

聚焦百行百业之急救培训

20次按压就额头渗汗，一套动作做完，后背已经湿了一片 记者体验舟山红十字急救培训

□记者 陈佩佩 刘慧静 文/摄

突发心脏骤停，黄金施救时间只有短短四分钟。

这是一场没有彩排的生死竞速，没有给你留犹豫的时间，也没有给你等一等的机会。而一个学会了正确按压动作的普通人，也许就能把人从生死线拉回来。

一个非专业的普通人，需要经过怎样的训练，才能在生死关头正确开展急救？

带着这个疑问，记者近日走进舟山市红十字会培训课堂，当了一回学员。

上手第一课：把术语听成“大白话”

“手臂绷直，按压深度5到6厘米。”培训室内，红十字应急救护培训师江奕欣双膝跪地，俯身对着模拟人演示。

她面前坐着五十余名零基础市民，记者也是其中之一。我们要在这堂两小时的课程内掌握心肺复苏和AED操作。

心肺复苏、AED、电极片、心律分析……这些词记者听着云里雾里。“按压位置在两乳头连线中点，频率每分钟100到120下。”江奕欣见我们面露难色，话锋一转，“如果记不住频率，按压节奏跟着《最炫民族风》的拍子走就行！”

教室里笑出了声。但很快记者就发现，这个口诀是真的管用——后来自己上手按压时，脑子里自动循环的，就是那首洗脑的旋律。

海姆立克急救法的定位，江奕欣总结为“剪刀、石头、布”——脐上两指是剪刀，一手握拳是石头，另一手包住则是布。五个字，替代了一整套医学解释。江奕欣告诉记者，以前培训偏专业，术语一多学员听完一头雾水，现在的目标就是让人在课堂上记住，当场就能用。

记者环顾四周，身旁一位大姐已经在自己肚子上比划“剪刀石头布”了。

实操体验：二十下按压，已额头渗汗

理论讲完，进入实操环节。记者走到模拟人前，蹲下身。

“掌根贴紧胸骨中下段，十指扣紧，双臂伸直，上半身前倾，用髋关节做支点垂直下压。”江奕欣在一旁提示。

记者深吸一口气，按下去。

第一下，模拟人胸腔下陷，弹簧回弹。手感比想象中的“硬”——不是按一块海绵，更像按一个有阻力的机械装置。

第二下，第三下……到第十下，记者的前臂开始发酸。

第二十下，额头渗汗。

“按压再深一点，节奏别乱！”江奕欣蹲在记者身侧随时纠正。

连续30次按压后，是两次人工呼吸。记者凑近模拟人面罩，鼓起腮帮子吹气——气没吹进去，反倒把面罩弄歪了。

“嘴巴要完全罩住，不能漏气，吹气同时要看胸廓有没有隆起。”江奕欣又重新示范了一遍。

再来一次，记者这次憋足劲，盯住模拟人的胸口。胸廓微微隆起的那一刻，竟然有种莫名的成就感——虽然躺在面前的只是带弹簧的半身模拟人。

“这还只是半身模拟人，比真人轻多了。”另一位应急救护师在旁边补了一句，真人胸腔按起来更费力，真遇到施救场景必须多人轮换，这是团队协作。

一套动作做完，记者后背已经湿了一片。抬头看了一眼墙上的钟——才过去不到三分钟。

三分钟，记者已经气喘吁吁。

突然理解了那句话：急救不是一时的勇气，是持久的体力活。



AED：每一步操作，都会引导你

相比心肺复苏的体力消耗，AED操作却出乎意料的简单。

开机后，中文语音一步步引导：请贴好电极片，正在分析心律……建议电击，请按按钮……每一步都像导航一样清晰。

“贴哪里？贴多高？”记者问。

“不用记，电极片包装上有图，机器也会说。”江奕欣答。

照着语音提示，记者贴好电极片，按下按钮，模拟“电击”完成。整个过程，记者没有犹豫过一次——因为每一步都有声音在告诉我们下一步该做什么怎么做。

江奕欣说，AED会引导你，跟着声音做就不会错。

这句话让记者松了口气。原来，普通人最怕的“用错电击”根本不是问题——机器会判断，语音会带路，人只需要跟着提标操作就可以了。

课堂在变：告别“一套课件打天下”

课间休息时，记者和江奕欣聊了起来。她说，这些年她的课堂一直在变。

最早她拿到的是一套标准化课件，对所有学员讲同样的内容。后来她发现不行：走进社区给老年人上课，讲心肺复苏，老人们面面相觑；走进学校给孩子讲按压深度5厘米，孩子一脸茫然。

“讲什么内容，得看人下菜碟，大水漫灌不行。”舟山市红十字会现场应急救护培训指导中心主任蒋朝进这样总结。

现在课程更有针对性——进社区面对老年人，重点讲中风识别、跌倒处理；去学校面对孩子，侧重讲溺水、防踩踏、运动损伤处置，纠正常见误区，比如鼻出血不能仰头要往前低，扭伤不能揉要先抬高、冰敷；给企业员工培训聚焦心肺复苏和AED使用；给时间紧张的快递员培训，则创新采用“半天+半天”分段模式，分两次完成课程与考核，做到技能送上手、派单不耽误。

据了解，目前全市应急救护培训师中，医护人员约占一半，其余来自高校、企业及基层单位，全部采用志愿者身份

无偿授课，其中90后、00后新生代师资占比逐年提升。这支队伍实行严苛的三级等级认定与动态考核，二级师资每年需完成20学时教学任务，连续两年不达标即取消资质。

江奕欣说，她大学专业与医学无关，想当急救培训师的种子却是在大学校园埋下的，当时她在校园目睹了一次成功的施救案例。入职后，她经过系统培训和层层考核走上讲台。

记者看着她跪在模拟人旁边的姿势，膝盖上有两块淡淡的青痕。她说这是常年的“职业病”——每堂课都要跪地演示几十次。

普及之困：从“学会”到“敢救”有多远？

培训结束，记者拿到了一张结业证书。薄薄一张纸，拿在手里却有点沉。

蒋朝进给记者算了一笔账：全市年急救培训取证人次已从往年年均2700余人增长至如今1.2万人次，涨幅超四倍。今年截至6月底，全市已完成近8000人次急救培训，全年培训量有望再创新高；全市年度救护员取证人数大幅提升，2020年取证2797人，2025年当年取证14539人。今年以来，全市已有11起依托红十字急救技能完成的成功现场救援。

但蒋朝进心里还有一本账。

他从事培训工作十余年，发现一个老问题始终没解决：学完就忘。大多数人通过短期培训取证后，证书锁进抽屉，技能也跟着“上锁”；三年有效期满了，核心操作早就模糊了。别说街头施救，就是在培训室里对着模拟人重新来一遍，很多人已经按不准位置了。

记者随机问了身旁几位学员。一位中年大哥回答得很坦诚：“我不是医生，对人体不了解。今天学了，过两个星期可能就记不清了。”

记者也在担心同一个问题——两周后，自己还能记住“剪刀石头布”吗？还能让面罩完全罩住不漏气吗？

据了解，目前舟山有明确要求学校相关岗位人员掌握急救技能。培训师们建议，应将急救持证纳入公交司机、网约车司机、养老护理员等高频接触人群的必备资质。