

热血汇聚龙城 大爱点亮生命

何进伟、羊建民等6名八桂献血志愿者来到柳州传递爱心



献血现场。

四月的柳州，紫荆花绚烂如霞，在广西血液中心献血屋内，一场特殊的爱心行动让这座城市更加的暖意涌动。4月12日，来自广西各地的6名无偿献血先锋——何进伟、羊建民、苏耀益、谭红进、程文聪、李启育跨越山海齐聚柳州，以热血为纽带，与龙城人民共同书写了一曲感人至深的生命赞歌。

当天，他们6人均捐献2个治疗量血小板。血站工作人员发现，他们的献血间隔几乎精确到“黄金窗口期”——全血间隔6个月，血小板间隔2周，这意味着他们在日常生活中，始终用近乎严苛的自律守护着随时献血的“战斗状态”。“献血早已成为我的生活习惯。”至今献血已超200次的羊建民轻抚手臂上的针眼，笑着回忆道，“每次想到这些血液能挽救生命，就觉得一切都是值得的。”此次他专程从南宁赶赴柳州，与献血“战友”们并肩传递爱心。血，因爱而热；城，因爱而暖。当我们为这些平凡英雄鼓掌时，更该记得：每一个愿意伸出手臂的志愿者都是生命的摆渡人，都是人间最温暖的光。

广西献血冠军——累计献血超300次、总量突破10万毫升的“热血传奇”何进伟轻声说道：“我父亲住院需输血治疗，在那之前，根本没有了解过献血这事，后来父亲得到好心人捐献热血后，我便默默加入到无偿献血的行列中。”据了解，他荣获2020-2021年度全国无偿献血奉献终身荣誉奖，是10万毫升热血背后的“生命领跑者”。2002年首次献血以来，

何进伟的爱心足迹遍布南宁、柳州、桂林等地。他不仅以行动践行奉献，更以南宁市无偿献血志愿者协会副会长的身份，带动数万人加入献血队伍。

据悉，广西血液中心与区内各地市血站一直保持着紧密联系，十分期盼各地无偿献血志愿者能联动兄弟城市奔赴百里，为爱点亮，让爱流动。何进伟与伙伴们相约明年再聚，而献血屋内灯光依然明亮——那里，又有新的身影挽起衣袖。十万毫升热血，三百公里奔赴，无数双手臂托起的，不仅是生命的希望，更是一座城市文明的高度。这份流淌在血脉中的大爱，将永远在这片土地上生生不息。

(侯雪梅 文/图)



市民在花海中拍照。全媒体记者 何雪瑛 摄



广西科技大学第二附属医院开展全国肿瘤防治宣传周系列活动

学会科学防癌 享受健康生活

日报消息（全媒体记者余琦报道摄影）今年的4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周。近年来，随着人口老龄化加剧和生活方式的改变，肿瘤的发病率逐年上升，给患者及其家庭带来了沉重负担。为提升公众对肿瘤的认知水平，普及科学防癌理念，4月15日上午，广西科技大学第二附属医院（广西柳州肿瘤医院）正式启动肿瘤防治宣传周系列活动（见右图）。

据悉，今年全国肿瘤防治宣传周活动主题为“科学防癌 健康生活”，旨在通过普及癌症防治科学知识，倡导群众践行健康生活方式，控制癌症风险因素；鼓励高风险人群主动参加癌症筛查，促进早诊早治；指导癌症患者及时接受规范化诊疗，并定期复查。

广西科技大学第二附属医院以全国肿瘤防治宣传周为契机，持续开展形式多样的公益活动，助推癌症防治工作。4月17日至18日，每日上午9时至12时，市民可前往该院义诊小广场参与义诊、科普等活动，活动现场



将邀请多学科专家坐诊，为市民提供肿瘤筛查、诊疗建议、治疗方案咨询等全链条

服务。此外，4月17日至21日期间，广西科技大学第二附属医

院专家团队还将深入多个乡镇、社区开展巡回义诊，将优质医疗资源送到基层群众“家

门口”，切实提升早筛早诊的覆盖率和可及性。

据广西科技大学第二附属医院党委书记覃连介绍，今年已是该医院连续第四年开展肿瘤防治系列公益活动，未来，该医院将继续深入社区、村镇，通过义诊、筛查等形式，推动群众主动参与癌症筛查，实现早发现、早诊断、早治疗。

今年4月上旬，广西科技大学第二附属医院已正式获自治区卫生健康委确认为三级甲等肿瘤专科医院。作为桂中地区肿瘤防治的核心力量，该医院始终坚持医疗卫生事业公益性方向，多年来在普及癌症防治科学知识、助力肿瘤防控等方面持续发力，践行“健康中国”国家战略。

未来，该医院还将进一步加强学科建设与人才培养，提升诊疗技术与服务水平，通过加强医疗质量控制、优化就医环境与服务流程，全面提升肿瘤综合防治能力，充分发挥三甲专科医院的引领作用，为人民群众的生命健康保驾护航。

气温升高 冷饮热销

医生提醒:春夏之交食用太多会影响脾胃



市民在饮品店内点单。



品种众多的冷饮食品。

日报消息（全媒体记者覃林薇报道摄影）近日，随着气温节节攀升，市民们不光在衣着上有所调整，饮食上也有了明显变化。昨日，记者走访我市部分商场、超市、冷饮批发店，发现冰淇淋、雪糕等冷饮陆续上架，不少市民已经开始往自家冰箱囤冷饮。

当日13时许，柳州街头大部分市民都已经换上了清凉的夏装。记者走进城中区东环大道附近的一家商场内，发现很多饮品店已经开起空调，不少市民选择点上一杯饮品在此休憩。“现在明显能感觉到天气变热了，所以就喝一些冰凉消暑的饮品。”市民吴女士告

诉记者，她这几天都会点冰咖啡或加冰的奶茶，舒缓一下燥热。

在市区部分超市和冷饮批发店内，各式各样的冰淇淋、雪糕已经上架。记者在文昌路附近的一家超市内看到，已经上架的冷饮品种丰富，每款单价在5元到10元不等。不少冷

饮品牌推出“低糖”“0蔗糖”的雪糕口味，以适应现在消费者追求健康的需求。

在柳北区胜利路附近的一家冷饮批发店内，记者发现冷饮的价格更为实惠，市民林群告诉记者，自己买了20几支冷饮，总价不到50元。“家里大人小孩还是喜欢

绿豆、巧克力、红豆等经典口味，买回去囤着更方便。”林群说。

冷饮被市民们视为“消暑解暑神器”，但是，很多人过度食用冷饮肠胃却“扛不住”了。柳州市中医医院消化内科主任医师张志杰表示，在春夏之交的时节不建议一味贪凉，食用太多冷饮。“从中医的角度来讲，春夏之交，天气转热，我们的阳气生发，人体易感湿邪，因此我们更要呵护自己的阳气。这时候，多吃冰淇淋、生冷的东西能让身体一时‘降火’，但不是真正的解暑，吃大量冷饮反倒影响脾胃。脾胃受困，湿邪加重，会出现食欲减退、腹痛、腹泻等不适症状。”

张志杰提醒，脾胃虚寒的人群过度食用冷饮更容易消化不良，进而诱发肠胃道炎症。他建议，这个时节可以选择一些能够助长阳气生发、具有健脾、化湿作用的食物，比如香椿、春笋、莲藕、芹菜等，此外还可以配以适量生姜、紫苏等助阳生发。

别让「情绪感冒」偷走你的春天

心理治疗师：春季多出门踏青赏花，能够让人心情愉悦，缓解孤独感和抑郁情绪

四月的柳州，沉浸在烂漫春花的柔情环绕中，恰似一幅徐徐展开的画卷，以花为笔，以风为墨，绘就了一幅生机勃勃、绚烂多姿的春日盛景。“头再低一点，对！就是这个角度——完美！”昨日上午，记者在柳州花汐湾景区看到，有不少市民沉浸在牡丹花的海洋中，处处可见举着手机、相机的身影。

沿着江岸一路漫步，盛放的洋紫荆、三角梅与木棉花轮番登场，将柳州沿江两岸装点得犹如梦幻般的仙境。

就在这一片繁花似锦、春意盎然之中，本该是呼朋唤友，出门踏青的好时光，却有不少人感觉自己“情绪感冒”，出现情绪低落或抑郁反复的情况，这究竟是怎么回事呢？

“春季气温波动较大，气压较低，人体的生物钟容易被打乱，导致内分泌系统紊乱，影响神经递质的分泌，如血清素、多巴胺等，这些神经递质与情绪调节密切相关。当它们的分泌失衡时，就容易引发情绪低落、焦虑等问题。”市妇幼保健院临床心理科中级心理治疗师罗毅表示。此外，尽管春季日照时间逐渐延长，天气仍然较为多变，阴雨天气较多，也会对情绪产生影响。

罗毅提醒，有抑郁史者、高压职业人群等，需要特别关注情绪变化，及时识别情绪问题的信号，如情绪不稳定，比平时更为烦躁、易怒、沮丧；睡眠质量下降、失眠、早醒或久睡不起，已影响到生活和工作；食欲改变，导致体重在短时间内明显增加或减轻；社交退缩，不愿参加社交活动，很难与他人交流；注意力涣散、思维迟缓、记忆力减退，常感疲惫、精力不足等。

“花卉的色彩和香气等可以刺激人的感官，进而对情绪产生积极影响。情绪低落的市民可以通过自我调节来积极疗愈‘情绪流感’，多到户外走走，晒晒太阳，赏花拍照。”罗毅介绍，以牡丹为例，其艳丽的色调通常会给人带来视觉上的冲击和愉悦感。心理学研究表明，鲜艳的色彩能够激发大脑的兴奋感，促进神经递质的释放，如多巴胺，从而让人产生愉悦、兴奋的情绪。

同时，花卉的香气可以通过嗅觉神经传递到大脑的边缘系统，这一区域与情绪、记忆等密切相关，能够起到舒缓情绪、减轻压力的作用。此外，和好友一起出游、拍照等社交活动中的欢乐氛围和积极情绪也具有感染力，能够让人心情愉悦，缓解孤独感和抑郁情绪。

柳州的春天是一场盛大而浪漫的花事。如果感到情绪低落，不妨多走出家门，与花为伴，让烂漫春花治愈低落情绪，重新拥抱生活的明媚。

全媒体记者 庄子莹



市民在三角梅、紫荆花前自拍。全媒体记者 黄蕊 摄