



暖事

在温暖中

民族教育

高原地区青少年健康教育短板尚待补齐

如何为高原孩子撑起一片健康的蓝天

中青报 中青网见习记者 韩 颀

得了包虫病就是得了 虫癌，太可怕了。我以后再也不要吃生肉、喝生水了。7月9日下午，青海省果洛藏族自治州道孚福利学校体育馆内开展了一堂特殊的公益课，学生是该校300余名孤儿，老师是城里来的6个平均年龄仅18岁的志愿者。

这次小手拉小手的活动形式是偶然，也是日后的必然。作为这堂公益课的幕后导演，同心共铸中国心青海果洛行公益活动总策划曹维介绍，高原地区教育资源、卫生条件等相对匮乏，如果能够建立起城市与高原孩子小手拉小手的长期协作关系，未来，孩子可以拉起大手，成为家长的指南针。

果洛道孚福利学校党支部书记、校长土灯尼玛告诉中青报 中青网记者，学校里超过10%的学生父母因包虫病去世，孩子们的健康教育任重道远。他盼望着，能有更多的外援力量，为孩子们撑起一片健康的蓝天。

董爷爷给了我第二次生命

7月8日，得知自己的恩人董爷爷再次来到果洛州进行公益手术，道孚福利学校的学生旦正措在草原采了一大把野花，早早地等在手术室外。

当做完14台手术的中国工程院院士、北京清华长庚医院院长董家鸿从手术室走出来，旦正措赶紧上前，与董爷爷拥抱。

2017年，旦正措被确诊为肝包虫病晚期，囊性包虫病I型，生活活跃度最高的一种，已经侵犯了门静脉、胆管等器官，核心瘤体又位于肝门的要害处。她当时是当地最严重的病例之一。土灯尼玛回忆说，在辗转果洛州医院、青海大学附属医院后，旦正措均未迎来好消息，情绪一度十分低迷。

肝包虫病又称棘球蚴病，是青藏高原地区较常见的人兽共患寄生虫病，致使当地部分农牧民家庭因病致贫、因病返贫。旦正措的母亲就是因肝包虫病去世。

当年7月，董家鸿抵达果洛州指导包虫病防治工作。在了解旦正措的病情后，他决定为旦正措做手术，清除虫癌。

旦正措是孤儿，谁来为她签字知情同意书？土灯尼玛联系到了她的舅舅、舅妈，但受传统观念影响，他们不愿意让旦正措接受手术，也不相信她能活下来。在反复沟通劝导下，舅舅、舅妈才在知情同意书上签字。

这场手术犹如将一棵根系发达的大树连根拔起，需要彻底清除病灶。在长达7个多小时的手术中，董家鸿精准地切除了旦正措体内直径近9厘米的瘤体，这在医疗条件受限的青海基层，实属不易。

如今4年过去了，旦正措至今没有任何复发的迹象，性格也变得乐观活泼。那次手术后，旦正措也成为董家鸿的牵挂，每次出差经过果洛，他都会特地绕到福利学校去看她，还委托别人送去慰问金。

我也是包虫病知识达人了。旦正措说。

如果我知道这些知识，爸爸妈妈是不是就不会离开了。

大家知道肝脏在身体的哪个部位吗？肝脏的功能是什么呢？7月9日的公益课堂上，300余名孩子争先抢答，引得现场笑声不断。

给孩子们上课的6名小老师都来自同心共铸中国心青海果洛行成长营公益项目，均是志愿者子女，平均年龄18岁。

接到讲课的任务后，14岁的成长营队长朱健铭便带领小队队员分组备战，恶补包虫病知识，制作PPT。为了方便福利学校的同学们理解，他们还把PPT上的内容全部附上藏文。

活动现场，23岁的成长营小老师谭静舒震惊了，孩子们日常使用的公共卫生间连最基本的水龙头、冲水设施都没有。面对孩子们渴望的眼神，谭静舒告诉他们，包虫病完全可防可治，关键是要从观念上正确认识它，做到早预防早发现早治疗。

谭静舒发现，福利学校的同学们对包虫病这类传染病的认知大多只停留在知道，而对该病的预防和传染途径一无所知。这里的卫生环境和健康教育远比想象中薄弱。

吴永浩建议，在生活中，孩子们应注意改变不良的生活习惯，避免吃生冷未加工的牛羊肉、高盐食物，同时避免长期居住在潮湿环境。

此外，高原地区长期缺氧，易发心脑血管和消化系统疾病，要避免过量剧烈活动和受凉。只有加强居民自身健康素养，才能提高高原地区健康生活水平。吴永浩说。

我已经545天没有回家，在父母面前尽孝了。来西藏1年多，宋亚雄才第一次回到4000多公里外的家。

儿子去援藏，宋亚雄父母最初的反应就是不赞同，太远了。他们请来了亲戚，连宋亚雄远在义勇的哥哥都回家劝说他留下。但宋亚雄紧紧握住母亲的手说：西藏需要我这样的新鲜血液。儿子的坚持最终打动了父母。等到宋亚雄第一次回家，父母差点认不出来。那是高原强烈的紫外线让他变得黑黝黝，手上都是原形强烈的痕迹，连开口说话，都带着当地口音。

4年多来，宋亚雄的脚步遍布措勤县的每一寸土地。偶尔走到路上，还有藏民和他远远挥手，唤他宋扎西。他自发资助了一位叫达次仁的小学生，每次交流时，他都勉励自己要好好学习。工作偶有空闲，他就去看望自己帮扶的藏族老奶奶。

工作第一年，宋亚雄就荣获措勤县优秀共产党员称号，两次获评措勤县优秀共产党员，更是在2020年被国务院评为第二次全国污染源普查表现突出个人。

前不久，湖北省第七届长江学子大学生就业创业人物评选活动出炉，宋亚雄作为基层就业类代表入选。在给学校的回信中，他写道：西藏需要广大青年的支援，我愿意扎根在这里，我永远是在岗位上坚持。

他回来后，我把他叫到办公室谈心，得知他的父亲去世了，当时我内心一惊，不知道该如何安慰这个孩子，我对他说：生活总是需要我们努力走下去，即便荆棘丛生，也要奋力奔跑。

我所教的4个班中有很多哈萨克族孩子，有的学生普通话说得不是很流利。为了慢慢锻炼孩子们的语言表达能力，我加大了与孩子们的课堂互动。

每节课下课前我会布置两道题，让两名同学利用课余时间认真准备，并在第二天上课前用普通话说给大家听。

通过一段时间的训练，刚开始一上台就紧张到磕磕巴巴的学生已经落落大方地在同学们面前用普通话说话了。

我与孩子们的故事还在继续，我深爱着这些哈萨克族娃娃们。人生之路很长，我希望我们都能做最好的自己。

我们在这里青听民族教育一线的声音，投稿邮箱：zqbzmzy@163.com



董家鸿(左二)走出手术室，等候多时的旦正措(左一)赶紧上前，与董爷爷拥抱在一起。

受访者供图



活动现场，福利学校的孩子们将亲手制作的石头画送给成长营的小老师们。

受访者供图



谭静舒(中)正在与福利学校的孩子们进行互动问答。

受访者供图

董院士为我们搭建了与包虫病决战的桥梁。土灯尼玛说，2017年之前，他们几乎对包虫病一无所知，从没想过这样的病可以治愈。

从2016年开始，董家鸿开始带领北京清华长庚医院医疗团队与青海大学、青海大学附属医院等单位合作，深入玉树藏族自治州、果洛藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州等海拔包虫病感染重灾区进行医疗帮扶和健康宣教，希望可以帮助更多孩子认识包虫病，远离包虫病。

感谢董爷爷给了我第二次生命，如今我也成为包虫病知识达人了。旦正措说。

如果我知道这些知识，爸爸妈妈是不是就不会离开了。

大家知道肝脏在身体的哪个部位吗？肝脏的功能是什么呢？7月9日的公益课堂上，300余名孩子争先抢答，引得现场笑声不断。

给孩子们上课的6名小老师都来自同心共铸中国心青海果洛行成长营公益项目，均是志愿者子女，平均年龄18岁。

接到讲课的任务后，14岁的成长营队长朱健铭便带领小队队员分组备战，恶补包虫病知识，制作PPT。为了方便福利学校的同学们理解，他们还把PPT上的内容全部附上藏文。

活动现场，23岁的成长营小老师谭静舒震惊了，孩子们日常使用的公共卫生间连最基本的水龙头、冲水设施都没有。面对孩子们渴望的眼神，谭静舒告诉他们，包虫病完全可防可治，关键是要从观念上正确认识它，做到早预防早发现早治疗。

谭静舒发现，福利学校的同学们对包虫病这类传染病的认知大多只停留在知道，而对该病的预防和传染途径一无所知。这里的卫生环境和健康教育远比想象中薄弱。

吴永浩建议，在生活中，孩子们应注意改变不良的生活习惯，避免吃生冷未加工的牛羊肉、高盐食物，同时避免长期居住在潮湿环境。

此外，高原地区长期缺氧，易发心脑血管和消化系统疾病，要避免过量剧烈活动和受凉。只有加强居民自身健康素养，才能提高高原地区健康生活水平。吴永浩说。

宋亚雄：我永远是在藏民朋友的 宋扎西

韦仕利 中青报 中青网记者 雷宇

晚上9点，宋亚雄终于结束一天忙碌的工作。

从工作的地方回到住处还要走1个小时。对宋亚雄来说，7月是措勤县一年中天气最宜人的时候，就像家乡的春天。事实上，对这个90后小伙子来说，海拔4700米的措勤早已成为他的第二故乡。

宋亚雄是西藏自治区阿里地区生态环境分局的一名援藏工作者。2017年8月，从武汉工商学院毕业后，这个湖北男孩来到了雪域高原，一待就是4年多。

大四时，扑面而来的招聘信息让人眼花缭乱，宋亚雄一度陷入迷茫。这时，辅导员管俊打来电话：小宋，想不想去援藏？

在管俊眼里，宋亚雄是一个在学习上刻苦、在生活中热心肠的人。

大学4年，宋亚雄一直是班长，处处为同学们着想。班级申请贫困生助学金的名额有限，很多同学家庭条件不好，他自愿放弃

了名额，每个寒暑假通过兼职打工赚取学杂费，小组作业，宋亚雄主动找成绩靠后的同学组队，带他们一同完成任务。

得知湖北省有援藏工作邀请时，管俊第一时间就想到宋亚雄。话音未落，宋亚雄就激动地说：想，管俊知道，这事成了。

听说宋亚雄主动报名去援藏，同班的王晗既震惊又佩服。在同学们眼中，学习成绩优秀、专业知识扎实的宋亚雄，随随便便都能找到好工作，而援藏听起来就很辛苦。

回忆起大学生生活，王晗印象最深刻的就是2016年武汉的那场大洪水，女生宿舍楼前的水都漫到腰间，宋亚雄坚持蹬水给班上的同学送了3天食物。

虽然不知道自己想做什么，但我得干点有意义的事情。通过层层选拔，宋亚雄成为该年度湖北省援藏名单中的一员。

2017年夏天，宋亚雄从湖北出发，到达西藏。从阿里坐上去往措勤县的面包车后，大雪纷飞的天空、破旧的楼房、颠簸的道路让他陷入巨大的心理落差。前来接他们的司机告诉宋亚雄，阿里的条件已经算

是比较好的了，再往措勤县走，那里甚至还没有通水通电。

尽管已经做好了吃苦的准备，猝不及防的高原反应还是让宋亚雄整整难受了两周，缺氧、头痛、呕吐，轮番上阵折磨着他。但因为高反失眠时，看到窗外的夜色，宋亚雄的内心不是退缩，而是着急想要投入工作，我来到了地方，这里需要我。

身体逐渐适应后，宋亚雄几乎将所有的时间和精力都花在工作和学习上。由于海拔高，措勤县的生态环境较为脆弱，居民又都以放牧为生，民生经济和生态环境保护之间常常面临两难。除了参加单位组织的各项培训，他还经常加班加点钻研生态环境保护综合行政执法事项、相关法律法规，常常在办公室一待就到深夜。

措勤县下辖21个乡镇，冬春最寒冷的时候，气温常常在-30℃以下，但宋亚雄仍然定期进行巡查执法、监测环境质量。一次，为了前往海拔6000余米的转场路执法，宋亚雄和同事整整颠簸了14个小时，早上9

点多从办公室出发，忙到凌晨才回到家。由于路途奔波，顾不上吃饭，宋亚雄还出现了高原反应，但他仍然咬牙坚持了下来。

离措勤县最近的村庄有四十多公里，来回至少五六个小时车程，为了让当地牧民喝上安全的饮用水，宋亚雄陪技术人员跑遍每一个村组、几百个饮用水井，在全县2.3万平方公里的土地上奔波，开展水质监测取样工作，对水质不达标水井严格管控。

在措勤，宋亚雄有另外一个名字，扎西达瓦。这个名字是单位一个工龄20多年的老同志给他取的。扎西在藏语中是吉祥的意思，老同志告诉宋亚雄，在第一批一批援藏工作者的努力下，措勤县通了电、自来水，生活条件在不断变好，宋亚雄们为西藏送来了扎西。

来到西藏后，宋亚雄专门在手机设置一个计时器，计算自己多久没回过家。然而真正到了放假过年的时候，他又把回家探亲的机会让给了其他同事，自己留在工作岗位上坚持。

他回来后，我把他叫到办公室谈心，得知他的父亲去世了，当时我内心一惊，不知道该如何安慰这个孩子，我对他说：生活总是需要我们努力走下去，即便荆棘丛生，也要奋力奔跑。

我所教的4个班中有很多哈萨克族孩子，有的学生普通话说得不是很流利。为了慢慢锻炼孩子们的语言表达能力，我加大了与孩子们的课堂互动。

每节课下课前我会布置两道题，让两名同学利用课余时间认真准备，并在第二天上课前用普通话说给大家听。

阳光在手心传递 爱留在布尔津



口述 东北大学支教学生 裴攀科 整理 中青报 中青网记者 王晨

我叫裴攀科，是东北大学第二十二届研究生支教团新疆队的一名支教老师。这是我与哈萨克族学生的故事。

我是一个成长于甘肃艰苦地区的孩子，多年的求学之路让我深知西部农村教育的艰辛。

从上大学开始，我每个寒暑假都参加全国志愿服务金奖项目“东北大学雨露计划”支教行动，给山区的孩子们带去知识的雨露，为孩子们描述我所见过的精彩世界。

在这个过程中，我曾见过孩子们因

缺少煤炭教室无法生火，冻得上长出冻疮；也曾为留守儿童因家离得太远只能坐在教室外的台阶上啃干馍馍而流泪，更忘不了为孩子们讲述外面精彩世界时，他们那种渴望的眼神。

于是我下定决心，如果有机会，我要反哺西部家乡。2019年我成功入选东北大学第二十二届研究生支教团，从东北到边陲小镇，长途跋涉几千里，来到新疆布尔津县高级中学支教。

在童话边城布尔津生活及支教的这段时间，我收获颇丰。

由于新冠肺炎疫情，我们比往年来得要晚一些，刚被分配到支教学校时就要给孩子们上课了。我所在的高中物理老师紧缺，于是我要教4个班的物理。

通过教学，我摸清了4个班学生的基本情况。大多数学生的理科基础不牢固，很

多物理知识及公式难以理解，我便改变教学方法，激发学生学习的主动性，让学生有了更多参与感与归属感。

针对基础较差的同学，我成立班级帮扶小组，主动关心他们的学习情况，耐心讲解；对于学习能力强的同学，采用多题型、多难点的教学方法，每周挑两个晚自习给他们加餐，讲解部分难题。

我还多次向学生们讲述梦想的力量，鼓励他们通过自己的努力改变生活，潜移默化地影响学生们的学习积极性，提高他们的学习兴趣。

逐渐地，我成为学生们信任的大哥哥。这是一群可爱的哈萨克族娃娃，他们骑着马儿，弹着心爱的冬不拉，心中装着整片蓝天。学校里的所有区域都是他们自己轮流值日清扫的，整个校园被他们收拾得干净整洁。

布尔津的冬天很冷，气温有时能到零下30摄氏度，我在这里见到了平生未见的超级大雪，孩子们顶着寒风把校园里的积雪做成美丽的雪雕，我不由得为他们点赞。

一次，可爱的小女孩古丽在课后跑过来跟我说了：说实话，以前对物理不太感兴趣，但您来了以后，我便对物理慢慢有了兴趣。她给自己立了一个目标，考上东北大学，和我做校友。

我把东北大学的明信片送给了她，她很喜欢这份礼物，那一刻，我在她湿润的眼眸中看到了奋斗的意义。

在我教的班级中，有很多单亲以及生活条件困难的孩子。有个很瘦小的孩子叫斯特，我刚上课就注意到他了，他眼神总是很慌张，坐立不安。我本想等过两天教研会结束后找这个孩子好好谈一谈，结果发现他请假一周。

他回来后，我把他叫到办公室谈心，得知他的父亲去世了，当时我内心一惊，不知道该如何安慰这个孩子，我对他说：生活总是需要我们努力走下去，即便荆棘丛生，也要奋力奔跑。

我所教的4个班中有很多哈萨克族孩子，有的学生普通话说得不是很流利。为了慢慢锻炼孩子们的语言表达能力，我加大了与孩子们的课堂互动。

每节课下课前我会布置两道题，让两名同学利用课余时间认真准备，并在第二天上课前用普通话说给大家听。

通过一段时间的训练，刚开始一上台就紧张到磕磕巴巴的学生已经落落大方地在同学们面前用普通话说话了。

我与孩子们的故事还在继续，我深爱着这些哈萨克族娃娃们。人生之路很长，我希望我们都能做最好的自己。

我们在这里青听民族教育一线的声音，投稿邮箱：zqbzmzy@163.com

在安静的鼓励下，邓洁还重拾了跳舞的爱好。

学校环境优美，校内遍布着竹林。这个环境让我很熟悉，很像我的家乡。在幽静的竹林里，邓洁跳起了久违的舞蹈，每天早晨练舞也成了她的生活习惯。

每逢传统佳节，该校总会组织教师陪伴不能返乡的少数民族学生一起过节。他们手拉着手，唱着歌、跳起舞。每当这时，邓洁就成为大伙儿眼中的小明星。

很快，这个能歌善舞的女孩得到越来越多同学的关注，邓洁也变得越来越自信。在今年的党史学习教育中，她参加了百人绘颂百年庆祝建党100周年活动。暑假期间，邓洁还将担任学校的资助形象大使，回到家乡宣传国家资助政策，帮助更多家庭困难的学生实现求学梦想。

该校党委书记梁惠娥表示，学校精准服务好每位少数民族学生，安排辅导员近距离、贴身式帮扶，尽可能解决孩子们生活上遇到的困难，学习中出现的问题，让他们感受家一般的温暖，坚定他们前进的信心和成才的志向。