

道里区妇幼保健计划生育服务中心副护士长林思雨

## 每天爬楼近百层 20天瘦近30斤



本报讯(记者 刘菊)疫情防控工作开展后,无数抗疫战线上的工作人员共同努力,他们不辞辛苦,不怕困难,勇往直前,用实际行动,为居民建立牢固的疫情防护网。道里区妇幼保健计划生育服务中心副护士长林思雨是位“90后”“大白”,在20多天的奋战中,她每天爬楼入户做核酸采样,瘦了近30斤。

3月12日,中心接到需要对兆麟社区管控人员进行入户核酸采样工作指令,没有丝毫犹豫,林思雨第一个请战。

林思雨和同事上门采集核酸样本。

因为采样工作地点的老旧小区没有电梯,入户核酸采样时,林思雨需要穿戴二级防护服一层层地爬楼,口罩导致呼吸不畅,活动量大让她汗如雨下,但想到自己在保护居民健康,她又干劲十足。就这样,林思雨穿着厚厚的防护服,背着核酸采样用品,在社区工作人员的陪同下每天走十几个单元,爬楼近百层,采集上百户居民核酸,起早贪黑。20多天里,她瘦了近30斤。

4月1日早,她正常入户采集核酸样本时,在一栋居民楼采样本下楼时,楼梯间的感控灯忽然熄灭,防护面罩里全是哈气,严重影响了她的视线,下楼时不巧

踩到了台阶的裂缝,马上要被绊倒。她本可以调整身体扶住护栏避免摔倒,但考虑到右手里的样本瓶还没来得及装到样本袋里,一旦摔坏会耽误检测进程,影响检测结果,她毫不犹豫地用右手护住样本,身体前倾了下去。“当时手挺疼的,就自己给自己鼓劲,现在所有人都在齐心抗疫,我能尽一份力,还是觉得很幸福的。”

林思雨回忆,抗疫工作开展后,她身着密不透风的防护服,操作一会儿就是一身汗,戴两层防护手套,每次手消后风一吹都会冰凉;走过无数个大街小巷,爬过数不清的楼层,这些不仅是她在为居民健康战斗,更是她难忘的一段经历。

### 防疫·前行

平房区新城社区书记李冬梅

## 手术后七天上“战场”

本报讯(李丽艳 记者 梁可心)“李书记,高速卡口有我老家从外地运来的一车蔬菜,社区能不能找人帮我运回来?”“李书记,我家下水道堵了,能不能来人帮我修一下?”“李书记,我家孩子刚下课,需要打印一些材料,复印店关门了……”疫情期间,这些小事儿都成了居民的心头“急事”“难事”,接到居民的求助电话,无论多忙、多晚,平房区人大代表、友协街道新城社区书记李冬梅都及时回应,第一时间帮助尽快解决问题。

今年3月,李冬梅刚做完一个大手术,医生再三叮嘱她术后安心静养1个月。可术后第7天,平房区启动重点区域核酸检测,李冬梅立即返回社区防疫一线,开会部署工作、

开展防疫宣传、对重点人员进行排查,组织密接人员转运、区域核酸检测、小区封闭管控,为居家隔离人员服务……每天忙个不停,没有足够的休息,李冬梅的刀口经常隐隐作痛,她无意间皱眉捂腰的举动身边同事发现了,大家心疼地劝她:“李姐,回家好好休息一下吧。”“没事,我戴上护腰带,还能坚持,大家放心吧。”

就这样,李冬梅一直坚守在社区疫情防控最前沿,参与到各项工作中,她身先士卒、冲锋在前,乐观向上的精神感染和激励着身边的同事们,坚定大家“疫”必胜的信心。“社区就是我的家,关键时刻不能缺席,更何况我还是一名人大代表,群众选择了我,我就更要为大家负责。”李冬梅说。

## 分楼分时段通知 大堂采样不排队

晟祥源物业暖心服务赢得居民称赞



物业志愿者引导居民有序进行核酸采样。

道里区安松社区网格员李文君和志愿者李宝明

## 父女并肩战“疫”线

本报讯(孙姬 吕建军 记者 刘姝媛)近日,为严格贯彻落实市疫情防控指挥部第56号公告要求,强化社会面管控,防止疫情反弹外溢,道里区安静街道工作人员与志愿者协同上阵。在安静街道安松社区的小区卡点有一对父女,疫情面前,他们互相支持鼓励,奋战在疫情防控第一线,虽处于不同岗位,却以一种特殊的方式并肩作战,携手逆行赴“战场”。

为管控单元消杀,深入居民家中了解相关信息,把密接人员转运至隔离宾馆……她是安静街道安松社区网格员李文君。作为安松社区的一名社区工作者,李文君积极响应号召,每日奔波在社区、居民家中、核酸采样点之间,将工作做实做细,让青春在抗疫中闪光,以实际行动践行为人民服务的庄严承诺。

在安康街92号卡点,也有一个忙碌的身影,每天督促进入小区人员扫码测温,他是李文君的父亲李宝明。本轮疫情发生后,李宝明时刻关注疫情动态和社区决策部署,得知女儿工作的安松社区需要志愿者身份投入到抗疫一线。在核酸采样期间,他在小区卡点值守,对进入小区人员严格落实“扫码、测温、戴口罩”等措施。除了日常工作外,他还主动当起“宣传员”,为大家讲解有关政策,受到社区居民的赞扬。

一天下来,年近六旬的他身体有点吃不消,却毫无怨言。李宝明说:“尽绵薄之力,冲锋上阵,夺取抗疫全胜,是义不容辞的职责和使命!”

李宝明、李文君父女携手逆行,并肩作战,演绎着“小家大爱”,在这场没有硝烟的战役中为防控疫情贡献自己的力量。

## 科学储存菜肉蛋奶 保持营养均衡

临床营养科专家介绍疫情期间储菜要诀

本报讯(记者 刘菊)日常食物如何储存对很多人来讲都是一道难题,买菜时很多市民单纯考虑数量的问题,但是有些蔬菜并不耐放,可能买回家还没来得及吃,蔬菜就因脱水、发黄、叶子发黄而无法食用。为帮助市民在疫情科学储存蔬菜,记者采访了哈医大一院临床营养科副主任吕和。

### 蔬菜储存,要学会掌握量和种类

吕和表示,首先,市民要准确掌握好量。《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每天蔬菜摄入量应为300~500克,清点一下家中人口数量,便很容易计算出满足一家人一周生活所需储备的蔬菜量了。假设,一个三口之家,按照每人每天400克蔬菜计算,那么这个家庭每天就需要1.2公斤蔬菜,一周则需要8.4公斤蔬菜。

其次,要科学选择蔬菜种类。一般来讲,建议少量购买叶菜类蔬菜,因为叶菜类蔬菜含水量较多,储存时间相对较短,但是这类蔬菜营养丰富,富含矿物质、维生素和膳食纤维,存储一定

量叶菜是必不可少的。叶菜类蔬菜一般在冷藏条件下可存放2至3天,所以此类蔬菜买够前两天吃的就可以,算下来也就是2.4公斤,种类方面比较多样,如油菜、油菜、蒜苗、韭菜、生菜、菠菜、香菜、苦苣、小白菜、茴香、茼蒿等都可以选择。茄瓜类蔬菜较耐储存,可适量准备第3至5天的食用量,例如3天的总量为3.6公斤,可以选择黄瓜、西葫芦、西红柿、茄子、菜花、西蓝花、尖椒、圆椒、芹菜、豆角、杏鲍菇等。

吕和建议市民可购买大白菜、娃娃菜、甘蓝、圆葱、胡萝卜、白萝卜等种类蔬菜,因为此类蔬菜最耐储存,冷藏条件下储存4至7天甚至更长时间都没有问题,可以买够一周内最后2天需要的量,即2.4公斤。因为耐储存,所以适量多买一点也是可以的。

除此之外,市民还可以储存适量的干菜,如水耳、干蘑菇、干豆角丝、银耳、黄花菜、海带丝、裙带菜等,存储时间长,易于加工。

### 除了蔬菜,肉类也不可少

吕和提醒,为了满足膳食营养均

衡,除了蔬菜之外,每餐一定要有奶类或蛋类、鱼虾、瘦肉、豆制品,这样搭配起来才更健康。而且此类食物富含蛋白质、矿物质和维生素,是维持机体免疫力的重要营养素。

同样,根据《中国居民膳食指南(2016)》的建议,奶和奶制品成年人每人每天需要量为300克;蛋类每天摄入量应为40~50克;禽畜肉类和鱼虾类每天摄入量应为80~150克。如此算下来,一次购买纯牛奶21袋(盒)、鸡蛋1公斤(约16枚)、禽畜肉鱼虾类3公斤可满足一家三口一周营养需要量。市民常食用的豆制品,如水豆腐(冻豆腐)购买2.1公斤或干豆腐买1公斤即可。此类食物均比较容易储存,所以可以适当多买一点。

吕和提醒,在注重营养的同时,也不能忽略了体重,谷薯类、烹调油以及富含油脂的食物不利于控制体重,所以要严格控制此类食物的摄入量,规律进食,每餐七分饱即可,要少油、限盐、限酒。

## 孩子成了“夜猫子”怎么办?

专家给出睡眠健康锦囊

本报讯(记者 刘菊)为了加强儿童健康管理,记者采访了哈尔滨市儿童医院睡眠障碍门诊科主任傅海威。专家介绍,孩子出现各种各样的睡眠问题,家长不容忽视,如果长期睡眠质量不佳也可能成为健康隐形“杀手”。

傅海威表示,国际社会公认的三项健康标准是充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动。充足的睡眠是精力体力恢复、免疫调节、记忆力提高、内分泌调控、儿童生长发育等重要生理过程所必需的。睡眠质量直接影响孩子的体格发育,睡眠障碍则可以直接损害身体健康,甚至影响孩子们的智力。为帮助孩子健康睡眠,傅海威针对主要导致睡眠问题的三种原因,为市民准备了健康锦囊。

### 作息不规律,影响生物钟

傅海威表示,居家期间,明显减少了日照时间和运动时间。孩子们不用去学校,家长们有时会纵容孩子每天早睡一点,时间长了,

好多孩子熬成了“夜猫子”。日积月累的作息不规律,导致孩子生物钟紊乱,孩子的睡眠问题就出现了。家长可以结合孩子和监护人的作息安排,制定符合自己家庭特点、灵活可实施的作息表,让孩子的生物钟回归正常,让孩子重获优质睡眠。

### 电子产品使用时间增加,减少褪黑素生成

傅海威说,居家上网课,孩子接触手机、电脑比较多,在电子屏幕前暴露时间明显增多,而电子产品屏幕会释放蓝光,除了损害孩子的视力,还会减少褪黑素的生成,影响孩子入睡。因此,应该减少孩子的屏幕暴露,多玩一些益智玩具,让孩子选择自己喜欢的图片拼图,以缓解疫情中孩子的乏味,也可刺激孩子的视听感觉,辅助孩子认识世界。

另外,可以在每日饮食中添加富含色氨酸的食物,因为色氨酸在体内可以转化成褪黑素,促进孩子入睡,如可以多食用牛奶、花豆、奶酪、豆腐皮等。除了色氨酸食物,其他营养素也可助眠。

### 呼吸道疾病,易诱发小儿鼾症

傅海威介绍,有些孩子睡觉的时候会打呼噜甚至憋气,根本的原因是上气道的狭窄和阻塞,最常见的原因就是扁桃体和腺样体肥大,特别是腺样体肥大更明显。扁桃体和腺样体肥大导致吸气时上呼吸道阻力增加,导致睡眠呼吸不畅、打鼾,甚至出现呼吸暂停,这就形成了鼾症。频繁的呼吸暂停导致孩子睡眠时缺氧,时间久了会对智力和发育造成不良影响。

当孩子睡眠质量低下时,会影响孩子的学习能力,还会明显影响孩子的免疫力。因此,要及时和孩子沟通,找到影响睡眠障碍的“真凶”,对症治疗。

傅海威表示,孩子出现睡眠障碍可以进行多导睡眠监测,这是诊断的金标准。然后根据病因病情,量身制订睡眠计划,纠正患者的不良睡眠习惯及与失眠相关的错误睡眠观念,重塑患者的合理认知模式,缓解各种与失眠相关的负面情绪,消除患者对失眠的恐惧,重建健康的心态和良好的睡眠模式。

## 防疫·科学

Fang Yi Ke Xue

## “核酸+抗原”检测织密疫情防线

采访了解到,在哈大高速入口,身穿防护服的防疫人员会为每一位货车司机发一个装有面包、瓶装水、香蕉、消毒液等物品的礼包,礼包内有一张印着“哈尔滨新区祝您一路平安”的红色字条,司机们收到礼包心里暖暖的。

### 坚持核酸检测“不落一人”

农贸市场作为保障民生必需的重要场所,物流量大、人流量大、人群密集,是哈尔滨市疫情防控工作的关键节点。润恒市场坚持核酸检测“不落一人”,据工作人员介绍,每天进入润恒市场的外

来人员都要进行核酸检测,包括货车人员、采购人员和工作人员。记者看到,在市场入口处有3个核酸采样点,“大白”们24小时对进入市场人员进行核酸采样,对于进入市场的大货车司机实行单人单管采样。

李玉芝是道里区一家生鲜店的老板,7日一早,她来润恒市场上货,做完核酸采样后,工作人员发给她一张微笑贴,她把微笑贴粘在胸前,“现在农贸市场的防控都很严格,我们做生鲜买卖,走动多,都会积极配合的,这既是为了这座城市,也是为了我们自己。”

据市场工作人员介绍,这个小粘贴每天换一次样式和颜色,确保检测不落一人,润恒园区二期每日近3000人次进出市场,核酸采样任务重,所以非常感谢“大白”们的默默付出。

交易区每日无死角消杀4次,公共卫生间1小时消杀1次,市场内,检测、卸货、消杀……环环相扣紧张而有序。7日上午,在市场内的指定停车处,可以看到外地货车的车头都被工作人员贴上了封条,司机进入市场后不下车,待货品消毒、卸载后,车辆直接开走,确保运送人员与果菜无接触配送。

## 哈尔滨南大门的“守护者”

(上接第一版)坚守着冰城的南大门,每次疫情关键时刻,大家上下一心,一次又一次出色完成上级的各项防控任务。开展疫情防控以来,共盘查车辆约600余万台次,核查过车乘人员近千万人次。

在魏玉刚的带领下,检查站建立完善《公安检查站民警交接班制度》《客车登记检查制度》《公安检查站执勤执法规范》《业务工作考评》《各部门各警种联动联动》《疫情防控转运方案流程》等一系列规章制度,被

省政法委评为“全省政法队伍先进集体”,被黑龙江省公安厅评为“全省公安系统优秀基层单位”,荣立集体三等功两次,荣获“共产党员先锋岗”,哈尔滨市公安局“先进集体”、“规范化建设先进集体”等多项荣誉。近年来,检查站围绕“争当排头标兵”的总目标扎实开展,共抓获网上逃犯79名,行政拘留违法行为人103名,收缴冰毒14000克,枪支、刀、弩等管制器具700余件,成为哈尔滨南大门的“守护神”。

(上接第一版)李阳告诉记者,“在经营业户出发去入城口接货车之前,必须拿着自家营业执照的正本或副本,找市场工作人员登记领取相应份数的新冠病毒抗原检测试剂,下高速后,货车司机拿到试剂并在车上进行鼻拭自测。等货车到达市场入口处,工作人员查看检测结果为阴性,才能准予放行。”

记者采访了解到,抗原检测能更快出结果,它作为补充手段可以用于特定人群的筛查,有利于提高“早发现”能力,操作比较简单。

王先生是市场的老业主,7日,他共接了4趟从外地开来的货车,他向产地订购了韭菜、甘蓝、菠菜等货品,他说,货车司机很辛苦,一跑就是20多个小时,记者