

超 5000 人死亡！国际社会紧急驰援土叙

中国政府启动紧急人道主义援助机制, 首支社会救援力量已赴灾区开展救援

据新华社北京2月7日电 综合新华社驻外记者报道:6日凌晨发生在土耳其南部靠近叙利亚边境地区的强震已致两国超过5000人死亡、2万多人受伤。随着救援工作持续展开,伤亡人数预计将进一步增加。

据土耳其灾难和应急管理署7日最新消息,此次强震已在土耳其境内导致3549人死亡、22168人受伤。随着救援工作持续展开,死亡人数预计还将不断上升。

为悼念地震死难者,土耳其政府宣布全国哀悼7天。

土耳其副总统奥克塔伊7日说,来自14个国家的3294名外国救援人员正在参与救援。救援人员正在争夺夺秒搜寻幸存者,已从废墟中救出8000多人。但目前救援工作受到雨雪、冰冻等恶劣天气影响。

叙利亚卫生部7日发布声明说,6日发生的强震在叙利亚已造成812人死亡、1449人受伤,伤亡人数可能进一步增加。另据救援人员表示,在反对派控制地区,地震已造成790多人死亡。

叙利亚红新月会负责人哈立德·哈巴提7日在新闻发布会上说,西方国家对叙实施的封锁和经济制裁阻碍震后救援。“我们需要重型机械、消防和急救车辆,以加快救援进度。”他呼吁西方国家尽快解除对叙制裁。

据新华社北京2月7日电 强烈地震发生一天来,中国、韩国、克罗地亚等国派遣救援队、提供救援物资赴土耳其和叙利亚协助救援。



2月7日,中国救援队队员登上国航包机,从首都机场出发飞赴灾区。 新华社发

中国国家国际发展合作署副署长邓波清7日表示,中国政府第一时间启动紧急人道主义援助机制,决定向土耳其和叙利亚提供紧急援助,包括首批向土耳其提供价值4000万元人民币的紧急援助,派遣重型城市救援队,在最短时间内派遣医疗队,并提供土方急需的救灾物资。同时,中方正在协调向叙利亚提供叙方急需的救灾物

资,并加快落实正在实施的粮食援助项目。

邓波清介绍,中国社会各界也向土耳其和叙利亚伸出援手。当地华侨华人正在筹集帐篷、毛毯等救援物资。据了解,中国首支社会救援力量已于7日上午赴灾区开展救援。

韩国总统尹锡悦7日作出指示,要求通过军用运输机向土耳其地震灾区紧急派遣救

土叙多处世界文化遗产在地震中损毁

包括土耳其有两千年历史的古堡和叙利亚阿勒颇古城

■本报记者 陆纾文

土耳其南部边境地区6日凌晨发生7.7级地震后,土叙两国境内的多座历史建筑和数处考古遗址也在地震中损毁,其中包括土耳其境内一座有着近两千年历史的古堡,以及叙利亚阿勒颇古城内的历史建筑和文物。

据土耳其阿纳多卢通讯社报道,该国南部加济安泰普省一座有着近两千年历史的古堡在地震中严重损毁。古堡的东侧、南侧和东南侧堡体在地震中坍塌,残垣断壁散落在古堡所在山坡下的道路上。城堡旁边的挡土墙也坍塌了。堡体一些部位还出现了较大的裂缝。

加济安泰普古堡位于沙欣贝伊地区,被视为土耳其堡垒建筑典范之一,是联合国教科文组织指定的世界文化遗产。根据考古研究,这座古堡始建于公元2世纪到4世纪,最早作为瞭望塔使用,后多次



有数千年历史的土耳其加济安泰普古堡受损严重。 视觉中国

扩建。据土耳其博物馆官方网站介绍,古堡现存结构形成于公元6世纪中期东罗马帝国,即拜占庭帝国皇帝查士丁尼一世统治时期。

此外,在土耳其马拉提亚省,距离震中

约160公里的耶尼清真寺结构严重受损,清真寺圆顶部分几乎全部坍塌。

耶尼清真寺被视作土耳其马拉提亚省历史的象征,然而始建于迄今的180年间却命运多舛。1893年3月2日,耶尼清真寺的原址

援人员,提供紧急药品等,并指示韩国外交部和驻土耳其外交机构与土方展开密切协作。

克罗地亚总理普连科维奇6日宣布,克罗地亚将向土耳其派遣一支由40名专门从事城市废墟搜救工作的人员组成的救援队以及10只搜救犬,驰援土耳其灾区。

奥地利总理内哈默6日宣布,奥地利将从外国救灾基金中拨款300万欧元,为土耳其地震救助提供支持,并将派遣一支由80多名军人组成的救援队赶赴灾区。

日本政府6日决定派遣一支75人的国际紧急救援队赴地震灾区进行搜救。6日晚,由18人组成的先遣队已从东京出发前往土耳其。

据阿尔及利亚广播电视台报道,阿尔及利亚总统特本6日下令向土耳其派出一支89人的地震救援队。该救援队由民防人员、医生和技术人员组成。

希腊气候危机和民防部6日发布声明说,应土耳其请求,希腊将派出一架军用飞机,搭载多名消防员、医护人员和搜救设备前往灾区协助救援。

伊朗总统莱希6日分别向土耳其总统埃尔多安和叙利亚总统巴沙尔致慰问电,表示伊朗准备向两国提供紧急救灾援助。据叙利亚通讯社7日报道,一架载有45吨救援物资的伊朗飞机当天抵达大马士革国际机场。

据格鲁吉亚政府官网6日发布的消息,格鲁吉亚总理加里巴什维利当日宣布将派出救援人员以及相关设备前往土耳其灾区开展救援工作。

在地震中被毁,仅残留寺庙的部分尖塔。1894年,经苏丹阿卜杜勒·哈米德二世批准,耶尼清真寺得到重修,于1912年重新开放,供国民礼拜。1964年,土耳其再次突发强震,耶尼清真寺也遭到严重破坏,寺庙的圆顶、部分墙壁出现裂缝,寺庙锥顶也向下脱落。数年后,土耳其再次对耶尼清真寺展开修复,安装了巨型尖塔代替倒塌的锥顶。

叙利亚同样报告了历史建筑在地震中损毁的情况。据叙利亚文物和博物馆总局消息,地震发生后,被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》的阿勒颇城堡堡体出现裂缝,城堡入口处遭到一定程度损坏,东北部防御墙部分坍塌,碎石瓦砾遍布。

阿勒颇古城在持续至今已有11年的叙利亚内战中遭到严重破坏,经重建后于2018年重新开放。古城坐落在地中海和美索不达米亚之间以及底格里斯河和幼发拉底河之间的新月形沃地的北部,是丝绸之路的最西端。阿勒颇古城和大马士革一样,是世界上建城历史最长的城市之一,公元前2000年即有人定居在此。该地区展现了上千年来多个在此定居过的民族保留下来的多元文化。

叙利亚文物和博物馆总局称,一支专家队伍正在赶赴现场,将对此次地震对历史建筑造成的破坏进行评估。

土耳其南部靠近叙利亚边境地区6日凌晨发生强烈地震。世界卫生组织警告说,最终死亡人数或将为目前已知的数倍。此次地震破坏力为何如此巨大?

根本原因是板块运动

据土耳其灾难和应急管理署消息,卡赫拉曼马拉什省当地时间6日凌晨4时17分(北京时间9时17分)发生7.7级地震,震源深度7公里。随后附近地区又发生多次余震。

英国开放大学行星地球科学教授戴维·罗瑟里说,超过7.0级的地震平均每年不到20次,此次地震的最初地质断裂发生在东安纳托利亚断层,震源深度较浅。

英国南安普敦大学结构与地震工程学副教授穆罕默德·卡沙尼指出:“高震级加上浅震源使这次地震极具破坏性。”

土耳其位于地质板块交界处,大约42%的国土处于活跃地震带上,地质结构不稳,地震多发。罗瑟里说,这次地震的根本原因是板块运动。阿拉伯板块向北碰撞亚欧板块,迫使中间的安纳托利亚板块(微板块)以每年约2厘米的速度向西移动。在数年或数十年的时间里,局部应力不断累积,直到克服阻力并导致地震。

此次地震中发生了两次较强烈的震动,目前科学界对第二次强震是否为第一次强震的余震还有不同看法。罗瑟里说,有的监测结果显示第一次强震为7.8级,第二次强震为7.5级,后者是余震。英国朴茨茅斯大学地质学家莫特拉姆博士认为,从技术层面上讲,第二次强震可能不是余震,但大概是由第一次地震引发。

英国伦敦大学学院地球科学专家比尔·麦圭尔教授表示,两次强震均位于东安纳托利亚断裂带,但“目前还没有足够的信息表明两次强震是否发生在同一个断层上”。第二次强震发生在第一次强震以北约90公里处,很可能发生在另一个断层,被第一次强震引发。

专家警告说余震可能会持续。黎巴嫩国家地球物理中心主任布拉克斯接受当地媒体采访时说,相关断层发生余震的风险始终存在,已经报告了好几次。

英国杜伦大学地球科学教授马克·艾伦说,地震可以将压力转移到附近的断层上,导致这些断层在新的地震中破裂,“这似乎是在土耳其发生的事情”。现在看来,在第二次强震后还会有余震。

多数楼房“煎饼式倒塌”

多名专家指出,强震区域的人口密度、建筑质量和救援行动等因素将决定此次受灾死亡人数。卡沙尼指出,图片显示,此次地震影响的地区人口稠密,不少建筑物倒塌,其中一些建筑可能是在现代抗震设计规范之前建造的,因此可能没有针对如此强震的设计。“应该从这次毁灭性事件中吸取教训。”

麦圭尔预计死亡人数会大幅上升。他指出,不少建筑物都经历了所谓的“煎饼式倒塌”。由于墙壁和地板连接不够牢固等原因,每一层楼都垂直倒塌在下面一层楼上,留下一堆中间几乎没有缝隙的混凝土板。这意味着里面任何人的生存机会都非常小。

罗瑟里说,余震可能会持续数天,尽管余震相比之前强震的能量会减少,但可能导致此前因强震而损坏的建筑进一步倒塌。

土耳其地震破坏力为何如此巨大

■做好准备，迎接新学期

做好心理“预热”，击退“开学综合征”

■本报记者 王星

还有一周时间,沪上中小學生就要迎来2023年春季新学期。即将告别“超长寒假”,很多学生对新学期都有新的憧憬,但也有些学生面对即将到来的线下集体生活,多多少少会产生一些嗜睡、焦虑、担忧等“开学综合征”。

如何利用开学前的几天快速调整状态,以饱满的精神迎接新学期的到来?在教育专家看来,击退“开学综合征”,眼下这几天很关键。除了为孩子做好各种心理“预热”,也要适时营造开学的“仪式感”,让学生们带着新目标,元气满满奔向新学期。

作息计划抓紧升级,助大脑运转更高效

“开学综合征”里最常见的,莫

过于作息时间不规律。春节和寒假期间,多数学生不需要早起,也有很多自由支配的时间。可眼下临近开学,不少人的“生物钟”还停留在假期模式。

“假期生活比较惬意,很多学生睡得晚,起得也晚。快开学了,建议学生们尽快调整生物钟,规律作息。”海华小学党支部书记、校长陈菊说,家长不妨帮助孩子按照上学的时间调整自己的入睡和起床时间,每天逐步安排一些固定的学习活动。丰富且规律的生活会让学生内心变得更充实,同时也能增强对自己生活的掌控感,提高心理免疫力,从而更有信心和力量面对新学期的学习生活。

在上海市教科院普教所学生发展研究中心主任王枫看来,在开学前完成作息计划的“更新”,有助于帮助孩子把大脑调整到适应新学期的“最佳状态”。“人的大脑有‘兴奋’和‘抑制’两种相互交替的活动过程。这两种活动

过程的交替,意味着大脑在工作了一段时间之后,必须得到充分休整,才能恢复体力,确保在后续活动中保持最好的状态。”王枫进一步解释道,越是规律的作息习惯,越能让大脑知道在什么时候需要“火力全开”,什么时候可以充分休息恢复,这样,人的大脑在白天学习工作的时候,就会变得更有活力、更加高效。

王枫建议,除了保证充足的睡眠,在作息计划中还应安排好每天放学回家后做作业的时间和运动、娱乐等可以自由安排的时间,把握好学习、休闲、运动、睡觉之间的平衡,帮助自己塑造健康规律的生活。

挖掘内心“最期待”,为新学期增添“仪式感”

新学期是展望未来的新起点。而打

开新学期最好的方式,就是从内心增加对它的仪式感、期待感和愉悦感,提前做好充分的计划和准备。

新学期里,自己最想见到哪位同学,最期待哪门课,最想达成哪些目标,又有什么心愿?王枫建议,新学期开始前,学生不妨再给自己制定一份“快乐清单”和“心愿清单”。

具体来说,“快乐清单”上,可以尽可能多地罗列在新学期会让自己感到快乐的事情,而“心愿清单”上,则尽可能多地写下新学期自己最期待能够实现的心愿。

“只要用心写一写,相信多数学生会发现新学期可以让自己感到快乐的事情和想要完成的心愿有不少,一定能够收获更加积极的精神状态。”王枫表示。

从去年12月上旬开启线上学习至今,上海的中小學生已阔别校园和同

伴两个月。对于一些学生来说,摆脱这种“疏离感”,假期最后一周也是一个缓冲期。陈菊的建议是,趁着开学前的这一周,学生们不妨和自己的老师、同学保持交流,可以相约线上聊聊天,讲讲假期中愉快的经历;也可以出门逛逛博物馆、社区公园,或者和小伙伴一起,出门为新学期添置一些“新装备”,增添新学期的仪式感。“当孩子们看到那一张张熟悉的面庞,听到亲切的话语,就会真切地感受到,愉快的新学期校园生活就在眼前。”陈菊说。

学习有效沟通技巧,化解家庭亲子关系矛盾

新学期来了,不少家长对子女的学习难免会有新的期待和要求。“有时候特别反感他们,动不动就要我学

习,还会因为做作业、玩手机这些事和他们发生矛盾。”这是一名中学生的“吐槽”,多少也道出学生一族的困惑与无奈。

千万不要让开学成为亲子矛盾的导火索!对于即将返校的学子,王枫也提供了一则开学心理锦囊:学会倾听、学会沟通。

在和父母、长辈之间产生矛盾时,可以尝试用心理学的沟通技巧来和他们进行有效的沟通。真诚的沟通始于真诚的倾听。

比如,在和父母交流的过程中,要减少一些“戾气”,改变自己和父母之间不良的说话方式,真诚地向父母表达内心的需求,好好协商解决办法。当自己面对压力时,也不妨坦然地告诉父母,主动寻求他们的帮助。相信有了有效的沟通,亲子关系之间的绝大部分矛盾冲突都可以得到自然的化解。

“当遇到无法解决的烦恼和困难时,要明白身边的父母、老师、同学都是始终关心爱护、陪伴你成长的好伙伴,要用好身边的资源积极主动求助,这并非示弱,而是追求积极成长的、值得肯定鼓励的‘点赞行为’。”王枫表示。

■本报记者 李晨瑛

2002年,夏。74岁的吴老伯来到上海长征医院,找到时任胃肠外科副主任医师的陈学云教授,彼时,吴老伯刚刚查出罹患胃癌。

2022年,秋。已经94岁的吴老伯再次来到医院,找到胃肠外科副主任医师朱振新。朱振新是陈学云的学生,而吴老伯这次求医是因为确诊了残胃癌。“说实话,我没想到自己能活这么久。”经历两次成功手术,日前在复查时,吴老伯不断向朱振新道谢。跨越20年,历经长征医院胃肠外科两代专家接力救治,吴老伯直言,有幸遇到医术精湛的专家,见证癌症治疗技术飞速发展,自己无疑是幸运的。

刀开得好不好,靠的是“纯手工”

吴老伯走过了80岁,又走过了90

长征医院师徒两代接力救治高龄胃癌患者

岁,对于自己做过胃癌手术这件事,他由一开始的焦虑,到后面放松心情,直至淡忘。可去年,吴老伯开始吃不下东西,吞咽困难。在子女的劝说和陪同下,吴老伯做了个胃镜,报告显示:残胃癌。

当吴老伯再次来到长征医院时,发现昔日为自己看病的陈学云医生已经离休,巧的是,陈学云的学生朱振新接过了救治接力棒。接手这个病例后,朱振新没有急于治疗,而是从档案室找出了尘封已久的手写病案。吴老伯当年的治病过程呈现在胃肠外科医护面前。当年,74岁的吴老伯因反复胃痛,胃镜筛查时被确诊胃癌。

彼时,治疗胃癌的手段并不算多,超声刀、Ligasure血管闭合系统等手术能量平台尚未出现,胃肠吻合器也是新事

物,腹腔镜技术还未运用于胃肠手术,化疗手段也不像现在这样先进,刀开得好不好,靠的是“纯手工”。

一般来说,手术做得越彻底,也就意味着手术更大,可能伴随更多的术后并发症。究竟是为了追求安全放弃长期预后,还是冒险一试、将长期预后放在首位?彼时,陈学云的选择是,手术不“减量”,按照当时国际上最先进的胃癌治疗理念,做胃癌“D2”根治术,即淋巴结清扫和胃肿瘤切除同时进行。

在那个没有超声刀等能量平台的年代,胃癌第二组淋巴结清扫风险极大,不仅会因为引起创面广泛渗血而严重影响术野暴露以及术中操作,更可能引起一系列术后并发症。但是,陈学云凭着精

湛的手术技巧,成功完成了手术,吴老伯顺利出院。

“老先生这二十年就是你们给的”

20年过去了,吴老伯已经94岁高龄,甚至不太记得自己曾经得过胃癌。但一纸“残胃癌”的诊断,再度让全家人陷入焦虑:残胃癌尚在进展期,CT提示残胃周围还有明显肿大的淋巴结。全家一致决定,找当年的救命恩人,想想办法。

当这位94岁患者出现在朱振新面前时,仿佛时空重叠,他和老师陈学云一样,面临着同样的问题:超高龄胃癌患者,怎么治?

“如果不手术,患者有梗阻症状,生存期就几个月;如果手术,如此高龄患者能否耐受麻醉和手术的打击?肿瘤能清理干净吗?脑海中不断翻滚着这些问题,朱振新又有一丝庆幸:20年过去了,胃癌治疗又有了天翻地覆的变化——腔镜手术普遍开展,能量平台广泛运用,胃癌“D2”根治术普及,加速康复理念推广,加之化疗技术进步,免疫治疗、靶向治疗等治疗手段出现,给了胃癌治疗更多可能。

通过详尽的评估,朱振新和家属进行了一次长谈:从评估角度来看,患者能耐受手术,肿瘤也能切除;从技术角度来看,有能力完成这次手术;但手术毕竟充满着未知,谁也无法保证手术百分百成功。

“老先生这二十年就是你们给的,医

院专家制定的方案,我们全力支持配合。”家属的话给了治疗组信心。

很快,团队为残胃癌根治术制定了基本策略:速度要快、手术要确切。简言之,就是要尽可能减少麻醉时间,降低术后肺意外发生概率;清扫干净,减少术后并发症。

终于等到手术这一天。在麻醉医生、外科医师、护理团队的通力配合下,手术团队克服残胃粘连重、肿瘤分期晚等一系列不利因素,3个多小时,一台全残胃癌术顺利完成,吴老伯顺利麻醉脱机。

手术关过了,恢复关还在后面。术后第一天,吴老伯出现了咳痰浓的情况,治疗组果断拔出超细胃管,并加强雾化痰翻身拍背。吴老伯有房颤,治疗组密切监测凝血时间,术后仅使用一次止血药;术后,他的血压波动极大,也一度导致肌酐升高,为此,治疗组严密监测并严格控制血压;为促进术后快速康复,术后第一天即开始肠内营养支持……在医护团队及家属的通力配合下,吴老伯顺利出院。