

抗疫日记系列图书

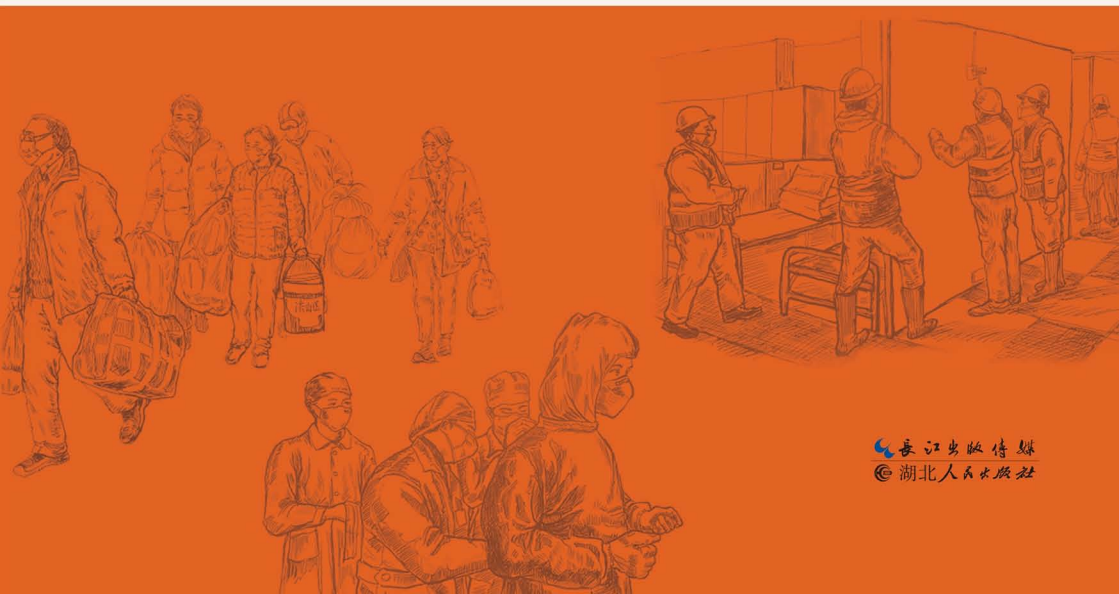


*My Temporary  
Hospital Diary*

# 我的方舱日记

塔子湖方舱兜妈的抗疫全记录

李雪颖  
著



长江出版传媒  
湖北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的方舱日记/李雪颖著.—武汉:湖北人民出版社,2020.5

ISBN 978-7-216-09962-2

I.我… II.李… III.日记—作品集—中国—当代 IV.1267.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第077189号

责任编辑:曾若雪

封面设计:刘舒扬

责任校对:范承勇

责任印制:王铁兵

肖迎军

我的方舱日记

WODE FANGCANG RIJI

出版发行:湖北人民出版社

印刷:湖北新华印务有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32

印张:4.75

字数:120千字

插页:1

版次:2020年7月第1版

印次:2020年10月第3次印刷

书号:ISBN 978-7-216-09962-2

定价:38.00元

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

本社旗舰店: <http://hbrmcbs.tmall.com>

读者服务部电话: 027-87679656

投诉举报电话: 027-87679757

(图书如出现印装质量问题,由本社负责调换)

# 为历史存照的战地纪实

——“抗疫日记系列图书”总序

白 焯

始于己亥岁尾庚子年初的新冠肺炎疫情，使2020年从一开始就不平静也不平凡。正如习近平总书记所指出的：“这次新冠肺炎疫情，是新中国成立以来在我国发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大突发公共卫生事件。对我们来说，这是一次危机，也是一次大考。”突临这样的“危机”和“大考”，在习近平总书记的亲自指挥、亲自部署下，在党中央坚强而有力的领导下，全国上下坚决贯彻“坚定信心，同舟共济，科学防治，精准施策”的总要求，打响抗击疫情的人民战争、总体战、阻击战。经过艰苦卓绝的努力，中国付出巨大代价和牺牲，有力扭转了疫情局势，用一个多月的时间初步遏制了疫情蔓延势头，用两个月左右的时间将本土每日新增病例控制在个位数以内，用3个月左右的时间取得了武汉保卫战、湖北保卫战的决定性成果，疫情防控阻击战取得重大战略成果，维护了人民生命安全和身体健康，为维护地区和世界公共卫生安全作出了重要贡献。

武汉与湖北作为全国抗击新冠疫情的主战场，其疫情防控工作具有“武汉胜则湖北胜，湖北胜则全国胜”的决定性意义。疫情暴发后，全国各地的四万多名医务人员向着武汉、湖北勇敢逆行，驰

援前线；英雄的武汉人民、湖北人民紧急动员起来，立即投入严防严控的抗疫斗争。经过团结一心的共同奋战和众志成城的协同努力，我们不仅经受住了这场前所未有的危机，而且在这场史无前例的大考中，也交上了一份出色的答卷。如果说，中国有效地遏制住了来势汹汹的新冠肺炎疫情，维护了人民生命安全和身体健康，为维护地区和世界的公共卫生安全作出了重要贡献的话，那么，武汉保卫战、湖北保卫战的所有参战人员，无疑厥功至伟。

我虽未在武汉、湖北参战，却也一直揪着心地在京观战。从军队医护人员毅然逆行，驰援武汉，到火神山、雷神山医院快速建成，收治病患；从全国各地援助物资源源不断地运往武汉和湖北，到各个方面的志愿者奔赴前线，埋头苦干，武汉和湖北的保卫战，如同以抗疫为题材公开上演的一出超大型活剧，一个个与病魔博弈的细节、一幕幕与死神抗衡的场景，都让人为之感佩不已，令人为之万分震撼。在这期间，那些来自抗疫前线的日记，那些来自前线记者的报道，那些来自方舱医院的“涂鸦”，那些来自防护服上的文字与图画，都以一种随即随性的特殊方式，记录着正在进行的疫情防控斗争的艰难进程与恢宏壮举，也传导着抗疫战地正在不断迸发着的情感力量与精神能量。

我曾在一篇题为《战疫阅读记》的文章里就此说道：“从广义的角度来看，那些来自武汉和湖北抗疫前线的医护人员及患者病友的一些诗句一般的‘金句’（如‘说星星很亮的人，是因为没有看见护士医生的眼睛’‘武汉最美的不是樱花，是武汉人民感恩的心’等）、战地日记、方舱医院里的群体歌舞、走廊的涂鸦漫画等，都是战疫期间产生的重要文艺成果。而由于来自一线，完全自发，这些作品更带有‘精诚由衷’的本质特性。这些作品以任情恣性、‘苦

中作乐’的方式歌吟无悔的付出与无畏的投入，洋溢着向善向上的乐观情绪和浪漫情趣，传扬了抗疫期间人们迸发出来的战友深情与斗争激情，在感染人、感奋人的同时，也成为抗疫这个重大事件的别样记述。我希望有心又有条件的人们，尽快收集整理这些零散又宝贵的特殊作品，并能尽快出版行世，以飨广大读者。”现在好了，由湖北人民出版社、长江文艺出版社联合组织和出版的“抗疫日记系列图书”正式推出，我当初的这一热切愿望总算部分地得到了实现。

湖北人民出版社和长江文艺出版社联合出版的这套“抗疫日记系列图书”，将先期推出援鄂护士赵东方的《雷神山战疫日记》和轻症患者李雪颖的《我的方舱日记》。此外，由援鄂医生、志愿者、学者、普通市民各自撰写的日记也将相继推出。我阅读书稿之后，感慨万千，受益良多，它们不同角度的记述让人重温了武汉保卫战的非常岁月，各有千秋的观察又让人们了解和认识了武汉保卫战所蕴含的多重意蕴。

从宏观的层面来看，这套图书的写作与推出，至少有三个方面的显著特点，构成了其特有的价值与意义，值得人们予以认真对待和高度关注。

第一，多视角的亲历真实性。

这套“抗疫日记系列图书”的作者，并非从事写作的专门家，却是武汉战疫的实际参与者、前线战斗者。他们或者是救治前线的医护人员，或者是不幸染病的患者，或者是自告奋勇的志愿者，或者是坚守武汉的普通市民。总之，他们从各自不同的角度，以各有侧重的体验，参与了武汉保卫战，见证了武汉保卫战。因此，亲身经历的感受与亲眼所见的观感，就使得他们的日记记述，既真实可

信，又具体生动，具有难能可贵的亲历真实性。

赵东方的《雷神山战疫日记》，从辽宁援鄂医疗队护士的角度，记述了她从请战到参战的具体经过，以及两个多月时间里在雷神山医院救治患者的所历、所见，大量生动而具体的细节，既披露了自己从开始的忐忑到逐渐坚定的心路历程，又描述了医者与患者为了驱除病魔的同一目标而团结奋战。李雪颖的《我的方舱日记》，从一个新冠肺炎病毒感染者的角度，讲述了自己入住方舱医院治疗、痊愈后捐献血浆等一系列经过，以及自己的种种体味与观感，让人们看到了患者以自己的方式参与抗疫……不同角度的体验与观察，各有特点的感受与表达，既折射了武汉保卫战的不同侧面，连缀起来看，又有多棱面和多剖面的生动记述，实现了对武汉保卫战的整体性描述，也诠释了疫情防控何以被称为“总体战”的理由所在。

还值得称道的，是一些作者并不有意回避矛盾与问题的实事求是的态度。武汉抗疫，人们从心理到行动有一个不断积累、逐步适应和循序渐进的过程。把这样一个过程如实描述出来，其真实性才更加具有不打折扣的实在价值。

第二，多声部的“大爱”主旋律。

以武汉为主战场的全国抗击新冠疫情的战役，看起来是以防控和救治为主要方式的公共卫生保卫战，但具体实施的过程与取得胜利的关键，很大程度上取决于政府与人民的上下一致、军队与地方的同心协力。也就是说，在以经济与科技等为主要构成的硬实力之外，还要看由文化与观念等为主要构成的软实力。而从这次由武汉到全国的抗击疫情的战役来看，我们正在这两个重要方面，显示出我们自己的特有优长。

这套“抗疫日记系列图书”也正在这些方面，向人们展现了蕴

藏在普通人身上的超越“小我”的“大爱”，以及不同的人所共同拥有的浓得化不开的家国情怀。而这种情怀与情操凝聚起来形成的巨大而深厚的情感伟力与精神内力，正是武汉保卫战最终赢得胜利的关键所在，也是武汉保卫战最为动人的光彩所在。

护士长赵东方的请战获准之后，得知此事的儿子与丈夫经过短暂的吃惊，都对她表示了坚决的支持，典型地体现了“舍小家为大家”的可贵精神；临行之前，医院的姐妹们为她准备的各种东西“铺了一地”；还有雷神山医院一位李姓患者带病作画，执意要把它送给战疫的白衣天使。这些细节描写，把家人的有力支持、同事的热情关切、患者的衷心感念，都表现得感人至深。李雪颖住进完全未知的方舱医院之后，感觉“一切都在慢慢变好”，尤其是医患之间由一场特殊的生日聚会，拉近了彼此的距离，以至于原负责一楼医护工作的天津医疗队调到二楼之后，“大家都非常非常地舍不得”，争相邀请护士们疫情过后到武汉来玩，一位婆婆甚至豪横地说：“不要你们的钱，全部由我们包了。”医者与学生两方，此时已化为了战友的关系，充满了并肩战斗的情谊……舍小为大、舍己为人、舍家卫国、舍生忘死，成为武汉战疫前线包括医护人员和武汉市民在内的同一信念与不二选择，他们实际上各以自己的独特音色，在疫情中的武汉，唱响了高亢而嘹亮的家国情怀的主旋律。

### 第三，多层面的人民主体性。

在疫情刚刚暴发之时，习近平总书记就指出：“要把人民群众生命安全与身体健康放在第一位。”后来，他又在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上的讲话中指出：“打赢疫情防控这场人民战争，必须紧紧依靠人民群众。”这就是说，这场抗击新冠疫情的战役，既是为人民而战，也要靠人民取胜。

3月24日晚，在与波兰总统杜达通电话时，习近平总书记更是明确地告诉世界：“战胜这次疫情，给我们力量和信心的是中国人民。中国14亿人民同舟共济，众志成城，坚定信心，同疫情进行顽强斗争。中国广大医务人员奋不顾身、舍生忘死，这种高尚精神让我深受感动。人民才是真正的英雄。只要紧紧依靠人民，我们就一定能够战胜一切艰难险阻，实现中华民族伟大复兴。”这是充满自信与自豪的事实陈述，也是精到又精练的经验总结。

这套“抗疫日记系列图书”的书写，因为都是抗疫者的个人角度，看取事物和发抒感受都带有个人色彩，较少有大话、空话与套话，这反倒从一个独特的视角，真真切切地表现了普通抗疫者的公民责任心与人民主体性。

赵东方、李雪颖的日记，分别从医护人员和染病患者的角度，向人们报告了他们对于疫情的观察和参与抗疫的感受，表述了各自不同却又极其相似的一些基本认知。如赵东方说，“一身白衣赋予了我们救死扶伤的崇高使命，那么我们就要用生命去完美地诠释它”，做到“若有战，召必回，回必战，战必胜”。李雪颖从一个患者的特殊视角说道：“不是每个人都要成为英雄，但我们每个人都是抗疫的一分子。”“这一个个普通人的永不言弃，撑起了这场艰难的战疫。”

这样的场面、这样的情景告诉我们，在武汉，在湖北，各行各业都在联动联防，都在抗疫防疫，他们以自信的认知、自律的言行、自愿的付出、自觉的作为，体现着人民的主动性，凸显着人民的主体性，他们汇聚一起书写着“人民”两个大字，也共同诠释着“人民”这一称谓富含的深邃意蕴。

“抗疫日记系列图书”中的日记作品，在总体风格上偏于纪实，

在写作追求上旨在写真。不同的作者既在写作中体现出不同的特点，又不约而同地显示出共有的特性，那就是叙写见闻不打折扣，抒发感受不藏不掖，力求文字、照片、图像等所有表述，有凭有据，确凿不移，从而复现生活原有的真实，还原现实本来的面目。这样的来自亲历者的战地日记，因为其亲身经历的现场性、信而有征的真实性，而具有其不可替代的价值与意义，那就是为历史性的战疫纪实，为战疫的历史存照。

我以为，这样的货真价实的纪实作品，虽然既非典型的文学创作，又非规范的史书写作，但它不是文学胜似文学，不是史作胜似史作。

2020年6月23日

于北京朝内

我是一个武汉人，一个被新冠病毒感染了的患者。

2020年1月22日左右，当我正忙着年终工作和新年计划时，却突然感到有些不一样：起初是胸闷、咳嗽，后来是持续发烧，最高烧到了39摄氏度……而此时，我身边的一些朋友也在讨论“新型冠状病毒感染的肺炎”，显得紧张和不安。谁也没想到，接下来会是一场全人类与病毒的战争，一场疫情天灾。

经过12天的居家隔离，我恢复了正常体温，也没有了症状，正当我以为自己已经好了的时候，我的病毒核酸检测结果出来了：阳性！原来狡猾的病毒并没有离去，此时的我还可能传染他人。于是，我从居家隔离状态，转为定点隔离，后来，又入住了由武汉塔子湖体育中心改造而成的江岸方舱医院（塔子湖方舱）。

因为我自学过一些心理学知识，又有不适症状，继而确认感染了病毒，便将自己抗击病毒的经历和思考写成文章发到公众号上，想和大家一起共渡难关。

在去方舱医院之前，我看到网上的视频和一些传言，说里面吃饭要靠抢，没有空调，厕所在室外非常远的地方，没有路灯，也没有洗漱的地方……虽然我一般不夸大对还未发生事情的想象，但还

是忍不住“脑补”了一下：方舱附近，荒郊野外、阴森森，一个人走在上厕所的小路上，黑漆漆……

然而真正住进去之后，看到真实的方舱根本不是网上所传的那样。我挺喜欢安排给我的那个位置：整个区域半面墙是玻璃，视野开阔，而我个人的位置又是在角落，相对安静。

所以我决定把这一切写下来，并发到我的微信公众号“兜爷麻麻不睡觉”上。我将方舱的设施，到方舱里的医生和患者，再到每天的生活流程，事无巨细地一一展现出来。我想告诉大家，方舱一点都不可怕，相反，它是一个爱意四处流淌、充满温暖的地方。

没想到，这篇讲述方舱生活的文章得到了极大范围的关注。一时间，共青团中央、人民日报、央视新闻等70余个微信公众号转载，其中8个公众号的点击达10万+。我又惊讶又兴奋，这说明我的文章对很多人有帮助。我的微信公众号开通得很晚，文章的后面没有留言功能，所以我只能在公众号的后台看到大家给我的留言，这些暖心的话语常常让我热泪盈眶。

接着，我就这么一路记录下来。我以日记的形式记录了一路走来遇到的人和事，记录了那个时刻我的所感所悟，并将它们都发表在了我的公众号上。

当湖北人民出版社的曾若雪编辑联系到我，希望将我的文章结

集出版时，我的激动之情无以言表。这段历史需要被铭记，我作为一名亲历者，能够参与进来，非常的荣幸。要说明的是，为了便于读者阅读和突出主题，结集时我将公众号上的入住方舱前的两篇文章做了浓缩和精减，同时将《方舱是啥样？生活如何？全方位多图带你了解塔子湖方舱生活》《武汉，我在等你》两篇文章分别分为上、下两部分，并对全部书稿的标题和语言做了少许修订，使其更加准确和规范。

疫情终究会过去，那段日子的喜怒哀乐也终将被恢复正常后的忙碌生活慢慢冲淡，最后成为记忆长河中的一个片段，唯文字和影像长存。

## | 目 录 | CONTENTS

	缘起：入住方舱前	001
2月19日	我在塔子湖方舱的7天生活全记录（上）	005
2月19日	我在塔子湖方舱的7天生活全记录（下）	032
3月1日	从方舱出院啦！重返“校园生活”	041
3月20日	我成为新冠肺炎康复者血浆捐献者	064
3月26日	温暖，能治愈人心	078
4月1日	隔离在家的吃与行·想念这座城（上）	082

4月1日	—— 隔离在家的吃与行·想念这座城（下）	095
4月3日	—— 我终于把孩子接回来了	103
4月8日	—— 武汉，“新年”快乐！	111
4月15日	—— 孩子和疫情	116
5月2日	—— 缘起方舱，来自天津的牵挂	122
	—— 后 记	128

## 缘起：入住方舱前

今年的农历新年来得很早，1月24号就是农历大年三十了，所以，这个1月似乎比以往更加地繁忙。人们忙着给年终的工作收尾，忙着打年货，忙着安排春节出行计划。但同时，我身边的一些朋友也在讨论“新型冠状病毒感染的肺炎”，有人建议购买防护物资并做好防护。

23号的早上八点半我醒来，突然发现微信群里炸开了锅。武汉，10点！全市城市公交、地铁、轮渡、长途客运暂停运营；无特殊原因，市民不要离开武汉；机场、火车站离汉通道暂时关闭。恢复时间另行通告。于是，我赶紧和家人准备好生活物资，做到有备无患。

到了中午，我正打算好好计划一下如何打发和儿子麦兜接下来在家的日子，没想到，自己居然开始发烧了！

其实自1月22日开始，我就觉得胸闷，嗓子有痰，但看到没有发烧，所以以为胸闷是由于情绪波动引起的。但我还是留了个心，在家也戴上了口罩。

既然现在开始发烧了，为了保险起见，我还是马上送走了麦兜，跟公司上报，再将所有所需用品搬到卧室。1个小时内全部搞定，准备开始过单独隔离的生活。

在 23 号这天，各种信息混杂在一起，都是未知的，大家处于不安的情绪中。

而这个时候，我还出现了症状，于是我问了自己几个问题。

首先，现在的事实是什么？我发热了，其他事宜已处理好。

然后，恐慌能让我倒回到没有症状的时候吗？能帮我消除症状吗？能帮助我就医吗？不能。相反，它会影响我对自身整个情况的判断，甚至可能使我做出一些错误的决策。所以对于我目前的状况，恐慌不光没用还会坏事。

因此，我要夺回对情绪的掌控权，而我要做的也只有一件事——梳理现状、理清思路、对症执行。

首先，关于病毒：病毒目前没有特效药，但可以依靠人体自身的免疫力清除。它的毒性不一定强，但是传染性很强，并且多数重症病例都是有基础性疾病的高龄老人。

至于我自身的情况：我非高龄，也无基础性疾病；虽然症状为低热（37.3 摄氏度）、胸闷、咽痛、偶尔咳嗽，但精神状态良好。

此外，目前外部环境是，医院里患者多，交叉感染可能性大。

鉴于以上三点，不管是不是这个肺炎，我的症状都比较轻，所以最好的办法就是自行居家隔离，每日记录症状变化，关注病情进展。

我给自己制定的去医院的标准是：高热或者呼吸困难。所以，根据协和医院发布的疫情防治指南，我让“队友”去药店买了芬必得、奥司他韦、阿莫西林、左氧氟沙星，在家备用。

1 月 24 日，我的病情没有变化。全天最低体温为 37.5 摄氏度，最高 38.1 摄氏度，咽痛，但精神比较好，在家该干啥干啥。

1 月 25 日这天凌晨，我感到呼吸有些费力，心想是不是要变

严重了，可体温还是 37 摄氏度多。本打算天亮了看要不要去医院，结果天亮了开窗通风以后就好了——原来是……窗户闭久了……

但是，1 月 26 日，我发烧到了 39 摄氏度。这天白天一直如前几天一样，持续低烧，没有很大的变化，只是把之前喉咙里的痰液咳出来后，咳嗽反而加剧了，变成了不停地干咳。

到了下午 5 点左右，我突然开始发冷，想着温度又要升高了。果然，一量体温，38.4 摄氏度，一直到晚上 10 点都在持续攀升，最高到了 39 摄氏度。

1 月 27 日是我有症状后的第 6 天。凌晨 1 点，我突然感到呼吸有点费力，量体温显示 38.7 摄氏度，于是我决定天亮以后去社区医院看看。

到了医院，水银体温计测量的体温是 37.3 摄氏度，另外再做了血常规，结果显示我白细胞偏低。医生跟上级部门沟通后，判断我的症状不重，建议继续在家隔离。但鉴于我的血象结果并不好，社区医生建议我去医院做个 CT 看看。

从我在社区医院待了一小会儿看到的情况来说，有人说胃疼来看病的，有人说没有食欲来看病的，有人说胸闷（没发烧）来看病的，我想，这其中或许会夹杂着一些恐慌情绪在里面，也就是心理疾病的躯体化表现。

这里并不是说生病了不要去医院，在当时的环境下，紧张、焦虑、不安，都很正常，这是人面对危机事件的正常应激反应，并没有问题。我们需要十分重视这次疫情：把防护做到位、轻易不出门、关注官方的消息、关注疫情的变化——但这不代表我们要一直把一颗心紧紧地绷着。这场战疫一定会以我们的胜利而告终，但是，这需要时间。

28 号，也就是我做 CT 检查的第二天，结果出来了：双肺下叶