



妙笔生花看丰台
京内准字:2002-L0082号
中共丰台区委宣传部主办
丰台区融媒体中心出版

丰台时报

FENGTAI TIMES



北京丰台客户端

12/05

2022年 星期一
第1099期

本期四版

战疫不松劲 守好疫情防控的第一道防线

本报讯(记者 原梓峰 李娜 通讯员 王阳)当前,疫情防控形势依然严峻,作为百姓健康安全的第一守门人,广大社区干部、社区卫生服务中心工作人员等一线工作者们认真负责、坚守岗位、贴心服务、真诚奉献,用心用情做好各项群众工作,守好疫情防控的第一道防线。

东铁匠营街道

大雪吃三白 街道送过来

12月2日,东铁匠营街道南方庄社区居委会书记张秀萍在业主群中发了一张照片,110份蔬菜大礼包整齐地摆放在楼下的走廊里等待配送。临近大雪节气,民间有“大雪吃三白”的说法,这“三白”指的是三种白色的食物,比如大葱、白菜,还有萝卜。东铁匠营街道精心挑选蔬菜种类,蔬菜包里不仅有“三白”,还有葱、姜、蒜、芹菜、白菜、西红柿、茄子等十四五样蔬菜。社区“蔬”心解民意,大白服务“包”满意。上午9时,丰台区东铁匠营南方庄社区2号院的隔离居民群里热闹了起来。“大家别着急,我们先收垃圾,之后消毒,然后会挨家挨户地送上蔬菜大礼包。”张秀萍在群里通知被封控的居民。

10时刚过,身穿防护服的工作人员挨家挨户敲门提醒被隔离居民开门取蔬菜礼包。随后,居民陆续晒出了收到的“蔬”心包。

居民闫小菲说:“其实挺理解社区工作者和物业人员的,他们每天上楼收垃圾、做消毒,本身已经很难了,没想到我们还收到了爱心大礼包,都感觉挺不好意思的。今天正好是隔离的第四天,家中的蔬菜已经吃得差不多了,送到了心坎里,收到的蔬菜十分新鲜。希望疫情早些过去,让社区志愿者和物业人员好好歇歇,他们实在太辛苦了。如果条件允许,小区以后有需要,我也希望去做志愿者,帮他们分担一下。”

张秀萍告诉记者,这些大礼包都是经过精心挑选的,里面有十几种蔬菜,注重营养的搭配和蔬菜的新鲜程度,希望居民们能够安心度过封控期。据了解,这次共计订购了110份蔬菜大礼包,并且特意嘱咐供应商



要保证蔬菜的质量。百祥物业经理王小磊告诉记者,这些天负责保供的工作人员虽然只在一个楼内活动,但是平均步数都在2万左右,为大家送快递、消杀、清运垃圾。“大家说不累是假的,但是居民们每次说谢谢的时候也感觉很暖心,大家都是相互理解、相互支持的。”

记者从东铁匠营街道了解到,自这次疫情以来,街道已经为6400余户封控居民订购了蔬菜大礼包,每个礼包都含有十余种蔬菜,满足日常的蔬菜供应,尽全力做好保障。除了蔬菜大礼包,街道还组织了送药小分队、救护小分队等一系列分队,从方方面面保障居民的生活不受影响,尽可能减少疫情所带来的冲击。

丰台街道

商超物资充足 价格平稳

近日,记者来到位于丰台街道的北大地佳解超市,超市内各种水果蔬菜肉类和居民日常用品都非常充足,还有不少特价菜,菜花2.99元一斤、蒿子秆5元两



把、大白菜0.58元一斤。当记者问及物资供应是否充足时,一位工作人员指着满满当当的货架告诉记者:“充足,当然充足了,你看这些货架一直都满着呢!”但是以往熙熙攘攘的超市里却没有多少人。“这也是出来做核酸顺便买点菜,平时都线上买,直接配送到家,还减少与人接触。”居民张女士告诉记者。

记者近几日观察到,超市里的顾客以老年人居多,大家都戴着口罩,捂得严严实实,以往大人带着小孩逛超市的情况基本没有了。此外,因为受“早起的菜新鲜”的固有想法影响,老人们一般喜欢上午10时前去超市购物,不是急需进入超市购物的居民,可以考虑错峰进入。

从超市出来,寒风瑟瑟,曾经繁华热闹的北大地也冷清了起来,除了超市、蔬菜水果店等在严格落实防控措施的前提下正常运营,保障老百姓的日常所需,很多商铺都响应疫情防控号召临时闭店或是谢绝堂食,“遇到不戴口罩的赶紧避开”已经成了大多数市民的一致动作,防控形势的严峻人人感同身受,每个人都在用自己的行动支持着这个城市的疫情防控。(下转2版)

首科大厦

入驻企业做到抗“疫”生产两不误

本报讯(记者 赵智和)一段时间以来,丰台区辖区企业积极响应各级号召,认真落实各项防疫措施,引导督促单位员工做好个人防护,同时履行企业的社会责任,依托企业优势为抗击疫情贡献力量,努力做到抗“疫”生产两不误。

首科大厦入驻企业铁海顺达国际货运(北京)有限公司(以下简称“铁海顺达”),作为中海海运集团旗下多式联运板块,通过软件、硬件相结合的方式,摆脱了空间和时间的束缚,全国上下一盘棋,做到了运输生产全天候井然有序。铁海顺达总经理刘世庆说:“我们的总部在丰台,面向全国网点的员工,通过远程监督、远程管理、远程维护三个方面,保证了我们企业的正常运营。远程办公不但可以提高员工的工作效率,而且减

少了公司部分开销,远程办公就是做贡献。”铁海顺达每周召开线上集体会议解决各部门出现的问题,强化部门配合,确定本周的生产计划。员工通过企业微信、钉钉、腾讯会议等线上工具保障了日常管理和沟通的顺畅,保证了公司停班不停工。自2020年以来,铁海顺达已与100多家企业建立了合作关系,与中铁集装箱公司以及18个铁路局的货运部门开展了铁海联运合作。目前铁海顺达已开行铁海联运集装箱班列20余条,站点多达50多个,已覆盖新疆、内蒙古、宁夏、山西、河北、山东、广西、云南、四川、重庆等省市。预计2022年铁海联运集装箱量将达到10万TEU,同比增长20%。

首科大厦入驻企业朝聚眼科是中国颇具影响力的眼科医疗服务集团,目前在全国有25家眼科医院、25家

视光中心,北京管理中心的员工时常在全国各地出差,支持各地医院的运营。自本轮疫情以来,朝聚眼科第一时间响应倡议,呼吁员工两点一线,不组织且参与聚集性活动,不扎堆、不串门,共抗疫情,并要求大家积极居家办公,通过网络会议完成与异地同事的协同工作。

朝聚眼科董事长张波洲介绍,“我们结合企业实际,对企业疫情防控工作做出了部署,录制视频向全国员工发出慰问和倡议,并为员工发放了眼科医院同款的定制版医用口罩,同时,建议员工在通勤路上佩戴N95口罩,勤洗手、勤消毒、多通风,从自身做起共同抗‘疫’。疫情三年来,朝聚眼科各地医院的医护人员积极支援当地抗‘疫’工作,累计派出1400余人次支持当地防疫工作,核酸采样累计100万余次。”



疫情防控更要做好“接诉即办”

“治国有常,利民为本。”坚定不移坚持人民至上、生命至上,这是我党执政为民理念的最好诠释。抗“疫”的目的只有一个,那就是为民造福。抗“疫”斗争具有复杂性、艰巨性、反复性,需要倾听群众心声,解决群众问题,积极主动回应社会关切。“接诉即办”是民情前哨,疫情防控更要做好“接诉即办”,用心用情用力服务群众,群防群控,筑起守护人民生命安全和身体健康的坚实屏障。

有一办一,回应民之所诉有态度。接,是义不容辞的责任和使命。“民生无小事,枝叶总关情。”近期,北京新冠疫情新增病例数持续高位增长,社会面病例数持续高位增加,我区也出现多点散发病例,群众诉求量相对增多,诉求背后往往是千差万别的个性化需求,这对受理工作提出了更高的要求。要畅通信息反映渠道,无论是12345电话还是网络舆情,对群众诉求要做到不推诿、不懈怠,线上线下协同发力,做倾听群众呼声的“顺风耳”。要利用网格员、微信群、大数据信息平台等手段,发挥网格员、楼门长、志愿者队伍作用,通过入户走访、电话询问、咨询物业公司等多种方式,主动收集群众诉求,确保在第一时间有渠道反映,有人受理,架起为群众解决难题的连心桥。

为民众着想,倾听民之所愿有温度。诉,是基层群众的热盼和需求。“安民之道,在察其疾苦。”疫情期间每一个热线电话和网络诉求的背后,是百姓沉甸甸的信任,要做群众诉求的“倾听者”,用心用情了解每一名百姓的每一项需求和诉求,形成准确和详细的问题清单。要设身处地为群众着想,做群众的贴心人,坚持全心全意为人民服务的根本宗旨,树牢群众观点,贯彻群众路线,始终保持同人民群众的血肉联系,同人民同呼吸、共命运、心连心。面对群众对防疫政策的困惑,做好解释工作,适时对群众进行心理安抚,缓解疫情带来的焦躁情绪。

向前一步,响应民之所求有速度。即,是雷厉风行的作风和效率。“去民之患,如除腹心之疾”,容不得半点迟缓。要即时响应,第一时间对群众需求做出回应,做好服务保障,特别是针对突发事件和特殊群体,要充分发挥网格员志愿服务队、爱心车队、爱心包等好的经验做法,开辟绿色通道特事特办,成为扶危济困的“及时雨”。社区要建立疫情期间的数据民情图,对每个楼门可能存在的风险做好预判,依托网格员对每户居民诉求进行精准帮扶。办就办好,解决民之所困有力度。办,是迎难而上

上的作为和担当。“为政贵在行,民生重在实。”疫情期间,民生问题千头万绪,但影响的是千家万户的幸福安康。群众的利益和民生诉求不容忽视,更不能漠视。面对纷繁复杂的防疫问题,要坚持问题导向、效果导向,想群众之所想,急群众之所急,按照第九版防控方案和二十条优化措施,不变形不走样,办好群众的每一项诉求,重点做好老幼病残孕等特殊群体的兜底保障,切实打通为群众办实事“最后一公里”。要以群众诉求为线索及时排查防控盲点,不断优化社区防控措施,保障水电气热运等城市生命线安全有序运行,明确专人保障居家人员的物资供应,满足群众日常生活需求。

“民之所忧,我必念之;民之所盼,我必行之。”人民群众的期盼就是我们的奋斗目标,无论何时都要把百姓需求真正放在心上。疫情防控是对城市综合治理能力的大考,面对这张考卷,我们是答卷人,群众是阅卷人。要进一步站稳人民立场,用真心、细心、爱心解决群众的急事、难事、要事,认真做好疫情防控的答卷,努力把疫情对群众生产生活的影响降到最低,争取群众的理解、配合、支持,聚民心、暖人心、强信心,凝聚起抗击疫情人民战争的强大合力!

丰台区疫情居家人员 中医健康管理指引

当前,新冠疫情防控形势严峻复杂,丰台区根据新冠肺炎防治工作实践,制订了疫情期间居家人员中医健康管理指引,倡导居民通过八个模式:中药预防、代茶饮、食疗药膳、安神防疫香囊、艾灸、穴位按摩、中医导引健身、音乐治疗,进行中医健康管理,提升自身免疫力,保持身心愉快,切实维护身体健康。广大居家朋友们可结合自身情况选择使用。

居家人员包括处于居家隔离及居家健康监测人员、新冠病毒高风险人员、风险接触或暴露人群、无症状感染者未集中隔离人员、普通人群等。

1 中医药预防

保持乐观平和心态,可服用宁神益气颗粒(丰台区中医院冬季清瘟方)等提高免疫力,或可参照北京市中医药管理局新冠预防方进行预防干预。

北京市中医药管理局参考方药:

苍术6g、桑叶3g、苏叶6g、金银花6g、藿香6g、荆芥3g、生黄芪6g。

(一)使用方法:

1.成年人每日一剂,水煎400毫升,口服,每日分两次口服,每次服200ml,或中药配方颗粒,按服法说明服用。连续服用7天,必要时可连续服用14天。

2.儿童每日一剂,水煎400毫升,其中,14岁以上儿童,每日200毫升,分两次口服,每次服用100ml;5-14岁儿童,每日100毫升,分两次口服,每次服用50ml;1岁-5岁儿童,每日50毫升,分两次口服,每次服用25ml,或中药配方颗粒,按服法说明服用。连续服用7天,必要时可连续服用14天。

小于1岁者,由医生根据儿童个体情况决定是否需服药以及服用方法和剂量。

(二)注意事项

1.儿童服药后出现大便次数增多,大于3次/天,可以酌情将药量减半口服,如出现其他不适症状,需在医生指导下确定是否停药或进一步处理。

2.注意饮食调护,营养均衡,规律起居,适量运动,调整心态,必要时予以心理疏导。

3.有药物过敏史者,需在医生指导下服用。

2 代茶饮

藿香3g、苏叶2g、苍术2g、金莲花3g、梅花2g、黄芪3g。

使用方法:每次用开水约200ml冲泡15分钟,待温后,代茶频服,1包1天,连喝3天。

3 食疗药膳

原料:生姜、大蒜、花椒。

使用方法:在各类日常炒菜时,适当加入生姜、大蒜、花椒等佐料,以助辛香温散新冠寒湿之邪,此三味并有一定抗病毒作用。

1.防新冠

原料:生姜6片、红枣6个(切碎)、大蒜7瓣(切碎),加约250ml水,煮20分钟即可。

主要功效:健脾养胃、温阳解暑。

使用方法:1次1碗,1天1次,饭后30分钟温服。

2.防新冠

原料:小米100克、生姜5片、红枣5个(切碎)、大蒜7瓣、小葱白7根(最后5分钟放),加适量水,煮粥喝,依此比例配比。

主要功效:增强免疫力,健脾养胃、温阳解暑。

3.黄芪山药炖排骨汤

原料:生黄芪20g、生山药100g、生姜30g、八角1个、香菇50g、排骨500g。

主要功效:补肺益气,健脾养胃。

制作方法:将排骨、黄芪、山药、八角洗净,生姜、香菇切片放入炖锅内,注入适量冷水,文火炖煮至排骨烂熟。

食用方法:每周食用1-3次。

4.百合莲子粥

原料:百合25g、莲子15g、枸杞10g、大枣5枚、大米100g。

主要功效:润肺健脾,养心安神。

适宜人群:普通人群、气阴两虚者。

食用方法:佐餐食用,每周食用1-3次。

4 安神防疫香囊

方药组成:制吴茱萸13g、羌活13g、丁香13g、细辛13g、肉桂13g、艾叶13g、木香13g、大黄13g、广藿香13g、白芷13g、金银花13g、北柴胡13g、佩兰13g、薄荷13g、石菖蒲13g、苍术13g。

功效:宣畅中阳,芳香辟秽,祛风散邪。用于防治病毒侵袭、感冒、咳嗽、胸闷、失眠、驱蚊、增强免疫力等。

使用方法:悬挂房间、车内、办公室、教室、床头或枕边,也可佩戴身上,睡前闻几分钟,有良好的安神助眠功效。

5 艾灸

对乏力、体质比较虚弱的患者给予艾条,医护指导,由患者自行艾灸肚脐、足三里、涌泉、内关等,每次30分钟,隔天1次。

6 穴位按摩

针对失眠、纳呆、便秘等症状,可以开展自我按摩“康复穴”(百会、天突、膻中、中脘、关元、内关、合谷、神门、足三里、涌泉等),在“北京中医药养生保健协会”公众号上发布的“穴位养生”栏目已录制了相关视频,新冠阳性人员可以通过扫码观看取穴、手法等内容,每日进行穴位按摩,提高疗效。

7 中医导引健身操

北京中医药大学东方医院付国兵教授自编《疫情防控中医药预防保健小贴士》,可关注“健康丰台”微信公众号2022年11月24日推送文章,该小贴士包含预防保健、脾胃养护、颈椎养护、强腰固肾、安神助眠、糖尿病预防、益气升阳、开心顺气8套保健健身方法,曾运用到全国多地疫情处置中,被称为疫情期间的“阳光秘籍”。

8 音乐治疗·五行音乐

居家可播放《梅花三弄》以养肾;播放《牧羊曲》《紫竹调》以疏肝;播放《黄庭晓阳》《光明行》以健脾胃;播放《阳春白雪》《阳关三叠》以养肺;播放《女儿情》《古筝》《梁祝》以平和气、养心调神。

居家期间,居民朋友们要密切关注身体状况,一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退等各种不适症状,请及时就医。衷心祝居民朋友们身体健康、身心愉快!

来源:丰台区卫生健康委

责任编辑/赵智和 贺陈慧 美编/白杨

校对/池红云