

网上传授防溺水知识 收获上百万粉丝

两年救起20多人 广西“国民表哥”走红

因在网上传授溺水自救方法，广西南宁市民邓上积近日意外走红，在短视频平台上拥有100多万粉丝，被网友称为“国民表哥”。记者采访获悉，两年来，他从水中救起20多人，曾获福建莆田市政府颁发的见义勇为奖。



邓上积给徒弟们讲解如何在水面自然漂浮

教人水中自救 得名“国民表哥”

邓上积的短视频账号有100多万粉丝，一些视频的浏览量超千万，前不久被网友大量转发的“早鸭子溺水的原因和正确的自救方法”点赞超44万次，他也因此成了网红。

“这套人体自然漂浮术”是我自己研发的，它能让不会游泳的人浮起来。”邓上积说，他的视频围绕个人溺水、他人溺水、游泳时抽筋、岸上施救、洪水自救等情景展开，深受网友

欢迎。

谈及网名“亲爱的国民表哥”，邓上积笑称，他原来的网名叫“广西表哥”，后来，不少网友从他的视频中学到了溺水自救的方法，于是称他为“国民表哥”。

6月16日下午，记者在南宁市邕江大桥桥底见到了邓上积，身边还有他的四个徒弟：一名从上海赶来的退役军人、两名本地青年及一名11岁的小学生。他说，在网络上看到他的视频后，不少外地人来南宁找他拜师学防溺水知识，“我的徒弟有数百人，

来自北京、重庆、江苏、浙江、甘肃、陕西等地，还有位广东家长送5岁孩子来跟我学游泳”。

不惜以身犯险 探索自救方法

今年44岁的邓上积是南宁人，从小喜欢游泳，水性很好。2020年，一个同学的侄子意外溺亡，全家悲痛万分，他得知后，产生了传播防溺水知识的想法。2022年，他考取了广西游泳协会防溺水游泳安全活动宣讲证。为了研究出更简单有效的溺水自救方法，每天他都下水试验，有时将自己手脚捆绑起来，模拟不会游泳的人落水，探求自救方法。滚水坝被称为“生命收割机”，常人一旦被卷入就很难逃出，他也曾冒险跳入滚水坝涡流中试验，最终研究出了逃生方法。

邓上积以前不懂网络，他就和妻子认真研究视频的拍摄、剪辑及文案，让网友更容易学习，“我不建议大家去模仿视频中的方法，最好是只有真正发生意外时才使用”。

方法简单易学 得到各方认可

出名后，邓上积受邀到国内多所

机构、学校教授防溺水知识。2022年6月，在福建省莆田市，他受邀去溪边做防溺水培训时，一名男子突然来到现场求救，称其堂弟因为腿部抽筋正在漩涡里挣扎，随时可能溺亡。邓上积立即下水救人，运用自己掌握的方法将落水者成功救出。之后，当地政府确认了邓上积见义勇为的行为，于当年10月授予他见义勇为先进个人称号。

两年来，邓上积先后救起20多人，参与救援数十起。他认为，只要能救人，就是积善。让他最为感动的是，一名福建网友看了他的视频后，通过自救逃出了滚水坝涡流，给他发了200元红包，“他说自己快要当父亲了，经济条件有限，我没有收这个红包”。

“河南、山东、浙江等地的有关部门及广西的中小学，都用我的视频作为防溺水教学视频。”邓上积说，他还得到多地应急部门、教育部门的认可。但他忧心的是，国内一些地区的防溺水知识十分欠缺，甚至连福利背心和救生衣都无法区分，相关教育迫在眉睫。

南宁市游泳协会救生委员会主任张焱超表示，邓上积的视频通俗易懂，救援方式简便易学，使用的器材也极为便利，让大众接触到了正规的游泳、防溺水训练，值得称道。

(据《南国早报》梁雅佳 尹世斌)

四年前感动全网的脑瘫少年不仅以优异成绩毕业，还保研了！

2020年，来自安徽的脑瘫少年姚俊鹏带着优异成绩考入中国药科大学，并立下誓言，希望自己“笨拙地飞”。一晃四年过去了，今年6月18日，在中国药科大学2024届毕业典礼上，记者再一次见到了姚俊鹏，凭借优异的成绩，他成功保研苏州大学政治学专业，将继续在江苏“飞得更高”。



从被帮助到帮助别人 他这四年有了“质变”

6月18日，在中国药科大学2024届毕业典礼上，姚俊鹏和外国语学院的小伙伴们一道，穿上了粉领子的学士服，随着毕业典礼的拉歌节拍，有节奏地挥舞着手臂。因为疾病，他的行动受到了影响，但智力却完全正常。

中国药科大学考虑到姚俊鹏的身体状况，特意为他安排了单人宿舍，将上床下柜更换为单人床。卫生间里的一切设施改为无障碍模式，加

装了可以支撑的把手。不仅如此，为了方便他的日常学习和生活，姚俊鹏上课的教室也安排在了一楼。外国语学院还将同专业的十多个男生全部安排在姚俊鹏宿舍周围住宿，宿舍紧挨着，男孩子们没事儿就到姚俊鹏的房间来“逛一圈”。

“我们成立了一个帮扶小队，名叫‘茯苓’，大家排好了班，每天都有人到姚俊鹏的宿舍‘看一看’。”“茯苓小队”的队长杨雄告诉记者，照顾他的生活起居，风雨无阻地送他去教学楼上课，陪他去食堂吃饭，这样的“串

门”，同学们坚持了整整两年。“到了大三、大四，姚俊鹏本人也有了变化，很多生活日常事务他完全可以自理了，同学们也就逐渐减少了到他宿舍帮扶的次数。”

更加可喜的变化还不止于此，现如今，姚俊鹏自己都成了“茯苓小队”的一员，他也想用自己的力量，竭尽所能去帮助更多的人。姚俊鹏也用行动证明，别人能做到的他也可以做到。大一军训时，哪怕无法站立，他也要和其他同学一样准时到达训练场，听着号令努力操作着轮椅。他每天早上六点半准时起床开始一天的学习，在完成课业任务外，坚持抽出时间学习单词、阅读书籍、练习听力，并且定期做写作和口语的练习。“最可喜的变化是，姚俊鹏进校时，连续说话三五分钟就会感到吃力，但现在已经可以连续说话十多分钟了。”对于学生的点滴成长，辅导员罗明细心做了记录。

未来目标做学术 希望自己“飞得更高”

去年12月，中国药科大学向姚

俊鹏的高中毕业母校安师大附中发去喜报，姚俊鹏以优异的表现获得“校长奖学金——至善至美奖”。

“我想做一个对国家有用的人。”这是姚俊鹏高考成绩公布后接受采访时说的一句话。入校时，他给自己写下一首新体诗《飞》，“我仍然笨拙地飞，云端远比传说中更加绚烂，我要独自寻找，我会记得沿途有多精彩。”现如今，在老师和同学的鼓励下，姚俊鹏对于“飞得更高”有了新的目标。

“大学期间，我各方面都有了进步，生活自理能力提升，学习目标也更加清晰。”凭借着优异的成绩，姚俊鹏成功保研苏州大学政治学专业，将继续在苏州开始自己的研究生新生活。“在学术道路上，我希望自己能够走得更远一点。”对于未来，姚俊鹏充满期待。

(据《扬子晚报》杨甜子)



姚俊鹏参加毕业典礼