2021清明白际行副总结：

本次科考队因为走的路基本都还是山路，个人觉得这个行副当得还是蛮有价值的。第一天拉样方时给比较不会爬山的几个人找了竹竿当登山杖，监督着没穿雨衣的队员赶紧把雨衣穿上。事实证明第一天竹林里捡的“登山杖”还是相当好用的，可惜第二天有队员把我给他的竹竿扔了然后险要处再靠别人的借，之后我再想找合适的竹竿也找不到了。另外提一嘴就是登山杖很多人不会用，当时教了几个人也不知道他们有没有都往心里去，以后考察如果还是进山的话建议出发前装备讲解加上登山杖的，以及队员的锻炼确实重要。

第二天走的是轻装路线，队伍里两个比较虚的男生我看了一下基本都是整个包塞满了有用没用的东西就导致负重比较大，其中一个甚至晚上营地才用到的头灯台灯都带着导致还有一袋东西包里放不下就外挂在外面一晃一晃的。科考队外出考察的队伍里经常会有完全没到过户外的萌新，需要跟他们好好强调轻装时是尽量清减负重的。

队医部分：  
    1.关于晕车。之前巢湖时记得听飘说过龙虎人丹便宜又好用，先去买了一瓶回来后发现龙虎人丹主要是提神醒脑，让人感觉清凉舒服的，个人感觉这种比较适合短途车或者需要多次换车保持清醒的，长时间包车的话还是晕车药吃一片直接睡一觉比较好。后来又去买了晕车药茶苯海明。（此处提一嘴就是晕车贴又贵又不好用，但因为利润高可能很多药店一听晕车都直接推荐晕车贴，买的时候就直接说要晕车药就好了。我买的茶苯海明片一板十二片6.8，一次吃一片即可。之后跟拉练领队组开会时才发现他们买的晕车药也是茶苯海明片，不过是含片，但一片居然要五块钱，我以前以为茶苯海明片都是便宜好用的，看来还是得认准大药房，我这次药都是在肥西路往北一点的百姓缘大药房买的，因为以前去过一次感觉价格挺实在，以后想买药确实也可以去这里买）  
    2.行军时可能用到的药。单只包装的一次性的碘伏棉签，绷带，创可贴，云南白药。碘伏棉签是我这次买药唯一觉得比较贵的地方，20只12.8，建议以后需要时提前淘宝上买，50只不需要十块钱。我从我自己的医药箱里带了个压敏胶带，以备不时之需（主要是固定纱布绷带）。用得比较多的是创可贴，因为山路走下来有的队员脚还是有些磨破的。本来还想买个三角纱布，后来觉得考察应该不至于用到需要动用三角巾如此危险的情况就没买。  
    3.常备药。带了消炎药，止疼药（布洛芬），健胃消食片，风油精，体温计，热敷贴，医用退热贴，体温计。由于疫情后感冒药都需要实名登记购买，就没买只是跟队员们说自己需要自行购买。  
    4.其他。科考队的药品是独立的，因而队医注意取放不要和协会里的药品混了。有一个专门的医药包和一个大袋子，建议外出时可以把大袋子里的药品去掉包装盒放入医药包，但回来后一定要放入原盒子里，如果原盒子丢失则一定要在单板药品上贴上标签标注，这样方便以后查看保质期和用途。建议以后可以搞一个常备药品清单和使用方法文档流传下去（不知道协会队医制度这么久为什么从来没有做过，但感觉可以搞一个，等我有时间的话会写一篇，没有的话希望有人来起头并传播下去）

林嘉滢 2021.4.10于三教