山海同心 筑梦青海

雪夜里的一封家书

本报记者 祁万强 刘羽新



救治患者

受访者供图

11月16日，果洛藏族自治州玛沁县的天空飘起雪花，把大武镇轻轻捂进白茫茫的夜里。

来自上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院的池丹丹医生站在窗前，这是她第一次见下这么大的雪。在上海，雪花是矜持的，还没落地就化成了水渍。而在平均海拔4000多米的果洛州，雪是有分量的、是铺天盖地的。

坐在桌前，池丹丹再次拿起桌上丈夫寄来的那封信——

“千里相隔，相思常在。遥望西北，时常惦念高原上的你。”

“请你放心，家中一切安稳。老人健康、孩子学业我都会妥善照料，守好我们这个小家，做你稳固的后方……”

孩子从小到大，从来没有离开过母亲。今年偏偏赶上中考的关键时期，可是池丹丹却无法陪伴在旁。

愧疚吗？肯定的。

可当池丹丹走进病房，看见从几百公里外赶来求医的牧民群众，看见他们眼睛里的焦灼和期盼，她又把那份愧疚暂且深藏起来。

今年7月末，池丹丹初上高原，胸口像压了一块石头，每吸一口气都得费点力气。但她没想到，适应期还没来得及开始，一场硬仗就砸了过来。

一名19岁的青年从马背上摔下来，颅内出血，脑挫伤，创伤性蛛网膜下腔出血，人被送进医院时已经意识模糊。池丹丹站在病床旁，盯着监护仪上跳动的数字，多年的ICU直觉让她注意到一个细节：患者的尿量在异常增多。

继发性尿崩症的典型信号——池丹丹在重症医学科见过太多这样的病例。若不及时干预，高钠血症和脱水会在几个小时内把这个年轻人推向悬崖边缘。那几天，她几乎钉在病房里。等到患者生命体征平稳，池丹丹和家属商量后，决定把患者转到甘肃省兰州市做后续康复治疗。

700多公里，转运途中随时可能出现病情变化。谁最了解这个患者的情况？除了她，还能有谁？

池丹丹坐进救护车里，车窗外是不断后退的草原和高山。她每隔几分钟就核对一次各项参数，车身的每一次颠簸都可能带来意外，她不敢合眼。

到兰州时已是深夜，和接诊团队一项一项交接完病历、用药记录和影像资料后，池丹丹感觉自己要虚脱了。然而，听着患者家属一声声道谢，她觉得一切都值了。顾不上休息，便和同事匆忙踏上了返程。

那是池丹丹到果洛州的第二个月。

玛沁县人民医院急诊科收治了一名身份不明的危重患者，没有家属，没有病史。检查做下来，急性心力衰竭、肺部感染，还伴有精神障碍，肝肾功能也在报警。县级医院缺少心内科、神经外科，感染科及重症医学科的专科医师，这样的多脏器衰竭根本兜不住。

然而，“兜不住”这三个字，在东西部协作援青医疗队的字典里不存在。

玛沁县人民医院的上海虹口援青医疗团队立刻启动危重病例多学科救治预案，电话打到果洛州人民医院的援青专家立刻行动。州、县两级援青专家联合会诊，制定后续治疗方案，第二天患者转到果洛州人民医院急诊重症监护室，池丹丹带领当地急诊科医护团队，详细制定诊疗方案，经过两周的规范治疗，患者康复出院。

对口帮扶这座桥梁，在这一刻变成了一条实实在在的生命通道。

日子在缺氧和忙碌中一天一天过去。池丹丹渐渐习惯了走路放慢半拍，习惯了夜里醒来时胸口那种闷闷的压迫感。她心里清楚，高原在考验自己，她必须通过这场考试。

一天夜里，池丹丹接到电话——达日县转诊来一名60多岁的危重患者，初步检查头部CT显示脑干出血破入脑室，合并梗阻性脑积水。脑干——人体的生命中枢，这里的出血哪怕只有几毫升，也足以致命。

复旦大学附属华东医院神经外科援青医生段宇紧急实施双侧脑室外引流术，引流血性脑脊液、控制颅内高压，为抢救争取时机。患者脑干受损，高原低氧下咳嗽反射差，极易发生肺部感染与气道梗阻，气道管理是救治关键。

果洛州此前缺少微创气道开通技术，传统气管切开风险高。池丹丹果断开展纤维支气管镜引导下经皮扩张气管切开术，这项操作精密度要求高，叠加高原缺氧高寒，手术风险显著增大。手术室内池丹丹从容应对，在纤支镜直视下避开颈部血管神经，精准穿刺，顺利完成置管。

手术结束已是凌晨，高原夜色凛冽，寒气扑面而来。可池丹丹和救治团队成员，却因患者生命体征平稳，心底生出暖意。

常年地处高海拔、高寒缺氧的环境，让当地群众的脑组织对缺血格外敏感。急性缺血性脑卒中，在这里意味着极高的致死率和致残率。

前不久，一位80多岁的患者入院时已经意识模糊。卒中绿色通道即刻启动，影像评估很快给出结果：左侧大脑前动脉A2-A3段重度狭窄伴急性闭塞。不做手术，永久致残甚至死亡几乎是注定的结局。

“必须立即手术。”救治团队的决定干脆利落。

上海援青神经介入专家段宇和重症医学科专家池丹丹带着当地急诊科团队，根据患者的血管条件制定了个体化的介入手术方案。手术过程中她全程守在导管室里，眼睛紧紧盯着监护仪，监测血流动力学指标，在援青团队的紧密协作下成功完成果洛州首例“经皮动脉抽吸取栓联合球囊扩张成形术”。那一刻，她站在导管室的铅玻璃后面，看着造影屏幕上闭塞的血管重新亮起一条细线，看着患者的血压、心率、呼吸等指标平稳，成就感油然而生。

3个半月的时间，池丹丹已经和同事一起开展多例手术，果洛州人民医院急诊科的年轻医生从她手里渐渐学会超声引导下的深静脉置管，学会胸腔积液穿刺术等操作规范，学会了一个急诊科医生面对病情变化时第一眼该看哪里、第一个动作该做什么。这些技术，像种子一样留在高原上。

夜深了，雪还在下，落在病房的屋顶上，落在这片她已经慢慢熟悉的土地上。雪夜里的这封家书，装着小家的牵挂，也照着高原病房里彻夜不熄的灯，更托着援青医者留在草原上的那份热……

海西160名孩子收到“过冬大礼包”

本报海西讯（记者 栾雨嘉 苏烽）“收到羽绒服和围巾，我很开心。我会努力读书，长大后帮助更多有需要的人。”11月24日，海西蒙古族藏族自治州德令哈市柯鲁柯镇小学学生唐清慧说。随着气温持续走低，海西州关工委扎实开展“关爱·暖冬”行动，把党和政府的温暖送到孩子身边。截至目前，德令哈市、乌兰县共160名困难青少年、留守儿童收到总价值8万余元的过冬棉服。

2026年，海西州关工委强化部门协同联动，凝聚多方合力，因地制宜开展物资捐赠、爱心助学、结对帮扶、宣讲引导等多样化关爱服务，用心用情守护高原青少年健康成长。

除发放防寒物资，海西州关工委持续做实助学帮扶。开展爱心助学行动，为20名品学兼优的困难学生送去价值8000元的学习用品和体育用品，并向乡镇学校捐赠篮球、羽毛球拍等体育器材，补齐基层学校文体资源短板。

持续深耕“江源爱心妈妈”特色关爱项目，工作人员通过入户走访、摸底排查，确定18名困境儿童匹配18位爱心妈妈开展一对一结对帮扶。常态化配送学习物资、谈心疏导情绪、跟踪成长动态，建立常态化回访关爱机制，全方位做好扶志、扶智、扶心关爱服务。

充分发挥“五老”队伍优势，依托“柴达木银发宣讲团”围绕理想信念、红色思政、品德养成、遵纪守法等内容深入校园、乡村、社区开展宣讲。用本土故事、身边案例、通俗语言引导青少年树立正确的世界观、人生观、价值观，厚植家国情怀，涵养向上向善的良好品格。

昆仑山雪景



11月22日，海西蒙古族藏族自治州格尔木市境内，昆仑山雪峰连绵起伏，皑皑白雪覆盖在层层叠叠的山峦之上。澄澈的蓝天映衬着银装素裹的群峰，整片山川雄浑壮阔，透着高原冬日特有的清冽与静谧。通讯员 马培培 摄

共和一案例入选2026全球减贫案例

本报海南讯（记者 陈晨 通讯员 李国旺）11月11日，在北京举办的2026全球减贫伙伴研讨会上，第七届全球减贫案例征集活动结果发布，海南藏族自治州共和县申报的“牧光互补与冷水渔业促进生计多样化”案例入选，被纳入《全球减贫案例2026》。

近年来，该县推行“板上发电、板下育草、板间放牧”模式，促进板下植被修复，形成“草—羊—肥”循环体系。目前建成19个光伏生态牧场，年养殖光伏羊2万只以上，辐射带动19个村集体经济合作社稳定增收。

同时，依托龙羊峡水库优质水体资源，延伸小银鱼捕捞、加工、销售、文旅融合链条，积极打造“龙羊渔火”特色IP，发展渔文化体验、湖景民俗、渔业研学等业态，辐射带动库区2260户4500名群众参与产业发展。全力发展高原三文鱼养殖，形成“养殖—加工—销售—出口”产业链，产品销往10多个国家和地区，稳定提供就业岗位450余个。

3名青海冰壶健儿将亮相长春大冬会

本报讯（记者 张慧慧）11月24日，记者从青海省冬季项目和户外运动管理中心获悉，我省3名冰壶运动员获得长春2027年第33届世界大学生冬季运动会参赛资格。

本次入选的3名运动员均为冰壶项目选手，李永洁、许鑫参加混双冰壶角逐，冶建军出战男子团体冰壶比赛。三人都是青海自主培养的运动员，经高校招生渠道进入大学深造，此前都登上过第十四届全国冬季运动会赛场，是青海冰壶后备人才梯队建设的代表性选手。3名运动员多次站上国内国际冰雪大赛赛场，在多项重大赛事中稳定发挥、斩获佳绩，展现出扎实的竞技功底。目前，3名运动员正全力备战训练，按照计划，将围绕体能储备、投壶技术、战术磨合和心理调适开展系统训练。

近年来，我省持续夯实冰雪运动根基，搭建中小学、高校、专业队三级训练网络，布局43所冰壶特色学校，累计吸引超过1万人次学生参与冰壶运动。依托体教融合路径，打通跨界选材、校园育苗、专业输送的成长链条，高原冰壶人才培养模式正在成形。

第33届世界大学生冬季运动会将于2027年1月15日至25日在吉林省长春市、吉林市举办，赛事共设12个项目97个小项。这是继2009年哈尔滨大冬会后，该项冬季盛会再次落户中国，也是继2022年北京冬奥会、2025年哈尔滨亚冬会后，我国迎来的又一综合性国际冰雪运动会。

湟源发现多处高山兀鹫集中繁殖点

本报西宁讯（记者 钟自珍）11月24日，记者从西宁市湟源县野生动物保护站获悉，2026年湟源县重点野生动物资源调查及栖息地评估项目专项调查发现，湟源县境内有多个高山兀鹫集中繁殖点，截至目前，共记录到活跃巢穴11处、繁殖个体超过52只。

高山兀鹫是国家二级重点保护野生动物，也是青藏高原具有代表性的大型食腐猛禽，在清除动物尸体、维持生态系统平衡等方面发挥着重要作用。此次发现为进一步掌握当地高山兀鹫种群及繁殖状况、加强栖息地保护提供了科学依据。

为加强野生动物及其栖息地保护，湟源县野生动物保护站联合县公安局森林警察大队等部门开展巡查，并向当地农牧民普及野生动物保护知识，引导群众参与保护，减少人为活动对野生动物生息繁衍的干扰。

目前，湟源县已记录到国家一级重点保护野生动物13种、国家二级重点保护野生动物38种。

玉树18名患者免费完成膝关节置换手术

本报讯（记者 拉毛措 通讯员 索南拉藏）11月23日，青海省玉树藏族自治州人民医院依托全州“基本医保+N”惠民政策，精准开展膝关节置换专项救治工作，累计为18名膝关节骨关节炎患者免费实施全膝人工关节置换手术，目前所有患者术后恢复良好，已进入规范化康复阶段。

为切实破解群众看病难、看病贵问题，玉树州委、州政府统筹部署，自2023年4月创新推行“基本医保+N”医疗惠民模式，落地膝关节置换专项救助政策，有效保障高原群众就近就医、规范治病。

今年，玉树州人民医院全面开展患者摸底筛查与病情评估工作，从24名报名群众中筛选出18名符合手术指征的患者进行专项救治。依托京玉医疗协作资源，由北京援青医生王振中牵头，医院多科室医护团队联动协作，集中高效完成全部手术。术后结合高原群众体质特征，为患者定制个性化康复方案，落实全流程诊疗服务。

据玉树州医疗保障经办服务中心介绍，此次专项救治合规医疗费用经医保报销后，个人自付部分由专项救助基金全额兜底，实现患者手术零自付，切实减轻了群众大病医疗负担。

海东培训500名基层社会体育指导员

本报海东讯（记者 韩丽萍）10月29日至11月17日，海东市文体旅游广电局组织开展2026年社会体育指导员能力提升暨全民健身志愿服务培育行动，面向全市六个区县的离退休干部职工、城乡群众、体育爱好者等基层健身志愿服务骨干开展培训，共计500人参加。

培训采取“理论+实操”相结合的方式，内容涵盖社会体育指导员政策解读，健身操舞、太极系列、健身气功教学技能，以及广场舞、锅庄舞、八段锦等实操教学。各区县根据本地实际需求灵活调整培训项目，增强了培训的针对性。

公 告

致广大旅行社及社会各界朋友：

聚力同行，感恩相伴！承蒙各旅行社伙伴携手助力、社会各界关怀支持，昆仑山下的察尔汗盐湖，以纯净壮阔的盐湖风光，吸引着八方游客奔赴而来。

为持续深化文旅合作，拓宽客源市场，合力擦亮察尔汗盐湖文旅品牌，察尔汗盐湖景区正式启动2027年度票务预售工作，现予以公告。欢迎各旅行社同仁踊跃对接磋商，共拓客源，携手共创文旅发展新局面。有意合作单位，请将营业执照等相关经营资质、银行资信证明发送至指定邮箱，响应材料报送截止至2026年12月2日，我方收到资料后，将安排专人对接沟通合作相关事宜。

咨询电话：17509780555

接收邮箱：mhyh2019@163.com

察尔汗盐湖景区

2026年11月25日

青海日报社党风廉政建设监督投诉电话：0971-8457880 0971-8457403
监督投诉邮箱：qhrbsjw@163.com 读者监督电话：8457776(白) 8457258(夜)
地址：西宁市长江路5号 传真电话：8454513 邮政编码：810000 联系电话：8457775
青海日报社常年法律顾问：青海诚嘉律师事务所主任鲁卧领律师
广告经营许可证号：6300004000001 广告中心：8457759
报纸发行中心：8457228 报纸投递投诉：11185
投稿电子信箱：qhrbtg@126.com
印刷：青海日报社印刷厂 地址：西宁市城中区长江路5号
今日零售每份2.00元 每月定价：50.00元