

万余公里之外捐赠口罩和手套

陈燮中：我只是做了我该做的事

本报记者 余敏刚

近日，世界马拉松六大满贯跑者“小陈飞刀”——陈燮中在距离杭州12818公里的南非开普敦采购了3万只口罩和1万双手套，捐赠给浙江大学附属第一医院、第四医院和杭州市环卫工人。



陈燮中顺利完成“777”开普敦挑战赛

逐梦之路受阻
抗“疫”之心不减

2020年1月30日，陈燮中由中国香港转机前往开普敦，满怀信心期待“777”挑战赛的首站开枪。由于受国内疫情影响，陈燮中不能够随“777”专机入境澳大利亚和美国，只能参加“777”在非洲举行的开普敦挑战赛，也遗憾无缘参加后续的6站挑战赛。

陈燮中在开普敦参赛期间，十分关注国内疫情的发展，每天收看国内关于抗击新冠肺炎的报道。了解到国内口罩等防护物资目前仍然十分短缺后，他希望能到南非采购一些防控新冠肺炎的医疗物资，运送回国，为抗击新冠肺炎出点力。

“国内的疫情越来越严重，我在劝家人朋友不要出门的同时，也想尽自己的一份力。”从2月5日开始，陈燮中便开始联系开普敦当地的爱国华人，在当地采购口罩等防护物品。

但即使在南非开普敦，口罩等抗疫资源也非常紧缺。陈燮中向中国驻开普敦总领事馆求助，领事馆表示“一定尽全力帮助”。

值得庆幸的是，在当地爱国华侨王群、许尔雅女士的帮助下，他们找到了可以购买的医用外科口罩和手套。细心的陈燮

中立即把口罩和手套样品拍成照片，咨询了浙江大学第一附属医院的严森祥医生等专家，得到肯定的答复，陈燮中心里总算踏实了。

6小时、500公里
奔赴千里之外购买物资

但是口罩、手套都存放在500公里以外的几个南非的城市。陈燮中和王群、许尔雅一行三人，驱车前往500公里外的Oubai市采购口罩和手套。

在经过6个小时的长途行驶后，他们找到了提供口罩货源的供应商，直到第三天，一行三人将口罩和手套把整个货车车厢都装满了，一路上与口罩挤在车里的陈燮中别提有多开心。

陈燮中的义举也得到了他的老师、同学、老乡、跑友和朋友们的帮助。他们在第一时间联系了陈燮中，帮助他联系将有关国际航空公司。

陈燮中告诉记者，他除了感谢没有太多想说的，这次经历让他看到了国内外企业和爱心人士万众一心的力量。

目前，这批物资在阿里巴巴菜鸟帮助下，已经进入航空快递绿色通道，同时它也列入了英邦快递向国内运输救援物资的航空快递绿色通道，将在不久后抵达国内。

浙江树人大学以“体”抗疫
体育教师录制视频网上教学

本报记者 梅杰

一手抓防疫
一手抓生产

2020年初，这场始料未及的新冠肺炎疫情让人纷纷化身宅男宅女，有人选择“葛优躺”度过每一天，有人想要运动却没基础。相比较之下，浙江树人大学的师生们则显得相当有“福气”。农历除夕一过，学校体育部便迅速组织相关教师成立疫情期间健身视频录制团队，利用宅家期间，发挥教师专项所长，录制了形式多样的教学视频，以“体”抗疫。

记者获悉，这些教学视频制作好后，通过微信发布，除了专业的指导视频，还配发详细的图文，言简意赅易上手。浙江树人大学公共体育部主任黄福挺说，虽说健身视频录制团队成员只有八九个人，但个顶个都是“大咖”级别。他们中有国际级健将、原中国女排队员单丹娜，国家级健将、原浙江女篮队员石一童等；也有颜飞卫、吴姝娴等钻

石教授、金牌教练。

据悉，接到任务后，单丹娜、石一童等一天之内便完成了全套居家健身视频的拍摄；党员教师中，颜飞卫、吴姝娴编创了老少皆宜的健美操，李大勇博士录制了居家跆拳道学习教程，国外在读博士徐晓威示范了全套俯卧撑初中高阶锻炼视频……这样的传递持续发生。“目前，已经推出4期，接下来将持续推送。”黄福挺说。

“疫情面前，他们不畏难，利用居家有限的空间，释放出一名人民教师应有的情怀，让教育充满温度。”黄福挺说，体育部教师们用实际行动感染广大师生，给他们带来从“被宅”到“愿宅”的转变，体现了新时代人民教师应有的担当。

浙江树人大学体育部教师给师生们带来的不仅这些，据了解，自2月24日起，他们将开展体育课程在线教学。教学内容包括理论和实操两块，进一步提高学生的运动防疫能力，也为新学期提高身体素质打下基础。

以“舞”为媒 积极抗“疫”
“运动疗法”让病患重拾乐观精神

本报记者 苏哲哲 综合报道

武汉方舱医院主要收治新冠肺炎的轻症患者，目前已开放9个方舱医院，在院患者达到5606名。几天前，他们成了“网络红人”，做操、跳广场舞，这批患者把每日枯燥的治疗生活过得别样精彩。

“起初我们是想帮助病人舒缓心情，于是便呼吁大家从病床上起身，活动手脚。”一名医护人员表示，却不曾想到，原本在广场上“叱咤风云”的舞神们提起了兴致。方舱医院里的广场舞PK不断升级，甚至医护人员都被挤出了“舞台”。

随着越来越多人的加入，简陋又冰冷的方舱医院里变得热闹了起来。为了起到更有针对性的健身效果，有护士开始教大家做护肺操和呼吸操，还有患者练起了八段锦功法、太极拳等。更精彩的是，从全国各地来武汉支援的医生们也是满身才艺，来自新疆的医生跳起了一段拍掌弹指和转腕抖肩的“黑走马”；海南医生

教起了儋州调声《嘱姑九点半》；还有四川的医生们伴随着热门歌曲《火红的萨日朗》跳起了四川坝坝舞。

但北京世纪坛医院呼吸内科主任医师丁新民从呼吸科专业角度来给出了提醒，“新冠”病毒感染人体后，本就造成肺部损伤，剧烈的耗氧运动，会给肺部带来更大压力，延长康复时间，增加并发症。集体环境下，也影响其他患者休息。

因此，对于患者们来说，适当运动是鼓励的，但也要把握好运动量。专家建议，可以下床走动、轻微锻炼，如果想要缓解住院期间的心理压力，患者也可以考虑看看书、听听音乐，分散注意力。

事实上，当疫情波及浙江时，也有一幕幕温馨的画面——开发互联网复诊、组织无偿献血，还有每天写满祝福的“无名”外卖。疫情当前，积极乐观的心态是制胜法宝，胜利终将如约而至。