

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

“看不见”的志愿达人姚海强

挂着明媚的笑容,正“闭着眼睛”伸手问好,他又在献血。眼前的青年,叫姚海强。18岁,第一次献血,300毫升;26岁,累计献血37次,总量达到9900毫升。2018年,登记成为人体器官捐献志愿者;2020年,他动员一家三代5口人,先后全部登记成为人体器官捐献志愿者。

幼年的一次“无心操作”,让姚海强落下了不可恢复的视力残疾,辍学、待业……未来的生活遥不可想。面对不幸,热爱生活的姚海强没有退却,他不依靠着勤劳的双手赚钱养家,还成为一名志愿服务达人。

“1个人做100次,不如100个人做一次。”姚海强希望,通过自己的努力能让更多人加入志愿队伍,汇聚大爱。

近乎失明 他的生活陷入窘境

姚海强出生在一个普通的农民家庭,家里人世代都与土地打交道。尽管过得并不富裕,但也过得顺风顺水。1995年,7斤“大胖子”的降生让一家人沉浸在新生儿的喜悦中,大家都想着,再苦再累也要给孩子最好的。

农活繁重辛苦,孩子成了生活的调味剂。闲暇时,听一听孩子的笑声,就能冲淡一天的疲惫,农忙时,家人就把孩子放在摇篮上,好腾出手干活。“天花板上有个灯,那

时候小,就常常盯着灯看,没想到就此落下了眼疾。”姚海强说,家里只觉得孩子不吵不闹,可以省下不少时间干活,谁都没有想到,这一无心之失,竟然给姚海强的生活带来了难于弥补的缺憾。

日子一天天过去,逐渐长大的姚海强看东西时会将物品拿得很近,而且眼球会不自主地转动不停,父母发现了儿子的异样后便带他到医院检查。“眼球震颤,左眼视力0.01、右眼0.4。”面对检查结果,父母愕然,囿于生活的拮据与当时医疗技术,姚海强没有接受治疗。

“上学坐在第一排,很大的字才看得见,虽然想着法的克服眼疾带来的不便,但依旧很吃力。”姚海强说,学习之余,来自同学异样的眼光和私下的谈论,让他忍受着巨大压力。学习跟不上,闲言闲语不断,读完初中,姚海强便辍学了。

“我能干什么,哪里会要我?我不知道。”文化不高,近乎失明,姚海强迷茫地说,从学校回来后,“未来”两个字在他脑海里毫无概念,一片空白。

变身志愿达人 18岁开始献血

如果换做是你,遇到这样的“前半生”,你会怎么选择继续“后半生”?

所幸,姚海强有质朴善良的

家人,一直在默默关心着他,陪伴着他,给他传递坚强、善良的品质。特别是他的爷爷,在姚海强辍学后的几年时光里,和他一起做手工,跟他讲发生在各地的故事,教育他做一个好人、一个对社会有用的人。

正是接触了这么多的正能量,姚海强特别想成为一个对社会有用的人。

“其实,我不算厉害,湖州有个女士,140多次献血,总献血量2.3万毫升。德清的献血达人更厉害,总献血量6万毫升。”姚海强说,他们都有一个想法,就是能尽自己的努力帮助更多人。

2018年,姚海强的父亲和母亲也加入到无偿献血的队伍中。2年来,老两口已累计献血4000毫升。

三代5口均入库 成为器官捐献志愿者

“你献血,我们支持,但你为什么想不开,做出这样的决定。”2019年的一个晚上,父母对着姚海强抱怨不断,但为了这一天,姚海强等了1年。

2018年,姚海强了解器官捐献的相关知识后,“擅自”上网填写登记表,想成为一名人体器官捐献志愿者。2个月后,他收到了成功入库的回复。但这件事,他一直没有和家人开口。“一来这是我自己的事,二来等有个好时

机吧。”

2019年的一天晚上,电视里正在播放一则某市民捐献遗体挽救他人生命的新闻,看着父母支持善举的态度后,姚海强拿出了那张回复单,“我也报名了,已经入库了。”

话语未落,父母的埋怨声迭起。“怎么还会想到把自己捐出去啊。”一连几个星期,父母始终无法接受,姚海强只有每天耐心解释,他相信善良的父母终会理解。

不久,父母从电视新闻中了解到了更多关于器官捐献的相关知识,逐渐理解了他的行为。这一年,奶奶、父亲和母亲也先后登记成为人体器官捐献志愿者。

“能帮助更多人,是好事。”父亲说道,“不支持是不了解这件事背后的意义,身边很多人都在我们困难的时候帮助过我们,现在,我们也要对社会出一份力,更何况是这么有意义的一件事。”

如今的姚海强,学到盲人按摩的手艺后,也有了一份比较稳定的工作。2020年,他又领到了一本红色证,和一位南浔姑娘喜结连理。在他的影响下,妻子也登记成为人体器官捐献志愿者。

“我有工作,有老婆,在该奋斗的年纪里没有消磨时光,和常人一样为生活努力,做一个对社会有帮助的人,我觉得很幸福。”姚海强说。

彭玲

路遇车祸,红十字救护培训师挺身而出

11月19日中午,长兴县某酒店门前一机动车道上发生车祸,一个戴着帽子的老人抱着腿坐在地上,旁边的小轿车司机刚刚打开车门,惊慌失措地下了车。

情况危急!刚参加完培训的3名红十字救护培训师吕琦、陈燕、陈燕枫见状,马上小跑过去。其中1人观察周边环境,查看后方有无车辆驶来,用三脚架做了安全警示提醒,并拨打了120急救电话。另外2人马上给老

人做伤情评估,并利用手中的急救包给老人做了脚踝部的固定。

老人情绪有些紧张,拒绝去医院治疗。她们就把老人扶到一旁的花坛坐下,与老人交流,耐心地安抚老人的情绪,劝导他到医院仔细检查,确保没有其他的伤情。

不久120救护车到达,她们就向随车医生作了伤情交流,并协助将老人抬上担架,送往医院做进一步地检查治疗。

宗木

北斗救援队解救受伤驴友



11月14日上午9点,接到救援报警:天目山有驴友受伤,需要担架协助护送下山,红十字北斗救援队迅速集结,天目山中队6名队员作为先行军先行出发,大队部也派遣城区中队5名队员,于潜中队3名队员,增援此次任务,担架,急救物资就位,向受伤驴友所在地剪刀凹靠拢。

受伤驴友雷某上山游玩不慎摔倒,右小脚裸受伤,无法自行下山,便报警求助。救援队队员找到之后,简单包扎后,用担架抬下山。

在救援队队员们小心翼翼守护中,伤员被安全地护送到山下。北斗救援队又一次圆满完成任务!

王刚

百姓故事

二次捐献造血干细胞,他直言:救人救到底

“希望二次捐献能够帮到她,祝愿她早日康复。”

11月12日,“80后”新东阳人王*伟再次躺在某医院造血干细胞采集的床上,捐献162ml造血干细胞混悬液,成为我省第626例,金华市首位二次捐献造血干细胞的志愿者。这袋“生命种子”,也以最快的速度被送往患者所在的医院。

据悉,早在7月17日,他就曾为对方捐献过250ml造血干细胞混悬液。当患者病情复发,他再度伸出援手,心愿只有一个:救人救到底!

王*伟是一家汽车美容店的店主。2018年6月14日“世界献血者日”,在一次无偿献血活动中,他了解到捐献造血干细胞救人的讯息后,随即采集血样加入了中国造血干细胞捐献者资料库。

经过两年的等待,他接到红

十字会工作人员的电话,得知自己的造血干细胞和一位白血病患者初步配型成功,工作人员询问他是否还愿意捐献,他毫不犹豫地同意了,并于7月17日成功为患者捐献250ml“生命种子”。

本以为患者会苦尽甘来,重获新生,然而天不遂人愿。

10月27日,王*伟再次接到红十字会工作人员的电话,得知患者病情出现反复,需要他再次捐献造血干细胞救人。

放下电话后,王*伟和家人商量起捐献的事情。但这一次,却遭到家人们的反对。“家人觉得两次捐献间隔太短,不利于我身体恢复。但我仔细想了想,还是应该去捐献。既然之前已经‘帮忙’了,那就要帮到底。”王*伟说,他把自己的想法跟家人进行沟通,并为家人普及二次捐献造血干细胞的有关知识,最终得到了家人的理解和支持。



下半年,本是王*伟的汽车美容店生意最忙的时候。为了给捐献腾出时间,王*伟特意将一名辞职回老家师傅请了回来,让他帮助打理店内生意。

11月5日,王*伟到医院做了

全面体检,符合捐献要求。

11月12日,在妻子和红十字会工作人员的陪同下,王*伟再次捐献了162ml造血干细胞混悬液。

陈启宇

新生者的“大爱传递”

“我是汪海涛,一个新生者。”我曾被医生诊断为急性肝衰竭,唯一的希望就是肝移植。听到这个消息,我的第一反应就是“完蛋了!”年迈的父母、年幼的孩子还有同甘共苦的妻子,怎么办?医生让我等待,但肝源哪能有就有?!

到了生命的最后时刻,那是一种绝望的窒息,我不知道死神会在什么时候到来?那种感受,没人能够体会。绝望中,我又心存奢望。终于,医院传来好消息,有合适的肝源,准备手术。

我不知道捐献给我肝脏的人是谁,但是TA,让我成了这世间最幸运的人,我想要将这幸运继续传递。

于是我也登记成为一名人体器官志愿捐献者,加入“生命之

舟”志愿服务队。2019年的暑假,我来到了“最美空调工”——宁波器官捐献者潘祖礼的家。

这个家庭失去了顶梁柱,他的妻子带着读小学女儿和襁褓中的孩子,唯一的财富也许就是那满墙的奖状,承载着孩子的努力和和对未来的渴望。

也就是那天起,我决定资助这个名叫灵儿的小女孩。今年10月,我给爱看书的灵儿寄书,灵儿的妈妈却跟我说:“小汪,灵儿喜欢看书可以借,有的小孩连借的机会都没有,我让更想她知道生活有多不容易,让她懂得知足和感恩。”与其说是在资助他们,不如说,是我一直在他们的身上汲取能量。

在今年99公益日,我发起家庭困难的肝脏移植孩子救助



项目。因为同样作为移植人,我知道他们未来会面临的一个个难题和困扰。我希望用这样的

方式,能把捐献者大爱继续传递。

汪海涛

健康知识

医体融合,预防卒中

脑卒中(俗称“中风”)是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,通常分为缺血性脑卒中(即脑梗死)和出血性脑卒中(即脑出血、蛛网膜下腔出血等)两大类。

根据危险因素,脑卒中分为不可干预性和可干预性两类。不可干预性危险因素包括年龄、种族、遗传因素等。可干预性危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、酒精摄入、饮食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等是脑卒中一级预防的主要内容。脑卒中可防可治,一级预防是降低脑卒中发病率的根本措施。

如何快速识别脑卒中。

“中风120”是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:

“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表

“聆(零)听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。

规律的有氧运动可以预防脑卒中

缺乏体育运动是心脑血管病发病的独立危险因素,更是增加死亡风险的独立因子,规律的有氧运动能降低慢性病患者45.9%的全死因风险。

一般的轻体力活动、断断续续的体育锻炼不能达到预防脑卒中的作用。为达到有效水平,建议进行每次运动时间不少于30分钟、每周总时间不少于150分钟、运动强度中度及以上(运动时心率达到120次/分以上),可选择如慢走、慢跑、游泳等项目,如果辅以肌肉强化(抗阻)训练,效果更佳。虽然预防效果与规律的有氧运动强度、持续时间正相关,但仍需强调个体化选择运动种类、强度、频率及持续时间,循序渐进并且不暂停原有慢性病药物治疗,老年患者尚需注意运动安全。

关于糖尿病,这些知识你了解么?

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl);空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl);口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)。

糖尿病高危人群

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群

1. 年龄 ≥ 40 岁
2. 超重与肥胖
3. 高血压
4. 血脂异常
5. 静坐生活方式

6. 糖尿病家族史
7. 妊娠糖尿病史
8. 巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{Kg}$)生育史

糖尿病的预防

1. 普及糖尿病防治知识;
2. 保持合理膳食、经常运动的健康生活方式;
3. 健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖;
4. 及早干预糖尿病前期人群;

5. 通过饮食控制和运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35~58%。

(摘自“中国疾控动态”公众号)