

# 守护生命两端的使者们这样留京过年

本报讯(记者 原梓峰)近日,记者走访了丰台区多家养老院以及妇儿医院,在生活当中人们常说,他们是守护生命两端的使者,由于行业的特殊性,对老人和新生儿的照顾都是全天候的,记者实地探访他们是如何在京在岗过年。

## 编排冬奥健康操,全员留京过年

记者来到北京市康助养老院,在这里,几十位老人在心理康复师郑小娟的引导下一起挥舞手臂,跟着冬奥歌曲《一起向未来》的节奏舞动起来,锻炼老人们的肢体协调能力。在音乐的带动下,老人们挥舞着双手,跟着音乐节拍一起摇动,嘴上还哼唱着《一起向未来》的节奏,尽管歌词记得不是很准确,但上扬的嘴角显得格外开心。

2016年来自吉林的郑小娟来到康助养老院,上下午带领老人开展互动活动,今年已经是第四个年头没有回家了。“我和家里人都打招呼了,因为行业性质和疫情变化今年不打算回家了,我爸很支持我,说咱们视频就可以啦,见面了就如同回家过年了。”郑小娟告诉记者。“每当过年的时候,老人们也是最需要我们照顾的时候,尤其是疫情之下,亲属会见也不那么方便,就需要更多的文化活动来缓解不能和亲属见面的焦虑情绪。”郑小娟补充道。

据了解,康助养老院共有员工70多人,响应留京过年的号召,今年全员留京过年。“因为担心疫情扩散,再加上老人需要24小时照顾,我们一线员工都支持院里的决定,在京在岗过年。为我们国



原梓峰/摄

家全民抗击疫情作出自己的贡献。”康助养老院院长张春芳告诉记者。

## 携手写下福字,相互送出祝福

随后,记者又来到右安门街道养老照料中心,在二层的活动室里,工作人员将红纸铺满桌面,老人们摆好了笔和墨,手把手和老人们一起写下“福”“福如东海,寿比南山”“一起向未来”等祝福语。据了解,年前写福字,相互送祝福已经成了右安门街道养老照料中心的一个不成文的传统,每年春节前夕,大家都会坐在一起用毛笔写下福字相互赠送以表达祝福。

来自辽宁大连的邹世伍是老人们的

“开心果”,性格外向的他每天都嘻嘻哈哈地和老人们逗闷子。“我在这里工作了5年,感觉每天和老人在一起是一种爱心的奉献,特别有意义,让我自己的生活也发生了改变,今年赶上了冬奥和疫情,我更应该陪伴在他们身边,因为这里更多的人需要我。家里完全支持我的做法,也希望我能留在工作岗位上,等疫情好些了再回去也不迟。”邹世伍说。

“每年大年初一我们都会给员工发红包,以此表示对敬老事业的支持,而且大年夜准备了一个特别大的桌子,准备做一桌热热闹闹的菜和祖国一起庆祝冬奥的来临。”右安门街道养老照料中心的

负责人告诉记者。

## 每人一封感谢信,送到工作岗位上

在北京嘉禾妇儿医院,有另外一群医生护士在等待着新生命的到来。在工作之余,院长丁晓萍手中拿着一摞粉纸,上面打印着“感谢留京过年坚守岗位嘉人们!”的感谢信,她走到每位留京过年的医务人员的工作岗位上,将感谢信递到他们手中,代表院方向留京过年的医务工作者表示敬意。

“过去的一年确实不容易,在信中我回忆了大家经过的点点滴滴的故事,这不仅是一份感谢信,更是大家的功勋簿,也是接下来工作的基石。这个春节对我们来说也是格外的重要,疫情加冬奥的双重压力,也是我们的动力。”丁晓萍告诉记者。

来自山东的产科护士长孙敏手中拿着感谢信仔细地阅读着,“我从事医务工作将近40年了,不回家过年也是常有的事,但是今年格外特殊,我的家人也很支持我在岗在京过年,毕竟冬季奥运会的举办需要全社会的努力,我在自己的工作岗位上坚守本身也是一种支持。”孙敏告诉记者。

记者走访守护生命两端的使者们发现,由于行业的特殊性,从事医护及照料的人员几乎都是24小时待命的工作状态,这也就意味着过年过节的时候他们聚少离多,但是他们心中的被需要感和社会责任感格外明显,这个春节他们大多选择留京在岗过年,也是成为了一种责任的坚守。



## Q1: 什么是核酸?

答

核酸,是存在于一切动物、植物、微生物体内最基本的生命物质之一。它分为脱氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA)两种,都是由许多核苷酸单体聚合成的生物大分子化合物。简单解释,核酸就是病毒体内的一段密码,它可能是DNA也可能是RNA,而对于新冠病毒来说,它的密码是RNA。

## Q2: 核酸检测的原理是什么?

答

核酸检测,所采集的样本中会混有宿主自身的细胞、自然携带的细菌或病毒,甚至还有食物残渣的细胞。检测人员通过利用PCR技术,将样本中新冠病毒独有的那段“密码”放大,放大到仪器设备可以检测的地步,从而判断是否为阳性感染。抓取病毒遗传物质的整个过程,就像是钓鱼,鱼钩会进行识别并抓取,从而让病毒无所遁形。

## Q3: 核酸检测能及早地发现潜在的传染源吗?

答

新冠肺炎很多感染者在出现症状之前就可以传播给别人,更有人临床症状轻微甚至一直没有症状(无症状感染者),却有传播风险。核酸检测,是发现无症状感染者和潜在的传染源最可靠的方法,是落实“四早”措施中“早发现”的首要举措。只有把感染者和潜在的传染源及其密切接触者第一时间找出来、管理好才是疫情防控的关键。

## “喜迎新春 冬奥有我 文明同行” 丰台区举办新时代文明实践推动日线上活动

本报讯(通讯员 朱明艳)在农历新年来临之际,为以崭新的精神面貌迎接新年,助力北京冬奥会冬残奥会,丰台区新时代文明实践中心于1月26日开展以“喜迎新春 冬奥有我 文明同行”为主题的丰台区新时代文明实践推动日线上活动,通过专家讲民俗、教剪纸、讲述奥运花束制作过程,志愿者送祝福等活动,邀请市民参与冬奥、扮靓家园,为北京冬奥会冬残奥会加油助力。

在奥运会历史上,颁奖花束和奖牌出镜极高。据了解,今年,北京冬奥会的颁奖花束采用的并不是鲜切花,而是手工绒线编结的花束,寓意着温暖、祥和,同时践行着可持续发展的理念。线上直播活动中,北京脊髓损伤者希望之家负责人唐占鑫分享了其团队参与冬奥花束制作的过程。“我们团队历时4个多月,参与了近500份冬奥花束的制作,在制作冬奥花束的整个过程中,发生了很多感动的瞬间,因为我们的志愿者多是脊髓损伤的重度残疾人员,手工编织完成这些花束需要克服很多的困难,大家坚定的



丰台区文明实践中心志愿者和冬奥志愿者迎新年祝福冬奥。 孙晓晨/摄

信念正是奥运精神的体现。”

激情冬奥会邂逅传统中国年,为本来喜庆的节日增添了一抹动感,中国的传统文化也在这特殊的日子走进大街小巷。中央党校(国家行政学院)哲学部教授、博士生导师王杰在活动直播中为观众讲述了腊月二十四的民俗,他说:

“腊月二十四是全家里大扫除的日子,这次扫除是彻彻底底的。”通过王杰的讲解,网友们对中国年俗有了更详细的理解,在线上纷纷表示把家里、单位布置干净整洁,多参加小区清洁活动,从身边事做起,为迎春迎冬奥营造优美有序的社会环境。

此外,直播活动还带领网友们走进了方庄民间艺术馆。在这里,民间艺术家谭俊举不仅向大家展示了民俗活动,还在线上进行了互动教学,带领网友一起剪出了精美的雪花和奥运吉祥物等。活动的最后,丰台区文明实践中心志愿者、冬奥志愿者及社区群众向广大市民送出了迎新年及冬奥会的祝福。

据了解,近日,丰台区新时代文明实践中心还积极组织中心、所、站志愿者开展了抗疫等线下活动,大家迅速投入防疫一线,下沉相关社区开展体温测量登记、秩序维持、防控知识宣传等志愿服务活动,以实际行动为打赢疫情阻击战贡献力量。

新的一年孕育新的希望。这一年,北京——“双奥之城”的精彩将与深厚隽永的中国文化结合,给大家新的体验与希望。在此新春佳节即将到来之际,让我们共抗疫情,倡导文明健康的生活方式,共建首都美好家园,共享文明建设成果,用热情点燃奥运梦想,一起向未来!

## 暖心关爱,送福到家

本报讯(通讯员 曹春艳)春节在即,年味渐浓,丰台区文联持续开展“妙笔生花、新春送福”文化进基层活动。

1月26日,区文联携带着春联、福字等书画作品1000余幅,先后来到丰台体育局、玉泉营街道、卢沟桥街道、新村街道、六里桥街道小井村等单位,走访慰问了冬奥工作者、奋战在疫情防控一线的干部、社区工作者,特别是怡海花园等重点封控区、管控区的群众,为他们送去节日的祝福,体现党的温暖和关怀。

## 文明旅游 温馨提示

参观景点时,应按顺序排队拍照,不要踩踏花草树木,不在草地上穿行,非紧急情况避免大声呼叫同伴,不得嬉戏打闹;不得在任何物件上涂鸦或者留下“某某到此一游”。

## 不文明旅游行为曝光台

春节临近,不少市民选择就近出游,检查人员在走访我区各景区、广场、公园时发现,文明旅游的宣传海报、爱护花草树木的警示标志随处可见,但仍有一些家长带着孩子随意在草坪上嬉戏打闹,个别游客在逛公园的时候,不注意言行举止,随地吐痰、乱扔垃圾、吸烟乱丢烟蒂等。但是大多数游客还是能够做到文明游览,工作人员也会及时制止不文明行为。希望大家在游览时,能够自觉爱护环境,遵守公共秩序。

## 温馨提示

丰台有线电视803频道《创卫有我 健康同行》栏目每周六21:10播出,周日9:10和13:10重播。本周六播出内容为《让流感不流行》,敬请收看。

## 《健康素养66条》必备知识和技能

每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题,重视和维护心理健康非常必要。

心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度,把目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的生活习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等,均有助于保持和促进心理健康。

如果怀疑有明显心理行为

问题或精神疾病,要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。

精神疾病是可以预防和治疗的。被确诊患有精神疾病者,应及时接受正规治疗,遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药。积极向医生反馈治疗情况,主动执行治疗方案。通过规范治疗,多数患者病情可以得到控制,减少对正常生活的不良影响。

## 创卫进行时