



百次无偿献血人物报道

# “能为社会做贡献我自豪”

——记百次无偿献血人物刘保生

□本报记者 张武杰

赠人玫瑰，手有余香。在我们身边有这样一位热心人，从第一次参加无偿献血到现在，短短9年时间里，他捐献全血6次、机采血小板157个治疗量，累计折合献血量33800毫升。在他看来，这一切只是自己的举手之劳罢了。

5月8日下午，记者在市中心血站二楼机采科见到了这位用平凡善举温暖大家的热心人——刘保生。前不久，他刚刚完成自己的第一百次无偿献血，并因此成为我市第三十六位献血超百次的献血达人。当天，市中心血站副站长王勇为他颁发了百次献血达人荣誉证书和奖杯，并献上鲜花以示祝贺。“无偿献血能帮助别人，尤其是能够帮到需要用血的患者。能够挽救一条生命，我就打心眼里感到高兴。”谈及为什么要坚持参加无偿献血，刘保生说，“能为社会做贡献，我自豪。”

今年57岁的刘保生之前在安阳火车站工作。回忆2012年自己第一次参加无偿献血的经历，他说：“之前一个

朋友献过血，说对身体有好处，还能帮助别人。后来我休息的时候骑车在街上逛，看到附近有一辆采血车，就想尝试着献一次血。第一献血也没觉得紧张，扎针也很顺利，很快就献完了。”从此，他便和无偿献血结缘。在随后的献血过程中，刘保生一次次被市中心血站工作人员的热心服务打动，也从他们那里了解了无偿献血的重要意义，这更加坚定了他继续参加无偿献血的决心，并渐渐把献血当成了一种习惯。

2013年，一次机缘巧合，刘保生来到市中心血站机采科。当得知捐献机采成分血恢复快，每次捐献间隔时间更短，而且临床需求巨大时，他便毫不犹豫地决定成为一名成分血捐献者。为了保障捐献的血液质量，他每次献血前都十分注意，清淡饮食，保证睡眠。长期以来，刘保生参加无偿献血得到了家人的大力支持。在女儿眼中，父亲每一次参加无偿献血都是一份爱心付出，是她学习的好榜样。

去年年初，新冠肺炎疫情突如其来。当刘保生从微信信息中得知我市也在积极行动，为支援湖北武汉血液



王勇为刘保生(左)颁奖(市中心血站供图)

供应及抗击疫情工作贡献“安阳力量”时，他第一时间赶到市中心血站捐献热血。“当时来血站献血的人很多，大家没有被疫情阻挡，都在为抗击疫情贡献力量。”刘保生表示，好的身体是参加无偿献血的前提和保障，

尤其是要保持良好的心情，这对于身体健康来说至关重要，希望更多的人加入到无偿献血的队伍中，把爱心传递下去。“虽然我现在已经退休了，但是只要条件允许，我会把无偿献血坚持下去。”

## 图说新闻

近日,为迎接建党100周年,甜水井街道综合性文化服务中心联合市老干局银龄志愿服务队,在仓巷街康乐园广场举行了丰富多彩的文艺演出活动。

(本报记者 朱亚芳 摄)



5月17日~23日全民营养周

## 《中国居民膳食指南》核心推荐

合理膳食营养是保证健康的基础。近年,随着我国社会经济发展,居民健康状况和营养水平不断改善,同时相关资料显示,与膳食营养相关的慢性病对我国居民健康的威胁日益凸显,尤其贫困地区营养不良的问题依然存在。努力提高全民营养水平和健康素养是全面建设小康社会的当务之急,合理膳食也是《健康中国行动(2019-2030)》重要组成部分。为适应居民营养健康的需要,提高居民健康意识,帮助居民合理选择食物,减少或预防慢性病的发生,中国营养学会面向社会发布了《中国居民膳食指南》,指南密切联系我国居民膳食营养的实际,建议居民选择平衡膳食、注意食品卫生、进行适当的身体活动、保持健康体重,对居民摄取合理营养,避免由不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。《中国居民膳食指南》有以下六条核心推荐:

### 一、食物多样,谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。每天摄入谷薯类食物250g~400g,其中全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

### 二、吃动平衡,健康体重

各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,主动身体活动最好每天6000步,减少久坐时间,每小时起来动一动。

### 三、多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。餐餐有蔬菜,保证每天摄入300g~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200g~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,相当于每天液态奶300g。经常吃豆制品,适量吃坚果。

### 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。每周吃鱼280g~525g,畜禽肉280g~525g,蛋类280g~350g,平均每天摄入总量120g~200g。优先选择鱼和禽,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

### 五、少盐少油,控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g,每天烹调油25g~30g。控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50g,最好控制在25g以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。足量饮水,成年人每天7杯~8杯(1500ml~1700ml),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,女性不超过15g。

### 六、杜绝浪费,兴新食尚

珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情。传承优良文化,兴饮食文明新风。

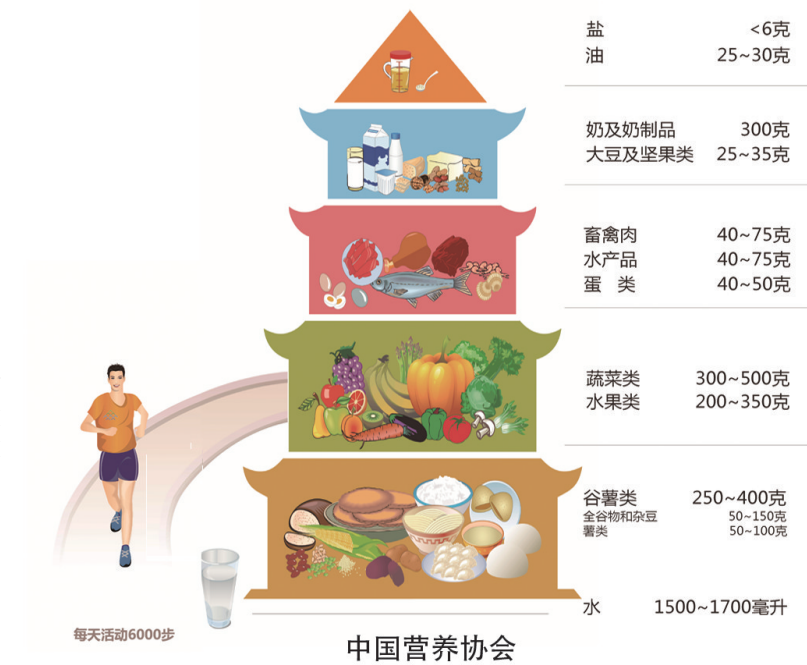
(市疾病预防控制中心)



全民营养周

NATIONAL NUTRITION WEEK

## 平衡膳食 营养健康



## 大学生刘胜龙捐献造血干细胞

本报讯(记者 张武杰)5月12日,安阳工学院2018级应用化工技术专业刘胜龙同学在河南省人民医院顺利完成造血干细胞捐献手术,用行动诠释了“生命因奉献而美丽”的真谛,展现了新时代大学生应有的责任和担当。

刘胜龙此前已经捐献血小板17次、全血2次,并于2020年6月加入中国造血干细胞捐献者资料库。今年4月,经中华骨髓库检索,与一位血液患者配型成功。此次,他在河南省人民医院完成造血干细胞捐献

手术,成为安阳工学院第二例、安阳市第二十六例、河南省第九百八十例造血干细胞捐献者,并荣获中国造血干细胞捐献者资料库管理中心颁发的捐献造血干细胞荣誉证书、河南省红十字会颁发的荣誉证书以及国家卫健委、中央军委后勤保障部、中国红十字会总会联合颁发的捐献造血干细胞特别奖。

刘胜龙表示,今后将通过自身经历继续宣传捐献造血干细胞科普知识,弘扬大爱精神,为公益事业作出更大的贡献。

## 展现中国力量中国精神

中国抗疫专家组在老挝北部指导疫情防控赢赞誉

“这样的培训帮我们解决了大问题,以后我们开展防控工作也有信心了。”

在老挝北部新冠疫情较重的博胶省,中国政府援老抗疫医疗专家组日前进行了防控专业培训,当地负责防控的工作人员激动地说。

5月9日至14日,中国政府援老抗疫医疗专家组两个工作组前往老挝北部琅勃拉邦、博胶、乌多姆赛和琅南塔4省实地调查疫情防控情况,指导当地做好疫情防控工作。

中国专家组抵达后即密集开展工作,座谈了解疫情防控现状和措施,培训当地医护人员并现场答疑,为确诊患者优化治疗方案,查看检测实验室、集中隔离点和疫苗接种点疫情防控措施执行情况,向当地政府反馈工作情况、就防控中存在的疏漏与风险提出整改建议,并到中老合作项目现场指导防疫工作。

除了带去防控专业技术和方案,中国专家组更为当地带去了战胜疫情的信心。

乌多姆赛省医院医生坎迪担任专家组的翻译。经过现场指导穿脱防护服并考核合格后,坎迪随同中国专家进入病房。他说,在隔离病房听专家的讲解长了见识,少了对疫情的恐惧,增加了战胜疫情的信心。

得知琅南塔省医院仅有的一名

确诊患者情绪非常紧张,中国专家主动申请进入隔离病房看望患者。经过与患者交流并进行心理疏导,患者的恐惧减少了。临别时他对中国专家竖起大拇指,并连连点头表示会坚持住,相信自己会早日康复。

在疫情较重的博胶省,了解到当地缺乏疫情防控专业技术人员,流调、隔离和消毒等工作由未经过专业培训的企业职工和志愿者开展,专家组连夜准备课件,第二天进行专题培训。一名负责疫情防控的工作人员激动地说:“这样的培训帮我们解决了大问题,以后我们开展防控工作也有信心了。”

在琅勃拉邦省新冠疫苗接种点,中国专家耐心解答现场接种人员提出的“新冠疫苗接种对象应该如何选择”“食物过敏或其他药物过敏是否属于接种禁忌”等问题。接种点全体人员向专家组表示感谢。

博胶省卫生厅长本雅卫在送别专家组时说:“中国专家组不辞辛劳,帮助研究问题、解决问题,提出了宝贵的工作建议。中国专家组树立了老中合作抗疫的典范,是深化老中友谊、抗疫合作的使者。”

“感谢中国政府,感谢我们牢不可破的命运共同体!”“谢谢你们们的付出!”……老挝网友在有关中国政府援老抗疫医疗专家组新闻的评论区写下这样的留言。(据新华社)

## 结核病减免费新政策惠及全市结核病人

5月10日起,市结防所落实2021年国家重大传染病防控经费与省级结核病防治项目经费使用要求,在现在减免费政策基础上优化结核病诊疗中的减免费内容,新政策将惠及全市各类结核病人和疑似病人。

调整后的减免费政策将主要在疑似病人筛查、传染性病人密切接

触者筛查、确诊病人随访、耐药病人发现与治疗等方面的应用。新政策的实施将进一步提高我市传染性病人的发现,提高病人治疗依从性,进而全面提升我市结核病治疗成功率。在防控全市结核病疫情的同时,切实减轻疑似结核病人和结核病人的经济负担。

(市结核病防治所)

## 新冠病毒疫苗接种问答(五)

### 二十一、新冠病毒发生变异后,接种新冠病毒疫苗还有作用吗

病毒是最简单的生物之一,它的增殖要依靠活的细胞。在增殖过程中,病毒会发生变异,大多数变异不会影响病毒的致病性、检测试剂敏感性和疫苗的有效性。根据世界卫生组织最新发布的信息,从全球对新冠病毒变异的监测情况看,尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。世界卫生组织全球新冠病毒实验室网络包括一个专门的SARS-CoV-2病毒变异演化工作组,正在适时快速检测病毒新的突变并评估其可能的影响,这也将为后续疫苗的研发及应用提供预警和科学分析依据。

### 二十二、尚未接种新冠病毒疫苗的人,需要采取何种防护措施

在新冠疫情防控过程中,我国已经实行的非疫苗防控措施都是非常有效的。对公众来说,虽然可能暂时没有接种疫苗,但仍有很多有效的防控手段,比如戴口罩、保持社交距离、勤洗手、通风等。

### 二十三、新冠病毒疫苗接种常见的不良反应有哪些

从前期新冠病毒疫苗临床试验研究结果和紧急使用时收集到的信息,新冠病毒疫苗常见不良反应的发生情况与已广泛应用的其他疫苗基本类似。常见的不良反应主要表现为接种部位红肿、硬结、疼痛等,也有发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等临床症状。

### 二十四、什么因素可能会影响新冠病毒疫苗的接种效果

通常情况下,病原体、疫苗特性、受种者状况等因素影响疫苗的预防接种效果。在疫苗的研发和使用过程中,为保证预防接种效果,上述影响因素均在考虑的范围内。新冠病毒疫苗作为一种全新的疫苗,相关因素对其效果的影响还有待进一步的观察和研究。

### 二十五、曾经感染过新冠病毒是否还需要接种新冠病毒疫苗

现有研究数据表明,新冠病毒感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者(患者或无症状感染者)在充分告知基础上,可在6个月后续种1剂。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)