



百次无偿献血人物报道

为何血浓于水？因有爱在其中——

李文方：百次献血，只为生命加油

□本报记者 张武杰

捐献股股热血，点亮生命之光。参加无偿献血23年来，他用一次次的爱心善举诠释了无私奉献、救死扶伤的真谛。6月29日上午，李文方来到市中心血站机采科，通过机采的方式捐献了2个治疗量的血小板，完成了他人生的第一百次无偿献血，成为我市第五十八位百次献血者。收获了鲜花以及象征荣誉的奖杯和证书后，他笑着说：“我只是尽了自己的一点微薄之力。”

今年45岁的李文方来自安阳钢铁集团公司一线，硬朗的外表尽显铁汉豪情。“1999年2月10日是我第一次参加无偿献血的日子，当时我献了200毫升全血，感觉挺轻松。”李文方说，“我在学校的时候是学医的，知道血液对于生命的宝贵。如果没有血液，需要手术的患者只能躺在病床上，手术时间一推再推，眼睁睁错过治疗的黄金时间，甚至极有可能造成无法挽回的严重后果。通过参加无偿献血，我们的举手之劳就能帮到他们，这也是给生命一个机会。”

“血液在人体内也是有生命周



市中心血站副站长王勇为李文方(右)颁奖(市中心血站供图)

的，好多人认为血液是精华，不能随便献，其实这是一种误解，献血可以促进血液新陈代谢，反而对身体健康有益。”李文方说。从第一次的不经意，到如今的习以为常，参加无偿献血早已成为李文方生活中的一部分，期间无论是单位

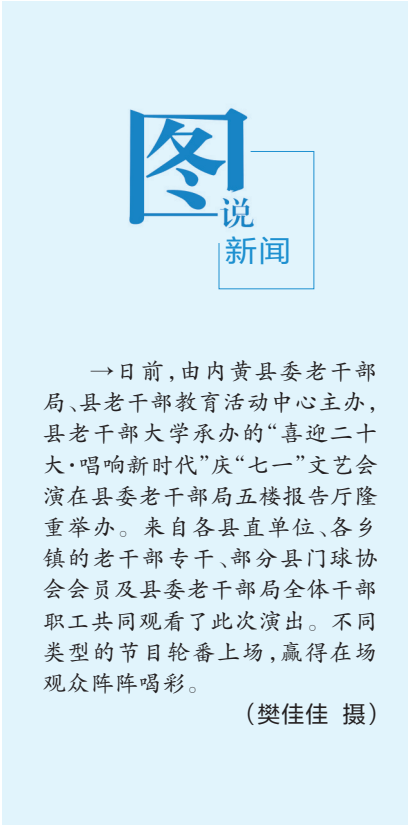
组织献血，还是有患者急需输血，他总会在得到消息后义无反顾伸出手臂奉献爱心。与此同时，他还加入了中华骨髓库，成为一名捐献造血干细胞志愿者，为传播社会正能量而行动。

机采血小板临床需求巨大，需要大

量志愿者定期捐献才能满足临床需求。2012年3月，李文方在市中心血站机采科尝试捐献了1个治疗量的血小板。之后，他把主要精力放在捐献机采血小板上，献血间隔期一到，他就会主动和市中心血站联系，预约捐献机采血小板。截至目前，他累计献全血13次、3600毫升，机采血小板87次、164个治疗量，献血总量累计折合36400毫升，先后荣获全国无偿献血奉献奖银奖1次、金奖3次，并获评全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖。

无偿献血是一项社会公益事业，点滴奉献传真情，一路走来，李文方用自己的行动温暖了无数人。每当手机上收到自己捐献的血液被患者使用的信息，他心里就会感到很高兴、很自豪，同时也增添了坚持参加无偿献血的动力。

疫情防控期间，李文方克服种种困难，第一时间赶到市中心血站捐献热血，为抗击疫情助力。“我和那些无畏‘逆行’的白衣天使比起来，发挥的作用可以说是微乎其微。今后，我会继续尽己所能，为无偿献血事业贡献力量，用热血为生命加油，让人们在需要帮助的时候能够看到希望。”李文方说。



图说新闻

→日前，由内黄县委老干部局、县老干部教育活动中心主办，县老干部大学承办的“喜迎二十大·唱响新时代”庆“七一”文艺会演在县委老干部局五楼报告厅隆重举行。来自各县直单位、各乡镇的老干部专干、部分县门球协会会员及县委老干部局全体干部职工共同观看了此次演出。不同类型的节目轮番上场，赢得在场观众阵阵喝彩。

(樊佳佳 摄)



→日前，北关区彰东街道办事处组织开展了“喜迎二十大 奋进新征程”庆“七一”老年人文体活动。

活动现场，独唱、器乐演奏、舞蹈、京剧、大合唱等精彩节目轮番上演，掌声不断，进一步丰富了老年人的文化生活，陶冶了情操。

(侯若岚 摄)

我市一批先进单位和个人获省卫生健康委通报表扬

本报讯（记者 张武杰 通讯员 牛志东）日前，河南省卫生健康委公布2021年度全省老龄工作和老龄健康工作先进单位和个人名单，决定对全省98个先进单位和122名先进个人予以通报表扬。其中市卫生健康委等我市卫生健康系统7个单位和孔岩等7名个人分别荣获先进单位和先进个人称号。

2021年，我市卫生健康系统认真贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略和中央、省、市决策部署，紧紧围绕全市卫生健康工作大局，抓重点、补短板、强弱项，积极作为，务实创新，老龄工作制度体系进一步健全，老年健康服务能力显著增强，医养结合服务质

强化服务精神 助推工作开展

市老年体工委深入学习贯彻《河南省体育局关于进一步做好老年人体育工作的通知》

本报讯（记者 张武杰 通讯员 郑婕妤）日前，市老年人体育工作委员会召开专题会议，组织办公室全体人员深入学习贯彻《河南省体育局关于进一步做好老年人体育工作的通知》精神（以下简称《通知》）。按照主席办公会要求，市老年体工委办公室主任曹磊领学了《通知》全部内容，办公室工作人员依次谈体会、讲见解，开展了积极讨论。

曹磊表示，《通知》彰显了河南省体育局对老年人体育工作的重视，强调了老年人体育协会组织的重要性，具有很强的针对性、指导性和可操作性。他指出，老年人体育工作是体育事业和老龄事业的重要组成部分，加强老年人体育工作，要从引导更多老年人参加体育健身、加强老年体育组织建设、场地建设、活动开展、科学健身指导等方面着手，切实保障老年人健身权益。对于下一步工作，曹磊提出要认真学习，深入领会，将《通知》逐段逐句研究吃透，完全理解；要广泛做好《通知》宣传贯彻工作；要做好当前工作，按照《通知》精神，进一步厘清在安阳市老年体育工作会议上安排部署的各项工作，对照文件要求，明方向、找差距，扎扎实实制订工作方案，细化工作台账，使各项工作顺利推进。

与会人员一致表示，要以学习《通知》精神为契机，强化服务老年体育精神，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

丰富文化生活 增进身体健康

文峰区老体协太极拳专委会举办太极展演活动

本报讯（记者 张武杰 通讯员 陈昱）6月30日，文峰区老年人体育协会太极拳专委会在班英春天文化广场举办了主题为“庆党的生日、喜迎二十大、展太极风采”太极展演活动。

文峰区老年人体育协会秘书长杜章民，文峰区太极拳、健身气功专委会副主任兼秘书长段艳萍等和100多名太极拳爱好者参加此次活动。

活动在高亢激昂的歌声中拉开序幕。100多名拳友齐声高唱《没有共产党就没有新中国》。刚劲有力的36式太极刀、舒缓柔美的32式太极剑、刚柔并济的八法五步、形意合一的易筋经，还有将扇子与太极完美结合、刚柔之美浑然一体的太极功夫扇，一连串的精彩表演引得大家拍手称赞，连连叫好。

此次活动，旨在弘扬传统文化，不忘初心、跟党走，发展推广太极健身项目，丰富老年人精神文化生活，增进老年人身心健康。同时，为新老拳友构建起一座沟通技艺的桥梁，达到我锻炼、我健康、我快乐的目的。

●专家话健康

高温天气警惕中暑

进入6月中旬以来，豫北地区持续出现高温天气，烈日似火，最高气温高达40℃以上，大地像蒸笼一样，热得使人喘不过气来，坐着不动都会飙汗，更别说那些长时间处于高温环境下工作的环卫工人、交警、运动员等。当人们长时间在高温环境下工作、学习和生活时，往往会出现头晕、头痛、多汗、四肢无力、注意力不集中，甚至发热等中暑表现，重度中暑是可以致命的。因此，大家有必要认识一下什么是中暑。

什么是中暑

中暑是指长时间暴露在高温环境中、或在炎热环境中进行体力活动引起机体体温调节功能紊乱所致的一组临床症候群，以高热、皮肤干燥以及中枢神经系统症状为特征。中暑分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。1.先兆中暑：出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高、全身无力、注

意力不集中、四肢发麻、动作不协调等。2.轻度中暑：除上述病症外，体温38℃以上，面色潮红、胸闷、有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、皮肤湿冷、脉搏细弱、心率快、血压下降等呼吸循环衰竭的早期症状。3.重度中暑：大多数患者是在高温环境中突然昏倒痉挛，此前患者常有头痛、麻木、眩晕、不安或精神错乱、定向力障碍、肢体不能随意运动等，继而出现皮肤出汗停止、干燥、灼热而微红、体温常在40℃以上等症状。特别要高度重视重度中暑，如得不到及时救治，死亡率极高。重症中暑又称热射病，是由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡，产热大于散热，导致患者温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能受损的严重急性疾病，是中暑最严重的类型。热射病分为典型型热射病和劳力型热射病。典型型热射病多见于体温调节能力不足者的年老体弱者、儿童、伴有基

础疾病者及长时间处于高温环境者的环卫工人、交警、封闭车厢中的儿童等；而劳力型热射病主要是在高温环境下内源性产热过多，多见于既往健康的年轻人，如参训指战员、消防员、运动员、建筑工人等。

如何早期识别重度中暑

对于发热原因不明、曾处于封闭环境中的年老体弱或有慢性病的患者，若出现意识障碍等症状（除脑卒中中的可能）时，应首先考虑到经典型热射病。当患者有高温（高湿）环境作业或高强度体力运动经历，并出现高热、意识障碍等症状时，应首先考虑到劳力型热射病。如果出现以上情况，请立即拨打120，寻求医疗机构的专业化处理。

中暑的应对方法

对于先兆中暑和轻度中暑病人，立

即将中暑者移到通风、阴凉、干燥的地方休息；其次，让中暑者仰卧，解开衣扣，脱去或松开衣服。如衣服被汗水湿透，应更换干衣服，同时打开电扇或空调，尽快使患者体温降至38.5℃以下；还可以用凉湿毛巾冷敷患者头、颈、腋下以及腹股沟等大血管经过的部位，用温水或酒精擦拭全身。意识清醒的或经过降温清醒的中暑者可口服绿豆汤或含食盐0.1%~0.3%的凉开水，立即服用人丹、十滴水和藿香薄荷等中药。一般患者如果及时休息降温、补充水和盐分，短时间内即可恢复。对于重症中暑，有高热不退、神志不清、抽搐等症状者，应在采取上述处理措施的同时尽快送至医院就诊。

中暑是可以预防的，降低死亡率的关键也是预防。早预防、早识别、早治疗，才能避免中暑带来的危险，让人们能够平稳度夏。

（安阳市灯塔医院急诊科主任、副主任医师 贺庆庆）



6月29日上午，共青团安阳市委、安阳市青年志愿者协会携手安阳市青年水上义务救援队，为安阳市殷都北蒙小学全体师生上了一堂以“珍爱生命 预防溺水”为主题的安全教育课。活动现场详细解读了预防溺水的“六不准”原则，从专业角度为大家普及了心肺复苏的急救知识，并进行了示范，让全体师生对心肺复苏术的全过程有了更加直观的认识。

(刘欣 摄)