



西藏阿妈卸下背负40年的“大山”

11.4公斤巨瘤被上海医生摘除,今天一身轻松出院返藏

本报讯(首席记者 左妍)今天上午,努增阿妈在徐汇区中心医院出院了!“没想到有一天我可以如此轻松地走路!”沪藏接力,她终于卸下了背负40年的“大山”,一身轻松地踏上返藏之旅。

而就在上周五,复旦大学附属中山医院普外科副主任、中山医院医联体徐汇区中心医院执行院长刘厚宝教授,徐汇区中心医院党委书记张雪梅,带着医护团队提前为努增阿妈送行。复旦大学附属中山医院副院长、徐汇区中心医院院长周俭教授,也特地跟阿妈进行了视频连线,“有什么不舒服就联系我们的援藏医生,一定想办法帮你解决!”阿妈激动地握住医护人员的手,用藏语和藏族的礼仪方式表达了感谢,并献上了哈达。

巡回体检 发现病例

2021年11月,萨迦县人民医院医教科次

仁卓玛科长,通过微信给援藏医生张海晨发送了几张照片,照片上一妇女背部长着一巨大包块,目测至少有十几斤重,她是59岁的藏族阿妈努增。

去年,县政府投入近千万元资金,委托县医院为全县9乡2镇108个行政村的5.5万名农牧民巡回体检,努增就是本次体检中发现的。肿块长了40年,由于患者所在的水拉乡平均海拔4500米以上,是萨迦县海拔最高、交通最不便的乡,疼痛时努增会到乡卫生院吊针,可一直没能根治,也造成她长期不能平卧,生活质量受到很大影响。

微信传图 上海跟进

先检查确诊是什么疾病再决定如何治疗,4000多公里外,上海中山医院医联体密切跟进。张海晨医生将照片发送给徐汇区中心医院外科陆品相主任并电话联系,陆主任认

为如此大的肿瘤极罕见,但应该可以手术。乡医院派车派人,陪病人到市医院就诊,并做CT检查,初步结论是巨大脂肪瘤。

12月8日,努增踏上了拉萨开往上海的动车,这是她第一次离开日喀则和坐火车,在中山医院医联体和援藏工作小组的安排下,顺利入住徐汇区中心医院普外科。12月17日,以周俭教授、刘厚宝教授以及中山医院整形外科主任开芝教授、麻醉科主任廖长虹教授、介入科主任颜志平主任医师和钱晟副主任医师、放射诊断科曾蒙苏教授为主的专家团队,对这位患者进行MDT查房,努增阿妈接受了全面系统的全身检查。

两家医院 合作手术

阿妈驼着的巨大肿瘤,瘤体上界起自平第七颈椎平面,呈瀑布状悬垂于整个背部,形成一垂直向下、纵径约55cm直达臀裂水平的

瘤子。结合患者背部肿块CTA+三维血管重建检查,肿块血供丰富,主要滋养血管起自双侧锁骨下动脉。徐汇区中心医院与中山医院专家团队共同制订了先介入栓塞阿妈背部巨大肿瘤供应血管以减少出血,而后进行全麻手术的诊疗方案。

12月20日,患者赴中山医院进行了背部肿块滋养血管栓塞术,术中发现瘤体血供来源于左侧胸背下动脉甲状腺颈分支和右侧锁骨下动脉的肋颈干分支。为了减少术中出血风险,决定术前先行背部肿块血管栓塞术。为保证手术的顺利进行,徐汇区中心医院组织了全院大会诊,全面讨论评估了患者对手术的耐受能力以及术后恢复的注意事项。

12月21日,历时两个半小时的手术顺利完成。患者生命体征平稳,术后测量发现肿块大小约57*43cm,重量约11.4kg,占患者体重的22%。

松江区九亭五小探索劳动与德智体美教育相互渗透

小农夫在“墨宝农场”玩中学



一亩地,划成了一个个小方块,一个方块归一个班,有的种紫角叶,有的种大蒜,有的种青菜。田地边还挖了个水井,用古老的压水并取水。上周五下午,四(5)班全体出动,一部分同学拔胡萝卜,足足装了满满一大面盆,另一部分同学在厨房里忙着洗胡萝卜、切胡萝卜,让全校师生共享收获的喜悦。

在松江区九亭第五小学有个“墨宝农场”,如今成为孩子们课余时间最爱去的地方,连节假日都有学生和家长放心不下地里的蔬菜是不是该浇水了。

每个班级都认领责任田

“‘双减’减少的是孩子们过重的课业负担,增加的应该是孩子们的行为教育、能力培养和社会阅历。”殷海强校长说,“墨宝农场”就

是一块素质教育的实验田,每个班级的孩子都可以认领一方责任田,自行选定种植作物、实施种植计划,体验刨地挖坑、埋种栽苗、施肥浇水、扶植盖土直至收获的全过程。

各班还增设了农场管理员岗位,孩子们轮流担任“墨宝小园长”,每天要完成浇水、除草、施肥、松土、生长记录等工作。

“收红薯喽!”一声令下,五(1)班全体出动。代政皓同学说,没想到红薯有的大有有的小,突然,有个小组的同学拔出了一个很大很大的红薯,全班同学都围拢过来欢呼。“我们还种过刀豆呢,让食堂师傅炒肉丝,可好吃了。我们种的青菜长熟了,每人分了几棵带回家包饺子,家人都说好吃。”他说。

三(7)班种的花生成熟了。叶芷璿同学兴奋地说:“足足有几十斤吧,洗洗干净,可以原味煮,也可以做成五香花生。”

作业设计融入农业教育

四(5)班陈佳丽同学的奶奶,是“墨宝农

场”的家长志愿者。她说:“我基本上每天来,教孩子们施肥、浇水。前一阵茼蒿熟了,孩子们问我不是连根拔,我就做示范,用工具把长在泥土外的茼蒿切掉就可以了,长在土里的根部就不用管了,让它烂在地里,将来翻地时可以当肥料。下午上完课,只要看到我在地里,很多孩子会跑来帮我压井打水,有的帮我除草,像一个老农民带着一群小农夫。”

“在劳动教育实践过程中,老师们发现农场、小厨、果园、花园还是学科融合的教育乐园。”殷校长说,学校组建了专项劳动课程开发小组,以劳动场景为主线进行《探秘墨宝农场》《玩转墨宝果园》《墨宝四季厨房》《食育文化嘉年华》等劳育课程的开发,探索将劳动与德智体美教育相互渗透。

在“好玩”的农场里开展教学,孩子们积极性高涨,书本知识被灵活运用与实际情境。“学校将作业设计融入到农业教育中,学生走出教室,在任务驱动下自主合作,完成各项学科融合的活动。”殷校长说。首席记者 王蔚



新民随笔

多讲上海闲话

2022年第一次进电影院,去看《爱情神话》。“生活流”佳作,观感舒适。比全片沪语更让我印象深刻的,是两位“洋泾浜”。

路边的修鞋小皮匠,有点冷面滑稽,哲学家般妙语连珠,一开口便知是新上海人。从他的“夹生”口音里,听到了自信和勇气——明知自己说得不标准,但依然乐于开口,能感受到他与海派文化彼此之间的欣赏与包容。

主角老白的00后儿子白鸽,精通美妆,明明是地道上海小伙,方言水平却实在“搭界”,讲不了几个字就变成普通话。他和现实生活中的很多同龄人一样,从小缺少语言环境,与父母、老师和同学交流,向来字正腔圆。年轻的山西导演邵艺辉来沪多年,大概也经常听到呼吁:快让小朋友们多讲方言,否则几十年后上海话要消亡了。

一个主动融入市井生活的北方爷叔,和一个主动放弃沪语阵地的上海阿弟,反差强烈,相映成趣。每个人身边或许都能找到这样的两类人物原型,后者的人数可能远远超过前者。

最近听了一节亲子公益课,复旦大学教授邵毅平和孩子们趣聊《诗经》,其间特地嘱咐,家长一定要让孩子讲方言,最好多用方言读诗词,方能感受古音之韵。沪语专家、上海大学教授丁迪蒙曾为本报撰文,将吴、粤、闽三方方言比作古代语音活化石,还多次走进社区和学校,教老人孩子用沪语朗读古诗词。

不禁有些脸红,身为家里唯一的上海“土著”,传承上海话很不称职。对两个孩子从来不说,弟弟连最基本的“你我他”都听不懂,更别说方言念诗了。

朋友老冯,73岁开微信公众号,专写沪语小品文,仅去年一年就发布了194篇,积极推广上海话。向他学习,操练起来,先用行动影响家人。上周起,每晚睡前增加沪语聊天环节,添了不少亲子趣味时光——从一数到十,最难发音的,原来是“九”和“十”;“孙悟空”和“沙和尚”的上海话竟有几分相似;每次听到“猪八戒”的发音,小朋友都会哈哈大笑……

新年新气象,不妨就从在家里多讲上海闲话开始。

腊八粥怎么吃更健康

来听营养科专家划重点



腊八送粥

今天是腊八节,上午,金山区石化七村开展“浓情腊八节 暖粥进社区”活动。现场居委会在居委楼下免费送腊八粥。本报记者 陶磊 摄

本报讯(记者 郗阳)今天是腊八节,很多地区流传着吃腊八粥的习俗。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉介绍,从现代营养学角度看,腊八粥具有诸多益处。不同人群可根据自身情况选择不同原料,“定制”专属自己的腊八粥。

对于工作压力大,用眼比较多的中青年来说,腊八粥里不妨加些含有叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素的黄玉米、小米、大黄米等黄色粮食,以及富含花青素的紫米、黑米、红米、红豆、黑豆等。“这些粗粮豆类,都含有维生素E,以及眼睛抗疲劳所需的维生素A族。”马莉解释,此外,也可以加些传统的明目食品枸杞子,它是天然食物中含玉米黄素最丰富的食物,且胡萝卜素含量也很丰富。

“孩子们吃的腊八粥,尽量避免加过多的糖和使用整粒的坚果,可以加些切碎的果仁和水果干。”马莉表示,“如果有积食,可以加入助消化的山楂。”她也提醒,由于薏苡仁、花生、燕麦等易引起孩子过敏,一岁以内的孩子不宜食用。

而老年人的粥里,可适当多加一些莲子、栗子、芡实、花生、核桃仁、大豆等。专家建议,老年人往往牙齿松动、消化功能减弱,粥中的豆类宜提前浸泡,与花生、核桃等坚果一起煮至软烂。

“对于糖友来说,不管腊八粥怎样做,都要谨记总量控制。”马莉特别指出,熬腊八粥

时,含糖多的大枣、葡萄干、桂圆要少放或不放,淀粉含量高的大米和糯米也尽量不放;代之以荞麦米、燕麦米、薏米,再从红豆、绿豆、黑豆、芸豆、小米、紫米、莲子、核桃仁、山药、杏仁中挑几样就可以了。

消化不良者的腊八粥,可以考虑少放相对难消化、易产气的豆类如黄豆、黑豆等,可以放点糯米、糙米、小米。同时注意食材在烹调之前要充分浸泡,或慢慢熬煮,直到各种杂粮豆子足够柔软,容易消化。