

300次献血 21年坚持

从18岁到39岁，杨兴飞用热血写就“青春日记”

从18岁到39岁，杨兴飞完成了一件看似平凡却极不平凡的事——300次无偿献血。21年间，他累计捐献全血2000毫升、血小板590个治疗量，用一次次挽袖书写了一部普通人用热血守护生命的“青春日记”。

初心：18岁的“成人礼”

杨兴飞与无偿献血的缘分始于童年时期。10岁那年，亲戚住院急需输血，让他第一次接触到“献血”这个概念。后来他通过媒体了解到献血知识，一颗奉献的种子悄悄埋下。

2005年，刚满18周岁的杨兴飞特意约上同学，在李村步行街的采血车上完成了人生中的第一次献血。他把这当作自己的“成人礼”。尽管初次面对采血针头有些紧张，但护士娴熟的技术和毫无不适的体验，让他彻底消除了顾虑，也坚定了定期献血的决心。

坚守：21年300次赴约

从第一次献血之后，杨兴飞每隔半年就献一次全血。2008年初，他得知市中心血站可以捐献血小板，便抱着试试看的心态前往，顺利完成了两个治疗量的捐献，身体没有任何不适。从此，他开始了长达18年的血小板定期捐献——从最初两个月一次到一个月一次，再到现在的半个月一次。“一开始也没想到自己能坚持这么多年。”杨兴飞笑着说。

21年间，他累计捐献全血2000毫升、血小板590个治疗量，献血次数达到300次。这组数字背后，是数百个清晨赶往血站的身影，是针头一次次刺入血管的坚持，更是对“帮助别人就是帮助自己”信念的默默践行。

大爱：用热血守护生命

2018年的一次经历，让杨兴飞对无偿献血的意义

有了更深的理解。远在家乡聊城的母亲因病手术需要输血，杨兴飞原以为自己的献血地点是青岛，需要回青才能报销母亲的用血费用。打电话咨询后得知，在聊城就可以直接办理血费报销。“一人献血，全家受益”的政策让他倍感温暖，也更加坚定了自己的选择。

除了定期献血，杨兴飞还是无偿献血志愿服务的积极践行者。2013年，他加入青岛红十字无偿献血志愿服务大队，利用业余时间参与宣传引导工作，带动亲戚朋友加入献血队伍。

“你会做什么事情300次？”对于杨兴飞来说，答案是挽起袖子，让热流淌。当第300次献血的针头缓缓拔出，我们看到的不仅是一组数字，更是一个平凡人对无数生命的深情守护。愿这份热血与善意，能激励更多人加入无偿献血的队伍，让爱在流动中生生不息。

青报全媒体/观海新闻记者 徐小钦

老人反复咯血 肺里竟藏着“曲霉球”

北大专家联手城阳人民医院医生为患者精准切除病灶

反复咯血一个多月后，67岁的李阿姨终于在“家门口”得到了根治。近日，北京大学人民医院胸外科院士团队周足力主任与青岛市城阳人民医院胸外科团队联手，成功为她实施了胸腔镜下右肺上叶切除术，完整切除了藏在肺里的“曲霉球”。

一个多月前，李阿姨因突发咯血在外院检查发现肺部阴影。得知北京大学人民医院胸外科院士团队在城阳人民医院常态化坐诊，她慕名前来。接诊医生迅速将病因锁定为“肺曲霉球”——也就是俗称的“真菌球”。它寄生在肺内空洞中，不仅会引发反复咯血，严重时甚至可能因大咯血窒息危及生命。

考虑到李阿姨处于咯血活动期，专家制定了“两步走”策略：先转入呼吸与危重症医学科进行抗感染、止血等内科治疗，待病情平稳后再实施根治性手术。经过精心治疗，咯血止住了，但真正的“硬仗”才刚刚开始。患者的肺部存在多个空洞，病变范围广。由于长期慢性炎症刺激，病变肺叶与周围组织、胸壁及大血管形成致密粘连，加之有外伤史，胸腔内粘连更为严重。术中稍有不慎就可能致大出血。此外，曲霉球本身就是一个“感染灶”，操作不当可能引发术后严重感染。

医院胸外科团队第一时间与北京大学人民医院胸外科周足力主任远程会诊。周足力是北大胸

外科院士团队的知名专家，尤其擅长胸腔镜微创手术。他详细评估后认为，患者反复感染已形成毁损肺，传统开胸手术损伤大、恢复慢。团队最终确定采用胸腔镜下右肺上叶切除的微创方案。

术前，团队通过三维重建影像技术反复推演，针对大出血等极端情况制定了多套应急预案。手术如期进行。正如预判，患者右肺上叶与周围组织致密粘连，正常解剖层次已经消失。周足力主任凭借深厚功底，采用钝性与锐性相结合的方式，一寸一寸游离粘连，精准避开血管和神经，稳稳切除病灶。3小时后，手术顺利完成，术中出血极少。

“手术很成功！”听到这句话，李阿姨的家人长长舒了口气。术后，李阿姨再也没有出现咯血症状，恢复顺利。“没想到在家门口就能让北京的大专家做手术，省了路费、住宿费，孩子也不用跟着折腾，真是太好了！”她出院时感激地说。

在国家区域医疗中心建设推动下，2025年4月起，北京大学人民医院与城阳人民医院开展深入合作。胸外科院士团队、骨科院士团队等北大专家常态化来青坐诊、手术，让城阳百姓无需辗转北上广，在家门口就能享受高水平诊疗服务。同时，专家团队将先进技术理念融入医院日常，推动本地医生能力提升，为优质医疗资源下沉写下生动注脚。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟

中西合璧

养成这些习惯更护胃

4月9日是“国际护胃日”。胃是人体消化系统的核心器官，如同辛勤运转的“营养加工厂”。然而，饮食不规律、压力大、不良生活习惯等正无情侵蚀着胃健康。青岛市海慈中医医疗集团消化中心主任曲卫介绍，胃炎、胃溃疡、胃癌等发病率逐年攀升且呈年轻化趋势，胃部健康已成为不容忽视的公共卫生议题。专家从中医和西医两个视角，送上科学护胃的实用方法。

从西医角度看，胃的“本职工作”是分泌胃酸、消化酶，研磨食物，同时依赖胃黏膜屏障保护自己。最常见的伤胃“黑名单”有三：一是幽门螺旋杆菌，它是慢性胃炎、胃溃疡甚至胃癌的头号元凶，查出阳性且伴有症状或家族史，建议规范根除；二是药物损伤，长期服用阿司匹林、布洛芬等会抑制保护胃黏膜的前列腺素合成；三是不良饮食习惯，高盐、腌制、熏烤食物及进食过快、过烫，都会损伤胃黏膜。此外，精神压力通过“脑-肠轴”可直接诱发功能性消化不良。

从中医角度看，脾胃主运化水谷，是气血生之源。胃“主受纳”，脾“主运化”，一纳一运，共同完成消化吸收。胃最容易出现的问题包括：脾胃虚寒（吃凉的就胃痛、腹泻）、胃火炽盛（口干口臭、反酸烧心）、食滞胃脘（暴饮暴食后胃胀）、肝气犯胃（生气后胃胀肋痛）。

在养胃饮食上，西医强调规律、温和、易消化，避免酒精、过烫、腌制食品。中医则讲究辨证择食：虚寒胃宜吃生姜、红枣、山药、小米粥；胃火旺宜吃冬瓜、苦瓜、梨、绿豆；食积腹胀宜吃山楂、白萝卜、陈皮水。

日常生活中，养成这些习惯更护胃：吃七分饱，细嚼慢咽，胃里还没满，但食欲已有所下降。饭后别立马躺，饭后坐着或躺下容易胃食管反流，最好站立或散步半小时，顺时针按摩腹部10—20圈。聚餐时尽量使用公筷，不互相夹菜；尽量在家做饭，少吃外卖。定期体检，碳13呼气试验可有效监测幽门螺杆菌，40岁以上人群建议定期做胃镜检查；60岁以上或有胃病家族史者，应在医生指导下定期进行胃镜筛查。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟

险！高血压孕妈怀上四胞胎

青岛市妇女儿童医院为其精准实施减胎术

家在河南的李女士夫妇，经过多周期促排卵治疗后终于怀上了宝宝。可喜悦之情还没淡去，担忧就来了——李女士怀的是四胞胎。更让人揪心的是，她患有高血压。

四胞胎意味着妊娠期糖尿病、早产、胎儿生长受限、发育畸形等母婴并发症风险急剧升高。当地医院建议他们转往更高级别的医院。经亲戚介绍，李女士慕名来到青岛市妇女儿童医院生殖医学中心。中心副主任徐仰英教授团队评估后认为，李女士本身有原发性高血压，四胎妊娠风险极高，需要在孕早期及时减胎。

早孕期（孕7至9周）减胎术是多胎妊娠的重要补救措施。此时孕周小，手术创伤小、恢复快，对剩余胎儿干扰也小，能有效降低母体并发症风险，为胎

儿提供更充足的宫腔空间和营养供应。

李女士孕8周时，手术团队为她实施了超声引导下经阴道穿刺减胎术。这项有创操作存在宫内感染、出血、流产等风险，但团队凭借丰富经验，实现了精准减胎——减掉两胎，保留两胎。全程创伤小、出血少。术后，经过严密监护和保胎治疗，李女士恢复良好。目前，保留的双胞胎已完成NT检查，各项指标均正常。

青岛市妇女儿童医院生殖医学中心提醒，多胎妊娠母婴风险显著增加，早孕期减胎术是有效的补救措施。有高血压等基础疾病的孕妈更应密切监测，及时就医，科学决策，确保母婴安全。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟 通讯员 王鑫鑫