

## 志愿者风采

平凡人的不平凡  
——记全国红十字优秀志愿者叶卫兵

叶卫兵是一名普通的上班族,但他以自己的方式,为周围的群众送去关爱和温暖。多年来,他一直坚持参与社会公益事业,力所能及地为社会和他人提供志愿服务。他的善良,感动着大家,也激励着更多的人参与到志愿者服务工作中来。2012年12月,叶卫兵被中国红十字会总会评为“全国红十字优秀志愿者”。

此外,叶卫兵还为第三届杭州市红十字会急救知识技能竞赛做后勤服务,并志愿做参赛者的模特直到比赛结束。今年6月,叶卫兵还在杭州学军中学爱心助学志愿服务点为考生及家长送清凉。

参与志愿服务 传播红十字精神  
宣传造血干细胞捐献 传递人间大爱

奉献是叶卫兵所秉持的人生理念,而志愿服务是他实现这一理念的载体。自2008年3月注册成为杭州市红十字会志愿者以来,叶卫兵累计服务2200小时以上。每次志愿服务活动,他都随叫随到,尽自己所能为大家服务。

叶卫兵还热衷于宣传造血干细胞捐献相关知识,为他人架起生命的桥梁,传递人间大爱。

2010年上海世博会期间,叶卫兵参加了中国红十字会场馆的志愿服务工作,积极宣传无偿献血、预防艾滋病等相关知识和志愿者的动员工作,出色地完成了任务,在国际舞台上展现了中国红十字志愿者的良好风貌。

2009年,叶卫兵参加了在浙大玉泉校区举行的红十字知识宣传活动,在杭州西城广场举办的“迎祖国成立60周年”宣传活动等,在现场开展造血干细胞捐献宣传。2010年10月,杭州市红十字会造血干细胞捐献志愿服务队成立,叶卫兵成为服务队队长。三年来,他积极组织造血干细胞捐献宣传,普及造血干细胞捐献知识。每逢有配型成功准备捐献的志愿者,叶卫兵都非常关心,安排造血干细胞志愿服务队员专程照顾捐献者。从入院采集到完成捐献,队员们不仅照顾捐献者的日常生活,还向他们讲解相关捐献知识,消除思想顾虑。

今年5月31日,首批3名西藏先心病患儿来到浙江大学医学院附属儿童医院接受心脏手术治疗。杭州市红十字会培训了20名志愿者,为3位西藏小朋友及其家长提供志愿服务。叶卫兵作为志愿者之一,不仅自己努力学习相关知识,还协助办好志愿者培训班,组织志愿者分组学习。最终,志愿者们很好地完成了这次志愿服务工作。

2011年5月7日,叶卫兵登记加入中华骨髓库。用叶卫兵的话说,“作为一名队长,应该从自身做起,



这样才有说服力,才能引导更多的人加入到造血干细胞捐献志愿者队伍中来。”2012年4月,叶卫兵被推荐担任浙江省红十字会造血干细胞捐献志愿服务队队长,此后更是为宣传造血干细胞捐献工作不遗余力。

## 为灾区募捐 传递同胞真情

每逢国内有灾害发生,叶卫兵总是在第一时间出现在募捐现场,为灾区同胞送去关爱。

2008年5月汶川发生特大地震,数万同胞生命惨遭毁灭,美丽家园变成废墟。叶卫兵心系灾区,积极参与红十字会组织的募捐活动。他说,红十字会是传递爱心的桥梁,一定要把杭州市民的爱心传递给灾区

人民。在杭州银泰百货大楼组织的汶川地震募捐活动现场,叶卫兵认真接待每一位捐款爱心人士,仔细清点爱心款,经常忙碌到很晚。此外,在2009年8月12日“莫拉克”台风、2010年4月18日玉树地震等募捐现场,都有叶卫兵忙碌的身影。

日常生活中的叶卫兵,热心社会公益,乐于帮助他人。他曾多次参与西溪湿地河道杂物、浮藻的清理,天目山路环境卫生的清理,还经常帮助老菜农挖地、除草等。有一次,叶卫兵的邻居因意外事故致右脚骨折,生活无法自理。他悉心照顾3个多月,直到邻居康复。叶卫兵是一名普通人,他以自己的方式,用自己的力量,温暖了周围的群众,传播了人间真情。(肖彩霞 郑慧玲)

## 救护知识

## 游泳时发生意外怎么急救

随着人们生活水平的提高,很多人选择游泳来健身。但是游泳有时会出现一些意外,因此学会一些科学的应急方法是非常必要的。

**头痛** 头痛多因呛水或暂时性脑血管痉挛供血不足造成。发生头痛时应迅速上岸,用大拇指对准头部太阳、百会等穴位进行旋转按摩,并用热毛巾做头部保暖,然后喝杯热茶,头痛可以很快缓解。

**头晕脑胀** 头晕脑胀多因游泳时间过长,机体能量消耗过大,导致血糖降低,加上身体疲劳、饥饿而引起。此时要立即上岸休息,给予全身保暖,用中指按压印堂、人中等穴位,并喝一杯淡糖水,头晕脑胀现象很快就能消除。

**眼睛疼痛** 无论是天然还是人工游泳场所,其水中多少带有一些致病物质,可导致急性结膜炎,引起眼睛疼痛。有的人在海滨游泳,眼睛承受不了咸水的刺激,也会发涩,红肿疼痛。此时应马上用清洁的淡水冲洗眼睛,然后用毛巾擦干,滴些氯霉素眼药水。

**耳痛、耳鸣** 耳痛、耳鸣多数由耳内灌水或鼻子呛水造成。出现这种情况时,应上岸用盐水漱口,以疏通鼻腔、清洁耳道。

**恶心呕吐** 恶心呕吐多因鼻子呛水,喝进脏水,疲乏劳累,精神烦躁,情绪紧张等,出现短时的反胃而恶心呕吐。口服仁丹7—10粒即可止吐。(夏安)

## 坠楼损伤如何急救

日常生活中,坠楼的意外越来越多,造成不同程度损伤,以至死亡。那么,坠楼损伤如何急救呢?

依据楼层高度、着地部位、地面状况等因素,坠楼可形成颅脑外伤、胸外伤、腹外伤、四肢及脊柱骨折等损伤。颅脑损伤是因头部着地,形成颅骨骨折脑挫裂伤。如病人坠楼后即刻昏迷不醒,为原发性脑损伤;如病人有中间清醒期,即先昏迷,后意识转清,又陷入昏迷,为颅内血肿引起。对于这类病人要严密观察血压、脉搏、呼吸以及瞳孔变化。瞳孔一大一小,意识障碍,偏瘫,说明有脑疝发生。

胸部外伤主要是肋骨骨折。单纯肋骨骨折呼吸时胸痛,不敢咳嗽。多发性肋骨骨折,即所谓连枷胸,则呼吸困难、烦躁不安、口唇青紫。

腹部伤多发生肝、脾破裂和肾挫裂伤。病人有内脏出血表现:面色

苍白、脉搏细弱且快、口渴、腹痛、恶心呕吐、血压下降。肾挫裂伤时会出现血尿。

坠楼时臀部着地往往发生脊柱压缩性骨折。下肢瘫痪,有时合并骨盆骨折,尿道断裂。四肢骨折是坠楼常见的损伤。

坠楼病人往往是多发性损伤,救护时不能顾此失彼。一般有脑疝发生时,要赶快输入甘露醇、高渗葡萄糖,同时紧急送往医院。胸部肋骨骨折先包扎固定,其方法多种多样。四肢骨折可就地取材,用木材等固定,木板长度应超过上下两个关节。脊柱损伤特别注意颈椎骨折的处理。搬动伤员时应有一人抱头牵引固定颈部抬高木板担架,用衣服、毛巾、砂袋等固定头颈两侧,以防摆动头部。用担架运送伤员时,应使伤员脚在前头在后,这样便于抬担架的人观察病人神志及病情变化。(姚玉)

## 百姓故事

多位市民相继捐髓救人  
用行动阐释人间大爱

近期,我省多位市民捐献造血干细胞救人,他们中有公务员、医生也有公司职员,他们为患者送去了生的希望,向社会传递了正能量。

## 浦江姑娘奉献大爱

“真的感谢你,让我母亲有了活下去的希望。”9月2日,25岁的浦江县国税局职工黄啸琪在省中医院捐献了210毫升的造血干细胞混悬液,刚出采集室,她就收到了受捐者子女特意托人送来的一封手写感谢信。

年仅25岁的黄啸琪于2007年进入大学后开始无偿献血,萌生捐献造血干细胞的念头是在2009年的一次献血过程中。通过医生了解到造血干细胞对白血病患者的重要性后,黄啸琪当即决定捐献10毫升的干细胞血样,加入中国造血干细胞捐献者资料库。几年来,在等待配型的过程中,她参加了8次无偿献血,累计献血量1600毫升。今年7月17日,黄啸琪被告知她的血样与一名白血病患者初配成功,在第二次血样高配也成功后,她毫不犹豫地决定为患者捐献造血干细胞。

## 嘉兴医生慷慨捐献

9月9日,嘉兴市第一医院普外科金琴医师在省中医院成功捐献造血干细胞,成为嘉兴市第20例造血干细胞捐献者,也是近年来嘉兴市第一医院第4位成功捐献造血干细胞的医务人员。

“捐献造血干细胞过程就像献成分血一样,只是时间稍微长些”。金琴说,他在上大学期间就开始献血。2010年刚进入医院工作,就响应医院的号召,成为一名捐献造血干细胞志愿者。“当时觉得配上的比例很低,没想过太多。”今年夏季,金琴得到通知,他和外省一名患者初配成功,当时觉得“中奖了”。自身学医的他对此并没有太多顾虑,“对自己来说可能只是耽误一点时间抽点血,对于受助者却是生存下去的唯一机会。”

金琴的爱心行动,得到了同是医务工作者的女友小陈的理解与支持,捐献当日,小陈特意请假全程陪护。

## 吉利小伙传递爱心

9月16日下午,北仑吉利汽车公司的80后小伙尹义在省中医院顺利为一名在北京治疗的白血病患者捐献了225毫升造血干细胞,成为浙江省第149例捐献者。

1980年出生的尹义是黑龙江鸡西人。2001年在宁波北仑安了家,成为一位新北仑人。曾经服过兵役的他看起来仍然有一股子军人的精气神。多年来坚持无偿献血,至今已献血4800毫升。在2011年的一次造血干细胞志愿者招募活动中,他毫不犹豫地报了名。今年5月,尹义与一位40多岁的女性白血病患者初配成功,有过多次无偿献血经历的尹义当即表示没问题。高配成功后,9月16日尹义成功捐献造血干细胞。

(石国强 胡洁 严明强)

38岁的刘春生撇下家庭走了  
无偿捐献的器官可挽救5人

一场突如其来的事故,让衢州市柯城区白云街道严家圩38岁的刘春生不幸去世。9月7日上午,亲属们共同作出了帮他捐献全身器官的决定。

## 38岁的他,撇下了年幼的儿子和女儿

9月1日晚上10点多,刘春生与浙江开山集团的同事们骑电瓶车回家,他在前面,与几位同事隔开大概几十米远的距离。“我们骑到他面前,发现他已躺在地上,不知道怎么回事,就赶紧把他送到柯城区人民医院。”刘春生的同事说。

送到医院急诊科后,经过CT检查,医生发现刘春生左侧额颞顶部硬膜下血肿、脑疝、左颞骨骨折、蛛网膜下腔出血,医院为患者进行紧急开颅手术,术后以“特重型颅脑损伤”收住该院重症监护室。

刘春生的三姐刘梅英告诉笔者,送到医院时,弟弟的心跳、血压、呼吸都已经没有了。后来,在医生的抢救下,心跳和血压恢复了,却一直一直没有呼吸,整个人处于深昏迷状态,一切人体反应都消失了。虽经极力抢救,但因颅脑损伤过重,弟弟再也没有醒过来。

当听到这个消息的时候,全家人的心像被撕开了一样疼,大家都不愿意接受这个事实。

“他还年轻呀,才38岁!大女儿14岁,小儿子才9岁,家里还有个痴呆的老母亲,他是家里的顶梁柱啊……我可怜的弟弟!”自小与刘春生感情最亲的刘梅英哭喊着,而一旁刘春生的妻子邱小燕,抱着还在读书的儿子、女

儿泣不成声……

“就算人走了,可器官还能救人,他还是活着的”

邱小燕从医院得知,刘春生已经无法救回,可器官还能救人。邱小燕想器官活着就能留下念想,于是与家人商量,决定将丈夫的器官无偿捐献,包括2个肾脏、1个肝脏、2个眼角膜。

“我了解器官捐献的说法,在微信上曾经看过有150万患者在等待器官捐献。”邱小燕说到这,哽咽了,“为了让你还‘活’着,为了救更多的人……”

“就算人走了,可器官还能救人,他还是活着的。”刘梅英哭着说,“我弟弟也得到了很多人的帮助,医院的医生、护士都非常关心我弟弟,这些都是好心人,现在我弟弟走了,也能帮别人了。”

无偿捐献的器官可以帮助5个人

9月7日下午1点半,经浙医一院专家评估,刘春生的器官完好。专家介绍,有5名患者可获得器官移植的机会。

下午2点半,刘春生的妻子邱小燕及3位姐姐在《中国人体器官捐献登记表》同意书上签下了名字,这时,一直呆滞、什么都不知道的刘春生老母亲默默拭去眼角渗出的泪,似乎明白了发生的这一切……

“刘春生是浙江省第125例、衢州市第8例、柯城区第3例器官捐献者。”柯城区红十字会专职副会长方盛说,“感谢这些捐献器官者,是他们带给别人希望,也让自己的生命延续。”

(张桂芬)

## 养生之道

## 秋季合理选择健身项目

秋季气温适中,是人们健身的好时机,但为了收到良好的效果,不同人应根据年龄、体质、爱好等,选择不同的健身项目。

登山比较适合中青年,儿童和老年人在体力允许的情况下,也可以偶尔为之,但一定要注意不能选择过高、过长的登山线路,以免过于劳累引发身体不适。

秋天气温、水温与人体体温较接近,冷水对人体的刺激较小,洗冷水浴也是一种不错的健身方式。如果从这时开始坚持洗冷水浴,可以增强人体对寒冷的适应力及对感冒等疾病的抵御力。不过,洗冷水浴前一定要活动身体至发热,之后将冷水先抹在脸上、手臂和大腿等处,让身体逐步适应,然后再用冷水冲洗全身,且要边冲边摩擦身体,一般冲洗10分钟就可以了。冷水浴比较适合18—50岁的人群,但有关节炎、风

湿及心脏病的人最好不要轻易尝试。

秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降,不应突然加大运动量,做过于剧烈的运动。太极拳和健身舞这两种较为舒缓的健身方式不但可以令人很好地舒展肢体、锻炼筋骨,同时可以避免运动损伤。加之秋季气候宜人,这类运动虽然运动量较小,但在户外进行也不会觉得冷,所以适合大多数人,尤其是中老年人。

此外,健身者可根据自己的体质和爱好,选择散步、健美操、球类运动等比较适合在秋季进行的运动。需要注意的是,秋季运动量与夏季相比可适当增大,运动时间也可加长,但要注意循序渐进。另外,由于人们在秋天容易疲乏、失眠,在运动后要注意休息,以恢复体力。

(苗宇安)

## 秋季易患感冒

## 饮食注意多补水和维C

秋季天气变化多端,是感冒的多发期。防感冒除了加强身体锻炼、增强抵抗力外,在患感冒的初期,注意饮食原则,说不定还能战胜小感冒呢。

那么感冒初期的饮食要注意写什么呢?

1.吃流质食物  
饮食上选择一些比较容易消化的流质食物,比如稀饭、汤类、蛋羹、牛奶等食物。  
2.饮食清淡少油腻  
感冒初期的饮食最好是清淡一点,不要太油腻。清淡的食物可以满足营养的需要,还有助催进食欲。比如:白米粥、小米粥、小豆粥,配上一些小菜。

3.补充充足的水分  
感冒初期一定要补充充足的水分,充足的水分可以促进体内胃液的分泌,增加人的食欲。也可以喝一些酸性果汁,比如山楂汁、鲜橙汁等。

4.多吃含维生素C的食物  
感冒初期可以根据自身体质,多吃一些含有维生素C的食物,因为含有维生素C的食物能抑制新病毒的合成,还具有抗病毒的作用。比如:西红柿、苹果、葡萄、橘子、鸡蛋、牛奶等食物。  
需要提醒的是,感冒初期可以用饮食来调节,但如果感冒严重,有时饮食不一定有用,还是去看医生,饮食可以作为辅助手段来缓解感冒。(康康)



尹义正在捐献造血干细胞。