

艰难困苦 唯念坚守

——我市援南苏丹医疗队侧记(3)

本报记者 宋金婷

南苏丹医疗条件非常落后，医疗队援助的朱巴教学医院，是南苏丹最好的医院。其门诊和病房的硬件设施停留在国内上世纪50—60年代水平，医务人员水平参差不齐，各个国家留学归来的都有，医院发不了工作人员的工资，工作人员大部分都是挂职在医院，工作在院外，上班散漫。检查设备和人员非常缺，仅能完成简单的血常规和艾滋病、肝炎筛查，简单的B超检查。本国无能力生产任何药品和医疗耗材，全靠国际援助。经常面临等米下锅。如果有时候援助物资不能及时到达，停止一切相关医疗活动。医院无力承担水电等费用，供水供电时间非常有限，很多援助的设备不能正常运行。国家政策是全民免费医疗，但仅仅免诊疗费用，相当于国内的挂号费，其余所

有的检查都要另外缴费，并且全部是自费项目。朱巴市内私人医院较多，规模和条件都一般，看病的价格非常昂贵，很多穷困的民众根本看不起病。

医疗队的驻地暂位于朱巴北京饭店，是

中国人在南苏丹开设的酒店，酒店大院实行封闭式管理，驻地的安全基本能保障。医疗队编制有随队厨师，一日三餐都有他准备。

食材除了米面由国内货柜发往，基本都就地取材。饭菜口感一般不是特别挑的，都勉强能接受。生活用水都是井水，没有净化设备处理，泥沙含量非常大，沉淀物多，经常堵住马桶、龙头和发砂等，并且会导致很多皮肤过敏。洗澡用水都为太阳能，如果遇到阴天，没办法，就只能冲凉水澡了。

普儿科副主任医师朱长龙、新生儿科主治医师江长龙两位主任，在朱巴教学医院主持新生儿科工作，带领科室原有的两三名本地年轻医生，每天管理十几个重症新生儿，严格把控病例书写质量，完善治疗方案。他们与中国铁路建设集团在南工作人员沟通，改进新生儿科病房及监护室的设置，使其更加合理布局，更科学地应用。他们曾在科室仅能供氧，且只有少量糖水和简单抗生素的基础上，成功地复苏和抢救了一名不足7月龄、体重仅700克的早产儿。以前遇到这种情况，基本都是无能为力，采取放弃治疗，这在南苏丹整个国家都创造了奇迹。此次成功抢救的案例，给以后南苏丹当地医生救治此类患儿提供了强大的信心，意义深远。他们还多次到朱巴当地的孤儿院慰问，为孩子们提供免费的体检和相关疾病的诊治工作，受到孤儿院的热忱欢迎和感谢。下一步两位医生准备开展

普儿科门诊，挤出有限的时间，为南苏丹儿童提供更多的医疗服务。

朱长龙告诉记者，援助中遇到的困难第一就是语言交流。当地居民都说阿拉伯语，南苏丹官方语言是英语，但因为文盲率特别高，所以会说英语的人不是很多。看病只能靠助理翻译，但有的助理，英语发音有很重的地方口音，也不是很好理解，所以沟通起来特别累。只能多听多说记，慢慢进步，有时借助翻译软件和肢体语言帮助。再者就是缺血少药、缺耗材缺设备，有时候想看的病，没有药，没有检查，没有治疗的设备，想开展像国内一样的业务，基本不可能的。所以有时，只能发挥主观能动性，能省则省，能找代替的尽量找替代品，周密计划，把国内援助的物资尽量都用在刀刃上。“医院水电常规供应不正常，我们不奢求有空调电扇之类的降温设备，即使手术和一些操作，都必须在每天2-3小时有限的供电时间内完成。”

虽然困难不少，但是援助中遇到暖心事依然让他们感动不已。南苏丹人民对中国人相对比较友好，走在路上，不管大孩童，都很自然地用汉语“你好”跟队员们打招呼，甚至是牙牙学语的幼儿，都愿意和他们亲近。“当我们尽全力地抢救完病人或者进行了一台很成功的手术以后，当地工作人员会当面竖起大拇指，表示敬佩和赞美。”江长龙告诉记者，医疗队到孤儿院探望孩子们的时候，他们可以和和自己一起唱歌跳舞，聊天运动，露出发自内心的微笑，忘记失去父母的痛苦，继续快乐地成长，令人非常感动。“在学校给学生们上完课，他们把写着各种表示爱和感谢的纸条送到我们手里的时候，让我们充分体会到孩子们对知识的渴望，对老师的崇高敬意，体会到在陌生国度当老师的快乐。”



12月2日，裕安区平桥乡南苑社区家庭医生对产后42天内的产妇进行一对一的家庭访视工作，为产妇和婴儿认真、细致地进行体检。家庭医生来到裕安小区朱女士家中，详细了解产妇的产后恢复、生活饮食情况，为新生儿测量身高、体重、头围等，了解新生儿生长发育状况，并为产妇及新生儿进行健康检查、给予保健指导，目的是促进产后母亲的康复和新生命的生长发育。据了解，产后访视服务属于孕产妇保健项目和重要内容，该社区努力为辖区孕产妇和儿童提供更贴心、更优质的服务。

李从芳 摄



义诊扶贫送下乡

为进一步促进健康精准扶贫，持续巩固脱贫攻坚成果，结合“不忘初心、牢记使命”主题教育活动，12月4日，霍邱县二院党委书记宋银修携医院内科医护专家组，深入该院对口帮扶村——马店镇四平山村贫困点开展“义诊扶贫送下乡”活动。

义诊活动现场，医护人员为前来咨询的群众进行问诊检查、测量血压等项目，细致耐心地为他们讲解病情等，并详细解答群众在健康保健、疾病诊治等方面的疑问，细心叮嘱患者要注意的禁忌事项。针对每一位患者的不同病症，悉心指导患者用药，引导群众养成健康的生活方式和习惯。

据了解，此次义诊扶贫下乡活动共接待群众咨询就诊100余人次，免费发放常用药品价值达1000余元。

朱文章 李颢 文/图

卫生保健

本栏责任编辑：宋金婷

E-mail:784542876@qq.com

冬季养生，谷菜果肉一个都不能少

在冬季有许多人会选择进食大量温补食品，来抵御寒冬。专家提醒，不要因为气温下降而盲目进补像火锅、牛羊肉等容易上火的食物。故“冬令进补”应根据实际情况因人而异地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目“进补”。《内经》中有“秋冬养阴”之说，因此滋补养阳最重要的，最好能多吃白菜、银耳、糯米、羊肉、梨、猕猴桃等益补的食物，但要搭配合理，营养均衡。

粮谷篇：冬季喝热粥是养生的一个好选择。如芝麻粥可益精养阴，萝卜粥可消食化痰，胡桃粥可养阴固精，茯苓粥可健脾养胃，大枣粥可益气养阴。

1.红枣芝麻粥：红枣芝麻粥由红枣和芝麻一起熬制，在冬季的时候，不但能帮助孕妇补铁，老年人吃了助消化，还能让女性补血。

2.腊八粥：在北方有些地方冬季有熬腊八粥的习惯，传统的腊八粥用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、红枣等，谷物繁多，营养丰富，有助于增加热量和营养。

蔬菜篇：冬季进补在温补的同时，也要多食用蔬菜以解油腻凉燥，达到养阴功效。

1.芹菜：芹菜不仅富含铁离子且有降血压、清血脂的功效，能促进食欲，祛痰。

2.萝卜：冬季正是吃萝卜的好时节，清热生津、开胃健脾、顺气化痰。

3.白菜：大白菜性温味甘，入脾胃经，有温胃益气、驱寒防风的作用。对于胃脘冷痛、腹部怕凉、小腹疼痛，排便不畅有改善作用。

水果篇：水果富含多种维生素和矿物质，及具有抗氧化作用的植物化学物质，有益于延缓衰老，预防癌症，而且能够清热解暑、清血抗氧化。

1.梨子：梨有生津止渴、清热降火等功能，最适宜于冬季发热和内热的病人食用。然而冬天直接吃梨过于寒凉，可以和桂圆、红枣枸杞等炖糖水来喝。

2.苹果：有补脾气、养胃阴、润肺悦心的功效，被称为心血管的健康保护神。与百合、枸杞、银耳一起炖汤，不仅可去除寒凉，还有滋补的功效。

3.猕猴桃：“维C之王”，其中丰富的膳食纤维能促进心脏健康，帮助人体消化和微循环，从而提高免疫力；同时，生津润燥，解热除烦。

4.葡萄：葡萄可益气生精，能补益肝肾。

肉类篇：冬季人们习惯吃母鸡、羊肉、山珍炖排骨等药膳“补冬”，可补中益气，滋阴补阳。但是吃太多肉会给消化和代谢器官增加负担，所以要合理膳食。少吃肥肉，可选择一些易于消化吸收且脂肪含量较少的禽肉、鱼肉和羊肉。

1.羊肉：立冬进补首推羊肉，羊肉性温热暖胃，且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多。

2.鱼肉：鱼肉不仅营养丰富且脂肪含量极低，其蛋白质含量是猪肉的2倍，易被人体吸收。冬天鲈鱼肥腴可口，性温味甘，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。

来源：人民网-人民健康网

膝下少年正成长

郑策

天天：
分别已有月余，我似乎感觉到这是你我父子今后长期分离的肇始，心念至此，“老父”不禁潸然。我已经竭尽全力按捺住对你的想念，但是那座远方的城市，却实实在在地沉淀在我的心里。

我不是感伤而是感怀。每个人都有离家的一刻，或因求学，或因工作，等等。吾儿因为三年又三年的努力奋斗，为自己赢得了继续学习深造的机会，去为自己美好的明天而接受锻造，可喜可贺！一如我当年负笈求学，爷爷奶奶虽有难舍，但亦由衷欣慰。吾儿，我的“小哥哥”，人生值得，你值得，是因为你往昔的辛苦付出！十年寒窗，你在父母的目视下，一个人寄宿学校，虽也有懈怠时候，然能常怀青云之志，始终不弃上进之念，三更灯火五更鸡。

周末又至，长假将到。往昔此时，我已收拾好行囊，思归似箭，只待下班的指针一到，便立即往回赶，只因有你在家盼我、等我！如今假期又至，而你我父子远隔千里，我只能默数抬头遥望北方，我想你亦如是：短短月余，恍过三秋，好久没有侧身于你的桌旁，看你伏案攻读；好久没有站立于你的身后，为你捶背按肩；好久没有揽你入怀，倾听你澎湃的心跳；好久没有与你抵足而眠，你我卧谈畅想明天……

“我独自渐行渐远，膝下多了个少年，少年一天天长大，有一天要离开家，看见他背影的成长，看他坚

持与回望，我知道有一天，我会笑着对他说：生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野。”许巍的这首歌词时常在我耳畔回响，你就是我膝下的那个少年。

夜深人静的时候，我总会想起那个小小的少年。我的腰一直不好，你小的时候总喜欢我扛你上肩，爷爷奶妈多有阻止，只有趁他们不在的时候，我会把你举过头顶，扛你上肩，我会对你念叨：“子将父作马”，而你则会接过来：“父望子成龙”。此刻，我的腰仿佛又有一点点的作痛，难道是因为我至今仍将你负荷在肩上，你这“重担”还未卸下？真想一直那样用肩扛着你，扛着你爬坡上坎，扛着你走过风雨……正是如今的你已经高大壮硕，我想扛也扛不动了。你在成长，而我则慢慢走向衰老；你人生的道路虽刚刚开始，但是我知道你已经有了目标、有了方向，更有了前行的动力，知识、技能才是你今后人生的挂拐，而我这里将永远是你随时回来休憩的港湾。

这个把月以来，我们虽然只是偶尔微信简短交流，但是你在学校的一点一滴我都非常关注：你克服困难，将狭小的寝室布置得尽量有条理；你不顾膝盖旧疾，坚持参加学校统一组织的军训；班级同学第一次见面，你踊跃上台展示才艺；班委竞选，你积极报名竞争；你还报名了英语四级的考试，等等……哈哈，我和你妈妈每天都关注着你的一举一动，我们那仿佛永远也长不大的儿子真的一下子就长大了。



本报记者 吕丽 摄

送你上学那天，看到学校的校训“自强不息，知行合一”。我当时心头一动，难道真是冥冥中自有天意。记得你小时候我曾送给你一本阳明先生的传记，“知行合一”就是他老人家说的，而你自小就非常喜欢这句话，作为座右铭，还经常在你的作文中引用。也许，这就是你与大学的缘起吧！

父字

系，但是我可以认识成熟的安德烈。我要认识这个人。我要认识这个18岁的人。”龙应台的内心独白在我脑海中一遍又一遍盘旋往复，她不仅表达对孩子的爱，更是想通过沟通走进孩子的内心世界，了解孩子所思所想，让孩子在温馨有爱、平等和谐的环境里成长。而我呢，对于女儿只有简单的日常生活交流，从未考虑去了解她，去认真倾听她的诉说，去和她一起像朋友一样谈天说地，聊人生、聊自由、聊自己喜欢的人、聊价值观、聊文化品位、聊政治时事、聊自己想说的东西，无拘无束，这是一件多么美妙的事情啊！而现实中的我，却对她的疑惑不满只是简单粗暴式的遏制或以母亲的权威横眉冷对，我是多么的残忍，我怎么会这样对待我的孩子！我一遍遍的反思顿悟带来一阵阵的心如刀绞，我突然觉得自己的孩子好可怜，因为她的灵魂是孤独的、无趣的，因为她的妈妈不懂得如何去呵护孩子的心灵，还不明白：她的女儿不是她的女儿，而是一个完全独立于她的“别人”！我难过得无以言表，想把自己狠狠地揍一顿，我决心改变我自己，去倾听孩子的内心世界，平等交流，彼此了解，恰当地给予指点迷津，减少青春期的烦恼。未来，我要让我的孩子在幸福快乐自由的家庭氛围里成长。

遇到《亲爱的安德烈》是我的幸运，它陪伴我踏上理想的征程，从此我在“智慧教育”路上，一路播撒阳光，一路歌声嘹亮……现在女儿甜甜地喊我“宝妈”，我美美地回应“闺蜜”，我们彼此信任互爱、吐露心声、交流交融，找到灵魂信赖的契合点，幸福快乐在每一个日子里尽情绽放。

感谢你，《亲爱的安德烈》，温柔了我的时光，让我在铺满荆棘的“教育”迷途中找到了方向，走向铺满鲜花的康庄大道。

我与一本书的故事

王娟球

德烈》相会，一窗如水月光，薰一室氤氲茶香，静享“悦”读时刻。书中的安德烈18岁，对生活充满激情，听歌、踢足球、当足球教练、泡酒吧、开派对、独自旅行，自由丰富的生活方式是我们中国孩子想都不敢想的。我的女儿14岁，进入初中后便在上課、下课、补课、作业无休止的循环往复中负重前行，哪里有时间去思考去尝试课本以外的东西，这就是中西方文化教育的差异：假若像安德烈这样的孩子生活在中国，我认为他会像我一样的家长严厉批评，纠正错误，而后端正思想努力学习，但龙应台却说：“他是一个自由的人，是我生命中相遇的‘另一个人’，我无权强令他做什么，只能和他朋友似的交谈。”我被深深震撼住了，呆坐在书桌前，窗外遥远而又静谧的夜空星光闪烁，牵引着我走向更为宽广而又神秘的境地。我想我何时放下身段与女儿平等交流过，我何时放下母亲的权威设身处地从孩子的角度思考问题过，我无数次自以为是的“经验”“教训”“心得”换来的何尝不是女儿“沉默”“反感”“封闭”的结果，人与人之间打开心扉，欢欣交流何尝不是以尊重、平等、坦诚相待为前提！我豁然开朗，闭上眼，任凭“思想”在无尽的夜空中驰骋遨游。

“我知道他爱我，但是，爱，不等于喜欢，爱，不等于认识。爱，其实是很不喜欢、不认识、不沟通的借口。因为有爱，所以正常的沟通仿佛可以不必有了。不，我不要掉进这个陷阱。我失去了小男孩安安没有关

乡村鸟事

李太芳

以前在乡镇中学教书时，就结识了好多朋友。我们居住的地方上下相距六七米，它们住在树上的窝里，我住在树下的屋里。每天清晨，它们在窝里一唱一和，我在床上一呼一吸。我和它们没说一句话，没碰一个眼神，但我们的心是相通的——新的一天开始了，该干什么干什么。于是它们飞出去唱歌、跳舞、捉害虫，我则进教室与学生一起朝读。

星期的早晨，我经常会躺在床上专心地聆听鸟的叫声。那清脆悦耳的鸟叫会置换掉我脑海里杂乱的东西，把我带进辽阔的天空、莽莽的深林和幽静的峡谷，让我的想象一会儿翱翔蓝天，一会儿驰骋平川，一会儿又神游古巷……遗憾的是我不是音乐家，那悠扬的婉转的音调总也谱不成动听的乐曲。但它让我想起古筝或唢呐，想起童年的泥哨和柳笛。

这“叽叽 叽叽”的声音是麻雀的。麻雀是一种普通的家畜，它们活泼好动，小巧玲珑。麻灰色的翅膀忽地一 就飞到溪流、田野和草滩上，也会飞到菜园、稻场和庄稼地里。上世纪五六十年代的四害之一，今天却被珍视起来。是啊！人家虽然吃了一粒粮食，但毕竟为你消灭那么多害虫。不要你付工资，仅仅混个肚皮圆，还有什么好说的？再说，富裕起来的农民，洒在地上的也够它们吃的了，谁还在乎一点点粮食呀！这小鸟跟人家最亲、最熟络，没人时，它们会飞到你窗台、门口或院子里，溜溜，逛逛，串串门。偷听新婚夫妇悄悄话，偷窥小媳妇撒娇作态，也在所难免。但人家不往外说。人们都知道这鸟儿有灵性，懂得一些玄妙的事情，认定它们不是上天的使者，也是使者的秘书、司机或联络员什么的。更知道它们是每年七夕专为牛郎、织女搭桥的神鸟。这一阵鸟叫，不是有贵客临门，就是有好事到来。我对此深信不疑，多次应验过。在我家遭受危难，个人前途无望时，都是喜鹊的叫声给我带来喜讯和福音。在后来几十年的工作和生活中，每当我处于低谷时，喜鹊的叫声都会给我带来心灵的愉悦和精神的鼓励。那声声鸟鸣如同在我心海里投下一颗颗珍珠，再溅起一圈圈晶亮的玻璃花，让我振作精神，再奋勇前行。

我浸泡在温馨的鸟鸣中，沉醉在往事的回忆里。我又想起几年前回娘家，看到的鸟的集会。那是一个深秋，下着蒙蒙细雨。我下车后徒步往大弟家走，半路上不时听见耳边飞过鸟声，叽叽喳喳，匆匆忙忙的样子。我抬眸一望，惊了一下，发现四周都有鸟儿朝前方的树林里飞，“嗖嗖”闪过一道道黑色闪电，“哒哒”射出一颗颗乌黑弹头。顷刻之间，那清一色的黑老鸹，就给树林上方罩上了一张大网，树下落的，树上站满的，黑压压一大片。那叽叽哇哇的叫声，不知是互相问好，还是讨论什么问题？我被震撼了。不是我胆小，任谁都不会平静。不是早就有机可趁蛇阵、蛙阵和羚羊阵让路的事吗？再渺小，再卑微的生命也有它们的生活秩序和准则，一旦形成气势，就会有一种威压，容不得你不怕。于是，我赶紧收拢黑雨伞，它们说不定当我是秃鹫或老鹰而吓着了。我缩着身子，放慢脚步，躲在路边的涵洞旁，静静地观察着，揣测着——这些黑老鸹是怎么聚集在一起的？它们之间靠什么传递信息？这次集会是个偶然巧合，还是有预谋的集结？它们是否奔赴某地抢险救灾，还是讨论集体迁徙……我不懂鸟语而茫然无知。大约半小时后它们飞走了，像一方乌云被大风吹散，而我的心还若有所思。

我继续往前走，接近村庄时，眼前出现了熟悉的道路、沟渠、池塘和田地。只是比以前更直、更美、更坚固了。正欣赏时，突然，“嘎啦”一声，传来熟悉的鸟叫声，定神一看，一只苍鹭站在稻茬田里。走几步，看一下，再走几步，再看一下。忽然一啄，将一个食物吞进嘴里，然后蠕蠕蠕子稳稳食，休息了。一只爪藏在脚下，另一只爪长长地立在水里，缩头闭目，气定神闲，一副老僧入定的神情，不知是打坐参禅还是静心悟道？我很想大叫一声惊醒它，再听听那高亢的叫声，但又忍不住心惊它好梦。

见到大弟时，我说了一路上见到的鸟事，并说出了我的担心：这道路上车子的喇叭声，这田里机器的轰鸣声，会不会吓着鸟儿？大弟说：“这有人有道，鸟有鸟道，各行其道，互不霸道。”说得真好！这样的话，却出自一个老农之口，这就是人鸟和畅的大美吧！

百味人生

责任编辑：宋金婷

784542876@qq.com