



好样的！

15岁少年上演教科书式急救 6分钟挽回同伴生命

本报讯（记者丁自力）小莫，快醒醒，小莫，快醒醒15岁少年王浩瑜跪在地上，一边给同伴做心肺复苏，一边不停地喊着同伴的名字，4分钟左右，小莫睁开了眼睛，有了一些意识。

4月15日是星期六，上午6点30分左右，王浩瑜和小伙伴小莫相约去体育馆打篮球。由于前一天刚下过雨，地面有点湿滑，6点46分，小莫在投篮的时候，不慎滑倒在地。王浩瑜等了几秒钟，发现小莫躺在地上没有动静，他立即上前，只见小莫眼睛紧闭，脸色发白，手脚冰凉，失去了意识。来不及多想，王浩瑜的第一反应就是向旁边早锻炼的爷爷奶奶求助。他大声呼喊 快帮忙打120急救电话，我朋友休克了 由于俩人都是学生，

平时很少使用手机， 我最先想到的就是要赶快求助，拨打120急救电话。 王浩瑜告诉记者。

听到王浩瑜的呼喊，有人立即拨打了急救电话。当时在周边锻炼的都是老年人，大家纷纷围了上来，有的大声呼喊小莫的名字，有的招住了小莫的人中，除了等待救护车的到来，大家也是束手无策。眼看时间一分一秒过去，王浩瑜心急如焚，他想起前段时间在学校曾学习过心肺复苏，看过视频，知道病人休克后，抢救的黄金时间是4到6分钟。此时，离小莫倒地已经过去2分多钟了，如果再不采取措施，恐怕小莫会有生命危险。 我回忆起心肺复苏的视频，一边按压小莫心脏，一边喊他的名字。经过4分钟左右的心肺复苏，小莫眼睛睁了一下，有了一些意识。

上午6点55分左右，救护车来了，众人将小莫抬上了车，王浩瑜陪着小莫，一路守护。 我不时摸一摸小莫的手，感觉他的手慢慢地有了温度，我才稍稍松了一口气。 小莫被送至医院，由于抢救及时，很快便脱离了生命危险，等到小莫的家人赶到医院后，王浩瑜才离开。 这时，我发现自己整个人都软了， 回到家，王浩瑜瘫坐在了沙发上，我也不知道哪儿来的勇气，当时只想着要用学过的知识把小莫救回来。

这个少年很冷静，非常勇敢。 浙江省红十字会一级救护师戴锦云在看了王浩瑜救人的视频后，竖起了大拇指。 他在意外发生的第一时间观察病人情况，马上呼救，同时抓住急救的黄金4~6分钟时间，立即实施心肺复

苏，使小伙伴的生命及时得到救治，堪称教科书。

王浩瑜是温岭市第三中学九年级的学生，语文老师张含芬告诉记者，王浩瑜平时就是一个善良、细心、有爱的小暖男。面对同学的求助，他会积极帮助；面对老师的要求，他会热忱回应。

2021年，市第三中学挂牌成立温岭市红十字急救救护培训基地，定期开展急救技能、AED救护、防灾避险等自救互救技能培训，培养和树立青少年救死扶伤、敬老助残、助人为乐的人道主义精神，增强了青少年的社会责任感 and 使命感。 王浩瑜不仅挽救了同伴的生命，也弘扬了社会正能量。 得知王浩瑜的事迹，市第三中学党委书记、校长张华君也为他的英勇行为点赞。

罚了！台州首例！ 切忌私自收集存放松科疫木

本报讯（记者赵云 通讯员黄心怡）日前，市综合行政执法局对陈某作出罚款1000元的行政处罚。

3月初，市综合行政执法局联合市自然资源和规划局、太平街道开展联合检查时，在太平街道梅岭村一处空地上，发现了很多堆放的松木段。

我市是松材线虫病的疫区，这些松木段可能已经染疫。经送检鉴定，样品中可疑线虫均为松材线虫。

这些松木是哪儿来的？村民陈某称，这些松木是他从山上捡来的，打算用来当柴火。经勘查，陈某存有未经消杀等工业处理的原木材积共计约1.45立方米。

松材线虫病被称为松树的癌症，主要通过松褐天牛传播，具有传播快、致病力强、寄主死亡速度快、发生后治理难度大等特点，而松木及其制品的非法经营、加工、利用，是导致松材线虫病人为传播的主要途径之一。

根据《浙江省松材线虫病防治条例》，除规定的疫木加工企业外，任何单位和个人不得存放、使用染疫松科植物及其制品；违者，没收染疫松科植物及其制品，并可以处1000元以上1万元以下的罚款。

市森林病虫害防治检疫站站长林高峰称，村民私自存放染疫松木，影响了松材线虫病的治理效果，一旦其他人跟风，势必造成乱套；此外，还容易引起疫木外流。

对于陈某的行为，市综合行政执法局进行了立案调查。经过释法、教育，陈某认识到了自己的错误。

日前，执法人员将这些松木送往疫木定点处理企业处理。目前，陈某已缴纳了罚款。

据悉，这起案件是 大综合一体化 行政执法改革以来，台州首起私自存放染疫松科植物案件。

太平

60后 70后 学外语 迎亚运

本报讯（通讯员张鲜红文/图）来，大家再跟我复习一遍，Welcome, Can I help you 近日，在太平街道虎山公园一角，十几位60后、70后的大爷大妈跟着社区志愿者老师大声地说着外语，这是太平街道方城社区居民喜迎亚运、狂飙外语的一幕。

再过5个多月，亚运会就要在杭州举行了。考虑到，温岭会有不少人去观看赛事，也可能有外国友人来温岭游玩，因此，方城社区决定由社区工作者担任老师，开设公益外语课堂，通知发出仅半天，就有30余名中老年人踊跃报名，掀起一股学习外语的热潮。

4月初，方城社区 狂飙外语角开课了。大多数大爷大妈都是外语小白，为了让他们学到简单而实用的外语，几位年轻的社区工作者没少花心思，她们除了把外语单词或者句子配上能加



强记忆的卡通图案外，还设计了几个互动小游戏，鼓励 学员们大声说外语。此外，她们还把常用问候语、句式编成 口袋书 送给 学员，以便大爷大妈们随时复习。 我们就从最简单的

方城社区的居民们正在学习外语。问候语开始教，再教他们基本句子，使他们能够与外国友人进行简单的交流。 狂飙 英语沙龙 志愿者陈雨欣说。

志愿者们教得用心，大爷大妈们学得同样用心。虽然当天只

是第二次沙龙，但大家学起来已经很有感觉了，在复习常用问候语后，志愿者开始教他们常用句式。志愿者读一句，大家跟一句，练习几遍后，每个人基本上都能完整地說出简单的句子了。71岁的大妈桂芳学得特别认真，每学一个单词，一个句子，她都要在心里默念几遍，生怕忘记了，回到家还经常对着镜子练习。她说： 我自己非常喜欢旅游，亚运会肯定会去看，学好英语，到时候可以和外国友人交流，也可以把我们美丽的海滨城市温岭介绍给他们。

接下来，太平街道妇联、现代社区服务中心将联合牵头，挖掘各社区、中小学教育资源，通过举办外语公益课堂、外语沙龙，开设线上英语课堂等形式，满足各社区居民免费学外语的需求，营造全民喜迎亚运会的浓厚氛围。

过失引起森林火灾，一天立两案

本报讯（记者赵云 通讯员庄洛阳 李妙根）日前，市综合行政执法局对两起过失引起森林火灾的案件进行立案调查。这两起火灾，分别位于石塘镇红旗村和松门镇石板殿村。

3月10日下午2点，石塘镇红旗村突发山火。经奋力扑救后，火灾于当天下午3点30分被扑灭。经叠加三调数据分析，此次火灾过火总面积22.6亩，其中林地21.2亩。

火灾是怎么引起的？ 羊喜欢吃嫩草啊，我就想用打火机把杂草烧掉一点，结果呼 一下，这火就蹿起来了，我想灭都灭不了！ 66岁的王某称。王某养了羊，事发当天，他在山上放羊，将杂草割掉叠在一起，并用打火机点燃。当时风力较大，将火星吹起，于是引发了森林火灾。在火灾发生之后，王某积极扑救。

严防森林火灾，重在严管火源。在山上用火，是发生森

林火灾的主要原因。4月9日下午1点多，松门镇石板殿村山上冒出一股股黑烟。接到警情后，当地干部群众和灭火队伍立即上山进行灭火。经过大家的奋力扑救，山火被扑灭。

过失引起火灾的，是现场的一名中年女子朱某。朱某称，她在祭扫老坟时，点燃的纸钱被风吹起，引燃了附近的杂草，由于当时风比较大，她根本扑不灭，于是报警求助。

经森林火灾事故鉴定，此

次火灾过火总面积为298平方米，其中林地面积97.7平方米。

根据《浙江省森林防火条例》，过失引起森林火灾的，依法赔偿损失；由林业行政主管部门对个人处一千元以上三千元以下的罚款，对单位处三万元以上五万元以下的罚款，并可责令补种树木。

执法人员呼吁：防火令期间，严禁一切野外违规用火行为，千万不要心存侥幸，以身试法！

护航少年不 毒 行



为进一步加强校园禁毒宣传，提高学生的识毒、防毒、拒毒、禁毒意识，近日，箬横镇禁毒社工联合当地中心小学关工委，向学校高年级段学生开展 护航少年不 毒 行，筑牢校园防 毒 墙 主题活动，引导大家远离毒品，构筑牢固的拒毒思想与行为防线，养成健康文明的生活方式。图为禁毒社工正通过仿真毒品样品向学生们介绍毒品的危害性。

通讯员 江文辉摄

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

一到春天就犯困正常吗？注意身体四个警示信号

民间有谚语 春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月，指人在春天容易困倦，在秋凉时容易疲乏，在炎热的夏天容易瞌睡，在寒冬的季节又容易贪睡不起。

在春天，人们上班时可能总觉得困乏无力，即使中午补上一觉，下午依然哈欠连天，疲乏劳累，严重影响工作效率。那么，一到春天就犯困是正常现象吗？

什么是 春困 ？

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》曾提到：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。 春困 是属于 天人相应，气候逐渐变暖，我们就会感到头昏脑胀、身体疲乏、困倦瞌睡，难以集中精神工作，这就是我们常说的 春困 。

为什么会 春困 ？

《黄帝内经》有提到 冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。 此冬季之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿痹，奉生者少。 冬天没有储存足够的精气来支持春天的生发，就容易出现 春困 的现象。

冬季、春季的气候变化大，人体需要有适应调整的过程。人体在寒冷的时候，皮肤通过汗腺收缩来减少体内热量的散发，从而维持人体正常体温。而春季气温回暖，皮肤和肌肉微细血管处于弛缓舒

张的状态，使更多的血液流向皮肤和肌肉，相反，流入大脑的血液就减少，中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱，就会出现我们俗称的 脑缺氧 。我们的身体没有完全适应气候的变化，血管、神经调节也就不灵敏，生物钟也就不那么准了，于是出现 春困 的现象。

春困 除了与天气变化相关，还与工作、饮食、睡眠、运动等多种因素有关。 白领 是 春困 的高危人群，久坐办公室，活动减少，长时间对着电脑，易出现头昏、口干、嗜睡、头颈部酸痛、眼睛发痛等现象。其次，不吃早饭易造成大脑缺氧，注意力不易集中、昏昏欲睡；而午饭吃得过饱会加重肠胃负担，也易困倦。另外， 白领 从事脑力活动，生活压力大，熬夜、失眠、早醒等造成日夜颠倒导致出现疲倦的感觉。

一般来讲， 春困 不是病，但也要提防是身体给你发出的警示信号。

1. 春困 且打鼾 警惕睡眠性呼吸障碍 睡眠呼吸障碍的症状包括鼾症、睡眠呼吸暂停综合征、睡眠低通气综合征。鼾症表现为睡眠时连续打鼾、张口呼吸、睡眠质量下降，白天困倦嗜睡、口干舌燥等。睡眠呼吸暂停综合征表现为睡眠时反复发生呼吸暂停，白天嗜睡、疲乏、困倦、没

精神等症状，部分患者由于反复的呼吸暂停造成缺氧，进而出现血压升高、代谢紊乱等。睡眠低通气综合征表现为睡眠时打鼾、白天嗜睡等症状。睡眠过程中呼吸暂停引起肌体缺氧，使我们的身体得不到充分休息，频繁的呼吸暂停也使深睡眠不时被打断，导致睡眠质量下降，易出现 春困 的症状。

对于肥胖或打鼾比较严重的人出现 春困 ，建议到医院进行24小时睡眠检测。

2. 春困 且多饮、多食、多尿 警惕糖尿病 有些糖尿病患者多饮、多食、多尿的症状并不明显，而以乏力、嗜睡为首发症状。糖尿病是一组因胰岛素绝对或相对分泌不足和胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病，以高血糖为主要标志。当糖代谢出现问题时，糖转化为能量的过程就出现问题，我们说话、走路，任何动作都需要葡萄糖转化为能量，加上组织失水、电解质失衡等造成困倦、乏力。其次，当患者出现葡萄糖功能不能满足的情况下，会分解脂肪产生能量，会使患者肌肉减少，导致 春困 的症状。

对于糖尿病高危人群，一定要重视体检，定期检查血糖。

3. 春困 且情绪低落 警惕甲状腺功能减退 甲状腺功能减退是由于各种原因导致甲状腺

激素产生不足或甲状腺激素的作用减弱引起的全身性低代谢综合征。患者发病隐匿，不少患者长时间缺乏特异性的症状，多数患者并不知道自己患病。主要表现为畏寒乏力，表情呆滞、反应迟钝、情绪低落，对很多事情都提不起兴趣等。黏液性水肿昏迷多见于老年患者，表现为嗜睡、精神异常、低体温、心动过缓和心力衰竭等，死亡率很高。

对于 春困 又情绪不稳定的人，要警惕是否有甲状腺功能减退的情况出现。

4. 春困 且面白 警惕贫血 贫血是指人体外周血中红细胞减少，当低于正常范围的下限时不能对组织器官充分供氧引起的一系列症状。疲乏、困倦是贫血最常见的症状，皮肤黏膜苍白是贫血最常见的体征。此外，不同病因的贫血可伴有各自典型症状，如伴有头痛、头晕、耳鸣、眼花、注意力不集中等神经系统症状，感觉异常是恶性贫血的常见症状。消化系统疾病如消化性溃疡、消化系统肿瘤致食欲减退、恶心、腹胀等症状。伴有机体免疫力低下、易感染，可能是自身免疫性疾病如系统性红斑狼疮所致。

来源：科普中国