



“虽然听不到，但不影响我救人”

一名男子晨练时心脏骤停 听障人士李兆和热心市民一起跪地做心肺复苏6分钟助其脱险

7月21日，青岛五四广场附近，一名男子晨练时突发心脏骤停，路过的岛城市民李兆和同伴张宝华紧急出手施救，现场为男子进行心肺复苏，并第一时间拨打120急救电话。120急救人员到达现场后，将男子送往医院救治。7月23日，青岛早报记者联系到热心救人的听障人士李兆。“这是我人生中第一次救人，虽然我听不到，但并不影响我学习急救技能。以后我还会继续学习急救知识，帮助更多人。”李兆表示。



扫码观看相关视频



李兆。



李兆跪地救助男子。

晨跑时偶遇男子昏厥倒地

7月21日早晨7时，李兆和跑友照常进行例跑，路过五四广场时，突然看到一名男子躺在路上。“我在跑步时，远远地发现有个人倒在地上不动，我担心是不是发生了什么问题，立马跑上去查看。”李兆回忆着，跑到男子身边后，他发现男子面色苍白，呼吸十分微弱，已经没有了意识，身边还掉落了一部手机。见到男子情况危急，李兆马上招呼同伴张宝华上前。因为自己有听力障碍，打电话沟通不方便，李兆便拿出自己的手机让张宝华拨打120急救电话，同时立即跪地为男子进行胸外按压。

“因为以前学过急救知识，所以我知道心肺复苏的方法。”李兆表示。在等待急救车到来的过程中，他一边进行胸外心脏按压，一边观察男子的呼吸情况。一旁的张宝华则不断地为男子拍打背部，查看男子身体情况，并始终与120急救中心保持通话。6分钟后，急救车抵达现场，急救人员现场查看了倒地男子的情况，并继续为其进行心肺复苏，然后将男子抬上急救车送往医院救治。

做心肺复苏直到120赶到

7月23日，青岛早报记者经过多方联系，找到了紧急救人的热心市民李兆。李兆告诉记者，他是青岛帝一铭马拉松运动俱乐部的跑友，当天正和跑友一起进行每周例跑，经过五四广场时，看到一名男子倒在地上。

“他看起来40多岁，应该是在早上晨练时突发心脏骤停，我跑过去时他已经没有了意识。”李兆用手语表示，“当时我看到情况很危急，立马拿出手机，因为我听不到，所以就让同伴打120，我跪在地上给他做心肺复苏。”在为倒地男子做胸外按压时，李兆一直查看他的呼吸情况。大约按压了100下后，男子开始有了微弱的意识，但没过一会又昏迷过去，于是李兆继续按压，直到120急救车赶到。

李兆的跑友张宝华也参加了救援。“当时我和李兆正在一起跑步，他远远地看到这名男子倒地。”张宝华说道，跑近一点后，她发现男子的状况很不好。因为没有带手机，她立即接过李兆的手机，第一时间拨打了120急救电话，并一直与120急救中心保持通话。“我之前也学过一些急救知识，看到倒地男子后，第一反应就是先救人。李兆学过心肺复苏技能，他不断地为男子做胸外按压，我则在一旁帮忙，不断地拍打男子肘窝，希望能帮

助他恢复意识。”其间，周边许多市民也纷纷上前，一名身穿紫色衣服的市民主动与李兆轮流进行胸外按压。据悉，男子经送医救治，目前已脱离生命危险。

在跑团里参加了急救培训

“以前我参加过急救培训，学过心肺复苏技能，但这是第一次参与救人，心里还是很紧张的。”李兆表示，急救车到来后，急救人员继续对倒地男子进行了1分钟的心肺复苏。直到男子被医护人员送往医院，他心里才渐渐平静下来。回到家中，李兆将刚才发生的事告诉了家人，家人都说他做了一件好事，对他的行为表示赞赏。

李兆表示，他加入跑团已经有3年时间了，平日十分注重学习应急安全知识，曾多次参与跑团组织的培训，通过模型人偶练习过心肺复苏，掌握了一定技能。不仅如此，平日里他还会带着孩子一起参加应急培训。

“作为一名听障人士，虽然我听不到，但是并不影响我救人。这次碰到了需要急救的人，我能够用自己学到的技能帮助他，内心很满足。”李兆表示，“其实救人这件事并不是我一个人做到的，当天还有我的跑友和热心市民，大家一起帮忙，才能最终完成。同时也多亏了跑团定期开展的应急培训，让我掌握了技能。以后我也会继续学习更多应急知识，去帮助有需要的人。”

生活中的李兆是一名平面设计师，从青岛市中心聋校毕业后，考入长春大学学习平面设计，目前主要从事广告设计工作。凭借着出色的技能，他在今年6月青岛市举行的残疾人职业技能竞赛中获奖。“沟通障碍不是生活学习的障碍，只要有能力、不断学习技能，一样可以实现价值、帮助别人。”李兆说。

跑友们为他感到骄傲

“听说了李兆现场救人的事情后，跑团的跑友都很感动。遇到突发紧急情况，他能够伸出援手救人，我们为他感到骄傲。”青岛帝一铭马拉松运动俱乐部相关负责人褚木木表示，跑团内有专业应急培训人员，他们会定期组织跑友学习应急安全知识，希望跑友们在关注自己身体健康的同时，也能用急救知识帮助到其他有需要的人。

“平时李兆非常喜欢运动，加入跑团后，虽然语言存在障碍，但是大家可以通过其他方式沟通，跑友之间总是互帮互助。这次他主动伸援手帮助他人，我们也计划对他进行一定的奖励，希望更多人能学会应急技能，传递社会正能量。”褚木木说道。

新闻延伸

岛城有37万余名“救护员”

人人学应急，平安在身边。近年来，青岛市红十字会不断提升市民院前自救互救能力，开展“关爱生命 救在身边”活动，持续推动应急救护培训“六进”（进社区、进农村、进校园、进企业、进机关、进家庭）活动，努力营造“人人学急救 救人为人人”的良好社会氛围。市民可通过市红十字会报名参与红十字救护员证考核学习培训，培训内容通常包括心肺复苏（CPR）、创伤救护、气道异物阻塞与急救方法（如海姆立克急救法）、常见意外伤害现场救护（如烫伤、电击、中毒等）和避险逃生常识等。

此外，培训还包括理论讲解、现场演示和实践操作等多种形式，以确保学员能够在短时间内掌握这些基本的急救技能。通过这样的培训，红十字救护员证持有人将具备在紧急情况下提供基本医疗救助的能力。青岛市红十字会相关部门负责人表示，今年以来，共有3.5万人通过学习应急救护培训获得救护员证。截至目前，全市共有37万余人获得救护员证。

相关链接

“黄金四分钟”救人法则

心脏骤停是指突发的心脏电活动异常，心脏突然或意外停止跳动，导致有效脉搏和血压丧失，由心脏骤停导致的死亡即为心源性猝死。心脏骤停可能发生在任何时间、任何地点及任何人身上。一旦发生心脏骤停，大脑和其他重要器官的血液灌注将会停止，如果不及时予以治疗，就会导致猝死。

在心源性猝死的抢救中，有“黄金四分钟”的说法，如果心跳停止4分钟内进行心肺复苏，患者救活率可达50%；超过这一黄金救援时间，被救活的希望就比较渺茫。每延迟1分钟，抢救的概率会下降7%至10%。如果等120救护车赶到再进行抢救，可能就会错过抢救的最佳时间。因此，发生了心源性猝死，应立即在现场进行心肺复苏，抓住抢救的“黄金四分钟”。

本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 吴冰冰
图片均由受访者提供