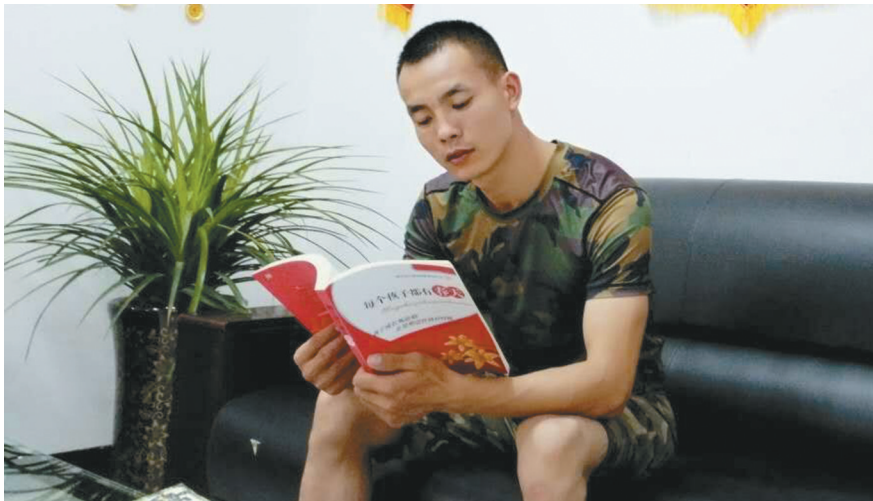


# “回报荣誉最好的方式就是承担起更多的责任”

## “救火英雄”张鑫的拓展培训基地成为中牟旅游文化又一亮点



**人物简介** 张鑫,1989年12月出生,中牟县姚家镇人,2008年12月入伍。2014年大年初一晚6时40分,身穿便装的张鑫和朋友开车行驶至102省道中牟段时,道路中间一辆小轿车底部在燃烧,火苗已蹿至车内,张鑫不顾危险奋勇救火。其事迹被国家、省、市级媒体报道,称其为救火英雄。

### 荣誉意味着更大的责任

说起张鑫这个名字,可能很多人都不认识,但是提起2014年高速路上的那个救火英雄,相信很多人会有印象,这个张鑫就是那个救火英雄张鑫。2014年大年初一傍晚6点40分,张鑫回家探亲途经102省道时,偶遇一辆小轿车底部在燃烧,面对随时可能有爆炸的危险,他挺身而出,先把两个孩子抱到安全地带,接着电话报警,同时提着灭火器灭火。火势越来越大,为了给消防车腾出通道,他对周边车辆进行疏散,并协助消防员一起灭火,待一切安置好,到家已凌晨1点多。事迹被报

纸登载后,他被人们称呼为“救火英雄”张鑫。如今3年过去,谈到当时的救火行为,张鑫笑着说:“这不是什么值得夸耀的事情,碰到了就要去做,互帮互助本就是我们应该做的。没想到会被称为救火英雄,我算不上英雄,仅仅是做了大家都会做的事情而已。”在部队期间,张鑫共获得近40本荣誉证书,他说:“我觉得荣誉证书不是为了证明你做过什么,而是为了督促你去做些什么。回报荣誉最好的方式就是承担起更多的责任。”

记者见到张鑫时,他刚刚参加完郑州市第四届道德模范颁奖仪式回到办公室。他1.7米左右,黝黑的脸庞,第一眼看上去就让人觉得朴实憨厚。

2016年底,“感动中牟”人物、“救火英雄”张鑫脱下穿了8年的军装回到家乡中牟,为了使自己学有所用,同时也是积极响应国家自主创业的号召,办起了具有浓厚军事色彩的拓展培训机构。中牟时报 谢鹏飞 实习生 胡宇坤 文图

### 成人比成才更重要

在问及成立郑州军道拓展培训中心的初衷时,张鑫说:“虽然现在有着各种各样的辅导班,但这些只是对孩子们课本知识的辅导或兴趣爱好的培养,我觉得孩子具有完善的性格与高尚的内在品德比外在的能力更加重要。军道拓展培训中心的成立对我来讲是件很有意义的事情,因为成人要比成才更加重要。”学生家长陈女士说:“我很认同张鑫的看法,孩子性格的培养对成长很关键。我家小孩一个8岁,一个10岁。以前在家里哥哥

和弟弟之间总是会吵吵闹闹,前几天让他们兄弟俩一起参加了一个七天六夜的训练营。兄弟俩回到家后,明显感觉两人之间的关系更加亲密了,孩子变得懂事了許多。”“培训时间虽然短暂,但是教官与学员之间的感情还是很深厚的,很多时候我觉得我从他们身上学到的可能会更多。”张鑫在讲起参加过培训的孩子时感慨颇多,“我是部队里面出来的,部队培养了我,所以我就想把在部队里学到的东西教给大家。”

### “绿色”的展望

培训中心刚刚起步,一切都是从零开始,事情多也比较累,张鑫却对现在的生活很满意。“我现在可以做自己喜欢的事情,虽然没有挣到多少钱,但是我赚到了开心,尽到了对社会的责任,这就足够了。”员工小王和张鑫是通过朋友介绍认识,目前在培训机构负责招生工作。“我现在没有工资,管个饭就行。”他笑着讲道,“当时通过朋友介绍,我一听到‘军道’这个名字就很喜欢,感觉充满了军人与军营的味道。在和张鑫接触以后发现他是一个很简单的人,退伍后选择做自己擅长的事情,很踏实,也很认真。我觉得和他一起做事情很开心也很有意义,于是就留了下来一边帮忙,一边向他学习。”

张鑫的家人对他很支持,哥哥甚至把自己经营的饭馆交给了妻子打理,自己跑过来帮助弟弟创业。张鑫的哥哥说,看到弟弟在退伍后可以学以致用,他感到很欣慰,也替弟弟感到骄傲。弟弟的创业刚刚开始,困难比较多,作为哥哥,决定过来帮弟弟一把。在采访过程中,张鑫总在强调责任。他坚定地认为,回报荣誉最好的方式就是承担起更大的责任。当得知有些贫困儿童8岁了还没上学,张鑫给自己拟了一个规划:“等以后有条件了,要利用每个寒暑假,自费对贫困学子做学业辅导,给孩子们一个更好的未来,教育扶贫是对贫困学子最好的激励。”张鑫眼里满是希望。

# 40℃高温即将“空袭”中牟,中暑如何正确急救?

“小暑”过后,随着三伏天的到来,中牟的温度节节攀升,下周的气温最高可达40℃。“烧烤模式”下,虽然心中有一万句“我不要”,但“与其拼命反抗,不如早有备无患”,否则等到真的中暑却束手无策。谨记急救“四字诀”,现在还来得及。

### 为什么会中暑?

在高温环境下,人的体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功

能紊乱,会产生一系列中暑症状。此外,睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等都是中暑常见的诱因。

### 中暑是什么表现?

轻症中暑和感冒或者胃肠炎的症状非常类似,因为都可以出现头痛、头晕、胸闷、发热、脸色苍白、疲倦、皮肤/肌肉疼痛、恶心、呕吐。但随着中暑病情加深,较为

严重的会出现高热、抽搐、昏厥、意识障碍。这时就要考虑几种过热导致的急症了:热痉挛、热衰竭和热射病,这些情况可能致命,需要尽快送医院急诊治疗。

### 哪些人需要重点防暑?

婴幼儿及儿童更易受到高温的影响,并且更需依赖他人的帮助来安排适宜的环境和补充水分。65岁以上老年人的身体机能可能无法有效地应对、处理高温给身体带来的伤害,身体对温度改变的感知和响应会

变得迟缓。工作或运动强度过大的人有可能脱水,更易中暑。病人尤其患有心脏病、高血压,或正在服用某种药物的人,比如服用治疗抑郁症、失眠、血液循环不良的药物,更易受到高温的影响。

### 中暑的预防

- 1.夏季劳动及体育运动尽量安排在早晚期间,并适当延长午睡时间,确保睡眠充足,劳动、运动期间注意劳逸结合,适当休息。
- 2.要及时地补充水分、盐分,多准备一些冰盐水、绿豆汤等,少喝饮料,确保体内水分、盐分充足。
- 3.饮食不宜太过清淡,夏季人的活动时间较长,出汗多、消耗多,需要适当食用鸡、鸭、鱼、肉蛋等食品补充体内营养。
- 4.防止过度疲劳,保证休息时间,保持室内通风,空调室内外温差不能太大,尽量不要超过5℃。
- 5.生活中多准备一些防治药物,如人丹、十滴水、清凉油、风油精、藿香正气水等。
- 6.多吃水分含量较高的食物,食用新鲜的水果和蔬菜,如西瓜、甜瓜、西红柿、生菜等,能帮助人体补充水分;适当地吃一些苦味菜,如苦瓜、苦菜、芥蓝等,也能帮助身体降低内热。
- 7.出行时做好防护工作。出门前一定要带好防晒用具,如遮阳伞、防晒帽、防晒衣、太阳镜等。

尽量避免在12点到14点之间出门,因为这个时间段的太阳很毒。温度也会逐渐达到顶峰,尽量避免穿黑色的衣服出门,黑色衣服容易吸热,也不要穿太紧身不透风的衣服出门,这样不利于散热。文章提供 中牟县人民医院 中牟时报 谢鹏飞 通讯员 杨智慧

