

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



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2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，到来日喀则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。



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元再送100元话费

爱玛电动车以旧换新 仅需999元再送200元话费

爱玛三轮车以旧换新 仅需2499元再送300元话费

电池假一赔十，话费充值：电信、联通、移动三网通用

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

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 谁敢于我争锋！

 <p>再送200元话费</p> <p>1199</p> <p>原价：1799元</p>	 <p>再送200元话费</p> <p>1299</p> <p>原价：1999元</p>	 <p>再送200元话费</p> <p>1399</p> <p>原价：2099元</p>
 <p>再送200元话费</p> <p>1499</p> <p>原价：2299元</p>	 <p>再送200元话费</p> <p>1899</p> <p>原价：2699元</p>	 <p>再送300元话费</p> <p>2499</p> <p>原价：3999元</p>

有家就有爱玛电动车 爱玛？爱就玛！行动！

<p>长清总店：宾谷街中段路北 万德店：镇供销社百货大楼 归德店：百货大楼南58米路西 平安一店：昌盛车行 孝里店：孝里富群超市爱玛电动车专卖店</p>	<p>87278101 13953160118 87350067 15168835966 13791070756</p>	<p>马山店：马山中学南邻爱玛专卖店 张夏店：派出所东60米路南 崮山店：电信局对门 平安二店：后王集贸市场</p>	<p>15098749155 13793124599 87431249 13656412430</p>
--	--	--	---