

她一边吸氧， 一边为藏族同胞做筛查

宁波市第一医院

80后医生陈梅主动援藏1个月

日记讲述雪域高原宁波情

西藏那曲地区，海拔高氧气稀薄，被称为生命的禁区。今年七月，宁波市第一医院80后医生陈梅主动请缨去西藏，成为浙江省第二批援藏筛查包虫病工作的30位专家之一。

在西藏1个月，陈梅和其他7位宁波医生一起，克服了严重的高原反应，每天辗转上百公里为藏族同胞做筛查。利用空余时间，她写下4000多字的援藏日记，记录在西藏的点点滴滴。



陈梅戴着鼻氧管为藏族同胞做筛查。图片由受访者提供

1

刚到西藏遭遇严重的高原反应 整夜睡不着，大把吞药片

日记节选：7月28日早9点从萧山机场出发，下午4点到达拉萨贡嘎机场，受到当地热烈欢迎。拉萨平均海拔3650米，初到拉萨感觉有些气喘，平时做事情大大咧咧的我，只能放慢节奏。到了晚上，难以入睡；或似睡非睡，一两个小时就醒来，之后便再也睡不着了……

今年6月，听说要招募超声医生去西藏筛查包虫病，宁波市第一医院超声医生陈梅主动请缨。虽然做好了充分的准备，但到了拉萨，陈梅还是遭遇了严重的高原反应。刚到拉萨，陈梅觉得头痛、胸闷，不吸氧就喘气，还拉肚子，几乎每晚只能睡着一两个小时。到了平均海拔4600米的那曲，高原反应更重了。

刚到那曲头几天，陈梅感觉全身无力，站立

都困难，只能躺在床上。嘴唇一层一层蜕皮，眼睛不听使唤，眼泪直往下流。为了缓解高原反应，尽快投入工作，陈梅开始一把一把吃抗高原反应的药。药吃下去之后，虽然缺氧的症状缓解了，但味蕾受到强烈的损伤，食欲消失了。

“到那曲地区的6天里，我的体重迅速下降了4公斤，对于爱美的女同志，真是悲喜交加！”电话那头，陈梅自嘲。

2

吸着氧气做B超 最多一天为300名藏族同胞做筛查

日记节选：2017年8月3日，在那曲地区休息了2天后，我们马上投入到工作中，对当地党政机关、学校、银行、移动公司、消防大队进行了筛查。由于缺氧症状严重，我们全程戴着鼻氧管，因为如果不吸氧，10分钟都坚持不了。

陈梅去西藏主要的任务，是为当地居民筛查包虫病。这是一种让当地农牧民谈“虫”色变的病，这种兽共患的寄生虫病，有囊型和泡型包虫病两种。其中，泡型包虫病由于病死率较高，被称为“虫癌”。

陈梅所在的那曲地区是包虫病重度流行区域，陈梅和同伴们的任务，就是通过B超检查，把包虫病患者筛查出来，让他们接受正规的治疗。

每天跋涉上百公里，吸着氧气下乡，克服身体的不适为农牧民们做B超，这是陈梅从没有过的体验。陈梅说，因为需要筛查的人数多，她一天最多要为300人做检查，一天下来，眼睛发胀，

拿探头的手都酸得抬不起来。

虽然一天为这么多人做检查，但陈梅他们一刻也不敢松懈，还觉得压力挺大。

“因为这次筛查出来有包虫病的患者，可以得到国家免费治疗，治疗费用要几万元。我们每检查一个患者都要再三确认过，就怕漏掉一个患者，耽误了他们的治疗。”陈梅说。

陈梅擅长妇产科超声检查，遇到怀孕的妇女，她也会主动多检查一下胎儿的情况。完成了一个乡镇的筛查，陈梅和同伴们还会对当地卫生院的超声医生进行带教，手把手传授他们超声经验和技巧。

3

皮肤黑了体重轻了嘴上长了疱疹 但收获满满，无悔援藏选择

日记节选：8月14日。新的一天，早上冻得发抖，起床准备出发……人的可塑性是超乎想象的。到雪域高原2周了，对缺氧和低气压已渐渐适应。从全程吸氧到只要工作间歇吸氧，现在慢慢可以摘掉鼻氧管工作了！

“阿里远，昌都险，那曲寒”，这是自古以来对西藏最艰苦的三个地方最形象的概括，对常年生活在浙江一带的人来说，来到这里，不仅是对身体的挑战，还是对意志、勇气的极限挑战。

“只有来过西藏的人才会有体会，这里环境有多恶劣，在这里工作有多不容易。但我从不后悔主动来西藏。”陈梅说，去西藏才1个月，体重减了，皮肤黑了也粗了，这几天嘴唇上还长了好几个疱疹，她只能每天补充维生素。

在西藏，陈梅还认识了很多来自宁波各部门的援藏干部，她觉得那些援藏干部要在西藏生活工作三年，更值得敬佩。

“相信每个援藏医生都和我一样想，尽自己绵薄之力，做一名医生应该做的事。”陈梅说。

记者 孙美星 通讯员 赵冠青

剩菜打包成为习惯 餐厨垃圾大大减少

本报讯(记者 谢舒奕 史妮超) 勤拿少取、吃多少点多少、餐后打包……自宁波实施“光盘行动”以来，越来越多的市民注重理性消费、勤俭节约，从星级酒店到大众餐饮，“光盘”已然成为餐桌上的常景。

眼下正值宁波旅游节期间，甬城各大酒店自助餐和其他餐饮的促销都比较多，生意也更显红火。记者近日走访南苑环球、香格里拉、逸东豪生、国大雷迪森等市内多家酒店时发现，无论中西餐厅，餐桌、墙壁、电子屏幕上，各家酒店都分别以文字、图片和视频等形式宣称“反对浪费”，提示顾客“参与光盘行动”“勤俭节约”。服务方面，虽然自助餐食材是无限供应，但工作人员一般都会找合适的时机，温馨提示顾客勤拿少取；在寿司、海鲜等领域，厨师会现点现做、少加勤加。

而在另一方面，甬城消费者的用餐习惯也比以

“光盘”已成餐桌上的常景

前更加文明。“随着‘光盘行动’的开展，文明就餐已经成为习惯。用餐后有饭菜剩下时，主动要求打包的客人越来越多。”多名酒店业人士接受采访时均如此表述。他们认为，由于消费者积极配合，服务员收拾起来相对轻松了，酒店餐厨垃圾明显减少，“光盘行动”早已显出成效。

与此同时，大众餐饮门店也不断增强服务意识。记者近日走访发现，为了减少浪费，甬城不少中小型餐饮企业都有半份菜的供菜服务。比如在天一商圈的小辉哥火锅店、鄞州区的四川香天下火锅，都推出了半份菜服务。“我们可以根据喜好自主选择，在满足不同就餐需求的同时，也杜绝菜品浪费，蛮好的。”市民朱女士如此点评。

据了解，早从2012年开始，宁波市商务委就联合相关部门，从市民最基本的“食”入手，倡导舌尖上的勤俭节约，宣传文明用餐。目前已在市500余

家市餐饮协会会员单位建立承诺制度、节俭消费提示制度和培训制度。

宁波市在“文明餐桌”活动中，很注意营造文明的进餐环境。通过悬挂“文明餐桌”活动宣传标语等多种方式积极宣传“文明餐桌”活动，在全社会营造出“节约用餐、文明消费”的良好氛围。不少市餐饮协会会员企业还对员工进行相关培训，通过服务员提醒顾客适量点餐、服务员主动提供无偿打包服务、小份菜、光盘打折等方式，引导来就餐的市民节约惜福。

5年以来，我市的文明餐桌行动取得了良好的成效，剩菜打包蔚然成风，不仅餐饮企业的餐厨垃圾大为减少，市民文明用餐的意识也有显著提高。“光盘行动”不仅逐渐改变着市民的就餐习惯，也推动着餐饮行业向前发展。