

红十字志愿服务让博爱之花绽放

□牡丹晚报全媒体记者 武霖 陈淑娅

人生旅途，难免遭遇坎坷、疾病和意外。有这样一群人，他们用奉献、救护、人道为生命护航，用无声的大爱拯救一条条素未谋面的生命。他们身着醒目的红十字标志，他们是和平年代的无名英雄，他们用平凡的躯体，汇聚成一股强大的力量，让红十字的光芒温暖人心。

今年的5月8日是第77个“世界红十字日”，5月6日至5月12日为“红十字博爱周”，在这个特殊的时间节点，让我们走近红十字志愿者们，感受那些被点亮的生命之“光”。

取救援时间。”菏泽市第三人民医院医务科副主任医师张涛说，作为本次救护师资培训的讲师，他深刻感受到应急救护培训意义深远。

时间拨回到2023年2月22日，在鲁西新区吕陵小学三年级办公室里，教师桑原弯着腰，用手掐着脖子，满脸憋得通红。身旁的教师宋梓瑜，第一反应可能是遇到了异物卡喉，她立刻从身后紧紧抱住桑老师，使用海姆利克急救法，连续多次用力冲击，直到卡在气管中的异物完全吐出。

看着桑原面色逐渐改善，大家紧绷着的心慢慢放了下来，纷纷对宋梓瑜竖起大拇指。

原来，在2021年的一天，宋梓瑜所在学校二年级的学生误食了硬物，现场没有得到及时救助，最终通过手术救治才挽救了幼小的生命。这件事对宋梓瑜触动非常大，下定决心学习急救知识。当年暑假，她就报名参加了红十字会的急救知识培训，并如愿拿到了红十字救护员证书。

据了解，我市广泛开展群众性应急救护培训工作，通过

推进全民参与，大力普及应急救护知识和技能，不断提高广干部群众自救互救、防灾避险的意识及能力。目前，我市持证救护员已达9642人。

■用大爱为生命续航

“感谢您坚定而又默默地为我捐献了造血干细胞。您的捐献带给我重生和希望、信心和力量、欢乐和吉祥、幸福和团圆，值得我一辈子感恩和铭记。”这是一封来自造血干细胞受赠者的感谢信，在红十字会工作人员阅读声中，刚进行骨髓无偿捐献造血干细胞采集的彭修兴激动不已：“听了患者的话我很感动，这也是一种缘分。”

这是2023年10月26日发生在山东省省立医院造血干细胞采集室的感人一幕，作为菏泽市第70例捐献造血干细胞志愿者，彭修兴这一次“不见面”的捐献，把“生命礼物”送往千里之外，延续这位白血病患者的生命。

守护红色生命线，菏泽人从来不甘落后。与彭修兴一样，在菏泽也有一位捐献者，减重10斤、推迟备孕，只为捐献造

血干细胞为生命“续航”。2022年4月份，崔开庚与爱人刚结婚，原本二人计划在下半年备孕要个孩子。9月，崔开庚突然接到红十字会工作人员电话，告诉他可以救助一位千里之外的白血病患者。没有犹豫，他们推迟了备孕的计划。同年11月23日，崔开庚在济南完成了造血干细胞捐献，将珍贵的造血干细胞送往广州，用爱心点亮生命之光。在这次捐献前，32岁的崔开庚已献血11次，献血量达到了4400毫升。

造血干细胞捐献与移植是目前治疗白血病、再生障碍性贫血等重症血液疾病的最有效手段，是拯救生命、传递人间大爱、造福人民群众的一项生命工程。截至目前，我市已有15067名入库志愿者，其中73名已成功捐献造血干细胞。

同样可以挽救垂危生命、弘扬人间大爱的还有遗体和人体器官捐献。自2010年以来，市红十字会开展公民逝世后遗体(角膜)和人体器官捐献工作，近年来，遗体(角膜)和人体器官捐献者不断涌现，截至目前，全市已累计完成各



救护师资培训现场

■关爱生命，“救”在身边

“集合，我们接到急救电话，沙土镇政府附近发生了一起交通事故，需要立刻赶赴现场开展救护。”5月10日，在全省红十字会救护师资培训班上，学员们正在老师的指导下开展应急救护演练，模拟一起大型交通事故后，如何进行创伤救护和心肺复苏演练。

演练中，救护员在对现场安全情况进行评估后，对重伤人员进行病情判断、实施心肺复苏、正确使用AED，直到专业救护人员到达。对轻伤人员进行包扎处理，同时实施初步检查，以确保其身体状况稳定。确认伤者无大碍后，急救人员将其安全送离现场。整个演练过程有条不紊，均由省红十字会认证的培训讲师详细讲解，所有人员都全神贯注地投入到这一紧急救治演练中。

“应急救护工作是挽救生命、保障健康安全的民生大事。平时学习一些急救常识，遇到意外时，在第一时间采取正确的应急救护措施，就能够有效挽救生命，为医护人员争

类捐献55例。

■人道公益，爱心汇聚

先天性心脏病(以下简称“先心病”)是我国最常见的先天性畸形之一，相关数据显示，我国每年新增先心病患儿约15至20万，是导致婴幼儿死亡的重要原因之一。先心病手术费用昂贵，给家庭带来巨大经济负担。

据市红十字会办公室主任李欢介绍，为使先天性心脏病患儿早发现、早诊断、早治疗，我市发起了“心希望”救心行动，全力做好人道救助工作，避免因诊断不明延误病情、因先天性心脏病致贫返贫、因经济问题拖延治疗，有效保障先心病患儿生命安全。

今年12岁的小杨是一位先天性心脏病患者，在“心希望”救心行动的帮助下，2023年9月份，小杨通过评审，于11月份成功进行了手术，手术花费六万元，报销费用三万元左右，再经过救助后，个人自付费用不到三千元。

据了解，“心希望”救心行动坚持自愿救治原则，保证城乡居民公平享有，患儿法定监护人自愿救治，实行疾病风险告知和手术同意制度。为帮助先心病家庭，我市在全市范围内优先选择危及儿童生命健康、医疗费用高的儿童先心病开展救治工作，通过城乡居民医疗保障、红会医疗救助及医院托底解决等相关措施的紧密结合，实行免费救治，进一步缓解了城乡居民重大疾病的经济负担。2023年，我市共协助64名白血病患儿、59名先心病患儿申请申报彩票公益金救助项目，共拨付40名白血病患儿救助资金149万元，33名先心病患儿救助资金49万元。

2024全民营养周：奶豆添营养，少油更健康

奶豆好CP少油更健康

合理营养、平衡膳食，是人体健康的物质基础，《中国居民膳食指南(2022)》提出平衡膳食八准则：

一、食物多样，合理搭配；
二、吃动平衡，健康体重；
三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；
四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；
五、少盐少油，控糖限酒；
六、规律进餐，足量饮水；
七、会烹会选，会看标签；
八、公筷分餐，杜绝浪费。

我国居民不良膳食习惯：
●居民人均每日食用油摄入量为42.1克，超过指南推荐

的25—30克的标准值；

●人均每日食盐摄入量10.5克，远超指南推荐量的5克；

●成年人平均每天应摄入15—25克大豆或相当量的大豆制品，但2/3以上的居民未达标；

●指南推荐每日摄入300—500克奶制品，我国居民平均仅达推荐量的38.4%。

长期高油高盐高糖饮食，导致我国居民超重和肥胖人群过半，带来高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病、代谢综合征、某些特定癌症等健康风险。

**倡导健康生活方式
安利推动全面健康**

营养充足均衡，为健康打

下牢固基础；提升公众健康素养、践行健康生活方式，是实现全面健康最根本、最经济、最有效的方式。

以营养早餐为切口，安利公司倡导全面均衡营养理念，推动公众健康管理生活化、场景化、社群化。在“健康中国”建设宏观政策背景下，安利将“全面健康推动者”作为企业定位，加大产品研发与创新，夯实数字化运营能力，构筑强劲有弹性的供应链体系，贡献中国营养食品现代化产业体系建设。

过去十余年间，安利还开展了“健康中国 我们行动”等健康素养提升系列活动，走

进全国100多个城市、累计覆盖人群过亿；专业赋能培训旗下营销人员，线上“健康公益学院”汇聚270万学员，通过中国营养学会培训认证超过6万名营养健康顾问；打造数十万个“大健康社群”，传播科学健康知识、提供专业化和个性化健康解决方案，支持鼓励消费者把知识变成行动，把行动变成习惯，养成健康生活方式，让一个个富有生机活力的健康社群，成为推动健康城市和健康中国建设的基层单元，带动千百万人享有健康和美好生活。

牡丹晚报全媒体记者 郭卫东