穿上白衣,我就是战士

戴 倩

我出生于1993年,是大家俗称的“90后”。有人说,“90后”这一代人是“来不及断奶的妈宝一代”。但是我想用自己的经历告诉大家,其实“90后”也是勇敢、努力的一代人,我们眼里有光、心中有爱,我们的胸膛里也有一份家国情怀。

漫长的24小时

2020年新冠病毒肆虐中华大地,武汉封城,医护人员告急。仁济医院响应国家号召,征集医护人员奔赴一线,我马上向组织递交了“请战书”。我刚刚结束援滇回上海,朋友们对此非常不理解。我说:我也不知道自己是不是真的那么无畏,但是我的专业是重症医学,正好能派上用场,我也没成家,生活没啥负担。

2月18日,当上海第八批医疗队集结时,我很荣幸地作为仁济人加入了这个集体。从号角吹响,到踏上征程,我们只用了24个小时。这24个小时,可能也是我人生中最漫长的一天。

我在医院剪短了长发,回家收拾行囊。从开始报名起,我就一直瞒着父亲。直到临走那一天,听说我要去武汉,我的爸爸,我那个平日里跟谁都乐呵呵的爸爸,哭了!那是我第一次看到他那么伤心。临走前,爸爸给我做了我爱吃的菜,可是捧着碗的他,却泪流满面。我们俩就那样默默地吃着饭,谁都不敢说话,我心里从来没那么疼过,不是心疼自己,是担心爸爸。我走了,不知道哪天才能回家,他一个人在家,会好好吃饭吗?他该有多担心我?

那天晚上,父亲把我送到小区门口,他一直看着我渐渐走远。我也舍不得他,可我还是坚定地往前走。我在心里对自己说:一定要平安回家!

魔幻的一天

来到武汉雷神山,踏进病区的那一刻,我和同事们都傻了眼。眼前这片空空荡荡的板房,就是我们将要收治患者的病房。两天的时间里,我们在总领队张继东院长的指挥下,搬来床铺、呼吸机、心电监护仪,调试设备和系统。那真是魔幻的一天,原本空无一物的板房,被我们用最快的速度建起了一座拔地而起的抗疫堡垒。结束了一天的劳动后,我擦去满脸的汗,长舒了一口气,心里满满的骄傲。我们,不仅可以做救死扶伤的白衣天使,还成了优秀的设计师、干练的搬运工。真棒!

2月22日,雷神山ICU正式收治患者的第一天。我穿戴上厚厚的防护装备,还没开始工作就头晕起来,刚走了几步就已经气喘吁吁。这时候,危重症病人已经住了进来,我心里有些慌,可是已经别无退路,只能强迫自己平静下来。气道护理、静脉穿刺、卧位护理……这些平时在上海的ICU里习以为常的操作,在这里却无比的艰难。厚重防护服下笨拙的身形、双层手套下木讷的双手、防护眼镜下雾气朦胧的视线,让我每做一个操作都喘得慌。

我努力适应这样的工作状态。每次进舱前,我先拉伸四肢,在鼻梁上粘贴减压敷料,在护目镜上涂抹防雾液体,给戴上手套的十指做做手指操。最大的困难还是体力上的不济。我们按组轮班,每个班进舱4小时,但是加上前后准备的时间,几乎每天都要花7到8个小时在医院里。譬如轮到夜班时,我是凌晨1点上班,但晚上11点就得出发,等到再回到驻地,已经是第二天的9点。倒班加上护理病人的压力,使得我们这些人睡眠大都出现了问题,每天都是碎片化的睡眠,有时候一天只能睡着两三个小时。

然而渐渐地,我适应了这样的生物钟。为了振奋精神,每天上岗前先给自己灌一杯咖啡。我想,只有先克服自己身体上的不舒服,才能有信心和病毒决战。

几分钟的“决战”

在雷神山的ICU,生死决战常常突发在几分钟内,我虽然此前已经在重症监护这个岗位上工作了3年,还是被深深地震撼了。

我护理的第一个病人是位阿婆。那天交接班时,阿婆的生命体征还比较稳定,正在高浓度吸氧。可就在我们交接班的过程中,也就是十来分钟的时间里,监护仪突然发出急促报警声,阿婆的氧饱和度极速下降,出现了呼吸窘迫。我立刻放平她的床头,拿起床边的呼吸球囊紧扣她的口鼻。三分钟,床位医生进舱抢救;十分钟,插管小分队进舱插管、调呼吸机参数、用药……我们用尽了全力,可最终阿婆还是走了。

那天,我一个人在病床旁坐了好一会儿才缓过劲来。好好的一个温热的人,就这样在我眼前渐渐变冷。这是阿婆的苦难,也是国家的伤痛。在那一刻,我无力又焦灼,不停地在心里叩问自己:能不能做得更好一点?

15床病人是我护理过最艰难的病例。为了改善他的呼吸,我们5个医护人员一起为他进行俯卧位通气,要把病人从面朝天翻身成趴下姿势,翻过去,再翻过来,每隔两小时重复一遍。给插管病人翻身看起来简单,其实一个小小动作就会影响到他的生命体征。翻身的过程,要使得出力气,还要像绣花一样小心轻放。我个子小,人瘦,也不知道哪来的力气,一遍遍翻身,也不觉得累。

最难的是做气道护理,每天数次口腔护理、更换口插管的压片和胶布。这是一门“走钢丝”的活,口插管如果脱出,病人会直接死亡;冲洗时一个不小心,病人咳呛,会喷射出气溶胶。15床病人的生命体征还算可以,我们想帮助他早日恢复自主呼吸,所以就没让他镇静得太深。可是,浅镇静的状态下,病人很容易咳呛。那天我在操作时,还没开始吸痰,他嘴角就开始流痰液。我当时害怕极了,脑子里不停地跳出“气溶胶”“气溶胶”三个字。最后,我强作镇定地完成了操作。你要是问,以后碰到这样的病人,我们还会给他浅镇静吗?我想答案是肯定的。只要是有利于病人的操作,我们愿意冒着遭遇气溶胶的风险。

救人,不就是我们的职责吗?

最好的成长礼

就是在这些日日夜夜的战斗中,我经历了许多以前不曾经历过的考验。我每天都在学习,同时也收获了大家的肯定。因为我们组里有过重症监护经验的人不多,所以我就会把一些操作经验和大家分享交流,用“老带新”的模式指导组员。这二十多天,我过得比在上海辛苦得多,但是我越来越感觉到生命的充实,体会到了一种被人需要的自豪感。我想,我成长了。

艰辛与磨砺是最好的成长礼。

3月8日,我在雷神山火线入党了。这是我第三次递交《入党申请书》,也是最郑重的一次。我知道,与病毒的较量,看不见硝烟,也听不到枪炮声,但生与死的考验真真切切,危险几乎无时不在。也许正是因为经历过了这一切,我想在这里对父亲说句话:

爸爸,你的女儿长大了!我和千千万万个“90后”一样,昨天还是父母眼中的孩子,今天已然成为新时代共和国的脊梁,成为我们国家的骄傲和希望!经过抗疫战火洗礼与淬炼的青春,一定会绽放出更加绚丽的光芒!

(作者为上海交通大学医学院附属仁济医院重症医学科护士)

沪高校纷纷从抗疫故事里提炼思政元素融入在线课程

答好“走心”题 上好“暖心”课

抗击疫情到了决胜关头,也为高校提供了生动的思政课程教材。纷纷在线开学的沪上高校,将思政教育融入于专业课、选修课和微型课之中,聚焦于抗疫中的英雄人、英雄事,引领广大青年学生认识中国共产党人在重大考验面前的政治品格,增强对我们战胜疫情政治优势的自信。

专业课 引入抗疫案例

全民战“疫”本身就是一堂超级大课堂,能够极大延伸思政课的广度与深度。上海大学马克思主义学院各教学团队对近四周的课程做了重新设计,融入了党中央关于疫情防控的重大部署、全国各地的联防联控措施成效、防疫抗疫涌现的先进人物和典型事例等教学内容。

上大经济学院教授聂永有在“现代管理理论与实践”的网课中列入了“危机管理”章节,通过案例分析和讨论的方式,对新冠疫情暴发后的政府应急反应、民情关切、火神山雷神山和方舱医院的快速建设,以及应收尽收方案的落实进行了逐一解剖,并且以几艘外国邮轮的不同境遇,揭示了不同国家的体制特征与应急反应能力。这堂课不仅让专业教学紧密结合现实生活,还有效增进了青年人对中国精神、中国力量的信念。

选修课 树立正确三观

历时90分钟的直播,在线收看人次达52万次,全球各地的师生校友们纷纷在微博、B站、抖音、快手上的“华东师范大学”账号下互动留言,弹幕刷屏。这是华东师大在线开学第一课的火爆情形。在公共选修云课堂里,通过人类与病毒顽强斗争生动事例,引导大学生们树立正确的“世界观、人生观、价值观”。

华东师大特聘教授、著名病毒学家王林发与同学们分享了自己在此次抗击疫情中所做的工作。他说:“病毒的中间宿主在不断变化,如果我们不改变食用野生动物的饮食习惯,新冠肺炎绝对不会是最后一次大规模暴发的新发传染病。”

“新冠病毒的直径大概是我们头发丝的1/400,它的结构也非常简单,相比之下,我们人类由超过20万种不同的蛋白和40至60亿万个细胞组成。如此复杂、强大的人体怎么会被小小的病毒打败?答案就是‘瞒天过海、借刀杀人’。”华东师大生命科学学院上海市调控生物学重点实验室教授杜冰、钱旻两位老师从传染病的历史说起,重点介绍了新冠病毒入侵人体细胞的机理、出现临床症状的原理与传播特点,以及根据这些原理如何做好科学防控。

微型课 提炼抗疫精神

在东华大学,一堂取名“暖心牌”的微课上线了,凝聚着战“疫”正能量。开设微型课的既有专门从事思政教育的辅导员,也有专业课教师。他们自发录制微课,结合疫情防控形势积极宣传科学知识,讲述感人故事。微型课浓缩知识要点,分享独到观点,并做好知识分享和课程预热,说事、说情、说理,讲述这场战“疫”里不倒的中国力量。

据悉,东华大学管理学院推出的《战“疫”里不倒的中国力量》系列音频微课特辑共分为五讲,还包括《逆行里的爱国精神》《疫情教会我们“敬畏”》《“宅”出来的规则意识》《被“夜光”点亮的感恩心》等思政微课,力求每堂微课都要提炼出闪光的抗疫精神。辅导员们还结合战“疫”中鲜活感人的案例和身边故事,引导大学生感知中国力量,理解大爱仁心,努力成为一名传播爱、奉献爱和充满爱的新时代中国青年。

本报记者 王蔚 张炯强

新民随笔

这个锅,网课不背

孙 云

“气死老娘了!”原本一直以为,这只是一句表达情绪的口头禅,没想到,不久前的一个晚上,一语差点成谶——在杨树浦港附近,一名年轻母亲在辅导五年级儿子的功课时,突然夺门而出跳进河里,甚至对救援的消防队员哭诉“不要救我,我真的太累了……”

年轻的消防员一边给她身上绑救援绳,一边宽慰:“阿姨,大人都很累的啊!”

恰逢新学期网课开学第二天,吃瓜群众的反应都是:这锅莫非是网课的?毕竟,最近吐槽网课的家长着实太多。但是,我反对把母子失和的锅一股脑丢给网课。

君不见,网课开展前,就屡屡有令人匪夷所思的新闻见诸报端:“爸爸凌晨把不写作业遭老师批评的10岁儿子送到上海火车站讨饭”“湖北一妈妈辅导三年级儿子作业时心梗发作送医院抢救”……显而易见,不管有没有网课,管理不好自己情绪的爸爸妈妈,该爆的雷依然会爆。

我自己就见过不少“不做功课母慈子孝,一做功课鸡飞狗跳”的事情。

我家楼上住着一个4岁小琴童,我很清楚地知道他每周四晚上都有一节钢琴课。为什么呢?因为,每周四他都会练琴到很晚,最晚一次甚至超过零点。

隔着天花板,聆听那带着惺忪睡意的琴声,我能想象得出,一位“虎妈”正在因为孩子当晚没有好好上课而发威呢。这家的奶奶心疼孙子,对“虎妈”颇有微词。其实,谁听了这夜半琴声,不为孩子的身心健康担心?在杨树浦港的救援现场,消防员或许还有半句大实话没说:“小人也被你们大人弄得很累的啊!”

古语云:“学而时习之,不亦乐乎。”这届孩子的学习为什么会变得不快乐了?我想,学习本身不会让人不快乐,让人不快乐的,是心态。如果家长能以更加平和的心态对待学习,看待网课,对自己、对孩子,下手都别太狠,我看到,也有不少家庭如鱼得水。

最近,我所在的一个家长群里,大家都在庆幸赶上了“公民同招、禁止面试、民办摇号”的好辰光,我们的孩子终于有机会不再早早成为刷题机器,而我们这些老母亲老父亲也终于解脱了。趁着最近春光正好,不如戴上口罩,去阳光下放飞自我吧,毕竟,母慈子孝,比刷分更重要。