

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

每天坚持走路 15 公里!

# 武义“暴走叔叔”为患儿送去“生命种子”

武汉“暴走妈妈”陈玉蓉,曾为了救儿子,每天走 10 公里,坚持了 211 天,终于使自己的重度脂肪肝消失,实现“割肝救子”的心愿。今年 2 月 17 日,为捐出自己的造血干细胞救人一命,武义县也出现了一位“暴走叔叔”。

这位“暴走叔叔”叫徐飞,1974 年生,家住武义县城,是武义县双峰锅炉制造有限公司员工。2 月 17 日上午 11 点,他在省中医院完成了造血干细胞捐献。

“总算完成了一件事,了却了一桩心愿。”说完徐飞就笑了,他说没觉得自己伟大,只觉得做了件踏实的事情。

## 配对成功了,身体不合格

去年 9 月 14 日,徐飞接到武义县红十字会工作人员电话,告诉他他的造血干细胞与一位小患者初配成功,问他愿不愿意捐献。

“当时很意外,如果没有接到这个电话,我都忘记了曾经在中华骨髓库登记过造血干细胞样本。”徐飞说,他 2007 年曾在一次献血中,做过造血干细胞样本的登记。

“确认电话是真的,我就答应了,毕竟救人一命比什么都重要。”

过了一段时间,徐飞到省中医院做了高分辨率检查,他和患者十个点位全吻合。然而,接下来的体检给了徐飞当头一棒。

“10 月份,体检查出来,我的肝功能不是很好,血压挺高的,这样的情况不适合捐献,骨髓库的系统也终止了我的捐献流程。”徐飞说,当时他的心情有点沮丧。

## 每天暴走 15 公里,完成捐献心愿

“当时去咨询医生,怎样可以改变

现状。问过之后,我就决定开始锻炼身体、改善饮食,一方面是为了救人,另一方面也为了自己的身体。”

徐飞在公司从事技术设计,平时上下班都是开车的,咨询过医生之后,他改开车为走路,“每天上下班走路,来回要一个多小时。”

此外,每天夜晚,徐飞还来到武阳中学操场上暴走,少则一万多步,多则两万来步。一天下来,折合公里数都在 15 公里以上。除了暴走,徐飞还有意识地增加周末体育锻炼,经常和朋友们一起去踢足球。

在饮食上,徐飞也一改先前的习惯,尽量清淡饮食。他还买了一个血压计,每天测量血压。针对肝功能一些指标不太好,他听从医生的建议,进行了积极治疗。

“经过近一个月的锻炼,去年 11 月 27 日的最后一次体检结果显示,血压稳定了,肝功能也正常了,我立即把结果传给省红十字会。”徐飞说。

“我们真的被徐飞感动了,为了能救患者,他作了这么多努力。他的身体一切正常了,我们重新向中华骨髓库申请了徐飞的捐献流程。”省红十字会一位工作人员说。

主治医生看了徐飞的报告之后,惊喜之余,更多的是惊讶,他们想不到徐飞能在一个月不到的时间里扭转了身体的“局势”。很快,徐飞的捐献流程重新开启,最后商定在今年 2 月 13 日至 17 日进行捐献。

“因为这期间要过年,我专门问了医生春节期间吃饭要注意什么、能不能喝酒等,生怕一不小心又不能捐献,耽误了对方。”

2 月 17 日,徐飞终于完成了他的



心愿,为一名患有地中海贫血症、等待了 4 年的患儿送去重生的希望。徐飞也成为我省第 331 例造血干细胞捐献者。 潘周清

## 救护知识

# 气道异物梗阻的急救方法

2 月 18 日,一名辽宁省铁岭市农村的 9 岁男孩因喝水被呛导致肺部积水而不治身亡。

生活中吃东西、喝水堵塞气管,引起缺氧窒息的情况不在少数,这类情况如果抢救及时,一般不会造成生命危险。但气管被堵塞引起窒息、危及生命“来得很快”,短的 1 分钟,长的也不过二三分种,对当事人的救治可谓争分夺秒,送医院抢救往往来不及。下面介绍几种气道梗阻的急救方法:

## 海默立克手法

徒手突然用力冲击患者腹部、膈肌软组织,压力使局部产生一股向上的气流,挤压两肺下部,从而驱使肺内气体形成一股气流,气流的力量进入气管,将堵塞气管、喉部的异物清除。

自救:适合不完全气道堵塞、意识清醒者。尽量咳嗽,若无效,可一手握空心拳,拇指侧置于腹部脐上两指处,远离剑突下。将另一手紧握住此拳,双手同时快速向内、向上冲击 5 次,每次冲击动作要明显分开。还可将上腹部压在坚硬物上,如桌边、椅背和栏杆处,连续向内、向上冲击 5 次。重复操作步骤若干次,直到异物脱出。

救人:一种方法是立位腹部冲击法,适用于意识清醒的成人。病人站立位,弯腰头部向前倾并张口。抢救者立于患者背后,以双臂环绕患者腰部。一手握空心拳,拇指侧置于腹部脐上两指处,远离剑突下。将另一手紧握住此拳,双手同时快速向内、向上冲击 5 次,每次冲击动作要明显分开。重复操作步骤若干次,直到异物脱出。

另一种方法是卧位腹部冲击法,适用于意识不清者。救护人将患者置于平整地面,用仰头抬颌法保证气道伸直。抢救者跪于患者大腿旁或跨骑在患者髋部,将一手掌根部平放在脐上两横指处,远离剑突。另一手置其上,两手掌根重叠,快速冲击 5 次,每次冲击间隔要清楚。重复操作若干次。还要检查呼吸、心跳,如呼吸心跳停止,立即进行心肺复苏。

对怀孕妇女的抢救方法是胸部冲击法,与腹部冲击法基本相同,不同之处在于冲击位置在胸部而不是腹部。

## 婴儿背部叩击法

救护人将婴儿身体跨骑在一侧前臂上,同时用手掌将后头颈部固定,头部低于躯干。用另一手固定婴儿下颌,并使婴儿头部轻度后仰。用两手前臂将婴儿固定,翻转呈俯卧位。用手掌根叩击婴儿背部肩胛区 4 次。用两手前臂将婴儿固定,翻转为仰卧位,快速冲击性按压婴儿两乳头连线下一横指处 4 次。检查口腔,如异物咯出,即用手取出。

## 手指异物剔除法

这种方法适用于可见异物的昏迷者。抢救者先用拇指和其余四指紧握患者的下颌,并向前下方牵拉。用另一只手的食指沿其颊部内侧插入,在咽喉部或舌根部轻轻勾出异物。动作要轻柔,切勿粗暴过猛,以免将异物推向深处。

气道异物梗阻的现场急救及时,可有效避免长时间缺氧导致心肺骤停、脑瘫及脑瘫引起的一系列后遗症。在不少人原有的观念中,一旦有人气道梗阻应敲其背、揉其颈,这种做法不对。有异物吸进气管后,对伤者自己而言需要冲击的是腹部而不是喉部;救护人员不是拍其后背而是应该站在身后,用双手从身后伸到伤者腹前,向上、向内冲击腹部来帮助伤者排出异物。 简康

## 生活百科

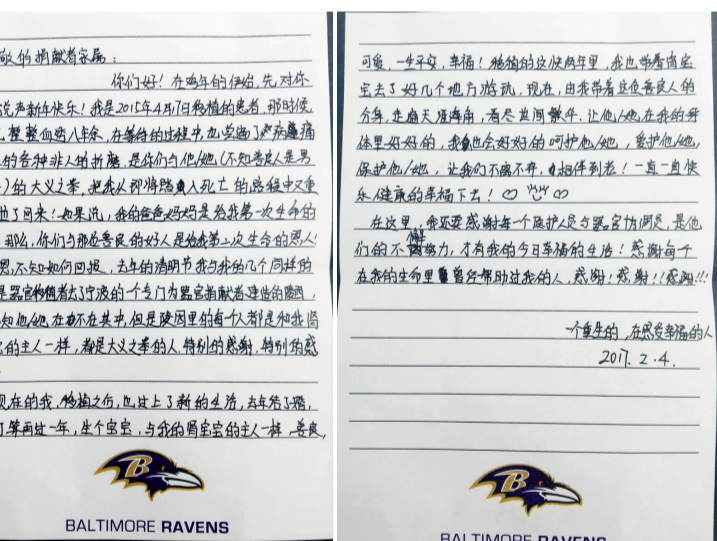
# “路怒症”的心理分析

我们在乘车的时候,经常会看到这样的现象。在堵车或者有人不遵守交通规则的时候,司机会表现出异常的愤怒、焦虑、烦躁,可能会出现不理性驾车,甚至会出现撞击他人汽车等常人无法理解的行为,我们称之为“路怒症”。

为什么会产生“路怒症”呢?随着汽车的普及,人们出行变得快了很多,而随之路面上行驶的汽车也增加了,原本可能快速便捷,当遇到堵车的时候变得艰难,与预期不一致,所以焦虑、愤怒。“路怒症”并不是医学角度的定义,也不能称之为一种疾病,更多的是一种社会文明病。除此之外,“路怒症”跟人的个性因素有很大关系。胆汁质的人可能更容易产生“路怒症”。

那么,如何不带“路怒症”出行? 很多人以为,“路怒症”的愤怒是在行驶中才产生的,而其实对“路怒症”朋友的调查可以发现,他们的愤怒积累已久,工作中的不如意,生活中的委屈不满等情绪早已积累在心中,只是在行驶中遇到了爆发点而已。不全是在行驶的那一刻去控制,而是要在平时的生活中学会正确的处理情绪。 情绪管理注重“疏”而不是“堵”,也就是说生活中出现的情绪不是压制、压抑,而是去感受它、梳理它,让情绪流动起来。当然我们各种情绪背后都有一个正当的需要,这个我们可以去觉察,当我们觉察到、发现到,可能我们的愤怒情绪也会流走。 张遥遥

## 百姓故事



# 她和6拥有同一颗肾

2 月 5 日,省红十字会收到两封信,一封是一位器官受捐者的感谢信,一封是一位器官捐助者父母的新年祝福短信。工作人员将两封信发到微信朋友圈,许多人看后感动得流下了泪水。

字迹清秀的感谢信,是一位女孩写的。因为疾病,她曾经历长达 8 年的血透生活;因为器官移植,她的人生得以圆满。

这位受捐者叫小莉(化名),因患尿毒症,从 20 多岁开始做血透治疗。但血透只能延缓症状,不能治愈疾病。随着年龄的增长,她的血透频率也越来越高。2015 年,一场肾移植手术,让她的生命获得了转机。

“我特别感谢为我捐献器官的好心人,虽然知道这已经不可能了,但我特别想感谢捐献者的父母。”小莉说,她参加了省红十字会的志愿者组织,并与一位器官捐献者的孩子结对助学,希望用这种方式表达对捐献者的感激。

而器官捐助者父母的短信,表达了对已逝孩子的想念和对受捐者的祝福:“新年之际,思儿更甚。不知吾儿当年为社会所尽之微薄之力是否健康延续?代问候,祝他们新年快乐!幸福安康!”

“其实,类似的故事,几乎天天在发生,虽然依据相关法律,受捐者和捐献者家人是不能见面的,但是,他们的内心,却有着某种共鸣,爱和生命,也在这种祝福中得到延续。”省红十字会人体器官捐献办公室的曹燕芳说,虽然受捐者并不知道捐献者是谁,但是生命的延续让他们之间有了千丝万缕的关系。

我省从 2010 年 8 月启动人体器官捐献工作。截至 2016 年底,全省实现人体器官捐献 632 例,共挽救了 1800 多位器官衰竭患者的生命,使近 500 位失明患者恢复光明。

# 天使女孩把光明留在人间

“你曾说过,如果有一天你去了火星,期待满屏的蜡烛会出现,无论是白蜡还是红蜡,只要它们能照亮你回火星的路……”七年,到生命最后一刻你还捐献了眼角膜,为医疗事业做贡献……”2 月 10 日,24 岁杭州姑娘瞿火儿(化名)告别了人世。她生前最要好的病友“小懒熊”写下了这段催人泪下的话。

从 16 岁到 24 岁,在病房里度过了自己最好年华的姑娘瞿火儿,没有抱怨命运的不公。她写过很多文章,字里行间流露的都是对帮助过她人的感激。作为患者的她,也是人体器官捐献志愿者。2012 年和 2013 年,她曾三次无偿献血 300ml、400ml 和 400ml。而那个时候,她已患病三四年了。

## 16 岁身患罕见疾病,一次次与死神斗争

“打针喂药何时了,疾病知多少。小爷昨夜未气促,故国不堪回首医院中。医生护士应犹在,只是医院改。问君能有几多愁,恰似一瓶百普力向肠流。”这是瞿火儿在微信朋友圈里发的一首自嘲诗。

这看似轻松的调侃背后,却是一个遍体鳞伤的悲伤故事。2009 年 16 岁的瞿火儿被确诊患有一种罕见的糖尿病。又因为肠梗阻没钱开刀,到 2015 年,她除了每天要打四针胰岛素维持血糖,只能靠肠内营养维持基本生存,不能吃任何东西,就连左耳也失去了听力。

多年来,瞿火儿辗转杭州和周边城市的各家医院,大大小小几十次住院,每年大部分的时间都消耗在医院病房里。然而,访遍名医却始终找不出发病的病因与病理,只能缓解症状,而无法根治。为了给她维持生命的肠内营养,一个月就要花去医药费一万元左右。一家三口苦苦支撑了六年,散尽家财,负债累累。

## 一个父亲节的愿望,牵动着全杭州人的心

“他不怕自己的世界模糊,只怕不能为女

儿撑起明天。她不求自身安康,只愿让爸爸的世界变得清晰。”2015 年的父亲节,瞿火儿许下了一个心愿,不是关于自己的,而是想给一直默默背着她前行的父亲:我想有一笔钱,能让视力不好的爸爸接受白内障激光手术,让爸爸以后看世界能清楚一点。

原来,瞿火儿的爸爸左眼视网膜脱落,专家建议手术。可是,3 万元的费用却把一家人难住了。于是,这个顽强的姑娘鼓起勇气向媒体发出求助。

瞿火儿的孝心如星星之火般,瞬间点燃了全杭州人的心。爱心人士纷纷捐款,愿意帮助她实现父亲节的心愿。同时,阿里公益天天正能量决定奖励瞿火儿 3 万元,助她圆梦。同年 7 月 16 日,浙医二院眼科中心姚克主任为她爸爸做了白内障飞秒激光手术。

这些关心和帮助,让瞿火儿非常感动,她说自己“被爱刷屏,哭成泪人”。

## 你的眼睛会继续替你看这个世界

在生命的最后一刻,瞿火儿决定捐出自己的器官,但由于全身各脏器已经衰竭,她选择捐出了自己的一双角膜。

2 月 11 日,在瞿火儿去世的第二天,邵逸夫医院眼科主任姚玉峰用她的一双角膜为两位病人进行了角膜移植手术。手术很顺利,两位患者一个术后第一天就恢复到了 0.3 的视力,另一位术后第一天视力达到了 0.12,目前都已经顺利出院。

瞿火儿走了,他的好友写道: 现在你去了火星,对你来说真的是一种解脱,在那里,你会健康的身体,可以继续着你热爱的花滑,有奇趣蛋,有沙县,有喝不完的抹茶星冰乐,不用担心 DKA,不用担心肠梗阻,不用担心会出各种各样的状况,可以做一个 24 岁女孩该做的任何事……

24 岁,你只有 24 岁,你承受的已经够多了……

别担心,别怕,你的眼睛会继续替你看这个世界…… 柴淦