

蝉联学院第一，奖学金拿到“手软”，参加各类竞赛并获奖 直博浙大！她是哈工程“宝藏女孩”

□本报记者 梁潇

蝉联学院第一，奖学金拿到“手软”，大学三年综合成绩93分，直博浙江大学……她就是哈尔滨工程大学物理与光电工程学院2020级本科生、陈震奖学金（自强之星）获得者闫佳音。



每天晨跑，不带手机上床

她时刻保持学习在线状态

如何拥有笔直上升的成绩曲线？闫佳音有她的独门秘籍：先明确目标和需求，定制学习计划，深入学好知识，让生活充满节奏感。

从大一入学起，闫佳音就保持着高中时期的自律习惯，3年来，她始终坚持“早6晚11”的作息。清晨6时，闹钟一响，闫佳音立刻起床，迎着朝阳去南体育场跑步热身。“保持良好状态，才能迎接挑战。”跑完两圈后，边拉伸边计划一天的安排。晚上10时，回到寝室后继续背半小时英语单词，大学期间累计打卡900天，睡前她绝不带手机上床。“避免分心，确保快速入睡，为第二天储备能量。”

课堂上，闫佳音全神贯注，笔记本上密密麻麻记录着老师的讲解和自己的思考。她从不“攒”问题，“问题不及时解决，就像滚雪球”，每堂课课后，她都会来到老师身边请教问题。

线上授课给许多同学带来很大挑战，但闫佳音通过互动和笔记保持专注。教授《光纤原理》的关春颖老师生动的讲解让她深深入迷，她总在弹幕中充当老师的“捧哏”。“每节课我都积极回答，老师都记住了我。”

“我学习的目的是什么？”“这学期要完成哪些任务？”“这个知识点掌握了没？”大二开始，闫佳音不断反思调整，精细规划学习路径，提前一个月制订复习计划，确保每个阶段都高效有针对性。在她脑海中仿佛有个精准的“GPS”，要回顾或掌握的知识时能迅速定位、精准抓取。大二

上学期，她的专业成绩跃升为学年第一。

家庭变故让她“一夜长大”

用坚强“扛”起新希望

也正是这个学期，一场突如其来的家庭变故打破了她原本平静的生活。父亲两次因脑出血被紧急送入重症监护室，一直在“蜜罐”中长大的女孩第一次体会到“一夜长大”的感受。

“我要成为一个勇敢、坚强的家庭支柱。”闫佳音迅速承担起家庭的重担，与医生沟通、陪护父亲，在同龄人忙着聚会的时候，她在做各种兼职，图书整理、摆摊售卖、辅导功课……忙碌着为家里减少经济负担、补贴家用。

学业与家庭的双重压力没有让闫佳音屈服，她始终保持乐观的心态，每天撰写小记，记录下自己的心情和感悟。“我会努力以满意的状态为自己而活。”“希望爸爸和哥哥一直健康平安。”这些文字不仅是她情感的宣泄，更是她坚持下去的动力。



“你今年不申请助学金了吗？”学院辅导员在了解闫佳音的情况后，第一时间想帮助她申请助学金。老师和同学的关心让她深刻体会到哈工程如“家”一样的温暖。“特别感谢老师第一时间想到了我，但是我觉得，一定有比我更需要助学金的同学，我想试试自己可不可以凭学习成绩拿到国家奖学金。”

功夫不负有心人，大学期间，她获得了国家奖学金、标兵奖学金、校一等奖学金等荣誉，成为名副其实的“奖学金包揽户”。同时，她在科创比赛上也收获颇丰，负责国家级大创项目，参加各类竞赛并获奖……她一步一步坚定地朝着自己的梦想迈进，坚韧而勇敢的她成功直博浙江大学。

专业“排头兵”服务同学

她是大家的“学习小管家”

大学期间，闫佳音担任班级的学习委员，努力消除老师和学生之间的“信息差”，主动将同学们错误率高的题目统计整理出来反馈给老师，“这样老师能够重点讲解大家掌握得薄弱的方面。”

她组建“班级学习小组”，主动帮助同学们复习较难的知识点，将自己整理的学习资料分享到班级群里，帮助大家更好地备考。担任学院学习部部长期间，在与学院老师共同策划下成立了“学业帮扶志愿专栏”，为同学答疑解惑。

“佳音一直帮助我，不厌其烦地为我详细讲解知识点的来龙去脉。”同在一个寝室的室友倪方淇在她的帮助下成绩提高了近60名，“她就是我们寝室的‘宝藏女孩’！”

老人候诊时晕倒，心跳呼吸骤停

医护人员两秒跑到 接力心肺复苏

本报讯(记者 徐日明)近日，一72岁市民在哈尔滨市第四医院外科楼候诊时晕倒，心跳与呼吸均停止。听到家属的呼救，距事发地点10余米外的外科诊室医护人员两秒钟跑到，急诊外科医生于立胜在查体一两秒后即对患者进行心肺复苏，并将患者送至百米之外的急诊内科抢救。目前，患者已安然出院。

记者在医院的监控视频中看到，5月15日17时47分13秒，视频中一人倒地，另一人呼救。17时47分15秒时，一穿着白衣的男医生跑来，将患者放平躺后于17时47分23秒开始查体，此时一名护士也快速跑了过来。两秒钟以后，护士返回急诊外科，而医生已开始对患者进行心肺复苏。

护士于鑫洋在接受采访时表示，当时她和医生于立胜正在急诊外科值班，听见外面传来一阵急促的呼救声，两人看见在滚梯附近有人倒地，是家属正在呼救。于立胜当即跑过去，于鑫洋也跟了过去。她说：“我跑到的时候医生已经开始对患者进行心肺复苏了，于是我随即返回急诊外科取平车，准备将患者送到百米之外的急诊内科继续治疗。”

记者在视频中看到，患者躺在车上后，护士也跟着上了车。于鑫洋回忆说：“患者是一名70岁左右的老人，抬上平车时呼吸和心跳均已停止，医生和患者家属推动平车，我也上了车继续为老人做着心肺复苏，以代偿心脏为各器官供血。”

急诊内科医生姜婷婷介绍，大约在当日17时50分左右，急诊外科送来了一名老年女患，当时血压测不到，呼吸为下颌式



医护人员将患者抬上平车，并跳上车继续进行心肺复苏。视频截图

呼吸，这种呼吸为濒死前的浅呼吸，病情非常危重。心率为45次/分钟，这是外科医生和护士在发现至送到内科途中两分钟左右时间里接力心肺复苏的结果。市第四医院急诊内科负责人谢明亮介绍，在与家属短暂交流后得知，老人原有冠心病、心衰等症，综合家属讲述及患者当时口干、面青紫等状况分析为心源性猝死，医护人员开通了静脉通道并打开气道连接呼吸机，对老人进行进一步抢救。

在医护的全力抢救下，老人脱离了生命危险，经数日休养后平安出院。

南岗区荣市街道老年人照护中心投用

“5+X”服务助老年人家门口养老

本报讯(方爽 记者 梁可心 文/摄)“家门口有了老年人照护中心，不用去养老院也可以有专业的人照顾了，儿女省心，我们也舒心，还能和老邻居一起结伴养老，真的很幸福。”5月24日，南岗区荣市街道老年人照护中心投用后，65岁的居民尹玉荣立刻招呼老邻居一起去体验，看到4层楼的照护中心可为老年人提供短期托养、康复保健、精神慰藉、助餐、智能呼叫等服务，老人们都说以后可以在家门口幸福养老了。

据照护中心负责人介绍，该中心于2023年启动装修改造，今年年初完工，建筑面积1200余平方米，共有4层，一层为休闲和餐饮区，二层至四层设置了日间照料室、保健康复室、助浴服务室等功能间，可辐射周边10个社区的万余名老年人。记者看到，听说家门口开设了老年人照护中心，辖区内的许多老人纷纷前来体验，有的在喝茶聊天，有的在练书法，有的在按摩，还有的在食堂用餐。

该中心按照“5+X”服务模式打造，在设置短期托养、康复保健、精神慰藉、助餐、智能呼叫等5项基本服务的同时，还设置了茶艺区、阅读区、书法区等服务功能区，具有30余项服务功能，可为老年人提供从心理到身体的全方位温暖关怀，让老年人在家门口实现老有所养、老有所乐，安享晚年幸福生活。

截至目前，哈尔滨市共有老年人照护中心54家，今年市民政局将持续加



强老年人照护中心的建设。预计到年底，全市可建成标准化、规范化居家社区养老服务设施街道占比达到70%；各县(市)打造1个区域性养老服务中心；各区县(市)建制村或较大自然村至少建成1所村级邻里养老互助点。