

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

十六年坚持不辍为公益

——记绍兴市老干部红十字志愿服务队队长王本清

王本清老人年过8旬,自2001年3月绍兴市老干部红十字志愿服务队成立至今,他伴随着这支队伍已走过了16载。如今,这支队伍发展到来自市级机关企事业单位的180余名退休人员,以助人为乐、服务社会为宗旨,以敬老、帮困、扶贫、宣传为工作抓手,形成了常态化、机制化的手段,成为绍兴本地唱响红十字好声音、传递红十字正能量的主力军,成为践行社会主义核心价值观、推动风尚文明建设一面“不倒的旗帜”。

以老助老,倡导敬老

王本清老人牵头,主打“以老助老”重要品牌,深入开展爱老、敬老、扶老、助老活动。联手电视台、报社、红十字会等有关单位,采取集体祝寿、与寿星同乐、送戏上门等形式多样、内容丰富的活动慰问老革命、老模范、百岁老人。累计慰问百岁老人69次,慰问演出近百场次。同时,开展结对助困活动,从2005年开始,陆续结对困难老人10人,由10个组分工包干,通过定期上门、谈心帮扶、物质慰问等形式帮扶困难老人,倡导敬老助老的良好社会风尚。

扶贫帮困,关爱民生

王本清老人说,如何通过一些公益组织,团结和动员更多的热心人士参与到公益事业中来,让每个人都来关心、支持和参与公益事业,一直是他的梦想。在相关部门领导的关心下,2002年服务队开办“真情超市”,安排35名成员每天轮流执勤,为市区1200多户低保户开展救助服务。主要负责求助者上门的接待、登记、信息反馈、捐赠物资的接收和发放。同时,为更好地服务社会,服务队还专门招募了具有家电维修技能的志愿者,为困难群体免费维修小家电。从2002年至今,累计接受捐赠物资7万多件,困难群体领取物资8.2万余件,免费修理小家电1040余件。同时,服务队紧紧围绕红十字品牌项目建设,积极开展红十字博爱送万家志愿服务活动,从多个渠道排摸困难家庭,在严



王本清(右一)率队参加“红十字博爱送万家”活动并为困难家庭送上爱心款物。

格审核基础上,志愿队队员们分头行动,以登门慰问、集中座谈等形式,把红十字博爱送到困难群众手中。近年来,服务队利用红十字资金累计慰问因病、因残、因祸、因灾致贫的城乡低收入困难家庭近200户。

结对助学,着眼未来

在服务队日常走访、接待中,王老了解到一些家境贫困的子女希望得到学习和生活上的帮助,于是从2005年开始,服务队启动实施结对助学活动,采取义务家教、经济补助、开办补习班等方式结对75名困难家庭子女,累计发放补助款27万余元。通过多年的坚持,如今已有6名学子考上了大专院校。

形式多样,传唱文明

通过文艺演出弘扬社会美德,是王

老及他的服务队又一项品牌工作。服务队成立以来,一直围绕绍兴市委、市政府中心工作,结合各类大型节会、会议,自主编排内容贴近党的工作中心、形式深受群众喜爱的节目,主动在广场、社区、农村开展宣传教育活动。累计开展各类公益演出450余场,红十字书画展近50场,发送宣传资料20万余份。同时,通过“五·八”世界红十字日等纪念活动,积极宣传红十字知识,倡导“人道、博爱、奉献”的红十字精神,成为传递良好思想道德风尚、满足基层群众精神生活、繁荣社会主义先进文化的一支重要力量。

爱心捐赠,弘扬美德

在做好敬老、助学、帮困、宣传工作的同时,王老还带领他的服务队积极参加各类送温暖、献爱心及抗震救灾捐助活动,先后10余次为抗震救灾、帮困助学捐款。为建立长效的捐款救助机制,

服务队从2011年开始,将每年的11月8日定为“敬老助学一日捐”日。每年的这个日子,180余名老同志主动开展捐款活动,目前累计捐赠款额超过20万元。这一行动感染了周围一大批人,激励了各界齐心投身社会公益事业。截至目前,已先后有120多个企业、单位和个人捐助支持服务队的公益活动,50多位书画家无偿提供书画作品270多幅,用于公益宣传事业。

一分耕耘,一分收获。以王老为首的绍兴市老干部红十字志愿服务队的先进事迹先后多次被人民日报、中央电视台以及省市各大媒体宣传报道。16年来,服务队先后获得绍兴市创建国家卫生城市先进单位、“精神文明十佳”组织、“感动绍兴的人和事”集体、全国百佳优秀文艺团体、绍兴市关心下一代先进单位,省级优秀志愿服务队和平安志愿者服务队等荣誉22项。由于成绩突出,王本清本人还荣获了2013年度绍兴市“市长奖”。

救 护 知 识

突发癫痫,这样急救

据媒体报道,日前某明星产子时发生癫痫,而某市急救中心近期也急救了多位癫痫患者。癫痫俗称“羊角风”或“羊癫风”,是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。那么,碰到有人突发癫痫该怎样急救?

癫痫大发作时表现为突然意识丧失并倒地,肌肉强直,背部弓起,口周青紫,大小便失禁,牙关紧闭,流涎,如患者咬舌或唇,口中会有鲜血。医生表示,癫痫发作时,首先应保护患者,避免受伤,疏散旁观者,保证患者周边有一定空间,移开可能危及患者的物体,如玻璃制品、热水瓶等。要用柔软的物体如衣物、枕头等垫在患者头下,或双手捧住患者头部以免损伤。同时记录下发作的持续时间,患者一旦发作终

止,应立即检查生命体征,如果患者有自主呼吸,应尽快将患者置于稳定侧卧位,检查有无外伤,保持患者安静,如患者呼吸停止,应立即做心肺复苏。

医生提醒说,大多数情况下,癫痫患者惊厥发作时间只有1-2分钟,并且不会对机体造成进一步伤害,因此不属于急诊范畴,但是如遇到以下情况,需尽快送急诊救治:1.发作持续超过5分钟;2.既往无明确病史者;3.短暂恢复后再次发作;4.孕妇或患其他特殊疾病者;5.发作时身体遭受严重伤害。

需要注意的是,救治中不要捆束患者,不要在患者口中放置任何物体,不要随意搬动患者,除非患者在危险环境,患者尚未完全恢复时,不要给患者喂水喂药。

江晚

生 活 百 科

夏季保健十不做

夏季天气炎热,很多人贪凉,吹空调、吃冷饮,其实太过贪凉会损害健康。夏天身体最怕十件事,千万别再这么做了哦。

吹空调不要贪凉

夏天切勿大汗淋漓立马吹空调,避免寒邪入侵,室内温度最好控制在26-28度为佳,不要过分贪凉。久开空调的室内注意开窗通风,增加湿度。

颈椎最怕吹空调

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议肩背部不要直对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

洗完澡后不要直吹电扇

夏季天气太热,每天洗澡是必须的,但是洗完澡一定不会出现一种情况,就是“热”,这个时候不要坐在风口对着身体吹,也不要用电风吹头吹发。

运动出汗后不要吹电扇和空调

运动后吹风扇的错误原理与洗完热水澡立马吹风扇一样。运动后,血液循环加速,毛孔舒张,此时吹风扇很容易遭受风寒、导致风湿疼痛。此外,出汗后立即吹冷风,身体还会因冷热交替过激,从而引发晕厥现象。

运动过后不要吃冷饮

人在剧烈运动后,体温很高,唇焦舌燥,干渴难耐,运动后立刻吃冷饮会造成血压的起伏以及毛细血管的快速伸缩扩张,会产生缺氧、头痛,甚至心力衰竭和胸闷腹胀等症状;还会刺激嗓子导致嗓音嘶哑甚至发生急性咽炎;甚至还会刺激胃肠,导致消化功能紊乱,引发腹痛、腹泻等症状,长期还可能导致胃寒、女性宫寒以及慢性胃病的发生。

喝水最怕快

由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水

太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100-150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

眼睛最怕晒

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。专家提醒,眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或遮挡阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳。可以多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等。夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛。流水洗脸,可减少眼晴疾病。

晨练最怕早

夏天天亮得早,不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多,一般早晨6点前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6点。

家里最怕灰

夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天增加清洁的次数,两三天打扫一次。

肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期,专家建议,这个季节少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。宗禾

百 姓 故 事

医科大学女学霸陈玲缘捐“髓”救男童

“我希望孩子长大后,也能像您一样多做善事。”5月9日上午,24岁的苍南马站姑娘陈玲缘,为广东汕头一名4岁男孩,捐献了150毫升造血干细胞。这位温州医科大学学生的善行,让男孩的父母感动不已,男孩的父亲特地写来感谢信。

陈玲缘与白血病患儿的“生命之缘”,结于她在大一时学校里举行的造血干细胞捐献宣传活动。当时,陈玲缘自愿登记入库,加入了造血干细胞捐献志愿者队伍。

去年6月,陈玲缘接到电话,得知其与一名身患白血病的4岁小男孩初配成功,她很开心。9月,两人造血干细胞高配成功。11月,陈玲缘参加了第一次体检,结果显示身体条件允许。但因患者方面原因,捐献一事暂时搁浅。今年3月,在杭州萧山实习的陈玲缘得到消息,可以捐献造血干细胞了!她在当地再次体检,一切指标达标。

5月5日,陈玲缘开始打动员剂,连打4天,每天两针。其间,出现头痛、失眠等症状。但一想到远方有个可怜的小男孩等着她的干细胞救命,陈玲缘就强忍着一切不适,坚持了下来。



5月9日,陈玲缘在同学的陪同下,在省中医院顺利进行了造血干细胞捐献。患者医生代表、患者亲属给陈玲缘送来礼物和感谢信。

据大学室友介绍,陈玲缘是个“各种好”的学霸级人物。她学习成绩优异,多次获得温医大奖学金,曾担任环境与公共卫生学院学生会干部,积极组织、参与社会实践和志愿服务。在室友眼中,陈玲缘是个“外表萌萌哒,内心强大的萌妹子”,平时做事默默无闻,但大事上却很有主见。

目前,陈玲缘已被苍南县一家事业单位预录取,5月9日恰巧是她体检的日子,但因捐献造血干细胞,无法前去体检。不过,苍南县红十字会和相关方面已经进行协调,决定将陈玲缘的体检日期推迟半个月。苍南县红十字会常务副会长陈瑞燕说,一定不能因为此次捐献耽误了陈玲缘的就业。

“我的亲身经历告诉大家,其实捐献造血干细胞并不可怕。”陈玲缘说,这次捐献是她毕业后职前一份珍贵的人生礼物。

温晶晶

江北区红十字会关爱生活困难母亲 六大礼物让母亲幸福过节

5月8日,母亲节当天,由宁波市江北区红十字会、区妇联联合举办的“母亲的微笑 我们的孝道”大型广场文化活动,在慈城镇南门广场拉开序幕。现场,展现在母亲们面前的是一个爱心“大礼包”。60多岁的戴阿姨打开“大礼包”,拿出一张卡片,上面写着:“您的微笑,我们的孝道!祝您节日快乐,身体健康!”李阿姨拿出一个急救包,里面装了20多种药品、物品,她感激地说:“这浓浓的孝道,我真切地感受到了!”

范婷婷

每年5月的母亲节,和“5·8”世界红十字日临近,是江北区母亲们幸福的日子。为弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,感恩母亲为家庭、为社会所作的贡献,江北区红十字会联合有关部门,从2011年开始实施“关爱母亲、感恩母亲”项目,每年出资10万元资助生活困难的母亲们,五年来已累计惠及600多名母亲。今年更是“六送”105名母亲:一送祝福,志愿者亲笔书写的卡片祝愿母亲们节日快乐;二送健康,小小体检卡为母亲们带去身体的安康;三送红包,800元关爱基金解除母亲们的燃眉之急;四送孝心,一只杯子为母亲们送去子女的孝心;五送雨伞,希望为母亲们遮风挡雨;六送安心,一只急救包、一本救护手册,让母亲们感受到身边就有“安全守护神”。

当天,让母亲们非常感动的是“家庭学救护,关爱老母亲”活动,现场10个家庭组成救护组,为母亲学会应急救护,让红十字的生命关爱时刻守护母亲们的健康安全。