

绽放在春天里的木兰花

疫情当前,女性们勇往直前,逆行而上,创造出一个又一个生命奇迹。她们,是领路者、吹哨人,是妻子、女儿、母亲……她们,是抗疫女神,也是最美逆行者,她们的坚守、无畏、笑容……创造这个春天独特的“美”。

●李兰娟

73岁的老人,在国家最需要自己的时候,不分昼夜地战斗在一线,带领团队取得了重大抗病毒研究成果。她说:“国家的大事,自己义不容辞。”



●张继先

在这个个头不足一米六的柔弱身体里,却蕴含着巨大的能量和勇气。作为“上报第一人”,看到疫情的严重性,她说:“我这次把一生的眼泪流光了……”



与丈夫共同战斗在抗疫一线,在治疗患者时不幸被感染,治愈后捐献了400ml血浆。血是热的,情怀也是热的。她说:“希望更多的治愈者能献出宝贵的血浆。”



●程瑾

因抢救患者而感染病毒殉职,父亲朋友圈的留言,字字催泪。作为女儿,无法在父母身边承欢膝下,却用生命践行医生的誓言。

●夏思思



疫情就是命令!除夕夜,登上飞机随队支援武汉。作为妈妈,对于和女儿的约定,她有些愧疚,她说:“答应了陪女儿买烟花,待我们回来。”

●刘丽



还有这么一群人,她们不是医生,不是护士,却毅然放弃休假,勇敢逆行,她们日夜工作,主动承担,保障了你的健康,撑起每座城市的安全线……



众志成城,同心战“疫”。

一位位坚强勇敢、无私无畏的逆行巾帼迎难而上、以身赴险,一个个不分昼夜、舍己为人的平凡姐妹不辞辛劳、日夜坚守,她们的美丽身影烙印在每个人心中。

疫情终将散去

鲜花依旧盛开

她们惊艳着时光 守护着岁月

2020年三月

她们迎春绽放



(丰台区纪委监委 李承德)

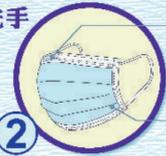
战“疫”有我 文明生活一起来

公益广告

佩戴口罩的特别提示



1 戴前摘后要洗手

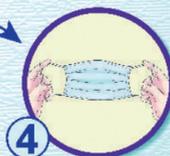


2 分清上下与内外



3 紧贴面部、避免漏气

双手从鼻梁中部开始沿鼻梁金属条,向两侧边移动边按压,直至紧贴鼻梁;适当调整口罩的耳带或头带,使口罩周边充分贴合面部。



4 通过口罩的耳带或头带摘取,避免触摸口罩面外部

有鼻夹的一侧朝上,另一端拉到下颌以下确保完全包裹。

有颜色的一面或深色的一面朝外。

能步行 少乘梯
戴口罩 要牢记
碰按键 手要洗

共同战“疫”

【电梯篇】

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导 中国健康教育中心 制作

16

足踝绕环

向外侧慢慢转动脚踝10次,然后向内侧转动脚踝10次,重复2-4组
能加强踝关节力量,提高踝关节灵活性和柔韧性。



17

单腿提踵

每组练习10-15次,重复2-4组
能锻炼小腿肌肉,提高膝关节和踝关节的稳定性。



18

触椅下蹲

每组练习10-15次,重复2-4组
能增强核心力量,拉伸背部肌肉。



参与居家健身 共同抗击疫情