



六年骑行三万公里,他一心只为这一件事

他就是被网友称为“最美理发师”的冯波,为宣传无偿献血,他的足迹遍及全国 20 多个城市,捐献血小板 130 余次



冯波当天捐献了 2 个治疗量的血小板

■本报记者 刘臻

本报讯 11 月 3 日上午 9 点,一名身着红马甲,留着一头酷炫头发的男子走进了位于高新区祝融路 11 号的市中心血站,径直找到了血站的工作人员要求捐献血小板。通过交流得知,原来他就是那位被网友称为“最美理发师”的冯波,为宣传无偿献血,他骑行 3 万多公里,足迹遍及大半个中国。

据介绍,冯波是黑龙江省哈尔滨

人,是一名理发师。他的献血情结源于 2000 年的一次煤气中毒事故,当时是一名素未谋面的唐山人冒着生命危险把他救了出来。从此,为了感恩,他开始参加无偿献血。2011 年,他开始以骑自行车的方式,亲身前往全国宣传无偿献血,足迹遍及大半个中国,南至三亚,北至漠河,东到宁波福建,西到拉萨,不知不觉 6 年骑行路程已达 3 万多公里,至今在全国 20 多个城市捐献血小板 130 余次。

秀天使英姿,展血站风采

市中心血站欧青梅、张敏二位选手在湖南省首届采供血机构献血服务岗位“操作技能竞赛”中分别荣获三等奖

■本报记者 刘臻 通讯员 唐琼

本报讯 为推动湖南省采供血事业的发展,提高全省采供血献血服务岗位人员服务意识与专业素质,更好地为献血者及广大市民提供优质高效服务,由湖南省卫生计生委主办、湖南省血液中心承办的湖南省首届采供血机构献血服务岗位“操作技能竞赛”于 10 月 26 日在长沙举行。经过 2 天的

激烈角逐,我市中心血站献血服务一科主任欧青梅、成分科张敏二位选手从来自全省 14 家采供血机构的 28 位选手中脱颖而出,分别荣获全血采集、单人徒手心肺复苏三等奖的好成绩。

为了能在此次竞赛中取得较好的成绩,欧青梅、张敏二位选手在比赛前每天利用休息时间进行练习,熟练掌握各项操作技能,在竞赛现场上沉着冷静,动作流畅,规范、严谨、

“死里逃生的人,想为社会多做贡献,无偿献血是最好的一种方式。我想通过自身的参与,让更多的人了解无偿献血,带动更多的人参与无偿献血。现在我献血 130 多次,每天都骑行 100 多公里,一点问题都没有。”冯波表示通过骑行的方式,旨在让更多的人知道血是可以再生的,献血并不会影响身体健康。在经过的每一个城市,冯波通过街头发传单宣传,或者在当地的血液中心做志愿者,用自己的亲身经历和故事来宣传无偿献血。

这一站来到了衡阳,除了献血以外,他还有一个目的,就是来看看正在南华大学就读的儿子。让他欣慰的是儿子在老爸的熏陶下也是一名光荣的无偿献血者。2016 年 5 月 25 日,那天是儿子冯志强 19 岁的生日,儿子特意与他在厦门汇合,父子俩一起在厦门市中心血站献血。“那次是我第 100 次献血,是我儿子第一次献血,那一天我觉得儿子真正长大了。”冯波说,从此参加献血成了他们父子之间最有爱的互动。

临走之际,冯波拿出了随身携带的中国地图,上面还有 11 个省(市)他没去过。下一站,他将从长沙再次上路,前往广西等西南部地区,继续他的“骑行献血”之旅,用实际行动唤起更多人对无偿献血的热情。

娴熟的操作,展示了精湛的技能水平,展现了血站人的专业素养,获得了观摩领导、评委的肯定。

湖南省首届采供血机构献血服务岗位“操作技能赛”活动为大家搭建了展现能力、互相交流的平台,营造了学知识、练本领的浓厚氛围。市中心血站将以此为契机,不断提高技术水平,提升献血者的满意度,用精湛的技术,优质的服务关爱群众,为无偿献血事业不懈努力。

糖尿病人吃什么好

11 月 14 日是第 11 个联合国糖尿病日,市疾控中心专家为你提供“三宜食谱”和“三不宜食谱”

■本报记者 贺正香

对于糖尿病人来说,吃始终是糖尿病人的“雷区”,11 月 14 日是第 11 个联合国糖尿病日,记者邀请市疾控中心慢病科专家宁虹玲聊糖尿病人吃什么好。

三宜食谱

宁虹玲介绍,糖尿病人宜吃五谷杂粮,如莜麦面、荞麦面、燕麦面、玉米面等富含维生素 B、多种微量元素及食物纤维的主食,长期食用可降低血糖、血脂;豆类及豆制品,豆类食品富含蛋白质、无机盐和维生素,且豆油含不饱和脂肪酸,能降低血清胆固醇及甘油三酯;苦瓜、洋葱、香菇、柚子、南瓜可降低血糖,是糖尿病人最理想食物,如能长期服用一些蜂胶,则降血糖和预防并发症的效果会更好。

三不宜食谱

宁虹玲说,糖尿病人日常饮食也要警惕“三不宜”。一不宜吃各种糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、果酱、冰淇淋、甜饼干、甜面包及糖制糕点等;二不宜吃含高胆固醇的食物及动物脂肪,如动物的脑、肝、心、肺、腰、蛋黄、肥肉、黄油、猪牛羊油等;三不宜饮酒,酒精能使血糖发生波动,空腹大量饮酒时,可发生严重的低血糖,而且醉酒往往能掩盖低血糖的表现,不易发现,非常危险。

专家提醒

宁虹玲提醒,糖尿病患者需要保持低钠高纤维素饮食,可以适当地吃一些可以溶解的纤维素,这些食物能够改善胆固醇、脂肪以及糖类的代谢,并且可以减轻体重;糖尿病患者需要限制淀粉不要吃糖;糖尿病患者需要限制脂肪与蛋白质的摄入量。糖尿病是由于胰岛素分泌不足导致的糖类、脂肪以及蛋白质的代谢紊乱,由于糖尿病易于合并粥样动脉硬化的发生,所以需要限制脂肪的摄入,糖尿病患者不要吃脂肪和胆固醇过高的食物,同时糖尿病易于合并肾病,蛋白质摄入过多容易给肾脏造成负担,所以应该限制蛋白质的摄入;糖尿病患者不要吃辛辣刺激性食物,食用辛辣刺激性食物会加重糖尿病,所以应该避免食用这些食物;糖尿病患者需要远离烟酒。烟草与酒类都可以加重糖尿病,所以应该远离,如果在服用降糖药的同时饮酒会使得血糖骤降,诱发低血糖,影响糖尿病的治疗,另外乙醇可以影响到降糖药的代谢从而影响药物治疗。

联合国糖尿病日,专家提醒

糖尿病可致盲! 要像关注血糖一样关注双眼

■通讯员 刘寅晖

每年 11 月 14 日被定为联合国糖尿病日,在糖尿病引发的众多并发症中,糖尿病眼病的危害尤其严重,可致患者失明。而这往往也最容易被糖尿病患者所忽视。

糖尿病患者失明率超常人 25 倍

患有糖尿病 10 年以上的患者中,有 50%伴有视网膜病变;而患病 15 年以上的糖尿病患者中,视网膜病变的发生率更是高达 63%。糖尿病患者失明的概率是正常人的 25 倍,是名副其实的“光明杀手”。

由于糖尿病患者多是老年人,当眼睛有一些细微变化时,常被当做是生理衰退而被忽视。但当病情发展到

一定阶段,就可能引起眼内出血及其它严重并发症,出现视力减退、视野缩小等症状,视网膜病变发展到最后,会出现视网膜脱落、青光眼等问题,甚至导致失明。

“糖友”注意:切勿错过最佳治疗时机

衡阳爱尔眼科医院眼底病专家罗新店主任建议,为了防止糖尿病眼底病变严重化,糖尿病患者应至少每半年进行一次眼底检查,这样才能确保在病变初期就能及时解决问题;而针对血糖控制不好的患者,则需 3 个月甚至 1 个月复查一次眼底。衡阳爱尔眼科医院专门开设了“糖尿病眼病专科门诊”,为眼底病患者量身打造治疗方案,守护其视觉健康。

简 讯

为进一步提高职工消防安全意识,普及职工消防知识,提高职工的灭火技能。11 月 7 日,衡阳市第二人民医院邀请了市消防公益服务中心的教官在该院举行了“消除火灾隐患,共建平安家园”的消防安全知识培训。消防教官结合医院实际情况介绍了一些典型火灾事故案例和火灾预防常识。详细讲解了各类灭火器的适用范围、注意事项,并现场演示了灭火器材的原理及使用方法、逃生和急救知识、安全体系的建立和运作方法等。(通讯员 余析论)

健康教育大课堂

衡阳市疾控中心 衡阳晚报 合办

