

石家庄有“急救证”的跑友多达 1700 人 希望培训出更多 能救人的“刘兆勇”

□本报记者 常明

在本月初的广西南宁马拉松赛上，石家庄参赛选手刘兆勇为倒地的跑友进行心肺复苏的救人故事，赢得了全国众多跑友的点赞。对此，石家庄市路跑协会会长王京华昨天在石家庄急救包扎公益培训课上称：“我们要培训出更多能救人的‘刘兆勇’！”

遗憾刻骨铭心

昨天上午，石家庄市路跑协会、跑者大本营联合石家庄市红十字会，在万拓体育举办了一场急救包扎公益培训。原本名额限五十人，结果到场的近八十人。他们分别是跑步、登山和户外运动的人群，有中年人，也有一些年轻人。

培训开始前，王京华向大家介绍说：“从 2018 年开始，石家庄市红十字会梁大伟老师带领团队，多年来和路跑协会、跑者大本营合作，为石家庄市广大跑友进行公益急救培训。很少有一个运动协会像我们一样组织这么多场培训，为什么呢？”

王京华讲了自己的一个故事，让在场的每一位学员更深层次地意识到学习急救知识的必要性。他说：“2016 年我在一次爬山过程中，一个跑友猝然倒在我的身后，我们几人立即对他进行抢救，可惜没有救过来，这件事对我触动很大。我下定决心一定要让更多跑步人知道专业急救知识。于是几年来针对跑步人群组织了几十场急救培训，获得急救证的跑步爱好者就有 1700 名（包括获得救护相关培训证书和救护员证），石家庄每个跑团都有急救员，石家庄跑者应该是全国同类城市中拥有急救员最多的。目前有媒体报道过的、把心脏骤停的人从死亡线救回来的案例就有五个，包括前几天在南宁马拉松赛场上救人的刘兆勇。”

刘兆勇在南宁马拉松赛上救人的视频被广为转发，他进行心肺复苏的过程堪称教科书级别，而他早期就是在参加石家庄市路跑协会组织的救护公益培训活动中学习的急救知识。在 2023 年 7 月，刘兆勇还曾在安徽合肥龙门寺服务区对一位躺在地上的男士进行心肺复苏，为救护车赶到争取了时间。

今年 51 岁的武洪桥有自己的跑团，他说自己一次参与急救的经历和



■培训课上学习包扎。(石家庄路跑协会供图)

王京华有些类似。“4 分钟是心肺复苏的黄金时间，但在我参与急救的那个案例中，在我发现被救护人时已经错过了急救的黄金时间，最后特别遗憾，没有救过来，这件事让我刻骨铭心。所以只要有学习培训的机会，我就会报名参加学习。”武洪桥说。

学急救为人人

在五个被媒体报道过的案例中，包括 2023 年 6 月石家庄的跑步爱好者李满和跑友一起在公园救人的故事，该故事当时被本报以《男子晨练突然晕倒 跑友们接力施救》为题整版进行了报道。而昨天，李满也出现在培训课的现场。

“你两年前就救过人，如今怎么还在学习呢？”记者问道。

今年 45 岁的李满笑着说：“这两年来，但凡有类似的培训活动，我都会参加。其实道理很简单，为何在有人需要救护的现场，有些人也学过急救相关知识，或参与过相关培训，但不敢实施急救？而两年前，我就敢冲向前进行急救呢？是因为此前我一直在学习，对急救的一些步骤很熟悉，操作起来也比较熟练。而有些人虽然学习过，但操作起来不熟练，生怕把人按压坏了。”

说到昨天的培训，她说：“老师讲得特别好，每个环节都讲得很细，内容不仅包括运动损伤，还包括烧烫伤、误服和一些交通事故出现的伤情，范围更大了，收获特别多。”

两年前李满就有自己的跑团，如今她还成立了一支公益救援队——石家庄立马救援队，大家会在很多大型比赛中担任救援任务，“有时候一天打多少个弹力带，我自己都不清楚！所以，学习救援知识和技能特别有用！”

她说：“因为我喜欢帮助别人，也拉动了身边更多有爱心、愿意为大家付出的人一起做。人人学急救，急救为人人，这个口号特别好，因为自己学习了，不可能救自己，只能救别人，但学习的人多了，自己被救到的可能性才会更大。”

一个城市的应急救护知识与技能普及率的高低，是城市安全与文明的重要标志。“人人学急救，急救为人人！”相信在这个口号的激励下，未来会有更多无私的“刘兆勇”和“李满”出现在你我身边。

周日来聆听“烽火家书” 背后的故事吧

本报讯(记者 崔虹)本周日上午 9 时 30 分，石家庄市图书馆特邀永定河流域文旅联盟秘书长戴其清，为大家带来《1946 年来自延安的“烽火家书”》主题讲座，透过泛黄信笺，带领读者重温那段充满家国情怀的红色记忆。

戴其清，《清清的永定河》副总编，中国水利文协理事、水文化专委会副秘书长。本期主讲课件《烽火家书》被中共北京市委组织部遴选为“精品党课”教材，并推荐至中共中央组织部共产党员网“党课开讲啦”专栏。该课件曾荣获中共北京市委组织部“党员教育电视片观摩交流活动”一等奖，也是“培训片”类中唯一的一等奖。2022 年 3 月，在“第十六届全国党员教育电视片观摩交流活动”中荣获三等奖。

1935 年，戴其清的祖父戴元毅在天津加入中国共产党。1937 年启程去延安参加革命，一走多年杳无音讯。1946 年秋，一封来自延安的家书，历时 4 个多月的辗转，终于寄到家人手中。2015 年，这封家书被无偿捐予中国人民革命军事博物馆。自此，这封展示沧州抗日世家历史抉择的泛黄信笺在军博永久珍藏陈列。

一封家书，一段过往，一百二十年的家族记忆，一生的追求与信仰。本期讲座，戴其清将为大家讲述“烽火家书”背后的故事，揭示一个共产党员的心路历程，解读普通中国人的家国密码。

此次讲座将在石家庄市图书馆(老馆)一楼报告厅举行，欢迎广大读者前来聆听。

世乒联年终总决赛继续进行

孙颖莎一日双赛 获连胜



■孙颖莎在比赛中回球。新华社记者 陈铎 摄

本报讯(记者 魏若涛)正在中国香港进行的 2025 年世乒联年终总决赛，昨天进入第二比赛日的争夺。石家庄姑娘孙颖莎昨天迎来一日双赛，在混双、女单比赛中连续作战，均取得了胜利。

在昨天下午进行的混双小组赛第二轮的比赛中，孙颖莎/王楚钦对阵的是队友林诗栋/蒯曼。这两对中国组合，均是混双冠军有力的争夺者，从实力上看，孙颖莎/王楚钦有一定的优势，但更加年轻的林诗栋/蒯曼冲击力更强劲。两对选手从首局就展开激烈对抗，比分交替上升，关键时刻，孙颖莎/王楚钦以 13 比 11 险胜。第二局，孙颖莎/王楚钦延续了良好状态，比分始终领先，以 12 比 10 再胜一局。第三局，已完全掌控比赛局势的孙颖莎/王楚钦，以 11 比 6 获胜，从而以 3 比 0 完胜对手。

晚上进行的女单 1/8 决赛，孙颖莎再度出场，对手是王艺迪。首局较量，孙颖莎进入状态更快，前三板进攻完全压制了王艺迪，以 11 比 3 轻松获胜。第二局，孙颖莎开局后比分领先，但状态有所回升的王艺迪连续追分，关键时刻，孙颖莎以 11 比 9 再胜一局。第三局，两人在开局阶段打得很胶着，但中局阶段，王艺迪失误增多，孙颖莎趁势以 11 比 7 赢下这局，以 3 比 0 领先。第四局，孙颖莎趁热打铁占据了优势，而失去斗志的王艺迪已无力回天，孙颖莎以 11 比 7 胜出，最终以 4 比 0 零封王艺迪，顺利晋级女单八强。

在当日进行的一场男单 1/8 决赛中，河北选手梁靖崑以 0 比 4 不敌林诗栋，无缘晋级。

全国残特奥会

石家庄选手卢景沂获河北游泳首金

本报讯(记者 常明)在日前进行的全国残特奥会游泳比赛中，石家庄选手卢景沂在女子 50 米自由泳 S12 项目决赛中表现出众，勇夺金牌，这也是河北代表团在本次全国残特奥会游泳项目上夺得的首金。

“游的时候一直在想教练的话，比如说怎么打腿。”卢景沂赛后称，“教练对我的帮助特别大！”

在决赛中，卢景沂以 0.85 秒的反应时入水，最终以 29 秒 35 的成绩夺得金牌。江苏选手冯思雨以 29 秒 45 的成绩夺得银牌，山东选手周杉杉获得铜牌，成绩是 30 秒 86。

“卢景沂训练很踏实，能吃苦！”教练刘振斋昨天在接受采访时称，“她其实在上届就有大放异彩的实力，但由于定级的问题，非常遗憾未能参赛。她这次比赛共报了五个项目，女子 50 米自由泳夺了金牌，400 米自由泳拿了银牌，明天还有 100 米自由泳，后面还有 100 米仰泳和 100 米蛙泳，期待她有更好的表现。”