

援非医生汪子伟： 万里之遥 播撒医者大爱

记者程雪 通讯员张颖颖报道 我省向非洲国家派遣援外医疗队已有半个世纪之久，在那些年里，有很多医者远赴万里之外的非洲播撒医者仁心，浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院原中心实验室主任汪子伟正是其中之一。2008年7月至2010年9月，汪子伟作为浙江省第13批援中非医疗队队员赴非洲执行任务。前段时间，他获得了“全省援外医疗工作先进个人”，沉甸甸的奖杯又勾起了他对往事的回忆。

克服苦难，填补空白

到当地上班的第一天，汪子伟就发现生化仪不能进样，并得知因为机器故障已经两年没有使用。他利用午休时间，找出故障原因，当天就修复了机器，使得临床急需的检验项目(如淀粉酶、尿素、血清蛋白和肌酸激酶等)马上得以开展。汪子伟还根据临床需求增开了肥达氏试验、梅毒筛查试验、结核菌抗体、革兰氏染色和抗酸染色等化验项目。

随着工作逐渐走上轨道，每天负责五六十个病人的化验外，汪子伟还要在紧张的工作间隙对仪器设备进行保养和维护。汪子伟援助工作的那家医院常有危重病人抢救，但没有电解质测定。汪子伟二话不说，在没有说明书和图纸、材料和配件又匮乏的情况下，利用民用燃气灶的配件把一台报废10多年、连管道都全部烂掉的国产火焰光度计彻底修好，填补了当地医院的一项空白。

在非洲，汪子伟遇到了许多没有见过的疾病。虽然早年接触过间日疟，但与非洲流行的恶性疟原虫有不同特点，许多高热病人还可能患有各种传染病。在当地有经验人员的指导下，汪子伟利用下班时间结合专业书籍、互联网获取相关资料，不久就能熟练地鉴别当地常见的病原体了。他还从网上下载WHO的培训教材，进行自我训练并写成操作程序，从而改进检查疟原虫的整个流程，使检查报告既快速又可靠。

援非期间，汪子伟无论在哪家医院，都会与同行互相交流学习。不失时机地了解热带疾病的病原体验，并将自己多年的工作经验

倾囊相授，致非洲同行使用自动化仪器、进行质量控制和应用国际单位制单位。

仁者多能，接力爱心

援非过程中，我国政府也赠送给当地大量检验仪器和设备。汪子伟对仪器熟悉，也能流利地阅读英文说明书，便主动帮助安装调试所有检验仪器，并教会非洲同行如何正确使用和维护。“因为供货商随机赠送的试剂不多，我能省则省，省下试剂送他们使用，我自己用自配试剂手工操作，”汪子伟说。

探索和建立适合当时当地条件的援非临床实验室工作流程是一项艰苦的工作，更不用说医疗队化验室只有一名工作人员，但汪子伟完成了这一项“不可能的任务”。

两年间，汪子伟写了5万字的《援中非中国医疗队实验室操作程序》，它包含了每个项目的测定和每台仪器的使用，还制作了各类项目的“英文化验报告单”和“中法文外国人体检单”。

离开非洲时，他将这本亲手编写的“SOP”交给了接班的新队员，还把电子版也给了他，便于以后修改增补。这样不仅简化了交接程序，还使这个医疗条件落后的国家医院临床实验室有了标准化的操作程序。

苦中作乐，不负重托

随着各级政府对援外医疗事业的重视，医疗队的工作生活有了很大改善，但比起国内还是艰苦很多。面对工作中的安全隐患、几番更换工作场所和搬运设备，以及频繁且长时间的停电、停网、停网等状况，汪子伟毫无怨言。

中国医疗队有种菜的传统，汪子伟开心地讲，他也种过黄瓜、冬瓜和白菜，还因此成了种丝瓜的能手。

中非疟蚊猖獗，汪子伟多次感染恶性疟，但始终坚持带病上班。他每年参与为大使馆和经商处全体外交人员做体检，常常为中非国家领导人和官员化验，还深入人体和公司承建的工地为中外工人体检和抽血化验，工作量非常大。为了表彰汪子伟两年多来的出色工作，回国前，中非共和国向他颁发了“共和国骑士勋章”。



蓝小林的漫画作品。

记者胡翀 通讯员胡昌清报道 “这里并不意味着你人生的终点，而是在黑暗中指引你寻找光明。”——暗色的底色中，一片

白光通过铁窗射到了在押人员身上，丽水市云和县看守所的管教民警蓝小林对这幅漫画创作很是满意，并配上了前面的这段话。

今年39岁的蓝小林是云和县看守所的一名管教民警。在这之前，他当了13年的小学老师。2011年他通过公务员招考进入云和县公安局，分配在云和看守所，一干就是8年。这8年间，他做过巡查、收押、管教、内勤。“教书育人和管教在押人员，从一个更高层面来看，都是灵魂塑造工程，所以是有着相通的地方的。”蓝小林说。

用创作漫画的方式，来宣传法律、感化在押人员，是蓝小林这些年摸索出的一套柔性工作方式。

在参加公安工作之前，蓝小林是景宁乡下一所小学的美术和电脑技术课老师，对美术和电脑有一技之长。2014年年初，蓝小

林看到丽水市公安局萌警漫画室招聘漫画创作人员，就报名参加。我可以利用自己的特长，结合身边的例子，创作一些警示漫画。”蓝小林说。

只不过一开始，蓝小林的创作主题和内容都是根据工作室的需求来“定制”的。直到2018年10月，缙云县公安局法制大队大队长科政雄在微博上看到蓝小林画的警示漫画，觉得非常好，就主动联系上蓝小林，将他画的6幅警示漫画做成展板，张贴在缙云县案管中心。这不仅丰富了警营文化，也起到了警示和感化作用。

从那时起，蓝小林就萌生了在自己单位用漫画作品来警示和感化在押人员的想法。请示了自己的几位分管领导后，大家都觉得这个想法很好，于是蓝小林很快就创作出了19幅漫画，并制作成画

板。2018年11月，看守所的走廊上装上了一道“漫画墙”，不仅丰富了监区的文化，诙谐幽默风趣的漫画作品，也成了所内一道靓丽的“风景”。

与以往的警示语录相比，“漫画墙”无疑多了一份柔和与暖意，少了些许冰冷和刻板，宣传的效果也立竿见影。画板被张贴在看守所通道的走廊上，每当在押人员走过都会被吸引与触动。

“李某，因为盗窃被抓，一开始总有抵触的情绪。但后来，我们发现，每次提审他的时候路过这条走廊，他都会抬头去看那些漫画，久而久之他的态度就慢慢缓和下来，也比较配合我们的工作了”，云和县看守所所长王骏说，“我们觉得，这堵‘漫画墙’的教育效果，要比‘坦白从宽，抗拒从严’这样的警示语来得更温馨一些。”

蓝小林接下去有一个想法，就是把自己的漫画融进工作，创作民警的警示漫画，再把亲情、感化、警示的相关漫画制作成册子，给每一名在押人员人手一册，希望能够对在押人员的感化起到辅助作用。

蓝小林不仅创作漫画，还创作朗朗上口的监规“三字经”。对于监室内的在押人员权利与义务规定，经常会有许多在押人员不能熟记。从2017年5月开始，蓝小林利用业余时间根据以往的监规创作了“三字经监规”。去年3月份，这套新的监规被印刷成册，在押人员人手一份，记起来更容易，不遵守监规的人明显减少。

蓝小林，一名普通的看守所民警，用自己的一技之长，去感化每一名在押人员，也丰富了警营文化生活，拓展了工作方法，为新时代民警贴上了一个新的标签。

地铁项目部的 “深夜食堂”

工期紧、任务重，近来，杭州地铁6号线9标项目部职工经常加班至深夜。为此，项目部特意开设了“深夜食堂”，为辛苦加班的职工们准备暖心夜宵，一份份热气腾腾的夜宵，让冰冷的工地立刻变得热乎起来，一位工友说：“心更近了，情更浓了。”

见习记者邹伟锋 通讯员冯坤山 摄



职工艺苑

浙能活力主持人金利



■ 茹含懿

金利是吉林长春人，因为普通话标准、气质好、文字功底深厚、主持风格大气幽默，很快脱颖而出成为2015年浙江浙能镇海发电有限责任公司迎春联欢晚会的

女主持人。

2014年8月，金利进入镇电公司工作，在当年举办的迎春联欢晚会上，金利的首秀就得到了现场观众的一致好评，此后她多次参加歌手大赛、知识竞赛、诗歌朗诵等主持工作。

而看似光鲜亮丽的舞台上其实充满了挑战。给金利留下深刻印象的是，有一次她差点在知识竞赛的主持舞台上栽了跟头。

事情源于简答题环节，当时主持人出题，选手答题。当时选手的答案完全正确，但是因其第一次参加这种比赛，不会使用话筒，在回答答案的第三部分时该选手无意识地把话筒拿得很低，声音也不大，当时离开选手站立的位置很远的金利没有听清楚选手说话的声音，就宣布该选手答错了。

可正在这时候金利余光看

见该选手的右手摆出了“三”的手势，然后该选手的右手手肘又改成代表胜利的形状，金利不知道该选手的手势是什么意思。这时该选手的左手圈成了手握话筒往下探的样子，金利一下子明白是怎么回事了，这就是说该选手回答得没错，只是话筒压得太低了，说话的声音又不大，她这个主持人没有听清楚选手的答案。

作为主持人的金利也不能直接说自己看错了答案了，脑筋一转，金利马上改口说：“刚才旁边有一位观众说选手话筒没拿到位，说话的声音太轻，主持人没听清楚选手说话的声音，现在我重新宣布，选手答对了。”金利这一恰到好处的表达丝毫没有影响现场和选手的氛围。赛后，该选手特意向金利表示了感谢。

作为主持人，不仅要有良好

的台风，还要有过硬的主持功底。2018年，在公司举行的一场主题诗歌朗诵会中，浙江浙能中煤舟山煤电有限责任公司选送的朗诵节目刚刚开始，现场音响设备就没了声音，金利结合舟山煤电公司的朗诵题目《海岛情》说：“看来是因为海上起了风浪，来自海上的那艘满载着师生情的船舶迟迟未到，让我们现场观众给他们一点掌声，让这份感情快点飘扬在舞台上。”主持人话音一落，台下响起了雷鸣般的掌声，在热烈的气氛中，故障很快就排除了。

金利说，为了跟上主持的时代脉搏，在日常生活中，她特别注重自我的训练，发声方式、口腔操、绕口令等是她每天的必修课，平时她也特别注重知识的积累，广泛阅读，开阔视野。

开公交车9年多，节油25000余升

“节油之星”董舟波的“抠门经”

通讯员周永章 记者冯伟祥报道 他开公交车9年多，创下节油25000余升的“奇迹”，成为公司上下耳熟能详的“节油之星”，为广大公交车驾驶员树立了标杆，做出了表率。

身怀“高招”的董舟波，是舟山市公交公司一公司37路的一名公交司机。近年来，国家大力提倡节能减排，尽管舟山市公交公司陆续购置了297辆新能源公交车(其中混合动力车252辆，纯电动45辆)，但柴油公交车目前仍占较大比重。而董舟波平日开的基本上都是柴油公交车。

董舟波的八字节油经

董舟波爱岗敬业，闭着眼也能将公交37路首末站的路线过一遍，“37路设有37个公交站；沿途有31个信号灯，且信号灯的周期较长，有些红灯长达2分钟；无信号灯的交叉路口有11处……”

在这条纵贯舟山市区的线路上，董舟波把开车积累的点点滴滴都记录在小本本上，在实践中总结出了“脚轻、手快、缓车、滑行”的八字“节油经”。行驶在平坦路面时掌握好车速，及时换挡；

根据不同的地形运用好车速；通过路口交通信号灯时，提前预判到路口的距离，估计信号灯快要变时，则利用滑行缓慢通过路口；上坡时，车速控制得当，换挡时机掌握恰当，合理发挥发动机的扭力，不浪费，不作无用功，做到脚轻手快，换挡准确；下坡时，及时收油换挡，准确掌握滑行时间，减少空转；进出站时滑行、换挡、车速处理得当。

“开车途中要有预见性，勤换挡，根据车速选择合适的档位，在保证安全的前提下，尽量减少制动，避免紧急制动。这样，开车不但平稳，还能减少发动机的燃料供给，达到省油的目的。”董舟波和同事们交流节油体会时说。

每到夏季，气温在28℃以上时，公交车就要开启车载空调，空调一开意味着油耗的飙升。董舟波经过摸索，总结出了“夏日空调控油法”。即当车内温度接近29℃时，手动将温度设到27℃，这时空调压缩机自动开启；当制冷车内温度低至27℃时，赶紧把温度再设置回28℃。这样一来一回，虽然增加了司机的操作环节，却能使得整个车厢始终维持在相

对恒温的状态，同时也提高了乘客的舒适度。

日积月累养成节油明星

董舟波说，爱护和保养好公交车也是省油的一个关键因素。有的公交司机只管开车，不注意保养，无形中也会浪费燃油。他举例说，胎压如果很低，就会增大与路面的摩擦阻力，就会增加油耗。

37路先后有几辆耗油量居高不下的公交车，到他手中驾驶很快就变成“节油车”。

平时，他每次开车都至少提前半小时到岗，仔细检查一下灯光、胎压、油量、方向转动等，确保没有任何异常状况，这才上路。根据公司核定的公交车每100公里油耗定额标准，他每月平均能节油230多升。如今，董舟波的节油诀窍已成为岛城公交司机节油的样板。



作为岛城公交驾驶员培训的一名内训师，董舟波(右)时常为新招聘的公交司机传授保节与节能诀窍。

工作中，董舟波还是优秀的安全标兵，坚持用微笑服务乘客，以真心赢得他们的理解和信赖，保持了“三无”(无迟到早退、无违章、无投诉)的记录。这位在平凡岗位上的公交驾驶员，用青春和汗水为舟山市民的日常出行默默奉献，以实际行动诠释了最美的风采。



国内首部心理健康蓝皮书发布 这些职业人群的心理状况需关注

番薯：我国第一部心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2017-2018)》日前正式出炉，报告称我国绝大部分国民心理健康状况良好，少数人群存在不同程度的心理健康问题。教师、医护人员、银行业职工及IT业职工四种职业人群心理状况需要重点关注。其中，教师的心理健康水平呈逐年下降趋势，医护人员心理健康水平普遍偏低，超过半数的银行业职工心理健康状况不佳，IT业职工处于高压状态……

针对具体的心理健康需求，调查显示，国民需求率最高的是“自我调节”知识，有53.0%的受访者表示需要，后面依次是“教育孩子”“人际交往”“心理疾病防治”“职业指导”和“婚姻”。

2小时前

- 悠然：多关注心理健康，让内心晒晒太阳。
- 陈等等：压力在哪里，心理健康问题就在哪里。
- 南方：学习一些心理健康知识还是很有必要的，不只为别人，也是为自己。
- 海芋恋人：我是教师，确实压力挺大。适当的时候，每个人都需要减压。
- 小星星：大家都知道要重视心理健康，但有多少人知道去咨询，愿意承认存在心理问题呢？
- 明：心理健康才能过好生活。
- 一亩：作为一个精神科工作者，压力大。
- QI：医护人员需要心理关注。
- 叶子：我还挺健康的，乐观一点不是坏事。
- 守护者：IT业一直都很高压。
- 雨一直下：我会去看心理医生，这很正常啊，可以帮助调节好自己的心态。
- 小马：生活嘛，让快乐打败一切。
- 风：学生群体也应该关注，学校应该开设心理课。
- 未来：照顾身体大家都知道，同时要记得多宽慰自己，身心都要健康。

圈内主持人：吴晓静

话题征集邮箱：226711377@qq.com