

新公益

8月8日是全民健身日,当万千身影涌向操场与球场时,广州一家医院的儿童血液科里,也有一群特殊的“小运动员”正以另一种方式积蓄力量。重症患儿能否拥抱运动?儿科专家给出答案:剧烈运动固然不宜,但八段锦、拉伸操等舒缓活动,既能舒展筋骨,又能唤醒沉睡的身体机能。正因如此,广东省人民医院儿童血液科每周二都有一场“固定约会”——由广东公益恤孤助学促进会发起的“愈动童行”康复支持项目,让治疗中的孩子们在轻柔动作中重拾身体的感知,在嬉戏间遇见同龄人的笑脸。

■采写:新快报记者 李斯璐 潘芝珍 通讯员 邓可
■图片:受访机构供图

病房里有一个小小运动角 重症小勇士动起来好起来

广东公益恤孤助学促进会发起“愈动童行”康复支持项目,让抗病路上的孩子恢复活力和自信

每周二动起来,让飞镖和“迷你高尔夫”驱散沉闷

“周二到了,去运动角吧。”在广东省人民医院惠福分院的儿童血液科住院病区,孩子们的笑声打破了日常的宁静。当活动区响起音乐,属于他们的运动角落就热闹起来。

“愈动童行”康复支持项目是广东公益恤孤助学促进会联合广东省人民医院团委(社工部)、广州市北达博雅社会工作资源中心在儿童血液科病房里发起的儿童运动康复项目,从今年5月开始启动。

省医儿童血液科护士长余红春是项目的主要策划人之一。她表示,运动在临床康复中有着重要意义——帮助积攒活力,缓解因长期卧床导致的肢体僵硬、乏力等问题,也可以预防血栓等并发症。比起“锻炼”,这里更像一种日常:把身体先叫醒,再谈别的。

这不,8月4日正是周二,省医儿童血液科的活动区化身“运动角”,“动”起来了。项目驻院社工带着孩子们投掷飞镖、拉弓射箭、挥杆进洞……这些运动不费太多体力,且有趣,往往激起孩子们的“胜负欲”。

白血病患儿依依(化名)第一镖擦边掉落,失落得撇了撇嘴。社工姐姐蹲下来支招:“用小力气,送出去。”妈妈也比划慢动作示范。第二镖,中盘。依依拍手跳起来。

在另一场射击运动中,小陈(化名)也铆足了劲,他说:“今天我要挑战射中十环!”第一箭八环,小伙伴们围上来,七嘴八舌地加油助威。他调整姿势,一次次举起弓,最终正中靶心,他昂首挺胸,一股冠军风范。

“迷你高尔夫”也很受欢迎,2岁的军军(化名)一只手还在输液,另一只手紧抓球杆,开始推球。球偏了也没关系,他就“噔噔噔”跑去捡回来,嘟囔着“再来一次”,然后重新挥杆。每一次抬手、瞄准,这些动作练的不只是肩背和手指,更是“我的身体我还指挥得动”的那种自信。



■小朋友们在运动角进行各项运动。



■小朋友们看着视频学八段锦。

重症儿童的身体动起来,笑容和信心也跟着回来了

“我喜欢赢的感觉。”患儿桐桐(化名)告诉新快报记者,如果经常躺在病床,他只会打游戏,天天打会感到无聊。

不仅桐桐,妞妞(化名)也喜欢运动。妞妞妈妈提起女儿参加游戏的情形,眼里满是笑意:“以前因为激素药的副作用,宝宝总是很暴躁、爱发脾气。自从出来玩游戏,她又变回以前那个活泼好动的孩子,甚至更开朗了。”

妞妞妈妈说,其实,妞妞生病前,就喜欢与小朋友扎堆玩耍。现在医院里的孩子们玩在一起,家长之间也跟着增加了互动。她和妞妞就算出院休养,也会特地回医院参加活动。

新快报记者了解到,公益机构在长期开展病童关爱服务的过程中,关注到病童群体的运动需求。自2025年起,广东公益恤孤助学促进会探索病房患儿服务,携手医院、驻院社工机构共同发起了“健康打卡,活力重生”项目,以运动康复为核心干预手段,累计开展各类运动活动43场,服务患儿及家属超过700人次。据结项评估显示,该项目在改善病童身体机能、缓解治疗焦虑、促进同伴交往和亲子良性互动中,收获

良好成效。

而“愈动童行”2026年的计划,不仅延续去年的优势,还优化了第一期项目的短板,让难以走出病房的患儿参与其中,打造“床边运动”新场景。同时,也为部分家长赋能,培育家长组织亲子运动的能力。

余红春护士长对孩子们进行过细致观察,她表示,“愈动童行”项目一方面组织适合患儿的小运动,一方面用积分兑换奖品的形式,奖励参与运动的小朋友。患儿赢得的积分越多,兑换礼品越多,增强了对抗疾病的信心,并且进行自我肯定。“因为积分和兑换礼品的机制,孩子们更有动力去配合治疗。这是‘愈动童行’项目带来的意外礼物。”她说。

不仅创意小运动,该项目还招募了有一定运动基础的志愿者前来教学。有时,志愿者组织孩子们在舒缓音乐声中站成一排,跟着视频学习八段锦;有时是带着孩子们练习太极。孩子们有模有样地跟着抬手、转身、缓缓下蹲,动作虽不一定标准,但却格外认真,一张张小脸上写满了专注。

床边康复包把“周二那股劲儿”拉长到全年365天

据了解,团体活动只覆盖身体状况允许的患儿。然而,血液疾病患儿往往受身体限制,难以走出病房参与集体活动。他们该怎样“动起来”呢?

广东公益恤孤助学促进会介绍,血液肿瘤患儿在身体指数低、无法走出病房的时候,会得到“床边运动”支持。该项目针对化疗期间患儿身体差异制定个性化方案,卧床患儿在家长引导与协助下,依托床边康复包开展身体锻炼;可坐起的患儿则练习简化版的床边八段锦运动。

如何帮助孩子们进行床边运动?广东公益恤孤助学促进会介绍:“家长协助记录运动情况,并完成线上打卡,让运动从力所能及的一小步开始,循序渐进。”在结疗那天,“运动包”会送到患儿手上,社工会根据患儿的喜好兴趣,送出篮球、球鞋、跳绳等器材,鼓励孩子们出院后,力所能及地进行锻炼。

项目社工发现,在“愈动童行”的微

信群里,会有家长发自家孩子在家或附近运动的视频。“一个运动小视频,总会吸引群友的点赞与鼓励,正向支持健康生活方式。也就是说,‘愈动童行’项目不仅支持每周一节的集体锻炼,更要把‘周二那股劲儿’延续至全年的365天里,把病房里的运动角扩展到更广阔的天地。”这位社工说。

现在,“愈动童行”除了“健康打卡”,还新增了更多的内容:绿色邮筒承载着小病友间勇气的传递;家长群里分享着营养餐和照护笔记;每个月不同主题的征文,让医护人员和家长之间互相看见治疗操作以外的情感流动。

“8月8日是全民健身日,我们想说的不只是‘动起来’。对这些抵抗疾病的小勇士而言,真正的健身是身体在游戏里激活,心也在信纸、征文,在家长彼此互助的日常生活里坚强起来。身心同调,才是对抗病痛的‘特效药’。”广东公益恤孤助学促进会常务副秘书长梁栋彬说。