

## 3·5 学雷锋日



## 志愿者教你如何学雷锋



市民体验“黑暗行走”



志愿者教大家如何帮残疾人推轮椅 现代快报记者 李雨泽 摄

## 遇到盲人过马路,别直接伸手扶

“遇到盲人过马路,不要直接伸手去扶,而是先问一句‘需不需要帮助’”“推轮椅时,一定要看看坐在轮椅上的人,有没有把手放在手轮圈上,防止被夹”……在昨天的“学雷锋日”里,来自南京特殊教育职业技术学院的志愿者,以形象的介绍告诉市民,助人为乐值得赞扬,但如果方法不对,可能适得其反。

现代快报记者 王颖菲

## 市民体验残疾人生活

南京特殊教育职业技术学院位于栖霞区,是以培养特殊教育老师和残疾人事业管理人才为主的普通高等学校。昨天,学院迎来了首批志愿服务活动的体验者。

盲文怎么写、如何利用盲杖行走、如何使用轮椅……这些体验活动,让现场70多名热心助残的市民,连连感叹、大呼不易。

“原来‘写’盲文这么麻烦,”市民凌小姐翻开盲文书籍,连连感叹,“得先写下拼音,再对照盲文表查找,最后仔细地一个个‘点’上去,忙半天,才‘写’一个字。”

而戴着眼罩、手持盲杖小心翼翼体验行走的潘先生,更是感慨万分,“就算有了盲杖,也几乎寸步难行。”他小步走了几十米后,赶紧摘下眼罩,“心一直悬着,不敢往前踏大步。而且定向更困难,走走就偏了。”返回途中,志愿者的指引,让潘先生轻松了许多,“有人帮助确实好多了,最关键的是,心踏实了。”

## 帮人,你帮对了吗?

实际上,志愿者的扶助,并不是想象中那么简单。他们每个简单的

动作,都传达出许多重要信息。

“其实帮人,也不简单。”南京特殊教育职业技术学院的学生小夏告诉现代快报记者,“仅仅是帮助盲人过马路,就有很多值得注意的地方。”此外,一些生活中的小事,例如如何帮助肢残人士推轮椅,怎样用手语简单交流,如何帮助脑瘫、智障人士进行康复训练,也大有门道。

以推轮椅为例,看似容易,实际上,除了推以外,还要关注把手、脚踏、手刹、手轮圈等众多部件。起步前,一定要看看被推者的手,有没有放在手轮圈上,防止被夹。此外,上坡、下坡时,重心不同;上台阶、下台阶时,技巧也不一样。

而在帮助聋人时,简单的手语,能够便于更好沟通,并更快地取得信任;此外,简单的手工制作,例如串珠、剪纸等,是帮助脑瘫、智障人士进行手眼协调康复训练的有效手段。

院方表示,他们希望将这样的公益体验活动继续下去。有需要学习,或有意致力于公益的爱心人士,可以团队形式参加。爱心市民可直接向学院,或通过现代快报热线96060报名。

## 新闻链接

## 如何帮盲人过马路

1. 切忌直接上前伸手,“有些人自尊心很强,对于过于直接的帮助,可能会让他们反感。”因此,最好先询问“是否需要帮助”,在得到肯定答复后,再伸出援手。

2. 领路时,助人者最好站在被助者右侧,以自己的右手背触碰对方的左手背,一方面告知自己的位置,另一方面传递出友好信息。

3. 开始走前,助人者先向前走一小步,然后语言通知,“我们可以开始走了。”这种沟通,在全过程都不要间断,比如拐弯、上下楼梯、停顿时等等。

4. 如果道路突然变狭窄,最好改变领路方式。此时助人者将手移到后腰,被助者把手移到对方腕关节处,两人位置改变为前后对齐,方便通过。

## 遇到老人摔倒 要先看清伤在哪

快报讯(通讯员 陈蕊 记者 刘峻 黄艳)前不久,南京卫生学校护理系的学生陈卓琨和叶良佳,在鼓楼医院扶起了一位跌坐在自动扶梯上的心脏病患者。随后,经过医生的及时救治,这位病患者转危为安。

从去年9月至今,南京卫生学校“爱之星”志愿者社团的63名学生,在南京的三家医院做志愿者,为病人提供帮助。他们说,遇到有人需要搀扶不会犹豫,但怎么扶,一定要根据病人的情况。

在日常生活中,有人摔倒扶不扶,是常常被讨论的话题。究竟什么才是标准答案?

现代快报记者了解到,其实,卫生部曾经在2011年发布过《老年人跌倒干预技术指南》,指南提出:不要急于扶起,要分情况进行处理。

南京一名急救专家介绍,遇到有人跌倒,不是不要扶,而是要更好地扶。比如看到老人倒地了,可以上前询问一下到底哪里不舒服。如果老人感觉腿疼或者腰疼,有可能是受了外伤,这个时候不要扶起,因为可能会导致二次受伤,但可以打电话寻求帮助。

另外,如果懂得急救知识,可以采取现场急救方式。比如呕吐的老人,可以将老人翻转一侧然后按照规范采取急救,保证老人的气道不会被呕吐物堵塞。

## 学雷锋 他们都在忙些啥

## 城市治理志愿者 走上街头大扫除

快报讯(实习生 胡宏毅 记者 孙玉春)3月5日是全国学雷锋日,也是南京的第一个“城市治理志愿者日”。在雨花台区西善桥街道,近30名城市治理志愿者来到西善花苑二号路附近开展志愿活动。据了解,活动中,志愿者对随地吐痰、乱扔杂物、倚门经营等行为进行说服教育。同时,还开展清除卫生死角、清理小区楼道、清运积存垃圾、清洗乱贴乱画等活动。

记者了解到,雨花台区只是其中一个点,昨天,鼓楼、栖霞、秦淮、玄武、建邺等区都开展了“城市治理志愿者日”活动,参与的志愿者有一万两千多人。

## “没有你们,就没有干净的校园” 南中医学生校园义诊 感谢保洁、宿管阿姨



学生义诊 学校供图

快报讯(见习记者 俞月花)昨天是学雷锋日,南京中医药大学十多名大学生志愿者,为校园里的保洁阿姨、食堂阿姨、宿管阿姨等提供免费义诊。

王吉芳在南中医做保洁,这两天她觉得肩膀有点酸疼,制药工程专业大一学生许双双听说后,主动要求帮她推拿一下。“挺舒服的,太感谢你了。”许双双忙说,“阿姨,您千万别客气。我们要感谢您,如果没有你们,就没有干净的校园。”

据悉,这次义诊由南中医志愿者协会大学生分会组织,参与的学生大多是营养、康复、药学、中西医临床等专业的本科生。“保洁阿姨、食堂阿姨平常工作都很辛苦。”丁焯了解到,阿姨中有的患有肩周炎、高血压,有的患有颈椎病,“我们正好是学医的,就利用自己的所长,为她们提供力所能及的帮助。”

## 第二批社区艺术 教师志愿者上岗

快报讯(记者 仲茜)2013年3月4日,现代快报联合南京市文明办、南京市志愿者协会,发起“全城招募社区艺术教师志愿者,走进社区服务”大型公益活动。经过选拔,首批10位艺术教师志愿者脱颖而出,与南京10个社区对接服务。

今年初,南京艺术教师志愿者服务团队又拓展招新,昨天,60位大学生加入志愿者队伍,成为第二批走进社区艺术教师志愿者。据悉,这些大学生都是南京艺术学院音乐学院、舞蹈学院的在校学生,他们将利用课余时间,走进建邺区、玄武区的社区和文化馆,为社区文艺团队以及民间文艺培训机构服务。

## 三八节送健康,绿色体检很火爆,不空腹不抽血——

## 10分钟全身细胞热断层扫描发现疾病萌芽

今年“三八节”什么最火爆?如果你以为还是花,就落伍了。“三八节”还没到,南京八一医院TTM体检中心的预约几乎爆满,如今“过节送健康”的观念已深入人心。昨日,市民刘女士就带着母亲做了TTM体检,作为“三八节”的礼物。“传统体检是发现人体哪里‘着火’了,而TTM却能准确找出‘火种’所在。”刘女士说,以前经常在媒体上看到关于TTM的报道,最开始对于“不空腹、不抽血,能发现癌症萌芽”这样的介绍她既好奇又怀疑,而如今自己和家人亲身体验后,她才发现这些描述一点也不夸张。为关爱女性健康,服务读者,八一医院TTM健康体检中心联合媒体特别推出“关爱女性健康,超值绿色体检”活动,1350元即可享原价1500元的全身细胞热断层扫描,有需要的市民请尽快报名。

## TTM提前预警:肿瘤“早早”就被“锁定”

“有钱难买早知道,后悔没有特效药。”目前,社会上掀起了TTM全身健康体检的热潮,TTM绿色健康体检不用空腹、不用抽血、不用楼上楼下跑,体检者只需要做三个简单的动作,10分钟便可以完整地记录身体每一个器官的细胞代谢情况,为全身做个透彻的体检。而后有专家医师进行一对一的图像分析及健康评估。这一点陈女士深有体会,去年单位体检她一切正常,今年三八节家人帮她预约了TTM体检,结果发现卵巢区域代谢异常。“医生建议我做进一步检查,最后发现居然是卵巢癌。”

## 10分钟扫描,让早期疾病无处遁形

与常规体检相比,TTM健康体检有着不可取代的优势,即提早发现早期疾病。TTM中文名叫“热断层扫描成像系统”,其之所以能提前发现身体内处在萌芽状态的早期疾病,是因为人体是一个代谢基本平衡的热辐射体,一旦某个部位或器官处在向疾病演化阶段,病变组织代谢温度就会发生改变,TTM体检正是通过探测这种细微的温度变化来“揪”出身体的“早期”疾病。其灵敏度非常高,人体细胞0.01℃的温差都能观测到,从而帮助医生提前发现,提前预警,把肿瘤等疾病消灭在萌芽状态。

对于TTM的功效,卫生部“十一五”规划教材《医学影像物理学》上写道:TTM问世,为癌症的前期、早期发现提供了新的手段,也为患者的治疗赢得了时间。根据临床应

用统计,对早期恶性肿瘤诊断符合率已达81%;对早期心梗、脑出血、栓塞可提出准确诊断和早期预示,其准确率可达85%以上;对甲状腺、乳腺、前列腺和妇科疾病诊断准确率可达95%以上。

TTM可以在细胞群发生癌变异常时给予报警,及时提醒人们改进生活方式、饮食习惯,调节心情,使癌症逆转,达到早发现早治疗的目的。

文/张弛

## 友情提醒

每位通过本报道电话预约的读者可享受贵宾优惠价1350元/人(原价1500元/人),并可获赠精美礼品一份。报名咨询热线:025-58855081 15077856688。或登录官网 www.81ttm.com