

开屏人物 | 辅警苏建华：小我融入大爱，“热血”温暖人间

保山市红十字会 2026年1月23日 17:43 云南



“每次收到血站的致谢短信，知道我的血能帮助别人，就觉得所有的坚持都值得。”今年51岁的苏建华，是保山市隆阳区公安分局九隆派出所的一名辅警，也是一位坚持无偿献血近20年的“爱心达人”。自2007年起，他累计无偿捐献全血5800毫升，以汨汨热血传递爱心与温暖，先后荣获保山市献血先进个人、全国无偿献血奉献奖铜奖等荣誉，在平凡的岗位上书写了一份不平凡的公益答卷。

一次响应，开启近20年的爱心长跑



苏建华的无偿献血之路，始于2007年单位组织的一次公益活动。“当时局里号召大家参与无偿献血，同事们都很积极。我那时才30多岁，身体也好，觉得能帮助别人，甚至挽救生命，是特别有意义的事，就毫不犹豫报了名。”回忆起第一次献血的经历，苏建华仍历历在目。按照当时的献血安排，他首次捐献了300毫升。整个过程他一点也不紧张，结束后身体也没有任何不适。这次顺利的体验，为他日后持续的献血之路埋下了种子。

活动当天，带着对“无偿献血意义”的疑问，苏建华主动向保山市中心血站的工作人员请教，也由此对这项公益事业有了更深的理解。他了解到，血液是临床救治不可替代的资

源，无法人工合成，只能依靠健康人士自愿捐献。无论是急救手术、血液病治疗，还是孕产妇抢救、恶性肿瘤化疗，都离不开充足的血液保障。同时，无偿献血杜绝了有偿献血的利益驱动，通过严格的健康筛查和血液检测，能从源头上降低输血传播疾病的风险，更传递出“我为人人，人人为我”的社会温暖。



更让他意外的是，适量献血对健康也有积极作用——不仅能刺激骨髓造血功能、降低血液黏稠度，而且献血前的各项检查就相当于一次免费体检，有助于及时发现潜在的健康问题。这些认知让苏建华更加坚定了长期献血的想法。从2007年起，他开始坚持捐献全血，每次的捐献量也提升到了400毫升。

一份遗憾，更添坚守初心的动力

多年的献血路上，苏建华因能够帮助他人而内心充实，却也深藏着一份难以释怀的遗憾。几年前，他的表姐突发重病，急需输注血小板抢救。侄子急忙向他求助。“即便是陌生人有需要我也愿意献，更何况是亲人，我当时就答应了。”然而令他无奈的是，自己的血型与表姐并不匹配。他立刻联系血站寻求支援，遗憾的是，就在血站紧急协调匹配血小板的过程中，表姐最终还是不幸离世。

“我帮助过许多陌生人，却没能救自己的亲人。”这件事成了苏建华心中长久的遗憾，也让他更加体会到健康的可贵，从而越发坚定了无偿献血的信念。“只有身体健康，才能为社

会、为家庭尽一份力，也才能去帮助更多需要帮助的人。”自此，他更注重管理自己的身体，把坚持锻炼当作每天必不可少的功课。



生活中的苏建华是不折不扣的“运动达人”。他不仅参加过10多次马拉松比赛，还坚持每天跑步10公里以上。家里备有哑铃、壶铃、杠铃等健身器材，一有空闲他就主动锻炼。他常说：“能献血，说明身体好；献不了，就意味着身体可能出了问题。”这句话不仅常挂在他嘴边，也成为他保持自律的动力。曾经有一次，他因献血前一天饮酒，导致次日检测不合格，这让他深感自责。从那以后，每次献血前，他都严格约束自己：不喝酒、不服药、不熬夜、避免剧烈运动，以确保每一次捐献的血液都符合标准。

一身坚守，带动公益暖流涌动



在工作中，苏建华恪尽职守、担当有为，先后3次获得隆阳公安分局嘉奖；在生活中，他用实际行动践行公益初心，用健康状态打破身边人的偏见。“身边有人说献血会降低抵抗力，老了容易得病，但我用献血多年来的身体状态证明，这些说法都是谣言。”苏建华自豪地

说，多年来他很少生病，也没有打过针，偶尔感冒，吃点药就能痊愈，而献血反而促使他更注重健康，形成了良性循环。他的坚持，也赢得了家人的支持和身边人的认可。

如今，51岁的苏建华仍然走在无偿献血这条路上，从未想过放弃。“只要身体条件允许，我就会一直献下去。”他明白个人的力量终究有限，因此更希望带动身边更多人加入无偿献血的队伍。“如果每个人都能出一份力，把小爱汇聚成大爱，我们的社会一定会越来越温暖。”

汨汨热血，是生命的接力，更是爱心的传承。苏建华用多年的坚守，诠释了平凡人的大爱，也为这座城市注入了温暖的公益力量。



来源：开屏新闻

编辑：李莹璇

责任审核：杨子芹

电话：0875-2125079

E-mail: bshszh@126.com

