

聚焦“三好”滨州·好人滨州②

张保亮： 5米高桥上纵身一跃 120秒上演生死救援

□晚报记者 刘青春 李 诚 宋敏敬
通讯员 刘 丹

在农村长大的张保亮，打小就喜欢玩水、蹚水，但唯一学会的泳姿就是“狗刨”，谈不上什么技术，真正的深水区从不敢去。出来打工后，他更是十几年没下水了。

他万万没想到，有一天，这“狗刨”也能帮上大忙——去年9月，他成功救了一名溺水者。事后，他悄悄地回家、上班，直到视频传到网上，家人和同事门才知晓，大家为他骄傲的同时，也是心里一惊：保亮是咋做到的？

今天，让我们走进首建科技有限公司，听一听张保亮见义勇为的故事，学一学张保亮救人成功的方法。

晨跑路遇落水者，来不及脱鞋摘眼镜 张保亮从大桥上飞身跳下

2023年9月6日，宁静的凤凰湖畔，晨曦初露，风光很美。张保亮像往常一样，沿湖晨跑，跑到了大桥上。

突然，一声撕心裂肺的呼喊，划破了清晨的宁静：“有人落水了！快来人啊，救救她……”

循声望去，张保亮看到，湖面上有一位女子正绝望地挣扎，眼看就要沉下去。长长的头发飘在水面上，场面很吓人。

咋办？
“我脑子里，想到的头一个事，就是打电话报警，可真来不及。眼看着人往下沉，必须先试着救人，一秒

钟也不能耽误！”张保亮说。

庆幸的是：他瞥见，桥栏杆上有个“爱心救生圈”。解除固定后，他立马抛至落水者附近。但此时，落水者已无力抓住救生圈。

这可咋整？
“落水的人，一旦大脑缺氧，肺部进水就麻烦了，想救也晚了，那只能我下水了。”张保亮说。

情急之下，张保亮来不及脱鞋、脱衣服，也来不及摘眼镜，便迅速扔下跑步装备，越过护栏，从距离水面5米多高的大桥上纵身跳入湖中。

冰冷的湖水，瞬间包裹住他的身体。扒开水草，他奋力向落水者游去，随后拿到救生圈，快速将救生圈套在落水女子身上，艰难地把人一点点往岸边带。

借着桥上热心群众丢下的绳索，张保亮成功将落水女子救到岸边，并合力将人抬到岸上。随即，110、120到达现场进行救援。

从跳水救人到营救上岸，全过程只用了两分钟！
由于救助及时，最终该落水女子脱离生命危险。

这时，张保亮终于松了口气，离开了现场——他要回家换衣服、送孩子上学和照常上班。

没顾上思考泳技差、“恐高症”的困难 要感谢爱心救生圈和拽绳子的热心群众

事后回顾，不光家人担心，连张保亮自己都有些后怕——他不光泳技差，还有一点“恐高症”。

“你要再让我跳一次，我不敢。”张保亮笑着说，自己不会跳水，更没上过跳台。按说，从5米高的桥面跳下去，进水那一刻应该全身很疼，但当时只顾救人，他“根本没痛感”。

从现场视频可见——那

时，溺水者逐渐失去意识，手脚不听使唤，全身沉重。冷水的刺激，让张保亮不停颤抖。这是因为他已经跑了10公里，身体有点虚脱，但救人的意识让他不能松懈，他咬紧牙关才控制自己的双腿，一步一步接近落水女子。

靠近后，他托起落水女子，并把救生圈套在她的身上，吃力地踩着水推着救生圈慢慢往湖边挪动。

“幸亏有那个救生圈，特别感谢扔下绳子的好心人！我真担心：不但救不了落水者，恐怕我自己也……”张保亮心有余悸地说。

救人视频刷了朋友圈，首建农业为张保亮召开表彰会

“我回家啥也没说，家人也没发现。因为我穿的是运动速干衣，风一吹就干了。手表丢了就丢了，说是防水手表，但一点也不防水，哈哈。就是眼镜没了挺麻烦，人家打招呼还怕认错，第二天配上新眼镜就行了。”张保亮笑着说。

等身边人知道后，纷纷表达担心，张保亮说：“顾不上，救人要紧啊！如果当时不救，内心会谴责一辈子，我必须试试，哪怕做最坏的打算”。

张保亮没想到的是，他的晨跑朋友拍下了他水中救人的视频。事后，朋友将视频传给了张保亮同

事。紧接着，又被传到网上，被更多滨州人刷屏，这让首建科技有限公司的领导和同事都很感动、很自豪。

第二天，首建农业集团就召开了关于张保亮同志见义勇为事迹的表彰会，公司给他颁发了荣誉证书和3000元奖励金。现场，董事长沈晓峰感慨道，张保亮的这种见义勇为是英雄行为，不仅挽救了一个鲜活的生命，更是挽救了多个家庭，号召干部职工向他学习。

张保亮介绍，首建农业集团一直注重企业文化建设，注重选树身边的榜样，比如在公司官微上连续

推出“首建榜样”“首建新星”，组织开展“学习身边榜样，凝聚奋进力量”“助力员工子女升学——送关爱 励学行”等活动，是个温暖而富有正能量的大家庭。

在那儿，张保亮成长很快。从一名生产一线普通员工成长为厂办主管，他荣获公司“第二期优秀运营官”称号，并多次被评为年度优秀员工及安全环保先进个人。张保亮积极参与公益活动，并在公司“首建追梦跑团”兴趣小组中担任组长。当下，他的职业目标，是考取注册安全工程师证书，为安全生产、环保节能做贡献。

坚持晨跑已多年 参加滨州、东营、淄博、聊城等地的马拉松赛事 20余次

其实，张保亮特别要感谢马拉松，这项运动习惯给了他一个强健的体魄。

张保亮今年39岁，中等个，爱笑，黝黑的皮肤，洁白的牙齿，穿着工装不显壮硕，但换上运动装，尤其一跑起来，您就能发现：小伙子真结实！

他是从2016年开始跑步锻炼的，几乎每天跑10公里以上。现在，他是滨州市马拉松协会滨北分会一名会员。经过刻苦训练，他的半程马拉松成绩能稳定在1小时30分左右，在业余选手中堪称佼佼者。

近年来，他在滨州、东营、淄博、聊城等地参加全马、半马等大小赛事20余次，取得了优异成绩。同时，带动了不少身边亲友加入了

锻炼队伍。

“这几年，有晨跑习惯的人是越来越多，身边的业余马拉松队伍也越来越壮大。跟一般人想象的不同，咱的马拉松队伍里不光有小伙子，男女老少啥岁数的都有。在滨州，尤其是新立河、中海、蒲湖、凤凰湖等河湖周边，每天早晨都组成一道风景线。”张保亮说。

马拉松带给他什么好处？
让他身心都健康！

张保亮介绍，马拉松让他的作息更规律、体魄更强健、性格更阳光，甚至成了他的一种精神寄托。

说起马拉松的好处，他侃侃而谈——最开始，练长跑因为要早起，可能会身心俱乏，但只要咬牙挺过那几天的酸疼、不适，就会从身体心里生发出甜滋滋的味道，让

人快乐。“运动多了，身体就产生内啡肽。它有止痛的效果，甚至让人快乐，扫除焦虑情绪，它可比靠吃淀粉来的多巴胺强多了。”张保亮笑着说。

原本，他在班上干一天回家就很累，干家务都没劲没精神。但如今，他每天早上5点30分准时起床，晚上10点准时入睡，远离了熬夜打游戏的不良嗜好。他觉得每天精力充沛、能量满满，工作起来很清爽、很愉悦，就连晚上陪孩子写作业也都有精神、有耐心。正因此，全家人特别支持他坚持马拉松。

“前一段，我去体检，医生发现我心律很慢，还怀疑我有啥问题，结果我就说我坚持跑步，然后医生就笑了，说没问题没问题。”张保亮笑着说。

记者手记：

与救人英雄张保亮面对面，记者心里充满阳光。

在公司的接待室里，张保亮身着蓝色工装，戴着眼镜，皮肤黝黑，看上去甚至有点瘦弱。刚见面时，他很有些拘谨、害羞。但一聊开，就能发现，他特别爱笑，常露出满口洁白的牙齿，有种孩子般的率真，使人温暖。如果在路上擦肩而过，您会发现，他是个再普通不过的阳光青年了。但在危难时刻，他显示出挺身而出的大勇气、承压前进的好韧劲。

我们再三追问：为何在千钧一发之际，能有这样的果敢？

他淡然一笑：“顾不上那么多了，救人要紧啊！”

当我们知道：原来是坚持长跑，体力、耐力惊人，这正是他深水里救人的力量所在。当他开始奔跑，我们惊叹：他肌肉线条很漂亮，有好几块腹肌，眼神里尽是坚毅。原来，这黝黑的肤色是马拉松跑出来的啊！

因此，在勇气背后，我们更要看到：要想做英雄，要想替别人遮风挡雨，那么靠的就不仅是一咬牙一跺脚的一腔热血，这要靠平日好习惯的积累、磨炼。

那么，什么是好习惯？体育健身、阅读朗诵，这就是谁都能掌握的好习惯，让我们身心都强悍起来的好习惯。



张保亮在救人中



张保亮在马拉松比赛中



首建农业集团表彰张保亮见义勇为事迹



张保亮在办公室工作