

# 杭州市民沈俊入选全国最美救护员 他105次跑赢120

本报记者 王晨辉 通讯员 张亚东

11月12日,中国红十字会总会办公室、国家卫生健康委员会办公厅、国家广播电视总局办公厅印发文件,公布2024年度“最美救护员”名单。浙江省红十字会应急救护工作志愿服务总队队员、省红十字应急救护师、浙江顶望建筑装饰有限公司员工沈俊作为十组救护员之一入选,也是本年度浙江省唯一的全国最美救护员。

沈俊2008年开始学习救护知识,到如今已有105次的救护记录。他将自己的私家车改为“急救车”,随时携带AED(自动体外除颤器),遇到有人突发意外,就能及时施救。他还利用业余时间,开展普及应急救护培训200余场,惠及8000余人。

面对荣誉,沈俊非常坦然。他说,这份荣誉,是他代表所有浙江救护员获得的,今后,他将以“全国最美救护员”为新的起点,将更多精力投入这份挽救生命的公益事业。

## 当时我会急救,悲剧是不是可以避免

“杭州学院北路和石祥路交叉口发生车祸,有人受伤!”与沈俊约定的采访地点,就在他家附近,刚聊没几句,他手机上“互联急救”客户端就推送来一条求救消息。沈俊二话没说,马上赶往事发地。

现场,电动车带人与网约车碰撞后,后座人员倒地,多处受伤出血。

“我是救护员,可以帮助你。”表明身份后,沈俊立即对受伤人员进行救治:对擦伤和出血部位止血和消毒,对左臂异常部位进行骨折固定,同时让伤者用右手托住伤肢避免二次伤害。急救车抵达后,他又协助医护人员将伤者送上车。

记者发现,整个救护过程,沈俊经验老到、动作娴熟。

今年50岁的沈俊是企业管理人员,并非医学科班出身。“我是普通市民,也没有医学背景,以前和多数人一样,对急救一无所知。”

热心于急救,源自一次遗憾的经历。那是2008年的一个下午,沈俊的一位邻居突然晕倒,家人急忙向周边的人求助。沈俊看着邻居躺在地上一动不动,很焦急,却束手无策,旁边围观的人也手足无措。120急救车赶到时,邻居的生命已经无法挽救。

“当时医生摇了摇头说,如果现场有人懂得心肺复苏,及时抢救,说不定还有救回来的希望。”这一幕,让沈俊印象深刻。

“当时我会急救,悲剧是不是可以避免?”因为这件事,他萌生了学习急救的想法。当时,面向大众的急救培训较少,沈俊询问认识的医生、护士去哪里可以学,他们也不知道。直到2012年,他从电话黄页簿上查到了杭州市急救中心的电话,并找上门去。工作人员鲁美丽接待了沈俊,并成了他的“领路人”。鲁美丽评价沈俊:“他学习非常用心,悟性也很好,骨折包扎、外伤应急处置、心肺复苏等技能,都掌握得非常熟练。”

2013年春,学会急救技能后,沈俊开始参与各种急救,并加入红十字应急救护志愿服务总队。从刚开始只能为医护人员搭把手,到后来独立开展现场急救,他的经验越来越丰富。如今,他的业余时间已和应急救护深度绑定——常常和志愿者们一起,到学校、社区、公共场馆等场所为群众普及急救知识和急救技能。

人员搭把手,到后来独立开展现场急救,他的经验越来越丰富。如今,他的业余时间已和应急救护深度绑定——常常和志愿者们一起,到学校、社区、公共场馆等场所为群众普及急救知识和急救技能。

2019年,全国急救系统推出的“互联急救”APP正式上线,沈俊成为首批注册急救志愿者。“如果需要急救的患者被判断为危重,调度中心在派救护车的同时,会将信息推送到这个客户端,一公里以内范围的志愿者可以点击是否接受指派。”沈俊说,对于他,接受还是不接受,从来不是选择题,只要有需要,他都会全力以赴。

第一次“接单”,在2019年10月2日。当时沈俊正陪家人在西湖边的青少年宫玩,突然手机响起警报声,“患者距我800多米,主诉是头晕。”点击“接受”,全力奔跑,不到4分钟沈俊就抵达现场。幸运的是,游客只是因为玩了游乐设施后感到晕眩。很快,救护车也到了,医护人员评估基本无碍后,沈俊才和家人一起离开。

105次,这是迄今为止,沈俊在“互联急救”APP上的现场救护记录。“实际急救的次数更多,这105次是跑赢了120,在救护车到来之前实施的救助记录。”省红十字会相关负责人说。

这些救护记录,涉及车祸、摔伤、骨折、心脏骤停等各类事件,其中心跳呼吸骤停现场成功心肺复苏1例,救护骨折伴大出血32例,妥善处置癫痫等急症16例。沈俊回忆,这些急救中,最惊险的是那次成功的心肺复苏案例——一位60多岁的老人突发心梗晕倒。“我抵达现场后,为老人做了近5分钟心肺复苏,直到救护车赶来。”因为精神高度紧张,当医护人员接手后,沈俊瞬间放松下来。当时,他的双手仍止不住地抖,全身大汗淋漓,浸透了衣服。

之后,为了能随时提供救护服务,他还将私家车改为“急救车”,后备箱里常备有AED、急救箱、急救包、纱布、三角巾、碘酒、冰袋等急救用品。

“快一点,再快一点,就能为患者争分夺秒。”沈俊说,这些年,最让他动容的是,每当喊出“我是救护员”时,现场担忧的哭声、紧张的叫喊都会停下来,“大家的信任,是我坚持的力量!”

希望教更多人学会急救技能



沈俊参与急救科普活动。



沈俊在足球赛中帮运动员疗伤。



沈俊为路上意外受伤的群众急救。 本文图片由浙江省红十字会提供

“一个人的力量是有限的,我希望教更多人学会急救技能。”2015年,沈俊开始从事急救培训。此后近10年,在红十字会、卫健部门的支持下,他走进30多个社区和150多家单位,累计开展普及应急救护技能培训200余场。因语言朴实,又有大量参与救援的案例,沈俊的课很受欢迎。

特别是,在他的言传身教下,女儿沈宇彤也成为一名救护员,目前已有5次现场救护记录。

除了救护培训,沈俊还参与跟急救救护密切相关的志愿服务,每月固定到省科技馆宣传普及急救知识。为马拉松、自行车赛等各类赛事和活动提供救护保障服务,至今已有30余场,现场处置伤病员300余人次。“每次只要有活动发出来,沈俊准第一个报名。”省红十字会应急救护志愿服务总队负责人孙文澜说。

作为浙江省200多万名救护员的优秀代表,沈俊先后获得“杭州好人”“浙江省最美救护员”等荣誉。奔跑救人的路上,他也深刻感到了应急救护公益事业的新气象:这些年,浙江高度重视应急救护工作,在教育、交通等20多个领域深入实施“救在身边”专项行动,广泛开展应急救护培训,配备应急救护设施设备,仅从2021年至2024年9月底,全省普及应急救护知识2012.58万人次,培训急救持证人员245.28万名,公共场所AED配置率达到5.9台/万人,乡镇(街道)应急救护培训基地覆盖率91%。

“荣誉是起点,我将一如既往地参与现场急救,为大家普及急救知识。”沈俊也期待着,未来可以涌现越来越多“最美救护员”,危急时刻,能够挺身而出、挽救生命。

## 11岁绍兴男孩自学航天知识自写代码

# “小孩哥”造火箭,200万网友围观

本报记者 王佳

“升级改版之后,第三枚火箭的部件会更精简,技术也更硬核,打算明年发射。”这阵子,严弘森又忙起来。每天放学回家写完作业,他便一头埋进“火箭工作室”,为明年的火箭发射做准备。

不久前,这位来自绍兴市元培小学的11岁“小孩哥”成功发射了第二枚自制火箭——“森行号一代箭”。自己设计发射控制系统、绘制焊接电路板、用碳纤维材料3D打印外壳……严弘森制作的一米多高的黑色固体燃料小火箭发射至150米高空。这一系列过程在某直播平台引发了200多万网友围观,大家直呼“牛娃”。凭借出色的创造力,今年8月,严弘森还斩获了2024年全国青少年航天创新大赛一等奖,成了众多小学生的偶像。

火箭点燃心中梦想

严弘森有些内向,记者见到他时,他扑闪着那双乌黑有神的大眼睛,和记者打了声招呼,便开始低头摆弄火箭模型。然而,一旦触及火箭,他就打开了话匣子:“这是发动机、主控、单片机,还有储能模块、角度传感器……”每一个零部件,他都了如指掌。

爱上火箭,源于一次无心插柳。4岁那年,严弘森的父母带他前往酒泉卫星发射中心参观,他亲眼看到火箭如巨龙般腾飞升空的那一刻,被深深触动。火箭的尾焰划破天际,也点燃了他心中的梦想——未来,要亲手造一枚属于自己的火箭。

此后,严弘森就停不下来了。他缠着父母买各类火箭模型,追着看航天纪录片,打卡各地航天科技馆……

不仅如此,他还带动了不少小航天迷。班主任老师劳春燕回忆,二年级时,平日里话不多的小家伙竟然主动找到老师,要求给同学们讲课。“中国航天日快到了,我想给大家上堂航天科普课。”稚嫩又认真的样子让劳春燕十分意外。

严弘森不仅自己做PPT,还带来了火箭材料和自制小零件,与同学频繁互动起来。“太空站是什么材料制成的?神舟号飞船由几个舱段组成?”小老师讲得有模有样,40名同学也听得津津有味,完全没有想下课的意思。直到下一堂课的上课铃响起,严弘森才草草收尾。

“这叫长征五号?这是长征三号!”凭着对航天知识的长期积累,2022年暑假,严弘森参观在西藏“藏域星球”天文体验馆时指出科普视频中的错误,获得国家国防科技工业局官方微博“点赞”,还登上央视《新闻1+1》。

那一年,严弘森在本子上画下了一幅火箭设计草图,向爸爸严炬耀宣布了“造箭计划”。

为了给严弘森提供一个施展拳脚的创作空间,严炬耀将客厅的沙发搬走,改造成一个工作间。平日里,严弘森经常在电脑前忙碌,或绘制设计图、或测试电路、或封装模板……父母则在一旁陪伴着他,一起面对困难,分享成功的喜悦。

同时,学校也借助越城区教体局建设全国首批科学教育实验区的相关工作,联合当地科技馆、科协等机构,为严弘森提供更多元的实践机会和学习资源。“我们还聘任他为小讲师,专门设立了工作室,帮助孩子实现航天梦。”元培小学校长阮秋萍介绍。

## 每天钻研两三个小时

在玩火箭这件事上,严弘森投入了百分百热情。



(左)严弘森。(中)严弘森自制的“森行号一代箭”发射现场。(右)严弘森在家研制火箭。

关知识,每天要花上两三个小时钻研火箭。

去年,他耗时10个月研制出第一枚测试火箭,并在暑假期间发射。然而,火箭升到高空后出现故障,降落伞没有自动打开,火箭没能实现回收。但严弘森没有灰心,很快找到了症结——相关材料的隔热性能欠佳,在飞行中,发动机的高温将电路板烧坏了。通过复盘总结,他将箭身外壳换成耐热性及强度更佳碳纤维材料,并对发动机与火箭衔接处用铝合金插销件进行加固。这为第二枚火箭的成功发射打下了扎实基础。

解决硬件问题,设计火箭发射控制系统成为又一大挑战。“最喜欢的就是航电系统,最头疼的也是它。”凭借着一



时间来到新学期开学后,一枚黑色小火箭静静矗立在绍兴棒(垒)球体育文化中心“指挥部”传出的“发射”口令,火箭骤然升空。

好奇心的打开,严弘森不仅是个“学霸”,对未来也有着清晰的认知和规划,俨然一个小大人。比如他会在放假前早早安排好行程,以航天基地为中心,计划近期的活动圈。这些年,他已经打卡了全国30多家航天科技馆。

虽然,严弘森研制的低空探索小火箭,与真正火箭的制作过程、升空原理相似,但严弘森十分清楚,自己只是小打小闹。他定下了短期目标,在小学阶段一年研制一枚火箭。更长远些,他计划考入“国防七子”(工业和信息化部直属的七所高校),进行系统的学习。

他期待着,有一天,能够将自己制造的火箭送上太空。



受访者供图

“开伞呀!”眼看下降的火箭迟迟没有打开降落伞,严弘森眉头紧锁,焦急地喊出声来。所幸,火箭在空中缓缓下降一段距离后顺利开伞。“成功了!”严弘森激动得跳了起来。

## 好奇心打开创新之门

发射成功没多久,严弘森又投入一枚火箭的研发。当记者问起这枚火箭的具体发射时间,严弘森并不着急。“慢慢来呗。”他说,原先火箭通过多个模块线束衔接,增加了很多重量,非常麻烦,现在要把所有模块集成在3块电路板上。

他用行动证明,年龄并不会成为限制创造力的枷锁,好奇心是打开创新之

门的钥匙。

在严弘森眼里,所有的东西都是宝贝。“先捡着,万一哪天用得上。”他经常和同学们在学校里捡一些废弃的笔芯、小弹簧、小石头,这些都被他当成零件,带回家用于组装成火箭和飞机模型。

除了“捡破烂”,严弘森还喜欢拆卸和改装,他将爸爸的点烟器改造成小夜灯,把电视机装成显示器,利用编程制作小游戏和班级管理神器……这些成长过程中的小细节,都被严炬耀悉数记录在社交媒体账号里,“不懂航天,但能陪伴,他喜欢就放手让他去做。”

“最初听他说想造火箭,只当一句玩笑话。”让严炬耀没想到的是,两年前孩子讲述的计划,如今都在一步一步变成现实。

有时候累了,严弘森会拉着爸爸嬉闹一会儿。“他说好玩10分钟,一会儿看表到点了,他就会认真地告诉我,不玩了,得造火箭去了。”严炬耀说,碰到瓶颈时,孩子免不了会懊恼、焦躁,但往往很快就能调整好状态,继续前行。

劳春燕说,严弘森不仅是个“学霸”,对未来也有着清晰的认知和规划,俨然一个小大人。比如他会在放假前早早安排好行程,以航天基地为中心,计划近期的活动圈。这些年,他已经打卡了全国30多家航天科技馆。

虽然,严弘森研制的低空探索小火箭,与真正火箭的制作过程、升空原理相似,但严弘森十分清楚,自己只是小打小闹。他定下了短期目标,在小学阶段一年研制一枚火箭。更长远些,他计划考入“国防七子”(工业和信息化部直属的七所高校),进行系统的学习。

他期待着,有一天,能够将自己制造的火箭送上太空。

