

讲红十字好故事 传人道正能量
“红十字感动人物”爱心事迹展播

救 护 知 识

万一遇到公交车着火怎么办？

9月16日，杭州市区一辆公交车因故障自燃，9名乘客受伤。秋季天气干燥，较易引起火灾。如果遇到公交车自燃该怎么办？如何在起火的第一时间逃离？

公交起火逃生指南

- 1.小火可用灭火器扑救(火势较大请选择直接逃生)；
- 2.冷静面对火灾，寻找最近的出路，以最快的速度离开车厢；
- 3.旋转车门上方的安全阀或应急开关打开车门；
- 4.旋转车厢顶部逃生窗上的红色开关，打开天窗逃生；
- 5.用安全锤敲击车窗四角逃生；
- 6.逃生后尽快报警，说清楚起火场所、火势和燃烧物。

公交车上的逃生通道

公交车上有多种逃生通道。首选打开前、后车门逃生；次选从车尾、后车窗逃生；再次从车顶通风口逃生；危急时刻则破窗而逃。
一般公交车中控台附近有应急开关，公交前后门上方有醒目的红色应急开关，均可协助打开车门。

张正华 沈波

老人突发疾病急救之“四忌”

家有老人，作晚辈的除了尽孝赡养以外，对长辈的几种常见突发病，也要掌握一些预防救治的应对措施。

哮喘病忌“背”：专家提醒，老年人发病时，家属应保持镇静，让患者保持坐位或半卧位，解开领扣，松开裤带，清除口中分泌物，保持患者呼吸道通畅。若家中有气管扩张气雾剂，应立即让患者吸入若干次，待病情稳定后，用担架或靠背椅，保持病人坐位姿势，将病人安全转送医院。如用自行车转运也应采取坐位，避免病人胸腹部受压。

脑溢血忌“颠”：脑溢血病人发病后，应立即让病人平卧，避免震动，尽可能就近治疗，不宜长途搬运。如果必须搬运，也应尽量保持平稳，减少颠簸，保持头部的稳定，减少震动和摇晃；还应将病人的头歪向一边，便于呕吐物流出，防止阻塞呼吸道引起窒息。有条件的应立即敷上冰块，以减轻脑水肿。

中风忌“慢”：堵塞的脑血管如果过了6小时后再去疏通，就已经太晚了。要提高中风治疗效果，就要在发病的第一时间，即发病6小时之内使患者得到治疗，千万不能“坐”失良机。

心脏病忌“动”：家中如有患心脏病的老人，当其心绞痛发作且伴有大汗、心律不齐、气促时，晚辈们一要立即呼救120；二要保持病人安静、平卧休息；三要助其含服消心痛或硝酸甘油；四要保持患者的呼吸道通畅。除了病人心脏、呼吸骤停，家人要立即进行复苏抢救以外，其他症状的心脏病患者，不要轻易搬动，应在家中等候医生上门急救。

康康

生 活 百 科

“贴秋膘”如何恰到好处

秋季，民间素有“贴秋膘”的传统。但是，“贴秋膘”合理吗？该怎么“贴”？中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红提醒，“贴秋膘”要适度，不能完全照搬古人的一套，要根据个人情况选择不同的食材进补。

“贴秋膘”并非狂补脂肪、味厚食物

传统的“贴秋膘”，是选择各种面食、动物性食物或各种味厚的美食佳肴。“不要一味地补脂肪，要清楚自己缺了什么营养元素。”范志红建议，进补前期可先以清淡、营养又容易消化的食物为主，如鱼、瘦肉、禽蛋和莲子等，还要适量补充奶制品、豆类、新鲜蔬菜、水果，为肠胃提供一个调整适应期。其中，保证蛋白质的摄入，有利于预防老年人肌肉衰减、体能下降等问题。

“贴秋膘”也要注重多样化。范志红提醒，“贴秋膘”的时候要遵循食物营养金字塔的规律，以补充谷物和蔬果为主，合理控制豆制品、肉蛋、油脂类食物的比重。她还推荐此时吃发酵类(如豆豉、豆酱、豆汁、酸奶等)、坚果类和薯类食品。

三类人需慎“贴秋膘”

范志红提醒，“贴秋膘”虽然是传统，但并非每个人都适合。以下的三类人群需要谨慎对待“贴秋膘”：三高患者(即高血压、高血脂、高血糖)；脾虚患者；胃火旺盛者。

庞倩影 邱晓薇

十五年义务守护游泳者安全——记温州市红十字会水上救生志愿者服务队队长郑华中

今年55周岁的郑华中依旧重复这样的生活：早上去单位上班，中午抽个空来九山湖边走一走、默默注视着湖面上的一举一动；如果单位没有特殊的事情，那么郑华中将在九山湖边一直呆到太阳下山。15年的时光过去了，这名黝黑汉子一直坚守着这份对生命的热爱和尊重，他和他的伙伴们在九山湖里挽救起200多人的生命。

郑华中，温州市鹿城区人，有19年的游泳史。他是温州市红十字会水上救生志愿者服务队队长、市冬泳协会常务副主席，也是社会体育指导员。

为了守护生命，他当起义务救生员

2000年夏天，发生在九山湖边的一件事深深撼动着郑华中的内心。一个永嘉籍大学生带着金华来的同学到九山湖边游泳，不幸发生意外，永嘉籍孩子溺水身亡。“我在报纸中得知，其实一开始是金华的孩子出了意外，永嘉孩子去救他，结果反而是救人的孩子牺牲了。”拿着那份报纸，前一天溺水大学生家属扑倒在湖边哭天抢地的情景还历历在目。“如果这孩子懂一点救援知识，不盲目施救，也许就能避免这场悲剧。”郑华中说。

九山湖是老温州文化中密不可分的一部分，每年夏天都吸引着大量市民前来游泳消暑，而几乎每年总会发生几起溺水事件。“有一年一位20多岁的男青年在这里自杀，他奶奶悲痛地也要往湖里跳。看到这些场面，我心里真的难受。”熟悉水性、又热心肠的郑华中很想做点什么。

2001年夏天，温州市冬泳协会组建了一只救生队(也就是现在的红十字会水上救生志愿者队)，实行轮班制，义务充当九山湖边的救生员，郑华中也参与了，一做就是十五年。

15年时间里，他救人不计其数

“郑老师，你来啦！”走在九山湖边，几乎没有人不认识郑华中。附近卖玩具的小贩说，只要看到华中老师在，那么这一天的湖边安全就有了保障。他们眼中的华中老师不仅水性好，而且懂急救知识。

2001年，“叔叔，救命啊，有人落水啦。”九山湖边炸开了锅，几个孩子跑来向郑华中求救。郑华中二话不说立马跳入湖中，三个回合之后拖上来一位13岁的男孩。当时孩子入水已经三四分钟，为了与死神抢时间，郑华中来不及把孩子抱上岸，直接在桥墩处实施心肺复苏。慢慢的，孩子恢复了心跳。“红十字会水上救生志愿者队伍成立之前，我就去学了心肺复苏术，为救人做好了准备。”

郑华中的急救技能使他成为这支救生队伍的定心丸。其实按照轮班制，九山湖边每天都有20位义务救生员。但郑华中的出现还是会让大家觉得“更有安全感”。

去年5月21日，一位坐在轮椅上的中风病人不知何故掉入九山湖中。郑华中当时正在湖里游泳。他闻讯快速赶到出事地点。溺水者被救上来后，身上还弥漫着很重的烟酒味，口腔里还有呕吐物。郑华中丝毫不嫌弃，为他实施人工呼吸，一直到120急救车到来。

这些年来，郑华中手中救下的人已经不计其数。而被红十字会水上救生志愿者施救、并主动留下名字的人有201位。没有记录的那些溺水者数据，已经无法追溯。

多年救人 不取分文，有的只有自掏腰包

不仅救人的技术过硬，郑华中的品德也为人称赞。多年救人，他从不收人家一分钱。

2001年救起的13岁男孩出院之后就找到了郑华家中里，送来了红包和礼品。



郑华中坚决不收！他的正直深深感动被救孩子一家。此后每年正月，这一家人都会去郑华家中里拜年。郑华中夫妻再去回年。这一来一回的，两家就好似亲戚。而今年这个孩子已经28岁了。

有时帮溺水者打捞尸体，家属拿出谢礼来感谢郑华中，都被他拒绝。“我只希望生者节哀，好好活下去！”作为救生队的队长，郑华中的言行就好比一面旗帜，影响着队里所有的人。多年来，红十字会水上救生志愿者队都秉持着救人不收一分钱的传统。

没有工资、不收谢礼，有的只是自掏腰包买设备。九山湖边的跳水台、浮球和绳索都是队员们自己花钱买的。他们还自费准备了简易医疗用品，免费提供给受伤者使用。此外，为维护九山湖生态平衡，郑华中还带领冬泳协会的会员们购买鱼苗，撒入湖中。

希望把施救技能传播给更多的人

很多时候，郑华中不只是一个救人

用特殊的爱“留住”父亲

父亲就这么走了，没有留下一句话。9月21日，29岁的楼先生奔波在东阳交警队和殡仪馆，处理父亲的身后事。

在父亲出车祸前，一家人甚至都没听说过器官捐献。但是最终他们忍着眼泪，颤抖着手在志愿书上签了字。楼先生父亲捐出的器官，给三位病人带去了生的希望。

父亲倒在了回家的路上

9月11日傍晚5点多，在宁波工作的楼先生突然接到电话：父亲出车祸了！作为唯一的儿子，29岁的楼先生十万火急地赶回东阳。

父亲楼国能伤得很重，他家在东阳市歌山镇楼村头，是位建筑工。当晚，骑着摩托车回家的楼国能在村道上，与一辆汽车相撞，受伤倒地。

有人报了120，楼国能被送到了附近的医院。严重脑外伤，颅内血肿巨大，情况紧急，他又被转到了东阳市人民医院。

楼先生见到父亲时，他在重症监护室，只能靠呼吸机维持生命。抢救了五六天，还是回天无力。医生说，生还的希望渺茫。人生无常，楼先生一家人都难以接受，父亲才54岁啊！

上网查了两天，家人同意捐器官

9月16日，重症监护室的张主任跟家人提议：“他还很年轻，肝脏、肾脏都比较健康，你们不妨把器官捐出来，能救其他人。”

捐献器官？这个词楼家人都没听说过，更别说推到自己头上。楼先生上网“恶补”了这方面的知识。经过2天的反复考虑，楼先生最终同意了：“捐器官真是挺好一件事。”

接着，他劝服了妈妈、爷爷奶奶，其他亲戚也都表示支持。

百 姓 故 事

『作为医务工作者，救人是我的天职』
医生陈亚强用爱点燃生命之火



9月21日上午8时30分，省中医院血液科造血干细胞采集室里，42岁的陈亚强静静地躺卧着，深红色的血液从他的左手静脉处流出。床头的血液分离机不停地运转，将造血干细胞收集到储血袋中。

陈亚强有三个重要的身份：造血干细胞捐献者、平湖市新埭镇医院副院长和该院健康教育讲师团成员。“医护工作者的身份赋予了我救人性命的天职，健康教育讲师的身份让我明白了现身说法的重要性，而造血干细胞捐献者的身份则给了我亲身参与奉献的机会”陈亚强说。

目前，造血干细胞移植是治疗白血病、淋巴瘤和骨髓瘤等血液病最有效和理想的方法。这一点，有着三重身份的陈亚强非常清楚。正因为了解造血干细胞捐献对一名血液病患者的重要性，3年前，陈亚强就参加了平湖市红十字会组织的造血干细胞采集活动，成为一名造血干细胞捐献志愿者。

今年7月初的一天，平湖市红十字会打来的一通电话让陈亚强兴奋不已。

“您的造血干细胞与北京一位生命垂危的白血病患者初配成功！”等了3年，捐献机会终于等来了。陈亚强没有犹豫，当场同意捐献，愿意配合接下来的高分辨检测及体检。

一切进行得比预想中顺利，两人的配型高度契合。9月17日，陈亚强采集日期提前4天来到省中医院，接受动员剂注射。

一直到采集开始，陈亚强对自己将要帮助对象的情况都不是很了解。“我只是比较模糊地知道，对方身在北京，患严重的白血病。因为受捐者体重超过80公斤，我需要分两天采集足够的造血干细胞。

谈起救人善举，正在进行造血干细胞采集的陈亚强十分谦虚。“作为医务工作者，救人是我的天职。”陈亚强说，“希望更多同行加入到造血干细胞捐献的爱心队伍中来，以实际行动影响更多身边的人，让更多血液病患者重燃生命之灯。”
捐献事宜暂告一段落后，陈亚强又萌生了新的想法。“接下来，我要尝试将我捐献造血干细胞的留样、初配、高配、采集过程以及对身体的无害性和重要意义等作为健康教育宣讲的重要内容，在更多的农村、社区、企业、学校里宣传，努力消除人们对造血干细胞捐献的误区”陈亚强说。

潘程程 赵勤仙