

急救人陆乐：不要坐等救护车

本报记者 范洁

元旦迎新跑、24 小时接力、上海国际马拉松……每年，一系列专业赛事在沪开跑，也催生出专业的急救队伍。今日，上海第一反应志愿服务中心（以下简称“第一反应”）与多项马拉松主办方联手，提供 2015 年度赛事现场急救。

“每个人都应学会生命急救，不要坐等救护车到来。”“第一反应”创始人陆乐强调，只要专业与用心，就能保护自己和帮助身边人，构建更科学的生命安全环境。

为20万跑友安全护航

57 场赛事安全保障，2 起心脏骤停处置个案，上千人专业志愿者团队，1 万人次公益急救培训……这是“第一反应”创立两年来的成绩单。

2015 年，将迎来新的突破。今日，在上海公益新天地，“第一反应”与“上马”组委会签订战略合作，为全年系列赛事提供安全保障。这支国内领先的急救培训机构还将服务江浙、北京等多地路跑活动，预计为逾 20 万人次护航。

“上海马拉松具备完善的应急系统，‘第一反应’非常荣幸，能成为其中一个环节。”陆乐难掩自豪。作为民间急救培训机构，能赢得信任与认可，基于专业表现。其中最难忘的，无疑是 2014 上海国际马拉松，“第一反应”团队参与挽救两条生命。

一名 60 岁的选手突发心脏骤停，倒在日晖路龙华东路口；一名执勤保安癫痫发作，昏迷抽搐情况紧急。那天，100 名“第一反应”志愿者分布在赛道上，与 120 救护车无缝对接，为两名患者成功施救。

“开春后，跑步健身越来越热，今年的大型赛事将吸引更多市民参与，专业安全保障必不可少。同时也希望更多人接受急救培训，科学有效地帮助身边人。”陆乐笑道，去年直接施救的“第一反应”志愿者，就是两名沪上幼儿园的教师。

确实，在这支国内领先的赛事保障团队中，医务人员比例不足 10%，绝大多数是来自各行业的普通人，年龄跨度从 10 岁直至 70 岁，他们经过严格训练和考核后，获取国际急救资质证书。每年，不仅作为急救队员服务赛事，而且担任导师助教开展培训。

“2015 年，培训的力度也将翻倍，计划惠及 2 万上海市民。”每周，“第一反应”将与 120 医疗急救中心合作，走进企业和学校举办公益科普宣讲，并邀请有志者参与更专业的课程演练。

“培养更多真正掌握急救技能的人，不仅在赛道、体育馆，而且在家庭、学校、企业，在马路、地铁、博物馆，遇到日常突发事件时，都能做出及时而正确的第一反应，保护自己并帮助他人。”这就是陆乐的愿景。



■ 2014 年国际铁人三项赛，陆乐指挥海上项目救援

因校友悲剧反思现状

陆乐与急救的缘分要追溯到更早。1992 年，20 岁出头的他在日本留学，迷上极限运动，攀岩、潜水、帆船，“上山下海”无所不试。

一次滑雪时，他严重摔伤。“元气大损，切肤之痛让我重新意识到急救的重要。”从此开始重视安全培训，陆续考取多项国际急救资质，每次户外活动，担任的角色不是领跑的队长，就是压阵的安全员。“这根弦绷紧后，再刺激的运动我也没有受过伤。”

然而，从保障小范围的团队安全，到拓展更广泛的急救培训，则因为三年前的一场悲剧。

2012 年 2 月，中欧 EMBA 校友刘文在深圳参加戈壁挑战赛时，在离终点 200 米处突然心脏骤停，抢救无效离世，年仅 37 岁。

同是中欧校友，同爱运动挑战，刘文的猝死对陆乐触动极大。“我虽然没参加这场比赛，但很多队友伙伴就在现场。赛前，他们都接受过急救培训，都‘好像’懂得怎么急救，但当鲜活的生命倒在

眼前，却全部手足无措。”

如果，大家接受的不仅是理论的知识普及，而是实际的体验训练，那么这个人可能就救得过来！脑海里，这个念头挥散不去。“我具备专业知识，如果现在不做这件事，以后会更加自责和内疚。”

这年底，“第一反应”成立。此前，国内并无致力赛事保障和急救培训的民间机构，没有样本，从头做起。

起初，只有陆乐与两名户外爱好者，他们依据自身经验，寻找和比对 10 多种急救教材，包括中国红十字会、美国心脏协会、瑞士航空救援、日本地震逃生等手册，在瑞金医院急诊部专家的指导下，筛选成最适合、最干货的课件。

“不为知道，只为做到。”陆乐强调，不是简单的知识科普、人工呼吸、伤口包扎等培训，核心在于压力训练和模拟实战。“之前学得再多，练得再熟，一到压力环境，全部抛诸脑后。只有通过模拟现场反复强化，形成肌肉记忆，在危急关头才能从容有序。”

初入赛事即急救成功

成立半年，经过 EMBA 校友、企业公益社团的培训试点，“第一反应”的影响力逐渐辐射。部分学员经过严格考核，获取美国心脏协会 AHA 急救资质，加入到志愿者队伍。

然而，介入真正实战之快，还是让陆乐有些意外。

2013 年 6 月，上海铁人三项赛，陆乐主动请缨，带队参与赛事安全保障。“此前，国内马拉松救援几乎完全依赖救护车，我们是抱着尝试与摸索的态度，主办方也是将信将疑。”

当天，游泳、自行车、跑步赛均平稳过渡，不曾想在颁奖仪式上发生意外。一名女观众突然昏厥，直挺挺地倒下，后脑勺敲破血流一地，情况危急！

一名“第一反应”志愿者发现异常，立刻赶到女观众身边，并用对讲机呼叫其他救援力量，很快另一名志愿者赶到。两人检查判断，女观众已丧失知觉，颈动脉搏动消失、心脏骤停、呼吸停止，立刻胸外按压！

一分钟后，伤者苏醒！志愿者

将她恢复到舒适体位，随后处理头部伤口，经过急救包扎处理，患者生命体征恢复平稳。

“黄金 4 分钟，是急救的关键法则。”陆乐介绍，心脏停止跳动 4 分钟后，大脑神经就开始不可逆的缺氧性坏死，抢救生命争分夺秒，如果等待救护车到来，极易错过最佳救援时间。

“第一仗打得意外，但证明只要专业和用心，真的能救到命！”这次实战，使陆乐与团队愈发坚定信念，民间急救力量有可为。此后，他又赴日本东京、美国波士顿学习马拉松安全保障，并带领团队辅助相关赛事。

“东京马拉松保持零死亡纪录，被称为最安全的马拉松。”陆乐介绍，举办八届，累计参赛人数达 26 万人次，共有 7 人次出现心脏骤停，但最终都被救活了，并且没有留下后遗症。“绝不是依靠侥幸，而是科学系统与团队配合。

从选手安全风险评估，到现场救援无缝衔接，至今“第一反应”已为全国 57 项赛事提供应急急救保障。除马拉松外，还包括新民健康生态跑、滴水湖健康跑等一系列活动。

建立市民安全自救系统

“陆队，今晚在公司门口，我遇到起肇事逃逸的车祸，一位女士头部外伤昏迷在血泊中，我迅速拨打急救电话，并请保安全程录像。在救护车到来之前，让她保持平躺，跟她对话，将受伤时间、意识状态告知赶到现场的医生……”

“陆教官，今天在地铁站有人昏厥，我在确认现场安全后，帮助他打开气道，实施胸外按压，整个过程十几分钟，但感觉自己还算冷静。感谢你的培训，让我有勇气和能力去帮助别人！”

陆乐打开手机，截屏的对话令人欣喜。“‘第一反应’不是我创造的，而是每个人的必需品。”在他看来，开展专业急救培训，惠及不仅是专业的运动赛事，还覆盖每个人的日常生活。

在媒体、网络，他看过太多无奈与痛心的事。小孩溺水，家长焦急呼救，旁边上百人围观，有些发微博，有些摇头评论，唯独没有人施救，所有人都在等待救护车；意

外事故，四五十人躺倒在地，只有几个人在施救，其中一半方法还是错误的。

“如果是家人倒下，你会祈祷自己能救他；如果是你倒下，也会希望身边人能救你。”陆乐的梦想，是建立起保障生命安全的环境和系统，在每户家庭、每个小区、每所学校、每家企业，都有拥有急救技能的第一反应人。

“我亲手救的第一条命，就是自己的儿子。他 1 岁多时，独自在房间玩，我就听到咚一声，赶过去发现他被水果糖噎住，已经昏厥倒地，都没气儿了。”时隔多年陆乐依然记忆犹新，周围是慌乱的家人，这个说等 120 急救，那个说开车送医，而他反而很冷静。

“哈姆立克”急救法，是他的第一反应。双手挤压孩子的腹部，通过收缩肺部体积，将压力冲击到气道……危急关头，知识清晰浮现。下一秒，那颗水果糖就像枚啤酒瓶盖，从气道喷了出来，孩子就立刻恢复呼吸。

“如果我没有学过急救，儿子肯定救不活。我能做到的急救，每个人都能学会。”陆乐与“第一反应”人正在探索，与 120 中心等机构配合，将急救知识带进学校、企业、社区，使得安全训练成为每个中国人排在首位的必修课。



■ 2014 上海国际马拉松“第一反应”志愿者为赛事提供安全保障
本版图片由“第一反应”提供