

20年无偿献血100次 他用热血书写“大爱答卷”

记者 吴春霖 沈亚婷 文/图

3月5日早上6点，献血达人、宁夏地质局遥感调查院职工方志刚就醒了，心里有种莫名的激动。这天是第63个“学雷锋纪念日”，他要完成一件大事：第100次无偿献血。一路上，他畅想着接过“无偿献血一百次”证书时的情景，心里美滋滋的。如果能时空穿越，他很想回到2006年11月21日，对第一次献血时的自己说：放轻松，你以后献血的路还长着呢！

那时，方志刚还是对献血只有简单概念的懵懂青年，献血时有些紧张甚至头晕。他当时怎么也没想到，20年后，自己会成为无偿献血100次的人，累计献血37600毫升。他说：“100次不是终点，只要身体允许，我会一直坚持下去。”



大美银川
美在品质

方志刚 100次
无偿献血现场。

01

日行一善
让爱的延伸没有终点

1996年，风华正茂的方志刚担任了学校志愿服务队分队长，公益的种子自此深植心田，爱心之路从此开启。他积极参与各类志愿服务，而2006年冬天在银川献血车上的经历，让他真正体会到生命的重量。当针尖刺入血管，他坦言“有点紧张”，但更多是一种“踏实感”——“我知道，我的血或许正流向某个等待救治的生命。”从此，这份“踏实”成了他坚持20年无偿献血路上的恒久动力。

100次无偿献血，37600毫升滚烫血液——这些数字的背后，是上百个鲜活生命得以延续的助力。他的胳膊上留下细密的针痕，他却视之为“生命的勋章”。“每一袋血都能拯救一个生命、支撑一个家庭的完整，值！”他这样说，也这样做。为了让更多病患的生命得以延续，他主动当起了无偿献血的“义务宣传员”，他的车内常备宣传资料，走到哪讲到哪，从献血站点到单位社区、从大学校园到街头巷尾，总能看到他热情讲解的身影，一句“别怕，我陪你”的真诚鼓励，打消了无数初次献血者的顾虑。自2016年以来，他积极策划组织集体献血活动20余场，撰写倡议书、录制宣传片，带动上百人加入无偿献血队伍，累计献血20多万毫升，让爱心从“一个人”的坚持，汇聚成“一群人”的暖流。

他的生命关怀不止于此，2007年加入中华骨髓库，2023年登记成为器官捐献志愿者。2010年至今，他已帮助40多个白血病家庭。

2020年，方志刚积极奔走，对接促成了宁夏首例眼角膜捐献。从无偿献血到造血干细胞，再到遗体器官捐献登记，他不断拓展着“生命接力”的维度，让爱的延伸没有终点。

02

真情暖人间
一份没有血缘的『亲情清单』

在方志刚心里，装着一份特殊的“亲情清单”。清单上的名字，大多是困顿中的陌生人，却成了他常年牵挂的“亲人”。多年来，他已默默累计捐款10余万元。

从2012年起，他连续十年定点帮扶西夏区橡民社区的困难老党员和贫困家庭。每逢佳节，他都会提着米面油，出现在西夏区“亲情一家”“新天地”“夕阳红”等养老院，为老人们理发、包饺子、过集体生日，陪伴自闭症儿童和脑瘫患儿；从2014年起，他连续八年走进校园，开展“一则故事·一堂爱心课”，讲励志故事，送爱心礼包，助力学生们“扣好人生第一粒扣子”。2016年，他得知金凤区盈南家园有两户以拾荒为生的家庭，于是主动“认亲”，当起孩子的“代理家长”，常年送去衣物食品、冬季取暖设施、学习用品，关心孩子学习、陪同升学考试、定期给予生活费。如今其中的一个孩子已结婚生子，他依旧定期看望帮扶。2019年，西夏区芦花洲一户五口家庭，多次遭遇变故，只剩父子二人相依为命。面对身患残疾、意志消沉的李大哥，他一次次登门，不仅帮助办下残疾证，更以持续的物资支持与耐心开导，重新点燃其对生活的信心。而李大哥的孩子却一直以为他是学校老师，至今仍亲切地称呼他“方老师”。这样的“亲人”他还有很多很多，并一直长期来往，他说：“他们的难处，我看在眼里，就不能不管。”这份将心比心的牵挂，让他成为群众心中最温暖、最可信赖的“贴心人”。

“莫以善小而不为”，这句古训他铭记于心，践行于行。拾获财物，他千方百计寻找失主；看到醉卧街头的陌生人、拮据的务工者，他或安全送回，或送上一餐热饭；面对身患重疾患者，他积极奔走，协助筹集善款；路遇玻璃碎片，他主动停车清理，默默守护行人与车辆的安全……他将善行融入日常点滴，让温暖在细微处生根发芽。

03

星火可燎原
让爱与奉献成为社会风尚

“如何才能帮助更多人？”方志刚不断思考如何让爱心传递得更广、更远。助学、帮困、寻亲、无偿献血、关爱尘肺病、生态保护……他活跃在二三十个志愿团队中，并先后担任多个志愿团队负责人。因工作原因，他经常有机会走遍宁夏多个地区，也将“随手公益”融入日常，走到哪儿，温暖就带到哪儿，善行不只限于本地，甚至在河南暴雨、贵州榕江洪灾时，也能见到他捐款援助的身影。

担任银川市学雷锋服务中心秘书长期间，他更是将思考落于行动，联合团队负责人积极探索可持续、有影响力的志愿服务模式，协助团队荣获第十四届中国青年志愿者优秀组织奖。精心打造“爱心送考”等品牌志愿服务项目，多年来持续为高考学子保驾护航，组织开展暖冬行动、文明交通、生态保护、健康义诊、关爱环卫工等活动，让文明新风吹遍城市角落。

越来越多的人被他感染，同事、朋友、周边人陆续加入志愿服务行列，“以前是我一个人做，现在是一群人一起做。”方志刚常说，做公益不是要做什么惊天动地的大事，而是把帮助别人变成一种习惯。

20多年间，方志刚从青年走到中年，他在平凡的工作岗位上恪尽职守，在公益的道路上执着前行。他始终牢记为民服务的初心，用一场场的奔赴、一笔笔的捐助、一天天的坚守，诠释着“责任”二字的分量。他像一束微光，不耀眼，却能照亮身边的人。

如今，方志刚依然奔走在公益的路上。问他还要坚持多久，他笑着说：“只要还能动，就会一直做下去。”这朴实的话语，道出了他30年来未曾动摇的信念。他，人如其名，以如钢的意志和似火的热情，志在公益，刚毅前行，继续用爱与奉献，书写着一名普通共产党员不普通的人生华章，树立起新时代公民道德建设的精神标杆。