

当救治病人的“白细胞”，也做活跃城市的“红细胞”

长沙医生兼职解压：白天做手术救命，晚上送外卖暖心

今日女报 / 凤网通讯员 任弯湾

作为一名年轻外科医生，繁重的学习任务、年龄增长的焦虑时常困扰着王麦（化名）。为了放松，又因为喜欢骑车，王麦选择在业余时间送外卖。在王麦眼里，外卖员们就像穿梭在城市“毛细血管”里的“红细胞”，将养料输送到各个角落。送外卖路途的一切，已经成为他生活中的一部分。今年11月，王麦骑电动车送外卖，跑了20公里，挣了110元。

王麦不仅是“红细胞”，更是治病救人的“白细胞”。三年来，他的骑手同事换了一批又一批；而在医院，他工作的手术间已成为同事们的“网红打卡点”。

第一笔订单超时被罚款

2021年，王麦结束学业回到长沙，入职了一家三甲医院，在繁重的临床工作外，他还有众多科研任务。学习、工作叠加生活压力，王麦一度情绪非常低落。

一次下班路上，王麦发现有位外卖员骑车走着“S”形路线，看起来“蛮解压的”。王麦爱好骑车，想体验些不同的生活，于是萌生出业余时间骑车送外卖进而放松紧绷神经的想法。

事与愿违，注册骑手时，王麦遇到了问题——一家外卖平台需要王麦每周工作5至6天，否则不予通过。

每周固定有两天手术日的王麦感到很为难：手术经常从早做到晚，平常还要忙于查房、写病历、做实验、写文章，空闲时间实在不多。

2021年中秋节前后，一家平台骑手紧缺，这里不要求每天上班，于是王麦成了他们的骑手。就这样，王麦接到了第一笔订单：从超市取货，送到大学宿舍。王麦爬上宿舍六楼后，敲门无人应答，便将东西放在门口后离开。几分钟后买家打来电话，“我回看订单才发现送错了位置，要求送到北院，我给送到了南院”。王麦送的第一笔订单，因超时而被罚款。



送外卖的解压体验

那年中秋节后，骑手们逐渐回归岗位，王麦也被要求参与培训，“穿制服正式上岗”。

在培训场地，王麦与二三十位年轻人一起听课，学习骑手工作如何开展、骑手等级制度。身边的“同行们”尽管年轻，但经验丰富，有的还教他如何在几个平台同时接单。

通常来说，晚饭饭点是外卖高峰，订单则五花八门。因为送外卖，王麦去了很多从前根本没在意过的地方。

加入骑手群几个月后，王麦发现约有一半群友离开了这个行业。今年10月，他在社交媒体上发布的名为“临床牛马送外卖有限缓解焦虑”帖子火了。评论区有人留言：“好小众的赛道，白天治病救人，晚上化身暗夜骑士，酷”，也有人质疑“病史补完了吗，疑难病例讨论整理好了吗”……很多年轻的医学从业者在社交媒体上向他倾诉心声，而在与网友的交流中，他不再感觉内耗。

虽然每个月只有几个空闲的周末送外卖，但王麦遇到了很多

趣事。他曾经接到一笔鲜花订单，路过银盆岭隧道时违反交规被交警拦下。“我当时刚好拿到博士后后的工作证，就对交警说送外卖是为了研究外卖员的心理状态、血压和精神压力……”没想到，交警还贴心嘱咐他“注意安全”。

受动漫《工作细胞》启发，王麦把外卖骑手比作城市里的红细胞：顺着城市“毛细血管”，将氧气（各种物资）供应至城市的各个角落。

王麦说，自己是偶尔做红细胞，更多时候还是“白细胞”——白细胞能抗菌感染，具有吞噬和防御等作用，恰如他医生的职业，以治病救人为天职。

12月7日，王麦也更新了社交媒体信息：恰逢母校（中南大学）校庆，特意接了几单送往校园的订单，还在一块印有学校所有毕业生名字的姓名板上找到了自己的名字。

“迎着风、看着芙蓉路两侧金黄色的银杏树向目的地飞驰的感觉，真的很爽！”尽管送外卖的体验并不能完全解压，但王麦还是决定继续送下去。

半年时间，有1200余人次学习“救命术”

女护士摆“急救地摊”：不卖货，免费教本事

今日女报 / 凤网通讯员 粟思

“上身前倾，双臂伸直，垂直向下用力，按压时要注意节奏，跟着我数，01、02、03……”傍晚，长沙浏阳河边的急救小摊上，熊亮全神贯注地引导着一位青年进行心肺复苏的规范流程，围在小摊周围的市民认真看着示范操作，生怕错过任何一个关键细节。

自6月15日起，每个周五、周六、周日的19时30分至20时30分，熊亮都会在长沙市开福区双拥路科大佳园北苑门外50米处的浏阳河堤岸景观台支起“急救地摊”，免费教授市民急救技能，如心肺复苏和海姆立克急救法等，至今已坚持了59次。

筹备两年才支起“急救地摊”

熊亮是湖南省儿童医院的一名副主任护师，工作初期就投身于院前急救工作，熟练掌握各项急救技能。早在两年前，熊亮就有了“急救摆摊”的想法。

“有次参加孩子幼儿园活动，消防队来开展急救知识培训。课上，消防员询问谁能上台演示，很多家长因缺乏实操经验而没回



熊亮（左）正在教授市民急救技术。受访者供图

答，最终只有我上台示范。”这件事对熊亮的触动颇深，她开始思考是否可以通过摆摊教学的方式，让更多人掌握急救技能。

今年6月15日，熊亮决定迈出这一步。

熊亮的“急救地摊”看似简陋，却五脏俱全：两盏明亮的大灯，用于照亮；一个醒目的易拉宝，展示着急救知识要点；一个专业的急救练习模型，便于实操练习；一块瑜伽垫，让市民练习时跪着不腿疼；扩音器是为了让

讲解更清晰地传达到每一位参与者耳中；露营车则方便携带和收纳各类物品，如风扇以及纱布、酒精棉片等医疗辅助用品。

“心肺复苏按压的力度要多大？”“如何判断按压是否有效？”教学过程中，不少市民说，原本以为急救方法看看视频就会了，实际操作起来却有不少疑惑。熊亮说：“实操过后大家都觉得只学习急救理论是不够的，这样实操操作后心里有底气了，以后遇到需要心肺复苏的人也能伸出援手。”

省内外朋友在当地联动摆摊

在这几个月的教学实践中，为了让大家更好地掌握急救技能，熊亮不断改进教学方法，巧妙地将专业的医学知识，如人体生理结构、急救原理等，通俗易懂地讲解给市民听。

在教导心肺复苏的按压动作时，对于胳膊须伸直以保证垂直向下用力这一要点，很多市民难以掌握。熊亮比喻道：“大家想象腋窝里夹了一个珍贵的东西，此刻你肯定不想让它掉落，所以要把腋窝夹紧，这样就能让身体和肢体形成一个稳固的整体，力量也就能够垂直向下传递了。”通过这样形象生动的引导，市民能更轻松地领悟动作要领，从而更好地掌握急救技能。

参与急救技能学习的人群里，各个年龄阶段都有，其中有一位老人令熊亮印象深刻。那位老人头发全白，看上去70多岁。当进行心肺复苏练习需要跪到地上时，尽管行动不便，老人家还是坚持认真练习。

在熊亮的影响下，身边的同事和朋友也纷纷加入公益摆摊的

队伍。“有同事在贺龙体育馆附近公益教学，邵阳、汨罗甚至浙江等地的朋友也开始摆起了‘急救地摊’，江西也有朋友在筹备当中。我们还建了一个‘急救地摊公益示范联盟’群，大家都觉得这是一件非常有意义的事情，希望队伍能越来越大，从而帮助到更多人。”熊亮满怀期待地表示。

冬天来临，户外摆摊不太方便，熊亮说，她积极与长沙图书馆取得联系并沟通相关事宜，市图书馆不仅全力配合，还精心制作了一块宣传牌。熊亮将在长沙图书馆进行急救教学示范，在冬日持续传递急救技能与温暖。

截至目前，根据纱布等学习材料的使用数据，有12000多人次在熊亮的地摊上学习了急救知识，约2500人次实操过胸外按压，500多人次练习了人工呼吸。熊亮表示：“急救操作要经常练习，希望能有更多人自发自愿地加入到学习急救技能的行列中来，怀着一颗大爱之心，在他人需要时能给予帮助，使更多生命在面临危险时能得到及时救助与守护。”