

城事 >

父亲出院当天就踏上援藏之路

—记长清实验小学援藏教师梁召敏

如果打算去西藏观光旅游,只要你有时间、不差钱,一时的激动足以成行。但决心在西藏生活一年半载,则需要勇气、毅力和奉献精神。2014年是山东省新一轮教育援藏的第二年,济南市选派了一批新的教师进藏支教。长清区实验小学语文学科的梁召敏经过个人申请、单位推荐、组织审查及县市体检等一系列程序后,成为援藏教师队伍中的一员。

文/片 本报记者 张帅 通讯员 郭瑞伟



援藏教师梁召敏

AIMA 爱玛电动车中国第一品牌

热烈祝贺爱玛电动车年销量突破400万辆 全国销量第一

来自星星的你

品牌电动车 高端大气 上档次

骑爱玛电动车 无后顾之忧 优质服务伴您行

买好车 选爱玛! 不选爱玛是您的遗憾

48V天能、超威电池以旧换新仅需 269 元起送 100 元话费

爱玛电动车以旧换新仅需 999 元起送 200 元话费

爱玛三轮车以旧换新仅需 2499 元起送 300 元话费

电池假一赔十,话费充值:电信、联通、移动三网通用

请保留此报,购车后再送20元现金,本活动长期有效

全区超低价 谁敢与我争锋!

再送200元话费 1199 原价:1799元

再送200元话费 1299 原价:1999元

再送200元话费 1399 原价:2099元

再送200元话费 1499 原价:2299元

再送200元话费 1899 原价:2699元

再送300元话费 2499 原价:3999元

北到平安 东到炒米店

西到黄河 南到归德

爱玛电动车 服务第一

有家就有爱玛电动车 爱玛?爱就马上行动!

长清总店:宾谷街中段路北 87278101
万德店:镇供销社百货大楼 13953160118
归德店:百货大楼南58米路西 87350067
平安一店:昌盛车行 15168835966
孝里店:孝里富群超市爱玛电动车专卖店 13791070756

马山店:马山中学南邻爱玛专卖店 15098749155
张夏店:派出所东60米路南 13793124599
崮山店:电信局对门 87431249
平安二店:后王集贸市场 13656412430

爬个二楼都要坐下来休息一阵

2014年8月24日,梁召敏带着家人的嘱托,怀着对珠峰、圣水的憧憬和向往,来到了人称“世界第三极”的西藏,踏上这片古老而神奇的土地,开始了为期一年的援藏支教工作。

初入高原,需要克服的第一关就是高原反应。日喀则地区是我国海拔最高的城市,平均海拔在3800米以上,含氧量不足内地的60%。头疼、胸闷、呼吸困难、鼻腔干燥充血、失眠、厌食等高原反应令人难以忍受。在进藏的第二天,10名援藏教师当中的8人,出现不同程度的高原反应。“很不幸,我就是其中的一人,头疼欲裂,睁

不开眼。”梁召敏说。

在西藏,高原不适应症会时刻伴随着初来乍到的内地人,平时走路的速度不能太快,爬个二楼要坐下来休息一阵才行。“更可怕的是,到日喀则20天后,后背突然疼得厉害,办公室的老师告诉我,这是心肌缺血的症状,赶快到医院检查一下。检查结果,心率达到93,要知道进藏前体检心率是76。医生让注意休息,给开了丹参滴丸,这在内地绝对是给老年人吃的。按照医生的嘱咐,连续吃了一个多月,后背疼的症状才减轻了。”梁召敏在QQ空间里这样写道。

吃饭成了援藏教师最大的难题

与内地不同,在日喀则吃饭成了援藏教师最大的难题。由于四川、湖南人较多,所以当地餐馆大多以川菜为主,单位食堂的厨师也是川菜师傅,对于生在北方、长在北方的人来说,天天吃辣的确让人受不了。

周末是援藏教师打牙祭的时间,说是打牙祭,其实也就是煮个面条、

水饺之类的。高原气压低,水烧到80度就开,面条、水饺只能用高压锅来做,否则煮不熟。在内地简单的事情在高原做起来如此复杂。“用高压锅做饭关键是掌握放气时间,还记得第一次煮水饺,第一锅由于放气阀的放气时间长,饺子皮全开了,第二锅才把水饺做好。”梁召敏回忆说。

下了讲台立刻到医院打吊瓶

日喀则是西藏第二大城市,下辖的县与县之间距离较远,就是离地区最近的白朗县坐车也要一个半小时。在指导白朗县曲奴和强堆两所学校的教学中,梁召敏与学校教师细致交流,指导他们如何更好地备课、如何进行教研活动。

去年12月初,是日喀则地区小学

语文骨干教师培训班开班的日子。梁召敏作为主讲老师,要在培训班进行讲座。那时正赶上梁召敏患感冒,在高原本身就缺氧,患病之后,整个身体所需要的氧气更多,说不上两句话就喘得厉害。尽管这样,他还是坚持下来,下了讲台又立刻到医院去打吊瓶。

父亲的支持成了他最大的动力

说起援藏,梁召敏最感谢的还是家人的支持。在得知自己成为援藏教师人选后,父亲突患脑血栓住院,怎么办?去还是不去?“去吧,去援藏是当老师的一份光荣。”老父亲默默的支持成了他最大的动力。“就在父亲出院当天,怀着对父亲的牵挂,踏上了援藏之路。”梁召敏说。

“当阳光洒向大地,人类就有了希望和梦想,当夜幕降临,我躺在一张比三座泰山摞在一起还高的床上,放飞思念,任思绪飞扬,选择援藏,我无怨无悔。”梁召敏告诉记者,还有大半年的时间,他会尽自己的努力积极进取,团结藏族人民,圆满完成援藏使命。

长清妇科医院 乳腺门诊量骤增

1月15日,著名歌手姚贝娜因乳腺癌复发去世。这一消息引起不少女性朋友恐慌,近半个月来,长清妇科医院乳腺门诊量骤然增多,比平日多了近五成。其中,二三十岁的年轻人比以往要多一些,往常这个年龄段的女性对乳腺疾病的预防意识没有这么强。

1月18日上午,一名30岁的年轻女性来到长清妇科医院,要求做乳腺癌筛查。她说:“姚贝娜就是29岁患上乳腺癌的,和我年龄差不多,现在去世了,让我很难受。我们应该吸取她的教训,及早做乳腺癌筛查。”

长清妇科医院安主任介绍说,近年来,乳腺癌发病率逐年上升,且发病人群越来越年轻。姚贝娜的去世让女性对乳腺癌重视起来,这是好事,但也不用恐慌,只要女性重视乳房的定期检查就没有多大问题。

30岁至40岁的女性每年应做一次乳腺彩超,日常坚持自检;40岁以上女性,每年应做一至两次乳腺彩超和一次钼靶检查。日常生活中,预防乳腺癌应做到多吃蔬果少吃肉,不过量饮酒,不随便吃含激素药品,尽量不熬夜,避免精神紧张,保持良好心态,坚持体育锻炼。

为方便患者就医,长清妇科医院开通咨询、预约服务,电话:87433333;QQ:200697120;微信:cqfk0531。

长清妇科 专业妇科



随身医生
私密咨询

健康热线 874-33333