

# 攀登：人生要一直向上

本报记者 刘振江 通讯员 穆晓菡 张运祥

攀岩，看起来与“70多岁”这样的关键词并不沾边。在枣庄，就有这么一位73岁叫张光平的攀岩爱好者，也是目前鲁南地区唯一的70岁以上攀岩者。在做过两次腿部手术后，仍坚持“飞檐走壁”十来年。

## 60岁后亦有无限可能

人在上了年纪后能尝试“极限”运动吗？这个多数人听后或许会摇头否认的问题，张光平却用亲身经历给出了不同的答案。

2012年，张光平从市建筑设计研究院退休。在此之前，爱好登山爬高的他在一个偶然的机会下接触了攀岩，现在回想起那时的经历，他笑称自己可谓是个十足的“门外汉”。第一次和人出去野外攀岩时，在10来个大学生组成的队伍里，近60岁的张光平显得有点儿“另类”，他甚至不知道攀岩鞋和镁粉有什么用处，身着常规运动服、脚蹬一双普通运动鞋就这么过去了。可就是这样一个人“门外汉”，却在60多岁完成了自己也未料到的攀岩难度升级。

在最高难度等级为5.15的攀岩运动中，一般爱好者完成5.10以上的线路已实属不易。可是2018年，66岁的张光

平决定挑战5.12难度的线路。这种高强度的攀爬运动对一个近70岁的人来说并不容易，更何况线路难度越高，动作难度也越大。那段时间，张光平每周未便会背着安全绳、快挂等三四十斤重的装备上山，不断练习反提、侧拉等高难度动作，在断断续续攀爬一个多月未果后，同伴建议他换条简单的线路，张光平认为，人要进步就不能待在舒适区，因此，他决定“死磕”到底，两个月后，张光平终于完成5.12的难度线路。2020年，68岁的他继续挑战自己，跌跌撞撞完成5.13的难度升级。

对于张光平的攀岩爱好，身边同龄人有不理解、有觉得不可思议的，还有因各种担心望而却步的。而他之所以敢于尝试并长期坚持，就是为了打破“极限运动”属于年轻人的刻板印象，他认为，人在60岁后还能有大进步，还有无限可能。

## 人需要一点儿“先锋”精神

对攀岩人来说，除了面临身体上的挑战，还要克服心理上的恐惧，很多人最怕的就是身体突然失去控制而坠落。

2014年，张光平到济南一个岩场攀岩，攀爬之前也做了心理准备，但当他

即将到达山顶刚松了口气，双手紧抓的岩点突然断裂，不受控制地往下坠落，同时安全绳带着身体在滑坠过程中不时地扑向岩壁，脚踝被撞得好几个月不能跑动。

张光平选择的攀岩方式叫“先锋攀登”，攀岩者需要边攀爬、边将绳索挂入预先设置的保护点，若攀爬时没抓住岩点或是绳索没挂上，就会面临冲坠的风险。而最常见的是“顶绳攀登”，即绳索从顶部固定，攀岩者始终有上方保护，几乎不会发生冲坠。有些初学者不会挂绳，就需要经验丰富的老手用“先锋攀登”的方式先登顶，帮其固定好“顶绳攀登”的绳索，张光平便往往充当这样的角色。

“顶绳攀登”相对安全，可张光平还是选择更加冒险的“先锋攀登”，做能保护别人的先锋者。他说，人总要有个追求，敢为人先或许会直面危险，但也能先享受攀岩世界。

## 生命不息 运动不止

退休以来，张光平的身影经常出现在各种运动场上，攀岩、登山、徒步，乐此不疲，而这也经常让人忽略他是那个40多年前就因运动损伤切除了半月板的

人，这几年膝关节又做了两次手术，现在只要腿部发力做些有难度的攀岩动作，就会有疼痛感。

2021年，张光平到北京做第二次腿部手术，术前他反复和医生沟通确认：会影响运动吗？大夫望着这个有点儿倔强的老头儿笑着说，70多岁的年纪，滑膜切除过，半月板切除过，还不愿做关节置换，能动弹、能溜达几步就不错了，您还想去哪？

很多人觉得，身体有了伤病就要注意保养，减少损耗，可在张光平看来，保养和锻炼是两码事儿，只要活着能动弹，就不能停止运动。术后刚回家那段时间，拄着拐杖的他行动不便，为了保持体能，他开始练习动作缓慢的太极拳，等腿脚恢复一些，着手练习稍微有点儿强度的八卦掌，在持续运动的辅助下身体恢复得很快，术后那个把月张光平又回到了攀岩场地，直到今天仍活跃在岩壁上。

这些年，总有人问张光平通过攀岩收获了什么，他说除了身体得到全面的锻炼外，还明白了有些事情。“攀岩”被称作是一种“向上”的运动，对手只有自己，你要和自己较劲儿，只要坚持往上攀登，就有赢面。



## 樱桃红 采摘忙

连日来，西集镇东河岔村的大棚樱桃进入采摘期，果农们忙着采摘樱桃供应市场。

近年来，山亭区农业部门根据当地气候和土壤特点，积极引导农民以“合作社+基地+农户”的模式种植大棚樱桃，促农增收，助力乡村振兴。

(记者 刘明 摄)

# 电子预防接种证申领及使用

为方便群众接种疫苗，减少接种证丢失、身份证忘带等因素的困扰，满足群众多元化、多场景应用的需求，枣庄市全面推动电子预防接种证服务，即日起，枣庄市居民可通过“爱山东”APP或“枣庄疾控”微信公众号等平台在线申领。

电子接种证具有与纸质版同等效力，可实时查看接种记录，实现预约接种、亮码接种、入学查验等服务，还能设置接种提醒，是您健康生活的好帮手。每个账号可以申领多人电子预防接种证，儿童和老人可由家长或子女代为申领。一起来看看如何申领电子接种证吧！

## 方法一：通过“爱山东”APP申领

1. 下载安装“爱山东”APP，注册后登录个人账户，在首页界面热门服务-分类下找到“疫苗接种”功能模块或直接搜索“疫苗接种”。

2. 进入“疫苗接种”后，初次使用同意信息授权，选择所在城市-枣庄市，添加受种者，通过预防接种档案编号或身份证号码进行受种者信息绑定（如已绑定，忽略此步骤）。

3. 用户选择绑定的受种者，点击“电子接种证”，进入电子预防接种证导航页，即可完成电子预防接种证申领。

4. 进入“电子接种证导航页”，点击页面“亮码接种”进行疫苗接种，查看个人信息和接种信息，点击“导出电子预防接种证”，查看详细疫苗接种信息并下载保存。



5. 儿童档案点击“接种预约”，可以进行手机预约，享受优先登记、接种等服务。

6. 儿童档案点击“入学查验”，还可进行入学预防接种在线查验，评估通过者可导出电子评估报告(评估不通过的需根据提示完成疫苗接种后再次查验)。

## 方法二：通过微信公众号申领

1. 关注“枣庄疾控”公众号。  
2. 点击左下角“预防接种-枣庄疫苗接种”，进入“山东疫苗接种”界面。

3. 在“山东疫苗接种”界面，点击右上角“+”，添加受种者，输入姓名、出生日期、手机号码（建档时预留的手机号码）绑定受种者信息。

4. 点击“电子接种证”，进入电子预防接种证导航页，即可完成电子预防接种证申领。功能及使用同“爱山东”APP中的“疫苗接种”。(枣庄市疾病预防控制中心宣)



# O型血是“万能血”？可以随便输？输错了很危险！

随着大众医学常识的普及，我们都对血型有了一定的了解。大多数人认为，血型主要分为A型、B型、AB型、O型4种。其中AB血型的人可以接受任何类型血液的输入，而O型血可以输送给任何人。但这种想法是比较片面的。

今天我们就一起来科普一下。

## 输血对血型有什么要求？

人的血型一般分为ABO血型和Rh血型。

(1) ABO血型分为：A、B、AB、O型血。

ABO血型，是按抗原名称进行命名的：红细胞内有A抗原就叫A型血；红细胞内有B抗原就叫B型血；同时含A、B两种抗原就叫AB型血；既不含A抗原也不含B抗原，就叫O型血。

输血当然不是随便输的，要严格遵循输血要求：输同型血。

正常情况下，A型血的人输A型血，B型血的人输B型血。如果输用其他类型的血液，就会引起输血反应。

(2) Rh血型分为：Rh阴性血和Rh阳性血，表示为Rh(-)和Rh(+)

ABO和Rh虽然是不同的分型，但是属于“你中有我，我中有你”的情况。

Rh血型根据红细胞膜上有无D抗原进行分类(含D抗

原，是Rh阳性；无D抗原，是Rh阴性)。

ABO血型中，以A型血为例：含有A抗原的是A型血，如果同时有D抗原，就是A型血+Rh阳性血。

Rh血型的输血原则也是输同型血，即Rh阴性者只能接受Rh阴性血。

无论是什么血型，都要在输血前进行ABO和Rh血型交叉检验，一旦输错血型，就会引起诸如寒战、高热、恶心、呕吐等输血反应，严重者可致死。

## 人们常说的“万能血”、“熊猫血”分别是什么？

日常中，人们所说的“万能血”是指O型血。之所以认为O型血是“万能血”，是因为O型血的红细胞上没有A、B抗原，当把O型血的红细胞输给A、B、AB血型患者时，可以临时救急。因此临床上常用O型血的“洗涤红细胞”对A、B、AB血型的患者进行输血。

但是，O型血是“万能血”这种观念是非常不正确的，“万能血”其实并不“万能”，而且还很危险。

在O型血的血浆中，含有抗A、抗B抗体，一旦把O型血输入A、B、AB血型患者体内，会立刻发生凝集反应，使受血者红细胞遭到严重破坏而导致溶血。

因此，禁止把O型血输入其他血型的受血者。另外也有人说，AB血型的人是“万能受血者”。这一说法并不严谨，目前临床输血都是同型输血。

而“熊猫血”是指Rh血型中Rh阴性的人。因为我国99.7%的人都是Rh阳性血，因此罕见的Rh阴性血就被称为“熊猫血”。

新生儿Rh溶血是由于母亲和胎儿血型不合而引发的溶血性疾病。父母任何一方是“熊猫血”，都应在孕前接受医学指导，防止新生儿溶血的发生。希望小小的科普可以让大家了解我们宝贵的血液资源，同时也感谢越来越多自愿加入到无偿献血队伍的朋友们，正因为有了您的爱心汇聚，才得以点亮了生命的灯。世上只有几种血型，却有无数颗爱心。无偿献血的道路上，感谢一路有您相伴。

【献血需求】 目前各型血液急需采集，诚挚邀请您，捐献可以再生的血液，挽救不可重来的生命！

【献血指南】 1. 无发热或呼吸道症状，体温正常。2. 年龄：18-55周岁，既往多次献血且无献血反应的献血者年龄可延长至60周岁；体重：男性50公斤以上，女性45公斤以上；血压：收缩压90-140mmHg，舒张压60-90mmHg。3. 若有疾病或身体不适、女性生理期及前后三天暂缓献血；不饮酒，清淡饮食，切忌空腹献血；保证充足睡眠。4. 请携带本人身份证等有效证件。5. 接种基因重组疫苗或灭活疫苗48小时后无身体不适即可献血。

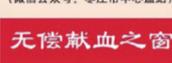
【献血地点及服务时间】 枣庄市中心血站献血屋；市

中区文化东路40号，电话：3258519(每日8:00-17:00)；成分献血机采室，血站一楼大厅东，机采血小板需提前预约，预约电话：3077139；市中区光明广场北部献血车，电话：3077276(6月1日-9月30日18:00-22:00，其他时间8:30-16:00)；滕州市：步行街南头献血车，电话：3077277/3077269(每日9:00-16:00)；滕州火车站站前广场献血屋，电话：3077267(每日9:00-16:00)；薛城区：万达广场东献血屋，电话：3077275(每日8:30-16:00)；台儿庄区：台儿庄区人民医院前爱心献血屋，电话：3077271(每周二、三、五、六、日8:30-16:00)；山亭区：购物中心门前献血车，电话：3077277/3077269(每周六9:00-16:00)；峰城区：峰城区人民医院南门献血屋，电话：3077270(每周二、三、五、六、日8:30-16:00)。

【联系我们】 献血热线：3258519；机采血小板预约电话：3077139；团体献血预约电话：3691705；献血结果查询电话：3037111；用血报销咨询电话：3350732。(微信公众号：枣庄市中心血站/枣庄献血)



(微信公众号：枣庄市中心血站)



市民素质高一分 城市形象美十分