

# 当年驰援汶川地震 如今赴鄂抗击新冠



我的爱人赵锋是复旦大学附属华山医院ICU的医生，曾经参加过2008年汶川大地震、2014年昆山粉尘爆炸和2019年无锡桥梁塌陷等灾害的医疗支援。这次赴鄂抗击新冠疫情，他又是第一时间报名。年初四，上海第二批143名由各家医院医护人员组成的医疗队在瑞金医院ICU主任陈尔真队长带领下经由虹桥机场包机赶往武汉。

安顿好以后立马切入工作模式。开过动员会和情况介绍会，将病人分为严重病情的病人和危重病人两大组。每轮轮班制地配有医生和护士，其中每天医生三班制(夜班需要12个小时)和护士24小时4班制。而这些都得源于第一支驻扎在金银潭医院的实际操作经验而确立的。赵锋来说还是有医护人员有胸闷昏倒的事情发生。那些脸上深深的压痕，湿透的衣服，当班时不能饮食和如厕这些都慢慢适应了。除了轮班制，还会安排一天的支持班，给予病房医生工作上的支撑。

赵锋曾说起有一对夫妻，丈夫感染了新冠肺炎收入三院ICU病房治疗，特殊时期不能探望他的妻子每天都会写

上几句鼓励又暖心的纸条交给护士读给他听，让他不放弃顽强地与病魔抗争。每一次送进病房的纸条意味着她的丈夫又生存了一天，大家都小心呵护着，期盼着这份爱能打败病毒，然而奇迹终究没有降临，她的丈夫还是离世了。那天当班的人心情沉重，见惯了生死的医生护士都唏嘘不已，有些年轻的护士留下了泪。幸亏随队的心理医生及时开导和正向指引，鼓励他们把郁闷、不安、害怕等负面情绪倾诉出来，运用心理学中的认知法重新审视病房里发生的事件和这场全民抗疫。重新调整情绪后，大家热情高涨地投入每天的工作中。

后勤保障中也有许多温暖人心的事。前期物资相对紧张，赵锋他们入住的酒店想尽办法给上海医疗队队员热菜热饭，有时候当班的医护人员错过了饭点，酒店服务人员会在大堂里放置方便食品，用热水加热后即可食用。赵锋说武汉的老百姓是充满感恩的人，他们会快速送上汉堡包和饮料，有时候还有咖啡。赵锋在武汉的同学和医生朋友会送上方便食物和医疗防护用品以便应急之用。接送他们往返医院与酒店的救护车司机是一名志愿者，除了开车之外还义务给医疗队队员理发，既贴心又周到。有一次，赵锋深夜下班后错过了班车，12小时当班的他又累又饿，实在是走不动了，在医院门口看到一辆私家车，他告诉车主自己是上海医疗队队员，错过了班车，可否送他回酒店，因为武汉封城后公交车已停运。私家车主二话不说，载上他径直开往酒店。一路上，车主说他是志愿者，在武汉像他这样的志愿者还有许多，以后若错过了班车，私家车志愿者都可以载送。赵锋与我谈及此事时感慨万分，经历了武汉抗疫，从当地老百姓身上看到了希望，我们一定能取得抗疫的最后胜利。

春暖花开的时候，随着每天确诊人数稳步下降，以及出院人数日益增加，武汉的新冠疫情得到了有效控制，大家都信心满满期待着城市的复苏。这时，医疗队的使命也将结束，启动了返程倒计时。每个队员与初来乍到时有着很大的不同，大家普遍瘦了，黑了，甚至有人白头发也多了。尽管如此，队员们心灵上都获得了一次暴风雨般的洗礼，大家彼此心理上更近了，深切感到国家是老百姓最大的依靠，更加热爱五星红旗，更加热爱伟大的祖国！

(通贸国际公司 蒋玲)

# 回到望漠的夏天

坐在舒适的办公室里实习的我不由得回想起去年夏天，怀着赤诚之心的我跟随上海政法学院经济管理学院“沪助黔行”实践队来到贵州望漠，为当地的孩子带去了知识，拓展了视野，激发了他们学习的兴趣，亦消去了心灵的温暖与真诚的陪伴。同望漠的小朋友度过了一段难忘时光，留下了不少精彩故事。

“老师，我不会画，你可以教我吗？”记得第一次教小朋友绘画时，他的小手还握不紧细长的画笔，我握着拿画笔的小手，耐心地讲解绘画技巧，教授孩子怎样去合理调配色彩，帮助他们用鲜艳的色彩画出一个又一个心中精彩的世界。每天下课时，孩子总爱跑过来向我说今天画了五星红旗，画了向日葵，眼睛里充满了自豪，更是充满了希望。这时我才发现，山区的孩子并不缺少艺术的天赋和学习的兴趣，只是生活的环境和简陋的条件限制了他们的世界，从一双双明亮的眼睛里可以看出，他们都是可爱的小天使。

我们走进贫困家庭，与孩子们亲切交谈，详细了解他们的学习和生活情况，实践队的队员鼓励孩子们要好好读书，学会用坚强和勇敢来面对生活。贫困之冰，非一日之寒；破冰之功，非一春之暖。如果未曾踏上这片尚还荒凉的土地，如



果未曾穿过蜿蜒的盘山公路，就不会如此真切地感受到，伸手就能触摸到的困窘。希望自己能变成一道微光，用弱小的力量给孩子们带去热切的希望，帮助孩子们走出大山、追求美好。

记得在离别的那一天，小朋友抱着我泪眼婆娑地说，“老师，你是我最喜欢的人，我舍不得你走”。听到这话，我情不自禁眼眶湿润，它是对自己最大的鼓励。和山里的孩子一起上课，点亮他们的心灵，是这次支教活动最难以忘怀的时光。他们的单纯善良，像夏日树影间透出的光，希望他们眼里的光，能够带他们认识这世间的星辰大海。

那年夏天，我用真心去倾听孩子们的心声，用真爱去温暖孩子们的心灵，为他们撑起一片守护伞，让他们感受到社会对他们的关爱，助力他们健康成长。我很幸运，有生之年在那个夏天和他们在望漠相遇。望漠，一个与爱相约的梦想起点。

(管理咨询公司 范子晴)

## 爱心传递

# 也说直播带货

从2016年起，“直播”成为国内互联网最热门的名词之一。随着计算机和互联网技术的发展，人们的生活越来越趋于“电商化”，而“直播+”的营销模式更是引起人们的广泛关注。特别是今年初的新冠疫情以来，直播模式又进行了升级，不仅参与直播的人数空前高涨，参与的行业亦呈全覆盖态势，直播的内容更加丰富。

万物皆可播。疫情带火了直播之后，各类直播成为复工复产的有力推手，亦成为停课不停学的不可或缺工具。此外，一些企业的招聘活动也通过直播方式有序开展。

万物皆可卖。如今凡是提到直播带货，大家肯定会想到李佳琪或是薇娅等主播。他们的直播间里有着各式各样我们所需要的生活产品，而且过去以线下零售为主的大型零售、批发商也加

入了线上网络直播，以此来争抢客源。人人皆可带货。“连罗永浩都直播带货了。”看完了锤子科技前CEO罗永浩的直播，有人如此感叹。以前，直播带货一词往往与网红相关联，但是疫情促使越来越多的人走上直播平台，为产品代言，甚至有些地方政府相关部门领导为了推广当地的农副产品也加入了直播带货，且取得了不俗业绩。

直播也可以是“阳春白雪”。除了购物和娱乐，直播还有更多玩法，这是最近一段时间人们取得的共识。既可以是心灵鸡汤的分享，亦可以是一场主题音乐会的交流，既可以是与专业人士互动，亦可以是疫情下的心理抚慰。

新的商业模式正在冲击着传统商业模式，一场商务营销的更新迭代正在迅猛涌动，这让人不禁想到，正在转型的我们是否能在这次变革中找到属于我们通信服务行业的机遇呢？

(工程公司 丁佳君)

## 一家之言

# 培养孩子的阅读兴趣



2020年初，一场出乎预料的人类与病毒的较量之战打响了，全国人民在党中央的领导下，团结一心，众志成城，为打赢抗击新冠肺炎病毒阻击战做出力所能及的支持和帮助，我们市民足不出户，在家办公，便是对国家抗击疫情的巨大支持。

家中6岁幼女包宇茜刚上幼儿园大班，当然也不例外，开启了“家里蹲”模式。作为孩子的家长，面对没有了幼儿园系统性的教学，在家里的辅导就变得尤为重要，除了向孩子普及新型冠状病毒知识和科学防疫方法之外，还要抓住培养孩子阅读能力的好时机，为即将到来的小学生涯打好基础。经过足足两个月的细心陪伴，我深有体会：当孩子不愿看书时，父母应该尊重孩子，呵护孩子的阅读兴趣比阅读那本书更重要。要善于运用孩子喜欢模仿的天性，激发她的阅读欲望；每天睡前给她读一个小故事，让阅读成为一种兴趣，进而成为一种习惯。

(共联公司 徐立群)

# 陪护一月

女儿的外婆已94岁了，日前跌了一跤，造成右股骨颈骨折和右腿腓骨骨折，随即送静安区中心医院。鲐背老人将要面临两次手术，况且都是“全麻”，骨科张医生坦言，风险不言而喻，但若采取“保守疗法”不开刀，那老人就会蒙受莫大的痛苦，且来日无多。于是我们一合计，咬咬牙在一叠手术风险等告知书上签字“同意”。间隔一周的两次手术还算顺利，然一而再的伤筋动骨总归是大伤元气的。

鉴于新冠疫情防控规定，夜间陪护家属仅限固定的一人。这下可好，陪护的重任稀里糊涂就落到了刚退休的我的肩上。记得那天是倾盆大雨，防护服从头包到脚的医护小姐姐把一根像“蟋蟀丝草”的细棒伸进我的喉咙和两个鼻孔的深处转伐转伐，顿时让我脑门胀裂，眼泪盈眶。总算通过了核酸检测“正式上岗”，开启了一个月的陪护生活。

病房里6位骨折的老太太大多90高龄，最小的亦已87，不同程度的脑梗侵扰着这些老人。有的明知我是陪护家属，晚间却愣头愣脑来上一句：“迭位男同志，依勿好晒勒我们的病房里咯，要晒请晒到厕所里去。”有的语调怪怪地说：“好爷叔，请依帮吾解开手上的绑带，晚上吾好上卫生间。”如果说这些“文的”已让我浑身起鸡皮疙瘩的话，那么“武的”简直让我受不了。对面那张病床上的老太太腿部骨折，生性暴躁的她对陪护的儿子又抓又骂，嚷嚷着要找鞋穿，便于走到走廊里溜达，找不到鞋时竟对劝阻她“不能乱动脚，不然手术白费”的护士小妹唾沫“相赠”，我实在看

不下去，心里愤愤地说：“你，太过分了！”最要命的是，老太连续数天夜晚大声吵闹，让整个病房里的病人和家属通宵难眠而颇有怨言。曾有人说，老小孩老小孩，老了就像小孩一样。此刻忽发奇想，人生的轨迹不就是一个“圆”么，起点是医院的产房，懵懵懂懂来到这世上潇洒走一回，终点又回到了医院，可这次是老年护理病房，最后不可避免地回归大自然。岁月如梭，白驹过隙，雁过留声，人过留名，人们总想把自己的“人生之圆”画得再大一些，给后人多留下点有益的东西。

在陪护女儿的外婆这段日子里，我亲眼目睹、亲耳聆听、亲身感受了面对这些时而清晰、时而糊涂，脾气固执、不肯配合的老年病人，早上查房的主任医师曲医生他们依然耐心询问术后身心的反应状况，检查伤口的恢复情况；晚间值班的小张护士她们一边动作娴熟地打针、抽血、换敷药、量血压、测体温，一边和颜悦色做着心理疏导，舒缓老太太紧张恐惧的心理压力。在我眼里，身穿白大褂的医生大哥哥个个英俊帅气，佩戴白口罩的护士小妹个个温柔美丽，都是人世间最可爱的人，因为他(她)们用自己的高尚医德和精湛医术、践行“救死扶伤，治病救人”的职业操守和服务理念，妙手回春似的让愁眉苦脸、唉声叹气进来的病人，都信心满满、重振精神走出医院大门，鼓起迎接新生活的风帆。

一个月后，女儿的外婆转入北站医院老年护理病房。我们几个小辈轮流前去帮她活络手脚、逐步康复，也算尽一份孝心吧。

(筱霖)

## 心湖涟漪

## 我和网课

## 夏季养生

夏天炎热，易生菌，保持床铺整洁不但可使人有个良好的睡眠环境而且还可以有份好的睡眠心情。

注意寝室的温度、湿度

一般舒适的温度为20-23℃，相对湿度50%-70%为佳。20℃以下会使人有寒冷的感觉，而超过23℃，会使人有热的感觉，表现为难以入睡，甚至掀开被子。另外寝室的通风要好。

注意选用卧具

卧具对睡眠质量的影响特别大，床和被子要软硬适当。在所有卧具中，枕头、凉席的作用举足轻重。枕头不宜太高，在炎热的夏天再使用布棉枕头会使头颈长痠子，汗水浸湿枕头没有及时洗净晾晒，汗臭霉臭味会使人昏头昏脑。夏天睡宜用天然草本植物精细编织而成的草席或以中国特有的瓷竹、毛竹为原料制成的竹席，用竹子等材料制作的凉枕。

午睡

对很多晚上睡不好的人来说，适时的午睡可以作为一种补偿。但午睡时间最好在1个小时左右，不要过长。

运动

(1)晨练不宜过早，以免影响睡眠。

(2)夏季人体能量消耗很大，运动时更要控制好强度。

(3)运动后别用冷饮降温，有的人运动后习惯吃冷饮。事实上，在身体温度很高的情况下吃冷饮会伤害肠胃。运动后温稀盐水是最好的饮料。

## 小幽默

80岁的小偷

法官说：“被告，您干的这件事简直令我们不能相信，您怎么在80岁高龄的时候，想起偷汽车的车龄？您为什么在这种年龄去偷别人的汽车呢？”

“法官先生，您当然无从了解，在我年轻的那个时候还没有汽车呀！”

抗议

在超级市场的出口，管理员逮住一名小偷。打开他的皮袋一看，全是防盗锁。管理员问小偷：“你偷这么多锁干吗？”

“我是为了抗议！你们推销这种锁岂不是打碎了我的饭碗？”

## 脑筋急转弯

(1)她并不富有，却整天坐着汽车兜风，并且口袋里装满了钱，她是谁？

(2)请你用一个成语来形容一个人很开心却笑不出来的样子？

(答案下期找)

上期答案：

(1)文件的末尾。

(2)股民。



总长365公里的一号公路是江苏省第一条彩虹公路，我称它为“最美自驾公路”，红黄蓝是它独特的LOGO，两边风光旖旎，赏心悦目，“人在景中走，如在画中游”，让每个自驾的游客心情愉悦，惊喜连连。

## 拍客说

(电信科发公司 赖燕婷)