

# 学习硬核知识一起守护生命

“健康教育进学校”走进青岛工程职业学院 直播观看人数刷新纪录



10月26日下午2时30分，青岛市白衣天使宣讲报告会暨健康科普知识宣讲、“健康教育进学校”公益活动走进青岛工程职业学院，为学生们带来一次别开生面的健康科普知识讲座。本报记者通过掌上青岛APP进行全程直播，观看人数超35万人次，刷新了“健康教育进学校”公益活动的直播纪录。



赵静向学生们演示如何采取急救措施。



学生们认真学习实用的健康知识。

## 开讲一线医务者故事

一名援藏精神科医生翻越崇山峻岭、克服高原反应，肩负起守护西藏人民精神健康的光荣使命……此次公益活动的开场白是白衣天使开讲一线医务者故事。青岛市精神卫生中心医务科姜琪德讲述的援藏精神科医生便是青岛市精神卫生中心老年科主任范勇，他是一位在精神科一线奋战了19年的医生，曾获评2021年“青岛好医生”。2020年7月，范勇作为精神卫生防治专家前往西藏日喀则。在这条援藏之路上，他克服重重困难，帮助当地建立自己的精神卫生防治专业队伍和防治体系，肩负起了守护西藏同胞心灵健康的使命。严重的高反、晒黑的皮肤……在范勇看来，这些辛苦都抵不过患者和家属脸上重新洋溢的笑容。这是范勇的援藏故事，也是无数一线医务工作者的奋斗故事。

宣讲人孙莹是山东大学齐鲁医院

(青岛)重症医学科护士，在她的讲述中，学生们感受到了重症医学科的使命与担当，在一个个生命垂危之际，是他们与时间赛跑，从死神手中夺回一线生机，一次次重新点燃生命的火焰。

## 守护生命“救”在身边

身边人发生猝死，我们该怎么办？在关键时刻，了解急救知识可以帮助我们有效伸出援手，挽救身边人的生命，不当旁观者。当天，青岛市急救中心培训讲师赵静结合丰富的急救经验，为学生们带来健康专题讲座，传播急救知识，守护生命健康。

“当发现有人昏倒，判断环境安全，拍打双肩发现病人意识丧失，请求拨打120并拿AED，用眼睛扫视患者胸部是否有呼吸迹象，若发现没有呼吸迹象，立即进行心肺复苏，1、2、3、4……连续按压30秒，观察患者口部是否有异物，将患者头部上抬，开放气道并进行人工呼吸，以此循环救助。”学生在赵静的指

导下，亲自上场体验急救方法。在训练过程中，学生们学习了如何正确地进行胸外按压、开放气道以及使用自动体外除颤器(AED)等急救措施。此次课程不仅让学生们掌握了基本的急救技能，还让他们更加深入地了解了自己的心脏疾病，这对于他们未来的生活和职业发展都具有非常重要的意义。如何高效拨打120？赵静也指导学生，拨打120时别慌张，任何时候别着急挂断电话，要听从120指挥中心调度员的指挥，配合完成呼救受理。此外，要保持电话畅通。

## 科学献血让生命延续

血液是医疗抢救活动中不可缺少的特殊物质，临床输血仍然要靠健康人献血来解决。青岛市中心血站献血服务部专家任希才向学生们深入浅出地介绍什么是血液、血液的用途、无偿献血的意义等，传递“献血能挽救患者的生命，同时无损献血者健康”的理念。青岛市自1994年开始组织无偿献血，近三十年来，

这座城市的无偿献血事业实现了飞速发展。2022年，青岛市共有近14万人次献血近45吨，市民无偿献血累计超过255万人次，青岛市连续13次荣获全国无偿献血先进城市光荣称号。青岛市依托“热血真情”公益服务品牌，打造长江以北首个无偿献血主题公园，献血屋升级为红十字博爱家园和工会户外劳动者服务站点，扮靓城市文明风景线。目前，青岛市在七区三市共建有爱心献血屋20座、大型献血车10辆，应急采血车1辆，为全市1034万人口、96家医疗机构提供医疗用血。据悉，青岛市中心血站共计有23处固定献血点，献血车10辆。献血屋建设依托“互联网+”模式及各区市人口分布状况，逐步建成以血站为中心，辐射七区三市的献血屋网络，全面打造半小时爱心献血圈。

公益讲堂结束后，青岛工程职业学院的学生们获益匪浅，纷纷走出教室，走上献血车，积极加入青岛市无偿献血队伍。  
观海新闻/青島晚报/掌上青島 记者 于波 璩骊儒

# 共同呵护儿童“睛”彩未来

“健康教育进学校”走进崂山区育才学校 专业引导如何防控近视

日前，由青岛市卫健委、青岛市教育局、青島晚报掌控全媒体联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进晚报优秀小记者站学校——崂山区育才学校小学部，由青岛眼科医院专家王文静开讲青少年近视防控的相关健康知识。



王文静向学生们介绍视力的相关知识。



小学生们认真听讲。

防控近视，要从娃娃抓起。如今，我国近视总人数近5亿，知识人群中近视人数占85-90%，青少年近视情况尤为严重。近视会产生视力低下，视觉功能受损，严重的可引起其他并发症，导致不可逆转的视力残疾，甚至失明。王文静介绍，近视指人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态，其表现为远视力下降。小学生通过对眼球结构、视力

发育、视觉功能的认识，对视觉有了更加直观的了解。

在学习生活中，少年儿童会遇到哪些眼睛健康问题？王文静指出，在少年儿童中被眼健康困扰的易感人数居高不下，问题集中在先天性远视(容易并发弱视斜视)、近视、斜视、弱视、过敏性眼病等，因此需要老师、家长引起重视。近视具有一定遗传倾向，并且高度近视更容易遗传。高度

近视指-600度以上，父母双方都为高度近视时，子女的近视率风险可达到100%。因此，王文静建议学生们均衡饮食，每天户外活动的时间累积达到2个小时，或者每周累积达到10个小时，可有效防控近视。

需要注意的是，近视是多因素导致，一旦发生，不可逆转。王文静叮嘱学生们，当出现视物时的各种不良现象时，如眯眼、斜眼、歪头及喜欢近距离看

电视等，应该及时告诉老师或父母，发现问题，尽早干预。同时，建议学生们在查视力时可交替闭上一只眼睛进行自测，以便及早发现单眼视力不良。一旦发现左右眼视力差别很大，要及时就诊。在日常生活中，学生们要做好眼保健操，纠正不良读写姿势，科学使用电子产品。

观海新闻/青島晚报/掌上青島 记者 于波 李嘉欣