

在校园里,播种人道主义种子

人道法宣讲活动走进江苏省梅村高级中学

“我们不能放了俘虏,否则会泄露我们的行踪。”“我觉得应该短期囚禁他们,直到我们的行动结束。”……11月28日下午,无锡市红十字会联合江苏省梅村高级中学共同为同学们上了一堂别开生面的“国际人道法”课程。50余名高一学生通过聆听讲解、角色扮演、现场分析等方式,加深了对人道主义精神的理解和认识,树立了关爱生命的理念,增强了社会责任意识。

据悉,“探索人道法”项目是红十字国际委员会和中国红十字会总会合作,共同为13至18周岁的青少年设计的一项全球教育课程,旨在向其介绍基本的人道规则、人道价值,以及国际人道法的基本规则。

当天,拥有红十字会国际委员会东亚代表处认证国际人道法师资的孙昕、汤鸣霞两位讲师,以二战期间盟军组建的一支短小精悍的特战队深入敌后打击敌人背景,搭建“如何炸毁水坝雷达”“如何对待敌军俘虏”“是否可以炸毁小岛轮渡”“是否可以炸毁油料仓库”“是否可以放过从敌营出来的洗衣女子”这五个场景,让同学们在台上通过队长、救护员、爆破手、司机、通讯员、翻译这六个不同角色的人物扮演,聆听不同角色的人物在不同场景下出具的策略和想法。

六位扮演者拥有各种各样的技能,他们在复杂艰苦的情况下出色完成了一次次艰难的任务,同时也面临一个个人性的挑战。高一(17)班的张晨轩作为队长,在每个场景中都是定海神针般的存在,表演神情镇定自若,在小组成员的讨论下也会结合敌情与人性,给出合理的意见。救护员的扮演者是高一(19)班的陆腾飞同学,当面对敌军俘虏时,他都能坚定地从事人道主义出发,寻求更温和的解决办法。

“在这种情况下,你会怎么做?”讲师孙昕针对情景剧中遇到的问题,向在场的学生进行提问。学生们展开了激烈的讨论,在思想大碰撞中畅所欲言、各抒己见。孙昕再结合台下同学们的发言,将“军事必需原则”“人道原则”“适当性原则”“区分原则”“限制原则”穿插在情境之中,从而让学生们了解了“人道视角”“人的尊严”等词的真正内涵。让学生们认识到生命的宝



贵之处,进而珍惜生命、尊重生命和热爱生命。

“此次探索人道法宣讲活动为学生们打开了一扇了解国际人道法的大门。”孙昕表示,今后无锡市红十字会将持续推进青少年人道法教育宣教活动,在青少年心中播下人道主义精神的种子,传播“人道、博爱、奉献”的红十字精神,为构建更加和谐、公正的社会贡献力量。(葛惠)

以侨为桥

“名中医话健康”中医惠侨活动进社区

为充分发挥“中医惠侨”的纽带作用,向广大海内外侨胞传播中医养生知识,提供专业医疗咨询服务,增强他们对中医药的了解与信任,促进中医文化在海外的传播与推广,近日,无锡市侨联与无锡市中医医院携手梁溪区侨联、无锡日报报业集团、无锡市中医医院梁溪分部以及扬名街道,在芦村社区为80多位侨胞、侨眷和居民举办了一场别开生面的中医惠民活动。

市龙砂医学流派研究院副院长陶国水为大家带来了《中医顺时养生实践》的科普讲座,现场还通过腾讯会议的形式对海外侨团组织进行了直播。他详细介绍了中医养生的优势与特色以及冬季养生具体方法,如早卧晚起、注意五暖(头暖、背暖、腹暖、脚暖、食暖),以“藏”为主,避免对抗性运动等。在饮食上,他建议增加根茎类食物,如山药、芋头、萝卜等,并向海外侨胞推荐了具有江南地域特色的雪菜慈姑汤,让他们品味家乡的味道。归侨、侨眷及社区居民听得津津有味,不时用手机拍下养生要点。

讲座结束后,陶国水、脑病科主任医师王国华、消化科主

治中医师张征波以及梁溪区中医医院(无锡市中医医院梁溪分部)康复医学科副主任医师黄建为归侨、侨眷及社区居民提供了健康咨询服务。他们耐心细致地解答了居民们的健康问题,并给出了针对性的建议和治疗方案。

“我去年脑梗住院,出院后一直觉得头晕、乏力、畏寒……”66岁的侨眷吴老伯向医生咨询,陶国水为他搭脉、看了舌相发现,舌苔淡暗薄腻,脉搏濡弦,痰湿比较明显,建议他多吃一点具有健脾祛湿化痰的食物,给他开具了野葛根、土茯苓、炒白术等组成食疗药方。

陈阿姨二个月前发现肺部有磨玻璃结节,非常焦虑,总担心病情恶化。王国华开导说结节要看大小、形态、性质等,提醒她遵医嘱定期复查不用过分担心。

钱阿姨经常觉得胃胀胃痛,张征波为她搭脉、看了舌相,认为其脾胃虚弱,建议她平时少吃豆制品、山芋等食物,注意保暖,做一些揉腹等动作助消化。

65岁的归侨刘阿姨晚上失眠多梦,经过进一步问诊,黄建发现其平时运动很少,建议其适当增加运动量消耗些精

力,从而改善睡眠……

大家在专家桌前排起了长队,纷纷表示能与平时一号难求的专家近距离接触并收获有针对性的健康指导,感到非常高兴。

活动现场,市中医院的工作人员还为大家提供了具有安神、明目、减脂等功效的养生茶以及龙砂固本膏、固元膏等切片膏。同时,中医适宜技术——耳穴压豆和推拿也吸引了众多居民前来体验。护士们一边操作一边手把手地教居民正确的按压方法,“治未病”科医生更是忙得满头大汗。

健康讲座还线上邀请了澳洲、新西兰、毛里求斯等国家的海外侨胞参与。在观看了健康讲座后,新西兰无锡同乡会会长强骏宇表示,无锡市侨联为海外侨胞举办了一场线上中医养生健康讲座,让他受益匪浅。通过这次活动,大家不仅学习到许多健康知识,还深刻感受到中国传统文化以及中医传承的智慧与中西文化交融的魅力。这种形式的讲座不仅拉近了与家乡的距离,更让海外侨胞感受到了一份特别的关怀和温暖,期待今后能有更多这样的活动!

(王菁)

20分钟持续按压

120急救跑赢“死神”

额头血肿、耳朵冒血、意识丧失、心电图呈一条直线……近日,无锡急救中心城西滨湖分站急救组跑赢“死神”,近20分钟的按压抢救,为车祸重伤的73岁老太争得了一线生机。

“我们到达现场时,这名伤员情况很不好,趴在地上,耳朵汩汩冒血,人已经失去了意识。”滨湖分站急救医生王仲衡回忆,当天早上7点06分,他们刚把上一位伤员送到医院,就接到了紧急电话,南湖大道某路口发生一起交通事故,急需支援。

一场与时间赛跑的生死救援迅速启动。急救组驾驶员精准定位,行驶途中急救医生联系现场人员了解情况。7点11分,急救车鸣笛而至。王仲衡当即确认现场情况、伤员呼吸及颈动脉搏动是否正常。“现场心电图显示一条直线,伤员心跳已经停止了。”但不能放弃、继续抢救,这是急救组当下唯一的想法。

持续胸外按压,接心电监护,气管插管接呼吸末二氧化碳监测,启动呼吸机……所有的抢救步骤有条不紊地进行。从事故现场转到急救车内,急救人员屏住一口气,一路坚持抢救。“抢救了近20分钟后,呼吸末二氧化碳分压显示为39mmHg,代表着我们为这位伤员的后续救治争得了一线生机。”王仲衡说。

急救人员深知,时间就是生命,每一秒救治都是为伤员争取多一分生机。警车开道,急救人员一边通过调度指挥中心迅速联系医院做好抢救准备,一边为伤员进行不间断胸外按压,一路按压到医院,为后续治疗奠定了坚实基础。7点32分,急救车抵达了无锡市人民医院,实现了院前院内无缝链接。院内持续心肺复苏,一分钟后伤员的心跳终于被“按”回来了,可以进行手术治疗。

王仲衡提醒,车祸发生时,采取正确的急救方法也非常重要。保持伤员呼吸道通畅,口腔、鼻腔中有出血或异物时,将伤员侧卧或头偏向一侧,呕吐物需第一时间清理。判断伤员呼吸心跳停止时,要立即进行心肺复苏术,这对伤员的预后起着重要影响。此外,市民在外时应严格遵守交通规则,做好保护措施,避免自己受伤或伤及别人。

(高佳美)