



▲田锴背着AED在地铁站值守。

车载  
让自己的车成为“救命车”

穿上一件袖子上贴有红色“公众急救”标志的夹克,将一台橙色的AED斜挎在身后,作为“行走的AED”中的一员,这是北京人田锴每天出门必备的行头。

“这是什么?什么是AED?”“AED又叫自动体外除颤仪,在有人突发心脏骤停时,可以紧急救命……”日常背着这个醒目的仪器行走在人群之中,总有人好奇地询问,田锴便不厌其烦地一遍遍耐心解答。

“宣传AED、普及公众急救知识既是我的工作,也是我的爱好。”田锴是一名自驾游爱好者,在自驾游途中,他多次听说有“驴友”心脏骤停却没有得到及时救助的情况,深感惋惜。

2016年,他通过从事马拉

3月15日,在马来西亚举行的WSE田径公开赛(大众田径健身达标赛)新山站上,老金(见图)获得男子70-74岁组100米、60米、200米三个项目的冠军。而在2024年的中国田径大师赛中,老金的百米取得了13秒57的成绩,打破了这项比赛的全国纪录。老金名叫金辉,72岁,他在71岁时才开始练习短跑,是短跑界的“新秀”。

## 摸索出来的跑步诀窍

马来西亚的新山,赛场上只有两名头发花白的运动员,老金个子不高,一米六四,这次在内道。

他在心里默念一遍自己的五字口诀:头、角、弹、扬、八。脖子和两肩放松,后背挺直,头要自然下垂。膝盖和地面之间、小腿和大腿之间的角度调整到自己最适应的状态。扬,即快速摆动手臂,带动两腿向前。起跑的一瞬得蹬出八字步,才能降低重心。

这是老金自己摸索出来的跑步诀窍。2024年,他正式开始练习跑步。他把自己跑步的视频发在网上,有网友指出他跑步时前倾角度太大,有

## 他们是“行走的AED”

AED放置在了“前备箱”里,只要一个电话,即使田锴身处外地,也能远程操作,让有需要的人及时取用,避免了“破窗”可能带来的一系列顾虑和麻烦。

田锴在2018年、2019年以个人名义捐赠给东单体育馆和地坛体育馆的AED,都曾被用来救过人。

自己捐赠过的AED能成功救人,田锴也像自己救了人一样激动。如今,他背着AED的行走仍在继续,身边还多了一个小伙伴——自己5岁的女儿。父女俩一同出行时,女儿也会身背一台轻便的AED。“想从小培养她参与公众急救的意识,让她乐于救人、敢于救人。”

## 背

## 他随身携带AED已十余年

“列车上是否有医务人员?3号车厢有乘客需要紧急帮助。”一阵急促的广播声,让乘坐高铁返京的张元春一下子精神起来。他赶紧起身,拿着随身携带的AED赶了过去,打开急救包、取出AED、撕开电极片,张元春麻利地给患病乘客使用上“救命神器”,并同其他几位医护人员交替对其进行心肺复苏……这惊险一幕,发生在2024年7月的一趟由

上海开往北京的高铁列车上。

“随身携带AED十多年,这还是第一次用上。”张元春从事急救培训科普工作十多年,他一直在为这样的“紧急时刻”准备着。

张元春曾是北京120急救中心的一名急救医生,工作就是随着救护车紧急出诊。“那时,很常见的一种情况是,虽然我们已经以最快的速度赶到,但已经错过了最佳的抢救时间。”张元春说,尤其是像心脏骤停这种情况,讲究“黄金4分钟”,如果能在4分钟之内对患者进行心肺复苏、除颤等紧急施救,能大大提高患者的生还率。

“但救护车很难在4分钟之内赶到,如果这个时候,患者家属能第一时间采取一些急救措施,会非常有用。”张元春说,但普通人往往缺乏急救知识,只能等待救援。

经历了许多次这样的情况,张元春渐渐意识到,公众急救的普及非常必要。于是,张元春选择从医院离开,创建起自己的科普公众号,成为一位专职的“急救科普人”,同时也进行急救培训工作。

(摘自《北京晚报》亦明/文)

## 71岁成短跑界“新秀”

人给他摆臂的动作提出建议,老金把这些都记下来,训练前打开手机看。在网上看到一个体育生起跑漂亮,老金就把他的视频放到0.2倍速细细研究,一遍遍模仿,直至形成肌肉记忆。

## 就差“一拃的距离”

2008年,退休后的老金跟随儿子和女儿定居青岛。房子紧邻体育街,当地老年足球队经常在那里训练。两年后,喜欢足球的老金也加入其中。队里很多人曾是专业足球运动员,老金好强,别人训练时跑5000米,他就多跑2000米。加入老年足球队的第五年,老金从替补踢进了首发阵容。

## 跑进14秒

这股不服气的劲儿,贯穿在老金过往的人生中。他回忆,这个特性承自父亲金复东。父亲是一名老兵,参加过抗日战争、解放战争、抗美援朝战争,身体多处受伤,肝脏没了三分之一,但还是到处打零工、帮人种水田挣钱养活一家人。

金辉出生在黑龙江,小学



二年级时,他们一家搬到内蒙古生活。在异乡的生活极其困难,作为长子的金辉,承担起了照顾家庭的重担。年轻时,金辉被分配到内蒙古一家钢铁厂当机械修理工人。有了自己的家庭后,为了让女儿和儿子有更好的生活,他更努力地工作。当时体重110斤的小金,常常要扛起160多斤的氧气瓶,别人是两人扛,他自己一个人扛起来“嗖嗖”地跑。

在全国田径大师赛上破全国纪录的一刻,老金形容,那是他这一辈子最幸福的时光,意味着自己的辛苦和付出得到了回报。跑完后一定要做的事情是向看台上的观众挥手致意。老金也用心对待短视频平台上与他互动的人,每次回复评论时,他都会点进对方的主页,看看他们是什么样的人,有哪些优点,再在评论里夸赞一番。老金希望在此后的人生里,能尽情享受运动带来的快乐。(摘自《新京报》3.20 赵敏、彭衍/文)

## 6旬大爷20米高桥跳下,救起落水女生

4月14日上午7点左右,四川内江,60岁的熊冰晨跑路过西林大桥时,见一女子落水,毫不犹豫从约20米高的桥上跳入水中。

入水后,熊冰将热心市民丢下的救生圈套到落水者身上,然后拉着落水者朝岸边游去,最终成功将人救起。

由于熊冰有高血压,他的妻子和朋友们都感到后怕。

“我是7点19分接到一个电话,说我老公救了人。”熊冰的妻子余韵晴介绍。

赶到现场时,被救起的女生已上了救护车,熊冰在岸边,“一直喊痛”,得知丈夫伤情,《四川省保护和奖励见义勇为条例》启动相关程序。

(据红星新闻)



▲妻子在医院照顾受伤的熊冰。

“警察同志,我要报警,有人给我们社区的老人打电话说是他外孙,要8万块钱!”

4月11日上午,青岛崂山公安分局民警接到金家岭社区治保主任反映,金岭新村小区内居住的一位老人接到疑似其外孙(在外省读大学)打来的电话,电话中称其因嫖娼被抓获,急需8万

元协调处理关系,让老人准备好8万元现金,到时在“青岛的朋友”与老人联系交接。

民警当即断定:“这是典型的冒充亲友诈骗,‘装孙子’是近期骗子常用的手段。”随后,民警迅速联合社区工作人员提前在交接地点附近守候。

4月11日11时06分,该老人接到一陌生电话,要求老人到楼下交接钱款。

正在附近守候的民警发现一名可疑男青年在楼下徘徊,准备盘问时,男青年拔腿就跑,后民警与社区治保主任联手追赶上楼,将其抓获。目前案件正在办理中。

警方提醒,老人要警惕类似这种“装孙子”骗局。

(摘自《半岛都市报》4.16)

来电诈骗八万元,老人要警惕『装孙子』骗局

## 68岁大爷摩旅中国,已骑行5.7万公里走遍28个省份

“年轻的时候没有时间,退休有空闲了,骑着摩托一路向西。”短视频平台上,身穿帅气的骑行服、满头白发的“仿赛大爷许小辫”,用视频记录着摩旅途中的风土人情,获得不少网民关注。



“1990年开始当环卫工人,干了近28年退休,以前出门旅行,退休工资应该很高,其实存在误解。我每月退休工资2800元,但每天的油钱都至少要100元,再加上食宿,肯定是不够的,所以也会用上积蓄。一路上我也会尽量节省开支,经常睡帐篷。”

3年前,他花3万元买了一辆仿赛摩托,“看到很多年轻人骑这个车,特别酷。我心想,年轻人能干的,我老头也能干,所以我就买了仿赛摩托。”在家休息一年后,2024年5月1日,他开始骑着仿赛摩托,游历祖国的大好河山。

许志刚介绍,摩旅11个月,

他已走遍28个省份,行程5.7万公里。“有些网友觉得我能出来旅行,退休工资应该很高,其实存在误解。我每月退休工资2800元,但每天的油钱都至少要100元,再加上食宿,肯定是不够的,所以也会用上积蓄。一路上我也会尽量节省开支,经常睡帐篷。”

摩旅不光需要勇气和毅力,更需要良好的身体素质。因此,也有不少网友关心许志刚的身体,他介绍:“虽然摩旅风吹日晒的,但是我的身体啥毛病都没有,哪怕去西藏,都没高反。”

(据封面新闻)

## 鼓励婚育,初婚最高奖4万元



南岭村户籍股东成员的初婚夫妇,婚姻关系至少保持1年,凭合法结婚证即可申领2万元一次性奖励。也就是说,如果新人双方均为南岭村户籍股东成员,则共计可申领4万元奖励。申请者需满足无犯罪记录、征信良好等条件,且婚姻登记需在中国内地完成。

4月15日,记者从广州市白云区获悉,龙归南岭村日前出台《初婚奖励实施方案(试行)》(以下简称《方案》),规定双方或一方为本村户籍股东成员的初婚夫妻,最高可申领4万元奖金。

村民笑称:“奖励2万元,摆酒都可以多摆几围了。”

根据《方案》,双方或一方为

南岭村相关负责人表示,鼓励适龄婚育是应对人口挑战、促进社会和谐发展的重要举措。

(摘自《广州日报》4.15)

## 婚礼上残疾母亲婉拒合影被抱上台



4月11日,在山东淄博的一场婚礼现场,母亲婉拒上台合影,新郎当即将其抱上舞台,背后的故事令人泪目。

据了解,这位身患残疾的母亲因怕给孩子“丢面子”,婉拒上台合影,最终被新郎自信地抱上台。

了台,感动了在场宾客,全场掌声雷动。

据婚礼主持人回忆,新娘也曾提议在台下合影,以照顾母亲的不便,但新郎毅然将母亲抱上了台,这一幕令现场宾客动容。

(摘自《齐鲁晚报》4.11)