

隔离
不隔爱

小区上演“隔空”生日派对

社区组建临时“合唱团”，为居家隔离的12岁女孩唱响生日歌

李丽艳 本报记者 梁可心

手机手电筒的点点光亮照亮夜空，社区临时“合唱团”送上美好的祝福——“孩子，生日快乐！”

9月27日18时许，平房区联盟街道南红社区南郡豪庭25号楼前广场上响起了熟悉的旋律，由街道社区工作人员、保国派出所民警、物业保安、垃圾分类督导员组成的临时“合唱团”，在广场上为居家隔离的25号楼小女孩送上12岁的生日祝福。

隔离不隔爱，这温暖的一幕引起居民们的共鸣，楼内居民纷纷打开窗户、打开手机手电筒，与广场上的“合唱团”及“灯光”互动。现场，大家齐心协力共渡难关的场景令人泪目。

当天下午，刚刚完成核酸检测采集任务，联盟街道南红社区便接到隔离居民求助，称今天是孩子的12岁生日，远在沈阳的父亲特意为孩子订了生日蛋糕，希望社区帮忙送到家中。顾不上上一身的疲惫，社区工作人员穿好防护服，把蛋糕送到孩子手中。与此同时，一场精心准备的生日派对即将开始。社区工作人员在微信服务群中发布了一条温暖信息：“晚上，在楼下广场，为小女孩隔空过一个特别的12岁生日”。

“今天为孩子庆祝生日，实际上也想告诉大家，虽然你们在隔离中，但是你们每一个小小的诉求，都是我们要服务的内容，我们会尽全力帮你们去完成它……”18时许，南红社区主任马欣颜带队在广场上真情“表白”，为孩子送上美好的生日祝福。音乐响起后，在场的人们纷纷打开手机手电筒，楼内楼外、楼上楼下合唱生日歌。“生活在这个大家庭太幸福了，感谢社区工作人员为我们的健康保驾护航，希望疫情尽快过去，爱你们！”生日主角孙赫阳开心地说。

闪闪的微光，凝聚起莫大的温暖，照亮夜空，也照进了居民的心房。居民们在微信群里纷纷呼应，连续不断为孩子送上温暖的祝福。小女孩还录制了一段视频感谢大家。隔离带来的不安渐渐消散，温暖和感动包围着每一个人，大家互相鼓励，传递爱的正能量，发出共同的祝福：“哈尔滨加油！平房加油！25号楼加油！”



▲社区工作人员将蛋糕送上门。

▶临时“合唱团”为女孩举办生日派对。



真心

天使姐姐辛苦了 送你一朵“小红花”

3个小女孩采摘鲜花送给采集点护士

本报讯(记者 刘菊)自哈市启动全员核酸检测以来，在不同的核酸样本采集点，每天都涌现出很多感人的场景。9月24日，哈尔滨医科大学附属第四医院护士陈宏亮在采集现场收到了3个女孩子送上的鲜花，孩子们大声说道：“天使姐姐辛苦了！”

9月23日，哈医大四院视光门诊护士陈宏亮接到任务，次日随核酸采集支援队到呼兰区执行核酸样本采集任务。

“你放心工作，我让妈来咱家看孩子，不用担心。”陈宏亮立即给丈夫发了短信。夫妻二人都是哈医大四院的医务工作者，丈夫每天倒班接送防疫工作人员，经常不在家，夫妻二人甚至没有时间照顾孩子。

24日早，陈宏亮和同事们赶到呼兰区幸福湾小区，迅速开始采集。“我动作快一点儿，市民就能少等一会儿。”陈宏亮说，一直忙到换班吃午饭才发现，一上午举着手采样，手臂酸痛，拿筷子都费劲。这时，3个刚刚采集过样本的小朋友跟着陈宏亮走到休息室，把手中捧着的鲜花送给了她。孩子们一起大声说：“谢谢天使姐姐，送你一朵‘小红花’，天使姐姐辛苦了！”

“孩子们说，这些花是她们在自家院里



陈宏亮和给她送花的孩子。

摘的，特意送给我们。”陈宏亮说。当天21时许，结束工作回到家，看着熟睡的孩子，看着手里的鲜花，陈宏亮心里暖暖的，更加觉得自己做的是值得一生回忆的事。

细心

确保核酸检测不落一人

平房区友协街道开启“扫楼”模式

本报讯(高琳 记者 梁可心)“爬一次楼没敲开门，过一会儿，工作人员就再去爬一遍，辖区内都是老旧小区，没有电梯，为确保不落任何一个人，我们就要跟时间赛跑。”面对疫情防控严峻形势，日前，平房区友协街道又开启“扫楼”模式，因地处老城区，辖区154栋楼703个单元没有电梯，为保证全员核酸检测工作宣传到每一个人，全体社区干部开始一层楼一层楼地爬、挨家挨户地敲，分批次通知网格内的居民采集核酸。

各社区为居家上网课学生、残疾人、老年人、孕妇和儿童等特殊群体设置绿色通道、开展上门服务；充分利用线上党员微信群、网格居民微信群等平台，及时发布最新核酸检测通知、温馨提示，动员居民积极参与核酸检测。社区网格员带领党员志愿者组成流动小分队，带“小喇叭”“小音箱”等走街串巷流动播放疫情防控宣传，形成人人皆知、人人必知、人人传递的宣传氛围。



流动小分队走街串巷宣传疫情防控。

暖心

单元封闭管理，业主倒垃圾被反锁家门外 物业和邻居帮她“回家”

本报讯(记者 张磊)“感谢社区、物业管家和邻居们的帮助，解决了大难题，让我顺利回家。”9月27日，家住松北区富力城的李女士开门扔垃圾，意外被反锁门外。由于疫情防控，该单元封闭，经社区、物业、邻居等多方帮助，李女士终于回到家中。

“我就穿着薄的家居服，手机、钥匙都没带，丈夫还出差在外地，家里就我一个人。”李女士说。热心邻居将手机借给她，让她联系丈夫想办法。接到求助电话后，负责单元管理的富力物业管家范丽立即向社区等相关部门汇报，担心李女士一个人在楼道内会焦虑，工作人员给她送去水、凳子和晚餐。在业主群里看到李女士被锁门外的信息，同单元业主主动给她送来外套，还有很多居民在业主群里安慰李女士。

社区工作人员多方寻找，联系到专业开锁人员上门。17时许，李女士终于回家了。



工作人员给李女士送去凳子和晚餐。

同心战疫 来自一线的坚守

6天开出4万张“健康通行证” 他们每天步数不过千



检验员坚守实验室。

本报讯(记者 徐日明)9月27日，哈尔滨市第二医院检验科主任孟咏梅发现自己比一周前瘦了5斤，同时“减肥成功”的还有科里的11名检验员。自9月22日以来，他们每天三班轮换检验核酸样本，每人每天步数不过千，饭不过一顿，6天完成了4万余份样本检测。孟咏梅：“这就是4万张健康‘通行证’。”

“每天不停地检验，步不过千，饭就一顿，每位检验员都瘦了。”孟咏梅说。实验室内活动空间有限，且

处于负15度的压力下，人的消化系统很难长时间适应高压环境。从实验室走出来之后，大家都感到头晕、恶心，一天能吃下一顿饭就不错了。科里同事都被动减肥，孟咏梅就掉了5斤左右。

孟咏梅说，自9月22日以来，医院检验科同事一直“泡”在实验室里，共检测4万余份样本。她说：“都是阴性样本，这是4万张‘通行证’，在这个特殊的时期，有4万人凭着‘通行证’出行、就医，大家都很有成就感的，相信疫情会很快过去的。”

从早到晚在核酸采集点维持秩序 她一天走出4万步



王春艳引导居民扫码、测温后进入采集点。

本报讯(记者 王鸿凌)“戴好口罩，保持一米线间距，现在特殊时期大家配合一下。”9月26日，泰山小区居民在小区篮球场进行核酸样本采集，身穿防护服的志愿者王春艳从早6时一直“晃悠”到晚上采集点“收工”，从开头到尾，不停地提醒大家按规定排队，回到家看手机才发现，这一天她走了40367步。

王春艳是巾帼志愿者服务队队长。全市开展全员核酸检测通知后，王春艳和14名志愿者主动请缨，协助新春街道办事处泰山社区、民建社

区、华鸿社区组织居民开展核酸检测，维护现场秩序、提供必要的帮助。

“请打开手机，得扫码。”有的老人不会扫码，王春艳就不厌其烦地指导他们一步一步操作。“我就在队伍后后来回走，看需要帮忙的就帮一把，看见有聚集的就去疏散开。”王春艳还及时在小区居民的微信群和居民沟通，采集点人少就赶紧“喊话”，让邻居们下楼采集。

“这都是咱共产党员应该做的！为人民服务，为群众办实事！”王春艳说。

预防外邪侵袭，要补益肺气、提升正气

本报讯(记者 刘菊)9月28日，“中医话防疫”栏目邀请到哈尔滨新冠防疫中医专家、黑龙江中医药大学附属第一医院赵志成，为市民讲解穴位注射法，帮助大家提高免疫力。

赵志成介绍，穴位注射法是将药液注入穴位以防治疾病的一种治疗方法。它可将针刺刺激和药物的性能及对穴位的渗透作用相结合，发挥其综合效应，故对某些疾病有特殊的疗效。穴位注射法的适应症大部分均可采用本法，如痹症、腰痛、失眠、咳嗽等。

选取具有提高免疫力的穴位及药物，进行有机结合，就可以达到事半功倍的效果，能够有效地提高自身免疫力，一定程度上预防外邪的侵袭。市民可选择黄芪注射液，功效是益气养元，扶正祛邪，养心通脉，健脾

利湿。现代药理研究证实，黄芪有一定提高免疫功能的作用，所以用黄芪注射液进行穴位注射，结合具有提高免疫功能的穴位，如曲池、太渊、足三里等，就能达到补益肺气、提升正气的功效。

赵志成介绍，曲池是人体腧穴之一，属于手阳明大肠经之合穴，出自《灵枢·本输》。此腧穴在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点；有清热解表、疏通经络的作用。临床上主要用于配合治疗手臂痹痛、上肢不遂、热病、高血压、癫狂、腹痛、吐泻、咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛、瘾疹、湿疹、瘰疬等病症。

足三里穴是“足阳明胃经”的主

要穴位之一，位于小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上，浅层布有腓肠外侧皮神经。深层有胫前动、静脉的分支或属支。主治胃肠病症，下肢痿痹，神志病，外科疾患，虚劳诸证。

太渊，经穴名。出自《灵枢·本输》。别名鬼心、太泉、大泉、天泉、大渊。属手太阴肺经。位于腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。桡侧腕屈肌腱的外侧，拇长展肌腱内侧，有桡动、静脉，布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。主治咳嗽、气喘、无脉症、腕臂痛。避开桡动脉。太渊穴是提升肺气最常用的穴位之一。



疫情防控期间，老年人应如何调节情绪？

本报讯(记者 刘菊)为帮助市民科学防疫，今起，哈尔滨日报社联合哈尔滨市卫健委开启《防疫“心”知识》心理科普专栏，帮助市民正确面对心理健康问题。

老年人是情绪问题“偏爱”的对象，在疫情防控期间，老年人如何正确应对？今天，栏目邀请到哈尔滨市第一专科医院老年科主任杨丽英，为市民进行健康科普。

杨丽英介绍，老年人要客观认识疫情防控工作，通过官方媒体了解准确信息，不相信、不传播非官方媒体的疫情信息，以免造成不必要的恐慌。疫情防控期间，避免不必要的外出、不聚集，如必须外出需做好个人防护。应学习疾病防控知识，戴口罩、勤洗手、注意个人卫生。建议老年人保持良好的情绪状态，按时服药，管理好基础疾病。如出现明显的身体不适，应做好个

人防护，及时就医。居家时建议老年人要规律作息、适量运动，可以在家中做一些运动，打太极、八段锦等。

杨丽英表示，如发现自己出现抑郁、焦虑情绪，先接纳这种不良情绪，然后通过与家人倾诉、放松训练等方式进行排解，如呼吸放松训练、肌肉放松训练、冥想放松训练等。也可以通过互联网医院和心理热线(0451-82480130、0451-82480131、0451-82480134)寻求专业帮助，必要时到医院就诊。

放松法

■呼吸放松法
闭合双眼，深呼吸，吸气5秒钟(吸气时要深、满)，憋气20秒，呼气10

秒钟(呼气时要慢、匀)，反复练习10次，达到放松的目的。

■肌肉放松练习

让自己处于舒适位置，闭上眼睛，自我放松，用深而慢的呼吸，在深吸气后屏息数秒钟，然后缓缓呼气同时放松全身。如此重复几次，使自己能够完全安静下来。每个人的心理活动情况不同，如在渐进性肌肉放松训练过程中有任何身体或心理上的不适，请立即停止训练。

■冥想放松训练

在轻音乐的伴奏下，冥想自己进入大自然的美景，自由自在沐浴阳光；或冥想在海边日光浴，听海浪拍岸等等，达到身心放松的目的。

