



## 脱下白大褂 他们换种方式救人

株洲日报全媒体记者/刘琼  
通讯员/谭宁

病房中、手术室里，身穿白大褂的他们用仁心仁术救死扶伤；脱下白大褂，走入献血屋，将献血的他们用汩汩热血继续为生命“加油”。

他们就是株洲的年轻医生曹波、吴谢灵，让我们一起了解二人的“红色”故事。



正在献血的吴谢灵。(通讯员供图)



正在献血的曹波。(通讯员供图)

### 曹波：把无偿献血当作一种“习惯”

“不好意思，我下午还有一台手术要做。”与曹波约访颇有周折，工作繁忙的他有时连睡觉的时间都不够。

即使这样，他每月还挤出并不多的假期，赶往市中心血站捐献机采成分血。今年28岁的曹波是株洲新兴医院泌尿外科的医生。由于家中有多人从医，从小的耳濡目染，让他比旁人更懂得生命的意义，也更明白血液的珍贵。

2013年，考入长沙医学院的他去报到时，看到校园里停放了一辆献血车，没有丝毫犹豫，曹波立马登记献血。就这样，他的献血之旅开启了。

“我很清楚献血不会影响身体，况且还能救人。”曹波说，刚开始，他捐献的是全血，可这一年只能捐献一次至两次。

2021年，得知血小板每隔14天就可以献一次，他便成了市中心血站机采室的常客，每月总要去光顾一两次。如今他已累计献血37次，其中机采血小板28次，累计献血总量达到1.48万毫升。

“为何愿意坚持这么多年？”记者不解地问。

“这其实没什么，就是感觉自己不能半途而废。”在曹波看来，将献血早已成为他的一种习惯。

让他有些忧心的是，很多人对献血事业仍抱有事不关己的态度。

例如，他在临床工作时发现，许多患者和家属对献血避之不及，可到了用血时，又总想“优先”。

“无偿献血，不仅是为了保障医疗临床用血的需要，达到治病救人的目的，也是一种‘我为人人、人人为我’的社会互助共济行为。”曹波希望，更多人能把无偿献血当作一种习惯，让用血无忧不再是一句口号。

### 吴谢灵：像个移动的“应急血库”

“你好，我今天可以来献血小板吗？”只要有时间，31岁的吴谢灵就会给市中心血站机采室打去预约电话。

她是株洲汇加肿瘤医院综合肿瘤科的医生，平日里和各种肿瘤患者打交道。

从医是吴谢灵的梦想。在她看来，像《实习医生格蕾》一样，手握手术刀，与死神赛跑，是酷炫且有意义的事业。

2011年高考结束后，她干了两件大事：一是填报了医学专业；二是走进献血屋，为自己送上一份特别的成人礼。

这些年，她辗转去了多个城市，可献血一事却从未落下。为了让献血周期缩短，2021年，她开始捐献机采成分血。如今，她已累计献血8800毫升，其中机采血小板17次。

8800毫升血液意味着什么？或许有人并不清楚这一概念。事实上，一个正常成人的血液含量大约为4500毫升，这意味着，吴谢灵捐献的血液总量相当于把全身的血液换了两遍。

在同事眼里，她就像个移动的“应急血库”。

今年8月29日，株洲因临床用血需求增大导致库存紧急。此时，涠口区出现一位脾破裂患者，急需输血。接到血站的电话后，吴谢灵立马赶往机采室，第一时间加入献血队伍。正是由于他们的及时援助，这名患者最后顺利脱险。

“献血的意义不就在这儿吗？让濒临绝境的患者迎来希望，让更多家庭得以团圆。”吴谢灵说，这将成为她坚守这份“红色”事业的动力。

## 男子突发心梗 他做了“教科书”式自救

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/黎婕婷 “我要感谢那些医护人员，也要感谢自己。”11月20日，在株洲恺德心血管病医院，刚刚死里逃生的肖师傅仍心有余悸。

原来，几天前，50岁的肖师傅在家做晚饭时，突然感到胸痛。尖锐的疼痛让他大汗淋漓，直不起身子。

“坏了，肯定是身体出问题了。”由于本身患有高血脂症，敏锐的他立即服下护心药物，并迅速拨打120。很快，120救护人员赶到现场。他们第一时间为肖师傅做了心电图，结果显示为急性下壁心肌梗死。

据悉，急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死，必须以最快速度开通血管。

由于病情严重，他被火速送入株洲恺德心血管病医院胸痛中心。

“时间就是生命，你要马上进行急诊冠脉造影检查。”入院后，心血管内科副主任医师秦宏向肖师傅阐明了病情的紧迫性。

随后，肖师傅被送入导管室，冠脉造影提示，他的冠状动脉出现闭塞。

明确诊断后，秦宏与同事争分夺秒为肖师傅进行冠脉支架植入手术，他的血管被迅速开通，回旋支血流恢复。术后不久，肖师傅的胸痛消失。

“随着气温骤降，突发急性心梗的患者也明显增多。”秦宏提醒，有长期吸烟、熬夜、劳累等不良生活习惯的人群，一旦出现胸前区、胸骨后、上腹等部位疼痛时，需引起重视，应及时拨打120求救，做好守护自身健康的第一责任人。

## 这场演练很“燃”

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 11月19日，国家(湖南)中医紧急医学救援队2023年森林火灾卫生应急救援综合救治实战演练在株洲举行。

“有人吸烟引发火灾，40多名群众被困，有人受伤……”演练现场，省卫健委立即调度国家中医紧急医学救援队赶赴现场。

只见急救人员对其其中一名“伤者”进行检查，并建立静脉通道。之后，伤者被迅速送至手术帐篷，接受剖视探查手术。

短短的半个小时，他们分别完成检伤分类及转运、重症抢救、紧急手术、空中支援、心理辅导等科目演练。

据悉，该活动由省卫健委、省中医药管理局主办，省直中医院承办。2020年，省直中医院获评国家(湖南)中医紧急医学救援队及国家中医紧急医学救援基地依托单位，组建了涵盖中医急诊、重症、普外烧伤科等医技科室，配备大型移动手术车、通讯指挥车、后勤保障车、移动应急中药房车等，可快速组成一个移动医院系统。

## 不必谈“痣”色变

株洲市中心医院医疗美容科 欧阳霞

人们常说的“痣”，学名色素痣，是一种皮肤良性肿瘤。痣分为交界痣、混合痣和皮内痣，黑色素瘤往往由交界痣或混合痣恶变而来。

爱美之心，人皆有之。但不规范的美容祛痣，也可能引发恶变风险，癌变几率会大大增加。因此一定要选择正规医疗机构，进行规范治疗。

不少人疑惑祛痣是选择激光治疗还是手术治疗。一般而言，直径小于2毫米的痣，通常可以选择激光祛除。事实上，两种治疗方法各有利弊。激光治疗更简单，费用更低，但可能一次祛除不掉，激光治疗是把痣细胞

气化，不能诊断痣的性质。手术治疗通常能彻底祛除，而且切掉以后可进行病理检查，明确痣的性质，从而方便进一步治疗，但费用相对较高。

值得注意的是，市民应尽量不采用药水(酸)或者液氮冷冻祛痣。因为采用这些方法容易对痣周围的正常组织造成较大损伤。

有人担心，祛痣会留疤。确实，祛痣后通常会出现一个略微凹陷的粉红色瘢痕。6个月内，瘢痕颜色会由浅变深再变浅。一年左右，大部分瘢痕会逐渐变平。市民在祛痣后不要搔抓痂皮，应让其自然脱落。痂皮脱落前不要碰水，点痣处不可使用化妆品。

## 孕期切忌“补”过头 避免诱发胰腺炎

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/黄红斌 不少人怀孕后就会被家人“关怀备至”，顿顿大鱼大肉。殊不知，孕妇营养过剩也不是件好事。近日，33岁的孕妈妈易女士就因为“补”得太多引发胰腺炎。

几天前，怀孕33周的易女士突然出现恶心、腹部疼痛、发烧等症状。由于腹部疼痛难忍，家人赶紧将其送到医院。检查结果显示，她的甘油三酯达到73.64mmol/L，超出正常值的40多倍，属于严重的血脂超标。最终，她被诊断为妊娠合并胰腺炎。

妊娠合并胰腺炎是妊娠期的一种严重并发症，其发病率为1/1000至1/10000，其起病急、进展快、病程凶险，可引起休克和多器官功能衰竭，死亡率较高。它的

常见诱因包括胆石症、高脂血症和饮酒。

“易女士的病情进展很快，入院后不久，她就出现了糖尿病酮症酸中毒合并代谢性酸中毒、呼吸性碱中毒，并且胎心监护异常。”市中心医院产科主任柴铭铭介绍，为此，该院立即组织多学科会诊，来自肝胆外科、麻醉科、新生儿科的专家在手术室集结。

庆幸的是，由于手术及时，易女士最终成功诞下孩子，她也顺利脱险。

柴铭铭提醒，尽管怀孕需要适当增加营养，但也应当合理均衡饮食。孕期除了规律产检，孕前应注意排查有无胆囊结石，孕期合理膳食，监测血脂。如果出现持续腹痛，应及时到医院诊断和治疗。

# 开放包容自信提升打造美好教育新品牌 市二中举办2023年教学开放日活动

为推进“美好教育”的城市文化新品牌，为深入推动“新理念、新结构、新评价、新技术”背景下以培养学生“学科核心素养”为重要指针的教学改革，切实加强普通高中学校之间的教学交流和研讨，进一步助推学校教学质量建设，全方位展示学校办学成果，11月17日，株洲市二中联合市教育科学研究院、“湘东九校联盟”、“湖南省九校联盟”和省内其他知名学校，举办了2023年教学开放日暨同课异构活动。全省内外1300余人参与观摩研讨，反响热烈。

## 1 有朋自远方来不亦乐乎



▲来自深圳的老师在跟东道主热烈交流。(通讯员 供图)

高勇老师来自深圳西乡中学，是学校物理组组长。这一次学校一共来了物理、化学、信息三个学科16名老师。高勇老师告诉记者感觉收获颇丰，不虚此行。市二中学校园非常漂亮，功能分区清晰，图书馆、艺术楼、运动场、实验室，以及相对独立的各年级教学区通过连廊连接，方便又有序。在校园里，无论是孩子们礼貌地问好，还是热心同学地指引，都让同行老师们频频点头，感觉到二中学生的礼仪和素养。听了三节同课异构的现场展示课：在《牛顿第一定律》一节课里，十几个小实验让孩子们亲身体验到物理探究的乐趣；在《光的折射》课堂上，折射定律的定量实验让孩子们对物理规律的巧妙惊叹不已！还同二中的教育教学专家们进行了深入交流。正高级教师刘立红老师担任

## 2 同课异构同行交流收获甚丰

童心是湖南师大附中一名优秀英语教师。这次作为湖南师大附中的代表，她来到2211班，授了一堂“time capsule(时间胶囊)”的课程。二中的吴老师告诉记者，童心老师温柔漂亮，富有激情。在大单元整体教学的背景下，她以制作时间胶囊创设情境，展开了一系列有综合性、关联性和实践性的听说读写的语言技能训练。整堂课教学目标清晰，对教材内容的整合与改编合理，重难点突出，教学过程流畅自然，教学目标达成度高。且把对学生核心素养的培养融入在课堂教学的每一个环节中，是一堂不可多得的精品课。在教学过程中，童心老师对学生的指导细致，反馈及时有效。在鼓励学生的同时，也指明了努力与前进的方向，学生十分受用，配合度非常高。同时童心老师强大的资料检索能力和恰到好处的应用也让人眼前一亮。新闻视频素材的使用和与主题相关文本的加入有利的补充了教材内容。这种多模态语篇的熟练使用，让课堂更加现代、立体。学生刘凯宁认为童老师的这堂英语课十分有趣，且使每个同学都收获良多。老师和同学们的精彩表现共同造就了这堂课的圆满成功。童心老师热情、亲切而又大方地讲述了时间胶囊的有关内容，使大家见证了科技对人类生活的重要作用。最令其印象深刻的是，许多同学都展示了本组的时间胶囊并加以点评，童心老师全程流利而纯正的英语口语让大家

收获良多。

吴老师介绍道，本次活动的重点之一就是同课异构模式地交流。它是指同一课程同一教学内容由于教师的教学风格、习惯、授课环境条件等的不同所导致的课堂进程、结构、师生活动空间、授课方式及其效果等方面存在差异的授课模式。不同的老师备课、上课，在相互不进行交流的情况下，肯定就会体现出上课风格的不一样，教学方式、步骤等各个环节都出现不同，这对于老师来说就是教育思维的碰撞。会带给老师们在备课和教学中带来更多的启发。教无定法，三人行必有我师。同课异构的每一堂课实际上不是一个老师在单打独斗成果，而是一个教学团队、一个学校的智慧结晶。二中近年来教学成果不断涌现、高考成绩不断攀升，跻身于全省全国一流行列，与学校类似不断的教学改革尝试带来老师的业务素质晋级有巨大的关联。二中枫溪学校刘欢老师也支持了吴老师的说法，他参加了教学交流授课，表示非常荣幸能够去二中参加开放日活动，并且能上一堂研讨课，这既是学习也是锻炼，是难能可贵的机会！其次，二中的开放日活动让他感受到教育的交流与传承，教育要持开放态度，集各家之所长，才能有更好的教育！作为二中人，他感到自豪的是和最优秀的人在一起，追求卓越！



▲师大附中童心老师在进行教学交流。(通讯员 供图)

## 3 为打造“美好教育”城市文化新名片 贡献二中的教育力量



▲曾湘潭校长与部分嘉宾合影。(通讯员 供图)

市二中这些年来，致力于打造“美好教育”的城市文化新名片。从2018年开办校园开放日以来，活动一直没有停过，疫情期间也一直坚持。

市二中校长曾湘潭表示，为党育人、为国育才，为普通高中教育做探路者，辐射引领区域基础教育，助力打造“美好教育”的城市文化名片，为株洲社会经济发展服务，努力建设一所全国基础教育高质量品牌学校，这是二中作为一所名校应有的责任与担当。开放日这次活动，有很多的省内同行参与，对学校教育水平和水平提升，有持续的贡献。株洲市二中近年来在教育改革创新方面做了很多努力和尝试，也取得了引人瞩目的成绩。这次活动，聚焦在同课异构上，今后我们还将同课异构上做出进一步地尝试，希望能带动学校教学水平在高位上继续攀升。

建设城市的文化品牌，最近株洲做出了很多有益地尝试。比如今年的“厂BA”“北斗峰会”“制造名城进北大”等，就是株洲城市营销的重要活动，对于精确定位株洲的城市文化、对于城市品牌营销，都是非常有效的举措。这次活动，

市二中联合市教育科学研究院、“湘东九校联盟”(株洲市二中、浏阳市一中、攸县一中、醴陵市一中、醴陵市四中、茶陵县一中、株洲市八中、株洲市四中、株洲市九方中学)、“湖南省九校联盟”(湖南师大附中、长沙市一中、株洲市二中、岳阳市一中、常德市一中、湘潭市一中、武汉市一中、双峰县一中、桑植县一中)和省内其他知名学校，举办教学开放日暨同课异构活动，共吸引了1300余名嘉宾参与，到深圳北到辽都有同行远道而来参加这次活动。对于城市营销，株洲二中贡献了自己的“美好教育”品牌教育助力。这一千多名嘉宾，会成为株洲城市文化和城市气质的宣传员，而且他们的到来，也同步拉动了株洲经济，促进了株洲的经济消费。实现“三高四新”美好蓝图，株洲需要在文化品牌建设和宣传上，调动各方社会力量。作为株洲市基础教育的知名品牌学校，株洲市二中对于宣传株洲开放包容自信的形象责无旁贷，要为株洲“美好教育”品牌和“培育制造名城、建设幸福株洲”不断努力，贡献自己的教育力量。

(王晖 王玉彤)