

# 沪上首家夜间康复门诊点亮患者希望

## 上海四一一医院用专业诊疗书写重生故事

### 第一线

岁末时节,夜幕降临,东江湾路15号的上海四一一医院康复大厅依旧灯火通明。作为上海首家夜间康复门诊医疗机构,这里打破“白天就医、夜间沉寂”的常规,点亮了错峰康复的“健康之灯”。

暖意融融的诊疗空间里,除了医师与康复师的忙碌身影,两面墙上的锦旗格外醒目。日前,记者走进该院康复医学科,循着锦旗上的温情字句,探寻专业诊疗与暖心陪伴背后的重生故事。

#### 厘米进步 总有鼓励

五年前,突如其来的中风让乐雪珍阿姨右侧身体完全偏瘫,不得不终日与轮椅为伴。

为了让妻子重新站起来,老伴带着她踏上漫漫康复征程。经病友推荐,他们来到了上海四一一医院康复医学科。接诊的栾晓维医生耐

心询问发病经过、既往治疗情况,还细致地检查了她的每一处关节活动度。“您的情况有很大康复空间,我们一起努力。”

栾医生团队为乐阿姨量身定制了康复方案。从最基础的肢体被动活动,到逐步引导她进行主动抓握、抬腿训练。每一次乐阿姨因疼痛或挫败想要放弃时,都能听到鼓励:“您今天的手臂抬得比昨天高了一厘米,很棒!”“再坚持一下,我们离目标又近了一步。”

不同于“流水线”式治疗,栾医生会在查房时间问乐阿姨家里情况,治疗师会在训练间隙和她聊聊最近的新闻,护士妹妹会记得她爱吃的水果,悄悄放在她的床头。乐阿姨紧绷的心渐渐松弛下来,她开始主动配合训练。日复一日的坚持,乐阿姨的右手能慢慢握拳了,右腿也能在辅助下短时间站立。当她第一次靠自己的力量拿起水杯喝了一口水时,老伴和她都激动得红了眼。

康复出院那天,乐阿姨让老伴

一定要定制一面最气派的锦旗。锦旗上“数百家康复 金榜四一一”的字样,是她和老伴对栾晓维团队最真诚的认可。

#### “朋哥”助推 重返蓝天

一次高强度野外生存训练中的意外,导致年轻飞行员小何脚踝距腓前韧带断裂,术后冰冷的石膏与职业生涯的严峻考验,几乎将他禁锢。转机出现在他转诊至上海四一一医院康复医学科后,这位被年轻病友们亲切称为“朋哥”的治疗师李自朋,成了他康复路上的关键引路人。

初次评估,李自朋专业的检查与亲切的态度就让小何安了心。“你这飞行员底子好,只要科学康复,将来一定能跑能跳!”术后初期,在“朋哥”指导下,小何通过踝泵运动、关节松动手法,配合冰敷与压力治疗,稳稳控制住肿胀,一步步“解锁”被禁锢的关节。拆掉石膏后,训练从部分负重到完全负重,从静态稳定性练习到动态平衡练习。当力量逐

渐恢复,训练转向更具挑战性的功能性练习——原地小跳、慢跑、变向跑、敏捷梯。

每当小何因疼痛或力竭想退缩,李自朋总会恰到好处地推他一把:“再试一次? 你行的!”更让小何振奋的是,李自朋有意融入了一些模拟飞行或离机姿态的小负荷练习,让康复充满了重返蓝天的目标感。

脚踝肿胀渐渐消退,活动度基本恢复,肌肉力量明显增强,小何甚至可以完成跑跳和敏捷训练。康复的终点,正是他重返蓝天梦想的新起点。他带着一面锦旗再次走进康复大厅。“朋哥在,好得快”——这面锦旗,见证了一位年轻战士历经磨砺、终将重返蓝天的信念。

#### 旋律互动 激活失语

当任阿姨被轮椅推进康复科时,她的世界是静默而倾斜的。乳腺癌的化疗尚未远去,突如其来的脑出血又夺走了她行走的权利。她认得人,却说不出完整的句子;她想

走路,身体却像不听招呼的空壳。

认真评估后,治疗师陆子捷制定了一个远超常规的康复计划,不仅有日复一日的肢体功能训练,更有针对她言语障碍的独特“处方”。小陆的推拿手法精准,力道沉稳,引导着任阿姨的肌肉重新记起运动的轨迹。小陆发现任阿姨对音乐反应敏感,于是,每天的物理治疗室里,都会响起歌声。起初是小陆一个人唱耳熟能详的童谣——《小燕子》《两只老虎》。慢慢地,任阿姨喉咙里也能发出模糊的音节。旋律激活了任阿姨沉睡的语言区。

在小陆的守护下,任阿姨颤抖着迈出脑出血后的第一步时,整个康复科都为之动容。她从躺着进来,到坐着,到站着,最终,靠自己走了出去。

任阿姨和家人定制了一面锦旗——“玉掌能推天下病,妙语能知病人心”,玉掌“推”掉的不仅是身体的病痛,更是笼罩在心灵上的阴霾。

本报记者 左妍

操场上,一群三年级学生正挥舞着网球拍,将彩色气球击打过网;不远处的攀爬区,一年级“小豆丁”们手脚并用,努力登顶;而在绿荫下的“益智游戏巷”,几个孩子正围坐在一起对弈五子棋……这不是课外活动场景,而是普陀区新普陀小学每天上午大课间的寻常一幕。最近,这所学校通过构建“1+7+X”趣玩大课间体系,让原本可能流于形式的课间锻炼,变成了孩子们每天期待的快乐时空。

#### 学生规划“体育公园”

这一切的改变,始于一份充满童真的少代会提案。去年,有一位学生在学校少代会的提案中写道:“为什么我们的操场只能跑步、做操? 能不能像乐园一样好玩?”这份提案触动了学校老师。

于是,学校决定把这个体育空间的设计权交给孩子,从场地功能规划到器械选型全程参与。去年春天,五年级全体学生化身“小小规划师”,拿着尺子、画板在操场上测量、讨论。经过一个暑假施工,“蒲公英体育公园”去年底亮相了,成为师生共同构思的、留给师弟师妹的“毕业季礼物”。“公园”分为七大主题区,每个区域都藏着孩子的巧思。最受欢迎的“攀爬挑战区”有六种不同难度的攀爬装置;而“益智活动空间”则配备了棋类、数独、魔方等,成了那些因身体原因暂不宜剧烈运动孩子的“秘密基地”。

#### 改变不仅仅在操场

有了好场地,更要有好设计。这一年来,学校创新构建了“1+7+

X”大课间活动体系。

“1”是一套科学完整的活动流程。每天大课间,孩子们有清晰的活动流程,五分钟热身操、三十分分钟分区活动、五分钟放松拉伸。

“7”是七个按年级特点打造的主题园区。记者在现场看到,二年级的“动感酷玩岛”上,孩子们正在进行花样跳绳挑战;四年级的“飞扬绿茵场”则在进行小足球对抗赛,虽然场地不大,但攻防转换有模有样。

“X”则代表无限创新可能。学校开发了运动护照,记录每个孩子的参与情况;每月举行各类主题运动周,将体育与数学、语文等学科融合;还设立了“体育小导师”制度,让高年级学生带低年级学生活动。

不仅如此,“X”还代表了“让每个孩子都能被看见、被关怀”。当大课间铃声响起,那些因身体原因暂不适宜参与高强度活动的学生,也会被安排参加合适的活动,在飞行棋、五子棋、数独等游戏中展开思维较量。与此同时,针对体能成绩有待提升的学生,体育老师会引导他们前往配备百余种训练项目的“总动员·神奇智慧谷”,接受个性化指导。

学校党支部副书记、分管体育工作的冯丽萍告诉记者,实施新体系后,一些隐性变化正在发生:曾经不爱运动的孩子开始主动参与,因为总有一个项目适合自己;班级凝聚力增强了,因为大课间很多项目需要团队合作;2024学年,学校学生体质健康监测合格率和优良率,双双同比呈上升趋势。“孩子们在多元活动中享受到了运动的乐趣。”

本报记者 马丹

### 专家现场传授小儿推拿手法

日前,上海市儿童医院泸定路院区门诊大厅内暖意融融、药香萦绕,以“童享中医,健康‘蔚’然”为主题的第二届中医文化节拉开帷幕,内容丰富多彩,突出“童趣化”与“体验感”,吸引了众多家长与孩子积极参与。现场还有“蔚童医术”系列炒米茶与膏方棒棒糖,吸引众多家长品尝咨询。图为小儿推拿专家一对一传授应对感冒、发热、咳嗽等病症的简易推拿手法

本报记者 徐程 摄影报道



## 快手突然遭黑灰产猛烈攻击陷入瘫痪,专家建议用AI“大脑”破解攻防失衡困局

前天22时许,国内知名短视频平台快手遭遇黑灰产猛烈攻击。短短60到90分钟内,黑客组织通过技术手段侵入快手系统,导致整个平台安全体系陷入瘫痪。攻击者利用约1.7万个僵尸账号开设直播间,大量播放包含色情、暴力、恐怖等违规内容,有的直播间单场观看量甚至超过10万人。

更令人担忧的是,这些直播中隐藏着病毒链接。许多用户点入后,微信账号即被盗取,不法分子随即向账号好友发送借款请求,实

施诈骗。

奇安信安全专家汪列军告诉记者,此次攻击之所以能造成大规模破坏,核心原因在于黑灰产已全面迈入“自动化攻击”时代。黑客借助自动化工具批量注册、操控僵尸号,实现违规内容的秒级发布与扩散,这种规模化攻击完全超出人工审核的应对极限。传统人工审核存在天然滞后性,面对每秒数十条的违规内容洪流,往往陷入“封禁不及新增”的被动局面,即便增派人手也难以填补攻防效率差。

## 申城安宁疗护迈入标准化普惠化新阶段

本报讯(记者 左妍 实习生唐敏)上海自1988年在全国率先探索安宁疗护以来,已构建起覆盖医院、社区与居家的服务网络。全市261家安宁疗护服务机构、246家实现服务全覆盖的社区卫生服务中心,正为生命终末期患者筑牢“温馨驿站”,推动上海安宁疗护向标准化、专业化、智慧化、普惠化全面迈进。这是记者从昨天举办的上海市安宁疗护服务风采展示活动中获悉的最新消息。多学科团

队以专业与温度,让告别少了一份苦涩,多了一份从容。

上海安宁疗护已步入全面发展新阶段,涌现出一批具有创新性与示范意义的服务品牌。作为全国首批试点及首家区域性安宁疗护中心,普陀区安宁疗护中心(设于利群医院)打造“拥抱生命·向阳花”品牌,依托“1+12”服务体系,构建覆盖全年龄段、包含癌与非癌终末期患者的多元服务模式。上海儿童医学中心则推出“童宁港·安

针对此次事件暴露的行业痛点,汪列军认为:“当前网络安全已进入‘不对称战争’时代,高级威胁的隐蔽性与攻击的自动化特征,让传统人工防御难以为继,必须用AI赋能实现安全防护自动化,以对抗攻击自动化。”尤其是在黑灰产手段持续升级的背景下,企业亟需构建超越人类分析极限的AI“大脑”,通过智能感知、自动研判、极速响应的全流程自动化体系,破解攻防失衡困局。

本报记者 郜阳

心网”儿童安宁疗护品牌,借助国际化资源与专业社工服务,推动儿童安宁疗护标准化,守护终末期儿童的生命尊严。

未来,上海将继续拓展居家、社区、机构协同发展的多元服务供给,推广中医药等安宁疗护适宜技术,面向不同群体开展分层分类的理念宣传,推动安宁疗护服务走向标准化、专业化、智慧化、普惠化,努力构建具有上海特色的安宁疗护新格局。