

# 我献血 我健康 我快乐

## 哈尔滨市无偿献血者风采扫描

□本报记者 李宝森

无偿献血奉献奖是国家为表彰先进,树立无私奉献、互助、互爱的先进榜样,根据《中华人民共和国献血法》和《全国无偿献血表彰奖励办法》的规定,

对在无偿献血工作中作出突出成绩的个人和团体授予的奖项,旨在进一步激励健康适龄的公民积极参与无偿献血这项利国利民的社会公益活动。无偿献血奉献奖分为金奖、银奖、铜奖,每两年颁奖一次。1999年,哈尔滨市仅有4

人获得奖励;到2015年底,已有14261人获国家无偿献血奉献奖金、银、铜奖,2016年~2017年,又有4628人达到国家奉献奖标准。

记者从哈尔滨市血液中心获悉,到2017年,哈尔滨市已经连续7次获得

国家无偿献血先进城市称号。从1999年开始至今,哈尔滨市医疗机构临床用血全部来自无偿献血,且基本满足临床需求。

哈尔滨市每年有10多万人完成无偿献血心愿。从1999年到2017年,全

市无偿献血人次超过100万。在百万人献血队伍里,涌现出许许多多感人的人物和事迹。他们献出自己宝贵的血液,为冰城筑起一座流动的宝库,保障着这个城市医疗用血安全。

在6月14日第十五个“世界献血者

日”来临之际,我们选择部分金奖获得者进行了采访。他们的经历和所思所想,代表全市数十万无偿献血者的心声。他们的高尚行为,激励着哈尔滨市更多人加入无偿献血者队伍,共同筑起这座城市的血液安全保障网。

### 刘桂梅 奉献是美丽的

“奉献是美丽的,我愿意在这夏日阳光般的环境中奉献出我的爱心。”这是刘桂梅的愿望,她也在实现着自己的愿望。刘桂梅今年9月就60岁了,到时就不再符合献血法规定的献血年龄了。但她仍然可以继续奉献自己的爱心,因为她还是一位无偿献血志愿服务工作者。

刘桂梅从2000年6月12日开始献血,到2017年12月25日,共献血246次,全血当量8.4万毫升。她从哈尔滨市无偿献血志愿服务工作者服务组织成立当年就加入了这个组织,截至2017年12月31日,累计志愿服务时间2727个小时。她不但获得国家无偿献血金奖,还获得了国家无偿献血志愿服务者终身荣誉奖。

说起近20年的无偿献血,刘桂梅深

有感触。她说无偿献血既让人身体健康,又使人精神快乐。因为用自己的血液救人,那种快乐浸润了全身心,如果不是身体力行是很难体会到的。

刘桂梅一家,老伴、闺女三口都是无偿献血者。她说是老伴带头,自己跟上,孩子自然也培养起爱心,骄傲地跟着成为献血者。她说,作为一个无偿献血志愿服务工作者,用自己献血的经历和经验,帮助新的献血者很好地完成献血,也是一件令人满足的事情。每当预约服务成功,她就早早来到市血液中心的志愿者办公室,为预约的献血者准备资料,待献血者来到后,就为他们端茶倒水,忙得不亦乐乎。

“当你看到越来越多的人加入献血者队伍时,那种成就感和自豪感真是无



以言表。这种给人带来快乐的志愿者生活真的就是我要的,我乐在其中。”幸福洋溢在她的脸上。

### 李俊娆 奉献的世界里正能量满满



“在无偿献血这个奉献的世界里,单纯、热情、健康,正能量满满。身临其境,你能深深地感受到其中的快乐。”年轻妈妈李俊娆快乐地说。

李俊娆从2002年6月23日开始献血,到2017年12月24日,共献血47次,全血当量2.44万毫升,达到了国家无偿献血金奖标准。

说起无偿献血,今年36岁的李俊娆说,自己是在上大学第二年开始献血的。当时大学宿舍里有同学要去献血,大家就一起来到中央大街献血。帮助了别人,快乐了自己。无偿献血这一爱心奉献行动,给李俊娆

的生活带来一股快乐的新风。她不但快乐了自己,还成为了亲朋好友们快乐的源泉。她的姐姐也在她的感染下加入了无偿献血队伍。李俊娆不满足于一年两次的献血,她加入了捐献血小板队伍,一个月左右捐献一次。

“无偿献血的地方与外边不一样。当你走进这里时,你会感到这是一个充满善良、充满爱心的世界。这里的每个人心中充满阳光,热情洋溢。人们说着笑着,互相传递着爱心,传递着正能量。每一个无偿献血者共同创造了一个阳光灿烂的世界。”李俊娆说。

### 刘荣 无偿献血让我身心健康



王府井哈尔滨信超市的刘荣喜悦之情溢于言表。

刘荣今年45岁,从2006年开始献血,到2017年12月23日,共献血42次,全血当量8400毫升,达到了国家无偿献血金奖标准。

刘荣不但自己无偿献血,还带动了身边一些亲朋好友一起献血。她说自己身边有七八个朋友看到她献血后气色好,也都相继献血。无偿献血成了他们快乐的源泉之一。

“记得小时候,身体状况不好,年纪轻轻就血稠、嗜睡。后来去献血时,一验血不合格。当时就把自己想要献血的愿望告诉了采血的医生。医生告诉自己如何才能让血液达到合格,日常

饮食和献血前应调理饮食和睡眠。经过一段时间的准备,再次献血时,一次检验合格。我别提有多高兴了。”刘荣说。

多年来,刘荣一直坚持献血。她的身体状况始终很健康。如今她一年献血两次,每次400毫升。

她说,无偿献血是真的很益健康,自己就是受益者。不仅身体受益,精神上 also 获益多多。她现在心态积极乐观,愿意帮助人,并从帮助人的过程中收获了很多快乐。自己的血液能流淌进他人的身体里,让他人的生命因此获救,给她带来了无穷的快乐。她说今年很快就到自己可以献血的时间了,自己在期待中也是幸福满满。

### 曲爱玉 做志愿服务者让我快乐

“在一个充满爱心的地方,做一个快乐的志愿服务者。”忙碌在哈尔滨市血液中心志愿服务者大厅里的曲爱玉高兴地说。

作为一名无偿献血志愿服务工作者,尽管曲爱玉今年已经53岁,但她感觉自己很年轻,精神头很足。为前来捐献血小板的人解答问题,泡上一杯茶,端上一杯咖啡,看到他们一个个高兴地献血。这是曲爱玉最高兴的时候。

想成为一名无偿献血志愿服务工作者服务组织的一员,首先就是无偿献血者。只有这样,你才能够有经验和能力为新的献血者服务好。曲爱玉就是一名无偿献血者和志愿服务者。她从2002年开始献血,到2017年,共献血54次,全血当量

3万毫升。她在2011年9月加入哈尔滨市无偿献血志愿服务工作者服务组织,截至2017年12月31日,累计志愿服务时间3248小时。她不但获得国家无偿献血奉献金奖,今年又达到国家无偿献血志愿服务终身荣誉奖标准。

说起第一次献血,曲爱玉告诉记者,当时在中央大街一家药店的献血屋完成献血的。对于第一次献血小板,她说在一次和大家去慰问患白血病小孩之后,她不敢再去看那些小孩,心里受不了。自己只能通过捐献血小板,去拯救他们。

她不但自己献血,还带起身边很多人加入献血者和志愿服务者队伍。她在自己的户外群里,一呼百应。大家都被



她的热情感染,都愿意和她结伴而行,共同奉献爱心。

### 王志亮 无偿献血是成年人的责任

“成年意味着责任,在这个社会上,作为一个成年人,必须要有责任意识,小至个人家庭,大到国家社会。所以我把无偿献血作为我的成年礼洗礼仪式,作为我承担责任的开始。”28岁的王志亮道出了自己作为一个年轻人的担当。

王志亮工作中在中粮可口可乐黑龙江公司,从2008年8月15日开始献血至2017年12月21日,共献血64次,全血当量4.46万毫升,达到了国家无偿献血金奖标准。

王志亮告诉记者,汶川地震那年,他深受影响。当看到全国各地人民有钱出钱、有力出力,共同帮助汶川人挺过地震灾难,尤其是当时哈尔滨献血车前排队长队的献血场面,他就默默告诉自己,也要成为一个无偿献血者。待他满

18岁的当天,就立即前往中央大街的献血车,完成献血400毫升。之前,他妈妈就是一个无偿献血者,更是给他树立了榜样。

有一次,他在献血过程中了解到,献全血的人比较多,但血小板捐献的人少,数量不足。他就到市血液中心机采血小板室去预约捐献血小板。以前是一年两次献全血,现在经常去献血小板了。

“无偿献血后感觉身体确实更健康了。以前有些亚健康,自从献血小板后,饮食规律,心里安祥,身体完全摆脱了亚健康状态。关键是每次到这里献血小板,遇到很多熟悉的同样来献血小板的人,感到很亲切。护士在采血时的细心和照顾,更令人感到一种信任的互动。



大家都在做着帮助他人的事情,共同传递着温暖和快乐。”凌阳说。



“帮助今天的别人、明天的自己。这句话我深有体会。”凌阳说。

凌阳第一次献血是受他父亲献血

影响的。当她还是小孩的时候就看到他爸爸的公司组织的献血场面。她也不记得自己什么时候开始的献血,就记得看到献血车时就走上车完成了献血,以后每当看到献血车时,就想去献血。这一行为一直保持下来。

哈尔滨市血液中心记录显示,凌阳从2002年5月18日开始献血,到2017年8月21日,共献血40次,全血当量8000毫升,达到了国家无偿献血金奖标准。

“没想到,我爸爸有病手术就享受到了充足又免费的血液。当时献血的时候想,不管谁用上都能救人生命。现在我的亲人因此得救。”工作在平安保险公司的凌阳说。“无偿献血就像保险

一样,大家都参加,共同筑起一个安全的血液库,生活在这座城市里,人人都有保障。每一个人的爱心奉献积累,最终惠及每一个人。”

凌阳献血时见针就有些发晕,每次献血都是闭着眼献完的。尽管这样,她还是如期地前去献血,她知道自己奉献出去的每一滴血,都能在救助他人生命时发挥作用。

她记得印象最深的一次献血是电台播出一个小孩手术急需血液,她就跑到献血车那儿,但看到献血车边排起了长队。尽管等了很长时间,但自己的血液仍然不符合需要,有点遗憾。但看到这么多人像她一样,在热情地献血救人,自己感到心里暖洋洋的。

### 陈洋 无偿献血已成为习惯



陈洋是从2005年4月22日开始献血的,到2017年12月30日,他共完成献血47次,全血当量达到1万毫升,达到了国家无偿献血金奖标准。

“我是O型血,属于万能血型,能救更多人。无偿献血既有益身体健康,又能救人性命,是一件让人骄傲的事。所以,我一直坚持下来了。”从40岁开始献血的陈洋高兴地说。

说起第一次无偿献血,陈洋记得是当时有人生病手术需要献血,他是抱着帮助人的心理去献血的。谁知,这一献血却停不下来了:帮助别人能使自己快乐,又提升了自己的精神高度。他由开始帮助一个人,到愿意帮助更多的人。自己唯一要做的就是献出身体里可以再生的血液。如今,他每年无偿献血两次,始终坚持下来。

陈洋说无偿献血既然是一件令人高尚又快乐的事,一定要分享出去。因此,他不但自己献血,也影响了很多亲朋好友。他的妻子也时常和他一起去献血,他的朋友也和他结伴去献血。无偿献血已经成为他生活的一部分,成为了生活习惯。每次献血前,他自己都要好好准备一下,从饮食到作息各方面,以保证血液合格。

“这样的生活习惯不仅让我身体好,心情更好,相聚的朋友也是不时地谈起无偿献血,而每次交谈都感觉快乐。这让我的生活既积极又充实。”陈洋的快乐溢满全身。

### 王恋恋 自己健康才能帮助别人



王恋恋工作在哈尔滨市九九吾科技有限公司。尽管工作很忙,但她总是按时去无偿献血,从第一次开始,一直坚持至今,从未间断。今年初,王恋恋无偿献血已经达到国家无偿献血金奖标准。从2007年4月1日到2017年12月19日,王恋恋共献血49次,全血当量1.88万毫升。

王恋恋有着一颗高尚的爱心。她在小时候就了解无偿献血知识,暗暗地给自己成年礼寻找最好的礼物。2007年,在18岁生日那天,她早早地来到中央大街上的献血车,完成她的成年礼纪念——奉献自己宝贵的血液。

第一次无偿献血,王恋恋记得,当时作为一个小女孩的她拿出了很大的勇气走向献血车。因为她从小害怕打针,一见针心就突突的,但她仍然勇敢地走进了献

血车,伸出胳膊,把头扭向一边,并给自己鼓劲加油。她成功地完成献血,实现了自己的心愿,以最好的方式,给了自己一个成年礼物。在以后的十多年里,用她自己的话说,因为她有点胖,扎针不易,每次都是“一脸悲愤”地完成献血。而当她得知捐献血小板能救更多的人时,她开始捐献血小板。

王恋恋说,每当看到新闻里有关患白血病的小孩的报道时,心里特别难过,因为他们那么年轻就要面对病痛折磨和痛苦无望。因此,她感觉,一定要有一个健康的身体,才能献血,去帮助那些需要帮助的人。

王恋恋不但成为志愿无偿献血者,还在2012年加入了我省造血干细胞库。她说,这么多年了,自己还没能获得配型成功,希望以后有这样的机会。

本版照片均由受访者提供

### 王子一 我的偶像是无偿献血引领者

当年轻人在纷纷成为影视追星族时,有一个年轻人却成为无偿献血“追星人”。他就是在哈尔滨广厦学院运输专业学习的大学生王子一。我国无偿献血引领者郭明义就是他追的“星”。

今年22岁的王子一,从2015年10月15日开始献全血、血小板,到2017年12月21日,共献血52次,全血当量4.04万毫升,在短短两年多时间里就达到了国家无偿献血金奖标准。到今年,他已经捐献了全血当量近5万毫升,相当于10个成年人身体的血液总量。

王子一不但充满爱心,而且勇敢,是一个很有责任心的男子汉。他在高中就加入了家乡五常市的中国蓝天五常救援队。他

还是五常市的青联委员,为年轻人做出表率。

“无偿献血是一种价值更高的奉献,也是最实际的帮助别人。我们在救援时,看到现场有许多流血、伤痛的场面,无不需要血液救助。我更能体会血液对一个需要救助的人是多么的重要。我们救援队很多人都无偿献血。我要学习郭明义持久的奉献精神,他就是我的偶像。”王子一激动地说。

他现在每个周末都回家,参加救援队的救援活动和学习,周一早晨赶回学校上课。他要让自己有能力在别人需要时给予帮助。“郭明义对我影响很大,他的话和实际行动令我感到震撼。他说自己的宝贵财富就是献血证。”王子一以郭明义为榜样,



正在奉献着更多的爱心。

去年,王子一加入我国造血干细胞库,将救助更多的人。