休假遇火情，勇救40余人，李建获评2025年“广东好人”

只要群众需要 总是义无反顾

道德模范 身边好人 德耀江门 江门有爱

□文/图 江门日报记者/胡晴晴
通讯员/钟美绿

2025年8月25日，正在休假的江海区消防救援大队副大队长李建驾车行驶在高速公路上。突然，前方一辆大客车尾部冒出灰黑色烟雾——凭着23年救援经验，他马上意识到：要出事了！

李建引导大客车平稳驶入应急车道后，下车救火，仅用短短1分钟，将40余名乘客全部撤离至高速公路外的安全坡地。

前不久，这位在休假途中依旧“在岗”的烈火英雄，获评2025年第二季度“广东好人”。

1分钟救了40余人

当天，李建正带着女儿驾车行驶在高速公路上。突然，前方一辆大客车尾部飘出的灰黑色烟雾，让他心头一紧。

“不好！要出事了！”有着23年消防救援经验的李建，一眼就看出这是明火燃烧的征兆！如果不及时将它安全地停下来并控制火势的话，可能造成重大人员伤亡。

于是，李建加速靠近大客车，鸣笛、打双闪，一套警示动作行云流水，最终成功引导大客车平稳驶入应急车道。

大客车刚停稳时，浓烟已经笼罩了半个车身。此时，李建也赶紧停好车，他嘱咐女儿留在车上，转身就要冲出去。女儿吓得大哭起来，紧紧抓住他的衣角喊着：“爸爸别去！危险！”

一边是吓哭的女儿，另一边是浓烟滚滚的大客车。李建快速摸了摸女儿的头，说：“爸爸是消防员，必须去！”说完，他毅然冲向大客车。

此时，火势正向大客车油箱部位迅速蔓延，浓烟中夹杂着刺鼻的味道，车上的乘客发出恐慌的叫声，部分乘客却未意识到危险，还想着去拿行李。

“不要管行李！人先下来！”李建快步奔向大客车，一边大声呼喊，一边引导乘客有序下车。同时，他不忘回头紧盯后方疾驰的车流，生怕疏散中的乘客被过往车辆撞上。

“老人和孩子们先下！大家跟着我，翻到护栏外的坡地去！”眼见火势越来越大，他的声音越来越高。

从第一位乘客下车，到最后一位老人被搀扶着翻过护栏，整个疏散过程仅用了1分钟——40余名乘客全部撤离至高速公路外的安全坡地，无一伤亡。

10多分钟扑灭明火

疏散完乘客后，明火已将车尾部分吞没。熊熊烈火使得现场温度极高，浓烟滚滚。李建来不及多想，毫不畏惧地冲向着火处，首先利用车载灭火器暂时压制住大火，同时组织大客车司机及路过车辆的司机和乘客参与灭火。

现场火势较大，温度极高，车载灭火器容量有限，刚喷完一瓶，火焰又有复燃的迹象。李建环顾四周，发现不远处有辆货车正缓慢经过，他立刻挥手示意停车：“师傅，您车上有没有备用水箱？能不能帮忙一起灭火？”

货车司机见状，立刻打开车载备用水箱的阀门。李建接过水管，对准客车尾部的火点和油箱附近喷射水流。

“水对准火焰根部！”“注意给油箱降温！”在他的专业指挥下，众人合力扑救。经过10多分钟的奋战，明火终于被扑灭。他在灭火时，被烫出一个个水泡，却浑然不觉。

很快，当地增援力量赶到现场。李建向救援人员简要说明情况后，又协助他们对车辆进行降温处理，直到确认无复燃可能后才默默离开。

参与“战斗”5000余次

事后，获救车辆所属的顺达车队工作人员以及高速公路管理处工作人员驱车几百公里，将锦旗送到李建手中。

网友们也纷纷热评：“一个人挽救了几十个家庭！这是英雄。”“‘没有人员伤亡’是最美丽的词句。”“他就是天生的消防员，连休假也在执行任务。”

其实，这次救援对李建而言，并非偶然。2008年，他主动请缨参加汶川地震救援；2015年，他投身深圳光明山体滑坡事故救援。入职23年来，李建始终坚守在救援一线，参与灭火和救援行动5000余次，抢救和疏散遇险群众1000余人，曾获集体三等功1次、个人二等功1次、个人三等功7次、嘉奖多次。

在日常工作中，他牵头推动电动自行车全链条整治、打通消防“生命通道”等专项行动，组织“敲门入户”消防宣传。在训练中，他要求严苛，与战友们共同研发了多功能水枪等装备并获得专利。

“消防救援是生死攸关的大事，任何细节都容不得半点马虎。”他常这样告诫队员。

同事们说：“无论何时何地，只要群众需要，他总是义无反顾。”

从汶川到深圳，从灭火到抢险，救人不是他的选择，而是深植于血液的本能。哪里有危险，他就到哪里去做那道隔开灾祸的墙。

李建用23年的坚守，诠释着“对党忠诚、纪律严明、赴汤蹈火、竭诚为民”的铮铮誓言。他的故事，是一名消防员的平凡日常，也是一名共产党员的不凡担当。

菜篮子价格一周动态分析

肉类价格总体略降 水果价格小幅上涨

（3月2日—3月8日）

据本市21家农贸市场监测数据显示，上周市场上各类“菜篮子”商品供应充足，所监测的7大类“菜篮子”商品价格与上周相比（环比）总体表现为2涨5跌，其中粮食类、水果类商品价格稳中略涨，食用油类、肉禽蛋类、蔬菜类、水产类商品价格总体略降。

粮食类商品价格稳中微涨。所监测的粮食类商品价格波动情况为3涨1平，综合零售均价为3.430元/0.5kg，环比上涨0.29%，其中丝苗米、面粉零售均价分别为3.54元/0.5kg、3.45元/0.5kg，环比分别持平、上涨0.58%。

食用油类商品价格总体微降。所监测的食用油（5L装）商品价格波动情况为2涨5跌2平，综合零售均价为每桶94.24元，环比下降0.004%。

肉类商品价格小幅下降。所监测的肉类商品价格波动情况为1涨6跌1平，综合零售均价为31.62元/0.5kg，环比下降0.59%，其中排骨、精瘦肉、牛肉、带骨羊肉零售均价分别为29.43元/0.5kg、17.36元/0.5kg、47.14元/0.5kg、41.99元/0.5kg，环比分别下降0.88%、下降0.69%、持平、上涨0.19%。

禽蛋类商品价格微幅波动。所监测的禽蛋类商品价格波动情况为1涨3跌1平，综合零售均价为11.69元/0.5kg，环比下降0.10%。

蔬菜类商品价格升降互现。所监测的蔬菜商品价格波动情况为12涨19跌1平，综合零售均价为4.63元/0.5kg，环比下降0.98%。

水果类商品价格小幅上涨。所监测的水果商品价格波动情况为4涨2跌，综合零售均价为6.37元/0.5kg，环比上涨0.53%，其中苹果、香蕉、梨零售均价分别为8.04元/0.5kg、3.04元/0.5kg、4.95元/0.5kg，环比分别上涨1.77%、上涨1.00%、下降0.80%。

水产类商品价格略有下降。所监测的水产品价格波动情况为2涨4跌3平，综合均价为17.28元/0.5kg，环比下降0.70%，其中鲫鱼、鳙鱼、罗非鱼、基围虾零售均价分别为14.00元/0.5kg、11.03元/0.5kg、8.82元/0.5kg、29.00元/0.5kg，环比分别上涨0.29%、下降0.45%、下降1.56%、下降1.63%。

（江门市价格监测中心）

江门市菜篮子报价（3月8日）

品名	单位	市区	台山	开平	鹤山	恩平
丝苗米	元/0.5kg	3.48	3.60	3.75	3.40	3.63
金龙鱼调和油(5L装)	元/桶	70.33	73.00	72.50	69.00	67.50
鲜排骨	元/0.5kg	29.00	34.00	30.00	29.00	26.00
精瘦肉	元/0.5kg	17.17	19.00	17.50	18.00	15.50
鲜牛肉	元/0.5kg	49.48	42.50	45.50	48.50	45.00
白条鸡	元/0.5kg	21.55	23.00	21.50	19.00	20.50
白条鸭	元/0.5kg	16.18	15.00	13.00	14.50	15.50
咸鸭蛋	元/0.5kg	8.67	9.00	9.50	7.75	9.00
鲫鱼	元/0.5kg	14.01	15.00	15.00	14.00	12.00
鳙鱼	元/0.5kg	11.24	11.50	10.00	10.50	11.50
罗非鱼	元/0.5kg	8.57	9.00	9.50	9.25	8.25
青皮冬瓜	元/0.5kg	2.65	3.00	2.75	2.50	2.40
南瓜	元/0.5kg	2.73	3.00	2.75	2.75	2.50
青瓜	元/0.5kg	4.13	5.00	5.63	4.25	4.13
茄子	元/0.5kg	4.64	4.25	6.13	4.50	5.50
土豆	元/0.5kg	2.79	3.00	3.00	2.75	2.75
红萝卜	元/0.5kg	3.00	3.25	3.25	2.50	3.25
白萝卜	元/0.5kg	2.15	2.25	2.50	1.75	2.50
莲藕	元/0.5kg	4.89	5.38	4.88	5.25	4.50
上海青	元/0.5kg	3.36	5.00	4.00	3.63	4.50

咖啡节上添“警”色

蓬江交警开展互动式交规宣传

江门日报讯（记者/朱磊磊 通讯员/曹晶）近日，蓬江交管大队深入2026中国侨都（江门）咖啡文化节活动现场，将交通安全宣传融入这场咖啡盛宴，为侨都的春日画卷添上了一道温暖的“警”色。

活动现场，蓬江交管大队的宣教摊位前围满了市民游客。不同于传统的说教式宣传，交警们将交通安全知识巧妙融入互动环节：文明交通倡议书被设计成精美的“安全指南”，反光贴化作潮流的“出行配饰”。

“骑电动自行车为什么要戴头盔？”“过马路时应该注意什么？”市民们在轻松愉快的氛围中参与问答，答对即可获得可爱的交警小熊玩偶。

“一边喝咖啡一边学安全知识，这种形式太有意思了！”带着孩子参加活动的市民李女士表示，孩子通过问答游戏记住了“红灯停、绿灯行”“一盔一带”等规则，比在家里的说教更有效。

蓬江交管大队宣教民警介绍，选择在咖啡节开展宣传，是希望借助活动的高人气和年轻化氛围，让交通安全理念以更接地气的方式走进大众生活。“我们希望通过这种‘互动式’‘体验式’的宣传，让市民游客在享受假期的同时，潜移默化地提升安全意识，实现从‘被动接受’到‘主动参与’的转变。”

B超引导下的针刀治疗“可视化”

为腱鞘炎等疼痛类疾病患者带来新的治疗方案

你好，中医！

手指屈伸卡顿、关节隐痛不止，连拎东西、开门、抱孩子这些日常动作都变得困难，狭窄性腱鞘炎成为不少手工劳动者、宝妈、办公室人群的“生活小麻烦”。传统治疗要么效果欠佳，要么存在创伤大、副作用不小等问题。

江门市五邑中医院康复医学科将现代影像学技术与传统针刀疗法相结合，推出B超引导下针刀治疗技术，把传统针刀治疗从“盲探”变为“可视化”操作，以精准、微创、安全的优势，为腱鞘炎等疼痛类疾病患者带来了全新的治疗方案，让这一常见的疼痛问题得到解决。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 刘森

A 助患者恢复正常生活

菜市场猪肉摊主李伯因常年剁排骨、切肉，手部活动量过大，五六年前患上狭窄性腱鞘炎，常规治疗后症状缓解，但因工作性质未改变，一两年前病情复发，在此前的治疗中症状没能缓解，手部疼痛和活动受限影响工作和生活。江门市五邑中医院康复医学科副主任中医师许延林为其进行B超引导下针刀治疗后，手部不适症状显著改善，治疗痛感远轻于此前的常规治疗，术后恢复迅速，李伯很快便重返工作岗位。

一位35岁的宝妈也因这项技术摆脱了病痛困扰。该宝妈因长期抱孩子、做家务导致手部肌腱过度劳损，患上“妈妈手”，手指屈伸不利且伴随弹响和疼痛，此前的理疗、吃药等保守治疗均收效甚微。接受超声引导针刀治疗后，其手部功能恢复良好，随访至今病情未再复发，日常照顾孩子的生活也恢复正常。

许延林表示，狭窄性腱鞘炎是临床常见的软组织损伤性疾病，“妈妈手”“鼠标手”都属于此类，多因肌腱与腱鞘长期反复摩擦，导致腱鞘增厚狭窄、压迫肌腱，进而引发关节活动受限和疼痛，在手工劳动者、宝妈、长期使用电脑手机的人群中高发，保守治疗不理想时病情会持续加重，严重影响生活质量。

B 精准微创优势突出

B超引导下的针刀治疗，让腱鞘炎的诊疗过程更科学。许延林介绍，B超引导下针刀治疗腱鞘炎的优势突出，能让患者就医更安心。

首先是实现了“诊断+引导”双重作用，告别“盲探”操作，解决了传统针刀定位不够精确、可能误伤其他组织的问题。B超作为西医影像诊断手段，能清晰呈现肌腱、腱鞘及周围组织的解剖结构，医生不仅能通过B超明确判断患者是否适合针刀治疗，还能实现“毫米级”病变定位，精准锁定治疗部位；在治疗过程中，医生可通过B超实时监测针刀位置，控制切割深度和范围，将针刀精准引导至病灶处，告别传统针刀治疗的“盲探”操作，有效避免损伤周围神经、血管等重要组织，大幅降低误伤风险。

其次是微创更“微”、疼痛轻、恢复快。针刀本身属于微创治疗器械，而B超引导让操作无需反复寻找病灶，进一步减少了对周围组织的损伤，让微创更“微”。治疗前仅需少量局部麻醉，患者的疼痛感大幅降低，操作时间和步骤也相应减少，术后创口极小，无需长时间休养，不耽误患者的日常工作和生活，这也是不少患者在治疗后最直观的感受。

“临床数据显示，多数患者在一次治疗后疼痛明显缓解、关节正常功能逐步恢复，对比传统打封闭治疗可能出现的韧带变脆甚至断裂等副作用，以及开放手术创伤偏大、恢复偏慢的问题，B超引导下针刀治疗无疑是更优选择。”许延林表示。

值得一提的是，B超引导下针刀治疗的适用范围远不止腱鞘炎。在江门市五邑中医院康复医学科，这项技术还被广泛应用于网球肘、高尔夫球肘、跟痛症、肩周炎、膝关节痛等多种疼痛类疾病的治疗。

B超引导下的针刀治疗让腱鞘炎的诊疗过程更科学。

C 成熟针刀疗法实现“提档升级”

作为广东省“十三五”重点专科，江门市五邑中医院康复医学科始终秉持中西医协同的发展理念，组建了医生、护士、治疗师的专业队伍，实现了中医康复与西医康复的无缝衔接，也为B超引导下针刀这类中西医结合技术的发展奠定了坚实基础。

江门市五邑中医院康复医学科主任、主任中医师林海波表示，科室拥有十多年的针刀治疗临床经验，积累了丰富的诊疗案例，而B超引导技术的引入，更是让成熟的针刀疗法实现了“提档升级”，解决了以往临床诊疗中的诸多困惑和难题。

该科室以B超引导技术为核心，拓展出了一系列特色诊疗项目。比如，在B超引导下开展关节腔内注射治疗四肢关节疼痛，神经阻滞治疗带状疱疹后遗神经痛、周围神经损伤、面瘫、三叉神经痛、失眠等，A型肉毒毒素注射治疗肌张力障碍、面肌痉挛、流涎症等，影像引导让各类注射、松解操作都实现了精准化，治疗效果和安全性大幅提升。

除了B超引导下的各类特色技术，该科室还开展了龙氏治脊疗法、火针疗法、浮针疗法、任脉灸、督灸等经典中医特色疗法，以及意识障碍促醒、吞咽障碍康复、心肺康复等现代康复技术，诊疗范围涵盖神经系统疾病、疼痛类疾病、术后功能障碍、慢重症等多个领域，为不同患者提供个性化、全方位的康复治疗方案。

在技术发展的同时，该科室始终秉持医者的责任与担当。林海波介绍，作为江门市中医康复专科联盟的牵头单位，江门市五邑中医院康复医学科不仅与省级医院、兄弟机构保持良好的技术互动，还计划对B超引导下针刀等精准康复技术进行推广，将其推广到基层医疗机构，让更多医生掌握这项技术，也让优质的康复医疗资源惠及更多群众。

医学指导

许延林：

医学硕士，副主任中医师，江门市五邑中医院康复医学科医疗组组长，从事临床工作10余年，擅长中医康复技术（如古典针灸、火针、穴位埋线、小针刀、龙氏整脊、中药）和现代康复技术（如B超引导下：小针刀治疗狭窄性腱鞘炎，关节腔内注射、神经阻滞治疗膝关节痛、肩痛、坐骨神经痛等，肉毒素注射治疗肌张力障碍、面肌痉挛、流涎症等），主攻神经康复、肌骨疼痛康复，对带状疱疹、耳鸣耳聋、杂病和亚健康调理亦有丰富经验。

延伸阅读

做好日常科学防护 远离手部关节损伤

针对狭窄性腱鞘炎这类疾病，许延林给出了通俗易懂的日常科学防护建议，帮助大家远离手部关节损伤。

首先要避免手部过度重复动作，手工劳动者、宝妈、上班族要注意劳逸结合，减少长时间打字、玩手机、抱孩子、剁切食材等单一手部动作，每隔一段时间就活动一下手腕和手指；其次要保持正确的手部姿势，使用电脑时手腕保持自然平直，握笔、使用工具时选择合适的工具，提重物时尽量用双手分担重量，避免单手过度用力；再者要做好手部保暖，洗碗、洗衣时佩戴防水手套，避免手部直接接触冷水，冬季或空调房中可佩戴轻薄护腕，防止手部受凉诱发不适；最后可适度进行手部锻炼，比如手指伸直—握拳交替、轻柔拉伸每根手指、手握弹力球做握力练习等，增强手部肌肉力量和柔韧性，提升手部关节的耐受度。

对于已经接受针刀治疗的患者来说，术后应遵循医生指导进行适当的拉伸松动训练，防止局部形成疤痕、关节粘连，更好地巩固治疗效果。