

■记者 盛凤琴

网上一条《30秒生死时速，婴儿气道异物梗阻急救办法》的视频让人为之心惊，视频中一个婴儿出现气道异物梗阻，30秒生死危难间，妈妈通过海姆立克急救手法从死神手里夺回了孩子的生命。

婴儿气道异物梗阻如何正确施救？为此，萧山区红十字会应急救护师颜金来录制了一段针对婴幼儿的海姆立克急救科普视频，没想到正是这条视频在全网的播放量达到了3500万。值得关注的是，在视频的评论下收到了来自全国各地的评论，其中还有一名网友留言：正是这条视频救了宝宝一命。

为何一条急救知识普及的视频能有这么大的关注度？无疑说明了家长对婴幼儿急救知识的重视与渴求。

为了让更多市民学急救，会急救，我区连续多年把应急救护持证人员培训作为民生实事重点推进。据数据统计显示，近三年我区应急救护持证人员新增了4.5万余人，大大提高了全区院前急救应急处置能力，而且这项惠及民生的项目还在持续推进中！



人人学急救，急救为人人

一条急救科普视频“火了”的背后

三年里 萧山新增4.5万名应急救护持证人员

2024年全区新增 应急救护持证人员培训 1.9万余人

萧山是一个工业大区，全区常住人口数量在200多万，然而，在庞大的人口基数面前，懂自救、能自救的人占比不高，持续推进应急救护技能培训也显得尤为重要。

萧山区红十字会作为全区应急救护持证培训、普及培训的“主力军”，通过进企业、进学校、进社区……多种渠道把急救知识融入市民生活中，不仅要敢救，更要会救。

2024年年初，我区将“新增应急救护持证人员1万名”纳入年度区政府民生实事项目重点推进，计划全区完成应急救护持证人员培训1万名，通过一年的努力，实际新增应急救护持证人员培训1.9万余人，超额完成。

萧山为何要花大心思、大力度提升急救知识的普及？

随着生活节奏的加快以及人口老龄化的加剧，胸痛患者越来越多，最常见的原因之一是心肌梗死。据最新数据统计，我国每年新发心肌梗死患者近100万，城市居民急性心肌梗死死亡率为60.29/10万，农村居民急性心肌梗死死亡率为78.65/10万，且呈逐年增加趋势，是我国居民第一大致残和致死的病因。

在危急时刻，掌握救护技能非常重要。

从患者倒地到等待120救护车抵达前，有一个黄金救援的空窗期。在专业院前急救人员到达前，第一目击者尽早实施心肺复苏、拨打120呼救、及时使用AED除颤等进行急救就显得格外重要，这对提高院外心脏骤停患者的生存率，改善临床预后十分关键。

如何补上救护车到达前的急救空窗期？如何让更多的市民敢于出手急救？培训应急救护人员是填补急救空窗期的重要举措。为此，大力推进应急救护持证培训，普及急救知识则显得尤为重要。

近年来，我区在应急救护人员培训上持续发力，通过进社区、进企业、进学校等方式，持续输出急救知识。

2024年1月，萧山区红十字会培训老师来到浙江医药技术学校，为学校92名在校生带来了一次干货满满的救护培训。课堂上，培训老师详细介绍了急救包扎方法，演示了心肺复苏术及AED的使用方法。老师讲解示范、学员实践操作、老师再讲解纠正的教学方式，顺利解决教学中出现的疑难点，增加了趣味性和互动性，取得了良好的培训效果。通过考核，92名师生全部取得了应急救护员证。

2024年3月6日，河上镇红十字会组织开展红十字救护员培训，90名学员参与，他们是来自辖区内的村社工作人员、企业安全员、志愿者等，培训内容包括海姆立克急救、心肺复苏、AED的使用、创伤包扎等。经过一天的培训，90名学员全部通过了考核，成为河上应急救护团队中的一员。

2024年，萧山区临浦镇红十字会为辖区内学校、村社、企事业单位等开展了10场救护培训活动，共计900余人参加救护员培训并获得红十字会应急救护员证书。此外，结合健康知识讲座还开展了55场普及培训，共计4000余人接受培训，其中还特意开展了“救在身边·安老护老专项行动”，组织养老机构人员参与培训……

2022年，全区新增应急救护持证人员1.2万余人；2023年，全区新增应急救护持证人员1.3万余人；2024年，全区新增应急救护持证人员1.9万余人；2025年，这个数据还将继续上升……

持证培训1天 “理论+实操”应急救援干货满满

想要拿到应急救护证可没有想象中那么简单，需要通过急救理论培训、理论测试，现场学习心肺复苏、AED使用、气道异物救护、创伤救护、意外伤害救护等常见急症和突发事件救护，还必须通过心肺复苏、包扎训练等考核才能拿到应急救护证。

在实操培训环节，心肺复苏的手法很关键。对此，区红十字会相关工作人员说：“要知道，面对心跳呼吸骤停患者时，前四分钟决定了全部的后果，正确且专业急救手法能够在营救生命的过程中抢占先机。”

那么，如何实施心肺复苏？

首先要判断所处环境是否安全，呼叫病人判断意识并寻求帮助，快速判断呼吸，尽早按压。做心肺复苏时，需按压双乳连线中间点，双手叠扣，肘关节伸直，垂直用力，以每分钟100-120次的频率，深度大于5厘米按压30次，每次按压注意胸廓回弹。

接着检查口鼻异物，仰头抬下巴，捏住鼻子、包住嘴，嘴吹气两次。每30次按压，接两次人工呼吸，循环进行。而急救关键时刻使用上自动体

外除颤仪，也就是AED配合心肺复苏一起使用，就可以成倍提高对患者的抢救成功率。

说到救命神器AED，近年来，我区通过民生实事项目持续推进公共场所AED配置。根据区卫健局的统计数据显示，截至目前，全区公共场所AED的配置数量已达1304台，主要分布在社区、地铁、火车站、学校、医疗机构等人流密集、突发事件易发地，能在一定程度上满足急救需求。

如今，在公共场所配置AED已基本实现了“人眼”，与此同时还要让更多人知道AED，敢用AED。为此AED使用方式普及就像是一场与生命的“百米赛跑”。

区红十字会相关工作人员介绍：“每台AED配置点位上都要求至少有5个人会用AED，经过专业的培训后，2024年就新增培训AED点位红十字救护员1250人。”

此外，在应急救护员持证培训中还包含了防溺水急救。在生活中，其实还有不少溺水的误区，会游泳就不会溺水、使用游泳圈避免溺水、溺水时会大声呼救、手拉手就能救出溺水者……其实溺水时要放松身体向后仰，不要挣扎，防止下沉。

将双手举过头顶，这样重心会向上移动，帮助身体仰躺在水面。抬起下巴，尽量让鼻露出水面，保证呼吸，同时大声呼救……

此外，应急救护培训课程还设置有紧急避险、火灾逃生、气道异物梗阻、洪灾自救、创伤救护四项技术等内容。“我们要做的就是把这些日常可能碰到的正确施救自救的方法让更多市民了解，学会，并能够在突发时用得着。”



包扎教学

培训一个人带动一群人 萧山拥有500多名急救培训师资

“人人学急救，急救为人人”，想要提升急救培训的培训质量，培训师资建设很重要。目前，萧山组建了一支500多人的培训师资队伍，他们也成为了培训开展的“主心骨”。他们中有医务人员、应急救援人员、学校老师……

萧山区红十字青诚志愿服务队负责人颜金来就是其中之一。他还是浙江省红十字一级应急救护师、杭州市红十字救护培训考官。

提到《30秒生死时速，婴儿气道异物梗阻急救办法》这个急救科普视频时，颜金来也很意外。

“在我们生活中偶尔会发生气道异物梗阻的情况，特别是对婴幼儿来说，这种情况会危及生

命，海姆立克急救方式就是应对气道梗阻的有效方法。”颜金来说：“其实我们在以往的培训中经常会讲到，但是线下课的受众还是有限的，如果通过线上教学，这样就能突破地域和时间的限制。”

于是颜金来就用手机在家里录制了一段海姆立克急救的视频，没想到会“一炮而红”，关键是他的视频还真派上了大用处。在颜金来的这条教学视频下方收到了很多网友的回帖：“急救技能每个人都必须学会，家家都有救护员，但希望你们这辈子都用不上。”“海姆立克急救法人人要学。”“普及海姆立克急救法30秒。”其中还有一位来自广东的网友回帖：“是这条视频救了我的宝宝一命。”

对此颜金来深有感触，原来自己的视频能够传播到全国各地，甚至传到了国外的社交平台。他说：“急救普及对于老百姓来说需求很大，我们能做的就是尽可能让更多人看到正确的急救方法，学以致用，学以致用，也只有不断提升自己的专业性，才能让更多人受益。”

线上培训的成功，也让他越战越勇，由此打开了一条线上教学新路径。颜金来说：“我们在这一年中陆续开展了星光益站户外急救直播、救护员培训直播、家庭必备急救知识公开课等10余场线上教学课程，同时兼顾线下急救普及，‘线上线下’两个渠道累计受益人群有10万余人。”

作为红十字会的“急救侠”，颜金来已经不止一次出手相助，用自己的急救知识为市民提供帮助。

2024年3月20日下午，正值放学时分，“嘭”的一声，在萧山区潘右路街头发生了一起交通事故，有人倒地受伤，此时接孩子放学的颜金来驾车经过，二话没说立马下车。经过初步检查他发现患者当时可能出骨折的情况，于是他当即返回车上，从后备箱拿出急救箱，回到现场帮忙止血包扎，并固定其手臂。

急救现场，颜金来用娴熟的“8”字包扎手法为伤员进行伤口包扎，最大程度降低了患者的危重情况，也为他的抢救争取了更多时间。其中绷带“8”字包扎也是他平时救护员培训课上经常讲到的内容。

而且在他的车里还配置了一台AED，车窗上还贴有一个标签：“AED，紧急情况可破窗”。“我希望把自己的红十字救护知识带给更多人，让他们掌握科学的急救技能，在遇到突发事件时，都有自救互救的能力，让更多的老百姓有机会学到和使用急救技术。”带着这份沉甸甸的责任感，颜金来继续坚守在应急救护培训一线。



颜金来组织开展线上教学