那一段守望相助的日子 关爱别人也陶冶了自己

徐波（右二）在地震灾区救援被困者 资料图片

2008年5月12日，很多人的人生轨迹在这一天改变，不论是瞬间丧失家园的同胞，还是情牵灾民的你和我。当汶川大地震的消息传到南京，所有的人都被震惊了。消防官兵奔赴灾区，医护人员奔赴灾区，志愿者奔赴灾区……同胞们都行动起来了，只有一个目的：抗震救灾。四川加油！中国加油！刻骨铭心的心痛记忆，让我们选择更加坚强。灾区归来，他们变了，变得更乐观、更豁达、更宽容、更加懂得珍惜……

一年后，他们西望汶川，发现这场灾难夺走了很多，也给了我们很多。我们懂得了守望相助，万众一心；我们收获了关爱别人，陶冶自己。

■快报记者 高国 钟晓敏

多和家人在一起，用心过好每一天

人物：姜云
职业：私营业主
年龄：30岁
快报抗震救灾志愿者之一

眼看暑假就要到了，姜云一直盘算着再去四川灾区一趟，把干女儿李燕接到南京来过一段时间。

姜云是南京一家私营企业的老板；12岁的李燕则是北川县曲山小学学生。原本相隔千里且素不相识的两个人，怎么会成为母女了呢？

快报牵线认了干女儿

汶川大地震发生后，快报召集志愿者赴四川抗震救灾，姜云正是10名志愿者之一。

5月22日，姜云在绵阳九洲体育馆灾民安置点临时心理支持志愿者工作站（后改为希望九洲）忙碌时，遇见了李燕。“地震时，她跑得慢，体育老师把她抱起扔到楼前的花坛，教学楼就塌了，她得救了，但老师却被砸伤了。”

经过志愿者接力疏导，李燕逐渐走出心理阴影，她和姜云一见如故。而姜云也非常喜欢这个乖巧的小女孩，当场认作干女儿。

“你看，这是我女儿五一给我发的问候短信。”姜云把手机递给记者，“你看，我女儿乖吧。”

手机上很多短信都是李燕发来的。“干妈妈，我身体好得没话说，长高了，也长胖了，多了几斤肉。”“干妈妈，最近忙吗？身体好吗？寄的衣服收到了，很暖和。”

“去年5月23日，也就是我认干女儿的第二天，她和父母从绵阳九洲体育馆灾民安置点撤走了。”姜云说，那次之后，就再没有见到过李燕，快一年了。

“我的手机号码不会变，一直等他们联系我。”姜云笑着说，当时甚至有点担心，自己的手机号码是不是被对方弄丢了。

姜云说，再过一个多月李燕就该放暑假了，她和家人商量过了，准备再去四川一趟，把干女儿接到南京来玩一段时间。

志愿者的工作一直做下去

从四川回来后，姜云一直关注着灾区救援进展和“希望九洲”（从事灾后心理援助的志愿者队伍）的一举一动。

2008年10月份，眼看着一天比一天凉，身在南京的姜云内心很不安。“灾区多在山区，那里夜里非常冷。”姜云和希望九洲的一位负责人联系，希望能给灾区的老人和孩子捐一批棉衣御寒。

说干就干。姜云充分利用自己的资源，以不能再低的价格从厂家拿下一批600多件棉衣，通过邮局绿色通道发往四川灾区。

在姜云等人的带动下，捐款的志愿者越来越多。在志愿者网站上，姜云等人详细公布了捐款账目、衣服件数等明细，接受每一个志愿者监督。

“前方的志愿者很辛苦，他们每天带着大包小包的衣服，翻山越岭到灾民家中，将衣服发放到他们手里，有时候一天要走几十里山路。”姜云说，前后他们共从厂家发了5批、6000多件衣服到灾区。

用心过好每一天

从灾区回来后，姜云觉得自己多少有些改变。

以前，因为工作忙，她和老公有时甚至一个月都难得在一起吃顿饭。“总觉得自己时间宝贵，不能被这些家庭琐事束缚了。”

姜云说，从灾区回来后，她当起了甩手掌柜，除了月初和月末会到公司处理一些事情外，其他时间会多陪陪家人，用心过好和家人在一起的每一天。如今，她每天都会去菜场买菜，进厨房做饭，然后和老公、家人在一起吃饭。

“当家庭主妇的感觉也不错。”姜云笑着说，现在虽然不像以前那样每天忙忙碌碌，但每一天都很踏实、幸福。

而最让姜云感慨的是，赴四川灾区的志愿者们表现出来的无私奉献精神。“很多志愿者都是像我一样的下风和80后，虽然大家成长经历不同，但大家都是同一个目的，为灾区、为灾民做自己力所能及的事情。”

恨了10多年，试着原谅继父

人物：杨秀琴
年龄：26岁
籍贯：四川广元
职业：湖南路“口袋鸭砂煲火锅”服务员

杨秀琴是四川广元人。大地震摧毁了她家的房子，所幸家人都跑出来了，没有一个人受伤。“我们那里很多人家只是房子裂了、垮了，其他严重的地方死了那么多人。”

未来怎么办？杨秀琴很迷茫，她除了坐在帐篷里发呆外，不知道该干什么。离开家乡，她又担忧家人的安全。

不久，南京市总工会前往四川招工，去年7月28日，杨秀琴抱着试试看的心态，报名来南京工作了。

“我们一批有191人，总工会包了我们的路费、食宿，还帮我们安排了工作。”杨秀琴说，她没费任何周折，顺利进了湖南路“口袋鸭砂煲火锅”店，当了一名服务员。

杨秀琴说，时光流动，她慢慢走出了阴影。“活着蛮好的。”她说，人生无常，活一天开心一天才是最重要的！

杨秀琴16岁就外出打工了，难得回家一次，地震之前她已经3年多没回过老家了。因为家里缺少温暖，她对家没有太多眷恋。

原来，杨秀琴父亲早逝，继父不甘心为杨家“白养”女儿，整个人很消沉，还染上了赌博恶习。小小年纪的杨秀琴，不得不过着看继父“脸色”的日子，“我带米去学校蒸饭吃，他怪我带得多了”。

上六年级时，继父不再允许她上学。她稍微辩解了几句，被继父用铁棍狠狠抽了几下。最终，杨秀琴被迫辍学。那时，她很爱学习，成绩在全校数一数二。“如果给我上学，就不会是今天的命运，也许我也上了大学，当上了老师，干上了公务员……”对继父的怨恨一直积淀在杨秀琴内心深处。

她16岁就外出打工，基本上都是在饭店做服务员，吃了很多苦。逢年过节时，小姐妹都想家，纷纷请假回家，唯独她总是积极加班。她不想回家。

大地震后，她第一次感受到家里有了温暖。全家人住在帐篷时，继父吃饭会叫她一起吃！

在南京，她还不止一次接到继父的电话，继父叮嘱她：“在外要注意身体，工资发了，别老往家里寄，自己要买点吃的。”这是过去不曾有的。

继父不再一切盯着“钱”了，还劝诫杨秀琴：“钱是挣不完的，身体健康最重要。”

油菜已经结籽，小麦很快也要收割了……现在，杨秀琴开始想家了，还惦记起家里的农活了，想帮家人一把。

对于继父，她也努力忘记过去，尝试着去原谅他。“毕竟他供我上了两年学，毕竟他跟我妈妈是合法夫妻，毕竟他不赌博不打我妈了，毕竟……”杨秀琴说，经历这次地震，她感觉自己变成熟了，心胸也宽广了很多。这个春节，她除了要给母亲带一些补品，还打算买一点烟酒，孝敬继父。

孩子知道感恩，知道帮助别人

人物：朱玉书
职业：梅山第二中学教师
快报抗震救灾志愿者之一

朱玉书第三次赴川，给灾区孩子带去了文具和玩具

朱玉书先后三次赴四川灾区抗震救灾。他和同伴在绵阳九洲体育馆灾民安置点把孩子们组织起来，成立了“黄丝带”志愿小组，鼓励接受救助的孩子力所能及地帮助其他人。

现在，朱玉书在梅山二中同样成立了“黄丝带”志愿小组。自愿加入的学生目前已有50多人。

“到灾区做志愿者，对我来说也是一次成长。”去年5月20日，朱玉书作为快报抗震救灾志愿者中的一员，奔赴四川灾区抗震救灾。

“地震后，很多孩子都不愿意说话，更不要说和陌生人说话了。我觉得要改变方法，就是用孩子们的视角来看问题。”在灾区期间，朱玉书和孩子们建立了深厚的感情。

现在，朱玉书的手机里还存有很多孩子发来的短信。

“朱叔叔，最近好吗？告诉你一个好消息，最近我获得了两次奖励，一次是美术一等奖，一次是因为我有感恩的心获奖。”这是11岁的谢菊发来的短信。

“朱叔叔：你好！我是刘怡的姐姐刘潇，你还记得吗？我们在九洲体育馆住的时候，你帮助过我们，我们现在已经住板房了，我和我妹妹已在读书。我代表我家人谢谢你，谢谢你对我们的关心、照顾和帮助。”

“孩子们知道感恩，也愿意去帮助其他人。”朱玉书说，这是他最乐于看到的情况。

去年7月上旬，朱玉书和同是快报抗震救灾志愿者队员的许朝风再次赴川。这次，他们是因为在做志愿者期间表现优秀，被选派到中澳心理危机干预医疗队队长和志愿者骨干培训班学习。

学习结束返回南京后，朱玉书决定第三次赴四川灾区抗震救灾。梅山矿业、西善桥街道、雨花电视台和婷婷语言康复幼儿园等单位纷纷捐款捐物，委托朱玉书带给四川灾区的孩子们。“婷婷语言康复幼儿园的孩子们捐了两箱玩具，我当时真的不想收。”朱玉书说，这些孩子本身就需要帮助，最后他还是代收了这些孩子们真心送给灾区小朋友的礼物。

在灾区期间，朱玉书每天扛着个箱子，将礼物发到灾区小朋友手中。

朱玉书说，他以前是急性子，从灾区回来后，脾气变了。“以前对学生的要求很严格，现在除了严格，多了亲和力，和学生们沟通也更顺畅了。”最明显的例子是，越来越多的学生主动来找他倾诉学习、生活、家庭等所遇到的问题。

“现在我更多的是从孩子的角度看世界。”朱玉书笑着说，女儿以前总是觉得他很严格，而现在觉得“没以前凶了”。

那时医患关系最纯洁

杨天明 快报记者 施向辉 摄

人物：杨天明
年龄：58岁
职业：中大医院神经外科主任
江苏省赴四川抗震救灾医疗队队员

“我们是第一支到达四川灾区的外省医疗队。”杨天明说。去年5月13日晚上，江苏省赴四川抗震救灾医疗队赶到了四川安县。当晚，他们就投入紧张的工作。

“医院里到处都是伤员，总共有一千多人吧。”杨天明说，虽然很多伤员骨折，并且伤口处都是泥和血，但很有秩序，没有人哭喊。很多附近的居民主动来医院帮忙，还带来稀饭和开水等，“当听说我们是从江苏赶来的医疗队时，他们也给我们送饭，伤员和当地的老百姓都向我们说，‘谢谢你们，你们辛苦了’。”

“那个时候，医患关系最纯洁，没有什么钱不钱的，只有一个念头，我作为医生，天职就是要治病救人。”

从灾区回来后，有学校等单位请他去讲讲课。杨天明拒绝了。“太惨了，怎么讲呢。人在那个时候，才能真正体会生命最宝贵也最脆弱。”

杨天明说，经历过后，人的精神得到净化，会淡薄名利，会知道家庭幸福是多么的重要，会明白医生这份职业多么崇高。

从灾民身上学到很多

人物：徐波
年龄：28岁
职业：南京市消防支队方家营中队排长

从灾区回来之后，战友们反映他在训练新兵时，更严厉了，且热衷开展团结信任的小游戏；父母说，他放假回家做起了家务，不再“抄手卖饺子了”……他告诉记者，这次经历让他变得成熟、更加坚韧，让他懂得了很多。

大地震发生后，徐波主动写下了“请战书”。14日凌晨3点，他和战友接到了出征的命令，赶往灾区抢险救灾。

“从灾区回来后，徐排长不仅对自己要求高了，训练新兵时也更严格了！”战友季静磊说，徐波的变化大家有目共睹。

徐波主抓新兵体能训练，以前大家喊累叫吃不消时，他会让大家休息。不过，从灾区回来后，大家叫得再凶，他都冷冷地告诉大家：“必须坚持。”

“我们都能理解他。”季静磊说，灾区之行，让大家都体会到了一个硬道理，关键时刻体能跟不上是不行的！“他这么做，也是为了大家好。”

战友龚德铨告诉记者，从灾区回来之后，徐波训练新兵时，经常开展诸如“信任背摔”、“绑腿跑”等让大家互相信任，促进团结的游戏。

徐波说，在抗震救灾过程中，他深刻体会到了团结、信任的重要性。在救援过程中，他亲手救出了田小斌、刘德云两条人命，被称为“废墟上的天使”。

“我从他们身上看到了人间真情，学到了很多做人道理。”徐波说，这是他救灾的另一大收获。

“发现刘德云时，他一把抓住我的手，哭着说‘救命恩人你来了啊’。”徐波说，他的出现，给了刘德云强烈的求生欲望。不过，危险关头，刘德云还是愿意放弃自己生命，不让别人再搭一条命。

在抢救刘德云的过程中，余震不断。当时，他只顾忙着救人，以致没反应过来，“孩子，你快走！”刘德云将他向洞外推，他说，“小伙子赶快出去，把你埋了太可惜了，你赶快出去。我年纪大了，死也无所谓了。”

“如果现在返回，先前所做的一切努力都将功亏一篑。”徐波继续清理压在刘德云身上的碎石，同时安慰他，“师傅，你一定要挺住，我不会丢下你一个人走的。”

“在喂他喝水时，我发现他的手上写了一个‘欠条’。”徐波后来才知道，刘德云借过一个会计3000元钱，担心自己死了之后，死无对证，会计背了黑锅，他便从口袋里摸出笔，在手上写了欠条。

“从他身上，我看到了坚强、诚实、舍己为人等很多可贵的品质。”徐波说。

“我一辈子也忘不了他的救命之恩。”去年春节，刘德云带着全家来消防支队，给战士们包饺子，和大家一起过起了“团圆年”。

新加坡
往返人民币 1780 元起
以上票价已包含燃油附加费及机场税
全含票价
远超所值，伴您轻松飞

欲知更多超值票价，请登陆：
singaporeair.com/china
SINGAPORE AIRLINES 新加坡航空
现在起，享受尊贵飞行体验，无须昂贵代价。新航特别为您准备了多款超值机票，无论飞向哪里，您尽可轻松前往。
*以上票价为每位旅客从上海出发往返票价，已包含所有税费及附加费。受汇率浮动影响，票价相以购买当日为准。票价2009年5月22日之前购买不票，在2009年6月1日至2009年6月30日之间出发。
仅限乘坐新加坡航空公司旗舰舱下舱，座位有限，售完即止，机票不可转让，不可更改，不可退票，不可累积里程，其他条款和条件请登陆新航网站查阅。新航保留变更此次活动的最终解释权。价格变动恕不另行通知。

流感季节 如何增强免疫力

5月5日，温家宝总理主持国务院常务会议部署甲型H1N1流感疫情防控，中央财政将安排50亿元专项资金用于保障防控工作。而对绝大多数普通人来说，面对突如其来的病毒，最关注的还是如何预防与应对。北京友谊医院郝医师指出，增强内在抵抗力，增强防御病毒侵袭的能力非常重要。在百度等搜索引擎的统计中，“如何预防猪流感”在短时间内迅速成为了热门关键词，牛奶、大蒜等与“免疫力”相关的食物，也成为热议焦点。

日前，笔者走访了本市几家大型超市，牛奶柜台前销售热烈。在苏果超市某门店，笔者发现，在短短二十多分钟内，共有十几位消费者选购了包括特仑苏等高端牛奶在内的牛奶产品。促销员告诉笔者，“猪流感”爆发以来，乳制品的销量增长了约三成，走货最快的是蛋白质含量高的高端牛奶产品。

一位购买了两箱牛奶的消费者表示，“以前看到很多专家在电视和报纸上说，多喝牛奶能够增强抵抗力。现在猪流感还没有疫苗，多喝些牛奶增强免疫力，身体更加健康总是没错的。”

笔者也联系走访了国内最大的乳品供应商蒙牛乳业集团。蒙牛副总裁姚海涛表示，蒙牛内部的统计数据也显示，近期产品的销量显著增长，“蒙牛已经做好加大产能的工作部署计划，确保牛奶的正常和充足供应。”

多喝牛奶提升免疫力并非空穴来风。路透社报道指出，卫生专家分析认为，甲型H1N1流感对于免疫力低下人群威胁更大。“甲型H1N1流感让人们又开始更加关注自身健康。从提高自身免疫力的角度讲，坚持每天适当的运动锻炼和合理饮食，都非常必要。”北京大学第三医院运动医学研究所常翠青博士告诉笔者，“利用合理饮食促进机体健康，增强机体免疫力，首先应注重平衡膳食，结合自己实际的饮食情况调整膳食结构，先补缺口，比如我国居民整体膳食结构中缺乏奶和奶制品摄入，所以首先应适当增加牛奶和奶制品摄入。”

“免疫力的增强不是一蹴而就的。养兵千日，用在一时，只有长期坚持适量运动与合理营养，才能增强体质，以便在流感袭来时‘有备无患’。”常博士补充道。“抗击非典功臣”、中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山教授也曾在采访中公开表示，借助运动和饮食增强自身免疫力应该是最简单的方式，自己10多年来一直坚持服用维生素，“牛奶天天喝、篮球周周打”。据新华社报道，从4月底开始，墨西哥城市民大量“抢购”牛奶和鸡蛋，进行囤积。对此，有专家从更为理性的角度分析表示，能增强免疫力的食物其实不单单是牛奶。最新一期手机报指出，大蒜、蘑菇、螺旋藻、胡萝卜等和牛奶、酸奶一起，构成了10大增强免疫力的食品排行榜。 于文