

“120”不出省？救护车半路加价？面对众多问题——

长途医疗转运服务有待完善

本报记者 姚雪青 叶传增 程 晨

院前急救网络不断完善，急救效率提高

民生一线

农民工笔下的母亲，为何打动人心

国民生观

救援手

暖心相册

有人受伤较重或突发急症需要去医院？——打“120”叫救护车。这和报警打“110”、发现火灾打“119”一样，是生活常识。

近年来，我国多地急救网络建设不断完善，为患者赢得了宝贵的救治时间，也为行业发展积累了宝贵经验。不过，实践中也发现，跨省市的长途医疗转运体系仍有待完善。

一天傍晚，云南省急救中心调度员滕华接到求救电话：一位老人突然呼吸困难，需要紧急救治。

“老人神志是否清楚？别着急，救护车马上就到。”滕华询问病情的同时，电脑上的急救平台系统已经自动锁定呼叫者定位，并梳理出最近的待命救护车，将任务指令发送至执行任务车辆。从接到求救电话到派出车辆，整个过程只有1分钟。

12分钟后，救护车抵达现场，急救医生迅速进行现场处置。吸氧、测量生命体征、第一时间与送达医院急诊科联系开通绿色通道……患者成功得到救治。

据统计，在云南昆明，主城区院前急救平均到达时间从2020年的17分钟缩短至现在的12分钟。院前急救争分夺秒，节约下来的每分每秒都是生命的希望。

云南省急救中心通过搭建全省统一的院前急救指挥调度云平台 and “120”急救专网，实现了全省急救信息的互联互通，有效缩短急救半径，提升了急救效率。云南省急救中心通讯调度科副科长刘浩介绍，目前，昆明地区共有220辆救护车，覆盖近850万常住人口。

也是一天傍晚，江苏省南京市急救中心接到求助电话：一名56岁的心脏病患者需要从一家医院转运至另一家医院继续治疗。

南京市急救中心调度科副科长张熙介绍，通过指挥调度中心大屏，急救中心迅速调派最近的车组赶往现场，并增派老年资医疗团队携带特殊设备前往。同时，“120”指挥调度中心联动122，协调南京交警“金陵铁骑”开道，确保救护车在下班高峰期的拥堵路段中一路绿灯，仅用13分钟就将患者安全送达转入医院。

南京市急救中心主任高飞介绍，南京市急救工作以“独立院前医疗急救型”运行模式为基础，实行全市院前医疗急救体系“六个统一”，包括统一规划、统一平台、统一调度等，极大地提升了急救效率。

尽管在提升急救服务效率方面取得了显著成效，但医疗转运服务仍面临长途转运服务供给不足等问题。

“120”救护车通常由地方急救中心管理，或者由医院管理、急救中心统一调度。在一些地方，“120”救护车不出省，需要跨省转运的患者面临找不到车的问题。肺移植专家、浙江大学医学院附属第二医院副院长陈静瑜告诉记者，很多省份的“120”救护车都不提供跨省、跨市转运服务，他和他的同事们“好多年前就自己叫私人救护车，几个主任坐着车

一些地方的探索已经积累了经验

南京市急救中心急救管理科副科长朱淑媛告诉记者，危急重症长途跨省转运的情况下，没有转入医院的医护团队到现场，需要提前评估患者病情、联系转入医疗机构，告知对方患者目前病情状况、使用的特殊医疗设备，以及预计到达时间，并确保全程对接流畅。

“长途转运中最容易遇到的就是患者的病情变化，以及氧气不够的情况。”朱淑媛介绍，“我们一般规划最优路线，并提前计算携带的氧气。但患者的病情变化是无法预知的，在出发时和转出医院医疗团队充分沟通患者的病情必不可少。同时还会向家属告知途中转运的风险点以及患者病情变化时的处置方案，例如若转运途中患者病情恶化，征得家属同意后，立即送往就近医疗机构紧急救治。”

南京市急救中心城南急救车组医生万丹

车辆、人员资质，收费、服务标准等需规范

姚红军介绍，随着群众对非院前急救服务需求的增加，现有资源已难以满足需求。目前，非院前急救转运服务的车辆、人员资质以及收费和服务标准尚需进一步规范。

云南省急救中心主任罗扬珩建议，可参考院前急救系统的规范化建设经验，开通非院前急救转运专线，与“120”急救进行一体化管理。规范非院前急救转运救护车的车辆、人员资质以及收费和服务标准，确保服务的规范化和专业化。通过整合资源，提高非院前急救服务的效率和质量，满足群众日益增长的需求。

陈静瑜呼吁，医疗长途转运应该制度化，明确医院职责、规范流程，不论“120”救护车

一些私营的救护车可以提供跨省转运服务，但是缺少设备和具有资质的医护人员，无法保障患者生命安全。陈静瑜说，救护车转运重症患者时常需要使用ECMO、呼吸机等设备，还需要派出不止一名医护人员，途中可能有紧急情况需要处理。但因为没有相关管理规定，他只能自己决定把医院设备借出去放在救护车上给患者用。大夫如此决定，其实承担了不小的风险。

长途医疗转运服务中，除急救服务外，对非急救服务的需求也客观存在：一些患者病情并不紧急，但就医、转院等需要专业医疗护送；一些患者达到出院标准，但尚未康复，回家途中需要专业护送；一些患者没有救治希望，需要“落叶归根”……

曾有一次转运一名危重患者从南京去上海，在距离送达医院还有近一个小时的时候，患者突发呼吸心跳骤停。车组医疗团队一边在车上采取心肺复苏等措施，一边根据之前制定好的紧急方案，再次和家属确认后，从最近的高速口下高速，送至最近的医院进一步抢救。

高飞告诉记者，救护车和车上的电路、接口等硬件，以及标准化配备设备例如除颤监护仪、呼吸机、心肺复苏仪、喉镜、复苏球囊、注射泵、吸引器、各类担架等，均实行统一配置和发放。在此基础上，各医院还可以根据实际情况(如妇幼、儿童等)进行个性化增配。

南京市急救中心跨省转运会选择车况较好的车辆，并在普通监护型救护车的基础上增加氧气瓶柜改造，加装2到4套氧气接口，满足危急重症患者转运途中的氧气供应。此外还配备定位系统和车内监控系统，以保障驾驶室及医疗舱的监控无死角。通过现场采集和传回数据，指挥调度中心可以随时掌握车辆的行驶路线、位置及驾乘人员和患者的状态。

况下，我们以‘生命第一’为原则，不计成本、全力抢救。”朱淑媛说，但建议完善高值耗材、相关服务的收费政策，确保急救中心、医院等能够合理收取费用，保障急救工作的可持续性。



夏季减肥四大误区！

快来看看别踩雷

本报记者 白真智

临近入伏，马上就要进入一年中最为炎热的阶段。夏季气温高，日常生活和运动中更加容易出汗，食欲也会有不同程度的下降，因此很多人都把夏季看作减肥的最佳时机。夏季真的适合减肥吗？可能存在于哪些误区？如何利用夏季健康减重？记者采访了北京朝阳医院营养科主任贾凯。

贾凯介绍，减重是一个需要长期坚持的、有计划的行为，不能局限于某一个季节。“三天打鱼两天晒网”的减重会造成反弹，而且体重下降时肌肉、脂肪同时减少，反弹时增加的几乎完全是脂肪，几次波动下来体脂率会越来越高，对健康的威胁更大。

关于夏季减重，网络上有一些比较流行的说法，这些说法是否正确，记者也向贾凯进行了求证。

不少人认为出汗可以减重，选择夏季高温时进行运动。对此，贾凯介绍，汗液几乎都是水分，饮水后体重就会恢复原状，而且大量出汗后未及时补充水分和电解质可能导致中暑甚至热射病；大量出汗后又大量饮水，会增加胃肠道和心脏负担，对健康非常不利。贾凯认为，适当出汗是维持健康的手段之一，可以在夏季早晚气温相对低的时候在户外快走或慢跑，也可以选择一些球类运动，同时要注意及时补充水分，必要时饮用淡盐水，身上汗未消退时不要进入温度很低的空调环境，预防感冒。

对于“吃水果减重”的说法，贾凯认为，水果富含维生素和膳食纤维，热量相对较低，确实可以辅助减重，但是不能用水果完全代替正餐。贾凯提醒，水果的蛋白质含量很少，无法满足身体需要。同时，很多水

果富含果糖，大量食用会影响糖代谢甚至脂代谢，对健康造成危害。吃水果第一要注意总量控制，每天200—350克，大约就是一个中等大小的苹果；第二不能替代正餐，可放在两餐之间作加餐或餐前进食，以减少正餐摄入量；第三要注意种类选择，有减重需求的人群可以选择低热量、高膳食纤维的水果，如莓果类或柑橘类水果，避免热量较高及含糖较多的水果。

很多人认为主食是肥胖的罪魁祸首，减肥时会减少主食摄入。对此，贾凯介绍，主食主要提供碳水化合物，碳水化合物分解后以葡萄糖的形式吸收，是我们身体所需能量的主要来源，控制主食可以减少能量摄入，有助于减重。但我们身体中有些重要器官和组织，必须靠葡萄糖来提供能量，如果摄入主食量少或长期戒断主食，机体需要将蛋白质和脂肪转化为葡萄糖，会增加代谢负担。减重时可以适度多进食优质高蛋白食物，比如瘦肉、脱脂奶、蛋、豆制品等，增加粗粮、蔬果等高膳食纤维食物，严格限制脂肪、精制糖，一日3—4餐，尽量做到餐餐都有主食和蛋白质，主食推荐不低于150克/天(干重)，其中应有一半是粗杂粮及薯类。

网络上流传一些食物是“负卡路里食物”的说法，认为这些食物消化时消耗的热量高于食物本身提供的热量，如芹菜、黄瓜等。对此，贾凯表示，目前并未发现真正的“负卡路里食物”，芹菜、黄瓜都有低热量、高膳食纤维的特点，是减重时非常好的选择，但要注意，这类食物营养不全面，不能作为单一食物来源，也不能替代正餐。



图②：周雪松在操作放映机。

图①②均为山西日报记者刘通摄

图③：山西省大同市新荣区花园屯镇三墩小学，师生们正在观看老电影《地道战》。

王中勳摄

这提醒着专业的创作者们，扎根生活，创作才有源头活水；也提醒着更多的人，生活不仅有柴米油盐，还有诗与远方

“坟头上的草青了又黄，黄了又青，就像我的念想一样，一年年总也断不了。”最近，一位六旬农民现场写就的命题作文《我的母亲》，让许多网友为之动容。

文章没有华丽堆砌的辞藻，只有“洗得发白，补了又补的衣裳”；没有精心设计的结构，只有“一辈子就没闲过”的身影；没有花样繁多的类比，只有“她探探眼，又得爬起来”的白描。在人工智能已经可以撰写华丽文章的时代，这样一篇作文何以让无数网友动容？

这打动人心的力量来自真实的生活。质朴的文字里，是一位母亲不辞辛劳的奉献，是一个儿子跨越半生的思念，也是所有人深埋心底的情感共鸣。那些被时间反复锤炼过的词句，把记忆里的点点滴滴串联，好像母亲就在眼前，字字不提爱，却句句是深情。“我已经当了爸爸，也已经当了爷爷，但我已经三十多年没叫过妈妈了。”寥寥几笔，描摹出作者人生过半后对亲人跨越时空的追念。这扎根生活沃土生长出来的表达，以真实的情感浇灌，迸发出直抵人心的力量。细致的观察、真挚的情感、动人的文笔，是套路化的“工业糖精”不可替代的。

这打动人心的力量来自内心的坚持。写作文当天，这位被称为“安老三”的农民工到劳务市场去等活儿干，从5点半等到上午10点多，都没人雇用他。看到有人拍视频发起创意挑战，他便接受挑战，去劳务市场附近的一家小饭馆写下了这篇《我的母亲》。或许生活没有那么容易，但他保持着对精神世界的追求。喜欢语文、对文学感兴趣、爱好书法的“安老三”和去北京西单图书大厦看书的农民工刘诗利一样，让万千“打工人”看到了疲惫工作之余努力发展小爱好的自己，感动于辛苦生活中对“诗和远方”的追求。

一位普通劳动者，用质朴的文字写普通人的故事，击中了千万人心中最柔软的地方。这提醒着专业的创作者们，扎根生活，创作才有源头活水；也提醒着更多的人，生活不仅有柴米油盐，还有诗与远方。

游客滑落海中，军人张小龙跳海相救

“当时只有一个念头，不能让他沉下去”

本报记者 王者

“救救我！”夏日的清晨，山东省青岛市崂山区八仙墩附近海域，一声急促的求救声刺破晨雾。

原来，一名游客在岸边脚下一滑，不慎落入海中。见有人落水，海滩上慌乱起来，不少游客慌忙呼喊，有人掏出手机报警，还有不少人脱下上衣拧成绳子准备施救。

39岁的海军现役军人张小龙恰好和朋友在海边游玩。眼见落水者挣扎幅度逐渐减小，形势危急，他决定下水救人。

“放松！顺着浪漂，挺住礁缝！”考虑到鞋子进水后会变重影响救人，他猛地踢掉鞋子，一边朝落水者嘶吼，一边义无反顾地向落水者飞奔而去。

来到岸边，张小龙踩上礁石，“啪”的一声，他整个人摔在石棱上，膝盖剧痛钻心，海浪打到身上，让他浑身一颤。岸边的朋友大声提醒：“小龙！慢点！注意安全！”

张小龙咬牙跃入海中，游向落水者。他从后方一把揪住落水者的衣领，另一只手臂划水。他原想将落水者拖到最近的礁石，临近时，却发现上面布满锋利的牡蛎，无法攀爬。千钧一发之际，他发现右前方有一片凸起的礁石，奋力拖着落水者转向游去。

3分钟后，张小龙终于将人拖到礁石边，岸上的人们见状，用3根登山杖连成5米长的“救援绳”，众人合力，将落水者拽上岸。

上岸后，张小龙来不及查看自己鲜血直流的膝盖，跪在湿冷的礁石上，为落水者清理口鼻异物。膝盖伤口的血混着海水流下，他却浑然不觉。

“浪头很高，事后看视频才觉得后怕。”这位入伍22年的海军军官坦言，“但当时只有一个念头，不能让他沉下去。”

“感谢您给了我第二次生命！”被救游客苏醒后，颤抖着向他表达感谢。

“这是我应该做的，您注意休息，养好自己的身体。”张小龙不忘叮嘱，“以后到海边一定记得注意安全！”

事后，崂山区委政法委与崂山区见义勇为协会立即启动了认定见义勇为的相关程序，授予张小龙“崂山区见义勇为先进个人”称号。

如今，张小龙已回归军营。“每个中国军人都会做同样的选择！”张小龙底气十足地说。

本版责编：程 晨 白真智 陆凡冰
版式设计：张丹峰