

讲红十字好故事 传人道正能量
“红十字感动人物”爱心事迹展播

救 护 知 识

化学事故中如何进行防护

4月6日,福建漳州古雷PX项目突发的爆炸牵动着众人的心。化学危险种类繁多,有特殊的毒害作用,化学事故突发性强、扩散快、范围广、时间长、后果复杂。了解化学品基本知识,掌握化学品事故现场应急处置程序,可有效降低事故损失和影响。

常见危险化学品有液化气、管道煤气、汽油、苯、氯乙烯、液氯、液氨、甲醇、二氧化硫、一氧化碳、黄磷、强碱、强酸、农药杀虫剂等。作为个人,平时要了解所使用的危险化学品的特性,妥善保存,不盲目操作,不违章使用。居室内不存放危险化学品,严防室内积聚高浓度易燃易爆气体。乘船、乘车不携带危险化学品。发现被遗弃的化学品,不捡拾,立即打电话报警,说清具体位置、包装标志、大致数量以及是否有气味等。不在事发地周围逗留、吸烟。遇到危险化学品运输车辆发生事故,应尽快离开事故现场,撤离到上风口位置,不围观,立即拨打报警电话;其他机动车驾驶员要听从工作人员的指挥,有序地通过事故现场。居民小区施工过程中挖掘出异味

土壤时,应立即拨打当地政府值班电话说明情况,同时在其周围拉上警戒线或竖立警示标志。在异味土壤清走之前,周围居民和单位不要开窗通风。受到危险化学品伤害时,应立即到医院救治,不要拖延。

化学事故中,在染毒空气将要或可能污染的地区,距染毒空气到达该地区还有一段时时间,来得及组织居民撤离受染区的情况下,可迅速组织居民转移到安全地区。对于染毒空气已经污染或将要污染的地区,要迅速告知居民立即关闭门窗,防止染毒空气进入家中;佩戴防毒面具或使用毛巾、口罩等进行呼吸道防护。同时,对有毒有害化学物质污染的地区,进行标志、隔离和警戒,防止无关人员进入受到伤害。当染毒空气可能持续较长时间时,可在空气中的染毒浓度已经明显下降,不会对人员造成明显伤害的情况下,适时组织居民群众撤离受染区。需要时,对受染的人员、物品、地面、空气和水源进行消毒处理。此外,还要做好切断(控制)事故源,组织化学侦检和监测,抢救中毒人员等工作。

宗辉

生 活 百 科

合理饮食 赶跑“春困”

困倦、疲乏、昏昏欲睡,这是尾随着每个春天而来的“春困”在作怪。因为气候转暖,体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量,脑组织的血流量相应减少,供氧不足,“春困”就会出现。这个时节应注意休息、适当运动,如果能在饮食上加以调理,“春困”是可解的。油腻的饮食会使人饭后产生疲惫感,情绪低落,工作效率下降,因此,春季饮食易清淡适口。

一日之计在于晨。早餐需要摄取较多的热量,只吃两片面包可能很快就感觉疲劳无力了。因为面包或土司等碳水化合物会使血糖迅速升高,随之人体将释放大量的胰岛素,又令血糖急速下降,从而让人产生疲倦感。富含纤维的全麦类食物,搭配质量好的蛋白质类食物,以及几片黄瓜或西红柿,这些食物含有丰富的维生素B,能持续提供充沛的能量。

营养专家强调,春季饮食应摄取足够的蛋白质和含钾食物,有助于提高人的精力。蛋白

质中的酪氨酸是脑内产生警觉的化学物质的主要成分,鱼、鸡、瘦肉、低脂奶制品等都富含蛋白质。钾能帮助维持细胞水分,增强机体活力,而钾的缺乏会使人感到软弱无力,影响注意力集中。水果、豆类、海带、紫菜、干贝、瓜子等都富含钾。

午餐要控制好淀粉类食物的摄入量。如果午餐吃了太多米饭或淀粉类食物,会造成血糖迅速上升,从而产生困倦感。午餐时应多吃些蔬菜、水果补充维生素,在提供能量的同时有助于分解早餐所剩余的糖类及氨基酸。如果不介意气味,可以吃点辣椒、大蒜或洋葱——大蒜与洋葱含硫化丙烯,辣椒能让交感神经兴奋,都可提神醒脑。

晚餐不可过饱,简单即可。一顿丰盛、油腻的晚餐会延长消化时间,影响睡眠质量。豆类、洋葱等不宜晚上吃,会让肚子胀气,辛辣的食物也会造成胃灼热,干扰睡眠。

鹿呦

春天,你会护肝吗?

中医讲,肝属木,“木遇春而旺”。此时,人的肝,也感受到了春的气息,活跃起来,一年里前所未有的生机勃勃。但是春天又是肝脏最易受损伤的时候,春季肝阳容易升发太过,肝火过旺或肝气郁结等,使人头晕脑胀、脾气暴躁、抑郁烦闷、失眠、脾胃不适等。长此以往,还会积累成一些难治的疾病。

那怎么才能养好肝呢?六

个字:饮食、睡眠、情绪。饮食上,春天护肝,要多喝水。初春春暖还寒,气燥,多喝水可以润燥,使肝火不致太过旺盛,最好保证每天喝三到四大杯温开水。另外,要多吃绿色蔬菜、水果,尽量少吃辛辣刺激的食物,少饮酒。

邓玉霞



绍兴市红十字会工作人员把公证书交到老人手上。

红十字会领导提出了一个要求。“我要在百年之后捐出自己的遗体,为社会减少不必要的浪费,为国家再做点贡献”。老人简单的话语中带着几分哀求。对于这样一位老人,红十人岂敢有半点怠慢和不敬,唯有以一丝不苟的服务,在政策法律允许的条件下了却他的心愿。

由于遗体捐献需要家属同意并配合执行,而老人无配偶且无子女,捐献登记工作一时难以进行。绍兴市红十字会工作人员与省红十字会联系,并咨询相关法律专家。鉴于老人这一特殊情况,省内又没经验可借鉴,专家建议采取法律公正声明的方式完成老人的心愿。

根据这一建议,红十字会主动与有关公证处联系,但对于遗体捐献公证,绍兴市的公证处都从未做过。面对老人这一无私的心愿,工作人员一次次与公证处人员沟通解释,尽最大努力帮助老人完成心愿。最后,在绍

兴市司法局和国信公证处的大力支持下,通过声明公证的方式完成了相关程序。

“单老师傅,这是您的公证书,请您收好”。绍兴市红十字会的工作人员将一份沉甸甸、包含着一位八旬老人无私奉献的公证书交到了单厚生手中。当单老先生接过属于他的公证书时,连声向红十字会表示感谢。

立下遗嘱捐房子,了却最后的心愿

近两年,单老先生明显感觉身体没有以前那么好,行动也稍许有些不便,但他的善举一直没有停止,他还要将房子捐给村里,自己搬到福利院去生活,安安静静地走完这一生。2014年4月,绍兴市红十字会组织志愿者走进安桥头村开展志愿服务活动时,走访了单老,他说已经立下了遗嘱,正请村干部出面办理相关手续,以后他所居住的房子就是村里的集体资产



彭海平正在捐献造血干细胞。

临。他与北京一位白血病患者检索配型成功,同时配型成功的有两人,在另一位志愿者放弃捐献后,彭海平成为了患者的唯一选择。当红十字会工作人员拨通彭海平电话时,他丝毫没有犹豫:“等了12年,终于有机会救人一命。”彭海平常年坚持健身,哑铃、双杠、爬山等样样拿得出手,捐献前的体检一次通过。

根据国家相关规定,造血干细胞捐献志愿者登记年龄段在18-45周岁,捐献年龄最大不得超过55周岁。彭海平说自己是幸运的,赶在登记年龄限制前,成为一名造血干细胞捐献志愿者;又赶在捐献年龄限制前,真正成为了一名传递生命火种的人!

淘宝店主陆雪贤:“我是你永远的朋友和亲人”

4月15日,历时4个多小时,陆雪贤在省中医院成功完成了造血干细胞捐献,成为我省第231例造血干细胞捐献者。

这位“70后”余杭人,是一家淘宝网店的店主。从2005年第一次献血开始,至今共计献血

9000毫升。在一次献血过程中,他看到造血干细胞捐献宣传资料,就毫不犹豫地加入了中华造血干细胞库。他说:“这对我只是忍受扎针之痛,对他人来说却是重生的希望。”8年过去了,陆雪贤始终没有接到捐献的通知。去年12月,电话铃声终于响起,需要他捐献造血干细胞帮助的病人是个28岁的女孩。接下来,陆雪贤顺利通过了初配,并于今年1月与受捐者完成高配。

征得家人同意后,陆雪贤有意识地积极锻炼身体,妥善安排作息,以最好的状态迎接捐献。“我开的淘宝网店是卖女装的,每天很多事情要做,但我想,这对我来说可能只是耽误一点时间,但对于对方来说可能换来一次重生,当然救人更重要!”

顺利完成捐献,陆雪贤把想对受捐者说的话都写了下来,给对方加油打气。“我们虽然素未谋面,却已经紧紧地连在了一起。我相信你非常坚强,让我们一起加油!为生命喝彩!”信的落款处,他认真地署上“你永远的朋友和亲人”。 郑代丰 周蓉

女子车祸身亡

捐献多个器官

为绍兴市第一例心脏捐献者

4月13日上午8点,刘连菊的亲人在嵊州市人民医院重症病房外默默垂泪,不知道已永远失去母亲的7岁小女儿,依然在东张西望。

“妹妹一向心地善良。医生说,她的生命已不可逆转。我们希望她的生命能在别人的身上延续,也给我们留下一点念想。”刘连菊的哥哥刘连云说。

刘连菊,湖北省公安县人。据家人介绍,从25岁起,刘连菊就一直在嵊州打工,膝下有两个女儿。

出事以前,刘连菊靠打一些零工维持生活。今年春节后,她在甘霖镇一家箱包厂找到一份工作,想好好干活多赚些钱养家。谁知好景不长,4月9日早上7点多,她骑电动自行车去上班时,与一辆三轮电瓶车相撞,头部着地,当即昏迷不醒。

由于伤势过重,尽管医生竭尽全力抢救,但刘连菊依然没有苏醒,也没有了自主呼吸。浙一医院器官捐献评估专家先后两次对她进行评估,认为她已处于脑死亡状态,生命不可逆转。

4月10日,得知这个噩耗后,哥哥刘连云立即从湖北公安县赶到嵊州。其他亲人随后也从各地赶来。尽管一时无法接受妹妹的离去,但当医生说妹妹的器官还能拯救别人的生命时,刘连云决定说服其他亲人,将妹妹的器官捐献出去。

刘连云说,妹妹5岁时父亲就去世了。长兄如父,所以他跟妹妹关系非常好。妹妹是个善良的人,她想妹妹会同意这样做的。

4月13日上午,在嵊州市红十字会工作人员的见证下,医生对刘连菊完成了捐献手术。随后,刘连菊的心脏、肝脏和两个肾脏被紧急送往各个移植医院。

据悉,刘连菊的心脏被送到武汉,移植给那里的一位病人。得知这一消息后,刘连云说,“这也是妹妹通过另一种方式回到了故乡,希望接受妹妹器官捐献的患者,从此告别疾病,健康平安地生活。”

据了解,刘连菊是绍兴市第一例心脏捐献者。

袁维霞

百 姓 故 事

种下爱心种子,播撒生命希望

春天,是播种的季节。近日,53岁的彭海平为北京患者种下爱心种子,“70后”淘宝店主陆雪贤为28岁女孩播撒生的希望。他们使这个春天更加生意盎然。

53岁彭海平:“等了12年,终于有机会救人一命”

12年前,他成为宁波市第一批造血干细胞捐献志愿者;12年后,传递生命火种梦想终于变成现实。4月13日和14日,为救助北京一名白血病患者,宁波市江北区公安分局中马派出所协警彭海平在省中医院成功捐献造血干细胞。53岁的彭海平打破了4年前由湖州医生宋蜀明保持的51岁最年长捐献纪录,成为我省年龄最大的捐献志愿者,也是我省第230例造血干细胞捐献者。

2003年11月,浙江省实现了第1例造血干细胞捐献,宁波也启动了造血干细胞捐献志愿者招募工作,彭海平当时加入了造血干细胞捐献者资料库,直到2014年底,命中注定“缘分”来