



张坤

心观念

生命成长无小案

猝死的人越来越年轻,救命的黄金4分钟该怎么办?猝死离年轻人并不远。AED(自动体外除颤器)是心脏骤停患者的救命神器,但很多人不知道该怎么用。如何操作AED?截视频学起来吧

中青报年轻记者与两会有关的一个短小新闻视频,引起线上线下不小的关注。

生命成长无小事,无小案。这个提案的委员呼吁,我国心肺复苏技术的普及率不到1%,抢救的窗口期只有4分钟-6分钟,大家特别是青年,要学习并运用好心肺复苏知识。

几乎在记者发稿的同一时间,有一条相关新闻曝光:四川一位全国有名、救人无数的120急救专家,突遭心梗。医院接到求助,还以为他在搞演练抽查,这位专家一度自己指挥抢救自己直到心脏骤停,后来是医护人员将他抢救过来。抢救我的都是我培训过的学生,感谢他们让我获得重生。

越来越多的急性心血管病症不期而至,不分年龄大小,甚至也不分是不是

医学专家。据国家心血管病中心阜外医院的统计,我国有3.3亿心血管病患者,平均每4个人里面就有1个,猝死的威胁正在不断增加。

心血管病的背后,除了有遗传原因,主要是身心不健康的综合体现,比如不良生活习惯、过度劳累疲惫、缺乏锻炼,特别是负面情绪和心理问题。

生命的成长没有终点站,黄泉路上无老少。前不久遇到一位老友,惊闻不而立之年的孩子几年前因心脏病猝死,痛心不已。我们都是未来的老年、曾经生命的青年,需要当好一个战战兢兢、如履薄冰的学生,需要善待包括自己在内的每一个生命、善学善用每一个有益身心的知识技能。

有一个印象深刻的小故事。一位学生给老师倒茶,发现茶杯上有个小小的缺口,歉意地说道:老师,很

抱歉,杯子有个缺口。老师道:缺口的地方如果不去看它,整个杯子就是完好的,茶杯再美好,不能用来喝茶,同样有缺点。每个人其实都有缺点,若不去计较,最大程度展现身心的真善美,伸展美好的个性,则每个人都是完美的人。

弱水三千,只取一瓢,便能解渴。学习无边,掌握一技,便能得益。我们既要有欣赏茶杯的眼光,更要有善于品茶胸襟;既要注重打造外在的形式,更要积淀内涵的厚重;既要有不断追求圆满的勇气,更要有包容化解缺憾的智慧。

在诸如猝死的威胁面前,每一个人随时随地都可能是病人,也可能是疗愈自己乃至疗愈他人的医生。学习心肺复苏等自救知识,形成良好生活习惯,培养一腔浩然之气,健全身心完善人格,都是我们生命成长过程中不可或缺的训练、磨砺。

生命的成长是一门大学问,是一门让自己放心和安宁的学问,是一门自救然后救他的学问。

也可以说,学习这门学问就是学做人,就是学一种向上向善的好活法。感谢、感恩生命成长中给我们启迪、帮助和智慧的每一个人,哪怕是批评过自己、解剖过自己、击败过自己的人,他们不都是帮助疗愈身心的医生和老师吗?无非是用各种方式方法帮助发现、挽救。

因为除了自己,没有任何一种外在的力量能真正救得了自己,一时幸运的抢救复苏,并不能代替更加稳定可持续的自觉生命成长。正如四川这位著名急救专家所遇到的生命奇迹,得益于他多年呕心沥血地培训许多学生、抢救许多生命,在突发灾难时,还是自己救了自己!生命成长无小案,感恩感谢代表

委员们的认真调研、建言献策,让我们真切感受到一种温暖的爱,也催发了年轻新闻工作者深入挖掘、奋力拼搏的信心和能量,让这些青年关注、关注青年的重点、特点被全媒体点燃引爆。

从关注点亮事实孤儿,到关注外卖小哥的社保;从关注预防猝死,到关注家长咆哮式育儿如何约束;从关注家庭教育立法;从关注增强留学生对中华文化的认同,到关注十四五究竟给青少年带来哪些实际机遇;从关注893个学生有774个戴着眼镜,到关注鼓励大中小学开设学农实践课;从关注青春力量如何赋能乡村振兴,到关注为青年就业和权益实实在在发声。

一件件操作性很强的具体提案议案,汇聚民智,血肉丰满,饱蘸深情,充满期待;一件件视觉性很强的融媒精品报道,集新闻性、深度性、体验性、交互性、服

务性于一体,形神兼备,陪伴成长。

中青报特色的融媒小厨正在全面升级为融媒云厨,聚焦重塑了媒体融合纵深发展新定位,上达天听站高端,中暖人心创精品,下接地气年轻态,不断与时俱进、创新求变,为党育人、服务全团,服务青年成长、推动社会进步,始终都是我们不变的立身之本。

不要老是抱怨自己为什么缺少爱和关心,而要自问:自己究竟为他人和社会付出了多少?

不要老是嫉妒、责怪他人为什么得到更多,而要自问还有哪些缺憾与不足,自己真做得足够优秀了吗?离中央紧些更紧些,离青年近些更近些。我们离这个追求还有不少距离,但是正如一个正在自救的病人,一样只要我们全心全意为青年服务,越是急青年之所急、想青年之所想,我们自己的各种毛病就越是更快更好地得到治愈,我们就越是能更加自信地担当文化使命、做强新型主流媒体。

一家媒体、一个团队、一个集体、一个民族的成长,都同样遵循着一个大写的“人”生命成长的规律,既能大里观小地自我革命、不断超越,又能小中见大地自我奋斗、自救救他。

他是火神山上2000多人的青年突击队总队长,他说,就像把石头扔进水里会打破平静的水面,只要有人勇敢站出来了,就会有更多的人挺身而出

90后肖帅志做青年标杆

暖闻 中青报 中青网记者 雷宇 实习生 刘振兴

一张在火神山医院门前拍的照片被肖帅视若珍宝。

几个月前,他专程驱车30多公里赶到已经休馆的火神山医院,只为留下一张照片。以前没顾得上拍,想留下点记录将来把故事讲给孩子听。

一年前,新冠肺炎疫情肆虐,此前从未在武汉生活过的肖帅千里逆行,临危受命,担任火神山医院建设项目青年突击队总队长,并在医院交付使用后留守维保直至休舱,70多个日夜献给了抗疫前线。

中国建筑抗击新冠肺炎疫情先进个人、中国建筑抗击新冠肺炎疫情优秀共产党员 荣誉接踵而至,疫情改变了他的成长轨迹,将一个原本整天和钢筋、水泥、图纸打交道的普通打工人,推到了聚光灯下。

2020年1月23日,武汉整座城市被摁下了暂停键。远在广州与父母过年的中建三局员工肖帅,尚未察觉到疫情的严重性。傍晚,他的手机提示音频响起。

是不是领导在群里发红包了?肖帅做好了抢红包的准备,映入眼帘的却是数百条刷屏的报名信息,得知公司要组织员工抢建火神山医院。

我是党员我得去!肖帅琢磨着,这么多人在微信群报名参加,谁能看得到你?他拨通了公司人资部的电话,开门见

山请战武汉。考虑到他远在千里之外,公司婉拒了他。肖帅软磨硬泡一再解释,才最终获得批准。

这个年轻的90后向来很有主见。读小学时,肖帅的父母进城打拼,他在湖北咸宁老家和奶奶一起生活。父母在广州买房后准备接他到身边,他却坚决留在村里陪奶奶。高考填报志愿时,他自主报考东北大学,选择了心仪的电气工程及其自动化专业。

2020年1月29日下午,几乎没有任何准备,肖帅穿着过年时的皮鞋,独自驾车逆行武汉。17个小时,1400公里路程,次日上午10点,肖帅出现在火神山医院施工现场。

超过1900万网友通过直播当起“云监工”,火神山一时成为国人牵挂的焦点。泥泞的滩涂上,密密麻麻的挖掘机械以继日地赶工。此时,距离医院交付只剩3天,为连夜赶工,做最艰难的事,6支青年突击队诞生,总共有2000多人。肖帅担任突击队总队长并专门负责室外风机及水电安装。

位于知音湖畔的火神山曾是沼泽地,零下3摄氏度的气温,连续踩在冰冷的泥水里,肖帅的两条裤腿从来都没干过,皮鞋也很快被磨破,脚下时不时传来钻心的疼痛。他一开始没放在心上,后来才发现脚趾甲开裂了,大半年后仍见瘀血。

一天凌晨两点多,连轴转的肖帅实在是太累了,靠着风机休息了一下,谁知眼睛一眯就是两个小时,管子上,塑料堆上,只要稍微软一点的地方,躺下就能睡着。

2020年2月2日上午9点,可容纳1000张床位的火神山医院正式交付。3天时间里,肖帅只休息了4个小时。

短暂的喘息没超过半天。肖帅再一次接到电话,医院要边使用边调试,这意味着要进入病房。肖帅下意识地问了一句:我会不会被感染?公司有没有给我买保险?

心中的天平依旧倾向了勇往直前的一端,他又主动请缨参与医院维保工作,进入病房内进行医院水电维修、更换带有病毒的排风系统滤芯,誓与病魔抗争到底。

肖帅召集起突击队的24名90后伙伴,拿出纸笔让大家回答两个问题:是不是党员、是否愿意留下。在他收回的纸条上,21张写着我是党员,愿意留下,剩下的3张写着不是党员,愿意留下。

那一刻,暖流直抵心坎,不禁潸然泪下,在最需要人的时候,大家勇敢地站了出来。

挺身而出的何止这24人,经公司组织,200多名同事在维保请战书上按下了鲜红的手印,被网友们称作“蒙面超人”。

这些才下战场,又上火线的蒙面超人,经常穿着防护服,戴着口罩、眼罩、防护面罩,闷在半污染区,由于暖气足且防护服不透风,往往十几分钟就全身汗流。与医护人员接打上百个电话沟通,步数破3万,凌晨3点疏通卫生间,凌晨4点为护士站保驾护航,这是肖帅的日常工作。

那段时间,他稍感头疼就涂风油精,2个月用了四五瓶。公司给他一包莲花清瘟胶囊作为防疫物资,他一口气吃了五六粒,完全是图个心安慰。因为长期出入病房压力大,即便躺在床上,他要整夜循环播放手机音乐才睡得着。

在那70多天里,有困难,有坚守,有温暖,也有感动。一同前来的伙伴中,有人瞒着父母耗

时3天辗转5种交通工具跨越3500公里赶来武汉,有人身患糖尿病挂着胰岛素赶到现场,更有同事在家人感染的情况下毅然投入战斗。

这期间,有23岁的队员争着抢着进病区,说:我年轻,抵抗力强,我先上。谁不想家人闲坐,灯火可亲?没有生而英雄,只有选择无畏!每当想到这些,肖帅依然感动得热泪盈眶:他们都是为了同一目标而拼搏的平凡人,他们才是真正的英雄。

那里也留下了肖帅的终身遗憾。在他离家不久后,一手带他长大的奶奶病逝,得知消息的一瞬间,这个向来坚强的大男孩哭成了泪人。时隔一年,肖帅还会在睡觉时梦见奶奶后哭醒。

早年父母进城打工,爷爷去世早,奶奶成了肖帅最亲近的人。后来他到县城读高中、到东北读大学,每到放假回家那天,步履蹒跚的奶奶总会搬着凳子去村口等他回家,这样的场景再也不会出现了。

其实早在肖帅打算驰援武汉时,84岁的奶奶就已病重,老人没有张口挽留他,只是拉着他的手握了又握。肖帅不擅长家人的表情,他幻想着完成任务后就能回来照顾奶奶,便一咬牙出了门。

一个转身,竟成永别。肖帅自己也不曾料到,他能在火神山一战成名。

2020年6月开始,他作为先进典型陆续参加各种报告会,先是在中建三局里讲,之后到其他单位讲,还作为抗疫青年代表登上了人民大会堂的主讲台,成为中建三局成立50多年来第一位在人民大会堂作报告的职工。



3月9日,杭州西湖,游人从涌金桥上走过。早春时节,岸边垂柳吐出绿芽,许多市民走出户外,享受春光。 沈兵摄

中青报 中青网记者 洪克非

每一个孩子,都是夜空中最亮的星,必将照亮世界某一个角落。湖南省祁东县启航学校校长陈亮伟对此深信不疑。

2021年央视春晚晚的舞台上,该校合唱团代表周诗琪、张焱林、肖恩、陈雨馨,与成龙、李玖、李易峰、周冬雨等明星合唱了经典歌曲《明天会更好》。

孩子们一次次登上市、省、国家级舞台,乘着歌声的翅膀,飞越大山,生活有了幸福的模样。而陈亮伟则在签发减免文书1800多名学生中,有200多名学生因为家境困难申请减免费用,每人3000元。

2012年春节,陈亮伟荣归故里。彼时,身为北京启航教育集团总裁的他,年仅30岁,还兼广州、长沙分校的负责人,正处于事业的上升期。

祁东县有数十万人在广东和云南打工,几万留守儿童留守家乡。陈亮伟的家乡在祁东县西部乡镇,当地有6000多名留守儿童,散落在农村的各个角落里。由于长久缺少父母关爱,一些孩子性格内向,自卑孤僻,加上农村基础教育落后,孩子厌学、逃学、辍学现象严重。

回祁东县的路上,陈亮伟看到同村几个留守儿童蹲在村口,他们那双渴望爱的眼神,让他想起那个曾经不舍父母离开而撕心裂肺哭泣的自己。

他的父亲是村里的泥瓦匠。在陈亮伟上小学二年级时,父母迫于生计南下广东。在哭声中,他成了留守儿童,在爷爷的臂弯下成长。

读大学时,看到父母为他奔波筹措学费,他从第一年就开始了摆摊卖货,卖过电话卡,并最终走入考研培训行业。

但是,手起的手程有无法言说的艰辛,但是,年轻的陈亮伟却从无畏惧,创办了启航教育集团广州分校,后又兼任长沙分校校长,成为集团唯一一位同时兼任两

大山里的春天

个分校校长的管理者。2012年,陈亮伟升任北京启航教育集团总裁,口袋里有了3000多万元的现金流。但路过村口的那一瞬间,陈亮伟似乎又变成了当年孤独的自己。从那些渴望爱渴望陪伴的眼神里,他萌生了办一所学校,改变乡村留守儿童命运的念头。

2016年,他筹措6000多万元,在祁东县官家嘴镇正式创办了一所留守儿童学校——祁东县启航学校。这所占地40多亩的学校,硬件设施甚至超过很多城市里的学校。

很多人对此不理解,时任县委主要领导担心他会受挫,建议他到县城办学,并表示可以划一块地给他。我想了后谢绝了,因为县城的条件好,但是教育并不差,差的在农村,在留守儿童。

但在当地,一个不懂基础教育、手上一个教师都没有的商人,其投资计划被视为笑料。有人兴奋地打赌:陈的学校招不到500人。

陈亮伟用“乡村春晚”敲开了信任之门。高薪招募来的青年教师一家家拜访,用精湛的文艺演出吸引了上万人的目光。开学前,订单已经突破800人。

曾为留守儿童的陈亮伟深知孩子们内心的孤寂与落寞,与城市同龄人不同的是,他们往往将很多情感藏在内心隐秘的角落。如何叩开心扉,走进他们难以被发觉的内心世界,陈想到的是“歌唱”。在湖南师大读书时,每逢心情郁闷压力难解,我就会爬到岳麓山嚎几嗓子。他笑称,虽然不懂音律,但这种野蛮释放的方式,确实成了平衡内心的良方。

而合唱团则有更好的启迪。不同声部的配合,各类乐器的伴奏,对孩子有着魔幻般的吸引力。毕竟在小镇上,这是一个全新的概念。

伸出援手的是陈亮伟的师兄、湖南科技大学音乐系教授王育霖和他的学生团队。饭局上,陈迫不及待地求援:我建了一所留守儿童学校,你有没有兴趣到我们那

去看看一下?孩子们孤独和渴望的眼神深深触动了长途跋涉而来的王育霖。

选拔合唱团成员的标准无关音色、外貌和天赋,只选孤僻、叛逆或家庭特别困难的孩子。首批入选的60多个孩子,九成是留守儿童。

合唱团初次活动,王教授颇为尴尬,孩子们拘谨孤僻不说话,更别提开口唱歌。由于孩子紧闭心门,这种尴尬维持了大半年。可他却凭借自身的真诚与善意,慢慢收获了争先恐后的热情。

为了提升孩子们的演唱水平,王育霖和他的研究生团队每周都自付差旅费来学校给合唱团排练一天,平时就通过电话、视频进行指导。此外,学校还专门邀请多位演唱教师来校指导训练,合唱团的演唱水平很快有了提高。

登上了中央电视台牛年春晚舞台的张焱林是一个秀气的小姑娘,白净的脸上,一双大眼睛像幽深的清泉,却时常被歌词勾起伤感而清泪下。从事儿儿童声乐教育多年的音乐老师徐文难以理解:10岁的孩子,怎会如此敏感?后来得知,张焱林1岁多时,母亲离家出走,父亲常年在外打工。缺少爱的她,眼里总藏着与年龄不符的孤独。只要听到“妈妈”“分别”之类的关键词,就无法控制情绪表露。

爱心倾注、音乐、糖果、游戏,慢慢化解了孩子的心防。曾经沉默而别扭的孩子们开始在音乐中望见自己,时常在山坡上放声歌唱的他们,用纯净的嗓音,开启了希望与梦想。

2020年11月,北京国家大剧院。当《夜空中最亮的星》音乐响起,42名身着红色校服的孩子登上舞台,悠扬的歌声唱出自己的心声。合唱团一唱成名,被各大媒体誉为中国版《放牛班的春天》。

留守儿童合唱团、启航学校四年级学生佳欣,家里是建档立卡贫困户,父亲因患脑瘤住院治疗,母亲在广东打工,一家

人靠2亩黄花菜地和佳欣母亲的务工收入维持生活。班主任肖海艳鼓励她加入合唱团,勇敢歌唱。为帮助佳欣父亲治病,启航学校发起募捐,筹得3万余元,并免去她上学所有费用。如今的佳欣成绩优秀,歌舞俱佳,绘画作品还在全国第11届少儿书画大赛上获银奖。

曾经羞怯、幽闭的张焱林落落大方地谈起了当演员的梦想,而英语考试拿了满分的周诗琪则开始打探北京高校的门槛。

让启航学校名声在外的合唱团,其实只是该校开设的20多个兴趣班之一,手风琴、小提琴、跆拳道、拉丁舞、街舞、机器人,他们希望通过这样的快乐教育方式帮助孩子们打开心结、培养兴趣、建立自信。

离县城40公里的学校里,教师团150人拥有学士及以上学位,还有3名外籍教师从事英语教学。校内建起了全县最大的歌咏场馆,乡镇难得一见的游泳池也成为孩子们的乐园。

2016年,陈亮伟邀请了市县各界代表人士,组建了祁东县关爱留守儿童志愿者服务队。每到节假日,志愿者一对一联系留守儿童进行家访,或给他们辅导功课、指导作业,或捐款捐物,帮助他们的家庭解决实际困难。北京大学、湖南科大、湖南城市学院、长沙市少年音乐团的志愿团队,也来校支教。

名声爆火背后,陈亮伟债台高筑,由昔日村里的千万富翁变成千万负翁。村里4年来,陈亮伟资助的贫困学生在逐年增加,学校总人数达到1800多人,其中九成是留守儿童。而启航学校从开学第一天起,学费从来没有增加过一分钱。受新冠肺炎疫情的影响,陈亮伟在外省创办的考研培训机构迟迟不能开课。一直靠着这些外来资金维系的启航学校,也遇到缺血的大麻烦。作为学校唯一股东的陈亮伟负债高达3000多万元,为了保证疫情期间学校不减员、教师工资照常发放,他变卖了4台车和公司的一些股份。

以前我们看来遥不可及的长沙,到站在国家大剧院和春晚的舞台,这些孩子缺的只是一方舞台,和一个被看见的机会。陈亮伟说,自己还年轻,钱是可以赚得到的,人生放长远看,能做一个点亮孩子梦想的人,其实是自己的福分。



扫一扫看视频