

百次无偿献血人物报道

李瑞青:爱心点亮生命之光

□本报记者 郭新星 文/图

“无偿献血是一件利国利民的公益事业,捐献我的血液可以挽救他人的生命。今天完成自己的第一百次献血,我感觉非常有意义。”11月3日,殷都区水冶镇居民李瑞青在接受采访时说。

当天一大早,李瑞青就乘车来到市中心血站机采科,通过机采方式捐献了2个治疗量的血小板。随着此次献血的顺利完成,她也完成了自己的第一百次无偿献血,成为我市第四十二位百次献血者。完成献血,李瑞青脸上洋溢着自豪的笑容。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。

今年57岁的李瑞青累计献血100次,献全血3200毫升,血小板120.5个治疗量,总计献血量28500毫升……作为一名坚持21年的无偿献血志愿者,李瑞青用涓涓热血传递着人间大爱,书写着一个平凡人的伟大善举。她说:“献血对自身有益,也力所能及帮助别人,我没有理由不坚持下去。”

当记者问到为什么李瑞青会萌生参与无偿献血时,她笑着说:“我第一次参加无偿献血是2001年9月27日,在水冶镇广场看到有采血车,车上标语鼓励市民积极献血,当时也没

多想就上去献血了。当看到那么粗的针头,心里还是挺害怕的。那时对无偿献血的意义和概念还不是很清楚,但知道自己的热血可以挽救其他人,我也就克服了对针头和出血的恐惧,一咬牙撸起了袖子……”回忆当时的情景,李瑞青至今记忆犹新,想到自己献出的热血将很快能帮助到需要用的人,那种自豪感从心底升腾。

后来,通过无偿献血的宣传活动,李瑞青得知献血不仅对志愿者的身体健康无害,还能挽救他人的生命,她就决定把无偿献血当成一件必须要完成的事去做。“我身边有很多人,对献血有误解,担心献血影响身体健康,我自己就是最好的证明。”李瑞青表示,“献完血后,我没有任何不适的感觉,而且定期适量献血有利于自身的新陈代谢,改善血液质量,提高造血功能。”

每次来到市中心血站献血,李瑞青都会体验到工作人员的热心服务,也了解到无偿献血的重要意义,这更加坚定了李瑞青继续参加无偿献血的决心,并渐渐把献血当成了生命中一种不可或缺的习惯。

在随后的献血过程中,李瑞青得知成分血临床需求巨大,而且成分血的恢复期较短,献成分血20天左右又可以献血,她就决定以捐献机采成分血为主。“机采成分血恢复快,



李瑞青第一百次献血

每次捐献间隔时间更短,我已经57岁了,马上就超过献血年龄了,进行机采成分血还能多献几次,帮到更多的人。”李瑞青笑着说。

李瑞青在饭店工作,时间较为灵活,只要过了献血的间隔,她都会腾出时间来,伸出手臂,献出热血。“为了保证血液健康,首先必须保证自己身体健康,每次献血前也都会有严格的检查,为了捐献合格的血液,

我多年来也形成了运动健身的好习惯。”李瑞青说,“我每天早上都会坚持散步,晚上坚持去广场跳舞运动。你看我现在57岁了,身体还很好!无偿献血不仅使自身受益还能帮到其他人。这种好事何乐而不为?”

“现在,无偿献血已经是我生命中不可或缺的一部分。只要身体允许,我就会把无偿献血这项光荣的事业一直坚持下去!”李瑞青坚定地说。



图说新闻

走进特殊学校 关爱残疾儿童

近日,内黄县第二人民医院康复中心的医护人员走进内黄县特殊教育学校进行义诊,对该校118名学生进行健康检查。在筛查中发现个别同学有先天性心脏病、脊柱侧弯、皮肤病、胸部发育畸形等疾病,医师对孩子的病情进行一一分析,提出后期治疗方案,并提出了自我锻炼、学校、家庭辅助康复的技巧。

(张涛/文 刘瑞芳/图)

路建平:舞出健康舞出美

老年人的幸福晚年

□本报记者 张武杰 通讯员 李金富

她是一位舞蹈爱好者,从工作岗位退休后,便将大部分时间献给了自己热爱的文体活动和社会公益事业。她发挥自己的舞蹈特长,带领广大中老年朋友参加文体活动,让大家收获了快乐,也收获了健康。在她不懈努力下,一支充满活力、魅力四射的舞蹈队伍一次次登上各种舞台和赛场,尽情展示夕阳之美。她就是林州市夕阳红舞蹈队队长、老干部舞蹈班班长路建平。

路建平住在一栋六层楼房的一楼,虽然房子有些年头略显破旧,但屋子收拾得干净整洁。走进屋内,映入眼帘的便是各种奖杯、奖牌和大大小小的证书,仿佛诉说着主人的不寻常。在家人眼中,年过六旬的路建平除了疼孙子,最喜欢干的事就是跳舞健身了,出门随便一小块地方就能成为她的旋转舞台。

路建平热爱舞蹈是受了母亲的熏陶。母亲王玉芹之前是一名幼儿教师,能歌善舞,1990年退休后,创建了林州首支夕阳红舞蹈队,20多年来,队伍从无到有,从小到大,从刚开始不足

20人,发展到后来1000多人的群体。她带领夕阳红舞蹈队队员学习舞蹈、秧歌、健美操、健身球等老年朋友喜爱的健身运动,极大丰富了广大老年朋友的生活。“夕阳红舞蹈队在母亲的带领下,每年都要参加市、县组织的健身球(操)舞蹈比赛,多次获得大奖,她还获得‘林州市十佳体育人物’称号。”路建平说。在母亲的影响下,她也加入了队伍。

打铁还需自身硬,为了教好其他人,路建平自己在背地里不知苦练过多少次。为了一个标准动作,她都要先付出不知多少自由时间和精力。她不仅模仿别人的动作,还自己编舞蹈动作,为了每个动作都贴合大众,贴合实际,她苦心钻研、细心揣摩,虚心向别人求教,跟随电视上学,睡前躺在床上也得把舞蹈动作过几遍,可以说到了痴迷的程度。

后来,路建平从母亲手中接过了夕阳红舞蹈队队长的重任,更是全身心地扑在了舞蹈队上。她耐心细致地指导队员的每一个动作,认真负责组织每一次排练,积极主动协调每一次演出……她为夕阳红舞蹈队倾注

了大量心血,利用业余时间培训指导舞蹈班60余班次,10000余人次,演出100余场次。

经历了无数的付出和努力,路建平和她的队伍取得了丰硕成果。安阳市、林州市每年都要组织一些庆祝各种节日的文艺表演赛,路建平带领队伍总能载誉而归。连续10年,她和队友参加林州市健身球(操)、舞蹈表演赛,荣获一等奖、金奖等。此外,由她编排的舞蹈《醉夕阳》《蒸年糕》还参加了林州市春节文艺晚会演出,夕阳红舞蹈队荣获“文化林放州百姓舞台”广场舞文化活动暨首届广场舞展演一等奖。多年来,无论是参加安阳市举办的广场舞大赛,还是全省的舞蹈赛事,路建平和她的团队总能取得佳绩,她本人还多次被安阳市和林州市各级组织授予“优秀体育辅导员”“优秀老年体育辅导员”荣誉称号。

幸福接力,传递快乐,乐享健康,如今的路建平早已成为当地人心目中的健身明星。她向身边的人示范健康的生活方式,传递着满满的正能量,舞出了健康,舞出了美,将快乐幸福不断传递下去。



路建平带队参赛获佳绩(资料图)

重点疾病 防控专栏

流感又来,你准备好了吗

随着冬天临近,气温逐步降低,流感病毒又进入了活跃的季节。世界卫生组织报告,每年约5%~10%的成人和20%~30%的儿童罹患流感,全球约有10亿人发病,其中重症病例约300万~500万,死亡病例约29万~65万。预防流感,从现在开始,你准备好了吗?

一、什么是流感
流感是流感病毒引起的对人类健康危害较重的一种急性呼吸道传染病,每年可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生疫情。

二、流感的症状
流感不是普通感冒。流感典型症状为发热、咳嗽、头痛、咽痛、肌肉和关节痛。多数表现为轻症,通常在一周内自愈。但是,流感也可导致部分人尤其是高危人群发生重症,合并肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎,严重者甚至导致死亡。

三、如何预防流感
1.保持良好的个人卫生
注意勤洗手、注意呼吸道礼仪(咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻)、开窗通风;在流感流行季节,高危人群尽量避免去人群聚集场所。
2.加强锻炼 均衡营养
劳逸结合,加强锻炼,饮食上注意搭配,注意营养均衡,从根本上增强身体免疫力,抵御病毒侵袭。
3.尽早接种流感疫苗

所有≥6月龄且无禁忌证的人群均可接种流感疫苗,注意了,以下人群,优先推荐接种!

第一类,医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;

第二类,大型活动参加人员和保障人员;

第三类,养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;

第四类,重点场所人群,如托幼机构、中小学校的教师和学生,监所机构的在押人员及工作人员等;

第五类,其他流感高风险人群,包括60岁及以上的居家老年人、6月龄至5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性。

4.流感疫苗种类多,该如何选择
目前流感疫苗包括三价、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗等。

三价疫苗使用H1N1、H3N2和BV型毒株研制,可预防相应病毒引起的流感;四价是在三价的基础上,增加了BY型流感的抗原。

三价、四价流感疫苗都可以给大家提供保护,大家可以自愿选择。

但要注意,流感疫苗与新冠疫苗接种间隔要大于14天。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)

以演练促实战 筑牢群防群治屏障

内黄县组织开展核酸检测实战演练



组图为演练活动现场(李纪法 摄)

本报讯(记者张武杰 通讯员李纪法)“通过此次现场实战演练,及时发现并解决了我们疫情防控中存在的问题和短板,检验和提升了内黄县新冠肺炎疫情联防联控工作机制和应急处置能力。”11月2日,内黄县新冠疫情防控指挥部防控组组长申国海告诉记者。

为进一步做好新冠肺炎疫情防控工作,切实提升该县新冠肺炎疫情应急处置和大规模核酸检测应急处置能力,11月2日,内黄县组织开展核酸检测实战演练。演练模拟该县发生新冠肺炎疫情一定规模的本地疫情,感染来源不明,需要尽快查找潜在传染源。演练现场设置了等候区、测温区、样本采集区、信息登记区、缓冲区等多个区域,来自城关镇朱小汪村、王小汪村、李小汪村、碾头村、陈营村和马井村的2156名居民,在工作人员的指引下分别进入4个采样现场,逐一进行体温检测、信息登记等程序,随后由采样人员对受检者进行咽拭子采样,并将样本封存、转运。同时,针对老人、病人等无法外出的居民,流动队采样人员上门进行入户采样。