

# 心肺复苏技能培训零距离 抓住“黄金四分钟” 导师细“纠错” 市民敢“上手”



心肺复苏操作培训现场



在突发心脏骤停面前，每一秒都至关重要。昨天，由新民晚报旗下新民健康大讲堂、新民晚报读者俱乐部与上海市医疗急救中心共同发起的“救命技能零距离”公益活动在上海市医疗急救中心举行。活动通过“线下实操+线上直播”的方式，让零基础市民也能在短时间内掌握心肺复苏和AED使用的关键技能。

上海市医疗急救中心科教部副部长李明华在现场培训时介绍，我国每年有50多万人因心脏骤停离世，平均每分钟就有1人失去生命；心脏骤停后黄金抢救时间仅4分钟，超过4分钟脑组织就可能发生不可逆损伤，而我国掌握基础急救技能的公众比例不足1%。因此，掌握规范急救操作至关重要。

李明华介绍了一套便于记忆的院外急救口诀“叫、叫、C、A、B、D”。第一个“叫”是判断患者有无意识；第二个“叫”是呼叫求助，拨打120并取AED；C是指开展胸外按压；A是指开放气道；B是指人工呼吸；D是指尽早使用AED除颤。

其中，高质量胸外按压有着严格的操作规范。施救者需保持手臂伸直，手臂与患者胸壁保持垂直，以髋关节为支点、依靠腰背部力量发力进行按压；按压频率需稳定在100至120次/分钟，按压深度达到5至6厘米，且每次按压后都要让胸廓完全回弹。

本次培训紧凑安排了理论讲解、导师示范、分组实操与一对一纠错。市民们在专业导师指导下，利用模拟人反复练习胸外按压，熟悉AED开机、贴电极片、分析心率、电击等全流程，真正做到敢开机、会操作、不慌张。

活动现场气氛热烈，多位参与的市民表示，通过亲身体验，打破了对急救操作的陌生感和畏难情绪。“这次培训真的受益匪浅，从一开始完全不懂，到现在对急救流程有了比较清晰的认识。虽然离专业水平还有差距，但至少不是一块‘白板’了，知道遇到突发情况该怎么一步一步做，也更有信心了。”参与培训的张女士说。

上海市医疗急救中心科教部部长许萍表示：“120在急救生存链中位置靠后，要真正提高院外心脏骤停生存率，必须靠公众早识别、早呼救、早做CPR、早用AED，这也是我们开展急救培训的初衷。未来，中心会联合市红十字会等各方力量，大力推进急救科普与实操体验，方便市民朋友用碎片化时间先学知识，有需求再参与线下练习，学习效果更佳。”

实习生 唐敏 蒋佩岑 王艺睿  
本报记者 邵阳

市民可以关注“医本正经聊天室”视频号收看回放，了解相关急救知识



## 心肺复苏操作步骤

第1步	第2步	第3步	第4步	第5步	第6步	第7步
评估现场安全	检查反应，如有可能先做好自身防护	无反应尽快呼救：120，AED，旁人协助	检查呼吸（时长5至10秒）	若检查无呼吸者，10秒内开始心肺复苏	尽早使用AED	继续CPR-AED循环，直至120到达

## 奇特硅藻家族 喜添“沪籍兄弟”

申城科研团队发现新物种“崇明盘杆藻”

本报讯（记者 邵阳）记者今天从上海海洋大学获悉，该校科研团队发现了硅藻门的一个新物种“崇明盘杆藻”（如图），相关成果近日发表于国际知名植物分类学期刊《植物分类学》。

两年前，该校水生生物多样性保护与生态修复团队联合上海市环境科学研究院、复旦大学、上海水生科技股份有限公司等单位，承担长江口崇明岛河湖水体及滩涂湿地的水生生物多样性本底调查工作，采集到大批水生生物样本。在对崇明岛河道样本开展国内外资料比对研究的过程中，发现了“崇明盘杆藻”。

硅藻门盘杆藻属由英国科学家威廉·史密斯于1853年首次描述，但其分类地位长期存在争议，曾一度被归入菱形藻属。上世纪90年代初，学术界将其从菱形藻属中分离出来，明确该属的特征为壳面具波状起伏、线纹间断、龙骨突短粗、具边缘脊等。我国于2010年首次提出并使用“盘杆藻属”这一中文名称，目前国内共记录10种和1变种，该类群分布广，常见于高电导率的淡水沉积物中。

经与本属其他物种的形态比对，上海海洋大学研究团队发现盘



杆藻属标本具有明显特征：与国内同属物种相比，其粒径显著偏大，细胞长度达188至353微米，且形态结构独特：壳面呈纵向波状起伏，最低点位于近壳缘侧，缺乏中轴区；壳套与壳面具有延伸的沟槽，下方可见三种不同排列方式的孔纹，分别由编织状增厚结构包裹、由窗格状纹纹分隔，以及独立排列。通过与全球不同地区报道的相似物种进行系统比较，研究团队确认该物种与此前报道的所有同属物种均存在显著形态差异，为全球尚未记录的新物种，并依据发现地点命名为：崇明盘杆藻。

硅藻门中，许多物种对环境变化敏感，常被用作环境指示生物；另一些物种则能够合成大量不饱和脂肪酸（如二十二碳六烯酸DHA，二十碳五烯酸EPA，亚油酸LA等），是水产动物的重要饵料，具有较高的经济价值。此次崇明盘杆藻新物种的发现，是崇明世界级生态岛生物多样性本底调查取得的一项重要成果，不仅丰富了我国乃至全球硅藻门物种的多样性记录，也进一步印证了长江口区域作为生态敏感区和重要物种栖息地的独特价值。

## 操场上，“硬核演练”进行中

新民特写

“我发现了压缩饼干，第4行第D列，所以编号是……4D！”“这里！防护头盔找到了！”手持“应急救援物资清单”和对讲机，一群“魔法特工”在仓库间穿梭，将信息传回后方。“滴”“滴滴”“滴滴滴滴”……另一群“通信兵”紧张地辨别无线电测向机传来的信号声，在树丛中紧张地寻找信号源。

昨天，在全国国防教育示范学校——上海市民办新华初级中学，一场特别的演练让同学们直呼“硬核”和“新鲜”。上海市（虹口区）青少年国防人防海防教育集中展示活动在该校举行。

登上人防指挥车，沉浸式体验通信联通实操，近距离感受人防装备科技魅力；围绕学生军事训练教学大纲，学习轻武器性能、构造与保养；无人机操作、模拟飞行、战术对抗互动沙盘……操场上，各个互动体验区都挤满了好奇的学生。“很神奇！”第一次从耳机中听到无线电信号声，六年级女生杨郁妍感叹。“从高处紧急下降时，如果你手边有一根绳子，手劲不够的话很容易脱手。这时候你需要像这样，学会打防滑结。”虹口区民防教育培训基地的工作人员手持长绳，手把手教同学们安全逃生技巧，“对，两个大拇指都朝上，绕一个圈，再把这个手伸进来，对，然后



学生在学习打逃生结

本报记者 陶磊 摄

再打一个圈，如果绳子够长，你可以打无数个结。看，一拉，就好了！”每年9月的第三个周六是全国国防教育日，上海会在全市进行防空警报试鸣，经过老师的讲解，同学们恍然大悟，原来，自己听到的声音清晰嘹亮，就是从眼前这个小小的“电声警报器”传出来的。

不好，有人落水！一个橙色的“智能救生圈”火速出发，向落水者飞驰过去。学校的游泳池内，一场海防体验正在上演。上海市公安局边防和港航分局民警陈警官告诉大家，这个“智能救生圈”可以承载两个成年男性的重量，并在满载情况下续航30分钟，是目前水警开展水面救援时的首选装备，为市民的生命安全护

航。岸边，一群男生争先恐后来体验，他们套上了一件与众不同的救生衣——水上应急救援队的综合功能作训服。经过警官介绍，他们仔细寻找着救生衣上的“机关”——这里挂着防割手套，那里有救生哨，这里可以装小匕首，割断水草……

记者从市教委获悉，近年来，市教委通过学生军事训练教学、中小学校国防人防海防教育专题研修班、市青少年国防军事体育展示大赛、市青少年“走近边防线 祖国边疆行”沉浸式国防育人实践活动、全民国防教育日人民防空演练等形式，推动全市各级各类学校国防教育，增强青少年国防素养与国家安全观念。

本报记者 陆梓华