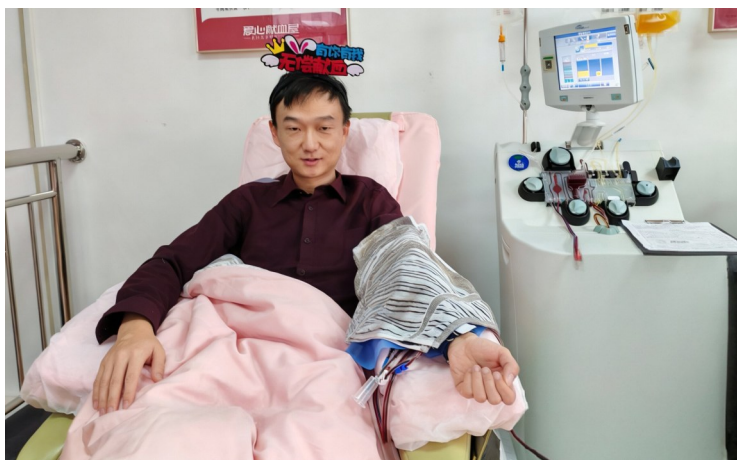


凡人善举

“能帮到别人，心里就踏实”

——志愿献血者王小亮115次挽袖 为生命点亮“微光”

本报记者 张红霞 文/图



王小亮献血留影

没有惊天动地的誓言，只有随叫随到的奔赴。当临床急需用血的信息传来，王小亮总会放下手头的事情，准时出现在采血站。从厦门到银川，从献全血到成分血，他115次挽袖，每一次都是为生命奔赴的爱心约定。他用22年的坚守告诉我们：这份善意，无关豪言，只因一句“能帮到别人，心里就踏实”。这，便是一个平凡人身上最质朴也最动人的大爱担当。

故事始于2004年，那时，王小亮还是厦门大学大三的学生。一天，一辆献血车驶入校园停在了宿舍楼前。没有迟疑，没有动员，他走上献血车，挽起了衣袖。“当时没想太多，就觉得是举手之劳，能帮到别人挺好。”多年后，他依然记得那股温热的血液从身体流出的感觉——不是紧张，而是一种从未有过的踏实。一次偶然的停留，却成了22年来从未间断的奔赴。

作为生物学专业的学生，王小亮比常人更懂生命的可贵，也更清楚献血的科学原理——“血液可再生，适量献血不仅无害，还能促进造血更新。”这份认知，让他少了犹豫，多了笃定。从那时起，半年一次的全血捐献，成了他大学生涯里雷打不动的坚持。那些在献血车上度过的时光，看似重复而平常，却在岁月的沉淀中，慢慢长成了刻进骨子里的善良。研究生毕业后，王小亮回到家乡宁夏参加工作。从吴忠到银川，工作地点在变，但他献血的脚步从未停歇。起初，他延续着献全血的习惯，直到一次献血时，工作人员告知他成分血紧缺，邀请他加入献成分血的行列。“咱这边缺这个，能帮上忙就好。”简单的一句话，让他毅然转变了献血方式。献成分血的过程比全血更长，通常需要30至90分钟，但他总能挤出时间——周末的清晨、午休的间隙，只要临床有需要，他就会准时出现在献血屋里。在金凤爱心献血屋，工作人员都熟悉这位“老熟人”。“王哥每次来都特别谦和，话不多，填表、量血压这些流程从来不用我们操心，自己就默默做好了。”一名护士笑着说。这份善意，也从献血屋延伸到了更远的地方。作为自治区市场监督管理厅的一名工作人员，王小亮曾负责机关志愿服务工作。社区打扫卫生、慰问孤寡老人、组织公益宣讲，他的业余时间总是被这些志愿服务填满。22年，115次献血，献血总量38640毫升，早已化作无数陌生生命重生的希望。而最让王小亮欣慰的，是每次献完血后收到的两条短信：一条告知血液检验合格，另一条通知血液已在某地用于救治患者。“看到短信的那一刻，就觉得自己做的事特别有意义。”他说，“这份‘上瘾’的助人为乐，我一辈子都戒不掉。”今年3月3日，王小亮再次走进金凤爱心献血屋，填表、量血压、采血，这套流程他再熟悉不过。他捐献了2个单位的血小板。正如他所说，只要身体允许，就会一直坚持下去。无偿献血就像一场永不落幕的热血接力，每个人都能成为其中的一员。而他口中那份“上瘾”的助人为乐，是对生命的敬畏，是对他人的善意，更是对社会的担当。

丁有辉：以青春赴热爱 以志愿传“兰香”

本报记者 梁静

一本密密麻麻写满近10万字的志愿服务日记，数千张定格帮扶瞬间的照片，还有无数受助者的信息……这些鲜活的记录，见证了利通区“00后”青年丁有辉践行雷锋精神成长足迹。从一名在校大学生，到热心公益的“小兰花”志愿者，再到扎根基层的社区工作者，丁有辉用青春与行动，让“兰花芬芳”馨香远播，在奋斗的年华里炽热绽放。2021年，刚在河北一所高校上大二的丁有辉从社交平台上了解到“七一勋章”获得者王兰花无私奉献的感人事迹，深受触动。他怀揣着“偶像”的心前去拜访。“看到你们这些年轻人，我的心都热了，志愿者队伍正需要新鲜血液。”王兰花

恳切的话语，如同一粒火种，瞬间点燃了丁有辉。“那一刻，我强烈地感觉到，这就是我应该做的事。”他回忆道。丁有辉毫不犹豫地加入到“兰花芬芳”志愿服务队，他积极发动身边亲友、同学，建立起“小兰花在行动”线上群组，每日分享活动、组织帮扶，吸引了更多的大学生志愿者加入。第一次入户帮扶时，丁有辉看到志愿者为独居老人擦脸、清扫、耐心陪伴，不觉得累也不嫌脏时，内心深受触动：“见到这么多人无私帮助困境中的人们，我深深感受到社会的温暖。个体的力量或许微小，但汇聚起来，就是足以改变世界的大爱。”回到校园后，他发起成立了校级“兰花芬芳”志愿服务队，发动

越来越多的年轻人加入志愿者队伍，将来自家乡的“兰花香”，传递到了异乡的土地上。2022年，家住利通区金花园的居民陈宏东，因身患脑梗、行动不便，向兰花热心小组求助。丁有辉便与“小兰花”志愿者们每周上门为陈宏东打扫房屋、采买日常用品，还发动大学生志愿者帮他购买轮椅；春节时，又组织大家到他家贴春联、包饺子，让其感受到浓浓的过年氛围。在一次闲谈中，丁有辉得知陈宏东没有退休保障，于是主动提出协助办理。经过多方奔走沟通，陈宏东最终成功申领到临时救助金并开始领取病退工资。拿到工资卡时，陈宏东再次落泪：“是丁有辉和这些‘小兰花’，帮我撑起了这个家，

让我看到了生活的希望，树立了生活的信心。”如今，已成为社区工作者的丁有辉，将志愿服务从“业余行动”融入“职业使命”。近日，由“兰花芬芳”志愿服务队联合其他部门发起的一项助学行动顺利启动，看到受助孩子们绽放的笑容，丁有辉的心中满是温暖。在丁有辉日记的扉页上，有一句格外醒目：“作为青年人，我们当不留余力地提升自我、奉献自我、影响身边人。时代的火焰永远燃烧，责任与品质代代相传，让青春释放无限光芒！”这位年轻的“小兰花”，正用行动传承新时代雷锋精神，让兰花的芬芳，绵延不绝，香飘四方。

宁夏水利博物馆组织开展科技志愿服务活动

本报讯(记者 单瑞)近日,宁夏水利博物馆组织水情宣讲志愿者走进银川市特殊教育中心,开展“点亮星光·科普童行”志愿服务活动。活动现场,宁夏水利博物馆志愿者结合特殊儿童的认知特点,精心设计了“隔空运水”“水中泡泡”“水中烟花”三项主题科普小实验。实验操作简单直观、节奏舒缓适宜,志愿者耐心陪伴、细致引导,让孩子们触摸水流、观察泡泡升腾、见证色素在水中扩散绽放,在轻松有趣的互动体验中,直观感受大气压强、液体表面张力等基础科学原理,让抽象的水科学知识变得可感、可触、可玩。孩子们在欢声笑语中探索水的奥秘,眼中洋溢着对水利科学世界的好奇与向往。除趣味科普实验外,志愿者还为孩子们送上学习用品、用具,传递来自水利文博人的温暖与关怀,对教室、公共活动区域进行全面清扫整理,以实际行动营造整洁优美的校园环境,用点滴行动践行志愿服务精神。

宁夏水利博物馆将持续发挥水利文化与科普教育阵地作用,聚焦不同群体需求,打造更多特色化、精准化科普项目,让水利知识与科学精神走进更多角落,不断助力青少年科学素养提升,为全区科普事业发展贡献水利智慧与力量。

西夏区卫生健康局暖心慰问老年人

本报讯(记者 韩瑞利)近日,西夏区卫生健康局联合自治区计划生育协会,走进西夏区新天地长者养护中心,开展暖心慰问及便民志愿服务活动,守护最美“夕阳红”。活动现场,慰问组一行将精心准备的衣物等慰问物资,逐一送到老人手中。随后,工作人员与老人们促膝而坐,亲切攀谈,耐心询问老人们日常饮食起居、身体健康状况及护理照料需求,倾听老人们的心声与期盼,细致叮嘱大家当前气温多变,要及时增减衣物、注重饮食调养,好好保重身体。此次活动同步组织志愿者与专业医务人员,开展多元化便民惠民

服务。志愿者为有需求的老人免费理发、修剪指甲、温水足浴,用细致的服务传递关爱;主动清扫养护中心公共区域,擦拭门窗玻璃,整理生活物品,为老人们打造干净整洁、舒适宜居的居住环境。医务人员在现场设立健康义诊台,为老人们测量血压、血糖,针对高血压、糖尿病等老年常见病、慢性病的防治、日常护理及规范用药等问题,开展“一对一”专业解答和健康指导,向老人们普及科学养生、慢病管理等健康知识。西夏区将联动社会各界力量,常态化、精准化开展敬老爱老、健康关爱等便民志愿服务,持续完善老龄健康服务体系。

红寺堡区罗山社工为困难老人撑起幸福晚年

本报讯(记者 张红霞)日前,记者获悉,红寺堡区罗山社会工作服务中心聚焦经济困难失能老人群体,以精准服务、温情照料筑牢居家养老“安全网”,用专业与爱心守护最美“夕阳红”。自2025年7月红寺堡区经济困难老人养老和护理服务项目启动以来,罗山社会工作服务中心承接红寺堡镇、大河乡26个村的服务工作,为180余名低保失能老人提供全方位居家养老护理康复服务。中心组建专业服务队伍,扎根乡村、入户走访,累计完成服务2163单,以脚步丈量责任,用行动传递温暖。服务中,社工坚持“有精度、有温度、有力度”

的标准,构建多元化服务体系,日常提供生活照料、清洁保洁等基础服务,同步开展专业护理康复、健康监测等医疗服务;节日举办主题活动,常态化提供心理疏导、陪伴聊天等精神慰藉服务,既填补老人生活空缺,又消解晚年孤独,让养老服务既有力度更有温度,有效打通养老服务“最后一公里”。罗山社会工作服务中心将持续深耕乡村养老服务,不断优化服务内容、提升服务质量,以更坚定的初心、更务实的举措,织密筑牢居家养老服务保障网,让红寺堡区每一位困难老人都能安享幸福晚年,为构建普惠型养老服务体系贡献社工力量。

微光志愿者开展支教活动

本报讯(记者 王茜)每周六下午,微光义工志愿者服务总队的志愿者们都会到西夏区贺兰山西路街道同阳新村,开展以知识陪伴为核心、以心灵呵护为底色的支教活动。针对孩子们不同的学习基础与需求,志愿者量身打造了个性化的学习辅导方案。辅导过程中,志愿者们化身专属辅导老师,耐心细致地为孩子们解答课业难题。语文学习中,逐字逐句纠正书写错误,带领孩子们品读美文、积累好词好句;数学辅导时,从基础运算到逻辑思维训练,用通俗易懂的方式拆

解难点;英语课堂则充满趣味,通过单词小游戏、情景对话互动,让孩子们大胆开口、勇敢交流。孩子们从最初的拘谨沉默,到逐渐主动提问、积极思考,每一张稚嫩的脸庞都洋溢着收获知识的喜悦。孩子们在轻松愉悦的氛围里,不仅补齐了学习短板,更收获了满满的安全感与幸福感。微光义工志愿者服务总队将持续深化同阳新村支教项目,针对孩子们的学习与成长需求,推动支教活动精细化开展,让志愿微光汇聚成温暖炬火,照亮孩子们的逐梦征程。

金凤区阅欣社区：“红马甲”携手“执法蓝”共护美好家园

本报讯(记者 王茜)4月7日,金凤区贺兰山中路街道阅欣社区联合共建单位银川市生态环境综合执法支队和社区党员,在双阅巷开展爱国卫生志愿服务活动,20余名“红马甲”与“执法蓝”并肩行动,用实际行动美化家园、服务群众。当日,志愿者们准时在双阅巷子集合,他们身穿红色志愿马甲,手持夹钳、垃圾袋、扫帚等工具,分成若干小组,对巷子两侧的道路、绿化带、墙角等卫生死角进行了全面清理。“这些党员和执法人员真是好样的,把这条巷子收拾得这么干净。”路过的居民王银花竖起大拇指连连称赞。活动中,志愿者们化身“环保宣传员”,向过往居民和沿街商户发放环保宣传册,耐心讲解垃圾分类、低碳生活等知识,号召大家共同维护巷子环境,共建美好家园。经过2个多小时的集中清理,双阅巷绿化带整洁有序,公共设施焕然一新。“邀请共建单位和社区党员共同参与,既发挥了专业部门的示范引领作用,也调动了党员服务群众的积极性。大家在劳动中进一步践行了‘奉献、友爱、互助、进步’的志愿精神,让雷锋精神在基层一线落地生根。”阅欣社区党委书记马敏在谈及相关工作时说,将继续整合共建单位、党员、居民等多方力量,常态化开展环境卫生整治等志愿服务活动,带动更多人参与到社区治理中来,用实际行动为建设文明和谐美丽家园添砖加瓦。



近日,“科普智教 安全护航”公益捐赠活动在贺兰县领新益智·3D打印创新基地举行。活动由宁夏老科学技术工作者协会联合筑梦未来专项基金管委会共同发起。公益捐赠活动精准对接贺兰县部分中小学及幼儿园的实际需求,赠送了科学实验工具箱40套、物理实验套装20套、阳光运动包30套、幼儿绘本300册科技教育云课堂82套,涵盖科学探究、体育运动、幼儿启蒙及数字教育四大维度的优质资源,不仅为各校补充了科普装备,更营造出“崇尚科学、关爱成长”的浓厚氛围。刘媛媛

以志愿之光点亮光明之路

——自治区第五人民医院开展“看见星星亮晶晶”志愿服务项目小记

本报记者 李莹

“复明一个人,幸福一家人、稳定一群人”,这是自治区第五人民医院“看见星星亮晶晶”低收入眼底疾病患者帮扶志愿服务项目的真实写照。自2020年9月启动以来,该项目累计为569名低收入眼底病患者提供免费救助,有效改善了因病致贫、因病返贫现象。这项聚焦眼健康公益的项目,正以专业与温情照亮更多困境群体的光明之路。眼底疾病,常被称为“看不见的痛苦”,对于低收入群体而言,一次眼底病变的确诊,往往意味着生活的崩塌。贾女士和丈夫从河南来宁务工。她患糖尿病10余年,后又确诊糖尿病肾病,每周需做3次血液透析。因病情发展,她视力渐失,丧失劳动能力,全家靠丈夫一人支撑。走投无路之际,该项目为她提供了免费治疗。医院先后为她实施左眼

玻璃体腔注药术和白内障手术,术后右眼视力恢复至0.4。重见光明的她,喜悦之情难以言表。同样受益于这个项目的张奶奶患有泪眼囊肿、白内障和双眼白内障几乎失明,因经济困难错过最佳治疗时期。在该项目的帮助下,张奶奶顺利接受两次手术,术后左眼视力达0.1、右眼达0.2。当看到出生3年来未曾谋面的小孙女时,她激动得热泪盈眶。自治区第五人民医院“看见星星亮晶晶”低收入眼底疾病患者帮扶志愿服务项目负责人金涛介绍,项目的核心在于精准二字,聚焦本地区患有眼底疾病的低收入人群,精准筛选月收入低于1000元且患有眼底疾病的人群,并建立详细的眼健康信息台账。

石嘴山地区部分群众长期在强日照、高紫外线的环境下工作,许多患有眼底疾病的困难群众无法得到及时诊断与治疗,再加上眼底疾病治疗周期长、费用高,许多患者视力严重下降甚至失明,加重了家庭和社会负担。针对这一实际情况,自治区第五人民医院组建“追光者”志愿服务队,实施“看见星星亮晶晶”低收入眼底疾病患者帮扶志愿服务项目。志愿服务队成员由医院眼科及五官科青年医务人员组成,他们既有过硬的专业素养,也有可贵的奉献精神,用耐心与温情抚慰患者心灵,用专业点亮光明。该项目通过组织社区义诊、健康知识讲座以及眼底疾病筛查,在精准识别的基础上,创新推出四项核心志愿服务内容,构建起全方位、全链条的帮扶体系。联合上海市第一人民医院开展高水平义诊活动,让当地百姓足不出市就能享受国内顶级眼科专家的诊疗服务,切实解决“看病难、看专家更难”的问题。



近日,在上海联劝公益基金会支持、金凤区良田政府指导下,宁夏启辰社会工作服务中心开展“与春芽相遇,与风筝同行”自然手工主题活动,带领孩子们在色彩漫步、观察春芽、制作风筝的过程中,体验春日美好,放飞童真梦想。本报记者 陈敏撰