

心肺复苏，可没电视剧里演的那样简单

今年前三个月，我市平均每天1.7人猝死 专家称，普通市民也应尽量掌握心肺复苏知识

来自市急救中心的数据显示，今年1~3月份，我市猝死人数为153例。也就是说，平均每天约有1.7人死于猝死。“当一个人呼吸、心跳骤停时，如果能在‘黄金4分钟’内得到正确的急救，那么抢救的成功率就能提高很多。”宁大附属医院院长麦一峰说，让普通民众掌握正确的心肺复苏知识显得尤为迫切。

记者 鲍云洁 通讯员 庞赅



宁大附属医院院长麦一峰(右)和党委书记陈碧远在进行心肺复苏示范。
通讯员 康德弘 摄

胸外按压下压5厘米，开放气道通气，一张一弛配合抢救……昨天，在宁大附属医院的心肺复苏培训活动上，院长麦一峰和党委书记陈碧远“打头阵”，满头大汗地为院内职工示范心肺复苏的标准流程。麦一峰表示，随着老龄人口的增加、城市亚健康人群的增多，让民众普遍掌握防止猝死的心肺复苏急救知识越来越重要。但现实情况是，很多人对急救流程一知半解，操作正确的寥寥无几，甚至少数医生、护士也掌握得不是很透彻。因此，该院今年把行政人员也纳入心肺复苏急救知识的

考核范围，希望能够在社会上起到表率作用。

来自市急救中心的数据显示：今年1~3月份，我市猝死人数为153例(去年同期为127例)，由于救护车很难在“黄金4分钟”内赶到现场，通常情况下，调度人员如果发现病人疑似猝死，会第一时间在电话里指导病人家属开展心肺复苏，但这样“隔空”操作的效果并不理想。

“抢救成功的病例虽然比以前略有增加，但这些病例多数是家属在前期做过有效的急救。而从整体情况来看，家属的急救意识还是不强，

即使实施了急救，姿势也不对，影响了急救效果。”市急救中心医务科科长王国文说。

在一些电视剧中，大家经常能看到一些现场急救的场景，但在真正的医护人员看来，演员要么手臂弯了，要么位置按错了，“有按在肚子上，有按在胃上的，五花八门什么姿势都有，这样的急救其实都是不可能成功的。”陈碧远说，急救姿势正确与否直接影响到急救能否成功。

“医院从严考核，一方面是为了进一步规范医护人员急救动作要领。另一方面，随着医学知识的不断更新，

心肺复苏标准也有了一些变化，需要重新掌握。”宁大附属医院医护人员告诉记者，“以前胸外按压的深度要求3~5厘米，现在则至少5厘米，否则可能影响冠脉供血效果；以前在检查呼吸心跳同时，如果有口腔异物，及时清理，而现在则是在胸外心脏按压结束后，再清理口腔异物。”

昨天，宁大附属医院心肺复苏培训活动现场内容和图片一传上网，一些政府部门、学校、社区和企业的人员立即与该院联系，希望请专业人员前去培训指导急救知识和技能。

正确的心肺复苏流程是这样的

第1步

评估环境是否安全，评估病人的意识。轻拍伤病员肩膀，高声呼喊：“喂，你怎么了！”

第2步

高声呼救。“快来人啊，有人晕倒了，快拨打急救电话”或赶快呼叫请人携带除颤仪到场。

第3步

安置伤员体位：去枕平卧于硬板床或垫板，解开衣领。

第4步

检查呼吸和心跳。用耳朵凑近鼻子下方感受，或拉开患者衣服看5~10秒胸廓有无起伏。检查心跳主要是颈动脉有无搏动，如果10秒内不能确定有无脉搏者即进行胸外心脏按压。

第5步

胸外心脏按压：选择两乳头水平连接线的正中间，双手掌根同向重叠，十指相扣，掌心翘起，手指离开胸壁，双臂伸直，上半身前倾，垂直向下、用力、有节奏地连续按压30次，注意按压深度至少5厘米，频率至少100次/分。

第6步

清除口腔异物：检查口腔有无异物(把头偏向一侧)，取出活动假牙或异物。

第7步

用仰头抬颌法打开气道，使下颌角与耳垂连线垂直于地面90°。怀疑颈椎损伤病人使用下颌前冲法(用无名指钩住下关节，双手将下颌往前往上提拉，不能抬颌)。

第8步

人工呼吸。口对口吹气两次，吹气时捏紧鼻孔，呼气时放松，每次吹气要紧包患者口部，捏紧鼻翼，用时大于1秒，两次呼吸应有间歇。

提示

做完5个胸外心脏按压到人工呼吸的循环，再观察病人的呼吸和脉搏，若无好转，继续重复之前的急救措施。据介绍，很多时候可能要持续抢救30~60分钟，这对抢救人员的体力和毅力是个巨大考验，经常抢救完病人自己也是满身大汗。

“高颜值”春游 尽在东钱湖

把一整天时间交给春天，要观山赏湖，要田园牧歌，要暖阳繁花盛景，也要尽显浪漫与闲情逸致。在春天，在大地斑斓色彩的季节，几乎囊括所有类型高颜值美景的去处在哪里？在宁波，只有东钱湖！寻迹春色，骑上单车，沿着“山、湖、村”骑行，赏油菜花，品乡村美食，观福泉茶海，游钱湖古村，看郁金香花展，一场“高颜值”的春游在东钱湖绽放。
记者 周雁



湖边美景

水上乐园花海斑斓

每年的3~4月，在东钱湖水上花园，不出国门，就能领略来自荷兰的纯正异域风情，上百个品种、80万株郁金香形成的浩瀚花海。

紧接着郁金香花季的是三角梅，紫色、白色、黄色、玫瑰红、樱花红……五彩缤纷、绚丽多姿的三角梅，从园区入口绵延到水上花园，遍地欲燃，绚烂如霞。

有了荷兰的郁金香，当然也少不了了一年一次的“风车节”。当前“梦幻风车节”正在东钱湖水上乐园举办，在水上花园的草地上，由五彩风车组成了各式各样的造型，结合了园区原有的大型风车，微风吹过，漫山遍野的大小风车辘辘转动，令人仿佛置身于荷兰异域的“风车之海”的震撼、惊喜之中。



福泉采茶

福泉采茶 坐享碧绿春光

春日的福泉山，一坳坳茶树上已绽满新芽，碧绿青翠。这里山清水秀，空气清新，远离城市尘嚣，享受自由呼吸，走进茶的海洋，是绝佳的休闲、踏青好胜地。

春天的山脚，低矮翠绿的茶山向来是新人们婚纱取景的最爱。漫步茶树丛中，万绿之色中涌动着白色的蕾丝，如梦如幻。也有搞怪和爱标新立异的80、90后新人，身着各种甜蜜糖果色服装，给福泉山带来了电影大片《灰姑娘》中的bling bling(闪亮)效果。

山脚的颜值靠扮靓的新人增辉，而沿途上山，无限的风光在山顶更是浑然天成。福泉山一切的风光与精华，尽在山顶的凤凰湖。从观景平台望去，茶山呈阶梯状，

从山顶延伸至一汪蓝色的湖水中，居高临下，直抒胸臆。

4月28日前，“东钱湖福泉山采茶旅游文化节”正在火热举办中。来福泉山可以看到茶园中还有不少茶农正在采茶，弥漫在人周围的是淡淡的茶香，清透恬淡。除了亲手采茶，还有老师教人炒茶的环节，有兴趣不妨动手尝试。

当然，地产名茶“东海龙舌”、“云雾春”、“佛茶”、“白茶”都绝对不能错过，尤其是号称“东海龙舌”的极品茶汤，清纯清香至极，虽没有品茗，但闻到茶香便已陶醉。“东钱湖福泉山采茶旅游文化节”期间，会有茶艺师现场表演茶艺及绿茶的冲泡要领，游客还能学习如何泡茶。

梦幻婚礼 质朴乡约

留住东钱湖高颜值春色，还不妨趁春光正好，将一生的梦幻婚礼定格在此。

不久前，二灵山温泉就演绎了一场婚礼秀：以一场西式证婚仪式开始，地点选在无数女孩梦想的户外草坪。微风拂面，春草茵茵，现场早已被布置成了梦想中的婚礼殿堂，纯洁的白与清新的绿，带着浓浓春意袭来。笑容和善的意大利牧师为一对新人主持了西式婚礼仪式。仪式结束，小花童们为来宾们奉献了现场表演

秀，孩子们纯真可爱的表演赢得阵阵喝彩。

携家带口的不妨到垂钓园和奇田间的小河摸鱼游乐。垂钓园依山傍水，带您回归久违的农村老家，感受柳叶拂过衣襟，微风轻抚面颊。小河摸鱼景点是为孩子精心打造的亲子乐园，既有原始的野趣，又通过设计保证安全性。你可以陪着孩子一起来这里享受轻松自在的生活，享受温馨欢乐的周末时光。还有小朋友们喜欢的吊桥，不妨比比谁的速度更快！



恒元婚礼秀



东钱湖旅游
官方微信