

退役世界冠军“溺水自救”视频走红

在她的游泳课上，最老的“小朋友”88岁



蛙泳如何踩水？耳朵进水怎么办？溺水如何实现30秒自救？最近，游泳世界冠军教练杨丽娜的系列直播视频火了。

入夏以来，多地发生多起青少年溺亡事件，令人痛心。在这一背景下，杨丽娜亲身示范的“30秒教你溺水自救法”视频，在网上被大量转发，网友纷纷呼吁：培养孩子的自救方法很重要。更多人在尝试过她的方法后表示：“学会了，简直太有用了！”

杨丽娜是前国家游泳队队员，手握曼谷亚运会团体金牌等多项冠军。2003年退役后，她回到广西当体校教练，21年里培养了5位世界冠军。目前，她是国家高级游泳教练员。

杨丽娜的直播间总是很热闹。为了保证声音从水面传到岸上的手机前，她特意放大音量——泳池空旷，又不能佩戴话筒，直播了两年，她的“破锣嗓”变得愈发明显。更有感染力的是她的情绪和肢体语言，她喜欢绘声绘色地给网友鼓劲，像平时鼓励运动员那样。

2022年夏天，一家电视台到她的俱乐部做采访，她把自己拍的一条溺水自救视频给了对方。随后，那条视频在抖音上引发了海啸般的关注，当日就突破了两个多亿的播放量。意外走红，让杨丽娜意识到短视频平台的作用。她开始密集更新游泳教学和溺水自救的短视频。两年时间，她积累了118万粉丝，每场直播高峰时平均有上万人观看。以下是杨丽娜的自述：

“黄金娜”的游泳课干货满满

我直播间里的学生，最老的88岁。我鼓励粉丝把年龄打在公屏上，这是出现过的最大的数字。这么做是为了鼓励“老朋友”们。因为他们经常一上来就否定自己，说自己已经60岁，65岁，70岁了，“还能学会游泳吗？”

我的粉丝，中老年人居多。老人们操劳了大半辈子，照顾家庭，退休了才有时间留给自己。他们也想享受运动的乐趣，陆上运动容易造成损伤，游泳缓和，对心血管也有益。

为了鼓励老人，我们给够了“情绪价值”。他们打退堂鼓，说好难啊，怕做不到。我回答，有学游泳的想法，就成功一半了。老人有进步了，要使劲“夸夸”。我们的几十个粉丝群，都是“夸夸群”。老人们汇报昨天游了25米，今天能游上百米了，或者发来视频求指正。我就夸他们，今天比昨天游得更标准，腿打得更好啊。

就这样，求学的氛围热了起来。老人们像学生一样回答，我听您的话，明天就去学。

在线下，一些七八十岁的老人，特意来俱乐部找我交作业，告诉我能游多少米了，像小朋友求老师表扬，特别可爱。老人们内心很孤独，希望有人理解，也需要不断的鼓励、支持和认可。

我经常在直播间里对他们说，任何时候都不要给自己设限，想做就去做。



游泳世界冠军教练杨丽娜的系列直播视频火了。

因为粉丝多是中老年人，更要求我能形象又接地气地讲解游泳知识，摆脱专业术语。我开始每天在游泳池边观察，和学游泳的人聊天，寻找他们能听懂的语言。我总结出了一些人人都听得懂的顺口溜，比如“会走路就会二字腿，会踩单车就会抬腿”。还有一些形象的比方，抱黄金、丢瓶子或者抓黄金——说抓黄金，身体就侧过来了，如果用专业技术术语讲，肩往前伸、高周抱水、转换提前，很多人都听不懂。

我觉得自己最大的作用是给网友们信心，让他们觉得游泳不是一件困难的事。而当他们不断反馈进步了，我也变得越来越有信心。

在抖音上教学后，我从一个训练型的教练变成了一个生活化的教练。粉丝们叫我杨老师、杨教练和“黄金娜”——因为我的课“干货满满”，“听了感觉满池都是黄金”。我们也会互相调侃。他们问，娜姐，你为什么用黄金打比方？我回答，说黄金你们的眼睛就闪亮了，积极得很，就会记住呀。

每次直播，我都要下水示范，冬天也不例外。南宁的冬天湿冷，泡在水里，钉住两三个小时，滋味并不好受，久了，全身发麻发冷，皮肤还会得湿疹。

溺水后15秒识别、1秒自救

出差的日子，一般是我下乡给孩子们做防溺水讲座。溺水是儿童非正常死亡的头号杀手。广西是喀斯特地貌，水流多，留守儿童没有父母照看，是溺水事故的高发人群。

我开始做防溺水教育，源于一次惊险的泳池“抢救”。一个孩子在水下很

长时间，我感觉不对。很多教练、救生员都在池边，他们回答，孩子水性不错，会游泳。我赶紧把孩子救起来，发现他嘴巴、鼻子都在流血。

溺水和玩水很相似，具有迷惑性。那一刻，我想如果连我们这样的水上工作者都第一次见到这样的溺水，普通大众肯定很难分辨。

去学校演讲时，我经常问孩子们，谁会游泳？很多小朋友回答会，结果是会游5米、10米、20米。这很危险，因为孩子们高估了自己，低估了水的危害，对水没有畏惧心。

如果走访的地方发生过溺水事故，我会去考察“案发现场”，更新防溺水知识，随后在直播间和短视频里分享。

6月底，在一个山区学校做完讲座，听说附近有死亡V字流，我们特意去拍摄了一条如何在野外自救的视频。工作人员在沿岸拉着绳子，我在急流中卧倒，抓住绳子不让自己被冲走。随后，我放开一边手，演示这种情况要怎么脱险。

粉丝们看我没穿救生衣，觉得很危险，急得表示关心，“看着都害怕”“教练不要这么拼”。V字流冲击力确实很大，一个劲把我往下冲。水不停冲击面部，呼吸都困难，一般人可能坚持不了二十秒钟。

拍摄前，同行的工作人员也有顾虑，担心会有风险，他们的水性都没我好。其实，我事先戴着水镜勘查了水下，判断风险可以扛得了。我坚持要拍这个视频，不仅是要演示在野外急流怎么脱险，也是警醒普通大众，一个水上冠军水性这么好，都会被卷进去，会畏惧，你们还敢去试吗？

我在直播间里向网友们科普，很多人有误区，觉得会游泳就会自救，或者学了10节游泳课，就敢去深水区了。这些情况往往隐藏着溺亡高风险。如果发现有人头没入水里15秒没有反应，就要马上干预——这是“15秒溺水观察法”。还有“1秒自救法”，放松，睡倒，只要还有一口气，人人都能浮起来。一开始，同行们有看法，觉得冠军教防溺水是大材小用。因为这是一般是

救生员做的。我回答他们，只要能挽救生命，别人不愿意做的，我愿意走到最前面。我经常在直播时说，一次直播只要有一个人能学会自救，就相当于救了一个人。

鼓励退役运动员闯出新路

这几年，我的口才越来越好，人也变得越来越自信。以前，我在公开场合和镜头前，都不敢开口讲话。

在一次次公开的讲述中，我变得越来越有力量。为了鼓励老朋友和小朋友，我讲自己的故事，告诉他们，没人比我经历过更多失败。

我的运动生涯有过“三起三落”。每次跌落低谷，我就把头发剃成寸头，对自己说，去战胜失败的自己，重新站起来。

对我来说，竞技的过程就像西天取经，走过了九九八十一难。我首先要克服的是自己的“先天不足”。我身高一米七，在游泳运动员里算矮的。和他们一起跳出发，中国运动员拉我半个身位，外国运动员可以拉到腰的距离。我的技术和水感也没别人好，优势在于心肺功能和力量，我只能比别人付出更多。

因为我想突破自己，每一次拿到结果，都让我更加自信。我不属于天赋型选手，贵在能坚持，一次次熬过困境和孤独。

作为女性，我也遭遇过歧视，被人说高大、肩宽、强壮，像个男人一样。现在的我，越来越不在意这些声音。在抖音上，我发布了一条名为“女性从不被定义”的短视频，传达自己四十岁后的人生观念：当自己变得足够强大，其他人的评价都不重要，最重要的是自己怎么看待自己。

现在，我每天的行程都满满当当。直播两次，泡在水里五六个小时，其余时间拍教学短视频。我还在两个大学担任研究生导师，不定时去乡村学校做讲座。

对于“杨老师”这个新身份，我乐此不疲，很有兴头，它带给我很大的乐趣和价值感。

我觉得自己的尝试，也在为其他运动员探路。运动员长期在封闭的环境里生活。退役后，要走出光环，适应新的工作岗位，常常有落差。他们需要走出舒适圈，打开自己，展现出真实的更多面。

我鼓励其他运动员在抖音上发短视频和直播，我给他们打气，像我一样，去闯就可以。越真实，网友越喜欢。短视频平台适合运动员，因为运动员们性格多数爽直。

下一步，我也想组织培训，把自己的短视频经验传递给其他运动员。每年有很多运动员退役，我希望帮他们跟上社会的发展。以前的年代，没有这样的窗口主动让大众了解我们。打开的窗口越多，体育知识触达更多的普通人，也越能传递积极乐观的体育精神。

综合中新社、《中国青年报》、《工人日报》报道

《认定工伤决定书》公告

武汉兴源包装有限公司(法定代表人:王方立):你单位职工杨光申请工伤认定,我依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2024年7月5日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因拒收,无法送达被退回,现予公告送达。本公告发布之日起30日即视为送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。武汉市人力资源和社会保障局 2024年7月19日

注销公告

武汉市水务执法总队依据《事业单位登记管理条例》,经举办单位同意,拟向武汉市事业单位登记管理机构申请注销登记,现已成立清算组织。请债权人自即日起90日内,向本单位清算组织申报其债权。法定代表人:尹源泉。办公地址:武汉市江岸区六合路28号。特此公告。武汉市水务执法总队 2024年7月19日

《认定工伤决定书》公告

武汉兴源包装有限公司(法定代表人:王方立):你单位职工杨光申请工伤认定,我依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2024年7月5日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因拒收,无法送达被退回,现予公告送达。本公告发布之日起30日即视为送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。武汉市人力资源和社会保障局 2024年7月19日

注销公告

武汉市水务执法总队依据《事业单位登记管理条例》,经举办单位同意,拟向武汉市事业单位登记管理机构申请注销登记,现已成立清算组织。请债权人自即日起90日内,向本单位清算组织申报其债权。法定代表人:尹源泉。办公地址:武汉市江岸区六合路28号。特此公告。武汉市水务执法总队 2024年7月19日