

初三男生教科书式 抢救落水老人



众人合力将老人拉上岸 视频截图



沈琪杰为老人做心肺复苏 扫码看视频

日前,南通市开发区竹行街道星辰社区出现惊险一幕:一名正在垂钓的老人为了捡手机不慎跌入河中。路过的大货车司机沈建国听到呼救,赶紧让身边的儿子沈琪杰飞奔过去救人,同时拨打110和120求助。沈琪杰与其他二人一起将老人救上岸后,当即展开现场急救,成功唤醒老人。5月16日,获救老人范学法向救命恩人送上锦旗表达谢意。

4月30日上午10时许,70岁的范学法正在小区附近的河边钓鱼,其间手机掉进河里,他便弯腰去捡手机,不料失去平衡自己也坠入了河里,当即慌乱地在河中扑腾求救。在附近垂钓的陆和彬发现后,赶紧跑过去救援,在河边抓住老人试图将他拉上岸来,同时大声呼喊向周围的其他人求助。

“我听到河对面有喊声,一看有老人掉进了河里。小孩子跑得快,我就立刻让儿子赶过去救人。”大货车司机沈建国说。儿子沈琪杰今年16岁,在南通市实验中学就读初三。事发当日正值“五一”假期,沈琪杰跟着父亲在大货车上搭把手。沈建国对附近的路况不熟悉,路周围没有路牌和标志性建筑,这个河塘又比较隐蔽,在拿出手机拨打了110和120之后,

他就站在路边等候救援人员。

没多久,沈琪杰就已经狂奔到了老人坠河的位置。此时,另一名闻讯赶来的热心人沈建春已经跳入河中,将范学法托举出河面。不会游泳的沈琪杰则与陆和彬一起,拼命将范学法拉到了岸上。此时,范学法已经失去了意识,摸上去身体也有些僵硬,情况十分危险。

得知落水老人已经昏迷,正在河对岸等待救援人员的沈建国远远地指导儿子:“要把他肚子里的水按出来!”听到父亲的喊话,沈琪杰立即为范学法实施急救。他为老人清除了堵塞呼吸道的淤泥,并展开人工呼吸以及心肺复苏救援。过了没多久,范学法终于恢复意识。很快,沈建国带着赶来的医务人员来到了现场,老人被救护车送到医院接受进一步救治。

近日,老人顺利出院。为了表达谢意,他和家人委托社区干部帮忙寻找这几位救命恩人。5月16日,范学法向沈建国、沈琪杰父子,以及沈建春、陆和彬送上了锦旗。“后来孩子跟我说,自己在学校里学过急救知识,这次能在危急关头救助陌生人,他感觉很开心。作为家长,我也为孩子感到骄傲。”沈建国说。

现代快报+记者 严君臣

跳河救人后全身湿透 小伙继续淡定钓鱼



潘静救人瞬间 吴江警方供图



全身湿透的潘静仍淡定垂钓 扫码看视频

前不久,苏州市吴江区菀坪三级河桥上发生惊险一幕:一年轻女子意外坠河,危急时刻,正在附近钓鱼的市民潘静果断跳水救人。民警赶到现场后,落水女子已安全回家。经电话联系,民警确认该女子已无大碍。而救人小伙潘静此时全身湿透,仍淡定地在河边钓鱼,毫无刚刚救人的紧张状态。

现代快报记者了解到,潘静平时酷爱钓鱼。事发当天,他来到小河边准备饵料的时候,突然看到不远处有人落水。他来不及多想,脱掉鞋子纵身跳入河中,快

速游到女子身边。施救过程中,女子在水中不停挣扎。好在潘静水性很好,沉着冷静,一边言语安抚,一边奋力拖拽,逐渐将女子拖移至河岸边。最终,在岸上热心市民的帮助下,将女子救上岸。

后经了解,事发河段水深大约2米,河底碎石遍布,潘静在救人过程中,脚底多处划伤。面对民警的赞扬,他笑着说:“没什么,救人要紧!”据悉,目前苏州吴江警方已为潘静申报见义勇为奖励。

现代快报+记者 高达

肿瘤专家面对面 给患者营养指导



肿瘤,是全球第二大死因,大约六分之一的死亡由恶性肿瘤造成。根据世界卫生组织国际癌症研究机构的数据显示:2022年,我国新增肿瘤病例457万例,死亡300万例,位居世界首位。那么,肿瘤患者该如何科学防治肿瘤,少走弯路呢?5月19日-20日,江苏省健康产业研究会肿瘤防治专委会开展科普专项行动暨“肿瘤专家面对面”活动,主办方将邀请肿瘤专家开展科普讲座,并为与会的肿瘤患者提供一对一的免费咨询。

通讯员 陈静

重视肿瘤患者的营养情况

肿瘤如何治疗?目前肿瘤的治疗手段包括手术、化疗、放疗、靶向和免疫治疗等,但往往忽视了患者的营养状况!一项来自中国抗癌协会肿瘤营养与知识治疗专委会的调查研究数据表示:40%-80%的肿瘤患者存在营养不良,约20%的肿瘤患者直接死于营养不良,而死于恶性肿瘤的患者,其营养不良的发生率几乎达到了100%。江苏省肿瘤医院郭仁宏主任介绍:对于患者而言,早期营养评估和适宜的营养支持是降低胃肠道肿瘤患者因营养摄入问题导致疾病进展的行之有效的办法之一。早期适宜的营养支持,可有效地降低其并发症的发生率,改善患者的营养状况。

肿瘤治疗中西医结合优势大

中西医结合强调在肿瘤的治疗中“以人为本、病证结合”,主张采用扶正与祛邪、整体与局部相结合的方法,综合治疗肿瘤。上海华山医院中西医结合科陈响中主任表示,中西医结合防治肿瘤是中国人的智慧选择,中医药是我们的宝库,通过积极发挥中医整体理念和治未病优势,结合现代西医部分手段,可构建肿瘤全程防控体系,有效降低肿瘤发病率和死亡率。陈主任指出,对于高龄、身体状况无法承受手术的患者,以及对于一些晚期的,或者病灶不适于手术和放疗化疗的患者,可以通过中西医结合的方法,达到控制肿瘤生长、提高生活质量、延长生存时间的效果。

讲座时间:	5月19日9:00-10:00
讲课主题:	《肿瘤患者的营养治疗》
主讲人:	江苏省肿瘤医院肿瘤内科郭仁宏主任医师
预约电话:	025-83223131

咨询时间:	5月19日-20日 9:00-17:00
咨询专家:	上海华山医院中西医结合科陈响中主任医师
预约电话:	025-83223132

友情提醒

免费咨询活动,请提前预约,专家将结合自己的临床经验为预约患者咨询30分钟左右,根据患者的体质特点及各种肿瘤的病期、病理特性,制定个性化康复方案,请携带详细病理资料。

健身达人打造“撸铁小院” 大门敞开免费共享

单杠、哑铃、仰卧板、史密斯架、龙门架……在常熟高新技术开发区东南街道京玉苑小区里,藏着一处私人“健身房”,里面各式健身器材应有尽有,因种类齐全还不收费,慢慢火出了圈。现代快报记者了解到,这个“健身房”是孙启孟出钱打造的,他把自家院子划出一块区域专门用来健身,称其为“撸铁小院”。5月16日,记者联系到孙启孟。采访前,他刚结束当天的健身训练。

早晨8点,小院准时敞开大门,80平方米左右的健身区域,有近20种健身器材。孙启孟告诉现代快报记者,起初为了满足自己的锻炼需求,小院里只有一个综合器械,那时他也没有如今这样的身材。“我从小习武,但有几年松懈了锻炼,人胖了许多,2015年我决定开始健身。”

孙启孟创业做服装生意,他爱交朋友,每次健身的时候,总会邀请邻居朋友一起加入。通过朋友介绍朋友,久而久之,院子里就热闹了起来。“人一多,光有个综合器械肯定不够,我就根据他们的需求买器械,总共花了十几万元。”各式器械的加入,让小院锻炼的氛围越来越浓厚。

“我这边有多余的器材你要不要?”“你们做免费公益的事情我们也想添份力”……渐渐地,小院的名声传播得越来越广。于是,一个功能完备的免费共享小院,呈现在人们面前。

从2017年开始至今,孙启孟一直保持着“爱好健身,免费共享”的初衷,呼吁更多的人加入小院,锻炼身体。作为一名狂热的健身达人,资深的马拉松跑者,他用边健身边直播的方式,让小院收获了不少粉丝。“最近来健身的人越来越多,过去大概20人,现在翻了几倍。”孙启孟说。

过去,小院里多是孙启孟的朋友邻居,如今吸引着各行各业的健身爱好者前来运动,年龄最小的只有10岁,最大的已70岁高龄。“小朋友们跟着爸妈来做体能训练,提高体育成绩;想减肥的新手来锻炼,我给他指导保障他的安全;就连我的爷爷也曾加入我们,一起健身锻炼。”大家从无锡、张家港等地慕名而来,一来就爱上了这个充



健身爱好者们在“撸铁小院”锻炼 受访者供图

满着自律、友爱、积极氛围的小院。

健身时,大家为了使劲往往会“喊”出声,但“撸铁小院”自形成以来,从未收到过邻居的投诉。大家不仅不嫌吵,相反,会加入进来成为“常客”。其中,25岁的官宸宇为了方便健身,甚至在孙启孟所在的小区租了房。

官宸宇是孙启孟印象最深刻的一个健身爱好者。曾经体重200多斤的他,想减肥却总迈不开腿,因为身材自卑、不愿社交。去年10月,官宸宇经朋友介绍来到小院,坚持4个月减下了40多斤,还有了腹肌,成了小院里出名的“励志哥”。

随着人数增加,小院空间器械日渐有限,但孙启孟还是欢迎全国各地的朋友常来常熟,来小院一起撸铁健身。他也提醒,健身前,大家要熟读小院张贴的注意事项,根据自身情况进行健身,以免身体受伤。

现代快报+记者 徐晓安