

讲红十字好故事 传人道正能量  
“红十字感动人物”爱心事迹展播

救护知识

## 火情来了如何自救?

生活中我们难免会遇到一些突发的火情,比如当你炒菜正颠锅“炫技”时,油锅着了!换煤气罐的时候遭遇漏气,喷出了小火苗儿,这时候我们该怎么处理,如何自救?

## 油锅起火不能往锅里泼水

油锅起火是做饭的时候很可能会遇到的危险,此时不要惊慌,要马上盖上锅盖,或放好多菜进去。但需要记住的是,不能往锅里泼水,否则已经起火的油会“炸”出来,会更加危险!

## 煤气罐漏气喷火苗三步稳住

换煤气罐的时候不小心漏气了喷射小火苗,怎么办?别慌!按照以下要点来:1.弄湿毛巾(别太薄的);2.压在煤气罐开关上,沿“关”的箭头方向

力一拧,关闭阀门(一般为顺时针方向);3.切记人要站在喷火口后方,以防止被灼伤。

## 户外烧烤离开前要浇灭炭火

秋季风干物燥,外出郊游烧烤要格外注意用火安全。烧烤时要选择平坦开阔的空地,避开草丛,下风口不要有易燃物。结束离开前,要用水浇灭炭火,再盖上泥土,用脚踩一踩,彻底熄灭火星再离开。

万一不幸遭遇火灾如何逃生呢?防止吸入过多有毒有害气体是逃生的关键,要点有:1.就地取材,弄湿毛巾或衣服;2.把过多的水分挤掉(防止呛水);3.沿“安全出口”指示撤离火场;4.选择走楼梯而不能坐电梯,俯身捂住口鼻前行。

平安

生活百科

## 秋季护肺 少辛增酸

有些慢性疾病一到秋季就容易发作,秋季与肺相应,“肺为娇脏,不耐寒热”。中医专家表示,刚一入秋,天气转凉,许多过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘一类的呼吸道疾病很快出现,这与肺的气血阴阳变化有关,可能存在机体的肺气、肺阴不足,或肺气失调的情况。因此,秋季护肺尤其重要,在饮食上要做到少辛增酸。

秋季气候干燥,常常会出现口干舌燥、鼻出血等情况,因此要少食辛辣食物,如辣椒、韭菜、大蒜等,尤其是气虚之人,实热之人,或体瘦火旺者,要少食辛辣食物。

莫鹏

增酸的常见食物有:梨——甘微酸寒,可润肺凉心,消痰降火,止渴解酒,利大小便。苹果——甘酸凉,可生津润肺,除烦开胃,止泻。山楂——酸甘咸温,其含枸橼酸、苹果酸、抗坏血酸、酶和蛋白质、碳水化合物,具有很好的健胃润肺、助消化作用。

专家强调,秋季适当食用一些滋阴润肺的酸性食品,使肺脏的肃降功能迎合秋季的收敛功能,可以减少呼吸道疾病的发生。这样就顺应了季节的交替,达到了秋季护肺养生的效果。

## 跑步姿势不正确会伤膝关节

跑步虽然是最常见的锻炼方法,但跑步姿势不正确,不仅达不到理想的健身效果,还有可能给身体带来伤害。以下是专家给出的正确跑步姿势,看看你做得对不对。

## 挺直腰板,保持上身一条线

跑步过程中,需要伸直你的躯干,让后背舒服地挺起来,在跑步过程中总保持“跑步身高”。头部、脖子和背部保持一条直线,双眼平视前方,不要低头,也不要来回扫视,这决定了你跑步的效率。有的爱好者特别是青少年,在跑步时喜欢身体左右摇晃,觉得这样跑起来“带劲”,其实这样不仅会增加不必要的体力消耗,而且还会破坏跑步的直线性;还有一些健身房为吸引顾客,在跑步机前安装电视让健身者观看,俗话说“一心不能二用”,这样会让健身者抬头仰视,而且降低安全性。

## 肩膀、手臂要放松

保持上半身姿势,肩膀是关键。虽然说跑步是下半身的运动,但手臂的动作也不是可有可无的,手臂的来回摆动会给你前进的动力。最佳的姿势是双肩放松、自然下垂,跑步时肩膀也要保持水平,胳膊自然微屈,双手半握拳,手臂应随步伐尽量前后摆动。跑累时,也注意不要耸肩,可以晃晃肩膀,放松一下。

## 臀部要紧张,抬腿要适度

臀部是身体力量的中心,而且是人体最强壮的肌肉,保持一个正确身体姿势,臀部可高度紧张,给身体一个持续向前的动力。如果跑步中向前弯腰或者过于前倾,那骨盆也会前倾,这会给后背部造成压力。

对于健身跑爱好者来说,抬腿要适度,不能一味地追求步幅和频率,应选择合适的步幅,尽可能每脚都落在身体的正下方。人们在刚开始跑步健身时,总喜欢增加步幅来提高锻炼效果,其实增大步幅势必造成腾空时间长、重心起伏大、落地力量重,这样对人体的震动会增大,久而久之会带来不必要的伤害。

## 脚的落地姿势要正确

跑步时,脚的落地尤为重要,应用脚后跟和脚中部落地,然后快速向前滚动脚掌,然后前脚掌蹬地离开地面。脚落地时声音不能太大,要轻而有弹性。

很多人在跑步时习惯全脚掌着地,其实这种落地方法并不科学,由于落地时没有缓冲,对身体带来很大的冲击,在柏油马路等硬地上跑步就更是如此。切忌内外八字,跑步时脚落地是“内八字”或“外八字”,那么膝盖和脚尖就不能保持在同一个方向上,就会加重膝关节的负担,长期下来容易造成膝关节等部位的损伤。 扬子

## 撑起一片心灵的绿荫

## ——记浙江省(湖州市)红十字会心理应急救援队

他们或许不太为人所熟知,但无论是灾害现场,还是学校、社区,总能看到他们忙碌的身影;他们或许看起来弱不禁风,但身体里蕴涵着磅礴的力量,把每一个需要帮助的人当成朋友,不厌其烦地给予帮助;他们各有各的职业,但只要有需要,都会尽可能参与到一个个艰巨的任务中去……他们就是浙江省(湖州市)红十字会心理应急救援队队员。

这支成立于2012年的救援队,目前有队员44人。他们参与过芦山大地震灾后心理救援,走进过学校、军营、社区、工厂为无数需要进行心理干预和心理辅导的群众撑起一片心灵的绿荫。2013年,该救援队成为全国红十字会系统三支国家级心理救援队之一。

## 大灾面前,救灾更“救心”

2013年,四川芦山发生7.0级地震。这支年轻的队伍主动请缨,表示愿意赶赴灾区提供心理救援。最终,受中国红十字会总会指派,6名心理救援队队员组成第一梯队,奔赴灾区执行心理应急救援任务。

救援队赶到成都后,被派往芦山县太平镇,对该镇中小学师生进行心理应急救援。一路上,山体塌方,飞石滚落,险象环生。到达目的地时是晚上7点多,当地负责人让队员们先休息。熟知灾难会给人带来很大心理创伤,队员们认为早一些开展心理救援,灾区人民就早一点脱离心理痛苦。于是他们不顾途中劳累,在帐篷外席地而坐,拿着手电筒开起了工作会议。

第二天一大早,队员们开始走村串户,到社区、村组、灾民安置点等了解当地受灾情况、学校及师生分布情况等,制定详细工作方案。

身处灾区,什么样的情况都有可能发生。救援队在准备为毕业班带教老师开展心理沙龙活动前,灾区下了一场震后最大的暴雨。队员们坚持冒雨赶赴学校开展活动。2个多小时后,雨停了,沙龙也结束了。当救援队一



心理救援队队员在芦山灾区为学生开展心理筛查。

行回到帐篷时,他们所有的生活用品都浸泡在了雨水中。

曾参与过汶川地震心理救援工作的陈海支,是救援队队长。在芦山灾区,他一直冲在最前面,并为队员们传授经验。由于天气恶劣,又长时间不间断工作,陈海支患了支气管炎,咳得很厉害。但他顾不得休息,吃片消炎药后,依然冲在工作第一线。

救援队中王兴年龄最小,妈妈很担心他在灾区的安全。尽管一直在地震灾区最前沿,几次与死神擦肩而过。但整个心理救援期间,他一直告诉妈妈,他在位于大后方的成都进行心理救援……

在灾区的十几天里,他们夜以继日、走村串巷,以娴熟的疏导技巧、专业的干预策略、忘我的情感投入,帮助受灾者走出心理阴影,让笑容又重新回到他们的脸上。整个心理救援期间,队员们共进行心理健康筛查1255人次,个别心理辅导108人次,团体心理辅导465人次。

## 平灾结合,心理救援惠及更多人

心理危机不仅发生在灾害、事故等突发公共事件及其潜在次生衍生危害时,也可能发生在危机干预后的很长时间内。更多时候,会散发在每个人的某个人生阶段。如何让更多人走出心理困境,成为了省红十字会心理应急救援队队员平时研究的新课题。

根据社会公众需要,心理救援队定期进学校、进机关、进社区、进企业、进部队开展心理辅导。救援队多名专家作为湖州市市属高中心理健康教育特聘教师,定期在学校举办心理辅导和心理健康知识讲座,接受学生个体心理咨询及高考前心理疏导。有4名队员被驻地部队吸收为预备役军官,负责所辖部队官兵的心理辅导,每年定期在营地开展巡回辅导工作。救援队还定期派专家到监狱,协助监管部门对服刑人员开展心理干预、心理健康教育。

为帮助更多需要心理疏导的人,湖

州市红十字会筹集资金设立“明天的微笑”心理危机干预红十字公益项目。2014年5月9日,“湖州红十字心理健康热线”(400-051-0572)启用,“湖州红十字心理健康在线”(网址:zjhzcpc.org.cn)同步开通。队员史金芳是心理健康热线的牵头人之一,他带着一批有专业知识的志愿者,免费开展心理咨询、疏导和危机干预,对心理危机人群进行早预防、早发现、早评估、早疏导、早干预,避免因心理危机导致严重后果。

在接听热线的志愿者中,有一名来自练市的教师,每当轮到他值班时,他总会随身携带睡袋早早地坐车从练市赶到湖州。因为怕漏接热线电话,他晚上就直接睡在工作室,第二天早上5点左右,他又赶回练市准备当天的课件,从没要过来回车费。

如今,省红十字会心理应急救援队的规模日益壮大,任务和责任也越来越重,但“人道、博爱、奉献”的红十字精神一直是队员们坚守的信条,他们用实际行动影响着身边越来越多的人,为更多需要帮助的人撑起一片心灵的绿荫。

百姓故事



因为杭州市余杭区造血干细胞捐献者靳毅(右一)、卢科科(右二)、陆雪贤(左一)和聂康乐(左二)合影。

## 一个幼小的生命很有意义

10月13日上午,经过3个小时的采集,聂康乐在省中医院成功捐献150毫升造血干细胞,随后志愿者、造血干细胞捐献者卢科科将这些“生命的种子”护送到北京,用于挽救一个8岁孩子的生命。捐献当天,余杭区造血干细胞捐献者靳毅、陆雪贤也来到医院看望聂康乐并合影留念。

今年31岁的聂康乐在杭州市余杭区星桥街道文体中心上班。去年3月,他在一次献血活动中了解到造血干细胞捐献相关知识,当场填写了捐献志愿表,留下10ml血样,成为一名造血干细胞捐献志愿者。巧

的是,今年6月,他就和一名患者初配成功。工作人员问他是否愿意进行高配,他马上答应了。紧接着,7月高配成功,9月通过全面体检。

对于捐献造血干细胞,聂康乐全家都很支持。妻子缪佳说,丈夫对捐献这件事一直坚持,她也很支持,毕竟这是在挽救一条生命。丈母娘有些担心,怕女婿身体太瘦吃不消,天天给他做好吃的,捐献当天也一直陪在一旁。

说起捐献的原因,略有些内向的聂康乐说:“我的捐献能挽救一个幼小的生命,这很有意义!” 周蓉

## 热心肠的郝兴海因车祸离世 家属捐其器官寄托哀思

10月14日,新宁波人、来自黑龙江的郝兴海因车祸不幸离世。家属忍痛捐献其一肝两肾及一对眼角膜,帮助5人获得新生。

47岁的郝兴海老家在黑龙江省宁安市。4年前,他带着妻子儿女来到宁波市北仑区生活。刚开始在一家企业当电焊工,后来夫妻俩开了家早餐店,卖葱油饼、豆浆、粥等早点。

“开早餐店很辛苦,每天凌晨两三点起来做早点,但他白天还坚持去外面打小工赚钱。”23岁的小郝说,父亲很能吃苦耐劳,很爱母亲和他们兄妹俩。

“今年我的工作已经转正,可以帮衬着家里,父母不用那么辛苦了,可是没想到……”不幸发生在10月9日,这天晚上6点左右,郝兴海骑着电瓶车去收账,途中和一辆摩托车相撞,头部严重受伤。

送到北仑开发区中心医院时,医生就下发了病危通知书。尽管持续手术6个多小时,但还是没能挽回郝兴海的生命。医生告诉小郝,他父亲已经没有自主呼吸,瞳孔放大,处于脑死亡状态。

“虽然医生这么说,但我们没有放弃希望,活着就是好的,哪怕是植物人!”小郝介绍,“10月13

日晚上,我们把父亲转诊到鄞州二院。但经过专家会诊,给出了一样的结果——脑死亡。”

在郝兴海生命的最后时刻,家人悲痛万分。得知捐献人体器官可以救他人生命,捐献角膜为他人带去光明,小郝的妈妈和几个叔叔似乎找到了寄托哀思之所。但小郝却沉默了。

“父亲这么年轻就走了,已经很惨了,总得给他留个全尸吧。”小郝说。

“你父亲是个热心肠的人,如果让他决定,肯定也会同意的。”听了叔叔的这句话,小郝的眼泪像决堤的大水再也止不住。回想起父亲的一生,他喜欢帮助人的种种在眼前一一浮现。最终,小郝同意了。

随后,经宁波市人体器官捐献评估专家组确认,郝兴海符合捐献条件。小郝及家人在《中国人体器官捐献登记表》上郑重地签上了名字。

10月14日下午,郝兴海走了。他捐献的一肝两肾以及一对眼角膜分别被移植到5位患者身上。

“爸爸走了,妹妹才8岁,我是家里的顶梁柱,要给妈妈和妹妹支撑起这个家”小郝说。

余芬 王兆化 杨丽倩