

市第三人民医院：争分夺秒护佑双胎产妇生命

□本报记者 朱亚芳

“感谢你们大家，多亏了你们的及时抢救、仗义相助，才能母子平安，你们是我们一家人的救命恩人。”3月11日上午，李先生专程陪爱人袁女士从汤阴县赶到市第三人民医院，将鲜花、感谢信和两面锦旗送到该院党委副书记、院长吕运海和几名核酸采集队队员手中，以此表达深深的谢意。

见到了市第三人民医院的“亲人”，李先生眼含泪水，激动的心情难以言表。“白衣天使爱满人间，危机援手母子平安”“白衣天使最美逆行，铸就盾牌保障民生”，这是分别写在两面锦旗上的感谢语，李先生和爱人袁女士将万般感激融入两面锦旗。

今年年初，奥密克戎来袭，汤阴县更是处于疫情中心，就在人们齐心战“疫”时，一则与时间赛跑的感人救援故事拉开了序幕。

时间倒回到1月20日，在汤阴县城关镇西关村宸玉嘉府社区，市第三人民医院核酸采集队员刘丞正忙碌地进行核酸采样工作，此时，一名孕39周双胎孕妇在家中突发抽搐，晕倒在地，刚好采样经过的她听到家属呼救，急忙上前查看。

“当时听到有人喊救命，我和志愿者赶紧跑到卧室，就看到一名孕妇口吐白沫、浑身抽搐，情况十分危急。我和家属先把孕妇放平，头偏向一侧，用纸巾清理口鼻分泌物，保持呼吸道通畅，然后让志愿者给同组的急诊科护士陈胜男打电话，让其也过来帮忙，并让家属拨打了120急救电话。”刘丞回忆。

时间就是生命，作为急诊科护士，陈胜男接到电话后在尽可能短的时间里飞奔到患者家中。“当时孕妇正处于昏迷状态，我先查看了孕妇的瞳孔，为她测量了血压、脉搏，保持孕妇呼吸道通畅，并马上向核酸采集组组长王程华汇报了现场情况。”陈胜男说。

因为没有担架，大家就用被子托起孕妇，与社区工作人员、志愿者、警察同志合力，小心翼翼地将孕妇从5楼楼梯向楼下转运。现场所有人自发分工协作，争分夺秒，紧张却不慌乱。

与此同时，王程华向带队领导李任增汇报。李任增了解情况后，立即安排调度市第三人民医院核酸采集保障救护车赶往现场。当王程华和负责后勤保障的胡康楠以及救护车司机尚东方赶到现场时，孕妇刚好被转移至楼下，大家合力将孕妇抬到了救护



产妇及家属到市第三人民医院赠送锦旗(宋晓勇 摄)

车上，风驰电掣般驶向医院。经过积极地转运和救治，孕妇随后平安顺利产下双胞胎男婴。

此次疫情期间，市第三人民医院在院党委的正确领导下，始终坚持以人民为中心，严格按照市疫情防控指挥部和市卫健委统一安排部署，全员动员、全面部署，从核酸采集到入驻五院隔离病区 and 康养家园，全力以赴投入疫情防控工作。在这场没有硝烟

的战争里，该院广大党员干部职工坚持人民至上、生命至上，谱写了一曲曲生命赞歌，让爱延续。

“市第三人民医院挽救了我爱人和孩子的生命，当时，由于疫情防控，我们出院回汤阴县遇到难题，院领导知道后又一次向我们伸出援手，专程派救护车把我们送回了家，他们的热情关怀让我们一家终生难忘！”李先生激动地说。



图说新闻

3月8日，市委老干部局银龄志愿服务队副队长杨社芬带领队员来到北关豆腐营街道东风西社区，举办庆祝“三八”妇女节绘画展。

画展共展出绘画作品300多幅，所绘山水、人物、虫鸟、花卉栩栩如生，惹人喜爱，为大家增添了温馨的节日氛围。

(王月琴 摄)



百次无偿献血人物报道

王小红：无偿献血值得一坚持下去

□本报记者 郭新星

3月9日一大早，市民王小红来到了市中心血站，直奔二楼机采科。“大家早上好！我吃过早饭了，检查没问题就能直接献血……”王小红像朋友一样和机采科的工作人员打了声招呼，就撸起袖子配合献血前的检查工作，一看就是经常献血的“老人”了。

这次献血是王小红第一百次献血，市中心血站工作人员为他送上了百次献血的纪念奖杯和鲜花，如此有仪式感的场面令王小红有些意外。

“参与无偿献血，对我来说就是做了一件力所能及的事。”王小红爽朗地说，“我献血就是希望能够帮到其他人，能够为救治患者贡献一份力量，我觉得很有意义！无偿献血值得一坚持下去。”

一切准备就绪，工作人员准备给王小红扎针时，记者看到他的左手血管处有非常明显的针眼痕迹，这都是他频繁献血留下的印记，也是他多年坚持献血的一个见证。

王小红打开自己的献血电子档案，记者了解到，从2003年2月15日开始，王小红就开始无偿献血，他已

经坚持了19年。献血次数最多的一年是2021年，总共献血16次。

今年50岁的王小红累计献血100次，献全血8次共计3200毫升、血小板147.5个治疗量，总计献血量32700毫升……作为一名坚持了近19年的无偿献血志愿者，王小红用涓涓热血传递了大爱，弘扬了社会正能量。

聊起以前的献血经历，王小红回忆：“第一次参加无偿献血是2003年，我在路上看到采血车，车上标语鼓励市民积极献血，当时也没多想就去献血了。因为我在工厂工作，后来又从事旅游行业，身体比较好，献完血一点不适感都没有。我觉得，抬抬胳膊就能帮到其他人，挺好的！”后来，王小红将这项公益事业一直坚持了下来。

“刚开始，我爱人对我献血还持反对态度，因为她听说频繁献血对献血者的身体不利，但我用自身19年的献血经历证明了传言不可信。这些年，我身体不仅没有因频繁献血受到影响，反而一直保持着健康的体魄。家人也因此对无偿献血的态度发生了转变，越来越支持我进行无偿献血了。”王小红说，“我也经常用自己的亲身经历向身边的亲朋好友介绍献血



王小红第一百次献血(杨雷 摄)

的好处，希望大家能一起参与无偿献血。”

“今天虽然完成了自己的第一百次献血，但这不是终点，而是一个新的起点！我会一直坚持下去，到不能献为止。相信我还会献到150次、

200次，甚至更多次。”采访结束时，王小红表示，自己的力量是有限的，他会积极动员身边的亲朋好友，让更多人了解无偿献血的重要意义，带动更多人投身无偿献血这项公益事业。

重点疾病 防控专栏

春季应该如何养生

春季养生要注意，夜卧早起生阳气。穿衣戴帽会春捂，情志舒畅最为宜。

春季来临，中医养生就是在传统中医理论指导下，通过饮食、起居、精神调理，让自己如春天般具有勃勃生气，达到增强体质、预防疾病的目的。

《黄帝内经·素问·四气调神论篇》写到：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。不卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

立春后，气候由寒转暖，于是天地俱生、万物以荣，我们要做的就是天人

相应，在春天与万物一起发芽、生长和共振。

什么时间作息最合适？晚10时～11时睡觉，早6时～7时起床。

试试这些最简单的养生方法：起床后，双手搓面10次～20次，梳头发10次～20次，然后做做自己喜欢的运动20分钟～30分钟。

乍暖还寒，勿忘保暖。春天气温不稳定，且多风易伤人头面。要根据气温变化适时加减衣服，风大时宜戴顶帽子，以免伤风。

要保持积极乐观心态。中医认为，春天应肝，与人多给予，与物多欣赏，多吃应季蔬菜，这样有助于情志舒畅，在夏天不生病。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

内黄县 门球赛丰富老年人文体生活

比赛现场(李海波 摄)

本报讯（记者 张武杰 通讯员 苏一鸣）3月8日上午，由内黄县委老干部局、县老干部教育活动中心、县妇联、县文广体旅局、县门球专委会共同举办的内黄县庆“三八”女子门球赛在内黄公园隆重开幕。

此次比赛是内黄县门球爱好者之间的一次盛会，共有来自内黄县县直单位的16支女子代表队参加此次比

赛，赛程两天，采取循环赛制，最终决出名次。为了烘托节日欢乐气氛，比赛还专门增加了女子联队与县队的比赛环节。

门球运动不仅能丰富老年人的文体生活，强健体魄，同时还有助于增强团队协作和相互间的交流提高，通过此次比赛的举行，必将有助于在该县掀起新一轮全民健身热潮。

文峰区太极拳、健身气功专委会 颁发三级社会体育指导员证书

颁发证书(陈昱文 摄)

本报讯（记者 张武杰 通讯员 陈昱文）3月8日上午，文峰区太极拳、健身气功专委会三级社会体育指导员证书颁发仪式在春天太极拳健身辅导站活动广场隆重举行。

文峰区老年体协秘书长杜章民，文峰区太极拳、健身气功专委会副主任兼秘书长段艳萍出席了颁发仪式。

段艳萍为获得三级社会体育指导员的拳友颁发了证书。

杜章民向大家祝贺，他希望取得

证书的拳友要积极发挥社会指导员职责，下沉社区，指导群众开展体育活动，做科学健身的引导者，全民健身的宣传者，健康生活方式的引领者，以后要更加努力地学习，不断提高自己的理论和技能，为弘扬太极、健身气功文化贡献力量，为推动全民健身活动添砖加瓦。

最后，段艳萍带领拳友一起学习了36式太极拳，吸引了众多的社区群众争相观看，鼓励群众积极参与体育健身活动。

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

社址:文明大道446号 邮政编码:455000 报社办公室:2561210 总编办公室:2561293 投稿邮箱:ayrbgk@163.com(文) ayrbtk@163.com(图) 零售价:2元/份 安阳日报社印务中心印刷