

报效祖国 建功西部

中青报·中青网记者 杨宝光

当谈海玉决定离开那曲时，距离第一次踏上这片平均海拔4500米的土地已经过去19年。

她是首批西部计划志愿者。2003年，大专毕业后来到那曲市人民医院（2018年前为“那曲地区人民医院”）参与志愿服务，随后留院工作。2022年11月，她离开了那曲，到拉萨那曲第四高级中学任校医。

留在那曲的19年，是谈海玉22岁到41岁的青春时光。19年间，她从大学毕业生变成主治医生，从青涩害羞的小姑娘变成藏民信赖的“曼巴”（医生），从不习惯西藏生活变成每天早上离不开一碗藏面……这19年，也是那曲市人民医院不断发展的时期，传染科不再每遇重病患者就送拉萨，感控科实现了从0到1，并最终成为全国最高海拔的三甲医院。

“只要不去那曲都挺好的”

“远在阿里，苦在那曲。”

地处青藏高原腹地的那曲，城市最高点的石碑上镌刻着“中国海拔最高城市”。这里氧气含量低，气候干燥，冬季气温最低可达零下40摄氏度，每年有近半年的大风季，极端环境让偌大的那曲见不到一棵树的影子。

谈海玉是从姨夫口中第一次听说“那曲”这个名字的。

2003年6月的一天，即将从临床专业毕业的谈海玉被系主任叫到办公室，同行的还有班长。“今年有个西部计划项目，推荐你们报名。”

之所以推荐谈海玉，是因为她在全班40多名学生中成绩一直名列前茅。“那时候我性好，很多东西看一遍就记住了。”谈海玉笑着说，“现在不行了，感觉脑子缺氧，左耳朵进右耳朵出，看10遍也记不住。”

那一年是大学生志愿服务西部计划实施的第一年，谈海玉并不清楚参加西部计划的好处，只是听说能去西藏便有些心动。“西藏很神秘，从小到大我也没出过省，就想报名去西藏看看。”事实上，在这之前谈海玉已经参加了老家青海省海北藏族自治州门源回族自治县青石咀镇公务员考试，后来抵达拉萨时得知通过了考试。

为做好决定，谈海玉专门找学校藏族同学打听情况并与家里人商量。同学们告诉她，“除了物价高点，没啥。”曾在青藏线跑过运输车的姨夫则说，“只要不去那曲都挺好的。”

可偏偏谈海玉去的就是那曲。

2003年7月，谈海玉从学校出发踏上奔赴西部的列车。从西宁乘火车抵达格尔木后换大巴，又经过两天两夜，终于和来自全国各地的年轻人一起到达拉萨。“大巴经过唐古拉山后，不少内地来的志愿者高反很严重，一直在吐。”谈海玉回忆说，甚至有人打算退出。

“谈海玉，那曲地区人民医院。”在拉萨培训一周后，志愿者们被分配到各地服务单位，当听到自己的目的地后，谈海玉心里“咯噔”一下。“既然来了，就去看看。”她想。

当年大部分西部计划志愿者被分到拉萨、林芝等海拔相对较低的城市。与谈海玉一样被分配到那曲的还有5人。谈海玉还记得，单位派来接人的老师开了7个小时车把他们从拉萨带回那曲，抵达医院时已经是下午4点多。

初到那曲，谈海玉的高反却并不严重，“头疼，全身有点酸痛，其他倒没啥。”她说，“医院很想开中医科，正好同行还来了中医学专业的学生，因此对他特别重视。”不过这名学生因高反引发肺水肿，住院治疗一周后便离开了那曲。谈海玉则在那曲扎下了根。“本来只想待两年，但两年间认识了很多，尤其是牧民对医生的态度可好，可尊敬了。家乡不缺我一个医生，但留在这里却能做很多事。”她说。

21世纪初，那曲地区人民医院的条件还很艰苦。谈海玉被分配到医院宿舍，两人一间，“土坯房，四面漏风，要用毛毯剪了后塞住缝隙，不然冷得要死，房顶是铁皮做的，感觉风大的话能直接掀走了。”更难的是烧牛粪炉子取暖，作为新手，有时候点一两个小时，炉子还没着起来。

那时候那曲大部分是沙子路，只有市区主干道是水泥路，不过也被过往车辆碾压得坑坑洼洼。上午10点，“像鬼嚎一样”的风会准时刮起来，一直刮到晚上。“大家每次出门都要包得严严实实的，否则沙子打到脸上疼得很。”

说到这里，谈海玉笑了，“以现在的条件来看，那时候确实艰苦，但当时没有觉得特别苦。”

羌塘高原上的传染科医生

在那曲市人民医院的19年里，谈海玉曾在急诊、内科、感控科、党务办等多个科室工作过，待的时间最长的是传染科。

“本来是想把我留在内科，但传染科医生不够，没人愿意去，一听说去传染科都怕得很。”她却没有什么担心，“只要自己做好防护也无所谓。”谈海玉回忆。

西藏是肺结核与肝炎的高发区域，那曲还是预防鼠疫的重点地区。“水痘、麻疹、手足口病、腮腺炎也是我们医院的常见病。”谈海玉说。

谈海玉：离不开的那曲



①谈海玉去县里的基层医院指导。受访者供图 ②2022年11月，谈海玉离开了那曲，到拉萨那曲第四高级中学任校医，图为谈海玉为学生擦药。中青报·中青网记者 杨宝光/摄 ③谈海玉接受中青报·中青网记者采访，讲述早期那曲艰苦的住宿环境。中青报·中青网记者 杨宝光/摄 ④2003年，谈海玉刚到拉萨培训结束后拍照留念。受访者供图

这些疾病与当地牧民过去的生活习惯有着很大关系。刚到那曲时，谈海玉就见识过有藏民食用生肉，这种习惯将直接增加包虫病的患病风险。在牧民家庭，用水不便、不良的卫生行为习惯以及餐具混用同样会导致传染病的强扩散。

谈海玉说，对于乙肝病毒来说，如果母亲患上乙肝，不及时阻断，乙肝病毒就会出现母婴传播。“不过，最近几年大家卫生意识增强了，传染病的发病率也下降了不少。”

2004年，刚转到传染科时，谈海玉面临的难题除了高发病症还有诊疗困境。医院缺乏检测设备，病患诊断更多依赖临床经验。例如，没有CT，很多时候都需要医生根据经验判断X射线拍摄的胸片结果。

谈海玉回忆，当时初步了解病情后需要两周的诊断性治疗，“先上消炎药，两个星期后看效果。有好转就说明不是结核是肺炎。没效果，百分之八九十就是结核了，那时候再用结核药，口服结核药一两周后再复查，如果有作用就按相应疗程用药。”

更痛心的是药物的缺乏。谈海玉介绍，当时在内地已经利用降酶、保肝一类的药物治疗乙肝，他们还只能用维生素C、维生素B6来治疗，“现在想想那时候就是安慰剂。”

与一般科室6-7人的医生配置相比，传染科医生只有3-4人。最难的时候甚至谈海玉一个人支撑了科室三三夜的运转。

“与内地相比，牧民的依从性低也是治疗的困难。”谈海玉告诉记者，“结核病至少要服药半年，但有些患者吃了两个月没症状了就停药了，等下次复发，身体产生耐药性，药就不管用了。”为了督促患者按时吃药，谈海玉专门找同事用藏语写下药物使用说明，避免遗忘。

牧民长期以来对开刀、抽血的抵触，也让当地的传染病诊治多了一道“心理关”。“我想抽血检查，就算入院的时候好说歹说能查一回，等复查的时候肯定不同意，理由是他们担心‘血要抽干了’。”谈海玉笑着告诉记者，遇到这种情况，她就和颜悦色反复给病人进行“心理按摩”，讲抽血检查的好处。她在学习藏语入手，拉近与患者的关系，劝导患者积极接受治疗，困局慢慢在她的耐心之下破解了。

在学习藏语后，谈海玉发现尽管同在那曲，各地方言也有差异，更多时候还是需要当地的护士配合，充当接诊翻译。如今在那曲市人民医院急诊科工作的平措卓玛就是当时的翻译之一。平措卓玛是那曲本地人，从西藏大学毕业后进入聂荣县色庆乡卫生院工作，2009年到那曲市人民医院工作，6年后加入传染科。

在平措卓玛的印象中，谈海玉幽默，有亲切感，与科室里每个人关系都很好，“还能写一手好字”。

在传染科，风险更高的工作是外出排查疑似传染病人。2008年，医院给传染科发来通知，在那曲火车站有人携带违禁品，同时伴有咳血症状。为确认是不是鼠疫，最后有专业人员去排查，谈海玉主动报名，并根据症状排除了鼠疫的可能。此外，2008年的禽流感、2009年的甲流她都冲在排查第一线。“我倒不害怕被感染，因为我知道只要做好防护就没问题，但我担心我们的检查技术不能把病人诊断出来。”她说。

19年时间，谈海玉也收获了牧民的肯定，“每次有患者来看病主动点名找我，我就觉得很有获得感。”她说，“牧民们管我们叫作‘曼巴’（医生），大家伙儿念起这个词，总是带着极大的敬意。每次我们送诊，他们都会竖起大拇指，称赞‘雅古都’（很棒）。”

更令谈海玉欣喜的是，随着牧民就医观念的转变，有症状后牧民愿意及时就医。随着

基层医疗卫生建设的不断发展，一年一度的体检也能及早筛查出更多病患。在2024年11月国家卫生健康委举办的新闻发布会上，西藏自治区卫生健康委副主任郭路介绍，公共卫生安全持续改善，免疫规划疫苗接种率保持在90%以上，多种传染病的发病率降至历史最低。

海拔最高的三甲医院

走在那曲市色尼区，离很远就能看到那曲市人民医院醒目的牌子。全国海拔最高三甲医院的背后既有上级单位的支持，有“组团式”援藏的指导，更有一代代像谈海玉一样的年轻人几十年如一日的付出。

2015年，对谈海玉和那曲市人民医院来说，都是重要的转折点。这一年“组团式”援藏工作正式开展，辽宁省援藏医疗队来到那曲开展支持工作。当年4月，医院正式通过“三级乙等”评审，2014年9月至2015年9月，谈海玉参加“西部之光”人才培养计划，到上海公共卫生临床中心进修。

上海的学习经历让她带回了国内最先进的传染病防治经验以及以前没见过过的药品。“很多药品名字我都没听过。我就去抄医嘱，了解每种药品的功能与用法，足足抄了一本。”谈海玉说。

进修结束后，谈海玉担任传染科主任。解决急重患者的任务也交到了她的手上。在此之前，如果遇到医院解决不了的病症，医生大多建议转院到拉萨接受治疗。但并不所有患者都接受这种方式，那曲到拉萨大概有7小时车程，转运时间较长，还有些家庭也会因其他原因不愿转院。

遇到这种情况，谈海玉只能以现有医疗条件尽力治疗。“当时就上网查论文，逐篇查，看看有没有适合的方法，好在当时病人并不多。”回忆起当时的情况，她说，每当遇到重要病患，上午查完房，下午就一头扎进文献材料，直到找出可行的治疗方案。

2016年，一位父亲带着两个三四岁的女儿来到传染科，孩子很瘦弱，被父亲用大衣牢牢裹住。经过系列诊断，确定两个孩子患上的是结核性脑膜炎。

平措卓玛至今还对那两个孩子印象深刻。“她们住得比较久，病情比较重，最初建议她们去上级医院治疗，但家人不愿意去，只能留在医院。”平措卓玛说，当时自己刚去传染科没多久，就跟着谈海玉边查资料，边治疗。

平措卓玛很信任谈海玉。“工作中，只要我们询问，她都能答得上来。”她说。

为解决难题，谈海玉查文献，筛选出适合那曲医疗条件的方法，为女孩调整治疗方案。“上学时学的都很基础，这种急重症从没见过。”最终，她改进的治疗方案让两个小女孩恢复健康。“查一次资料把患者治好，下一次就知道怎么弄了。”

一次，传染科收治了一位70多岁的重症水痘患者，经过检查发现患者已经多器官衰退，血小板大幅下降。“常见的水痘是对症治疗，但他已经多器官衰竭，很多医生会选择直接转院进行血透。”

为救治这位老人，谈海玉搜索了十几篇相关文献。第二天她就修改了治疗方案，按照文献，调整了用药方法和剂量，最终成功挽救这位老人。

在上海见识过先进的医疗条件后，谈海玉也逐步推动那曲市人民医院引进先进医疗技术手段，腹腔镜闭式引流技术就是其中之一。

现任那曲市人民医院传染科主治医师的厉永香第一次见到谈海玉，就是她从上海回来以后。她告诉记者，想要检测胸腔积液患者

的病原体，需要穿刺抽取积液化验。这之前，医生只能“什么时候需要什么时候穿”，不仅增加了经济负担，还让患者受苦。引进新技术后，只要穿刺一次，每天引流管打开，胸腔积液、腹腔积液就能顺利流出。

科室的规范治疗体系也在谈海玉手上逐步建立。“以前制度性要求比较少，她回来以后要求更加严格，各方面诊疗操作更加规范。”厉永香说。

在使用抗生素方面，谈海玉认为，除了明确适应症，合理足量用药，还要关注它是时间依赖还是浓度依赖。以青霉素为例，成人在没有肾功能损伤的前提下，要求每6小时给药一次。此前可能为方便，没有按照6个小时节奏给药，但谈海玉要求严格按照使用说明用药，减少患者形成耐药性。“该怎么治就怎么治，是什么方案就是什么方案。”

刚到那曲市人民医院传染科时，厉永香对传染病治疗并不熟悉。在谈海玉的帮助下，她从最基础的“手卫生”“三区两通道”学起，如今已经成长为科室主力。她还记得，每次查房时，谈海玉总会和医生们同步最新的诊疗手段，有人问到不明白的操作，她也会仔细地给大家讲解。

在上海，谈海玉还见识到了完整的艾滋病防治流程。“之前不知道这种疾病该如何处理，看了上海的方法，我们也有了方向。”她说。

2018年起，那曲市人民医院传染科开始接收艾滋病患者，一套完整流程在谈海玉带领下建立起来。“患者的发现、治疗，基本都可以在医院完成。”厉永香补充说，“在国家扶持下所有药品都是免费的。”如今，那曲市人民医院在艾滋病的上报率、患者服药依从性以及就诊率、治疗率方面，都有了很大的提升。

从谈海玉担任科室负责人起，传染科就形成了加强防治宣传的传统。“每年艾滋病、肝炎等疾病的防控宣传日，医护人员都会作相应的宣教或者开展义诊活动。”厉永香说。

2018年11月，医院正式通过“三级甲等”评审。争创“三甲”期间，谈海玉被委任筹办感控科。“也是一天没学过，只能到处查资料。”谈海玉回忆，当时边学习边实践，从最简单的医疗垃圾分类开始，到传染分区，再到科室医护人员的手部消毒检查。在她的带动下，医院的感染率逐渐降了下来。感控科的建立也直接帮助医院顺利应对新冠疫情期间的各种防控工作。

近年来，那曲市人民医院不断发展。在2024年拍摄的那曲市人民医院宣传片《守护4500》里，那曲市卫生健康委党组成员、那曲市人民医院党委书记、副院长索南平措介绍，“十三五”以来，先后投入了3.5亿元对医疗区进行升级改造，现在的医疗设备和医疗的基础性条件与内地基本没有区别，可以做到426种疾病治疗不出那曲市。

针对高原病多发的医疗难题，医院成立了世界海拔最高地区的第一所高原医学研究院，同时也成为西藏少数能够实施远程医疗服务的医院。5月21日，那曲市人民医院正式挂牌“国家胸痛中心（基层版）”，标志着那曲市胸痛中心建设水平达到国家级先进水平。

在那曲这么多年，最愧疚的是家人

4月17日，中青报·中青网记者第一次见到了谈海玉，她个子不高，戴着一副变色眼镜，自来卷的头发束在脑后。

刚到那曲时，一位志愿者因高反引发肺水肿，谈海玉像照顾家人一样照顾着初次见面的同伴，一日三餐按时送到病房，有同事误

以为他们是恋人，其中就包括她后来的丈夫李春来，“我想一个女生这样对待一名因志愿服务而认识的同事，她肯定是一个善良的人。”

李春来也是首批西部计划志愿者，服务单位是那曲畜牧技术推广总站。2003年10月，在志愿者聚餐时他与谈海玉正式认识，“她的一言一行在不知不觉中深深打动了我，感觉她就是今后陪伴我的人，后来我们也走到了一起。”李春来回忆说。

在李春来的印象里，谈海玉对工作总是随叫随到。“传染科患者较多、医疗条件较差，值班医生稍微遇到一点困难就给她打电话，有时她一晚上接打五六个电话，甚至半夜两三点接一个电话后匆匆到医院去，彻夜处理工作。”

谈海玉的战场不仅在医院，还有乡村传染病防治一线。“根据上级要求，我们要到基层医疗单位指导传染病科室的建设。”谈海玉回忆，在这个过程中最难的就是交通不便。当地没有柏油路，车辆只能在沙土路上行驶，翻山越岭，有时候来回一趟就需要好几个小时。谈海玉还记得第一次下乡，看着路边的陡坡，每次车辆都是惊险通过。

最让李春来揪心的是2020年7月的一次下乡。当时已经怀孕近6个月的谈海玉被通知去巴青县。“我知道去往巴青路途较远，道路崎岖不平非常不好走。”李春来说，自己不同意她下乡，她却非要要去，无奈李春来只好给分管院长打电话才改派其他人。

结果没多久，2020年7月4日上午10点多，因长期工作劳累，谈海玉出现腹部疼痛症状，医院检查判断为子宫早剥，需要马上手术。手术过程中谈海玉因血小板偏低无法凝血，在输入300cc全血情况下才得以保命，之后又在重症监护室待了2天，在病房待了12天才出院，可依然不能站立，最终，夫妻两人决定回老家疗养，用大约10个月时间身体才彻底恢复。

那段时间，李春来在医院检查时被确诊为“甲状腺恶性肿瘤”，经过手术、放射治疗至今一直在用药。

同样作为首批西部计划志愿者，李春来刚到那曲时就赶上动物疫情，被抽调到动物疫情防治办。当时，他连续两个月多吃住防疫办，几乎把防控办白天黑夜的值班全包了。服务期满后，在家人的理解与支持下，李春来选择留在那曲，成为那曲农牧局的一名干部。

2012年和2019年，西藏自治区相关部门曾两次调他去拉萨工作，他都拒绝了，“一是我把那曲当成了我的第二故乡，不愿意离开；二是如果我调走了，我的爱人就太孤单了，她身体不好，身边没有人照顾陪伴，我实在不放心。”他说。

后来，看到谈海玉经常熬夜难眠，自己疾病缠身加之年龄增长，高反日益严重，李春来才下定决心调离那曲。谈海玉告诉记者，决定离开那曲时，李春来找到曾想调自己的上级领导询问是否需要自己，领导当即回复：“当然需要！老是不调，你是希望死在那曲吗？”

在那曲，李春来和谈海玉最愧疚的就是家人。自参加工作以来，李春来连续8年在那曲过春节，谈海玉在那曲工作的19年时间里只回老家陪父母过了3个春节。如今两人的孩子在内地上学，李春来作为西藏自治区农业农村厅选派的驻定日县康庄村第一书记去往驻村点，谈海玉则留在拉萨，一家人又过上了聚少离多的日子。

“如果身体可以的话，本来想着一直留在那曲”

“如果身体可以的话，本来想着一直留在那曲。”面对中青报·中青网记者，谈海玉说出了他们夫妻最真实的想法，尽管两人的身体早就经不起高海拔的考验。

谈海玉身体最早出现变化是在2010年，驻村期间她被查出囊肿，手术治疗后便匆匆回归岗位。2015年，她又患上肺水肿。从那以后，她每次休假回到那曲，都会有明显的高原反应。“之前只要一两天就可以适应，2020年以后每次回到那曲都要不舒服一两个月。”

2021年，谈海玉休假结束回到那曲后高反更严重了，即使吸氧也经常整晚失眠。“咳嗽、疲惫，记不住东西，甚至路都走不远。”她说，受此影响工作上也是“整天稀里糊涂”。

谈海玉夫妻离开了那曲，但后面，西部计划志愿者们响应党和国家的号召，一批接一批来到西藏，来到那曲。

据西藏自治区西部计划项目办统计，截至目前，在岗的西部计划志愿者中，有33人在医疗卫生岗位；在扎根西藏的西部计划志愿者中，有140余人从事医疗卫生工作。

2023年，毕业于辽宁省中医药大学杏林学院的山西姑娘杨鑫芳接过谈海玉的接力棒，来到那曲市人民医院，服务于120急救中心。

“谈海玉医生既是我的前辈也是我的榜样。”杨鑫芳说，“作为首批西部计划志愿者，她能坚定地选择到那曲肯定需要更多勇气，而且那时候的条件要比我现在艰苦得多。”如今，杨鑫芳也决定留在西藏，希望像谈海玉一样为西藏卫生健康事业发展贡献力量。

对谈海玉来说，她未曾真正离开。虽然离开了地理意义上海拔4500米羌塘高原上的那曲，但新的单位拉萨那曲第四高级中学，校名中还嵌着“那曲”，她依然守护着“异地求学”的来自那曲的下一代青少年的身体健康。而更重要的，是她骨子里离不开那曲。

在新单位，“闲不住”的谈海玉在2024年考取了心理咨询师资格证，最近又忙着准备执业药师考试，“以前在医院都是专科，现在需要全科治疗，需要了解更多药品信息，才能帮到孩子们。”她笑着说。

那曲

海拔4500米

拉萨

海拔3600米

北京

海拔43.5米

22岁

那曲

41岁

拉萨

44岁

(2025年)