体坛报

2020年2月
星期四
农历庚子年二月初五
编辑/版式:易龙吟 今日正报八版
27

看懂浙江体育 喜爱体育运动

后援·主管主办:浙江省体育局 浙江省体育总会 国内统一刊号CN33-0088 邮局代投代号:31-641 (新)第4087号 新闻热线:0571-85067855 投稿信箱:ttb0571@163.com

导 读

妙招连连 我省体育企业盼春归
>>>详见2版

东京奥运会或被取消?
并非国际奥委会的立场 目前正按照原计划筹备

>>>详见4版

嘉兴体育报

>>>地方特刊

我在方舱医院教“八段锦”

桐乡90后护士为武汉患者送上体育“良药”

本报记者 易龙吟

疫线面孔

“医生,我躺久了好无聊啊。”“护士,我现在觉得头昏脑涨、腰酸背痛……”“我好像肚子有点胀。”当听到病人们的需求时,护士周琴想到,不如带他们一起练“八段锦。”

近日,一段视频在网上走红。在武汉黄陂方舱医院内响起了音乐,来自桐乡市中医医院的浙江支援武汉医疗队队员、护士周琴带领130位新冠患者练起了“八段锦”。

穿着防护服打八段锦 内衣都湿透了

在视频中,周琴穿着厚重的防护服,动作看起来不协调,但她仍努力动起来,让患者也跟着做。周琴说:“穿着防护服打八段锦蛮累的,我打完一套里面的衣服都被汗水浸湿了,患者一般是微微出汗。”

其实,在教大家打八段锦之前,浙江医疗队的医生已经对这里的患者进行过评估,这个方舱医院的患者都是65岁以下的轻症患者,很多患者在方舱医院里呆的久了,出现了烦躁、焦虑、失眠等症状。因此,周琴想到,八段锦、太极拳等健身活动有可以增强患者体质、加快康复。而且周琴当天是下午3点进舱,这时候正好是患者午休结束的时间。

在《春江花月夜》音乐的伴奏下,一套15分钟的八段锦功法,迅速拉近了医护人员与患者之间的距离,许多患者都表示,打完(八段锦)觉得舒畅了很多,周琴说:“我还给他们介绍了我的家乡,还有乌镇,希望这些病人康复之后都能来桐乡做客。”也有患者说,等他们康复了,要带护士小姐姐们吃遍武汉美食,逛逛汉正街,看看黄鹤楼。许多身体状况比较好的年轻姑娘甚至意犹未尽,周琴还教了他们一些自己平时健身时的拉伸动作。

90后姑娘毅然出征武汉前线

90后的周琴是桐乡市中医医院的一名护理骨干,由于他们科室都是一些糖尿病人和轻度中风的病人,所以他们固定每周一次带领患者习练八段锦。

2月9日,周琴和她的两位同事医生金丹阳、护士杨亚丽一起,背上行囊驰援武汉。黄陂市体育馆方舱医院是浙江省援鄂医疗队进驻以后一手建立,这里就是一座不见硝烟的战场,对于周琴来说,每一项工作都是新的挑战。

每次上班之前,医护人员就聚集在一起分尿不湿,提早禁水禁食做着肠道准备,因为等待他们的将是连续6小时以上的高强度工作,以及不吃不喝不上厕所的生理考验。

昨日,当记者联系上周琴时,她正在休整,接下来整个团队将入驻江夏,去新的方舱医院,周琴说:“到了新的方舱后,等医生们评估过患者的身体情况,条件允许的话,我还会继续教大家打八段锦。”

“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。”周琴说一开始病房里弥漫焦虑和恐惧,不良情绪长久以来不断地刺激这些患者脆弱的神经,但是,通过医护人员的努力,情况不断改善好转,现在他们会和我们一起打八段锦,会给我们录抖音,还会和我们拉拉家常。

周琴说:“我们一起加油!春天会到来的。”

▲周琴(左一)正在和同事们一起为患者治疗

▲周琴带领患者在武汉黄陂方舱医院练习八段锦。

▲在武汉大花山方舱医院,医护人员带领一批患者积极“解锁”太极拳技能。