“只有真正俯下身去体会老人起身的艰难、弯腰的迟缓，才会懂得衰老有多么不易，才能真正站在长者的角度去思考与照护”，重阳来临之际，记者探访长沙养老机构中的“90后”“00后”从业者——

以青春力量守护“生命的黄昏”

长沙晚报全媒体记者 陈无忧

岁岁重阳，今又重阳。当“老有所养、老有所依”成为全社会共同答卷时，在长沙的福利院、养老机构里，正涌动着一股蓬勃朝气。清晨6时30分，第一缕秋阳刚洒进走廊，年轻身影便已穿梭在各间居室。

连日来，记者走进长沙多家养老机构一线探访发现，这里正活跃着一群青年人：有扎根一线十二载，从青涩护士淬炼成“全国技术能手”的“90后”业务骨干；有打破行业刻板偏见的“00后”男护理员；更有带着大学朝气奔赴而来的应届姑娘。在人生的十字路口，他们选择俯下身来，用年轻而有力的双手，将年轻的温度切实地传递到长者的手中。



郭益芝蹲在轮椅边陪老人聊天。



伍习涛将老人抱上护理床。均为长沙晚报全媒体记者 李茂健 摄

扫码看辣视频
守护生命黄昏

老吾老以及人之老

在长沙市第一社会福利院失智照护中心，刚匆匆扒完午饭的护士郭益芝快步走回病房开始新一轮巡视。走廊那头传来一阵急促的干咳声，她脚步一转迅速赶到床前，微微躬身，掌心微弓，轻柔地为老人拍背顺气；一边柔声细致地询问，一边自然地抽出一张湿巾，细心擦去老人嘴角咳出的痰渍，随后俯下身子，将滑落到床沿的被角轻轻掖入床褥下方。

二十余公里外，在长沙市望城区养老中心失能失智专区，23岁的男护理员伍习涛推着护理车穿梭于各个房门之间。从清晨6时30分起，测体温、擦洗消毒、协助翻身、修剪指甲，奔波的脚步一刻未停。

问及“为何把青春献给养老事业”时，两人的答案里，都藏着对至亲深沉的爱。

选择护理专业，源于郭益芝心底一份难以释怀的隐痛。自幼由爷爷奶奶拉扯大的她，中学时，眼看着患有肺部重疾的爷爷因病离世。“当时一心想学好医护去救爷爷，可他终究没能等到我穿上白大褂的那天。”2014年大学毕业后，带着这份来不及尽完的孝道，她走进长沙市第一社会福利院的大门，把对至亲的眷恋化作了对全院银发长者的悉心呵护。

同样跟着祖母长大的伍习涛，对老人有着天然的眷恋。“以前放假回家，看着94岁高龄的祖母起床困难，我心里就发酸。独生子女家庭越来越多，高品质的专业照护未来一定是社会的刚需。”在他看来，学好专业本领，既能安顿好自家的老人，更能在星城这片亟待年轻人才注入的朝阳赛道里扎根生长。

对祖辈最淳朴的敬与爱，像一粒种子，指引着他们叩开了这方沉甸甸的大门。

在磨砺中读懂生命重托

然而，从“满怀憧憬”到“笃定坚守”，横亘在年轻人面前的，往往是常人难以想象的心理震荡与现实试炼。

在照护难度极大的失智失能专区，记忆、认知退化的老人，常伴有幻觉、狂躁和攻击性。初来乍到的年轻人，无一例外经历过“迎头一棒”。

“面对新生儿，哪怕走不稳、摔破碗，全社会都报以怜爱与包容；但面对认知症长者，他们一点点丧失自理能力，变得疑神疑鬼、藏药吐饭，甚至抗拒洗澡、动手打人，最容易被误解与嫌弃。”郭益芝坦言，入职初期不仅要熬大夜班，还要承受患者突如其来的情绪发泄，她曾被吐过一脸唾沫，也曾险些被咬破皮肤，身体与心理几度滑向消极。

对于今年6月才正式走上一线的伍习涛而言，这份现实的洗礼更为剧烈。在他跟岗的第三天，为一位患有失智症的奶奶擦洗时，老人突发被害妄想，一边尖叫抗拒，一边挥舞指甲抓挠，在他手臂上撕抓出三道鲜红的血痕。“当时才干第三天，委屈得不行，眼泪在眼眶里打转，又绝不敢给爸妈打电话。”小伙子躲进洗手间用刺骨的冷水狠狠洗了把脸，深呼吸平复后，硬是挂着微笑重新回到床旁温言抚慰。换好整洁衣衫后，神志暂缓清醒的老人握着他手臂上的血印，心疼得直掉眼泪：“小伍，你手怎么流血了呀？”为了不让老人内疚，小伍强忍着火辣辣的痛，咧嘴笑道：“没事，奶奶，是我自己不小心撞门框上了。”

入行不易，但仍旧让他们坚持下去的，恰是长者们在混沌记忆中不经意流露出的纯粹善意。伍习涛说，有时候失智老人甚至认不出前来探视的儿女，但在朝夕陪伴中，却能记住我叫什么，亲切地喊我“小伍”。

“有位奶奶总会在口袋里藏个苹果或小饼干悄悄塞给我；特别是前两年我怀孕期间，有的平时情绪不太稳定的老人，看到我的肚子也会温柔地摸一摸，叮嘱我‘慢点走，莫摔了’，那一刻真的就像自己的爷爷奶奶在身边一样。”郭益芝说。

在伍习涛值守夜班时，常有位娭毑抱起自己的厚外套，执拗地披在坐在护士站的小伍肩上，“伢子，天凉了，莫冻着，你不穿我就不睡”。这些朴素至极的情感，成了年轻护理员们最坚硬的盔甲。

汇聚蓬勃青春力量

在长者床旁日复一日的守护中，青年人不仅带去了温度，更用专业与活力，重塑社会对养老护理等同于“打杂保姆”的陈旧偏见。

作为全科室唯一的“男丁”，伍习涛展现了不可替代的专业价值。面对卧床长者，他凭借力量优势托起、精准完成护理任务；面对性格保守的男性长者，他的介入消解了擦拭洗浴时的尴尬。如今，他成了全院最受宠的“大众孙子”，每天早晨推门查房，总能换来满屋此起彼伏的“小伍来啦”。

而在养老一线深耕十二年的郭益芝，早已把照护提炼成一门融合医学、心理学与老年康复学的精细技术。2017年，年仅23岁的郭益芝代表湖南出战全国民政行业职业技能竞赛，斩获全国前三，获评“全国技术能手”，此后又接连取得高级技师、老年人能力评估师等资质。她用十二年的精研证明：年轻一代守护长者，靠的不仅是热心肠，更是高水准的硬核技能。

一枝独秀引来春色满园。如今在郭益芝所在的科室，“90后”已占据三分之二。2001年出生的何婷意已工作两年，成为独当一面“小能手”；2004年出生的孙资晴今夏刚出校门，便一头扎进病房跟着前辈精练技能。这群年轻人还给机构带来了欢声笑语，把病房点缀得生机盎然。

“当我们站立行走觉得轻而易举时，只有真正俯下身去体会老人起身的艰难、弯腰的迟缓，才会懂得衰老有多么不易，才能真正站在长者的角度去思考与照护。”郭益芝常常这样勉励科里的新人。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。在重阳敬老的浓厚氛围中，这群奔赴银发沃土的年轻人，正用青春的蓬勃拔节，用每一次弯腰与守候，托举起长沙生命黄昏的体面与尊严。

从惊险一刻到转危为安，运气？底气

长沙推进急救能力建设，把生命防线筑在一线，让更多人敢救会救

长沙晚报全媒体记者 徐媛
通讯员 周佩佩

如果行驶路上一辆车突然失控，你会怎么做？如果车里的人已摸不到脉搏，你敢不敢跪下来急救？10月14日早晨，长沙市雨花区湘府路老祠堂路口，一群人给出了答案：有人鸣笛卡车身挡住危险，有人立刻拨打120，有人跪地心肺复苏，交警为救护车开出一条绿色通道，12分钟把心梗患者送进医院。

从惊险一刻到转危为安，靠的不是运气，而是一座城市在调度指导、公众培训、急救设备、部门联动和制度保障上一点点攒起来的应急能力。为了“争取一半以上的长沙人学会心肺复苏技能”，近年来，长沙持续推进急救能力建设，努力把“黄金4分钟”从口号变成现实。



急救课堂走进校园。长沙晚报通讯员 周佩佩 供图

急救技能普及：从一个人敢救，到一座城会救

这场发生在路口的紧急抢救中，路人易劲松是关键施救者。他曾参加过公司急救培训，打开车门发现司机浑身冰凉、摸不到颈动脉，他立刻将人移出车辆跪地做心肺复苏，辅警李辉随后上前接力施救，一直持续到120急救车抵达。

“培训里反复讲，心搏骤停只有几分钟黄金抢救时间，当时什么都没想，救人要紧。”易劲松说，这是他第一次现场救人。而这场街头救援，正是长沙近年来持续织密急救网络、推动全民学急救的一个缩影。

过去，不少市民遇到突发险情有心施救却束手无策，担心操作不当不敢上前。近年来，长沙把急救知识技能培训作为民生必修课，大力开展急救知识“五进”活动，急救课堂走进校园、社区、企业、机关、新就业群体当中，掀起全民学急救热潮。

学校军训场上，千余名新生集体练习心肺复苏；社区急救地摊前，外卖骑手、居民上手实操心肺复苏术与自动体外除颤器的使用；亲子科普活动上，家长和孩子共同学习止血包扎、海姆立克急救法……目前，全市已建立起234家急救培训基地，累计培育急救导师4600余名，面向社会开展急救培训400余万人次，大批普通市民成为持证“第一目击者”。数据显示，2025年，长沙院前心肺复苏成功63例，2026年截至9月已达95例。

“网约”救援模式：一键呼叫事发周边急救志愿者

越来越多市民了解到，黄金4分钟里，人人都可以成为生命守护者。为了培育千千万万的“第一目击者”，长沙还创造性地引入“网约”救援模式。

长沙市120急救中心主任陈胜介绍，长沙急救志愿者服务功能已上线。当市民拨打120求助，尤其在遇到心跳呼吸骤停等紧急情况下，调度员在派出救护车的同时，可向事发现场周边经过专业认证的急救志愿者一键发送求助信息。志愿者通过手机即可“秒接单”，并同步接收精准的导航指引，迅速赶往现场。平台还能智能推送最近的AED（自动体外除颤器）位置，并由调度员通过远程视频功能，实时指导志愿者实施心肺复苏术等急救操作，直至专业医护人员抵达。这一全过程，将散落在城市各个角落的急救力量，编织成了一张高效、协同的数字生命救援网络。

让距离不阻隔生命：120从“接电话”延伸至“教救人”

今年5月4日14时18分许，长沙上演一场惊心动魄的“隔空救援”。

“这里有人在抽搐！”长沙市120急救中心接入一通紧急求助，报警人称朋友在打台球时突然倒地抽搐。调度员肖慧娟受理后立即调派就近救护车，同时迅速启动视频连线。

“他之前有癫痫吗？先让他平躺，头偏向一侧，呼吸正常吗？”肖慧娟沉着询问。视频接通后，画面中的情况远比预想严重，患者口唇苍白，已失去意识。

“胸廓有起伏吗？摸一下颈动脉有搏动吗？”

“没有。”

凭借多年经验，肖慧娟当即判断为心跳呼吸骤停。“马上做胸外按压！找一个人跪在旁边，暴露胸廓，两乳头连线中点，用力快速按压！”她紧盯屏幕，大声喊出节奏，“01、02、03、04……按压深度要5厘米，不要停！”

视频那头，现场人员跟着指令一下一下按压。肖慧娟全程盯着画面，不断纠正手势细节，鼓励施救者坚持到救护车到达。

与此同时，120调度中心同步联动122交警部门，启动应急救援联动机制，为救护车规划最优路线，全程开启绿波通道。

9分钟后，救护车抵达现场。急救人员立即接手胸外按压，开放气道、球囊面罩辅助通气，心电监护提示“室颤”，随即予以电除颤一次。持续心肺复苏6分钟后，少年恢复窦性心律和自主呼吸。

无论是呼吸心跳骤停，还是气管异物窒息，急救必须和时间赛跑。对于120调度员来说，电话铃声响起的那一刻，急救已经开始！

区别于传统语音电话指导，视频远程急救实现可视化实时教学，能精准纠正不规范施救动作，也在一定程度上打消了普通人不敢施救、不会施救的顾虑，有效地填补了救护车到来前的救护空白。

2023年8月，长沙市还率先全省上线高级调度在线生命支持系统（ADLS）。该系统设置了常见的生命支持场景，包括心脏骤停、气道异物、严重创伤等威胁生命的事件。当呼救者拨打120，调度员可按照系统设置的场景进行标准化的问询和自救互救技术指导，进一步提升院前急救的成功率。

“救命神器”一键查：4300余台AED铺向公共场所

突发心脏骤停的黄金救援时间只有4分钟，及时使用AED配合心肺复苏存活率可提升至50%以上，AED是“重启”心脏的“救命神器”。

近年来，长沙市民运用AED挽救生命的案例屡见不鲜，离不开公共场所AED的普及。为了让设备能及时拿到手，长沙已在轨道交通站点、机场、高铁站、公交总站、警务场所以及各级各类学校等人流量密集区域投放AED设备。到今年6月，长沙全市已投放AED设备4300余台，每十万人口配备超40台，设备覆盖水平位居国内前列。

为方便市民在紧急情况下能够快速找到和使用AED，长沙市建设了AED网点平台，在百度地图、“我的长沙”App、“长沙120”微信公众号同步上线AED热点地图，实现全市AED一键查找、导航。

下一步，长沙将持续完善远程可视化调度急救机制，持续推进公共场所AED点位加密布设，常态化开展全民急救科普、心肺复苏与AED实操培训，不断织密全域生命防护网，用专业调度、全域设备、全民急救力量守护群众生命健康。

上接1版

自治区有关负责同志列举出直观数据：2023年以来累计完成生态建设1.3亿亩，相当于“三北”工程前五期40多年完成量的85%；全区常年水面面积大于1平方公里的湖泊有428个，湖区鸟类较2021年增加了94种，绝迹多年的土著鱼类重现岱海、黄旗海等湖泊。

“内蒙古筑牢生态安全屏障很重要的就是要加强山水林田湖草沙一体化保护和系统治理。这些年来，你们从总体规划上高度重视，坚持不懈做这项工作，是有成效的。”习近平总书记说。

天空飘起细雨，习近平总书记打着伞，走到湖畔。驻足远眺，湖面辽阔，岸边草木丛生，飞鸟翔集。总书记通过望远镜，观察滩涂上栖息的鸟类：“鸟不少，这里的水生态恢复得不错。”

“我对内蒙古的几个重要湖泊治理都提出过要求。内蒙古有这些湖很难得，要把它们真正作为宝贵资源，好好加以保护。”

从治水谈到整个生态系统治理，习近平总书记进一步指出：“治沙，你们任务比较重，要久久为功，力争做到绿进沙止。保护草原，你们这里发展畜牧业要解决过牧问题。”

从发展和保护的辩证统一来看，理念一变天地宽。“绿色发展是高质量发展的应有之义，要统筹高质量发展和高水平保护”“坚定不移走生态优先、绿色发展之路”。

从局部和全局的角度来把握，得其大者方能兼其小。“总之，要从整个大局看内蒙古的生态安全屏障建设。这是国家战略，做好了，对整个国家都有利，对你们也有利。”

数智化时代大潮奔涌，辽阔的草原，正在孕育一场深刻的变革。这里丰沛富集的“风”与“光”，正转换为源源不断的绿电，成为驱动算力的“绿色引擎”。

此次考察，习近平总书记来到乌兰察布察哈尔高新技术开发区。“发展新质生产力，中国在一些领域已经是并跑甚至领跑，算力产业就是其中之一。”

走进展示厅，习近平总书记首先观看了一段介绍内蒙古绿色算力产业发展情况的视频。

作为国家八大算力枢纽和十大数据中心集群之一，内蒙古抢抓国家推进“东数西算”工程、构建全国一体化算力网的机遇，把风光电优势变成算力优势，正努力建设服务京津冀、辐射全国的绿色算力保障基地。

作为内蒙古距离北京最近的城市，乌兰察布每年近10个月的自然冷源，绿电足、气候凉、区位近、地质稳，直达北京光缆时延低，数据中心电能利用效率行业领先……各项优势组合，让这座草原小城一时间蜚声海内外。

紧跟时代潮流、抢抓发展机遇，彰显的是审时度势的战略远见。

去年4月，习近平总书记主持中央政治局集体学习时，就强调要统筹推进算力基础设施建设。今年4月的中央政治局会议，提出加强“六张网”规划建设。

“十五五”开局起步，包括“算力网”在内的“六张网”建设，纳入现代化基础设施体系建设全局。不久前，中共中央、国务院印发《关于发展新质生产力的意见》，明确部署推进建设全国一体化算力网，强化算力、算法、数据等高效供给。

展厅里的沙盘，直观展示了乌兰察布算力产业布局，一个个算力中心项目拔地而起，一座座数据机房蔚为大观，初步形成以算力产业、装备制造业、服务业为主导的产业布局。

“发展速度很快，未来很有潜力。”习近平总书记对内蒙古和乌兰察布绿色算力产业予以肯定，强调“要积极延伸产业链，推动数字经济与实体经济深度融合，不断把算力优势转化为发展优势”。

节能节水是重点。算力中心项目平面布局图，源网荷储模型、一体化集成冷站模型、智能电力系统模型，习近平总书记一一察看，对算力中心电能利用效率和水资源利用效率等情况十分关心，不时询问有关细节。

全国各地资源禀赋不同，只有因地制宜、扬长避短，方能找到高质量发展的持续发力点。这其中，检验的是发展观，也是政绩观。

习近平总书记语重心长：“我现在对发展新质生产力，包括对现在的几大领先产业，最担心的还是无序发展，一哄而起，最后一哄而散，那样更挫伤积极性。还有就是‘内卷’问题，盲目竞争，不顾自身条件地发展。”

产业发展，人才是第一资源。乌兰察布在推动绿色算力产业集聚发展中，采用学历教育和社会培训互为补充的方式，逐步形成与企业用工需求相适应的人才培养体系。

展厅里，一张张朝气蓬勃的面孔，他们中有算力中心项目负责人、技术人员、高新区工作人员，有“80后”“90后”“00后”，他们来自五湖四海，共同投身一项欣欣向荣的事业。

习近平总书记同他们亲切交流：“有高远目标，更有耐心有定力。就像红军长征一样，我们现在进行新的长征，你们是高水平科技自立自强的一个方面军，祝贺你们作出了贡献，也期待你们作出新的更大贡献！”

新华社内蒙古乌兰察布10月17日电