



长沙大三学子陈子帆考取多个与绳索救援有关的证书,只因心中有一个“救援梦”——

他的爱好很“绳”奇

● 长沙晚报全媒体记者 周小华

在很多人眼中,22岁正是追逐流行文化的年纪,但湖南安全技术职业学院大三学生陈子帆却有些特别,他的爱好是“绳索救援”。这个听起来显得“另类”而又有些“硬核”的兴趣,吸引着他一路“攀升”,并取得了“眩目”的成绩。他说,这一切,都是因为他有一个“救援梦”!

考级拿证,爱好练成“真本领”

今年5月,陈子帆考取了中国灾害防御协会颁发的绳索救援员证(一级)。而就在去年,他还考取了国际绳索救援裁判员证。一个尚在“象牙塔”里的大学生,凭什么拿下这些颇有分量的专业证书?

6月15日,面对记者的疑问,陈子帆显得格外从容。他告诉记者,自己所学的是消防救援技术专业,而这些证书并非学校的强制要求,全是他利用课余时间,一点一点“啃”下来的。

“我打心底喜欢绳索救援,因为每一次绳结的收紧、每一个锚点的搭建,都不是机械的训练。”陈子帆告诉记者,除了绳索救援证,他还在今年5

拿下了RTA车辆交通事故救援技术1级操作资格证书。两项重量级考试,前后只隔了一周。

翻开陈子帆的“证书簿”,更是让人眼花缭乱:去年6月,他考取了国际绳索救援裁判员证;去年3月,他拿下了民用无人驾驶航空器材操作员执照。无人机、绳索救援、车辆破拆……这些听起来“很燃”的技能,正一步步垒起他的职业底气。

进入蓝天救援,从“专职”起步追逐梦想

陈子帆的另一个身份,是芙蓉区蓝天救援队的队员。虽然去年下半年才入队,但他积极参与队内的培训工

作。“昨天我还和组长一起上了一堂水域救援课。”陈子帆说。为什么还没毕业就加入救援队?陈子帆的回答很实在:为了锻炼自己。虽然很多人都选择直接报考国家综合性消防救援队伍,但他想走一条更踏实的路——先成为一名政府专职消防员,在实践中磨炼技术,再冲击“国家队”。

“毕业季”已经来临,过几天,陈子帆就将拿到梦寐以求的大学毕业证,

然后等待下半年的政府专职消防队伍的招录。

在采访的最后,记者问陈子帆,是什么支撑他一直坚持这些高强度、高难度的训练和考证。他想了想认真地说:“热爱是起点,但真正让我坚持下来的,是责任感。因为每学会一项技术,未来在救援现场就可能多救一个人。”

从绳索到无人机,从水域救援到车辆破拆,陈子帆的大学三年,几乎都泡在训练场。别人在打游戏、刷视频的时候,他在训练场上反复练习打绳结、架设系统、模拟救援场景。他的手上布满了老茧,身上也留下了不少训练时磕碰的伤痕,但他从不抱怨。

“绳索救援不仅仅是体力活,更是一场智力与心理的较量。”陈子帆说。在高空、地下、狭窄空间等复杂环境中,绳索技术往往是救援的唯一通道。而能在这条路上走得远的人,必定是那些既热爱技术,又敬畏生命的人。

作为一名在开福区土生土长的“伢子”,陈子帆的爱好很“绳”奇,他的梦想却很纯粹——用专业的救援技术,守护更多人的安全。

中考邂逅端午 降雨“排期”请收好

18日起长沙将再次进入雨水相对集中时段,考生要密切关注天气变化,提前规划赴考路线

长沙晚报6月15日讯(全媒体记者 舒元臻 通讯员 吴瑕)记者15日从气象部门了解到,18日起,长沙将再次进入雨水相对集中时段。

据市气象部门最新发布的气象专报,受副热带高压北跳影响,18日至25日长江中下游将出现持续性降雨,预计未来一周长沙前晴后雨,15日至17日,多云或晴天为主,最高气温升至33℃至34℃;18日起将再次进入雨水相对集中时段,其中18日至19日有中等降雨或雷阵雨、局地大雨;20日至21日,有一次大到暴雨过程。

具体来看,15日长沙晴天间多云,北风2

级,22℃至33℃;16日晴天间多云,北风2至3级,23℃至34℃;17日多云,夜间转阵雨或雷阵雨,北风转南风2级,24℃至34℃;18日(中考),阴天有中雨、局地大雨,南风2至3级,25℃至28℃;19日(中考,端午节),多云有中等雷阵雨、局地大雨,南风3级、雷雨时阵风6至7级,25至32℃;20日(中考)至21日,有一次大到暴雨过程。22日至26日,仍有多次暴雨过程。

记者了解到,今年以来(截至6月15日),长沙雨日多、雨量大,共出现22个暴雨日、13轮强降雨(强对流)天气过程,全市平均

降雨1010.5毫米(最大浏阳大围山1417.1毫米),较常年同期(829.2毫米)偏多21.8%。汛期以来(4月1日至6月15日),全市平均雨量652.8毫米(最大浏阳大围山946.9毫米),较常年同期(504.4毫米)偏多29.4%。5月19日至28日出现雨水相对集中时段,平均雨量168.2毫米(较常年同期偏多184.2%),最大雨量330毫米(湘江新区坪塘街道),最大小时雨强77.5毫米(长沙县湘龙街道),湘江新区、芙蓉区有5个乡镇3小时或6小时降雨量突破本地有气象记录以来的极值。

气象部门提醒,需防范18日后局地较强

降水对城市运行、水陆交通、户外活动及中考、端午节期间龙舟赛等的影响;18日起将再次进入雨水相对集中时段,前期降雨偏多已致土壤含水量高,需警惕新一轮强降雨可能引发的山洪地质灾害、城市暴雨积涝、中小河流洪水风险。

同时,广大考生要密切关注天气变化,提前规划赴考路线,备好雨具,避开积水路段,从容应对雨天考试;市民端午假期尽量减少户外涉水、登山等危险活动,出行注意安全,远离河道、低洼地带及地质灾害隐患区域,确保出行安全。

健康

正值夏季,气温升高、雨水增多,是蛇类活动的高峰期

被蛇咬伤,不要用嘴吸毒液或割伤口放血

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 江愫倩 张璋

每年4月至10月是湖南蛇咬伤高发期,清晨、傍晚及雨后,蛇类活动尤为频繁,野外来菜地、草丛、田埂、老旧房屋周边等是蛇类易出没区域。

近期,湖南航天医院动物致伤救治中心连续接诊多起蛇咬伤患者。结合三起蛇咬伤典型病例,湖南航天医院急危重症医学部副主任、副主任医师黄扩军进行了病情分析,以及科普知识传授。他提醒大家,日常出行、户外劳作、小区休闲时,需提高防范意识,牢记防蛇、识蛇、急救相关知识。一旦遭遇蛇咬伤,保持冷静,忌盲目打蛇,条件允许可拍下蛇的形状,尽快前往具备蛇咬伤救治能力、储备抗蛇毒血清的正规医院就诊,以保障自身健康和安

60岁女士郊外行走遭短尾蝮蛇咬伤

60岁的李女士喜爱户外散步,近日她在郊外林间步道行走时,右手手背被草丛中的蛇咬伤。起初她仅感到轻微刺痛,并未重视,短短数分钟后,伤口迅速肿胀、出现淤青,手部活动受限,还伴随头晕、恶心等不适症状。家人紧急将其送医,辗转多家医疗机构后,患者到达湖南航天医院时,患肢肿胀已蔓延至小臂,伤情较为严重。

接诊医生快速确诊,判断李女士是被短尾蝮蛇咬伤。医护人员立即启动急救流程,对患者的伤口进行了规范的冲洗、实施切开引流减压,第一时间注射抗蝮蛇毒血清,配合补液、抗感染等对症治疗。经连夜救治,李女士生命体征逐渐平稳,目前进入康复阶段。

黄扩军介绍,短尾蝮蛇是湖南本地分布最广、致伤率最高的剧毒蛇,毒液以血循毒为主,会快速破坏人体凝血功能,损伤肝、肾等重要脏器。蛇咬伤存在明确的黄金救治时间,受伤后2小时内处置效果最佳,超过6小时,毒素会与人体组织深度结合,大幅提升致残、致死风险。

抗蛇毒血清是治疗毒蛇咬伤的唯一特效药,足量、及时使用是救治成功的核心。本案例中,得益于医院各类抗蛇毒血清储备齐全,涵盖蝮蛇、眼镜蛇、五步蛇、银环蛇等本地常见蛇种。患者入院后第一时间得到针对性解毒治疗,有效遏制了毒素扩散,为康复打下基础。

野外山林、步道、田埂是蛇类主要栖息地,户外游玩、散步、劳作时要提高警惕。行走在植被茂密区域,建议手持长棍“打草惊蛇”。全程穿着长衣长裤与高帮鞋,不要穿拖鞋、凉鞋,减少皮肤裸露。若在郊外不慎被蛇咬伤,切勿盲目辗转就医,优先选择具备动物致伤救治资质、常备全品类抗蛇毒血清的正规医院。



一岁幼儿在小区步道草丛边被蛇袭击

近日,一名1岁幼儿在小区步道玩耍时不慎摔倒,被路边草丛中的蛇咬伤手臂。由于孩子无法清晰表达身体感受,家长最初只看到一道细小红痕,误以为是摔倒造成的普通擦伤。一段时间后,孩子持续哭闹不止,被咬手臂明显红肿,家长这才意识到危险,立刻将孩子送到湖南航天医院急危重症医学部动物致伤救治中心治疗。

幼儿体重轻、身体耐受度低,蛇毒扩散速度远快于成人。医护人员一边细致处理伤口,一边耐心安抚孩子情绪,避免哭闹加速血液循环、加重中毒症状。救治团队严格按照幼儿诊疗标准精准用药,注射对应抗蛇毒血清,并留院72小时密切监测其生命体征。经过规范治疗与专业护理,患儿红肿逐步消退,现已康复出院。

黄扩军提醒,儿童是蛇咬伤高危人群,也是最容易出现病情误判的群体。

毒蛇牙痕细小,初期症状和普通擦伤高度相似,加上幼儿语言表达能力受限,容易延误最佳救治时机。儿童身体器官尚未发育成熟,同等剂量的蛇毒,对幼儿造成的伤害远大于成年人,病情进展速度更快,并发症风险也更高。针对儿童蛇咬伤,治疗用药、伤口护理都需要更加精细化,全程监护必不可少。

小区绿化带、景观草丛、花坛角落等,都是城市中蛇类常出没的地点。家长带孩子户外玩耍时,要看护好孩子,不要让孩子随意蹲坐,也不要伸手翻动草丛、石块。日常多给孩子普及安全常识,告诫孩子不要触碰、挑逗野生小动物。户外活动结束后,及时检查孩子四肢有无不明伤口。一旦发现孩子莫名哭闹、肢体红肿,要在第一时间排查蛇咬伤、毒虫蜇伤等健康风险,及时送医检查。

七旬爹爹田间劳作被五步蛇咬伤

70多岁的张爹爹长期在农村生活,日前在自家菜地劳作、前往池塘打水时,被潜伏在岸边的五步蛇咬伤左脚背。老人仅感觉伤口轻微疼痛,便自行步行回家。没过多久,他的脚背开始红肿,肿痛顺着小腿蔓延至膝关节,走路困难,家人见状,紧急将其送至湖南航天医院。

接诊医生检查后,仔细辨识了患者的伤口典型牙痕与局部水疱症状,确诊其为五步蛇咬伤。医护人员即刻开展伤口清创、减压处理,第一时间注射抗五步蛇毒血清,同时开展抗炎、消肿、营养支持等综合治疗。经过医治,患者的患肢肿胀逐步消退,疼痛明显缓解,目前病情持续好转。

黄扩军介绍,五步蛇是湖南知名剧毒蛇,毒液为强效血循毒,破坏力极强。该蛇毒素会不断侵蚀人体软组织,极易造成伤口溃烂、肌肉坏死,若救治不及时,可能引发肢体残废。

五步蛇咬伤初期痛感不强,容易让伤者产生“伤情较轻”的错觉,进而拖延治疗,这是此类蛇咬伤的最大风险点。老年人行动迟缓、痛觉敏感度下降,加上田间野外蛇类隐蔽性强,田间劳作人群成为五步蛇咬伤的主要群体。如果医院常备抗五步蛇毒血清,可快速开展针对性救治,最大程度降低组织坏死风险。

黄扩军提醒田间劳作人群,要注意防护与避免走误区。农村菜地、池塘边、田埂、乱石堆是五步蛇高频出没区域,常年务农、田间劳作的人群需重点防护。下地干活要穿戴厚底胶鞋、长袖衣物,不要光脚、穿拖鞋行走在草丛与水边。劳作间隙留意脚下与周边环境,不要随意踩踏草丛、石块。

同时要注意,被蛇咬伤后,切忌盲目使用民间偏方。不要用嘴吮吸毒液、不要用刀割伤口放血,不要用绳索紧扎肢体、不要涂抹草药或白酒等。此类操作,可能会造成施救者中毒,患者伤口感染、肢体缺血性坏死等二次伤害。正确的做法,现场仅需简单冲洗伤口、减少活动,立刻前往专业动物致伤救治中心就诊。

不做重口味,生意反而更好

一家湘菜馆的“减盐减油实验”:

空心菜油减到一半,不放高汤换鱼汤

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛 通讯员 宁娟

“湖南人重口味,做外地菜系,十有八九站不稳。”这句话,做了二十多年餐饮的夏志听过无数遍。

去年底,他反其道而行,在长沙开了一家主打港式菜与湘菜融合的餐厅——山记小湘港。20多年的老餐饮人,不会凭一腔热血做决定,让他最终下定决心,的,其实是一股悄然变化的风向:“现在市民的健康素养越来越高,口味正在回归本真。减盐减油的菜,会越来越有市场。”

近日,记者在这家餐厅看到,从后厨到餐桌,开启了一场关于味道的“减法实验”。

后厨里的“小窍门”:不放高汤,空心菜只放一半油

走进餐厅的后厨,减盐减油

并非简单少放调料,而是靠巧思。一道鱼汤老豆腐,按传统做法,高汤得用肘子、鸡爪、火腿长时间熬制,味道鲜美,但油盐含量却不低。夏志让厨师改用鲫鱼现熬鲜汤,与老豆腐同煮。出锅时汤色奶白,同样入口鲜醇,油盐却降了下来。“大家在家中也可以试试这种做法,美味又轻负担。”夏志说。

让记者惊讶的是空心菜的两种做法。厨师说以往炒一盘青

菜,足足要放小半勺油,如果要让菜色油亮,最好用猪油炒。现在呢?改变做法就可以减去一半的油量。厨师先把锅烧热,下油升温,再沿锅边加入约100克水。油遇水瞬间汽化,高温迅速将菜煸熟。“这样炒出来,菜还清脆爽口。”夏志介绍。

目前,餐厅已自主研发出二十多道减盐减油菜品,其中白灼类、清汤烧制的菜品占了五成。

就连辣椒都是后厨自己做,为的是控制盐度。

餐桌上的“搭配师”:不只卖菜,更懂搭配

菜做出来了,怎么让香辣重油的湖南人愿意点、吃得惯?夏志的第二步,是在餐桌上做“引导”。

“湖南人喜欢小炒,一桌菜如果全是小炒,油盐自然容易超标。”夏志说,店员会主动给客人搭配建议:点了小炒,不妨配一份炖汤、一份烧腊、一份烘烤类点心。“我们的面包是烘烤的,含油量很低;烤鸭配酸梅酱、卤水配醋,都是通过搭配提升风味,而不是靠多加盐。”

这种搭配逻辑,在不知不觉中帮顾客平衡了一餐的油盐摄入。“以前客人觉得清淡就是没味道,现在他们慢慢理解了,清淡是另一种层次的鲜。每道菜都可以尝出不同的风味,而不是被一道重口味菜压住所有。”

开业近半年,店里的

减盐减油菜品点单率稳步上升,不少回头客主动要点清淡搭配。有老顾客开玩笑说:“以前在外面吃饭,回家总觉得口渴,现在吃完胃里舒服多了。”

夏志算了一笔账:一份菜油盐减下来,成本并没有增加,反而因为更健康的定位,吸引了一批中青年消费者。“生意不但没受影响,回头客还更多了。”

在他看来,餐饮的未来,不再只是拼重口味、拼刺激,而是拼谁能把“健康”做得有滋有味。下一步,他计划把更多菜品进行低盐低油化改造,并在菜单上明确标注健康标识,让顾客吃得明白、吃得安心。

爱卫在长沙 共筑健康家
人均预期寿命提升行动
长沙市卫生健康委 长沙晚报 联合主办

责编/杨云龙 美编/戴莹芳 校读/肖应林

腰疼别硬扛 出现这些情况及时就医

长沙晚报6月15日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨琼 龚婧)61岁的杨先生劳作时不慎扭伤腰部,误以为是普通腰肌劳损。居家休养后,症状不仅没有好转,反而越来越严重:腰腿剧痛难忍,右侧下肢疼得厉害,连短途走路都费劲,夜里更是疼得睡不着觉,严重影响正常生活。近日,他来到湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)骨伤一科(脊柱微创科)就诊。

骨伤一科(脊柱微创科)主任、主任医师王哲亭带领团队详细查体并结合影像学检查,确诊其为腰椎间盘突出,且患者合并高血压、心脏病等基础疾病,保守治疗无效。团队综合评估后,为其实施内镜下椎间盘髓核摘除+椎管扩大减压微创手术,精准清除病变组织,松懈受压神经根,手术切口小、恢复快,保留了脊柱生理稳定性。术后,团队协同制定并跟进个性化康复方案,有效规避并发症,患者术后下肢疼痛明显缓解,恢复良好,术后第4天顺利出院。

腰椎间盘突出发展到一定程度,会发出明显的危险信号,需提高警惕:腰臀剧烈放射痛,呈电击刀割样疼痛;直腿抬高不,走路几十米就疼,间歇性跛行;下肢麻木、无力,抬脚费力;弯腰、打喷嚏、咳嗽、扭腰,易瞬间引发剧痛。

此外,出现这些信号,千万别硬扛:当腰痛持续加重,休息3天以上完全没有缓解;单侧或双侧下肢放射性疼痛,麻木、感觉减退;走路距离越来越短,越走越腿疼、越胀;夜间痛醒、体位改变就剧痛难忍;伴随会阴麻木、大小便排便异常(马尾受压危急信号)的腰痛。一旦身体出现以上症状,不可拖延,更不要盲目在家按摩、贴膏药等,应立刻就医排查。

保守治疗还是手术治疗,怎么选?王哲亭表示,保守治疗适合第一次发作、症状较轻、走路基本正常的患者。疼痛急性期,多卧床静养,给腰椎减负,配合消炎镇痛、营养神经的药物,搭配针灸、理疗、牵引等中医特色治疗。手术治疗针对重症腰突、髓核脱出、神经根严重卡压的患者,微创手术是目前首选方案。

中老年人如何守住腰椎健康防线?王哲亭表示,中老年人日常可做以下运动:五点支撑,仰卧屈膝,以头、双肘、双足为支点,抬起骨盆保持5至10秒;游泳,如自由泳、蛙泳,每周游泳3至4次,每次30分钟;慢走,抬头挺胸,步幅适中,每日慢走30至60分钟。

目前,临床脊柱微创诊疗技术已经十分成熟,诊疗安全高效。腰椎髓核脱垂、神经根卡压,发病急促,疼痛感强烈,如果出现腰腿疼痛、肢体麻木等不适症状,切勿盲目听信偏方拖延病情,及时咨询正规医院专科医生,尽早接受科学规范治疗,远离腰腿痛,守护腰椎健康。