

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

救护知识

## 遭遇山体滑坡如何自救?

11月13日夜发生在丽水市莲都区雅溪镇里东村的山体滑坡地质灾害给当地村民带来了巨大灾难。我省是地质灾害多发省份,据调查,目前全省共有地质灾害隐患点5907处,涉及全省700多个山区乡镇。专家表示,山体滑坡等地质灾害虽然发生得比较突然,但也不是完全没有征兆,关键是要多听多看。当遭遇山体滑坡时,不要惊慌,要科学自救。

**山体滑坡发生的原因**  
山体滑坡与气象、水文、地质构造以及人类经济工程活动等许多因素有关,与气象因素的关系更为密切,暴雨、干旱等气象因素都可能成为山体滑坡的诱发因素。所以,山体滑坡多发生于汛期、暴雨频发期,发生突然,来势凶猛,破坏力巨大,往往造成重大人员伤亡和财产损失。山体滑坡之后若遇强降雨,还可能引发泥石流灾害。

**山体滑坡前的异常现象**  
1.山体滑坡前,断流多年的泉水“复活”或出现泉(井)水突然干涸、井水位突变等异常现象;崩塌的前缘掉块、坠落,小崩小塌不断发生;崩塌的脚部出现新的破裂痕迹,能嗅到异常气味;有时能听到岩石撕裂、摩擦、碎裂的声音。  
2.临滑状态,滑坡体上长期位

**山体滑坡前的异常现象**  
1.山体滑坡前,断流多年的泉水“复活”或出现泉(井)水突然干涸、井水位突变等异常现象;崩塌的前缘掉块、坠落,小崩小塌不断发生;崩塌的脚部出现新的破裂痕迹,能嗅到异常气味;有时能听到岩石撕裂、摩擦、碎裂的声音。  
2.临滑状态,滑坡体上长期位

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

**积极自救勿惊慌**  
1.发生山体滑坡时,应迅速撤离,不要贪恋财物。  
2.行车中遭遇崩塌,应迅速离开有斜坡的道路,人绕道,车绕行。  
3.在沟谷停留或活动时,一旦遭遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避和停留。  
4.注意观察周围环境,如听到远处山谷传来闷雷般的轰鸣声、看到沟谷溪水断流或溪水突然上涨等,要高度警惕,这很可能是泥石流正在发生或将要发生的征兆。

# 博爱众生 仁者无疆

## ——记普陀山佛协谘议委员会主席道生长老

普陀山是舟山群岛1390个岛屿中的一个,是我国佛教四大名山之一,素有“海天佛国”之称。现年94岁高龄的道生长老,是普陀山佛协谘议委员会主席。他是一位热心公益事业的爱心人士,红十字会每有救助项目他都主动慷慨解囊。这些年来,道生长老把所有的积蓄都捐给了社会。现在,他依然坚持每天为访客写书法,筹集善款为社会做善事。

**结缘红十字会,主动慷慨解囊**

道生长老虽年事已高,却精神矍铄,思维敏捷,心怀慈悲,关注民生实事,关爱百姓生命健康。

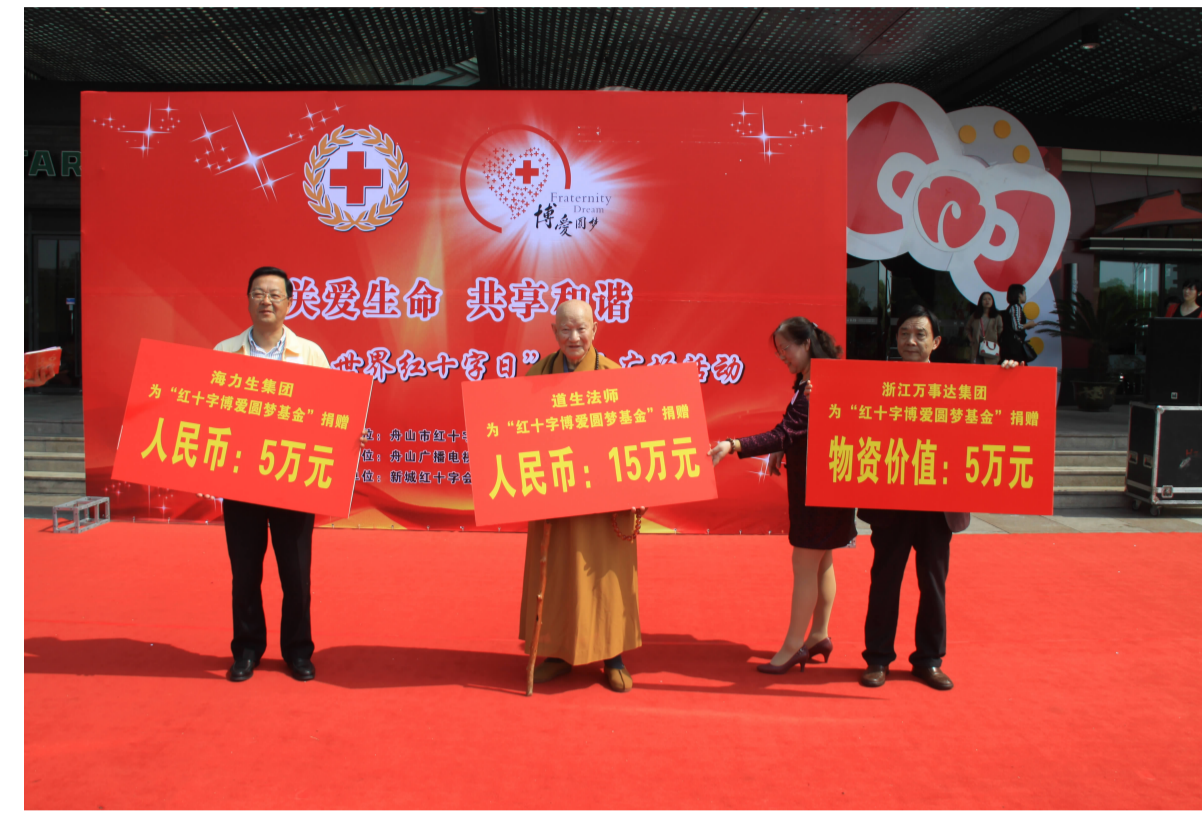
2009年4月,舟山市红十字会筹划开展尿毒症血透病人专项救助工作,为全市贫困尿毒症血液透析病人提供帮助,并发出募集救助资金的呼吁。道生长老得知后,主动捐助1万元爱心款。

老人家说,“佛教倡导济世救人的慈悲情怀,与红十字‘人道、博爱、奉献’精神相契合,都是为了扶危济困、济世利人。希望这笔钱能为他们战胜病魔尽一份力。”

从此以后,道生长老与红十字会结缘,每逢红十字会有救助项目或国内外发生自然灾害向社会募集捐款时,他都主动向舟山市红十字会捐款,奉献爱心。

为切实解决全市贫困群众的实际困难和需求,去年,舟山市红十字会联合市民政局,开展点亮微心愿系列之“红十字博爱圆梦”行动。为保障圆梦行动所征集的心愿都得到实现,市红十字会成立“博爱圆梦基金”,组建“博爱圆梦联盟”,广泛集结社会各界爱心人士。

普陀山“红十字爱心屋”是由舟山市红十字会等单位联手打造的项目,在我国风景旅游区中尚属首创,但一度缺乏资金。2013年4月,道生长老获悉这一情况后,捐出1万元专用于爱心屋的后期建设。他说,爱心屋能为过往游客提供急救、旅游咨询等服务,是



并亲自为困难群众送上他们期盼多时的爱心物品。这份博爱之心,令在场的每一位观众动容。

目前,该项目已为67名困难群众实现了心愿,受到群众的欢迎和社会各界的广泛好评。

**资助“爱心屋”,造福八方来客**

在普陀山的进山门、紫竹林和佛顶山景区,都有一个约10平方米的爱心小木屋。“红十字爱心屋”专门为来自海内外的游客免费提供八大“红十字服务项目”,包括:提供爱心手册、测量血压、急救药品、借用轮椅、手机充电、针线包、环保烟盒以及查询车船飞机班次等。

现在,94岁的道生长老仍然坚持每天在普济寺为访客写书法。通过写书法“结缘”筹集到的善款,他都捐给了社会。不少书法作品为励志吉语,如:“上善若水”、“行端表正”、“情通理顺”、“善终如始”、“家和万事兴”等。

2011年8月,为舟山市红十字会推出的“白血病救助项目”募集资金,道生长老专门写了“上善若水”

等四幅书法作品用于现场义拍,最终拍得近2万元善款,为贫困白血病患者送去生的希望。

2013年春节前后,他多次向红十字会捐款,要求帮助困难群众。道生长老还心系全国各地的困难群众,多次向灾区群众捐款。他对身边的老人也是关爱有加,2013年重阳节前夕,他捐款30多万元,为普陀山全山65岁以上的老人送上慰问金,让老人们度过了一个欢快的重阳节。

**书法作品济世,筹善款做善事**

道生长老不仅享誉普陀山乃至中国佛教界,近几年,还获得了红十字会的多项荣誉。2013年6月,舟山市红十字会授予他“舟山市红十字博爱功勋奖(先进个人)”荣誉称号。2014年5月,省红十字会授予他“红十字功勋奖铜奖”。

他说,自己从小家境贫寒,9岁丧父,10岁那年母亲就将他送到了普陀山。现在虽然年事已高,但身为普陀山长老,要以“慈悲济世、普度众生”的情怀,继续为社会做善事、做好事。

11月16日傍晚,一家人正准备吃晚饭,赵阿姨突然觉得头疼,不停呕吐,送到医院,医生却说,病情危重,脑疝终末期,没有治疗意义。

突然的变故打破了一家人原本平静的生活。赵阿姨在医院重症监护室的4天,家人从无法接受这个事实,到慢慢恢复理智。悲痛之余,赵阿姨的家人慎重地作出了一个让人肃然起敬的决定——捐献器官和角膜。

“妈妈是个热心肠,平日里别人有什么需要,她马上会放下自家的事去帮别人,在家里也是为我们操了一辈子心,总是最后一个想到自己。”赵阿姨的儿子冯先生说。

“捐献器官和角膜,这事我们内心很矛盾很挣扎,特别是老父亲很难接受。后来,我们了解到,需要器官和角膜的病人非常多,但是捐献的人很少,很多病人等着等着就没了,想着妈妈生前那么爱帮助别人,我们就帮她做了这最后的决定。”

冯先生说:“我们太想妈妈了,不想她走。如果她的器官还活在别人身上,我们就感觉她还活着。”

王丽娜

原来,2009年朱翠翠的姐夫就成功捐献造血干细胞,挽救了一名白血病患者。正是有了姐夫成功捐献的榜样,坚定了她要完成这次生命接力的决心。而姐姐、姐夫知道朱翠翠要捐献造血干细胞后,每天打电话嘱咐她平时要休息好,注意些什么,确保以最好的身体状态完成捐献。

朱翠翠的坚持,最终得到了男朋友的支持。捐献时,男朋友握着她的手一直守在床边,不时给她鼓励。

由于对方需要的量比较大,11日上午,朱翠翠进行了第二次采集。躺在采集床上的朱翠翠稍显疲倦,但心情很好。朱翠翠说:“可以挽救他人生命,内心很激动,也为自己感到骄傲,希望有更多人加入造血干细胞捐献志愿者行列。”

杨海波 童音

百姓故事

## 朱翠翠:我和造血干细胞捐献有不解之缘



朱翠翠正在捐献造血干细胞。

11月10日、11日,经过两次造血干细胞采集,在杭州市萧山区工作的山东姑娘朱翠翠成功捐献380毫升造血干细胞。而在重庆,那里的一位白血病患者获得了新生。

朱翠翠,山东菏泽人,目前在萧山区一家企业工作。2006年,她留下血样,成为一名造血干细胞捐献志愿者。今年5月,萧山区红十字会工作人员联系上朱翠翠,告诉她与一位白血病患者初配成功,她毫不犹豫地表示愿意捐献。

随后,顺利通过高分辨检测、体检,朱翠翠把配型成功的消息告诉了男朋友和家里人。一开始男朋友担心她的身体,不同意她捐献。但朱翠翠态度坚决,她说:“我和造血干细胞捐献有不解之缘。”

原来,2009年朱翠翠的姐夫就成功捐献造血干细胞,挽救了一名白血病患者。正是有了姐夫成功捐献的榜样,坚定了她要完成这次生命接力的决心。而姐姐、姐夫知道朱翠翠要捐献造血干细胞后,每天打电话嘱咐她平时要休息好,注意些什么,确保以最好的身体状态完成捐献。

朱翠翠的坚持,最终得到了男朋友的支持。捐献时,男朋友握着她的手一直守在床边,不时给她鼓励。

由于对方需要的量比较大,11日上午,朱翠翠进行了第二次采集。躺在采集床上的朱翠翠稍显疲倦,但心情很好。朱翠翠说:“可以挽救他人生命,内心很激动,也为自己感到骄傲,希望有更多人加入造血干细胞捐献志愿者行列。”

杨海波 童音

## 奉化农妇身后捐器官 挽救他人生命

11月21日下午3点多,四川籍在奉化务工农妇赵文珍不幸离世,捐献了一个肝脏、两个肾脏、一双眼角膜。5位病人因她获得光明和生的希望。

赵文珍今年59岁,老家四川,5年前跟丈夫、儿子一起到宁波奉化务工。赵阿姨是个普通农妇,平日里也就是打打零工,做做家务。一家人虽不富裕,但日子倒也过得平静而温馨。

突然的变故打破了一家人原本平静的生活。赵阿姨在医院重症监护室的4天,家人从无法接受这个事实,到慢慢恢复理智。悲痛之余,赵阿姨的家人慎重地作出了一个让人肃然起敬的决定——捐献器官和角膜。

“妈妈是个热心肠,平日里别人有什么需要,她马上会放下自家的事去帮别人,在家里也是为我们操了一辈子心,总是最后一个想到自己。”赵阿姨的儿子冯先生说。

“捐献器官和角膜,这事我们内心很矛盾很挣扎,特别是老父亲很难接受。后来,我们了解到,需要器官和角膜的病人非常多,但是捐献的人很少,很多病人等着等着就没了,想着妈妈生前那么爱帮助别人,我们就帮她做了这最后的决定。”

冯先生说:“我们太想妈妈了,不想她走。如果她的器官还活在别人身上,我们就感觉她还活着。”

王丽娜

## 冬季如何预防感冒?

**一、勤漱口**

有道是“病从口入”。漱口不仅可以减少口腔异味,还可以有效清洁口腔,让口腔保持一个健康的环境。口腔卫生做好了,疾病自然就远离我们了。

**二、冷水洗脸**

冬季容易感冒,身体免疫力是一个很大的问题。日常生活中通过冷水不断刺激身体,可以有效提高免疫力。所以,冬季用冷水洗脸,可以有效预防疾病,减少患感冒的几率。

**三、生姜茶**

淋雨之后身体会发凉,一碗生姜茶入腹瞬间感觉身体暖洋洋的。其实,冬季喝生姜茶也可以预防感冒。如果觉得生姜茶味道不好,可以在熬制生姜茶时加一些红糖或者白砂糖,这样可以有效改善生姜茶的口味。

**四、泡脚**

夜晚用热水泡一泡脚,可以加速血液循环,排除身体内积聚了一天的寒气。身体内没有了寒气,感冒自然就远离我们了。

**五、按摩鼻沟**

人患感冒时,首先感觉不对劲

的往往是鼻子。而日常养生中,按摩鼻沟是可以有效预防感冒的。因为鼻沟之上有一个穴位叫迎香穴,平常多按摩迎香穴能够让入身体放松,让感冒远离。

**六、多喝水**

冬季气候干燥,人体十分容易缺水,而人体一旦缺水,就会导致免疫下降,从而容易得感冒等疾病。所以,平常多喝水一些白开水可以有效预防感冒疾病,保护身体健康!

**七、搓手掌**

手掌对应着我们身体上的许多部位,经常搓一搓手掌可以有效刺激内脏,加速身体的新陈代谢,将身体里的废弃物排除。身体中的废弃物排除了,生病的几率自然就变少了。因此,想要预防感冒,也可以多搓搓手掌!

**八、让脸热起来**

这招不是预防感冒,而是帮助治疗感冒。在刚刚发现感冒的时候,用吹风机对着太阳穴吹上三到五分钟热风,再用热风慢慢地吹脸颊,可以在一定程度上帮助我们治疗感冒。

新华