



责编/王亚梅 美编/李红芬 审读/岳丽

守护生命“救”在身边

“健康教育进学校”公益活动走进青岛文登路小学
市立医院医护人员现场模拟教授急救知识



2025年9月13日是第26个“世界急救日”，在急救日来临之际，为提升学生的应急救护意识与技能，9月9日13时30分，由青岛市卫生健康委和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛文登路小学，开展了一场生动实用的急救知识主题讲座，在理论与实践的互动中，学习守护生命的“必修课”。本次活动邀请了青岛市市立医院东院急诊科主管护师于观伟、徐帅担任嘉宾，生动详细地讲解了“猝死急救——心肺复苏”“海姆立克急救技巧”等急救知识。

“心脏骤停的黄金救援时间仅有4分钟，每延迟1分钟，患者生存率下降7%~10%。心肺复苏术(CPR)是每个人都应掌握的‘救命技能’！”通过真实案例和数据，于观伟以丰富的专业知识和临床经验，为学生们强调了心脏骤停出现时“黄金四分钟”的重要性，并以“理论讲解+模拟演示”双结合的方式，清晰传授心肺复苏术的操作精髓。

紧接着，于观伟向学生们介绍了自动体外除颤仪(AED)的使用方法以及整套急救心脏骤停者的流程。他强调，AED是现代急救中的“救命神器”，能够显著提高心脏骤停患者的生存率。通过于观伟的讲解和演示，学生



徐帅为学生们指导急救动作。纪宣呈 摄



于观伟演示海姆立克急救动作。纪宣呈 摄

们对AED有了更加深入的了解，也学会了在紧急情况下如何正确使用这一设备。

除了心肺复苏和AED的使用，于观伟和徐帅还为学生们带来了海姆立克急救法的讲解。于观伟首先介绍了快速识别海姆立克征象的方法：“三不

能”（不能说话、不能呼吸、不能咳嗽）和“V型手”（患者一手呈“V”字手势紧紧扼住自己的颈部）。随后，于观伟利用视频和模拟人形，直观地为学生们演示了海姆立克急救的手势与方法，涵盖了被施救者清醒时、昏迷时、如何自救以及其他特殊情况。

理论讲解后，徐帅带来了模拟人体模型，一边示范，一边细致拆解动作要领，详细讲解了启动应急反应的三步法以及CAB（C—胸外按压，A—开放气道，B—人工呼吸）的要点，并着重讲述了过程中需要注意的细节和容易出现的错误。同学们瞪大双眼认真倾听，手随着动作重点不断尝试，生怕错过任何一个关键细节。为了加深理解，提升学习效果，活动特别设置了互动体验环节，邀请部分同学使用模拟人进行心肺复苏操作练习。在一一对

进行的专业指导下，学生们亲身体验急救技能的操作过程，为确保同学们掌握正确的操作要领，大家分组上前实践，反复打磨按压深度、吹气节奏等关键动作，不仅逐步掌握了基础急救技能，应急处置的敏锐性与责任感也同步增强。现场积极互动，学习气氛热烈。

“今天学到了很多宝贵的急救知识，以后遇到意外情况，希望我也能够帮上忙！”“这真是一堂意义非凡的‘开学第一课’。生命如此珍贵，掌握救护技能，是对生命最好的尊重和守护。”课程结束后，同学们纷纷感慨，大家一致表示，今后若在校园或生活中遇到突发意外，一定会勇敢上前、主动伸出援手，努力做好“第一现场反应人”，用自己的力量为他人争取一份希望。

通过本次急救知识的学习和亲手实践，学生们系统学习了实用的医学常识与急救技能，更在亲身体验中播下了敬畏生命、担当责任的种子。沉浸式的参与感有效提升了学生们的健康素养，也进一步点燃了他们对医学领域的好奇与向往。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵



扫码看视频

最强医声

生命不再“高压”

市立保健心内科主任戴红艳为肺动脉高压患者找到破解航向



戴红艳

此，诊断肺动脉高压，医生要像侦探、抽丝剥茧，在复杂的证据链条中发现关键信息，还原真相。

在患者复杂病情的背后，想让肺动脉高压的5大类“罪魁祸首”显出真身不容易。有时，几类疾病甚至叠加出现，如何获取更多的细节信息，清晰地梳理出疾病的真相，医生丰富的诊疗经验、敏锐的临床观察力、精准的鉴别诊断推理能力缺一不可。

凭借一双“慧眼”，戴红艳帮助了很多肺动脉高压患者破解疑难疾病谜团。从坐着轮椅来到这里，到正常走出病房，这短短的路，走起来并没有那么容易。来到这里的很多患者，都曾经面对着疑难复杂的疾病挑战，戴红艳团队帮助他们重新找到了战胜疾病的希望。

吴涵 张小青

《最强医声》播出时间

QTV-2首播：周六10:00 重播：周一9:50

知识为灯 热血为炬 师者仁心书写“双重奉献”

他们永远精力充沛，三尺讲台育桃李，一支粉笔谱丹心。他们是师者，传道授业解惑，他们也是爱心传递者，用热血行动诠释“双重奉献”。在教育领域，从不缺“长期主义者”，他们用数十年光阴深耕课堂，也用持续的行动践行公益。

在刚刚公布的2022—2023年度全国无偿献血促进奖名单中，青岛滨海学院赫然在列。

自2000年起，青岛滨海学院便以季度为单位组织师生开展无偿献血公益活动。2022年该校郭天雨同学毅然为素不相识的白血病患者捐献造血干细胞，成为了光荣的“生命接力者”；2022—2023年度青岛滨海学院无偿献血人数和总量位居山东省高校前列，青岛市各高校首位。

青岛恒星科技学院的隋立欣已经从事学生管理工作15年了，5年前担任校团委书记后，她将大量精力投入到无偿献血事业中，成为师生眼中的“热血带头人”，荣获2022—2023年度全国无偿献血促进奖个人奖。

隋立欣牵头组建的“热血恒星志愿服务分队”，一边对接红十字会和青岛市中心血站，开展献血车进校园活动，组织志愿者学习献血知识、参与现场服务。她积极推动“献血车进校园”活动标准化布局，建立固定献血点2个，以“培训—考核—表彰”管理体系为抓手，树立“以德为先”榜样先锋，累计发动2.3万余名师生参与无偿献血活动，志愿服务时长超23万



青岛恒星科技学院学生挽袖献血。市中心血站供图

小时，献血量达到了689余万毫升，其中2023年采血量突破58万毫升，创造历史新高，让奉献成为校园风尚。

在隋立欣的带领下，青岛恒星科技大学无偿献血工作屡创佳绩：从“山东省无偿献血志愿服务表现突出集体”到“全国无偿献血促进单位奖”，“热血恒星”特色品牌响彻全国。隋立欣也先后被评为青岛市“无偿献血突出贡献个人”“山东省无偿献血工作表现突出个人”荣誉称号。

青岛市市中心血站为岛城师者准备了一份特别的节日礼物。9月10日至9月14日活动期间，持有效教师资格证明成功参加无偿献血（全市各爱心献血点均可）的教师，除获得无偿献血精美纪念品外，还可额外获赠两张“青岛之夏”艺术灯会门票，带家人一起感受光影艺术盛宴所带来的视觉震撼与心灵慰藉。青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 通讯员 任霄惠