

血站伸援手 九旬老战士转危为安



老战士家属向市中心血站赠送锦旗。

94岁抗美援朝老战士生命垂危，急需输血救治，家人束手无策。危急时刻，市中心血站快速响应，用及时且安全的血液为老战士筑牢生命防线。这场危急时刻的热血守护，让老战士家属满怀感恩，也让军民鱼水情愈发浓厚。

2月24日，抗美援朝老战士夏中良因年老体衰且患有基础病，生命垂危之际急需输血治疗，这可急坏了一家人。儿

子、儿媳都不符合献血条件，唯一的孙子又远在南方工作，看着病床上的老人，一家人陷入了无措的困境。情急之下，儿媳抱着一丝希望，拨通了血站的求助电话。

市中心血站献血办得知求助者是抗美援朝老战士后，丝毫不敢耽搁，第一时间向领导汇报情况。血站领导高度重视，迅速启动应急保障机制，积极调配

血液，各个环节无缝衔接，以最快速度将安全的血液送到医院病房，为夏中良老人的救治赢得了关键时间，成功守护住老人的生命。

据了解，这已是血站第二次向夏中良老人伸出援手。儿媳介绍，夏中良是抗美援朝老战士，曾在战场上荣立三等功，为国家奉献了青春与热血。2023年年末，老人因骨折手术及动脉闭塞，一度命悬一线，全家无计可施时，也是向血站发出了求助。血站领导得知情况后及时调配血液，为老人的治疗争取了宝贵时间，让老人顺利渡过难关。

两次危急时刻，两次暖心相助，血站工作人员的专业与负责，让夏家人看在眼里、记在心里。为表达感激之情，家属曾想购买果篮等礼品送给血站工作人员，都被婉言拒绝了。

2月28日，老人的孙子专程带着一面印着“争分夺秒送热血 救命之恩重如山”的锦旗来到血站。在会议室里，他动情地讲述着爷爷两次就医的经历，从紧急用血的快速保障，到工作人员专业细致的沟通指导，每一个细节都让他心生温暖、倍加感激。

“他们专业、负责、充满爱心，每一次求助都快速响应，每一次送血都争分夺秒。”老人的儿媳谈及血站工作人员，声音哽咽。在她看来，血站的及时援助，不仅是对一位老战士生命的守护，更是党和政府对革命老战士关怀的具体体现，让一家人深切感受到了社会大家庭的温暖。

本报记者 赵颖

不被定义，自在生长

——致敬每一个独特的她

通讯员 金延琪

春风送暖，万物复苏，我们迎来第116个“三八”国际妇女节。在这个专属于女性的节日里，我们致敬每一位努力生活、勇敢追梦的女性，更想对每一个“她”说：不必迎合他人，不必囿于标签，你可以自在生长，活成自己最喜欢的模样。

长久以来，社会总在不经意间给女性贴上各种标签：温柔、贤惠、顾家、柔弱……仿佛女性的价值，只能依附于家庭、年龄与他人的期待。但新时代的女性，早已挣脱了这些刻板印象的束缚。她们是职场上独当一面的奋斗者，是科研一线攻坚克难的探索者，是乡村振兴中扎根泥土的耕耘者，也是守护家庭、热爱生活的平凡人。

她们可以干练果决，也可以温柔细腻；可以追求事业高峰，也可以安于平淡日常；可以身披铠甲冲锋在

前，也可以卸下疲惫拥抱自我。没有统一的标准，没有必须的模样，每一种选择都值得尊重，每一种活法都闪闪发光。

不被定义，是女性最珍贵的自由；自在生长，是时代给予女性最温暖的包容。从权益保障的不断完善，到成长舞台的持续拓宽，从社会观念的悄然转变，到自我意识的全面觉醒，越来越多的女性敢于打破边界，忠于内心，在属于自己的天地里绽放独一无二的光彩。

今天，让我们把掌声送给所有不被定义的女性。愿你眼里有光、心中有梦，不慌不忙、自在绽放；愿你不必取悦任何人，只做最真实、最闪耀的自己。

致敬每一个独特的她，致敬每一种向上的力量！

“一动就晕，停下就不晕” 春季耳石症高发 如何防治？

有一种晕容易在春天发生，一旦发作天旋地转，让人恶心想吐，甚至走不成路……这便是“耳石症”。春季是耳石症高发期，3月3日是全国爱耳日，青岛市海慈中医医院集团耳鼻喉科主任朱晓宁表示，了解耳石症相关知识，做好预防与应对，在这个季节显得尤为关键。

间歇期正常 眩晕发作停止后，患者通常感觉正常，没有持续的头晕（极少数人可能残留轻微漂浮感）。

专家提醒 耳石症患者切忌盲目自行复位。错误的动作可能让耳石进入其他半规管，加重眩晕，甚至对有颈椎病的患者造成伤害。建议先到医院就诊，排除脑梗死等其他严重疾病后，再进行复位治疗。

为何春季是耳石症高发期

经过一整个冬季，日照时间较短，因此人们户外活动时间也减少，晒太阳的时间也相应减少。这可能导致体内维生素D水平下降。维生素D对于维持骨骼健康至关重要，而耳石的主要成分也是碳酸钙结晶，与骨质类似。因此，维生素D缺乏可能增加耳石脱落的风险。

此外春季气温多变，人们容易感冒。而感冒等病毒感染可能诱发中耳炎等耳部疾病，进而增加耳石症的风险。此外，春季也是人们容易疲劳、熬夜的季节，这些不良生活习惯也可能成为耳石症的诱因。

预防耳石“离家出走”

规律作息 避免熬夜和过度劳累，保证充足睡眠。

动作缓慢 有过病史的人，躺下、起身、翻身时动作要慢，给内耳一个适应的过程。

避免剧烈运动 避免快速摇头、剧烈跳跃或长时间低头玩手机、伏案工作。

补充营养 老年人或骨质疏松人群，适当补充钙剂和维生素D，有助于延缓耳石的退化性改变。

康复训练 对于复位后仍有残留头晕感的患者，可以在医生指导下进行前庭康复训练，帮助大脑适应平衡变化。

老年生活报

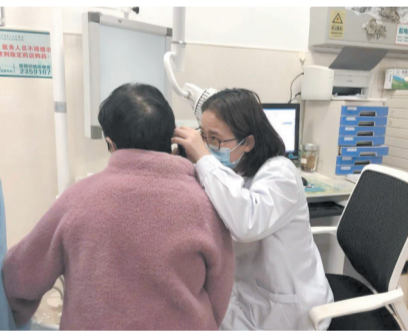
出现这些症状需警惕

朱晓宁表示，耳石症的症状非常有“特点”，通常表现为“一动就晕，停下就不晕”。

短暂性眩晕 这是最核心的症状。通常持续几秒到1分钟，很少超过2分钟。

体位诱发 眩晕只在特定头位变化时出现，例如：早上起床或晚上躺下时；在床上向左或向右翻身时；猛地低头（检查西）或抬头（晾衣服）时。

伴随症状 常伴有恶心、呕吐（因平衡系统紊乱刺激了植物神经）、眼球不自主地颤动（眼震）。



资料图片

金城龙精神点亮银龄先锋



活动现场，大家集体朗诵《冰雪丰碑》。

3月5日是第63个学雷锋纪念日，一个用生命诠释雷锋精神的名字——金城龙，被追授“辽宁时代楷模”称号。这位26岁的辽宁中医药大学学生，1月23日为营救冰河落水父子不幸牺牲，用青春诠释了“无名无利无悔，有情有义有祖国”的誓言。消息传来，鲅鱼圈区老年大学的银龄党员们以实际行动掀起学习热潮，让雷锋精神在新时代绽放璀璨光芒。

据了解，自2月2日鲅鱼圈区老年大学党委部署“学习金城龙 银龄当先

锋”主题党日活动以来，全校4个党支部以“学习、宣传、践行”为主线，通过集中领学、专题研讨、送学上门等形式，让老党员们深入感悟金城龙精神内核。“他用生命践行了雷锋精神，我们虽然退休了，但理想信念不能滑坡。”老党员李荣芬动情地说。通过“三会一课”、专题研讨，金城龙身上那份忠诚于党、无私奉献的精神，深深烙印在每一位银龄党员心中，为他们后续的行动注入了精神动力。

老年大学党委副书记姜尚忠介绍，心中的感悟需要表达，英雄的赞歌需要传唱。老年大学师生充分发挥文化优势，将金城龙的事迹化为笔下的诗、纸上的画、口中的歌。文学美术党支部率先垂范，组织党员创作诗歌、散文、

漫画。声乐党支部与文学美术党支部更是联袂打造了80多人的集体诗朗诵《冰雪丰碑》，那饱含深情的吟诵，是对英雄最深沉的致敬。

银龄党员们还将学习热情转化为服务社会的行动，续写雷锋故事。文学美术党支部委员姜云红在大年初十得知一位学员看病难，二话不说陪着去医院，从排队挂号到联系专家，忙前忙后直至将病人送回家中，还帮着做起了家务。党支部书记王文英自掏腰包4000多元，为学员购买《弟子规》等书籍，并为贫困地区捐赠价值近千元的衣物被褥；党员刘国英书写200副春联赠居民，手把手教孩子写福字，全校书法骨干更是走进社区、商场，20余次义务书写春联2000余副，让墨香与温暖浸润千家万户。

“金城龙用生命诠释的雷锋精神，已成为银龄党员坚守初心的精神动力。”老年大学党委书记张季声表示，学校把学习金城龙精神融入日常工作，建立银龄党员志愿服务长效机制，引导退休党员始终坚守“离岗不离党、退休不褪色”的初心，践行使命担当，在志愿服务、服务社会的道路上继续发光发热，让银龄先锋的光芒照亮更多角落。

本报记者 赵颖



漫画创作：姜云红

生命的诗行

刘备

岁月染白鬓发，我们看过太多风景，读过太多篇章，总有一个名字，如春风归航——雷锋。以奉献写下生命最初的诗行。今朝春风里，新的回响激荡，金城龙，新时代的雷锋。

你纵身一跃，赴冰河救援，是诗行中最滚烫、最壮烈的一章。山海为之动容，浑河铭记你的模样，

那不是水中浪花，是信仰的种子在辽沈大地破土生长。从雷锋到金城龙，时光交错的握手，是精神的火炬，在接力中愈燃愈亮。

我们华发虽生，初心依旧滚烫。我们读懂英雄从平凡走来，以赤子之心在人民需要的时刻，迸发如骄阳般的光芒。让我们以声音传递生命的重量，

让孩童听见，让青年听见，让这片英雄辈出的土地，皆闻其响。雷锋精神，永远年轻，永远激昂。

致敬，金城龙——新时代的雷锋！你的名字，汇入星辰，融入大海，千万身影追随着你的足迹前行，续写永不褪色的生命诗行。

长期不摘假牙=“养”真菌？ 医生教你护理假牙“四步曲”

王阿姨佩戴全口活动假牙已有4年，近半年反复出现舌头红、痛的状况，她自行服用阿莫西林、头孢等“消炎药”，但症状始终没有缓解。前不久，她来到浙大口腔医院谢尚丰主治医师处就诊。一个关键细节引起谢尚丰的注意：这4年来，王阿姨几乎从未摘下过假牙。

进一步检查发现，除了舌头，王阿姨被假牙覆盖的上腭和牙床均出现明显充血、发红症状。经真菌涂片检查，最终确诊为假牙相关性口腔念珠菌感染。

谢尚丰表示，念珠菌可存在于绝大多数的健康成人口腔中而不会引发疾病，但当身体抵抗力下降，或口腔环境发生改变（如假牙长期不摘、清洁不到位）时，念珠菌会大量繁殖，进而引发感染。

戴假牙为何感染风险更高？谢尚丰解释了其中的原因。一是潮湿温热环境易滋生真菌，二是义齿清洁习惯不佳，三是年龄及全身因素：佩戴假牙者多为老年人，他们通常伴有唾液分泌减少、免疫力下降等情况，部分

人还患有糖尿病等慢性病，这些因素都会增加感染的风险。

感染后吃消炎药管用吗？“不仅无效，还会加重。”谢尚丰说，阿莫西林、头孢等属于抗生素，仅对细菌感染有效，而口腔念珠菌感染的致病菌是真菌，两者针对的病源体完全不同。错误服用抗生素会杀死口腔内的有益细菌，破坏口腔菌群平衡，反而让念珠菌“肆无忌惮”地生长，加重感染症状。

谢尚丰指出，假牙护理要遵循“四步曲”。摘：每晚睡觉前必须摘下活动假牙，让口腔黏膜得到充分休息，减少真菌滋生的环境。刷：每次进食后，需将假牙摘下，用软毛刷配合清水（或专用假牙清洁剂），仔细刷洗假牙的各个表面，清除残留的食物残渣和菌斑。泡：清洁后，将假牙浸泡于清水或专用假牙清洁液中，保持湿润与清洁。查：佩戴时注意观察口腔黏膜有无红肿、疼痛等。同时，每年需定期到医院复查，对假牙进行常规保养维护，保持最佳使用状态。

浙江老年报