

如果要志愿服务 ,不用和我商量 ,直接叫上我就可以

七旬退休军医甘为社区居民 健康守门人

阅读提示

沈瑞才家中的台历上 ,密密麻麻备注着每天要做的事 ,算起来已经参加了六七个公益组织。如果要志愿服务 ,不用和我商量 ,直接叫上我就可以。这是他一直挂在嘴边的话。

在宁波市鄞州区东柳街道月季社区 ,73岁的沈瑞才被誉为社区居民的“健康守门人”。每周他都会出现在东方瑞市东区内的老年活动室,为居民们义诊,已经坚持了8年。不仅如此,已经退休的他不忘给自己“充电”,学习救护技能,守护居民健康。2019年,他还获得了“鄞州好人”称号。

每周一次义诊,他坚持了8年

3月21日一早,沈瑞才就带着血压计、白大褂、听诊器,准时到达东方瑞市东区内的老年活动室,为居民义诊。疫情期间来这里的居民人数少了很多,但大家更加有序。

过去8年,每周一上午8点,沈瑞才都会到这里给居民们免费量血压,帮他们看看体检报告,提一些就医建议。很多居民看到一些病症总会很担心,我帮他们看看,希望可以减少焦虑。东方瑞市东区是将近20年的老小区,老年人较多,患高血压等慢性病的居民也较多,沈瑞才就会多叮嘱,给予他们更多的帮助。

两年前,居民李先生因为胸闷、头晕、关节疼痛,到医院检查,发现血脂、血压异常,尿酸升高。沈瑞才给了他一些生活饮食方面的建议。之后两人经常联系,沈瑞才会随时给予健康指导。

77岁的居民黄丽君几乎每次义诊都会来,她直夸沈瑞才态度好、细心,每周我都等着沈医生来义诊,他的态度没话说,我们都很放心。

遇上人多的时候,常常会误了饭点,但对沈瑞才来说这稀松平常,我是军人,我们有纪律,这是小困难。

退休20多年,仍不忘继续“充电”

沈瑞才之所以能够获得居民信任,与他的职业有关。沈瑞才老家在广东饶平,从卫校毕业后,他在当地当过一段时间的医生。之后入伍,从部队卫生所的卫生员、助理军医、军医,一直做到卫生队副队长、队长(主治医师)。

退休后,他仍凭借自己的专业特长,被中国健康教育协会合作单位聘请为健康科普员,为居民开展健康讲座,足迹遍布上海、

江苏、浙江等地。2014年,在社区的邀请下,他为居民做起义诊。

受疫情影响,2020年开始,沈瑞才在不便义诊的时候,选择在手机上为居民们答疑解惑,微信聊天框几乎条条都是疾病咨询与解答,有些人我认识,但很多人我不认识。不过大家都这么信任我,不管谁来问,我都会尽自己所能来回答。

退休20多年,沈瑞才还不忘给自己“充电”。2018年,68岁的他考取了红十字救护员证。当时身边很多人不理解,他却这么回答:这样我就更专业了,遇到紧急情况时,可以帮助更多的人。

沈瑞才说,巧的是他刚拿到救护员证当天,偶遇一位路人突然倒下后昏迷不醒。一旁围观的人挺多,但大家都不敢上前。沈瑞才马上拨开人群,及时采取抢救措施,直到救护车将病人送到医院,当时旁边也有人问我怕不怕,我说有什么好怕的,我是有救护资质的。

志愿服务场场不落,还带动居民一起参加

在沈瑞才的影响下,有些居民也加入了志愿服务,月季社区徐王洲药房的店主成方圆就是其中一位。

从2020年起,成方圆开始每天为社区60周岁老人免费发放口罩,至今已经发了4000多只。平时,只要社区需要,成方圆也会加入社区便民服务队中。她说自己以前也是医师,看到沈医生频频在社区帮助居民,觉得自己也可以尽一份力。

今年初,月季社区成立退役军人服务队,引导退役军人在文明创建、公益宣传、扶贫济困、疫情防控、基层治理以及其他社会公益活动等志愿服务方面发挥作用。沈瑞才是第一批加入该队伍中的成员。他利用自己的特长继续义诊服务,几乎场场活动不缺席。

沈瑞才家中的台历上,密密麻麻备注着每天要做的事,算起来已经参加了六七个公益组织。

如果要志愿服务,不用和我商量,直接叫上我就可以。这是他一直挂在嘴边的话。

据《宁波晚报》



疫苗抗疫效果好 积极接种不能少

- 接种疫苗可以显著减少感染后的重症
- 老年人和患有基础性疾病的人更需要接种疫苗



中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作