

心梗发作大力咳嗽能自救?

社交媒体上流传一种说法:心梗发作时,患者可通过深呼吸后持续用力咳嗽维持心脏供血、实现自救。然而,上海市第十人民医院心血管内科主任医师姚建华明确表示,这是谣言,不可信。

咳嗽自救理论源于20世纪70年代的医学研究,当时有学者提出,在特定医疗场景下,如心脏介入手术中出现短暂心律失常时,医护人员指导患者咳嗽可能有助于维持血流。但这种操作有严格前提,必须在医院内、医护监护下进行。然而,这一方法被断章取义后,演变成心梗患者可自行咳嗽救命的谣言,误导了公众。其中存在两大误区。

其一,用力咳嗽能恢复心脏正常供血。心梗是因冠状动脉完全堵塞导致心肌缺血坏死,此时心脏泵血功能严重受损。咳嗽反而会增加心脏耗氧量,加速心肌细胞死亡。

其二,心梗发作时患者能自己完成规范动作。心梗发作时,患者常出现剧烈胸痛、冷汗、面色苍白、呼吸困难、意识模糊等症状,要求患者规律咳嗽几乎不可能,强行尝试还会错过黄金抢救时间。

正确的急救措施是:立即拨打急救电话;让患者身体静止,减少耗氧,可平躺或半坐位;若备有硝酸甘油且血压不低于90/60毫米汞柱,可舌下含服1片。

90后校长带“潮课”



90后校长跨界破圈
为老年教育注入新活力

毕业于工商管理专业,既是AI领域研究员,又痴迷传统文化,这样的“跨界”标签,让90后的张柏荣在众多创业者中格外亮眼。出于对传统文化的一腔热爱,他投身传统文化传承创新领域,担任青岛市传统文化研究会会长。由他主导打造的熹冀教育品牌和洙泗

书坊文化品牌,通过“进企业、进老年大学、进校园、进社区”的“四进工程”,让传统文化走进了千家万户。

但张柏荣的目光并未止步于此。作为深耕AI领域的年轻人,他察觉到,当智能时代呼啸而来,不少老年人却被“数字鸿沟”困住了手脚。于是,这位敢想敢干的90后发起公益老年大学项目,大胆地把传统文化课程、AI智能课、艺术课和养生课“打包”,融入老年教育体系。“我就想着,既要让爷爷奶奶们的精神文化生活丰富起来,更要帮他们跟上时代,玩转AI!”张柏荣笑着说。

自全市老年大学巡讲启动以来,数千名青岛中老年朋友跟着张柏荣体验到了AI的神奇魅力。

清晨的青岛市崂山区老年大学教室内,67岁的王女士对着手机镜头比心,抖音视频里的她正用AI换脸特效化身京剧花旦。随着一键生成按钮按下,评论区瞬间涌入数十条点赞:“王姐这图做的真好看”“求教怎么加特效!”让银发族玩转智能世界的,是90后校长张柏荣打造的《中老年AI应用通识课》。作为青岛市传统文化研究会会长、崂山区老年大学熹冀国学院分校校长,这位工商管理专业出身的年轻人,携手青岛市文化艺术创新研究会,把AI课送进了青岛市老年大学、崂山区老干局等多个老年学习阵地,在岛城老年群体中掀起了一股“智能学习热”。

讲文明 树新风 公益广告

全环境立德树人 关爱未成年人成长



中共青岛市委宣传部

银发族变身AI达人

从智能手机的新功能,到AI绘画、智能语音助手,老人们在课堂上收获满满,逐渐打破了“数字壁垒”,拥抱起了智能新生活。

创新课程体系 科技与文化碰撞出别样火花

在张柏荣开创的《中老年AI应用通识课》里,藏着不少“宝藏内容”。作为青岛乃至山东首个聚焦老年群体的数字媒体课堂,课程构建了“AI智能应用”与“新媒体数字应用”两大核心教学体系。

课堂上,科技与文化也来了一场奇妙“碰撞”。当老人们用AI技术创作出一幅幅传统水墨画,或是用智

能设备学习国学经典,传统文化在新时代焕发出了别样光彩。“让每位长者都能触摸到时代脉搏,这是我们义不容辞的责任。”张柏荣坚定地说。熹冀国学院这一项目,不仅让老人们感受到了现代科技的魅力,更用深厚的文化底蕴滋养着他们的心灵。

“以前觉得AI离我们特别远,现在跟着小张老师学,我都能用手机修照片、做视频了!”在青岛市老年大学的课堂上,65岁的李阿姨兴奋地展示着自己的“作品”。如今,越来越多像李阿姨这样的老年人,通过这门课程,跨越了“数字鸿沟”,开启了智能生活新篇章。

本报记者



张柏荣在《中老年AI应用通识课》现场授课。

十年春雨润心田 大爱无声暖人间 《十年春雨 落地有声》公益读书会暨捐赠仪式举行

在第35个全国助残日到来之际,5月25日,“爱如春雨 聚爱成光”公益读书会暨新书《十年春雨 落地有声》捐赠仪式在青岛图书馆举行。

公益启幕,书香传递希望

活动现场,青岛市市北区政协、农工党青岛市委、青岛市图书馆、市北区残疾人联合会、市北区作家协会、青岛市女企业家协会、市北区春雨残疾人辅助性就业中心等单位和组织的70余人齐聚一堂,共同见证了这一充满爱与温情的时刻。

捐书仪式上,《十年春雨 落地有声》主编楚成东先生、副主编程琪女士和本书的主人翁崔永兰女士,为大家解读了编撰此书的动机、意义和影响。他们分享了“春雨中心”那些难忘的人物和印象深刻的故事,让在场的每一个人都感受到了助残事业背后的艰辛与付出。这些故事不仅仅是文字的记录,更是爱与坚持的见证,它们如同点点星光,照亮了心智障碍孩子们前行的道路,也让大家对春雨中心的工作有了更深刻的认识。

十年坚守,崔妈妈的大爱之路

崔永兰女士,这位被孩子们亲切称为“崔妈妈”的人,结合自身经历,分享了十年来在关爱残障儿童、助力心智障碍残疾孩子就业的公益心得(本报去年曾报道)。2014年,春雨残疾

人辅助性就业中心正式成立,崔永兰便成为心智障碍孩子们的“崔妈妈”。

崔永兰深知残疾人自身的不幸与痛苦,因为自己左手曾被印刷机碾压,虽经多次治疗,但看上去仍惨不忍睹。她没有被身体的残疾打倒,而是将这份痛苦转化为帮助他人的动力。

在她的带领下,近200名心智障碍孩子勇敢地走出家门,逐渐融入社会的大家庭。曾经,这些孩子因自身的障碍,在生活中举步维艰,被外界视为“特殊”的存在;如今,在春雨中心老师的悉心教导下,他们学会了一项又一项生活技能。崔永兰的卓越贡献,在2025年得到了至高的认可——被授予全国自强模范称号。

艺术添彩,奏响助残新乐章

活动现场还充满了艺术气息。当与会者与春雨的孩子们共同合唱原创公益歌曲《爱如春雨》时,现场气氛达到了高潮。歌声传递着对心智障碍孩子们的关爱与祝福,也表达了社会各界对助残事业的支持与决心。

活动中,青岛市市北区作家协会捐赠了雷锋生前战友梁友德写的《爱心如炬》和青岛画家孙立杰画的《春韵荷花》,以表达对助残事业和公益捐赠活动的支持。据悉,本次活动签售所得款项全部捐献至青岛市残疾人福利基金会,用于关爱困境儿童公益项目。王顺成 黄淑美