

保山辅警苏建华

# 用热血传递温暖 十九载公益长跑

“每次收到血站的致谢短信，知道我的血能救别人，就觉得所有坚持都值得了。”今年51岁的苏建华，是保山市隆阳区公安分局九隆派出所的一名辅警，也是一位坚持无偿献血19年的“爱心达人”。从2007年至今，他累计无偿献血全血5800毫升，用汨汨热血传递温暖，先后获得保山市献血先进个人、全国无偿献血奉献铜奖等荣誉，在平凡岗位上书写不平凡的公益答卷。



从2007年起，苏建华每年都坚持献血，这一坚持就是19年。

## 一次响应，开启19年爱心长跑

苏建华的无偿献血之路，始于2007年单位组织的一次公益活动。“当时局里号召大家参与无偿献血，同事们都很积极。我那时候30多岁，身体好，也觉得能帮人甚至救人，是件特别有意义的事，就毫不犹豫报了名。”回忆起第一次献血的经历，苏建华仍历历在目。按照捐献计划，首次献血量为300毫升，全程他毫无紧张感，献完后身体也无任何不适。这份顺利的体验，为他后续的坚持埋下了种子。

活动当天，带着对“无偿献血意义”的疑问，苏建华主动向保山市中心血站的工作人员请教，也由此对这项公益事业有了深刻认知。他了解到，血液作为临床救治不可替代的资源，无法人工合

成，只能依赖健康人群自愿捐献，无论是手术急救、血液病治疗，还是孕产妇抢救、恶性肿瘤化疗，都离不开充足的血液保障。而无偿献血摒弃了有偿献血的利益驱动，通过严格的健康筛查和血液检测，能从源头降低输血感染风险，同时更传递着“我为人人，人人为我”的社会正能量。

更让他意外的是，适量献血对健康也有积极作用——能刺激骨髓造血功能、降低血液黏稠度，且献血前的检查相当于一次免费体检，可及时发现潜在健康问题。这些认知，让苏建华坚定了长期献血的想法。从2007年起，他每年都坚持献血，这一坚持就是19年。



生活中的苏建华是个“运动达人”，曾参加过10多次马拉松比赛。

## 一份遗憾，更添坚守初心的动力

十九载献血路，苏建华因能帮助他人而满心欢喜，却也藏着一份难以释怀的遗憾。几年前，他的表姐突发重病，急需血小板抢救，侄子急忙向他求助。“对陌生人我都愿意献血，何况是亲人，我当即就答应了。”可让他无奈的是，自己的血型与表姐并不匹配。他立刻联系血站寻求支援，遗憾的是，在血站紧急协调血小板的过程中，表姐还是不幸离世了。

“我救过很多陌生人，却没能帮上自己的亲人。”这件事成为苏建华心中永远的痛，也让他愈发明白健康的可贵，更坚定了无偿献血的决心。“拥有健康的身体，才能为社会、为家庭做贡献，

也才能帮助更多需要帮助的人。”从此，他更加注重身体管理，把健身当成日常必修课。

生活中的苏建华是个“运动达人”，不仅参加过10多次马拉松比赛，还坚持每天跑步10公里以上，家里配备了哑铃、壶铃、杠铃等健身器材，一有空就坚持锻炼。“能献血，说明身体好；献不了，就说明身体出了问题。”这是苏建华常挂在嘴边的话，也成了他自律的动力。有一次，他因前一晚饮酒，第二天献血时检测不合格，这件事让他深感自责。此后，每次献血前，他都会严格约束自己，不喝酒、不吃药、不熬夜、不做剧烈运动，确保血液质量达标。

## 一身坚守，带动公益暖流涌动

在工作中，苏建华恪尽职守、担当有为，先后3次获得隆阳公安分局嘉奖；在生活中，他用实际行动践行公益初心，用健康状态打破身边人的偏见。“身边有人说献血会降低抵抗力，老了容易得病，但我用献血19年来的身体状态证明，这些说法都是谣言。”苏建华自豪地说，多年来他很少生病，也没有打过针，偶尔感冒，吃点药就能痊愈，献血反而促使他更注重健康，形成了良性循环。他的坚持，也赢得了家人的支持和身边人的认可。

如今，51岁的苏建华依然坚守在无偿献血的道路上，从未有过放弃的念头。“只要身体条件允许，我就会一直献下去。”他深知个人力量有限，希望能带动更多人加入无偿献血队伍。“如果我们每个人都出一份力，把小爱汇聚成大爱，我们的社会就会越来越有温度。”

汨汨热血，是生命的接力，更是爱心的传承。苏建华用19年的坚守，诠释了平凡人的大爱，也为这座城市注入了温暖的公益力量。 本报记者 崔敏 通讯员 邹扬 李志旭 摄影报道

## 腾冲宣纸 千年非遗 焕发新生

晨光初透，滇西深山仍笼着薄雾。70岁的老匠人余师傅背起竹篓，踩着露水走进林子。他停在棵构树前，掌心贴上树皮——经霜后的树皮泛着青灰，却透出温润的韧意。这一触，仿佛叩响了时光的门环；树皮将化作“纸寿千年”的宣纸，而一场关于古法新生的故事，正从这片山林开始。

深山老林的野生构树，经霜露浸润，树皮愈发柔韧，这是大自然赠予腾冲宣纸的第一份礼物。老匠人背着竹篓进山，指尖抚过粗糙的树干，剥离下层层楮皮，如同揭开滇西大地的千年秘语。

从树皮到成纸，要经过无数个日夜的淬炼。新鲜楮皮投入清水浸泡，褪去杂质，露出洁白的纤维；石灰水的蒸煮是古法的精髓，高温下纤维逐渐软化，带着草木与矿物质交融的温润；石臼捣浆的声响穿越时光，匠人挥起木槌，一上一下间，楮皮化为细腻的纸浆，在水中漾开乳白色的涟漪。

捞纸是最见功夫的环节。竹帘在纸浆池中轻轻一荡，手腕发力的弧度、起落的速度都藏着老辈的智慧。纸浆均匀附着在竹帘上，纤维在水中自然交织，如同编织一张无形的网。提起竹帘，多余的水分缓缓滴落，留下一层薄薄的纸膜，这是宣纸最初的模样。

焙墙前的温度刚刚好，七八摄氏度的热浪中，匠人手持松针刷，将湿纸轻轻贴上墙面。水汽蒸腾间，纸膜逐渐干燥，与焙墙贴合的一面染上淡淡的暖意。待纸张干透，指尖顺着边缘轻轻一揭，“嘶”的一声，一张腾冲宣纸便应运而生——薄如蝉翼却韧性十足，白似初雪却带着楮皮的温润肌理，凑近鼻尖，还能闻到草木与阳光混合的清香。

过去，马帮驮铃将腾冲宣纸运往东南亚，它是抄写经文的载体，是记录历史的凭证，在岁月中沉淀出“纸寿千年”的传奇。如今，老匠人依旧坚守着古法工序，每一张纸都凝聚着对自然的敬畏、对技艺的执着。当现代的手触摸到这张古法宣纸，仿佛能感受到楮树的生长、泉水的流淌、匠人的呼吸，时光在纸纤维中静静流淌，让千年非遗在当下焕发新生。

这张来自腾冲的楮皮宣纸，是自然的馈赠，是匠人的心血，更是滇西文脉的延续。它以最朴素的姿态，承载着时光的重量，也书写着传统与当下的温柔对话。

本报记者 崔敏  
通讯员 杨卓 杨帆 摄影报道



将湿纸贴合在焙墙上，慢慢去除水分。