

凡人善举

# 8年坚守 获全国无偿献血终身荣誉

## ——银川公交BRT驾驶员段红兴的230余次“热血履约”

本报记者 张红霞

3月16日一大早，段红兴结束晨练后，靠在健身器材上休息。从上衣口袋掏出小巧的腕式血压计，看到“125/80mmHg”的数值跳出时，他紧绷的眉头舒展了些。

段红兴是银川公交BRT驾驶员，在2024年世界献血者日收获了一份沉甸甸的奖章——2022年度至2023年度全国无偿献血奉献终身荣誉奖，见证了8年无偿献血的坚守。

段红兴对献血的执着，要从2015年底一场突发的紧急用血事件说起。当时，因意外事故导致多人受伤，急需大量血液救治，宁夏血液中心的用血告急呼吁在微信朋友圈刷屏。身为公交车司机，段红兴看着屏幕上的用血呼吁满心焦灼，结束手头工作便直奔献血点。可因体重接近200斤、血压高，血液呈乳糜血状，他两次都被献血点拒绝，医生建

议他住院调理。“献血是救人的事，咱要把身体调理好。”同在一个单位的妻子张彦红鼓励他说。夫妻俩开始了“减肥攻坚战”。段红兴买了绑腿沙袋和哑铃，每天系着沙袋原地跳110分钟，早晚各一次；饮食上，将每天吃肉的习惯改成了吃清水煮菜和粗粮，一天只喝一杯水。

短短80天，段红兴从近200斤减到147斤，减重53斤，血压恢复正常。2016年2月18日，他和妻子再次走进献血屋。检测合格后，段红兴激动得眼眶发红，当场承诺：“如果我身体允许的话，最少献血100次。”当日，他成功捐献第一份血小板。身为公交车司机，段红兴看着屏幕上的用血呼吁满心焦灼，结束手头工作便直奔献血点。可因体重接近200斤、血压高，血液呈乳糜血状，他两次都被献血点拒绝，医生建

班后急匆匆赶去献血，献血时深情对视的笑容，成了献血屋最浪漫的风光。

从2016年到2024年，段红兴的献血证攒了厚厚一摞，累计献血230余次，其中捐献血小板220多次，献血总量达4.4万毫升。献血成了他生活中雷打不动的约定，即使跑完早高峰感到疲惫，但一想到自己正在做的这件善事或许能挽救他人生命，他就浑身是劲。

2024年10月的一场变故让他的献血计划不得已中断。那天他到单位例行测血压，数值居高不下，连正常上岗都成问题。“前几天还献了血小板，怎么突然高血压了？”更让他揪心的是，服用降压药后献血会影响血液质量，他忍痛暂时停下了坚持8年的献血之路。

停下不代表放弃。段红兴咨询

医生后制定了科学调理计划：每天清晨绕小区快走5公里辅助控压，清淡饮食搭配杂粮蔬菜。“我才57岁，离退休还有几年，调理好身体还能继续献血到60岁。”段红兴说。

如今，虽然暂时告别献血屋，但段红兴的爱心从未止步。他依然保持清淡饮食和规律锻炼，工作之余和妻子一起骑行，助力血压稳定，时刻为重返献血队伍做准备。段红兴掌心的老茧记录着公交驾驶员的责任，血管里流动的热血承载着普通人的大爱。“只要身体条件允许，我会一直坚持献血。”段红兴说。

这个平凡的公交驾驶员，用科学调理与热血续写爱心故事，让更多人明白：健康的生活方式能为善意铺路，平凡之人的执着坚守，终将汇聚成照亮更多人生命的温暖之光。

本报讯(记者 束蓉)近日，由宁夏残联、宁夏助残志愿者协会主办，吴忠市残联、利通区残联、利通区残疾人协会及尚之学残疾人综合服务中心联合承办的“温暖相伴 关爱同行”助残志愿系列活动启动仪式，在利通区尚之学“忘忧草残疾人之家”举行。

活动期间，处处可见助残志愿者的动人场景：志愿者或围坐在肢体残疾人身边，耐心为他们修剪头发、擦拭轮椅、打扫卫生，细致讲解轮椅日常保养知识；或与智力、精神残疾人一对一交流，通过趣味游戏、暖心陪伴等方式舒缓情绪，帮助他们打开心扉，融入集体；或细致解答残疾人补贴、康复救助、就业扶持等问题，把惠民政策送到群众心坎上，让他们在家门口就能享受到贴心服务，感受到党和政府的温暖。

在尚之学“忘忧草残疾人之家”，志愿者代表、宁夏助残志愿者协会副会长任俊慧深有感触地说：“我是一家物业公司的经理，通过开展助残志愿服务，我更加深刻地了解残疾朋友需要什么，我能为残疾朋友做些什么，让我真正体会到‘赠人玫瑰，手有余香’的快乐。”他表示，将在宁夏残联的指导下，发动更多社会爱心力量，将雷锋精神深度融入扶残助残全过程，以志愿服务为纽带，把党和政府的关怀、社会各界的温暖送到每一名残疾人身边，进一步营造关心关爱残疾人的浓厚社会氛围。尚之学残疾人综合服务中心负责人马东介绍，将以“3·5”学习雷锋纪念日为契机，继续组织志愿者走进重度残疾人家中开展志愿服务，推进助残志愿服务常态化。

## 宁夏“温暖相伴 关爱同行”助残志愿系列活动启动

## 一辆轮椅的爱心传递

本报记者 邓蕾

“马叔，这轮椅您用得上。我母亲不行了，轮椅放着也是浪费，您出门用着方便些。”一句朴实无华的活语，道出一个动人的温情故事。3月16日，金凤区北京中路街道安居苑社区丽园小区18号楼里，网格员王永红将一辆擦拭干净的轮椅送到了77岁视力残疾老人马长林的家。

这把轮椅，曾陪伴王永红母亲走过人生最后一段时光。今年2月，王永红年逾八旬的母亲离世，他强忍悲痛，积极响应移风易俗号召，坚持丧事简办、文明治丧，用实际行动践行文明新风。料理完母亲后事不久，王永红便想起了日常入户走访时的一幕：马长林视力残疾，独自一人抚养孙女，日常出行十分不便，此前还曾推着简易小车，专程到商城为孙女购置开学书包。老人生活不易，他一直默默记

在心里。“轮椅放着也是闲置，送给更需要的人，才能发挥最大用处。”王永红说。母亲生前，他是小区里出了名的孝子，数十年来悉心照料肢体残疾的老母亲，从无怨言。如今，他把这份孝心化作了邻里间的关怀。轮椅送到马长林家后，王永红耐心帮助老人调整轮椅高度、演示使用方法，手把手教老人操控。

在丽园小区，王永红不仅是微网格员，更是居民心中靠谱的“暖心人”——楼道灯不亮，他主动牵头挨家挨户收取电费、协调维修；独居老人生活不便，他坚持送餐上门、贴心照料；社区开展困难群众入户排查，他主动陪同网格员逐楼逐层走访摸排。因常年热心帮扶困难群众、关爱独居老人，2025年，王永红被小区评为“邻里互助之星”。

## 石嘴山市慈善总会开展 颐享助老助困慈善救助活动

本报讯(记者 罗鸣)近日，石嘴山市慈善总会联合宁夏嘉龙嘉诚工贸有限公司共同举行“嘉龙嘉诚献真情 慈善救助暖万家”颐享助老助困慈善救助活动，以爱心善举传递社会温暖，彰显企业责任担当。

活动现场，宁夏嘉龙嘉诚工贸有限公司向石嘴山市慈善总会捐赠慈善资金51万元，专项用于采购米、面、油、牛奶、面包、糖茶礼盒及衣物等生活物资。这批爱心物资将惠及石嘴山市部分公办、民办福利院、敬老院的老人和儿童，以及部分环卫工人和困难群众共计3000余人，切实为他们送去关怀与温暖。

石嘴山市慈善总会相关负责人表示，此次捐赠的爱心物资，不仅为福利院和敬老院的老人及儿童提供了坚实的生活保障，更承载着社会各界沉甸甸的牵挂与关爱，让他们真切感受到老有所依、老有所养的温暖与安心。石嘴山市慈善总会将严格管理、规范使用每一份爱心物资，确保爱心落到实处，切实守护好老年群体的幸福晚年。

此次慈善救助活动，是政企联动、汇聚爱心、传递温暖的实事好事，充分体现了爱心企业积极履行社会责任、回馈社会的担当精神，也彰显了慈善组织心系群众、服务民生的桥梁纽带作用。

沙坡头区东花园社区：

## 创新推行“低龄助高龄”志愿互助模式

本报讯(记者 黄蓉)寒冬里的一条爱心围中，暮色中的一次上门检修、闲谈间的几句方言问候……这些看似平常却充满温情的瞬间，已成为沙坡头区东花园社区“情暖夕阳”志愿服务队的日常写照。自2024年3月社区创立“桑榆‘益’彩”项目以来，该服务队秉承“邻里相扶、守望相助”的初心，创新推行“低龄助高龄”双向互助模式，让高龄独居老人安享幸福晚年。

项目精准聚焦养老需求，招募55岁至70岁身体硬朗、热心公益的低龄老人志愿者，经健康照护、应急处置、沟通技巧等系统培训后，与80

岁以上高龄独居老人结成“一对一”帮扶对子。凭借相近的成长经历与熟悉的生活环境，志愿者用贴心照顾、闲话家常等实际行动，搭建起“同龄人互助”的桥梁。

截至目前，项目累计开展服务200余次，服务时长超1800小时，办结率与满意率均达98%。智慧养老平台全程护航，实现服务派单、记录上传、评价反馈等全流程管理。2025年该项目荣获中卫市志愿服务项目大赛二等奖、宁夏第八届志愿服务项目大赛三等奖。“兰花芬芳巾帼志愿红”志愿服务项目大赛培育奖，成为区域养老志愿服务的示范样本。

## “北京志愿者”志愿服务标识正式发布

近日，“北京志愿者”志愿服务标识正式对外发布。整体造型以爱心为轮廓，志天坛地标与微笑暖意于一体，“志愿蓝、平安红、柠檬黄、微笑橙”组成色彩矩阵，中文“北京志愿者”与英文“Beijing Volunteers”的双语表述居于标识下方中心位置。

据介绍，爱心轮廓象征北京志愿者以爱为出发点、以心为行动力的精神内核。标识中的天坛，以简

## 刘红梅：相扶二十三载 只为最初的承诺

李晨雨

一颗心如何照亮一个家庭？一次非亲非故的相逢如何延续成23年不离不弃的守护？国网海原县供电公司红羊供电所员工刘红梅，用超越血缘的爱和日复一日的奉献，给出了最温暖的答案。

2002年的一天，刘红梅偶然在家附近一巷道里遇见19岁的马赫车，她正扭扭捏捏地前行着，这一幕让刘红梅忍不住主动上前了解情况。在进一步的交流中，刘红梅得知，马赫车因小时候身体内长有肿瘤，家里无钱医治，不停扩散，最终导致脊柱严重变形压迫运动神经，严重影响了出行与生活。当时，马赫车的父亲刚去世不久，她与母亲、哥哥生活在一起，但哥哥收入微薄，无力承担她的医疗费用，母亲下肢残疾，丧失劳动能力。刘红梅对马赫车的境

况感到痛心，刚好两家人住得很近，于是她决定帮助这个年轻人。

“我和老公家中共有11个姊妹和2个老人，并且只有我和丈夫有稳定工作，那会儿的工资也不高。”刘红梅说，虽然手头不宽裕，但她依然想帮助马赫车，从帮助购买最基本的柴米油盐，到协助做饭、打扫卫生，事无巨细。马赫车丧失行动能力十几年，起居只能用上半身拖着下半身爬下床，双腿失去知觉的同时把脚也磨烂了。“赫车的脚磨破了，流着血和脓，我看着都心疼。”为了让伤口尽快好起来，刘红梅立刻寻找附近的药店，向药店工作人员询问伤口处理的具体流程。马赫车申请低保、协调廉租房，刘红梅也帮着跑前跑后，让身陷困境的马赫车有了基本生活保障，这一坚持就是10年。

2012年，刘红梅被确诊为再生障碍性贫血，造血能力仅有健康人的三分之一。频繁的抽血、吃药让她虚弱不堪，但她依然坚持照顾马赫车。次年，马赫车因肿瘤恶化导致瘫痪在床，马赫车当时特别绝望，刘红梅就鼓励她：“赫车，身体不好，但咱精神不能垮，得争口气，好好活下去。”从那以后，只要马赫车发病，刘红梅就守在她身边，每天背她上厕所，为她擦洗身体、喂饭、喂药，这对刘红梅的身体来说是个巨大的挑战，可她并没有放弃，也从无怨言。多年来，刘红梅和马赫车始终肩挨着肩、心贴着心，勇敢面对病痛，努力克服难关。

2017年，刘红梅获评“宁夏好人”。她第一时间将证书捧到马赫车面前，含泪承诺：“只要我活着一天，

就护着你一天。”2024年，刘红梅获评“海原县精神文明建设先进个人”，她听说需要接受媒体采访时，她又把这个消息分享给马赫车。“我当时不知道该怎么面对镜头，而赫车不一样，无论怎样的病痛多么不堪，在接受采访时她的脸上全是充满生活希望的‘光’。”刘红梅说。采访结束后，马赫车对她说：“我们以后要好好锻炼身体，锻炼好了我们去开直播，卖我们织的鞋垫和十字绣。”

23年来，这对异性姐妹用坚韧对抗命运。刘红梅常说：“老天发的‘牌’不由咱选，但怎么出牌，全攥在自己手里。”没有血缘的亲情，往往更显珍贵。她们像荒漠中的两株小草，彼此支撑，活得笔直而舒展，在平凡岁月里书写着生命最深的坚持：日子再难，只要并肩，就能走下去。



新华社发

西夏区惠民社区：

## “专业运营+志愿助力”双轮驱动 守护“夕阳红”

本报记者 韩瑞利

暮色降临，西夏区惠民小区的灯光次第亮起。在40号楼前的小广场上，几位老人正惬意地聊天健身。小区深处，志愿者们正穿梭在居民楼间，为独居老人送去贴心的照顾。近年来，西夏区惠民社区直面辖区人口结构老龄化、服务需求多样化的治理痛点，创新构建并落地实施“1597”（谐音“一呼就去”）居家养老服务模式，通过“专业运营+志愿助力”双轮驱动，深度链接高校优质资源，将服务触角精准延伸至楼道尽头、灶台之旁，让辖区老年人从“老有所养”稳步迈向“老有所享”。

惠民社区辖区内老旧小区集中，常住居民中老年群体占比较高。随着老龄化程度加深，“养老难”不再是单一的生存难题，而是演变成“看病难、洗澡难、跑腿难”的多样化生活诉求。过去，

因社区资源分散、服务力量单一，许多老年人的微小需求难以及时响应，“居家养老”一度面临“看得见却摸不着、有需求却缺服务”的尴尬局面。“为老服务不能只停留在口号上，必须要能落地。”社区经过深入调研与反复实践，创新推出“1597”居家养老服务模式，以“专业运营”为核心，依托社区养老服务站，引入专业社工与护理人员，为老年人提供助餐、助浴、陪诊、代购等“菜单式”服务；同时以“志愿助力”为补充，广泛汇聚社会力量，形成“社区主导、专业支撑、全民参与”的服务新格局。

为了从源头上守护老年人安全，社区投入专项资金，为辖区200名重点关爱对象（特别是独居、空巢老人）免费安装智能监测设备与一键呼叫器。“呼叫器挂在胸前，就像随身携带的

“报警器”。”该社区网格员小李介绍，设备与社区后台实时联动，一旦老人跌倒、突发疾病或紧急求助，系统能第一时间发出警报，社区应急队伍10分钟内至15分钟可快速上门处置。这一硬核保障措施，正是“1597”居家养老服务模式中安全兜底的关键一环。

“我连设备的开机键在哪都找不到，多亏有了小李和大学生们，是他们手把手教会我怎么使用。”在惠民社区42号楼，何爷爷握着网格员的手，脸上满是感激。随着智能设备的普及，如何帮助老年人掌握使用方法成为服务落地的关键。为此，惠民社区主动出击，积极链接宁夏大学、银川科技学院等高校资源，组建起一支高素质的青年志愿服务队，并建立“网格员前置带教+高校志愿者常态

化服务”的长效机制，将高校志愿力量融入“1597”模式，成为社区服务的重要补充。每周三是惠民社区雷打不动的“志愿服务日”，也是“1597”模式常态化运行的生动体现。“上午我们会先去检查老人呼叫器的电量，看看智能设备的参数是否正常。”志愿者小王一边帮张奶奶整理衣物，一边说道，“遇到天气不好或者老人腿脚不便时，我们还会帮老人取洗好的衣服、代买降压药，这些虽然是小事，但对他们来说，却帮了大忙。”

如今，在“1597”居家养老服务模式的统筹下，惠民社区智能监测设备的全覆盖，让老年人多了一份安全兜底；高校志愿者的常态化入驻，让老年人多了一份情感慰藉；专业社工的精准服务，让老年人多了一份生活依靠。