

# 倪健:以泳为舟,以爱为盾,守护生命防线

□牡丹晚报全媒体记者 马敏静

在河湖坑塘边,在校园课堂上,在社区宣讲台前,总能见到一位精神矍铄的老人。他生于1959年,2009年退休后与冬泳结缘,从强身健体的游泳爱好者,到组建救援队冲锋一线的志愿者,再到深耕防溺水教育、织密安全防护网的守护者,10余载初心不改,用坚持与大爱守护一方百姓生命安全。他就是菏泽市牡丹区防溺水安全教育中心主任、牡丹救援队创始人倪健。



参加志愿活动



进校园义务宣讲

## 从冬泳健身到志愿救援

“黄金救援时间只有4分钟,很多生命因为错失最佳时机而无法挽回。”3月24日,倪健告诉牡丹晚报全媒体记者。2009年,刚刚从单位退休的倪健为了增强体质开始冬泳,冰冷的水不仅磨砺了他的意志,更让他练就了过硬的游泳技能。在常年坚持冬泳的过程中,倪健发现身边越来越多的市民热爱游泳,便牵头成立了菏泽市冬泳协会,凝聚起一批游泳爱好者,他们以泳会友、共享健康。

凭借娴熟的水性,倪健常常在水域边伸出援手,参与各类水上救援。一次次义务救援,一幕幕溺水悲剧,深深刺痛了他的心。他目睹了太多家庭因孩子溺水身亡而支离破碎,为了挽救溺水者,他有了组建

专业救援力量的想法。2016年12月26日,菏泽市牡丹救援队正式成立,这支以冬泳爱好者为骨干的志愿队伍,从此扎根菏泽,奔赴在水域救援一线。

倪健常说,救援是利国、利民、利己的善事。他向牡丹晚报全媒体记者介绍,我国每年溺水死亡人数达5.7万至5.9万人,1至14岁未成年人是高危人群。孩子是家庭的希望,守护孩子安全,就是守护家庭幸福。抱着这样的信念,他带领牡丹救援队不计报酬、不畏艰险,一次次出现在事故救援现场,用专业技能与时间赛跑,为生命护航。

## 从一线救援到源头预防

一次次救援经历让倪健深刻意识到,防大于救。与其在事故发生后奋力抢救,不如从源头遏制悲剧发生。自此,他

的工作重心从现场救援转向防溺水宣传教育,把课堂当作新的“救援阵地”,将安全知识送到千家万户。

2019年,在倪健的积极推动下,菏泽市牡丹区防溺水安全教育中心正式成立。他组建专业讲师团,走进学校、小区、社区,用亲身救援经历讲述溺水危害,手把手教授心肺复苏、安全救援、自救互救等实用技能,让师生与群众真正做到“敢救、会救、能救活”。目前,讲师团已有专职讲师88人,每年深入500余所学校开展宣讲,覆盖菏泽各区县,并受邀前往河南濮阳市范县、台前县等地授课,将菏泽的防溺水经验传播到更广区域。

倪健的宣讲不空洞、不刻板,既有触目惊心的案例警示,也有通俗易懂的实操教学。他常把救援现场的所见所闻融入

课堂,用真实故事唤醒安全意识,让孩子们牢记野外水域的危险,让老师们掌握应急处置的要领。在他的感召下,越来越多爱心人士、退休干部、退伍军人、在职教师加入宣讲队伍,形成全民参与、群防群控的良好氛围。

## 从个人坚守到全民守护

预防青少年溺水,既要靠教育引导,也要靠现场值守。为从源头阻止野泳行为,倪健牵头组建了一支阻泳团,吸纳冬泳爱好者、健步团成员、骑行团志愿者等社会力量,打造出一支常态化巡护队伍。如今,菏泽阻泳团成员已超3000人,成为河湖岸边最亮眼的志愿风景。

每年夏季,都是溺水事故高发期。无论烈日炎炎还是风雨交加,阻泳团志愿者都会准时出现在坑塘、河道、水库等危

险水域,耐心劝阻野泳青少年,讲解野外游泳的安全隐患,及时化解风险。他们用脚步丈量水域,用坚守筑牢防线,将溺水隐患消除在萌芽状态。

从一个人的冬泳健身,到一群人的救援坚守;从一支救援队的冲锋陷阵,到3000志愿者的联防联控;从校园里的声声宣讲,到水域边的次次劝阻,倪健用10余年的坚守,诠释了退休不褪色、离岗不离责的担当。他以泳为舟,穿梭在生死边缘;以爱为盾,守护万千家庭。在他的带领下,菏泽防溺水公益事业不断发展壮大,安全理念深入人心,为青少年健康成长撑起一片坚实的“安全伞”。



## 吃野菜注意“五不要”

春风拂面,万物复苏,野菜进入了生长旺季,不少市民纷纷外出采摘尝鲜。野菜风味独特,还含有丰富的维生素、矿物质及多种生物活性物质,是春季餐桌上的特色食材,但食用野菜暗藏着安全风险,误采误食或处理不当极易引发食物中毒。专业人士提醒,食用野菜务必牢记以下“五不要”,守住饮食安全底线。

### 不认识的野菜不要吃

采挖野菜有“门槛”,因为许多有毒的植物看起来与可食用的野菜很像。生活在城市中的人不常接触,可能不熟悉野菜。采挖野菜前,要先学习和认识野菜,最好由经验丰富的人带领,不要采摘那些不认识或不熟悉的野菜。

### 污染区域的野菜不要采

采摘野菜时,要注意周边的环境,有些地方的野菜是不宜食用的。比如,车流量大的公路边生长的野菜,会受汽车尾气污染,积累铅等重金属元素;在公园草坪、人工林地里生长的野菜,可能会残留一些杀虫剂。此外还要注意,周边是否有工厂、污水沟、垃圾填埋场等容易污染环境的设施,以及农田、果园是否刚施用过农药。

### 不要把野菜当主菜吃

野菜之所以没有成为主要的栽培作物,是因为它们或多或少有些缺点,要么产量低,要么口味差,要么有微量毒性。野菜适合作为春季餐桌上的点缀,可以偶尔食用,重在尝鲜,

不适合当成主菜吃。

### 处理不当的野菜不要吃

采回家的野菜,要摘掉腐烂的叶片,充分浸泡,清洗干净。食用前要焯水,能够除去草酸等成分,减轻苦涩味,同时软化纤维,便于消化。野菜的烹调方式多种多样,可以凉拌、清炒、炖汤,也可以做馅包成饺子、包子、馄饨。野菜要尽快食用,不要在常温下存放过久,实在来不及吃,可以先焯水,挤干水分后冷冻保存。

### 特殊人群最好不要吃

大多数野菜吃起来有苦涩味,苦味的食物通常性寒凉,吃多了容易引起肠胃不适。因此,老人、孩子等体质比较弱的人群要少吃。野菜的膳食纤维



含量比较高,质地较硬,有消化系统溃疡的患者要避免食用。还有一些常见野菜,如马齿苋、荠菜、香椿、槐花、野芹菜等,含有光敏性成分,食用后会增加人体对紫外线的吸收,特殊体

质的人晒太阳后会诱发日光性皮炎,也应少吃或不吃。

据《燕赵老年报》

## 生活情报站