

24年来,他累计献血95次,献血量达29600毫升,相当于六七个人的全身血量 花甲之年他给自己送上特殊礼物

记者 腊莎 通讯员 傅国英

周国辉是个普通人,但他今年过了一个不普通的生日。10月29日是他60周岁生日,这天,他在大亚湾(衢州站)暨环湖自行车赛上担任裁判,又在生日前夕完成了人生中最后一次献血,作为特殊的生日礼物送给自己。周国辉的偶像是雷锋,他与朋友一起组建的“阳光公益爱心团队”已连续12年助力衢州市的公益事业。

“祝您生日快乐,身体健康!您的爱心让这个世界变得更加美好!”生日时,他收到了来自衢州市中心血站的祝福短信。谈及最后一次献血,周国辉说道:“就当是给自己的礼物,今后也会继续助人为乐。”

累计献血量相当于六七个人的全身血量

10月23日,周国辉在微信群里看到缺血信息,便立即回复道,“我来。”根据《浙江省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》规定,符合健康检查要求的多次献血者主动要求献血的,年龄最长可延长到60周岁。所以,今年是周国辉最后一次走进血站奉献自己的热血了。

1980年,周国辉考入巨化集团工作,第一次献血充满偶然性又富有戏剧性。“那次我是替补,临时顶上的。”回忆起第一次献血的场景,周国辉仍印象深刻。那是1999年,单位组织捐献全血活动,周国辉并不在献血名单中,一开始只是抱着凑热闹的心态去看看。

就在献血现场,突然有一位原定的献血者因血液检查不合格,医生当即问到是否有群众愿意替补。周国辉义无反顾举起了手,第一次尝到了救人的滋味,“现在想来也许是命中注定,也可能是雷锋精神感召了我。”

从那之后,周国辉打开了奉献热血的大门,一开始是献全血,后来在朋友的建议下,捐献血小板。24年来,他累计献血达到95次,献血量达29600毫升,相当于六七个人的全身血量。周国辉先后获得了衢州市无偿献血最高奖“香樟奖”,



周国辉参与无偿献血。

浙江省无偿献血“之江杯”,全国无偿献血奉献奖金、银、铜奖及终身荣誉奖。

热血涌动,公益脚步不停歇

“以前没微信,血站都是打电话给周师傅,后来有了微信,他一看到就会回复,每次都是爽快答应、准点出现。”市中心血站工作人员聊起周国辉这位老朋友,充满敬佩。

周国辉的微信个性签名是“仁爱和谐,无私奉献”。他的善举不仅在热血里,还在他的生活里。2011年,周国辉与几名好友一起组建“阳光公益爱心团队”,去敬老院、社区做义工,去景区捡垃圾,走访贫困家庭,当志愿者……一系列公益活动成为了这个团队的日常,爱心团队也由最初的几名爱心人士发展至如今的200多人。今年5月,爱心团队前往衢州市润智学校

当志愿者,协助小朋友们完成演出。每周六,周国辉都会准点出现在衢州市博物馆做志愿者,为游客引导,管理现场秩序,已经不间断做了7年……

周国辉的献血虽然告一段落,但他的公益脚步不停歇,而这些事在他看来都是如此平常。“我只是尽自己的能力去帮助别人,没觉得是多了不起的事。”周国辉说,不知道这些事对别人的影响有多少,但在他的带动下,他的家人倒是有了些变化。“起初不同意我献血的家人后来也不反对了,还一起加入了公益活动,现在家里的孩子会和我一起做公益,挺好的。”

热闹非凡!

开化县中医院第十二届膏方节温暖来袭

通讯员 徐乐楠 文/摄



一直以来,中医膏方是中医药宝库中的一颗璀璨明珠,可用来增强体质,防病治病。随着“冬令进补”这一观点被越来越多的人群所认识和接受,市民们对膏方的需求也越来越大。为响应广

大市民需求,10月31日,开化县中医院第十二届膏方节启动。

“我平时总怕冷,尤其冬天经常手脚冰凉,这种情况膏方能调理好吗?”“我有老慢支,每年支气管炎发作好几次,吃膏方会有所改善吗?”……咨询台前,市民纷纷驻足咨询,医务人员逐一进行详细解答。专家们通过“望、闻、问、切”,为每一位前来参加问诊的市民朋友量身打造他们的专属膏方。

医院还为市民们精心准备了中医养生药膳、茶饮和适合大多数人群的膏方成品。现场熬制阿胶糕的环节更是吸引了不少市民,熬好的阿胶糕香味四溢,市民品尝香气十足的阿胶糕后赞不绝口。

膏方节是市民们了解中医药、体验中医药的重要活动载体。本次膏方节邀请资深中医师坐诊,为广大市民提供中医辨证施治、开具个性化的调理膏方,同时医院备足上等地道药材,正所谓“名医+好药”为市民量身定制独特的滋补膏方。



离异家庭如何缓解孩子的负面情绪

通讯员 王颖

父母的感情亮起红灯,家庭矛盾愈演愈烈,终于在小明(化名)小学毕业时,父母决定离婚,小明与父亲一起生活。天天忙于生计的父亲对小明缺乏基本的交流与关爱,管教方法简单粗暴。只有在周末的时候,小明才能跟母亲见面,体会到短暂的温暖。孤独无助的家庭氛围让小明逐渐变得消极、自卑,厌学、沉迷游戏,对分数高低全无所谓,对老师的批评教育无动于衷。母亲看在眼里,急在心里,拨通了96525心理援助热线,寻求帮助。

心理治疗师周晶晶接听了电话,详细了解小明因父母离异引起的负面情绪问题,做了如下分析:

●自我价值感不足。离婚后,父母中至少有一方不与孩子一起生活。同比其他的孩子,离异单亲子女更容易产生自卑感和情感匮乏感,缺乏自我价值。

●安全感不足。安全感是指自己的生活基本控制得住。父母离异、寄养、留守儿童、父母关系不佳、被抛弃、创伤性巨变都会造成安全感不足,是造成心理问题的一个重要来源。

●归属与爱的需求受损。家庭是最重要的归属感和爱的来源,因原生家庭的破裂,孩子对于归属感和爱的需求受损。

●依恋障碍。生命早期客体关系的质量(包括安全的依恋关系)是评估心理健康的一项重要指标。调查发现,生命早期与照料者关系的紊乱与早年生活和后续生活中的心理疾病有关。而父母离异,依恋模式可能发生大的改变。

情绪问题:敏感、情绪动荡、焦虑、抑郁等。家庭的缺损意味着社会支持的减少,引起个体焦虑感;家庭变动引起情绪动荡;对人际敏感和不信任感增加;对未来婚姻或亲密关系产生恐惧感。

针对像小明这样离异家庭孩子的情绪问题,周晶晶给家长提出了如下建议:

父母首先调整好自己的情绪,尽量少带孩子负面影响。家长首先应调整好自己的心理状态,不要把自己因家庭变故的坏情绪影响或强加给孩子。开诚布公地告诉孩子真相,也许会对孩子的成长更有利。尤其要注意的是,不能把自己对婚姻、异性持有的偏见灌输给孩子,使孩子对人产生敌意、不信任感,同时也产生不安全感 and 被抛弃感,给未来的生活留下沉重的阴影。

更加关注孩子的心理感受。父母要比平时更加细致地关注孩子,加强亲子之间的交流和沟通。要敢于正视,并逐步去面对,帮助孩子处理好内心错综复杂的情感。注意观察孩子的言行,及时解开孩子的思想疑惑,努力减轻心理压力,帮助孩子正视现实,倾听他的心理感受,让他倾诉,帮助他转移不良情绪。

让孩子接触另一方,并多让孩子享受家庭的温暖。单亲家庭不管哪一方带孩子,都要让孩子与另一方有接触与交流的时间,感觉父母之爱。双方都要讲理智,不要在孩子面前“争宠”。即使没有了夫妻之缘,但也可以是朋友。

积极地为孩子提供享受成功喜悦的机会,有更多的成就感。给孩子布置一些他能力所及的小任务,当孩子完成“特殊家庭作业”后,给予孩子鼓励,以提升他的成就感和责任感。而且,要多为孩子创造成就感的培养机会,并不失时机加以引导,尊重孩子,使他逐步增强自信心。