

“来跟我学八段锦易筋经”

方舱医院大白医生授课记

文 / 记者 刘辉 图 / 资料



“康复治疗师进方舱的优势,在于对患者来说增加了一项新的治疗方法,这一非药物治疗手段不仅能够强身健体,更能减少患者在方舱内的焦虑情绪。”

在方舱医院学八段锦

这几天,在颇具“体育”元素的万体汇方舱医院内,八段锦这项体育运动成为了患者们康复治疗的热门活动。而第一批带领大家操练的“大白”,就有徐汇区中心医院的医生赵明雷和管华宗。

疫情发生以后,全院医、技、护闻令而动,康复治疗师在方舱工作中展现出了自己的特色。”赵医生分享到自己的看法。“治疗师进舱的优势,在于通过他们的双手,教病人做操或者是带病人锻炼,可以起到身体、心态的双重治疗作用。”

由于值班中不停地接受问诊和答复,采访过程中,赵医生需要时不时地清理嗓子。“目前物资运输比平时困难不少,我们期待更多的设备,可以和患者做更广泛宣传和交流。”

但是短暂的困难,并没能阻碍医生们想救治患者的一切行动。每天上、下午,来自徐汇区中心医院的康复科医生,都会利用空闲时间带领患者一起做八段锦(如图1)。

于是,赵明雷医生手里拿着手机,手机里播放着动作音乐,练一半再换只手练继续演示另一半,就这样教

一次得十几分钟,学习的患者也变得越来越。不仅如此,康复治疗得到了许多患者的关注,纷纷前来咨询。

“我们有一位女患者,每年都会发生一两次腰椎滑脱。这一次腰痛的都走不了路。”赵明雷医生说起了自己的方舱经历。“她进舱当天就遇上了这个麻烦,采取一些常规的方法也没有缓解。这种困难时刻,她找到了我们康复医生。”我们用神经关节松动术在患者床旁即刻处理治疗,并由治疗师王锴教一些主动运动方法来纠正姿势。”当场病人就觉得疼痛减轻许多,走起路来比较轻松,出院前还高兴和我们拍了一张合影(如图3、4)。

至今已经进舱两周的赵医生,调侃自己是医院的“老员工”,因此年纪大的人心态比较好。“不仅安抚患者,有些年轻医护也会有一些紧张或焦虑,我会实时给他们一些鼓励,还会跟他们讲讲笑话,排遣一下他们的焦虑。”

“我是在去年结束规培,刚工作了将近一年,但是我的执业医师已经考出6年了。”在八段锦队伍中,带头演示的大个子医生就是管华宗。

积极参与 勇于担当

管华宗说:“今年在招募的时候,我们康复科很多医生都主动勇于担当,我自己又是拥有9年党龄的‘老党员’,应该勇于担当,要主动作为。支援武汉的时候,当时我还属于规培生阶段,没有加入也是比较遗憾。如今可以在疫情战斗一线。”

据悉,像管华宗一样有担当的青年医生并不是一个人(如图2)。在进舱工作医护中,青年医生护士占到了整支队伍的三分之二。

“由于不受场地限制,且有祛病健身的功效,八段锦吸引了不少新患者参与,能够运用所学带动、帮助患者,是青年党员的责任和担当。”管华宗告诉记者,“尤其是那些老年人,做完之后浑身有力气,且不会气喘,精气神会变好。这也说明,中医传统养生功法的优势之处。”

据悉,八段锦是用来调理脏腑气血、恢复代谢功能、强身健体的的一种中医传统功法,深受人们所喜爱,被比做精美的锦,共八段动作,故名



八段锦。

现代研究表明,这套动作能活动全身关节、肌肉、调节精神紧张、改善新陈代谢、增强心肺功能。促进血液循环,从而提高人体各个生理机能。能纠正肌体异常反应,所以对新型冠状病毒肺炎具有积极的预防与康复作用。

根据公开资料显示,国家推荐的健身功法有好多,有个数字可以概括,“1856”:易筋经、八段锦,五禽戏和六字诀。

事实上为了适应方舱内佩戴口罩的情况,医生们在进入方舱之前就做了筛选和部分改编,赵医生说:“后期如果病人有兴趣,也可以教一些易筋经,或者其他一些适合的动作。特别是,我们还有专门研究武术功法的上海体院博士刘洪涛,进行技术指导。”

另悉,来自徐中心医院的医护人员,非常重视中西医结合治疗。从新冠疫情发生以来,中医药和中西医结合治疗成为中国方案的亮点,让世界瞩目。最新发布的《新型



冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版))加强了中医非药物疗法的应用,同时强调了早期康复的重要作用。

记者还获悉,在万体汇方舱医院中,截至4月15日,累计中药使用971人。同时来自中医方向医生也担任起了医护培训的工作,使得不同的症状由不同的中药汤剂来治疗,做到针对性的中医辨证施治。

“我也会参与到一些中医培训,例如有些患者看着症状都差不多,但会教如何去应用辩证的分析,然后让他们配合锻炼,这样下来综合效果会更加好。”管华宗告诉记者。

