



当有人在公共场所因病倒下,急救专家告诉你可以做什么

抓住黄金4分钟 做对最关键一步

第医线

“我在人民广场地铁站,胸痛,一个人……”日前,在上海市医疗急救中心主办的国家急救日倡议活动现场,68岁的李先生(化名)分享了自己曾与死神擦肩而过的急救经历。

1月20日是国家急救日,上海市医疗急救中心结合近期多起公共场所成功急救案例开展主题宣传,普及急救知识、传递自救互救、联动互助急救理念。



应急救护演练提升了市民急救能力
杨建正 摄

无缝联动生死接力

回忆起去年10月的危急时刻,李先生仍心有余悸。当日他乘坐地铁时突发胸闷,出现剧烈胸部压迫感,最终无法站立,艰难拨通了120求助。

当天11时51分,上海120调度指挥中心调度员王镜钦接到李先生微弱含糊的求助电话,背景仅有地铁站空旷回响,患者意识模糊、无法精准定位。“胸痛”二字让她立刻高度警觉,立即调派最近急救车组,并启动地铁联动机制。11时59分,人民广场站当班站长何亚鸣、徐清峰接到通知后分头行动,站务员辖区排查、值班员监控巡视,仅3分钟后,徐清峰便在1号线站厅北端角落发现面色惨白、无法完整说话的李先生。

不久,急救人员赶赴现场,医生缪捷即刻开展心电图和血压检查,

确诊患者为最为凶险的广泛性前壁心肌梗死。完善各项急救措施后,缪捷在车站员工的协助下将李先生送上救护车。救护车刚启动,李先生突然呕吐,并伴有意识丧失,心电监护仪显示“室颤”,缪捷立即对患者实施心脏除颤,并持续胸外按压,一分钟后,患者恢复自主循环和意识。

救护车疾驰驶向医院,长征医院急诊团队早已做好准备,实现无缝衔接,为李先生成功实施急诊介入支架手术,恢复心脏供血,如今他已恢复正常生活。

2025年4月,在市卫健委的协调下,上海市医疗急救中心与上海申通地铁建立成熟的应急联动机制,最大程度缩短院前救治时间。活动现场,李先生深深鞠躬感谢上海市医疗急救中心搭建的高效急救系统,也深刻领悟了“黄金4分钟”的意义。缪捷医生提醒,市民突发胸痛、胸闷等不适,务必第一时间拨打120,清晰告知所处位置、核心症状,无旁人协助时尽量寻找显眼标志物方便定位,120调度指挥中心与公共场所工作人员的快速联动,能为专业救治抢出关键窗口。

打120,清晰告知所处位置、核心症状,无旁人协助时尽量寻找显眼标志物方便定位,120调度指挥中心与公共场所工作人员的快速联动,能为专业救治抢出关键窗口。

第一目击者及时施救

今年1月8日晚,上海120调度指挥中心接到湖滨路某商铺紧急求助,一名六旬厨师在炒菜时突然晕倒。调度员火速派车,同时又接到现场人员二次来电,进一步确认急诊紧急性。为抢抓黄金救治时间,调度员立刻通过电话+视频连线的方式,指导现场人员为倒地厨师实施心肺复苏。急救团队抵达现场后迅速开展专业救治,得益于现场工友第一时间遵照指导开展规范胸外按压,为专业救治争取了宝贵时间,加之急救团队的高效处置,患者成功恢复自主循环与呼吸,目前已康复。

上海市医疗急救中心通信部副

部长邵贊表示,公共场所有人突发晕倒,第一目击者的及时施救是提升救治成功率的关键。中心在2023年已开展调度远程医学指导,2024年又增加了电话+视频的“双在线”模式进行远程指导。现场人员要第一时间拨打120并保持电话畅通,同时

保持冷静,配合调度员的问询,协助调度员在最短的时间内判断患者的病情,如有需要严格遵循调度员指导尽快实施胸外按压等急救措施。

第一时间使用AED

今年1月15日晚,120接到紧急呼叫:一名42岁男子在运动过程中突然倒地。调度员立刻通过电话提供急救指导,得知现场已找到AED设备后,马上指导人员规范使用AED,同时配合持续胸外按压,不间断守护患者生命体征。

救护车抵达现场时,医护人员发现患者呈“濒死样呼吸”,心电监

护显示室颤状态,立即接手胸外按压并实施除颤,后续完成一系列抢救措施。经多轮急救,患者成功恢复自主循环,生命体征逐步稳定,被安全送往附近医院,目前已处于康复阶段。

运动场所是心源性猝死高发地,濒死呼吸并非有效呼吸,只要发现有人倒地,意识丧失或呼之不应伴随呼吸异常时,无需纠结判断,先开展胸外按压,早按压、早用AED能大幅提升救治成功率。

上海市医疗急救中心主任张志峰表示,在2025年上海市为民办实事的项目中,已经建立了全市AED地图,方便市民在有紧急需求时第一时间找到AED,上海市医疗急救中心也提醒热爱运动的市民,提前学习心肺复苏与AED使用技能,熟知周边公共场所急救设备位置,关键时刻能挺身而出。

本报记者 左妍 实习生 唐敏

班级人数做减法 老师“读心”做加法

小班化教学改革重在“让
每一个生命散发独特光芒”

教育新观察

伴随人口结构变化,建立同人口变化相协调的基本公共教育服务供给机制至关重要。作为推动义务教育优质均衡发展和城乡一体化的举措之一,“有序推进小班化教学”被写入《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》。2025年6月开始,上海已在39所试点学校和1个整体试点区(崇明区)启动小班化教学改革试点。

对上海来说,“小班化”并非是个新词。早在1997年,上海就在10所班级额不足30人的小学开启试点,试点随后也在南京、北京、杭州等城市进行。2010年,小班化教育第一次被写入国家文件。谈及本次试点,市教委基教处处长郭金华表示,本轮小班化教学改革,将把“让每一个生命散发独特光芒”作为核心追求,从“教学组织创新”“教学内容重构”“学生社会与情感能力培育”“学习评价”等维度展开研究。

小班≠小号“大班”

从表面上看,“小班”是班级人数的减少,但从深层次思考,这是一场关于教育理念的变革。

“不能把小班变成‘小号’的大班。”这是黄浦区复兴东路第三小学校

长季峻岭的感触。该校36个班级,平均班额26人。季峻岭发现,起初,走进课堂,看到的仍然是“大”班的特点——老师独唱,学生齐听。为改变这一现状,学校开始了尝试。起初,老师们设想通过分层作业满足学生的个性化需求,但是很快发现,有的孩子即便能力足够,也不愿意去“跳一跳”。经过讨论,老师们决定将“分层”设计改为“分类”设计,根据孩子的不同思维方式、路径和性格习惯,设计不同的任务单,实现“同标异路”。当了25年班主任的励纬去年迎来了新的一年小朋友,相较于几年前,班级人数大约少了10人。班级少了一排位子,空下来的空间各有分工,阅读区摆上了书架软垫,AI区除了有电脑还有机器人守候。在一节以海洋生物为主题的英语课上,喜静的小朋友可以安静地绘制海洋动物信息卡;外向的孩子则可以在另一个角落排演故事片段。复三小学教研主任王梦汝认为,“小班化”的价值是让孩子们探索出适合自己的学习路径。

青浦区金泽小学校长蒋建英发现,在以往的课堂教学中,课堂“话语权”高度集中,约30%的学生占据了85%的表达机会。为此,学校建立“小范围起步”机制,将4人小组细分为2人小组,让“沉默学生”先在更小范围的同伴关系中尝试表达,并允许学生准备“观点卡片”。与此同时,班级建

立了“无批评表达”规则,要求小组讨论时做到“三不”——不否定他人观点、不打断发言、不嘲笑失误;教师则以“你的想法很特别”“这个角度值得思考”等鼓励性语言代替简单评判。每一个孩子都拥有了“表达成长档案”,自主记录表达进步,如“今天我主动回答了一次问题”,每周班会再进行“成长分享”;若组内所有成员都能发言,额外给予“全员参与奖”。“当课堂充满包容与尊重,当表达有方法支撑,当进步被及时肯定,每个孩子都能突破自我。”蒋建英认为,在这样的实践中,教师从话语主导者转变为引导者和倾听者,教育理念一点点发生转变。

精育师资 能力升级

根据上海市教委的试点方案,在小班化教学环境中,从学习空间的重构到差异化学习任务的设计,从个性化辅导落地到多元评价实践,教师要始终以学生为中心,努力让小班化的优势在课堂中充分彰显,让教育的关怀渗透到学生成长的每一个细节。

上海师范大学教务处处长王健教授认为,面对人口变化带来的教育格局调整,师范教育的培养重心也必须不断迭代。每个孩子的问题与需求不同,“小班化”对教师的“个别化教育能力”提出更高要求。此外,班级人数的减少,也催生了学校对“跨学科教师”的需求,未来教师必须拥有多科目整合与跨学科设计能力,能够打破学科壁垒、统整校内外资源,从而为学生全面发展提供支持。

王健介绍,上海师范大学已对师范生的课程结构进行了“升级”,把培养未来教师的“育心”能力、社会情感培育能力和家校社沟通能力放在重中之重的位置。“小班化给了教师更多机会走进孩子的内心,人心的温暖是AI永远无法实现的。”本报记者 陆梓华

不收版面费的 国产顶刊Vita即将上线

李党生、施一公任主编,
定位国际一流生命科学期刊

本报讯(记者 邵阳)记者日前获悉,由高等教育出版社主办出版、西湖大学牵头,依托生命科学开放联盟各单位联合建设的生命科学与生物医学领域顶级国际期刊Vita,将于2026年春季正式亮相。

与此同时,由深圳医学科学院牵头,联合深圳湾实验室、清华大学、西湖大学等单位共同建设的“浪淘沙预印本平台”已正式上线。期刊与平台的联动布局,为生命科学和生物医学领域科学家提供了成果快速分享的预发布渠道,也搭建起顶级学术交流与传播的核心阵地,为广大科学家提供顶级的发声平台。

Vita的创办,是我国科技发展进程中对现实需求的回应。过去十余年,我国在生命科学领域的科研实力已跻身世界前列,但本土顶级期刊的发展滞后。西湖大学校长、中国科学院院士施一公直言,建设由中国主导、国际认可的世界一流科技期刊势在必行。

去年8月,内地与香港15家高校和科研机构共同

发起生命科学开放联盟,并正式宣布创办生命科学与生物医学领域的顶级国际期刊Vita。12月,生命科学开放联盟2025年会召开,联盟成员单位扩大至33家,并组建了Vita生命科学系列期刊专委会。尚思自然科学研究院首席科学官李党生担任Vita主编,联盟期刊专委会召集人施一公给予全力支持和协助,担任共同主编。

据介绍,在办刊模式上,Vita将系统性打造专业化编辑团队,以高学术标准保障成果创新性与权威性;坚持开放共享,不向作者收取任何OA费和版面费;回归学术本源,探索“以文评刊”新范式。

“Vita”源自拉丁语“生命”,既精准契合学科属性,又蕴含着跨越国界、包容多元的学术胸怀。”期刊主编李党生介绍,Vita期刊近期各项筹备工作进展顺利:国际刊号已正式获批;专家咨询委员会已成立,近百位国内外顶尖科学家受邀加入;主刊第一批原创论文已进入最终审核阶段,将于今年第一季度正式上线,纸质刊物将于2026年6月正式出版。