

助力共同富裕示范区建设

## 红十字志愿者为困难群众“代言”:网络带货,我也行!



在义乌,有这样一个人,她走在联系群众、服务群众的路上已经十年了,在参与高质量发展建设共同富裕示范区中贡献着自己微薄的力量。

她就是程青梅,义乌市红十字志愿者队长、浙江省二级急救培训师。今年50多岁的她,扶老助残、宣传急救、参与无偿献血多达百次,并教授了上千场的急救课。

发朋友圈、转微信群  
她带货金额至少达50万元

2月10日18时59分,程青梅发了这样一条朋友圈,“老太太又住院去了,要用卖鸡蛋的钱付护工费,明天志愿者会帮忙拿过来15板鸡蛋,还是35元一板,在血站志愿者办公室自取。虽杯水车薪,但我们一直都在!”这条朋友圈发出不到一个小时,450个鸡蛋销售一空。

这是程青梅2022年的第一次带货,帮助对象是苏溪镇81岁的应奶奶。应奶奶养了一群鸡,前几天因病住院,请了一名护工。程青梅帮应奶奶售卖鸡蛋,用于支付护工费用。

近10年来,她就是通过发朋友圈、转微信群等方式,无偿帮助困难群众销售农产品,带货金额至少达50多万元。

红糖、水、水果

她帮助困难群众卖农产品

义亭镇大楼村村民楼根友,年老体弱、孩子年幼,父子俩靠几块糖梗地为生。连续十一年,每到红糖飘香的季节,程青梅就和一群志愿者义务帮他削糖梗、榨红糖。农产品只有卖掉换成真金白银,农户才心安,程青梅和志愿者们往往当场认购红糖,剩下的带到她自己的办公室——义乌市中心血站一楼。她将红糖分装成5公斤一小包,标上价码,由购买者自主付款、提货。由于产品质量不错,售价与市场价持平,再加上多年做公益积累的口碑,红糖很快被销售一空。

她还和志愿者们上门帮助一名吴姓渐冻症患者采摘农产品并售卖。鸡、橘子、玉米、南瓜、桃子、李子……家里有什么农产品,程青梅就帮忙卖什么。

50吨、2400公斤、650公斤  
她帮助农户解决产品滞销问题

2020年,兰溪香溪镇的柑橘滞销,使很多农户发愁。程青梅知道这一情况后主动前往香溪,义务帮他们售卖。确认柑橘的品质、与农户商量价格……前后忙活了好些天,她帮香溪镇外董村的农户销售了50多吨柑橘,而且还创下了日销两吨的记录。2021年,外董村村民方少平和几个亲戚有2400公斤柑橘滞销,程青梅又帮忙销售。“程姐这么热心,我们非常感谢她。”方少平说。

程青梅的事迹传开以后,一些外地农户也慕名找来。2021年年底,绍兴诸暨两名香榧种植户请求帮忙售卖因疫情滞销的香榧。程青梅帮忙卖掉650多公斤,大大缓解了农户的压力。

“我是个大又‘计较’的人”,程青梅是这样评价自己的。心大的她这些年帮助农户卖出了很多农产品,没赚一分钱,还倒贴了不少。先垫付资金,卖不完就自己消化这种情况也时常出现,但是她从来不在乎,觉得没什么大不了。但是同时她又很“计较”,非常在意产品质量、价格,她认为这样才能细水长流。

程青梅喜欢细水长流,“我也希望自己一直细水长流地走在服务群众的路上……” 丁尚月

## 遭遇危险,别慌!红十字救援队帮帮帮

2022年春节假期以来,浙江省多地红十字救援队收到求助,为走失、受困的群众提供救援服务,成功挽救数条生命,切实保障人民群众生命健康安全。

金华:

纵身一跃,勇救落水老人

2月2日上午,在婺城区乾西乡杨村池塘附近,忽然传来断断续续的几声呼救声,行车经过的金东区红十字应急救援队队员陈敬听到后猛然停车。

“当时我正开车去早早餐,确认听到呼救声后本能地停车,然后立即去寻找声源。”陈敬回忆,当时发现一个老奶奶在池塘中央不停挣扎,而附近并无一人,这意味着他只能一个人独立施救。当时室外温度仅有2℃左右,陈敬毫不犹豫地跳入冰冷刺骨的池塘中。紧急关头,有村民拿了家中的塑料管前来支援。最后,在众人合力相助下,老人终于成功得救。

余姚:

连夜救回被困女孩

春节期间,余姚市四明山连降大雪,不少市民上山观景。2月6日傍晚,余姚市红十字极速、战狼、众益等救援队纷纷接到救援求助——“1名嵊州女孩在四明山看雪景时走失。”救援队连夜组织赶往,共同参与

搜救。由于无法确定女孩的准确位置,救援队联合当地搜救力量扩大搜救范围,分为多个小分队从不同方向进山搜救。深夜进山本就危险,天又下起了大雪,路面结冰湿滑,更增加了救援的难度,但救援队经过8个多小时的努力搜寻,终于在23时30分,找到了被困女孩。

台州:

冰雪山道上施救成功

2月7日凌晨3点,临海市红十字应急救援队接到白水洋交警中队警情通报,有7名进括苍山观雪的游客被困山间。

闻讯,队员们火速集结赶往现场救援。山间雨雪纷飞,救援人员在车轮上装上防滑链,一路艰难前行。

在距离山顶约3.7公里的山路上,救援队发现一辆轿车停在路边,车上有3名被困人员。继续前行2公里左右,救援队再次发现一辆被困汽车,右侧两车轮都掉进了路边的排水沟,车上有4名被困人员。救援人员随即穿上“冰爪”,踩着冰慢慢靠近被困车辆,将被困人员全部护送上救援车。

天黑路陡,雪后山路更是危险重重。救援人员商议后,决定等天亮后再下山。早上8点左右,经过约6小时的紧张救援,7名被困人员被顺利护送到山下。

宗木

讲红十字好故事 传人道正能量  
“红十字感动人物”爱心事迹展播

## 在这团圆日子里,新婚的他为爱逆行

高个子,大眼睛……新婚刚两个月的绍兴90后小伙,在万家团圆的元宵佳节这一天,却选择逆行而上。2月11日,小李提前来到杭州,开启了一场爱的旅程。

在注射了4天动员剂,促进干细胞到达外周血后。2月15日早上,小李面带笑容地躺在采集床上,开始采集造血干细胞。随着血细胞分离机的运行,小李的造血干细胞一点点被分离出来,汇聚成一袋“生命的种子”。经过4个半小时的采集,小李成功捐献264毫升造血干细胞混悬液,成为我省第755例造血干细胞捐献者。这袋饱含希望的“生命种子”也立刻被送往千里之外,燃起“生命之光”。

小李是绍兴市柯桥区某事业单位的工作人员,从18岁成年那天起,他便踏上了无偿献血之路,截至目前,已累计无偿献血20多次。2020年,他在参加无偿献血活动时,主动留存血样,登记成为造血干细

胞捐献志愿者。

2021年8月,小李接到红十字会工作人员的电话,得知他的血样与一名血液病患者初配成功,问他是否还愿意捐献造血干细胞。他的第一句话就是:“我愿意,没问题!”后来高分配型和捐献前体检都顺利通过,小李也非常高兴。

一开始,小李家人对捐献造血干细胞并不了解,担心他的身体,有点犹豫。经过小李和红十字会工作人员地耐心讲解后,知道捐献造血干细胞不是抽骨髓,过程跟献血小板差不多,便坚定地支持小李的决定——捐献造血干细胞,为患者送去“生命种子”。小李的新婚妻子更是提前安排好了自己的工作,全程陪伴他。

采集过程中,红十字会工作人员和医护人员还贴心地为小李夫妻送上了热气腾腾的汤圆,祝福心怀大爱的小两口永远甜甜蜜蜜、团团圆圆。



心怀感恩的患者也写了一份感谢信,委托红十字会工作人员交给小李,信中写道:感谢您给了我们这个普通家庭一份全新的希望,也感谢您给了我一个光明的未来。小李看了

感谢信后,激动地说:“能够用自己的热血挽救一条鲜活的生命,我很高兴,也祝福患者在这团圆的日子里,能够早日康复,拥抱美好未来。”

黄慧远

百姓故事

## 他们,平凡而又伟大

他是一位农民,一生勤勤恳恳,从不舍得多花一分钱。年逾耄耋,却多次奔波在捐赠的路上。

他是一位非遗传承人,69年来三人险境救起4人,年近古稀,这次他决定要捐献自己的遗体。

在日常生活里,他们只是芸芸众生中普通的一员,但他们都不约而同地选择用一生来践行“人道、博爱、奉献”。

他们,平凡而又伟大。

90岁孤寡老人  
先后捐赠10万元

2月9日,余姚市红十字会工作人员来到低塘街道郑巷村,为一位九旬老人颁发了捐赠证书。

故事要从去年腊月廿八说起,老人在外甥的陪同下,顶着寒冷的冬雨,乘坐三轮车赶来,向市红十字会捐款6.5万元。这已经是老人第三次捐款了。

老人名叫郑天钦,老伴已于2017年因病离世,膝下也没有子女,今年已是90岁高龄。行动不便的他有点耳背,担心工作人员听不清,他一直提高分贝重复地说:“2020年因为疫情没来,这次我一定要赶在春节前一趟红十字会。两年了,这次我一共要捐款6.5万元。”说罢老人拿出了刚从信用社取出的4叠

钱,又从几个口袋里掏出了3叠钱,一并交予现场工作人员。

早在老人进门时,工作人员就认出了他。这已经不是老人第一次捐款了,2018年和2019年,他连续捐款共3.5万元。

老人一生务农,勤勤恳恳,平时生活非常节俭,从不舍得多花一分钱。

“2018年来的时候,我原本要捐2万元,是你们工作人员再三劝阻,才改为捐款1万元。我现在身体还行,也花不了那么多。这次你们不用劝了,就按照我的意愿来,今天我是一定要捐这笔钱的,否则下次我还是要再来的!”在老人的强烈意愿下,市红十字会接收了这一笔沉甸甸的善款。

年近古稀  
曾救过4人的非遗传承人  
这次决定捐献遗体

2月7日,春节后上班第一天。一位年近七旬的老人,在家人的陪伴下走进了东阳市红十字会办公室,庄重地在《浙江省遗体(组织)捐献志愿书》上签下了自己的名字。

这位老人叫王人造,出生于1953年,画水镇画溪村人,是东阳市玉石雕刻非遗传承人。

王人造自小就深受雷锋精神的

影响,把雷锋视为自己的榜样。在他前半生中,曾有着3次奔赴险境,成功救起4人的传奇经历。

第一次救人时,王人造只有15岁。有着良好水性的他以一己之力救起两个溺水的女孩后,选择悄悄地消失在夜色中。

今年68岁的王龙娥就是当年被王人造救起的其中一个女孩,回忆往昔,她感慨道:“一开始我们并不知道王人造就是救人者,直到两天后,我的父母经过多方途径才打听到是他救了我们。”

王人造第二次救人发生在1992年。当时一家放着化学原料的仓库突然着火,并冒着浓浓的黄毒烟。仓库里的人边往外逃边喊着:“还有一个人在里面晕倒了,快去救他。”

这是王人造最危险的一次救人经历,但当时他脑海中只有救人的念头,他深吸了一口气,拿毛巾屏住呼吸,冲进毒烟中,成功将晕倒的人背了出来。

第三次救人发生在21年前。当时,48岁的王人造在一个工地工作。一次施工时,工友邵瑞林不慎碰到了漏电的电缆线。看着他不断抽搐的身体,周边的工友都不敢上前营救,只能焦急地大喊“救命”。

生死攸关之际,懂得电力知识的王人造冲了出来。他先用手背碰

了碰邵瑞林的衣服,在发现衣服上不带电后,用双手隔着衣服环抱住邵瑞林,用力一扯将邵瑞林拉离了电线。

回忆起当时的情景,邵瑞林至今仍万分感动:“王人造就是这样好的人,我一辈子也无法忘记他的救命之恩,他的事迹值得被更多人知道。”

为何突然有了捐献遗体的想法,这还要从过年前的一次大扫除说起。去年腊月廿六,为了迎接虎年新春到来,他和妻子一起在家打扫卫生,整理旧物。在整理一叠旧报纸时,王人造无意间翻到了2020年《东阳日报》的一篇文章——“七旬老夫妻双双登记器官捐献”。在看完整篇报道后,王人造萌发了向这对老夫妻学习的念头。

“人死了什么都没了,火化后就是一坛灰。倒不如把遗体捐出去,不仅能为其他人带去治疗的希望,还能为医疗卫生事业的发展添砖加瓦。”几十年如一日热衷公益事业的王人造,在这一点上想得很透彻,“我只是想在平凡的生活中不断伸出双手,为社会做出一点贡献。”

相依相伴45年的妻子许梅菊,在得知王人造这一念头后也表示了支持,她说:“我丈夫是个老本分的人,这么多年来他一直在努力地帮助别人。捐献遗体也是帮助他人的方式之一,只要他开心,我就支持他。”

谢灵君 张程

健康知识

## 突发脑卒中,学会这些可以救命!

2月23日,吉林长春一名52岁的男子每天吸烟40根在家里突发脑卒中登上热搜,引发网友关注。

经医生询问,得知该男子有高血压病史且大量饮酒吸烟,其中吸烟史有36年,几乎每天都要抽两盒。医生提醒大家,烟草中的尼古丁会对血管起破坏作用,吸烟对健康有害。

其实吸烟导致突发脑卒中的事件并不新鲜,网络上一搜就

能查到不少。据权威统计数据,我国每年死于脑梗死的人多达200万,这些人大多都有喝酒和抽烟的习惯。

吸烟容易引起动脉内皮细胞肌球蛋白收缩,血管壁的通透性增强,从而使脂蛋白易沉积于血管壁形成动脉硬化。动脉粥样硬化阻塞最常发生的部位就是颈总动脉和颈内动脉,从而降低脑血流,直接影响头部的血液供应,最终导致脑卒中的发生。

现场急救措施

脑卒中救治一般是越快越好。

1. 不建议自行送医院,应立即拨打120,在急救医生的帮助下转送患者,可以让病人就地平躺,将头侧向一边。

2. 到医院后医生会安排

什么情况下容易引发脑梗死?

1. 年龄:随着年龄增加,动脉粥样硬化逐渐加重,这时候发病风险是增加的。

2. 性别:男性和女性相比较,男性的发病率更高。

3. 种族、家族史:天生就带有这种基因的人,发病率就要高。

脑卒中该如何预防?

1. 戒烟:戒烟不仅是主动戒烟,同时还要避免被动吸烟。不管主动吸烟还是被动吸烟都会损伤血管内皮,一旦损伤,动脉粥样硬化的过程就已经开始启动。

2. 控制体重:身体BMI指数应该小于24,如果超过30就属于肥胖,如果24到30之间为超重。

3. 合理饮食:通常营养专家都会建议我们,每天至少要

做脑CT等检查,会制定相应治疗方案,要相信医生。有些家属害怕患者由于检查挪动时再出意外,手术中出意外等情况,不能做出决定,迟迟不签字,无形中拖延了抢救时间。

4. 行为危险因素:比如吸烟、酗酒、肥胖、不健康饮食,运动量减少,这些都是可以控制的。

5. 疾病:主要为高血压、高血脂、糖尿病、心房颤动等。

此外,冠心病患者发生脑卒中的风险也很高。

吃五种以上的水果或者蔬菜,而且控制盐的摄入量,每天每人不超过6克。要多吃蔬菜和谷类。蛋、奶、肉、鱼要适量吃。油、糖、盐要尽量少吃。

4. 坚持锻炼:每天应该尽可能保证30分钟的运动锻炼,让肥胖的身体瘦下来。老年人可以快走或跳健身舞,或者游泳,这些都是很好的生活方式。

孙文澜