

# “做心肺复苏,并非按压胸左侧”

■首期老年急救培训班昨日开班,学员在实操中掌握急救要领  
■由本报与市红十字会、厦门移动联合举办,免费培训,欢迎报名

“下期培训,我还可以报名吗?”“开这样的讲座很有意义,能否去我们社区开一期培训?”“老师讲得太棒了,手把手教才学得会。”昨天上午,由厦门晚报社、厦门市红十字会和厦门移动联合举办的老年急救培训班开班,20多名中老年读者参加了首次培训。老人们纷纷表示,培训班特别好,不仅可学到急救知识,还可以动手操作。

文/记者 吴笛 图/刘东华



培训班老师向中老年学员详解急救技巧。

## 小贴士 培训班不收费 报名还在继续

老年急救培训班招募学员的消息一经发布,就得到老年读者的广泛关注,报名还在继续中。考虑到安全问题,我们对参加培训的学员年龄有一定限制,如果您或您家中的亲友是70岁以下的健康老人,均可拨打本报市民热线5589999报名,或关注厦门银龄微信公众号报名。此次培训属公益培训,不收取任何费用。

另外,已经报名还没排上上课的老年读者请不要着急,我们会尽快开办第二期培训班,届时将按报名先后顺序电话通知。

## 现场 培训师演示具体急救流程,老人们在教学模具上实操

“做心肺复苏,按压位置并不是胸的左侧,而是两乳连线的正中间。”培训班现场,市红十字会资深急救培训师杜振华向老人们详解急救技巧。

杜振华说,心肺复苏采取“一评、二拍、三呼、四摆、五按、六吹”等步骤。首先,对事故现场是否适合急救进行评估,同时通过轻拍重唤的方式判断病人是否还有意识,观察对方是否有呼吸。之后,拨打120寻求帮助,接着将病人仰卧在坚硬的平面上,进行30次胸外按压,然后开放气道进行两次人工呼吸。若病人一直没反应,要重复按压与人工呼吸流程,直到救护车到来。

在实操环节,杜振华和搭档谢华楠为老人们演示了具体流程,指导每个老人在教学模具上练习。“按压要掌根按压,腕、肘、肩关节要垂直,人工呼吸时要先捏紧病人鼻翼,张大口包住病人的嘴,口对口吹气。”经老师指导,老人们慢慢掌握了要领。

## 声音 子女多学点急救知识,也是对父母的一种孝顺

昨天上午,离讲座开始还有半个多小时,66岁的李荣兰就来到现场了,她还向工作人员要了纸笔,准备做记录。李荣兰是晚报微信培训班的老学员,她说,厦门晚报真正为老人着想,举办各种活动都紧贴老人的需求。

李荣兰说,多学些急救知识,她就可以和老伴互帮互助了,这次学会心肺复苏后,她要把技能教给老伴。

读者张先生说,此次培训,是他第一次真正实践心肺复苏,老师很细致地纠正他的错误,让他很快掌握了要

领。他的妻子现在陕西老家照顾父母,父母年事已高,有心脏方面的疾病。他们作为子女,更应学点急救知识。他准备学会后教给妻子,让妻子教给家人。“子女多学点急救知识,也是对父母的一种孝顺。”

## 链接 想组织员工集中培训 可向市红会提出申请

去年起,市红十字会开展应急救护知识进学校、进企业、进机关、进农村、进社区、进家庭的“六进”活动。此次老年急救培训班,也是“六进”活动的一部分。

有培训需求的单位可向市红十字会提出培训申请(拨2057616咨询),通常培训人数在30人以上就可开课。

市红十字会相关负责人表示,未来他们会根据老人的实际需要,在老年急救培训班讲授老年人常见意外和急症,如摔倒、心梗、中风等的应急处置方法。

# 微信群登相亲热搜榜

# 千名本地单身等你来



2018年都快过去一半,单身人士们,还在用“我单身我快乐”的口号欺骗自己蠢蠢欲动、想要“脱单”的内心吗?现在就加入微信本地相亲群吧,千名优质的本地单身人士等你来!

## 鹭岛单身男女汇聚 在线按地域选择对象

“父母觉得本地人只要是工作稳定、互相看着顺眼,就能马上结婚。然而在我看来,聊天相处过程是否合拍,观念是否一致才是关键。”28岁的于先生不想被父母的择偶观念摆布,率先加入了“本地交友群”,“群内单身人士24小时都有互动,大家用地区-工作-年龄作为个人名称,并附上真实头像,一目了然,合适就加微信私聊互动,找对象更有针对性”。

交友群给足单身人士们互相了解的机会,在外在条件互相知晓的前提下,在线畅聊,注重情感上的亲密互动。“不花费太多时间,闲暇时间就能了解一个单身异性,不合适就拒绝,不用害怕尴尬。”微信本地交友群逐渐成为鹭岛单身人士的征婚“大本营”,现在扫码加入,马上摆脱“脱单困难户”的标签。

扫描二维码 在线找本地对象



## 你的什么地方 最吸引异性?

自身条件优秀,性格良好,为什么没人追?那是因为你没有把握住自己的闪光点,每个人身上都有一种独特的品质,只要合理展示,就能吸引异性。扫码查看结果,让你秒懂自己的闪光点。

扫描二维码 查看你的闪光点



从谈恋爱到谈婚论嫁,父母们总把“本地的好”挂在嘴边,但想在厦门找个本地对象并不容易,于是,单身人士们只能硬着头皮托朋友、同事介绍,参加亲戚安排的相亲……然而经历了一次次无功而返后,单身人士们是不是已经放弃“脱单”的念头了?别灰心!现在,在微信本地相亲群中,可轻松结识本地异性啦,赶快扫码免费加入吧!

## 超五成单身人士钟意本地人 婚嫁习俗等因素成主因

现今,单身人士择偶本地人优先的现象已普遍存在,大多出于三方面的考虑:房车户口、生活习惯和地方风俗。找

个本地对象不仅能减少夫妻间相处上的摩擦;也避免了婚后看望家人时的远距离奔波;婚嫁习俗一致在结婚时和婚后也能省时省力。“作为家里的独生子女,本地的对象是首要考虑,以后也能方便照顾爸妈。”“早两年已经在厦门备好了婚房,朝九晚五工作以外的时间都在相亲,选择还是太少。”单身人士们都有苦难言。

晚辈们找不到对象,便引发了一波又一波长辈催婚的浪潮,单身年轻人每逢假期就要被逼婚,由于窄小的异性圈子、忙碌的工作、单身久了不知怎么与异性相处等种种因素,使得微信上一个能够“自主征婚”的交友平台正在逐渐被鹭岛广大单身人士所关注。