

“热血女团”，365 天守护江城血脉



□ 沈 昕 中青报·中青网记者 雷 宇

清晨的阳光漫过汉口火车站献血屋的玻璃窗，“传递爱心，拯救生命”的标语牌上，光斑随着微风轻轻晃动。八宝粥、能量饮料、面包，已经整齐地摆好，时刻准备着为爱心献血者添一份暖意。

“献完血以后，您记得多喝水”，身着一袭白大褂的王露，眼神专注，动作轻盈，将针头精准刺入血管。每次下针，她都会仔细观察献血者的反应，拉家常中总能及时给予恰到好处地安抚，而那些常来的爱心献血者，早被她装进了心里。

这位 85 后护士已在武汉血液中心献血服务科坚守了 15 年。作为汉口火车站献血屋的负责人，每月至少 22 个班次，从天空刚泛起鱼肚白到夕阳把献血屋染成橘红色，10 多个钟头连轴转是常事。

汉口火车站献血屋是武汉三镇街头的 17 个固定献血屋之一，同时也是全国首个动车造型的献血屋——在汉口火车站旁，如同一辆随时要满载爱心出发的列车。

对于武汉这个中部地区的超大城市，每天约有 1000 人献血才能满足临床用血需求，承担这项工作的正是武汉血液中心献血服务科的 105 名员工，其中 99 名都是女性。一年 365 天，她们风雨无阻奔赴采血一线，被称为生命接力的“热血女团”。

365 天为生命站岗

王露所在的汉口火车站献血屋不仅是最早被评为“全国最美献血屋”的献血点之一，还有一个独特的别称——“日不落”献血屋。

夏季，这里是“火炉中的火炉”。由于四周没有高大建筑物的遮挡，从日出到日落，整个献血屋都接受着紫外线与高温的拷打。地表温度最高达到 70 摄氏度，护士们汗如雨下，脸上涂好的防晒霜不一会儿就冒起了“白汤”，冰袖全部贴在手臂上，像是第二层皮肤。

汉口火车站献血屋相较于其他街头献血屋的建筑面积与人流量都更大，也有着更迫切的采血压力。3 至 4 位护士一天平均要为 40 位献血者服务，从登记、体检到采血、交代注意事项，从头到尾几乎没工夫喘口气。

遇上拎着行李的献血者，她们总会算好时间，帮助献血者将行李搬进进站口或地铁站。汗珠顺着后颈往下淌，胳膊酸得抬不起来，但护士们手上的劲儿却一点没松。

为了更好地为献血者提供优质服务，王露常常自己坐上采血椅献血。“献血者和采血者之间，是一场有着共同信仰的双向奔赴。”王露说，参与献血既是为了补充“血液库存”，也是希望站在献血者的角度更好地与他们共情。

“自己献过血才更能理解献血者的感受。遇上初次献血者紧张或者担忧，我们就分享自己的献血经历，为他们解除疑虑。同时站在献血者的角度体验穿刺和服务，也能帮助我们不断改进服务质量。”无论面对初次献血者还是多次献血者，王露都会尽心尽力做好每一次服务工作，“每一位献血者都是英雄，他们值得最好的服务”。

王露不是一个人在坚持。据不完全统计



面对武汉这个中部地区超大城市的临床用血需求，武汉血液中心献血服务科的姑娘们一年 365 天风雨无阻奔赴采血一线，被称为生命接力的“热血女团”。

计，武汉血液中心在职工近 400 人，仅 2024 年 8 月至 2025 年 7 月一年间，职工献血就达 270 余人次（含成分献血人次），用行动证明“献血无害”。

江汉路步行街献血屋的老朋友李娜，是一位年轻的健身教练，已经坚持献血 60 余次。她和献血屋的缘分，始于母亲的一次救命经历——她的母亲曾经因接受输血而渡过了危难关头。

“当时我就想，我也要成为那个救人的人。”出于感激，李娜来到住所附近的江汉路步行街献血屋进行了第一次献血。

“一进献血屋，护士们就热情地接待我，脸上的笑容没放下来过。每个过程她们都会进行详细讲解，回到家后受到的暖心关怀，更让我坚定了再次献血的决心。”回忆起那时的场景，李娜记忆犹新。此后，李娜只要身体条件允许，就定期献血。

在“热血女团”365 天的坚守下，献血者满意度一次次刷新纪录，最高达 99.97%。

危难关头创造奇迹

“热血女团”不仅积累了丰富的采血经验，更在一次次危难关头，创造了生命的奇迹。

时间拨回 2020 年。这一年年初，武汉被按下“暂停键”，但她们却始终在奋力前行。

当时武汉市民面临着出行不便与心理恐慌的双重压力。起初，只有少部分献血者会打电话给血液中心主动申请献血，献血车将献血者接到献血点再送回小区。有时还要围着城市绕圈，逐个去小区采血，采血效率和整体血量并不乐观，但医疗用血需求量却在上升。

小区处于封控状态的关键时刻，部分住在新城区的献血者自发约上街坊共同参与献血，血液中心提供“上门服务”，这一源于献血者智慧的“社区拼团”献血模式，创造出特殊时期下无偿献血工作的

“武汉经验”。

“各位邻居早上好，我是廖淑巧，在武汉血液中心工作……”江汉路步行街献血屋负责人廖淑巧尝试着在业主群里发送了这样一条消息，末尾附上了献血科普链接和献血微信群二维码。

发完后，她有些期待，也有些紧张，好似回到了当年等待考试成绩的时刻。

短短一小时，就有 20 多位邻居加群咨询。“献血会不会影响健康？”“在小区采血卫生条件能保证吗？”面对这些疑问，廖淑巧耐心地科普无偿献血知识，并以亲身献血十余次的经历慢慢打消了献血者们的顾虑。

第一次“拼团献血”，30 多位业主走进了献血车。看着一袋袋血液被小心翼翼地收好，廖淑巧心里满是激动。

2022 年，新冠疫情再次席卷而来。12 月 7 日，新冠疫情防控“新十条”正式实施，武汉感染人群持续扩大，连续 3 周街头空空荡荡，又恰逢传统采血淡季，采血量降至历史低点。

“现在又到了献血淡季，我们是不是可以再组织一次团体献血了！”不少献血者主动在献血群里发出“拼团”申请，熟悉的声音让护士们瞬间红了眼眶。

“拼团献血”模式再次发挥作用，开往远城区的献血车最早清晨 5 点半便从中心发车，晚上 7 点半之后才能返回。在极大的压力下，“热血女团”全力以赴提升献血率，提高新冠康复者血浆采集量。

12 月底，随着“阳康”的市民人数逐渐增多，献血点接待的献血者也终于开始变多。最忙的时候，献血点要接待 100 位左右的献血者，不少护士都是连续上了 16 天的班。

廖淑巧还记得，那时和同事们在接待完上午所有的献血者后，时间早已过了午饭点。在间隙中每有刚打开盒饭盖子，献血屋又进来了新的献血者，“护士，我们转阴了，能献血吗？”……第三次、第四次，米饭结成硬块，再到饭菜彻底凉透。

从“拼团献血”，到开启加班加点的“夜市模式”；从顶着高温坚守，到冒着严寒穿梭在社区，“热血女团”的足迹，印在武汉的大街小巷里，也刻在每一个被拯救的生命里。

年轻的血液，成长的力量

在一次次的挑战之中，“热血女团”的新生力量也在拔节生长。

光谷片区的献血屋周边，多是朝气蓬勃的年轻人，在这里工作的护士们也都是 95 后、00 后。27 岁的易菁华是这里的负责人，宜昌姑娘，五年前从武汉轻工大学医学与健康学院毕业，便扎根在了这片充满青春气息的土地上。

被称为“门面担当”的她朋友圈里总是分享着献血屋的温暖瞬间。当被问到会不会担心风吹日晒时，她摘下口罩笑着说：“你看，我现在都成‘小黑妞’啦！”黑了几度，她已不再介意。让她辗转难眠的，是如何招募更多的献血者。

易菁华说，她所在的光谷世纪城步行街献血屋一天最多可以接待上百位献血者，汇聚了不少年轻人的热血力量，保持这一热度并吸引更多人来献血是她一直以来的目标，“我作为团队的年轻力量，也想通过宣传工作召集更多的年轻人贡献新鲜血液”。

易菁华带领着团队里年龄最小的 00 后曹雨晴，还有许多其他的年轻同事，悉心研究年轻人的喜好。护士们把献血屋变成了“创意小站”：DIY 串珠，献血者可以自己做一串手链当纪念；投壶、猜灯谜，赢了能拿小礼品；拍立得，免费为献血者打印照片，贴在“爱心墙”上。

她们还在武汉血液中心的视频号上年轻人喜欢的方式科普献血知识：讲献血流程时，加个“比心”的手势；说注意事项时，编一段顺口溜的口诀等。“为了吸引更多人的目光，我们经常在科普里加一些流行的‘热梗’，或是其他有趣的形式。”易菁华说，她不想只在活动形式上吸引献

血者，更想从思想上引领大众对献血有正确科学的认知。

功夫不负有心人，光谷片区而今建立起 3 个固定献血者群，近 1000 人，都是献过 3 次以上的“老熟人”，年龄大多在 18 岁到 40 岁之间。

“您的献血间隔到了，近期可以再次献血啦！”“针眼尽量不要碰水哦！”“这个月 6 日至 22 日有 A 型血紧急招募！”3 个微信群总亮着小红点，她们的每一个回复都带着专业的严谨与家人般的关切。这些看似琐碎的问答，串联起献血者与医护人员之间最真挚的情感纽带。

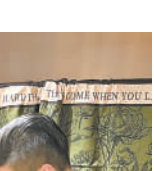
“你看，这位是来自江西的姚贝娜歌迷，为了纪念偶像，每年都千里迢迢来这献血，还会给我们带奶茶；那位是前不久刚满 18 岁的小伙子，把献血当成自己的成人礼……”易菁华对献血纪念照片墙上的面孔如数家珍。

她说这群“热血国人”也深深感染着自己，他们有的是因为曾经接受过血液捐赠，有的是热爱公益事业，有的是路过被献血屋的趣味活动所吸引，他们都在用自己的方式传递温暖。

和许多在医院工作的大学生同学相比，易菁华工资不高，吃的苦却不少。她也曾问过自己，“值得吗？”但当得知自己采的血又从死神手中抢回了一名患者，在节假日收到献血者们的祝福，看到科普视频又多了一个赞、一条温暖的评论时，答案无比清晰：有些东西无法用金钱衡量。

这个答案，也属于“热血女团”。

多年来，护士们的主动离职率几乎为零。80 后带着经验坚守，90 后扛起责任冲锋，00 后带着创意加入——三代人接力，将“湖北省五四红旗团支部”“全国血站系统表现突出采血班组”等荣誉收入囊中，在“热血女团”心中，“比所获荣誉更闪耀的，是守护的每一个生命”。



黄晓飞 受访者供图

发的理财诈骗。在这个 120 平方米的空间里，苦涩的经历正被熬制成温暖的警示，提醒着每一个到访者：警惕骗局，但不必对人性失去信心。

“反诈咖啡馆提供的不只是一杯咖啡，更是一份警醒、一种力量、一个希望。”黄晓飞说。



大学生有『社交疲惫』过载的，请及时清理

□ 林 洁

为了融入集体，每天赶多场社团招新宣讲、硬撑着参加宿舍夜聊到凌晨、被动添加几十位“好友”却记不住名字、手机里未读“红点”成了焦虑的来源……放下手机，内心只剩下空虚和孤独——这是不是你大学社交状态的真实写照？其实，无意义的“泛社交”不是融入，而是在消耗自己。

曾经穿梭于社团、聚会、小组作业和线上点赞之间，仿佛缺席就会被边缘化，这种“泛泛之交”消耗着情绪和精力，带来深深的疲惫感。这不仅是身体的累，更是内心的消耗。我发现很多大学生，甚至大一新生，每天忙着和不同的人打交道，脸上带着微笑，实则身心俱疲，甚至出现了“社交排斥”心理，一听到手机响就烦躁，他们害怕身边人以一些奇怪的理由不接纳自己，所以刻意讨好他人，却往往适得其反。

无论是“i 人”还是“e 人”，大学生们多少都会有“开学焦虑症”和“社交恐惧症”。他们从以个人生活为核心，骤然转向集体生活时，会担心“个人”与“他人”之间的相处产生矛盾，害怕自己的情绪反馈不足而影响友谊的稳定性，偶尔会担心自己有“出言不逊”的状况。

我们为什么会陷入这种“热闹中的孤独”？不是因为无人与你相伴，而是因为极短的时间内，你的大脑被强行塞入了海量的、未经分类的“陌生人”信息。这些繁杂的信息当中，“有效连接”太少，而“无效信息”太多。

这种现象，可以用人类学中著名的“邓巴数”理论来解释。简单来说就是，大脑的“CPU”和“内存”是有限的，其能维持的稳定社交关系的上限大约是 150 人。超过 150 这个数量的部分，我们的大脑就“处理不过来了”，自然感到无力和疲惫。

想象你的大脑是一个社交管理中心，在这里一个人的社会关系可能由以下 4 个图层组成：核心层（约 5 人），你的“核心圈”，例如你的家人和挚友，是你信任的对象，他们会无条件地支持你，是情感支柱和精神慰藉的来源；亲密层（约 10 人），可以倾诉心事、寻求帮助的好友；好友层（约 35 人），经常一起玩耍、聊天的伙伴，你能够记住其喜好、基本信息和习惯的对象，交集不多，但是你不会遗忘；浅交层（约 100 人），多为点头之交，记得名字和背景，但互动不多。

这种“社交疲惫”的出现，是由于没给自己留足够的喘息空间。我们经常习惯了社交的热闹，却忘了有时候需要安静地陪伴“自己”。

进入大二，不少大学生开始觉悟，“清理”社交圈，先给关系贴“标签”，再用“自然降温法”，不再刻意维系这段关系，仅限朋友圈点赞评论，或者任务沟通，最后我们没有任何联系、互相存在感很低的时候，彻底清理这段社交关系；当社交中出现矛盾或误解，学会主动沟通，不让负面情绪堆积在心里。

有大学生支招，主动给社交圈“断舍离”。第一步是“筛选”，把半年内没聊过天，甚至记不清名字的好友分类备注，再以“清理不常用联系人”为由礼貌删除，没删的也设置了“仅聊天”；第二步是“拒绝”，面对非必要的聚餐、凑数的集体活动，不再说“我尽量”，而是直接讲“抱歉，我想留时间补作业/休息”；第三步是“聚焦”，只保留 2 个核心社团和 3 个常约的朋友。

大学社交的本质不是“数量”，而是“适配”。从“广度社交”转向“深度连接”，把时间分配给高质量的社交，与志同道合的同学深入交流，泡图书馆、讨论学术。这种社交不仅不会让人感到疲惫，还能带来成长和愉悦，反而让自己的社交圈变得“更轻”了。明确自身的社交需求，追求有意义的沟通，并在工作、生活与休息之间设定合理界限，更专注于当下真正重要的事，告别无效热闹后，能在松散的关系里找到归属感，让社交变成真正滋养自己的事。

通过这样的“清理”，自己的社交圈变得更精简、更优质，“社交疲惫”感大大减轻，也能以更积极的状态投入到学习和生活中。大学生在社交中要学会做减法，找到适合自己的社交节奏，才能在大学时光里既收获真挚的情谊，又实现自我成长。

真正舒服的社交，从来不是“越多越好”，而是留下能让你放松做自己的人。学会接纳“阶段性友谊”，接受“上课搭子”“饭搭子”“图书馆搭子”等存在，这些同样能让你的校园生活更顺畅、更温暖。减少无效社交后，反而有更多精力经营真心的关系，也终于能在开学季里，既适应新节奏，又不丢了自己的节奏。



中青报·中青网记者 李 超

一家名为“渡人暖屋”的咖啡馆“藏”在江苏省苏州市吴中区临湖镇的大渡村，推开木门，咖啡香扑面而来，但更引来游人注目的是墙上随处可见的反诈标语：“暖屋不暖骗局，咖啡不凉人心。”

整日，90 后店主黄晓飞穿梭在客人之间，笑意盈盈。若不是他亲口讲述，很难想象这个从容的年轻人曾遭遇一场精心设计的骗局，损失十万元。如今，他让这家开业仅 3 个月的咖啡馆成为 5000 多名顾客的反诈“驿站”。

2023 年，黄晓飞遭遇了人生中的至暗时刻。做过餐饮和二手车生意的他，手头有些积蓄，却在一次房产投资中被身边的“熟人”骗走 2062 万元。

“那个小区一房难求，对方告诉我可以拿到内部房源。”黄晓飞回忆，诈骗者

不仅伪造了全套购房手续，还雇佣了临时演员假扮房产公司工作人员和律师，租下真实房屋进行“交房”。在办完各种“手续”后，黄晓飞甚至开始装修，才惊觉 3 套房子都是租来的。

“所有工作人员都是临时演员，简直像做梦一样。”谈及此事，黄晓飞眼神里仍有一丝难以掩饰的痛楚。案件目前仍在侦查中，当地警方已出具立案告知单。

这场骗局几乎摧毁了黄晓飞的生活。他不得不靠摆摊维持生计，售卖自制饮品艰难度日。“那段经历就像一杯过萃的咖啡，苦涩难咽。”此后，他也在业余生活中开直播，为网友们进行公益反诈科普。

“你做过自制饮品，为什么不开一家咖啡店呢？”在一大网友的鼓励下，今年 5 月，黄晓飞租下大渡村一栋 120 平方米的民房，精心打造了“反诈咖啡馆”。之所以取名“渡人暖屋”，既是因为地处大渡村，也寓意着“渡人渡己”。

店内每个细节都融入了反诈元素。菜单上，“清醒戒易骗”（丝绒拿铁）谐音“清醒容易骗”，反讽自以为清醒的人反而容易陷入骗局；“无诈哪来香”（生椰丝绒

拿铁）用椰香的自然清新比喻“干净的财富路径”；“茉陷温柔局”（茉莉丝绒拿铁）则以茉莉香的温柔香气隐喻诈骗中常见的情感陷阱。

黄晓飞最中意“茉陷温柔局”，因为他正是被身边人设下的“温柔陷阱”所害。咖啡杯上也印有反诈标语，让顾客在品味咖啡的同时，收到防骗提醒。

咖啡馆内最特别的区域是“被诈者之家”角落。暖黄色灯光和治愈系绿植营造出温馨氛围，留言墙上贴满了顾客的留言和感悟，这里已成为受害者的匿名疗愈站。

一些受骗者通过网络平台了解到“反诈咖啡馆”，主动前来咨询。一位慕名而来的顾客同样遭遇了“熟人诈骗”，被朋友以虚假项目投资骗走 200 多万元。

黄晓飞根据自身经验为她支招：在证据完善前不要打草惊蛇，先了解对方有无资金来源和退款意愿，同时整理好聊天记录等证据。这位顾客不断补充证据，黄晓飞则持续提供建议。

开业 3 个月来，咖啡馆已成功帮助顾客识破多起诈骗陷阱。黄晓飞的现身说法

和各种通俗易懂的反诈提示，让顾客在品尝咖啡的同时，增强了防骗意识。

“如果有受害者来到咖啡馆，我会耐心倾听他们的故事，分享我的经历和应对方法，希望能帮助他们走出阴霾，也防止更多人重蹈覆辙。”黄晓飞说。

他根据自己的经验和律师的建议，为受骗者提供法律咨询，架设专业帮扶通道。这种将个人创伤转化为社会价值的尝试，引起了广泛共鸣。

有网友评论道：“走进这家‘反诈咖啡馆’才发现，原来安全教育也能这么温暖又有趣！店内每个角落都藏着‘反诈小心机’。在这里，消费不只是购物，更是一场沉浸式的反诈课堂。”

黄晓飞计划推广“反诈咖啡馆”模式，将分店开设到更多地区，并针对易受骗的老年群体开展反诈宣传活动。“反诈不是一个人的战斗，而是一座城的共治。我愿成为这防线中的一块砖，用向善的力量，守护人间烟火。”

傍晚时分，夕阳透过窗户洒进咖啡馆。黄晓飞为一位专程从上海赶来的年轻人制作咖啡，耐心讲解着如何识别近期高