

1分钟缓解症状,15分钟恢复意识……

乘客突发晕厥 她紧急施针救人

“车上如有医护人员,请速到9号车厢……”由苏州南站开往西安北站的G3161次高铁列车上,广播突然响起紧急寻医通知。15号车厢的27岁乘客文锦之闻声立即拿起针灸医疗包,赶往9号车厢。“患者王先生全身剧烈颤抖,意识模糊,已接近昏迷状态。”10月9日,文锦之向记者回忆起9月29日16时在高铁上发生的惊险一幕。

文锦之说,赶到现场后,她立即俯身观察其面色、舌象,轻触脉象,并向列车长了解情况。得知患者此前有相关病史,且广播后未有其他医护人员响应,车上也无AED等急救设备后,她果断决定实施针灸救治。

没有丝毫迟疑,她立即取出银针,严格消毒后精准施针。

仅1分钟后,王先生的剧烈颤抖明显缓解,呼吸逐渐平稳。15分钟后,他微微睁眼,意识开始恢复。

然而危机未除。随后1小时内,患者心率与血压仍持续波动。文锦之始终守在身旁,不断调整针法,配合针灸补泻手法细心调理,直至患者意识清醒,生命体征平稳。

从苏州到西安,近6小时的车程,她寸步不离患者身边,持续监测病情、调针护理、安抚情绪。列车员特意为她送来餐食,让她补充体力。



10月9日,文锦之向记者展示她当时在高铁上救人的针灸医疗包。

21时53分,列车抵达西安北站。临别时,王先生再三向文锦之表达谢意。

10月3日,文锦之收到一件特别的快递——列车长寄来的一面锦旗,上面写着“颜值与仁心齐在线,银针共医术皆高超”。她笑道:“其实我当时只有一个念头:王先生和我一样是‘95后’,那么年轻,我一定要把他救回来!”

记者看到,文锦之的针灸医疗包虽不大,却整齐地装着200多根银针、酒精、棉签等物品。“我妈妈是医生,从小看她治病救人,‘救死扶伤’这四个字早就刻在我心里了。”文锦之说,她去年毕业于广西中医药大学针灸推拿专业,获得硕士学位,并已考取医师资格证和执业证书。事发

当日,她刚在苏州参加完针灸培训班,正踏上返程高铁。“很多人觉得中医是‘慢郎中’,但关键时刻,银针也能救命。”她说。

文锦之还是西安市心连心志愿者协会院前急救支队的一名志愿者,多次参与公众急救培训与志愿服务。该支队负责人魏文强表示:“她用细若游丝的针尖,化险为夷。这不仅是一次成功的紧急施救,更是一场中医急救能力的生动诠释。”

文/图/视频 本报记者 姬娜



扫码看视频

女童乘车坐反方向 公交驾驶员暖心帮助

本报讯(记者 陶颖)10月7日清晨,西安市民李先生专程前往406路公交调度站,将一面写有“情满正能量 公交显爱心”的锦旗送到驾驶员杜小康手中,感谢他及时帮助自己走失的孙女与家人团聚。

事情发生在10月4日15时许。406路驾驶员杜小康驾驶车辆从浐河站准时出发。因上车乘客较多,他起初并未特别留意一名身高不足1.3米、跟随人群上车的儿童。

当车辆行驶至半坡立交附近时,车内突然响起一阵急促的哭声。杜

小康立即放缓车速,通过后视镜观察并询问后,才知道这名儿童是与家人走失,独自误乘了公交车。而且孩子口中的目的地“浐河”,与车辆当前行驶方向完全相反。

“孩子别怕,我肯定帮你找到家人。”杜小康一边轻声安抚孩子情绪,一边向车上乘客说明情况。他本计划返程时将孩子送回浐河站,但考虑到节日期间车内拥挤、返程耗时较长,孩子与家人的焦虑情绪可能会加剧,他当即决定调整方案,以最快速度保障孩子安全。

在征得全体乘客的理解与支持后,杜小康迅速拨打110报警电话,联系到了就近的西安市公安局灞桥分局红旗派出所。车辆路过派出所门口时,杜小康将车停稳,将孩子安全交到民警手中,并叮嘱留意孩子情绪。确认交接妥当后,他返回岗位继续投入运营工作。

当日下午,孩子的爷爷李先生在红旗派出所接回孙女后,通过警方联系到杜小康,提出要当面致谢,杜小康婉言拒绝,他说:“都是我应该做的,孩子安全回家比啥都强。”

“剩下”的月饼怎么吃才健康

营养专家为你支招

“中秋节朋友圈已经被各种月饼‘刷屏’了,最近天天早餐都是月饼。”10月9日,西安市民李女士滑动手机屏幕笑着说。从经典五仁到流心奶黄,再到今年流行的藤椒牛肉、冰皮榴莲,五花八门的月饼让她既想尝鲜又担心热量超标。不少亲戚送来的月饼,中秋节吃不完剩下很多,而“如何健康吃月饼”也成为市民热议的话题。

“很多人不知道,一块小小的月饼堪称‘热量刺客’。”在西安东郊一家糕点店,王女士看到未卖出的打折月饼说,一块双黄莲蓉月饼,每100克热量约400大卡,一块标准大小的双黄莲蓉月饼,热量相当于2碗米饭,要通过跑步50分钟才能消耗。

记者发现,市面上常见的月饼多

为高糖、高脂肪、高钠食物,部分咸蛋黄、火腿月饼的钠含量甚至达到每日推荐摄入量的三分之一。“高糖分容易导致血糖快速升高,高脂肪则会增加肠胃和心血管负担,吃完后腹胀、消化变慢是常有的事。”西安市人民医院(西安市第四医院)营养科医生解释道。

针对不同人群的健康状况,营养科医生给出了差异化食用建议。对于糖尿病患者,需优先选择无糖或低糖月饼,食用时应相应减少米饭、面条等主食的摄入量,搭配蔬菜和优质蛋白,并密切监测血糖变化。心脑血管疾病患者则需远离酥皮、蛋黄类月饼,浅尝普通月饼的四分之一即可,避免加重身体负担。肠胃敏感人群要避免空腹吃月饼,

可搭配山楂茶、陈皮水帮助消化。正在减肥的市民,要牢记“吃月饼必减主食”的原则,食用后适当增加运动量,保持“动吃平衡”。

除了针对性建议,不少市民也总结出了“月饼健康食用小技巧”。“我会把月饼切成4小块,全家一起分享,既能尝到多种口味,又不会吃太多。”市民张先生展示着刚买的月饼礼盒,“吃完再泡一壶绿茶,解腻又清爽,晚上还会去小区附近遛弯半小时。”

“月饼承载的是团圆的心意,健康品尝才能让这份甜蜜更长久。”营养科医生表示,不必因担心热量而完全拒绝月饼,只要根据自身情况科学食用,就能在享受美味的同时兼顾健康。

本报记者 葛兰

播撒法治种子 护航青少年成长

本报讯(记者 文晨)近日,西安市莲湖区人民法院“播撒法治种子,护航青少年成长”主题法院开放日活动拉开帷幕。10名来自西安市第七十中学分校的高中生走进莲湖区人民法院庙后街法庭,通过参观法庭设施、体验审判流程、聆听法律讲解、参与互动问答,沉浸式感受法院工作的庄严与法律的魅力。

活动开始后,法官引导同学们有序参观了法庭的诉讼服务中心、办公区、审判区等区域,各位同学对法院的工作流程、功能设施、审判工作有了更加直观的认识。

在“模拟法庭”体验环节,同

学们扮演“审判长”“原告”“被告”等角色,走上审判台,敲响法槌,沉浸式体验法庭的工作流程。随后,法官结合审判实践中常见的校园欺凌、网络安全等典型案例,以案释法,为同学们带来一堂生动的法治课,叮嘱同学们要自觉抵制不良行为,学会用法律武器保护自己,争做知法、守法、懂法的新时代青年。

互动环节中,同学们围绕感兴趣的法律问题和职业规划踊跃提问,现场气氛热烈,法官对这些问题一一耐心细致解答,鼓励同学们树立远大理想,将来为国家的法治建设贡献力量。

西安灞桥区查处一非法加油点

暂扣油品约2吨

本报讯(记者 谢斌)近日,陕西省成品油市场整顿西安工作组联合灞桥区执法部门开展专项整治行动,成功查处一处非法加油点。

据了解,该非法加油点藏匿于欧亚大道辅路一带,利用报废改装车辆作为流动加油工具。执法人员在巡查中发现,该窝点在未取得任何合法资质的情况下非法销售汽油,存在重大安全隐患。此次执法行动现场罚没加油设备1台,暂扣非法储存油

品约2吨,并对一台涉嫌报废改装的车辆依法予以查扣。下一步,陕西省成品油市场整顿西安工作组将继续采取多部门联合行动,通过强化路面巡查、源头治理和宣传教育等多种手段,彻底铲除黑加油站点生存土壤。

陕西省成品油市场整顿工作组提醒广大市民,非法经营成品油属于违法行为,切勿为了贪图便利或利益而参与其中,如发现此类违法行为,应及时向有关部门举报。

拒绝违规骑行 守护平安校园

这节交通安全课真实用



交通安全宣讲活动现场。 本报记者 李佳 摄

本报讯(记者 李佳)近日,西安市公安局交管支队莲湖大队联合西安市大兴新区初级中学共同开展“拒绝违规骑行,守护平安校园”交通安全宣讲活动。

活动开场,学生们在操场整齐列队,摆出“交通安全”四个醒目大字,随后学生带来精彩的武术表演。紧接着,交管莲湖大队宣讲民警开启主题宣讲。首先,6名铁骑队员驾驶摩托车登场,连贯完成站立敬礼、隐蔽驾驶、绕桩、警卫队形变换等特技表演,精湛的驾驶技艺让学生直观感受到规范驾驶的重要性。随后,专业

特技演员还原6类常见交通事故场景——“鬼探头”、行人闯红灯、不走人行道、骑自行车看手机、逆行、“开门杀”,让学生们深刻认识到违规出行的危害。

宣讲过程中,民警结合特技情景表演,着重强调16岁以下中学生禁止骑行电动车的规定,详细剖析此类行为的违法性与安全隐患,同时讲解了自行车的正确骑行方式及日常出行安全要点。宣讲尾声,场地中央展开倡议横幅,老师代表、学生代表与交警代表依次签名,以实际行动承诺遵守交通规则。