



找记者上壹点

读者热线&gt;&gt;&gt;

5203337

## “三不一礼让”文明出行提升行动昨启动

“三不一礼让”分别是自觉礼让斑马线、不向车窗外抛撒杂物、不随意鸣笛、不乱停乱放车辆

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 刘宁



为贯彻落实习近平总书记关于“威海要向精致城市方向发展”的重要指示，动员全市上下积极参与文明出行，更好培育文明交通意识、养成文明有

礼交通习惯，6月16日上午，由威海市委宣传部、市文明办、威海市公安局主办的“三不一礼让”（自觉礼让斑马线、不向车窗外抛撒杂物、不随意鸣笛、不乱停乱放车辆）文明出行提升行动启动仪式在市区威高广场举行，来自全市各级政府机关单位和各行业代表共计80余人参加此次活动。

活动现场，威海市委宣传部副部长、市文明办主任张瑞英提出，开展“三不一礼让”文明出行提升行动，大力培育“精致城市·文明市民”，是市委重要决策部署，是精致城市建设的必然要求。大力倡导文明出行，营造安全、有序、畅通、文明的交通环境，各级各有关部门、单位要高度重视、精心组织，一要深入持久开展宣传引导，要充分发挥各类新闻媒体舆论引导作用，通过开设专题、专栏，持续加大“三不一礼让”宣传普及力度。二要常态长效落实管理服务，要着力健全完善道路交通设施，规范交通标识，持续改善城市交通环境，确保交通秩序井然有序。三要积极广泛组织社会参与，各级党组织要加强组织动员，引导广大党员干部自觉践行、率先垂范。各级文明单位要充分发挥示范带头作用，引领带动更多部门、单位广泛参与。

近年来持续开展文明市民培育工程，作为巩固提升全国文明城市创建成果，是加快推进“精致城市幸福威海”建设生动的载体和有效的抓手。威海市文明办

精神文明建设一科科长刘衍称：“按照每隔几年集中抓好几个小时的文明行为养成，持续不断抓下去的工作思路，开展排队上下车，礼让斑马线、不乱扔杂物等文明提升行动，引导广大市民从身边的小的文明行为做起，不断养成公德意识和规则意识，提升文明素质。”

文明是一道亮丽的风景线，文明出行关系到每一个人每一个家庭的幸福，直接影响城市的文明程度。“三不一礼让”短短几个字贯穿文明出行的重要要点，其中礼让斑马线是重中之重。对此，汇通出租车公司驾驶员来庆林表示：“作为机动车驾驶员，礼让行人，不仅仅是体现对行人和生命的尊重，更是体现机动车驾驶人的文明和素质。”

文明出行关系每一个人和家庭的平安幸福，也事关一个城市的社會形象和文明程度。深化文明创建，改善城市公共环境和公共秩序，倡议广大市民积极参与“三不一礼让”文明出行提升行动，争做文明出行的践行者。

## 体彩人以热血温暖生命

6月14日是第17个世界献血者日，今年的主题为“安全血液拯救生命”，口号是“献血，让世界更健康。”世界卫生组织于2004年宣布设立世界献血者日，是为了感谢拯救生命的献血者，鼓励更多的爱心人士加入到无偿献血的队伍中。在无偿献血的大军中，一直活跃着体彩人的身影，他们用滚烫的热血温暖无数的生命，传递着向上向善的暖流。

### 体彩专管员疫情期间的选择

“尊敬的献血者：疫情期间，街头人流量骤降，临床供血面临严峻挑战。为保障急救用血需求，长沙血液中心采用短信和电话预约方式邀请您参与献血……”

2月19日，湖南长沙体彩专管员肖小莉收到血液中心的求助短信，毫不犹豫做了预约。2月21日，长沙风雨交加，肖小莉做好防护赴约献血。这并非她第一次献血，然而这次献血经历却更加难忘：“当时天气不好，疫情又挺严重，我家只剩两只口罩了，要出门献血，说不担心是假的。但是，血库有需要，容不得我迟疑。”



肖小莉告诉记者，她已三十多岁了，本想先暂停献血，等生完孩子再继续，但特殊时期顾不了那么多。2月24日，血液中心发来信息，肖小莉所献血液检测结果正常，即将用于伤病员的救治，她非常开心。截至3月30日，湖南支援湖北临床用血29批次，累计调

配血液总量达130多万毫升。肖小莉说：“想到也许其中就有我的血液，能以这种方式参与抗疫，感觉挺自豪。”

肖小莉读书时就开始献血，尽管已坚持很多年，可是每次献血她还是不敢看针头，即便如此，她仍希望一直坚持下去：“作为体彩人，公益早就潜移默化地成为了我的本性。献血虽是小小的举动，却能帮助有需要的人点燃希望，何乐而不为呢？”

### 献血新人50分钟的忍耐

4月28日，青海体彩中心一行十余人很早就到献血点开始献血。过程中，大家都很顺畅，唯有王灵峰出了点“小状况”。

王灵峰的静脉血管比较细，工作人员采血时，先扎他的右手臂血管，没成功，又换成左手臂血管。好不容易扎进去，却不见有血流出，工作人员用手在血管那儿揉了一会儿，才开始出血，但是血出得很慢。隔壁椅子上依次完成了4个人的捐献，王灵峰献血才结束。



“因为血管太细，只好全程都摁着，挺疼的。”虽然全程用了50分钟，但王灵峰并没想过放弃。“使用的是一次采集400毫升的采血袋，如果采集不够，那袋血就不能用了，相当于浪费了。既然来献血，就希望别人能用得上，不能浪费掉。”因此，他咬着牙坚持献够足量的400毫升。

献完血，王灵峰的胳膊上出现淤青，过了两周才复原，但他还是决定以后每年至少献一次血，“我了解到，血液作为一种特殊药品，在抢救治疗中有着无可替代的作用。到目前为止，血液仍不能人工合成或大规模生产，献血还是获取抢救病人血液的唯一来源。”

因此，在世界献血者日到来之际，王灵峰希望邀请更多的人与他一起献血：“献血后，我们身体的骨髓造血功能会增强，还能促进血液的新陈代谢，降低血液粘稠度。既能救死扶伤，还对自己的身体有利，是件好事，咱们一起献血吧！”

### “体彩老兵”16年的坚持

“十六年了，我坚持每年捐献一次全血、一次血小板，雷打不动！”1999年加入山西体彩大家庭的刘亚军，自称体彩老兵，他这位体彩老兵其实也是一位献血老兵。

无偿献血时，绝大部分献血者献出的是全血，大部分血站系统会把血液分成红细胞、血浆和血小板三种成份。不同成份功能不一样，保存期限也不一样。血浆保存期限相对比较长，最高可以达到5年，红细胞在我国有效保存期是35天，血小板保存期限只有5天，需要无偿献血者定期、经常捐献。医院临幊上每天都有大量用血需求，因此刘亚军认为献血不是一劳永逸的事，只要身体条件允许就要坚持献。

刘亚军的血型是O型，“O型血的存量一直挺紧张，每次献完没多久，就会收到血库血量偏低需要献血的短信。”于是，他就像停不下来的陀螺，年年都会献血。去年11月刚献了一次全血，今年3月份又献了一次血小板。然而，16年的坚持在刘亚军看来，只是平凡人做了一件平凡的事：“我很喜欢体彩‘你未必光芒万丈，但始终温暖有光’这句宣传语。我就是一个平凡

的人，愿意向上向善，给周围人带来温暖。”献血之初，刘亚军申请加入了中华骨髓库，他表示：“如果有配型成功的患者，我会捐献造血干细胞。”



今年4月，山西体彩组织干部、职工与代销者集体献血时，由于距离上次献血时间较短，刘亚军没能参加。但是听说献血现场，附近散步的居民挽起了衣袖、快递小哥填表抽检、环卫工人也咨询加入，最终引来百余人为献血，他感到很欣慰，“这就是正能量的作用，点滴善举可以凝聚大爱。国家要发展，社会要进步，需要身处其中的每个人都做点贡献，这也是我们体彩人一直传递的公益精神。”

无偿献血是传递真情的红色纽带，也是体彩人坚持的传统。今年，吉林、江苏、浙江、山东、湖北、广东、广西等地体彩人已卷起衣袖，加入无偿献血大军之中，为挽救他人生贡献力量。对体彩人而言，世界献血者日不是无偿献血的开始，更没有结束，只是他们一次又一次践行公益事业的日常。

（王红亮）