

蓝天守护“救”在身边

——市蓝天应急救援中心急救宣讲活动記事

本报记者 高鸿

提起“四平蓝天应急救援中心”，或许有人感到陌生，但说起它在5年前注册前的名字——“四平蓝天救援队”，却是家喻户晓。这支拥有322名志愿者，下辖双辽、伊通、梨树、孤家子等多个救援组，配备救援救护车、装备车、水面搜救橡皮艇等专业设备的社会救援力量，如今已成为全天候待命的政府辅助救援尖兵。自今年年初以来，该中心陆续开展的急救常识宣讲进社区、进企业、进学校等系列活动，赢得了社会各界的广泛赞誉。

急救宣讲进企业 为安全生产“筑防线”

“机械制造车间里磕磕碰碰难免，这些急救知识太实用了！”辽宁阳光换热设备制造有限公司总经理李健的感慨，道出了企业对急救宣讲的迫切需求。四平蓝天应急救援中心的志愿者们先后走进四平市芙蓉纸品有限责任公司、辽宁阳光换热设备制造有限公司，针对企业职工与机械设备

高频接触的工作特点，手把手传授应急处置技巧。活动现场，职工们围着志愿者积极提问、模拟操作，从止血包扎到伤口处理，每一个细节都学得格外认真。正如李健所说，这场宣讲让员工在突发状况下的处置能力显著提升，为企业安全生产筑起了一道“隐形防线”。

走进社区校园 让急救知识“接地气”

“按压深度要达到5厘米，频率保持每分钟100次至120次……”在铁西区北郊社区三隆新天地小区的广场上，志愿者们正跪在模拟人旁，为社区居民演示心肺复苏的标准动作。活动现场，从社区老人到放学回家的孩子，围得里三层外三层，时不时有人举手要求参与“实操演练”。北郊社区工作人员刘吉吉坦言：“这些知识，能让居民们在紧急时刻争取黄金救援时间，太有实用

价值了！”同样的热闹场景，也出现在校园里。四平市第九中学、孤家子镇第二小学的操场上，志愿者们不仅讲解心肺复苏、海姆立克急救法、外伤包扎等技能技巧，还结合暑期安全、校园防霸凌等主题开展讲座和互动游戏。学生们争相上台模仿“气道异物梗阻急救”，老师们则认真记录儿童意外伤害处置要点，课堂变成了充满活力的“急救训练场”。



志愿者心声 用爱心行动传递力量

“退休了还能发光发热，值！”67岁的志愿者陈鹰说起参与宣讲的心情，眼里满是热忱。从偶然加入到成为宣讲骨干，他见证了越来越多的人因这些活动而学会了自救和互救。“从啥也不懂到能教别人，这种成就感无可替代。”志愿者毛海艳的话道出了所有蓝天人的心声。他们用业余时间钻研急救技能，再将急救知识毫无保留地传递出去，只为让更多的人

在危难时刻能伸出援手。四平蓝天应急救援中心负责人孙彪介绍，今年计划开展8场急救宣讲，目前已完成5场，旨在提高普通民众的急救常识和遇到突发事件时的自救互救意识。“每当冬季来临，是心脑血管疾病的高发期，发病年龄也在逐年年轻化，普及急救知识已经刻不容缓。”他希望在市应急管理局的指导下，通过这些急救救助活动，让更多的人掌握“救命技能”，让社会少一些意外的泪水，多一些平安的欢笑。如今，蓝天救援的红色马甲已成为街头巷尾最温暖的风景区，志愿者们用行动诠释着“人道、博爱、奉献”的志愿精神，让急救救援的种子在四平大地上生根发芽。

“红心向党”展风采

市社会福利院开展主题知识竞赛



本报讯(记者 魏静 通讯员 胡芳舒)近日，市社会福利院党支部组织开展了“红心向党 共庆‘七一’”党章及深入贯彻中央八项规定精神知识竞赛。竞赛以“以赛促学、以学促行”为宗旨，为党的生日献上了一份充满活力的理论学习实践答卷。

竞赛现场，气氛热烈而庄重。12名青年党员干部组成4支代表队，精神抖擞地同台竞技，在必答题、团队抢答、风险竞答及加时赛四个环节中展开了激烈角逐。在必答题环节，选手们沉着冷静，凭借扎实的知识功底从容应答，每一次精准的回答都赢得现场阵阵掌声，充分展现了他们平日里对党章党纪知识的深入学习和深刻理解；团队抢答环节，各队队员全神贯注，眼疾手快地按下抢答器，争分夺秒间尽显敏捷思维，现场的欢呼声与惊叹声交织在一起，将氛围推向高潮；风险竞答阶段，各队根据场上局势果断决策，有的选择挑战高难度题目冲刺高分、有的则稳扎稳打保住优势，选手们精准的作答展现了过硬的理论素养；而在加时赛中，比分胶着

的队伍更是火力全开，每一次精彩的交锋都让观众屏息凝神，最终将整场比赛的氛围推向顶点。

此次竞赛内容紧扣党章基础知识、党的纪律要求及中央八项规定实施细则，从多个维度全面检验了党员干部的理论素养。经过多轮紧张激烈的比拼，最终决出一等奖1队、二等奖1队、三等奖2队。

这场活动以寓教于乐的形式，完美融合了严肃性与活泼性。赛场上，选手们展现出的昂扬向上、拼搏进取的精神风貌，这正是福利院干部职工精神状态

的生动写照。通过此次竞赛，不仅让党员干部们在轻松的氛围中巩固了理论知识，更切实达到了“以赛促学、深化理论武装”的目标，为今后更好地开展工作奠定了坚实的思想基础。

参与竞赛的党员干部们纷纷表示，要把竞赛中激发的学习热情和拼搏精神延续到日常工作中，以更加扎实的理论功底和务实的工作作风，践行初心使命，为福利院的发展贡献更多力量。

科普之翼

四平市科协 四平日报社

假日健康不放假 卒中预防有高招

在享受欢乐假期的同时，需警惕一个潜在的健康威胁——脑卒中。脑卒中俗称“中风”，其发病因素包含性别、年龄、遗传等不可干预因素，以及血压、血脂、血糖、心脏状况、饮食习惯、运动习惯和心理因素等可干预因素。该病可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状，具有发病率高、致残率高、复发率高和死亡率高等特点。多数患者会不同程度丧失劳动能力或生活自理能力，给家庭和社会造成沉重负担。

一、如何防患于未然，避免脑卒中“来袭”？

- 1.情绪要平稳**
节假日亲朋相聚、娱乐活动易引发情绪波动，而过度情绪波动会使交感神经兴奋，血液中儿茶酚胺等血管活性物质增加，导致心率增快、血压升高。血压骤升可能诱发脑出血，或引发动脉斑块破裂形成血栓，导致缺血性脑卒中。建议节日期间保持情绪稳定，避免过度兴奋或紧张。
- 2.生活规律**
假期欢聚时，通宵娱乐活动可能导致睡眠不足、过度疲劳。疲劳会改变人体激素分泌水平，刺激血管收缩并增加脑卒中风险。建议节假日避免过度透支体力，保持日常作息规律。
- 3.按时服药**
慢性病患者切勿因节假日而中断治疗。高血压、糖尿病等患者需按时服药，并定期监测血压、血糖等指标。
- 4.注意饮食**
假期聚餐增多，需警惕暴饮暴食及高脂高热量饮食。此类饮食可能导致血脂升高、黏稠度增加、血流缓慢，形成血栓引发脑梗死。建议高危人群坚持清淡饮食，以粗粮杂粮为主食，多食新鲜蔬果，避免肥厚油腻食物。
- 5.戒烟限酒**
节假日社交场合中，吸烟饮酒需谨慎。吸烟者脑梗死风险是非吸烟者的2.0倍至3.5倍，若合并高血压风险更高。饮酒应适量，避免酗酒。

二、发生卒中怎么办？

- 1.时间就是生命**：溶栓治疗的黄金时间为发病后4.5小时至6.0小时，超时仍可考虑急诊取栓或抗血小板治疗。
- 2.体位管理**：患者平卧，头部垫高并偏向一侧，防止呕吐物窒息。
- 3.陪同就医**：家属需向医生准确提供发病时间、症状及持续时间。
- 4.病史告知**：询问患者“三高”病史、脑出血/动脉瘤/血管畸形史、3个月内重大外伤或中风史。
- 5.血糖监测**：排除低血糖引发的类卒中症状。
- 6.血压管理**：脑梗死早期应避免自行降压，需遵医嘱用药。

(来源：科普中国)

农民工大爷的作文缘何如此动人心？

街谈巷议

“坟头上的草青了又黄，黄了又青，就像我的念想一样，一年年总也断不了……”近日，某短视频平台一名博主发起了一场别出心裁的创意写作活动，邀请大爷们来写高考同题作文。一位在工地工作的60岁大爷抽到的题目是《我的母亲》，他写下的这篇作文火爆网络，已收获700万点赞。

一篇农民工大爷的临场作文，缘何如此受追捧？真情实感，无疑是这篇作文最打动人心之处。作者在文中用质朴无华的文字，深情追忆自己已去世30多年的母亲：“最让我忘不了的是吃饭，一大家子人围着桌子，母亲从来不上桌，她就在灶台边忙活，等我们都吃完了，她才眯眼锅里，剩下了，就扒拉两口……”文中出现

的多个类似情景，触动了人们内心的柔软之处，引发了网友对母爱和亲情的诸多思考。

人间最美是真情，最是细节动人心。农民工大爷在文中写道：“家里人多，那口烧柴火的大铁锅沉沉沉沉，端上端下，真不是一般人能干的力气活。现在想想，母亲那瘦小的身子，哪来那么大的劲儿……”寥寥数语中，一位至柔至坚的家庭主妇形象呼之欲出。农民工大爷将一个尘封已久的细节串联成一幅幅立体并富有感染力的画面，让人无不感受到母爱的无私和伟大，引发了强烈的共情共鸣。

母亲是每个人最早的老师，她们通过言传身教，教会我们做人的道理。我们的母亲虽然很普通、很平凡，但她始终践行着尊老爱幼、善良朴实、勤劳坚韧、无私奉献等传统美德。即使在艰难的生活条件下，她们依然保持着乐观向上的态度，用汗水

和行动为儿女树立良好的榜样。

人这一生，各有不易，没有谁的日子能永远顺风顺水。然而，不管成功还是失败，母爱始终伴随着我们，给予我们无尽的温暖，赋予我们在风雨洗礼中砥砺前行、不竭动力的不竭动力，激励我们担当起自己应尽的责任，无论遭遇怎样的困难和挫折，都不放弃希望和努力。

这篇农民工大爷的临场作文之所以受追捧，还在于映照了当下的现实：不少人写作喜欢模仿套路，甚至依赖AI去写作，缺乏感情投入，作品乏善可陈。不少语文老师担心：AI代写作文的蔚然成风，会让语文教育失去意义。相比之下，仅受过高中文化教育的农民工大爷，以通俗的语言、直白的叙事撰写的临场作文，读来令人眼前一亮，触动无数网友的心弦。这无疑值得所有读者尤其是青年学生认真学习借鉴。

近年来，“素人写作”成为圈的文化现象，来自社会基层的矿工、月嫂、快递员、外卖员、出租车司机等，纷纷提笔记录个人生活经历和身边的故事，展现出大千世界的众生相。如快递员王计兵的诗集《赶时间的人》销量达十多万册；草根作家单小花的散文《洋芋，洋芋》获孙犁散文奖；“田埂诗人”吕玉霞的乡土诗歌获近千万点赞……

这些鲜活的范例启示我们：为文必先为人，为人重于为文。为人和为文都要坚定理想信念，提升个人修养，保持定力、涵养静气，祛除浮躁心态；还要以生活为师，力求质朴务实，抒发真情实感，做到言之有物、言之有序、言之有情。

而这些不仅是推进语文课程改革应当倡导的理念和做法，也是改进文风和作风、塑造向上向善社会新风的内在要求。

(新华社)

傍晚，市民们纷纷走出家门，享受着夏日的惬意时光。这是在我市南湖公园中式长廊下，市民在廊下乘凉。

本报记者 王明纯 摄