

## 志愿者风采

# 用心关爱“城市美容师”

## ——奉化市红十字会博爱志愿服务队“情暖环卫”项目侧记

环卫工人是城市的美容师，不管是酷热的夏季还是严寒的冬季，不管是烈日当头还是风雨交加，不管是双休日还是节假日，他们始终辛勤劳动在环卫一线。为了城市的整洁，环卫工人付出了太多的心血。然而，由于条件所限，他们却面临冷热无处藏，饮水无处续的境况，甚至还被人歧视。奉化市红十字会博爱志愿服务队关注环卫工人这一特殊群体的冷暖，于2012年3月启动实施“情暖环卫”志愿服务项目，到今年6月，已建立“爱心加水站”62处，开展义务卫生巡查近100次，发放慰问款物20多万元。

## 爱心从缓解“喝水难”开始

“夏日炎炎。树儿无精打采地垂着枝条一动不动，草儿蜷成一团，整个城市仿佛一座烧透的砖窑，连空气都是烫的。人们都躲进了空调房，享受着清凉的惬意。而我们城市的美容师——环卫工人，却依然在烈日下用他们的辛劳换取这座城市的干净与整洁！他们用来遮荫的，唯有顶帽子；他们用来降温的，唯有身边一只只或大或小装着白开水的可乐瓶……我们能为他们做些什么？”这是奉化论坛上一位名叫“红十字博爱志愿者”的队员发的帖子。

奉化市目前有环卫工人1200多人，他们工作辛苦，平时饮水靠自带，加水非常不便。细心的红十字志愿者吴权发现这个问题后，就和奉化市红十字会博爱志愿者服务队的缪亚春、何亚芬等人一起商量，为奉化市环卫工人们成立“爱心加水站”。平时工作忙，他们就利用周末走访商家。有些商家不理解、说风凉话，甚至怀疑红十字志愿者是骗子。

## 百姓故事

## “只要有需要，捐几次都行”

### 北仑医生孙朝峰二次捐献淋巴细胞救人

7月15日，来自宁波北仑的医生孙朝峰在省中医院为江苏苏州的一名白血病患者捐献了淋巴细胞，成为浙江省第188例造血干细胞捐献者，第6例为同一名患者二次捐献者。

孙朝峰是宁波北仑妇保医院的一名医生，同时也是一位优秀的无偿献血者，累计献血2万多毫升，曾获全国无偿献血金奖。孙朝峰说：“这些事情都需要一个人去带头，我是医生，带头献血、捐献造血干细胞，更能证明这些都是无损健康的行为。”

2012年10月19日，孙朝峰为一名江苏省的白血病患者捐献了127毫升造血干细胞。在接受移植后，患者进入康复阶段。听到受捐者逐步康复的消息，孙朝峰非常高兴。但是好景不长，今年4月底，孙朝峰接到了省红十字会的电话，得知那位江苏患者病情又出现了反复，急需移植淋巴细胞。

一年多过去，孙朝峰稍稍长了点小肚子，但是捐献救人的心还是和当初一样迫切。在得知需要二次捐献时，孙朝峰没有丝毫犹豫便答应了。

这次的采集，因为不需要打动员剂，孙朝峰显得轻松很多，从采集开始便与周围人有说有笑。孙朝峰与陪护的李阿姨格外亲近，两人已经见过很多次面，上次采集也是李阿姨陪护的，两人凑到一起聊得天南地北。

捐献当天，孙朝峰的妻子也来到了采集现场。和上次一样，同是医务人员的妻



子很支持丈夫的捐献。第一次采集时，他们的孩子还未出世。而如今，他们的儿子已经一岁多了。

捐献过程中，一位即将为亲属移植造血干细胞的中年女士过来询问捐献过程。孙朝峰马上当起了义务宣讲员，为她介绍捐献知识和自己的感受。“我们捐献者有个QQ群，大家会在群里面沟通交流，一些准备捐献的志愿者提问后，我们会用亲身经历为他们讲解。”孙朝峰说，他经常把自己的捐献经历分享给他人，让他们明白捐献其实并不可怕。

经过3个多小时的采集，孙朝峰捐献了150毫升淋巴细胞。患者治疗所在医院工作人员也于十二点抵达省中医院领取珍贵的“生命的种子”，她还捎来了患者的感谢信和小礼物。

孙朝峰的妻子朗读了这封感谢信。一年多前，这位患者也托人为孙朝峰捎来了一封感谢信。

面对感谢和赞誉，孙朝峰一再称自己只是做了件很平常的事。“治病救人是医生的天职。对我来说，这是一件很普通的事，但对于患者来说，可是性命攸关。所以只要有必要，捐几次都行！”

(王兆化 杨丽倩)

## 81岁老人献出生命最后的礼物

7月16日，建德市第二例遗体捐献者秦敏的生命定格在了81岁。在走完人生最后的历程后，他完成了自己最大的心愿——无偿捐献遗体。

秦老是建德市健安社区一位普通的企业退休职工，用老伴孙淑兰的话讲，老头虽说只有初中文化，但是很爱学习、很爱看书，当然，也很“潮”。2011年，秦老学会了上网，不仅能自如地看新闻听音乐，还学会了在淘宝上买东西。为了不麻烦女儿帮助付钱，他还缠着女儿教他用支付宝。就是这么“潮”的一个老人，对身后事也看得豁达。

去年初，秦老在外地工作的女儿回来探亲，他抓住机会，装作无意间和女儿提起了遗体捐献这件事。

女儿当时以为父亲只是随意一说，也没放在心上，顺口答应了一句“好的”，以为这事就这样过去了。不料“五一”假期回来，父亲正儿八经地把表格放在女儿面前让女儿签字时，女儿才意识到父亲是“动真格的”。原来，父亲对这事蓄谋已久。对于遗体捐献，女儿一时间也无法接受。父亲知道她的顾虑，反而开导她：“人死了，烧成灰也好，埋了也好，都没什么意思，还不如捐献出去，多少也为社会做点贡献。”经过一段时间的思想斗争，女儿觉得只有顺

应了父亲的想法和愿望才是

真的孝顺，也就同意了父亲的决定。

接下来是做老伴的思想工作。回忆起当时的情景，孙淑兰眼里泛着泪光，却饱含留恋和骄傲。她告诉记者，当老伴第一次跟她提起遗体捐献的时候，由于从来没有接触过这种事，顾虑到邻居、亲友们会不会有这样那样的说法，所以没有同意。后来，老伴找了许多宣传资料回去给她看，让她一定要打消各种顾虑。如此长时间的“软磨硬泡”下来，她渐渐接受了这个事。

老伴和女儿同意了，还应该对其他亲人尤其是姐姐有个交代。秦老按照说服老伴的套路，给姐姐和妹妹打了电话，还动员姐姐一起捐，最终得到了所有亲人的认可。

今年7月16日，秦老因病去世。这一刻对于秦老的家人来说是十分沉重和痛苦的。但因事前就对遗体捐献有关事项有充分的了解，为了完成故人的心愿，家人强忍悲痛放下心中的不舍，拨通了建德市红十字会相关工作人员的电话。当天晚些时候，秦敏的遗体被接到了位于紫金港的浙江大学医学院，在这里他将成为受人尊敬的“大体老师”。

对于父亲无偿自愿捐献遗体一事，女儿说：“爸爸的决定非常了不起，妈妈的支持也很不简单！”

(胡萍 朱小平)

## 救护知识

## 专家教你6条空难逃生术

最近，多地传来飞机失事的消息，在哀伤的同时，我们不禁想如果飞机出意外时有机会逃生，我们该如何自救？澳大利亚教授盖里尔研究了105次坠机事件及2000多名幸存者的受访记录，总结出了6条自救方法：

### 1.别与家人分开

如果与家人一道旅行，应坚持不让航空公司你们分开。如果你们坐在机舱里的不同地方，在逃生前，你们总想先团聚，这很危险。对一个4口之家来说，他们应该坐在一起，并准备好分别逃生。

### 2.学会解安全带

在飞机上，解开安全带的方式和汽车上不同，需要打开插销，如果不能解开安全带，逃生的机会就很渺茫。

### 3.距离逃生口近

幸存者在逃生时要走的平均距离约为7排座位，还要数一下距离最近的两个逃生口有多少排座位，以便在黑暗中也能找到出口，因为



送上节日祝福和慰问金。

2012年5月12日，红十字志愿者们又成立了“环境卫生义务监督员”组织。志愿者们每个周末都到大街小巷宣传卫生知识，协助环卫工人维护环境卫生，倡导做文明守礼的好市民。

为响应“五水共治”，志愿者们还来到奉化市县江源头大堰镇洞坑村、县江两畔河道、溪口镇剡江河畔捡除河道和江边垃圾。保护母亲河，是红十字志愿者的共同心愿，他们在保护环境行动中，不仅减轻了环卫工人的负担，也成为了“五水共治”的宣传者、实践者和监督者。

### 给予充分的尊重和支持

浙江省环卫节这一天，红十字志愿者们开展了“让一线环卫工人休息100分钟”活动，希望加强公众对环卫工人的理解和支持，尊重他们的辛勤劳动。从中午12时到13时40分，这100分钟的时间里，

红十字志愿者代替环卫工人投入到紧张的清扫工作中。“亲手做过了，才知道前脚扫清后脚满地垃圾的痛苦，我们要继续加强爱卫意识的宣传。”志愿者竺伟峰说。

除了开展“让一线环卫工人休息100分钟”活动，奉化市红十字志愿者们还为环卫工人们送去丰富多彩的演出。舞蹈、独唱、小品……一个个自编自演的节目虽然没有专业演员的水准，但志愿者们的真诚感动每一个人。特别是歌曲“感恩的心”，让不少人眼里泛起了泪花。环卫工人张大姐激动地说：“红十字会志愿者是我们的贴心人，每个周末都上街头做志愿宣传，协助我们维护城市卫生，谢谢你们！”

据悉，在广大红十字志愿者的努力下，现在，奉化市原来一些对环卫工人存在偏见和歧视的人渐渐变了，越来越多的市民开始理解、关爱环卫工人。

(高雨峰)

距离你最近的逃生口不一定可用。另外，靠通道座位可以使你更快地进入通道，在发生紧急事件时，时间就是一切。

### 4.背朝飞行方向

如果飞机的座位都是面向后的，乘客会更加安全。在军用飞机上，座位的安排常常是面向后的。

### 5.带上防烟头罩

如果能从冲撞中幸存，接着要面对的是大火和烟雾。烟雾含有有毒气体，过多地吸入将导致死亡。盖里尔在旅行时会带上一个防烟头罩，但他警告说，一定要学会如何使用，否则会为戴上它而浪费时间。

### 6.听乘务员讲解

登机后要认真听取乘务员的讲解，阅读安全条例。在发生坠机前，按照乘务员的指示采取防冲击姿势：小腿尽量向后收，超过膝盖垂线以内；头部向前倾，尽量贴近膝盖。防冲击姿势是乘客要学会的一个重要方法，它可以减少被撞昏的风险。

(人民网)

## 生活百科

## 夏季养生，养“心”为上

夏天天气闷热，人们心情就容易烦躁，易使“神志”受伤。因此，到了夏天，一方面可在客观上利用饮食起居的调适而保健，另一方面则不可忽视主观上的调息静心，也就是养心。

不妨有意做一些可以使人心旷神怡的活动，适当地晨练，适当地娱乐，适当地避暑休养。

首先，可以吃一些护心食品。夏天养心安神食品有茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等，这些都能起到养心安神的作用。还应多吃小米、玉米、豆类、鱼类、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、香蕉、苹果等，少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等，少吃咸的食物，如咸鱼、咸菜等。

以下四种夏日常见护心瓜果大家可以多多食用：

西瓜：除烦止渴、清热解暑。适用于热盛伤津、暑热烦渴、小便不利、喉痹、口疮等症。

黄瓜：皮绿汁多脆嫩鲜美，含

水量约为97%，是生津解渴的佳品。鲜黄瓜有清热解毒的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果，夏季便秘者宜多吃。

桃：生津、润肠、活血、消积。适用于烦渴、血淤、大便不畅、小便不利、胀满等症。每日午饭、晚饭后食用两个。

苦瓜：苦瓜味甘苦性寒，老瓜逐渐变黄红色，味甘性平。它能除热邪、解劳乏、清心明目，工作劳累的人可以多吃些。

此外，养心运动必不可少。但是需要注意，夏季运动量不宜过大、过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。对于夏季依然坚持锻炼身体的人，可以选择练太极拳，太极拳动静相兼，刚柔相济，身端形正不偏倚，正气存于内而风邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。

(郝剑平 金伟巍)

## 博爱项目小知识

## “小天使基金”项目申请须知

**【项目简介】**“小天使基金”是中国红十字基金会成立、专门救助白血病儿童的专项基金。14周岁以下患有白血病且家庭经济贫困的儿童，都可以申请资助。

**【救助对象】**0—14周岁、具有中国国籍的家庭贫困白血病儿童。

### 【申请方式】

1. 登录中国红十字基金会网站(<http://www.crcf.org.cn/>)，从“小天使基金”页面下载最新的《小天使基金资助申请表》，按要求填写，经申请人户籍所在地(或居住地)村委会(居委会)审核盖章后，寄送至县(市)级红十字会审核，经省级红十字会审核后报中国红十字基金会。

2. 登录中国红十字基金会网站(网址同上)，通过大病医疗救助在线申请注册申请，按要求填写提交，受理通过后打印，经申请人户籍所在地(或居住地)村委会(居委会)审核盖章后，寄送至县(市)级红十字会审核，经省级红十字会审核后报中国红十字基金会。

3. 申请人其他医学检查报告(染色体检查、融合基因检查等)。

**【救助方式】**“小天使基金”资助为一次性资助(定向捐助的除外)，同一申请人获得一次资助后，“小天使基金”办公室将不再接受重复申请。

字基金会；

3. 申请人如需做造血干细胞移植且配型成功，可另行下载填写《小天使基金造血干细胞移植资助申请表》，经省级红十字会审核后报中国红十字基金会。

**【申请材料】**如实填写中国红十字基金会“小天使基金”资助申请表，并提供以下申请资料：

1. 能证明申请人及其父母(或法定监护人)关系的材料：户口簿和身份证件(复印件)。如户口簿无法证实监护关系的，须提供申请人出生证明或派出所开具的监护关系证明原件；

2. 申请人最新病情诊断证明原件、骨髓检查报告和住院病案首页(加盖医院病案复印章；三份材料缺一不可)；

3. 申请人其他医学检查报告(染色体检查、融合基因检查等)。

**【救助方式】**“小天使基金”资助为一次性资助(定向捐助的除外)，同一申请人获得一次资助后，“小天使基金”办公室将不再接受重复申请。