

医线故事

■本报记者
李晨琰

穿上自己最中意的衣服，平静地与亲人道别，在普陀区利群医院安宁疗护科，王先生平静地度过了生命中最后一段时光。这是利群医院安宁疗护科护士长樊海娃送别的又一位患者。六年来，她已送别1000多名患者。

安宁疗护，有一个更直接的名字：“临终关怀”，这里专门服务被现代医学宣判“死刑”的疾病终末期患者。从最初的少人问津，到如今的常有问询，安宁疗护作为全生命周期健康管理的一环，逐渐被更多人熟知。

当生命走近终点，该如何谢幕？今天是世界安宁缓和医疗日，记者与这名80后护士聊了聊她眼中“最体面的离开”。

转型护士的独白：终点也可以是暖色调的

早上9点半，安宁疗护科刚刚结束查房，樊海娃与当值护士根据医嘱，仔细核对每位患者的诊疗方案、临床用药。安排完照护事宜，她依旧会再抽些时间，到每间病房“串串门”。

“阿婆，今天感觉怎么样？”听到樊海娃的声音，阿婆点了点头，以示“安好”。这是一位胰腺癌晚期老人，刚住进病房不久。

一声问好、几句寒暄，樊海娃已经很熟悉在这个病区的工作状态，回想六年前，并非如此。

2017年，普陀区成为全国第一批安宁疗护工作试点市（区）。同年，上海首家开展安宁疗护服务的二级甲等综合性医院——利群医院安宁疗护科成立。对樊海娃来说，这个全新的科室不仅见证着她的职业路径变迁——从心脏监护室、肿瘤科，再到安宁疗护科，更带来一些前所未有的东西，用她的话说，“一切都变了”。

今天是世界安宁缓和医疗日，记者与80后安宁疗护科护士樊海娃聊她眼中“最体面的离开”

成为一束光，照亮生命的最后一程

“传统观念中，给病人提供尽应的治疗手段是医护职责所在，即使只有一线生机，也要拼尽全力。”樊海娃说，在安宁疗护科，工作内容有点不一样了。

“从救治患者到送别患者，起初我也不是很能接受。”每天面对失落的患者、伤心的家属，樊海娃很矛盾，“我做的这些事，究竟有没有意义？”

老张的出现，告诉她，有。60多岁的老张肺癌晚期伴骨转移，是利群医院安宁疗护科的首批患者。经三年治疗，老张整个人非常消瘦，他很清楚自己的情况——无药可医，即将走到生命的尽头。

“老张情绪很低落，不爱理我们，总是一个人默默发呆。”樊海娃希望做些什么，每次查房，她总会主动问候，帮他翻身。“老张，今天睡得好吗？吃得怎么样？”看着如同家中小辈一般的樊海娃，老张渐渐打开了心扉。

尽管已经不能接受治愈性治疗，但在病房里，得到止痛等对症治疗和精心护理的老张，最后的时光没有变得更痛苦。根据预期生存期评估量表评估，樊海娃知道，老张的时间不多了。在生命的最后，他道出了一个慎重的决定：捐献遗体。

“我觉得很幸运，能在生命的尽头，遇到一群仍愿意关心与照护我的医护。”在给樊海娃的信中，老张这样写道，“我想尽最后一份余热，去帮助我能够帮助的人。”20多天后，老张不留遗憾，离开了这个世界。

樊海娃很感动，也是在那一刻，她觉得自己终于迈过了内心的这道坎。



樊海娃正在照顾病人。（受访者供图）

她在这里找到了新的职业成就感，“安宁疗护并不灰暗，我们可以成为一束阳光，让人生的终点充满温暖。”

减轻痛苦与不适，是衡量护理成效的关键

当一个人走到生命的最后，到底能不能安详而平和地离开这个世界？这个难以回答的问题，在安宁疗护科有了更直观的答案——患者及家属满意度的100%。“至少在我们这里，90%

以上的患者离开时，都是坦然而平静的。”樊海娃说。

她记得一名乳腺癌晚期伴肺转移的患者，刚走过半生，却因病不得不提前谢幕。“我每天帮她换药，都觉得心疼。”樊海娃回忆，因为癌症，患者的身体出现严重破溃，肺组织被癌细胞侵犯，常常无法呼吸，睡不好觉。

即便如此，她依旧笑对人生的最后一程。“后来她甚至说不出话了，可只要一看到我们，还会笑嘻嘻地回应。”樊海娃被患者的坚强打动，更希

望做些什么帮助这些患者体面地离开。

“有人形容癌症晚期的疼痛如同千刀万剐。”樊海娃说，对疾病终末期患者，减轻痛苦和不适是“最实在的关怀”，说得更直白点，患者的舒适度是衡量护理成效的关键。

2017年，国内还没有对安宁疗护患者统一的舒适度评价标准。为精确了解患者的不适症状，樊海娃根据2017版《安宁疗护护理实践指南》，将13项症状护理内容制定出护理操作流程，首创《安宁疗护症状护理评估单》。

“我们根据患者的临床表现进行程度分级。”樊海娃说，护士们精确掌握患者的病情变化，便能贴合病情给予最客观、有效、准确的护理措施。

病房中，还有很多肺癌晚期的患者，肺功能完全丧失，只要一躺下便喘不过气，只能坐着。为此，樊海娃与护理团队创新改良了移动式小桌板，让患者吃饭、睡觉都能更舒服些。她还特意将桌板的直角调整成弧形，以减少意外伤害。

“谢谢你，让我在生命的最后也体会到了尊严。”樊海娃做的点点滴滴，患者看在眼里。

在这里不意味着“放弃”，而是帮助生命渡过最后难关

做一名生命尽头的“摆渡人”，每天面对着生离死别，樊海娃说，自己最有成就感的事还有一件，安宁疗护科成立以来，团队中10名护士没有一人辞职。

“我很自豪，我们坚持到了现在。”这个团队的成员来自老年科、急诊医学科、肿瘤科、重症监护室等，建科至今，大家一起克服了许多困难。

“安宁疗护的患者和其他病房的患者是有区别的，他们往往都更脆弱、敏感，在关注疾病之外，更要关注人，回应他们的所想所盼。”樊海娃说，安宁疗护并不意味着放弃，而是要帮助患者渡过生命最后的难关。

有时，这个难关也包括，如何让家人接受患者的决定。曾有患者向樊海娃透露，最后的夙愿是捐献遗体，可子女不同意。樊海娃要来患者子女的电话，与他们沟通。从开始的直接挂断电话，到后来愿意坐下来敞开心扉，在她的努力下，子女的思想工作做通了。

“当一名疾病终末期患者作出最后的决定时，究竟经历过多少彷徨与挣扎，没人知道，但可以肯定的是，这是他对生命最后的慎重思考。”樊海娃说，我们应该尊重。

经过30多年探索实践，上海安宁疗护工作逐渐从量变转向质变。随着人们对安宁疗护理念的知晓和接受，全年龄段人群的安宁疗护需求正逐渐增加。10月12日，利群医院在全市二级综合医院中率先设立儿童关怀室“逐光小筑”，这也意味着普陀区安宁疗护对象开始延至疾病终末期的患儿。对樊海娃而言，这又是一个全新的挑战。

每年，利群医院安宁疗护科都要接待来自全国各地的同行参观。“越来越多人关注到这个领域，更多医务人员、社工加入到我们的行列中，这是好事。”采访时，樊海娃多次说到，当她在疗愈患者时，其实，患者也在疗愈着她。她说，希望所有患者走至人生终章时，没有痛苦、没有慌乱、没有遗憾，能有爱、有质量、更有尊严地告别。

两百余枚「呼吸灯」入夜闪烁灿若星河

北外滩核心区空中连廊系统示范段工程基本建成

本报讯（记者单颖文）一步一景的绿植跳脱于“钢筋森林”，令人悦目舒心；会“呼吸”的小灯在夜晚随着韵律闪烁，仿若一条星河……近期，位于北外滩核心区的空中连廊系统示范段工程基本建成，其中示范段二期项目为沪上首座跨路式双层空中连廊。

根据规划，北外滩核心区将设置50公顷的慢行优先区，包含4.5公里长的空中连廊系统，将区域内重要公共空间与商务楼宇立体连接，实现地空间的有效互联，并提升通行及观景体验。其中，北外滩空中连廊示范段一期项目位于东长治路（丹徒路至公平路），连接虹口区89街坊建筑二层与92街坊金茂广场二层，连廊长度约61米，于去年底竣工；示范段二期项目横跨公平路，串联北外滩来福士广场和友邦金融中心二层与三层，其中二层桥体长约68米，三层桥体长约63米，已于近期完工。空中连廊系统示范段的形成，标志着北外滩核心区慢行系统逐渐面世。

“连廊示范段就像是游走于建筑丛林间的艺术飘带，既要从外观上兼顾周边建筑风格，又要从功能上做好衔接。”北外滩集团连廊项目相关负责人表示，以示范段二期项目为例，选择建设双层连廊主要考虑到北外滩来福士广场二楼与三楼均为商场，友邦金融中心二楼为大剧院入口、三楼为平台，都起到公共服务功能，建设双层连廊将更方便人们出行，也更好地分流人群。考虑到两侧都是高层建筑，在三层桥体桥面上还密布了200余颗小灯，通过编程设计，这些“呼吸灯”在夜间形成律动，让人们俯瞰时形成“北外滩星河”效果。

在外观设计上，由于北外滩来福士使用了米色大理石，因此连廊的色彩在示范段一期项目的选色中加入暖色调，使连廊彼此之间有延续，又具备在地性。另一端友邦金融中心的接口采用了与建筑外墙统一的灰色系立柱作为收尾，与既有建筑融为一体。二层桥体还预留了0.4米的覆土区域，可以同步种植草木、灌木、乔木，在连廊两侧形成多个“绿植花境”。在选材上，植被四季常青，花种则选择花期约半年的品种，美观与环保并举。同时，结合友邦金融中心三层绿化平台栽种的樱花树，在该接口处的“绿植花境”也种植了几棵樱花树，在视觉上形成整体。此外，还设置了休憩座椅，进一步提升市民游客步行体验。



北外滩空中连廊示范段二期近期完工。本报记者 叶辰亮摄

援滇干部接续努力推动砚山县“莓隆镇”产业项目落地惠及山村群众
上海技术“浇灌”云南蓝莓提质增产



■本报记者 沈竹士

今年上半年，云南省文山州砚山县干河乡蓝莓种植基地完成了栽种以后的第二次采摘。相比一年前的首次采摘，这次蓝莓产量有了明显增加。这些蓝莓将销往北上广等大城市的新鲜超市，为彩云之南的山村群众带来不菲收益。

云南多山地丘陵，只有山间的坝子能够提供零碎的局部平地。结合当地气候和光照条件，发展以小浆果种植为代表的特色农业是一种不错的选择。静安区联系引进上海蓝丰投资管理有限公司，后者在砚山县注册成立云南莓隆镇农业科技有限公司，利用移动设施和无土栽培技术种植蓝莓。

种植蓝莓是一种长周期、高投入，同时也是高收益的种植业。新栽种的蓝莓往往需要2至3年才逐渐进入盛果期。长周期的援滇项目，需要有长远的规划、持续不断的援助和妥善的全程管理，需要一批又一批上海援滇干部的接续努力，才能见证产业真正壮大、枝繁叶茂的那一天。这又何尝不是沪滇山海之间的一种长情？

反季上市每斤最高卖到160元

砚山“莓隆镇”项目始于3年前。2021年5月，基地种下无土栽培蓝莓28万株。当年12月至次年6月采摘上市，首期蓝莓株产2.5公斤，销售价格每斤80元至160元。得益于云南特殊的气候条件，砚山蓝莓具有反季上市的优势。国内种植的蓝莓一般在夏季大量上市，而砚山蓝莓年底开始采摘，可以在春节市场卖上一个好价钱。

引进蓝莓产业以来，砚山县干河乡4个行政村每年实现村集体经济收益28万元。同时，蓝莓的种植养护、采摘、分级筛选都需要人工，蓝莓产业吸纳农民就业，帮助群众增收。

2022年7月，上海援滇干部进行轮换，邱永春担任砚山县县委常委、副县长，王鑫乐担任砚山县东西部协作领导小组办公室副主任。几个月后，文山州政府又与光复农业集团签订战略合



▲即将成熟的蓝莓。▼采摘后的蓝莓将销往北上广等大城市的新鲜超市。（均上海援滇供图）制图：张继

作协议，准备在砚山县建设数字蓝莓全产业链项目。上海援滇干部继续参与制定新的“公司+村集体经济+农户”利益联结机制。

长周期运行中的精打细算细水长流

长周期项目都要面临风险预期以及回报较慢的问题。对农民来说，一年365天，并非每天都是蓝莓采摘销售的旺季。如何管理风险、使乡村群众建立长期的信心，上海援滇干部给出了答案。

邱永春表示，首先，在土地流转的地租收入上，以莓隆镇一期为例：总共流转土地1305亩，以每年每亩1300元计价，在此基础上每5年增长100元，每年实现土地流转收入170万元以上。第二，蓝莓产业是为了壮大村集体经济。每年，企业

按一定比例向村集体账户进行分红。这是土地流转和劳务用工以外的另一笔收入。

在干河乡，当地利用7个蓝莓大棚，套种了两个品种的玉米，以短养长。种植蓝莓时，行与行之间留了一段空隙，利用这个空间就可以提高土地利用效率。套种的玉米具有生育周期短、栽培方式简单等优点，从播种到收割只需60多天，与蓝莓生长周期完全错开，实现果蔬套种，让亩产效益实现最大化。

套种经济作物，除了以短养长，还能起到一定程度的生物防治效果。栽种玉米之后，玉米植株顶部的雄花散发出芳香气味，可以吸引农业害虫，减少蓝莓受到的虫害。玉米成熟收获以后，玉米秆将被收割送到养殖场，作为牛的青贮饲料使用。种种细节，体现出沪滇协作产业项目中的精打细算、细水长流。

建冷链仓储，产业链更强韧

邱永春赴滇帮扶那年，砚山县投入上海东西部协作资金入股，建设蓝莓冷链仓储制冷系统。目前该项目已部分建成并投入使用。

冷库仓储是水果产业链的重要一环。水果采摘后带有大量的田间热，再加上呼吸作用旺盛，又产生大量的热。如不及时冷却，将会加速成熟，影响贮藏，严重时还会造成腐烂。新鲜的蓝莓脆甜爆浆，过熟后则口感和品相都会受到影响。冷库仓储和冷链运输，将决定上市的蓝莓能否价值最大化。

此外，上海援滇干部和砚山干部群众协力，进一步提升和完善冷链物流环节的智能化、标准化。未来，砚山县种植生产的蓝莓，无论是在生产环节，还是采收冷链物流环节，均能在全程追溯系统中查看到各环节的生产数据。

体彩公告	排列3第23272期公告 中奖号码：419 直选每注奖金1040元 组选3每注奖金346元 组选6每注奖金173元	七星彩第23117期公告 中奖号码：693582+4 一等奖：1 5000000元 二等奖：16 36575元 三等奖：59 3000元 四等奖：1971 500元 五等奖：29732 30元 六等奖：1089804 5元 一等奖基金累积数：222398000.50元
体彩公告	排列5第23272期公告 中奖号码：41900 每注奖金100000元	