

## 居家也 申动

## 编者按&lt;&lt;&lt;

在上海全力抗击疫情的人群中,体育人也在行动。近期,众多体育工作者踊跃参与各个环节防疫工作,上海市体育局系统基层党组织已有两百多人参与到疫情防控志愿服务活动中。聚焦他们的故事,今天的“吉祥热线”就是体育人抗疫的小故事。

为抗疫“屏牢”,我们每个人其实也是抗疫一分子。在短暂封闭时刻依然保持乐观心态,在居家期间依然不忘用锻炼调整自己。从今天开始,本报将推出“居家也‘申动’”专栏,请来诸多上海体育名将,让他们化身明星教练,教你各种居家健身妙招,一起动起来。

保持警惕、永不放弃,坚持到最后一刻,这是体育告诉我们的道理,疫情防控亦是如此。如今,我们距离终点越来越近了。希望在不远的将来,我们都能换上运动装,走进明媚的春光,享受运动乐趣。

## 封闭小区里的「吉祥」热线

大鲨鱼员工孙吉祥成防疫志愿者

## 花游女神教你跳跳跳

半年前,结束了东京奥运和全运会比赛的黄雪辰,短暂休息调整了一段时间。之后不久,她就回到熟悉的上海东方绿舟体育训练基地,担任起上海花样游泳队副教练的职务。从运动员转型教练员,她说,自己的适应能力很快,“当老队员时,也经常带教身边的小队友”,如今,只是不再经常下水而已。

疫情来袭,根据上海市体育局的统一部署,自3月14日起,上海东方绿舟训练基地各运动队就启动了封闭管理。也因此,黄雪辰在周末也没法回去探望女儿,而是留在队中。她笑言,做了这么多年运动员,其实已经习惯了这样的生活,封闭训练也能让自己更全身心投入工作。“就是辛苦了家里人,要帮忙照顾我女儿。”

曾经经历过产后复出,在几个月时间里,迅速减重几十斤的过程。黄雪辰坦言,虽然自己当初的减肥方法并不适用于疫情期间居家隔离的大家,但是一些室内锻炼的基本动作却是可以推荐分享的。“居家也不能每天就是吃了睡,躺平玩。保持好身材,从坚持锻炼开始。”

新冠疫情再次来袭,她也希望能通过居家健身的妙招推荐,鼓励大家遵守规定不出门、少出门,为抗疫出一份力。

本报记者 厉苒苒

## 花游女神的健身妙招&gt;&gt;&gt;

每天进行30-60分钟中高强度身体活动(有氧运动为主),每周至少3次高强度身体活动。减少久坐,每隔半小时左右起身活动一会儿。现在就扫一扫右边的二维码,跟着黄雪辰一起居家健身吧。



“您好,这里是居委。”“您好,有什么可以帮到您的?”“您好,请不要急,慢慢说!”……

闵行区浦江镇某个因疫情被封控的小区,居委会的电话铃声一次又一次响起:一天隔一天的血透怎么办?正在化疗怎么办?孕期38周怎么办?……一个个急切的声音从电话那端传来,无论有什么诉求,大家都能听见一个温暖的声音:“请不要着急,我们会有专人帮您协调并及时反馈……”

这个接电话的人,就是防疫志愿者孙吉祥,他还有另外几个身份:中共党员,上海久事篮球俱乐部竞赛训练部副经理,心理咨询师……这十几天来,孙吉祥用自己的热情和专业技能,抚慰着一个个焦急的居民,帮助大家安心度过封控期。



■ 孙吉祥在居委接电话

## 发挥所长

孙吉祥是心理咨询师二级,他也没想到,自己当年特意去学的这个专业,居然能在抗疫时发挥作用。“我是2014年拿到的心理咨询师证书,因为自己从事的是人事工作,平时与人的沟通比较多,当时就想着能不能系统地学习一下心理学,既能提高自己,也能帮助别人。”

小区突然被封控,许多居民的工作和生活节奏被打乱,有些人心理上无法接受,打电话到居委时情绪也很激动。但孙吉祥说,自己作为心理咨询师,还是挺会安慰人的,所以对居民的安抚工作做起来也比较顺利。“我们小区有许多老人,还有一些病人,其实他们都会有一些焦虑情绪的,这些人打来电话时我首先就会耐心倾听,这也是心理咨询师平时做得最多的一件事。然后我就会为他们做一些排解,耐心地做好安抚工作,请他们相信居委,相信‘大白’,相信上海,我们一定能早日战胜疫情,重新回归正常生活。”

孙吉祥还记得,小区当天中午开始封控,下午一些学生放学回家,有几个孩子进了小区就哭,“小朋友突然被学校送回,到小区后有的又没有见到家长,因为有些家长还没回来,他们接受不了这种情况,所以一下子就哭了。”当时他正好在小区门口做接应工作,所以赶紧上前安慰孩子们。在“吉祥叔叔”的开导下,小朋友们很快止住了哭声,等他们情绪正常之后,他又一个个把孩子送回家。

按照孙吉祥的判断,小区封控的前两天、一周左右还有最后一天,居民的情绪问题会比较突出,果不其然,那几天他的工作量特别大。“封控前两天,许多居民不理解为何要封,他们都觉得自己好好的,是受到了别人牵连;封闭一周左右时,有些居民听到外面有的小区解封了,自己的小区却还封着,所以不开心;最后一天,因为解封的通知有所延迟,有些人要出去复工或者要买菜什么的,就会比较焦虑。这些关键节点我要做的,就是耐心做好安抚和解释工作。”



■ 孙吉祥(右一黄马甲)在分发物资



■ 孙吉祥(左)在小区门口值守

## 很有收获

当了两个星期的志愿者,孙吉祥很忙,很累,但也很有收获。“其实在整个志愿服务过程中,我觉得自己倒是没什么值得说的,仅限于把一点点小小的能量发挥一下,帮助居委缓解一些人手不足的压力,算是锦上添花吧。但是整个过程中,我深刻了解到那些居委工作人员和‘大白’平日工作的不易,他们才是付出最大,牺牲最多的人,对我思想上非常有触动。”

孙吉祥说,在小区临时封控的特殊情况下,居委工作人员的工作强度非常大,前几天甚至都是通宵工作,确实非常辛苦。至于那些医务工作者,每天至少值守12个小时以上,在每一户楼下处理一些应急事务,晚上就睡在简易帐篷里,也是非常辛苦,“居委老师和‘大白’们也有家庭,也是父母的孩子、孩子的家长,但在困难和风险面前,他们都坚守岗位,非常值得敬佩。”

在孙吉祥看来,居委工作人员和医务工作者这种无私付出、尽职尽责、忘我工作的精神,成为他的榜样,让他自觉向这些人看齐。“我觉得这份志愿工作也是很值得的,让我看到了平时看不到的、经历了以前没有经历过的,我也从中学到不少东西。”

2016年入党以来,孙吉祥一直以一名优秀共产党员的标准要求自己,这次主动参与一线防疫工作,他觉得是再正常不过的选择。“作为一名党员,特殊时期就应该勇挑重担,服务市民,展现党员的责任与担当。”

本报记者 李元春