

### 每天维持 56 栋楼 144 个单元的核酸采样秩序

## “80后”民兵夫妻并肩喊“麦”抗疫

本报讯(柏凡露 记者 梁可心)“请做完核酸采样的家长领孩子直接回家,家里是最安全的,谢谢配合!”“各位叔叔阿姨不要聚集,为避免病毒传播,快回家吧,谢谢配合!”4月5日,在南岗区保健路街道松江新城小区广场上,伴着冷风和雨夹雪,民兵杜鑫、郭佳夫妻边维持秩序,边拿着喇叭对采样完仍在广场停留的居民喊话。

“把喇叭给我,太冷了,你先去车里暖和暖和。”薄薄的手套根本不能保暖,“80后”的杜鑫发现妻子郭佳双手冻得通红,心疼地捧在自己手里,一边哈气一边揉搓。“我没事儿,必须让居民尽快离开,咱俩一起边走边喊,能暖和些。”

家住阿城区的杜鑫和郭佳是一对民兵夫妻,平日在南岗区经营一家影视公司。停业后,看到南岗区人民武装部的召集令,夫妻二人当即决定把未满3岁的儿子托付给父母,第一时间到区人民武装部报到,连夜驾车赶到松江新城小区,投身到疫情防控中。

杜鑫和郭佳负责小区内56栋楼144个单元居民的核酸采样秩序维护工作。在每次的核酸采样中,居民以单元为单位,有序下楼采样,采样完成后,有居民趁机会在广场上遛弯儿,有的小朋友会跑到



民兵夫妻在小区维持核酸采样秩序。

绿地里玩耍,需要及时劝返。8时许,第一批居民陆续下楼采样,杜鑫、郭佳就拿着喇叭开始维持采样秩序,提示居民保持安全距离、戴好口罩。紧接着就一圈又一圈地绕着小区转,及时劝在外停留的居民马上回家。到17时核酸采样结束,夫妻二人还要前院后院再检查一遍,做好“清场”工作。

工作间隙,穿着防护服的郭佳和儿子视频通话,2岁多的孩子还以为她是平时常见的护士,马上叫“姐姐”。郭佳赶忙摘下防护面屏和口罩,结果孩子哭喊着要妈妈。“儿子,咱们男子汉不哭啊,看看爸爸妈妈

的衣服,走路还会发出声音呢,特别酷。”爸爸杜鑫赶紧拿起手机,一边拍拍妻子的肩膀安慰,一边转移儿子的注意力。

“我从小就有参军梦,2021年我们夫妻一起申请当民兵。”杜鑫说起自己的梦想十分兴奋,言语间满满的骄傲和对妻子的感谢。2021年哈尔滨的冻雨灾害中,他们夫妻作为民兵加入抢险突击队,顶着雨雪交加的恶劣天气,清理街边倒伏树木。“疫情就是冲锋号,我们年轻,为这座城市做力所能及的事情,是应该的。我们有信心打赢疫情防控歼灭战!”

## 防疫·前行

### “世界上最遥远的距离是你在身边,也顾不上说话”

## 忙碌警医夫妻“疫线”相望无言



赵丹(左一)在核酸采样现场。

本报讯(李丽艳 记者 梁可心)“请大家注意间隔距离,戴好口罩,拿出手机准备好龙江健康码!”“放松,张开嘴巴……”4月3日,在平房区东安文化宫核酸采样点,市公安局平房分局民警胡书华正在现场维持秩序;不远处身着防护服的赵丹正忙着为居民做核酸采样。

赵丹是胡书华的妻子,也是哈尔滨医科大学附属第一医院的药剂师,4月3日带队支援平房区核酸采样工作。这对夫妻近期短暂的团聚,就是在防疫战场上。

妻子身着防护服,一个接一个地给群众采集核酸,一坐就是大半

天;丈夫在不远处维持现场秩序,站好“安全岗”,一站就是大半天。他们都很忙,相互连句话都说不上,偶尔趁空当看对方一眼。他们戏称“世界上最遥远的距离不是你不在我身边,而是在身边也顾不上说话”。

胡书华是平房公安分局合成作战指挥中心的副主任,负责网络安全工作。疫情防控进入关键时期后,胡书华带领全组民警担负起维护辖区核酸采样点现场治安秩序的任务,全力确保核酸采样工作顺利推进。

很快,身为医护人员的赵丹积极响应组织号召,第一时间报名支



胡书华在核酸采样现场维持秩序。

援哈尔滨市区域核酸检测工作,始终坚守在防疫战场和单位之间,几乎很少回家。

胡书华和赵丹的孩子今年刚满5岁,疫情发生后,胡书华只能利用短暂的休息时间,通过手机视频与孩子“见面”,孩子稚嫩的小脸和虎头虎脑的样子,总能驱散他一身的疲惫。

疫情面前,警察与医护人员携手逆行,并肩作战,这是胡书华和妻子赵丹的共同信念,他们是无数抗“疫”一线工作者的缩影,正是因为许许多多如他们一样的“战士”的平凡坚守,才让我们城市看到了战“疫”胜利的曙光。

## 启动“绿色通道”助孕妇平安生产

### 平房区新疆街道做好辖区居民服务,解决群众就医、送药、送菜等问题

本报讯(高琳 记者 梁可心)4月3日23时许,在平房区新疆街道新平社区管控单元内,一名怀孕39周的孕妇突然羊水破了,其丈夫焦急地联系所在街道。街道工作人员一边安慰家属做好入院准备工作,一边与区疾控中心联系,协调孕妇及时就医事宜。

接到消息后,社区网格员第一时间跑到孕妇家门口,送上3套防护服;街工委负责人迅速联系小区物业公司,为孕妇开辟转运“绿色通道”,并顺利护送孕妇一家快速安全到达医院;在“手递手”与医院完成交接后,街道工作人员现场协助家属办理入院手续后才离开。

4月4日,家属从医院发来喜

讯,孕妇平安顺利产下一名男婴,家属第一时间将好消息通报给新疆街道负责人,并再次表达了全家人的谢意。好消息传到被管控单元的居民微信群,热心的居民纷纷为喜得贵子的邻居送上祝福,并为街道高效有力的服务点赞。

本轮疫情发生后,新疆街道围绕辖区管控单元居家隔离人员所需的医疗保障,以及孕妇、老人、小孩等特殊群体的不同需求,组建了专门微信群,同时设立“五包一”24小时服务热线,全天候收集居民的各种诉求,第一时间解决群众就医、送药、送菜等问题,做好辖区居民服务工作,凝聚起全体工作人员和居民共同抗疫的强大合力。



孕妇被及时送到医院。

## 物业党员请缨 支援一线抗疫

### 福顺尚都物业党支部发挥优势筑牢疫情防控“红色堡垒”



物业党员督促居民扫码测温。

本报讯(记者 刘述波)疫情就是命令,防控就是责任。本轮疫情发生以来,福顺尚都物业党支部第一时间启动防疫应急预案,组织党员开展疫情防控工作,并积极发挥物业与群众“零距离”优势,主动向里区抚顺尚都社区请战、配合防控,在社区联防联控一线建起一道防疫疫情的“红色堡垒”。

当前是疫情防控的关键时期,福顺尚都物业党支部在做好小区消杀、封闭管控和物资配送的同时,主动向所属街道社区请缨,积极参与到社区的疫情防控志愿服务活动中。为缩短群众排队等候时间,减少人员逗留,福顺尚都物业党支部持续增派志愿者赴所属

街道社区开展志愿服务,全力支援一线抗疫工作人员开展核酸采样相关工作。

为提高社区居民疫情防控意识进行全方位宣传,他们采取微信群交流、悬挂横幅、张贴宣传海报、入户上门宣传等形式,在社区指导下及时向抚顺尚都小区周边居民发布疫情动态、普及疫情防控知识、宣传疫情防控政策等内容,通过经常性、深入的宣传教育,使居民自我防护和“人人参与疫情防控、疫情防控靠人人”的意识普遍提高。物业支部书记刘志军表示,健康的心态是疫情防控的“心理口罩”,抗击疫情不仅要戴好医用口罩,更要帮助居民戴好“心理口罩”。

## 哈尔滨市疾病预防控制中心提醒

2022年4月2日,浙江省温州市苍南县发现1例新冠肺炎初筛阳性人员,该患者于3月30日傍晚乘动车D3141动车(2车厢)在苍南动车站下车。4月3日,浙江省嘉兴市海宁市在对集中隔离人员核酸检测中发现2例初筛阳性人员,在硖石街道社区筛查时发现2例初筛阳性人员,经复核结果均为阳性。4月3日,浙江省杭州市新增1例新冠病毒无症状感染者。4月3日,青海省西宁市新增5名新冠肺炎确诊病例,4名为轻型,1名为普通型,均为上海市青浦区自驾返宁人员。4月4日,北京市朝阳区新增6名确诊病例,1名无症状感染者,均为专营国外服装的望京SOHO小金阁服装店店员和同住人员。4月4日,广东省茂名市茂南区在发热门诊就诊人员中发现1例新冠肺炎确诊病例(轻型),该病例居住地为主要活动区域均在电白区。

为精准落实“外防输入、内防反弹”的防控策略,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防控提醒如下:

一、请2022年3月30日以来到过浙江省温州市,3月20日以来到过浙江省嘉兴市,3月20日以来到过浙江省杭州市,4月1日以来到过青海省西宁市,3月20日以来到过北京市朝阳区,3月22日

以来到过广东省茂名市以及有过其他中高风险地区旅居史或者与最近公布的病例行程轨迹有过交集,特别是同时去过相同地点或乘坐过同航班、同车次的来哈返哈的所有人员,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,为建立免疫屏障积极接种新冠疫苗,特

别是还没有接种新冠疫苗的人员(禁忌症除外),包括3-11岁儿童、没有完成新冠疫苗全程接种的人员、完成全程免疫满6个月尚未进行加强免疫的人员,均要到附近接种点接种新冠疫苗;要做好个人防护,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、不聚集、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。

### 哈市及各区县(市)疾控中心咨询电话

哈尔滨市疾控中心 51012320	
道里区疾控中心 51669665	依兰县疾控中心 57222573
道外区疾控中心 57672096	巴彦县疾控中心 57502636
南岗区疾控中心 86243577	宾县疾控中心 57914255
香坊区疾控中心 55694618	方正县疾控中心 57112343
平房区疾控中心 86520920	木兰县疾控中心 57083497
阿城区疾控中心 53722510	尚志市疾控中心 53324184
松北区疾控中心 88105166	通河县疾控中心 57435030
呼兰区疾控中心 57321893	五常市疾控中心 55802434
双城区疾控中心 53163181	延寿县疾控中心 53067333

## 两种方法发现和培养自己的兴趣

### 心理老师教你遇见更好的自己

本报讯(记者 杨莱)长时间的居家学习,同学们会不会有这样的感受:明明知道成绩重要,却又对书山题海感到茫然无力,“因为对这些学科都不感兴趣啊!”看到其他同学居家也坚持做平板撑、弹吉他,艳羡却又困惑,“我对什么感兴趣呢?”聊起未来想做什么,自己完全感受不到目标在哪儿……哈尔滨市教育局联合哈尔滨日报社特邀哈师大附中心理教师周薇,教大家如何发现和培养自己的兴趣。

电影《流浪地球》导演郭帆从小就喜欢画画,心中一直有个电影梦。即便大学阴差阳错学习的是法学专业,他也利用课余时间摸索着鼓捣机器,试拍文艺短片,后来考上了北京电影学院的研究生,他带着法律人特有的严谨和艺术家的执着,成就了电影《流浪

地球》。在郭帆的经历中,可以看到从小热爱画画的兴趣对他未来职业发展的影响。

“不知道为什么,就是喜欢”,这是说兴趣的先天倾向,但兴趣和后天的培养和塑造有关系。如果我们不给自己创设机会,就不会知道自己喜欢什么;不去培养和塑造自己的兴趣,恐怕最终也只能得到一时的感官快乐体验,而不会帮助自身获得长远的发展。

那么我们怎样发现和培养自己的兴趣呢?一种方法是通过心理测验来了解兴趣倾向。同学们可以在网上搜索《霍兰德职业兴趣测试》问卷,试着做一做,结果可作为参考。另一种更重要的方法,是在生活中时时观察自己,问自己做什么感到有趣,怀着好奇、多尝试、探索、体验。你的热爱,会

引领你遇见未知的、更好的自己。另外,培养兴趣要分清主次。比如玩游戏,只是丰富生活,不能占据时间精力的主要部分。有兴趣的,比如绘画、音乐、制作模型等,可以利用假期较长的时间去做,拿出一部分时间精力去发展,因为它很有可能成为你的人生志趣。而人生志趣,需要足够的时间和精力,还要克服很多困难……这才应当是占据大部分时间精力的重要内容。对大部分同学来说,对未来最重要的准备就是学业,因为它将奠定未来发展的基础。即使是学霸,也可能并非一开始就对学习感兴趣,而是在与学习的“切磋”中一点点培养出了兴趣。如果将兴趣发展成人生志趣,就能在属于自己的领域中找到自我存在的价值感和成就感。

## 以清为本,保持身心清静平和

本报讯(记者 杨艳)清明是农历24节气中的第5个节气。清明,天清地明也,正是一年中养生的重要时期。此时,虽桃花怒放、杨柳泛青,景致明朗清秀,但人们祭扫扫墓,难免伤感。黑龙江中医药大学附属第一医院治未病中心负责人寇蕊表示,养生宜顺应自然,以清为本,保持身心清静平和。

寇蕊表示,清明时节雨纷纷,难免令湿气滋生,疾病趁虚而入,而且清明前后气候变化多,所以应根据身体素质适时增减衣物,衣着上宜轻便宽松、厚薄相宜、舒缓得体,以便舒缓形发,适应生发之机。外出时宜穿戴方便的外套,以便随时增减、保暖御寒。居室要勤开窗通风,注意晾晒被褥衣服,保持空气清新干燥。

清明之际,体内肝气处于极旺旺盛状态,对脾胃产生不良影响,妨碍

正常的消化吸收。春应肝,肝属木,喜调达而恶抑郁,清明时节饮食当以清补为主,可选择山药、菠菜、韭菜、银耳、大枣等甘温菜品以柔肝“清”肝;此时雨水偏多,湿气较重,可选择白菜、萝卜、芋头等以温胃“清”湿;多吃苹果、燕麦、豆类等以“清”血管;多吃西兰花、洋葱、大蒜、海带、黑木耳等以“清”肠道。此时肝阳上升,当少食或不食鸡肉、海鱼、腌制品等发性食物,哮喘、高血压等慢性病患者尤当忌之。

(上接第一版)

今年清明节前夕,哈尔滨市殡葬事务服务中心继续依托公众号开通网上祭扫平台,市民可通过平台为逝者献花、留言;也可通过选择逝者“长眠”的殡仪场所,为其建立一所网上祭祀馆,不仅可以自己献礼、

## 网上祭扫寄哀思 别样清明情亦深

追思,还能与亲朋分享,在祭祀馆中共寄哀思。“缅怀逝者、寄托哀思,重在心而不拘于形,随着文明安全祭祀理念的渐入人心,服务内容的不

断丰富,网络祭扫、代祭扫等多元化的缅怀形式,正被越来越多市民接受并选择。”市殡葬事务服务中心工作人员说。

## 防疫·科学

Fang Yi Ke Xue