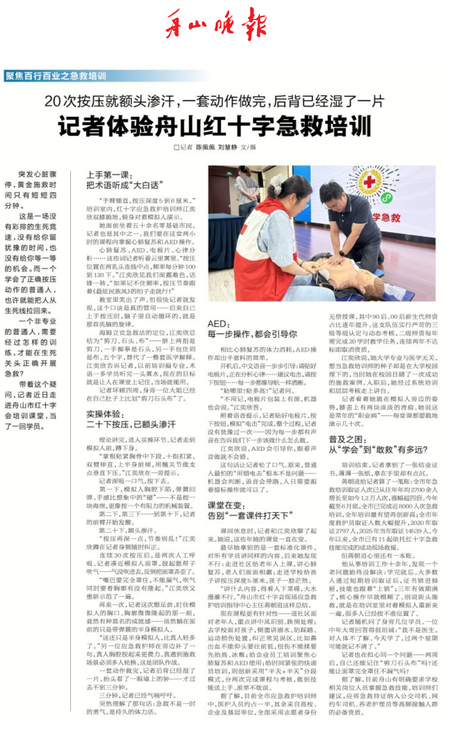
让“人人会救”补位“山海之远”



舟山晚报

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，这是团队作战。

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，请按下按钮……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，人只需要跟着提示操作就可以了。

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。

□谭野

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，体会到老师讲课的用心，感受到实际操作的艰辛，还了解到现实普及的堵点（《舟山晚报》7月7日报道）。

心脏骤停的4分钟是抢救的“黄金时间”。就在前几天，普陀山梵音洞景区一游客突然倒地，学过急救培训的现场施救者轮番上阵，成功抢下了“黄金4分钟”；上月初，东港打完羽毛球休息的张先生突然倒地，持有红十字救护员证的乐鹏席立刻实施胸外按压，并用附近AED接续心肺复苏，让张先生脱离生命危险。这样的现场急救越来越多，背后是舟山一年超过千场培训、覆盖近10万群众的厚积薄发，是“海岛急救侠”志愿者队伍不断发展壮大的厚实基础。

一些好做法值得总结。舟山已创新实施“执法加一证”“毕业加一证”及渔船“一船一员一箱”等特色行动，抓住了城管、毕业生、渔民等关键群体，取得了显著成效。同时，应进一步将急救培训纳入社区治理、企业安全生产及学校常规教育体系中，推动从“重点人群”向“全域覆盖”深化。

一些堵点难点有待化解。比如把急救技能和海岛常见的渔业作业伤害、台风次生灾害场景更紧密结合，让培训内容更贴合日常需求；持续巩固培训成果，定期开展技能复训，避免学员学过之后慢慢生疏；开发线上模拟训练平台，降低学习门槛，提高民众参与度。

大海拉远了海岛城市急救的物理距离，但不能拉长生命等待的时间。当全民急救技能加速普及，“人人会救”的社会底气，将补上山海之间的救援短板。

“送餐到岗” 暖胃更暖心

□阿康

一份热餐一份温情，针对快递从业人员就餐不便的实际难题，岱山县推出快递小哥专属订餐配送服务，把暖心关怀送到新就业群体工作一线（《舟山晚报》7月4日报道）。

岱山邮政管理局联合县交投港口物流有限公司主动帮扶，推出岱山快递分拣中心专属配送餐服务。配餐兼顾荤素均衡与各地口味，除常规套餐外还设置炒饭、炒面等多样选择，员工可通过食堂微信群提前点餐。

把“移动厨房”开进快递网点，不仅是物理层面的“暖胃”工程，更是心理层面的“暖心”机制。

“送餐到岗”解决了近百名快递从业人员按时就餐一大难题，让他们得以短暂停下奔波的脚步，围坐共享热食、闲谈交流。在热闹的烟火氛围中，快递小哥们的工作压力得以舒缓，也让他们真切地感受到自己被关怀、被重视。

关爱新就业形态劳动者，不应只是一句口号，而应落实在一餐一饭、一言一行的切实行动中。保障劳动者身心健康，贵在精准、精细。期待更多企业、工会组织聚焦新就业形态劳动者的真实需求，推出更多接地气、有温度的服务举措，让每一位奔波的劳动者都能被温柔以待。

从“两难”到“两全”

□海天

日前，舟山普陀山国际机场光储充一体化新能源项目正式全系统投运（《舟山晚报》7月7日报道）。这是省内头一回把分布式光伏铺进了飞行区，年均发电210万千瓦·时，减碳1680余吨，折算下来相当于种了9万多棵树。

有个问题值得琢磨：为什么是舟山？偏偏是这座海岛机场先迈出了这一步？

回头看，这事其实铺垫了不少年。早在2021年机场就跟国网综合能源服务公司有了接触，开始琢磨光伏加储能的可行性，一期项目虽然规模不大，但流程跑通了，数据也攒下了。之后又陆续开了零碳机场建设研讨会，把“光伏为主，风力补充，储能配套”的方向定了下来，去年还拿下了“双碳机场”三星级认证，是国内头一回参评就拿到这个等级的中小机场。政策的东风也没落下，浙江省绿色低碳转型条例2025年施行，普陀区又有清洁能源专项资金撑着。这么一步步踩过来，才有了今天的二期落地。说到底，还是铺垫做在了前头。

不过，技术路线和政策扶持解释的是“为什么能建”，真正让人好奇的是“怎么敢建在飞行区”。

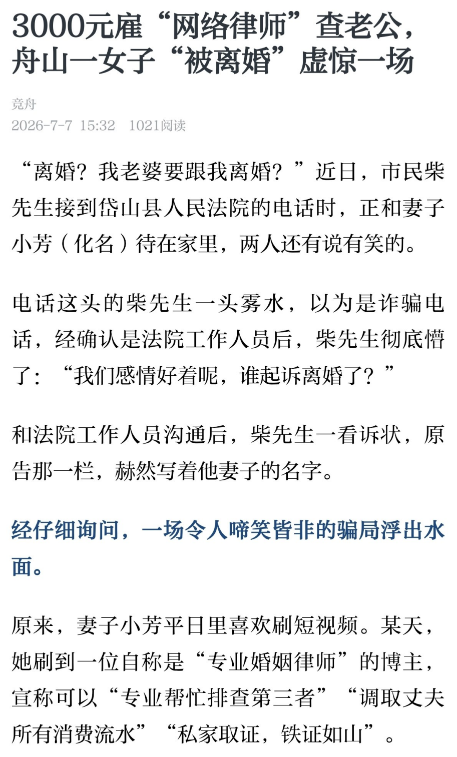
机场铺光伏，安全是绕不过去的坎。光伏板反光干扰飞行员视线，这可不是闹着玩的。起降阶段任何一点眩光都可能影响判断，所以国内机场的光伏项目大多缩在屋顶或停车场，飞行区长期是禁区。舟山这次的做法，等于在禁区里划出了一块可行区域。选址选在飞机起降末端，避开了飞行员最关键的视野区；倾角做了特殊设计，组件也选了低反射率的。投运前，用自有直升机实地做了眩光测试；投运至今，各航司机组都没有反馈光照影响。

有意思的是，在这个项目里，安全没有成为创新的绊脚石，反倒逼出了不少细功夫。因为不能反光，才去琢磨低反射率组件；因为不能影响起降，才反复踏勘选址、做实机测试。每一步都是在安全底线之上往前探一步，而不是先铺了再说、出了问题再补救。两种路数，结果天差地别。

说到底，舟山机场这个项目的意义，不在于发了多少电、减了多少碳，而在于它证明了一件事：绿色转型和安全运行之间，未必非要二选一。跑道边上那片整齐排列的光伏板，安安静静地晒着太阳发电。它们立在那儿本身，就是一个挺有力的注脚。

不做“有缝的蛋”

扫一扫，下载竞舟客户端



3000元雇“网络律师”查老公，舟山一女子“被离婚”虚惊一场

竞舟
2026-7-7 15:32 1021阅读

“离婚？我老婆要跟我离婚？”近日，市民柴先生接到岱山县人民法院的电话时，正和妻子小芳（化名）待在家里，两人还有说有笑的。

电话这头的柴先生一头雾水，以为是诈骗电话，经确认是法院工作人员后，柴先生彻底懵了：“我们感情好着呢，谁起诉离婚了？”

和法院工作人员沟通后，柴先生一看诉状，原告那一栏，赫然写着他妻子的名字。

经仔细询问，一场令人啼笑皆非的骗局浮出水面。

原来，妻子小芳平日里喜欢刷短视频。某天，她刷到一位自称是“专业婚姻律师”的博主，宣称可以“专业帮忙排查第三者”“调取丈夫所有消费流水”“私家取证，铁证如山”。

□一歌

小芳花3000元雇“网络律师”查丈夫，结果被对方以她的名义向法院提起了离婚诉讼。夫妻俩明明感情和睦，却差点被一个“假律师”拆散（《舟山晚报》7月7日报道）。钱打了水漂，婚姻也险些蒙上阴影，真相大白，实在该痛定思痛。

俗语说，苍蝇不叮无缝的蛋。网络骗局再怎么花样百出，无非都是钻人性的空子。骗“查隐私”的，钻的是疑神疑鬼；骗理财的，钻的是贪念作祟；骗感情的，钻的是情感空虚。小芳之所以掉进陷阱，根源不在那个“网络律师”多有手段，而在于她心里已经先有了“丈夫可能有问题”的预设——心里有了裂缝，骗子才趁虚而入。

细看新闻，小芳并非孤例。“私家侦探”“专业查人”“婚姻调查”等广告在网络平台上屡禁不止，它们瞄准的是那些对伴侣心存疑虑、对婚姻缺乏安全感的人。一旦你动了“查一查”的心思，就已经把自己暴露在了风险之下。3000元买来的不是真相，而是一场闹剧和一次教训。

筑牢心理防线，不做“有缝的蛋”，信任和警惕缺一不可。婚姻里有疑虑，沟通是良药。与其相信网上的“侦探律师”，不如与伴侣坦诚交流，或寻求社区、妇联等正规渠道的帮助。同时，任何声称可以付费获取他人私密信息的服务，都涉嫌违法犯罪。遇到这种广告，不轻信、不转账、不配合，才是正确理性的方式。

网络空间并非法外之地，但法网再严密，也防不住主动伸出去的脚。防骗最管用的“防火墙”，不在手机里，而是在心上。当你坚定、清醒、不贪不疑，再多“苍蝇”也叮不进你的“蛋壳”。小芳用3000元“买”回来一个教训，但愿更多人都能从中明白这个道理。