

志愿者风采

在志愿服务中诠释博爱人生

——记嘉兴市红十字爱心俱乐部

嘉兴市红十字爱心俱乐部是一家特殊的俱乐部,它由热心公益、有一定经济和社会基础的52名爱心人士于2009年5月成立,现有会员115名。她们用女性特有的温婉和善良,参与爱心事业。成立近4年来,该俱乐部共计爱心捐款122.23万元,志愿服务800余小时。曾获“浙江省红十字奉献服务奖”。2012年被中国红十字会总会授予“优秀志愿者服务队”称号。

积极参与红十字爱心事业

嘉兴市红十字爱心俱乐部秉承“人道、博爱、奉献”的红十字精神,群策群力,奉献爱心,积极主动地支持和参与该市红十字爱心事业。

王新妹促成了浙江佳源房地产集团向该市红十字会捐赠361平方米的社区卫生用房及37万元装修资金,建立“巴黎都市红十字社区卫生服务站”,为方便社区居民就医,开展红十字进社区服务活动提供了良好的平台。裴秀敏组织教职工开展现场救护知识普及和培训,增强老师的安全意识和现场救护技能,让孩子身边多一个急救员。吴云梅连续两年春节捐款1万元支持“红十字博爱送万家”活动,还在2012年春节捐款8万元支持红十字社区卫生服务中心项目建设。

去年4月,“红十字爱心书屋”活动启动。俱乐部会员为“爱心书屋”捐款500元,捐赠各类图书2500余册。

用心打造公益品牌

嘉兴市红十字爱心俱乐部成立后,还用心打造公益品牌,救助社会弱势群体。

2009年中秋联谊活动中,俱乐部提出建立“红十字爱心病房”资助项目的设想,得到会员们的一致赞



“手足情”修甲志愿服务队志愿者在为老人修剪指甲。

同。不久,会员们首批捐款8.49万元,启动了该项目。当年国庆节,俱乐部还组织会员到医院看望该项目的受助患者,并为患者送上鲜花和慰问金。目前,“爱心病房”项目共募集资金225.55万元,救助支出110.25万元,共救助1546人。项目涉及及面已扩大到县市区,所设资助项目、实施单位等也逐步增加,成为该市红十字会的公益品牌。

2010年5月,在敖雅梅、张虹、吴云梅等会员的建议下,该市红十字会联合市教育局、南湖晚报和俱乐部一起推出了“红十字助成才、爱心代代传”助学项目。此后每年暑期,俱乐部会员和该红十字会工作人员一起深入贫困学子家中调查摸底,走访慰问,和受助学生结对。项目启动至今,俱乐部会员自己捐款27.32万元。同时,她们广泛发动社会各界爱心人士资助助学。据悉,该项目现在

共募集资金122.45万元,已用于救助54.50万元,受助学生109人。

此外,会员鲍亿还出资建立“残疾人救助基金”,前后共募资50万元,已用于救助49.86万元,受益人数774人次。

热心帮助困难群体

俱乐部还积极发动会员,定期走进麻风康复院、老年公寓、福利院看望慰问孤残困病的老人和孩子。

2009年5月,俱乐部组织会员到桐乡麻风康复疗养院,对生活在那里的50名麻风残疾老人进行慰问,为他们送去了五芳斋粽子和营养品。当年中秋节前夕,俱乐部还组织会员前往该市老年公寓慰问孤寡老人,为老人们送去月饼、手套和鲍亿捐赠的坐浴治疗器等。

2011年8月,俱乐部成立“手足情”修甲志愿服务队。每月8日,服

务队走进该市老年公寓和市荣军医院、二院的老年病房,为老人开展修剪指(趾)甲服务。志愿者们一边修甲,一边和老人唠家常,为老人们排忧解难子女长期不在身边的寂寞。在为常年卧床不起的老人修甲之余,她们还默默为老人们整理好床铺和被褥。像这样的服务,不管刮风下雨,每月8日,雷打不动。

此外,张虹还组织发起“真情六一节、献爱福利院”慈善义卖义演活动,募集善款1万元,用于帮助和改善市福利院儿童的生活。

据悉,成立距今,俱乐部送出的爱心物资价值76944元,受益人数1000余人,修剪指甲1500余人次。

情真意切,爱心无价。在她们们的感化下,许多爱心人士纷纷解囊相助,为培育社会文明新风、构建社会主义和谐社会做出积极贡献。

(陈林华)

救护知识

地震安全救护知识

人类虽不能避免地震的发生,但如果能掌握一些地震安全救护知识,就能将损伤降到最低程度。

地震来临,如果你在楼房,应迅速远离外墙及其门窗,可选择厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而不易塌落的空间避震,千万不要从楼上跳下,也不要使用电梯。在户外,要避开高大建筑物,远离高压线及石化、化学、煤气等有毒的工厂或设施。在过桥时,应紧紧抓住桥栏杆,待主震发生后立即向桥头移动。正在行驶的车辆应紧急刹车。在工作间,应迅速关掉电源闸、门开关,就近选择机器、设备、办公家具或事先建立的“安全岛”内避震,并防止次生灾害的发生。在公共场所,如车站、剧院、教室、商店、候车室、地铁等场所的人员,切忌乱逃,要保持冷静,就地择物(排椅、柜台等物)躲避,伏而待定,然后听从指挥,有序撤离。在有毒气的化工厂区区域内要朝污染源的上风处跑,以免中毒。

一般来说,地震后半小时内救出的被埋人员生存率达99%。由此可见,自救、互救是减少伤亡的主要措施之一。

那么应该如何自救呢?它要求

被埋压人员有坚定的生存毅力,消除恐惧心理,相信能脱离险境。不能脱险时,应设法将手脚挣脱出来,消除压在身上的物体,尽快捂住口鼻,防止烟尘窒息,等待救援。保持头脑清醒,不可大声呼救,用石块或铁具等敲击物体来联系外界,保存体力,延长生命。想方设法支撑可能坠落的重物,若无力自救脱险时,应尽量减少体力消耗,等待救援。

如何开展互救呢?首先,要注意听被困人员的呼喊、呻吟、敲击声。其次,根据房屋结构,先确定被困人员的位置,再进行抢救,以防止意外伤亡。抢救时,应先抢救建筑物边沿瓦砾中的幸存者,及时抢救那些容易获救的幸存者,以扩大互救队伍。救援需讲究方法,首先应使被救者头部暴露,迅速清除其口鼻内尘土,防止窒息,再进行抢救,不可用利器刨挖。对于埋压废墟中时间较长的幸存者,应先输送饮料,然后边挖边支撑,还要注意保护幸存者的眼睛。对于颈椎和腰椎受伤的幸存者,施救时切忌生拉硬抬。而那些一息尚存的危重伤员,应尽可能在现场进行救治,然后迅速送往医院和医疗点。(黄准)

夏季中暑的救治措施

夏季是中暑的高发时节,做好中暑的预防措施很重要。高温中暑常发人群为高温作业工人、旅游者、老年人、产妇和婴儿,这些中暑高发人群更应做好预防。

若有人中暑,应立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树荫下。让病人仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服。如衣服被汗水浸透,应更换衣服,同时开电扇或空调,以尽快散热,使体温降到38度以下。可用凉湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处,也可用温水或酒精擦拭全身或冷水浸浴15—30分钟。意识清醒的病人或经降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑,还可

服用人丹和藿香正气水。对于重症中暑病人,要立即拨打120,请医务人员紧急救治。

需要提醒的是,夏季最好不要在10—16时在烈日下行走,因为这个时间段阳光最强烈,发生中暑的可能性是其他时间的10倍!如此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,另外还要准备充足的水和饮料。此外,防暑降温药品,如十滴水、龙虎人丹、风油精等一定要备在身边。外出时的衣服尽量选择棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。(郑晓凤)

百姓故事

我省又有6人捐献造血干细胞 他们用爱心托起“新生命”



3位造血干细胞捐献者在一起合影(从左到右:吴正鸣、涂勇妙、韩永林)。

近期,我省又有6名志愿者捐献造血干细胞,他们中有驾驶员、工厂工人、律师,还有医务工作者。他们捐献的“生命种子”,帮助患者获得了新生。

杭甘捐献者因救人结下兄弟情

4月23日,杭州一家邮电公司的驾驶员吴正鸣,在省中医院为一名广州白血病患者捐献了125毫升造血干细胞,成为我省第127例造血干细胞捐献者。第二天,来自甘肃的孙道冰也顺利为一名我省白血病患者捐献了造血干细胞。

他们来自不同地方,此前并不相识,却因捐献救人的共同目的,结下兄弟情谊。

35岁的吴正鸣,为避免家人担心,没告诉家人捐献的事,反而安排妻子回了老家。4月19日,打理好一切后,吴正鸣在工作人员的安排下来到省中医院。

虽然没有家人的陪伴,但小吴并不孤单。不仅时常有志愿者看望他,还有位甘肃的捐献者孙道冰因甘

肃没有移植医院,而患者又在杭州医院治疗,所以大老远赶来为这位我省的白血病患者捐献造血干细胞。

这样的缘分,让这两位热心兄弟相见恨晚,更有聊不完的话题。

4月23日、24日,他们相继完成了捐献。

“献血大王”与“律政佳人”同日完成捐献

4月25日,来自温岭的韩永林和来自雨水的涂勇妙在同一天完成了捐献,成为我省第128例和129例造血干细胞捐献者。他们捐献的造血干细胞,分别被送到了上海和苏州两位患者所在的医院。

32岁的韩永林是温岭市一家缝纫机工厂的员工,平时就是个热心肠的小伙,还是无偿献血志愿者,曾获得无偿献血金奖。这次捐献,韩永林得到了全家人的支持。小韩的父亲,更是全程陪同。当从工作人员处了解到患者是位20出头的花季女孩时,小韩的父亲说:“这么年轻啊!希望小姑娘加油,能够赶快健康起来。”

涂勇妙在丽水经营一家律师事务所,工作非常繁忙。为配合患者移植,她在北京开完会后便直接飞到了杭州。生活上不太会照顾自己的涂律师,身体显得相对比较虚弱。不过这并不影响她捐献的决心,她说:“在我小的时候,我父亲身体不好,当时曾得到过社会好心人的帮助。现在我希望尽自己最大的努力,帮助别人渡过难关。”

3位“白衣天使”相继捐献

与以往为病床上的病人诊疗服务不同,虞奇跃、徐丽瑞、郦巧莲这3位医务工作者,这次是自己躺在造血干细胞采集床上,为患者捐献造血干细胞。

5月2日上午8时半,浙一医院血液科的免疫治疗室内,41岁的舟山医院医生虞奇跃躺在造血干细胞采集床上,安静地听从医护人员的安排。

经过3个多小时的采集,一小袋造血干细胞被火速送往省中医院,用于救治在那里治疗的一名身患再生障碍性贫血的7岁男童。

据悉,早在两年前虞奇跃和同事们一起登记加入中华造血干细胞捐献者资料库时,就深入了解了捐献的流程和可能的风险。“几乎没什么影响。”虞奇跃说,同事们都很积极,一下子登记了44个,而他是幸运配上的第一人。他因此成为我省第130例造血干细胞捐献者。

在杭州度过护士节的温州80后女护士徐丽瑞,5月14日在省中医院完成了200毫升造血干细胞的采集,成为我省第131例造血干细胞捐献者。带着徐丽瑞体温的“生命种子”第一时间送往北京,救治一位17岁的白血病患者。

徐丽瑞是温州市中医院供应室

的一名护士。在手术室工作多年的她,始终怀着一颗仁心帮助患者。2009年,她加入了中华造血干细胞捐献者资料库。今年1月,徐丽瑞得知她与一名白血病患者初配成功。“我当时很高兴,马上就答应了。”徐丽瑞说,早在2011年,她就曾与一名白血病患者初配成功,但后来没有成功捐献,这让她有些遗憾。

与徐丽瑞的兴奋相比,她的家人更多的是担心。“很多时候,你的一点帮助或许就能救他人一命。”徐丽瑞说,作为一名医护人员,她熟知捐献造血干细胞并非“抽骨髓”,其实这和献血一样,对健康没有影响。经过她的耐心解释,终于得到了家人的支持。

5月20日上午,郦巧莲在省中医院捐献200毫升造血干细胞,成为我省第132例造血干细胞捐献者。从她体内分离出的“生命种子”被立即送到北京。在那里,一名21岁患白血病的江西女孩正在等待它们救命。

“想到可以挽救一个年轻的生命,给她生的希望,我非常高兴。”35岁的郦巧莲,是诸暨市人民医院呼吸内科医生。为了这一天,她等待了10年。

2003年,刚参加工作的郦巧莲加入了中华造血干细胞捐献者资料库。去年圣诞节,就在她快忘了这件事时,省红十字会打来电话,告诉她与一名患者初配成功,问她愿不愿意接受高配检测。郦巧莲毫不犹豫地答应了。“我是医生,我知道捐献造血干细胞对人体没多大影响。很多人恐惧,是因为不懂。”

一个半月后,郦巧莲接到通知,高配成功了。得知此事后,很多朋友打来电话,既佩服郦巧莲的勇敢,又为她的身体担忧。郦巧莲说,“好不容易配上了,假如不去捐,晚上会睡不着。”(贺佳晶)

养生之道

夏天来了,如何养生

进入夏天,天气马上就要向暑、湿转变。中医认为,“夏气与心气相通”,立夏养生要注意“静养”,饮食上应增酸减苦。

饮食增酸补心

立夏过后,天气变热,人们会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。专家称,立夏的饮食原则是“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”。入夏以后要注意清热祛湿,益气消暑。具体说来,饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

另外,由于“夏气与心气相通”,夏季五脏属心,宜清淡,心喜

凉,宜食酸。同时要保持心情愉快,切忌暴喜伤心。

增加午睡治冬病

大多白领喜欢熬夜且没有午睡的习惯,入夏以后,日照时间延长,天亮得早,黑得晚。因此,人们的起居作息应随之做一些相应调整,在遵循早睡早起的原则时,中午最好增加午睡,让大脑和全身各系统及时得到休息,以消除疲劳,保持充沛的精力。同时,中医讲究的冬病夏治也进入时令,特别是患有哮喘和鼻炎的病人可在入夏后内服中药配合针灸等方法治疗。(新华)

吃这些食物可防流感

足够的免疫力可以预防各种细菌、病毒的感染,因此在日常生活中一定要注意提高自身免疫力。除了加强锻炼外,很多食物同样可以帮助我们快速提高免疫力,远离流感。

大蒜:大蒜有抗菌消炎的作用,可保护肝脏、调节血糖,保护心血管,抗高血脂和动脉硬化,抗血小板凝集。营养学专家发现,大蒜提取物有抗肿瘤的作用,建议每日生吃大蒜3—5克。

芦荟:芦荟与金香、大蒜、洋葱、野百合一样属于百合科多年生草本植物,主要生长在干燥炎热的地区,具有极强的生命力,可清热排毒、缓泻、消炎抗菌、增强免疫力,还可护胃保肝和护肤美容。

香菇:香菇多糖可提高腹腔巨噬细胞的吞噬功能,还可促进T淋巴细胞的产生,并提高T淋巴细胞

的杀伤活性。

番茄:含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸以及少量蛋白质,有促消化、利尿、抑制多种细菌作用。同时,研究得出,番茄内含有的可产生维生素A的类胡萝卜素,主要是α-胡萝卜素和β-胡萝卜素。一段时间摄取番茄汁,体内番茄红素会明显增加,同时T淋巴细胞的免疫功能得到增强。

萝卜:因其含有丰富的干扰素诱导剂而具有免疫作用。

蜂王浆:含有王浆酸和抗菌活性物质,具有很强杀菌、抑菌作用,能有效提高和增强人体免疫功能。

鱼和贝类:英国专家研究指出,补充足够的硒可以增加免疫蛋白的数量,进而帮助清理体内的流感病毒。硒主要来源于牡蛎、龙虾、螃蟹和蛤蜊等海鲜类食品。(石安)