

球馆上演“生命接力”，被救者苦寻恩人

“我的命是他救的”

救人者：“我只是做了任何医生都会做的事”

■记者 吴佳妍 叶晨 苏盈盈 实习生 项轩城

“我的命是他救的，我一定要找到这个人，对他说句谢谢。”近日，一名50多岁的男子突发心脏骤停，一场教科书式的“生命接力”把他从鬼门关拉了回来。而那位第一时间为他实施心肺复苏的好心人，成了被救者老郑心心念念要找的人。

不久前，老郑像往常一样到市体育馆打乒乓球。正值盛夏，一场酣畅淋漓的运动下来，他早已汗流浹背，为了图一时凉爽，他坐在空调出风口下，让冷风对着满身大汗的身体猛吹。“当时觉得越吹越舒服，可吹着吹着，人就失去了意识……”老郑回忆道。

幸运的是，危险发生的瞬间，旁边的人及时发现了异常。一位在场的好心人第一时间为他实施心肺复苏术（CPR），持续的胸外按压为后续抢救赢得了最宝贵的时间。周围球友迅速拨打了120急救电话，救护车在5分钟内便抵达了体育馆，将老郑迅速送往市人民医院救治。目前他恢复良好，已经出院。

“患者能够恢复得这么好，除了医院的高效救治外，院前急救也起到了至关重要的作用。”老郑的主诊医生介绍，心脏骤停的黄金抢救时间只有4分钟，超过4分钟，脑细胞开始不可逆死亡。“我们最担心的就是患者被送到医院的这段时间里，什么急救措施都没有做，这样即便人成功救回来了，也会留下严重后遗症。”他说。

救他一命的好心人是谁？老郑迫切想找到他，向他致谢。近日，经过多方寻找，这位“救命恩人”终于找到了，他恰巧就是市人民医院的一名医生，手足外科副主任医师李建瑞。

事发当天，李建瑞在体育馆打球，突然听到对面有人呼救：“有人晕倒了！”李建瑞和几位球友立刻小跑过去，发现老郑倒在地上。凭借职业本能，他迅速评估现场情况。“当时他还有呼吸和心跳，大约两分钟后，心跳骤停，脸色发紫。”李建瑞说。他没有犹豫，当即跪地实施心肺复苏术。

对于这次救人，李建瑞很平静：“我只是做了任何一名医生都会做的事情。如果下次再碰到这种情况，我还会第一时间跑过去。真正救他的是大家——现场的球友、院前急救的同事、医院的抢救团队。”据了解，市人民医院常态化开展心肺复苏培训、专业考核，让每一位医务人员将急救技能练成肌肉记忆。

得知找到救命恩人，老郑的家属第一时间定制了一面锦旗，送到李建瑞手中。锦旗上写着“急救及时 医德高尚”八个大字。家属紧握李建瑞的手，连声道谢：“谢谢你当时在现场及时施救，你是我们全家的恩人！”



夏日运动“避坑”指南

为什么运动后马上吹空调有危险？

大量出汗导致身体水分流失，血容量下降，血液黏稠度增加。冷风刺激会使皮肤和血管急剧收缩，血压剧烈波动，容易诱发心脑血管意外。

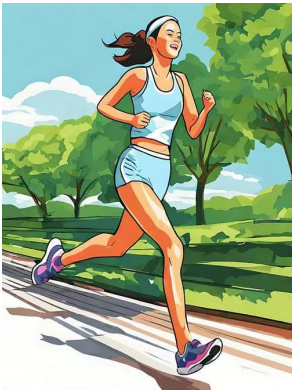
出现以下“预警信号”需立即停止运动：

胸痛、胸闷、压迫感；头晕、眼前发黑、短暂意识模糊；恶心、呕吐、出冷汗；运动后心率长时间不能恢复。

正确做法

科学补水：运动前、中、后均需少量多次饮水，出汗量大时建议饮用淡盐水或电解质饮料。

逐步降温：运动结束后，先在阴凉通风处稍作休息，用毛巾擦干汗水，待心跳平稳、体温略降后再进入空调房，切忌直接对着出风口吹。



返乡大学生“接棒”独立办夏令营

孝德实践薪火相传

本报讯(记者 林长凯)日前，为期8天的“以孝润心，以德践行”心馨公益孝德实践夏令营正式启动。18名来自市区各校的小学生在林川镇林源村的基地里远离电子设备，晨诵经典、下田劳作、手作家具，并参与为村中老人送餐服务——而全程指导他们的，是一支由瑞籍返乡大学生组成的辅导员团队。

这并非一次普通的暑期活动。从策划、课程设计到日常管理、对外协调，全部由瑞籍返乡大学生钟欣愉、计鑫瑞、胡迈、阮程梓、赖静涵等实施完成。他们中，多数人在初中便参加过夏令营或暑期社会公益实践，如今以“过来人”身份接过公益接力棒，成为我市新时代文明实践青年力量接续成长、队伍持续扩容的生动缩影。

“过去我是营员，现在我是总策划，要照顾弟弟妹妹的衣食住行，还要对接木工师傅、农户和爱心企业。”大一学生钟欣愉说。今年暑假返乡后，她迅速召集伙伴，用近一个月时间反复打磨课程细节，对接民政、街道及多家企业落实物资保障。家长志愿团队则退至幕后，负责后勤支持与安全把关。

这种“青年主导、家长护航”的模式，在夏令营课程中体现得尤为明显。每天清晨6

时30分，营员准时晨练，随后集体诵读《立志文》《千字文》《儒志篇》等传统经典作品及本土家风故事；下午，村里老木匠陈诗训和农户受邀开课，带领孩子们种植作物、制作木器，在汗水中体悟耕读文化；晚间的孝德课上，大学生辅导员引导小学生分享当日感悟，将敬老劳动内化为品格认知。

“这批大学生之前以营员身份参加孝德公益实践夏令营，如今能独当一面，以辅导员的身份指导小学生营员开展实践活动，说明文明实践的种子真的长成了树。”钟欣愉的母亲钟金燕既是家长后援团成员，也是一位多年主持开展孝德实践夏令营活动的公益人。她告诉记者，夏令营不仅培养小学生的孝德品格，更让大学生在统筹协调、应急处理中淬炼综合能力，实现“双向赋能”。

据了解，心馨公益孝德夏令营从2023年夏天开始举办，至今已连续举办4年，始终立足林源村耕读传统，坚持“孝德践行、家务劳动、农耕体验、经典诵读”4大课程模块，今年是首次完全由返乡大学生团队独立运营。这标志着这一基层文明实践项目进入自我造血、薪火相传的新阶段。



孩子们学习洗衣服

树上的“糖包子”上市

本报讯(记者 陈峥 特约记者 方孔德)蝉鸣阵阵，鲜果飘香。夏天是水果的季节，继西瓜、桃子之后，低调的时令鲜果无花果悄然迎来了成熟季。近日，在仙降街道仙源村的无花果种植园内，首批无花果成熟上市，饱满多汁的“糖包子”，为市民送上夏日独有的清甜滋味。

日前，记者走进种植园，浓郁的果香扑面而来。连片的无花果树枝繁叶茂，层层绿叶之间，紫红、油亮的果实垂挂枝头，形似一个个小灯泡，在阳光下泛着诱人的光泽。工人们穿梭在林间，熟练地采摘成熟的鲜果，分拣、打包，一派忙碌的丰收景象。

这个无花果种植园由项伟章种植。他的父亲项宝荣是当地知名种粮大户，受其影响，项伟章也深耕农业。20多亩的无花果种植园内，栽种了“波姬红”“黄金金傲芬”两大

品种，共4000多株，经过8年悉心管护，长势旺盛。目前成熟的“波姬红”，每天约可采摘200公斤。

据悉，无花果定植三年即可投产，盛果期从7月中旬持续至11月，7月至8月是全年挂果量最大、品质最优的黄金采摘时段。今年，她的无花果种植园每亩产量可达1000公斤，收入可观。

“我现在以线下零售为主，欢迎大家来基地采摘。”项伟章说。有兴趣的市民也可前往仙降街道仙源村双吞小学后面的项伟章无花果园采摘游玩，联系电话：18066356080。

需要提醒消费者的是，新鲜无花果保鲜期很短，采摘后最佳品尝时间只有6到8个小时，买回去最好赶紧吃掉，或者放冰箱冷藏保存。