

回访新冠肺炎危重症康复者“玫瑰阿姨” 每天运动成了习惯,饮食清淡 “将好好生活作为当下最重要的事”

“如果没有国家不遗余力地救治,没有医生护士拼尽全力,我见不到今天的太阳。”昨日下午4点,在荷塘区石子湖公园,42岁的“玫瑰阿姨”正在做呼吸操。



▲“玫瑰阿姨”现在每天坚持做操
记者 谢慧 摄

◀扫码看采访视频
视频制作:谢慧

作为我省首例成功撤除ECMO并康复出院的危重症新冠肺炎患者,从医院回家后,“玫瑰阿姨”的生活状况怎样?经历生死考验后,她对生活又有哪些看法呢?

对于生活

现在每天都运动,饮食习惯也变了

“玫瑰阿姨”是邵阳人,2020年1月28日被诊断为新冠肺炎,2月10日进入重症监护室。因病情严重,医生对她进行了气管插管、体外氧合膜肺(ECMO)治疗等一系列抢救生命的手段。3月14日,她痊愈出院。

“到昨天,刚好出院两个月。”昨日下午,“玫瑰阿姨”告诉记者,“4天前,我回医院复查了咽拭子、肛拭子等,都正常。”

“玫瑰阿姨”说,康复回家后,自己最大的改变,就是开始关注身体健康。“以前做事情总不量力,现在,多了些顾及。”

现在,运动成了“玫瑰阿姨”的习惯。每天一大早,她都要做一遍医生教她的呼吸操,吃过早

饭后再沿着石子湖公园散步。“走几圈下来,可以锻炼肺活量和肌肉。”

饮食习惯也变了。“以前肥肉入口,感觉特别香,现在不吃了,还是要多吃蔬菜,饮食清淡才好。”她说。

“玫瑰阿姨”以前在服装加工厂上班,每天醒来就工作了,晚上加班到很晚才休息。如今,她开始反思从前的生活方式,“身体真的太重要了,现在我每天必须留出锻炼的时间,晚上九点准时睡觉。”

定期消毒、清洗地面和家具,更成了“玫瑰阿姨”家中的“规定动作”。

对于未来

将好好生活作为最重要的事来落实

回家60天,和家人朝夕相处,对于“玫瑰阿姨”来说,一切弥足珍贵。因为还不能从事体力活,她计划下半年继续休养生息,明年再回归工作岗位。

在跟“玫瑰阿姨”聊天中,记者感受到,通过这次疫情,她对人生大彻大悟,那段“至暗时刻”也一去不复返。

“玫瑰阿姨”说,回到家,让她感到温暖的还有邻居的关心。她回忆说,有一天突然下雨,她收衣服的时候看见邻居也晒了衣服,“我们是老旧小区,晒衣服都在走廊里,换了以前,我就直接收了放我家了,等她们家里有人再送过去。但现在,说真心话,我不敢帮她们收。”于是,她犹豫了

一下,喊了一声“下雨了”,就赶快往家躲。

邻居出来收衣服时,正好看见她要关门。“她们和我打招呼,‘好久不见,欢迎回家’,那一刻,眼泪哗地一下就流出来了。”“玫瑰阿姨”说,相比自己的小心翼翼,邻居大气得多。

“很难用语言表达当时的心情,心里特别暖。真的,株洲是一个有大爱的城市。”“玫瑰阿姨”告诉记者。

“玫瑰阿姨”坦言,从此以后,她不再打算再关注要换多大房子,孩子要考多好的学校,而是将好好生活作为当下最重要的事情来落实。

(记者 杨凌凌)

市妇联携手本报 启动家庭老物件征集活动

本报讯(记者 李卉 通讯员 肖芳婷)为深入发掘株洲历史,通过实物展现时代变迁,让记忆成为可触摸、可感知的具体实物,市妇联、株洲晚报、市妇女儿童活动中心启动家庭老物件征集活动,面向全市征集体现老百姓日常生活的家庭老物件。

征集时间为今年5月15日-7月31日。凡是有关反映我市重要历史变迁、重大活动的老物件、老照片、手稿、图文影音、商铺牌匾、手工艺品等实物资料,有关百姓衣着、饮食、居住、出行、教育、劳动和休闲生活等变迁的老旧物品,如:老式家具、电视机、箱子、磁带、收音机、煤油灯、怀表、各类票据、自行车、缝纫机、热水瓶、老照片等,以及其他具有历史性、文化性的实物资料都在征集范围内。

征集物品要求外观基本完整,无明显变形;老照片影像清晰,内容真实,尽可能注明内容、时间地点、照片中重要人物姓名及背景、拍摄者等简要情况;实物资料应符合法律规定,不得侵犯他人权益(著作权、名誉权、肖像权等),如果发现侵权纠纷,后果由提供者承担。征集包含捐赠、借展、托管等多种形式。

捐赠:本着自愿原则鼓励无偿捐赠,主办单位颁发捐赠证书,并在展出时予以署名标注。捐赠的实物须来源合法,不存在法律纠纷及所有权争议。

借展:实物由主办方负责保管使用,所有权仍归物主。

托管:则为双方友好协商,在不改变物品所有权的基础上,对有关收藏单位或个人的物品进行有期限的托管。

市妇联相关负责人介绍,市妇女儿童活动中心(新址)启用之后,活动所征集的物品将放在中心展出,时间另行通知。

联系人:刘老师、李老师;联系电话:28686827、18073331373。



天元区市场监管局 专项检查集贸市场公平秤

本报讯(记者 成皎兰 通讯员 肖玲)为切实提高公平秤的市民知晓率,杜绝短斤缺两的现象,5月12日,天元区市场监管局组织各市场监管所对辖区集贸市场内公平秤设置情况进行专项检查。

检查中,执法人员查看了市场内公平秤的设置情况,重点对公平秤是否经过强制检定、是否在检定有效期内、封印(记)是否完整等进行专项检查。经查,全区集贸市场均按规定设置了公平秤,且均在检定有效期内,检查人员对少数标签不全的现象进行了现场整顿。

检查人员还对市场管理方提出了进一步改进建议,要求在公平秤设置处张贴醒目标识,并加强日常管理和维护,确保公平秤正常运行。

(记者 杨凌凌)

专家呼吁

康复患者无传染性 社会应助他们回归正常生活

近日,国内有媒体报道,一些新冠肺炎康复患者好不容易战胜病毒出院,却遭遇他人异样目光甚至不公正待遇。那么,新冠肺炎康复患者回归社会之后是否具有传染性?

市中心医院副院长龙云铸接受采访时表示,新冠肺炎患者康复出院后,会在专业的医疗机构进行复诊,这期间都实施严格的封闭居家隔离或在指定隔离点隔离。经医疗机构数次回访、复诊

检查,并显示各项指标正常的出院患者,其体内病毒基本已被杀灭,病毒已经停止复制,不会进行传播,也不会对他人造成任何影响。

龙云铸表示,现在整体疫情形势稳定,株洲80名新冠肺炎康复患者身体健康状况良好,公众对他们及其家属,要多多包容和理解,接纳他们回到正常轨道。

直播盛宴 倒计时ing
没见过这么送东西的!

吃货节遇上好货节

饿了么、淘宝、支付宝扫码直接进入直播间
5月17日晚18:30-20:30
直播间等你来!

9.9元吃小龙虾
限量版饿了么联名卡

饿了么超级会员持续送
个性手机靓号随意选

vivo手机免费送
华为watch gt2拿到家

直播现场免费抽取幸运观众一名,免费送vivo手机

开业庆典

四重豪礼 重磅来袭

株洲移动5G旗舰厅(滨江路中心营业厅)

活动时间:2020年5月17日~18日
活动地址:株洲市天元区滨江北路77号(与劳动路交界处)

- 传播礼**
 - 转发朋友圈即可到店免费领取福包1份
 - 集赞即可到店领取精美礼品1份
- 到店礼**
 - 前500名客户享手机免费贴膜、保养手机、清理手机服务;
 - 到店客户免费领取240元惠生活代金券
- 业务礼**
 - 大牌5G手机特惠购,华为P40 5G手机 仅需3999元
 - 靓号限时抢,智能手机0元购,办移动光宽带,光猫机顶盒免费送,存话费领智能家庭产品
- 幸运大抽奖**
 - 进店办理业务均可参与幸运大抽奖,赢千元智能手机

本广告不构成要约,具体业务办理规则详询株洲移动滨江路中心营业厅