



用“稀有大爱”点亮生命之光

医者仁心

“在我们的影响下，身边陆续有朋友开始参加无偿献血，我们会一一点赞，互相加油鼓励，让爱不断传递。”
——陈立东

□ 本报记者 王艳洁

“我见过很多稀有血型家人因为急需输血四处奔走，作为一名RH阴性稀有血型者，我明白‘熊猫血’的珍贵，我希望能尽自己的一份力量，帮助大家！”作为北京市海淀区妇幼保健院的一名主管检验师，陈立东还有另一个身份——一位令人敬佩的“熊猫侠”，他用这份珍贵的“生命礼物”，为危急时刻的患者送去生的希望。

首次救援受挫 沮丧与坚持并存

回忆起2004年体检发现自己拥有“熊猫血”时的情景，陈立东眼神中仍带着一丝感慨：“虽然自己是学医的，对RH阴性血有一定的了解，但刚发现自己是RH阴性血时，内心其实是有一些恐慌的。第一反应就是将来如果需要输血时可能会找不到同型的血而发生生命危险。”这种对未知的担忧，如同一片阴云，笼罩在他的心头。

不过，网络的力量让他找到了慰藉。他通过网络加入了一些RH阴性血的QQ群，发现跟自己一样的稀有血型的人还是有很多的。“那一刻，就像在黑暗中看到了一丝光亮，心里没那么担心了。”陈立东笑着说。

2004年，陈立东迎来了第一次参与救援的机会。他们一行3名AB型RH阴性的志愿者前往救援地点，然而，命运却跟他开了个玩笑，他因为身体原因没能献血。“当时心情非常沮丧，感觉自己力量无法施展，那种遗憾真得无法用言语形容。”陈立东叹了口气，“后来很长时间没有收到救援信息，献血的事就搁置了。”

但他并没有就此放弃。因为血糖、血脂不达标而没能献血的遗憾，如同种子在他心中生根发芽，促使他下定决心调整身体状态。“我知道，这种稀有血型的患者一旦急需输血，短时间找不到匹配血液，可能危及生命。我必须让自己在关键时刻能‘合格上线’。”陈立东坚定地说。

在调整身体状态的过程中，困难接踵而至。饮食习惯的改变、运动的坚持，每一项都不容易。“最大的困难就是坚持吧。有时候工作忙了一天，真的很累，不想去运动，但一想到那些需要帮助的患者，我就又有动力了。”陈立东回忆道，“我会给自己制定详细的计划，每天监督自己完成。经过长期坚持不懈的锻炼，身体状态越来越好。”

再次出征救援 志忑与兴奋交织

2017年，陈立东加入了北京稀有血型永和救援，这让他再次燃起了献血的热情。2018年6月，救援组织为一个骨髓移植的AB型RH阴性患者招募献血志愿者，陈立东第一时间报名。

“在献血点见到患者家属时，看着他们急切的眼神，我内心也是忐忑不安的。”陈立东皱着眉头说，“担心自己可能体检不合格而不能献血，毕竟之前有过失败的经历。”但幸运再次降临，这次他体检合格了，顺利为患者捐献了400ml血液。

“当时的心情真的非常兴奋，感觉自己终于能帮上忙了。”陈立东脸上洋溢着自豪的笑容，“我爱人和孩子跟我一起去，也就是从这次成功献血开始，我和我爱人决定以后每年的结婚纪念日都去无偿献血，用这种特殊的方式纪念这个特



殊的日子。”

随着微信的普及，陈立东见到的求助信息越来越多。有的患者因为当地血液中心没有足够的RH阴性血而四处求助，没有同型的血，患者就可能面临生命危险。让他印象最深的是当时北京一位患者找不到合适的志愿者，有几名大连的志愿者自费乘飞机到北京为他无偿献血。

“他们的行动深深打动了我，让我看到了人性的光辉和无私的爱。”陈立东动情地说，“那一刻，我更加坚定了帮助他人的想法。我觉得自己有责任，也有义务去为这些患者做点什么。”

触动与坚定同行 坚持无偿献血

自从2018年献血成功后，陈立东和爱人坚持每年2次无偿献血。后来，他加入到了红十字血液中心稀有血型爱心之家，成为了爱心之家的一员。然而，这期间也并非一帆风顺，有几次献血体检不合格，有时血压不合格，有时转氨酶不合格。

“这让我意识到，必须更加严格地要求自己。”陈立东说，“于是我开始坚持规律的跑步，经过一段时间的锻炼，各项体检指标都恢复到了正常区间。”这些年，他又陆续参加了几次紧急救援献血，每次成功为求助者献血都能给自己带来极大的喜悦。

“每次献血我和我爱人都会发微信朋友圈，不是为了炫耀，而是通过我们的行动更好地宣传无偿献血，争取让更多的人参与进来。”陈立东笑着说，“在我们的影响下，身边陆续有朋友开始参加无偿献血，我们会一一点赞，互相加油鼓励，让爱不断传递。”

值得一提的是，陈立东和爱人去献血一般都会选择周末，这样可以带着孩子一起。“让孩子从小就了解无偿献血，通过我们做父母的言传身教，让孩子树立正确的三观，并让爱心不断地传递下去。”陈立东认真地说。

孩子们第一次看到他们献血时充满了好奇，会问各种问题。“我们会向她们一一解答，她们表示长大后也要献血救人。”陈立东欣慰地说，“希望她们长大后能为社会做一点贡献，把这份‘稀有大爱’传承下去。”

“无偿献血是一种利他行为，同时也是一种利己行为。利己是一种内心追求的结果，向外我们无偿献血挽救他人生命，向内我们激励自己坚持运动保持健康的身体，自己从中受益。”陈立东语重心长地说，“无偿献血，无伤身体，只需要小小勇气，希望有更多的爱心人士加入到无偿献血的队伍中来。”

作为海淀的一名“熊猫侠”，陈立东用他的行动诠释了什么是大爱无疆。他的故事照亮了那些在黑暗中挣扎的患者的生命之路；他的精神，也唤起了更多人跟随他的脚步，一起加入到无偿献血的队伍中，用爱传递希望，用生命守护生命。

二十年如一日 织就温暖“邻里情网”

凡人善举

“我在这儿干了20来年，街坊们都待我很好，帮点忙不算啥。看着大家顺心，我心里也高兴。”
——陈言文



□ 本报记者 祖佳琪

在中关村街道东南社区，晨光与暮色交替间，总有一个身影让居民们感到格外安心——他骑着旧三轮、身穿泛旧的黑皮衣、戴着褪色的工作帽，穿梭于单元楼间，忙碌而从容。他，就是60岁的陈言文。20多年来，他守着一方废品摊铺，却不止于回收旧报纸、空纸箱，更用一次次点滴善举，织就了一张满是信任与温暖的“邻里情网”。

一声“陈师傅”，二十年“上门情”

午后的阳光斜洒在社区铁门旁的废品摊铺上，陈言文正埋头整理着成摞的废旧报纸。他饱经沧桑的双手沾满灰尘，动作却依旧麻利。电话铃声响起，他接起电话，那头传来熟悉的声音：“陈师傅，我家里头有废纸箱、旧报纸，你来帮着收一下。”“好嘞，好嘞，我现在就过去。”挂断电话，他轻车熟路，匆匆赶往居民家中。

从早到晚，这样的电话，陈言文每天要接十几个。一句“陈师傅”，成了社区里最亲切的称呼；一次次“上门服务”，他默默坚持了20多年。他的联系方式被挨家挨户记在通讯录里，他也用真诚，一点点走进了居民的心里。

不止是收废品，谁家窗户打不开、水管漏了、家具搬不动了，第一个想到的也是他。“我有什么困难事都找他。”居民刘阿姨感慨道，“在我看来，他就像雷锋一样，做了好事不留名，也不张扬自己。每次上门帮我收拾废品，都要给我废品钱，丢下就走，别的什么都不说。所以后来我就拿他当自家人了。”

危急时刻，他是邻里的“急先锋”

如果说平日里的“顺手帮”是陈言文热心肠的体现，那在居民紧急时刻挺身而出的“急先锋”，则是他用无私擦亮的奉献底色。

前些年，社区一户居民家中油锅起火，陈师傅得知后，与保安一起拿着灭火器冲进火场，扑灭火情后还帮着收拾残局，一直忙到天黑。“当时我们居民看着心里特别感动。”

匠心传承

“那些看似枯燥的练习，代代相传的故事，都是传承的力量，只要在孩子心里种下种子，总有一天会发芽生长。”
——葛长喜

□ 本报记者 朱园园

海淀镇六郎庄五虎棍训练馆内棍影翻飞，十几根齐眉棍在少年们手中舞动，时而如雷霆破阵，时而如游龙穿梭。棍风呼啸间，这项起源于康熙年间、曾受皇封的“皇会”技艺，因葛长喜与非遗传承集体11位成员数十年的坚守与传承，得以走出五虎棍“后继无人”的困境，书写国家级非物质文化遗产六郎庄五虎棍“活态传承”的动人篇章。

数百年历史积淀的非遗技艺

六郎庄五虎棍源于赵匡胤与董家五虎的民间故事，曾是京城闻名的“皇会”项目，历经三百年风雨传承至今。“小时候学艺师父常说，五虎棍不只是为了耍棍法，更是讲忠孝、守气节。”65岁的葛长喜摩挲着手中的黄檀木棍，眼中满是敬畏，“可前些年我真怕这门手艺断在我们这代人手里。”

1980年，十岁的葛长喜被五虎棍的棍法吸引，拜入师门后与五虎棍结下不解之缘。四十五年来，他见证过技艺的辉煌，也亲历了它的沉寂，随着老艺人相继离世，年轻人更倾向追逐现代潮流，对传统技艺渐失兴趣，五虎棍一度面临“后继无人”窘境。

“有一回演出，我们凑不齐10个人，只能让两位60多岁的师傅临时上场，台上10人平均年龄五十多岁，打完一套棍下来气喘吁吁。”葛长喜的声音里带着一丝苦涩，“散场后老街坊拉着我说，‘长喜，可别让五虎棍没了，这是咱六郎庄的根’。这句话像块石头压在我心上，让我下定决心，就算拼尽全力也要将这门技艺传承下去。”

五虎棍非遗传承后继有人

2017年，恰逢国家推行非物质文化遗产进校园，在海淀镇党委、镇政府及万柳集团等支持下，葛长喜和伙伴们带着五虎棍走进六郎庄小学开设选修课，可是好景不长，因学校合并，五虎棍进校园项目被中断，这让葛长喜一度陷入低谷。

为打破五虎棍技艺“青黄不接”的局面，2019年11月，六郎庄五虎棍训练馆成为非遗文化传承公益培训新阵地，开始面向柳浪家园社区常年招收学员。自此，每周五、周六晚上公益培训如期开展。起初，报名者寥寥，葛长喜并未气馁，他带领六郎庄忠孝童子棍会的老伙计们现场展演，刚劲有力的招式渐渐吸引了社区居民。“没想到这么有意思，既能强身健体，还能了解历史。”社区居民王女士带着7岁儿子报了名。为激发孩子们的学习兴趣，葛长喜大胆创新教学模式，打破“先练半年基本功再摸棍”的传统，让新入门的孩子们练习基本功的同时接触齐眉棍等器械。

“压腿、站桩这些基本功枯燥艰苦，孩子们容易打退堂

解决身边小事 暖心服务邻里

社区好邻居

“门口的链家不单单是从事买卖租赁房屋业务的网点，还是您的‘好邻居’，帮助大家解决生活的问题，有需要都可以打电话。”
——纪少飞

□ 本报记者 李惠/文 刘季辰/摄

每逢周三，在链家房地产金沟河店的会议室里都会召开一场特殊的“聊天会”，党员经纪人与社区干部面对面对接，谁家漏水联系不上房主、楼与楼之间的绿化面积不够了……这些百姓身边的烦心事，大家一起商量着解决。推动党建工作转化为看得见的服务实效的实践者，正是这间“红色议事厅”的搭建者，店长纪少飞。

快速响应 暖心回应

北京链家房地产经纪有限公司海淀金沟河店与永定路街道八街坊社区仅一墙之隔，这里的居民尤其是老年人是他们最主要的服务群体。作为链家集团“社区好邻居”共建项目的首批践行者，纪少飞自入职链家以来，扎根永定路地区10余年。近两年他也在八街坊社区安了家，成为居民名副其实的“好邻居”。“从家到店里只要几分钟，这里大部分的叔叔阿姨都认识我，他们有事儿就会找我。”

一次晚上快11点了，纪少飞接到821号楼吴阿姨的电话，她焦急地表示，孙女隔天要交作业，周围的打印店已经全部关门了。“小纪，你能不能帮我打印啊？”“您去店里等我就行。”几分钟就能搞定的小事情，却及时暖心地回应了居民的诉求。“聊天会”上的汇总以及平日收集到街坊们的需求，被纪少飞密密麻麻地记录在一本本《民情日记》里，他也给店里小伙伴们制定了响应机制，一旦接到居民的求助，比方说，家里灯不亮了需要修理赶上周末联系不上物业，这些基本上半小时之内到场，一天之内就解决完毕。

敲门行动 公益课堂

上门求助的人一多，纪少飞在店里设置了“365公益服务站”，除了应急箱里的家庭常备药、血压计等，储藏间里还备了好多物资，小推车、雨伞、饮用水，甚至米面油全都有，链家真正成为社区的“应急保障站”。此外，他还积极响应社区发起的“爱心敲门”行动，针对身体不好、独居或者行动不便的老年人，上门了解并解决他们的实际需求。在上月初开展的敲门行动中，不仅为百余户居民发放了爱心白菜，同时为门店提供的服务项目做了宣传。“我们的一个中心目标，就是让社区的叔叔阿姨知道，门口的链家不单单是从事买卖租赁房屋业务的网点，还是您的‘好邻居’，帮助大家解决生活



中的问题，比如免费打印、应急充电上网等问题，都可以打电话告诉我们。”纪少飞告诉记者。

受益的不仅是社区里的老年人，门店的“四点半课堂”同样为放学早的孩子们提供了辅导作业的场所。“让小朋友们把作业完成的同时，让叔叔阿姨在我们这儿歇歇脚，学学手机使用技巧。”为高龄老人普及手机使用常识这项公益活动是纪少飞和他的伙伴们一直坚持的。“即使是子女在身边的，很多老人也不好意思询问，他们趁着白天遛弯到我们店里，几分钟就能解决问题。后来上门来打听的老人多了，我们就开起了集中培训班。”据他回忆，多的时候一个班能有20多人，一个月组织一到两次培训。每位经纪人负责两三位老人，手把手地教，讲课和现场实操相结合。“近两年，附近的老年人基本上被我们全覆盖到了。”

后备力量 重要补充

“咱也不干了有什么大事儿。老人不会用手机软件打车，我来教他操作，有个阿姨摔伤了手买东西拎不动，我安排人帮她送回家。正是这样一件件鸡毛蒜皮的小事儿把我们和社区居民串联起来。”眼下正值供暖季，纪少飞的电话一个接着一个，忙着为社区居民解决各种问题。在学校时就入党的纪少飞虽是90后却已是老党员了，他认为作为党员，要能融入到群众中去，帮他们解决一些小事情，并且能够持续地坚持。

八街坊社区共有20多栋居民楼、1635户居民，开展社区服务仅靠十几名社工覆盖不了这么多群体，少不了像纪少飞这样的后备力量。八街坊社区党委书记王睿表示，“老年人是社区最主要的服务群体。纪少飞和链家团队已成为社区工作的重要补充与助力。”邻里节上理发、磨刀等服务切实满足老年人需求很受欢迎；小区停车位紧张，店门口的停车位在闭店后无偿提供给社区居民错峰使用。“在老百姓看来，家门口有一群热心小伙伴，人还挺靠谱的。”



鼓。”他坦言，传统严格的教学模式已不适应现代教育，我就给他们讲老艺人当年学艺的故事，告诉孩子们五虎棍不只是武术，更藏着“忠孝”精神与坚韧品格。为了让教学更高效，他根据学员的年龄和体能，分设基础班和进阶班，自编“弓步要稳、出棍要快、眼神要准”等口诀，在教学中简化复杂招式，并将“武松打虎”“五郎探母”等历史典故融入教学，增强学员的理解与兴趣。训练馆里，他认真示范动作要领，时刻关注孩子的学习进度。

“第一次拿起棍的时候，我觉得特别威风，葛老师教我们招式时，总会讲历史故事。”如今已学习五虎棍三年半的学员苏树权说，“原来以为练棍是锻炼身体，后来才知道每一套动作都有历史，都藏着文化。”为了让孩子们坚持学习，葛长喜经常组织孩子们参与演出，让他们在掌声中获得坚持的动力。如今，15名固定学员中已有12人能登台表演，他们的身影开始活跃于多个舞台，以稚嫩的动作延续三百年的文化血脉。

坚守让传统技艺焕发新生

“传承非遗，不仅是传授技艺，更是传递精神。”葛长喜深信，五虎棍传递的坚韧不拔、团结协作精神，正是当下社会所需要的优秀品质。“那些看似枯燥的练习，代代相传的故事，都是传承的力量，只要在孩子心里种下种子，总有一天会发芽生长。”

四十五年的坚守，葛长喜不仅传授了五虎棍技艺，更传递着三百年的历史底蕴与文化精神。在他的影响下，伙伴们倾尽心血编排教学内容，尽心尽力教学。“只要还有一个孩子愿意学，我就会一直教下去。”葛长喜的话语朴实而坚定。

有人问他这么多年的坚守“图什么”？葛长喜告诉记者：“我就图晚辈问起五虎棍的时候，只能从书本上看文字或图片，还能亲眼看见、亲手摸到，能实实在在地要上一段，让咱们的文化传承下去。”棍风呼啸间，少年们的招式愈发娴熟。葛长喜的坚守，是无数非遗传承人的缩影——以一生护一脉，让传统技艺在时代浪潮中绽放光彩，让文化的血脉跨越时空、代代相传。