



百次无偿献血人物报道

# 张永:献血是为了帮助别人



张永正在献血



市中心血站副站长王勇(左)为张永送上鲜花

□本报记者 郭新星 文/图

“你问我为什么参与无偿献血,其实我献血就是希望可以帮到别人。献血是一件利国利民的公益事业,值得我一直坚持下去。”张永笑着说。12月14日,家住殷都区水冶镇的居民张永完成了自己的第一百次献血。

当天一大早,张永就驾车从水冶镇专程来到市中心血站,通过机采方式捐献了2治疗量的血小板。随着此次献血顺利完成,他也完成了自己的第一百次无偿献血,成为我市第四十四位百次献血者。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46岁的张永累计献血

100次,献全血6次共计2400毫升、血小板133个治疗量,总计献血量28500毫升……作为一名坚持了近19年的无偿献血志愿者,张永用涓涓热血传递了大爱,弘扬了社会正能量。

年轻时候的张永在外地当兵,转业后回到家乡从事保险工作。他回忆:“第一次参加无偿献血是在2003年8月7日,我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。那时对无偿献血的意义和概念还不是很清楚,只是知道献血可以挽救他人。因为有当兵的经历,自己身体比较好,献完血一点儿不适感都没有。心里觉得,抬抬胳膊就能帮到其他人,挺有意义!”

“后来我在工作中经常会接触

到各类病患,特别是白血病患者,经常需要输血来支持治疗,我越来越觉得无偿献血意义重大。”张永深有感触地说,“我也会经常和身边的亲朋好友和同事聊起献血的好处,大家经常一起结伴参与到无偿献血中。家人对我常年坚持无偿献血也非常支持,孩子们都说等他们成年后也要参与献血。”

在随后的献血过程中,张永得知成分血临床需求巨大,而且捐献成分血的恢复期较短,间隔1个月左右又可以献血,他就开始以捐献机采成分血为主。张永还加入了市中心血站建立的爱心献血群(A型),群里200多位志愿者成了志同道合的朋友。每当血站的工作人员在群里提出献血需要,张永和其他志愿者只要不在间隔期,都

会积极报名预约献血。

张永平时爱交朋友,经常和朋友们约酒、聊聊天。但每当他预约了献血,那几日他都会特别注意饮食和休息,不饮酒,也会减少各类应酬,保持作息规律,就是为了保证献血质量。得益于有着健康理念,张永身体一直非常健康,多年来几乎没有生过病。

“今天,我完成了第一百次献血,我很激动,但这不是终点,而是一个新的起点!我还年轻,能献很多年,相信我能坚持到150次、200次,甚至更多次。”张永说,“我自己的力量有限,因此,我会发动身边的亲朋好友、同事和同学,让更多的人了解无偿献血的重要意义,带动大家都投身无偿献血这项公益事业中。”

## 新闻速递

### 北关区老年体工委 宣讲全会精神 慰问困难群众

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕婷)12月11日上午,利用周末休息时间,北关区老年体工委执行主席王才根带领办公室工作人员到北关区彰德街道羊毛屯村开展宣讲走访慰问活动。

此次活动,王才根首先对党的十九届六中全会精神进行了全面宣讲,并引申讲述了中国共产党建党历程中具有重大历史意义的四个时期、三个决议等有关内容。宣讲会上,学习氛围浓厚,大家认真做了记录。学习结束后,村干部对学习内

容进行了讨论,大家纷纷表示,要将党的十九届六中全会精神运用到实际工作中,全心全意为人民服务。

为巩固党中央提出的脱贫攻坚成果,把党的十九届六中全会精神落到实处,宣讲活动结束后,北关区老年体工委工作人员又到该村脱贫户、低保户、五保户、残疾人、老人户等家庭走访慰问,把大米、油、奶等物品送到他们家中,让老百姓实实在在地感受到党的温暖和关怀。



北关区老年体工委开展走访慰问(市老年体工委供图)

### 乒乓传友谊 竞技展风采

#### 文峰区老年体育协会乒乓球专项委员会举办“文峰-福星”乒乓球友谊赛

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕婷)12月12日,由文峰区老年体育协会乒乓球专项委员会、市福星乒乓球运动俱乐部联合举办的“文峰-福星”乒乓球友谊赛拉开帷幕。

此次比赛吸引了50余名运动员参加,其中年龄最大的78岁。比赛旨在弘扬中华体育文化和体育道德风尚,凝聚打造乒乓优秀团队,比拼智慧搏击技能。比

赛中,运动员发扬“友谊第一、比赛第二”的体育精神,奋力拼搏,勇争夺冠。

本次比赛采取大循环赛的方式进行。在全体运动员、裁判员及工作人员共同努力下,经过一天激烈的比赛,“文峰-福星”乒乓球友谊赛在高亢激昂的《运动员进行曲》乐曲声中圆满落幕。此次比赛达到了以球会友、增进友谊、切磋球技、共同提高的目的。



比赛现场(市老年体工委供图)

### 国家医保局 多地核酸检测 单人单检降至40元及以下

据国家医保局最新消息,截至目前,共有30个省份先后将新冠病毒核酸检测单人单检价格降至每人份40元以下(含40元),混检价格降至每人份10元以下(含10元)。按要求,各地在12月15日前完成降价。

为将检测筛查的支出控制在可承受水平,争取在疫情防控和经济发展的社会生活之间保持平衡,国家医保局于2021年11月中旬启动第三轮全国联调,指导各地进一步降低公立医院新冠病毒核酸检测的价格和费用。12月10日,北京市正式下调公立医院新冠病毒核酸检测价格,单人单检价格降至每人份35元,混检价格降至每人份8元,自12月

11日起生效,该价格是第三轮全国联调的新低。

新冠肺炎疫情发生以来,各地从统筹推进疫情防控和经济社会发展两个大局出发,持续开展新冠病毒核酸检测试剂集中采购,不断优化公立医疗机构检测服务价格,经过多轮调整,全国核酸检测价格在2021年9月中旬已降至单人单检每人份60元以下,多人混检每人份15元至20元。

为有效降低群众负担,国家医保局鼓励各地在符合条件的情况下应用多人混检,并按实际检测服务收费。同时加强检查,防止“服务按多人混检进行、收费套用单人单检价格”等问题。

(据新华社)

## 用勇敢的心战胜寒冷

### 老年人的幸福晚年

□本报记者 郭新星 文/图

“深呼吸,起跳……”12月9日12时许,冬日阳光正好,一群对冬泳跳水情有独钟的爱好者齐聚平原桥,他们将挑战高台跳水和进行冬泳。

虽然当天中午阳光较好,但户外温度在10℃以下,安阳河的水温则更低。围观的市民穿着羽绒服,而这群冬泳跳水爱好者却穿着泳衣泳裤。虽然他们的平均年龄在50岁左右,但展现出的活力和精气神却一点儿也不输年轻人。

经过十几分钟的热身,冬泳跳水爱好者开始下水适应水温。热身完毕后,他们纷纷到平原桥上的跳台附近排队准备跳水。冬泳跳水爱好者使用的跳台是俱乐部临时安装的,恰好可以站一个人进行跳水。

一马当先开跳的是俱乐部队长芦民,他是组织创办跳水俱乐部的发起者之一。只见他动作标准到位,准备、起跳、入水……整个过程一气呵成。随后,俱乐部成员开始一个接一个地从高6米左右的跳台上跳下,水面上溅起了一串串水花,大家都展示了不同的跳水动作。

“哇,好厉害!下水冷不冷?危

不危险?”旁观的路人发出惊叹,有的人还拿起手机进行拍摄。“这里水深5米左右,跳台距水面6米左右,有一定的风险,但俱乐部成员都进行过相关训练,并且我们也做好了安全措施,紧急施救器械也十分完备。”记者在芦民的指示下看到,河边的阶梯附近挂着绳索、救生衣、急救箱等救生用品。

作为队长,今年53岁的芦民有着丰富的冬泳经验,他还在某游泳馆当过多年的专业救生员,可以说是一名技术高超的跳水者和游泳健将。芦民经常义务帮助队友提高跳水技能,大家亲切地称他为芦教练。他说,只要有勇气,每个会游泳的人都可以来尝试跳水。跳水也有一些技巧,初学者身体往外屈90度,重心往前移,下水时身体与水的接触面积越小越好。

安阳跳水俱乐部成立于今年5月,目前有30多名成员,平均年龄50岁。年纪最大的成员郑云已经74岁了,但因为常年参加游泳和跳水,她一点也不显老。该俱乐部会定期、不定期地开展活动,有的每天都会进行跳水和游泳。

为什么要冬泳跳水?俱乐部里最年轻的爱好者小白给出了答案:“跳水是一项需要勇气的运动,我很享受在空中翻腾后入水的瞬间,很刺激!有一种挑战自我的成就感。”正常跳下去还不过瘾,爱好者还慢

慢摸索,自创了各种姿势,飞燕式、空翻式……

68岁的程俊亮也是组建跳水俱乐部的发起者之一。小时候在青岛生活的他,对水有一种特殊的感情。接触冬泳和跳水20多年的程俊亮谈了冬泳和跳水的好处:“可以按摩头部,促进血液循环……对于我来说,跳一次神清气爽,天天跳健康长寿。”他告诉记者,目前水温并不算太低,但也不能在水里太久,为了安全起见,跳进水里冬泳十多分钟就应该上岸。

在队友的鼓励下,冬泳爱好者小乔第一次尝试了从6米高台跳下,这样的高度让她为自己感到骄傲。小乔是某企业的一名职工,她很早就开始了冬泳,跳水则刚刚接触。在工作之余,她都会积极参与俱乐部活动。“跳水真的有一种魔力,只要掌握了技巧,全身心投入其中,很快就能体会到其中的快乐!”她笑着说。

“跳水和游泳已经成为我人生的一部分。”爱好者周小静参与冬泳已有9个年头,虽然开始跳水才短短几个月,却已经深深爱上了这



项运动,她告诉记者,“这是一项非常减压的运动,在空中到水里那一瞬间,闭上眼,什么也不想,完全地放空自我。”

“虽然水是凉的,但我们的心是火热的!”活动结束后,跳水爱好者大声喊出了自己的心声,脸上的笑容如冬日暖阳般灿烂。



组图:俱乐部成员挑战高台跳水

### 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办