



百次无偿献血人物报道

“我要把无偿献血一直坚持下去”

——记我市第六十四位百次献血者云改民

□本报记者 郭新星

周末的上午,市中心血站迎来一位特殊的献血者——市东南营小学教师云改民。当天是他第一百次参加无偿献血,他也因此成为我市第六十四位百次献血者。

云改民是一名体育教师,身材健硕,干练利落,给人很可靠的感觉。虽然已经51岁,但云改民的身材和精神状态看起来和30多岁的小伙子没什么区别。原来,他之前是一名运动员,曾在国家、省运动会皮划艇等项目上获得奖牌。退役后,云改民到市东南营小学担任体育教师。

“这次是我的第一百次献血,感觉意义非凡。”云改民笑着说,“无偿献血虽不是什么惊天动地的大事,却可以帮到有需要的患者,我觉得这是传递社会大爱与奉献的生动实践。作为一名党员、人民教师,为国家、社会贡献一份力量是应尽之责,我也希望通过自己的实际行动,影响并带动越来越多的身边人加入无偿献血这项公益事业中,把人间大爱传递下去。”

云改民打开自己的献血电子档案,记者看到,1999年10月17日,云改民就开始无偿献血,至今已经坚持了23年之久,其中,仅2021年就献血15次。截至目前,他献全血25



市中心血站副站长王勇为云改民(右)颁奖(市中心血站供图)

次9400毫升,机采血小板75次148个治疗量,总献血量3.9万毫升。云改民用涓涓热血传递了大爱,传递了社会正能量。在云改民完成自己的第一百次献血后,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。在云改民看来,献血只

是自己的举手之劳罢了。

“回想第一次献血,好像还在昨天。”聊起和献血这项公益事业结缘的始末,云改民回忆道,“当运动员退役前,没有机会参与献血。1999年,我刚退役,恰巧在路上看到采血点的标语,鼓励市民积极献血。想到

自己是运动员,身体很好,可以献血帮助他人,就走进了献血点。当时献完血一点不适感都没有,心里反而有一种成就感。想到抬抬胳膊就能帮到其他人,挺好!”后来,云改民就将这项公益事业一直坚持了下来。

在随后的献血过程中,云改民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,他就决定以捐献机采成分血为主。“机采成分血恢复快,每次捐献间隔时间更短,趁着年轻,能献我就多献几次,也可以帮到更多的人。无偿献血能促进新陈代谢,改善身体的造血功能,还能帮到他人,何乐而不为?”云改民笑着说。

云改民不仅自己献血,还经常用自己的亲身经历向身边的亲朋好友宣传献血的好处。这些年,有多位好友在他的带动下加入了无偿献血的队伍中。

云改民参加无偿献血也得到了家人的支持。在孩子眼中,父亲每一次参加无偿献血都是一份爱心付出,是学习的好榜样。妻子支持他用实际行动奉献爱心,传递和弘扬“奉献、互助、责任”的社会正能量。“现在,无偿献血已经成为我生命中不可或缺的一部分。我现在51岁,还能献很多年。只要身体允许,我要把无偿献血一直坚持下去!”云改民坚定地说。

图说新闻

地书将传统的书法文化与健身运动有机结合,既能提高书画水平,又能促进身心健康,达到身心愉悦、科学养生的目的。图为12月7日清晨,市民文化活动中心广场上,一位老者正“挥毫泼墨”。(本报记者 朱亚芳 摄)



专家话健康

关注孤独症 关爱孤独症儿童

□姚莉

孤独症,又称自闭症,是一种由于神经系统失调导致的发育障碍,是广泛性发育障碍的代表性疾病,以严重的、广泛的社会相互影响和沟通技能的损害以及刻板的行为、兴趣和活动为特征。三岁前易发病,每万名儿童中大约2人~5人患病,男女比例约为3:1~4:1,女孩症状一般较男孩严重。

孤独症主要有以下几方面表现:

一、社交发展方面:缺乏与他人的交流或交流技巧,与父母亲之间缺乏安全依恋关系;与人接触时缺乏目光接触,很少或不能主动交往。

二、沟通方面:语言交流障碍,语言发育落后,或在正常语言发育后出现语言倒退,或语言缺乏交流性质;鹦鹉学舌式语言,不断重复他人说过的话或听到的广告词等。

三、行为方面:在日常生活中拒绝改变习惯和常规;兴趣狭隘,会非常专注于某些物品,或者是对特定物品特别感兴趣;刻板、重复或仪式性行为;其他

常见行为包括多动、注意力分散、自我刺激行为等。

家长如果发现孩子有下面七个早期征兆,要警惕孩子孤独症:

- 1.孩子到了6个月大的时候,没有灿烂的笑容或者是高兴的表情。
- 2.到了9个月大的时候,没有和周围人互动的声音、笑容或者是面部表情。
- 3.到了12个月大的时候,对于别人叫自己的名字缺乏反应。
- 4.到了12个月大的时候,没有婴儿语。
- 5.到了12个月大的时候,没有和周围人姿势上的互动,比如指东西、让别人看一个东西、伸手去拿东西或者是招手。
- 6.到了16个月大的时候,没有语言。
- 7.到了24个月大的时候,没有有意义的两字短语(模仿别人或者是重复别人说过的不算)。

作为家长,需要知道的是,这些只是告诉你孩子有可能患有孤独症,如果孩子符合这些早期征兆的话,我们应该尽早带孩子去找专业的医生给孩子做一个评估,然后及早开始相关的康复训练。

孤独症儿童的训练方法主要有以下三种:

- 1.应用行为分析法或行为改变技术。一种以分解目标、强化和辅助为原则,以回合式操作教学法作为具体操作法,以教师或儿童家长所组成的干预小组对孤独症儿童进行干预训练的形式。强调将每一项要教的技能分成小的步骤,然后一步步地反复练习,使用提示帮助孩子作出正确的反应,并给予适当及时的奖励与惩罚。
- 2.人际关系发展干预法(RDI)。RDI依据一般儿童学习建立情感关系能力的方式,运用详细的人际发展评估方式,以游戏为主导,采用指导师和家长引导式参与游戏的方式,训练孤独症儿童进行“经验分享”这种重要的社会互动行为,对培养孤独症儿童的情感协调机制具有较好的效果,对自闭症儿童的训练模式的探索具有重要的启示作用。
- 3.结构化教学。结构化教学是指指导者安排有组织、有系统的学习环境,并尽量利用视觉提示,通过个别化学习计划,帮助自闭症儿童建立个人工作系统和习惯,培养他们独立工作的能力,以便融入集体和社会。

在教育、教学和活动中,应充分发挥班级中其他儿童的辅导及模范作用,促进学生对孤独症同伴的接纳。如选择学习能力相对较强而且有一定管理能力的儿童,协助孤独症儿童融入课堂学习和活动;或者是在班内甚至全校范围内推行伙伴辅导活动,让能力较强的儿童充当小老师,在小组学习、休息时间带领孤独症儿童进行活动,发挥伙伴辅导的作用,使孤独症儿童感到与其他学生相处得快乐、不孤单。

孤独症孩子是社会大家庭的一员,应给予理解、尊重、关心、帮助,让我们用心接受这些“来自星星的孩子”。(市第二人民医院儿科主管护师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

一图速览

优化落实疫情防控新十条

1

科学精准划分风险区域

- 按楼栋、单元、楼层、住户划定高风险区,不得随意扩大到小区、社区和街道(乡镇)等区域。
- 不得采取各种形式的临时封控。

2

进一步优化核酸检测

- 不按行政区域开展全员核酸检测,进一步缩小核酸检测范围、减少频次。
- 根据防疫工作需要,可开展抗原检测。
- 对高风险岗位从业人员和高风险区人员按照有关规定进行核酸检测,其他人员愿检尽检。
- 除养老院、福利院、医疗机构、托幼机构、中小学等特殊场所外,不要求提供核酸检测阴性证明,不查验健康码。
- 重要机关、大型企业及一些特定场所可由属地自行确定防控措施。
- 不再对跨地区流动人员查验核酸检测阴性证明和健康码,不再开展落地检。

3

优化调整隔离方式

- 具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治。
- 居家隔离期间加强健康监测,隔离第6、7天连续2次核酸检测阴性 ≥ 35 解除隔离,病情加重的及时转定点医院治疗。
- 具备居家隔离条件的密切接触者采取5天居家隔离,也可自愿选择集中隔离,第5天核酸检测阴性后解除隔离。

4

落实高风险区“快封快解”

- 连续5天没有新增感染者的高风险区,要及时解封。

5

保障群众基本购药需求

- 各地药店要正常运营,不得随意关停。
- 不得限制群众线上线下购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物。

6

加快推进老年人新冠病毒疫苗接种

- 坚持应接尽接原则。
- 聚焦提高60~79岁人群接种率、加快提升80岁及以上人群接种率。

7

加强重点人群健康情况摸底及分类管理

- 摸清辖区内患有心脑血管疾病、慢阻肺、糖尿病、慢性肾病、肿瘤、免疫功能缺陷等疾病的老年人及其新冠病毒疫苗接种情况,推进实施分级分类管理。

8

保障社会正常运转和基本医疗服务

- 非高风险区不得限制人员流动,不得停工、停产、停业。
- 将医务人员、公安、交通物流、商超、保供、水电气暖等保障基本医疗服务和社会正常运转人员纳入“白名单”管理,相关人员做好个人防护、疫苗接种和健康监测。
- 保障正常医疗服务和基本生活物资、水电气暖等供给,尽力维护正常生产工作秩序。

9

强化涉疫安全保障

- 严禁以各种方式封堵消防通道、单元门、小区门。
- 推动建立社区与专门医疗机构的对接机制,为独居老人、未成年人、孕产妇、残疾人、慢性病患者等提供就医便利。

10

进一步优化学校疫情防控工作

- 没有疫情的学校要开展正常的线下教学活动,校园内超市、食堂、体育场馆、图书馆等要正常开放。
- 有疫情的学校要精准划定风险区域,风险区域外仍要保证正常的教学、生活等秩序。

(来源:国家卫生健康委员会 人民日报微博)