

文明  
郑州  
身边正能量

# “你们给过我光，现在我想传递它”

## ——白血病患者康复后，给病友“打”了一笔钱

本报记者 王红 通讯员 常榕

一个人被温暖过，他就成了温暖本身。

“这是我康复后一直想做的事情。”前不久，一场特殊的捐赠仪式在河南省癌症基金会悄然进行。

没有聚光灯，没有隆重的场面，一位重获新生的白血病康复患者，郑重签下了捐赠书。这不是一笔普通的捐款，而是一份跨越了生死的回响。

“你们给过我光，现在我想传递它。”在治疗最艰难的时候，是这里的医护人员给了我希望，现在我想把希望送给更多正在经历同样痛苦的人。”捐赠者不愿透露姓名和工作，只让我们称他“张先生”。

6年前，张先生确诊急性白血病，

在河南省肿瘤医院（中国医学科学院肿瘤医院河南医院）治疗的日子里，他经历了治疗的痛苦、移植的凶险和对未来的绝望。“我记得每一个睡不着的夜晚，记得每一次想放弃的瞬间。”张先生说。

但让他更记得的是，在他情绪最低落的时候，血液科医生符粤文说的那句话：“你不是一个人在战斗，我们整个团队都在你身后。”张先生回忆道，“正是这句话，让我有了坚持下去的勇气。”

半年后，符粤文为他带来一个好消息，一位湖北的造血干细胞捐献者与他配型成功。移植过程很顺利，这位捐献者还托工作人员转交了2000元。“我当时百感交集。”张先生声音有些哽咽，“一

个素未谋面的人，给了我这么多帮助和温暖。”

在专业团队的精心治疗和关怀下，在造血干细胞捐献者的无私奉献下，几个月后，张先生顺利康复出院，重返工作岗位。

这6年里，回馈医院、帮助病友的念头不断涌现。他想感谢医护团队的坚定守护，想和那位捐献者一样献出自己的爱，“现在，轮到我了。”他说。

捐赠仪式上，医生符粤文和护士长郭文静也来到现场。大家相视的瞬间，眼眶有些湿润。符粤文感慨地说：“看到他各方面恢复都挺好，回来又帮助他人，这是我们收到的最美好的‘回访’。当年我们救治他，今天他来帮助更多人，这就

是医患之间最珍贵的循环。”

河南省癌症基金会秘书长高秀丽说：“我们收到的不仅是一笔善款，更是一份信任和生命的传递。这笔善款将用于帮助需要移植的、符合条件的血液病患者。每一分钱都会用在最需要的地方，确保张先生的爱心能够最大限度地帮助到其他患者。”

目前，该笔善款已建立专项救助通道，相关援助工作将于近期启动。

捐出当日，张先生离开时，轻轻地和符医生握了握手。他没有多说什么，但所有人都明白：这场生命的对话，才刚刚开始。

他从黑暗处走来，带着一身光，为还在黑暗中的人，点亮一盏小小的灯。

## 3位志愿者同日捐献造血干细胞

### 为血液病患者送去希望

本报讯（记者 王红）12月23日，河南3位志愿者分别在郑州、平顶山两地完成造血干细胞捐献，为3位陌生的血液病患者点燃重生希望。3位志愿者虽然来自不同城市、不同岗位，却因同样的爱心与勇气，在同一天完成了生命接力。至此，全省非血缘关系造血干细胞捐献累计达到1612例。

第1610例造血干细胞捐献者李松

柱今年35岁，是新乡某企业职工。2018年，他在一次无偿献血时主动加入中华骨髓库。多年来，他长期坚持无偿献血，截至目前已捐献全血与血小板25次。2025年9月，李松柱接到初配成功的通知，当即毫不犹豫地同意捐献。为了以最佳状态完成捐献，他积极配合后续所有检查，并调整作息，默默履行着这份生命的承诺。

第1611例捐献者乔义蛟是一名医

务工作者，今年52岁，2017年加入中华骨髓库。今年9月，他与一名患者配型成功。得知消息后，乔义蛟欣然同意捐献，他坦言：身为医务工作者，能以微薄之力挽救生命，是职业使命所在，也是莫大荣光。他也希望，能用自己的实际行动，带动更多人了解并加入造血干细胞捐献志愿者行列，为更多患者带去生命的希望。

第1612例捐献者张海葱今年40

岁，是平顶山某企业员工。2016年，她加入中华骨髓库，种下了一颗爱的种子。历经近9年的等待，2025年，她终于等到了配型成功的通知。面对这份迟迟而来“生命之约”，她没有丝毫犹豫：“9年的等待，就是为了这样一个帮助别人的机会，这是我的荣幸。能够用自己的一点力量为患者带去生的希望，我感到无比自豪。愿他早日康复，重享美好生活。”

满路货郎，免费接驳……寒风凛冽，贾鲁河源头区的乡村热闹非凡。“活水”带来“活力”，郑州城区西南，一座座美丽乡村写起了“泉”文章。

### 铺石子建护栏，暖泉持续“美颜”

持续个多月，贾鲁河源头泉眼“复涌”话题在网络上热度不减，前来参观游玩的市民来了又一波，掬一捧泉水温暖的感觉，看一眼土路上喧闹声依然不减。

昨日10时许，泉眼西侧，工人一锹锹将石子抛入泉眼，此后还有大块鹅卵石被放置进去，它们将起到保护泉眼、净化水质的作用，据说可以更美观地展示贾鲁河源头风貌。此前两天，当地村民连夜拆除了泉眼上方的机井房。

“主要是年久失修存在安全隐患，还阻挡泉眼影响观赏体验，后续将安装防护栏并美化周边环境。”村民讲述，机井房年久失修且长期被泉水浸泡，地基不稳定存在坍塌风险，近期人流激增，周末参观人数可能逾万人，建筑破烂易造成游客磕碰、坠物等伤害。

该村民说，原机井房遮挡泉眼，拆除后视野开阔，游客可清晰看到泉水全貌，“还要安装铝合金防护栏，建个亭子，兼顾安全与观景”，放置石子和鹅卵石都是为了美化泉眼环境，提升参观体验。

### 满路货郎，梨园河村变身“大集”

距离中午用餐高峰期还有1个多小时，距离暖泉约30米的饺子摊已经忙碌起来。“最近人流量特别大，从外地开车来看的可多，得先准备着。”包饺子的女摊贩说话时，手中的动作没有慢下来，一

温泉“美颜”冷泉“留客”

## “希望大家一起保护难得的泉水”

本报记者 汪永森 徐富盈 实习生 牛芳颖



河道两岸延伸的各种小摊 本报记者 马健 摄

份饺子的数量是22个，馅料是韭菜鸡蛋和萝卜猪肉，每天饺子的供应量不少于500个，午饭时需求最大，周末的需求会更多。

相邻的洧川大集铺子由周姓夫妻经营，小摊经营石磨豆腐、酱牛肉和锅盔，先在洧川的店铺制好，再开车运来售卖。两人一早离家远跨90公里，开车需要1个小时，摆摊已有3天时间，生意不错。

夫妻俩表示，来购买的基本都是来观看温泉的游客，日营业额有时能超过2000元，其中酱牛肉的需求量最大，他们准备在摊位旁支起锅灶，将洧川大集上的网红产品“麻酱烩面”引进来。

有人说弄个庙会，也有人建议规范成广场，希望将暖泉“活水”引来的客流固定下来，也有网友提醒加强日常管理和环境保持，“务必把垃圾带走，青山绿水是大家的福报”。

### 免费接驳，冷泉用热情留客

相距两三公里，车程不到3分钟，作为梨园河暖泉的姊妹泉，三李村冰泉遗址同样有游客纷至沓来。樱桃沟管委会和三李社区不但在遗址入口处设立答疑处，还有村民自发提供车辆为远道而来的游客提供免费的接驳服务。

“从出水开始，第二天咱三李社区就

开始做视频宣传，大家自发的当志愿者。”志愿者陈蒙娇说，村民组织起十余人的志愿者队伍，学习冰泉和村史相关知识，答疑处设立后，大家每天上午8点半到下午6点轮班上岗，为游客提供最真诚、最热情的服务，期望留住游客为村子的餐饮等产业提供更多活力。

三李村的免费接驳车由村民李杰驾驶，线路是从722路公交三李站牌处至冰泉遗址。半个月来，李杰每天驾车往返接送游客30趟左右，周末人流量大时还有其他村民临时加入接驳队伍，不停时不停段地来回接送游客。

“30年之前，他们都知道这个冰泉！现在再来看看老一辈那时候的泉眼，感受下当年的青春和活力。”陈蒙娇说，周一到周五的游客以老年人为主，周末两天的游客年轻人居多，由于老年人来参观冰泉遗址较多，志愿者服务内容中有不间断的热水和休息座椅提供。

12月20日，梨园河暖泉下游约300米，山谷北侧土壁上一座废弃煤矿的窑洞式排风口里流出了温水，村民测试发现该处泉水比暖泉水温更高！泉水从拱形洞口流出，形成小瀑布落入下边沟内，向下流入贾鲁河中与梨园河温泉汇合。

河西岸高庙村民陈殿俊，是贾鲁河研究会创始人之一，76岁的他对附近河道情况十分熟悉，他认为排风口泉眼复涌是“又一个喜讯”，希望大家一起保护难得的泉水。

医生紧急提醒：

## 冬季养护血管别踩这些“坑”

本报记者 黄栖悦

“每天两勺醋，斑块全消踪迹。”“顿顿吃洋葱木耳，血管立马变软”……最近，这些号称“低成本无副作用”的养生秘方，在社交平台上的话题阅读量上亿，让不少中老年人深信不疑。郑州市第七人民医院医生紧急提醒：迷信偏方不仅无法软化血管，反而可能伤身害命。

### 事件回顾：盲目信偏方，导致身体先垮掉

12月22日，郑州市第七人民医院心血管内科七病区主任朱自强告诉记者，这些偏方之所以能精准“收割”中老年人，主要利用了大家对心脏血管疾病的恐惧心理和侥幸心理。许多患者既担心正规药物的副作用，又渴望找到一种“不用吃药、不用手术”的捷径，于是便轻信了这些看似简单的“食疗秘方”。

江西43岁的胡师傅因体检发现血管硬化，轻信“喝醋能软化血管”的说法，坚持每天饭后喝一杯醋，半年后复查血管硬斑无改善，还患上了严重胃溃疡。朱自强解释：“醋中的醋酸无法进入血管，改变血液酸碱值，人体会快速中和其酸性，且血管硬化的根源是高血脂而非钙质沉积，喝醋完全无效，反而会刺激胃黏膜引发胃病。”

无独有偶，48岁的王先生则花费3万元购买宣称“能逆转动脉硬化”的深海鱼油保健品，停用后血脂飙升，险些诱发心梗。事实上，我国心血管疾病患者已超3亿人，《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，每5例死亡病例中就有2例死于心血管病。庞大的患者基数和健康焦虑，让“软化血管”成为养生领域的热门话题，也让各类偏方有了生存空间。但从医学角度来看，这些广为流传的方法，全是经不起推敲的误区。

### 破解误区：这些偏方别轻信，一个都不靠谱

#### 误区一：喝醋能软化血管？

“醋能软化鸡蛋壳，就能溶解血管里的钙质斑块”是这类偏方的核心逻辑。但朱自强指出，人体血液酸碱度由肺、肾等器官精密调控，始终维持在7.35~7.45的稳定范围，喝下去的醋会被胃酸迅速中和，根本无法到达血管。更危险的是，食醋中的乙酸具有强腐蚀性，长期空腹饮用会直接损伤食管和胃黏膜，引发糜烂、溃疡，严重时可能导致消化道出血。

#### 误区二：红酒可以保护血管？

“红酒含白藜芦醇，能软化血管”的说法流传多年，但真相却藏着商业骗局。红酒的主要成分乙醇，代谢后会产生有毒物质乙醛，不仅会损伤血管内皮，还会升高血压、诱发心律失常，增加脑梗、心梗风险。世界心脏联盟早已明确声明：任何程度的饮酒都对心血管健康无益，不存在“适量饮酒有益健康”的说法。

#### 误区三：吃木耳、洋葱能软化血管？

木耳、洋葱因富含膳食纤维和植物化学物，常被贴上“血管清道夫”的标签。朱自强强调，这些食物只能作为均衡饮食的一部分，无法治疗疾病。目前全球没有任何官方研究证实，某种食物能直接“软化血管”或清除已形成沉积。

#### 误区四：吃保健品能软化血管？

朱自强说，保健品是“食品”，不是药品。而且Omega-3仅能轻微降低甘油三酯，对总胆固醇、低密度脂蛋白影响极小，更无法直接作用于血管，软化斑块。发生血管斑块后，盲目依赖保健品，只会延误正规治疗，导致严重后果。

#### 误区五：只吃素能软化血管？

长期拒绝动物性食物，会导致维生素B12、铁、锌等营养素缺乏，而维生素B12是脂质代谢的关键物质，缺乏后反而会加剧血脂紊乱，加速血管老化。临床中就有患者因长期吃素，出现血管内皮功能异常，最终诱发冠心病。真正健康的饮食模式，应是荤素搭配、种类多样，而非盲目排斥某一类食物。

医生建议：血管老化不可逆，但可以“老得慢一点”。值得注意的是，血管硬化是一个不可逆的过程，就像用久的水管会结垢、变硬，一旦动脉粥样硬化形成，目前没有任何方法能让血管“重新变软”。但通过科学干预，却能有效延缓硬化速度，降低疾病风险。因此，朱自强提出冬季养护血管时，应遵循“一动、二减、三戒、四控”的科学原则。每周至少5次、每次40分钟中等强度运动，促进循环护血管；减少腰围与颈围，避免肥胖加重血管负担，降低相关疾病风险；戒烟、限酒、不熬夜，远离血管健康“杀手”；严格控制血压、血糖、血脂、尿酸，从根源减少血管损伤。

### 部署实名制落实工作

## 我市优化外籍旅客在郑出行体验

本报讯（记者 张倩 通讯员 张志飞）为进一步落实《关于外国人乘坐境内交通运输工具实名制管理工作的通知》要求，优化外籍旅客在郑出行体验，12月23日上午，郑州市交通运输事业发展中心联合郑州市出入境管理局、郑州市交通运输集团服务处及郑州市内4家主要汽车站代表，召开专题工作推进会议，部署外籍旅客乘车实名制落实工作。

据了解，我市各汽车站将组织一线售票、查验岗位人员开展专项培训，重点培训对外国人有效身份证件（如护照、外国人永久居留身份证等）的识别、信息录入规范、核验流程等内容，确保工作人员操作熟练、核验精准。各汽车站必须严格执行“人、证、票”一致性查验制度，在进站口、检票口设置专人专岗，负责核验外籍旅客身份证件。

参会汽车站代表表示，近期车站已成功安装外籍旅客站内乘车系统，有效解决了以往外籍旅客购票、核验环节繁琐的问题，大幅提升了服务效率和旅客体验。下一步，各车站将进一步优化服务措施、完善便民设施、加强人员培训，努力为外籍旅客提供更加优质、便捷、安全的出行服务，为郑州市营造国际化、便利化的出行环境贡献力量。

少一个纸杯  
多一片绿色



中宣部宣教局 中国文明网