

[山南日记]19—高反

2023 年 7 月 16 日

我和鑫婷老师第一次来到西藏，心里都很坎坷如何克服高反，从昨天晚上开始，我们已经出现了呕吐、头痛症状，整夜处于睡眠和头痛交替状态。今天，再也没有初到山南的兴奋，更多的是难受和痛苦。

光洒到了床上，拉开窗看到外面晴空万里，路上的行人来来往往，但我还是感觉外面是非常的昏沉，远处的山给人很强的压迫感，毫无色彩，整个人的世界非常黑暗，唯一的色彩源自远处的那面五星红旗，迎风飘荡，红色给予了积极的力量。和鑫婷老师通过电话，简短了解对方的状态，相互鼓励彼此，希望像路上的行人，早日适应高反。

坐在桌旁，躺在床上，呕吐和头痛依然存在，反反复复。经过一天半的调整，身体机能逐步恢复，恶心、呕吐得到缓解，头痛也变得轻了一些，第一次感受到饥饿感，为防止再次呕吐，只喝了一瓶葡萄糖缓解饥饿。

傍晚，我们分享了一些治疗高反的药物，根据各自状态推荐合适的药物，同时商量好明天去山南畜牧站的时间，讨论需要注意的事项，短暂而又痛苦的一天就此逝去。

（牛遗传育种创新团队 张亚朋）

