

八旬老党员留下“生命厚礼”

子女传承父亲“精神财富”，积极献血、做志愿者……

昨日，市民赖迪收到了广州红十字会寄来的遗体捐献荣誉证书。证书的主人，是他已去世的父亲——赖维伦(曾用名赖刚)。

赖维伦生前是一名高级工程师，曾在华中工学院(现华中科技大学)任教，后调入江门工作。退休后，他参与志愿服务时数累计1182小时，先后获评“江门好人”“江门市最美志愿者”。

生前，赖维伦曾深耕三尺讲台；离世后，他拿自己做“教材”，将遗体捐献，用另一种方式“重返讲台”。而他的子女，则在追思中，将怀念践行成了一种传承，把父亲的大爱精神延续下去。

文/图 江门日报记者 邓榕 通讯员 邓燕群 区志勤 巢俊杰



↑赖维伦生前写的遗体捐献志愿书。

←退休后的赖维伦(右二)成了农林社区青少年教育先锋岗的一名讲师。

A 离开，是另一种抵达

“我空身而来，望还是空身而去。我是一名光荣的中国共产党党员，应为共产主义事业奋斗终身……去世后不要开会，不要举办任何纪念仪式，不通知任何亲朋好友，遗体送相关单位作科研用。”在遗体捐献志愿书上，赖维伦写下了这样一段文字，为生命留下了永远的回响。

赖维伦，原农林社区党委第一支部书记。在社区工作人员的眼中，老人是个热心肠，且淡泊名利的人。“每天一早，他就会到社区的活动中心打扫卫生，整理书籍，看到凳子桌子坏了，还会帮忙维修。”农林社区党委书记梁泳健回忆道，对社区

事情，老人更是主动关心，积极参与，设“意见箱”收集居民意见，上门听取居民群众的心声，为民解忧。

退休后，赖维伦充分发挥余热，成了农林社区青少年教育先锋岗的一名讲师。短短的一节课，他常常用一周的时间来备课，通过设计有趣的实验和问题，引导孩子们积极思考，点燃对科学的兴趣。

在农林社区副主任巢俊杰的眼中，老人是位热爱生活，乐观向上的人。“为了让残障人士重燃对生活的希望，他还特意邀请他们加入农林社区合唱团，参加市、区、街道组织的文艺演出。”巢俊杰回忆道。

2021年11月26日，赖维伦意外摔倒。出院后，他第一时间找到了梁泳健，主动要求去世后捐献遗体，为国家的医学教学事业作贡献。老人的无私和大爱深深打动了梁泳健，她随即联系了相关领导和市红十字会，沟通相关事宜。

2022年7月22日，因肺积水入院的赖维伦在ICU住了两周。出院后，他告知儿女：“以后不要再抢救，一来没必要，二来太痛苦。”其间，他还多次和梁泳健提起遗体捐献的事，叮嘱她千万不要忘记。

2022年8月30日16时30分，86岁的赖维伦在家人的陪伴中走完了人生的最后一程。在一场简短而肃穆的仪式过后，他的遗体在儿女和江门市红十字会工作人员的见证之下，被转运至南方医科大学用于医学研究。

对于父亲的决定，儿女并不觉得意外。“他就是这样的人。”女儿余玫说，父亲的离开，也许是另一种形式的抵达，用另一种方式“重返讲台”。

据悉，从2006年12月开始，我市启动了遗体捐献，赖维伦是我市第30位捐献遗体者。在2022年的秋天，这位有着37年党龄的八旬老人，以特殊的方式，走完了属于他的人生旅程。

在别人的口中，赖维伦是位热心人，但对于父亲生前的很多做法，赖迪曾一度无法理解。

“社区搞活动，他张罗组织，搞对接、找场地。有党员生病了，他可以连生日都不过，就跑去医院探望帮忙。”赖迪回忆道，而家，对父亲来说，反而像旅店。对子女，他更是“放养”，只要不违法乱纪，不触犯国家和社会利益就行。

尽管言语中略带抱怨，但父亲带来的影响，是潜移默化的。从2006年开始，赖迪便主动参与无偿献血，尽自己的能力回报社会。B型血的他，曾连续献了几个月的血小板，只因血小板能更好地救人。这么多年，他累计无偿献血总量超9000毫升，获得全国无偿献血奉献奖金奖等荣誉。

父亲去世后，他和妹妹余玫按照老人的遗愿，一切从简。在整理遗物的过程中，他逐渐理解了父亲，读懂了父亲。

“父亲从不干涉我们的生活，是因为他希望我们能自由快乐地成长。”赖迪说，他留给我们的物质财富不多，但留下的精神财富，我们一生中不断学习。

一直以来，赖迪的生活都很简朴，买得最多的，就是书。曾经的卧室，书摆得满满一墙壁。就连睡觉的床上，一半位置也被那套起来半尺多高的书籍占据着。

而在余玫的心中，父亲的一生，总有忙不完的事，摸不完的心，消减不去的热情。明年退休的她，也打算加入市义工联，从事志愿服务。“我深深地怀念他，但传承就是最好的怀念。”余玫说道。

在父亲离去后，赖迪开始像父亲一样，主动参与到社区的志愿服务中。不久前，他主动到社区的核酸检测现场，帮忙维持现场秩序。未来，他也打算签署遗体器官捐献志愿书，用同样的方式延续生命的意义。

而赖迪说，捐出去的书，他带走了5000本书中，化工科技类书籍占了绝大多数，他希望让更多的学生从书中受益。

在父亲离去后，赖迪开始像父亲一样，主动参与到社区的志愿服务中。不久前，他主动到社区的核酸检测现场，帮忙维持现场秩序。未来，他也打算签署遗体器官捐献志愿书，用同样的方式延续生命的意义。

赖迪说，父亲的一生，总有忙不完的事，摸不完的心，消减不去的热情。明年退休的她，也打算加入市义工联，从事志愿服务。“我深深地怀念他，但传承就是最好的怀念。”余玫说道。

在父亲离去后，赖迪开始像父亲一样，主动参与到社区的志愿服务中。不久前，他主动到社区的核酸检测现场，帮忙维持现场秩序。未来，他也打算签署遗体器官捐献志愿书，用同样的方式延续生命的意义。

而赖迪说，捐出去的书，他带走了5000本书中，化工科技类书籍占了绝大多数，他希望让更多的学生从书中受益。

在父亲离去后，赖迪开始像父亲一样，主动参与到社区的志愿服务中。不久前，他主动到社区的核酸检测现场，帮忙维持现场秩序。未来，他也打算签署遗体器官捐献志愿书，用同样的方式延续生命的意义。

而赖迪说，捐出去的书，他带走了5000本书中，化工科技类书籍占了绝大多数，他希望让更多的学生从书中受益。

在父亲离去后，赖迪开始像父亲一样，主动参与到社区的志愿服务中。不久前，他主动到社区的核酸检测现场，帮忙维持现场秩序。未来，他也打算签署遗体器官捐献志愿书，用同样的方式延续生命的意义。

而赖迪说，捐出去的书，他带走了5000本书中，化工科技类书籍占了绝大多数，他希望让更多的学生从书中受益。

在父亲离去后，赖迪开始像父亲一样，主动参与到社区的志愿服务中。不久前，他主动到社区的核酸检测现场，帮忙维持现场秩序。未来，他也打算签署遗体器官捐献志愿书，用同样的方式延续生命的意义。

而赖迪说，捐出去的书，他带走了5000本书中，化工科技类书籍占了绝大多数，他希望让更多的学生从书中受益。

在父亲离去后，赖迪开始像父亲一样，主动参与到社区的志愿服务中。不久前，他主动到社区的核酸检测现场，帮忙维持现场秩序。未来，他也打算签署遗体器官捐献志愿书，用同样的方式延续生命的意义。

国庆假期将至 这份健康指南请收好!

国庆假期即将到来，不少人都已做好了安排，有宅家的，也有出游探亲的。那么，外出吃饭要注意什么？旅途中该如何做好防护，可备哪些药物？针对假期出游、聚会以及天气等特点，记者采访了本地多名专家，为广大市民的宅家、出行提供健康指导。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 江疾宣



外出旅游前，市民可接种新冠疫苗和流感疫苗。

宅家篇

建议1:管住嘴,不胡吃海喝

记者了解到,往年国庆期间,各医院收治的消化道疾病患者都会有急剧上升趋势,多由暴饮暴食引起。

江门市中心医院江海分院消化内科主任区卫林表示,节假日尽量不要吃太多,每餐七八分饱为宜。如果吃多了,可进食酸梅汤、山楂等有助于消化的食品,或服用一些消化酶、胃肠动力药;不可进行剧烈运动。饮酒适度,不要拼酒。

此外,秋天是吃螃蟹的好时节,但也易被痛风偷袭。江门市五邑中医院肾内科主任杨爱成表示,螃蟹是高嘌呤食物,嘌呤含量相当于猪肉的42倍,尤其是蟹黄蟹膏。

杨爱成说,国庆期间,难免会想尝尝鲜。但对于痛风患者来说,痛风发作急性期一定不能食用螃蟹;稳定控制期,在持续服用降尿酸或排尿酸药物的情况下可以少量品尝,同时要多喝水。

建议2:讲卫生,避免“病从口入”

国庆期间,市民外出吃饭、亲友聚餐次数增多,要注意食品安全,避免“病从口入”。

市疾控中心食品安全和地方法病预防控制所工程师梁夏玲提醒,保质期短的生鲜食品不宜一次性购买太多,冷藏食品时,生、熟食品分层放置(熟上生下),且存放在容器中或用保鲜膜包好。食品应当烧熟煮透,瓜果蔬菜洗净去皮后再食用。隔夜饭菜冷藏保存,食用前要彻底加热。

外出就餐时要选择安全卫生的餐饮单位,用餐前洗手,使用公筷;不吃感官异常和未烧熟煮透的菜肴,尽量不生食水产品;不食用“新奇”“野味”等不常食用或未食用过的食物;不要采摘、购买、食用有关部门明令禁止、来历不明的食物,如河豚、野生蘑菇等。

建议3:少熬夜,健康生活最重要

7天长假,有些市民会选择在家追剧、打游戏。长时间用电子产品,熬夜玩乐,不仅会扰乱生物钟,抵抗力下降,还可能用眼过度,引起近视加深或视网膜脱落,甚至引起心脑血管疾病。

假期也要养成规律的生物钟,做到起居有序,保证足够的睡眠时间。与亲朋好友聚会时,尽量安排在白天,看剧玩游戏也要适可而止,不要熬夜。即使要熬夜,也尽量安排在假期前半部分;在假期即将结束的前一两天,应当恢复正常作息,为节后上班做好准备。同时,多摄入蛋白质,多喝水,注重锻炼身体,增强身体的免疫力。

外出篇

错峰出行,少聚会

目前,新冠肺炎疫情形势仍严峻,市疾控中心提倡就地过节,如要外出,应从以下方面做好防护。

出行前,提前了解目的地病例报告及中高风险地区情况,了解相关防疫政策。错峰出行,备足出行期间所需的防护用品。乘坐公共交通工具时,遵守秩序和防疫管理要求,全程做好个人防护。

选择卫生状况良好、通风设施比较完善的酒店(宾馆),常开窗通风;从公共场所回到酒店之后,第一时间彻底清洗双手。到景区(景点)等公共场所参观,要遵循“限量、预约、错峰”要求,配合测温、健康码查验,主动扫码;出游期间建议优先选择分餐制和自助餐,与其他用餐旅客保持适当的距离。减少不必要的聚餐聚会,提倡非现金支付。

做好疾病预防

市疾控中心提醒,外出游玩时,还要注意预防以下几种疾病。

流感。保证充足的睡眠,加强锻炼,注意保暖和增减衣服,注意个人卫生;远离传染源,尽量避免去人员密集、空气污浊的场所;接种流感疫苗。

感染性腹泻。喝开水,不吃生的或半生的食品;不食用不洁、腐败、无证和不符合卫生的食品;饭前便后要洗手,适当进行体育锻炼。

预防蚊虫叮咬。尽量不要在野外露营,如确实需要,应有帐篷,可外用防蚊叮产品,并穿长袖长裤睡觉。注意检查宾馆卧具是否卫生,有无跳蚤、虱子,若卫生状况不好,应改换宾馆入住。

市疾控中心提醒,旅途中可备上苯海拉明、茶苯海明、地芬尼多等晕车药,伪麻黄碱缓释胶囊、感冒灵颗粒等感冒药,氯苯那敏、氯雷他定、依巴斯汀等抗过敏药,蒙脱石散、洛哌丁胺等止泻药,还可以备些创可贴、碘酒、红药水、紫药水等消毒药水,可用于擦伤、割伤、烫伤。

外出回来怎么做?

市疾控中心提醒,返程后做好自我健康监测,密切关注自身及家人的身体状况,如出现相关症状,尽快到医疗机构就诊排查。核酸检测阴性结果出来前,不乘坐公共汽车和地铁,“两点一线”上下班,减少人员聚集。

返回后若发现自己近7天到过中高风险地区,以及有本土疫情报告的城市,与阳性人员同乘交通工具或活动轨迹有交集,请主动向社区报备,并配合做好疫情防控措施。

倡导所有跨市出行人员返回后开展核酸三天两检。

为什么要接种HPV疫苗?

江海区卫生健康局举办HPV疫苗免费接种首场宣讲会

日前,江海区卫生健康局举办适龄女生HPV疫苗免费接种首场宣讲会,主题为“让爱走进校园 让‘癌’远离‘花蕾’”,这也是“健康素养大讲堂”的系列活动之一。在将近一个小时的时间里,江门市中心医院江海分院(江海人民医院)副院长陆艳双和江海区疾病预防控制中心公共卫生医师薛剑平,为原雅学校的孩子答疑解惑,普及宫颈癌防治知识。

满满干货,让在场学生受益匪浅。“上了这节课后,进一步提升了我们对宫颈癌的防控意识,也让我们意识到接种HPV疫苗的重要性。”原雅学校学生谢雪鸾说道。

直播江门App、江门日报视频号对此宣讲进行了直播,共吸引超5万人次在线观看。记者精选了本次活动的部分干货,以飨读者。

文/江门日报记者 邓榕 图/蔡昭璐 通讯员/关珏婷 吴慧敏



宣讲会上,陆艳双副院长向学生们讲解HPV感染的途径。



1 接种疫苗是预防宫颈癌的第一道防线

据悉,宫颈癌是中国女性生殖道的第一大恶性肿瘤。陆艳双表示,人乳头瘤病毒(HPV)感染者,多性伴侣者,早婚多育者,宫颈不典型增生者,吸烟者,卫生习惯不良者,维生素与微量元素缺乏者,都是宫颈癌的高危人群。

据悉,HPV导致宫颈癌要经过HPV感染、癌前病变、宫颈癌三部

曲。早期宫颈病变或早期宫颈癌一般没有明显症状,通常是通过筛查发现,但随着疾病的进展,患者会有接触性出血、异常阴道流血等症状;宫颈癌中至晚期,由于肿瘤侵犯到了邻近周围的组织或器官,比如压迫直肠、侵犯膀胱、盆腔神经等,患者会有尿频、尿急、肛门坠胀感、下腹和腿部肿痛等;更晚期

期,会导致输尿管梗阻、肾盂积水,肾功能损坏等;疾病末期,患者会出现极度消瘦、大小便困难、贫血、乏力和阴道大出血等晚期恶性肿瘤的现象。

陆艳双表示,早期发现宫颈癌并规范治疗,预后较好,晚期宫颈癌复发率高,患者生存率低,因此,一定要早防早治。

由于HPV病毒是危害宫颈健康的首要原因,因此,接种HPV疫苗是远离宫颈癌最重要的一道防线。为此,陆艳双建议适龄女性根据年龄、供应量、经济情况来选择HPV疫苗,早接种早保护早受益。

性朋友在接种HPV疫苗后,仍需继续进行常规的宫颈癌筛查,也不能取代预防HPV感染和性传播疾病的其他措施。

2 接种HPV疫苗不能取代常规宫颈癌筛查

近年来,宫颈癌发病呈年轻化的趋势。“虽然宫颈癌是威胁女性生命健康的一大‘杀手’,但90%以上的宫颈癌都是可以预防的。”薛剑平说,一级预防是接种HPV疫苗,这是目前世界公认为预防宫颈癌发生的首要预防手段;二级预防是早发现、早诊断、早治疗;三级预防是积极处理癌前病变。

乳乳头瘤病毒(HPV)感染有关,而HPV病毒的型别非常多,有200多种,其中,高危型HPV病毒中的16型、18型这两种,是导致大多数宫颈癌的元凶。因此,接种HPV疫苗,可有效预防宫颈癌。

那么,接种HPV疫苗前需要进行宫颈癌筛查吗?对此,薛剑平表示,中国《子宫颈癌综合防控指南》指出,无须在接种前筛查是否

存在HPV感染,因此适龄女性直接预约接种即可。虽然接种HPV疫苗,对未发生性生活的女性有最佳预防效果,但对于已经发生性行为的女性,同样也有很好的保护作用。

不过,由于HPV疫苗所含型别有限,即使接种了HPV疫苗,机体仍处于对非疫苗型别HPV的感染风险中,因此,薛剑平提醒,女



工作人员向学生们发放宣传单。

延伸阅读

接种HPV疫苗注意事项

从9月24日起,江海区已启动适龄女生HPV疫苗免费接种项目,对具有江海学籍(含位于辖区内的江门市直学校)、2022年9月起新进入初中一年级且未接种过HPV疫苗的14周岁以下女生,按知情、自愿和免费的原则,提供HPV疫苗免费接种。其中,外海街道社区卫生服务中心、礼乐街道社区卫生服务中心、江海区儿童免疫接种中心(釜山)为定点接种单位,并安排了免费接种专场,具体时间为9月24—25日、10月5—6日上午8:00—11:30,下午2:30—5:00。

那么,接种HPV疫苗有何注意事项呢?首先,要准备好身份证件等有效证件,带上预防接种证,在此期间未观察到不良反应即可离开。对疑似预防接种严重异常反应者,将遵照“先临床救治、后调查诊断”的原则,做到早期、正规、系统治疗。