

青春有担当 热血续生命

“00后”幼师捐献造血干细胞传递温暖力量



融媒体记者 吴水保

初心如炬,青春有光。“00后”小伙吴黄泓是晋江一所幼儿园的老师。4月1日这天,他从充满欢声笑语的幼儿园讲堂,走进了特殊的“生命课堂”,以捐献造血干细胞的义举,为素不相识的血液病患者点亮了生命的曙光。他也成为泉州市第55例非亲缘关系造血干细胞捐献者。



吴黄泓成为泉州市第55例非亲缘关系造血干细胞捐献者(受访者供图)

配型成功

跨越陌生的生命羁绊

今年1月初,一通来自红十字会的电话,打破了吴黄泓平静的生活。电话那头告知,他与一名血液病患者初步配型成功,这个消息起初让他有些茫然。“我的第一反应是诈骗电话,完全想不起来这和自己有什么关联。”吴黄泓笑着回忆,直到工作人员提醒,他才想起这与大学期间的一次献血经历有关。

“芸芸众生中,能与患者配型成功,太不可思议了。”吴黄泓感慨道。挂掉电话后,他的心情像坐了一趟过山车,从最初的犹豫、些许忐忑,慢慢沉淀为深思熟虑后的笃定。随后,他以平常心积极配合,顺利完成了高分辨配型、体检等一系列准备工作。

3月17日,当吴黄泓告知家人要前往福州准备捐献造血干细胞时,家人面露担忧。他耐心细致地向家人解释,捐献造血干细胞对身体没有危害,捐献后血细胞可通过自身调节慢慢恢复。最终,他的决定赢得了家人的理解与支持。

捐髓时刻

以赤诚赴生命之约

造血干细胞捐献前,需要连续5天注射动员剂,目的是将骨髓腔里的造血干细胞释放到外周血中,便于后续采集。那几天,注射动员剂带来的强烈反应让吴黄泓备受煎熬,椎骨的疼痛感难以忍受,但他始终咬牙坚持,默默给自己打气:“再坚持一下,就能为患者带去希望。”

4月1日上午8时30分,造血干细胞采集正式开始。将近4个小时里,仪器缓缓转动,承载着生命希望的血液在管路中静静流淌,吴黄泓全程保持平静,眼神里满是坚定。采集结束后,他收到了受捐者家人的感谢信,信中那句“在几乎绝望的时刻,您的出现为我们一家带来了曙光”,让躺在床上、双手还不能自由活动的他深受触动。

“听到工作人员念出那些字句,我差点就哭了。”吴黄泓坦言,那一刻他真切感受到,看似“顺手”的一次善举,竟能承载起一个家庭的全部希望,“能以这样的方式帮助别人,我觉得很光荣。如果我的一点付出,能带动更多人参与到公益中来,那就更有意义了。”

“捐完感觉很轻松,就是腰部和头部有些酸胀,睡一觉就好了。”当天下午,吴黄泓便返回泉州,遵照医生的叮嘱避免剧烈运动,他很快就恢复了正常的生活节奏。

初心缘起

一个承诺点亮生命希望

2001年出生的吴黄泓,是泉港区人,在晋江陈埭镇一所幼儿园任教仅一年。“以前我并不知道什么是造血干细胞,对捐献也没有太多了解。”说起自己加入中华骨髓库的经历,他直言“纯属偶然”。

吴黄泓回忆,2022年他还在上大学时,在一场校园献血活动中,工作人员询问他是否愿意多留一份血样,加入中华骨髓库,并耐心说明:“以后如果有患者与你配型成功,我们会联系你,捐献全凭自愿。”

“我当时就想,都献血了也不差这一点,能救人一命挺好的。”吴黄泓爽快地填写了表格。未曾想这份偶然的善举,在几年后成了拯救他人生命的希望。

如今,吴黄泓成为中华骨髓库第22537例、泉州市第55例非亲缘关系造血干细胞捐献者。这位年轻的幼儿园老师,用勇敢与善良诠释了青春的担当,用无私的捐献为陌生人续航生命,让爱在这座城市里温暖传递。

春菜味鲜莫贪嘴 食花知慎更安心



近期,春笋、香椿等各类春菜纷纷上市,成为市民餐桌上备受青睐的时令美味。泉州市营养健康协会秘书长苏明婷提醒,春菜虽鲜,食用有讲究,多数春菜建议焯水后烹饪,不明野菜坚决不食,谨防误食中毒。

融媒体记者 龚翠玲

春菜鲜爽品类多 适量食用是关键

在泉州,春笋、香椿、荠菜、菠菜、韭菜、莴笋、马兰头等春菜较为常见,枸杞头、榆钱、槐花等特色春菜也为餐桌增添别样风味,其中脆嫩爽口的春笋更是家庭春日食材的首选。苏明婷介绍,春笋低脂高纤,能促进肠道蠕动、辅助调节血脂,是优质的应季食材。但因其草酸与粗纤维含量较高,过量食用易引发腹胀、腹痛、腹泻,长期大量摄入还会增加患草酸钙结石的风险。肠胃疾病患者、结石病史者、老人、幼儿及消化功能较弱人群需谨慎食用,笋类过敏者则应完全禁食。

不止春笋,多数春菜过量食用都可

能引发身体不适。苏明婷分析,香椿含亚硝酸盐,未焯水或过量食用存在健康隐患;蕨菜含原蕨苷,不建议长期大量食用;荠菜、蒲公英等性质偏凉,多食易致腹泻、脾胃不适;韭菜刺激性较强,过量食用易引发烧心、上火等肠胃问题。

“吃春菜,焯水是重要步骤。”苏明婷提醒,春笋、香椿、蕨菜、菠菜、荠菜等多数春菜烹饪前建议先焯水,既能去除大部分草酸、亚硝酸盐,降低食材涩味与刺激性,又能减轻肠胃负担,让食用更安全、更易消化。同时需格外注意的是,不认识的野菜坚决不要碰,杜绝误食有毒品种。

春日食花添雅趣 安全原则需恪守

百花盛放的春季,以花入菜也是一种特色饮食习俗。油菜花、黄瓜花、玫瑰等可食用花卉,通过小炒、凉拌、摆盘等方式,可为菜肴增色添味,俘获了众多食客的味蕾。

苏明婷表示,食花的核心前提是安全。可食用花卉大多性质偏凉,脾胃虚寒者不宜多食;花香浓郁、花粉较多的品种,过敏体质者需慎食;用以点缀提香的花卉,少量尝鲜即可,不建议作为主菜食用。此外,仅选择明确标注可食用的品

种,优先挑选无农药、无保鲜剂、无染色的食用级花卉,切勿随意采摘路边、公园的花卉,避开香味刺鼻、异常艳丽花卉。

苏明婷总结,春菜与可食用花卉的妙处在于应季、新鲜,唯有科学搭配、合理烹饪,才能在品尝春日鲜味的同时兼顾养生。

