

## 21次献血

为献血改变饮食习惯,他说要把好事做好

□记者 智慧/文 杜卿/图

姓名:冯军民

年龄:40岁

2017年,是冯军民加入无偿献血者队伍的第15个年头。这一年,他共献血21次,捐献成分血42个治疗量。从2003年至今,他已累计献血107次,其中捐献全血4次共计1600毫升,捐献机采成分血103次共计200个治疗量。

“我是O型血,据说该血型的用量比较大,我想献血对自己又没啥影响,就多献几次帮帮有需要的人。”冯军民说,捐献全血必须每隔半年一次,后来,他听说捐献成分血同样可以救人,而且两次捐献之间只需间隔半个月,于是就算着日子定期去献成分血。

冯军民最近一次献血,是在2017年12月1日。那天,他像往常一样吃了清淡的早饭,来到位于牡丹大道与厚载门街交叉口的市中心血站新区采血点。验血、采血,对他来说已是“家常便饭”,他笑称:“就是撸起袖子这么简单。”1个多小时后,采血完成,冯军民又为陌生人捐献了2个治疗量的成分血。

“只要没啥事儿,冯师傅献血一天都不愿意耽误。”采血点的工作人员对冯军民已非常熟悉,提起他,纷纷竖起大拇指。

因为要经常献血,这么多年来,冯军民把自己的饮食习惯都改了,他很少喝酒,也很少吃油腻的食物。他说,既然做好事,就要把好事做好,坚持到底。

**新年愿望:**希望有更多人加入无偿献血者的队伍,挽救更多人的生命。



冯军民

## 56本书

退休后不能闲着,他不断补充精神食粮

□记者 潘立阁 文/图

姓名:吕如均

年龄:74岁

2017年12月29日上午,吕如均来到洛阳市图书馆。“来了啊,选的什么书?”图书馆的工作人员热情地打着招呼。10年来,吕如均每两周都要来图书馆一次,一直没有间断。

吕如均是一名退休铁路工人,之前做检修方面的技术活儿,退休之后感觉不能闲着,就选择去图书馆借书看。“我现在每周至少读1本书,2017年一共读了56本书。”吕如均说,“前些年看得更多,现在精力少了,也不贪量了。”

在这一年看的书中,他对哪本印象最深?“印象最深的当数杨绛先生的《走到人生边上》,里面写的是她对人生的思考。”吕如均回答。

吕如均介绍,这本书是杨绛先生在96岁高龄时所作,里面还有几篇随笔,文字很朴素,读起来很温馨。“现在岁数大了,看这本书觉得好多东西有共鸣。”吕如均说。此外,他还喜欢看一些传记、养生等类型的书籍。

吕如均还分享了自己的作息表:早上起床出去转转,转回来之后看书;下午去游泳,然后接孙子;晚上睡觉前再看会儿书。“我觉得每天都很有充实,到了这个年龄,是要享受一下生活了。”他笑着说。

在吕如均看来,能有这样的生活是和社会发展分不开的,时代发展让大家越来越便利,越来越幸福。就拿图书馆来说,增添了很多自动化设备,现在借书、还书更方便了,新书也上得很快,“以后一定还会坚持经常来,不断补充精神食粮”。

**新年愿望:**身体继续健健康康的,心平静、多读书,给后辈树立一个好榜样。



吕如均

## 138位老人

作为一名社工,她用心陪伴每一位老人

□记者 王若馨 文/图

姓名:李晓红

年龄:42岁

李晓红是我市一家社工服务中心的负责人,她本身也是一名专职为老年人服务的社工,还是一名心理咨询师。

“我每服务一位老人,都会在本子上记下他的基本信息,以便以后回访。”李晓红说,2017年,她共服务了138位老人,其中多数为失能老人,即生活不能自理的老人,“每一位老人家,我都去过不止一次”。

2017年,李晓红所在的社工服务中心面向我市老人推出了“社工+医疗+心理咨询+物质帮扶”的一条龙服务。

李晓红说,在这一年她的服务对象中,有一位

家在六冶社区的老人给她的印象最为深刻。这位老人20多年前因一场交通意外瘫痪至今,平日里都靠老伴儿照顾,“他老伴儿当年既要照顾瘫痪的他,还要拉扯3个孩子,心理压力特别大”。在了解到这些情况后,李晓红每隔一段时间就去老人家中帮忙打扫卫生、陪老人的老伴儿聊天,还时不时地送去米、面、油等生活必需品,“老人常年卧床,身上很多地方生了疮,我还联系大夫上门为他做了体检,他很高兴”。

每天在千家万户之间奔波,李晓红说,这一年的节假日她几乎没有休息过,也较少有时间陪伴8岁的女儿。她说,有一次女儿发高烧,当时她正在嵩县看望留守儿童,现在想来仍对女儿心有愧疚。

**新年愿望:**希望在做好本职工作的基础上,能够多些时间陪伴家人。



李晓红