

让更多人掌握基本急救技能 从等待救援迈向人人都能救

孙：前几天，我们公司开展了一场生动实用的气道异物梗塞急救知识培训。现实生活中，面对异物卡喉、心搏骤停、运动性晕厥、溺水等突发事件，如果处置及时妥当，是完全可以避免悲剧发生的。

主持人：是的。为此，这几年我市全力推动急救知识、急救技能的宣传普及，不断提升群众性应急救护能力，取得了实实在在的成效。

孙：在突发的意外面前，时间往往就是生命。医学界常说“黄金四分钟”，意指心跳骤停后的四分钟，是决定生死的关键窗口。现实生活中，面对有人突发心梗，能否在第一时间伸出援手，往往取决于身边有没有人懂急救、会急救。

主持人：一个简单的心肺复苏动作，一次果断的海姆立克急救，可能就是生与死的分界线。

孙：所以，让更多普通人掌握基本急救技能，意味着社会从“等待专业救援”迈向“人人都能急救”，这是观念的转变，更是对生命的守护。

主持人：急救技能通过培训掌握，在日常生活中演练，可以在关键时刻转化为行动。

孙：这就需要采取实实在在的措施，要把急救教育纳入教育体系，从中小学开始普及心肺复苏等基础技能，让孩子们从小树立“人人学急救”的意识。要推动急救培训常态化，企业、社区、机关都应成为“急救课堂”，让每个人都有机会接受实训。要加快公共急救设施的普及与规范，AED等设备应像消防器材一样，成为公共场所的标配。

主持人：人人学急救、个个会自救，这才是终极目标。

孙：是的。设想一下，当每一个村、社区都有懂急救的人，当公共场所随处可见AED设备，那么整个社会的安全指数将被成倍提升。这不仅是“生命守护”的具体举措，更是社会公共安全体系的有力补充。

主持人：应急救护知识普及和技能培训要注重参训者的动手能力培养，既要掌握要领，更要做熟动作，这样一旦遇到紧急情况才能科学正确施救，筑牢生命安全防线。

孙：当前，在全面普及全民急救技能的基础上，还要加快急救设备的广覆盖，加快在人员密集场所配备急救药品、器材和设施，配备自动体外除颤器，并绘制急救设备“电子地图”。让需要的人，在关键时刻“有得用”“找得着”“用得好”。在此基础上，还要借助短视频等传播手段，运用群众喜闻乐见、接地气的方式，扩大应知应会的覆盖面。

因诗在心中种下好奇种子 终于亲临此境感受庐山魅力

清风：“不识庐山真面目，只缘身在此山中”是苏轼笔下的庐山。因为这首诗，让我心中种下好奇种子。前段时间，我终于亲临此境，感受庐山魅力。

主持人：庐山给你的初次印象怎样？

清风：“不到三叠泉，不为庐山客”，当我站在三叠泉瀑布下，抬头仰望，“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”，庐山瀑布的绮丽壮观一下就具象化了，其势如高坝开闸的长江水，越山巅，冲峡谷，汹涌澎湃，势不可挡，其态如天女抛洒的千条白练，

一泻千里，穿云飞沫，迸珠溅玉。

主持人：庐山之美，是大自然鬼斧神工与人文底蕴交织的杰作。

清风：“其白如雪，其软如棉，其光如银，其阔如海”，变幻的云雾把庐山装扮得俏丽、柔和、神气、雄浑。

主持人：庐山的云雾变化莫测。

清风：云雾让人仿佛置身于缥缈迷茫的世界，时而临风飞去，眼前又变成挺秀明媚的天地。庐山的山峰也很奇特，比如大汉阳峰，是庐山的最高峰，直指天际，峰顶有禹

王台，相传大禹治水时会登临此处。还有五老峰，由五座并列的山峰组成，形似五位老人肩并肩地端坐云间。当我站在五老峰上，仿佛置身云端，远眺鄱阳湖，俯瞰群山，真正领略到了庐山的壮美和神奇。

主持人：庐山，它是一座山也是一幅画、一首诗，更是我国锦绣河山一颗璀璨的明珠。

清风：庐山，是李白心中“日照香炉升紫烟，遥看瀑布挂前川”的浪漫，是陶渊明眼里“采菊东篱下，悠然见南山”的淡泊，是苏轼笔下“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”的奇特。

奶奶用自己的行动 无声却有力地教会我珍惜与节俭

润昊：我想和你说说我的奶奶。

主持人：你奶奶是个怎样的人？

润昊：我的奶奶，是个极其勤俭节约的人。她总穿着一件洗得泛白、微微发黑的旧背心，搭配一条满是补丁的牛仔长裤。头上那顶旧遮阳帽，也早已失去了原本的鲜亮色彩，布满岁月的痕迹。

主持人：从她的穿着，便能看出你奶奶对节俭的执着。

润昊：是的。小时候在老家，有一次吃饭，我狼吞虎咽间，不小心碰掉一大团米饭。奶奶原本温和的面容瞬间严肃起来，她缓缓蹲下，眼

神专注而认真，轻轻捡起每一粒米饭，语气带着不容置疑的郑重：孩子，咱们可不能浪费粮食呀！这每一粒米，都是袁爷爷费尽心血研究、培育出来的。想想山区那些吃不饱饭的孩子，粮食对他们来说，是多么珍贵啊！那时懵懂的我，虽不能完全理解奶奶的话，但看着她严肃的神情，也知道粮食浪费不得。

主持人：你奶奶说得对。节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说生活好了，就可以浪费。

润昊：还有一回，妈妈淘完米，端起盆准备把水倒掉。奶奶眼疾手快，一个箭步上前拦住，语气急切又带着不容置疑：“别倒别倒！这淘米水可金贵着呢，哪能就这么浪

费了。”

主持人：淘米水可以用来浇花。

润昊：对。奶奶说淘米水用来浇灌植物再好不过了。等拖完地，剩下的水还能用来冲马桶。奶奶说家里植物少，改天去后山菜地里浇水，也能给那儿的菜呀、瓜呀补点营养呢。我和妈妈听着，不禁对奶奶的节俭智慧心生佩服。

主持人：奶奶在生活的点点滴滴中践行着勤俭节约。

润昊：嗯。她用自己的行动，无声却有力地教会我珍惜与节俭。她是我心中的榜样，那勤俭节约的美德，也在我心里生了根。

中国县市区域报好专栏

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

出租房住得舒服 就是好房子

一江春水：前段时间，我全家为租房子的事情操碎了心，现在房子租好了，人都搬进去了。结果我妈听信一个朋友的话又开始纠结了。

主持人：这个朋友跟你妈说了什么？

一江春水：说什么租房子也不能随便。

主持人：你租房给谁住？

一江春水：我的孩子今年刚读初中，考虑到家和学校离得比较远，想租个离学校近一些的房子，方便照顾孩子。为了租到合心意的房子，这个暑假，我一家不知道看了多少处房源。

主持人：看了多少房子？

一江春水：熟人介绍的，中介推荐的……那半个月我们看了不下10套房。提起租房，我又好气又好笑。

主持人：怎么了？

一江春水：好几次，我都觉得房子不错，想定下来，但是我妈不满意，一会嫌这房子对着大马路，有噪声；一会又嫌那房子位置不好，隔壁有公共厕所。几番看房折腾后，终于在开学前，我一家找到了满意的房子。

主持人：找了套什么样的房子？

一江春水：房子在5楼，两室一厅，宽敞明亮，家电齐全，离学校也很近。虽然价格稍微有点贵，但大家都觉得不错，很快我们就确定了。

主持人：住了之后感觉怎么样？

一江春水：交了租金后，我们全家人风风火火、里里外外地给房子来了个大扫除，把生活用品都搬了进来，住了几天，感觉挺好的。本以为房子的事可以告一个段落，昨天上午，我老妈遇到一个熟人，熟人表示，租房也有讲究的，说房子有问题，影响孩子的学业成绩怎么办。于是，我老妈一定要我找人看看房子。

主持人：我认为，只要自己住得舒服，就是好房子。

一江春水：我也这么认为。不过，对于老妈的迷信心理，我只能慢慢做思想工作。