

杭城医院上演健康“快闪”

护士病友齐练八段锦

本报记者 华雨晨 文/摄

之前八段锦在武汉方舱医院“爆红”，让更多人知道了这项调养身心的运动。从3月开始，位于杭州市下城区的浙江省人民医院里，护士们也带着病人做起了八段锦。

做八段锦的病区位于医院6号楼9病区，这里住的都是心血管内科疾病患者，以老年人居多。护士长俞永美介绍，中老年患者本身抵抗力较差，同时又受疫情的影响，宅在家缺少锻炼，很容易对身心健康产生不好的影响，如更容易发生焦虑和恐慌、影响睡眠等。

在日常的护理查房中，俞永美发现了这个问题，像70多岁的徐奶奶就因为连日睡眠欠佳导致心衰发作住院，还因过于担心自身疾病而情绪低落，终日忧心忡忡。

俞永美看在眼里急在心里，于是和护士们商量对策。曾专门进修学习心脏康复的护士长助理何文姬提出，自己在进修期间了解到八段

锦有促进血液循环、协调五脏六腑之功能，既可以增强自身免疫力，还可以缓解患者心理压力，同时在改善患者心肺功能方面也有不错的效果。而且八段锦练习无需器械，不受场地局限，每一式都有其独自的功效，既可选择单式或几式练习，也可以整套练习，运动量和太极拳差不多，非常适合这个病区的人群。

因此从3月份开始，每天早上8点就成了病房里的运动时间。一套八段锦打下来大概20分钟左右。音乐结束，大家各自散去，病友们回到病房等待8点半医生查房，护士们则推着器械药品回到工作岗位，开始日常护理工作，整个锻炼流程宛如一场“快闪”。

“开始大家还在观望，但是一段时间下来只要音乐响起，病友们就会主动出来排队开练。不仅如此，病人家属也会跟着一起练习。”俞永美说，“我们专门录制了教学



视频同步播放，前面还有护士带头示范，一般跟着做一两天病友们就都能基本掌握。”

周先生今年60岁，在医院已经住了5天，每天练八段锦已经成了固定的晨练安排：“练完感觉身心舒畅。等出院了，这个视频我还要带回家接着练。”

俞永美介绍，接下来，病区还打算进一步推出自创的“养心音乐”，通过聆听五音与五脏、五志配合的乐曲，舒缓情绪，把心脏康复理念推广给患者，帮助他们早日康复。

余杭滑翔伞体验营五一试运营

近日，伴随着螺旋桨转动的轰鸣声，一架黑色直升机降落在黄湖镇王位山顶上，余杭首家滑翔伞体验营地的试飞秀圆满结束。王位山滑翔体验营地即将进入试运营阶段，5月1日正式开放。

作为余杭首个滑翔伞体验基地，王位山滑翔伞体验营地包含了滑翔伞、热气球、动力伞、直升机等多项飞行体验项目，而且还有飞行“学校”，可以上课、考证。

“开办培训班是为了助力航空体育产业发展，让更多感兴趣的人参与到这项运动中来。”营地相关负责人杨爱平介绍，“我们营地的学员可以学在这里，考在这里，玩在这里。”

据悉，王位山滑翔体验营地组合中外一流的教练团队，以“常驻+定期指导”的形式开设滑翔伞培训班。经过飞行和理论考试后得到的初级飞行员、中级飞行员证书在国外可以通用。

除了浓厚的户外运动氛围和绿色的环境发展理念，黄湖镇还聚集了一些有梦有爱的社会组织、有国际范的文创设计师以及志同道合的创业青年，这些新黄湖人带来的未来乡村活力正是杨爱平选择这里的重要原因。

“我玩滑翔伞运动13年，很少能看到这样适合户外运动休闲的环境。”杨爱平说，“在城市住久的人一定会爱上这个既有绿水青山又有文情怀和国际视野的环境。”

王位山滑翔伞体验营地项目是2019年“未来乡村主题分享会”上签约的系列农文旅项目之一，营地的推进和落地启用，给“未来乡村”探索和建设提供了经验。

值得一提的是，浙江赴湖北支援抗“疫”的医务人员可凭工作证全年免费体验项目并免费入住王位山上的德清原界·见山禅野主题民宿。

(通讯员 项 凯)



短消息

@上城

本报讯 开学第一天，杭州新世纪外国语学校一年级学生都领到了一份运动包，里面有小篮球、羽毛球、弹力圈(瑜伽带)、啦啦操花球、底垫(标志盘)和双截棍。有的运动器械还配好练习视频发给了家长。

(通讯员 陈爱金)

@拱墅

本报讯 日前，孔家埭社区阳光太极队重启太极操练，增强体质。作为2020年社区第一次组织培训，队员们都很激动，在经历了新冠肺炎疫情，大家都意识到了自身免疫力的重要性。

(通讯员 章旭明)

@建德

本报讯 为帮助企业共渡难关，建德用实际行动予以支持。对承租国有经营用房的体育企业、协会(俱乐部)免收2个月房租。同时，从2020年2月起，按照体育企业缴纳半年以上社保的人数，以500元/人/月的标准补助企业，补助期3个月。目前，各体育企业已进入申报，实时补助。

(通讯员 陈启浩)

@桐庐

本报讯 近日，桐庐县社体中心主办的尊巴舞培训开班。自消息公开后，前来报名的人数众多，原定江北体育馆一个场所一个时间段的安排已经不能满足需求。为此社体中心临时调整方案，将原本设置一个培训点增加到两个培训点，再由原来的一个时间段增加到两个时间段。

(通讯员 郑丽珍)

新地铁线路让距离不是问题 青山湖绿道融入都市生活圈

本报记者 华雨晨 汤怡虹 马碧茹

上周，杭州地铁5号线后通段和16号线携手“出道”。临安和主城区的距离又近了一步，吃完早饭再去临安青山湖健走、跑步的生活也不是难以想象了。

其中地铁16号线全长35公里，东起老余杭未来科技城的绿汀路站，西达临安区临安市区锦城街道的九州街站。

在记者试乘的时候，从绿汀路站到青山湖科技城站大概花费30分钟不到，来回票价在10元以内。整体感觉舒适平稳，而且有很长一段路是在地面上开，窗外能看到城市里少有的绿水青山。车厢里有不少身穿运动装、头戴遮阳帽的中老年人，一问都是去青山湖绿道的。

“16号线上八百里站、青山湖站、农林大学站，三个站都能到青山湖绿道。”跑友吴学瑜是临安人，平时在杭州城区工作，周末有空就会回去跑步。作为当地“土著”的她还给广大跑友推荐了最佳线路：距离上看青山湖站最近，但跑友可

以在农林大学站下，共享单车或者跑步3公里左右从望湖公园出发。一方面，这里是整个绿道的起点，有公里数的标注；另一方面，南线的风景比北线更美，尤其是春夏季，跑的时候南线树荫更多，也更凉快，跑步的体验也更好。如果想公交换乘更方便一些，也可以地铁到临安广场，换乘公交。

杭州临安的青山湖绿道全长42.195公里，长度与国际马拉松赛程相当，沿途设有供休息的驿站，还能租借共享单车供骑行。此外，在记者实地体验的过程中，青山湖绿道还有一处主城区没有的风景——水中森林。

水中森林主要由大片的池杉、落羽杉组成，排列整齐，每棵树直径基本都在30厘米以上，树龄约40年之久。每到汛期，青山湖的水会漫过杉树林的沼泽地面，形成水上森林的独特景观。沿着青山湖绿道，一直往西北方向就能看见这片水中森林，已经有不少骑友在此穿行。

