

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

面对自然灾害，我们如何自救？

10月13日是第27个“国际减灾日”，今年的主题是“用生命呼吁：增强减灾意识，减少人员伤亡”。今年，我国部分地区汛期发生大洪水，造成山洪、泥石流、溃坝等多种灾害。那么面临灾害，我们该如何自救？

洪水来临时如何自救？

- 1.根据电视、广播等提供的洪水信息和自己所处位置房舍结构条件，冷静选择撤离位置。避免出现“人未走，水先到”。
- 2.认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。
- 3.洪水到来时来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、结构牢固的楼房上层、高地等转移。有条件的要迅速备足速食食品或蒸煮够食用数天的食品，准备足够的饮用水和日用品。
- 4.如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，如门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等，寻找机会逃生。
- 5.逃生时要注意不能攀爬带电的电杆、铁塔，远离倾斜电杆和电线断头。

遇到泥石流如何自救？

- 1.人群在沟谷内活动时，一旦遭遇大雨、暴雨，要迅速转移到安全高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。
- 2.留心周围环境，特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声音，这可能是泥石流即将发生的征兆。
- 3.发现泥石流袭来时，要马上向沟岸两侧高处跑，千万不要顺沟方向往上游或下游跑。
- 4.暴雨停止后，不能急于返回沟内或住地，应等险情解除后再返回。

遇到山体滑坡或崩塌如何自救？

- 1.行人和车辆不要进入或通过有警示标志的滑坡、崩塌危险区。
- 2.当发现有滑坡或崩塌的前兆时，应立即撤离，并报告当地政府或有关部门，同时通知其他受威胁的群众，尽快撤离。
- 3.当你正处在滑坡体上，感到地面变动时，要用最快的速度向两侧稳定地区逃离。千万不要向滑坡体上、下方逃跑。
- 4.当你处在滑坡体中无法逃离时，找一块坡度较缓的开阔地停留，但不要和房屋、围墙、电线杆等靠近。
- 5.当你处在滑坡体前沿或崩塌体下方时，只能迅速向两边逃生。 宗禾

生活百科

“秋冻”，这三个部位冻不得

金秋十月，正是“一场秋雨一场寒”的时候。虽说有“春捂秋冻”的说法，不过人体有三个部位不能“秋冻”。

首先是头部。头为诸阳之会，如果保护不好，头颈部受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。

第二个是腹部。腹部有很多重要经脉，此处受凉将引起腹部经脉气血瘀滞不通，对脏器功能都会有影响。例如有胃病的人受寒易胃疼等。

第三个就是脚。“寒从脚生”，脚是全身最怕冷的部位。由于双脚距离心脏最远，血液流经的“路程”最长，如果脚部受寒，则血液流动瘀滞，全身血液供应将出现不足，脏器功能继而受损。

秋凉了，该暖还得暖。尤其是老年人、心脑血管病患者、偏头痛人群更要注意保护好头部。

而对于腹部的保暖，露肚脐的衣服，再美也不建议穿了，低腰裤也尽量避免。对于老人和孩子，或者有胃病、宫寒的女性来说，不妨贴身穿一件背心，出门的时候可以穿一件坎肩或者马甲，护住腰腹部。睡前还可将双手搓热，顺时针方向绕脐揉腹36次，揉脐则气血经络皆动，脏调腑通诸病消。

脚部的保暖也很重要，建议经常热水泡脚，可暖全身，防止痛经等寒病的发生。手脚冰凉及体弱的人，不妨晚上穿双薄袜子入睡。 王亦彭



平时凡人 难时超人

——记永嘉县红十字海鹰救援队

永嘉县乌牛东蒙工业环路的一幢写字楼里，每天都会迎来这样一群人，他们有着各自的家庭和事业，却经常不回家从四面八方赶到这里。在写字楼的6楼有一个近600平方米的空间，被用来做值班室、装备室、会议室、爱心驿站等，他们还在这里进行日常的学习和训练，并“时刻做好准备”——当发生灾难的时候，能挺身而出。他们就像漫画中的超级英雄，平时都在兢兢业业地扮演着自己各自的人生角色，但是在灾难突发时，却能火速集结，以专业的救援力量救人于危难。他们有个美丽的名字：永嘉红十字海鹰救援队。救援队现有一线队员53人，预备队员80人，共有志愿者200多人。

面对死神却无能为力 他着手创建救援队

救援队的发起人章国和原本是一名生意人，却喜欢公益、热心救援活动。2005年他毅然将生意托付给儿子，自己当上了专职消防队员，参与一线救火救援工作。

2011年发生的一件事深深影响了章国和。有群众拨打119求助，称有人在乌牛镇永乐河跳水自杀。消防队第一时间赶到现场，却发现河水又深河面又宽，消防队的设备有限，无法实施下水救援，只能求助东海救助局。章国和说，“等到救援队赶来时，只能是打捞尸体了。那是我第一次感觉自己的无能，眼看着一条鲜活的生命没了。”章国和对这件事耿耿于怀，但也有了一个想法。

因为圈子的关系，章国和的朋友也大多是生意人，有钱也有热心肠。章国和将自己打算筹建民间救援队的想法和几个朋友一说，当即就有七八个人响应。大家出钱出力，筹资40多万元，开始购置摩托艇、无线电通讯车等先进设备，初步形成一支可以从事山地、水上和水下等救援工作的民间队伍。

一群热心企业家 为救援学十八般武艺

随着救援行动的增多，救援队伍的逐

步壮大，救援队被纳入当地110二级救援体系。2013年5月，救援队向永嘉县红十字会申请成立“永嘉县红十字海鹰救援服务中心”，并于当年11月正式注册登记成立。

永嘉县红十字会为救援队队员们进行急救培训，使得队员们都具备急救能力。很多成员还自费参加了各种培训，如队员史维护考取国家一级潜水员资格证，队员潘锋考取无线电专件证，队员冯文艺考取救生艇驾驶证，队长章国和考取了特种驾驶资格和A证驾照。

永嘉县红十字海鹰救援队可算得上是温州装备最完备的民间救援队伍之一。他们拥有摩托艇、无线电通讯车、水下声纳、生命探测仪和搜救犬等专业器具。去年，救援队还新添置了一辆水陆两栖作战车，这也是温州地区首辆特种车，为水下水上的救援行动带来极大的便利。接下来救援队还将购置雷达生命探测仪，更好地为突发事件服务。

而这所有的救助设备，全部靠队员个

人出资。“光是设备购置就前前后后投资了200万。”章国和说，这还不算大家每次行动所支付的过路费、汽油费、伙食费等，但是从来没有一个人在钱的问题上计较，因为他们都认为“生命比金钱重要太多”。

担负爱与光的使命 他们一路奔波

2013年10月8日，受“菲特”台风带来的暴雨影响，余姚成为“水中之城”。当天下午，海鹰救援队出动21名队员和3辆救援车，2艘小艇赶到受灾严重的梨洲社区，转移被困群众。

作为最早一支到达灾区的民间救援队，海鹰救援队经过四天三夜的奋战，救出被困人员300多人，配合政府运送灾民1万多人，在临走的时候，队员们还500元、1000元、2000元的立即筹钱，希望能帮助余姚人民渡过难关。

海鹰救援服务中心是公安、消防的二

级接警单位，中心电话直接连着110和119，哪里有需要就奔赴哪里。“一直在奔波呀，很忙很忙。”章国和这边还在说着话，那边接了个电话后就匆匆离去了。电话那头在求助：乐清一男子落水，已经失踪一夜了，急需救援队前去支援。而这样的情况，对于海鹰救援队来说，早已司空见惯。

2014年7月中旬，他们在永嘉乌牛东蒙山救援酒醉的女子，7月底就已经奔赴苍南搜救大峽谷走失的14岁男孩；9月下旬救援艇在瓯江上搜索跳江女子忙碌了两天；12月又去乐清寻找失踪的采药老人。一年中，他们光是水上救援就出动了20多次。

每一次救援行动，对别人来说是一次生的期盼，但对这些救援队队员们来说，却是死亡的挑战。潜水也好、消防也好、悬崖搜救也好，意外随时都有可能发生。你问救援队员们，面对救援难免会有危险，你怕过吗？“怎么不怕，试问有谁不怕死？可帮助别人是好事，我觉得这样做值得！”队长章国和说。

一份份生命礼物的背后

六年来，金华市100位人体器官捐献者捐出生命礼物

何炫炫多么希望这只是一场噩梦。读大二的他今年20岁。10月8日下午，不幸突如其来，他接到电话，父亲遭遇车祸病情危重。凌晨3点多，他赶到金华市浦江人民医院ICU病房，看到平时身强力壮的父亲躺在病床上，上了呼吸机，已经没有意识。医生说，因为颅脑损伤，他的父亲已处于脑死亡状态。

“爸爸还不到50岁，我以为可以给他养老的。这样的事情怎么会落到他身上！”何炫炫无法接受这样的现实。

“如果生命不能继续，就让生命延续……”坐在ICU门口，看着墙上的器官捐献宣传画，何炫炫心中产生了一个想法：把爸爸的器官捐出来救别人。

10月10日下午，省里的评估专家进行评估，确定他父亲的生命已无法挽回。何炫炫签署了人体器官捐献登记表。他的父亲，49岁的傅立中，成为了金华市第100位器官捐献者，他捐出了肝、肾和眼角膜。

点点滴滴的影响，推动观念变革

2010年，全国开展公民逝世后人体器官捐献试点工作。这一挑战传统观念的工作，步履维艰。

对此，郑方和俞欢都深有体会。郑方是金华市红十字志愿者、人体器官捐献协调员，俞欢是浙大一院的协调员。每一次捐献，都需要两名协调员共同协调、见证。刚开始从事协调员工作时，郑方曾被人指着鼻子骂。俞欢说，她的亲朋好友听说这工作都会皱眉头。

作为金华第一位选择公开报道的捐献者家属，没有人比吴秀叶有更深切的感受了。

5年前，这个母亲坚定地帮女儿完

成了器官捐献的愿望。她的女儿叫蔡丝兰，2011年11月3日早上，突发疾病的蔡丝兰在杭州某省级医院被判定脑死亡。

女儿的突然死亡，让全家人都难以接受。哭得几乎晕厥的吴秀叶突然想起和女儿的一次对话，“如果我有三长两短，全身的器官都捐出去！”

没想到，女儿真的出事了。悲痛中，她想帮女儿完成捐献器官的心愿。2011年11月5日，蔡丝兰过世后捐献了肝和肾，成功救治了两个人。她是金华市第3例器官捐献者，浙江省第11例。

随之而来的流言和责难是吴秀叶没想到的。但是这位勇敢的母亲并没有被击垮。2012年3月，她再次做出惊人举动，填写了器官捐献志愿书，“我死后也和女儿一样捐献器官”。

这些年来，和器官捐献有关的新闻，她都会关注。让她欣慰的是，这样的新闻越来越多。正是这点点滴滴的影响，渐渐推动着观念的变革。

金华一组直观的数字更能说明问题：2010年，1例；2011年，2例；2012年，8例；2013年，16例；2014年，23例；2015年，26例；2016年1月至今，捐献数字已经达到24例。另一组数据显示：2015年，全国百万人口的人体器官捐献率约为1.2，浙江百万人口捐献率为2.61，金华百万人口捐献率为4.78。金华也成为了浙江省继宁波之后第二个捐献例数破百的地级市。

6年的艰难行进，100例捐献承载了太多的感动

从0到100，每一个数字的增加，都是艰难与感动并行。对此，郑方有太

多感受。她是首批在中国红十字会总会和卫生部联合注册的人体器官捐献协调员。因为工作出色，她曾被评为“全国十大杰出红十字志愿者”。

很多人问她：面对死亡，你为什么不惧不怕？对此，她曾在日记里这样写：“面对生命，一个逝去后又开启了他人生命之门的生命，我捧着一颗神圣的心，除了崇敬，没有了对死神的恐惧。”

6年，100例捐献，有太多太多令人崇敬的感动。

她永远记得一个瘦小的女人，背着年幼的孩子，在深昏迷没有自主呼吸的丈夫病床前，这个瘦小的妈妈，坚定地说：“我们的孩子已经没有爸爸了，我不想别的孩子也失去爸爸。谁家都希望一家人团团圆圆的，我们捐献了，别人家就少了分离的痛苦。”

她永远记得武义大山里的一个老奶奶，褶皱爬满了她的脸，耳朵微聋。女儿凑到她耳边，和她商量捐献哥哥器官的打算，她的第一反应是：“会不会害到别人？”听到这句话，郑方瞬间泪流满面。善良的老人，这个时候想到的却是“会不会害到别人”。当得知是去救人后，老奶奶说，可以救人就救吧。

也有一些人，在得知因为身体原因无法捐献器官后，选择捐献眼角膜和遗体。这些人中，包括郑方的妈妈。日记里，她记录了妈妈最后的告白：2012年1月1日，你和我说了三句话算是交代身后事：我感觉我快要死了；不要遗体告别仪式；角膜可以捐献的话捐掉吧。两年后的一个冬天，郑方的爸爸也嘱咐郑方，他身后也要捐献眼角膜。

正是许许多多捐献者，给了更多的人第二次生命。 章果果

百姓故事

「我想帮助有需要的人，最后为社会做贡献」 爱心老伯因病离世，把爱心和光明留在人间

10月14日上午7点，身患结肠癌的叶老伯因病离世。家属遵循他生前的意愿，通过舟山市红十字会捐献了老人的一对眼角膜。

叶老伯是普陀六横人，今年67岁，一生善良正直的他在生命即将走向终点的时候，希望用最后一次做好事的机会帮助那些有需要的人。

今年8月，叶老伯在住院期间通过舟山市医院联系了舟山市红十字会，强烈表达了他捐献人体器官的意愿，“我一生没做什么大事，但是我想帮助有需要的人，最后再为社会做点贡献。”但是由于长期生病，除了眼角膜外，叶老伯的其他身体器官已不符合捐献条件，最终，他填写了《公民自愿捐献角膜登记表》，并在《感谢无偿捐献“生命的礼物”之证明》上签字。

叶老伯的决定得到了家属的支持，10月14日上午11点20分，宁波眼科医院的专家成功摘取和储存了叶老伯的眼角膜。叶老伯走了，但他用特殊的方式，把爱心和光明留在了人间，也为自己的生命画上了最完美的句号。

近年来，舟山市红十字会积极开展人体器官捐献工作，成立了人体器官捐献联络员志愿服务队、建立网上祭奠平台等，在全社会进行广泛的宣教活动。并以医院为主体，在人体器官捐献的宣传、发动、组织、协调等方面提供志愿服务，推进人体器官捐献工作的有效开展。

目前，舟山市红十字会已有登记人体器官(遗体、组织)捐献志愿者145人，实现捐献11例，其中角膜捐献5例。但相比庞大的需求，我们国家的人体器官(遗体、组织)捐献仍是杯水车薪，在致敬捐献者的同时，也呼吁有更多的爱心人士加入到捐献行列中来，让爱延续。 吴英