

# 牢记总书记嘱托 为百姓健康保驾护航

## 习近平总书记视频连线使我市广大医护人员深受鼓舞

本报讯(记者 刘菊)“现在疫情防控进入新阶段,依然处在吃劲的时候,但曙光就在前头,坚持就是胜利!”1月18日上午,习近平总书记以视频连线方式,与哈尔滨医科大学附属第一医院医护人员和住院患者亲切交流,向全国广大医务工作者致以新春的祝福。

习近平总书记对广大医护人员的殷殷嘱托和亲切关怀,在我市卫生健康系统引起强烈反响。大家表示,将牢记习近平总书记的殷切嘱托,全面贯彻党的二十大精神,坚定信心、抖擞精神,齐心协力加油干,在新的一年里要有更大作为、更大收获。

哈尔滨市第一医院医务部负责人孙磊表示:“总书记的亲切关怀使我备受鼓舞和感动,这是对我们一线医务工作者的极大认可。在今后的工作中,我们将一如既往地本着‘敬佑生命、救死扶伤’的宗旨,进一步提升重症服务能力,使百姓得到更优质服务体验。”

“聆听了总书记视频连线时的重要讲话,我感到非常温暖、感动。”哈尔滨市第一医院神经内科二科护士长郑伟告诉记者,她会牢记嘱托,秉承着“救死扶伤”的初心,立足岗位作贡献。未来她将与广大医务工作者紧密团结在一起,众志成城,共克时艰,为冰城

百姓健康保驾护航。  
“温暖的嘱托,奋进的力量。总书记的亲切关怀、深情厚望,温暖着每一位逐梦前行的中华儿女。作为一名一线的临床医生,我深受感动,备受鼓舞。”哈尔滨市第二医院心血管内科主任张国春说,在今后的工作中,我一定将总书记的嘱托转化为工作的动力,做好医疗救治工作,全力保障患者健康,全心全意为患者服务。

“总书记对医务工作者的关心,让我心潮澎湃,作为龙江医护人员中的一员,我深受鼓舞。这是对全国医务工作者工作的认可,也是对我们过去三年抗疫工作的肯定。”哈尔滨市第六医院内科主任李金梁说,作为医务工作者,我一定在未来的工作当中,继续努力,砥砺前行,再创辉煌,不辜负总书记的殷殷嘱托。

哈尔滨中医医院新院址的血液净化中心正式启用后,中心主任王晓婷带领全体医护人员立即投入到紧张工作。聆听总书记重要讲话,她深感振奋。王晓婷说,将牢记总书记嘱托,坚持人民至上、生命至上,慎终如始、善作善成,用自己的微光点亮患者希望,温暖透析患者的就医之路。

# 将总书记勉励化为动力 打好防疫转段战

## 哈尔滨市卫生健康系统深入学习习近平总书记看望慰问基层干部群众时的重要讲话精神

本报讯(记者 石磊 刘菊)在春节来临之际,习近平总书记通过视频连线形式,同哈医大一院医护人员和住院患者亲切交流,向全国广大医务工作者致以新春的祝福。

1月19日,市卫生健康委召开各级各类医疗机构座谈会,深入学习习近平总书记春节前夕视频连线看望慰问基层干部群众时的重要讲话精神。总书记对广大医

护人员的殷殷嘱托和亲切关怀,在我市卫生健康系统引起强烈反响。14家与会医院的同志一致表示,习近平总书记的亲切关怀使大家倍感振奋、深受鼓舞、充满力量,总书记作出的重要指示为大家工作指明了方向。

会议指出,目前疫情防控进入新阶段,仍是吃劲的时候,全市卫生健康系统要深入贯彻落实党的二十大精神和习近平总书

记重要讲话重要指示精神,坚持人民至上、生命至上,慎终如始、善作善成。要将习近平总书记连线讲话的勉励化为动力,继续大力弘扬“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”的伟大抗疫精神,打好疫情防控转段战。同时要抓住发展机遇,积极做好筹谋,为新时代更好为群众提供健康保障,做好各医疗机构的发展规划和重新定位。

# “阳康”后注意哪些问题?

## 哈尔滨市第二医院护理专家来支招

李盼 本报记者 刘菊

春节期间,对于“阳康”后的人来说,应该注意哪些问题?哈尔滨市第二医院护理门诊提醒,对于“阳康”以后,特别是还有咳嗽症状的市民,在春节期间一定要注意饮食,避免熬夜,切记不要“大吃大喝”。

春节期间,面对满桌的美味佳肴,千万要抵制住诱惑,要让脾胃尽量多休息。要避免生湿生热,造成复发。同时要多吃米粥,把生病期间丢失的津液补回来。

春节家人团聚,免不了要晚睡。对此,哈尔滨市第二医院护理门诊提醒,春节期间更要注意不能熬夜,如果熬夜过劳,很容易导致疾病复发。想要增强免疫力,最好的方法就是早睡觉、睡好觉,安静休养尤为关键。所以,除了除夕守岁,其他时间都应避免熬夜。

“阳康”后是否能洗澡是困扰很多人的问题。尤其临近春节,大家都希望能安排一次“搓大澡”。对于洗澡,大家要注意两点:一是注意保暖。洗完澡及时吹干头发,避免着凉,但是洗澡时室温也不要调太高,因为太热的话,会增加心肌耗氧量;二是避免洗澡时间太长。对于刚康复的人来说,体力还没完全恢复,邪气容易趁虚而入,造成身体不适。

虽然春节来临,但在这个特殊时刻,无论是否“阳过”,都要饮食清淡,多吃优质蛋白。禁食油炸烧烤辛辣刺激的食物,少吃煎炒之品。要保持充足的睡眠,避免熬夜和剧烈活动。多晒太阳,避免受凉。

# 防疫微课堂



# 赏雪雕看萌宠吃冰火锅,倍儿爽!

## 太阳岛雪博会多种活动精彩纷呈

本报记者 张鸣霄文/摄

新春佳节将至,第35届太阳岛雪博会格外热闹,许多中外游客及市民来到这里游玩打卡。来雪博会只能看雪雕吗?记者了解到,本届雪博会除了赏雪雕外,还有更多节目——看萌宠、吃冰火锅……这才是雪博会最美的打开方式。丰富多彩的吃、游、购、娱活动,让游客在雪博会的热闹中流连忘返。

本届雪博会于去年12月末如期开园。占地面积154万平方米的园区内,雪塑核心区130万平方米,江上活动区24万平方米,总用雪量10.5万立方米。雪博会打造全新的“6+3”总体规划布局,即“鲤鱼跃龙门、圆梦启程、奇幻穿越、雪冠博览、热雪部落、雪乡冬趣”六大核心体验区,加上“雪人仪仗队、俄罗斯风情小镇、江上拓展区”三大氛围拓展区的主题园区景观布局。景区以中国梦为设计元素,将“造景”和“造梦”相结合,注重雪雕造型艺术与园林景观艺术相结合,自然与人文审美相结合,是集高品质雪雕艺术、高品质观游体验、高品质公共服务于一体的“新雪博会”。

游客在雪博会园区可欣赏中大型雪雕27座,各类雪雕160余座。其中,最亮眼的主雪雕《逐梦》长100米、高33米,由70位雕塑师历时近10天完成。雪塑以敦煌飞天少女为原型,结合中国航天元素,穿越历史长河,踏雪而来,表达了全国人民共同奔向幸福未来的美好憧憬。

除了雪雕,在冰天雪地里还可以和小动物近距离接触。雪博会新设的雪博萌宠动物园(太阳岛雪博寒地动物园)与其他动物园不同,极具东北特色,在这里可以看到东北野猪、亚洲黑熊——东北人口中的“黑瞎子”,就连这里的骆驼都穿着具有东北特色的“大花袄”,还有山鸡、山羊、羊驼、狐狸、北极狼等。

谁说非要到深山老林才能见到鹿?夏天的太阳岛上,鹿苑是游客必游之地,既能赏鹿也能



雪博会园区内冰火锅雪雕。

近距离喂鹿。冬天的雪博会,踏雪寻鹿更是别有一番滋味。想象一下,踩着吱呀作响的白雪,去见萌萌的小鹿,是不是别有意境!

寒冷的天气与什么最配?那当然是火锅了!来太阳岛雪博会怎么能不尝试一下冰火锅呢?冰火锅是本届太阳岛雪博会园区为游客准备的一份特别惊喜。在室外零下二三十摄氏度的天气下,来上一口热乎乎的羊肉,还有烤得奶香的棉花糖,再用冰杯饮酒,体验一下冰与火在舌尖上的交融与碰撞,这种感觉可以有。

吃火锅必须要有仪式感。雪博会园区为游客建造了雪堡!冰火锅展陈区,雪堡外圈由白雪雕塑而成,堡内则由晶莹剔透的冰块制成。冰

的桌子、椅子,这仪式感瞬间拉满。游客不仅可以在这里舒服地吃顿冰火锅,还可以在这里拍照打卡。雪博会准备了4种不同价位的超值火锅套餐,好吃不贵,游客可以根据不同需求及人数进行选择。

“与亲朋好友在哈尔滨的冰天雪地里吃着热腾腾的火锅,品尝着鲜肉卷、羊肉卷。火热与寒冷在这一刻交错重叠,这感觉倍儿爽”,与母亲和女儿在雪堡里吃冰火锅的江苏游客郑小芬说。

# 哈尔滨冰雪之最



# 中共中央国务院举行春节团拜会

上、飞速奔跑,在各行各业竞展风流,尽显风采。

中共中央、全国人大常委会、国务院、国家监委、最高人民法院、最高人民检察院、全国政协、中央军委领导同志和老同志出席团拜会。

参加团拜会的还有中央党政军群各部门及北京市负责同志,各民主党派中

央、全国工商联负责人和无党派人士代表,离退休老同志代表,著名专家学者及首都各界人士代表。文艺工作者在团拜会上表演了精彩的节目。

央、全国工商联负责人和无党派人士代表,离退休老同志代表,著名专家学者及首都各界人士代表。文艺工作者在团拜会上表演了精彩的节目。

# 向坚守岗位干部职工致以新春祝福

民至上、生命至上,发扬“急在分秒之间,救在生死边缘”的急救精神,以最短时间应对患者急救呼叫,全力保障人民群众医疗救治需求。她还叮嘱大家注意做好个人防护,保护好自身健康安全。

在省政府总值班室,梁惠玲察看政务值班平台和重点区域监控视频,了解总值班室日常工作,强调要做好政府值

班信息调度,加强信息化建设,提高信息报送的速度、质量,确保信息高效、政令畅通。

张起翔参加有关活动。

# 有力有序做好保供给保畅通保安全工作 确保人民群众度过欢乐祥和的新春佳节

予高度评价。他强调,春节期间,车流较往常明显增加,要紧密结合形势任务发展变化,周密部署,扎实做好巡逻执勤、疏堵保畅、事故预防等工作,营造安全、有序、畅通的道路交通环境。

张起翔在市二院详细询问接诊量变化、医护力量等情况,衷心感谢医务工作

者为守护全市人民生命健康和安全的不懈努力。他强调,当前疫情防控进入新阶段,特别是随着春节长假来临,人员流动性增加,疫情防控任务重,要坚持底线思维、风险意识,加强医疗物资、设备和人员储备,确保满足全市群众医疗救治需要。要关心关爱医务人员,合理做好

人员调配轮休,努力为群众提供更加优质高效的医疗服务。

张起翔到一个点位都对在岗工作同志给予高度评价,对大家在过去一年承担疫情防控、重大任务和日常工作中的担当和奉献表示衷心感谢,并致以节日祝贺和慰问。

# 许勤看望慰问 节日期间坚守一线职工

(上接第一版)向智能化数字化要效益,细化应急抢险预案,加强值班值守,及时回应群众诉求,确保每家每户温暖过节。

在美团黑龙江省区域总部,许勤了解节日期间商品配送服务情况。他说,外卖骑手在战疫情、促消费、保民生方面发挥了重要作用。振兴发展人人有责,外卖小哥也是重要一员。企业要关心关爱外卖小哥,改善工作环境,提高工作待遇,履行好社会责任。外卖小哥要劳逸结合,注意自身安全。

许勤强调,新春佳节是辞旧迎新、万家团圆的日子,为了让人民群众过上祥和温暖的春节,各条战线干部职工都在辛勤努力付出,越是喜庆的时刻,各项工作越不能放松。各地各部门要坚持人民至上、生命至上,加强重点区域、重点人群、重点场所防疫,困难群众生活,保障水电气暖供应,加强市场保供稳价,强化食品安全监管,加强应急值班,抓实安全生产工作,确保社会和谐稳定。

省领导张安顺、于洪涛、李毅、王刚及省直有关部门负责同志分别参加。

# 敬告读者

因春节放假,本报1月22日(正月初一)至27日(正月初六)休刊,28日(正月初七)恢复出版。休刊期间,哈尔滨日报微信“冰城+”客户端不休“报”。您只需用手机扫描二维码,关注哈尔滨日报官方微信,下载“冰城+”客户端,即可阅读每日精彩新闻。祝广大读者新春快乐!

哈尔滨日报编辑部



(上接第一版)

习近平指出,在中华优秀传统文化中,兔被称为瑞兔、玉兔,代表着机智敏捷、纯洁善良、平静美好。吉兔呈祥,象征中华大地愈发安宁祥和、生意盎然、朝气蓬勃。在农历兔年,希望全国人民特别是广大青年像兔儿般奋跃而

(上接第一版)

梁惠玲高度重视节日期间医疗卫生保障工作,来到哈尔滨市急救中心,向医务人员为保障人民生命安全和身体健康作出的突出贡献表示诚挚敬意。她强调,目前我国第一轮疫情高峰已经过去,进入“乙类乙管”新阶段。希望大家坚持人

(上接第一版)

春节将至,年味正浓。香坊区万达广场润发超市内各种商品琳琅满目,到处充满着节日气氛。张起翔详细了解市场供需、价格走势、进货渠道等。他强调,要千方百计保障节日期间市场供应,加大食品安全监管力度,严把供应关、质量关、价格关,确保节日供应充裕、价格稳定、质量安全。

在红旗长江公安联动岗,张起翔详细了解交通流量、警力安排等情况,对一线人民警察舍小家顾大家的奉献精神给