迎接国际护士节,浙江“白衣天使”这样过

通讯员 胡 霞 本报记者 陈素琴/文 通讯员 杜凯彬/摄

他们在平凡的岗位上默默奉献,用专业和专注为市民健康保驾护航,诠释着使命和担当。他们的无私奉献换来了一个又一个防疫工作的顺利完成,他们就是医护工作者。在5月12日国际护士节即将到来之际,浙江“白衣天使”开展体育、公益活动迎接它的到来。

杭州“福宝跑团”:跑马迎节日

为了迎接国际护士节,5月10日,浙江大学医学院附属妇产科医院“福宝跑团”决定以一场十公里跑庆祝节日。跑团领队汤栋旨介绍,跑团是由浙大妇院的医生、护士和行政人员组成的,为了更“专业”,最近做了跑团的队旗和统一的队服。汤栋旨说:“近期上海发生疫情,我们跑团有三人参与了支援,最小的1995年出生。她们刚隔离期回来,其中两位参加了这次活动。”

“马上就到国际护士节了,我们想通过健康的方式庆祝自己的节日。跑步的好处很多,坚持规律跑步后,我的睡眠质量变好了,身体也能感受到轻松畅快。”跑团成员陈亚芳说,“护士这个职业,必须对病人负责,需要更多地专心和细心,通过运动,可以让自己精力更充沛,更好投入工作。”

据悉,跑团成员从去年的四人发展到了如今的八十多人,还在不断壮大中。每周他们都会相约一起从医院出发,沿着西湖跑5-10公里。通过跑步,医院同事间的关系更为融洽,提升了体力和精力,也能更好服务患者。

衢州护士代表团:快闪活动宣传防疫

5月10日上午,衢州市中医医院组织护士代表在杨继洲针灸推拿楼和健康管理中心开展由五禽戏、养生穴位手指操、洗手操等组成的快闪活动,进一步推广中医适宜技术,传承中医文化精髓,引导广大市民正确地洗手。在当前复杂的疫情防控形势下,积极引导市民增强体质,科学预防疾病。

快闪结束后,护士还向来院就诊的市民进行了现场教学,受到大家的好评。

衢州市中医医院护理部主任蒋俊燕表示,五禽戏具有增强心肺功能、强壮腰肾、滑利关节、提高身体素质、延年益寿的作用。洗手操以七步洗手法步骤:内、外、夹、弓、大、立、腕为基本动作,再配以独具特色的音乐编排而成,旋律优美、动作简单,能让广大市民自觉接受正确的洗手方法,提高学习兴趣。养生穴位手指操可通过刺激相应的经络与穴位来活跃全身经络,起到平衡人体脏腑功能,调节身体的亚健康状态。

御风而行

日前,武义县大斗山飞行营地推出“空中游览 亲近自然”活动,市民可以乘坐热气球、滑翔伞、三角翼,体验空中观火红朝阳、看落日晚霞和星空夜色,体验乡野乐趣、享受大自然赐予的旖旎风光。

通讯员 张建成 李云升

汪淼:海宁街舞“扛把子” 16年舞动精彩人生

在海宁有一位舞者,名叫汪淼。5月10日,他正协助海宁市体育局筹备7月举行的2022年海宁市运会舞蹈项目。前几天,他还被评为“海宁市十佳青年标兵”。在父母眼中,从“男孩子不应该学跳舞”到夺得世界级街舞赛事奖项、参与2022杭州亚运会宣传片编舞……汪淼一直坚守着自己的初心。

汪淼16岁开始和街舞结缘,由于打小喜欢嘻哈文化,初三毕业的暑假,汪淼便执意学舞。然而他父母并不支持,他们认为学跳舞是女孩子做的事。“爸妈找了一个推辞借口,说如果我要学街舞的话,就用交网费的钱去交舞蹈学费。”没想到汪淼一口答应:“好,一年不上网,用网费去学跳舞。”

高中毕业后,汪淼和启蒙老师合伙开了第一家舞蹈工作室,成为一名专业舞者。每天练舞超过8小时,就像一个运动员,兼顾身体体能、基本功、技巧等训练。2017年,汪淼迎来了他舞蹈生涯的高光时刻,率领团队参与WOD(Word of dance)世界舞蹈大赛。汪淼介绍,这个比赛的分量类似于舞蹈界的格莱美。汪淼编排的参赛舞蹈以花木兰的故事为原型,借以黑白色系的功夫服饰、国风和节奏相结合的音乐,传播民族文化,表达民族自信。团队从上万个参赛队伍中脱颖而出,挺进10强,汪淼个人被提名为人气队长。2021年10月,杭州市委统战部牵头拍摄宣传片杭港澳台青年“炫舞杭州·喜迎亚运”,汪淼作为唯一的编舞师,为100位来自杭港澳台的舞者编舞。

今年7月,海宁市运会第一次将街舞对决列为比赛项目。汪淼承担了赛事的策划筹备和运营工作,这段时间他正在撰写竞赛标准、联系场地、邀约裁判、选手招募等。汪淼说:“这么多年街舞的社会影响力得到提升,我能为这件事情去努力,是我最大的荣耀。”

(通讯员 袁婕莹 高济元)

飞盘成温州市民快乐新宠

“好盘!”“跑得好!”……5月9日,在位于温州市智慧谷园区的一家足球场内,一群飞盘爱好者正在相互传接飞盘,“嗖”的一声,一块块五颜六色的飞盘在空中划过,不时爆发阵阵欢呼……

这段时间,飞盘运动在温州掀起了一股热潮,它对场地、成员组成等要求相对较低,适合各个年龄层的人参者,只要有空旷的场地和一个飞盘就可以尽情享受乐趣。市民钧瑶一直以来酷爱运动,跑步、滑雪等一系列单人运动她都尝试过。谈及飞盘运动,钧瑶表示这个游戏带给她最多的是得分的成就感。“飞盘运动是一项团队合作的运动,需要队友的配合和默契,含有一些竞技元素,当你赢得分数,队员们都为你加油鼓劲,那一刻非常有成就感。”

谈及温州飞盘运动的发展,温州煌队极限飞盘负责人飞扬颇有感触:“刚开始玩的人很少,懂的人也不多,近几年大家对飞盘的热情度都在持续上涨,从原来的几十人发展到现在约一千人的团队,活动预告一发,名额都被瞬间抢光。”为了更好地普及极限飞盘,飞扬表示他们根据成员水平组织新手班、中级班、高级班等不同等级的课程,以老手带新手的贴心安排,更好地帮助玩家掌握极限飞盘的技巧。

健身游泳、跑步越野、瑜伽太极……近年来,温州不断加大体育设施建设,新建了一批体育休闲公园、健身中心、球场、健身广场等群众性体育锻炼场所,着力打造“15分钟健身圈”。

(通讯员 王梦妮 徐家涵 戚祥浩)