

一次偶遇 从此为爱挽袖 血站常客 14年献血270次

程淼森几乎每月到血站报到两次 成为全市献血次数最多的人



（厦门市中心血站供图）
程淼森到血站献血。

文/本报记者 杨霞瑜
图/本报记者 卢剑豪(除署名外)

捐献全血累计达2000毫升、捐献血小板共467个治疗量,迄今为止,献血270次,是全市献血次数最多的个人献血者……这是海沧温厝社区居民程淼森在无偿献血的公益路上留下的印记。“为爱挽袖”,他已坚持了14年之久。

近日,程淼森在厦门市中心血站完成了第270次无偿献血。按照法律规定,无偿献血的最高年龄为60周岁,他说:“还有两年我就60岁了,到时候就不能献血了,现在我要继续坚持,助人为乐。”

填好登记表,坐上采血椅挽起袖子,捐献2个治疗量的机采血小板……这是程淼森第270次无偿献血,对于献血的流程,他早已轻车熟路。记者见到他时,胳膊上还有因抽血留下的针眼痕迹。

“我每个月基本上都要到血站报到2次,献血已成为我的生活习惯。”说起献血,程淼森打开了话匣子,如数家珍。由于血小板较容易出现库存紧张的情况,因此程淼森会定期捐献血小板,家住海沧的他,每当“献血日”一到,都会风雨无阻地前往厦门市中心血站捐献血小板。

程淼森从居住地到市中心血站往返路程约2个小时,献血全程大约1个小时,每次的如约而至,都得空出一个上午或者一个下午的时间,但他不觉得

麻烦,14年的献血之路从未间断。截至目前,他已捐献全血7次,共2000毫升;捐献血小板共467个治疗量,是全市献血次数最多的个人献血者。

市中心血站的工作人员亲切地称呼程淼森为“老熟客”。这位“老熟客”自然熟知机采血小板的献血间隔要求不少于2周、一年最多可捐献40个治疗单位机采血小板等与献血有关的基本知识。每次献完血后,他总是默默地记下下次献血时间记在心里,准备下次按时赴约。

“您捐献的血液检测合格,感谢您的爱心。”“您捐献的血液已发往某某医院供患者使用。”献血过后,每当收到血站发来的短信通知,程淼森的心才彻底踏实下来,他用热血为生命“加油”,袖子一卷就是14年。

中心血站献血,补充血站库存。程淼森毫不犹豫地答应了,刚好距离他上次捐献血小板也间隔14天了,一到可以献血的时间节点,他第一时间动身,再次在市中心血站挽袖献血。

程淼森说:“邻居出院后特意带着礼物来感谢我,但是我没有收,献血救人,不需要回报。”虽然程淼森定期无偿献血,但只要看到“血库告急”“急需救命血”等消息,他的内心也会忍不住牵挂,时刻提醒着自己赴约的时间到了就得行动。曾有街坊邻居评价他说,“一个人心血来潮做一件善事容易,但要十几年坚持做同样的善事就显得弥足珍贵。”

“其实,第一次献血还是挺害怕的,因为了解不多,不确定身体会不会有什么变化。”说起第一次献血的经历,程淼森记忆犹新。后来,程淼森发现献血对自己的身体并无大碍,还能帮助他人,便开始定期献血。

不过,程淼森的家人一开始总劝他控制献血频率,在他的科普下,家人了解到一个健康的人定期按规定献血不但不会对身体造成影响,还有利于人体的新陈代谢,于是便转而支持他为爱挽袖。

程淼森说,再过两年,他就60岁了,到时候就不能献血了,因此他希望能有更多的爱心人士能挽起衣袖,加入无偿献血的行列,让更多的生命得到延续。

人物名片

程淼森,海沧温厝社区居民,14年献血270次,是全市献血次数最多的个人献血者,曾多次荣获全国无偿献血奉献奖金奖、机采血小板杰出贡献奖等多种荣誉。

杜薇,排舞国家级教练员、排舞国际裁判员。中国蹦床与技巧协会排舞分会福建省中心主任,长期在厦开展排舞推广、开设大量公益性排舞课程。



扫码看视频

一次偶遇 从此勇闯舞林 厦门阿姨 跳出国际水准

杜薇钻研排舞15年 成为国家级教练员 国际级裁判员



杜薇在练舞。

文/本报记者 郭睿 图/本报记者 林铭鸿

2008年8月8日,800名排舞爱好者身着奥运五环颜色T恤,在天安门广场举行排舞大型展演。那是排舞第一次在全国大型活动中亮相,也是很多中国人认识排舞的起点。

“我是偶然在电脑上看到的,表演者身上那种昂扬的生命力对我的冲击非常大。”动了心的杜薇,一个人从厦门跑去北京,慕名参加中华全国总工会开设的排舞培训班。从2008年下半年起,有长达一年半时间,她都在厦门飞北京,北京飞厦门中度过。

15年过去,当初的一次偶遇与一腔热情,并未随时间流逝,而是将排舞变成了杜薇的事业。近期,中国蹦床与技巧协会授予杜薇2022年度排舞广场舞杰出贡献奖,全国共17人,全省仅1人。荣誉背后,有杜薇15年钻研排舞的汗水,更有她走遍八闽大地推广排舞的付出。

旋律响起,杜薇跳动起轻快的脚步,“哒哒哒”“哒哒哒”,鞋子与地面碰撞出极具节奏感的声音。排舞(Line dance)是一项音乐和固定舞步融合在一起,一人或多人通过风格各异的舞步循环,来愉悦身心的国际性体育运动,起源于美国西部乡村舞蹈。“排舞大概在2004年进入中国,北京奥运会后中华全国总工会在职工中推广这项运动,国家体育总局又把它纳入全民健身的范畴,很快排舞就在各地热了起来。”杜薇说。

秉承“会走路就会跳”的理念,排舞入门并不难,掌握舞步变化是关键。但想多学点曲目,对记忆力是不小的挑战。因为每支排舞曲目都有规范的舞步标准,这意味着,要想对更多曲目游刃有余,就得花大量时间记忆舞步,或进行大量训练让舞步变成肌肉记忆。2008年,当45岁的杜薇一头扎进排舞世界,想要多取点经再回厦

门,伴随她的是比培训班同学更辛苦的练习。

这股学习上的韧劲,伴随杜薇从45岁跳到如今的59岁,跳成了全国排舞国家级教练员、排舞国际裁判员,跳到她自己也能创编排舞作品。“国际上排舞主要有六大风格,我们国家在此基础上又增加了民族舞、曳步舞两种,特别是民族舞风格排舞重在弘扬中华优秀传统文化。”杜薇告诉记者,2017年前后,她开始跟随国家体育总局组织的专家采风组到少数民族地区采风,参与创编具有民族特色的排舞作品。她还结合厦门地方特色创编了排舞《鼓浪屿之波》,以及具有闽南风情的排舞《爱拼才会赢》《阿里山的姑娘》等。其间,为把“中国风”排舞介绍给世界,杜薇还通过互联网自学英文舞谱,承担了国内原创排舞作品英文舞谱撰写的大量工作。



▲排舞课程中的杜薇。

2009年底,杜薇在厦门市文化馆开办了公益性质的排舞培训班。但培训班第一期招生毫不意外遇冷了。

“就来了7个人,那时在厦门很多人还不知道排舞,更别提学排舞了。”杜薇没泄气,把培训班开到厦门市总工会、开进老年活动中心、开去老年大学……最忙的时候一周七天都有课,大多数是公益性。2014年,国家体育总局开展“阳光排舞进校园”活动,杜薇推广排舞的脚步也走到了孩子们中间,参与推动了厦门的校园排舞热。她还多渠道开展排舞宣传推广,在相关部门和学校、社区的大力支持下,厦门的排舞圈子越来越大,如今已有上万名排舞爱好者。去年底,2022年“舞动中国-排舞联赛”(厦门站)中老年排舞大赛暨“市政杯”中老年千人排舞快闪活动举办,吸引了109支排舞队伍,2025名中老年排舞爱好者参加,杜薇也带领排舞教练团队全程参与,进行多场培训教学、快闪组织及裁判等工作,亲身感受着厦门排舞发展结出的果实。

身为中国蹦床与技巧协会排舞分会福建省中心主任,杜薇也为排舞在福建的发展投入了大量心血。“从无到有的过程是最难的,特别是到了没有排舞运动基础的地方,要推广它确实不容易,但好在有各地的总工会、教育局、体育局等部门的支持,我们就一点一点把这项工作给做起来了。”杜薇在这个过程中做得最多的事情就是培训老师,她走遍八闽大地开办排舞培训班,参训人数已超3000人,“一个人的力量是有限的,必须先要把队伍带起来,再鼓励大家开展教学。”

闯进排舞世界,杜薇对这项运动不仅有热情也有期待。怀揣通过排舞连接两岸,更好促进两岸民间交流的梦想,2011年,她带领厦门排舞队走进宝岛台湾开展交流,实现了大陆排舞队伍走进宝岛“零的突破”。如今,厦门乃至省内有不少排舞老师是杜薇的学生,但杜薇依旧没有离开一线,仍在坚持开设公益性质的排舞课程。每次上课前,她都会细致地把教学曲目回顾练习几遍,跳起舞步风采不减当年。

他说

“我每个月基本上都要到血站报到2次,献血已成为我的生活习惯。”

“邻居出院后特意带着礼物来感谢我,但是我没有收,献血救人,不需要回报。”

她

练舞

学习上的韧劲,伴随杜薇从45岁跳到如今的59岁,跳成了全国排舞国家级教练员、排舞国际裁判员,跳到她自己也能创编排舞作品。

教舞

她多渠道开展排舞宣传推广,把培训班开到厦门市总工会、开进老年活动中心、开去老年大学……最忙的时候一周七天都有课,大多数是公益性。她走遍八闽大地开办排舞培训班,参训人数已超3000人。

A 一个月报到两次
献血成为生活习惯

B 85岁本献血证
饱含他满满的爱心

C 呼吁更多人挽起衣袖
加入无偿献血行列



▲程淼森满桌的荣誉证书。

A 把『中国风』排舞推向世界
结合厦门特色创编曲目

B 坚持开设公益性课程
做得最多的是培训老师