

# 汇聚青春的志愿力量

■新华社记者黄筱

身着青绿、服务热情、笑容灿烂——这是杭州亚运会的志愿者们展示给世界的形象。在赛场、在亚运村、在街头巷尾，他们在亚运的舞台上绽放光芒，也汇聚青春的力量，引领城市文明的风尚。

“我自豪，我是一朵‘小青荷’”

从诗句中走来的杭州亚运会“小青荷”志愿者，似杨柳拂面，清新怡人。

他们的名字沿用了2016年G20杭州峰会志愿者的昵称，取自宋代诗人杨万里描写杭州西湖美景的诗句——“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。

莲叶是青色，因此取了“青”字，从“映日荷花别样红”中取了“荷”字，组成了“小青荷”；“青荷”谐音“亲和”，彰显着志愿者的热情和友好。

杭州亚运会人力资源指挥中心执行指挥长、亚组委志愿者部部长汪杰介绍，在赛事筹备前期，从报名的31.7万人中层层筛选，最终选拔出3.76万名赛会志愿者“小青荷”，为赛会运行提供服务和保障。

来自浙江理工大学的杭州奥体中心体育场赛会志愿者王灵，在开幕式当天的主要任务是“助残服务”和“沿路引导”。

“每一位观众经过我身边时，我都会挥手微笑着说‘欢迎来到大莲花’。”王灵说，当所有人完成入场，她站在场外，听到场内响起国歌前奏，“我们所有‘小青荷’小伙伴都原地面向主会场唱起了国歌，那一刻我热泪盈眶，为自己能成为‘小青荷’而感到自豪。”

每一朵“小青荷”都创下了属于



杭州亚运会、亚残运会赛会志愿者在出征仪式上。



“小青荷”在进行志愿服务。

自己的志愿者纪录。

“服装”最重的是吉祥物志愿者，他们每天需要穿戴重达10余斤的特形演出服，顶着高温和闷热与现场的观众、媒体记者等群体互动；“变身”最多的志愿者，要数在大莲花服务的“小青荷”，他们不仅需要保障亚运会的开闭幕式顺利举行，还要在极短的时间内迅速完成从开闭幕式演出志愿服务到田径比赛志愿服务的转换；被称为“快接手”的竞赛领域志愿者行动敏捷，他们在网球场、篮球场、排球场等竞赛场地，与专业运动员“比速度”，精准地抢点，快速地擦拭，用认真、细致、敏捷的志愿服务圈粉无数。

亚奥理事会代理主席辛格多次点赞“小青荷”，并在开幕式致辞中提到“我们需要‘小青荷’，亚运会的顺

利举办离不开你们的奉献！”

国际奥委会主席巴赫在亚运村专门看望了志愿者并给他们点赞：“感谢所有出色的志愿者，谢谢你们的好客热情和灿烂笑容。”

“志愿服务成为我的生活方式”

在3.76万朵“小青荷”中，不少人已经把志愿服务融入生活，总会在自己的日程表上为志愿服务留足“档期”。

来自中国香港的志愿者林浩峰是其中经验最丰富的一位。从2008年北京奥运会至今，他15年里已累积了18次大型运动会赛事志愿服务经验。

“2008年北京奥运会，2009年香港东亚运动会，2010年广州亚运会……”林浩峰如数家珍，“志愿服务已

经成为我的生活方式。”

这位香港港铁的列车长第19次志愿服务岗位是桐庐马术馆的语言服务。每次志愿服务，林浩峰几乎都会用完他的假期，所以他很少有个人旅行。

“我觉得志愿服务更有意义。这次来杭州，看到这里的工作人员办事一丝不苟，非常细心地做好每一件事，这对我来说也是很好的学习。”林浩峰说。

浙江外国语学院土耳其语专业教师姚凌葳曾是G20杭州峰会的志愿者。“当时我在G20多语言服务中心，主要提供实时口译服务。”7年过去，曾经的“小青荷”姚凌葳如今已成为杭州亚运会志愿者培训师，她和同事们负责亚运村对接各代表团团长、官员的志愿者培训。

言传身教中，姚凌葳在更多青年心中播下了志愿服务的种子。浙外“小青荷”、叙利亚代表团随团助理蔡明喆说：“通过这次亚运会服务经历，我感受到帮助他人的快乐，也提升了自我，希望能从老师手中接过志愿服务的接力棒，以后在更广阔的舞台上展现中国青年的风采。”

志愿服务引领城市文明风尚

2008年被一些人称为中国的“志愿者元年”，经历了北京奥运会，中国青年志愿者群体正逐步成长、壮大，他们用行动诠释了志愿者的意义。

经过15年的继承发扬，杭州亚运会内外不止有“小青荷”，还有“武林大妈”“西湖阿姐”“亚运青年V站”“爱杭城”……越来越多的城市志愿

者在各个角落发光发热。

在富阳水上体育运动中心的文明驿站，有一对来自英国的夫妻志愿者——安妮和戴维，他们在杭州已经工作了六年头，趁着国庆假期，他们报名参与文明驿站，为外籍观众提供咨询向导服务。

亚运会期间，约有15.8万名“武林大妈”穿梭在街头巷尾，参与平安巡防、文明劝导。在亚运场馆周边，“武林大妈”的身影随处可见。

在杭州市体育馆门口，“武林大妈”正教外国友人如何使用软件打车；雨中的拱墅区运河体育公园外，“武林大妈”身着雨衣，为游客指路，疏导交通……

“武林大妈”的队伍不断壮大，不限于真正的“大妈”了。值守在武林路“武林大妈”亚运志愿服务亭的，就有一位来自江苏的小伙子石庆洋，今年才19岁，为了更好地服务，他学会了心肺复苏、海姆立克急救法、止血包扎等急救技能。

“作为志愿者，只有具备多种技能，才能更好地为大家服务。”石庆洋说，他还向前辈大妈们学会了如何煮好一锅免费的凉茶。

据统计，截至目前杭州全市共有252万人次参加了城市志愿服务活动，服务时长达到378万小时，向各方来宾展现了杭州城市的文明形象。杭州市运保指挥部全民参与亚运工作组负责人王文硕说，接下来将继续发扬亚运城市志愿服务的经验成果，打造全民志愿之城。

微光成炬，向光而行。从一个人到一群人，从一支队伍到一群力量，越来越多的市民参与志愿服务，传递出向上向善的正能量。亚运汇聚起来的青春志愿力量，将成为城市的最美风景。

# 浙派中医妙术 亚运圈粉无数

浙派中医外治疗法亮相亚运主媒体中心，受到国内外媒体朋友热捧

通讯员于伟、陈岩明、王飞君、丁洁报道 10月2日下午，浙江中医药大学附属第一医院（浙江省中医院）中医护理传承创新工作室和中医护理亚运保障团队成员，以及医院中医药博物馆工作人员一行10余人，走进杭州亚运会主媒体中心中医药文化体验馆开展中医护理体验主题活动，受到了国内外媒体朋友、工作人员、志愿者以及各国运动员的热烈欢迎和高度评价。

国外媒体朋友点赞中医药

活动还没开始，两位来自伊朗的记者就等候在现场，他们对中国传统文化非常感兴趣，对中医药文化更是充满好奇。在大家忙碌地做准备工作时，他们就迫不及待地用简单的中文询问：“按摩、中医、体验，什么时候？”当得知现场登记好信息就能给他们体验时，两位记者高兴得像个孩子。他们表示，早就想来中医药文化

体验馆体验了，但一直没约上，这次听说有专场活动，所以早早地就来碰运气，没想到真赶上。

他们平时不是伏案写作就是扛着摄影摄像设备，工作压力很大。来到杭州后，他们又面临着倒时差的问题。虽然有一段时间了，但除了肩颈不适之外，还有一些睡眠的问题。体验过程中，护士长汪永坚和护士卫小凤分别对他们开展了耳穴压豆和擀筋棒肩颈肌肉放松操作。汪永坚一边有条不紊地操作，一边向他们介绍：“耳穴压豆，是使用中药王不留行籽贴于耳穴处，并通过适度的揉、按、捏、压，使其产生热、麻、胀、痛等刺激感应。通过经络传导，从而达到防治疾病的目的，是一种非常成熟且有效的中医外治疗法，对各种痛症、焦虑紧张、失眠、疲劳、便秘等有明显的改善。”

“真棒，我感觉耳朵在发热，这种感觉非常舒服，中医，好，很好！”看到有媒体同行在对他们进行拍摄，“大胡子”记者竖起大拇指说道。“Great, Chinese medical, very棒！”记者Bahri一边比着手势，一边由衷赞叹。

“好神奇，中药作的画真美”

此次主题活动，护士张文静和柳雅共同呈现了制作精美的中药材叶画作品，并准备了许多DIY配套的中药材指导大家现场创作。体验中，一位来自宝岛台湾的记者表达了她的感受：“两岸同根同源，中医药在台湾也非常受欢迎，但这是我第一次看到用中药材制作叶画，通过这种艺术方式传播中医药文化真的非常有趣。”随后，在两位“妹妹”的指导下，她成功完成了作品——“安”。看着自己的作品，她自豪地说“中药作的画真美！我要带回去给我的侄女儿，她一定很开心。”

叶画体验现场，大家各展“才华”，一位叫阿缘的姑娘用金银花、钩藤、锦灯笼等中药材制作了一幅杭州亚运的logo，受到在场所有人的热烈好评。来自杭州市疾控中心驻点主媒体中心的刘先生，在医院中药部（中医药博物馆）主管中药师朱博的指导下，结合中药材寓意，创作了一幅反映传统美德与君子操守的作品，表达“静、正、恒”等价值观。

“中药也可以很有趣”

现场活动中，朱博还带来了许多



亚奥理事会医疗委员会和反兴奋剂委员会主席Dr.Sultan AL Busaidi(苏丹·阿尔·布赛迪博士)等在浙江省中医院访问并调研。

中药琥珀标本，其中，“中药中的十二生肖”挂件，让许多参观的朋友爱不释手。

看到大家对此颇感兴趣，朱博又适时地向大家做了介绍，“在大家印象中，中药都是很苦的，味道也都是不太好，其实中药也能很有趣，甚至很有文化意义。比如浙江中医药大学的校训‘求本、远志’，就非常有意思。其中‘求本’，是中医治病‘必求其本’的意思，而‘远志’则是一味中药。”朱博拿起远志继续解释道：“中药远志，别名小草、细草，虽然并不起眼，但具有安神益智，解郁等作用，而作为校训，更是对学子们的一种鞭策。”

朱博还向大家介绍了医院正在推广和创新的一项与中药有关的工作——良药“不”苦口也利于病。中药，特别是经过准确辨证论治后开具的处方，很多时候甚至能起到“覆碗而愈”的效果，但这前提是患者要能服下中药，如果不能被患者服下或有效使用，再好的效果也发挥不出来。因此，医院正着力于挖掘、恢复和创新许多中药方剂的不同剂型，努力让

“中药不再难喝”。

浙派中医妙术，现场吸粉无数

现场最火爆区域始终是中医外治疗法的体验区。陈晓洁护士长和汪永坚护士长带领的8位中医护理骨干，几乎一刻不停地为体验者提供专业的中医外治体验服务。面对因饮食不规律而导致肠胃不适的记者小马，陈晓洁一边仔细问诊，一边耐心地指导他进行饮食调理与自我穴位按摩，得到有效治疗的小马满意而归。

一位患有偏头痛的女记者在体验时向唐娅琴护士长抱怨，每当工作压力大，老毛病就犯，唐娅琴仔细询问了她的具体情况，向她推荐了相应的自我调节方案，并现场手把手指导她学会操作，嘱咐她平时许多注意事项。

据悉，由浙江中医药大学主办的中医药文化体验馆自开馆以来，受到了来自多个国家和地区参观、体验者的广泛好评。其中，每天都有来自该校附属医院的推拿科专家坐镇为大

附属第一医院推拿科的骨干，他们表示自己已成为主媒体中心的“网红”，每周一、周二和周六在体验馆提供服务，目前已“一号难求”。他们说“虽然很忙，但能代表浙派中医的一份子，向世界展示中医药的魅力，感到特别自豪。”

另外，9月30日，亚奥理事会医疗委员会和反兴奋剂委员会主席Dr. Sultan AL Busaidi(苏丹·阿尔·布赛迪博士)、医疗委员会和反兴奋剂委员会委员Dr.Kamal Alhadidi、医疗委员会经理Ms.Nadiyah AL Shamsi以及赛事总指挥部医疗卫生指挥中心综合协调组副组长吕卫等一行8人来到浙江省中医院，访问医院并调研亚运保障工作和中医药特色服务，对医院竭尽全力为赛事提供优质的医疗保障服务和中医药特色服务表示高度赞许。在中医外治中心，Dr.Sultan AL Busaidi还亲身体验了中医外治技术——耳穴压豆，对神奇的中医技术赞不绝口，并表示，中医是非常伟大的医学，期待今后能有机会开展进一步交流合作！

