

# 溺水了,咋急救? 白衣天使教你一招

身边有人溺水怎么办?如何进行徒手心肺复苏术……7日上午,在槐荫广场,来自山东省立医院的白衣天使为市民讲解相关医学、急救及护理知识。这是由齐鲁晚报张刚大篷车联合山东省立医院护理延伸学术组举办的“天使健康行”第11次主题活动。



本报记者 王倩

上午九点多,槐荫广场上聚集了很多市民,有的市民是晨练完来不及回家,有的市民则是专门赶来,向白衣天使们学习相关护理知识。来自山东省立医院急诊的几名白衣天使,正在为市民讲解遇到突发情况时如何实施现场急救方面的知识,在他们旁边,还摆放着两组假人。一名护士告诉齐鲁晚报记者,讲解结束之后,他们将现场教授相关动作手法。

“如果遇到身边有人溺水怎么办?”一名护士问道。

“报警”“下水,把溺水者救上来。”“人工呼吸”……现场居民给出了很多个答案,但对于将溺水者救上岸之后的施救,很多人称不知道该如何操作。

只见医护人员扶起地上的假人,边做示范边做起了讲解。医护人员介绍,将溺水人员救上岸之后,首先要进行倒水,可采用膝顶法、肩顶法、抱腹法倒水。“最关键的,如果发生心跳

骤停,要立即进行心肺复苏。心肺复苏就是今天我们重点要学习的。”护理人员讲解,在进行心肺复苏之前,要确认患者意识是否清醒,然后拨打120电话。在进行心肺复苏时,要进行30次心脏按摩术,同时通畅呼吸道,对溺水者进行人工呼吸。而如果进行复苏术胸外心脏按压时,应该中指指尖沿患者的肋弓下缘,向上滑动至两侧肋弓交汇处定位,另一只手掌根部放在胸骨中线上,并触到定位的食指,再将定位手的掌根部放在另一手臂上,两手掌根重叠。手掌与手指离开胸壁,手指交叉相扣按压,深度大约为5—6厘米,频率控制在100—120次每分钟。

“这也是黄金5分钟抢救过程中要做的,而医护人员往往在这5分钟内无法到达现场,就依靠现场目击者都能掌握这项急救知识。”医护人员示范结束之后,邀请现场市民进行练习。一名市民一时难以找准心脏按压的准确位置,而另一名市民



护理人员教授新生儿护理知识。本报记者 王倩 摄

则掌握不准按压的频率,在护理人员的指导下,大家都很快纠正了错误的动作。在大家练习的过程中,一位60多岁的老太太听得格外认真,其间也在不断发问,记者一问才知道,她曾经外出时就遇到过有人溺水的情况,但她当时也不知道如何施救,“现在学习了专业知识,下次也能救人了。”这名老人学成后满意离开。

活动现场,产科的护理人员就如何为新生儿洗澡、如何护理新生儿以及母乳喂养的相关知识进行了讲解,引来不少

市民的围观。除此之外,医护人员还针对糖尿病、冠心病、高血压、肾病等疾病的护理进行了现场讲解,教授更多人员学习相关护理知识,并为市民测量血压、血糖等。

天使健康行活动启动以来,已经连续举办了多次义诊以及公益活动,来自山东省立医院的白衣天使联合齐鲁晚报张刚大篷车多次走进学校、幼儿园、农村、福利院等,为大家送去健康知识。山东省立医院护理部李振香主任介绍,为了将专业护理知识发扬光大,他们专门成立了省

立医院护理延伸学术组,就是希望医护人员能够走出医院,专业的医学护理知识能够走进社区,延伸到每一个家庭。在接下来的时间,省立医院护理人员还将联合本报张刚大篷车,继续普及相关医学护理知识。



张刚大篷车  
更多活动,请关注



本报码帮专属日照巨峰贡青生态茶园定制,日照岚山区茶叶办倾力推荐5月21日起统一发货。

## 春茶“日照绿”预订达数千斤

大众款:市场价:125元,预购价:45元/250g/袋。精品款:市场价:536元,预购价:189元/500g/袋。

为了让市民品尝真真正正首道“日照绿”,本报与日照市岚山区茶叶办、日照贡青茶有限公司启动码帮专属生态茶园春茶众筹预售,由政府指定在当地最好产区之一——九龙山产区,设立码帮生态茶园,进行原产地直供,并独家授权本报电商平台码帮商城收集预售订单,待5月份绿茶成熟后组织农业合作社进行手工采摘,第一时间将纯正的日照绿茶送到消费者手中,品尝最真正的“日照绿”。

产区正宗位置优越  
喝的不仅是新茶 还有茶园游机会

“山东茶叶看日照,日照茶叶看巨峰。”好茶必选佳地,齐鲁晚报码帮专属生态茶园是正宗日照茶产区的核心区,地处巨峰镇,峰北山九龙口,九条龙脊上的黄棕壤土,呈微酸性,含有丰富的有机矿物质和微量元素;土层厚度 $\geq 30\text{cm}$ ,且土质疏松利于排水,空气通透性好,非常适合茶树的生长。该地气温相较于其他地区要低,茶叶的新梢生长周期也要缓慢一些,有利于营养物质的积累,特别是春季,由于越冬期长,成长缓慢的春茶叶片肉质丰厚;但九龙口汇成的四清水库使此处的空气湿度比其它地区高十几个百分点,加上日照海滨多雾天气的特点,茶叶的持嫩性却得到明显提高。

这次码帮春茶“日照绿”预定活动,得到了线上线下众多码帮粉儿的追捧。线上线下,每天都是订单不断,无论是大众款的,还是精品款的,目前码帮春茶“日照绿”的订单数已经达上千人次,近两吨新茶要等着新鲜采摘后,及时通过各种方式到达预订着手中。另外,本次码帮春茶“日照绿”预订众筹活动,一次下单超过

1000元的,还可获赠“两日一夜码帮茶园家庭游”,共20家名额,每个周末仅有3个家庭名额,先下单先享有哦!

**土生土长的种茶人  
想让更多人喝上真正的日照绿茶**

齐鲁晚报码帮生态茶园设立在日照贡青茶厂合作社,茶厂董事长周文泰是土生土长的山里人,在他的印象中,几件关于茶的事情让他久久不能忘怀。

“一件事是小时候我父亲在村里任大队书记时,大力提倡村民种茶,我因为调皮折了茶树枝子,被父亲暴打一顿,那是印象中第一次看到父亲如此生气。”周文泰聊起挨打这件事记忆深刻,“半个多世纪以来,茶厂获得了无数的荣誉,曾获得了‘中共巨峰公社委员会和巨峰公社革命委员会’颁发的荣誉奖状。”“第二件事是2001年我去济南参加茶博会,见到一家茶行里有人在卖假冒的日照绿茶,我忍不住唠叨了几句,却招来一顿冷嘲热讽,连店主也嘲笑我是‘外行’,看到日照茶被假冒仿制,我感觉很痛心。”

为了保证茶叶品质,他建立了自己的基地,按照QS认证标准建立了自己的茶厂,在企业内部严格按照规范进行管理,逐步形成了符合日照绿茶采制、炒制的标准体系。“我不懂得营销,只想让更多人喝上好茶。”正是秉承这一份朴素执着的理念,才让贡青茶厂的美誉度不断提升,成为今天百姓口中的贡青佳茗。

**曾是光武帝御用极品  
现为世界三大沿海绿茶产区之一**

关于齐鲁晚报码帮生态茶园——日照贡青茶产区,还有一个美丽的传说。相传东汉光武帝刘秀勤于稼穑,尤

其擅长茶道。公元二十六年(建武二年),光武帝亲率大军东征海西王董宪(海西,即今山东日照境内)等割据势力。夏季天气炎热,大军驻扎于九龙山下荫蔽处,采集茶树叶子用山涧水煎饮,香气甘冽,祛暑解渴,让人神清气爽……一统天下后的光武帝始终对九龙山的茶香记忆犹新,遂颁布旨意将茶树围起保护,钦命岁贡,以代当地税赋,久而久之,世人皆称“贡青”。

新时期的贡青茶是“南茶北引”的成果,已有半个多世纪的历史。具有“叶片厚,滋味浓,香气高,耐冲泡”的特征。不但被誉为“北方第一茶”、“江北第一茶”,而且与韩国宝城、日本静冈一道被称为世界三大绿茶海岸中最具特色的“阳光海岸绿茶”。



2016码帮春茶首批推出两款产品  
订购满1000元还可获得日照茶园体验游的机会!限前20名。

**春茶众筹你问我答>>**

### 订购方式

在线订购:码帮商城

<http://mabang.qilu.com.cn>

手机扫码订购:



现场订购:码帮会员中心(每周六、日9:00—17:00,经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31路、62路、79路、115路、117路、152路、BRT2路、K51路、K56路在科学院站下车向东40米)

电话订购(银行汇款)0531-85196186

客服电话:0531-85196828 85196186

齐鲁晚报码帮商城QQ群:

159537027 343348973

问:现在下单,何时喝上鲜茶?

答:码帮专属生态茶园第一批春茶将于5月21日起供应省内消费者,这时的春茶更符合山东人的口味,口感更佳。

问:众筹的量大,还有哪些回报?

答:一次性下单众筹超过1000元,可以获赠两日一夜码帮茶园家庭游,自驾到日照后,可以免费深度品茶,参观百里绿茶长廊,码帮茶园现场采茶,体验采茶、摊晾、杀青、炒茶等制作过程,品尝自己采的鲜茶,晚餐可以品尝到茶叶水饺,夜宿茶园,第二天早餐后,可以登九龙山,参观千年贡茶野茶园,贡茶庙遗址等,下午到市区万平口沙滩游玩后返程。

问:码帮茶园体验之旅有没有人数限制?每个周末都可以去吗?

答:下单众筹超过1000元,可以有一次免费体验机会,以家庭为单位(不超过3人)安排房间,每个周末仅有3个家庭名额,先下单先享有,共20家名额,活动截至7月底。