

# 程爱国：用担当书写战“疫”故事

本报记者 杜挺勇

去年11月底，因配合社区筹备核酸检测演练，忙碌多日的他累倒了。今年1月，出院后本该好好休息的他，又主动冲在疫情防控的第一线。他叫程爱国，是一名曾获得“焦作市十佳优秀党员”荣誉称号的社区网格员。

1月18日下午，解放区七百间街道太行西路社区制建院门口的疫情防控卡点，程爱国正在为进院的居民测量体温。退休前是社区干部，退休后又成为社区网格员，在程爱国的心理，为群众服务早已成为一种信念和习惯。

“这段时间老程身体不好，社区本来没有安排他值班，他却主动坚守在这里……”在疫情防控卡点，提起程爱国，小区居民主动讲起了背后的感人故事。

去年11月20日，社区组织核酸检测演练。演练前一天，程爱国忙前忙后，确认名单、下发通知，不断和居民沟通并将信息反馈到社区，一直忙到当天22时30分才回到家中。刚吃了几口饭，程爱国觉得心口不舒服，家人赶紧将他送往医院。经诊断，程爱国患了急性心梗，需要住院治疗。



程爱国（左）在为进入小区的居民测量体温。 本报记者 杜挺勇 摄

半个月后，程爱国治愈出院，医生交代他要在家静养三个月。今年1月疫情防控工作启动后，程爱国主动请缨上一线，大家担心他的身体，他却说：“我的身体情况我最清楚，疫情防控工作不能松……”

就这样，程爱国忙碌的身影又出现在小区，卡点值守、党员联户、防疫宣传、楼院消杀，他处处冲在前。在程爱国的带动下，小区十几名居民也加入疫情防控志愿者的队伍。

多年的网格员工作，程爱国奉献了很多。面对小区居民的夸赞，程爱国总是谦虚地说：“我是一名共产党员，这些都是我应该做的。”

# 愿雪落“疫”散 市民堆出抗“疫”雪人

本报讯（记者赵改玲）当疫情防控遇到大雪纷飞，雪就成了宣传疫情防控的最新“武器”。

以雪为“纸”，落叶为“笔”，堆出“抗疫必胜”雪人，给人们带来必胜的力量。1月22日下午，记者在市龙源湖公园看到一个“抗疫必胜”雪人。在白白的雪人身上，“抗疫必胜”这几个字是用附近的落叶组合而成的，创作者还用红色的海棠果点缀，增加效果。

“这是我今天看到的堆得最好的雪人，创作者特别用心。”1月22日下午，在市龙源湖公园，不少游客对着“抗疫必胜”雪人拍照，觉得这个雪人思想境界最高，虽然不知道是谁堆了这个雪人，但它让大家看到了希望。在街头，记者看到不少雪人都“戴”上了口罩，似乎在提醒市民出门别忘戴口罩。

记者在河南理工大学官网看到，该校师生用雪堆出一只老虎和一名穿着防护服的医护人员，寓意新的一年老虎生威，人们早日战胜疫情。

“请外来、返焦人员抓紧时间到社区报备。”在中站区李封街道，“雪娃娃”化身成防疫宣传员，向辖区居民宣传疫情防控的相关政策。

在漫天飞舞的雪花中，在如诗如画的景色背后，有一群人冒着严寒，默默守护着我们的安全。在我市的各个小区，戴着红色袖章的疫情防控志愿者冒雪坚守岗位，查看行程码、测量体温……

致敬风雪中坚守抗疫一线的每一个人！

# 中医专家支招 改善睡眠提升免疫力

本报讯（记者朱传胜）新冠肺炎疫情反复肆虐两年有余，严重影响了人们的生活和工作。由于生活环境的改变，不少人会产生焦虑、抑郁、失眠，导致免疫功能下降，不利于新冠肺炎疫情的预防。市中医院睡眠医学中心主任谢静红教你几招，改善睡眠，提高免疫力，预防新冠肺炎疫情。

谢静红说，睡眠是抵御疾病的第一道防线。现代医学研究证实，人在深度睡眠时，免疫细胞的数量显著增加，意味着肌体抵抗多种病菌侵袭的能力增强。由此看来，足够的睡眠是增强免疫力的要诀之一。然而，由于新冠肺炎疫情使人们产生焦虑反应，再加上居家隔离期间作息规律紊乱、生活内容单调等原因，人们很容易出现睡眠障碍。

谢静红表示，中医在治疗失眠上有着独特优势。通过中药调理以及中医外治疗法等，能够有效改善患者的失眠病情。她曾接诊一名来自滑县的女患者，因对疫情过度恐慌，其天天晚上睡不着，后来一到晚上就变得更加恐惧，越恐惧越睡不着。谢静红通

过一些中医疗法，最终让这名女患者恢复了正常睡眠。

对于一些睡眠障碍较轻的患者，谢静红分享了五个中医改善睡眠的方法：一是音乐疗法。可以听听轻松、舒缓的音乐，来改善焦虑的情绪。二是日光疗法。日光疗法利用天然的太阳光，根据需要而照射身体的一部分或全部，对改善睡眠有良好的作用。三是经络拍打、按摩疗法。双手交替拍打两侧手少阴经，从上到下反复拍打5分钟，以微热为宜，也可以按摩三阴交、涌泉穴、安神穴来改善睡眠。四是茶饮疗法。可以喝一些玫瑰花、合欢花、代代花等疏肝理气的茶饮。五是足浴疗法。足浴可通过促进足部及全身血液循环，加速血液流通，驱散足底沉积物，消除疲劳，使人处于休息状态，从而改善睡眠。

谢静红提醒，睡眠障碍严重的患者可以到医院就诊。除了进行中医药治疗外，还可以到睡眠医学中心进行全面诊断及系统治疗，以此提高患者的抵抗力。

# 宋子岳：与时间赛跑的“摆渡人”

本报记者 李晓军

1月20日夜，寒风瑟瑟，雪花飘飞，当人们沉醉在梦乡之时，宋子岳则刚完成一轮紧张的转运工作。还未坐下歇口气，又一个电话铃声响起……

今年26岁的宋子岳是修武县五里源乡卫生院的工作人员，一名入党积极分子。疫情防控工作中，他作为一名应急转运队员，每天24小时值守，负责全乡的各项应急转运工作。

春节临近，返乡人员不断增加，县里的集中隔离点从一个扩展到四个，隔离人员从几十人增涨为几百人，转运工作任务重、风险高、责任大。

不久前，宋子岳接到紧急转运任务，辖区内涉及12个村的22名群众需要立即转运至集中隔离点。他驱车一个村一个村跑，一个门一个门进，当最后一批隔离人员安全入住集中隔离点时，已是次日3时。

“子岳工作认真负责，从不挑三拣四。妻子怀孕已经七八个月了，他却从来没有因为家里的事而耽误工作。”五里源乡卫生院院长付小永说。

转运隔离人员工作面临许多未知风险，必须严格按照操作流程穿戴防护服、口罩、护目镜、防护面屏等，全副武



宋子岳穿戴好防护服，随时准备出发。 本报记者 李晓军 摄

装投入工作。冬季气温低，面屏上一会儿就形成一层雾气，转瞬间又凝结成水珠。转运任务一个接一个，防护服换了一套又一套，宋子岳日夜兼程，与时间赛跑。

面对全副武装的转运工作人员，群众难免紧张，甚至不配合工作。宋子岳需要付出比平时更多的努力，与需要隔离的人员和家属耐心解释、

反复沟通，直到对方打消顾虑，配合转运。

此外，医护人员上门核酸采样，宋子岳驱车跟随周到服务；核酸检测标本送检，他往复奔波，及时取样、按时送达……

“疫情防控，人人有责。我一定用党员的标准严格要求自己，冲锋在疫情防控的最前线，当一名与时间赛跑的‘摆渡人’。”宋子岳说。

