



“十三五”国家重点出版物规划项目
“5·12”汶川特大地震十周年纪念丛书

WO YAO
ZHAN QILAI

我要站起来

汶川地震十周年回顾

罗尚尉
何锦华 / 著



四川大学出版社

作者简介



罗尚尉，骨科专科医生，现为香港中文大学矫形外科及创伤学系名誉临床副教授、香港大埔医院骨科康复部门顾问医生及部门主管。罗医生非常关注骨科患者术后的康复跟进工作。2008年汶川大地震后，罗医生参与了“站起来”计划，今年已经是第十一个年头了，罗医生仍定期来到成都，跟踪受助人的康复进度。罗医生的工作得到了香港红十字会的高度肯定，2017 年他获得“香港人道年奖”。



何锦华，资深义肢矫形师，从事康复服务及相关教育工作四十余年。长期参与国家的重大项目，如为残奥会运动员及持续为汶川地震伤员提供康复服务等。他在专注工作的同时，还积极参加各种社会活动，近年发起并成立了中华康复工程公益组织基金会，为国内残疾儿童提供安装先进义肢及矫形器等服务。

本书作者收益将用于地震灾区伤患义肢安装及康复训练。

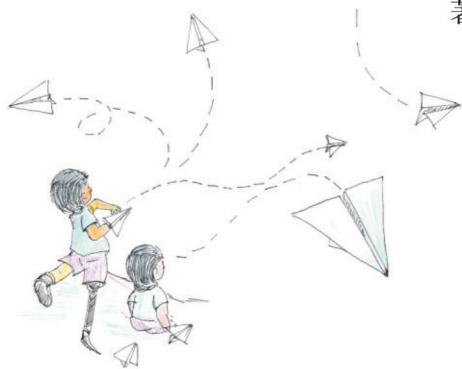


“十三五”国家重点出版物出版规划
“5·12”汶川特大地震十周年纪念及灾后重建系列丛书

我要站起来

汶川地震十周年回顾

罗尚尉 何锦华 / 著



四川大学出版社

项目策划：张 晶 段悟吾
责任编辑：张 晶 王 玮
责任校对：张伊伊
封面设计：墨创文化
封面供图：夏凤婷
责任印制：王 炜

图书在版编目 (CIP) 数据

我要站起来：汶川地震十周年回顾 / 罗尚尉，何锦华著. — 成都：四川大学出版社，2019.10
(“5.12”汶川特大地震十周年纪念丛书 / 顾林生等主编)

ISBN 978-7-5690-3153-9

I. ①我… II. ①罗… ②何… III. ①地震灾害—伤残—康复—汶川县 IV. ①R640.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 235086 号

书名 我要站起来：汶川地震十周年回顾

著 者	罗尚尉 何锦华
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-3153-9
印前制作	墨创文化
印 刷	四川盛图彩色印刷有限公司
成品尺寸	145 mm×210 mm
印 张	5.5
字 数	102 千字
版 次	2019 年 11 月第 1 版
印 次	2019 年 11 月第 1 次印刷
定 价	42.00 元



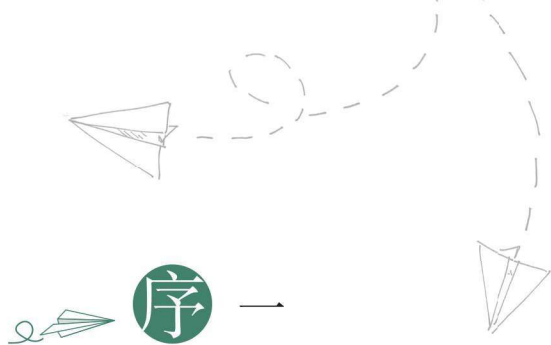
扫码加入读者圈

版权所有 ◆ 侵权必究

- ◆ 读者邮购本书，请与本社发行科联系。
电话：(028)85408408 / (028)85401670 /
(028)86408023 邮政编码：610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题，请寄回出版社调换。
- ◆ 网址：<http://press.scu.edu.cn>



四川大学出版社
微信公众号



2008年5月12日，四川汶川发生大地震，伤者无数。伤员需要接受专业且漫长的康复治疗，这给当地的医疗机构带来巨大压力。地震后十多天，香港“站起来”志愿团队成立，并召集不同专业背景的义工参加地震伤员的康复治疗工作。当时虽然气象台已经发布黑色暴雨预警，但是我们还是冒着危险探访了当时被调配到广州各大医院接受治疗的伤员。

时光匆匆，转眼十年过去了。“站起来”团队秉承“勿忘初心、以人为本”的宗旨，致力为伤员提供全面的康复服务。截至2017年，“站起来”团队赴四川约300次，共计为569位伤员提供康复治疗。其中，截肢伤员269人，骨折伤员233人，脊柱脊髓损伤伤员67人（部分伤员合并不同类型的损伤）；骨科康复会诊逾20 000人次；义肢及矫形器服务（包括制作、调整及维修义肢矫形器）逾2 000具；骨科手术治疗逾50人次。

依靠所有资助“站起来”团队的人士和团体的信任，在所有团队成员和义工的努力下，十年来我们与伤员们并肩前行。在此，我衷心感谢各界人士对“站起来”工作的支持。当初在广州遇到的伤员魏云露，在“站起来”团队的帮助下进行康复治疗，现在云露已经大学毕业了。目前，伤员们已经融入小区，继续学业和工作，重新向梦想进发。宋馨懿、刘敏、袁孝伟、廖波……这本书中记录了其中十位伤员的经历，每一位伤员再次“站起来”的故事都是对全体团队成员的勉励，施比受更有福！看着伤员们长大，完成学业，找到工作，组建家庭，我们每个工作人员都感到无比欣慰。

在见证伤员们成长的同时，我也一直在思考传承的意义。我们不但和人民卫生出版社合作，将“站起来”的工作经验总结成书，也参与香港中文大学“环球医学领袖培训计划”，为医学生提供了解骨科康复的相关知识及接触伤员的平台，希望参与“站起来”项目的医学生除在知识上精进外，还要明白医学人道主义的实践也是其中重要的一环。同理心是当代青年都应该具有的重要品德之一，这样未来的社会才会变得更加美好。

在四川工作期间，我们看到医疗界对康复工作越来越重视，国家也投入了大量资源。但人才缺乏是目前最大的问题，各机构也正为弥补这

方面的短缺而不断努力。“站起来”公益组织获香港特区政府辖下的“支持四川地震灾区重建工作信托基金”拨款资助，设立了“川港康复治疗及发展中心”。截至2014年9月，所有课程均已完结，参加课程的学员包括骨科医生、康复医生、治疗师、护士及医科学生，人数多达2 079名，而培训计划也作为康复交流的桥梁，加强了四川省内及其与全国各地康复中心的沟通与交流。

现在国民生活水平不断提高，小区康复工作蓬勃发展。为了确保患者恢复最好的功能水平，医疗服务费需要落实到“保护网”中，骨科康复的发展充满机遇。骨科康复工作的强大需要汇聚多方面人才，领军人物要站得高、看得远，落地实干；康复工程要配合“一带一路”倡议，加快创新，研发有中国特色的辅具，创造经济效益，“走出去”，进行“产、学、研”合作。

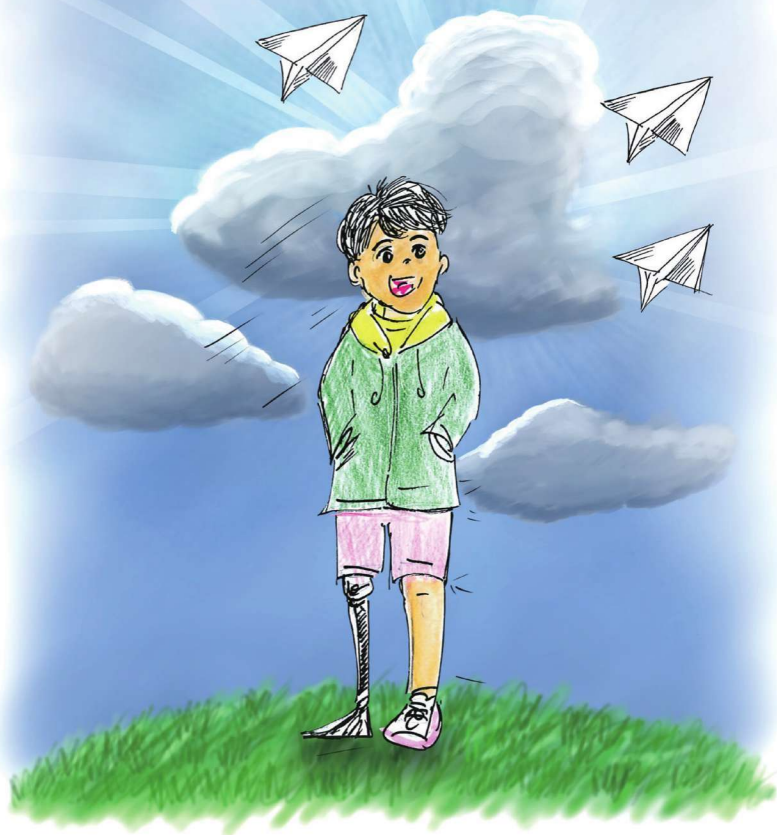
最后，再次感谢支持“站起来”公益组织的所有同仁。我们将继续努力为伤员提供康复服务，陪伴伤员走过更长的岁月。

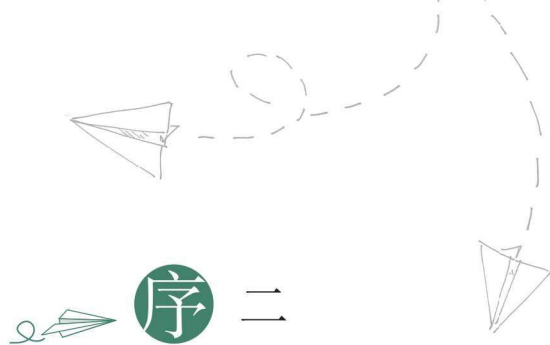
陈启明教授

“站起来”公益组织发起人

2018年3月

EVERY
CLOUD
HAS A
SILVER LINING





2008年5月12日汶川大地震后，“站起来”工作团队频繁往返于四川和香港，为地震伤员提供骨科会诊、物理治疗、作业治疗、义肢矫形等服务。

在康复团队的努力下，伤员的生活质量大大提高：义肢让伤员们可以如常人般活动，轮椅提高了伤员的自理能力，配带矫形器使伤员行走更稳，而适时的骨科手术为伤员解决了压疮、残端骨增生和足部畸形的问题。现在，伤员们均已投入工作与学习。一些伤员成为出色的残疾人运动员，一些伤员选择从事康复治疗或心理治疗方面的职业。在团队和伤员们的不懈努力下，我们终于实现了最初的愿望：通过积极的康复介入，让伤员恢复功能，提高自理能力，继续学业及工作，重新向梦想进发。在长时间的相处中，伤员和“站起来”团队成员渐渐成为朋友，他们常与我们分享生活中的趣事。看着他们长大，并陆续组建家庭，我们感到非常欣慰。

“站起来”工作团队不仅见证了伤员的康复和成长，还见证了地震后灾区的重建。

北川是当时的一个重灾区。初到北川时，我们看见伤员们在简陋的临时教室里上课。后来北川重建，我们打算去新建的北川中学探访伤员，可是司机并不熟悉新修的路，绕了很久才找到校舍。新校舍窗明几净，道路宽敞，就算用轮椅的伤员也能顺利通行。

都江堰的变化也很大。地震后，当地一所友爱学校秉承“伤健共融”的理念，修建无障碍建筑，招收伤健学生。校舍赶着建好供同学们使用，可是周边的道路尚未建好。“站起来”团队每到一次友爱学校，就见证一次道路从泥泞石子路变成柏油路的过程。学校周边的板房也慢慢变成平房民居，重建后的都江堰比地震前更美丽。

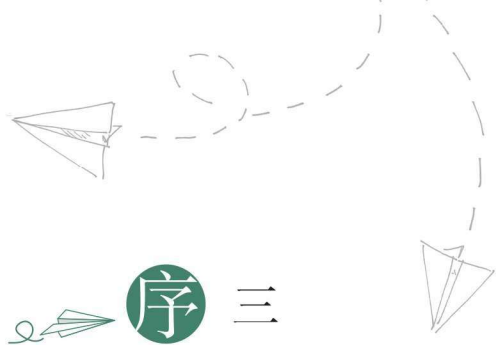
成都，虽然在地震中没有受到明显波及，但康复事业发展迅速，“川港康复中心”和“八一康复中心”相继落成。现在除了地震伤员，其他需要康复治疗的广大患者也能得到更好的治疗。

十年过去，人事变迁，可喜大家都积极向前，成绩显著，不单“站起来”，还大步向前。

罗尚尉

“站起来”公益组织骨科康复顾问医生

2018年3月



2008 年，我大学毕业，同时准备第二次参加残奥会。

2008 年 5 月 12 日，对我来说，是一个极其平凡的日子，但当日发生的事，对四川人民来说，是一生也不会忘记的。

四川汶川发生里氏 8.0 级大地震。

地震过后约两星期，我接到陈启明教授的电话，他说要成立一个慈善团体，为四川汶川地震伤员提供康复治疗，安装义肢，希望我作为宣传大使使用自身经历去帮助和鼓励伤员。我当时就答应了陈教授加入“站起来”这个团队。

从 2008 年到 2018 年这十年，我们见证了伤员的成长：有的从当年的小女孩变成亭亭玉立的少女；有的从当年的初中生变成大学的高才生；有的从当年病床上的病人变成丈夫、爸爸，拥有了自己的家庭。每



一个故事，都记录了他们从黑暗的地震废墟走向光明的经历。

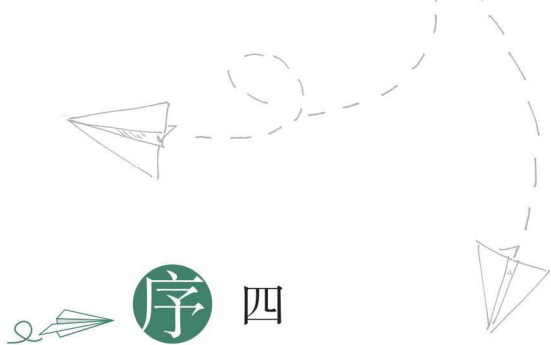
废墟清理了，新房子建好了，但失去了的腿却没有再长回来。戴着义肢成长的伤员已经与义肢成为最好的朋友。读者在书中的每一个故事
中都可以感受到——地震无情，人间有爱！

余翠怡

“站起来”公益组织宣传大使

残奥会七金得主

2018 年 3 月



那是无比昏暗、酷热潮湿的一天，也是让我们铭记的沉重的一天，更是让数十万人感到绝望和无助的一天。那一天是 2008 年 5 月 12 日，四川汶川县发生了里氏 8.0 级大地震，近百万个家庭瞬间被摧毁。

汶川地震发生至今，已经十年，却还有一些事情是我们不该也不想遗忘的。比如，伤员们和家属那种不屈不挠、永不放弃的精神。我们常常说伤员“重生”，说“重生”是因为他们从这场浩劫中挺了过来。

我在成都为伤员提供康复服务十年有余。写这本书用了三年多时间。当初执笔的时候，我感觉是一件辛苦的工作。毕竟要回忆与伤员一起度过的时光，回忆当时人间炼狱般的场景。

那些年，医护人员每天夜以继日地处理和治理数百名伤员，忙得不可开交，甚至连吃饭、喝水都是匆匆忙忙的。在第一年的工作中，我仿佛被掏空了，身心俱疲，心力交瘁。

伤员们每天一波又一波地被送到我们临时建立的康复中心，支撑我的，全赖心里那份坚持和承诺。陪伴伤员走过十年康复路，看到他们回到小区，各自追寻梦想，我感到非常欣慰。

本书收录了十位地震伤员的真实故事。原来充满活力、对生命充满好奇的年轻人，在数秒间，失去亲人，失去正在讲课的老师，失去坐在身边的同学，失去自己本来灵动的手脚，身体上留下深深的疤痕。地震发生后，这十位伤员在废墟中待了很长时间。有些眼见旁边生龙活虎的同学变成僵硬的尸体，有些不停地在废墟中与老师说话，互相鼓励，但老师的声音却越来越微弱，直至消失。有位小女孩，因需要爬离废墟，只能用石头的尖角把被压着的左腿割断……

我经常扪心自问，我们有权利选择，有权利按照自己的意愿做出对自己有利的选择，但面对众多伤员，我不得不问：十年前汶川大地震的伤员有选择的权利吗？

地震后，我眼见很多灾民不断寻找失散的父母、兄弟、子女，不断寻找埋在废墟中的家园。从灾民的眼神和身体语言中，我可以看见他们内心的渴望。灾民在找寻曾经认识的人，曾经拥有过的或曾经发生过让他们不能忘记的事情，好像要寻回自己。当时的场景给我留下了极深的印象。

在现代社会中，人的欲望不断膨胀，而伤员的行为常常让我反思生命的意义。我认为，人最终是要找回自己。我们需要回头看自己，回头看如何用脆弱的生命来满足自己不断膨胀的欲望，在困境中如何重新认识心中的“我”。我也十分高兴看见伤员最终找回了自己，找回了信心，站起来，继续追求心中的梦想。

汶川“5·12”这场大地震，夺去了近七万人的生命，37万余人受伤，丧失家园的老百姓更是数以百万计。

大量的伤员在最短时间内被送往灾区以外的各地医院，争取救治机会。

我参与的“站起来”医疗团队在灾后迅速成立，并在数周后开展工作为伤员们提供康复治疗，奔走国内各处医院，团队工作至今已有十年。

当初开始的第一年，是能够为地震伤员提供適切治疗的黄金时间。我为伤员安装义肢和矫形器时，常常跟他们及其家属聊天。在最初的那一年，他们说的大抵离不开恐惧的经历，以及地震带来的灾难与伤痛。他们拥有非常相似的平凡的山村背景，忆述也很相似：地震发生那一刻惊慌失措，被埋在瓦砾中伤心绝望，获救时奄奄一息，治疗过程中面临截肢的悲痛欲绝，康复时遇到的种种困难……

这样的忆述每天都会听到，每小时都会听到，甚至每分钟都会听到……

开始时，我听得心惊肉跳，悲伤难掩，有时甚至难以控制自己的情绪。可是，数月后，伤员们的故事听得多了，我变得有点麻木，开始反思人性、生命等课题。

接下来的数年，我看见康复的伤员及其家属重新投入生活，平静、平凡而快乐。渐渐地，我明白了一个道理。

也许，在地震发生前他们每个人都是那么平凡普通；

也许，在地震发生时他们被埋受伤和获救的经历非常相似；

也许，在地震发生后他们康复治疗中所忍受的痛楚和折磨大同小异……

不过，这些本来平凡的人同样经历了一场惊天动地、绝不平凡的世纪大灾难。但是，他们都能走出那撕心裂肺的痛苦，收拾心情，努力忘掉灾难带给他们的伤痛，坚强、勇敢地重新投入他们以前平凡而快乐的生活。

相较那些蝇营狗苟、碌碌无为的人们，他们的人生算很不平凡了。他们让我明白：平凡就是幸福，幸福本来就在我们手中！

虽然伤员们受到了严重的创伤，十年后的今天，他们有些成为残

奥运会的冠军，有些成为社工、律师，有些立志当医生……

写这本书的目的之一是让读者了解地震后伤员的坚毅，启示身处逆境的读者，更希望社会多关注伤健朋友，给他们多些尊重和包容。

支持伤员们的康复工作，是一个无终点、无限期的过程。希望往后的日子，我们可以继续为伤员服务。

感谢陈启明教授对我的信任，让我参与这项艰巨而有意义的工作。感谢罗尚尉医生，领导我们这个专业的团队，他的每一个专业决定，都是以伤员为本，让伤员得到更有效的康复治疗。感谢香港特区政府驻成都经济贸易办事处原主任陆仿真先生协助完成本书的编辑工作。

感谢四川省人民医院邹有策康复工程师十余年来为地震伤员做出的贡献。

何锦华

“站起来”公益组织康复工程顾问

2018年6月