编辑 王惠 | 美编 王良杰 | 校对 戚妍娜

秋日寿州，这群“热血英雄”走到了一起

徐州市红十字会2026年度捐献者联谊暨宣传活动侧记

文/图 本报记者 晏飞

11月7日至8日，延续第十二个“世界骨髓捐献者日”“致敬热血英雄”的主题，徐州市红十字会组织造血干细胞捐献志愿者代表、志愿服务队成员及工作人员来到安徽寿县，开展2026年度“致敬热血英雄”骨髓捐献者联谊暨宣传活动。两天时间里，志愿者们走进安徽楚文化博物馆、寿县古城和八公山，在楚韵与秋色之间，完成了一场属于“生命使者”的相聚。

说是联谊，更像一次“认亲”。平日里，这些捐献志愿者们在各自的岗位上默默无闻，散落在医护、教师、公务员、大学生、企业职工和新就业群体之中；一旦有人需要“生命的种子”，他们便伸出手臂，成为陌生人绝境中唯一的转机。截至2026年11月，徐州市造血干细胞入库志愿者已达2万余人，累计成功捐献170例，捐献总量位居全省前列。

“当年徐州一年只有两例捐献，现在一年十几例。”徐州市第18例捐献者黄希来站在人群中，语气里带着欣慰。2010年他捐献时，徐州造血干细胞捐献工作尚在起步阶段；26年过去，他亲眼看着这支队伍从“零星十几人”变成“一百七十人”，又向着更大的数字走去。老捐献者的坚守与新捐献者的加入，在这个秋天完成了无声的交接。

第165例捐献者刘李华是鼓楼区的一名幼儿教师。今年5月，她放弃“五一”假期出游，利用假期注射动员剂，只为采集结束后能尽快回到孩子们身边。“能参与造血干细胞捐献是一件很幸运的事。也许我们一个小小的选择，就能给一个家庭带来转机。”联谊现场，她认识的“同路人”比想象中更多，“希望把这份温暖继续传递出去，让更多人了解、理性参与。”

第166例捐献者李兴龙把这次出行看作一次“初心的共鸣”。“大家来自不同岗位，却做了同样的选择，在他人需要时勇敢伸出援手。”他说，平日里各自默默做事，聚在一起才发现，善意原来有这么多同频的回响。



『热血英雄』相聚寿县。

第95例捐献者胡强是一名党员干部。2020年捐献时，他已在岗位上工作多年；如今再谈起那段经历，他更愿意把它落在“责任”二字上：“能以自己的力量挽救他人生命，十分荣幸。造血干细胞捐献是传递生命希望的大爱之举，希望更多人了解、支持、参与进来。”

这场相聚的背后，制度层面的支撑正在变得具体。今年，江苏省红十字会、省发展改革委等17个部门联合印发《江苏省无偿献血者、造血干细胞捐献者、遗体和人体器官（组织）捐献者直系亲属关爱优待措施》，从医疗服务、教育激励、住房保障、交通出行、文旅体育、人道关怀等8个方面明确了36条措施，其中造血干细胞捐献者可享受慰问金、优先用血和用血费用减免、职工疗休养、住房公积金贷款额度上浮等待遇，并同时享受无偿献血20次及以上献血者和“无偿献血终身荣誉奖”获得者的相关待遇。该措施已于2026年11月1日起正式施行，徐州捐献者的关爱保障由此进入制度化落地的新阶段。

徐州市红十字会办公室主任张君贤介绍，自2001年中华骨髓库造血干细胞捐献工作启动以来，徐州市持续开展招募动员与服务保障，捐献者覆盖面不断扩大。此次联谊既是一次致敬，也是一次再动员：期待更多无偿献血者了解造血干细胞捐献、加入志愿捐献者队伍，让那些仍在等待配型的血液病患者，多一分被看见、被回应的可能。

秋日的八公山下，志愿者们合影道别。第18例、第165例、第166例、第170例……这些编号背后，是一个个普通人的选择。170例不是终点，而是一条仍在延伸的生命接力线。每一例，都指向一个家庭重新亮起的灯。

“双11”抢购的账单，身体也在支付

本报记者 晏飞

又是一年“双11”，包裹在增长，账单在累积。但很少有人注意到，这张账单还有另一个付款主体：你的身体。

“买完就后悔”
不是意志力的问题

“我内心明白这样不对劲，不正常，但是有瘾，控制不了。”每年“双11”，拆完包裹是不是都有这样的想法？这也是心理门诊里常听到的一句话。医学上它有个名字：强迫性购物障碍，俗称“购物成瘾”。判断的关键不在花了多少钱，而在于购买冲动是否不可抵抗，以及是否已明显干扰日常生活或职业功能，甚至造成债务危机。

机制并不神秘。下单时大脑分泌多巴胺，带来短暂愉悦；愉悦过后是后悔和自责，自责又变成新的压力，于是再下单。有心理学者描述过这种“耐受”：原本买10件就够快乐，形成习惯后要买30件才感受得到。去年，由徐州市卫健委指导、徐州市东方人民医院承建的“12356”心理援助热线开通，365天在线，公益免费，匿名拨打。徐州市东方人民医院医学心理科主任乔娟博士说过一句话：“精神心理治疗不是简单地说说话、讲道理，而是用专业打破壁垒，用共情抵达人心。”

也就是说，“剁手”之后的那阵自责，不必当成道德问题一个人扛。

熬夜的那几个小时
身体在替你付利息

零点下单，凌晨刷物流，第二天继续蹲直播间。这套流程里，最先出问题的是睡眠。

中国睡眠研究会《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，我国18岁及以上人群睡眠困扰率已达48.5%，每两个成年人里就有一个。

“长期睡眠不足会使交感神经持续兴奋，增加患心室颤动的风险。”徐州医科大学第二附属医院（徐矿总医院）心内科郝骥博士提醒，长期熬夜或高强度压力的人群应做心脏专科检查，血压最好控制在130/80mmHg以下。连续熬夜、过度疲劳、情绪大起大落，都可能成为压垮心脏的最后一根稻草。

通宵24小时后，健康成年人血压会剧烈升高；连续3天每天睡眠不足4小时，心肌耗氧增加3倍，血管痉挛概率升至平时的5倍。

肠胃和肛肠也会出问题。徐州市中医院肛肠科二病区主任陈瑞超解释，久坐让肠道蠕动变慢，粪便停留过久、水分被过度吸收，进而便秘；排便过度用力，加重肛周静脉丛充血扩张，久而久之形成痔疮。他的建议很朴素，每隔一小时起身活动，每天饮水不少于1500毫升，排便控制在5到10分钟。

拆开纸箱的那一下
是最容易被低估的伤

接下来一周，徐州要处理的包裹量是平日的数倍。拆箱，是这个季节最集中的一次手外伤暴露。

徐州仁慈医院手外科主任陈步国提醒，出血可用干净纱布加压，每隔1小时松开一次，以免缺血性坏死。发生断指要尽快送医再植；断指不能用水或消毒液清洗，要用塑料袋密封后放进密封盒，袋外放冰块降温，千万不能泡水。

更常见的是“小伤”。市中医院急诊中心主任胡斌列举了四类拆包装外伤：订书钉、金属卡扣造成的窄深刺伤，伤口小但深，易形成密闭厌氧环境，属破伤风高危暴露；纸箱硬边、塑料打包带造成的浅表切割伤；开箱刀、剪刀造成的深部切割伤，严重时可能伤及肌腱甚至指神经；硬塑料、气泡膜棱角造成的戳擦伤。

胡斌提醒，若伤口超过1厘米、出血难止，需评估是否缝合；若出血持续不止、手指屈伸受限或出现麻木感，要立刻就诊排查肌腱与神经损伤。至于涂口水、抹白酒、用高浓度酒精冲洗深部伤口、长期用创可贴闷着、用力挤压排血，这四类土办法，其实都是误区。