



百次无偿献血人物报道

# 用热血为生命“加油”

## ——记我市首位二百次无偿献血者董保庆

□本报记者 张武杰

“我有健康的身体,还有一腔热血,无偿献血对我来说不过是举手之劳罢了。”他平淡的话语里透着质朴和执着。然而,他口中的“举手之劳”一做就是23年。9月1日上午,在位于文峰大道与东风路交叉口附近的文峰旺角献血屋里,鲜花、荣誉证书、奖杯……只为献给一位长期以来默默奉献的英雄,他就是我市首位二百次无偿献血者董保庆。

一个人做一件好事并不难,难的是一直坚持做好事。捐献热血,奉献爱心,对于无偿献血这件看似不起眼的“小事”,董保庆格外上心。从2000年5月24日第一次参加无偿献血到现在,他从未停止献血,坚持尽自己所能帮助他人,用自己的方式诠释着新时代的雷锋精神。今年8月26日,在53岁生日来临之际,董保庆早早来到献血屋,经过各项检查后,如愿坐到献血位上,完成了他人生中的第二百次无偿献血,也给自己送上了一份特殊的生日礼物。他用捐献机采血小板的方式表达心中的喜悦,也希望自己的小小善举能给更多需要帮助的人带来希望。

23年来,董保庆累计献血62300毫升,其中捐献全血24次8600毫升,捐献机采血小板176次205.5个治疗量,先后荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、银奖、金奖、促进奖、终身荣誉奖。此外,他还积极参加无偿献血志愿服务活动,是全国无偿献血志愿服务五星级奖、终身荣誉奖获得者。2010年,我市举办献血之星评选活动,董保庆当选“志愿服务之星”。



市中心血站副站长王勇为董保庆(左)颁奖(市中心血站供图)



董保庆在献血(市中心血站供图)

董保庆从小就立志向雷锋同志学习,做有益于社会和人民的人。参加工作后,他所在的工厂组织参加无偿献血,他踊跃报名,但由于当时生产任务紧急,未能如愿。“我第一次献血是2000年5月,在市中心血站献

了200毫升,算是实现了多年的心愿。在随后的一次献血中,工作人员告诉我,无偿献血有献全血和献成分血两种方式。考虑到成分血临床需求大,我开始尝试献成分血。现在,我每年献一次全血,献几次成分血,不知不觉都20多年了。”董保庆说。2007年,他成了一名造血干细胞捐献志愿者。

无偿献血是一项公益事业和惠民工程,需要全社会广泛参与。2009年8月下旬,市中心血站邀请部分多次献血的爱心人士筹备成立安阳市无偿献血志愿服务队,董保庆参与筹备,并成为第一批队员。闲暇之余,他主动参加志愿服务活动,与献血者聊天交流,讲解献血相关知识及注意事项,分享献血心得体会,为献血者看管车辆、衣物,照顾随行的老人和孩子,渐渐成为安阳献血圈的“名人”。

如今,董保庆在安阳市龙安高级中学后勤部门工作,对于他积极参加无偿献血一事,同事交口称赞。“无偿献血汇聚大爱,董师傅在这个舞台上实现了自己的价值,用爱心和行动诠释了奉献的真谛。在他的带动下,不少同事也加入了无偿献血队伍,传递爱心接力棒,让文明之花开满校园。”该校总务处副主任张峰说。

“参加无偿献血和志愿服务活动,让我学习了知识,磨炼了意志,结识了朋友,可谓收获颇丰。希望更多符合条件的爱心人士能够投身无偿献血这项公益事业。让我们携手并进,奉献爱心,挽救生命,用行动传递社会正能量。”董保庆说。

为加强持杖健走骨干队伍建设,推动持杖健走运动广泛深入开展,有效促进群众身体健康,增强全县群众的幸福感,8月31日上午,安阳县老年体工委在吕村镇西吕村举行了手杖杆发放仪式及展演活动。

安阳县老年体工委将继续加大老年体育工作力度,并以此为契机,普及持杖健走运动。该县将把吕村镇打造成手杖操特色基地,为全面开展持杖健走运动助力,推动全县持杖健走运动等特色活动在乡镇火热开展,使群众更健康、社会更和谐。(张武杰/文 刘江/图)



### 专家话健康

## 养成健康生活方式 做好健康第一责任人

□王书娟

健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲究科学,不迷信,平时注意保健,生病及时就医,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,能满足人体各种营养需求。应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,注意荤素、粗细搭配。建议平均每人每天摄入12种以上食物,

一周25种以上。适量运动是指成年人每日应当进行6千步当量~10千步当量的身体活动。每天至少运动1次,连续运动不少于30分钟,每周确保运动5天,运动时的适宜心率为“170-年龄”。适量运动有助于增强心肺功能,强健骨骼,预防骨质疏松,保持健康体重,降低血压、血糖、血脂,愉悦心情,改善睡眠。

烟草烟雾中有7000多种化学物质,有毒有害物质几百种,致癌物质60多种。主要有毒物质是尼古丁、焦油、一氧化碳和重金属等。主要的致癌物质是苯并芘类和焦油。吸烟对人体的危害是迟发效应,也就是说往往二三十年后危害才显现,但为时已晚。吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多

种疾病,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年,吸烟可以说是有害而无一利。戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。饮酒会增加患高血压、中风、癌症等疾病的风险,容易导致多种营养素缺乏、急性酒精中毒、酒精性脂肪肝,严重时会导致肝硬化,会诱发打架斗殴、交通事故、家庭暴力等社会安全问题。小剂量饮酒也会损害身体,一定要做到少饮酒、不酗酒。

心理健康是指一种良好的心理状态和行为举止,能够恰当地认识和评价自己及周围的人和事,有和谐的人际关系(包括家庭成员、朋友、同事等),情绪稳定,行为有目的性和自律性,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会

有所贡献。出现心理问题,可以通过调节自身情绪和行为、向他人倾诉、寻求情感交流、拨打专业心理援助热线以及到医院寻求专业人员的帮助等方法解决或应对。每个人都能出现抑郁和焦虑情绪,要正确认识抑郁和焦虑症,重视心理健康,保持平和心态,及时调节负面情绪,积极乐观面对生活。

每个人都是自己健康的第一责任人,要树立和践行健康管理理念,主动学习健康知识,提高自身健康素养。(作者系安阳市疾病预防控制中心健康教育主管医师)

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

## 北关区曙光路街道办事处老年体育活动中心揭牌

本报讯(记者 张武杰 通讯员 范海凤)金秋送爽,丹桂飘香。8月31日上午,曙光路街道办事处老年体育活动中心举行揭牌仪式,标志着北关区在老年体育健康发展道路上迈出了坚实的一步。

曙光路街道办事处老年体育活动中心的成立,是北关区委、区政府高度

重视老年体育事业的成果,也是区老年体协积极协调、不断努力的成果。近年,曙光路街道对老年体育工作高度重视,成绩显著。曙光路街道办事处老年体育活动中心的成立将为辖区广大老年人提供休闲娱乐、健身的活动场所,更好满足老年群体对体育健身的需求,推动全民健身,促进全民健康。

### 9月全民健康生活方式宣传月

#### 市疾控中心提醒您 做自己健康第一责任人

全民健康生活方式行动 China Healthy Lifestyle for All

三减三健 从我做起

2023年全民健康生活方式宣传月

减盐 减油 减糖 健康口腔 健康体重 健康骨骼

全民健康生活方式行动国家行动办公室

### 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

#### 注意生活中的健康误区

一、为了做出好吃的饭菜,很多人喜欢多放油和盐。随着年龄增长,家中长辈的味觉开始退化,做菜时加的盐更多了。其实,盐吃多了对健康危害很大。大量的研究发现,钠摄入过多会增加高血压、脑卒中等心脑血管疾病以及胃癌等癌症的发病风险。一项覆盖195个国家和地区、有关饮食结构造成的死亡率和疾病负担的研究发现,中国因饮食问题引发的死亡数据中,排在第一位的就是钠摄入太多,也就是盐吃得太多了。

二、“三高”是引起心脑血管疾病的重要原因。不少人认为预防“三高”不能吃油,甚至不吃肉,这种认识过于片面。适量吃油不仅能提供人体所需的脂肪酸,促进人体吸收维生素等有益物质,还能预防胆结石。即便是节食减肥的人群,每天也需要摄入至少20克膳食脂肪。蛋白质是身体必需的营养物质,不仅是细胞构成的要素,也是身体能量的来源之一。建议每天吃一个鸡蛋,即便是高脂血症患者,也可以适当摄入胆固醇。

三、新鲜的水果含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素能保持人体组织和器官的健康,维生素C和维生素E可延缓细胞老化。此外,水果普遍含有膳食纤维,具有促进胃肠蠕动和代谢废物排出、预防便秘的功效。因此,适当吃水果对保持机体健康、预防衰老都是有好处的。

四、不少人认为生命在于静养,

但世界范围内的众多研究都证实,生命在于运动。2020年,一项发表在《英国医学杂志》上的研究对1500多名老人进行了调查,结果发现,高强度运动组的老人生理状态和心理状态都比其他两组不运动人群要好,死亡率也较低。

五、生活中,很多人对打呼噜不以为然,甚至认为是睡得香的表现。近年的研究表明,打呼噜可能是由一种阻塞性睡眠呼吸暂停的慢病引起的。如果不重视,打呼噜会影响睡眠,降低血氧饱和度,进一步导致高血压、冠心病、脑梗死等疾病,甚至会出现焦虑、抑郁等精神症状。如果家里有人睡觉时打呼噜,声音忽高忽低,有时突然就没了声,或是憋得满头大汗,但翻个身马上又鼾声如雷等,就要注意了,需要到医院进行检查和规范治疗。

六、许多人以为,只有患上某种疾病才需要健康管理。健康管理人人有责,儿童、青少年、中老年人均需要主动预防疾病,自觉管理自己的健康。健康管理可以通过塑造健康生活方式,以最少投入促进健康,让人远离疾病。

(本报记者 朱亚芳 整理)