

志愿者风采

奉献是他不变的信仰

——记全国红十字优秀志愿者刘天宇

自2010年来,他参与志愿服务50余次,组织4200余人参与红十字活动。他不仅自己奉献爱心,还通过活动感染更多青年学子投身爱心事业。他是浙江大学红十字会学生分会会长刘天宇。三年来,他热心红十字工作,为发展浙江大学红十字会,弘扬红十字精神作出了杰出贡献。2012年12月,刘天宇被中国红十字会总会评为“全国红十字优秀志愿者”。

志愿服务,弘扬人道精神

三年里,刘天宇坚持志愿服务从不间断,他说志愿服务贵在坚持。

每月第一个周六的清晨,刘天宇都会和20余名志愿者如约出现在杭州市古荡敬老院。虽然不是杭州人,但是表演节目、陪老人活动筋骨、聊天他样样拿手。他说志愿服务贵在坚持,只有和老人熟了才能真正走进他们的内心世界,更好地满足老人们的精神需求。2010年,刘天宇在古荡敬老院碰到一位山东老乡,因儿女工作原因搬到杭州。但因语言不通、水土不服,一直吃不惯敬老院的米饭,身体日渐消瘦。得知情况后,刘天宇每次做活动时,都会给老人带10个馒头。

暑假,别的同学都忙着旅游、实习,刘天宇却选择了志愿服务。2010年北川,2011年开化,2012年龙泉,连续三年他利用暑假时间走入偏远地区的学校、乡村,累计志愿服务80余日。去年,他策划的“留守儿童俱乐部计划”,被中国红十字会总会评选为一类志愿服务项目。

此外,在杭州第二福利院、西溪工疗站、湖墅残障小学等地都留下了刘天宇的身影。三年来,他参与志愿服务50余次,组织志愿者500人次。他不仅自己奉献爱心,还通过活动吸引更多青年学子投身爱心事业。

百姓故事

爱的接力赛再次上演
他们为患者送去“生命火种”

近期,我省又有三人捐献造血干细胞救人,再次上演爱的接力赛,为患者送去“生命火种”。

杭州党员“七一”献爱心

7月1日,党的生日那天,35岁的党员黄震做了一件他认为特别有意义的事。当天,他为白血病患者捐献256毫升造血干细胞。

黄震是杭州市口腔医院的一名医生。今年3月,他与一名白血病患者初配成功,此后又通过了高分辨检测和身体检查。当工作人员告知黄震可以捐献时,他却遭到了家人的反对。“既然有机会救人一命,我不会放弃。”黄震坚持捐献,并于6月27日入住省中医院,开始接受动员剂注射,做采集前准备。

7月1日采集当天,黄震的妻子带着7岁的儿子和父母一起赶到了医院,用家人的关怀陪伴他完成了这次爱心捐献。期间,活泼的儿子还跑到爸爸身边,轻轻地抚摸爸爸的前额说:“爸爸,不要怕!加油!”

当天,黄震捐献的“生命种子”由工作人员送到了北京。

永康老板捐赠救人

今年40岁的潘天湊,是永康市芝英镇善儿村的一名私营企业主。去年10月,永康市红十字会的一个电话打乱了他的生活节奏。为帮助一名白血病患者摆脱病魔,潘天湊瞒着妻子偷偷进行了高配、体检、复查等一系列检查。

今年6月,潘天湊接到了进行造血干细胞采集的通知,不得不向妻子坦白。潘天湊旁敲侧击,细心的妻子一眼就看穿了。尽管内心纠结,但妻子还是选择理解和支持丈夫,并让14岁的儿子陪父亲去杭州捐献,自己则在家照顾2岁的女儿和



刘天宇在发放红十字知识宣传资料。

无偿献血,书写博爱篇章

三年来,刘天宇积极组织开展无偿献血活动,被评为“浙江省无偿献血先进个人”。

2011年,“幸福为花儿绽放”成分血捐献活动走进浙大,刘天宇作为活动的负责人,承接了整个组织工作。这是浙江大学当时第一次大规模宣传成分血捐献活动。刘天宇带着他的团队,在短短两周时间,完成了活动的组织筹划。2011年4月1日活动启动当天,400多名同学参加了成分血捐献活动,引起了校方、媒体、社会的广泛关注。

这次活动后,刘天宇认为目前社会对血液捐献存在误解,对真实的临床需求不是很了解,只有把科学知识传播给大家,建立透明参与的工作机制,才能保证血液捐献活动的持续长效。

此后,刘天宇在该校红十字会

创立成分血知识宣传与捐献制度,每月组织20余名同学前往省血液中心捐献成分血,并主动联系学校患白血病的同学,以引起全校师生对血液病、血液捐献的关注。

如今,浙江大学已形成了知识普及、志愿服务、全血及成分血捐献三位一体的无偿献血工作模式,每年2000余人参与无偿献血。刘天宇也因在促进无偿献血工作方面的贡献,荣获2011年“浙江省无偿献血先进个人”。

团队建设,传承奉献精神

开展服务活动,离不开一个高效的团队。因此,刘天宇注重团队建设,传承奉献精神。

在团队建设上,刘天宇注重活动总结,编写工作简报;设立秘书处,统筹内部建设;重点突击,打造15项品牌活动;提升工作质量,树立红十字会形象。去年,他组织开展志愿服务60余次、救护培训7

次、手语培训14次,预防艾滋病知识宣传3次、自助基金义卖8次、同伴教育10次、无偿献血11次、救灾募捐3次,红十字知识普及与品牌建设活动30余次,共吸引4200余人参与红十字活动,多次受到学校、各级红十字会的表彰。浙江大学红十字会学生分会也因此被评为“浙江省十佳社团”。

如今,浙江大学红十字会学生分会这个具有50年历史的红十字组织,已是浙江大学最大、最受同学们欢迎的社团,每年吸引1000多名新生报名参加,成为中国红十字会会员。

刘天宇认为,一个好的组织不是宣传出来的,而是由它的成员、它的活动所承载的。这样踏踏实实、真正为弱势群体提供帮助的红十字会,肯定会受到大家的欢迎。

刘天宇说,虽然快要毕业了,但红十字工作应该是一辈子的事业。也许一生有很多工作,很多爱好,但奉献将是他不变的信仰。(浙江)

救护知识

烧烫伤的自我救护措施

随着夏季气温持续走高,烧烫伤患者也明显增多。对某些烧烫伤,如果处理及时,就不会导致不良后果。那么,被烧烫伤后应怎样自我救护呢?

根据烧烫伤程度的不同,采取的救护措施也不同。对一度烧烫伤的急救处理步骤是:冲——脱——泡——盖——送。

冲:将烧烫伤的部位用清洁流动的冷水轻轻冲10-30分钟,冷水可将热迅速散去,以降低对深部组织的伤害。不要在伤处涂抹药膏、牙膏、醋、酱油、色拉油等,此类物品可能造成伤口细菌感染,加重烧烫伤深度。

脱:充分冲洗、浸泡后,在冷水中小心脱去衣物。可用剪刀剪开衣服,但千万不要强行剥去衣物,以免弄破水泡。另外,烧伤部位及邻近部位会出现肿胀,要在伤处尚未肿胀前把戒指、手表、皮带、鞋子等紧身

物件脱去,以免肿胀后无法去除,造成血运不畅,加重损伤。

泡:疼痛明显者,可持续浸泡在冷水中10-30分钟,以缓解疼痛。但大面积烧伤患者及小孩和老人,要注意浸泡时间和水温,以免体温过度下降。

盖:使用无菌纱布或棉质干燥的布类覆盖于伤口,并加以固定。这样可减少外界污染和刺激,有助于保持创口清洁和减轻疼痛。患者面部烧伤时,宜采用坐姿或半卧位姿势,将清洁无菌的布在口、鼻、眼、耳等部位剪洞后盖在面部。

送:转送到专业的烧伤专科医院进一步治疗。

急救过程中如伤者意识清醒,感到口渴,可喝适量冷水或稀盐水,但如发生呕吐,应立即停止进食进水。对于大面积烧伤,深度达到二度、三度的严重烧伤病人,应立即送烧伤专科医院治疗。(杨阳)

皮肤晒伤怎样紧急护理

紫外线对肌肤的伤害绝不仅仅是晒黑和留下晒斑那么简单,它还会晒伤皮肤,导致肌肤敏感、过早衰老等。学会几招晒伤补救处理法,是户外活动的必要防身秘籍。

日晒回家时,一般不要马上洗脸。而要等皮肤降至正常温度后用温水洗脸,而洗面奶最好采用含有牛奶、蜂蜜等滋润保湿作用的。清洁过后可以在脸上涂一些含水分比较多的护肤品,在涂的时候,不要忘了在脖颈上也涂一些。如果即刻作祛斑美白的面膜,则可以暂时不涂护肤品。

晒后可用祛斑美白面膜预防黑色素产生,或阻止黑色素向表皮

细胞传递。祛斑美白的面膜可以在商场里购买,也可以自制。自制祛斑美白面膜可用一小匙蜂蜜,适量的面粉或珍珠粉,一颗维生素E胶丸的油体,一片维生素B3的粉末混合搅拌均匀,敷在脸上和脖颈等处的皮肤上。15-20分钟后,用清水洗净,涂上含水量较多的护肤品即可。

如果晒后皮肤出现发红或刺痛,说明晒伤较严重。此时不要使用任何的化妆品,尽量待皮肤自然冷却,然后用纱布沾冰水敷脸,让肌肤镇静后自然恢复常态。如果出现脱皮或出疹子等现象,切记不要涂任何化妆品,及时请医生医治。

(夏琴)

养生之道

如何预防空调病

排汗,是人体的一种排毒过程。在夏季,借助于外界的阳光,人体本来是要将体内的各种寒、湿、毒排出体外,但空调的介入,打乱了这个过程。不仅排毒不彻底,反而将外界的寒湿也一起带入体内。因此,这个阶段人很容易得空调病,也就是在夏季得风寒感冒,其症状就是浑身肌肉痛,关节痛,头痛,无汗,食欲不振,甚至浑身发冷、发烧。

到了发烧阶段,说明人体已经开始调动体内的力量去排出寒邪,这是一种人体自保本能反映。这个时候我们要想办法发汗,通过发汗,将非正常关闭的汗毛再次打开,排出体内的寒湿。人体只要恢复正常出汗了,体温就会降下来,浑身上下不适的感觉也就慢慢消失了。

针对空调病,养生专家给出以

下建议:

- 1.发病初期,可用生姜数片加红糖,熬两大碗生姜红糖水喝,目的是发汗。
- 2.饮食上,可煮鸡蛋挂面,多放汤和生姜,调节肠胃。
- 3.如果身上出疹子、红疙瘩,可适当喝绿豆汤,以帮助解毒。
- 4.如果条件许可,可适当补充营养素,包括类胡萝卜素、B族、维C、钙镁片等。
- 5.可用热水泡脚,帮助出汗。
- 6.刮痧、按摩、拔罐。

空调病发病初期,可采用上述6种方法,或单独使用,或联合使用,均可收到很好的效果。谨记,千万不要一发烧就输液,这对人体健康没有好处。

(滕卷)

防晒,多吃这些食物

夏季骄阳似火,为防晒,大家撑起太阳伞、戴上墨镜,并在外出前仔细涂抹防晒霜,做足防晒功夫。其实,夏季防晒内在调养也很重要,炎炎夏日不妨多吃以下六种食物。

一、每天吃高维C水果。想拥有健康明亮、不易晒伤的皮肤,几乎每个皮肤科医生都会让你每天吃2-3份高维C的水果,如番石榴、猕猴桃、草莓、圣女西红柿或柑橘。

二、适量摄取黄红色蔬果。红色、橘黄色蔬果及深绿色叶菜,如胡萝卜、芒果、西红柿、木瓜、空心菜等,都含有大量胡萝卜素及其它植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。不过,这类食物不可多吃,否则肤色容易偏黄。

三、经常吃豆制品。大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素,具有抗氧化能力,是女性维持光泽细嫩皮肤不可缺少的一类食物。大豆制品

中,最好选择豆腐、豆浆(建议不放糖),其他加工豆制品,如豆干、豆皮等,热量比一般豆腐高很多。

四、抓把坚果当零食。坚果中的植物油多富含维他命E,能帮助抗氧化和消除自由基。另外,建议少吃白米饭、白面包,改吃全谷类,因为“吃得越粗,皮肤越细”。

五、来杯热可可。巧克力里含有多种丰富的抗氧化物,如可可多酚、类黄酮,适量摄取对皮肤有益。目前市面上可买到没有添加糖及奶精的100%纯黑可可巧克力粉,只要调和热牛奶,加一点红糖,就能享受一杯美味香醇的热可可了。

六、每天两杯茶。喝绿茶或使用含绿茶成分的保养品,可让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化氢物减少约1/3。一般喝茶养生,每天2-4杯较合适。

(高原)



黄震7岁的儿子在床边给爸爸鼓励。

管理工厂。

7月3日,潘天湊住进了省中医院,开始采集前的准备。

7月8日,经过6小时的采集,潘天湊成功捐献219毫升造血干细胞。当天,这袋“生命血液”被送往温州医学院附属第一医院。

说起捐献造血干细胞,潘天湊有些得意,他说:“造血干细胞配型成功概率微乎其微,跟买彩票似的,真没想到自己能‘中奖’”。

四川小伙奉献大爱

近期,四川籍80后小伙姚志在浙江省中医院完成造血干细胞捐献,成为我省第135例造血干细胞捐献者。

1988年出生的姚志,是一位身材高大,非常阳光的小伙,目前就职于海南航空股份有限公司杭州营业部。2011年姚志主动留下血样,加入了中华骨髓库。今年1月,当他得知与我省一名白血病患者配型成功时,他当即表示同意,并最终完成了捐献。

面对捐献造血干细胞,姚志很坦然。当工作人员问他为何如此坚定地捐献时,他说:“捐献造血干细胞对身体无伤害,且能拯救一条生命,为患者家庭带来幸福;不捐献会终止一条生命,毁掉一个家庭。这个道理其实很简单。”(贺佳晶)

鄞州老陈突发脑溢血不治
捐献一肝两肾救助三名患者
他生前就签署了人体器官捐献自愿书

57岁的陈财龙突发脑溢血不治,他的一肝两肾为三名重症患者带去生的希望。陈财龙是我省第98例人体器官捐献者,也是我省首例曾在生前亲自填写过器官捐献自愿书的捐献者。

车祸后有了捐献器官的念头

陈财龙是宁波市鄞州区邱隘镇渔金村人。他的儿子陈先生,父亲是一名老党员,当过几年村委会主任,还开过一家小五金厂,他话不多,但为人诚恳实在,事事为别人考虑。

陈先生说,父亲早年就有高血压,十年前出过一次车祸,伤到头部造成脑出血,腿部也落下了残疾。车祸后,父亲一直在家休养,没再出去工作。

陈财龙车祸后就开始念叨起器官捐献的事,起初家人不太支持,特别是陈财龙的老母亲,根本接受不了。但是陈财龙告诉家人,人死了,一把火烧了,还不如捐了。久而久之,老母亲的态度也有些松动了。

去年,陈财龙在鄞州区红十字会签署了《人体器官捐献自愿书》。“他想把有用的器官都捐了,遗体也捐了”陈先生说。

一肝两肾救助三名重症患者

7月1日早上,陈财龙

突发脑溢血昏倒在路边,家人把他送到了宁波李惠利医院抢救。

重症监护病房主任金雨虹说,陈财龙突发脑溢血、脑水肿,出血量很大,整个人处于昏迷状态,四肢不能动,当时已没有动手术的意义了。

2日下午6点,陈财龙病情严重恶化,血压开始下降,心跳减缓,自主呼吸也没有了。

3日凌晨0点17分,陈财龙的肝脏停止了跳动。

经专家评估,陈财龙的肝脏和肾脏符合捐献条件。很快,他的一肝一肾在宁波李惠利医院分别移植给两名重症患者。另一个肾脏被送往鄞州二院,移植给了另一名患者。

婉拒救助金捐给需要帮助的人

在宁波,对于人体器官捐献者,宁波市红十字会通常会给予几万元的人道慰问金。然而,陈家人拒绝了这笔慰问金,希望以陈财龙的名义捐给希望工程,捐给需要帮助的人。

据了解,陈财龙是我省首例生前签署《人体器官捐献自愿书》,身后实现器官捐献的志愿者。目前在我国,生前登记、身后捐献器官的志愿者并不多,家属放弃器官捐献救助金的更是寥寥无几。(应红燕 张志平)