



15年献血99次
总量达3.91万毫升
农民工张亮用热血传递生命温度



张亮捐献血小板。

他叫张亮，是一名普通的农民工，也是无偿献血路上的“献血达人”。15年，张亮默默献血99次，总献血量达3.91万毫升，相当于8个体重60公斤成年人的全部血液量。

无偿献血路上，张亮先后获得2014—2015年度全国无偿献血奉献奖铜奖、2016—2017年度全国无偿献血奉献奖金奖、2017年度“江门市优秀献血者”、广东省2017—2018年度全省无偿献血促进奖个人奖、2018—2019年度全国无偿献血奉献奖金奖。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐
通讯员 梁翠薇

深知血液的重要性

张亮，今年51岁，陕西渭南人，目前在江门市健威家具厂工作。

他出生于农村家庭，文化水平不高，小学毕业就出来谋生。因家庭困难，2007年，36岁的张亮从陕西来到江门打工。这一待，就是15年，与他献血的时间一样。

张亮第一次献血是在2007年10月1日，那天路过江海区外海街道麻三村，他看到有辆献血车停靠在路边，心里深受触动，就主动走了上去。“看到献血车，就想到我母亲。”说到这里，张亮的声音有些哽咽。

张亮的母亲因白血病去世。住院期间，他目睹了母亲的痛苦，也深知血液对于一个人的意义有多重大，健康有多珍贵。为此，他想用无偿献血的方式，尽自己的力量去帮助别人，挽救别人的生命。

“献完第一次，身体没什么不适，心情很舒畅，那时就暗暗告诉自己要坚持下来。”张亮说，此后，只要厂里放假，有时间了，他就会去献血。

刚开始，张亮献的是全血，间隔时间长。在工作人员的介绍下，他得知还可以献血小板，便自己搭公交车去到江门市中心血站捐献。“以前是每隔半年才献一次，献血小板一个月可以献两次。”经常有人问张亮，献血次数这么频繁，身体吃得消吗？他笑着说，这么多年来，献血对我的身体没什么影响。

“我要献到60岁”

起初，家人也反对他频繁献血，但张亮却一如既往。他说：“对于我来说献血是件小事，但对病人来说，就可能起死回生。我这个人性子直，认准了一件东西就会去做，不会轻易动摇。”在家里，他并不是唯一一个参与无偿献血的人，张亮的两个儿子也有献血。“我大儿子献血时间比我还早。”张亮说。

15年来，每每看到江门市中心血站反馈给他的血液合格和去向的信息，知道自己的血液被用于拯救他人的生命，张亮心里都非常痛快、十分高兴。他说：“我只是一个普通的农民工，但我也可以为社会作贡献！”除不定期献血外，如江门市中心血站急缺，病人有急需，张亮请假也会随叫随到。

一个人的坚持比不上上一群人的坚持。生活中，张亮也会尽自己的力量，鼓励更多的人加入无偿献血。

有一次，张亮在江门市中心血站碰到一位老乡，他也来捐献血小板。由于是第一次捐献，老乡心里有些紧张、胆怯，张亮用自己的经历宽解他。现在，那位老乡一直在坚持献血小板，两人时不时还会在江门市中心血站偶遇。

历经15个春夏秋冬，99次捐献，家里那厚厚一叠的献血证，记录了他奉献爱心的时光。如今张亮也已年过半百。“我要献到60岁！”这是他的下一个目标。



张亮曾获全国无偿献血奉献奖金奖荣誉。

兼具运动、趣味、社交、潮流等属性

小小飞盘在江门悄然“出圈”

7月8日晚9时，夜幕下，一群年轻人在江门市体育场的足球场上激情四射地奔跑。“给我，给我！”“快回防！”“接住！”随着此起彼伏的喊叫声，白色的飞盘穿梭在参与者手中，于空中划出一道道弧线。

入夏以来，飞盘这项小众运动在江门悄然流行。户外、社交、趣味、低门槛……这些属性结合在一起，碰撞出火花，让飞盘运动在江门快速升温。一到晚上，在白水带体育公园、江门市体育场，均能看到飞盘爱好者们奔跑、跳跃的身影。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐

飞盘运动悄然“出圈”

飞盘，这项小众又新潮的运动，近段时间迅速在多个城市火起来，成为时下年轻男女的“时尚新宠”。这份热情，也蔓延到了江门。

黄杰是飞盘运动的忠实粉丝，他说：“我在广州读书时，就开始接触飞盘，已经5年了，一直也想在江门把飞盘运动推广起来。”今年3月，黄杰从广州回到江门，着手于飞盘运动的组织、推广，先后创建了“JM飞盘1群”和“JM飞盘2群”两个微信群。

随着飞盘运动在网络上越来越火，江门也悄悄迎来一波热潮。4月底，黄杰明显感觉到大家对飞盘运动的热情空前高涨，不断有人申请加群，两个微信群爆满，“JM飞盘3群”应运而生。短短3个月，群友增加到了1300多人，大多是20到30岁的年轻人。活动开展频率由开始时的一周二—3场，发展到每天都开展，每场活动人数也由十几人增加到几十人。黄杰说：“有一次，活动通知一发出来，4分钟就报满了，现在基本都要限制报名人数。”

6月，江门飞盘俱乐部成立。作为创始人之一的黄杰表示：“我们不仅平时玩，还要以俱乐部的名义组织一支队伍，和其他城市的队伍交流、打比赛。”

目前，黄杰等人每晚会在白水带体育公园、江门市体育场以及新会枢纽新城体育公园等地，组织一至两场活动，既给“老玩家”开“王者局”，也会有“小白局”，带领“新玩家”慢慢上手。下到10岁来的“学生党”，上到40多岁的“上班族”，都有参与其中。



传递飞盘的过程中，盘不能落地，否则将交接盘权。

成功“捕获”大众的心

“漂亮，接得好！”在白水带体育公园足球场上，中场休息的许惠婷为队友呐喊加油。不久前“人坑”的她，对飞盘运动算是“一见倾心”。“我第一次玩的时候就喜欢上了，好玩！”说话时，她一直盯着场上的赛况，看得津津有味。

飞盘运动为什么能在短时间内“捕获”大众的心？不少“盘友”向记者表示，飞盘运动的魅力在于它兼具运动、趣味、社交、潮流

等属性。此外，飞盘运动无接触身体，无直接对抗，相对来说更安全，而且飞盘运动允许男女同赛，“人坑”的她，对飞盘运动算是“一见倾心”。“我第一次玩的时候就喜欢上了，好玩！”说话时，她一直盯着场上的赛况，看得津津有味。

黄杰介绍，飞盘运动一般为“7人制”，即参与比赛的14人，分为防守、进攻双方，通过接力传递飞盘至得分区，只要是本队队友在得分区成功接住飞盘，即视为得分。队员之间不可以发生身体

接触，且不设裁判，一切争议和交流都由场上人员自己解决。“飞盘运动不需要太多的专业基础，从如何传盘、接盘，到跑位、防守……经过简单的入门训练，新手也能快速掌握。”黄杰说。

飞盘旋转的绿茵场上，每一次接盘和传递，无论成功或失败，都会有人大喊“接得好”或鼓掌以示鼓励。新晋“盘友”许鸿杰，平时是“宅男”一个，在朋友的带领

下，他也感受了一波飞盘的魅力。他说：“自己接到了队友的传盘，或者自己的传盘被队友接到的那一瞬间，心情会非常愉悦，而且飞盘运动需要全程跑动，一场下来不知不觉就达到了运动量。”

作为一名腰旗橄榄球教练，林慧豪也倾心于飞盘运动，他说：“飞盘挺好玩，容易上手，社交属性性强。”当“盘友”3个月来，他认识了不少志同道合的朋友。

玩飞盘要注意什么？

飞盘运动虽然易上手，没有直接对抗，但运动过程中也会存在安全隐患。江门市中心医院运动医学与足踝外科主治医师徐勤表示，玩飞盘时，鞋子的选择要注

意以下几点：避免穿高跟或增高鞋，避免鞋底纹路太平，需要有防滑功能；避免太宽松的鞋子，需要合脚，有绑带的鞋子。鞋子要适应场地，太滑容易引起崴脚。

此外，飞盘运动需要快速奔跑、跳跃，存在突然加速及减速的过程，以及飞盘出现的方向和位置有不确定的因素，动作不当易引起肌肉拉伤。运动前，要充分热

身，拉伸一下各个关节，避免出现肌肉拉伤、关节扭伤等情况。此外，戴眼镜的“盘友”需要使用隐形眼镜或者运动型眼镜，防止急速跑跳时眼镜脱落。

江门市妇幼保健院小儿外科主任曹志清：专攻微创技术 让患儿少受罪



曹志清

手术室里，无影灯下，曹志清全神贯注，双眼直视显示屏，手里的器械谨慎地移动着，他正为一个不到3个月的男婴进行巨结肠手术……

这是江门地区首例对3月龄以内患者进行的腹腔镜下结肠次全切的巨结肠根治术，对曹志清而言，是一个难关、一次挑战。在医护人员的通力合作下，历时近6个小时，手术顺利完成，患儿安全。

类似的挑战，江门市妇幼保健院小儿外科主任曹志清遇到无数次。在他的人生信条里，没有量力而行的特殊，只有全力以赴的常态。孩子承载着一个家庭的希望，更是祖国的未来。从医16年，秉着对生命的敬畏，曹志清用满腔热情、一身技艺，翻越一座座高峰，为患儿祛疾。

一直以来，孩子那活蹦乱跳的身影，家长那喜出望外的笑容，就是曹志清从医的追求！

文/图 江门日报记者 蔡昭璐
通讯员 管浩男

立志保护好孩子

曹志清是家里的老么。24岁前，曹志清不大喜欢小孩，觉得吵闹。那时还是毛头小伙的他，觉得自己没有



曹志清和团队在做巨结肠根治术。

足够的耐心 and 这些小家伙相处。

2003年，曹志清考上华中科技大学同济医学院研究生，但专业被调剂到了小儿外科。面对这个结果，他也曾挣扎、彷徨过，最终选择接受。

那时，小儿外科比较冷门。作为普通外科的一个分支，很多省级城市也仅有一两家医院开设。曹志清读研时，是整个专业的“独苗”，但他认为这是学术生涯中极其重要的积累阶段。他在导师汤绍涛的带领下做了很多走在全国前沿的实验，发表包括SCI在内的大量中英文论文。

与此同时，曹志清慢慢发现，小孩子很可爱，天真烂漫，单纯善良。同时，他们又需要人呵护。他立志要把他们保护好！

为了将伤害降至最低，曹志清专攻微创技术，“微创手术，效果好，恢复快，能让孩子少受罪”。在临床中，他始终追求更高超的技术，尽量采用少切口、少出血，甚至是无出血的方式开展手术。在切、缝等操作上，他精雕细琢，追求极致，为的就是让孩子少受伤害。

从2003年接触小儿外科到如今，已19年，回想起来，他都会庆幸当年没有放弃。他说：“这个专业给我带来了许多感动、温馨及成就感。还有什么比看到孩子重新变得活蹦乱跳，家属重新喜笑颜开更感染人呢？”

站得高，才能望得远

“台上一分钟，台下十年功”同样适用于小儿外科。在追求进步这条路

上，曹志清永无止境。他说：“对自己的要求不能降低。”

2012年，曹志清在南方医科大学完成博士学习。他认为，只有站得更高，才能看得更远。只有接触到更多知识、掌握更多技术，才能成为一个更优秀的医生。临床中，他会对标国内优秀“大牛”，找出差距、不断学习；他会时刻关注最新学术动态，学习最新技术……“虽身处地级市，但我们要跳出这个局限，把眼光放高、放远，争取更大进步。”曹志清说。

自来到江门市妇幼保健院，曹志清对科室许多术式做了改进，并带领团队开展了一些有代表性、重要性、首创性的手术：腹腔镜下十二指肠闭锁手术治疗、腹腔镜下肾盂输尿管成形术、腹腔镜下膀胱输尿管再植、腹腔镜下小婴儿长段型巨结肠根治术、腹腔镜下发育不良胃切除术、膀胱镜下输尿管囊肿开窗术……

其中，对3月龄以内患者进行的腹腔镜下结肠次全切的巨结肠根治术就是曹志清征服的一个个高峰之一。长段型巨结肠需要对结肠进行大范围切除，但患儿腹腔非常胀，基本没有操作空间，结肠周边又有重要脏器，如脾脏、十二指肠，稍有不慎就有灾难性的后果。切除后，还要进行肠翻转，这也非常讲究技术，而且孩子年龄小，对麻醉是否耐受，也是危险因素之一。虽面临重重挑战，但在曹志清的努力下，手术成功了。

所谓医者，肩负生命之重，常觉如临深渊，如履薄冰。从医16年，曹志

清翻越一座座险峰，达成一个个目标。在外界看得到的斐然成绩的背后，那些不为人知的踌躇和艰辛，他都一一接受，最后甘之若饴。

回乡出力，做“开荒牛”

医生要有担当精神，关键的时候要站出来。一直以来，曹志清始终这么做。

曹志清是湖北黄石人。2016年，家乡的妇幼保健院有意成立小儿外科，缺少高端领军人才，经介绍多次诚邀他加入。此时，曹志清已是三甲医院的副主任医师，待遇优厚。夫人工作稳定，孩子已经上学，一切按部就班，和谐美满。要放弃所有回去做“开荒牛”，似乎是一个不可能的决定。

曹志清考虑了整整一年，最终听从内心的指引，毅然辞职回乡。他的这个决定，迎来了很多反对的声音，起初甚至连家人也无法理解，但曹志清稳住了。他说：“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义，更何况那是生我养我的家乡。”

作为一名共产党员，信仰给了他最厚实的力量，性格里不愿服输的部分，让他能沉下心来干事。回到家乡后，曹志清和团队默默耕耘，从无到有，从弱到强，成功申报多项新技术新业务，填补了多项空白。仅用三年时间，他带领的小儿外科成为黄石市临床重点专科及湖北省临床重点建设专科。

2020年，为了妻儿，曹志清回到江门，就职于江门市妇幼保健院。“经历三年的建设发展，家乡的小儿外科