



# 给孩子一个施展运动才华的场地

记者探访淄博市第九批援藏工作组援建亚木乡小学运动场项目



7月13日上午，西藏昂仁亚木乡小学，孩子们高兴地与记者合影。



西藏昂仁县亚木乡小学全景。



7月13日上午，西藏昂仁县亚木乡小学的孩子们在操场上考试。



西藏昂仁县亚木乡小学运动场建设项目主席台和观众席的顶棚支柱正在进行加固。

文/图  
记者 王晓明 王兵 韩凯  
通讯员 陈少勇

百年大计，教育为本。往小里说，教育关系到一个家庭的出路；往大里说，教育关系到一个地区的未来。昂仁县的教育始终是援藏工作组最关心的问题之一。几乎历批援藏工作组来到昂仁县，都要在教育领域确立一批援建项目，淄博市第九批援藏工作组也不例外。

7月13日，记者在淄博市第九批援藏工作组的带领下，来到昂仁县亚木乡，探访了援建项目——亚木乡小学运动场项目。一走进校园，右边第一个是教学楼，这里的教学楼看起来比较新，教学楼前的空地面积比较大，铺着红、黄、绿三色地砖。一个班的学生在此席地而坐，正在考试。继续往前走，分别是功能房、学生餐厅等，唯独缺少一个运动场。

亚木乡小学校长边巴告诉记者，该校是全县唯一的小学，共有622名学生。因为一直没有运动场，学生上体育课只能在教学楼前的空地。因为这片空地铺的是地砖，不利于运动项目的开展和运动会的举办，所以修建运动场就成了学校的迫切需求。

2019年7月2日，淄博市第九批援藏工作组来到昂仁县后，通过实地调研，将亚木乡小学运动场项目列入了2020年援建计划。

在学校工作人员的带领下，记者从功能房的尽头转到

了教学楼的另一侧。这里是一派忙碌的工地景象，一侧是正在施工的学生宿舍项目，另一侧是淄博援建的运动场项目。

施工方四川蜀方建设有限公司项目负责人谭经理告诉记者，亚木乡小学运动场项目今年5月10日开工，计划今年10月10日竣工，总投资344万元，足球场建筑面积1844.12平方米，跑道及走道建筑面积793.84平方米。该项目包含一个建筑面积514.44平方米的主席台，管理用房60.5平方米，绿化面积1400.16平方米。

记者在施工现场看到，主席台和观众席的顶棚支柱已经立起来，几名工人正在对支柱进行加固。谭经理说，考虑到亚木乡所在区域冬季风大、雪大的特点，他们在施工中对钢结构的顶棚及支柱进行了加固处理，无论是用料还是工艺，都要比内地的标准高。尽管亚木乡小学运动场不是一个标准大小的运动场，但未来能够在塑胶跑道上跑步、举办运动会，还是让全校师生充满期待。

这个运动场一旦启用，学生和老师们就有了锻炼身体的好去处，学校也可以正常举办运动会了。

离开学校前，记者准备给同事在校园里拍摄一张照片留念，学生们迅速围拢过来，冲着相机镜头露出了灿烂的微笑。我们有理由相信，等今年10月份运动场启用后，孩子们将在运动场上露出更加灿烂、自信的笑容。



## 回家的同事“醉氧”了

日期：7月22日

作者：潍淄骨科医院院长陈百山

在昂仁的各项活动结束后，我们从高海拔的昂仁返回拉萨休整。考虑到安全等因素，采访团决定兵分两路，一路继续驾车走青藏线，另一路将车用火车托运回淄博。目前，乘火车返回的人员已到达淄博，从他们反馈的信息看，大多数人员回到淄博后出现了乏力、嗜睡等症状，甚至有一名队员回去后一睡睡了24个小时。这可能就是所谓的“醉氧”。

人们在高原缺氧地区活动，身体为适应低氧的环境，代偿性的红细胞携带氧的能力增强，以满足身体的需要。当人从高海拔地区回到平原后，空气氧含量提高，人体还没有适应高氧环境，红细胞仍然在高效、高质量地运送氧，这样就会“醉氧”。

“醉氧”是由于人的机体刚刚适应高原地区低氧环境，重新进入氧气含量相对高的地区时发生的不适应，常见表现有疲倦、无力、嗜睡、胸闷、头昏、腹泻等。根据高原活动时间，到达高度的不同，“醉氧”的程度和持续时间也不一样，一般1-2周可自行消失。

出现“醉氧”无需惊慌，建议回到低海拔地区后休息几天再工作。有条件的游客可以采取“台阶式”撤离高海拔地区，有助于缓解“醉氧”。

如果出现“醉氧”，需要注意哪些方面呢？首先是注意休息。旅途奔波本来就辛苦，加上“醉氧”，回来后更需要好好休息，恢复状态和体能，建议休息1-2周；其次是注意饮食。多吃抗氧化食物，多食用蔬菜和维生素，少饮酒。番茄、橘子、草莓、豆制品、茶叶等食物富含维生素E、维生素C、茶多酚、大豆异黄酮等成分，抗氧化作用强，有助于防治“醉氧”。症状较重者还可服用维生素E；最后是多饮水，建议每日饮水2-3升左右。



## 颠簸路上轻松过关

日期：7月17日 记录人：徐赫东

青藏公路上的弹坑路、搓板路甚至是波浪路，不但考验了我们的驾驶技术，更主要是考验了启辰星的良好操控性和减震技术。

启辰星底盘采用日产雷诺三菱联盟技术，最小离地间隙可达192mm，特别针对中国道路设计，即使是颠簸路段通过性也极好，行驶稳定，乘坐舒适，前采用带横向稳定杆的麦弗逊式独立前悬挂，后采用带横向稳定杆的多连杆独立后悬挂，并且优化多连杆后悬架，悬架刚性提升26%，减少侧倾，提升过弯稳定性，并且稳定杆支撑加强，减少车内晃动，提升行车的舒适性。



扫描“鲁中晨报”APP 二维码查看更多专题报道