

惊心动魄十分钟

六旬老伯打球晕倒昏迷,球友现场紧急施救转危为安

茂名晚报 记者池榕 “感谢她们,救我一命。”刚从鬼门关走了一遭的陈伯联系上茂名晚报记者,述说了自己的经历:5月31日晚上,陈伯在打乒乓球时突然晕倒没有了脉搏呼吸,幸亏在场的球友立刻对他展开急救,成功挽回了他的生命,而这几个球友都是医务人员。不得不说,陈伯太幸运了!

生死营救10分钟

5月31日傍晚,年已六旬的陈伯像往常一样来到某大厦乒乓球俱乐部,和球友们一起打球锻炼。“我去的时候什么事都没有。打了几分钟后有点呼吸不过来了,但以为自己坚持得了,继续打了十几分钟就晕倒了。后来就什么都不知道了,真的非常感谢救我的球友。”记者得

知,那天参与急救的4名球友中谢静誉、梁育梅、刘小红分别是茂名市人民医院护理部部长、副部长和护士长,梁观宏也是另一个单位的医务工作者。

2日中午,谢静誉接受晚报记者采访时也深感庆幸。“一般我们周五晚上是没有时间打球的,那天刚好去了,就遇到陈伯晕倒。我们第一反应是救人。”谢静誉说,当时她刚好打完球在旁边休息,陈伯是在另一桌和一位年轻人打球。“他突然摔倒我们没有看到,听到年轻人呼救,我们跑过去看到陈伯躺地上脸色惨白。摸他没有脉搏,赶紧摸了颈动脉也没有跳动。”谢静誉立刻叫刘小红打电话叫救护车,而她和梁育梅轮流为陈伯进行心肺复苏和其他急救措施。“我们按压了三四分钟后,陈伯脉搏才有点微弱的搏动,然后

我们持续多按压了两分钟,他就张口呼吸了。但是他舌头往后坠,我叫另外一个人把他舌头拉出来,预防舌后坠影响呼吸。”

从陈伯摔倒到渐渐恢复呼吸,整个过程不到十分钟,却是惊心动魄的十分钟。球友曾先生告诉记者,那天他也在,当时差不多有20个人在打乒乓球,陈伯突然晕倒,大家都过去帮忙。球友们有的帮忙擦汗,有的拿出随身带的救心丹想给陈伯吃,有的帮忙联系陈伯的家人……直到陈伯上了救护车,大家才松了口气。“好彩球友里有医护人员,不然陈伯就危险了。为她们点赞!”

运动时不舒服要立即停下来

“陈伯醒过来还问,‘我在哪里’,我说你打球摔倒了。我建议他去医院检查

一下,他一开始不肯,还说自己没事,也不记得自己摔倒了。”谢静誉说,陈伯最终还是听了她们的劝告,去医院做了进一步检查,像陈伯这样的中老年朋友建议每年体检,重点检查心肺、脑部等。

“我们是医务工作者,看到病人第一时间跑过去是一种职业习惯,救死扶伤更是我们的责任。”谢静誉表示,心跳骤停后3分钟是抢救的黄金时间,在这种紧急情况下,必须迅速行动尽力帮助他。

谢静誉还建议大家运动前要做好热身,感到疲惫或者状态不好的时候不要运动,运动过程中如果胸闷头晕要立即停下来,必要时一定要尽快到医院检查就医。现在夏天到了,在太阳底下运动要注意防晒和防止中暑,要多补水,出汗多喝点淡盐水,运动后及时更换湿衣服。

多姿多彩过“六一”

高速人与孩子共度美好时光

茂名晚报 记者冯小飞 通讯员魏勇 “六一”国际儿童节在孩子们的热切期盼中如约而至,广东省交通集团所属茂湛、包茂高速人精心组织开展了系列亲子活动,用关爱和陪伴让孩子们留下美好的回忆。

小课堂也有大智慧 守护安全伴成长

高速公路一线员工,工作繁忙加上调(轮)休机制的特殊性,鲜少有陪伴孩子,尤其是相伴过节的机会。活动中他们带着子女,一起享受难得的亲子时光。

作为高速公路行业家长,为孩子普及交通安全知识是必不可少的。为此,茂湛高速茂名站借助儿童节契机,因地制宜组织员工子女开设一堂安全“公开课”,用生动有趣、贴合生活实际的方式,充分调动孩子们的学习兴趣。

“出行时,不跑跳。过马路,左右看……”这是茂名站副站长王凯华在进行讲解,他效仿“三字经”将日常安全文明出行知识贯穿其中,朗朗上口也方便熟记,还运用交通安全手势和有奖问答,教育引导员工子女遵守交通规则,让交

通安全意识培育,切实从孩子抓起。

欢乐“粽”享 感受劳动创造美

“包粽子有诀窍,卷好粽叶是第一步。”“粽子要这样绑才严实,要紧紧包裹住里面的馅……”

6月1日儿童节恰逢端午节前夕,茂湛高速茂名站还精心组织了“粽香传情”亲子活动,让员工和子女在包粽子过程中感受端午节文化魅力,培养孩子们的动手实践能力,引导其用勤劳的双手创造美好生活。

在手把手指导下,员工子女主动拿起粽叶,专心致志地卷好并放置馅料,绑扎绳子。尽管孩子们的技术还不够熟练,但经过仔细观察模仿和不断改进,一个个形状各异、大小不一的粽子逐渐成型。孩子们面对镜头,兴奋地展示个人劳动成果,更迫不及待想要和家长们分享。

拓展训练 有趣有益守童心

初夏六月景色总能吸引孩子们目光,开展户外拓展活动,用趣味游戏欢度周末也是很好的放松方式。6月1日,包



茂湛高速茂名站开展“粽香传情”亲子活动。

茂高速(粤境段)信宜站精心组织员工子女到信宜北遼好宝贝乐园开展“守护童心 乐享童趣”户外拓展。

在“我为你铺路”“毛毛虫赛跑”和“飞盘嘉年华”等热门游戏中,孩子们尽情释放童真童趣,笑容和自信洋溢脸上。“儿童节当天陪小孩参加集体活动很

有意义,我仿佛看到小时候的样子!”信宜站叶峰兴奋地表示。

与此同时,茂湛高速浅水站和包茂高速(粤境段)茂名东站也纷纷组织儿童节亲子活动。纸杯蛋糕DIY、涂鸦画画卷、积木、快乐拼图等益智游戏,让广大高速公路职工子女度过一个愉快难忘的“六一”。

带着五月的花香,再一次出发

茂名市中级人民法院与茂名市朗诵协会共同举办诗歌朗诵会

茂名晚报 通讯员刘颖红 5月31日晚上,由茂名市中级人民法院和茂名市朗诵协会联合举办的“五月的花香”诗歌朗诵会,在茂名市中级人民法院“法官之家”圆满举办。

诗歌朗诵《五月》带领大家走进一幅辛勤劳动,生机勃勃的画面,壮观而火红的夏季,映入脑海。“五月的花香”诗歌朗诵会就此正式拉开帷幕。

朗诵《青春》,阐述了青春的真谛,“青春不是年华,而是心境”,以奋斗的精神追逐理想,以乐观的态度看待岁月。《滚滚长江东逝水》荡气回肠的“朗诵+演唱”,慷慨悲壮,让人回味无穷。

为提高市朗诵协会会员的朗诵水平,广东省青年朗诵艺术家周贤声情并茂、丰富多样的讲解朗诵技巧,展现出独特的艺术魅力,更是将诗歌朗诵会推向了高潮,赢得现场一阵阵掌声。朗诵《生如夏花》既表达出要努力让生活像夏花一样绚烂美好,也要坦然面对生活中的风风雨雨。合诵《勇往直前》给人一种坚

定的力量,面对艰难险阻依然能昂首阔步,勇往直前。

《沁园春·雪》用童声朗诵出的山河壮美、英雄俊美,更是别具风格。合诵《金色花的孩子》,给大家展现出一个温婉慈爱、天真活泼、长幼共融的美好场景,表达了人间高尚、纯洁的情感。

倾情朗诵,感恩五月。《五月》描绘出五月青春活力、石榴花满树、麦浪起伏的画面;《五月的赞歌》歌颂劳动者的伟大、母爱的无私、青春活力。伴随悠扬的旋律,先是一段轻盈婉约的舞步走进心扉,紧接着是朗诵《五月的鲜花》,字里行间都饱含感情,意境深远,赢得听众们一阵又一阵的热烈掌声。舞蹈《鼓动心弦》灵动的身姿、轻盈的舞步,给人无限的美的享受。

一首粤语歌曲《光辉岁月》,或是励志,或是博爱,让人坚强勇敢。朗诵《济南的冬天》带给人一种纯净、独特的美;合诵《我的南方和北方》,通过南北方差异的描绘,祖国的大好河山和丰富文化展现眼前,对祖国振兴充满信心。

一篇《明耻演讲》让全场肃静,演讲慷慨激昂,那段历史仿佛重现眼前,让人义愤填膺、那胸怀祖国的坦荡气魄油然而生。这也是在警示着我们以史为鉴知兴替,以史为鉴知兴替,以史为鉴知兴替,以史为鉴知兴替,每一位中华儿女都必须铭记历史,勿忘国耻。

一位00后会员朗诵的《这个人》,让现场的听众感触至深,深切缅怀敬爱的周总理。周总理的一生,是为中华民族奋斗的一生。他用自己高贵的灵魂真诚地对待着这个国家和这个世界,而世界也定然反馈给他最真诚的思念。

男声三重唱《祖国不会忘记》,磅礴大气、波澜壮阔,是勇往直前的活力、是默默付出的坚定,雄浑深情的歌声里是对祖国建设者的无限敬仰和热爱之情。一首春晚热曲《上春山》,古朴典雅、包罗



诗歌朗诵会现场。

万象,既是中华儿女对优秀传统文化的承载,更是中华民族优秀传统文化博大精深的体现。

朗诵《做最好的自己》,激励着我们勇敢去追求梦想,活出自己的光彩,做最好的自己。

本次活动在一首男声二重唱《再一次出发》悠扬的歌声中落幕,让茂名市中级人民法院和茂名市朗诵协会带着五月的花香,带着五月的坚毅与勇敢、辛勤与梦想、无私与奉献向着幸福、向着梦想、向着美好的未来再一次出发。