团长的京剧团等四个艺术团队参加演出。气氛热烈，和谐轻松。大家既欣赏了各团队的精彩表演，又相互交流，增进了友谊，真是一举两得。

周春女士领衔表演的《藏族生日歌》，会员宋吴芳老师领衔的京剧《我是中国人》演唱，都赢得了与会者的热烈掌声。

会员们个个无比开心，满面笑容观看演出。一致认为，我们海抗协群体是社会最弱势群体，但是得到了党和政府关怀、重视，得

到了海抗协会的温馨关爱，得到了志愿者无私奉献的大力支持，才会有我们这些肿瘤患者的欢心之乐，才会有我们走出家门，融入社会的底气，才会有我们向社会展示战胜病魔，热情参与社会活动的展示风采，才会有我们弱势群体的感恩和奋进之曲。最后京东商城海门区主管作了京东名优家电商品的推介，并赠送了礼品。

下午3点活动结束。大家拿着礼品怀着十分愉快的心情踏上了回家的路。

欢度中秋 喜迎国庆

——海门抗肿瘤协会通源分会“回娘家”活动侧记

戴维良（海门）

初秋海门,高远澄明。9月14日下午,通源分会在解放中路509号三楼会议室隆重举行“欢度中秋,喜迎国庆”为主题的回娘家活动。1点左右会员们陆续进入会议室签到、落座,会员间互致问候,气氛融融。1点30分,分会会长沈亚珍女士宣布活动开始。她说,在这收获的季节,举行以“欢度中秋,喜迎国庆”为主题的回娘家活动很有意义。海抗协会及活动党支部十分重视各分会的“欢度中秋,喜迎国庆”活动,及时给予指导和帮助。我们分会今天的活动还得到了海门养生指南陈叶华总经理以及本分会黄荣柏会员的爱心奉献与支持,会员们以热烈掌声,向爱心人士致以衷心的感谢!海门区融媒体记者亲临现场进行了采访。

志愿者戴维良同志就今天活动主题作了分享发言。中秋节是中国四大传统节日之一,它源自上古时代的天象拜,祭月,最初是农历秋分这天,后来才演变为现代社会的习俗,把八月十五日定为中秋节。这天,人们祭月,赏月,祈祷家人平安,团圆,寄托人们对故乡和亲人的思念之情,同时中秋节也是庆祝丰收节,这彰显了中华民族的传统文​​化!所以,我们要好好传承和发扬好这一传统习俗,使之成为中华民族传文​​化宝库中的耀眼明珠!

今年10月1日是中华人民共和国成立75周年,回顾共和国成长75年的峥嵘岁月,我们心潮澎湃,无比激动,深感我们党伟大、光荣!正确在党的领导下,我们国家从站起



来,富起来到强起来,全国人民为此进行了艰苦卓绝的奋斗,谱写了气吞山河的壮丽史诗。现在,在以习近平总书记为核心的中国共产党领导下,全国人民正以前所未有的自信,在强国建设,民族复兴伟业的大道上奋勇前进。现在,我们这些肿瘤患者汇聚在海抗协会大家庭里,在党和政府的关怀下,在众多乐于奉献的志愿者,社会各界的热情支持下,战胜了病魔,成为生命强者。所以,我们感恩党和政府,感恩海抗协会!

海抗协会活动党支部副书记吴耀生同志与我们一起“欢度中秋,喜迎国庆”,让大家倍感亲切,他首先向大家转达施伟峰会长向全体

(下转第22页)

齐聚一堂迎国庆，牌乐融融庆华年

——西亭镇防癌抗癌协会开展迎国庆棋牌比赛活动

蒋卫星（海门）

9月20日上午，西亭镇离退休老干部党总支、镇离退休老干部领导小组和西亭镇抗癌协会在西亭镇老干部活动中心联合举办的“齐聚一堂迎国庆，牌乐融融庆华年”迎国庆棋牌比赛活动，活动特邀了部分癌友和部分离退休老同志参加。尽管这天受十四号台风“普拉桑”的影响，风急雨猛，但与会的三十名癌友与离退休老同志仍克服困难，顶风冒雨，前来参加活动。

比赛开始前，镇离退休老干部党总支书记、镇防癌抗癌协会会长张斌书记作了简要讲话，他说，今年是中华人民共和国成立七十五周年，党中央今年又召开了意义非凡的二十届三中全会，我们在国庆前夕组织镇抗癌协会全体会员和部分癌友及部分离退休老同志参加这次比赛活动，有着不同寻常的意义，这次活动既是学习贯彻二十届三中全会精神的重要方面，又是迎国庆，充分彰显西亭镇抗癌协分会会员和离退休老同志积极作为，健康

向上的良好的精神风貌。张书记希望所有参赛人员赛出成绩，赛出风格。

随后，比赛组委会裁判长徐行恭、吴洲毅分别宣布了比赛规则，参赛人员进行分组、抽签。



比赛开始后，参赛的会员们迅即进入状态，竞争十分激烈，你争我夺，各不相让，他们运筹帷幄，各显神通，展现出高超的竞技水平和良好的精神风貌。



最后经过三轮近两个多小时的激烈角逐,最终老同志李勇胜获长牌比赛一等奖,癌友解建昌、老同志张建搭档获掇蛋比赛一等奖,另外十余位会员和老同志分别获二、三等奖。西亭镇老干部党总支书记、镇抗癌协会会长张斌书记,镇老干部领导组成员张桂云、徐行恭、吴洲毅分别为获奖的会员和老同志颁

发奖品。
这次活动极大的激发了老同志对文体的热情,参赛的癌友和老同志纷纷表示,希望老干部党总支、镇抗癌协分会经常开展一些适合老同志的文体活动,丰富老同志的精神文化需求,更好的满足老同志乐享晚年的美好愿望。



松龄社健康知识讲座送基层

曹小芳 (通州)

金秋的季节,秋高气爽。在这个美好的时节,我们松龄社踏着秋的脚步,来到了金沙街道天晖社区党群服务中心,开展一次健康知识讲座。

本次讲座很荣幸请到通州区卫生局原局长(退休)、现通州区防癌抗癌协会会长、南山社区卫生服务站法人代表刘志富同志,来为大家讲解健康知识——当前的疾病预防与控制。

在金沙街道天晖社区中心里,老同志们早已就座在位置上,社区书记邀请刘会长上台给老人们开始讲解。



刘会长落座后,立即开始讲解一个个疾病的预防与控制,如当前的易发疾病,感冒咳嗽,发热等,及在这种情形下如何预防及控制。

经过1个多小时的讲解,从目前普通的感冒、到肺结核的预防及控制、再到流行性疾病的预防与控制,逐一做了讲解,老人们听的



认真细致,一致评价这个刘会长讲得好,我们目前好多老人需要这样的知识,要求以后多来讲讲。

通过此次的健康讲座,对老人们有了很大的帮助,让老人们了解了疾病的预防及控制,提高了防范意识。

通州区防癌抗癌康复协会同松龄社早有合作,他们利用各自的优势,取长补短,共同促进社团组织的健康发展!

西亭镇防癌抗癌协会 开展“关怀在行动,银龄保健康”活动

通州协会供稿

11月20日,已近年终。这天上午,天气有些阴冷,天空还时不时飘洒着零星小雨。但西亭镇老干部活动中心会议室内却暖意融融,西亭镇防癌抗癌协会组织部分癌友和协会会员,在西亭镇老干部活动中心开展“关怀在行动,银龄保健康”活动。

活动由会长张斌主持。首先张会长就今天的活动作了简要的说明,他说开展这次活动,一是及时传递肿瘤防治领域的最新进展和权威信息;二是积极创新传播方式,提升传播效果,让肿瘤防治知识更加贴近群众,深入人心;三是自觉要求我们爱护自己的身体,关注自己的健康,老有所乐,健康长寿。张会长还通报了当前肿瘤防治的最新信息。

接着组织大家观看了第十四届全国政协委员、中国老年学和老年医学学会副会长、北京大学第一医院院长助理、老年病内科主任

刘梅林教授所作的“心血管疾病防治的现代观念”的专题讲座。报告会用通俗易懂的语言,深入浅出的讲解了心血管疾病预防意识和预防心血管疾病的医学知识。大家受益匪浅。

讲座结束后,特邀区老体协秘书长和桌上冰壶球资深教练为大家讲解了桌上冰壶球的知识 and 比赛规则,并现场进行了指导。癌友们经过专家的指导,跃跃欲试,纷纷走向球桌,一展球艺。活动现场,其乐融融,气氛热烈,整个活动历时三个小时。

日前,我镇防癌抗癌协会还开展了走访活动。11月5日镇防癌抗癌协会部分驻会成员在会长张斌书记带领下,前往癌友李永圣、朱学林、解建昌、高华、单汉明等家庭进行走访慰问,并发放慰问金。癌友们非常感动,纷纷表示要端正态度,放飞自我,愉悦心情,快乐生活。



抓好通讯员培训 提高通讯员书写水平

——海门区抗肿瘤协会举办通讯员培训班

陆丽华（海门）

海门区抗肿瘤协会为了提高各分支机构通讯员队伍的水平,规范化地讲好会员们抗争疾病的故事,于9月25日下午在海影社区举办通讯员培训班。培训班邀请《海门日报》副刊编辑部原主任袁杰主讲《新闻稿写作要素》。

袁主任就新闻通讯稿的基础知识,新闻的“价值性、时效性、重要性、特殊性、相关性”;新闻要素的“何时、何事、何因、何地、何人”进行了的阐述;还就新闻作品的结构,如何写好导语、写好具体的、重要的事情、写好结尾等作了具体的指导。袁主任的讲座,使大家更好地掌握了新闻稿件写作的基础知识和具体要求,对提高写作水平有了很好的帮助,为通讯员骨干规范化优质撰写稿件奠定了基础,获得了参加培训人员的热烈掌声。

接着由海抗协活动支部副书记、《康复之友》杂志编委吴耀生介绍了前阶段《海抗协会

简报》和南通《康复之友》季刊投稿情况以及投稿注意事项说明。

最后由海抗协会施伟峰会长对本次培训工作作了总结性讲话。他从本次培训的背景、意义;协会微信公众号的特点和要求;协会宣传的目标和愿景三个方面作了阐释,着重强调以弘扬社会正能量为宗旨,以不增加个人过重负担为前提,以正面宣传协会形象为己任,充分利用各种宣传平台,讲好自己和会员们抗争疾病的故事,逐步扩大海门区抗肿瘤协会的社会影响力和美誉度。

据悉,协会的部分通讯员近期还参加了海门老干部局组织的手机摄影培训,下阶段协会将有计划的组织会员们对智能手机操作的培训,使全体会员掌握智能手机的基本技能,丰富肿瘤患者的文化生活,与时俱进,尽可能赶上时代的步伐。

(上接第35页)

承载新希望,肩负新使命。通过这次接地气的培训课给我启迪助我成长,让我深感通讯员肩负的责任和使命,要当好一位通讯员更要加倍努力学习,提高自身素养,不断知识积累,提升写作专业技能,善于捕捉身边有价值的人和事,用心用情去描写一个个感人的抗癌故事,向更多人传递群体抗癌抱团取暖

的正能量,为会员在康复路上点燃希望之光,增强抗癌的勇气和力量。让社会方方面面关注我们这特殊群体。我们坚信,在新一届领导班子肖会长的领导下,在冯秘书长精心策划指导下,在新老会员的共同努力下,继续发挥通讯员媒体宣传作用,协会的《康复之友》一定会初心不忘,守正创新,越办越好。

旅游，让我的晚年插上了飞翔的翅膀

张萍（海门）

旅游，对我晚年生活而言，是翻开精彩生活的新篇章，是生命旅途中的加油站，是对美好未来的新期待，更是对新世界的憧憬与向往……退休后，我用脚步去丈量世界的辽阔，用眼睛去发现人间的美好，用心灵去感受大自然的神奇，用文字记载旅游中的精彩片段。

让那些隔着屏幕无法体验到的真实感，我可以身临其境，触手可及。让整个身心享受到别样的美好与滋润，体验到那种用文字无法描述的愉悦与震撼……

退休后，我除了喜欢阅读写文，爱好收藏外，还有一颗年轻好奇的心，总想去看看外面的山山水水，去感受各地的风土人情。哪怕已到花甲之年，但我的内心依然如少年般模样。

常说“读万卷书，行万里路。”通过旅游，我能触摸到世界各地的名胜古迹，学习到不同地域的历史文化，探寻到不同时期的东西方文化差异……这世界犹如一部博大精深的百库全书，不外出旅游，我就无法亲身感受到外面世界的美好与真伪。而旅游就是一场奇妙的阅读，能带给我一次次难忘而真实的感受。这种美妙的感觉，可能就在一瞬间，就在我饱览锦绣山河的惊叹中，就在我体验民俗风情的享受中，就在我挥笔而就的游记中



……

我的每一次旅游，宛如心灵的一次启航，使我充满着向往和期待。我在旅游中度过的每一寸光阴，即使物质上贫瘠，体力上疲惫，精神上却无比富裕。因为我看到了不一样的名山大川，体验到了不一样民俗风情，领略到了不一样的文化遗产……

如今，旅游已成为我晚年生活中，不可或缺的组成部分。它像一抹鲜亮的色彩，一杯浓香的咖啡，一次灵魂的洗礼，更是我人生中一次又一次的成长与提升……使自己逐渐成为一个有温度、有趣味、有思想，懂生活、懂珍惜、懂感恩的人。我一直思考，是否旅游中的经历，行走中的见闻，恰恰成为了我晚年人生之路最坚实的底气。

读书是最低成本的旅游，而旅游是最丰富的阅读。我虽然通过阅读能了解世界，而要更全面的认知世界，就要多外出旅游。只有亲身经历，亲身感受，才会对这个世界有属于自己的认知与思考。

这世界上有很多事物会随之消失，而旅游中的经历，是谁都拿不走的财富，能让我摆脱无知，远离困惑。旅游中，我可以搜集资料，用文字记录旅途中遇见的美丽风景和风土人情。到家后，我将所见所闻以及引发的所思所悟，

落笔成文。多年来，我境内境外走了不少地方，写了近 200 篇游记。现已有 20 多万文字，在“简书”网络平台发表。其中有部分游记，被录用在各类报刊杂志上。

我们没有办法无限延续生命的长度，却可以增加生命的宽度，而旅游便是最好的方法之一。我喜欢旅游，不是为了显示自己的优越，也不是炫耀自己的生活，而是为了充实丰富自己的人生，锻炼自己强健的体魄，从中不断地积累见识和丰富阅历。当面对生活时，自己可以多一些思考和权衡，少一些盲从和轻信。

当我经历多了，知识丰富了，有了分辨能力，有了自己的认知，遇事就不会人云亦云，

无所适从。她会悄悄帮我逐渐认识未知世界，慢慢帮我抹去脸上的肤浅，也渐渐明白，自己究竟想要怎样的晚年生活。

旅游，或许赋予每个人的意义都不一样，但有一点是相同的，我们都在旅游中，收获到了不同程度的精彩人生。目前，我已走了 30 多个国家，从西藏到新疆，从海南到漠北，差不多走遍了祖国的主要旅游景点。随着年龄渐长，我想趁身体健康，腿脚利索，抓紧时间多出去走走看看，体验身临其境时的那份惊喜与快乐。

旅游，让我的晚年插上了飞翔的翅膀，让我活出了快乐，活出了健康，活出了年轻态，活出了晚年精彩的人生。

接地气的通讯员培训课助我成长

张培珠（南通）

10 月 14 日下午，南通市癌友康复协会举行“2024 年宣传工作暨通讯员培训会议”。我有幸参加此会，多了一次学习提升的机会，内心充满了希望和快乐。

会议由新一届副秘书长姜娟娟主持，她讲到癌友康复协会自 2000 年 7 月成立，《康复之友》季刊至今已发行 93 期，成为我们协会重要的宣传阵地，她希望通过这次会议明确通讯员职责，提高写作水平，优化内容，全面提升杂志质量，为扩大社会影响力共同努力。

接着，新一届秘书长资深媒体人冯老师从新闻写作步骤，新闻写作案例进行了写作指导与分享。他在会议上指出：要写好新闻作品首先要确定主题，题目是吸引人眼球的关键，激发人看文章的兴趣，其次是段落标题要清晰，全文逻辑性强，结尾要点题。冯老师的讲解给大家留下了深刻的印象。让人感觉与以往培训课不一样，紧接着是冯老师以协会每年举行

的大型活动为范例做成 PPT，图文并茂地叙述新闻报导的写作方法和技巧，教会大家如何才能写出生动好文，引人入胜，给人不一样的意境和思考。另外冯老师还为大家精心挑选出一本书《通讯员新闻采写一本通》，让我们阅读和学习。理论和实践结合，讲得太深动，让人听得入神，不枯燥，很接地气，只要我们正确掌握这些写作技巧和方法，相信写作水平一定会在实践中逐步提高。

接着原副会长施伯钧与大家分享了《康复之友》成长历程，希望通讯员继续为之投稿，为办好杂志贡献力量。

最后肖会长作总结发言，对《康复之友》给协会工作作出的贡献给予肯定，对今后工作提出新的要求和希望，扩大和发展通讯员队伍，增加新鲜血液，定期举行培训活动，提升刊物稿件质量，为持续发展发力。

（下转第 33 页）

烟火气里的他

徐张萍（南通）

托尔斯泰说幸福的家庭都是相似的，因为每个家庭成员间的关系都温馨和谐，他们是彼此的依靠，相互的坚守，共同的希望。

——题记

今几个晚上终于是我洗碗了。

平素吃饭最赶的人，今天落到了最后，而慢吞吞的我，却难得第一个收工。等我刷了遍手机，顺便回了两个信息过来，看见碗盘已收拾到了水池，待洗。那个平素会洗碗的人，正大刺刺地坐在沙发上看电视。

看电视就定神看呗，嘴里还在叨叨叭叭地，延续着晚饭那会同样风格的啰嗦。

他说我今天跟他出去一趟，就是为了努力拖他后腿的，没有实质性的帮忙，还打岔浪费了本来合理安排好的时间。

早上八点，我刚吃第二口早饭，他就在负二楼打电话上来，催我把东西挪到门外，最好移动到电梯口，等他来搬上车出发。

得先到四号桥那边提货。是我姐先前联系好的，我姐懂人情世故，她常选了“柴米油盐酱醋茶”中的几样送亲戚，说是比牛奶实用，人家会更喜欢。

这话到他那儿，只说太麻烦。我知道他不是嫌让运送麻烦，是在感慨我姐劳神费力的那种麻烦。话一出，他也不忘横向比较，极尽夸张地说我就没做一件这样那样像样的事。

“你跟出来，是为看红绿灯吗”，在我准备系上安全带之前，他又先发制人，“说了还看，什么都慢……”

习惯了他那自嗨的废话文学，不搭理不回复是上策。以前也不是没怨怼过他：“你夸一夸别人，有啥损失？牙会冷啊，你夸别人高别人好，不是更能彰显你自己的好吗？”

江山易移，性格已矣。他就那样，人不坏，就有时跟我说话嘴损。

餐桌上，看我伸手够菜时，这人会顺手一来，故意把盘子推得更远，原因就是我先没把碗盘摆放次序到中间。这么幼稚的提醒我后，他自己再默默把盘子扒拉回来。

他还说，换了是他一天在家不出门，这会儿早就吃完饭，都能上床睡觉了。这是又在暗示我磨蹭，不会管理时间了。真是个自我，还常凡尔赛的人哪。

前两天去外面吃饭，看到有一道糖醋排骨，我让他尝尝，比比他的厨艺谁更好。他说不用试，肯定是他做得好吃，并一语作结：他在家亲手现买现做的，跟饭店机械式的预制菜没有可比性。

我又输。不过，有一件事他是承认我的，除了衣服叠得齐整，“如果丫头的婚礼，让你发个言，致个辞，你定能滔滔不绝，十分流畅的”。说完，他笃悠悠地看向我，电视里的音乐做背景，彩色的光影衬托着他的是与不是。而此刻，我总会想起在我生病住院的那段艰难日子里，他沉浸式照顾我陪伴我的日日夜夜，点点滴滴……

他是电视机前的观众，而我是“他语言”的听众，居然莫名地和谐。

夫妻之间，有的是相敬如宾，有的是欢喜冤家，更多的是烟火里的日常，和涓涓流水的陪伴。

秋日放歌

——写给协会第十三届美食文化节

清石（南通）

当清凉的风，轻轻地抚摸脸庞
秋意如同一壶佳酿，悄悄地醉我心房。
树叶五彩斑斓，那是画家的调色板，
每一片起舞的落叶，都写满曾经的风霜。

顽强的生命，秋风中依然灿烂，
那是上天给予的最坚韧的奖赏。
康复的希望，如同深秋的暖阳，
温柔地照耀，流浪的灵魂告别了迷茫。

生活就像这秋，深邃又充满渴望，
馄饨里包裹的都是祝福和春光，
舌尖上的荠菜，告诉我春天的嫩绿和远方，
滋味在空气中弥漫，这里有家的温馨和芬芳。

你看，柔美的身段舞动着生命的昂扬，
欢快的歌声，带着喜悦随风飞翔。
你听，器乐的旋律如同山间泉水潺潺流淌，
悠扬的音符，诉说着秋日的衷肠。

岁月的舞台，装不尽我们无限的向往，
每一次相逢，都有幸福在心中荡漾。
今天，我们欢聚一堂时光如此平凡而又绚烂，
同声歌唱这秋的丰饶与吉祥。

此刻，我们一起享受美食文化的熏陶和滋养，
亲近人间烟火，忘却往日的痛苦和忧伤，
在秋天的怀抱里聆听爱的呼唤，
共同抒写抱团前行的温暖诗行。

五律·参加协会第十三届康复美食节感吟

徐张萍（南通）

日暖菊花新，江枫渔火亲。绕台歌舞醉，围桌饌肴醇。
岁岁馄饨节，悠悠品味珍。满堂欢聚客，携手一家人。

夕阳下的生活

九二九之（南通）

夕阳下的生活，
彻底颠覆了几十年来
“两点一线”的固定模式，
散发出人生最后的辉煌。

夕阳下的生活，
淡化了油米酱醋、鸡毛蒜皮，
而为自己的春夏秋冬、酸甜苦辣
画上一个令人欣慰和圆满的句号。

夕阳下的生活，
不为琐事所困惑，
不为小家而耽忧，
要把目光放得更高、更远。

夕阳下的生活，
可以跨进久违的学堂，
再次享受琅琅的读书声，
为更好地融入社会而充电。

夕阳下的生活，
试着舒缓渐硬的身姿，
洗练和打磨生涩的音喉，
让舞蹈和歌唱陪伴走入黄昏。

夕阳下的生活，
应当用心收集诗情画意的感悟，

蘸浓墨重彩、挥动搁置已久的笔，
去书写几千年遗留下来的传承。

夕阳下的生活，
还可以加入义工的队伍，
高举“我愿意我付出我快乐”的旗帜，
去帮助那些需要帮助的群体。

夕阳下的生活，
积极去做一名社区志愿者，
为公益、为社会贡献最后的余热，
穿上爱心马夹站成一道美丽的风景线。

夕阳下的生活，
与癌友康复协会结缘，
在这里认识了许多可歌可泣的抗癌英雄，
为构建“健康中国”这座大厦添砖加瓦。

夕阳下的生活，
努力拼搏登上泰山之巅，
俯环祖国的大好河山，
去收获“一览众山小”的博大胸襟。

夕阳下的生活，
不再为了生活而生活，
要让所有的生活聚成阳光，
照亮他人和自己最后的行程。

感恩“庆生”活动

张萍（海门）

她不是一次普通的庆生活动，
而是一场会员康复的欢聚。
她不是一次简单的生日派对，
而是一场生命重生的庆贺。

五年前，怀揣迷茫与伤痛，
走进海抗协这个家，
这是一个团结温暖的家，
一个悉心抚慰心灵的家，
一个敢于和病魔共同抗争的家。

我们扫除自卑、惶恐的心理，
一起抱团取暖，坦然面对，
彼此交流，互相鼓励……
把协会当作贴心的娘家人。

每月一次的“回娘家”活动，
每年一次的康复体检，
每年一次的康复旅游，
每年一次的庆生活动。

一次次的活动，
看上去并不起眼，
十分普普通通，
却感化着每个会员脆弱的心灵，

却温暖着每个会员冷却的心房，
却滋润着每个会员枯竭的心田，
更激励着每个会员必胜的信念！

从此，我们变得坚强、勇敢和内心强大，
让“肿瘤君”从眼前彻底滚蛋，
让“绝症”成为一句空话，
我们医养结合，互相交流，
珍惜生命，拥抱自然，
永葆好心情，展示好心态。

如今，我们大都活过了五年，
十年，二十年，甚至三十年……
我们的身体越来越强健，
我们的笑容越来越灿烂，
我们的精神状态越来越好。
个个棋琴书画，吹拉弹唱，
人人载歌载舞，各展风采。

感恩老领导英明决策，搭建海抗协平台，
感恩协会娘家人体贴入微，不辞辛劳，
感恩会员们相依相伴，群体抗癌，
感恩一年一度隆重的庆生活动，
让我们携手共进，
奔向幸福明天！

写给妹妹

袁宝和 (启东)

亲爱的妹妹,今天是农历九月十七日,也是你的生日。如果你还健在,我会买一件漂亮的衣服,再买上你喜欢吃的糕点,当我带着它们出现在你家门口时,你一定会嗔怪着说:“又乱花钱了。”可你嘴角的微笑会流露出内心的喜悦。

妹妹,直至今天,你已离开我七百八十天了。今天我泪流满面忍不住提笔给你写信。

两年前的七月十七日上午,我正在紫薇公园练功——吸吸呼。突然手机响了,打电话的是你女儿媛媛,她哽咽着说:“二寄爷,妈妈昨晚后半夜突发心梗走了……”我顿觉天昏地暗,一屁股瘫坐在草坪上嚎啕大哭。

妹妹,该走的应该是我,比你大四岁的姐姐。我是动过四次大手术的癌症患者。一次患脑垂体瘤在上海华山医院手术治疗;第二次患胃非霍奇金多发性弥漫大B淋巴瘤,在南通平潮肿瘤医院手术,化疗治疗;第三次是左食指患神经瘤在上海第六人民医院做断指手术治疗;第四次是腹壁有一个 $2.6 \times 2.5 \times 1.2$ 肿块。启东中医院外科门诊主任张志浩要我办住院手术治疗,可我请求张主任门诊手术。“这样是违规的……”他说,我讲明原因,目的是此次手术我不想住在上海的独生女儿及在外地打工的老伴知道,不让所有关心我的亲朋好友再次为我担忧,探望我,牵挂我。在我的请求下,张主任果断地答应了。我很开心。

可这一切还是被妹妹你第一个知道了。



你提着大包小包(全是吃的东西)敲开了我的门,责怪我这么大的事为什么不打电话告诉你。我委屈地看着你,可言语中渗透着妹妹你对我心疼和深深的爱。

每次手术,你总是不辞辛苦亲临前往陪伴我,目睹着我的痛苦,你不断地从精神上安慰我,生活上无微不至关心我,整夜悉心守护我。这情景至今历历在目,就像发生在昨天。

妹妹你这么无声无息地与我不告而别,与世长辞,不给我一点报恩的机会与时间,你知道我受得了吗?你走得太突然了。我不能接受这个事实。你是个优秀的共产党员,是社区党员群里的活跃分子,是初高中同学群里的佼佼者,我把悼念你的横幅及水晶柜里的遗像拍完发出,他们才相信这是事实,同学来了,社区干部来了,党支部干部来了,我含泪接待了他们,叹息着哭喊着妹妹你的名字。

可这七百八十个夜晚,我连梦里也未能见上你一面。听佛道上人说,这是好事,你活着爱我,死了还在爱我不愿打扰我。现在姐妹虽阴阳两方。愿我俩都过得安稳。

妹妹当你看到此信时,我可以骄傲地告诉你,我患癌是祸,但遇到了启东市癌友康复协会是福。在协会这个大家庭里,我们践行群体抗癌之路。我深切体会到锻炼郭林气功的强大生命力。七十七岁的我,你的姐姐现在一切很好!感谢协会,感谢郭林功。我获得了重生。