

志愿者风采

让“天使的阳光”温暖困难群众

“博爱超市,授之以渔”、“爱心岗位,援助就业”、“爱心洗衣房,服务空巢老人”、“天使幼儿园,爱泽孩子心灵”……这些都是衢州市荷花街道朝晖社区红十字志愿服务队——“阳光天使之家”的创举。

“阳光天使之家”成立于2007年12月,是由一批社会爱心人士组成的民间帮困组织。2011年9月,“朝晖社区红十字服务站”在衢州市、柯城区两级红十字会的指导下建立,“阳光天使之家”成为红十字服务站的一支志愿服务队。多年来,“阳光天使之家”以社区老年人、未成年人、下岗失业人员、残疾人及低收入家庭等弱势群体为重点服务对象,把社会救助、博爱奉献、优抚助残、敬老扶幼等作为重点服务领域,将红十字志愿服务与满足群众需求“无缝对接”,与建设和谐社区有机结合,让一大批困难群众享受到了“天使的阳光”。

衢州市荷花街道朝晖社区成立于2005年6月,辖区面积1.2平方公里,目前有住户6100户,人口18400余人,其中经济适用房1800套,廉租房108套,低保户52户,特困户32户,“困难边缘人群”98人。由于社区贫困户、低保户聚居,社区每年通过对接就业和接受民政部门等捐助进行的“送温暖”只是杯水车薪,远远不能满足困难群体的需要。面对这种情况,“阳光天使之家”创新设立博爱超市、爱心岗位、爱心洗衣房、天使幼儿园等,为困难群体提供帮扶。

博爱基金,雪中送炭。“阳光天使之家”建立社区博爱救助金,目前已筹资3.7万多元。低保户徐根耀家失火,生活用品全部烧毁,老徐欲哭无泪。志愿服务队立即启动救助,为徐根耀家送上300元现金及生活用品。廉租房内的老党员刘炳胜夫妻,因车祸不幸撞断腰椎,而肇事者也是家徒



向小朋友宣传食品安全知识。

四壁。老刘申请援助,获得了1000元救助金。据悉,目前博爱救助金已为社区11户困难家庭提供了7000余元的人道救助。

爱心岗位,援助就业。除了需要直接的现金救助,许多人更需要获得一个谋生岗位。志愿服务队与社区共建单位签订共建协议17份,优先安置社区就业困难人群。同时,举办各类培训16期,培训640余人,安置就业困难人员36人。

博爱超市,授之以渔。“阳光天使之家”还发放“社区公益积分卡”,鼓励有劳动能力的困难群众参与社区红十字公益劳动和服务。持卡人通过参加社区的公益劳动和服务获得积分,凭积分可到超市换取生活用品。目前,社区已有持卡人12名,总积分7815分,兑换物品总价值1.16万余元。

爱心洗衣房,服务空巢老人。志愿服务队还设立社区“爱心洗衣房”,为孤寡老人、重残户提供免费洗衣服务。“爱心洗衣房”可由低保户志愿者参与义务服务,获得公益积分后再到博爱超市兑换物资,形成良性循环。目前已为困难老人提供82人次免费洗衣服务。

天使幼儿园,爱泽孩子心灵。“阳光天使之家”与“绿茵名都幼儿园”签订共建协议,为辖区低保户、特困户的孩子每学期减免400余元伙食费,直至毕业。截至目前,已有多名特困家庭子女获得免费就学、政策优惠等。另外,还促成幼儿园师生与18户困难家庭结成帮扶对子。



开展健康义诊。

此外,志愿服务队还相继建成“阳光爱心专递”和“情满朝晖QQ群”、“情满朝晖微博”、“阳光天使救助热线”、“博爱园地”等五大载体,以此为阵地,及时发布贫困人群信息,跟踪报道受助对象的生活和义工服务情况。同时,在各类新闻媒体上公布QQ群号(情满朝晖QQ群50336426),社区微博也不断更新救助最新消息,吸引更多爱心人士参与到阳光爱心活动中来,目前已有群成员382人,其中包括各类企业21家。(程霞)

救护知识

食物中毒的家庭急救方法

春季,马兰头等各种野菜及河里摸的鱼虾、螺丝等是餐桌上的美味。但是,食用这些野味稍有不慎便容易发生食物中毒,碰到这种情况该如何急救呢?

1.催吐

如果进食的时间在1-2小时,可使用催吐的方法。立即取食盐20克,加开水200毫升,冷却后一次喝下。如果无效,可多喝几次,迅速促使呕吐。亦可用鲜生姜100克,捣碎取汁用200毫升温水冲服。

2.导泻

如果病人进食时间已超过2-3小时,但精神仍较好,则可

服用泻药,促使食物尽快排出体外。一般用大黄30克一次煎服。老年患者可选用元明粉20克,用开水冲服。体质较好的老年人,也可采用番泻叶15克,一次煎服或用开水冲服,也能达到导泻的目的。

3.解毒

如果是吃了鱼、虾、蟹等引起的食物中毒,可取食醋100毫升,加水200毫升,稀释后一次服下。此外,还可采用紫苏30克、生甘草10克一次煎服。

如经上述急救,仍然不见明显好转,应尽快送往医院进行救治,不可延误病情。(石头)

意外摔伤怎么办

专家指出,意外摔倒的主要受伤部位是腕关节、髌关节周围组织及关节本身的拉伤、骨折,严重者会出现腰椎、颈椎受到意外压迫造成的骨折。

如果不幸摔伤,不要过于惊慌。首先要判断伤情,是开放型伤口(有破口的),还是非开放型的,是否有皮下淤血,关节功能是否受到影响,局部是否出现肢体畸形,关节活动是否受到影响。第二步,及时采取有效的急救。如果是开放型伤口,不论伤口大小,必须送医院进行救治,并注射破伤风抗毒素。医务人员到来前,要及时用干净的布对伤口进行包扎止血,有

条件的,可用消毒后的纱布包扎。如果摔伤的同时有异物刺入,切忌不要自行拔除,要保持异物与身体相对固定,送医院进行处理。如果没有出现开放型的伤口,也不要自行或非医务人员揉、捏、掰、拉,应该等急救医生赶到或到医院后让医务人员进行处理。如果受伤现场没有其他人,切不可自己坚持行走,因为很可能出现继发伤。值得注意的是,有些伤自己的感觉并不是十分准确,切不可自己感觉受伤很轻就不去医院。正确方法是即使感到伤不重,也应到医院进行伤情检查。(康路)

养生之道

节后健身,欠账不可恶补

春节过后,许多人急于甩掉节日期间积累下来的脂肪,恶补运动欠账,或剧烈运动,或一次性锻炼数小时直到筋疲力尽。殊不知“恶补式”健身反而会健康带来隐患。

科学调整 适应变化

时间调整。节日期间难得放开“睡懒觉”,节后锻炼可改在下午或傍晚,既符合气温特点,又能保持旺盛的精力。饭后切忌马上运动,以免加重消化系统和心血管系统负担。

方法调整。把健身锻炼融入日常生活中,如下班时步行一段路程,看电视时保持直立或轻运动状态,聚会时安排一些健身于娱乐的活动。

运动量调整。节日往往打破日常生活规律,人容易感到疲惫,节后健身应根据自我感觉通过降低强度、缩短时间、减少频度或变换项目来控制运动量。

精神放松 冥想调息

由于长假期间睡眠没有规律,很多人节后会有轻微的睡眠紊乱,影响白天的工作。如何让自己精神放松呢?

婴孩式:跪坐在并拢的脚跟上,额头着地,手掌掌心朝上,置于脚旁。用鼻子缓缓呼吸,身体尽量下沉。

俯卧式:趴在,两手相叠垫在脸颊下方,头转向一边。眼睛闭起来并深呼吸,腹部会因呼吸而规律触地地面。

休息式:平躺,两脚至少相距50厘米。两臂分放两侧,与身体成45度角。无须用力,只要把注意力集中在呼吸上,并感觉横膈膜的升降。

调息法:如果感觉身体某部位特别紧张,可以用自我暗示法来放松。如每次吸气时,想象自己在将生命能量吸进来,并深入各个身体部位;吐气时,想象体内的紧张感都被排出。(张乾)

百姓故事

90后战士为海外同胞捐“生命种子”



美国红十字志愿者感谢孙卫(左)大爱捐髓。

2月17日,驻宁波镇海某部90后战士孙卫,在北京空军医院顺利捐献200毫升造血干细胞。这份“生命的种子”被紧急空运到美国,挽救一名生命垂危的美籍华裔患者。这是我省第163

例造血干细胞捐献者,也是继江霖、潘克勤、徐鹏之后第4位跨国捐献者。

五年前入伍的孙卫是镇海潮浦人,平时就热心公益。2010年,战友林台成功为他人捐献造血干细胞,孙卫

觉得这事很有意义,第二年也加入了中华骨髓库。此后,孙卫还每隔半年献一次血,先后献血1000多毫升。去年余姚大水,孙卫还开着军用大卡车趟水进入灾区,给受淹的居民送方便面、饼干和矿泉水等食物。

去年5月,孙卫得知他与一名美籍华裔患者初配成功。

“能挽救一个人的生命,我当然愿意了。”

以往有些捐献者会碰到家属不同意捐献的情况,不过孙卫很幸运。“奶奶从小就跟我说,能帮助别人的时候要尽量帮助别人。”孙卫说,听说他要捐献造血干细胞,连奶奶都很支持。

在向部队战友、造血干细胞捐献者林台了解了捐献注意事项和过程后,孙卫更坦然了。为了使自己的身体达到最佳状态,除正常参加部队军事训练外,孙卫还适量增加了体能运动、

睡眠时间,并开始注意健康饮食。

去年10月,孙卫顺利通过高分辨检测和体检。

今年2月8日,移植计划正式确定。因为是跨国捐献,孙卫要到北京空军医院进行造血干细胞采集。12日一早,部队首长及战友、镇海区红十字会专门为他举行了欢送仪式。有人问孙卫是否紧张,他说:“不紧张!捐献造血干细胞也是军人奉献的一种方式,我是在完成军人的职责。”

17日下午,历时近4个小时,孙卫成功捐献200毫升造血干细胞,将大爱奉献给海外华裔同胞。

这位普通的中国军人,以爱心和奉献为“八一”军旗增添了一份人道的风采,为红十字会国际救援增加了一份人道的能量,为中华民族血浓于水的同胞之情增添了新的诠释。

(张志平 沈柯逸 贺佳晶)

捐献器官,让生命再次绽放光彩

——记新昌县第一例器官捐献者何毓哲

她,是一个孝顺的女孩;她,是一个听话的学生;她,是一个怀揣梦想的孩子。她离开了,却把生命中最宝贵的爱留给了我们。她的名字叫何毓哲。

热爱学习,是个好学生

何毓哲,今年只有13岁,是新昌县城关中学初一学生。

老师说,她平时学习非常努力,性格也很开朗,还喜欢帮助别人,是个品学兼优的好学生。何毓哲的家人说,她有次考试考了年级第六名,大家都觉得她很棒,可她自己却有点沮丧,一直和家人说,“我下次一定能考得更好”。

勇抗病魔,是个坚强的孩子

初一开学不久,何毓哲有时会有

头痛的感觉,她以为只是学习太累,身体变虚了,所以没太注意。当父母把她送到医院检查的时候,医生却给出了一个可怕的答案:脑胶质瘤。之后,家人为她四处奔走,希望可以找到治愈的办法。

随着病情的发展,何毓哲头痛、呕吐的症状日渐加重,但她却没有像别的小朋友一样哭哭啼啼,一直强忍着病痛。医生们都觉得,这个孩子好坚强!

捐献器官,帮助女儿完成心愿

虽然,家人为何毓哲想尽了办法,辗转多家医院,但没能找到有效的治愈方案。病情迅速发展,不到两周,何毓哲就陷入了无意识状态,生命迹象

变得越来越微弱。

此时,医生委婉地向何毓哲的父母询问,是否愿意捐献孩子的器官,帮助他人获得重生的机会。

何毓哲的父母被突如其来的灾难惊懵了,肝肠寸断,但是“帮助他人获得重生的机会”这几个字打动了何毓哲父母的心。他们想到孩子一向乐于助人,她一定愿意留下自己身体有用的东西,去挽救更多的人。这样,“孩子没有走,她没有白来到这世上,她的生命以另一种方式延续!”

2月23日,何毓哲的生命走到了尽头,只能靠呼吸机维持。她的父母向红十字会的工作人员表达了捐献意愿。当天下午,何毓哲的父母正

在《中国人体器官捐献登记表》上签字。晚上7点,何毓哲被推进手术室。一个半小时后,她的肝和两个肾脏被成功取出送往杭州,将挽救三个人的生命。

各大媒体记者蜂拥而至,争相报道这大爱的一家。但何毓哲的父母拒绝了所有的采访,他们通过新昌县红十字会工作人员表达了这样的意愿:他们捐献女儿的器官,去帮助更多的人,只是为了延续女儿热心助人的精神,算是帮女儿完成最后的心愿。他们不为名,不为利,只想静静地走过女儿突然离去的时间。

让我们向这伟大的一家人致敬!请记住这个可爱的女孩,她的名字是何毓哲!(陈良玉)

怎么“春捂”才健康

俗话说“春捂秋冻保健康”。人体经过寒冬之后,血管处于收缩状态,整个血液循环相对缓慢,抗病的能力也相对较弱,因此在早春千万不要匆忙脱衣,而应根据天气的变化,一件一件地减。此外,冬天盖的被褥也不应立即换成春天的薄被子。

当然,“春捂”并非全身上下捂得严严实实。中医学理论认为,人体的头部及上半身位置属阳,对风寒的抵御能力较强,不需要作为“捂”的重点。而下半身位置属阴,对风寒的抵御能力较差,也就成为“捂”的重点,尤其是人的双脚更应捂。因此,“春捂”应重点做好双

脚和腿部的保暖,厚裤和厚袜不可过早减去,并常用热水烫脚,睡觉时下半身要盖厚一点。

“春捂”要“下厚上薄”还因为寒气大都是由下而上侵入体内,尤其是爱美女性,不要过早地换上轻薄的裙装,否则易感到下肢酸胀沉重,关节僵直、走路酸痛等,严重的还可致关节炎、心血管疾病和各种妇科疾病等。

另外,“春捂”要在冷空气到来前一两天。医疗气象学家发现,许多疾病的发病高峰与冷空气和降温持续的时间关系密切。“春捂”的最佳时机,是在冷空气到来之前24-48小时。(常怡勇)