

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

# 迈过这一个关卡,未来的你能大步向前走

近日,温州医科大学医学院的金同学成功捐献180毫升造血干细胞悬浮液,成为该校第14例、温州市第61例、我省第556例、全国第9539例造血干细胞捐献志愿者。

他还以“一位陌生人”之名给受捐者写了一封信,鼓励他(她):“迈过这一个关卡,未来的你能大步向前走。”

## 缘起杏林社

刚入大学时,金同学便加入了学校的杏林志愿者服务社专项部(现“生命骨髓”中心),积极投身志愿服务,之后又加入中国造血干细胞捐献者资料库。

在志愿服务中,金同学了解到,大多数人受传统思想以及相关不实信息的影响,对于造血干细胞捐献仍有较大误解,认为捐献会影响身体健康。针对这一状况,他和小伙伴们加大造血干细胞捐献宣传力度,向身边的同学和社会群众普及相关知识,呼吁更多的人加入到捐献志愿者队伍中来。期间,他负责的部门多次组织献血活动,还多次

举办造血干细胞捐献知识讲座,举行“生命骨髓”校园跑等活动,累计动员1349人献血,107人加入中国造血干细胞捐献者资料库。由他牵头组织和策划实施的温医大“血液银行”和“生命骨髓”志愿服务项目,分别获第二届中国青年志愿服务大赛铜奖和第三届中国青年志愿服务大赛金奖的好成绩。

## 坚定的选择

2019年11月,金同学接到红十字会的通知,得知自己配型成功。当时离他考研初试不到一个月的时间,虽然复习压力大,但他还是坚定地选择同意捐献,他说:“考研究生继续深造,就是为了给更多人提供更优质的医疗服务,如今一条人命在眼前,怎么能坐视不管。”

由于疫情影响,捐献时间一直被延后。配型成功的通知,他也没有告诉家人。直到捐献前夕,金同学才告诉他们这个消息。面对家人的担心,金同学反复耐心地讲解造血干细胞捐献知识,并邀请之前捐献过的同学现身说法,逐步消除了他们的疑虑,并得到了他们的



支持。

## 为生命代言

金同学将“公益”和“奉献”落到实处,因此,温州市生命骨髓造血干细胞捐献宣传公益中心对他发出邀请,邀请他成为新一任宣传大使,为“生命骨髓”代言。

据悉,该中心是由温州医科大学学生于2005年发起,是国内首家

卓扬

## 健康知识

### 倒春寒该如何防护?

#### 倒春寒有哪些危害?

心脑血管病发病增加,老年人热平衡的能力较差,其循环系统很容易受到倒春寒的刺激。交感神经受寒冷刺激后,兴奋度增高,全身皮肤表层毛细血管收缩,使血流阻力增大,导致血压升高。由于老年人及心脑血管病患者不能适应这种变化,可能发生心脑血管疾病。

早春时节,女性膝关节对冷空气刺激较为敏感,遭受冷空气袭击以后,关节局部容易出现麻木、酸痛等症状,久而久之,容易发生风湿性关节炎。

由于早春气候寒冷,空气干燥,呼吸道黏膜的防御功能会受到直接影响,细菌、病毒等病原微生物可乘虚而入,造成流感、腮腺炎等传染病流行。

#### 我们应如何加强健康防护?

一要适当“春捂”,不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬

装,早晚气温较低,要注意保暖,谨防感冒和呼吸道疾病;二要保证室内及时除尘通风,以减少和抑制病菌的存活和繁殖;三要适当进行户外活动,以改善心肺功能,使身体更好地进行调节,适应春季多变的气候;四要多吃一些健脾胃的食物,如含维生素、微量元素丰富且易于消化的鸡、鸭、瘦肉、蛋类、蔬菜、水果等。有助于增加机体免疫力。

#### 特殊人群如何预防倒春寒?

当气温发生骤降时,老年人应注意添衣保暖,特别是要注意手、脸(口与鼻部)等敏感部位的保暖。要加强体育锻炼,提高身体素质。注意休息和保持情绪稳定,在精神和体力上都不要过度疲劳和紧张。门窗要常开,使室内阳光充足,空气流通新鲜,这对防病保健大有裨益。节制烟酒,低盐饮食。

### 开学在即,要做哪些准备?

近日,浙江明确分批开学时间。全省各级各类学校,自2020年4月13日起,分批有序开学,重返校园在即。学生和家如何调整状态,学校如何做好防疫工作,这些建议请收好。

#### 给学生的建议

在临近开学的这段时间,需要逐步恢复到平常上学时的作息,以便开学之后能更好适应。最好在开学前一两周左右逐步改掉睡懒觉的习惯,树立时间观念,训练早睡早起,在家作息时间尽量向学校作息时间靠拢,这样才能在开学后尽快适应学校的作息时间,缩短不适应期。

随着复学时间的宣布,学生心态一定会有所波动,有的难免还会产生焦虑不安的情绪。这个时候,请大家放平心态,根据学校的安排,按照要求在网上上课,保证学业不落,做好返校学习、测验的准备。

#### 给家长的建议

返校复课在即,家长们应主动和学校教师保持有效联系,充分了解学校的教育要求,发挥学校集体教育和家庭个体学习的各自优势,以保证孩子学习好习惯的持续养成。

家长要主动根据学校的作息时间表,从早晨起床,到晚上睡觉以及午间休息,调整孩子在家的生活节奏。同时有意识地加强孩子在家运动的时间和强度,唤醒孩子的身体机能,在返校前让孩子的生物钟跟上学校的节奏。

#### 给学校的建议

按“一人一档”要求建立师生健康信息档案,师生凭“健康码+测温”受控入校,健康状况有异常的师生不得进校,对因病请假缺课的学生要追踪病因。学生有发热、咳嗽、腹泻等症状时,应立即报告请假,并及时就医,不应继续上学。学生家长或共同生活人员如出现发热、咳嗽等症状也要及时告知学校。

加快完成校园环境整治、消毒等开学准备工作,并由教育部门对照防疫标准核查验收,条件不具备的学校将不允许开学。

加强对学生的健康教育宣传。要教会学生掌握七步洗手法;咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或肘部衣服遮住口鼻,不对着他人咳嗽,避免用未清洗的手触摸眼、口、鼻;鼓励分时、分餐,创造条件不集中就餐,就餐时,教育学生排队时要自觉保持1米以上的距离,一人一具,分餐分盘,错位就坐;教育学生放学后不聚会、不聚餐,尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所,减少不必要的外出。

## 百姓故事

### 一片“丹”心战疫情

#### ——宁波市江北区红十字会救护培训讲师潘晓丹

再一次见到潘晓丹已是在4月7日,宁大附院举办的小型欢迎仪式上。从前的一头长发早已剪短成了齐耳短发,微微黝黑的脸庞,时时透露着归家的欣喜。

从1月25日出征武汉到3月22日,凯旋还浙,又经历14天的隔离疗养,我们的英雄终于在这春花烂漫的季节回到了家乡宁波。“今天看到浙B的车无比激动,我们回来啦!”潘晓丹在她的朋友圈上发出了欢呼。

晓丹是宁大附院重症监护室的主管护师,在武汉疫情爆发的危急时刻,主动请缨支援。物资紧缺、战况不明、临危受命,她和两位同事一起编入浙江省首批医疗队奔赴武汉。还没来得及调整,她便已在武汉第四医院的重症病区开始忙碌。晓丹的工作时间多半是后半夜,她不仅要背着几十斤重的消毒水消毒病区,还要照顾那些重症的新冠患者,给患者剪指甲、喂饭、做心理疏导。

每次错过饭点,她就将就着吃点冷菜冷饭,加上经常日夜颠倒,她患上了失眠症和胃病,人整整瘦了8斤。在这人人闻之色变的病毒面前,她离它们却如此之近,从未有过半退缩和后悔。这些默默承受的重担和压力,在遇到“娘家人”的



那一刻,都化为了无声的泪水。有释放、有感动、有喜悦、也有骄傲。

两个月付出了很多,也收获了很多。去时还是一名“普通群众”,归来时,已是一名光荣的“预备党员”。“以后我要以党员的标准严格要求自己,更好地为人民服务。”这个在同事和病患眼中的“快乐丹”在宣誓的那一刻却是无比的庄严和肃穆。

“从今以后,我有多重身份啦,

党员、白衣天使、红十字培训师!”是的,我们的“快乐丹”还是一名教龄3年的红十字培训师。从2017年7月成为一名二级救护培训师谈起,“人道、博爱、奉献”就成了她所信奉的理念和践行的方向。“成为一名护士能救死扶伤,作为一名救护培训师却能让更多人避免伤害,学会自救和互救。”3年来她累计授课近90余场,培训5000

胡琳

## 少年强 则国强

### 学生志愿者在抗“疫”中成长

一场阻击新冠肺炎疫情的阻击战全面打响后,在战“疫”队伍中,有这么一群人,他们虽然还在学校,却组成了一支抗疫队伍中的重要力量——学生志愿者。他们积极参与基层的疫情防控工作中,有责任、敢担当、讲奉献,用自己的实际行动,筑起一道战“疫”防线。

疫情当前,青年当先。泰顺进入复工复产后,社区卡口的志愿者短缺,在得知这一消息后,这些学生志愿者第一时间报名参加抗击疫情影响志愿者服务,请求加入泰顺泳协红十字水上救援志愿队,主动请缨前往社区疫情防控一线。

郑亚男,是温州科技职业技术学院的学生。课业之余,她到万洋二期配合小区物业轮班值守,对出入人员进行登记、查看健康码,始终坚守在社区疫情防控第一线。她说:作为一名学生,我也想尽自己所能,为社会献出自己的微薄之力。

苏晨忠,浙江海洋大学东海科学技术学院学生。加入志愿队后,她只要有空就到万洋一期卡口配合物业开展疫情防控工作,并积极劝业主们继续坚持少出门,不要去人

员聚集地,不要聚餐、聚会。她说:尽自己所能,帮助他人,服务社会。

陶真可可,浙江大学学生。她每天坚持抽空去物业卡口配合社区人员抗疫,她说:我不是位高权重的指挥者,却也能“先天下之忧而忧”;我不是满腹经纶的专家学者,却也时常“一枝一叶总关情”;我也不是医术高超的“白求恩”,却也能明白功薄蝉翼好过无动于衷。所以,我想成为广大志愿者中的一员,每位志愿者的点滴努力,终将汇聚成河。

饶一鸣,浙江农林大学学生。母亲朱凤萍是县泳协红十字会水上救援志愿队的成员,疫情开始便积极投身于疫情防控工作,陶乐受其影响,利用周末空闲时间,积极主动招募青年志愿者时,积极加入,利用课余时间,到万洋一期卡口配合物业人员执勤。她说:我作为一名大学生,听闻前线告急,举国上下都在为疫情防控贡献着自己的力量,自然也是坐不住的。

缪丽丽,广东金融学院学生。她每天跟着物业工作人员对外来人员进行排查,耐心叮嘱群众不信谣、不传谣,提高自我保护意识。

她说:病毒无情,但人间有情!作为一名大学生,希望能尽自己的绵薄之力,保护家乡,为人民服务。

陈浩鑫,北京外国语大学瑞安附属学校学生。自愿参与小区疫情防控工作,与社区其他志愿者一起,在小区门岗帮助测体温、做记录,开展健康宣教。陈浩鑫默默无闻、全心投入抗疫的决心和行动,体现了新时代青年踏实、勇于奉献的精神风貌。他说:“有爱,有心,有爱心。”

陶乐,是泰顺中学学生。母亲朱凤萍是县泳协红十字会水上救援志愿队的成员,疫情开始便积极投身于疫情防控工作,陶乐受其影响,利用周末空闲时间,积极主动招募青年志愿者时,积极加入,利用课余时间,到万洋一期卡口配合物业人员执勤。她说:岁月静好,却总有人负重前行。此刻正是需要我们显担当的时候,虽然我能做的很有限,但是我要在这场战“疫”中贡献青春力量,这是一次难忘的社会实践。抗击疫情人人有责,我相信我们一定能打赢这场疫情阻击战。

潘本鑫,泰顺育才中学学生。

他从小受到父亲的影响,经常参与志愿者服务工作,此次疫情,潘本鑫利用课余时间配合社区工作人员开展疫情防控工作,对进出小区的人员、外来人员进行登记,做健康宣传等。他说:“感谢志愿队和社区给我这次机会,让我体会到基层工作者的不易,也更坚定了我为祖国基层事业建设贡献力量的决心。从我做起,让世界更美好!”

胡英涛,泰顺育才小学的学生。他的父亲是县泳协红十字会水上救援志愿队的大队长胡海胜,从小就受到父亲的影响,作为小学生的他也想献出自己的小爱心,出一份力。他时常跟着父亲到卡口帮忙宣传健康知识,帮忙登记进出小区的人员,社区居民纷纷翘起大拇指。他说:“献出小爱心,明天会更好。”

疫情当前,学生志愿者们没有退缩,他们用实际行动发扬志愿服务精神,用新时代知识青年的担当奏响青春的凯歌,让青春在战疫情中接受“洗礼”。

缪丽霞 胡海胜

### 永不言弃 救援队搜救聋哑老人

近日,一位住在海宁市马桥街道桐溪景苑的老奶奶走失。家属多日寻找未果,求助海宁市潮乡红十字救援队。

接到求助信息后,值班长倪海东立即召集20余名救援队队员前往老人走失地点马桥街街道参与搜寻工作。在与老人家属、马桥派出所沟通之后,队员们就开始行动起来。由于现有的关于走失老人的有效信息掌握的并不多,代值班长蒋育超把参与搜寻工作的队员分成三个小组,分别在可疑地带进行地毯式搜索。

经过一夜的寻找,救援队在老人走失前经常活动的区域找了个遍,附近的河流、菜地、马路等等,都进行了仔细排查,但是仍然没有找到老人。但发现了老人使用过的袋子、鞋子等物品,同时记录下了走失老人可能经过的路口监控,反馈给马桥派出所,搜寻工作直到凌晨1点左右结束。

潮乡救援,永不放弃。第二天上午,救援队又主动联系了家属,和家属一起等待监控信息,同时又去了老人走失前

经常活动的区域,特别是仔细查看了附近水域,排除老人掉进水里的可能。

在搜寻老人期间,不断有热心市民发来疑似有关走失老人的信息,比如:“在某时某地看见过老人”,有的信息可能看上去不太合理,救援队和家属仍然抱着希望跟着线索找了下去,但是结果总是不如意。终于,一位黄湾的热心市民提供了救援队一条线索,疑似走失老人在下午五点左右出现在黄湾观音寺往西方向。收到这条线索后,救援队员立即放下手中的事情,紧急前往黄湾展开搜寻工作。最终在翁公路新塘河桥处,找到了走失老人,在与家属沟通确认后,把老人安全的送回了马桥。

永不言弃,不仅仅是一个口号,更是全队上下秉持的救援精神。感谢每一位参与搜救的队员,同时也感谢为救援队提供搜救线索的热心市民,正是有了大家的共同努力和爱心,老人才踏上“回家的路”。

倪海东