

## 志愿者风采

## 她是天使的守护者

——记全国十大杰出红十字志愿者郑方

2012年12月,金华市红十字会志愿者、人体器官捐献专职协调员郑方在北京领取了“全国十大杰出红十字志愿者”的奖杯,和她站在同一个领奖台上的,有崔永元等9人。这是对她为公益事业所作奉献的最大肯定!

## 她来自一个爱的大家庭

郑方是一位无偿献血者,在她的无偿献血证上,第一次献血的记录是2001年。到今天,她已无偿献血38次,平均每年献血超过3次。郑方还加入了造血干细胞捐献者资料库,组织爱心义卖等活动,参加汶川抗震救灾工作。10年间,见证她无私奉献的,是一本本无偿献血奖状和一个个优秀志愿者奖杯。

她做这些,受父母和哥哥的影响。

郑方的妈妈是一名教师,父亲是金华中心医院的离休干部。从小,郑方就看到父母接济人、帮助人,在物质条件并不丰富的上世纪六七十年代,父母的所作所为给郑方留下深刻印象。

郑方的哥哥也有许多本无偿献血证,比郑方更早一些加入了无偿献血的队伍。就是这个红本本让郑方产生了向哥哥学习的念头。2001年,她路过市区人民广场,看到那里停着一辆献血车,她第一次参加了无偿献血。兄妹俩很默契,10多年来,坚持每年献血,从不间断。

## 做天使的守护者

2010年8月,我省成为全国器官捐献试点省份之一,郑方积极参加培训,由于工作出色,成为我国第一批在中国红十字会总会注册的人体器官捐献专职协调员。

那一年12月,郑方完成了金华市第1例、浙江省第2例器官捐献。捐献者是一名因意外失足而去

世的小男孩。当时,男孩的家人主动提出,希望在孩子死后捐献孩子的眼角膜。郑方得知消息后,前往医院与男孩家人沟通,最后取得了男孩家人的同意。男孩的肝、肾、眼角膜用于移植,救了至少5个人。

在和男孩一家接触的过程中,孩子的爷爷一直念叨:“孩子活着的时候,是吃过爱心营养餐的。”这朴实的爱和奉献让郑方感动,也让她看到器官捐献这种以特殊方式延续生命的慈善行为的意义,使她有了坚持下去的动力。

2011年5月,金华市第2例、浙江省第6例器官捐献同样由郑方协调完成。那是一名27岁的外地男青年,因颅脑外伤不治身亡,病人家属经过慎重考虑,愿意将其功能良好的器官无偿捐献给因功能衰竭急需器官的患者,3名患者的生命因此得到挽救。

在协助捐献者完成心愿的道路上,郑方付出很多,也收获了很多感动。有一次,一位老人生病时把她叫到跟前,坚持在生前签下捐献协议,当最后签上自己的名字时,这位老人说:“这下我踏实了,该办的事情都交代了。”郑方听了潸然泪下。

“那些捐献者是天使,我愿做他们的守护者。这是一份圣洁的工作。”郑方这样看待自己的人体器官捐献专职协调员身份,她投入的是对捐献者的尊重。



## 妈妈用行动支持女儿

最难能可贵的是,2012年除夕,郑方遵照妈妈的遗愿,捐献了妈妈的眼角膜。

郑方的妈妈患有先天性心脏病。2012年1月21日,病重的妈妈在弥留之际对郑方说了三句话算是交代后事:“我感觉快要死了,不要搞遗体告别仪式,眼角膜可以捐献的话就捐掉吧。”郑方听了,心都碎了。

妈妈没有等来新年的钟声。郑方在爸爸和哥哥的支持下做出决定,在除夕前一天为妈妈办理了捐献手续。2012年3月2日,妈妈的眼角膜移植给了一名21岁的宁波女孩,她右眼失明一年多,医生说,再不移植就可能永久失明了。

妈妈的眼角膜捐献出去的当天,郑方含泪写下一篇《永远的爱》,感恩和怀念她,其中一段写道:“妈妈,有时想想,你是在纵容我们做着一些事情。我和哥哥献了那么多次血,你知道后,只是吩咐一声:注意身体。没有责备更没有阻拦。甚至当

我捐献造血干细胞初配成功,决定继续进行并告诉你时,你也是那么淡然。妈妈,我知道,你是信任你的孩子的,你完全放心我们所做的一切。我担任人体器官捐献协调员,你也是知道的,你没有一句反对或者赞成的话语,我知道那是你对我最好的支持,你用默认赞许了我的工作。这一次眼角膜捐献,是你用你的方式又一次支持我,妈妈,谢谢你……”这篇文章后来发表在《金华日报》上,编辑特别加了一段编者按,向郑方一家表示敬意。

中国人体器官捐献专职协调员,目前我省有5位,郑方是唯一一位不在红十字会编制内的志愿者,这意味着,她所做的一切都是义务的。

家人的爱,支撑着郑方在慈善这条路上坚持不懈地走下去。

到目前为止,郑方共接待咨询电话不计其数,发现、协调了潜在捐献者近20例,成功完成人体器官捐献4例,捐献大器官12个,眼角膜4只;完成眼角膜捐献2例,遗体1例。(邢少红)

## 救护知识

## 发生火灾如何急救

近期,我国多地发生火灾,造成重大伤亡。那么火灾发生时,该如何急救呢?

## 一、急救原则

急救原则是一脱,二观,三防,四转。

脱:急救头等重要的事情是使伤员迅速脱离火场,灭火。

观:观察伤员呼吸、脉搏、意识如何,分轻重缓急进行急救。

防:防止创面再受污染,清除眼、口、鼻的异物。

转:把重伤员安全转送医院。

## 二、急救技术

1.清理创面:先口服镇痛药杜冷丁50~100mg/次,最好用生理盐水稀释1倍从静脉缓慢推入。立即止痛后,用微温清水或肥皂水清除泥土、毛发等污物,再用75%酒精(或白酒)的棉球轻轻清洗创面,不要把水泡挤破。然后用无菌纱布或毛巾,被单敷盖,再用绷带或布带轻松包扎。也可采用暴露法,但要用无菌或干净的大块纱布、被单盖上,保护创面,防止感染。

2.轻度烧伤者可饮1000ml水,水中加3g盐、50g白糖,有条件再加入碳酸氢钠1.5g。严重者按体重进行静脉输液。

3.清除呼吸道污物,呼吸困难

要进行人工呼吸,心跳失常者进行胸外按压等。

## 三、火灾时的紧急处理

1.遇有火灾,第一是大声呼喊或立即拨打“119”报警。

2.报警时,要说清火灾户主的姓名、区、街、巷、门牌号以及邻近重要标记。派人在巷口等消防队,以免耽误时间。

3.如在火焰中,头部最好用湿棉被(不用化纤的)包住,露出眼逃生。

4.身上的衣服被烧着时,用水冲或用湿被捂住,或就地打滚,以熄灭身上的火。绝不能带火逃跑,这样会使火越烧越大,增加伤害。

5.遇有浓烟滚滚的火灾时,把毛巾打湿紧按住嘴和鼻子,防高温、烟呛和窒息。

6.浓烟常在离地面30厘米处弥漫,所以要尽量采用低姿势逃生,最好爬出浓烟区。

7.逃出时即使忘了带出东西,也不要再进入火区。

8.家门口平时不要堆积过多的东西,以使道路通畅。老人小孩应睡在容易出入的房间。

9.火灾时容易发生直接或间接的损伤,如玻璃破碎、房屋倒塌造成各种外伤,以致发生喉呛痛、睁不开眼,咳嗽,呼吸困难和窒息,应及时急救,或拨打“120”。(栢珂)

夏季易发猝死  
救护要争分夺秒

猝死可以简单分为两种,心源性猝死和非心源性猝死。心源性猝死占猝死病例的80%-90%。那么什么引发心源性猝死呢?引发心源性猝死的因素可以分为两种,一种是诱发因素,如精神紧张、剧烈运动、过度劳累、不良生活习惯等;另一种是本身身体原因,如先天性心脏病、冠心病等。

另外,在心源性猝死发生的病例中,男性多于女性。因为心脏病的男性发病率比女性高,在现实生活中,相对女性而言,男性更容易激动,承受的压力较大,所以男性猝死高于女性。此外,心源性猝死在夏季冬季是高发季节,因为这两个季

节相对温差变化大。对于心脏相对健康的人,要克服不良的生活习惯,劳逸结合、锻炼适度;对于有心脏疾病的人,应该定期复查,按时服药,同时注意生活习惯。另外,年轻人要注意生活细节,别总认为自己年轻身体好,偶尔出现一些不舒服扛过去就行。

有心脏病史、有直系亲属猝死家族史的,要更加重视身体。目前通过基因检测已经可以发现一些先天问题,及时发现及时就诊。

一旦出现猝死的情况,10分钟内是抢救的黄金期,可以通过心肺复苏,让心脏被动地跳动,为救治争取宝贵的时间。(夏阳)

## 百姓故事

## 生命相“髓” 共谱大爱



陈林斌在妻子的陪伴下捐献造血干细胞。

6月,我省又完成2例造血干细胞捐献,他们的大爱,带给患者新生。

## 最美新郎捐献救人

6月4日,80后小伙陈林斌在省中医院接受了造血干细胞采集。次日,这些“生命种子”被送往江苏,救治一位35岁的白血病患者。

今年刚结婚的陈林斌,是台州黄岩区北城街道人。大学期间,陈林斌就是个热心肠的青年。他无偿献血11次,献血量达4000毫升。2011年,他登记成为一名造血干细胞志愿捐献者。

今年4月,陈林斌得到初配成功的消息,当即同意了捐献。“当时感觉很幸运,没想到这么快就配对成功了。”陈林斌说。

陈林斌的决定,得到了家人的支持。妻子是一名脑外科医护人员,了解捐献造血干细胞和献血一样,对健康没有影响。

5月31日,陈林斌在妻子的陪同下来到省中医院。采集期间,新婚燕尔的两夫妻一会低声窃语,一会对视而笑。这对情意绵绵的小夫妻,似乎正在谈一场恋爱。

接受了4次动员剂注射后,6月4日,陈林斌成功捐献造血干细胞,成为我省第133例造血干细胞捐献者。

## 最美个体户奉献大爱

6月19日上午9点,夏海明静静地躺在省中医院血液病房,接受造血干细胞采集。床尾,妻子王英与丈夫的手紧握着,等待着……“我知道挽救一个人生命的意义,我支持他,只希望大家都平安。”

12时许,夏海明成功捐献造血干细胞,成为我省第134例捐献者,同时也是舟山市首位个体户捐献者。

现年38岁的夏海明,在定海小洋岙经营一家早餐店。每天凌晨就起床到店里面做包子、烧豆浆,直到上午10点做完生意才回家,日子忙碌而充实。

今年4月,夏海明得到红十字会“配型成功”的正式通知。为了顺利捐献,夏海明的早餐店暂停营业一个月,损失近1万元。“生意损失一点,能救人一条命,值!”夏海明坚定地说。

6月19日,经过3个小时的采集,夏海明成功捐献196毫升造血干细胞。(喻海虹 贺佳晶 吴英)

一辈子做好事的父亲突发脑溢血离世  
22岁女孩替父决定捐献器官

5月21日上午,在衢州市柯城区人民医院重症监护室休息室里,傅婷眼泪无声地流下。医生告诉她,她以后可能再也见不到父亲了。

一辈子做好事的傅双泉,静静地躺在ICU病床上,再也看不到女儿为他煮饭洗衣的身影了。

悲伤的傅婷咬着牙,艰难地替父亲做了一个决定:捐献父亲身上所有有用的器官。

## 他倒在火车站附近小店里

48岁的傅双泉是柯城区九华乡外陈村人,几年来,一直东奔西走做生意,想为女儿创造一个美好的未来。

5月15日晚上8点,傅双泉准备去山西做点小生意,在衢州火车站附近的小店里,他突发脑溢血,慢慢地倒了下去,再也没有醒过来。

女儿、兄弟相继赶到医院,老乡、朋友们也来了。

福建省上杭县大山里的孩子们不会忘记他。3月29日,傅双泉刚刚将衢州城区傅氏理事会募捐的1000元钱,送到上杭县“白砂傅氏老红军凤金讲学助学基金会”,资助贫困孩子们。

乡亲们不会忘记他。10多年前,为帮助村民脱贫致富,傅双泉自掏5000元买来雷竹苗,分发农户,在荒山坡上发展雷竹产业,使昔日的废弃地成为今天的“绿色银行”。

女儿哭了,“你从来都顾着别人不顾家。以前,我有点怨恨

你。现在,我终于理解你了,可是,我还来不及孝顺你呀,你再睁开眼睛看看我……”

可是,傅双泉再也无法睁开眼睛,看着他的女儿了。

## 22岁女儿替父亲作决定

ICU门口有2块醒目的器官捐献宣传板,父亲住院以来,傅婷每天都要在那仁立一会儿……

医生告诉傅婷,她父亲属于意外事故,身体各个器官都很健康,如果捐出来能拯救很多人的生命。

傅婷眼泪泛光,沉默了很久,她说,“如果捐献了器官,父亲的器官在其他人身还活着,像徐雨文那样帮助别人,我同意捐献。”

5月21日下午5点,专家对傅双泉器官状况进行评估后,傅婷在人体器官捐献登记表上签了字。

## 5名病患获得“重生”

傅双泉是我省第86例、衢州市第5例、柯城区第2例器官捐献者。

“非常感谢捐献者和家人们的爱心和壮举。”柯城区红十字会专职副会长方盛说,“希望更多的爱心人士加入到器官捐献志愿者队伍中来,让爱传承,让生命延续。”

据悉,傅双泉的一对眼角膜、一个肝脏、两个肾脏分别成功移植到5名患者身上。

(张桂芬)

## 养生之道

## 科学午睡有助解决疲劳

科学午睡既可解决“困”,消除疲劳,使精力充沛,还有助于增强免疫力和保持愉快的心境。

午睡的最好方式是卧床小睡,周身放松,以更衣侧睡为佳,时间半小时就够了,最多不要超过一小时。倘若一时睡不着也不要紧,闭上眼睛,摒除杂念,静卧半小时,亦能收到午休的效果。

随着科学的发展,午睡的方式亦相应改变。近年来,有科学家提出,饭后午睡应改为饭前午睡。因为,传统的饭后午睡,饱胀难眠,影响午睡的质量,醒来后反而觉得昏昏沉沉,四肢乏力,周身酸懒。饭前午睡更能有效消除疲劳,并大大提高下午的工作与学习效率。饭前午

睡的方法为,吃点水果,或喝杯牛奶,随即午睡半小时,再起床就餐。

有人喜欢伏案午睡,这习惯不好。因为,伏案午睡有两大弊端,一是午睡后出现暂时性视力模糊,这是伏案时眼球被压迫,引起角膜变形、弧度改变的结果。长时间伏案睡眠,会使视力受损。二是伏案睡觉压迫胸部,影响呼吸,加重心脏负担;同时,也会因头部压迫双臂,影响血液循环和神经传导,导致手臂麻木、刺痛现象。另外,坐得时间久了,还会导致头部缺氧,出现生理性的一时“脑贫血”,产生头晕、耳鸣、腿软、乏力等症状。因此,有伏案午睡习惯的一定得改正。

(伍胥)

## 夏季养生 多梳“五经”

养生是四季的,夏季也要注意养生。养生也是全方位的,比如说,梳头,其实也是很好的养生办法。如何梳头呢?这可是有讲究的。

中医认为,头为“诸阳之首”,梳头“拿五经”可刺激头部的穴位,起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。经常梳头,能健脑提神、缓解紧张、促进睡眠、消除疲劳等。

血脉心所主,“拿五经”有助于血脉的流通,一年四季都可以做,而

夏季可以适当多做一点,能进一步推动心阳的生发。

怎么“拿五经”呢?拿五经也就是俗语所说的“干梳头”,叉开五指,以指为梳。“拿”就是用大拇指和其余四指相对用力握提,用五指分别点按头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,用力旋转按揉,以有酸胀感为宜。下班回家略作休息以后,梳3至5次,每次不少于3分钟,晚上睡前最好再做3次,保健作用更强。(叶鸣)