

RED 红 通讯

“红气球挑战赛”5周年
一起红气球 快乐学急救



2025 第二期 总 256 期

主办：中国红十字基金会 www.crcf.org.cn



京内资准字 1924——L0058 号
内部资料免费交流



指导委员会：（按姓氏笔画排序）

贝晓超 中国红十字基金会理事长
王轶凡 中国红十字基金会副理事长兼秘书长
金锦萍 中国红十字基金会兼职副理事长 北京大学法学院副教授、博士生导师
王晨波 《中国新闻周刊》总编辑
边 晓 中国红十字会总会赈济救护部部长
乔 璐 伊利集团可持续和社会价值副总裁
米 娜 中国红十字会总会联络部部长
李丽明 上汽通用五菱汽车股份有限公司工会主席
李 艳 高瓴投资合伙人、高瓴公益基金会理事长
李 健 北京航空航天大学教授
张 羽 北京字节跳动公益基金会理事长
张绪勤 中国红十字会总会机关党委常务副书记、人事部部长
罗真真 滴滴公益基金会秘书长
金宝杰 中国红十字报刊社社长
姚 瑶 阿里巴巴公益基金会秘书长
黄 彬 阿斯利康中国副总裁、企业事务及市场准入部负责人
梁春晓 盘古智库老龄社会研究院首席专家
傅 阳 湖南爱眼公益基金会副理事长兼秘书长
谢 琼 北京师范大学教授
詹余引 易方达基金管理有限公司董事长
苏焱 中国红十字会总会筹资与财务部部长
吴灿炫 健合集团中国区公共事务总监
杨 光 北京紫益网络传媒有限公司总经理
贾一鹏 北京浩天律师事务所执行主任
翁团伟 联尚星盟（北京）咨询有限公司董事长



“红气球挑战赛”是中国红十字基金会打造的国内首个以应急救援为主题的五人团队式定向徒步运动公益赛事，让公众在运动竞赛中学习急救技能，感受人道情怀。

编辑委员会：

贝晓超 王轶凡 周魁庆 郭 阳 刘金兰 苏亚南 王 硕
胡星奇 廖 玲 曲永吉 张忻忻 贾 鑫 吴 丹 宋 平
刘婷婷 仰卓子 张 峰

主办单位：中国红十字基金会
发送对象：理事、监事、内部员工
主 编：王 硕
编辑总监：周霖华
设计总监：兰 兰
地址：北京东城区东单北大街干面胡同53号
邮编：100010
编读往来：（010）85594823
网址：www.crcf.org.cn
官方微博：@中国红十字基金会

印刷单位：北京协力旁普包装制品有限公司
印刷日期：2025年6月 印数：1500册

准印证号：京内资准字1924—L0058号
内部资料，免费交流

CONTENTS 目录

05 RED “红气球挑战赛” 5 周年

06 RED 深度观察

红气球挑战赛：一场运动与公益的社会实验

一起红气球 快乐学急救

——中国红十字基金会“红气球挑战赛”五年历程回顾

14 RED 一起红气球，快乐学急救

公众赛

校园赛

特邀赛



94 RED 媒体关注

97 RED 参赛者心声

99 RED 致敬致谢

102 RED 应急救护知识科普及问答



“红气球挑战赛”5周年

中国红十字基金会以“守护生命与健康，红十字救在身边”为使命，致力于改善人的生存与发展境况，保护人的生命与健康，促进世界和平与社会进步。

“红气球挑战赛”是中国红十字基金会精心策划筹备的应急救护知识技能普及推广创新模式，是国内首个以应急救护为主题的团队式定向徒步运动公益赛事，参赛群众需在徒步中完成心肺复苏、气道异物梗阻处置、创伤包扎等急救任务，通过大家喜闻乐见的定向徒步运动方式，促进社会公众参与公益慈善，学习应急救护，感受人道情怀。

中国红十字基金会致力于将该项目打造成全国范围内可复制、可推广、可传播的参与式人道公益标杆品牌，共同倡导“人人学急救，急救为人人”的公益理念，让更多的人认识、掌握应急救护技能，提升社会公众的应急自救互救能力，守护生命，“救”在身边。

2021年5月8日，**首场**“红气球挑战赛”在北京举办

截至2025年5月底，“红气球挑战赛”先后在北京、贵州、西安、温州、苏州、中山、阿尔山、呼和浩特、株洲、郑州、淮安、晋中等全国**19**地开展

累计举办**25**场赛事，包括公众赛、校园赛、特邀赛

1万**6**千余人报名参赛

5000余名裁判和志愿者为赛事提供各项志愿服务

获得荣誉：

《中国慈善家》杂志“2021年度公益项目”

《公益时报》2024慈善大典“年度慈善榜样”项目



2025年5月10日，“红气球挑战赛”在郑州市如意湖文化广场动力开跑

红气球挑战赛：一场运动与公益的社会实验

文 | 皮磊

400支队伍、2000名选手，城市漫步、定向徒步……日前，由中国红十字基金会发起的“红气球挑战赛”走进河南郑州，选手们通过徒步加搭乘地铁的形式，先后打卡多个地标性建筑，并在途中完成心肺复苏+AED操作、气道异物梗阻处置、外伤包扎等六项应急救护任务。

这是国内首个以应急救护为主题的团队式徒步运动公益赛事，通过倡导“一起红气球，快乐学急救”，让更多人在运动中学习应急救护技能。自2021年5月8日首场赛事举办以来，“红气球挑战赛”已陆续在北京、贵州、西安、苏州、阿尔山等16地举办22场，累计有1万余人报名参赛，4000余名裁判和志愿者为赛事提供志愿服务。

近年来，我国持续推进应急救护知识普及和培训工作，但在巨大的人口基数面前，应急救护知识和技能的普及率仍然处于较低水平。经过五年探索实践，“红气球挑战赛”展示出了独特的吸引力——其结合运动公益优势，在吸引更多参与公益慈善的同时也让大家在运动中学习应急救护知识并开展实操，有效解决了真实生活场景中“不敢救”“不会救”等问题，其可复制、可推广的公益模式也引发各界关注。

模拟真实生活场景 激发公众参与和学习热情

学习急救知识并不是医务工作者的专利，而是每个人都应该掌握的基本生活技能。国家心血

管病中心统计数据显示，我国每年心源性猝死者有55万，平均每分钟就有一人因为心脏骤停突然倒地。尤其在户外运动过程中，意外发生的频次更高。发病后的4至6分钟是急救的黄金时间，如果能在这个时间内开展急救，则有很大可能挽回生命。

如何以一种创新且公众乐于接受的形式普及应急救护知识并开展培训？这是相关部门及机构一直在思考的问题。



2021年5月8日，首场“红气球挑战赛”在北京通州开赛

2021年5月8日，第74个世界红十字日，经过前期系列筹备工作，由中国红十字基金会发起的首场“红气球挑战赛”在北京通州开赛。当天，来自北京、天津、河北、江西等地的865名队员组成173支队伍参赛，其中既有户外运动爱好者，也有高校学生、职场白领等，年龄跨度从16岁到70岁，成为一道独特的风景。

“从背后环抱伤者，双手握拳顶住上腹部，快速向上挤压。”“先用夹板固定伤肢，然后用担架搬运……”根据此次赛事设计，参赛队伍以5人为一组，他们不仅要挑战徒步21公里，途中还要协作完成应急救护六项指定任务，包括知识问答、创伤包扎、担架救援、心肺复苏、自动体外除颤器（AED）使用、海姆立克急救法等。

“‘红气球挑战赛’的实用性很强，通过视

频或者其他方式去看去学习的话，在实操方面没有支撑，不敢去操作，也不知道自己行不行。参加完这个比赛可能会更有底气，真正出现意外情况的时候，也敢于大胆地去操作。”

在运动中学习应急救护技能，兼具知识性和趣味性的活动设计，让这一创新公益模式一经推出便受到各方关注。有参赛者对此评价称，“在运动中能学到相关急救技能，非常有意义。而且整个赛事设计特别有知识性和趣味性，我们都非常喜欢。‘红气球挑战赛’让比赛不只是竞技比拼，更是一次‘爱的行走’，为普及应急救护理念贡献力量。”

中国红十字基金会应急救护项目中心主任张延超表示，很多意外都发生在运动过程中，特别是随着近年来跑步、马拉松等运动的热度不断提高，猝死事件也时常发生。另外，很多人工作压力比较大，他们会选择通过运动的方式去释放压力，如果运动方式不当会造成损伤，或者发生中暑、心梗等意外。因此，对每个人来说，掌握一定的应急救护知识都非常重要。

不过，《中国公共卫生管理》2021年披露的数据显示，我国应急救护知识和技能的普及率仅有1%左右，近年来在各方推动下虽有所提升，但整体仍处于较低水平。此外，很多人即使学过应急救护、参加过相关培训，但遇到特殊情况还是不敢救、不会救。

“‘三救三献’是红十字会的法定职责，也是中国红十字基金会的主责主业，开展应急救护工作是我们的主要工作内容之一。”张延超谈道，“结合上述原因以及应急救护知识普及率较低的现状，我们想通过一种喜闻乐见的形式，加强应急救护知识的普及。‘红气球挑战赛’其实就是模拟真实的生活场景，让大家在运动中学习急救知识并进行实操，带动大家的学习兴趣和参与热情。”



2023年3月23日，“红气球校园挑战赛”在云南省昭通市鲁甸县鹤落小学举行

面向不同群体 城市、校园、企业全场景覆盖

《健康中国行动（2019—2030年）》提出，个人及家庭应掌握必备的健康技能，如积极参加逃生与急救培训，学会基本逃生技能与急救技能；发生创伤出血量较多时，立即止血、包扎；遇到呼吸、心脏骤停的伤病员，会进行心肺复苏……其中明确提到，动员更多社会力量参与健康知识普及工作。

作为“红气球挑战赛”的项目牵头人，中国红十字基金会应急救援部部长曲永吉告诉记者，为吸引更多人关注并参与这一赛事，基金会目前只对参赛者做出了简单限定，如，参赛者年龄需在16-65周岁之间，身体健康，能够开展长距离户外徒步，同时也能够配合团队完成带有一定挑战性的任务。不过，赛事也会根据不同时间节点、举办城市特点等因素，对参与者年龄及活动难易程度等进行调整。

“区别于马拉松等路跑赛事对参赛规模和影响力的要求，‘红气球挑战赛’更适合在城郊公园举办。而且由于赛事的公益属性，也不会对举办城市的财政带来额外压力，对于提升城市的应急保障能力、带动文旅产业发展有一定的积极意义。”项目工作人员说。

记者了解到，为吸引不同群体关注并参与，扩

大项目影响力，除了面向社会的公众赛，“红气球挑战赛”还设置了校园赛和企业赛，甚至还能“送赛上门”。项目工作人员说，“前期我们做了很多调研，最初考虑的是举办公众赛，但就整个社会层面来讲，我们的影响力相对来说还比较小，因此也希望通过不断的努力和尝试，将赛事带给更多人。”

2023年3月，“红气球挑战赛”走进云南鲁甸鹤落小学，以寓教于乐的形式向孩子们普及创伤包扎、心肺复苏、海姆立克急救法等急救知识，鼓励孩子们在遇到危险时敢于自救、敢于施救。据悉，这也是该赛事首次进入中小学校园。

事实上，此次校园赛的举行并非偶然。2014年鲁甸地震发生后，相关企业向鲁甸灾区开展捐赠，并全程参与援建鹤落小学。此后，中国红十字基金会及爱心企业多次走进学校进行回访，并升级关爱模式，“红气球挑战赛”则成为物资捐赠之外，相关各方关爱欠发达地区儿童青少年的一种具体展现形式。

而各方的不断碰撞也产生了1+1>2的社会影响力。2023年6月，“红气球挑战赛·金赛特邀站”在吉林长春举行。这是“红气球挑战赛”自设立以来举行的首场企业特邀赛事。作为中国红十字基金会长期合作伙伴和捐赠方，此次赛事在金赛药业厂区举行。

“每年6月是全国‘安全生产月’，结合这个时间节点，很多企业都会举行安全演练。作为基金会的长期合作伙伴，金赛药业十分看重‘红气球挑战赛’这种创新形式，一方面能够带动员工深入学习应急救援知识和技能，同时也能够和企业公益深度结合，比单纯的安全演练更有趣。”

曲永吉介绍，活动在长春举行，邀请了吉林大学的学生参与，并为该校捐赠了应急救援护

一体机和开展急救培训。有位参训学生在校期间偶遇老师心脏骤停猝死，他结合学到的急救技能，将老师从死亡线上救了回来。“虽然是偶然事件，但这可能就是活动最大的意义。”

可复制、可推广、可传播 全面铺开不断提升项目影响力

自2023年起，“红气球挑战赛”陆续走进云南、河南、北京、内蒙古、陕西等地的中小学及高校，标志着该赛事实现了城市、校园、企业全场景覆盖。“与此同时，结合不同的时间节点，如杭州亚运会、世界艾滋病日、中山慈善万人行等，项目组还会有针对性地设计相关赛事，目的也是为了让更多人深入了解红十字品牌、红十字文化和业务，得到更多社会关注和支持，开展更多业务。”项目工作人员说。

2023年7月，为迎接即将举行的杭州亚运会和亚残运会，“红气球挑战赛”在浙江温州市瓯海区奥体中心开赛。为充分调动全民参与亚运会的热情，倡导公众参与体育运动，此次活动面向公众开放报名，同时联动当地红十字系统协调百余支志愿服务队，组织参与亚运测试赛以及马拉松等服务保障，积累实战经验。

值得一提的是，随着影响力逐步扩大，该赛事也成为展示红十字精神、促进不同国家间青年交流的渠道之一。

2023年11月，“红气球挑战赛”走进苏州，吸引了来自中日韩等多个国家的千余名运动爱好者参加比赛。这也是自2021年以来，首次由中、日、韩及多国青年组队参与的赛事，让各国参赛青年在运动中学习应急救护知识，增进相互间的了解与友谊。此次比赛也成为“红气球挑战赛”走向国际化的开端。

有专家指出，随着经济水平的提升和物质条件的改善，人们会结合自身条件参与一些户



2023年11月，“红气球挑战赛”在苏州举行

外运动。而随着运动公益这种形式逐步被大家接受，也能够进一步激发公众参与公益的热情，并转化为对公益机构的捐赠，后续也有可能发展成月捐，在捐赠人和公益机构之间产生良好的互动和粘性。

目前，行业内已有不少关于运动公益的成功探索，如何体现自身项目的独特性，成为摆在项目组面前的一个不小的挑战。

中国红十字基金会理事长贝晓超也曾在多次参与赛事时表达了对“红气球挑战赛”的期望，即将该赛事打造成可复制、可推广、可传播的参与式人道公益标杆品牌，共同倡导“人人学急救，急救为人人”的公益理念，提升社会公众的应急自救互救能力，“一起红气球，快乐学急救”。

不断扩大项目影响力，或许是一个方向。记者了解到，2024年，“红气球挑战赛”在全国范围内全面铺开，仅当年就举办10场比赛，吸引了7200余名选手报名参赛，2100余名裁判和志愿者提供志愿服务。

“对基金会来说，既要体现红十字的业务特色，又要与社会公众产生很好的关联，我们希望通过这一赛事不断提升公众认知，进而激发其主动学习急救知识的热情。下一步，我们希望将赛事模式做得更加完善，突出公益属性，同时将比赛规模办得更大，进而影响更多人。”曲永吉说。👉

| 皮磊，公益时报记者



2025年5月25日，“红气球挑战赛”在晋中举行

一起红气球 快乐学急救

——中国红十字基金会“红气球挑战赛”五年历程回顾

文 | 贺晔

“我们日常每周训练两次10公里越野，体能保持得很好。近一个月，我们的应急救护技能也通过强化训练掌握到位。所以，这次比赛能得到好名次理所当然。”5月25日，获得“红气球挑战赛”（晋中站）第一名的晋中学院定向越野队队员刘首君意气风发地挂上了属于他的那块完赛奖牌。身后，队长和其他几名队员也笑着认同他的说法。

当天，2025“红气球挑战赛”（晋中站）在山西省高校新区（山西大学城）鸣笛开赛，来自社会各界及山西大学城高校的1000余名选手参赛。作为“红气球挑战赛”五周年系列活动之一，晋中站已是这个5月的第三场“红气球”。

5月10日,“红气球挑战赛”(郑州站)在郑州市如意湖文化广场开跑。“急救知识以这种方式进脑子了。”赛后,有选手在网上发表了这样的评论。

5月18日,来自全国各地160支队伍的800名参赛选手齐聚江苏淮安,在感受运河之都千年文化的同时,学习应急救援知识。

运动+急救,以“赛场”为“课堂”

“‘运动+急救’一直是‘红气球挑战赛’的核心模式。”赛事组织执行部门、中国红十字会基金会应急救援项目中心主任张延超介绍,自2021年启动以来,“红气球挑战赛”已陆续在北京、贵州、陕西、内蒙古、浙江等地开展25场比赛,赛事初衷一直未变,即通过运动普及救护。

“我们希望吸引更多热爱运动的选手通过‘红气球’接触和了解应急救援,体会到学习这些知识和技能的必要性,并因此萌生进一步参与红十字救护培训的兴趣。”张延超说。

2021年5月8日,第74个世界红十字日,首场“红气球挑战赛”在北京通州开跑,来自北京、天津、河北、江苏等地的865名队员组成173支队伍参赛。这是“红气球”第一次亮相。

此次比赛路线全长21公里,从绿心公园南门出发,途经大运河森林公园,参赛队伍需完成应急救援知识问答、创伤包扎、担架救援、心肺复苏、AED(自动体外除颤仪)使用、海姆立克急救法6项指定任务。

中国红十字会基金会理事长贝晓超是当初的赛事设计者之一。他介绍,“红气球”是国内首个以应急救援为主题的团队式徒步运动公益赛事,旨在让公众在喜闻乐见、习以为常的活动中参与公益事业、学习应急救援,感受人道情怀。

首场比赛结束后,“红气球”进一步探索与

地方联合办赛的模式。2022年8月,在贵州省黔南州长顺县举办第二场“红气球挑战赛”。来自80支队伍的396名队员在定向徒步运动中学习应急救援技能。

“长顺站‘红气球’是一次联合IP开发的尝试。”张延超回忆。当时,长顺县神泉谷景区同时举办了两场赛事——2022“魅力贵州”定向运动联赛暨“红气球挑战赛”,比赛由中国红十字会基金会、贵州省体育局、贵州省红十字会联合主办。与地方文体部门联合办赛可以借助当地政府资源,在人员动员、组织和服务等方面为赛事提供保障,同时扩大比赛影响,以此解决基层红十字会人力、物力不足的困难。

这两场比赛可谓是“红气球挑战赛”1.0版,奠定了此项赛事的基础,在IP原创设计、赛事执行标准和组织服务模式等方面开始系统性升级。

创新升级,覆盖城市、校园和企业

从2023年3月开始,“红气球”启动了全新的校园挑战赛模式。

3月23日,中国红十字会携手伊利集团,在云南省昭通市鲁甸县鹤落小学举办首场“红气球校园挑战赛”。比赛在小学操场进行,设置了场内急救知识实践、趣味运动会及急救知识答题等环节。同学们在紧张有趣的比赛中不仅得到了运动锻炼,还学习了海姆立克急救法、心肺复苏及AED使用等急救知识和技能。3月30日,“红气球校园挑战赛”走进河南省濮阳市第一中学。濮阳一中七年级、八年级共228名学生分为38组参加比赛。

此后,“红气球校园挑战赛”陆续走进北京、内蒙古、陕西等地的中小学校及高校。

2023年5月28日,“红气球挑战赛”(西安站)在大明宫国家遗址公园开赛。此次比赛保留了“运

动+急救”的核心模式，设置5条线路、11个打卡点位。参赛选手需在规定时间内寻找各自线路上的打卡点，完成应急救护知识问答、创伤救护、担架搬运、心肺复苏(CPR+AED)、海姆立克急救等6项指定任务。

“严格说来，西安站比赛是‘红气球挑战赛’城市公众赛的一次更全面的落地。”张延超评价。比赛有几个特别之处：一是首次大规模面向公众开放报名，不仅调动了运动达人的兴趣，还调动了全民参与的热情；二是参赛队员、志愿服务人员人数创开赛以来之最；三是首次在国家级遗址公园开赛，融汇自然景观、历史人文等资源，为参赛者带来了集休闲娱乐、体育运动、知识学习为一体的新型户外活动体验。

城市和校园之外，2023年6月，“红气球挑战赛”有了新发展。在第22个全国“安全生产月”，“红气球”首次以企业特邀赛的形式走进吉林长春金赛药业。来自金赛药业与吉林大学的参赛队员奔跑在金赛药业厂区内，完成急救任务，提升防灾避险和自救互救能力。

金赛药业长春环境健康安全部总监朱敬星表示，本次活动在提高企业职工急救能力的同时，也增强了职工珍爱生命、关爱他人的意识，为今后在工作和生活中能够更加从容应对、正确处理突发事件提供了有力保障。

2024年8月25日，“红气球挑战赛”（阿里巴巴特邀赛）在阿里巴巴西溪园区举办，来自余杭农商银行、蚂蚁集团、聚光科技（杭州）股份有限公司等多家公司的员工志愿者团队等1000余人奔走在阿里巴巴西溪园区，在规定时间内，挑战合力完成各类典型急救场景和项目操作。

至此，“红气球挑战赛”20版实现了城市、校园、企业全场景覆盖。

赛事拓展，创新多样主题特色

“城市公众赛、校园赛和企业特邀赛的分野是以不同参赛人群作为区别。但是，我们在不同地点举办比赛，也会尽量体现不同特色的主题，在普及应急救护的同时，与地方特色文旅推广、公益慈善主题宣传，甚至特殊公众事件节点等结合起来，致力于打造更新30版‘红气球’。”张延超说。

2023年7月23日，来自全国各地的108支参赛队、540名运动爱好者参加了“红气球挑战赛”（温州站）。在温州举办“红气球挑战赛”，既是一次应急救护的实战演练，更是红十字人服务亚运的再号召再动员，呼吁参加赛事的运动员、志愿者、普通社会公众等，向世界展示“人道、博爱、奉献”的红十字精神。

2023年11月5日，“红气球挑战赛”（苏州站）在苏州市金鸡湖环湖步道鸣笛开赛。来自中日韩等多个国家的青年，共220支参赛队1000余名运动爱好者，在竞赛中打磨应急救护技能，在团队协作中增进友谊，团结凝聚更多的人道力量，为推动构建人类命运共同体作出新贡献。此次赛事在中日韩合作机制的支持下，拉开了“红气球”国际化的序幕。

2023年12月1日，红气球挑战赛暨“世界艾滋病日”燕园科普活动在北京大学举行。此次赛事正值第36个“世界艾滋病日”，比赛结合了应急救护与艾滋病防治的内容，旨在提高校园应急救护能力，提升高校学生艾滋病预防意识，普及防艾和急救知识，营造广泛参与的良好氛围。

2024年1月21日，“红气球挑战赛”（大湾区站）在中山开跑，来自广东省21个地市及港澳台地区共166支参赛队伍的800余名运动爱好者以脚步践行公益。赛道内，选手们沉着冷静、



2024 年 12 月 7 日，“红气球挑战赛”在浙江省杭州市西湖区留下街道杨家牌楼举办

有条不紊地配合完成各项应急救护技能操作；赛道外，作为 2024 年中山慈善万人行系列活动之一，此次比赛鼓励参与者身体力行奉献爱心，所筹得的全部善款计入中国红十字基金会应急救护专项基金，用于中山当地的应急救护项目支出。

2024 年 6 月 21 日，“红气球挑战赛”（阿尔山站）在内蒙古阿尔山鸣枪起跑。来自全国各地共 180 支参赛队伍的 900 名队员在学习救护知识和技能的同时，在碧水蓝天、青山草原的陪伴下完成比赛。

此前，阿尔山市通过地方红十字会申办“红气球挑战赛”，目的在于“通过各方共同努力，为来自全国各地的参赛队员、各界群众带来良好的赛事体验，通过一场赛事，爱上一座城市”。为此，当地政府部门协调各方，为参赛选手、裁判、志愿者提供了包括免费接送、免费住宿等在内的多方面支持。

进入 2025 年，刚刚结束的郑州站“红气球挑战赛”首次以“城市漫步(CityWalk)+定向越野”

的创新形式呈现，选手以徒步+搭乘地铁的形式前往任务点学习完成应急救护打卡任务。淮安站的特色在于其城市“台资集聚示范区”的独特地位。淮安集聚了大量台资企业，部分台企代表组成 7 支队伍参与“红气球挑战赛”，展现了台商群体对急救公益的高度认同。晋中站“红气球挑战赛”随处可见的“怡然见晋中”宣传标语，则是该市大力推广的文旅新 IP。

“中国红十字基金会致力于将‘红气球挑战赛’打造成可复制、可推广、可传播的参与式人道公益标杆品牌，共同倡导‘人人学急救，急救为人人’的公益理念，提升社会公众的应急自救互救能力。”贝晓超多次表达了对这项赛事的期望。2025 年，他提出新的赛事口号，“一起红气球，快乐学急救”，目的是“将‘红气球挑战赛’这种运动中快乐学习急救知识技能的方式，与课堂授课式培训互为补充，吸引更多人，特别是年轻人参与，让红十字精神和理念进一步深入人心”。📍

丨 贺晔，中国红十字报记者



自 2021 年 5 月 8 日首场“红气球挑战赛”举办以来，截至 2025 年 5 月底，中国红十字会携手人道公益伙伴已陆续在北京、贵州、西安、苏州、阿尔山等 19 地成功举办 25 场“红气球挑战赛”，包括公众赛、校园赛、专场赛、社区赛，共计 1 万 6 千余人报名参赛，5000 余名裁判和志愿者为赛事提供了各项志愿服务。“人人学急救，急救为人人”的公益理念逐渐深入社区、学校、企业，让更多人掌握应急救护技能，提升自救互救能力。

红气球挑战赛 公众赛



北京站

2021 年 5 月 8 日，正值第 74 个世界红十字日，首届“红气球挑战赛”在北京通州城市绿心公园开赛。来自北京、天津、河北、江苏等地的 865 名队员组成 173 支队伍参赛，为公益挑战徒步 21 公里，途中完成知识问答、创伤包扎、担架救援、心肺复苏、自动体外除颤器（AED）使用、海姆立克急救法等应急救护 6 项指定任务。

本期图片由陶冉、刘勇贞、苏丹、牛宏超、泱波、董宁、付春来等提供，在此致以感谢。



“红气球挑战赛”（北京站）鸣枪开赛



参赛选手起跑瞬间



中国红十字基金会 IP 形象——小红 Reddy 在“红气球挑战赛”（北京站）正式亮相



选手在比赛途中



“红气球挑战赛”（北京站）有一支特殊的参赛队伍，他们由北京联合大学特教育学院体育组听障学生组成。队员们戴着唇部透明设计的特制“微笑口罩”，方便进行唇语交流



参赛选手在专业指导下练习并完成心肺复苏及自动体外除颤器（AED）使用任务



参赛选手完成担架搬运任务



参赛选手到达终点顺利完赛



贵州站

2022年8月27日，“红气球挑战赛”在贵州省黔南州长顺县神泉谷景区举办。80支参赛队共396名队员参赛。此次比赛设置了亲子组和大众组两个组别。大众组以5人为一队，需完成16公里定向越野徒步；亲子组以2至4人为一队，每队至少有一名4至8周岁的儿童，队伍需完成5公里定向越野徒步。途中，参赛队伍需完成外伤包扎、气道梗阻处置、心肺复苏+AED操作、安全知识答题等8项任务。



“红气球挑战赛”（贵州站）开赛



选手在比赛途中



参赛选手在专业指导下完成心肺复苏和 AED 操作任务



西安站

2023年5月28日，“红气球挑战赛”在大明宫国家遗址公园开赛。来自全国各地的200支参赛队伍千名运动爱好者参加比赛。参赛选手5人一组，在规定时间内完成应急救护知识问答、创伤救护、担架搬运、心肺复苏（CPR+AED）、海姆立克急救等指定任务。



扫码观看“红气球挑战赛”
（西安站）视频



“红气球挑战赛”（西安站）开赛



参赛选手在绵绵细雨中激情开跑



参赛选手完成创伤救护任务



参赛选手完成担架搬运任务



参赛选手完成心肺复苏（CPR+AED）任务



参赛选手赢得完赛奖牌



612 名红十字志愿者为参赛选手顺利完赛提供了有力保障



温州站

2023年7月23日，“红气球挑战赛”在温州市瓯海区奥体中心火热开赛。来自全国各地的108支参赛队540名运动爱好者参加比赛。参赛选手5人一组，在规定时间内完成急救救护及亚运知识问答、心肺复苏（CPR+AED）、气道异物梗阻处置、小腿骨折固定+担架搬运、前臂骨折固定+大悬吊等5项指定任务。



“红气球挑战赛”（温州站）鸣枪开赛



参赛选手完成小腿骨折固定 + 担架搬运任务



参赛选手完成前臂骨折固定 + 大悬吊任务



苏州站

2023年11月5日，“红气球挑战赛”在苏州市金鸡湖环湖步道鸣笛开赛。来自中日韩等多个国家的千余名运动爱好者参加比赛。这是中国红十字基金会自2021年发起“红气球挑战赛”后，首次由中、日、韩及多国青年积极组队参与的赛事。此次赛事全程约14公里，参赛选手以5人为一组，在规定时间内完成急救知识问答、创伤救护、担架搬运、心肺复苏（CPR+AED）、海姆立克急救等5项指定任务。



扫码观看“红气球挑战赛”
（苏州站）视频



“红气球挑战赛”（苏州站）正式开赛



参赛选手起跑出发

日中韓招待レース 한중일 청년 초청 대회
South Korea Youth Tournament

红气球挑战赛 IN 苏州
READY GO CHALLENGE Suzhou 2023



中日韩青年邀请赛 日中韩招待レース 한중일 청년 초청 대회
China, Japan and South Korea Youth Tournament

红
READY



参赛选手完成担架搬运任务



参赛选手完成应急救护知识问答



参赛选手完成心肺复苏（CPR+AED）任务



参赛选手完成海姆立克急救任务



选手在参赛途中



选手在参赛途中



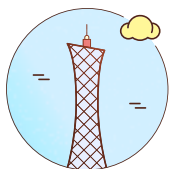
参赛选手们冲过终点线



600 余名红十字志愿者在活动中承担赛事指引、起终点管理、AED 保障、语言翻译等志愿服务工作，为活动顺利举办提供了全方位有力保障



苏州地标“东方之门”为“红气球挑战赛”（苏州站）亮灯宣传



大湾区站

2024年1月21日，“红气球挑战赛”在广东省中山市金钟湖公园鸣笛开赛，来自广东省21个地市以及港澳台地区共166支参赛队伍、800多名运动爱好者参赛。此次赛事全程12公里，参赛选手以5人为一组，完成心肺复苏+AED操作、气道异物梗阻处置、应急救护知识问答、小腿骨折固定+担架搬运和前臂外伤包扎5组任务。



起跑瞬间



参赛选手完成心肺复苏+AED操作任务



参赛选手完成海姆立克急救任务



参赛选手完成骨折固定+担架搬运任务



选手在参赛途中



阿尔山站



扫码观看“红气球挑战赛”
(阿尔山站)视频

2024年6月21日，“红气球挑战赛”在内蒙古自治区兴安盟阿尔山市圣泉广场鸣笛开赛，来自全国各地共180支参赛队伍，900名队员参与竞赛，学习应急救护技能。



起跑瞬间



参赛选手完成外伤包扎任务



参赛选手完成担架搬运任务



选手在参赛途中



呼和浩特站

2024年8月11日，“红气球挑战赛”在伊利现代智慧健康谷鸣笛开赛。本次赛事分为成人组和亲子组，成人组以5人为一组，全程约10公里，参赛选手在途中逐一完成心肺复苏+AED、气道异物梗阻处置、应急救护知识问答、外伤包扎、小腿骨折固定+担架搬运5项应急救护任务。亲子组以3人为一组，全程约3公里，参赛选手在途中完成心肺复苏+AED、气道异物梗阻处置、应急救护知识问答及外伤包扎4项应急救护任务。



扫码观看“红气球挑战赛”
(呼和浩特站)视频



起跑瞬间



参赛选手完成小腿骨折固定 + 担架搬运任务



亲子组参赛选手完成应急救护任务



由 2008 年北京奥运会火炬手刘超英、李全举领衔的两支参赛队伍备受关注



参加伊利营养 2030 “梦想研学营”活动的 35 名儿童参加比赛



株洲站

2024年12月1日，正值第37个“世界艾滋病日”。为了进一步宣传普及艾滋病防治知识和应急救护技能，倡导“人人学急救，急救为人人”的公益理念，营造全社会参与艾滋病防治工作的良好氛围，中国红十字会总会在湖南省株洲市举办2024“红气球挑战赛”暨世界艾滋病日科普宣传活动。来自中国、越南、阿富汗、喀麦隆等国家的1500余名青年参与了活动。



参赛选手完成心肺复苏+AED操作任务



参赛选手完成红丝带标识制作任务



参赛选手完成防艾知识问答任务



参赛选手完成担架搬运任务



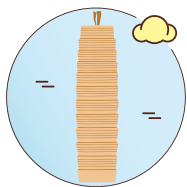
参赛选手完成气道异物梗阻处置任务



艾滋病防治、应急救护公益展区



参赛选手庆祝完赛



郑州站

2025 年 5 月 10 日，“红气球挑战赛”在郑州市如意湖文化广场动力开跑。本站赛事首次以“城市漫步（City Walk）+ 定向越野”的创新形式呈现，来自全国 400 支队伍、2000 名选手“一起红气球，快乐学急救”，在探索城市脉络中学习应急救护技能，感受人道情怀。



扫码观看“红气球挑战赛”
（郑州站）视频



参赛选手起跑



“红气球挑战赛”（郑州站）鸣枪开赛



参赛选手完成心肺复苏+AED操作任务



参赛选手完成气道异物梗阻处置任务



参赛选手完成小腿骨折固定+担架搬运任务



比赛过程中参赛选手以徒步 + 搭乘地铁的形式完成应急救援任务



参赛选手冲线完赛

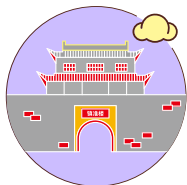


河南省红十字会

Cross Society of China Henan Branch

红气球
READY GO





淮安站

2025年5月18日，“红气球挑战赛”在江苏省淮安市漕运门东广场开赛。来自全国各地的160支队伍、800名参赛选手“一起红气球，快乐学急救”，在感受运河之都千年文化的同时，学习应急救护知识，感受人道情怀。



扫码观看“红气球挑战赛”
(淮安站)视频



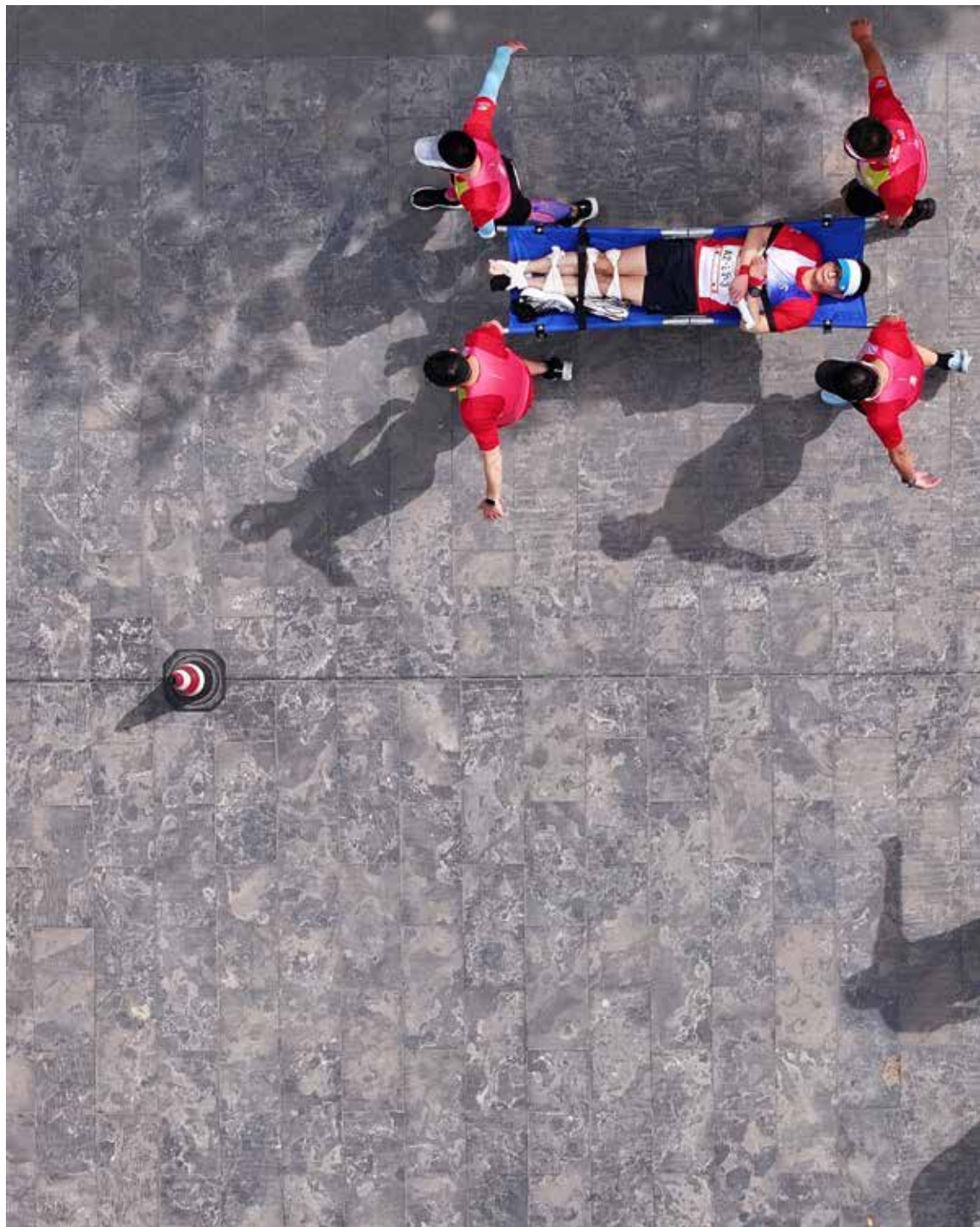
参赛选手起跑



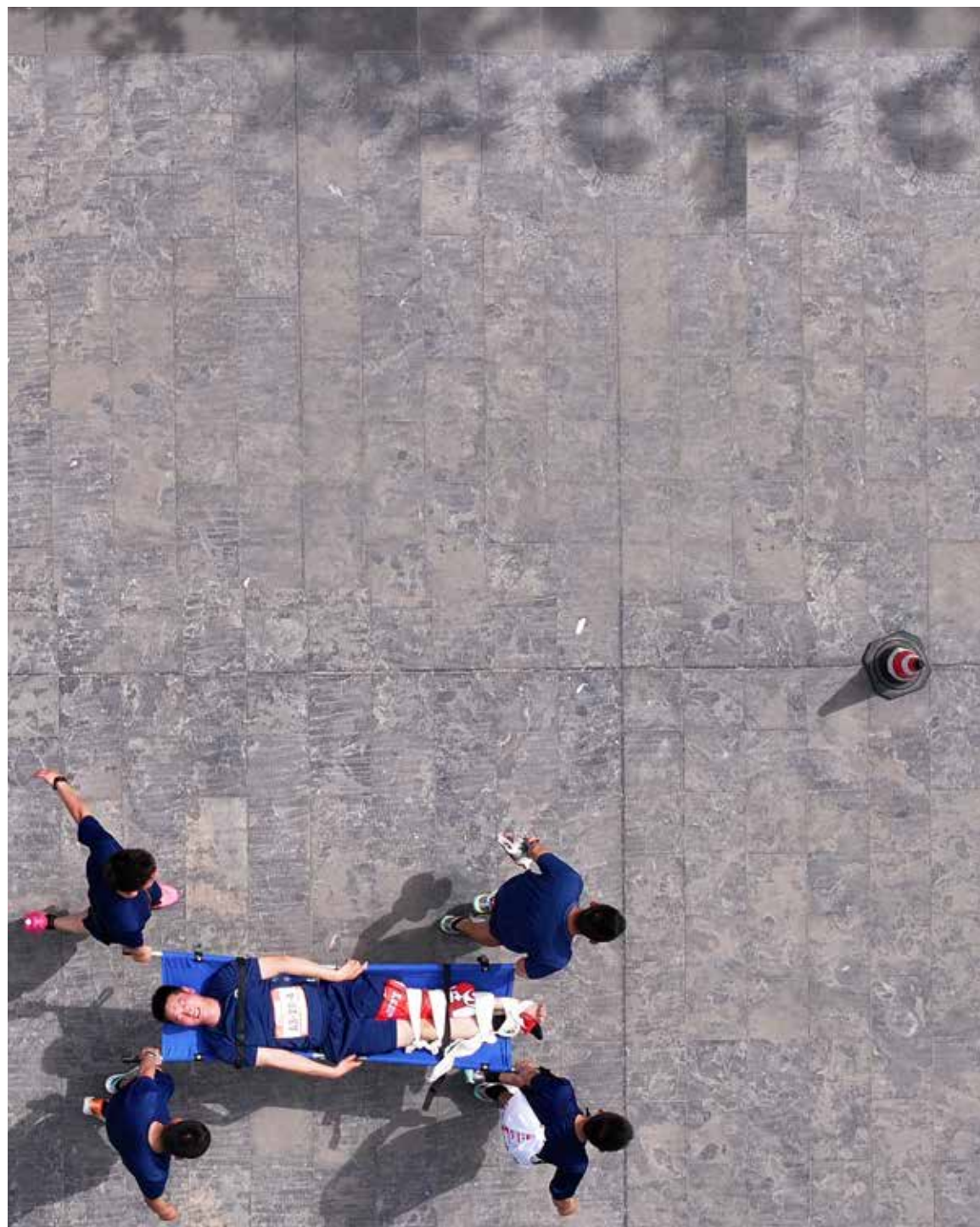
参赛选手完成外伤包扎任务



参赛选手完成气道异物梗阻处置任务



参赛选手完成小腿骨折固定+担架搬运任务





选手在比赛途中



参赛选手冲线完赛



晋中站

2025年5月25日，“红气球挑战赛”在山西省高校新区（山西大学城）鸣笛开赛。来自社会各界及山西大学城高校的一千余名参赛选手“一起红气球，快乐学急救”，在运动竞赛中学习急救技能，绽放青春活力，感受人道情怀。



扫码观看“红气球挑战赛”
(晋中站)视频



参赛选手赛前热身



参赛选手完成外伤包扎任务



参赛选手完成 AED 使用 + 心肺复苏任务



参赛选手完成气道异物梗阻处置任务



活动倡导“一起红气球，快乐学急救”



参赛选手冲线完赛

红气球挑战赛 校园赛



云南·鹤落小学

2023年3月23日，“红气球校园挑战赛”在云南省昭通市鲁甸县鹤落小学举行。此次比赛设置了场内急救知识实践、趣味运动会及急救知识答题等环节。同学们在紧张有趣的比赛中不仅得到了运动锻炼，还学习了海姆立克急救法、心肺复苏及AED的使用方法等急救知识和技能。



扫码观看“红气球挑战赛”
(鹤落小学站)视频



趣味运动会



学生完成急救知识实践任务



河南·濮阳一中

2023年3月30日，“红气球校园挑战赛”在河南省濮阳市第一中学举办，228名学生参加此次比赛。同学们不仅在趣味运动项目中得到体育锻炼，还学习了外伤包扎、海姆立克急救法、心肺复苏及AED的操作方法等急救知识和技能。



红十字应急救护培训师向同学们讲解急救操作知识



同学们学习急救知识



北京·长子营学校

2023年4月27日，“红气球校园挑战赛”在北京市大兴区长子营学校举办，168名学生参赛。比赛中，同学们不仅体验了“运转乾坤球”“穿越障碍”“超级担架”“龟兔赛跑”等趣味运动项目，还逐一完成了骨折固定、海姆立克急救法及心肺复苏等急救知识问答和技能操作。



同学们体验趣味运动项目



同学们体验趣味运动项目



同学们完成骨折固定急救操作任务



内蒙古·乌兰察布市实验中学

2023年6月2日，“红气球校园挑战赛”在内蒙古自治区乌兰察布市实验中学举办。300名学生体验趣味运动项目后，逐一完成了骨折固定、海姆立克急救法及心肺复苏等急救知识问答和技能操作。



扫码观看“红气球挑战赛”
(乌兰察布市实验中学站)
视频



同学们体验趣味运动项目



同学们完成心肺复苏急救技能操作



湖北·黄香小学

2023年11月23日，“红气球校园挑战赛”在湖北省孝感市云梦县黄香小学开赛，192名学生在参加“乾坤球”“穿越障碍”“蛟龙出海”等趣味运动项目同时，还在急救培训师的指导下完成骨折固定、海姆立克急救法、心肺复苏等应急救护知识答题和技能操作，在运动中感受保护生命健康的意义，增强突发情况下的自救互救能力。



同学们学习应急救护技能操作



同学们参与趣味运动项目



北京大学

2023年12月1日，“红气球校园挑战赛”暨“世界艾滋病日”燕园科普活动在北京大学举行。来自北京大学等多所高校以及中国红十字会总会、中国红十字基金会的近500名青年参赛，从北京大学百周年纪念讲堂出发，途经博雅塔、湖心岛、光华楼，途中完成防艾知识问答、HIV抗体快速检测科普及问答、创伤救护、担架搬运、心肺复苏（CPR+AED）、海姆立克急救等指定任务。



领导嘉宾共同鸣笛宣布“红气球校园挑战赛”（北京大学站）正式开始



参赛选手完成防艾知识问答



参赛选手完成心肺复苏（CPR+AED）任务



参赛选手完成海姆立克急救任务



活动后，北京大学红十字应急救护培训教室揭牌



“应急救护培训教室”位于北京大学新太阳学生活动中心南侧下沉广场



陕西·咸阳市高新一中

2024年5月17日，“红气球校园挑战赛”在咸阳市高新一中开赛。225名学生在体验“运转乾坤球”“五人六足”“五人背夹球”“车轮滚滚”等趣味竞技项目的同时，完成应急救护知识问答、前臂骨折固定、海姆立克急救法、小腿骨折固定、心肺复苏等急救技能操作。



扫码观看“红气球挑战赛”
(咸阳市高新一中站) 视频



同学们体验趣味竞技项目



同学们完成海姆立克急救法任务



北京·太平桥学校

2024年5月26日,“红气球校园挑战赛”在北京市丰台区十二中开赛。北京市丰台区太平桥学校190名学生在体验“运转乾坤球”“五人六足”“心心相印”“车轮滚滚”等趣味运动项目的同时,逐一完成应急救护知识问答、前臂骨折固定、海姆立克急救法、小腿骨折固定及心肺复苏等急救技能操作。



扫码观看“红气球挑战赛”
(北京太平桥学校站)视频



同学们体验趣味运动项目



同学们完成小腿骨折固定任务



同学们完成海姆立克急救法任务



内蒙古医科大学

2024 年 9 月 22 日，“红气球校园挑战赛”在内蒙古医科大学金山校区举行，来自驻呼 24 所高校的近千名大学生参加活动，完成心肺复苏 + AED 操作、气道异物梗阻处置、创伤包扎（5 项）、小腿骨折固定 + 担架搬运、应急救护知识问答等任务。



同学们完成创伤包扎任务



同学们完成小腿骨折固定+担架搬运急救任务



同学们在参赛途中

红气球挑战赛 特邀赛



金赛特邀赛

2023年6月17日，“红气球挑战赛”首场企业特邀赛在吉林金赛药业厂区正式拉开序幕。来自金赛药业与吉林大学的参赛队员们奔跑在金赛药业厂区，分别完成了创伤救护、担架搬运、心肺复苏（CPR+AED）、海姆立克急救等应急救护技能操作，在运动中掌握应急救护知识，提升防灾减灾和自救互救能力。





参赛选手完成担架搬运任务



参赛选手完成创伤救护任务



参赛选手们完成心肺复苏（CPR+AED）任务



参赛选手们赢得完赛奖牌



阿里巴巴特邀赛

2024年8月25日，“红气球挑战赛”在阿里巴巴西溪园区举办。来自浙江大学、余杭农商银行、中国美术学院、蚂蚁集团、聚光科技（杭州）股份有限公司、阿里巴巴等多家单位的员工、校友等近千人，组成128支参赛队伍参加比赛。选手们在规定时间内完成心肺复苏+AED、气道异物梗阻处置、应急救护知识问答、小腿骨折固定+担架搬运、绳结任务、防噎器操作、外伤包扎等8项急救操作，同时比赛还设置了“寻找身边的AED”及“公益合影”2项趣味性任务，让参赛选手能在轻松愉快的氛围中更好地感受公益，学习掌握应急救护知识和技能。



参赛选手们完成心肺复苏+AED任务



参赛选手完成防噎器操作急救任务



参赛选手完成绳结任务



参赛选手参与“寻找身边的AED”任务



杭州留下站

2024年12月7日，“红气球挑战赛”在浙江省杭州市西湖区留下街道杨家牌楼举办，来自留下街道各社区、企业、学校等多家单位及其他支持伙伴的500名选手参赛，在规定时间内完成心肺复苏+AED、气道异物梗阻处置、应急救护知识问答、小腿骨折固定+担架搬运、外伤包扎、社区文化地标合影等6项任务。



参赛选手们完成气道异物梗阻处置任务



选手们在参赛途中



参赛选手完成气道异物梗阻处置任务



参赛选手完成心肺复苏+AED任务



参赛选手完成应急救护知识问答任务



参赛选手完赛合影



“红气球挑战赛”（杭州留下站）奖牌



结语

未来，“红气球挑战赛”的足迹将延伸至更多的城市、社区、学校和企业，通过公众喜闻乐见的形式，让参赛者在趣味竞技中传递爱心，于团队协作间学习掌握急救技能，持续提升社会公众的应急自救互救能力，守护生命，“救”在身边。🇨🇳

媒体关注

新华社：定向越野“遇上”应急救援 世界红十字日公益开跑



新华社：首次“红气球挑战赛”登陆大湾区



新华社：“红气球挑战赛”吸引百余支参赛队在定向越野中学急救迎亚运



央视新闻：京津冀应急救援比赛 徒步中学学习急救技能



新华社：多国青年在“红气球挑战赛”感受红十字精神



央视新闻：全国中小学生安全教育日 各地开展多种形式主题教育活动



央视新闻：“六一”国际儿童节 普及急救知识 守护孩子健康成长



中国新闻网：1000 余名运动爱好者做客苏州 在运动中学习急救知识



CGTN: Over 200 teams from China and abroad take part in first-aid tournament in Suzhou



澎湃新闻：“红气球挑战赛”（温州站）开赛，红十字人服务亚运的再动员



人民网：2023“红气球挑战赛”（温州站）开赛



新京报：“红气球挑战赛”中日韩多国青年急救护理定向徒步运动赛苏州开跑





参赛者心声

“红气球这个赛事，我参加后感觉特别好，尤其是它的知识性、趣味性特别的浓厚。”

——朱波，红气球挑战赛（株洲站）选手

“我来自红十字国际学院救护队，红气球挑战赛很有意义，希望全社会来关注应急救护知识的推广和普及。”

——徐湘平，红气球挑战赛（株洲站）选手

“红气球挑战赛的实用性很强。以往仅通过视频等方式去看去学习，实操方面没有支撑，不敢去操作。参加完这个比赛，我会更有底气，真正出现需要急救的情况的时候，敢于大胆地去操作。”

——红气球挑战赛（阿尔山站）选手

“在红气球挑战赛中操作胸外按压和人工呼吸的时候，确实学到了非常多的技术要点，希望更多的人能够学习一些急救的知识，应对生活中的紧急情况。”

——红气球挑战赛（北京大学站）选手

“作为一名医学生，我觉得红气球挑战赛非常好，通过这样的活动，能让这么多人参与进来，学习心肺复苏和 AED 使用等急救技能。”

——红气球挑战赛（阿尔山站）选手

“我认为在运动时学习如何在急救时进行心肺复苏，以及如何用担架搬运伤者，是很有意义的。”

——李知妍，红气球挑战赛（苏州站）韩国选手

“我参加这个活动后，如果我现在在路上看到有人发生气道异物梗阻，我就可以帮助他，所以对我来说这个活动很有意义。”

——红气球挑战赛（苏州站）索马里选手

“红气球挑战赛是一个很好的活动，我以前从未这样体验过，所以我今天很享受。”

——红气球挑战赛（苏州站）蒙古选手

“虽然参赛过程中也遇到一些难关，但大家齐心协力，以好好跑完全程的心态，锻炼了我们的协同力，同时学习了很多应急救护相关的新知识，真的度过了非常有意义的时间。”

——野木海梦，红气球挑战赛（苏州站）日本选手

“这是我第一次参加公益徒步赛事，在参赛途中学到应急救护技能，希望在未来有更多机会参与社会公益活动，弘扬国际人道主义精神。”

——红气球挑战赛（株洲站）阿富汗选手

“我们队员都是运动爱好者，这次比赛不仅让我们体会到了运动的快乐，也学到了急救知识，使自己、他人和社会都能够受益，非常意义！”

——江妮，红气球挑战赛（苏州站）选手

“拿到红气球挑战赛的奖牌，它沉甸甸的，很有分量，今天上午的努力都没有白费，我体会到了冲线的快乐，和小伙伴一起增进了友谊。”

——红气球挑战赛（西安站）选手

“通过这次活动，孩子们不仅学到了很多急救技能，更重要的是增强了他们的校园安全意识，以及自救互救的能力。”

——马永湘，红气球挑战赛（鹤落小学站）老师

“这是我进入大学后参加的第一个志愿活动。它不仅让我了解了急救知识，更锻炼了沟通与合作能力，体会到了奉献带来的快乐！”

——屠婧秀，红气球挑战赛（苏州站）志愿者

“红气球挑战赛”致敬人道公益伙伴

（排名不分先后）

赛事指导单位

中国红十字会总会

赛事联合主办单位

北京市红十字会、贵州省体育局、贵州省红十字会、陕西省红十字会、浙江省红十字会、浙江省体育局、江苏省红十字会、江苏省体育局、广东省红十字会、内蒙古自治区红十字会、云南省红十字会、陕西省红十字会、河南省红十字会、山西省红十字会晋中市人民政府、河南省直文明办、河南省教育厅、河南省交通运输厅、内蒙古自治区教育厅、北京大学医学部、中国红十字会总会团委、北京大学团委、阿里巴巴公益、杭州市西湖区留下街道办事处、杭州市西湖区红十字会、浙江蚂蚁公益基金会

赛事承办单位

陕西省红十字基金会、温州市红十字会、温州市体育局、瓯海区人民政府、苏州市红十字会、广东省红十字基金会、中山市红十字会、内蒙古红十字基金会、兴安盟红十字会、阿尔山市红十字会、株洲市人民政府、湖南省红十字会、黔南州文化广电和旅游局（州体育局）、黔南州红十字会、郑州市红十字会、晋中市红十字会、淮安市红十字会、山西中医药大学、淮安市体育局、中国农业银行黔南分行、长顺县人民政府、贵州省无线电 / 定向运动协会、内蒙古医科大学、秦都区红十字会、咸阳市高新一中

赛事协办单位

中国红十字会总会训练中心、吉林省红十字会、浙江省红十字会、长顺县文化广电和旅游局（体育局）、长顺县红十字会、浙江省马拉松及路跑协会、共青团温州市委、温州大学、中山市东区街道办事处、内蒙古自治区红十字会应急救护训练中心、呼和浩特市红十字会、土默特

左旗红十字会、株洲市红十字会、株洲市石峰区人民政府、株洲市卫生健康委员会、株洲市教育局、株洲职业教育科技园管理办公室、杭州市红十字会、余杭区红十字会、内蒙古医科大学第二附属医院、内蒙古医科大学急救教育与培训中心、陕西博爱红十字应急救援服务中心、咸阳市红十字会、郑州交通发展投资集团有限公司、山西省应急管理厅、山西省教育厅、山西省卫生健康委员会、山西省体育局、山西省地震局、共青团山西省委员会、太原理工大学、山西医科大学、山西传媒学院、山西能源学院、晋中学院、山西卫生健康职业学院、江苏护理职业学院、淮安市卫生健康委员会、淮安市广播电视台、淮安市文旅集团、淮安八二医院

赛事支持单位

苏州市政府外事办公室、苏州工业园区卫生健康委员会、苏州科技职业学院（筹）、红十字国际学院、中山市教育和体育局、中山市卫生健康局、中山市城管和执法局、共青团中山市委员会、内蒙古职工技术创新和文体发展协会、北京大学红十字会、北京大学护理学院、北京大学燕园街道办事处、北京大学医院、海淀区红十字会、中国传媒大学红十字会、中央财经大学红十字会、北京林业大学红十字会、首都经济贸易大学红十字会、北京电影学院红十字会、中山市红会卫生培训中心

赛事合作伙伴

滴滴公益、伊利集团、中国平安、农夫山泉、小杏人、大成律所、振东制药、太行灵泉、腾讯公益、红动网络、欧莱雅、中国工商银行中山分行、广东熊猫体育文化产业有限公司、中山市东区工商联（商会）、广东鹰唛食品有限公司、中山市中港英文学校、广东永怡集团股份有限公司、中山市三鑫学校、中山市大俊置业有限公司、湖南省直中医医院、中欣尚道、超达汽配、星鼎、天心天思、红牛、飞利浦、平泽医疗、康宝莱、战马饮料、神木市得喜文旅产业有限公司、爱康羽毛球馆、西安仲德骨科医院、欣乐加生物科技、浙江国跃科技、杭州镇定、久心医疗、维伟思医疗、苏州人才、浩天律师事务所、人保财险苏州市分公司、鸡公山天然矿泉水、鑫品膳、有家酸菜鱼、苏州盐业、王小卤、东鹏饮料、茉沏、新华书店苏州分公司、苏州柏悦酒店、顽啤、新梅华、星巴克、秦皇岛海洋食品有限公司、粤山泉、光大银行、安保医疗、红立方医疗、广东伍玖伍安全文化科技有限公司、广东葡口食品有限公司、广东麦丹轩餐饮管理有限公司、中山市青年国际旅行社有限公司、广东金鼎智造服装科技有限公司、蔚来中山、纺织之光、可为

食品、中国石油、长春金赛药业有限责任公司、中国红十字基金会金赛员工公益基金、吉林大学学校医院、保时捷（中国）汽车销售有限公司、艾默生（北京）仪表有限公司、今世缘酒业股份有限公司、淮安快鹿牛奶有限公司、江苏金鸡品客食品科技有限公司、支付宝公益爱心网友

裁判与志愿者

来自浙江省红十字会、余杭区红十字会、内蒙古自治区红十字会应急救护训练中心、中国农业大学、北京师范大学、北京社会管理职业学院、北京市红十字雷锋车队应急救护志愿服务队、中加国际学校、北京市政集团六公司、北京 999 急救中心、苏州科技职业学院（筹）、苏州大学、苏州百年职业学院、阿里巴巴、西湖区红十字会、蚂蚁急救团、艾默生员工、内蒙古医科大学、新华保险、山西省蒲公英卫生应急志愿者队的裁判与志愿者

媒体

人民日报、新华社、中央广播电视总台、经济日报、中国日报、人民政协报、中国新闻社、中国青年报、澎湃新闻、公益时报、中国红十字报、新京报、中国网、国际在线、中新视频、中国慈善家、苏州日报、引力播、中山日报、中山广播电视台、内蒙古日报、内蒙古广播电视台、网易新闻、东方网、深圳热线



应急救护技能科普



遇到心脏骤停怎么办?



AED 的正确使用方法



气道异物梗阻怎么办?





创伤救护



担架搬运



应急救护知识问答

1. 救护员进入现场对伤病员进行救护之前首先要考虑

- A. 伤病员是否有意识
- B. 是否有呼吸
- C. 气道是否畅通
- D. 环境是否安全

2. 为婴儿进行胸外心脏按压的位置是

- A. 左胸上半部
- B. 右胸上半部
- C. 将 2 根手指放在婴儿胸部中央，乳线正下方
- D. 胸骨上半部

3. 心肺复苏成功的关键是

- A. 高质量的胸外心脏按压和及时的电击除颤
- B. 早期识别和启动医疗急救系统
- C. 正确应用加压素；
- D. 以上都不是

4. 口对口人工呼吸时，吹给心脏骤停者的气体中氧含量为

- A.20.94%
- B.16.0%
- C.4.0%
- D.0.4%

5. 将昏迷患者翻转为侧卧位，是因为

- A. 便于对昏迷病人的护理
- B. 便于昏迷病人苏醒
- C. 保持呼吸道通畅

D. 以上都是

6. 下列哪一项不是创伤现场救护的目的

- A. 维持生命
- B. 减少出血防止休克
- C. 治疗疾病
- D. 防止伤情恶化

7. 对于创伤的伤病员现场除检查呼吸及循环体征外还应重点检查什么？

- A. 有无扭伤
- B. 有无大出血及脊柱损伤
- C. 有无擦伤
- D. 有无上肢闭合性骨折

8. 在环境安全，伤病员呼吸心跳均正常的情况下，对疑似颈椎骨折时正确的处理是

- A. 尽快背到医院
- B. 双人抬到医院
- C. 尽量不移动伤病员，拨打急救电话
- D. 用软质担架抬到医院

9. 血色暗红，从伤口边缘不断流出，通常为

- A. 动脉出血
- B. 静脉出血
- C. 动静脉混合出血
- D. 毛细血管出血

10. 骨折伤员搬运途中应注意

- A. 可使伤员身体弯曲
- B. 搬运时，伤员脚前头后，抬担架者要步调一致
- C. 上下台阶时要一前一后
- D. 颈部受伤不须在两侧垫放衣物，使颈部固定

11. 成人“生存链”中的第三个环节是

- A. 识别和启动应急反应系统
- B. 快速除颤
- C. 即时高质量心肺复苏
- D. 基础及高级急救医疗服务，高级生命维持和骤停后护理

12. 挽救呼吸、心跳骤停伤病员的黄金时间

- A. 4 分钟
- B. 10 分钟
- C. 15 分钟
- D. 30 分钟

13. 老年人突然发生意识不清，呼之不应，此时首先应该

- A. 立即检查伤病员有无呼吸
- B. 立即拨打急救电话叫救护车
- C. 立即实施胸外心脏按压
- D. 立即给伤病员口服速效救心丸

14. 自动体外心脏除颤器英文缩写是

- A. CPR
- B. AED
- C. BLS
- D. EMS

15. 进行心肺复苏抢救时，应尽可能将胸外心脏按压中断的时间控制在

- A. 1 分钟以内
- B. 30-40 秒之间
- C. 3-5 秒之内
- D. 10 秒之内

16. 下列哪些部位的损伤需要用大悬臂带悬吊

- A. 前臂及上臂

- B. 手指骨或锁骨骨折
- C. 胸椎骨折
- D. 下颌骨骨折

17. 关于肠管脱出的处理，下列哪一项是正确的

- A. 立即将肠管还纳回腹腔
- B. 用清水冲洗干净后再还纳
- C. 不还纳，保护好肠管迅速拨打急救电话
- D. 尽快用厚敷料压住肠管以免再出来

18. 对于烧伤伤者的现场救护，不正确的是

- A. 冷水长时间冲洗或浸泡
- B. 迅速取下受伤处的饰物
- C. 表皮水泡不要刺破
- D. 严重口渴者可大量饮用温开水

19. 敷料的用途有

- A. 保护伤口、防止污染
- B. 固定伤肢、减轻疼痛
- C. 防止损伤、便于搬运
- D. 包扎肢体、防止脱位

20. 对于局部烧烫伤的伤员现场处理方法是

- A. 立即冷水冲洗
- B. 脱掉衣服立即包扎伤口
- C. 立即送医院
- D. 立即涂抹烧伤膏

21. 持续 5 个周期的心肺复苏后，如患者仍无反应和呼吸应

- A. 继续观察患者有无反应和呼吸
- B. 立即检查患者的血压和脉搏
- C. 不再抢救，等待医务人员到来

D. 继续对患者进行心肺复苏抢救

22. 现场为婴儿进行人工呼吸，打开气道时正确的是

- A. 应使头部后仰呈 30 度
- B. 应使头部后仰呈 60 度
- C. 应使头部后仰呈 90 度
- D. 以上都可以

23. 进行胸外按压时正确的方法是

- A. 救护者应肘部伸直，垂直向下用力
- B. 放松与按压的时间相同
- C. 胸廓充分回弹
- D. 以上均是

24. 患者心脏骤停的判断

- A. 意识丧失
- B. 颈动脉搏动消失
- C. 呼吸停止
- D. 以上都是

25. 当发现患者无反应，仅仅是喘息时，应高声呼救，并立即

- A. 寻找除颤仪
- B. 实行人工呼吸
- C. 胸外心脏按压
- D. 以上都是

26. 较大的异物扎入肢体，现场正确的处理方法是

- A. 拔出异物
- B. 拔出异物后填塞止血
- C. 先用止血带止血后再拔出异物
- D. 不拔出异物、固定异物、拨打急救电话

27. 颅脑损伤有脑脊液外流时，现场不应采取的措施是

- A. 堵塞
- B. 不堵塞
- C. 拨打急救电话
- D. 随时观察生命体征

28. 外出血时常用的止血方法有

- A. 直接压迫止血法
- B. 加压包扎止血法
- C. 抬高伤肢和固定伤处
- D. 以上都正确

29. 抢救现场可能存在的潜在危险包括

- A. 伤员的血液、体液
- B. 余火、有害物质、带电物体、隐藏的爆炸物等
- C. 继发灾害，如洪水、泥石流、余震、放射物泄漏等
- D. 以上都正确

30. 前臂外伤，大悬臂带悬吊伤肢时，伤员伤肢处于何种状态最佳？

- A. 伸肘状态
- B. 屈肘状态、腕关节下垂
- C. 屈肘状态、末端放低
- D. 屈肘状态、末端抬高

31. 经检查，发现患者没有反应时，应

- A. 对患者进行胸外心脏按压
- B. 对患者进行人工呼吸
- C. 检查患者四肢的血液循环状况
- D. 立即查看患者有无呼吸

32. 高质量心脏按压包括

- A. 不间断连续按压速率 100-120 次 / 分钟、按压深度至少 5-6 厘米
- B. 放松时使伤病员胸壁充分回弹
- C. 尽可能减少胸外心脏按压的间断时间和避免过度通气
- D. 以上都是

33. 脑部缺氧超过多长时间脑细胞受损达到不可逆

- A. 1-3 分钟
- B. 4-6 分钟
- C. 7-9 分钟
- D. 10-12 分钟

34. 停止心肺复苏的指征是

- A. 自主呼吸脉搏恢复
- B. 有专业人员到场接替
- C. 现场环境已不安全
- D. 以上都是

35. 心脏骤停并且现场有自动除颤仪时，何时可用

- A. 尽快使用
- B. 等等再说
- C. 10 分钟后用
- D. 8 分钟后用

36. 现场救治伤病员时，在环境安全做好自我保护的情况下，首先应判断伤病员的

- A. 呼吸
- B. 气道
- C. 意识
- D. 行动能力

37. 6 岁儿童突发气道异物梗塞，呼吸心跳骤停你在现场首先应该做什么

- A. 拨打“120”
- B. 心肺复苏
- C. 海氏手法排除异物
- D. 速送医院

38. 当发现患者无自主呼吸时，应高声呼救，并立即

- A. 对患者做电除颤
- B. 对患者实行人工呼吸
- C. 对患者做全身检查
- D. 对患者进行心肺复苏

39. 做人工呼吸前，首先要打开气道，是因为

- A. 增加通气量
- B. 利于吹入患者体内气体
- C. 防止舌后坠阻塞气道
- D. 使人工呼吸省力

40. 对 1 岁以内的婴儿人工呼吸采用

- A. 口对口
- B. 口对鼻
- C. 口对口鼻
- D. EMS

41. 下列哪一项不符合现场包扎的要求

- A. 动作要轻
- B. 先盖敷料再包扎
- C. 包扎越紧越好
- D. 要将伤口全部包扎

42. 敷料的用途包括

- A. 吸收渗出血液及体液

- B 保护伤口
- C 帮助止血
- D 以上都是

43. 搬运可疑脊柱骨折的伤员时可以采用

- A. 器械搬运法（硬板担架搬运）
- B. 拖行法
- C. 前后扶持法
- D. 四手坐抬法

44. 搬运伤病者时应注意观察

- A. 意识状态
- B. 呼吸与脉搏
- C. 外伤出血程度
- D. 以上都是

45. 包扎固定后应该及时检查肢体远端

- A. 皮肤感觉
- B. 血液循环
- C. 活动能力
- D 以上都需要

46. 遇见他人突发气道异物梗塞首先应该做什么

- A. 首先鼓励伤病员用力咳嗽，争取排除异物
- B. 首先测量体温
- C. 首先判断呼吸心跳
- D. 首先判断意识

47. 气道异物梗塞高发于幼儿及老年人的原因之一是

- A. 二者吞咽功能发育不完善

- B. 二者吞咽功能退化
- C. 幼儿吞咽功能发育不完善，老年人吞咽功能正在退化
- D. 上述都不正确

48. 气道异物梗塞的处置顺序

- A. 首先鼓励咳嗽，未排除异物的进行背部叩击，仍未排除异物的使用腹部冲击法
- B. 首先使用腹部冲击法，未排除异物的进行背部叩击，仍未排除异物的鼓励咳嗽
- C. 首先进行心肺复苏，并且拨打 120，坚持心肺复苏至 120 到达
- D. 上述都不正确

49. 进行腹部冲击法（海氏手法）时，救护员冲击位置为

- A. 伤病员胸口处
- B. 伤病员剑突上两横指处
- C. 伤病员肚脐处
- D. 伤病员脐上两横指处

50. 每次腹部冲击后检查梗阻是否解除，若解除，不必做满 5 次，若梗阻未解除，（ ），直至梗阻解除或 120 到来。

- A. 继续交替进行 5 次背部叩击
- B. 尽快开始心肺复苏
- C. 让患者侧卧
- D. 给患者喝点水

参考答案：

1D 2C 3A 4B 5C 6C 7B 8C 9B 10B 11B 12A 13A 14B 15D 16A 17C 18D 19A 20A 21D 22A
23D 24D 25C 26D 27A 28D 29D 30D 31D 32D 33B 34D 35A 36C 37B 38D 39C 40C 41C 42D
43A 44D 45D 46A 47C 48A 49D 50A 

CONTENTS

RED · INFO

.....

The "Ready Go Challenge" is an innovative model for popularizing and promoting emergency rescue knowledge and skills carefully planned and prepared by the Chinese Red Cross Foundation. It is the first team-based orienteering charity event in China with the theme of emergency rescue. Participants are required to complete cardiopulmonary resuscitation, Heimlich, wound dressing and other first aid tasks during the hike. Through the popular orienteering method, it promotes the public's participation in public welfare and charity, learns emergency rescue and feels humanitarian feelings.

05 RED · Ready Go Challenge

5th Anniversary of the Ready Go Challenge: Introduction and the results achieved

06 RED · In-depth Observation

- Ready Go Challenge: A social experiment in Activity and Charity
- Review of the five-year history of the CRCF's "Ready Go Challenge"

14 RED · Ready Go Challenge

Let's go and learn first aid happily

- Public Competition
- Campus Competition
- Special Invitation Competition



94 RED · Ready Go Challenge

Media Attention: by various media outlets, including news, television, radio, and online platforms

97 RED · Ready Go Challenge

Contestants' Voice

99 RED · Ready Go Challenge

Tribute to humanitarian charity partners

102 RED · Ready Go Challenge

Emergency first aid knowledge popularization and Q&A



CRCF

CHINESE RED CROSS
FOUNDATION

中国红十字基金会

5·8人道公益日

守护生命与健康，红十字救在身边

Protecting life and health, the Red Cross is by your side

人道
博爱

奉献

Humanity
fraternity
dedication



NEUTRAL I T Y 中立
普遍 U N I V E R S A L I T Y
V O L U N T A R Y S E R V I C E 志愿服务
人道 H U M A N I T Y
I M P A R T I A L I T Y 公正
统一 U N I T Y
I N D E P E N D E N C E 独立

中国红十字基金会

地址：北京东城区东单北大街干面胡同53号

邮编：100010

编读往来：（010）85594823

网址：www.crcf.org.cn

E-mail: bianjibu@crcf.org.cn

官方微博：@中国红十字基金会

印刷单位：北京协力旁普包装制品有限公司

印刷日期：2025年6月 印数：1500册

准印证号：京内资准字1924—L0058号

内部资料，免费交流



官方微博



官方公众号



抖音号



视频号



红气球挑战赛
公众号



红气球 Ready Go
公众号