



捐献热血 情洒太行

林州市青年商会组织开展无偿献血爱心公益活动



市中心血站为林州市青年商会颁发“无偿献血先进单位”奖牌



林州市青年商会会员踊跃献血(市中心血站供图)

本报讯(记者 张武杰)“无偿献血,大爱无疆……”12月18日上午,一声声铿锵有力的口号响彻国家863红旗渠科技产业园上空,由林州市青年商会组织开展的“情洒太行”无偿献血爱心公益活动在此如火如荼地进行,一位位商会会员以及创业者俱乐部的会员纷纷挽起袖子踊跃献血,无私奉献情暖寒冬,为守护生命贡献热血。

活动现场,市中心血站的三辆献血车上人头攒动,大家从四面八方赶来,有序地填写资料、初筛化验和捐献血液,车厢内真情满满,暖意融融。林州市青年商会会长张保青是一位无偿献血的积极参与者和倡导者,当天,他和商会的几位负责人登上献血车带头献血,用实际行动为社

会公益事业助力。不一会儿,随着鲜红的血液流满采血袋,他轻松完成了自己的第八次无偿献血。看到现场有的年轻会员是第一次参加,他便在一旁鼓励加油,帮助其放松心情,顺利完成献血。

“我们商会有很多人都是常年坚持参加无偿献血,一听说要组织献血活动,无论是商会会员还是创业者俱乐部的会员,大家的积极性都特别高涨。”林州市青年商会副秘书长李海书献完血握着胳膊上的针眼笑着说。

“每年的12月18日是商会组织开展无偿献血的日子,去年商会组织献血我就参加了。献血能促进血液循环,不仅对自己身体有益,还能帮助他人,我觉得这是一件很有意义的事情。”创业者俱乐部会员吕凯林

说。在现场忙碌的杨双双由于贫血无缘参加无偿献血,她便当起了志愿者,并发动亲属到现场参加无偿献血活动,一起为社会公益事业贡献力量。

林州市青年商会成立以来积极参与各项社会公益事业,2011年,商会主动和市中心血站取得联系,积极组织会员单位和俱乐部会员开展无偿献血活动。如今,组织开展无偿献血活动已经成为商会的一项传统活动,成员累计参加无偿献血近3000人次,为引领社会风尚注入了新的活力。为了表彰商会在无偿献血方面作出的贡献,市中心血站副站长王勇还现场为商会颁发了“无偿献血先进单位”奖牌。

“无偿献血是创建全国文明城市

的一项重要内容,林州市委、市政府历来高度重视无偿献血工作,多年来,林州市青年商会积极响应林州市委、市政府的号召,积极组织开展无偿献血活动,广大商会会员及其家属、企业职工踊跃参与。由一开始鼓励献血到现在积极参与,无偿献血已经成为大家的自愿行为和自觉行为。有的会员由于工作原因长期在外地,但是为了献血,他们专门赶回来,特别让人感动。”张保青感慨地说。

无偿献血是弘扬人道、博爱、奉献精神的高尚行为。林州市青年商会大力弘扬红旗渠精神和志愿者精神,传递人间大爱,彰显林州风采。据统计,共有132人参加了当天的“情洒太行”无偿献血爱心公益活动,献血量合计52800毫升。

图说新闻



12月19日上午,市委老干部局银龄志愿服务队一行30余人来到北关区豆腐营街道向阳社区,和社区工作人员一道为辖区困难老人、残疾人包饺子。志愿者和社区工作人员有的准备馅料、有的和面擀皮,忙得不亦乐乎。饺子煮好后,社区工作人员还把饺子送到行动不便的老人家中,让他们感受到党和政府的关爱。(李如生 摄)

重点疾病 防控专栏

冬季,老年人防摔倒很重要

对老年人而言,跌倒不是一件小事。冬季气温低,影响老年人身体活动能力。雨雪天气多见,地面湿滑增加老年人发生跌倒的风险。提醒每位老年人和老年人的照护者,主动预防老年人跌倒。

第一,科学的锻炼有助于降低老年人跌倒和因跌倒导致骨折的风险,冬季和假日,老年人不要中断锻炼习惯,天气不好时可改为室内锻炼。老年人运动时,在确保安全的前提下,应当注意加强对平衡能力、肌肉力量、耐力等功能锻炼。比如,可进行太极拳、八段锦等运动,还有一些针对预防老年人跌倒的小招式加强锻炼。

第二,家庭是老年人发生跌倒的

常见地点。可以对居家环境做适老性改造。比如,地面防滑处理,在卫生间、马桶、楼梯等位置安装扶手,去除室内地面高度差,改善室内采光和照明,夜间可使用小夜灯,更换高度和软硬不适宜的沙发等,搬走室内会阻碍老年人走动的物品。

第三,雨雪天气老年人应尽量减少出门。老年人出门时,要放慢走路速度,穿防滑鞋,双手不要插在衣兜里,必要时时使用手杖。要选择地面平坦、障碍物少、有扶手、光线好的路段行走。特别要注意上下楼梯、滚梯、台阶时,要慢行、站稳。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)

积极应对人口老龄化 我国明确完善老年人健康支撑体系

约1.9亿老年人患有慢性病,失能、半失能老年人约有4000万人……我国老年人“长寿不健康”问题凸显。近日发布的《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》(以下简称《意见》)强调,把积极应对人口老龄化理念融入经济社会发展全过程,对完善老年人健康支撑体系作出明确部署。

什么是健康老龄化?国家卫生健康委党组成员、全国老龄办常务副主任王建军介绍,这主要是指从生命全过程的角度,从生命早期开始,对所有影响健康的因素进行综合、系统干预,营造有利于老年健康的经济社会发展环境,以延长健康预期寿命,维护老年人的健康功能,提高老年人的健康水平。

“健康老龄化是推进健康中国战略的重要内容,也是实施积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。”王建军说,《意见》通过完善老年人健康支撑体系,提高老年人健康服务和管理水平,加强失能老年人长期照护服务和保障,深入推进医养结合,为实现健康老龄化打下坚实基础。

《意见》提出,提高老年人健康服务和管理水平,在城乡社区加强老年健康知识宣传和教育,提升老年人健康素养。加强老年人等重点慢性病的早期筛查、干预及分类指导,开展老年口腔健康、老年营养改善、老年痴呆防治和心理关爱行动。

“提高老年人健康服务和管理水平,需要更多研究认识老年人健康状

况的规律和特点。”中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心主任吴静说。

吴静认为,应继续利用好国家基本公共卫生服务项目这一平台,做好老年人健康管理和慢性病患者健康管理服务,并在各地探索基础上循序纳入更多有助于维护老年人功能健康的内容;同时,大力开展专业性、针对性、持续性、多样性的健康宣传和促进活动,进一步引导老年人、家庭、社区主动参与慢性病管理活动。

国家卫生健康委老龄健康司司长王海东介绍,国家卫生健康委前已出台老年医学科建设与管理指南,对老年医学科的设置运行、科室管理等作出具体规定,下一步将加强培训和业务指导,提升老年医学科的建设水平和质量。

做好老年健康服务,还离不开老年医学人才素质和水平的提升。王海东说,今年,我国首次将老年医学人才纳入中央财政转移支付卫生健康紧缺人才培养项目,首期在全国培训3000多人,未来仍要加强老年医学人才培养。

王海东表示,下一步要继续开展预防和干预行动减少老年人失能发生,对失能老年人要提供从居家到社区、到机构全链条的长期照护服务,并开展老年护理需求评估;采取强化医疗卫生机构和养老服务机构的协议合作,实施社区医养结合能力提升行动等举措推进医养结合,方便老年人健康养老。(据新华社)



清晨,在洹水公园的广场上,晨练的老人用柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的太极剑、太极拳开始一天的美好生活,不仅强身健体,更有修身养性的作用。(李桂芳 摄)

百次无偿献血人物报道

靳一兵:滴滴热血传递生命希望

□本报记者 朱亚芳 文/图

坚持无偿献血17年,撸起袖子献血已经成为他的一种习惯。从捐献全血到捐献血小板,这位献血达人用自己的方式诠释了什么叫爱心奉献。12月16日,靳一兵又一次走进市中心血站机采科,用殷殷热血传递人间大爱。顺利完成献血,靳一兵成为我市第四十五位献血满百次的献血达人。市中心血站副站长王勇现场为他颁发了百次献血达人荣誉证书和奖杯,并送上鲜花表示祝贺。

“这么多次献血都习惯了,要是哪次有事儿耽搁了还适应呢。”挽起袖子,握紧拳头,看着鲜红的血液慢慢流出……正在献血的靳一兵没有豪言壮语,觉得自己只是做了力所能及的事。靠着心中的大爱,17年间他捐献全血15次,捐献机采血小板90次、150个治疗量,合计无偿献血量36000毫升,并荣获了全国无偿献血奉献金奖。

一个光荣的选择,一颗爱心的奉献。靳一兵第一次献血是因为单位组织的集体献血,之后他对无偿献血有了更多了解。“刚开始献血也有点儿担

心,后来发现其实献血对自己没有啥影响。多一个人出力,需要帮助的人就多一些希望。”靳一兵说,从那之后每隔一到,他便主动到献血屋去献血,从撸起袖子开始,献血的脚步从此没有停止。

机采成分血需要借助血液分离机等仪器设备,经血液分离机分离出所需要的某一种血液成分,同时将其他血液成分输还给献血者。捐献时间比献全血时间长,大约需要40分钟至90分钟。但是血小板的生成速度比红细胞快,一般在捐献血小板72小时后即可恢复到原来水平。

2012年,通过市中心血站工作人员讲解,靳一兵了解了捐献机采成分血的相关知识,从此开始捐献机采血小板,并一直坚持至今。“比献全血间隔期更短,恢复得更快,我现在每个月都会预约到血站捐献血小板,能多捐一点儿就能帮助更多人。”靳一兵说。

赠人玫瑰,手有余香。靳一兵没想到在伸出手臂捐献热血的同时,还惠及了他的家人。“以前都是参加献血,直到我父亲那次心脏手术需要输血,不但优先用血,后来还享受到市中



靳一兵正在进行第一百次无偿献血

心血站相关的临床用血费用的减免政策。”靳一兵感慨地说。家人用血的过程中,让他切身感受到了无偿献血的重要意义。从那之后,他不但自己坚持无偿献血,积极宣传无偿献血的好处,还发动亲人和朋友加入无偿献血的队伍中,家人也对他多年无偿献血的举动更加理解和支持。

“无偿献血是奉献爱心的举动,更是我肩头的一份责任。”靳一兵说,“血液虽然宝贵,即使献出身体的一部分血液,血液还是可以再生的。无偿献血在帮助别人的同时,对自己身体也有益,更是爱心和社会进步的体现,今后我会继续把这项有意义的事坚持下去。”

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