



今日故事

今天早上,我再次完成了整套八段锦的练习。随着慢慢地“起吸落呼”“慢吸合呼”,我感觉全身气血都随着呼吸的节奏在流动,带来一种难以言喻的宁静与活力。这份坚持,源自上周那场令人难忘的“青年夜校”活动。

上周,我偶然间得知我们恒大翡翠华庭社区的“青年夜校”即将开课,课程内容是关于“空调病及中医治疗”的专题讲座,这立刻引起了我的兴趣。在这个空调几乎成为生活必需品的时代,“空调病”这个健康问题愈发引人关注。我早就期待着能用中医这一博大精深传统智慧来维护健康,于是毫不犹豫地报了名。

14日晚7时,江城明珠社区的活动中心灯火通明。原本以为参与者多为老年人,但出乎意料的是,现场有很多与我一样充满活力的年轻面孔。社区请来武汉同济航天城中医科的张主任给我们作讲座。他将中医的奥妙深入浅出地展现在我们面前。从空调病的细微症状到中医“治未病”的理念,不仅让我们对中医有了全新的认识,也让我们对自己的健康有了更多关注。

“来,我们试试艾灸,感受一下中医的温暖。”在张主任的引领下,我尝试了颈部穴位的艾灸。随着艾火缓缓升温刺激着穴位,初时的炙热感逐渐转化为一股暖流,在体内缓缓流淌,仿佛驱散了所有的寒气与湿气。约莫十分钟后,艾灸结束。取下艾炷,只见皮肤微红,偶有细小水珠,我清晰地感受到身体变得前所未有的轻松。

随后的时间里,我们学习了八段锦。在音乐的伴奏下,我们缓缓起势,每一个动作都伴随着张主任耐心的指导与纠正。这套动作简单易学,我们都力求做到位。在练习的过程中,我感受到了身体的每一个关节都在被温柔地拉伸与放松,仿佛整个身心都被重新激活了一般。

课程结束时,门外等候的小伙伴们兴奋地冲进教室,与我们一同合影留念,那一刻的欢声笑语至今仍回响在耳边。下次的“青年夜校”活动又会带给我们什么新惊喜呢?我期待着。

——大武汉客户端网友@盛莉 (整理:王锦婷)

社区青年夜校课程让人惊喜

三位奥运冠军回校受到师生热烈欢迎
郑钦文:很开心五星红旗有一次因我升起



3位奥运冠军昌雅妮(左二)、郑钦文(右三)、孙梦雅(右一)分别被华中科技大学授予“青年五四奖章”。



郑钦文将签名的网球发向同学们。 长江日报记者高勇 摄

■长江日报记者张琳 杨佳峰
通讯员高翔 左盈 实习生彭冠迪

9月20日下午,“弘扬奥运精神,传递榜样力量”奥运冠军下基层暨华中科技大学奥运健儿回校主题活动在光谷体育馆举行,3位奥运冠军昌雅妮、郑钦文、孙梦雅返校,分别被授予华中科技大学“青年五四奖章”。

昌雅妮是巴黎奥运会跳水女子双人3米板冠军、华科大2020级运动训练专业本科生;郑钦文是巴黎奥运会女子网球单打冠军、华科大2023级运动训练专业本科生;孙梦雅是巴黎奥运会女子双人划艇500米冠军、华科大2022级运动训练专业本科生。

郑钦文作为冠军代表作了主题发言。在发言中,她用五个关键词“萌芽、突破、狂喜、求学、回味”分享了自己从最初接触网球到慢慢树立为国争光的信念,再到克服重重困难最终登上奥运巅峰的心路历程。

萌芽
10岁就树立了为国争光信念

“一个多月前,当我用一记正手直线拿下赛点登上奥运最高领奖台时,我看着我手中飘扬的五星红旗,心中充满了喜悦。因为我从小就梦想为国家拿奥运金牌,现在我做到了!”回想起奥运夺冠的瞬间,郑钦文仍激动不已。

她透露,在父亲的影响下,她从小就树立了为国争光的信念。郑钦文从6岁开始打网球。那个时候,网球运动对她来说只是一个单纯可以给人带来无限快乐的运动项目。10岁起,父亲郑建坪一直在郑钦文的耳边提起大满贯跟奥运会。郑钦文明白,在父亲心中,奥运会远比大满贯重要。从那以后,每当郑钦文看到电视上有运动员为中国赢得奖牌时,她就暗下决心,日后也要成为其中一员。

“这个念头一直伴随着我。我在电视上看到中国军团在奥运会上披荆斩棘,也看到了自己未来的目标。对一名运动员来说,没有什么比代表祖国在国际大赛尤其是奥运会上升旗、奏国歌更令人激动的事情了!”

郑钦文说:“2022年在接受采访的时候,我就说过自己很期待2024年奥运会。但当时我知道,如果期望太大,也容易失望。所以我一直暗自努力,终于实现了儿时的梦想。真的很开心,五星红旗有一次是因我而升起。”

突破
祖国和人民为我增添战胜困难的无穷力量

对于郑钦文来说,巴黎奥运夺冠之旅的确打得跌宕起伏。

她透露说:“这是我第一次连续5场作战,更罕见的是,中间有3场比赛打得非常胶着。我总共打了9个小时,天气也很热。打完第三场比赛,我就已经接近力竭了,后面的比赛我一直包着绷带在坚持打。”

除了身体上的疲劳,精神方面的巨大压力也令郑钦文煎熬。“决赛中途上洗手间时,我的手一直不由自主地在颤抖。我真的是太紧张了。”最终凭借坚韧的意志,郑钦文终于突破了自己的极限。她说:“奥运会最大的收获是,我觉得突破了自己的极限。如果这只是一场普通比赛,在那种压力和困难之下,我很可能会考虑身体健康而放弃。但奥运会不是普通的比赛,四年一次的机会太难得了,所以不管有什么困难,我都要拼尽全力,绝对不让自己留遗憾。”

郑钦文坦言,除了自己的坚持,身后来自祖国和人民的支持也为她增添了战胜困难的无穷力量。“我上场前就确定了信念:我的背后是中国网球,是祖国人民,我知道他们一直在为我加油。”

寄语

青年学子请勇敢追梦吧

巴黎夺冠那一刻,郑钦文躺在红土地上。“小时候,我看到电视里的运动员流泪,躺倒在地上,很不理解,他们为什么要那样做?”郑钦文说,“后来长大了,也经历并拥有更多的情绪后,我非常理解他们了。那一刻就是自然而然的。就像奥运会8进4决赛后,我哭了,这都是心中压抑了许久的情绪需要得到释放。”

郑钦文坦言:“我一直很羡慕那些可以创造历史的人。刘翔曾说,他21岁拿到奥运冠军,那是他的人生巅峰。现在我也不是21岁,也站在了这个赛场上,我问自己不是也可以做到吗?我这么想也这么做了,而且终于做到了。”

郑钦文的发言令现场学子们心潮澎湃。郑钦文说:“我想对青年学子们说,去勇敢地追梦吧。这一路上可能会有艰辛困难、疑惑、泪水和失败。一定要享受这个过程,当你站在世界之巅回头望去,你会发现过去一切的付出真的都是值得的。对我来说,人生的意义就是无愧此生,不虚此行。”

感谢

学校的关心和支持激励我前行

此次回到学校,郑钦文满怀感恩之心。她表示,在奥运夺冠荣耀背后,离不开华科大的支持。“在备战巴黎奥运会期间,我身为一名大一新生,面临着学业与备战的双重压力。然而,学校给予我极大的关照和支持,在处理学业与训练的关系时,为我安排了合理的课程,使我能够专心备战,与昌雅妮、孙梦雅一样全力以赴,不因学业而分心。华科大的这份体贴与关怀,成为我备战过程中的坚强后盾。”郑钦文这样说。

在巴黎奥运赛场,郑钦文得到了来自华科大校友们的支持,华科大法国校友组团到现场为郑

钦文呐喊助威,这给苦战中的郑钦文极大鼓舞。

她回忆说:“比赛结束后,我第一时间收到了学校的来电以及来自老师、同学和校友的祝贺。这份来自学校的关注、支持是我不断前行的动力,我要感谢华中科技大学,感谢所有为我付出心血的老师和同学们。正是因为有了你们的支持,我才能站在奥运会的赛场上,带着你们的力量勇敢追梦!”

展望

我将继续勇攀高峰

“夺得奥运金牌一直以来是我和我老爸的梦想。从小老爸就在激励我,现在,我终于可以自豪地对他说,老爸,我终于‘光宗耀祖’了!希望以后打不好的时候,不要给我那么大的压力。”郑钦文用这句“含嗔带怨”的俏皮话来回味冠军的滋味,引来现场一阵笑声。

郑钦文还谈到了自己的绰号“QUEEN WEN(文女王)”。“以前听到这个绰号,我还有点不好意思。但在奥运会上,我真的感觉自己突破了极限,所以现在我觉得是实至名归。”

最后,郑钦文感谢了很多人。她说:“感谢多年来关心和扶持我的各级体育部门领导和同事们。他们在经济上支持我,在精神上鼓励我,当我遇到困难时一起面对,遇到喜事时一起流泪。感谢激励我成长的体育前辈和朋友们,在他们身上,我看到了什么是体育精神、奥运精神,也理解了什么是中国的体育精神。这些一直都在激励着我,因为我想成为他们当中的一分子,这也是我力量的来源。也感谢一直鼎力支持我的球迷和媒体朋友们,他们中的许多人在我还默默无闻的时候,就熟悉我理解我……”

奥运的辉煌已成为过去,但郑钦文知道奥运会带来的精神财富将激励着她,并让她提供源源不断的信心和力量。她说:“我会继续顽强拼搏,永不言弃,勇攀高峰,朝着目标勇敢坚定地走下去。”

武汉“南大门”有了省部级三甲医院

武汉大学人民医院(湖北省人民医院)洪山院区昨日启用

9月20日上午8时,武汉“南大门”,一颗“健康明珠”冉冉升起、熠熠生辉。武汉市洪山区近80万居民翘首以盼的首家省部级综合性三甲医院——武汉大学人民医院(湖北省人民医院)洪山院区,当日正式启用服务社会。

自此,武汉大学人民医院13个国家级重点学科、100余位顶尖专家全面入驻洪山院区,将为周边居民乃至鄂南地区群众提供优质健康医疗服务。

“盼这一天好久了!现在,家门口就有了三甲医院,我们看病再也不用东奔西跑了!”20日上午8点不到,家住洪山白沙洲世茂云锦小区的居民陈女士就守候在洪山院区门诊门口。她也成为洪山院区启用后服务的首位患者。

20日上午9时,简朴热烈的院区启用仪式在洪山院区医疗大数据中心举行。武汉大学党委书记、副校长袁玉峰,武汉大学人民医院党委书记万红慧,武汉市洪山区政协主要领导等参加启用仪式并致辞。

洪山是武汉市人口最多的中心城区,有着巨大的医疗健康服务需求。万红慧书记介绍,武汉大学人民医院洪山院区正式启用,不仅圆了周边近80万居民的“家门口三甲医院就医梦”,也是武汉大学人民医院作为百年红色名院,持续推进首义、光谷、洪山“一院三区”建设,服务人民生命健康的标志性成果,更是全省公共卫生体系补短板重大工程、打造疾病预防控制体系改革和公共卫生体系建设的有力举措,有效满足区域人民群众卫生健康需求的重大举措。



武汉大学人民医院洪山院区。



洪山院区正式启用。

同质化医疗 构建洪山“15分钟医疗服务圈”

“真是万幸,要不然老伴这条命今天就丢了!”20日早8时许,一辆救护车从张家湾某小区飞驰而至洪山院区急诊科,原来是一位73岁患者因气道异物堵塞、呼吸衰竭命悬一线,老伴急得直掉眼泪。

洪山院区急诊科主任吕菁君教授带领团队快速开展生死营救,操作可视喉镜仅用2分钟就将异物快速取出,将患者从“鬼门关”拉了回来。“要是洪山院区今天没启用,家周边又没有大医院,他这条命很可能就救不回来了。”眼见老伴转危为安,老奶奶不住地感慨致谢。

“太好了,在洪山也可以看人民医院顶尖专家的号!”身患慢性肾功能不全需每周固定就医,一直关注洪山院区启用的洪山张家湾居民张先生,在网上挂到了20日上午洪山院区肾病内科陈敏教授的专家号后就就近看病。而洪山院区心内科主任涂泽非教授、呼吸内科主任陈宏斌教授等人20日上午的专家号,19日上午刚放出就“秒光”。20日上午,已有1500余名患者到洪山院区就医,40多位急诊病人转危为安。

万红慧书记介绍,洪山院区与人民医院本部实施“一体化管理、同品质医疗”。主院区13个国家级重点学科为代表的优质医疗资源,全面“移植”到洪山院区。学科统一管理,专家统筹安排:来洪山院区就医,可获得与主院区同品质的医疗体验。洪山院区还可通过便捷的远程会诊和质量管控系统,实现与主院区的智能化联动,使医疗质量有了稳定保障。

据介绍,洪山院区启用后致力于构建“15分钟医疗服务圈”。人民医院将持续加大国家级优质医疗资源扩容和下沉

的速度和力度,医院顶尖医疗专家,包括中国心脏介入界有“南江北马”美誉的心血管内科江洪教授、全国知名胸外科专家耿庆教授、“王忠诚中国神经外科医师年度奖”获得者陈谦学教授、肿瘤精准治疗领军者宋启斌教授、“儿童健康守护者”儿科姜毅教授等一批专家已坐镇洪山院区。后期人民医院多位名医大咖,也将定期在洪山院区坐诊、查房、手术。

“大专科小综合”创新全生命周期管理

武汉大学人民医院洪山院区位于武汉市洪山区白沙洲路与光谷路交会处,临近地铁5号线光谷站和白沙洲六路站,是湖北省级重点建设项目、武汉市重大项目 and 洪山区重点建设项目。

洪山院区占地面积128亩,总建筑面积27.68万平方米,开放病床1000张,建有一流的门诊医技楼、综合住院楼、医疗中心住院楼、医疗大数据中心、国际转化医学中心(医学科研、实验中心)、住培中心等建筑,配置有高端直线加速器、TOMO、DSA、MRI、高端CT等大型医疗设备,以及先进的数字化智能手术室等。

据悉,洪山院区作为人民医院“一院三区”建设发展的重大战略举措,与首义院区、光谷院区“一体化管理、同品质医疗、差异化定位”:以重大系统、重要器官、重大疾病为核心,以“大专科小综合”为特色,集中优势医疗资源,逐步建立学科融合发展模式,服务人民群众生命健康需求。

门诊楼以病人为中心,按学科专业系统形成心血管病、消化系统疾病、泌尿肾病系统、呼吸系统疾病、骨科运动系统、神经系统疾病、妇产科、肿瘤等相对集中的诊区,极大提升群众就医体验。医技楼则集中了放射影像、检验、超声、内镜

中心、重症医学、手术室等,打造一体化舒适医疗中心。在力求“一站式”解决常见病多发病的同时,洪山院区还重点创新肿瘤全生命周期管理,倡导“专家、专病、专治、专研”的特色和MDT诊疗模式。肿瘤中心大楼配置病床500张,围绕人体常见癌种并设置器官设置于肺部、乳腺、食管、胃肠、肝胆胰、妇科及泌尿系、头颈、淋巴瘤及儿童肿瘤及软组织肿瘤等9大亚专业,共10个临床科室,并组建起10余个肿瘤多学科诊疗团队(MDT)。

全国医院最大停车场 就医不再“停车难”

“以往看病停车太难了,兜兜转转找车位,病还没看就‘急火攻心’。洪山院区这么多车位,就医体验太好了!”家住南湖的张先生20日一早带着老人来洪山院区心血管内科就诊、住院、停车、到诊室,整个过程不超过10分钟。

据悉,洪山院区门诊实施预约挂号制,患者可提前一周在微信公众号“湖北省人民医院”上,选择“洪山院区”预约挂号。此外,9月20日-10月7日来院就医患者,还可免挂号费、停车费。

为方便群众就医,洪山院区充分考虑到患者的停车需求。院区内外和周边配套停车位近3500个,车位规模为全国医院之最。全院区人车分流,楼栋之间均有连廊联通,患者无需日晒雨淋,“足不出户”就能完成所有就医流程。

据悉,洪山院区环境按“花园式、人性化、智能化、国际化”设计,由“一轴三心”的空间结构组成。院区正中为综合医区,通过一条贯穿南北的医疗街,将医院的门诊楼、医技楼、综合住院楼等主要业务单元串联在一起,综合医

疗区、医疗中心住院楼和后勤服务区由流畅的东西轴向线串联,构成了医院的主要景观轴线。

在洪山院区,楼群间、楼栋中、诊室外,随处可见匠心设计的绿色庭院与生态花园。院区北面张家湾人民公园绿树成荫,与院区景观相得益彰,将为患者提供更高品质的就医感受。

“平急结合转换”自如 负压床位国内规模最大

武汉大学人民医院洪山院区还是全省公共卫生体系补短板重大工程、湖北省重点建设的首个重大疫情救治基地,按“立足平时、平急结合”的原则设计建设。

据介绍,洪山院区“平时”设置床位1000张,为一所集医疗、科研、教学、预防保健于一体的三级甲等综合性医院,可为周边群众提供常见病多发疾病及疑难病症的诊疗,有效填补了洪山区优质医疗资源空白。

一旦“战时”,院区无需大规模改造即可迅速转换为重大疫情救治基地使用。洪山院区可实现转换床位共879张,集可转换门诊急、负压手术室、负压重症监护病房、负压病区、配套检验实验室、防控指挥中心、后勤保障等功能于一体,是全国平战转换负压床位最多的医院之一,将切实为人民群众筑牢生命健康保障防线。

万红慧书记表示,洪山院区的启用,是武汉大学人民医院“一院三区”高质量建设成果惠及更多民众的缩影。作为百年红色医院,武汉大学人民医院将坚定践行以人民为中心的发展思想,全力践行大型公立医院的责任担当,切实满足人民群众日益增长的医疗健康需求,为健康武汉、健康湖北、健康中国做出新的更大贡献。
文/黎清 杨岑