

百姓故事

养生之道

“生命的种子”,大家一起来播种

近期,我省出现大家一起播种“生命的种子”的感人景象,先后有8人捐献造血干细胞,为他人送去生的希望。

三位热心宁波人捐献救人

在这8位造血干细胞捐献志愿者中,胡群、李华燕、袁胤都是宁波人,他们是护士长、义工和救护车司机,都是助人为乐的热心人。

胡群是宁波慈溪市人民医院肿瘤内科的护士长,在医疗战线工作20多年。今年年初,胡群接到省红十字会的电话,得知她与一名白血病患者初配成功,她当即答应捐献。随后,高分辨采样配对成功。可是捐献并没有一帆风顺。第一次体检,胡群尿检红细胞数值偏高。但是胡群没有放弃,3个月,她再次进行体检,这一次顺利通过。7月12日,经过4个多小时的采集,胡群成功捐献223毫升造血干细胞。她是我省今年第7位医务人员捐献者。当天,“生命种子”由志愿者送到了患者所在的温州医学院附属第一医院。

7月23日上午,同样来自宁波慈溪的19岁姑娘李华燕,为广西一位白血病患者捐献了造血干细胞,成为我省目前年纪最小的捐献者。李华燕是慈溪义工群的一员,去年4月参加一次义卖活动时,她和同伴一起加入了中华骨髓库。今年初,李华燕就和一名上海

的白血病患者配型成功,但对方没能等到最后的捐献,这让她非常遗憾。令李华燕没想到的是,5月份她再次与一名广西患者配型成功。“听说配型成功的几率是万分之一,我以为这辈子也许都没机会了。”李华燕说,她可不想再留下遗憾了!7月23日,李华燕成功为患者捐献214毫升造血干细胞。

37岁的袁胤是宁波奉化市120急救站的一名救护车司机。2006年6月采样加入中华骨髓库,今年3月初配成功,4月高配成功。8月初,袁胤在老婆女儿的陪同下来到杭州注射动员剂。“每天出车,经常看着病人或伤者痛苦地离去,却无能为力。如今我能挽救一条生命,我真的非常愿意。”8月5日,躺在省中医院干细胞采集床上的袁胤说。当天,袁胤捐献的200毫升造血干细胞被送到上海第二军医大学附属长海医院,挽救一位1988年出生的白血病患者。

二位杭州市民奉献大爱

8月6日,新杭州人伍建良,为一名武汉血液病患者捐献了250毫升造血干细胞。为了不让亲人担心,伍建良没有告诉家里人捐献的事,只是默默做着自己认为对的事。他说:“生命很脆弱,得白血病的很不幸,我能帮就尽量帮吧。”8月6日上午,在省中医院

1221病房内,躺在病床上的伍建良身材稍显瘦弱,但脸上始终带着淳朴的笑容。经过3个半小时的采集,伍建良成功捐献造血干细胞,为患者送去了生的希望。

8月15日上午,在省中医院血液科采集室里,45岁的杭州人俞红鹰成功为温州一名30岁的男性白血病患者捐献了造血干细胞。“10年了,我以为没有机会了!”当天,躺在病床上的俞大姐笑着说。原来,2003年,作为2岁孩子母亲的俞大姐,看到有些小孩不幸患上白血病,已为人母的她感触很深,非常希望能够帮助这些不幸的人。当年5月,她主动加入了中华骨髓库。一晃10年过去了。今年4月,俞大姐得知与一名患者初配上后,毫不犹豫地答应了捐献。8月15日上午9时20分,俞大姐完成了192毫升造血干细胞捐献。

机关工人、90后小伙、公司经理相继大爱捐赠

80年出生的陈建孙是海宁市住房公积金管理中心的一名工作人员,单位志愿无偿献血应急队的成员。2011年的一天,陈建孙在路上偶然看到捐献造血干细胞的宣传,不由想起朋友的小孩也不幸患上白血病,想到有机会挽救一条生命,他当场留下血样,成为一名造血干细胞捐献志愿者。今年1月,陈建孙得知与湖南一名白血病患



袁胤的爱人和女儿在一旁为他加油。

者配对成功,不假思索就答应捐献。7月12日,陈建孙按计划入住省中医院,经过4天的动员剂注射后,7月16日顺利捐献139毫升造血干细胞。

“妈妈终于理解我了!”8月8日,在省中医院干细胞采集室,义乌90后小伙骆旭鹏为一名北京白血病患者捐献了250毫升造血干细胞。由于小骆还没结婚生子,父母怕影响儿子身体,刚开始很反对儿子捐献。为了打消小骆父母的顾虑,省造血干细胞管理中心负责人与志愿者登门“现身说法”,小骆的父母明白捐献造血干细胞对儿子身体没有影响,最终尊重了儿子的选择。

“千言万语表达不了我对您的感谢,您的救命之恩让我终生

感激……”8月14日,躺在省中医院干细胞采集床上的汤群荣,听妻子念着感谢信,禁不住泪流满面。汤群荣是龙游县人,浙江集美生物技术有限公司副总经理。今年4月,汤群荣得知与在北京治疗的31岁白血病患者初配成功,当即表示愿意捐献。随后,高配成功,体检合格。8月14日,汤群荣成功捐献250毫升造血干细胞。采集当天,汤群荣收到两样礼物:一封感谢信和一把飞利浦剃须刀。信中,受助者讲述了他与病魔抗争的历程,字里行间满满了对汤群荣的感恩。看着两页信笺,汤群荣不能平静,提笔写下“虽然我们未曾谋面,但我在远方挂念你,兄弟,加油!”的回信。(贺佳晶 于伟 陈嫣 张剑平)

大爱,让美丽生命延续

8月的浙江,气温高达40多度,但还有一种热度远远超过了高温酷暑。人道力量、大爱无疆的感动在浙江大地延续……

新宁波人突发脑溢血不治 家属大爱捐献器官

8月2日凌晨,常女士捐献的2个肾脏和1个肝脏,使3名患者得到了重生。

常女士今年36岁,5个月前从外地来宁波打工,在一家饭店当服务员。7月底因自发性脑出血入院治疗,虽经全力抢救,但仍无法挽回生命。

家属在悲痛的同时作出了大爱决定,将常女士有用的器官捐献出来,帮助那些需要帮助的人,让常女士的生命在他人身上得到延续。

8月1日晚,经省市两级人体器官捐献评估专家确认,常女士生命不可逆转,器官符合捐献条件。常女士的家人在充分了解相关情况后,忍着悲痛在《中国人体器官捐献登记表》上签字。8月2日凌晨,常女士捐献的2个肾脏和1个肝脏使3名患者得到了重生。

浦江花季女孩遭遇车祸 身后献出器官挽救他人

张文龙想不到,可爱乖巧的

妹妹竟然突然与他阴阳两隔。8月10日晚,他19岁的妹妹张文倩乘坐朋友的摩托车,被一辆轿车追尾,送到医院被诊断为“脑死亡”。之后的两天,张家经历了从未有过的挣扎与煎熬。当医护人员建议捐献人体器官时,张文龙觉得这是件好事,但妈妈却怎么都不能接受,全家人含着泪一次次商量……

在浦江县杭坪镇乌浆口村,张家是个很特殊的家庭。爸爸张家清和妈妈陈香春都是小儿麻痹症患者,落下了终身残疾。他俩觉得自己不幸,希望多做好事为子女积福。张家清以开残疾车为生,经常会有乘客将手机等物品忘在他车上,他总会交还,甚至大老远给人家送上门;平时路上遇到走不动的老年人,他会主动提出免费带他们一程;尽管是残疾人,他和妻子却多次无偿献血……

女儿张文倩遭遇的这次车祸,却让夫妻俩寒了心。他们对儿子说,为什么他们做了那么多善事却还失去了女儿,以前一直相信好人有好报,现在不信了,不想捐献人体器官。

但医务人员告诉张家人,假如张文倩的人体器官捐献成功,有多个国家生命能够得救,意味着拯救了多个不幸的家庭。正是

这句话坚定了张文龙说服父母的决心。他说,捐献并不只是做善事,还能妹妹的人生找寻一个意义。“能够救好几个人的命呢!普通人活一辈子能做到吗?妹妹很了不起。”张文龙对母亲,书上说,有人移植了心脏以后,性格也变得像心脏的原主人一样,妹妹那么活泼可爱,要是有人也能变得像她那样,不是件很好的事情吗?妈妈流着泪同意了。

8月12日晚上,在张文倩停止呼吸后,浙一医院的专家摘取了她的一个肝脏和两个肾脏,并连夜赶回杭州进行移植手术。张文龙说:“希望受捐者能好好活下去,代替我妹妹多见识这个世界,感受生命的美好。”

18岁少年祸不单行 父母替儿捐献器官

8月10晚10时35分,四川宜宾来绍兴打工的18岁少年林贤名在绍兴第二医院走完了生命中最后一段路程。他的父母强忍悲痛,替其捐出了肝脏和2个肾脏,这些器官将及时移植给3名患者,可以挽救3个人的生命。

8月5日晚8时许,林贤名和一名朋友骑摩托车从绍兴县福全镇赶往柯桥,给一位朋友过生日。路上,不幸与一辆电瓶车发生碰

撞,林贤名当场昏迷。那天晚上10时多,林贤名被送到绍兴第二医院,经医生诊断,林贤名为重度脑外伤。虽然经医生全力抢救,但伤势实在太重,根本无法手术,只能靠医疗仪器维持生命。

林贤名在余姚打工的父母知道儿子的情况后,悲痛欲绝,当他们得知儿子的生命已不可逆转,善良的父亲在做通妻子的工作后,强忍着悲痛作出了无偿捐献儿子器官的决定。

“我们在电视上看到过捐献器官的事,我跟他妈妈都觉得,如果孩子生命无法挽回的话,捐出一些器官,可以让那些有需要的人生命得以延续,儿子虽然走了,但他的器官还在别人身上活着,就好像他还在我们身边一样。”林贤名的父亲林正华说。

经省人体器官捐献评估专家评估,林贤名已处于脑死亡状态,生命已不可逆,但肝脏和肾脏功能良好,适合器官捐献。

10日晚十时许,在办理完相关器官捐献手续后,林贤名被医护人员缓缓推出重症监护室,他的父母和亲戚,默默地目送他走完最后一程,大家泣不成声。10点35分,林贤名的心跳停止,捐出肝脏和2个肾脏,挽救了3个人的生命。

青田农民车祸后不治身亡 亲人忍痛大爱捐器官

8月10日下午,青田本地籍39岁廖常进实现了器官捐献。

廖常进是青田县阜山乡周村的农民。8月3日上午,他驾驶摩托车与一辆小轿车发生相碰,造成严重受伤,导致重型颅脑外伤脑疝,虽经全力抢救,但病情无法逆转,短时间内死亡无法避免。

悲痛中,面对廖常进无生还迹象的事实,家属了解情况后,做出了一个大爱举动:帮其捐出器官救人,以另一种方式让其生命得到延续。父亲廖伯满与家人商量器官捐献之事,得到妻子和子女们的理解和支持,并说挽救他人生命,为社会贡献他们的一份爱心和力量,这是一件非常有意义的事。

经过省人体器官捐献评估组专家的评估、鉴定,廖常进生命不可逆转,器官功能符合捐献标准。廖常进家人在充分了解相关情况后,忍着悲痛替廖常进填写了《中国人体器官捐献登记表》并签字。8月10日下午,当医生宣布廖常进死亡后,在浙江省和青田县红十字会工作人员见证下,廖常进捐献了肝脏和1对肾脏,将使3名患者获得重生。

(刘优珍 金璐 项佳琪 李轶枫)

三伏天如何养生

据专家观察发现,人体长期生活在空调制造的冷环境里,易损伤人体的“卫表之阳”和“肺阳”,故易患夏令感冒、咳嗽、哮喘,甚至加重这些疾病在冬天发作的机会。而夏令过度贪食冰镇冷饮,则易损伤“脾阳”和“胃阳”,诱发胃痛、腹泻的情况。因此,此时养生应顺时而为,当呵护体内阳气,使之保持旺盛充沛,维持夏日健康不病,并达到“冬病夏治”的目的。所以凡是耗损阳气及阻碍阳气畅达的习惯皆应避免,如不宜长期处于低温空调环境,不可过度贪食冰镇冷饮等。

三伏天又该如何通过起居及饮食养生?具体的护阳措施体现在起居上,应早睡早起以顺应自然界阳盛阴虚的变化,中午暑热最盛之时,适当午睡既可避炎热,又可消除疲劳、补充体力。饮食上,要着眼健脾益气,少苦寒,少油腻不易消化的食物,宜食鱼、蛋、奶、西瓜、黄瓜、冬瓜、玉米、豌豆等。此外,酸味收敛,可固护体表,防止出汗过多伤气,可选食杨梅、草莓、西红柿、豆类及其制品、动物肝脏、海带、海蜇、海藻等。咸味食物应及时补充,可帮助机体补充因出汗过多而丢失的盐分,以防汗多损伤心气。

总之,夏日饮食以温养阳气为佳,在适时饮食的基础上,可饮用温胃宁心的生姜大枣茶、益气健脾的黄精红枣汤、温阳解毒的绿豆肉桂汤、益气防感的黄芪玉竹茶以及温肾去毒的楮实子黑料豆汤。民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”之说,也是“春夏养阳”理论的实际应用。(杨胜)

夏日补水首选饮茶

要想度过一个健康、滋润的夏天,饮茶无疑是补水的首选。虽然饮茶可养生、清心,但一定要适得其法,讲究科学饮茶。

绿茶宜夏更清凉

饮茶讲究四季有别,俗话说:春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶。茶叶有寒性、温凉的差别。绿茶具清热、降燥、止渴、生津、消暑、提神等功效,适合夏季饮用。绿茶还含有咖啡碱、茶多酚、维生素等营养成分,有利于人体消化脂肪和其他多余的营养。多酚类抗氧化作用能够消除由于紫外线、抽烟、食品添加剂、压力等因素在体内产生的活性氧,进而抑制维生素C的消耗。

热茶降温更解暑

热茶能促进人体排汗,从而借助汗水蒸发散热,带走体内热量;汗水蒸发越多,人体散热也就越多。此外,热茶中的咖啡碱等成分还能刺激肾脏、促进排泄,从而加快人体散热,达到降温消暑的效果。

淡茶补水更解乏

夏季人体大量出汗,汗水会带走体内的钠、钾、镁等元素,从而使人容易感到困乏。虽然饮茶能提神,但也应以低浓度的淡茶为宜。过量饮用浓茶,会导致人体过度兴奋,引起失眠、头晕、心律紊乱等,影响正常作息。浓茶也不宜空腹饮用。

夏季不宜饮用隔夜茶或是放置时间较长的茶,茶叶泡制的时间太长不仅会失去特有的清香,而且会对身体造成很大伤害。(刘艳)

浙江省红十字应急救援知识竞赛获奖名单

为纪念第66个世界红十字日,大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,加快普及应急救援知识,今年上半年,省红十字会在全省组织开展了红十字应急救援知识竞赛。竞赛共发出试卷26万份,收到有效答题卡近14万份。

根据《浙江省红十字会办公室关于举办全省红十字应急救援知识竞赛的通知》(浙红办[2013]14号)有关规定,经抽奖并公证,魏辉煌等35人获竞赛个人奖;经评选,杭州市红十字会等15家单位获优秀组织奖,现予以公布。

一、个人奖(35名)

一等奖(5名)

魏辉煌 建德市桥南申通汽修厂
薛余锋 苍南县金乡职业学校
叶文 瑞安市陶山镇荆谷山西村
范心怡 海宁市硤石街道南苑二里
屠雅娟 海盐县武原街道卫生院

二等奖(10名)

刘欢 建德市李家镇诸家村
吕燕春 余姚市世南西路
蒋贝贝 象山县墙头镇洋北村
王丹琪 温州市龙湾中学
朱慧勇 文成县财政局
徐文欣 长兴县煤山镇西川村

梁剑雄 新昌县城关镇南明街道
胡锦涛 武义县职业技术学校
徐子锋 岱山县长涂镇金海重工(股份)有限公司
项敏娇 天台县平桥镇紫凝山水口村

三等奖(20名)

金琳 杭州市拱墅区莫干山路760号化纤社区
江晨阳 桐庐县分水镇实验小学
翁森 桐庐县分水镇实验小学
翁天衢 杭州市文龙巷小学
胡仁朗 泰顺县竹里乡人民政府
张旭 湖州师范学院
俞杰 上虞市职业中专
余利红 义乌市稠城街道民主路红运照相馆
叶晓蕾 金华市婺城区白龙桥镇叶店村

俞亚萍 衢州职业技术学院
林琼英 衢州职业技术学院
胡兰庆 岱山县长涂镇金海大道
陈亦欣 台州市黄岩区横街东路
吴小兰 温岭市第三中学
吴海心 温岭市第三中学
杨建 台州市黄岩区东城街道双浦村
王红 台州市椒江区翠华新村
苏元杰 三门市卫生局
黄利平 台州市行政执法局
陶晓妃 缙云职业中专

二、优秀组织奖(15个)

杭州市红十字会

绍兴市红十字会
宁波市红十字会
台州市红十字会
金华市红十字会
宁波市镇海区红十字会
杭州市下城区红十字会
台州市黄岩区红十字会
绍兴市红十字会
浦江县红十字会
杭州市余杭区红十字会
杭州市萧山区红十字会
湖州师范学院红十字会
《农村信息报》龙游通联站