

变身“大白”，让你们更加美丽

市国资委党员突击队下沉哈东站坚守防疫一线

本报记者 张鸣霄文/摄

3月15日，市委组织部和市直机关工委发出抽调市直机关党员干部下沉防控一线的通知，市国资委党员干部积极报名请缨，很快组成20人的党员突击队下沉道外区哈东站协助疫情防控。他们用行动践行党旗下的铮铮誓言，演绎了别样风采。

使命在肩

紧紧筑牢入口防线

这几天哈尔滨的天气乍暖还寒，白天阳光和煦，晚上却寒气逼人。

晚上6点多，在哈东车站台上，崔晓方不时跺脚、搓搓手，“这次的任务和以往不同，下沉哈东站助力抵哈人员落地核酸检测，这项工作更艰巨责任更重大，直接关系我们‘外防输入’的入口防线，因此不等火车进站，队员们都早早在各自点位上严阵以待”，崔晓方不停张望着马上就要进站的火车方向。作为一名“60后”退伍军人，当市国资委党委发出下沉道外区协助疫情防控的号召后，他第一时间报了名。崔晓方说：“即使脱下军装，岗位变了、衣着变了、角色变了，但初心从未改变。”

在这支党员突击队中，同样是退伍军人的李春植、李立国也闻令而动、勇挑重担，第一时

间请战，奋力投身到抗疫一线，用行动诠释“一朝戎装在身，终生使命在肩”的责任与担当。

坚守一线

舍小家把苦累默默埋心底

常言说，不在其中不知其味。其实，在战“疫”一线的他们也有苦、也有累、也有烦，只是他们默默埋在心底，把一腔热血奉献给人民群众。

这段时间，张明石内心正经历着一场痛苦的煎熬，前一段时间他的爱人刚刚做完一次重要的手术，在家休养。女儿今年高三，马上就高考了，在家里上网课。按理说，他应该请假照顾爱人和孩子，可他却主动报名加入疫情防控的队伍中。每天早上5点起床，把早餐、午餐准备好后赶到哈东站执勤，接完最后一班火车到家已经是晚上7点多了，准备好第二天的饭菜，再处理单位一些急需落实的工作……“对家人感到很愧疚。”提起这些，张明石眼圈红了，他说，相信在我们的共同努力下，哈尔滨一定会打赢这次疫情防控阻击战。

青年担当

用实际行动激扬青春力量

面对疫情，市国资委的年轻干部们“心里

有火，眼里有光”。他们积极响应党组织的号召，挺身而出、冲锋在前，在抗疫一线激扬青春力量。

工作间隙，崔嘉航给家里打去电话，“妈，孩子怎么样了？”刚才出门时孩子不停地哭，她有些放心不下，“虽然牵挂孩子，可是工作中需要我必须冲上来”。听闻孩子无恙，她转身返回工作岗位。

钟文佳发现车站的栅栏有破损，主动找来工具维修。刘永兴、吴磊、姜帅等人发现有旅客行李不方便，积极上前帮忙，发现有行动不便的旅客便主动与核酸采样人员沟通，安排提前采样。“请大家佩戴好口罩，自觉排好队，保持安全距离！”“请您到这边核酸采样”，口罩遮住了他们的面容，却挡不住他们周到细致的服务，他们用行动赢得了乘客对防疫要求的支持和理解。

“能够为家乡出一份力，很自豪”，脱下防护服的“90后”袁磊已经全身被汗水浸透，满脸压痕，“虽然我的力量有限，但是我愿意与大家一起共克时艰”。

这些突击队员中的“80后”“90后”青年干部服从大局，听从指挥，将小我融入到大我中，将爱国情、强国志、报国行融入到抗击疫情中，用实际行动彰显出时代担当。

哈尔滨市疾病预防控制中心紧急寻人

为有效控制和阻断新冠疫情传播风险，哈尔滨市疾病预防控制中心特发布疫情风险提示如下：

请2022年3月20日至3月27日到过哈尔滨哈达农副产品股份有限公司（简称哈达市场）的人员或在哈达市场从事过送货、搬运等临时工作人员，3月21日至27日进入过南岗区王岗镇哈达村，以及与最近公布的病例行程轨迹有过交集的人员，在做好个人防护的前提下，立即向所在社区（村屯）、工作单位、居住的宾馆报备，并配合执行疫情排查、核酸检测、医学观察等防控措施。

二、提醒市民近期不要前往疫情风险地区，如必须前往，务必提前向所在社区（村屯）、工作单位报备，并注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求，自备充足的个人防护用品及必要的消毒用品，做好防护，返哈后，要按照我市相关疫情防控政策执行。如与确诊病例或无症状感染者轨迹交集，或近期接触过上述地区相关人员，应主动向所在社区（村屯）、工作单位、居住的宾馆报备。

三、如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状，请勿自行服药，需佩戴口罩尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊，就诊过程中避免乘坐公共交通工具，并主动告知旅居史、接触史。

四、请广大市民充分认识当前疫情复杂形势，继续绷紧疫情防控这根弦，做好个人健康防护，科学规范佩戴口罩，尤其是乘坐公共交通工具时以及在人群聚集场所活动时，要佩戴口罩，乘飞机等公共交通工具时还应尽量避免接触公共用品，减少进食和饮水次数，并在日常生活中继续遵守保持安全社交距离，不扎堆、不聚餐、勤洗手、常通风、少聚餐、分餐制、使用公勺公筷，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡，进出公共场所等应积极配合体温测量、健康码（行程码）查验等卫生习惯和生活方式。

同在蓝天下 冰城志愿红

“各位队友，有社区核酸采样点需要志愿者录入信息和维护秩序，可以出队的队友请接龙！”每当这样的信息出现在哈尔滨红十字蓝天救援队的微信群里，平静的微信群瞬间就“热闹”起来了。

支援社区核酸采样的蓝天救援队志愿者们，经常是早6点多从家里出发，晚上10点直到没有市民去核酸采样了才从点位离开，平均每天录入信息2000余条。“做核酸的居民提前打开健康码，屋里信号不好，大家有序排队，保持距离。”这样的话，志愿者们每天要重复上百甚至千余遍。

志愿者们不仅参与社区核酸采样保障，从哈尔滨移动实验室的搭建到实验室的日常各项保障工作也有他们忙碌的身影。

张博宇 本报记者
李鹏举 摄影报道



扫“冰城+”二维码看视频



居家上网 孩子为啥闹情绪？

医生：这是网络综合征的一种

本报讯（记者 刘菊）随着电子产品、网络的发展和运用，很多家长都担心孩子会沉迷网络，而近日小姜（化名）的家长却因为孩子一上网就发脾气而向专家求助。哈尔滨市第一专科医院抑郁症科医生赵静因就此类问题答疑，并针对如何帮助孩子正确面对网络作答。

小姜本是一名初四学生，学习成绩优异，但近期原本善解人意的他却开始闹情绪，一让他使用网络，他就变得脾气暴躁，爱发脾气。“别的孩子居家可以上网后都会很开心，我家孩子怎么正好相反呢？”担心孩子的不良情绪会影响生活，妈妈便通过互联网医院咨询了医生。

与小姜进一步沟通后，赵静因了解到，原来小姜发现只要家长不在身边，看到电脑后就会控制不住想上网、玩手机，但玩一会儿后又感觉浪费了学习时间而深深自责，还愿意承认自己沉迷网络，所以一面对上网，他就会很暴躁。结合情况，医生表示小姜患上了网络综合征。

赵静因介绍，网络综合征是人们由于沉迷于网络而引发的各种生理、心理障碍的总称。主要症状有上网后精神极度亢奋并乐此不疲，长时间使用网络以获得心理满足，上网后行为不能自制，或通过上网来逃避现实，并时常出现焦虑、忧郁、人际关系淡漠、情绪波动、烦躁不安等现象；对家人和朋友隐瞒自己对网络的依赖，上网时间每次都超过原来计划，而到白天学习时则昏昏欲睡，对现实生活无兴趣；不上网时手指会不停地运

动，严重时全身打颤、痉挛、摔毁器物等。

专家发现，网络综合征患者由于上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高，植物神经功能紊乱，还会诱发心血管病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等病症。

居家上网课时，如何帮助孩子正确面对网络，赵静因建议家长要注意4点：

- 1.合理安排网课时间。严格按照学校的作息时间表，上网课时坐在电脑前，下课就离开电脑桌。课间要有休息，避免在电脑前无谓、长时间逗留。
- 2.不过高要求孩子。不要给网课学习效率设置过高的期望值，不过分追求完美。
- 3.不拿现在的状态和之前比。须知在网课阶段，大家的状态都差不多。既不要自卑，也不要过度焦虑。家长要提高敏感性，及时关注孩子的情绪变化。给予合适的引导，必要时带其及时就医。
- 4.适当增加体育锻炼。运动会使身心得到放松，对于不良情绪的缓解也有一定帮助。

居家陪伴 家长咋和孩子交流？

心理老师：“倾听六步走”是关键点

本报讯（记者 杨莱）有的家长朋友抱怨，孩子不愿意和自己交流，但是您想过吗？很可能是因为我们不会倾听，才导致了这样的结果。其实，听才是解决问题最重要的。线上教学期间，孩子没有机会和同龄人交

流，与父母的交流沟通就变得尤其重要。听着，不要有意见，不急于表达自己的观点，更不要直接指出孩子的问题；听着，孩子就会一直讲下去。省实验中学心理教师李俊丽“倾听六步走”支招家长学会倾听。

倾听六步走

第一步 认真听讲

听的时候，要把手边的书放下，关掉电视等减少干扰。坚决不能一边玩手机一边听，这样孩子会感觉你特别不尊重他。要用了解、关怀的态度，表现出亲和、体谅的父母形象，专注倾听，进入孩子的心灵世界，了解孩子的深层含义，看孩子是单纯的表达情绪还是向你求助，抑或是探听你的口风，然后区别对待。

第二步 运用肢体语言

保持较近的距离（90度角，但也别太近），刚好够你能拍拍孩子肩膀的距离就可以。倾听的时候要适当进行眼神交流，表达关切；恰当运用肢体动作，表示你对孩子的支持、理解或者安抚，有时候一个大大的拥抱就是最大的包容和理解。

第三步 复述

复述孩子说的话有助于理解，确认孩子的意思，也能让孩子更深入地讲述自己当下的感受，同时还能表现出你对孩子的关心。例如，孩子在跟你交流上网课的心情时，你可以说“在家里交流时间少，你感到

憋闷吧？”孩子在跟你交流与朋友吵架的失落心情，你可以说一些类似于“你的好朋友不理解你，我也为你感到遗憾，你现在看起来很难过。”“能看出你很难过。”

第四步 肯定

肯定孩子的情绪就是站在孩子那一边，就会让孩子知道，你理解他、尊重他。例如：“疫情了，不去了学校，你很着急这是正常的心理反应。”“我理解在这种情况下，你有多伤心。”“任何人经历这样的事，都不会好受。”“你有这样的反应，真是再正常不过了。”

第五步 提供帮助

许诺帮忙可以加深你们的关系。例如：“我会尽我所能地帮你。”“需要我做什么你就告诉我。”

第六步 成为解决问题的伙伴

让孩子觉得，您和TA站在同一阵线上。例如：“我们一起把这件事解决了吧。”“我们再讨论看看，说不定能找到一个好办法。”

“疫”线志愿红

居民点单 志愿者派单 超市接单 社区送上门

万米社区为管控单元提供“一条龙人工服务”



工作人员核对居民采购清单。

本报讯（李鹏 记者 梁可心）“我年岁大了，不会网上下单买货，总怕整错了，隔离后，社区为我们老人提供人工订购送货服务，解决了一大生活难题。”平房区新伟街万米社区隔离居民刘世云老人说，老年人记性不好，有时忘了买药，有时忘了买盐，一天总得麻烦社区孩子们爬楼送，心里既温暖又过意不去。

目前，万米社区有3个单元被列为管控单元，考虑到老旧小区内不会使用网络下单订购生活必需品的老年人较多，社区便开辟了“一条龙人工服务”绿色通道，全力保障居家隔离居民日常生活。

社区通过调动管控单元内居家隔离的志愿者力量，联合辖区“百果汇”生鲜超市，采取“居民点单、志愿者派单、超市接单、社区送货”的方式，由居家隔离的志愿者每天在管控群里发布通知，居民通过微信或打电话按需求订购，志愿者逐户统计后将订单发给超市。超市备好货物后，社区工作人员穿上防护服将米面油菜等生活物资逐一送到居民家门口。这种“一条龙人工服务”方式，既方便了居民采购，同时也增加了辖区商户的营业收入。

“看到这些年轻人 就觉得心里有底”

“志愿红”守村口织密疫情防控网



志愿者成为健康“守门人”。

本报讯（记者 罗彦坤）此次疫情发生以来，通河县依托新时代文明实践中心所站，发动社会志愿服务防控力量，织密乡村疫情防控网格。“红马甲”“红袖标”成为疫情防控一线的一支主力军，核酸检测、站岗执勤、“敲门行动”每个防控环节都能见到他们的身影。乡亲们说，看到这些年轻人，就觉得心里有底。

通河县富林镇全镇共有12个新时代文明实践站、180余名志愿者，在疫情防控中，这支队伍充分发挥志愿服务作用，全力投身于区域核酸检测、物资发放、政策宣传、卡点值守等疫情防控中，成为联防联控、群防群治的重要力量，为疫情防控提供有力保障，用实际行动凝聚了文明实践的强大力量。

在每个村屯的执勤卡点上，随时都能看到“志愿红”，他们为乡亲们提供细心、耐心、热心的周到服务，成为驻守村口的一道风景。

防疫“心”知识 · 加强自身健康管理