

“在力所能及的范围内发一分光、散一分热，就是最开心的事！” “热血侠”26年献血4.1万毫升

“从没想那么多，在力所能及的范围内发一分光、散一分热，就是最开心的事！”初见宁波市水务环境集团股份有限公司制水分公司的设备运维人员马力锋，他看上去内敛甚至有些不善言辞，但这句话，却成了他二十多年来最常挂在嘴边的心声。

作为土生土长的宁波人，马力锋在单位是出了名的“技术能手”：从最初的“三班倒”工人，到成长为值班长，再到如今扛起重任的设备运维骨干，他在岗位上默默深耕。而很少有人知道，这个看似平凡的“小人物”，早已用二十多年的坚持，把温暖撒向了更广阔的天地。



证书与凭证。
马力锋获得部分献血



马力锋在义务献血。 通讯员供图

1 26年献血4.1万毫升： 他的血管里流淌着“生命的暖流”

马力锋出生在一个家教很严的家庭，他心中从小就根植了诚实守信、乐于助人的种子。在小学四五年级的时候，他的好朋友、同班同学被确诊为白血病，对他的触动非常大，那时候他就暗暗在心中承诺，如果有人需要，他愿意用自己的血去延续别人的生命。

很多人认识马力锋，是从新闻里他无偿献血的故事开始的。而这段跨越二十余载的爱心之旅，始于1999年9月17日——那是他刚参加工作不久的一天，也是他人生中第一个“与生命结缘”的纪念日。

当天上午，马力锋在宁波东门口闲逛时，偶然看到第二百货商店门前停着一辆无偿献血车。彼时的他对献血几乎一无所知，却被一股年轻人特有的热忱与好奇牵动：“当时就觉得，这事儿说不定很有意义，不如试试。”谁也没想到，这一次偶然的“冲动”，竟让他与无偿献血结下了一辈子的缘分。

第一次坐在献血椅上，看着鲜红的血液顺着导管流入血袋，马力锋的心里既紧张又忐忑。直到护士告诉他“这200毫升血，或许能在关键时刻救一个人”，一种从未有过的成就感瞬间涌上心头。“原来自己的一点付出，能给别人带去生的希望。”也就是那一刻，他忽然明白：献血不只是简单的爱心奉献，更是一份沉甸甸的责任，一种看得见的个人价值。

从那天起，马力锋的生活里多了一个雷打不动的“约定”——定期无偿献血。最初，他按规定间隔捐献全血；后来了解到机采血小板对血液病患者的的重要性，便主动调整捐献方

式。要知道，机采血小板每次需要一个多小时，对身体状态的要求也更高，但他从未退缩：“只要身体允许，能多帮一个人总是好的。”

26年光阴流转，马力锋的献血纪录不断刷新：累计献血61次，其中机采血小板43次，总献血量高达4.1万毫升，捐献造血干细胞一个。这组数字背后，是常人难以想象的坚持——一个体重70公斤左右的成年人，全身血液总量仅约6000毫升，4.1万毫升相当于近7个成年人的全身血量；若按抢救一名危重患者需800毫升血液计算，这些血至少能挽救51条生命。

在马力锋的家中，一沓厚厚的献血证被整齐地收在抽屉里。红色封面上“无偿献血证”五个金色大字虽不耀眼，却记录着每一次献血的时间、地点与血量，成为他二十六年爱心之路最珍贵的见证。“每次看到这些证，就会想起那些可能因我重获新生的人，心里特别踏实。”他说。

不仅自己坚持，马力锋还成了无偿献血的“宣传员”。在单位里，他常结合自己的经历告诉同事“献血对身体无害，还能帮人”，不少同事在他的影响下也加入了献血队伍。“一个人的力量有限，能带动更多人，就能帮到更多需要的人。”朴实的话语里，满是对生命的敬畏。

这份坚持，让他收获了“全国无偿献血奉献奖金奖”“全国无偿献血先进个人”“浙江省无偿献血先进个人”等诸多荣誉。面对这些，他却总是淡然一笑：“我做这些不是为了获奖，只是觉得该做。只要身体行，就会一直献下去。”

2 公益路上的“追光者”： 他把温暖撒向每一个需要的角落

鲜为人知的是，除了无偿献血，马力锋的公益清单上，还有更多温暖的注脚——去敬老院陪孤寡老人、资助失学女童、参与志愿服务……他像一束追光，哪里需要，就把温暖带到哪里。

每逢节假日，马力锋总会抽时间去社区和敬老院看望孤寡老人。时间久了，他成了敬老院的“常客”，老人们都亲切地叫他“小马”。“小马，你又来了！”这句简单的问候，是老人们见到他时最常说的话。

他还记得第一次去敬老院的场景：老人们孤独地坐在院子里，眼神里满是落寞。“他们缺的不只是物质，更多是精神陪伴。”从那以后，每次去敬老院，他都会带上水果、点心，陪老人聊天、下棋，给行动不便的老人揉腿捶背，帮老人洗头、剪指甲。渐渐地，老人们把他当成了自己的孩子，每次见他来，都拉着他的手有说不完的话。“小马啊，快坐下歇歇。”听到这些话，马力锋的心里

总暖暖的。

20年前，宁波对口扶贫贵州黔东南时，马力锋在一次助学活动中得知，当地不少孩子因家庭贫困面临辍学。他当即决定：结对资助一名失学儿童。

通过志愿组织，他联系上了一名正读小学、濒临辍学的小女孩。从那以后，他每个月按时寄去生活费和学习用品，逢年过节还会寄新衣服和书籍；他还常写信鼓励女孩“要坚强、要乐观，好好读书改变命运”。“虽然没见过面，但希望我的一点帮助，能让她安心上学。”如今，当年的小女孩已长大成人，顺利完成学业走进社会。马力锋说：“山区孩子只有读书能改变命运，力所能及的事，我从不犹豫。”

马力锋和妻子都是普通工薪阶层，生活过得简单朴素。“粗茶淡饭能吃饱，物质上没什么追求，够用就行。”他总说，“人活着，图个快乐。帮助别人，就是我最大的快乐。”

3 身边人的“热心肠”： 他的正能量温暖了同事与邻里

“马力锋啊，那是个实打实的‘好人’！”提起他，熟悉的同事都会这样说。工友王师傅更是直言：“像马师傅这样的人现在不多了，满身都是正能量，该好好宣传！”

在单位里，马力锋是同事眼中的“及时雨”——谁家有困难，他主动伸手；谁工作遇难题，他耐心解答。有一次，同事小李的父亲生病住院，急需手术费，小李急得团团转。马力锋得知后，二话不说取出自己积攒的几万元钱交给小李，还发动同事们一起捐款。“大家都是同事，互相帮是应该的。”在他的帮助下，小李父亲顺利手术，很快恢复了健康。

除了帮同事，他还积极参与各类社会志愿服务：市里举办女排赛事，他主动报名当志愿者，负责场地引导、观众服务，每天站十几个小时，累得腰酸背痛，却从不叫苦：“能为重要赛事出力，特别光荣。”创建文明城市时，他又成了路口的交通引导员、文明宣传员，引导行人守规则、发宣传资料，用行动为城市文明添力。

“这些都是应该做的，举手之劳，早就习惯了。”采访中，马力锋不止一次这样说。没有惊天动地的壮举，没有华丽的辞藻，他却用二十多年的坚守，把“帮助别人”这件事，做成了最温暖的日常——就像一束微光，虽不耀眼，却足以照亮前行的路，也温暖了整个世界。

记者 边城雨 通讯员 张妍琦



工作中的马力锋。
记者 边城雨 摄