

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 李姣

第一次献血时，金乡县“00后”青年李念烁因紧张而晕倒，但这并未阻挡他的脚步。通过不断调整心态，他逐渐适应了献血。不久前，为了挽救一名白血病患者的生命，他在济南成功完成了造血干细胞捐献。这是济宁市第81例造血干细胞捐献者，也是金乡县捐献造血干细胞志愿者队伍中，首次迎来“00后”新生力量！

济宁第81例 金乡首位“00后” 李念烁顺利完成造血干细胞捐献 用“皮肉之苦” 换他人新生 这是稳赚不赔的



“我告诉自己，不能因为一次失败就放弃”

2020年，刚满18岁的李念烁怀着一颗炽热的心，第一次走进献血车。然而，当他坐在献血椅上，眼睛紧盯着针头和血袋时，心跳突然加速，眼前一黑，晕倒了。工作人员连忙扶起他，轻声安慰。虽然第一次献血以这样的方式结束，但李念烁并没有因此气馁。“当时我特别不好意思，觉得这不应该发生在我身上。”李念烁回忆道，“我告诉自己，不能因为一次失败就放弃，一定要再试一次。”

回到家后，李念烁认真思考如何克服紧张情绪。他查阅了很多资料，搜集了各种方

法，试图找到适合自己的调整方式。他发现，很多人在献血时会通过转移注意力来缓解紧张感。为了不再被针头和血袋所困扰，李念烁决定在下次献血时，不再直视那些让他感到不安的物品。他学会了深呼吸，告诉自己要放松，把注意力集中在其他事情上。

半年后，李念烁再次走进献血车。这一次，他做好了充分的准备。当护士轻轻扎入针头时，他闭上眼睛，情绪逐渐平稳，没有再出现任何不适。献血顺利完成，李念烁感到一种前所未有的成就感。他说：“原来，只要勇敢面对自己的恐惧，就能战胜它。”

增重20斤！确保身体状态达到最佳

2023年的一天，李念烁像往常一样经过金山公园，突然被一群穿着志愿者服装的人吸引住了。走近一看，原来是关于造血干细胞捐献的宣传活动。一名志愿者微笑着解释道，只要符合条件的健康人捐献出一部分造血干细胞，就能给患者带来生的希望。李念烁停下脚步，认真听着志愿者的介绍。虽然他对造血干细胞捐献并不陌生，但这次的宣传让他更加深入地了解这一善举的意义。“用自己的皮肉之苦换另一个人的身体康复，这是稳赚不赔的！”在志愿者的帮助下，李念烁当场完成了登记手续，正式成为一名造血干细胞捐献志愿者。

2024年5月份，李念烁接到市红十字会的电话，告知他与一名白血病患者配型成功。接到电话的那一刻，李念烁没有丝毫犹豫，立即同意了捐献。很快，工作人员陪他来到济南，完成了第一次体检。体检过程中，医生无意中说了句：“你好瘦啊！”这句话深深印在了李念烁的心里。

然而，事情并没有一帆风顺。由于患者

的健康状况暂时不适合接受捐献，李念烁在很长一段时间内都没有收到消息。等待的时间里，为了确保身体状态最佳，李念烁一直在增重。

11月底，他终于收到了具体捐献时间的通知。这期间他不仅调整了饮食习惯，还保持规律的作息，确保以最好的状态迎接捐献。捐献时，他的体重增加了20斤，身体状况也达到了最佳水平。



很安全！捐献造血干细胞不是抽骨髓

李念烁说，最初家人对捐献并不了解，担心自己的身体吃不消。“他们害怕捐献会对我的健康造成影响，尤其是姐姐，她非常担忧。”为了打消家人的顾虑，李念烁搜集大量关于造血干细胞捐献的资料，详细了解整个流程和注意事项。他耐心地向家人解释，告诉他们捐献是安全的，捐献造血干细胞不是抽骨髓，也不会对身体造成长期影响。后来，家人开始理解并支持他的决定。

2024年12月18日，山东省立医院的造血干细胞采集室内，李念烁平躺在床上，两条上臂插着输液软管针头，血液从左臂缓缓流出，经过血细胞分离机，提取出造血干细胞后，再通过右臂的软管返回体内。李念烁告诉记者，整个捐献过程其实并不复杂。每天早上和下午，他会各接受一次动员剂注射，帮助体内的造血干细胞活跃起来。前四天，他每天都会进行一次简单的采血检查，确保身体状况良好。第五天上午，正式开始采集。“采集针要扎在肘内侧，所以整个过程中手臂是完全不能弯曲的。”李念烁解释道，“虽然手臂保持一个姿势，四个小时左右不能动，会有些累，但我丝毫没有感觉到疼痛。之前查到的那些不良反应我都没有，医护人员给我准备的止疼药和感冒药完全没派上用场。”

在整个捐献过程中，李念烁始终保持乐观和从容。他知道自己所做的每一步，都在为一个素未谋面的患者带来生的希望。正是这份坚定的信念，让他最终成功完成了造血干细胞捐献。

有一分热
发一分光

谈及此次捐献的感受，李念烁引用了鲁迅先生的一段话，表达了他内心的信念与情怀。“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光，就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。此后如竟没有炬火：我便是唯一的光。倘若有了炬火，出了太阳，我们自然心悦诚服地消失。不但毫无不平，而且还要随喜赞美这炬火或太阳；因为他照了人类，连我都在内。”