

零下8℃,黄山之巅,他救了一个人

2026年1月1日,黄山之巅,大雪下了一夜,山顶的气温跌到了零下8摄氏度。浙江省中山医院95后ICU护士武云龙怎么也想不到,自己会在新年第一天,在海拔1800多米的黄山光明顶,救回一条年轻的生命。



黄山风景区救援队供图

顾不上想,必须上

时间回到2025年12月31日,武云龙到黄山旅游跨年,计划在山顶住上一夜,迎接新年的第一缕曙光与一场预报中的大雪。

当晚,风雪如期而至,等到1月1日时,果然黄山上目之所及尽是皑皑白雪。武云龙正在赏雪之时,突然听到前面有人喊:“有人晕倒了!”

挤进人群的瞬间,他心里“咯噔”一下——那是个二十来岁的小伙子,躺在雪地里,嘴唇已经发紫。

“我是护士!大家让一让!”他冲过去,手直接探向对方颈动脉,结果:没有跳动,瞳孔已经散大,心跳骤停。

武云龙没有迟疑,迅速解开患者衣领,清理气道,将患者置于平稳的地面。他躬身跪地,双臂伸直,双掌交叠,以标准姿势开始了第一组胸外按压。

“01、02、03……”,每一次深度按压都需要倾注全身力气,在低氧高海拔环境下,体力迅速流失,但他按压的深度、频率与回弹,没有丝毫走样。

黄金九分钟,两次“除颤”

在持续不间断按压的间隙,武云龙让身旁游客取来AED(自动体外除颤器)。在持续九分钟的胸外按压和两次除颤后,AED监护屏幕上终于出现了自主心律的波形。那颗停跳近十分钟的年轻心脏,重新开始搏动!几乎同时,黄山景区应急救援队的身影,冲破风雪,赶到现场。

“恢复自主心律,但极其微弱,意识未恢复。”武云龙语速迅疾、汇报精准,与救援医生进行关键信息的交接。

凭借在ICU锻炼出的高超静脉穿刺技术,在患者因寒冷和休克导致血管严重收缩且环境颠簸的恶劣情况下,武云龙凝神定气,迅速建立了救命的静脉通路,稳妥固定好留置针。这条于冰天雪地中凿出的生命通道,让一个年轻的生命迎来转机。

黄山救援队队员说:“在那种极端条件下,他能坚持高质量心肺复苏近10分钟,还能一针建立静脉通道,这是绝对的专业素养。”

“他有着超越年龄的沉稳与果断,技术扎实,责任心极强。”重症医学科护士长殷瑾颖也评价1997年出生的武云龙是团队骨干。

“这次黄山救援是他长期严格训练、无数次实战积累所形成的肌肉记忆和本能反应。”重症医学科主任丁学军表示,在极端恶劣环境下,武云龙能做出如此规范、及时的抢救,充分体现了当代年轻医护人员深厚的专业功底和崇高的职业精神。

更令人敬佩的是,武云龙在日常生活也是一位极具奉献精神的人。长达九年的时间里,他坚持参与无偿献血,累计已达20次,献血总量5600毫升,并因此荣获全国献血奖。

“新年第一天,与黄山救援队队员一起守护一个生命的复苏,没有比这更值得铭记的开端了。”武云龙笑着说,“任何一位医护人员遇到这样的事,都会挺身而出,守护生命永远是第一位的。” 据潮新闻

100米的巷子里 持续5年的“偶遇” 藏着一份温暖的邻里之情



高建荣(右)帮李玉琴拎菜

1月6日上午9点,宁波鄞州区百丈街道华严社区的华严巷里,六旬居民李玉琴拎着一大袋新鲜蔬菜,本就行动不便的她,脚步显得有些沉重。

就在这时,邻居高建荣如往常一般,准时在巷口“偶遇”了她。没有多余的寒暄,他二话不说便接过菜袋,从金宝凉亭到单元楼七楼的家门口,不过百米之遥,却成了一段跨越5年的温暖旅程。

5年“偶遇”在巷口 百米路程暖心头

今年66岁的高建荣,与李玉琴一家做了20多年邻居。平日里楼道相遇的寒暄、逢年过节的串门分享,早已让两家人亲如一家。

随着年岁增长,生活的重担渐渐压向李玉琴——她自身身材微胖、行动不便,丈夫周始源又因脑中风偏瘫,生活完全不能自理,买菜、送医等琐事都成了难题。

高建荣自身也常年受颈椎病困扰,但看着老邻居的困境,他主动扛起了帮扶责任。

“我身材胖,走路本就吃力,每次买完菜都累得直喘气,想在凉亭歇两分钟再上楼。高建荣总能‘碰巧’遇上,每次都主动帮我拎菜。”李玉琴说,起初她反复推辞,担心拖累本就身体不好的高建荣,但对方的坚持让她渐渐放下顾虑。

高建荣的脚步不算轻快,拎着沉甸甸的菜袋时偶尔还会轻轻喘气,却从未让她再动手拎过一次。这短短100米的路程,承载着他5年如一日的坚守,成了华严巷里最暖的日常风景。

除了帮拎菜,李玉琴家的琐事也成了高建荣的牵挂。灯管故障、家电小问题,他总能第一时间带着工具上门。

有一年冬天,李玉琴家电路短路,高建荣得知后,立即出门买来配件,爬上梯子检修,换掉所有故障灯泡。李玉琴过意不去,想留他喝杯热水,他却摆了摆手:“大家都是邻居,不用客气。”

深夜援手显担当 党员本色闪光芒

高建荣是一名老党员,他的帮扶,不仅在日常琐碎里,更在急难时刻的挺身而出。

有一次半夜,周始源突然翻身从床上摔落。行动不便的李玉琴急得手足无措、哭红了眼,慌

乱中发出的动静惊动了楼上的高建荣。彼时他刚做完身体复查,却不顾自身不适,第一时间来到李玉琴家中。

他迅速找来结实的布带,两人合力搀扶。将周始源安顿妥当后,高建荣才悄悄忍着腰部不适回到自己家。

周始源中风后不仅身体受创,更陷入“自己没用了”的抑郁情绪,变得寡言少语。

得知情况后,高建荣每天都会抽时间坐在病床边陪他聊天,从小区新鲜事聊到以前一起下棋晨练的过往:“老周,还记得咱们以前在凉亭下棋吗?等你好了咱们再摆一盘。”

他还特意打听了康复技巧,每天帮着李玉琴一起,陪周始源活动僵硬的肢体,一边帮他按摩,一边耐心开导:“老周,咱们慢慢练,不着急,坚持就有希望!”

在他的陪伴与鼓励下,周始源的身体渐渐好转:从最初的轻微肢体活动,到能借助扶手坐起身,再到去年秋天,终于能在家人的搀扶下站起来。那一刻,李玉琴夫妇握着高建荣的手,激动得说不出话。

现在,周始源已经能在搀扶下缓慢下楼,每次碰到邻居,李玉琴都会拉着人家说:“多亏了老高啊,这几年要是没有他,我们家真不知道该怎么办,他真把我们当亲人看待!”

一人善举引共鸣 社区接力传温情

面对李玉琴夫妇的反复感谢,高建荣始终云淡风轻:“邻里之间互相帮衬是应该的,更何况我是一名党员,这些都是举手之劳的小事。”

这份不事张扬的善举,从未炫耀,却被邻里们看在眼里、记在心里,悄悄温暖了整个小区。

华严社区网格员陈聪,也早就注意到了这份暖心的善意,每次上门走访,居民们都会主动夸赞这位不善言辞的老邻居:“老高是真好人,对邻居比亲人还上心,有这样的邻居,住在这里心里踏实。”

如今,每天上午9点的金宝凉亭,依然能看到高建荣帮李玉琴拎菜的身影,但不同的是,越来越多居民会主动上前搭把手。这100米的邻里路,早已从高建荣一个人的坚持,变成了整个社区共同参与的温情接力。

据《宁波晚报》

益智游戏答案

拆字解谜

窝头、火腿、点心。

数独

1	3	5	7	4	6	2	8	9
2	6	9	8	5	3	4	1	7
7	8	4	9	2	1	6	5	3
4	5	1	3	7	2	8	9	6
8	7	2	6	9	5	3	4	1
6	9	3	1	8	4	5	7	2
5	4	6	2	1	7	9	3	8
9	2	7	5	3	8	1	6	4
3	1	8	4	6	9	7	2	5

横竖填成语

	自	高	自	大					
	欺			庭					
	欺			广					
先	声	夺	人	多	势	众	口	铄	金
发			微			擎			刚
制			言			易			怒
人	微	权	轻	而	易	举	世	靡	目
			重			国			
			缓			上			
			急	转	直	下			

帮工匠分银锭

这道题目就是通过4个小数额的银锭,组合出1至15个不同的数额,我们的根本方案是:1、2、4、8。