

鹰城百次献血 英雄谱

邵冬冬：

帮助别人 心中很快乐

人物名片

姓名：邵冬冬
献血次数：130次
献血量：38400毫升
点亮生命：点亮178人的
生命之光

□本报记者 杨岸萌 文/图

6月29日，按照早先算好的时间，安排好工地上的事情，邵冬冬抽空来到市红十字中心血站，捐献了2个治疗量(400毫升)的血小板，这是他第130次无偿献血。

邵冬冬今年45岁，是鲁山县穰子营乡东岗阜村人。2000年，他在江苏省徐州市打工，给做服装批发生意的亲戚帮忙。一天，他送亲戚家孩子去上学，偶然看见附近停了一辆献血车。

“我父亲年轻的时候曾经给村里受伤的人定向捐过血，第一次献血时我对无偿献血的了解仅仅是可以帮助别人。”邵冬冬说，想到能帮助别人，他捐献了400毫升全血。

之后，邵冬冬几乎每隔半年就捐献一次全血。2012年7月，邵冬冬在献血的时候听说可以捐献血小板，间隔时间短、能帮更多人，从那之后他就改为捐献血小板。

徐州、郑州、平顶山，邵冬冬打工的脚步走到哪里，哪里就留下他献血的身影。截至目前，他共无偿献血130次，献血量38400毫升，点亮178人的生命之光，曾获全国无偿献血奉献奖金奖、市无偿献血特殊奉献奖等称号。

2017年，邵冬冬加入中国造血干细胞捐献者资料库。今年3月份，他接到通知，说是初配成



邵冬冬展示自己的荣誉证书

功。“刚得到消息我很激动，后来没有了下文，我还专门跟市红十字会负责此事的人联系，得到的答复是让我等等。”邵冬冬说，造血干细胞捐献年龄要求是在45周岁以下，他8月份生日，也不知道能不能在这之前进行捐献。“如果献不成，心中总有遗憾。”

几年前，邵冬冬担任着村干部，村党支部书记邵国赛见他经常捐献血小板，了解无偿献血知识后也开始无偿献血；邵冬冬的爱人在他的带动下也加入到无偿献血队伍中来。

邵冬冬说，帮助别人是一件很有意义的事情。他2016年入党，成为党员后更是身先士卒。今年5月份我市疫情防控形势严峻，居住在光明路南段世纪春城小区的他第一时间报名加入疫情

防控志愿者队伍。

“5月7日上午去献了血，下午小区就被封控了。”邵冬冬说，作为党员，要有为大家服务的自觉，之后十来天，他帮忙送菜；二十多层高的楼，坐电梯上去，然后一层一层走下来，挨家挨户叫人出来做核酸；援助邻近的鹰城铭座小区，直至5月18日小区解封。

现在，邵冬冬在我市一家建筑公司工作。闲暇之余回到村子里，总不忘给村里的一名五保户送去米面、带他理发、给他补办身份证和社保卡。

“他精神方面有障碍，没人管不行，这些年给他送东西、帮他都习惯了。”邵冬冬说，从小父母就教他要“帮人一把”，现在他能尽自己所能帮助别人，心中感到很开心。

健康问答？

如何成为一名造血干细胞捐献志愿者？

近日，市民刘先生询问：前段时间，看到一则捐献造血干细胞挽救他人生命的新闻报道，我也想成为一名造血干细胞捐献志愿者。不知道报名需要什么条件？参加的流程是什么？

市红十字会工作人员：只要年龄在18至45周岁，身体健康，符合无偿献血条件，最好有献血经历，家人支持这种爱心举动的市民，均可报名参加。想成为一名造血干细胞捐献志愿者，需要网上预约报名和现场采集血样两个步骤。首先微信搜索并关注“河南造血干细胞捐献”公众号，点击“欢迎加入”，然后点击“新用户注册”→输入注册信息→完成注册，再点击“预约入库”→填写“健康征询表”，并选择平顶山市红十字会进行预约。预约成功后，市红十字会工作人员将与报名者电话联系，告知血样采集的时间与地点。目前，我市现场采集血样的地点是市区平声爱心献血屋，采样时间：上午：9:00-11:30；下午：2:30-3:30。如果爱心市民在献血的过程中想要成为一名造血干细胞捐献志愿者，也可现场登录并注册，完成网上报名，经市红十字会后台审核后，在献血的同时即可完成血样采集，并领取志愿者荣誉证书。成为志愿者后，市民的血样将被送往中国造血干细胞捐献者资料库河南分库，等待有朝一日与患者配型成功。

(本报记者 王春霞)

开空调睡觉，如何防止儿童感冒？

近日，家住市区的王女士因为孩子睡觉开空调的问题和母亲产生了争执：王女士介绍，她4岁的女儿经常出汗，晚上总是开着空调睡觉，温度一般设在26℃，孩子最近出现了感冒症状，母亲埋怨她是因为长时间开空调导致。孩子睡觉到底能不能长时间开空调？温度设在多少合适？

市中医医院儿科主任胡香玉：长时间待在空调房里确实会造成儿童感冒，家长需要多加注意。儿童感冒按中医分为风热感冒和风寒感冒。开空调可以提高睡眠质量，但开空调时，爸妈切不可贪凉，将空调温度设置过低，儿童房间的温度应设置在26℃-28℃为宜，孩子刚入睡时出汗比较多，但是进入深睡眠后汗液会慢慢消退，这时候的空调温度可以调高一到二摄氏度，保持室内恒温。另外，空调房和室外的温差较大，一冷一热的环境容易造成孩子免疫力低下，增加了病毒细菌入侵的机会，所以外出之前应该先把空调关掉，让孩子适应一会儿再出去。强健的体魄是预防感冒最好的办法，平时可以加强孩子的锻炼，让他们多喝水多吃蔬菜，饮食以清淡为主。房间要多开窗通风，让空气对流，避免细菌和病毒滋生。

(本报记者 王亚楠)

老人唱响赞歌感党恩

□记者 孙书贤

本报讯“没有共产党，就没有新中国……”6月30日上午，郟县福寿乐老年公寓里传出嘹亮的歌声，由郟县爱馨社工东城社工站组织开展的“庆七一 颂党恩”关爱老人活动在这里举行。

6月30日上午，在社工的组织引领下，福寿乐老年公寓里的老人们满怀激情唱起《没有共产党就没有新中国》《大海航行靠舵手》等经典歌曲。81岁的刘冬妮

老人面带笑容，舞动双手打着节拍，歌声铿锵有力，在人群中格外引人注目。

“我这么大年纪了，在老年公寓里吃得好、穿得净，住得舒坦，玩得开心，我咋能不念党的好呢！”刘冬妮激动地说。

唱罢歌曲，社工带领老人们唱起拍手歌，做起拍手操：“你拍一，我拍一，心情愉快笑嘻嘻！你拍二，我拍二，人人都活一百二！你拍三，我拍三，心态平和不比攀！你拍四，我拍四，热爱学习写字！你拍五，我拍五，晚年生活好幸福……”

郟县民族饭店的工作人员给老人们送来一盘盘香甜可口的蛋糕、点心、水果把活动推向了高潮，80多岁的孙汉珍、马新双老人抑制不住激动的心情，当场表演起了耍花棍，现场叫好声此起彼伏。

据了解，郟县福寿乐老年公寓由郟县四知堂中医院董事长、八旬老中医杨天福创办，现有100多名老人在此生活。