

“参加无偿献血意义深远,其中有两点尤为重要,一个是我们志愿者捐献的血可以帮助医生救治患者;另一个就是,为了保证血液质量志愿者必须健康生活。对我本人来说,13年的献血让我拥有了一个健康的身体,这让我很开心。”12月19日,在保山市中心血站献血厅,54岁的陈永春挽着袖子开心地说。当天上午,他完成机采血小板两个单位400毫升,为2025年的献血目标画上了一个圆满的句号。

从2012年9月26日第一次登记献血开始,13年来,陈永春已参加无偿献血110次,其中献全血16次,机采血小板94次,献血总量达40600毫升,目前在保山市无偿献血总量中排名前五。



笑对生活

# 13年无偿献血110次

## 陈永春:这让我拥有健康的身体

### 他是一个热爱生活的人

“我读的书不多,只是高中毕业,但父母从小对我的教育和我成年后的多种工作经历,让我有了开朗的性格。”陈永春说。为帮助家庭减轻负担,高中毕业后他就步入社会了。

“我先是跟着熟悉的街坊做小生意,卖面粉和面条。后来又去建筑队打工,做过钢筋工、泥瓦匠,也背过水泥,扛过沙子,抬过砖头。”陈永春说。有了些积蓄后,他于1996年报名学客车驾照,1999年投资5万余元买了一辆小客车跑运输。之后他又承包了一个沙石料厂,为公路建设提供建筑材料。再后来,他又回到老家开酒店,一干就是10年。2017年1月,他重新入职公交公司,现在开7路车,每天往返5趟接送乘客。

“从不到20岁到现在过了知天命之年,近40年时间里,我吃了许多苦,但也在生活中收获了很多快乐,丰富的生活阅历让我懂得如何去珍惜和热爱生活。”陈永春说。

### 一个偶然因素让他走上献血之路

2012年9月26日,是陈永春一生中值得纪念的日子。因为从那一天开始的13年里,他从一个对无偿献血一知半解的普通人,逐渐转变成一个积极参加无偿献血,并且献血总量超4万毫升的志愿者。

“那天我一个人逛街,当走到保山市第二人民医院门口时,看到血站工作人员正在宣传无偿献血。”陈永春回忆,此前虽然也听说过无偿献血能挽救病人的生命,但具体怎么献,献后会不会影响身体健康自己一知半解。

在好奇心的驱使下,陈永春决定尝试着献一次。在检测合格后,他献了200毫升血。“完成献血后,我感觉身体没有什么异样,并没有出现身体不舒服的情况。回到家后,照样工作生活,这让我对参加无偿献血有了全新的认识。”他说。

首次参加献血后,他将工作人员的嘱咐记在心里,半年后如约来到献血点参加了第二次无偿献血,这一次他献了400毫升全血。此后,每隔半年,他都按期参加献血活动。

后来,他了解到无偿献血有两种献血方式,一种是献全血,另一种是机采血小板。工作人员告诉他,全血一般能保存一个月左右,而血小板只能保存5天。血

小板用量大,经常出现缺口,后来他参加的都是机采血小板,每次两个治疗量相当于献全血400毫升。

### “献血让我拥有了一个健康的身体”

随着检测技术和对血液质量要求进一步提高,对献血者的身体要求也越来越高。“捐献的血必须健康才能符合临床需求,才能真正帮助到有需要的人。”陈永春说。

那怎样才能捐献健康的血液呢?通过系统学习,陈永春了解到,要满足献血的条件自己得先有一个健康的身体,而要做到这一点,在生活中必须严格自律。要管住嘴、迈开腿、睡好觉,心情好。陈永春说,现在他不抽烟、不喝酒,保持清淡饮食习惯。

“我一日三餐多吃蔬菜、水果,肉食只吃精肉保证蛋白质的摄入,碳水化合物控制在一定量,而且从不吃夜宵。”陈永春说。另外就是早睡早起、多参加体育运动,随时保持一个良好的心情。他居住的小区距离公交北站有3公里路,现在上下班都跑步。除此之外,休息时他还经常参加户外运动,方式主要有徒步登山、骑行等。

2015年,他攀登珠峰到达6200米左右的位置。现在,保山周边的山峰他基本爬遍了。此外,他还多次参加大理、腾冲、瑞丽、保山、楚雄等地举行的马拉松比赛。“这些比赛我都是本着重在参与、不计名次的态度,因为运动不仅让我有了强健的体魄,也让我收获了快乐。”

陈永春说,以前他也有过吸烟史,有时也喝点酒,但自从参加无偿献血后,这些不良习惯都随之改变,并养成了健康的生活方式。

### “只要身体允许我会坚持下去”

参加无偿献血110次,其中献全血16次,机采血小板94次,献血总量达40600毫升。目前,他在保山市无偿献血总量中排名前五。这是陈永春作为一名志愿者参加无偿献血13年来交出的一份闪亮的答卷。他也因此两次获得由国家卫生健康委、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局颁发的无偿献血奉献奖金奖。

陈永春说:“通过献血能帮助到有需要的人真的很好,我自己知道我在做什么就够了,只要身体条件允许,我还将继续捐献下去。”

本报记者 崔敏 通讯员 邹扬 李志旭 摄影报道



制作面具

## 关索戏面具匠人张鸿坤 激活面具上的三国魂

玉溪澄江,不仅是三国时期蜀汉名臣李恢的故乡,更流传着许多与三国人物相关的故事与传说。其中,自清代起便在小屯村传唱的关索戏,至今依然以古朴的声腔,延续着三国的英雄情怀。

关索戏的表演不施粉黛,仅凭面具辨识角色。今年54岁的张鸿坤,是目前澄江唯一掌握关索戏面具制作技艺的传承人。

关索戏共有关羽、张飞、赵云、马超等二十个面具。“听老一辈讲,过去村里要到外地请师傅专程来制作这二十个面具,前后耗时近两个月。其间,家家户户轮流款待师傅,场面十分热闹。”张鸿坤回忆道。他的父亲曾在文化馆工作,因当时澄江无人会做关索戏面具,便自己琢磨旧物,逐步复原了制作技艺。张鸿坤12岁时便常看父母制作面具,18岁起,他利用业余时间随父母学艺。

关索戏面具以纱布、棉纸、石膏为材,需历经制模、糊裱、连接、批灰、彩绘、装饰等多道工序,每一道工序又包含诸多细节。“每一步完成后都必须自然风干,若用加温方式,面具极易开裂脱落。”张鸿坤说,制作面具不仅考验耐心与细致,更需具备一定的绘画功底。他跟随父亲苦学5年,才真正掌握了这门手艺。

每一个面具都是角色性格与身份的视觉凝练。关羽面如重枣、丹凤眼;张飞则是蝴蝶大脸,红、白、黑三色交织,头顶仿佛窜动着火苗……不同的造型传递出不同的人物气质。

“最难的是彩绘与描金,一笔不慎,前功尽弃。”张鸿坤说。除了传神表达人物性格,面具还必须结实耐用,重量控制在500克左右,厚度仅约2毫米,以免影响演员表演。

2021年与2024年,张鸿坤先后被认定为县级、市级非物质文化遗产“关索戏面具”代表性传承人。

“用这种工艺制作的面具,保存得当可用二三十年,若是用于演出,也能维持七八年。”他指着木柜中一个周仓面具说,“那是我父母50年前做的。”记者注意到,这个50年前的面具,至今完好。

据传,关索戏原有剧目七十多出,历经岁月动荡后失传。如今仅靠老艺人口述整理出三十余场,如《三请孔明》《收周仓》《战长沙》等,更有《山岳认兄》《花关索》《李恢说合马超》等关索戏特有剧目,唱词中仍保留着淳朴的方言韵味。这些剧目以蜀汉英雄为主线,常在逢年过节时上演。

“一曲关索戏,悠悠三国情。”关索戏的演员角色采取世袭制,一人一角,终生不改,旧时传男不传女,若无子则传侄或传亲,如此严苛的传承方式,让这出古老的戏曲在小屯村回响了三百年。

“只要有人愿意学,我就愿意教。”张鸿坤说,关索戏在澄江代代传唱,他也希望关索戏面具的制作技艺能被代代传承。

本报记者 李春丽 摄影报道