

“救人一命，不虚此行！”

结束震区搜救任务

我市4名救援队员 启程返甬

2月14日16时10分，来自宁波鄞州蓝天救援队的4名救援队员，结束在土耳其东部城市马拉蒂亚震区的快速搜救任务后，乘坐大巴离开大本营，踏上返甬的行程。



蓝天救援队的队员准备启程回国。

1 “外面太冷，喝粥能暖暖身子”

土耳其和叙利亚强震，目前已致两国3万余人遇难。地震发生后，鄞州蓝天救援队迅速响应，黄海辉、朱建成、舒崇杰、张赛晓4名队员主动请缨，前往灾区救援。

“队员们先在武汉集结，之后乘机从广州白云机场起飞，经阿布扎比机场转机，飞抵伊斯坦布尔机场，最后乘

坐大巴到到马拉蒂亚。”鄞州蓝天救援队队长陈庆介绍，4名队员连夜进入震区现场，报到、领受任务后，迅速展开搜救。

当地气温很低，即便白天也只有零下10℃。4名队员驻扎在一所学校里，晚上就在地垫上铺上薄毯和睡袋，“将就”一夜。“学校里有暖气，200多

人挤在一起，再加上累一天了，并没有觉得多冷。”陈庆转述队员们的话说。

至于吃的，主要是当地提供的面食、奶酪，偶尔有一碗热腾腾的粥，很快就会被队员们“抢”光。“外面太冷了，喝粥能暖暖身子。”舒崇杰带了一瓶矿泉水到了室外，等到想喝的时候才发现水瓶冻成了冰疙瘩，根本无从下口。

3 “救人一命，不虚此行”

2月13日下午，4名队员所在的救援组的快速搜救任务暂告一段落。随后，队员们协助当地志愿者转运救灾物资。

2月14日上午，4名队员结束为期约108小时的搜救任务，在和曾经并肩战斗的队友、翻译依依惜别后，于当天下午返程。

“救人一命，不虚此行，再苦再累都是值得的。”离开之前，张赛晓颇有感触地说。据悉，4名队员将乘坐大巴前往马拉蒂亚机场，途中将在伊斯坦布尔、阿布扎比机场转机，预计17日抵达上海浦东机场。

记者 马涛

2 “相信奇迹，才会有更多奇迹”

尽管面临诸多不便，但在队里唯一的女队员看来，和那些灾民失去亲人至爱的悲伤痛楚相比，没有什么困难是不能克服的。

4名队员到达灾区后被编入中国蓝天营救二队，其中，张赛晓被分在生命探测组，负责用生命探测仪搜寻生命迹象；朱建成和舒崇杰在

营救组，在探测到生命体征后进行现场挖掘等营救；黄海辉是现场安全员，负责安全警示。

“相信奇迹，才会有更多奇迹。”张赛晓记录下了2月11日凌晨在B-1的35号作业点搜救出一名幸存者的经历。这名83岁的老人获救时，已在废墟之下被埋117小时。老人告诉救

援队员：往后的每一天，她都会祷告，希望救援队员永远平安。

据统计，截至当地时间2月13日9时20分，4名队员所在的浙江组（总计10人）营救被埋幸存者2名：9日成功营救1人，11日成功营救1人（那位被埋117小时的83岁老人）；完成现场被埋遇难者搜救25人。



这6个坏习惯 再不改正就危险了 看看你有几个？



好习惯有利于促进身体健康，而无意中逐渐形成的坏习惯却会带来许多麻烦。这里梳理了大家最容易犯的6个坏习惯，这些习惯应尽早改掉。

熬夜

睡眠不仅能缓解疲劳，还有助于细胞自身的修复。根据《2022中国作息报告》中的调查数据显示：我国只有8.6%的人从不熬夜，都是23点前入睡；44.8%属于偶尔熬夜，即每周有1天-3天是23点以后睡；46.6%的人经常熬夜，即每周有4天及以上是23点以后睡。

频繁熬夜对身体会产生很大危害。有研究提到，每晚睡眠6小时是维持普通成年人健康状态的睡眠时间，仅仅连续三天晚上睡眠时间少于6小时，就足以导致身心健康的大大恶化。还有数据显示，成年人连续三个晚上不能保证7小时-8小时睡眠，免疫系统功能就可能降低一半，一天少睡3个小时就足以降低重要免疫细胞的功能。另外，熬夜也会增加患癌风险。有研究人员

在美国癌症研究协会一次会议上说：在癌症发病率方面，每晚睡眠少于7小时的女性比积极锻炼身体但睡眠更为充足的女性高出47%。在睡眠这件事上，呼吁大家都践行“118”早睡行动，那就是尽可能晚上11点前睡觉，每天睡好8小时。

吸烟

香烟的烟雾中大约含有4000多种的化学物质，其中至少有60种已知致癌物。目前我国烟民的数量逐年增加，除了主动吸烟者，还有一大部分人被动吸烟。有研究显示，吸烟者和被动吸烟者体内免疫球蛋白含量都比不吸烟者明显降低，进而导致免疫功能受阻，抗感染能力下降。所以，要想让自己和家人更好的抵抗疾病的侵袭，一定得戒烟！

饮酒

过量饮酒有害健康，特别是对肝脏的损伤最大。再有，饮酒除了危害身体健康之外，如果醉酒意识不清醒也会对人身安全造成威胁，比如车祸、摔倒、溺

水、冻伤、打架斗殴。奉劝大家最好别饮酒，健康又安全！

节食减肥

很多人选择节食减肥，这势必会导致能量和营养成分摄入不足。除此之外，节食减肥还会导致脱发、女性闭经、便秘、口臭、伤口愈合慢等症状。

所以，即使需要减肥也别节食。营养均衡的三餐是增强抵抗力和保证身体健康的基础，每天都要吃谷薯类、蔬菜、水果、蛋白质（尤其是肉蛋奶豆这些优质蛋白质的食物），以及适量油脂（包括烹调油和坚果）的摄入。最好每天能吃12种以上，每周吃25种以上的食物。

久坐不动

据世界卫生组织调查：久坐是生活方式中四大致死因素之一，另外三大因素分别为吸烟、酗酒和暴饮暴食，全球每年近200万人的死亡与久坐有关。久坐会增加冠状动脉疾病、肥胖、糖尿病等的发病风险，久坐行为每天超过6小时的成人与不到3小时的人相比，无论男女都会增加

死亡风险。其中，男性死亡风险增加17%，女性死亡风险增加34%。

特别是中等强度的运动效果最好，根据《中国居民膳食指南》的建议，每天或每周进行5天以上中等强度的有氧运动，每次持续时间不少于10分钟，每周累计150分钟以上。比如：慢跑、快走、游泳、篮球、跳操等。

容易有不良情绪

影响健康的因素可不仅于饮食与运动有关，不良情绪也会让人容易生病。血清素对我们情绪的表达具有重要作用，当情绪低落的时候会导致血清素水平下降，干细胞受损，影响损伤细胞的修复和血细胞再生，进而导致免疫力下降。所以，保持良好的情绪有助于提高免疫力。

生活中的这6个能毁掉健康的坏习惯，如果有可得尽早调整。需要注意的是：除了吃喝上的事，心情也格外重要，人保持良好心态是自己疾病的良医，愿每个人都能少点烦恼，多点快乐。

王元卓 洪阳