一腔热血救危困

黄群20年献血1.6万毫升，相当于4个人的全身血量

□ 闫占廷

“献一次血并不难，难的是持之以恒地无偿献血。

每座城市都会有这样一群持之以恒的无偿献血者。他们或许不善言辞，但甘于“一腔热血救危困”。”

3月4日星期一，商丘市中心血站的采血车一早就停在宁陵县石马广场街头，今年51岁的黄群和两位同事登车后填表、测试，然后坐下接受医务人员的抽血。400毫升鲜血从血管里流出，静静地淌进了血袋里。

今年3月5日是第56个“学雷锋纪念日”，也是中国青年志愿者服务日。黄群用这种特殊方式来迎接它的到来，感觉这次无偿献血特别有意义。

自1998年起，宁陵县市场管理局职工黄群走上了公益献血之路，二十年如一日，每年坚持献血2次，已经无偿献血40次，献血总量高达1.6万毫升，2013年他荣获了全国无偿献血奉献金奖。

当雷锋一样的兵

说起自己第一次献血，黄群至今还感到一丝遗憾。1983年隆冬，黄群身着军装光荣入伍，成为驻扎在新疆乌鲁木齐某部炮兵连的一名战士。他所在的部队开展轰轰烈烈地学雷锋活动，黄群经常为老乡打扫厕所、抢收小麦，还发挥特长入村拍摄照片，冲洗出来赠送群众。

“第二年3月5日那天，团里组织了一次义务献血活动，号召大家学雷锋。我早早就去排队，结果验血不过关，血象高，原因是前一天晚上激动得半夜没睡着。结果人生第一次献血成了遗憾。”黄群回忆当时的情景，“后来能坚持无偿献血20年，就是为了弥补这次遗憾。”

“雷锋也是个普通的战士，做的都是平凡小事。”黄群坦率地说，他要当一个雷锋一样的士兵，从小事做起，从自身做起，甘当“献血达人”，让雷锋精神扎根成长，传承下去。

一腔热血为奉献

黄群真正和无偿献血结下“深厚情缘”，是在1998年春，他拥有了第一张属于自己的的献血证。从此以后，每年献血两次，就成了他风雨无阻、雷打不动的“习惯”。红彤彤的光荣献血证和荣誉证书摆满了他的柜子。

2004年春节前，商丘血库里AB型血供不应求，影响危重病人的手术。黄群从报纸上得知这一消息后，立即拨通了热线电话，激动地说：“我是AB血型，我愿意随时到医院去捐献。”他的热心善举挽救了一位病人的生命。

2013年2月，他荣获了全国无偿献血奉献金奖。有趣的是，颁奖那天，他的哥哥黄辉也同时登台领奖。兄弟俩同时获得这个荣誉，实在罕见，人们亲切地称他们为“热血兄弟”。有几次，兄弟俩在采血车上不期而遇，相邻而坐同时献血，还说要比一比看谁献得多。

“我这是用爱心为生命加油，不知道挽救了多少人的生命。”黄群豪爽地说，“一个成人身体中血液平均量约为4000毫升，我现在已经献过全身四倍的血了！”

做献血的引领者

黄群不但自己坚持年年献血，还积极宣传无偿献血的好处，号召更多的人参加无偿献血活动。

作为宁陵县献血服务志愿者，他和同伴经常戴着志愿者小红帽，走上街头散发无偿献血宣传单。身边有些人对献血认识有误区，他就“以身说法”，展示他强有力的臂膀和良好的身体素质。他还创作了一首朗朗上口的歌谣：“义务献血，无上光荣。拯救生命，健康身体。幸福他人，快乐自己！”随时随地向人们宣传无偿献血的好处。

献血时，他还喜欢呼朋引伴，把朋友同事都喊上一起去，单位里的20多位同事都是他“带”过去献血的，大家称他为无偿献血的“引领者”。他儿子黄圣尊也加入了无偿献血的队伍中，献血量累计已有2800毫升。

“无偿献血，我这是撸起袖子学雷锋。”黄群快乐地说，“下一步，我还想扩展献血内容，不但要捐献血小板，还要接受造血干细胞采集，早日成为中华骨髓库里的一名捐献志愿者。”

志愿者在行动　商丘市文明办　商丘日报社　联办

讲政治、勇担当、马上就办、一抓到底

作风建设提升年在行动

商丘市市场监督管理局

以作风建设促工作出成效

本报讯（记者 谢海芳 实习生 王雅茜）“商丘的高质量发展，离不开一支旗帜鲜明讲政治、统一行动听指挥、作风优良敢担当的干部队伍，如果上有政策、下有对策，有令不行、有禁不止，市委确定的发展蓝图就不可能变为现实。”日前，商丘市市场监督管理局召开“讲政治、勇担当、马上就办、一抓到底”作风建设提升年活动推进会。

会议宣读了活动方案，此次活动要求落实全面从严、一严到底的要求，推动活动扎实开展，不仅要防止“走过场”，还要避免“两张皮”，更要力戒“一阵风”。全面从严治党没有“旁观者”和“局外人”，每名党员干部都要自觉服从这个大局、自觉融入这个大局。在作风建设提升年活动中，各级党组织要扛稳推动活动的主体责任。派驻纪检监察组要忠诚履职尽责，发挥“派”的权威和“驻”的优势，推动活动落实落地。

会议要求，在“作风建设提升年”活动中，全体干部职工要认真按照《方案》要求，紧紧围绕三个主题，广泛深入开展“三个大讨论”活动，不断调整自己去主动适应机构改革的新形势、新任务、新要求，着力打造一支政治素质好、责任意识强、业务能力精、思想作风硬的市场监管“铁军”，奋力实现新时代全市市场监管工作新突破。

夏邑县中医院

邀请郑州专家来院坐诊

本报讯（记者 张壮伟 通讯员 张 露）“我有多年的乳腺病，想去郑州大医院看看，太远，不太方便，没想到郑州的专家来了，太好了。”3月3日，夏邑县城关镇居民李英得知该县中医院特邀郑州大学第一附属医院乳腺外科专家王芳副教授到该院查房、会诊，一早就来到医院排队等候。

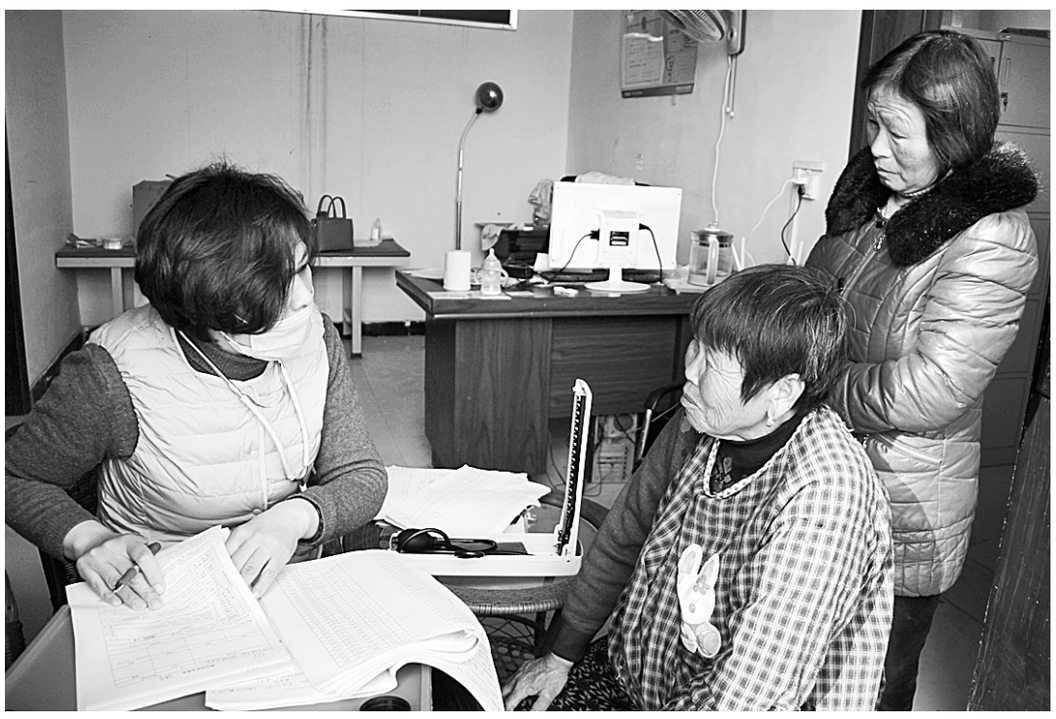
为了让群众少跑路，在家门口就能看专家，夏邑县中医院以打造特色门诊提升服务水平为契机，每周日特邀郑州大学第一附属医院乳腺外科专家王芳副教授到该院定期坐诊，使该县患者在家门口就能享受到全省较高水平骨科专家的服务。

王芳副教授是土生土长的夏邑人，怀着深深的乡情，回乡坐诊、手术，把省级的优质的医疗资源引到基层，为家乡人民送健康、送温暖。

据了解，该院除了“请进来”，还十分重视“走出去”。一直以来，该院始终把提高医疗水平和服务质量放在首位，坚持不定期选派医生、护士到上级医院学习进修，并要求进修人员学习回来，把学习心得在科室进行学习和分享，达到“一人进修，全室受益”的目的。

打赢精准脱贫攻坚战

▲3月4日，民权县龙塘镇乔口村村医马绍峰在向村民宣传健康扶贫知识。据悉，该县卫计委要求全县乡村医生，走进群众，积极开展健康扶贫与疾病防控知识宣传，扎实提升群众对健康扶贫工作的满意率。　孙 琰 摄



▶3月1日，柘城县胡襄镇贫困户正在体检。胡襄镇卫生院近日开展了全民健康体检工作，在全镇开展为贫困户免费健康体检活动。　张 超 摄

睢县对健康扶贫大走访大调研

本报讯（马 雷）2月27日起，睢县卫计委对建档立卡家庭，集中开展为期4天的大走访大调研。旨在了解扶贫工作成效，问诊把脉，综合问效。4天来，23个调查组60余人的足迹遍及全县545个行政村。

在走访中，调查人员采取走访群众、驻村责任组长、驻村书记、村干部，实地查阅家庭医生签约协议、签约随访记录以及电话随访等方式，重点排查大病救治救助和慢性病服务管理、家庭医生签约服务、村卫生室建设等健康扶贫政策落实情况，并征求责任组长、驻村书记、部分群众对健康扶贫的意见和建议。同时，该县卫生计生监督所抽调人员组成督查组，对全县村级卫生室医疗服务能力建设、公共卫生服务能力建设、党风政风行风建设“三项活动”开展情况进行督查。

三级联动。本次走访调研行动，由睢县卫计委，县妇幼保健院、疾控中心、卫生计生监督所，各乡镇卫生院以及村医等县、乡、村三级共同参与。其中，该县卫计委负责抽调人员组成核查组，抓好健康扶贫政策落实核查工作；各乡镇卫生院负责抽调公卫人员，与辖区内的村医一起配合核查组做好核查工作。

加压促进。2月27日，该县卫计委召开健康扶贫政策落实清零行动加压促进会。会议要求思想再重视、任务再压实、措施再强化、行动再提速。23个核查组，会后迅速行动，按照时间要求，保质保量完成任务。

及时调度。2月28日晚，委机关及时召开健康扶贫政策落实清零行动排查调度会，听取23个核查组两天以来排查情况汇报，总结工作经验，通报发现问题，明确整改措施。

抓好整改。通过排查，针对部分贫困户“爱心保健箱”丢失、损坏、箱内药品用完等实际问题，夯实责任，因情制策，立行立改。

该县卫计委通过走访调研，摸清了底数，检验了效果，发现了问题，明确了方向，为推动脱贫攻坚持续深入开展夯实了基础。

2月28日，虞城县人民医院组织志愿者123人，到县人民公园参加全县组织的全民义务植树活动，该院2个小时完成义务植树300棵，用实际行动为虞城县再添新绿。　卢幸丽 摄

市中医院　科室特色　风采

人老病痛多　中医有妙招

——记市中医院老年病科

本报记者 宋云层

商丘市中医院老年病科（肿瘤科）成立于2007年，经过多年的积极建设及努力开拓，形成了科室独特的中医特色治疗方法，科室与河南省中医院大学第一附属医院、河南省肿瘤医院形成良好的联盟合作关系。

老年病科有医护人员16人，医疗人员4人，其中研究生2人，本科学历2人，并且科主任及主治医师多次外出进修学习，技术力量雄厚，具有丰富的基础知识及临床经验。尤其科主任王煜坤，在近30年的工作中，先后至上海市交通大学附属第六人民医院、甘肃省中医院、广东省中医院、河南省肿瘤医院进修学习。

科室秉承中医简、便、廉、验的特色，采取多种中医特色治疗手段，内服外敷相结合，中西医方法相结合，治疗多种老年病：老年性慢性支气管炎，老年哮喘，肺心病，长期便秘、腹泻、失眠、小便不畅及肿瘤病。

科室采用的主要中医特色治疗方法包括：中药穴位贴敷、中药封包、中药硬高热贴敷、冬病夏治、冬季膏方、艾灸、督灸等。冬病夏治是指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾病，由于机体素来阳气不足，又值冬季外界气候阴盛阳衰，以致正气不能驱邪于外，或重感阴寒之邪，造成慢性咳嗽、哮喘、慢性泄泻、怕冷、体虚易感等反复发生和加重。对这些疾病在夏季三伏时节，自然界和机体阳气最旺之时，通过中药穴位贴敷，在特定穴位上贴敷中药，刺激机体产生温补阳气、散寒祛邪、温经通络的反应，从而达到扶正祛邪，促进疾病好转，以收到“治病求本”的疗效。

中药膏方依据《黄帝内经》中“春夏养阳，秋冬养阴”养生治病指导思想，服用膏方保养身体，调理疾病的方法，一年四季均可服用，但通常以冬季为主。膏方是一种具有高级营养和治疗预防综合作用的成药。它是在大型复方汤剂的基础上，根据人的不同体质，不同临床表现而确立不同的处方，经浓煎后加入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。膏方不仅是滋补强壮的药品，更是治疗慢性病的最佳剂型。

对于老年患者常年咳、喘、闷的肺系疾病，该科采用中西医结合的方法或纯中医方法治疗。中医治疗除中药汤剂内服以外，还有多种特色疗法如：背部俞穴的穴位贴敷、中药硬膏及中医封包等多种方法，并可配合微波、红光等物理疗法。尤其对老年人的便秘、腹泻、失眠等多种疾病，采用穴位贴敷的方法，简单方便。

老年病科多年来对治疗肿瘤积累了丰富的经验，除可采取化疗、微创治疗，如肺癌的粒子植入治疗、肝癌的栓塞灌注治疗外，还常用中药汤剂口服，更是经常采用中医外治法。经长期的临床实践证明，长期应用中药调理的肿瘤患者，复发、转移的几率小，生活质量好。

健康知识宣传栏

七大营养素对人体的作用

蛋白质：是构成身体细胞的基本物质；脂肪：是供给人体热能的营养素。糖：是人体重要能量来源；维生素：是维持人体新陈代谢和各种生理功能所必需的物质；无机盐：是骨骼和牙齿的重要组成成分；水：是人体的重要组成成分；纤维素：能促进肠蠕动，加速食物残渣的排泄。　（商丘市疾病预防控制中心供稿）

献　献出一片爱心

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

问：献血会使人“伤元气”吗？

答：不会。一个健康人的总血量，约占体重的8%，一个成年人的总血量为4000—5000毫升。平时80%的血液在心脏和血管里循环流动着，维持正常生理功能；另外20%的血液储存在肝、脾等脏器内，一旦失血或剧烈运动时，这些血液就会进入血液循环系统。一个人一次献血200—400毫升只占总血量的5%—10%，献血后储存的血液马上会补充上来，不会减少循环血容量。献血后，由于造血功能加强，失去的血细胞很快得到补充。所以说一个健康的人，按规定献血，对身体不会有任何影响，更不会“伤元气”，反而会有利于健康。　（市中心血站供稿）