

生死时速！车刚开出50米，人已经昏迷不醒 他用专业技能为邻居搏得生机

青年人物

昨天，上海青艾健康促进中心总干事卜佳青收到了来自邻居丁叔叔一封手写的感谢信。

1月28日除夕下午，卜佳青接送身体不适的邻居去医院途中，发现患者无意识，心搏骤停，昏迷不醒。去年卜佳青参加了上海市政府为民办实事项目“培训8万名持证应急救护员”的专项师资培训。今年，他就学以致用，通过专业技能为邻居赢得了宝贵的抢救时间。

青年报首席记者 范彦萍

生死时速，第一次遇上真人按压

“我现在才知道按压假人和真人是有区别的。”2月5日复工第一天，卜佳青无意中和同事聊起自己救人的经历。谁知，说者无意听者有心，同事悄悄将他的事迹写了下来，很快，静安区红十字会和中国红十字会官微接连刊登了他的事迹。

尽管早在2016年就成为应急救护员，又于去年获得了师资资格，但真的实战救人，对卜佳青来说，这样的人生体验还是第一次。

除夕下午，和卜佳青同为社区志愿者的邻居丁叔叔看到他的车停在小区，便寻求帮助，希望他能送自己去医院就诊。大家是同一栋楼的邻居，卜佳青欣然答应，小心翼翼将丁叔叔从四楼搀扶到楼下。坐上车后，对方叮嘱了一句，“兄弟，我冷，你把空调打热一点”。卜佳青当即有点犯嘀咕，因为当天气温并不冷。

车刚发动起来，往前开了50米，卜佳青听到了一记很响的打呼声，受过专业训练的他直觉不好，回头一看，邻居已经昏厥过去。

卜佳青见状当机立断拨打120，电话那头客服远程教他如何做心肺复苏。他和丁叔叔的老伴沈阿姨将其抬下车时，发现对方已经没有了呼吸。

卜佳青根据之前接受培训时学到的步骤，将邻居的衣服拉开，按压胸部两乳连线中点。“第一次压真人，坦白地说我当时心

里很慌。实操和演练完全不用。邻居心搏骤停，血液循环中止，4~6分钟是黄金抢救时间。按压的频次要达到100~120次/分钟，深度为5~6cm。每按一下，都能听到肋骨受到按压后的响声。如果按不到深度，就达不到效果。救人后的第二天第三天我浑身酸痛。”

所幸，小区距离救护中心不远，很快救护车就到场，搬出了AED。待被急救到医院后，丁叔叔苏醒了过来，医生马上实施了手术。这两天，丁叔叔已经转危为安回到家中休养。

心怀感激的丁叔叔昨日给卜佳青送去了感谢信。回想当时的情况，丁叔叔感到后怕之余又感到万幸。“其实前一天晚上我心脏就有点不舒服，想着睡一觉就好了。当天回家烧菜后，我感到头晕心闷，到床上坐一会儿休息，后来越来越不舒服，便打电话喊老婆回来送我就诊。要不是当时喊了小卜帮忙，他又受过专业训练，后果不堪设想。本来想做面锦旗给小卜，但他婉拒了。”

一旁的老伴沈阿姨也感激不已，她透露说，因为自己心脏动过手术，所以也知道胸部按压是有用的，但自己力气不够，不知如何用巧劲。只能配合小卜给老伴做人工呼吸。“这件事之后没准以后我也会去学一下相关急救知识。于人于己都有利。”

持证后，就能采取更科学的方法救人

经此实战，回想个中细节，卜佳青表示，国内AED和心肺复苏知识的普及还是不够高。

“丁叔叔前一天就胸闷，甚至眼前发黑。这些症状提醒我们，碰到不舒服千万不要硬扛。如果提前一天便就诊拍心电图的话，肯定能看出是心梗前兆。”卜佳青复盘道。

虽说第一次面对生死较量时有点紧张，但卜佳青表示，即便当时碰到的不是相熟的邻居，而是陌生人，自己也会施以援手。可能有人在救人时有顾虑，但其实上海的《上海市急救医疗服务条例》于2016年11月就生效了，鼓励和倡导普通市民参与紧急现场救护活动，并强调紧急现场救护行为受法律保护，对患者造成损害的，依法不承担法律责任。

他还透露说，去年年初上海市政府将“培训8万名持证应急救护员”列入了2024年为民办实事项目。“学一点急救知识是必要的。持证后，就能采取更科学的方法救人。比如看到有人人不省人事，先要拍一下患者，看对方是否有反应，判断对方是否有呼吸。”

作为静安区红十字会常务理事，卜佳青积极热心地投身于公

益事业，曾获全国最美志愿者、上海市杰出志愿者、上海市青年五四奖章个人标兵等荣誉称号，他的身影活跃在曹家渡街道的各个社区、学校的应急救护普及以及其他志愿活动中。

早在2016年，他的团队就承接了静安区红十字会应急救护员初级培训项目。“第一批报名人数是被秒杀的，报名者以白领和大学生居多。近年来，时常有心搏骤停，有人挺身而出的新闻见诸报端，越来越多白领志愿者报班。”卜佳青表示，即便是培训学员的老师，碰到救人的几率也是少之又少。这种技能学得快忘得快，需要温故而知新。救护员培训需要2~3年复训一次。

让卜佳青感到欣慰的是，越来越多的街镇也开始重视急救。比如曹家渡街道为了提升全民救护意识，深入社区探索红十字工作创新模式。近年来开展了以急救“黄金4分钟”为理念的曹家渡G4健康安全网络体系建设，组建志愿者队伍，将急救知识和理念融入社区自治中。“所谓G4，就是在曹家渡社区，每走15分钟路程，就能找到一个会心肺复苏的志愿者。”



卜佳青救人画面监控。

本版均为受访者供图

丁叔叔的感谢信

感谢信
尊敬的卜佳青先生：
您好！2025年1月28日那个惊心动魄的下午，我因突发心梗导致心搏骤停，意识全无，是您用专业和果敢为我挽回生命的希望。您第一时间拨打120，并以红十字救护员的专业素养争分夺秒实施心肺复苏，直至救护车抵达。正是您教科书般的胸外按压，为我赢得了黄金4分钟的生机，让后续抢救得以成功。这份恩情，重于千钧。
作为上海市红十字会志愿者，您用行动诠释了“人道、博爱、奉献”的红十字精神。您不仅是社区里的急救先锋，更是用善举托起生命方舟的摆渡人。您的专业与担当，让我深刻感受到志愿服务的伟大力量，也让我对“邻里守望”有了更崇高的理解。在此，感谢您！
丁先生
25.2.10

卜佳青救人感谢信。

行动诠释了“人道、博爱、奉献”的红十字精神。您不仅是社区里的急救先锋，更是用善举托起生命方舟的摆渡人。您的专业与担当，让我深刻感受到志愿服务的伟大力量，也让我对“邻里守望”有了更崇高的理解。在此，感谢您！
丁先生
25.2.10

心搏骤停后，4~6分钟内为黄金救命时间

心搏骤停一旦发生，如得不到及时的抢救复苏，4~6分钟后会造成患者脑和其他人体重要器官组织的不可逆的损害，因此心搏骤停后的心肺复苏必须在现场立即进行，为进一步抢救直至挽回心搏骤停伤病员的生命而赢得最宝贵的时间。

“车上不是平坦坚硬的，卜佳青和家属将人搬到地面的动作是非常正确的，之后他及时确认现场环境安全进行了心肺复苏。”静安区红十字会专职干部盛浩鑫表示，卜佳青在最重要的黄金救命时间（心搏骤停后的4~6分钟），采取了及时、准确、有效的院前急救，为

挽救患者的生命赢得了宝贵的时间。通过持续6分钟的胸外按压和人工呼吸后，患者恢复自主呼吸和心跳，此时120医护人员抵达现场，开展后续的救治。

盛浩鑫表示，目前，16周岁以上人群都可参与持证应急救护员培训。