

做一颗播撒爱的种子

本报记者 宋金婷/文 袁洁/图



“捐献可以再生的血液，挽救不可重来的生命，在我看来，是一件高尚大爱的事业。每次看到那些恢复活力的生命，自己就倍感高兴与自豪。”朱尚国，霍邱县第二中学历史老师，热爱祖国，热爱

爱学生，一直奉献在教育岗位上，多次被评为优秀教师，2017年被县委、县政府授予“全县关心下一代工作先进个人”荣誉称号，2017年度被评为“六安市优秀班主任”，获2010-2011年度全国无

偿献血奉献个人奖铜奖，获2014-2015年度全国无偿献血奉献奖个人金奖，获2016-2017年度全国无偿献血奉献奖个人金奖。
第一次献血的缘由，朱尚国告诉记者，十多年前，有一次看新闻，了解到很多地方血库缺血，供血量常常只有正常用血量的20%，很多病人因为没有血源而无法及时做手术，甚至延误了治疗。这件事当时对他震撼很大，于是决定加入无偿献血者的行列。从第一次献血开始，朱尚国就成为了固定的无偿献血志愿者，这一坚持就是十几年，从2007年至今，他已累计献血9900毫升。“无偿献血，无害自己，有利他人，我们要用可再生的鲜血去挽救不可再生的生命。”朱尚国笑着告诉记者，“每次献血时，女儿都要和我一起，她说长大后她也要参加无偿献血。”

作为一名老师，朱尚国常常利用他的教师身份，对学生们进行潜移默化的思想道德教育，

宣传无偿献血的意义，在孩子们的心里悄悄埋下了无私奉献的种子。很多他当年的学生，如今也成为了无偿献血志愿者。他长期坚持无偿献血的行为，也感动了一些家长，如县环保局李菁等人在朱尚国的带动下也加入到了无偿献血志愿者队伍中。

“只要健康允许，我会一直坚持无偿献血。”朱尚国是这样说，也是这样做的，2019年5月26日，朱尚国还在网上成功申请了“人体器官捐献志愿”，成为全国第457573位人体器官捐献志愿者，真正做到了“奉献热血、共享生命”。当问起什么是一直坚持献血的原因，他坦然地告诉记者，“没有什么特别的原因，无偿献血，无害自己，有利他人，这是我们回报社会的一种方式，我相信我们无偿献血者的队伍一定会越来越壮大！”

血，是生命的源泉，是汨汨流动的真情感；是生命的曙光，是点亮无数生命的希望火种。作为无偿献血志愿者，朱尚国在无偿献血的道路上，仿若一颗播撒爱的种子，种下希望，收获爱意。正是有许多像朱尚国这样的无偿献血志愿者，他们的爱心血液，创造了希望与奇迹，使生命之花不再枯萎，正是他们的爱心奉献，慷慨义举，感召更多人加入到无偿献血者的队伍中来，将整个社会变得充满温暖与爱意。

市二院开展新冠肺炎疫情应急处置演练

本报讯(张蔚 记者 宋金婷)为有效防范和积极应对今年秋冬季可能出现的新冠肺炎疫情，进一步细化新冠肺炎疫情医院感染防控措施，近日，皖西卫生职业学院附属医院(市二院)开展秋冬季新冠肺炎疫情应急处置演练。演练由院内感染和疾病控制部牵头，医务部、护理部等行政职能科室及各临床、医技科室主要负责人共计50余人参加。

通知发热门诊首诊医师及防控办，防控应急处置领导小组组织专家组成员会诊。经会诊后考虑为新冠肺炎患者，防控办通知接诊科使用负压救护车将患者转运至定点医院，并做好终末消毒；发热门诊、CT机房等患者活动区域彻底消毒后方可接诊患者；院内感染和疾病控制部两小时内上报，配合疾控部门做好流行病学调查，结束演练。演练期间，物流管理部、医学装备部、临床药学部分别针对疫情所需物资准备进行梳理、补齐补缺。

演练中，各部门、科室按照演练脚本，模拟疫情发现、疫情报告、个人防护、流行病学调查、患者转运、终末消毒等环节，参演人员准备充分、反应迅速、贴近实战，达到了预期的目的和效果。

本报讯(记者 宋金婷/文 袁洁/图)10月26日-11月6日，六安市精神卫生中心来到霍邱县，对霍邱县域部分初中和高中开展为期10天的青少年心理健康调查以及心理健康宣讲活动。

开展24小时青少年心理援助热线，市精神卫生中心安排心理专业人员提供儿童青少年心理援助热线服务，向儿童青少年、青少年家长以及中学教师等广泛宣传热线号码，鼓励其有需要时拨打求助。心理援助热线号码：18105642989。

开展青少年心理健康调查，《六安市青少年心理健康调查问卷》由市精神卫生中心心理专家团队共同制定，从中学生一般信息情况、心理健康状况、心理素质、应对方式以及青少年行为和功能等5个维度全方位评估中学生心理健康。调查结果出来后，会将调查结果反馈给卫健、教育等政府部门，便于制定相关政策。

市精神卫生中心将组织专家在多媒体教室，面对面与学生开展青少年心理健康科普宣传。科普宣传的内

关爱青少年心理健康



容包括指导青少年学习保持心理健康的方法，出现心理健康问题后如何求助等。同时，开展中学教师心理健

康调查，对霍邱县教师队伍开展心理健康、职业价值感等调查，为教育管理部门提供参考。

甘蔗是很多人都喜欢的一种水果，果汁丰富，甘甜爽口，其营养价值也是非常丰富的。

- 1. 补充糖分。因为甘蔗中含有蔗糖，所以能够为我们的身体补充所需的糖分，也能够为我们提供足够的能量。因而非常适合低血糖、感觉疲惫的人食用。
- 2. 滋润润燥。甘蔗中有纤维，它们能够刺激肠道，润肠通便，帮助肠道排毒。如果你觉得燥热、小便不顺、发烧口渴等，吃点甘蔗能够滋润润燥、清热解暑。
- 3. 健脾利尿。甘蔗是一味能够起到很好健脾

作用的食材。其中的纤维，能够滋养润燥，帮助对付胃热，解决消化问题。还能够生津止渴、滋养脾胃、利于尿液的排出。

冬吃甘蔗好处多

- 5. 清洁口腔。甘蔗能够滋润你的喉咙，保护嗓子。多嚼甘蔗，能够健齿，你会发现牙齿在慢慢变白。
- 6. 补铁补血。甘蔗中铁元素的含量很丰富，多吃甘蔗能够预防缺铁性贫血。
- 7. 益脾胃。甘蔗汁加热后饮用，能益脾胃。甘蔗汁有助脾作用，古人称之为“脾果”。

- 8. 止虚热咳嗽。以甘蔗汁700毫升左右与高粱米约半斤煮粥，每日食用两次，有润肺、止虚热咳嗽之功效。若是把甘蔗烤一烤再吃，不但更甜，而且润喉效果卓越，是保护嗓子的食疗佳品。
- 9. 美容瘦脸。咀嚼甘蔗，对牙齿和口腔肌肉是一种很好的锻炼，有美容脸部的作用。如果牙齿不方便吃的话，将甘蔗榨汁也是一种不错的食用方式哦！

皖美田园

卫生保健 本栏责任编辑：宋金婷 E-mail:784542876@qq.com

援藏干部致儿子的一封信

亲爱的儿子：

你好吗？离开你和你妈已经五个多月，真的很想你们！今年我们家发生两件值得庆祝的大事，一件是爸爸成为一名光荣的安徽省第二批援藏干部；另一件就是你考进毛坦厂中学，成为一名高一新生。曾经温馨的三口之家，只剩下你妈妈一个人在家，作为医生，她也是经常要加班。现在我们相距千里，都说“男儿有泪不轻弹”，但是，每当想起你和你妈妈，爸爸仍然忍不住思念的泪水。

儿子，你知道吗？西藏位于青藏高原的西部和南部，占青藏高原面积的一半以上，平均海拔4000米以上，有“世界屋脊”和“地球第三极”之称，是世界上海拔最高的地方。西藏面积占全国八分之一，国境线长约3842公里。这里有神奇的雪峰高原、连绵的雪山、神秘的宗教、勤劳的人民、独特的文化，藏族同胞是我们中华民族大家庭不可分割的一员，同我们像石榴籽那样紧紧抱在一起。

儿子，你知道爸爸援藏都干什么吗？西藏地区由于自然、历史、地理等原因，属于西部欠发达地区，经济社会发展远远落后于东部。爸爸从事的安全监管和防灾减灾工作，就是帮助这里促进民族团结和社会进步，在促进西藏人民的安全生产、防灾减灾、应急管理上当助手、想办法、解难题。这里高寒缺氧，各方面基础条件差，爸爸经历了种种高原反应，克服种种困难和矛盾，但爸爸听党的号召，发扬“特别能吃苦、特别能忍耐、特别能战斗、特别能团结、特别能奉献”的老西藏精神，和所有在西藏工作的同事们一道登高原、走边境、进企业、下乡村，为的是逐步改变西藏地区的贫穷落后面貌，保护好西藏地区的绿水青山，保护好祖国的“江河源”和“生态源”。

儿子，你在学校要刻苦学习文化知识，这样才能掌握保卫祖国、建设祖国的本领。你是个思维敏捷、聪明爱动的孩子，但偏爱数理，可这是不行的。中国是世界四大文明古国之一，有着悠久的历史、灿烂的文化，学好历史地理，会让你更加了解历史人物和事件，有益于你热爱祖国、建设祖国，成为一个对国家和社会有用的人。特别是要重视思想政治理论课，要在心灵埋下真善美的种子，要始终装着国家和民族，培养爱国情怀，做社会主义的建设者和接班人。

儿子，你要爱妈妈，听妈妈的话。你第一次离家住在学校，生活上要自理，行为上要自律，我在千里之外不能前去看你，妈妈平时在医院上班也很忙，只有利用调休的时间去学校看你。爸爸以前陪伴你成长的时间不够，连你出生前我还在部队执行任务，没有看到你出世的那一刻，没有陪伴在你和妈妈身边。如今你的个头已经高于爸爸许多了，好多事情都有自己的想法和见解，已经成为一个标准的小男子汉了，希望你尊重师长，刻苦学习，锻炼身体，全面成长，这才是爸爸最大的欣慰。

儿子，爸爸在这里一切都好，不要牵挂。我会珍惜在藏期间的宝贵时光，努力工作，保重身体，做一名合格的神圣国土守护者、幸福家园的建设者。

百味人生 责任编辑：宋金婷 784542876@qq.com 永远爱你的爸爸！ 2020年10月15日 于西藏山南 (刘海鹰)

故乡的秋天

蒋莉

褪去了冬的冷酷无情，告别了春的百花争艳，没有了夏的热情似火——秋以一种淡然的态度，似闲云野鹤般，绽放属于自己的美。我钻进风干的记忆里，遥望故乡的秋天。

梅山湖是一袭云梦之地，一面湖水一鉴开，天光云影共徘徊。广阔的湖面挽留了一团团棉花似的白云，蕴藏了一道道幻彩的奇迹。撑一支长篙，泛舟于静谧微凉的秋水之上，把我们唱给祖国那动情的歌声，连同那一串串银铃般的欢笑声，一起融进这绵绵的秋水之中，岸边苍苍的蒹葭细语着静美的秋天。

在清澈的湖水下面，沉淀了最美的云之梦。故乡的云柔软了我的眼眸，那圣洁的云朵，宛如一抹洁白的相思，微风拂，不经意间便来到我的心头。风在动，云在动，心也在动。透过疏窗，随即口占一绝：“云涛万顷争秋色，雪影飘飘闭小窗。剔透蓝心深几许，飞鸿倩影洒清江。”到了婆婆的夜晚，月光依稀，星光点点，洒在银色的湖面上，风拥着云，悄悄地做着自己浪漫之梦。

喜欢漫步于故乡的小路，心中满载丰收的喜悦。见稻浪翻滚，金风吹过一望无际的田畴，沉甸甸的谷穗好似害羞的姑娘，低眉不语，把头深垂下去，把惊喜留给收割人。高粱们怕是喝醉了，相比弯弯的稻穗，它们显得有高调，你看它们的脸，通红通红的，阳光下，又细又长的高粱秆傲娇地举着燃烧的火把，邀请天边的晚霞和她同舞。

棉花田是一片雪白的童话世界。那些成熟的棉花都从壳里脱壳而出，洁白的、软软的、静谧的，一定是天上的云彩仙子下凡了，那亭亭玉立的姿态，让人心生欢喜。棉花虽然不是花，但是它比花还美丽，它是极纯朴、很厚重、很实用。有诗云：“金秋玉立喜田丰，一片冰心自暖融。莫道花开如雪海，人间有我免寒穷。”这使我想到了许地山写的《落花生》的句子：“人要做有用的人，不要做只讲体面，而对别人没有好处的人。”

叶子是秋天的主角。夕阳透过那些稀疏的枝叶，肆意泼洒迷人心魄的红，满眼的晚霞，美得让人心醉。不禁想起

杜牧的“霜叶红于二月花”，想起白朴的“青山绿水，白草红叶黄花”，也想起纳兰性德的“红叶满寒溪，一路空山万木齐”。风过处，几片枫叶在地上打着转儿，随之散去。龚自珍云：“落红不是无情物，化作春泥更护花。”虽说落叶告别了大树，它不一定就是孤独的，还有调皮的风儿，把它们带到天涯海角，那是另一种形式的相伴到永远。想想逝去也是一种不错的结局。正因为青春的逝去，这是一种难得的经历，记忆里却存储了许多美好的回忆，那段或苦或甜的岁月，在心中流淌，自身也慢慢变得成熟。

行走在秋光里，你感受到的是秋的超然。长期以来中国的文人墨客似乎都有伤春悲秋的传统情怀。秋风一起，似乎就要将其描述的万般寂寥，清冷无比。刘禹锡却不是如此：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”呈现出更多的是一种昂扬的气概和高尚的情操，一种勇往直前的意志和超然物外的笃定。

今年的秋天，气候异常干燥，许久没有下雨了，甚是怀念，没有雨的秋天似乎不完美，少了一点文艺的感觉。喜欢在秋天里，撑一把油纸伞，悠然漫步在青石路上，听着雨敲打着大地的琴弦，脚踩在软绵绵的梧桐叶上，望着漫山的红叶确实挺有诗情画意的。或在秋雨绵绵的夜晚，看可爱的雨线在昏黄的路灯下点缀着，诉说着无尽的相思。蓦然回首，看到一朵朵秋菊傲然于风雨之中，正所谓“宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中。”又让我看到生命的活力。

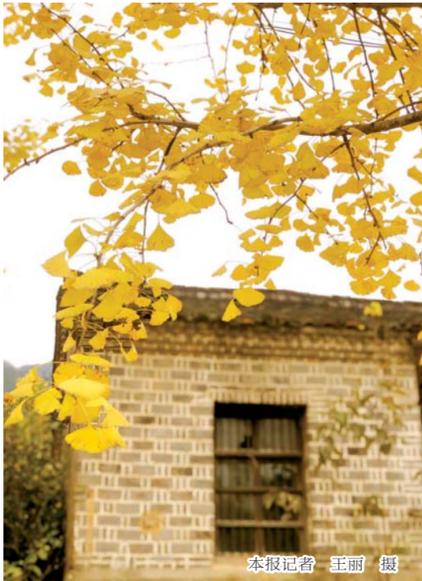
桂子，它悄然地开在秋天，以一缕清香填补着这个秋天的寂寞，这是一种灵魂的香气，秋天的雅物甚多，却再也没有什么比这香香的桂花雨更令人心旷神怡。桂花的美并不大张旗鼓，它有一种静默的儒雅，那种默默芬芳万物的淡定和平和，正是中国人的传统美德——温婉谦逊的象征。

独爱秋天，因为它的静美就给你一种踏实的感觉。来我的故乡金寨吧！与秋天来一场美丽的邂逅，恰逢我在，阳光在，风也在，一切都是刚刚好。

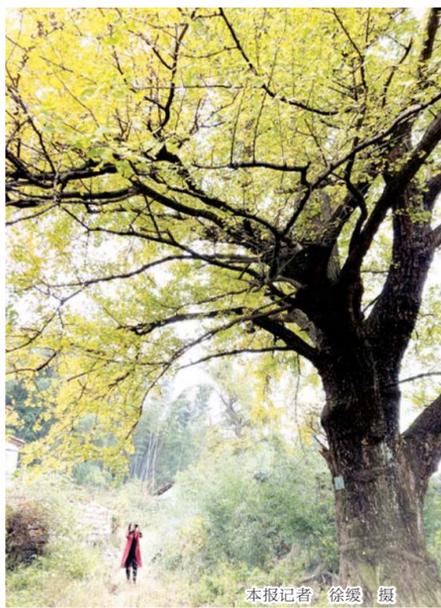
转眼到了秋天。这么晴和的天气，令人心生热情，想要张开双臂去拥抱眼前的一切。因为这份热情的存在，眼里的所见便倍加美好。路边花坛里的花儿格外艳丽，映衬着近旁一树深黄，一树浅黄，一树深绿，一树淡红的叶子，真可谓五彩缤纷；群鸟在这五彩缤纷的世界里“叽叽、喳喳、啾啾”个不停，让你以为它们正在讨论什么大事件，各持己见，争论不休。群鸟，以麻雀、喜鹊居多，这是一群普通的鸟儿，它们热闹着凡间尘世，不像那些名贵的鸟儿，有的待在镀金的笼子里，仅供主人喜爱。脚下的路也透着温情，托着我的双脚，轻盈是我此刻的感觉。

天空蓝汪汪的，一丝云都没有，“晴空胜碧蓝”、“高秋爽气新”是此时此刻、此情此景最恰当的写照。仰望广阔无边的天空，思想和灵魂在其间飞翔……一时间，身体也仿佛溶于其中。

风好柔软清爽，如绸缎拂过脸颊，惬意的感觉，令人陶醉，醉到极致，就认为天地是一首没有结尾的抒情诗。桂花风热闹地开过一阵之后，在一阵秋风雨两场冷雨中香消色褪，有的零落成泥，有的干巴巴留在密密层层的花枝间，显得寂寥。这，碍不了我此刻愉悦的心境！世间，有绽放，就有枯萎；张扬过，也需收敛，一切都是定数。花儿如此，人也如此。它更不会妨碍四溢的秋光秋意。这不？不远处的林园里，一片架树，果实正好成熟。果色橙红明艳，似一片燃烧的火，灿灿震撼。看得神往，不由自主地走近前。地上有少许果实落下，捡起来把玩。它们是一只只玲珑可爱的红灯笼，置于掌心，轻轻吹一口气，它们便飞离而去。灯笼寓意幸福，光明，活力，圆满。我便对着那飞离而去的“灯笼”祈福，祈求它们满足我的愿望……



本报记者 王丽 摄



本报记者 徐媛 摄

转眼到了秋

惠琼

双手合十！眼前现出一幅画景：广阔无垠的大海，海浪洁白，反反复复地推着岸边的细沙。明媚的沙滩上，一对青年男女。男子潇洒儒雅，一身白色西装礼服，面容英俊，他一直温和地笑，注视着向他奔来的女子。女子亭亭，一袭白纱婚纱，长发如黑色的瀑。因为奔跑，长发和裙裾随风飞扬，飞扬。女子也笑，笑含羞涩，但是，抑制不住的幸福让她的笑容里添进无限的甜蜜。

这个画景让我心生感动，因为，画景里的女子于襁褓中起，我就一直看着长大。而今，学业有成，即将成婚，去拥抱着她人生的幸福。那天，她的母亲打开手机屏，给我看这个画景时，我竟热泪盈眶。一个稚嫩的童音在耳边响起：“惠阿姨，抱抱小宝宝！”就是这个当年和我一起爬过三层高楼，最后在实在走不动，突然转过身向我求助的小宝宝，今天就忽然长大了，如季节的变换，眨眼就到了秋季那么快。感动之余全是欣慰！我永远记得她当时憨态可爱恩情的样子。尽管，我当时身怀六甲，并未拒绝，怎么能呢？去拒绝一颗天真期待的童心。

一棵架树的果实悄悄地落在脚尖。我又弯腰拾起，再次将它吹离而去。如果可以，那就祝愿它将幸福、快乐带给这个孩子。成熟的草香浓郁，阵阵撞鼻，季节的秋天，就是这么迷人。人生至秋，却淡了许多东西，不想去计较太多，不想去争夺太多，不想去强求太多。感动，不伤感，一任春华秋实。一颗心，本就纯真，这个时候，更不愿去虚伪，只愿盛放喜与爱；浅喜，深爱。