

外卖小哥送餐途中心脏骤停！

# 一场惊心动魄的生死接力就此展开



史雯雯在现场施救。公共视频截图

心脏是人体的“发动机”，一旦停跳，全身器官会因缺氧快速衰竭，其中大脑4分钟到6分钟就会发生不可逆损伤，生死往往就在这“黄金几分钟”内被决定。

近日，来自湖北的29岁外卖员小施（化姓），便在送餐途中遭遇惊魂一刻：突发心脏骤停，瞬间倒地不省人事。幸运的是，一场由路人、120急救人员与三位医护人员共同完成的“生命接力”随即展开，硬是将他从死亡线上拉了回来。



王淑媛的绿格子围巾陪伴小施闯过一道道“生死关”。通讯员供图

## 1 小哥送餐途中不省人事 路人和医护人员接力守护

1月21日，寒潮席卷宁波，气温低至-2℃。

当日下午，小施骑行送餐途经苍水街与解放北路交叉口时，连人带车重重倒地，当场失去意识。危急时刻，现场路人纷纷驻足呼救，附近送餐的几名外卖同行率先冲至现场，分工开展急救：一人迅速拨打120，另一

人则按照接线员远程指导，单膝跪地准备实施胸外按压。

此时，宁波市第二医院超声科规培医生史雯雯下班路过，见准备施救的外卖小哥略显手足无措，立即冲上前表明身份：“我是医生，让我来！”

她快速跪地检查，立即开展标准胸外按压。高强度按压很快让史雯

雯手臂酸胀、体力不支，一名戴黑色头盔的外卖小哥主动上前接力，史雯雯在旁全程指导，确保按压规范。

几分钟后，120急救车呼啸而至。海曙交警大队副大队长冯静贝刚好路过，他停车后一方面联系警力到场管控，一方面划定安全区域，确保现场救援有序进行。

## 2 “回来了！回来了！”他终于有了微弱的心跳

120急救车抵达后不久，宁波市第二医院护理部副主任金艳艳与护理部科护士长王淑媛路过。见此情景，金艳艳与王淑媛一起火速奔至救护车旁表明身份。

凭借多年一线护理经验，金艳艳与王淑媛分工明确、配合默契：王淑媛与现

场的120急救人员轮流开展高质量胸外按压；金艳艳则快速整理急救物品，熟练为小施开通静脉通路。看到小施在寒风中裸露的腹部，金艳艳拿起王淑媛放在一边的围巾，轻轻盖在小施身上。

除颤、胸外按压、推注肾上腺素……王淑媛、金艳艳与急救人员并肩

作战，争分夺秒与死神赛跑。直到监护仪屏幕上出现微弱却清晰的波形，王淑媛察觉后伸手触摸小施颈动脉，指尖传来细微却真实的搏动，她激动地呼喊：“回来了！回来了！心跳有了！”所有参与救援人员均松了口气——微弱的心跳，正是生命的信号。

## 3 “他还这么年轻，我们必须拼尽全力”

救护车呼啸抵达宁波市第二医院急诊科，早已等候的医护团队迅速行动，无缝衔接开展院内抢救，将小施紧急转入急诊重症监护室。

此时的小施病情还很危重，医护人员最担心的是：心肺复苏后的大脑缺血缺氧，可能让这个年轻人永远无法苏醒。

为此，急诊科迅速组织多学科紧急会诊，组建了涵盖心内科、神

经内科等科室的会诊团队。医护团队为其制定“目标性体温控制”治疗方案。

当日，医护人员为小施佩戴冰帽、铺设冰毯，启动治疗。急诊重症监护团队24小时值守床旁，严密监测其各项生命体征及脏器功能。“他才29岁，还有很长的路要走，我们必须拼尽全力。”医护人员说。

经过72小时治疗，医护团队开始

为小施复温、唤醒。当小施缓缓睁开眼睛环视四周时，在场医护人员都很激动。

4天后，小施成功拔管，6天后，他顺利转入急诊内科普通病房；后续其生命体征持续趋于平稳，彻底脱离生命危险。

而王淑媛的那条绿格子围巾，一直陪伴在小施身边，见证着他从昏迷到苏醒，闯过一道道生死关口。

## 4 因抢救及时创下生命奇迹

该院急诊科吕卫星主任医师表示，小施能成功脱险，得益于三大环节的无缝衔接：一是路人和医护人员第一时间接力，连续不间断的高质量心肺复苏，守住了“黄金救援窗口”；

二是院前与院内急救无缝衔接，为后续治疗赢得宝贵时间；三是入院后多学科综合治疗，包括精准实施“目标性体温控制”，最大程度保护其脑组织。冬日阳光里，带着重新获得的强

劲心跳，小施步履轻快地踏上返乡之路。在宁波这座爱心涌动的城市里，一群人再次共同托举起一个险些坠落的生命。

记者 庞锦燕 张贻富  
通讯员 傅晓君 鲍云洁

## 体重掉了，头发也掉了？ “美丽”的代价可能是脱发

体重减了，头发却开始大把脱落——这是很多减肥者不愿面对的烦恼。

22岁的宁波姑娘小美（化名）身高1.65米，体重一度达到120公斤。为了快速瘦身，她采取了近乎极端的饮食控制：三餐减为两餐，饿了只吃蔬果，几乎不碰主食和高热量食物。坚持3个多月后，体重下降了近30公斤，但头发也开始异常脱落。“每次梳头都像秋风扫落叶，头皮清晰可见，大热天也只能戴帽子出门。”小美回忆道。

“她来找我时，情绪非常低落，头顶头发稀疏得几乎能数清。”宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授说。检查发现，小美存在明显的缺铁性贫血，同时缺乏锌、维生素D等微量元素，还伴有严重的月经紊乱和焦虑症状。她被诊断为休止期脱发，直接原因正是不当减肥导致的营养失衡。

许素玲教授解释，每根头发都会经历生长期（约2年到6年）→退行期（约2周到3周）→休止期（约3个月）的循环。正常情况下，头皮上约85%—90%的头发处于生长期，每天自然脱落50根—100根是正常的。而休止期脱发者，因大量毛囊提前进入休止期，每天脱落数量可达200根—300根。

“通常极端节食开始2个月到3个月，这些进入休止期的头发会集体脱落，所以患者往往在减肥一段时间后，才发现头发变少。”许教授指出，这类脱发通常表现为全头均匀稀疏，一般不出现斑秃或发际线后移。诱因主要包括手术、创伤、产后激素变化、营养失衡（如缺乏铁、蛋白质）、药物影响及精神压力等。其中，极端节食减肥在脱发门诊中十分常见。

许素玲教授团队成员赵可喻医生用一个生动的比喻解释道：毛囊就像一个高度活跃的“工厂”。不当减肥就像断供原料（缺乏蛋白质、微量元素）、拉闸限电（热量严重不足）、下达停工令（激素信号紊乱）。面对这种情况，“工厂”为了保全整个“企业”（身体）的生存，会选择暂时停产（进入休止期），遣散“工人”（头发脱落）。这其实是身体的一种自我保护机制。

那么，休止期脱发还能恢复吗？许教授表示，此类脱发多为暂时性，在消除诱因、营养跟上的前提下，一般3个月到6个月可逐渐恢复。她为小美制定了综合治疗方案：先补充铁剂、维生素D和锌，同步调整饮食，增加蛋白质、主食和B族维生素的摄入；同时配合药物及激光生发治疗，唤醒休止期的毛囊。治疗3个月后，小美头顶开始长出细密新发；9个月后，发量基本恢复如初。

赵可喻特别提醒，减肥一定要循序渐进，即使控制饮食，也必须保证维生素、微量元素及蛋白质的充足摄入。尤其要重视适量碳水化合物的摄取，它对维持机体正常代谢与头发健康同样不可或缺。 记者 孙美星