小女出生时 爸爸在“疫”线

新埭医生舍小家为大家感动无数人

■记者 华婷婷 通讯员 王 凡

本报讯 “以后冬天不怕冷了，两个小棉袄暖着我。甚是遗憾，不能陪你出生。”3月19日，新埭镇中心卫生院副院长朱明伟的一则朋友圈收获了无数好友的点赞。

面对突如其来的疫情，妻子的预产期也就在这几日，朱明伟在担忧妻儿的同时也始终牢记自己作为一名医生的使命与责任，他必须投入到抗疫一线工作中去。抗击疫情的号角一吹响，朱明伟便舍小家为大家，忙着负责核酸采样、落实点长人员、合理安排支援队伍、保障物资等，每一件事他都事无巨细、亲力亲为，忙碌的身影刻在了大家心底，常常是一轮核酸采集完成后，他才能抽出时间与家人通话，关心妻子的身体状况。3月19日，妻子顺利分娩，隔着屏幕，看着刚出生的女儿，他连日的疲劳也一扫而光。他说虽然有遗憾，但不后悔，希望疫情早日结束，一切恢复正常，他也可以有时间多陪伴妻子和两个女儿。

小女儿的顺利出生，朱明伟悬着的一颗心也终于放下了，和同事朋友们分享着自己的喜悦。但3月19日新埭镇核酸检测出现一例阳性，朱明伟来不及多想，就又投入到了一线工作中，核酸检测工作量大，他便主动请缨上门为红码、黄码人员进行核酸采样，与病毒赛跑努力抢抓时间。

爱心阿姨捐款抗疫 显真情

■记者 杨昊玥 通讯员 张其良 张丹燕

本报讯 “你们实在太辛苦了，我年纪大了也帮不上什么忙，向你们捐款1万元，表点心意。”3月19日上午，独山港镇小营头村办事大厅走进了一位阿姨，她拿出了1万元现金，捐给了小营头村慈善工作站，为抗击疫情献上了一份爱心。

这位阿姨名叫徐保英，今年71岁，是小营头村的村民。她告诉记者，政府对老年人很关心，现在自己每个月都会有退休金。这次疫情来势汹汹，她看到村干部、志愿者和医护人员为守护群众健康，冲锋在前，不辞辛劳开展疫情防控工作，觉得被他们所保护着的自己也应该有一分光发一分热，做些自己力所能及的事，于是拿出了1万元捐给村里表示自己的心意，助力基层疫情防控工作。

据小营头村党委书记李东华介绍，徐保英阿姨一家经常助人为乐，她的儿子张耀是平湖市首位造血干细胞捐献者。平时，左邻右舍谁有困难，徐阿姨二话不说，力所能及地进行帮助。在2020年抗击新冠肺炎疫情期间，徐阿姨也向市红十字会捐献了2万元现金。新冠肺炎疫情，牵动着每个人的心，他们的善举汇成一股股暖流，温暖了整座城。

经开学子以“艺”致敬 抗“疫”英雄

■记者 杨昊玥 通讯员 徐冰艳

本报讯 简约的线条、多变的色彩……近日，世外经开中学的学生们用手中的画笔绘出了一道道别样的抗“疫”风景线，描绘他们对新冠肺炎疫情的认识，讴歌抗“疫”英雄，礼赞抗“疫”事迹。

3月本是踏青赏花的季节，然而一场突如其来的“倒春寒”，给平湖这座小城按下了“暂停键”。面对严峻复杂的疫情防控形势，医护人员白衣执甲，星夜出征，奔赴前线。各方志愿者纷纷集结，白天黑夜，守护一方安宁。在这场没有硝烟的战争中，他们舍小家为大家，共同筑起疫情防控的铜墙铁壁。金平湖大地上，这幅齐心抗“疫”的画面，给世外经开中学的学生们上了一堂生动的人生教育课，教会他们什么是责任和担当。

抗疫一线的白衣天使、整齐有序的核酸检测现场……众志成城的战“疫”时期，留下了无数温暖、令人感动的画面。世外经开中学的学生们将他们亲眼所见的抗疫画面定格，用画笔描绘他们对新冠肺炎疫情的认识，以画传情，表达他们在疫情期间的真实感受，呈现了平湖人抗“疫”期间那一幕幕感人至深的画面。

春风不负年年信。眼下正是花红柳绿、草长莺飞的时节，春风没有缺席，春天就在身边。“疫”路有爱，爱绘战“疫”，让我们一起守望春来。

抗疫路上，我们并肩战斗

上接C1版

“谢谢，非常感谢你们送的物资，让我们感受到了你们的关心和关爱。”3月18日上午，志愿者林力将防疫等物资放在了家住市区祥和小区的王先生家门口，并通过电话告知。“出于防疫的需要，我们在送物资时不采取直接接触的方式，用这种方式能更好地保护彼此，减少接触带来的风险。”林力说。

“我们一共为60户困难家庭配送了物资，里面除了基础的防疫物品外，还有五芳斋提供的爱心粽子。”平湖市壹起来公益发展中心总干事费慧说，这次志愿活动志愿者们踊跃报名参加，最终有10多名志愿者加入。“现在疫情形势严峻，我也想为平湖的防疫工作出一份力。”志愿者姬彦霞说，这是她第一次做志愿者，感受到了帮助他人与实现自己价值的快乐。值得一提的是，这次志愿配送活动还有3名美团工作人员参与，他们发挥自身优势，为志愿者们划定了配送区域，提高了志愿者们的配送效率。

涓涓细流汇成大爱。自本轮疫情发生以来，无数志愿者前往抗疫一线，在核酸采样点上、在物资配送路上……哪里有需要，他们就在哪里。在这里，无论是什么职业，什么年龄，当他们身着红马甲、穿上防护服，他们都是平湖最美丽、最强大的“战士”。抗击疫情，志愿同行，志愿者合力为平湖疫情防控竖起了一块坚实的“盾”。

一个“志愿群”里的守望相助

记录人：记者 何金妹
日 期：2022年3月18日
天 气：阴

“小区物业人呢？”“小区的消毒工作怎么办？”“今天有外地车进小区了，怎么没人管？”……这几天，我看到小区的业主群里发出了各种担心的声音。本轮疫情来势汹汹，我居住的当湖街道碧水云天小区被划入了防范区，由于和在封控区的海德城小区同属一个物业公司，连日来，小区物业的工作人员都被集中隔离，只留下了原本就在碧水云天小区值守的3名保安和1名视频监控人员，我们小区的物业工作基本进入了停滞状态。

就在邻居们各种担心的时候，我在群里发了一条“我们‘自救’吧”！本以为这条信息可能会被邻居们的抱怨声淹没，谁知居然得到了邻居们的积极响应，一位名叫马平方的叔叔，马上私聊了我。他说：“小何，你的提议非常好，我们赶紧成立一个小区的志愿服务团队，招募本小区的志愿者。”于是说干就干，我们一起建了一个名为“碧水云天业主志愿者”的微信群，发在500人的业主大群中。我记得当时是晚上7时左右，“噔！噔！噔！”短短几分钟，就有8名业主加进来。“需要我干什么？”“我个头大，可以帮忙楼道消毒”“我嗓门大，喊起床测核酸就我来吧！”……大家争着介绍自己的“特长”，这群人平时都忙着工作，彼此之间根本不熟悉，却在关键时刻聚在了一起，有着一样的默契。

我们这个小区有21幢楼，共住着1249名居民，说大不大，说小也不小，如何开始志愿工作呢？在晚上8时的时候，群里空的志愿者们先开了个碰头会，商量后先是把500人的微信大群划分出21个微信小群，每幢落实一名楼道长作为负责人，既是大群的联络人，也是小群的管理者。这两天，有些居民足不出户，但健康码突然变黄、变红的情况也可以由楼道长帮助申诉或者由我们志愿者统筹好再报给社区。看着志愿者们分工有序，我突然觉得疫情虽然拉开了人与人之间的空间距离，却拉近了大家心与心的距离。

开完碰头会，大家开始分头工作，志愿者唛唛主动说去社区帮我们领第二天开展志愿工作的防疫物资，志愿者贝贝主动给大家排好了志愿者工作表。在表格上，我看到从清晨4时15分到晚上10时15分，每隔2小时一班，包括了喊居民起床去做核酸检测、电梯楼道消毒、门口站岗、垃圾处置、送物上门等，志愿者大多数登记的名字都是“昵称”，真的都是无名英雄。3月19日是大家第一天上岗的日子，原本清晨4时15分安排了4名志愿者值守，我是其中一名，但是等我到了现场后发现来了8名志愿者，大家都表示第一天工作，怕做不好，先来学习学习。

就这样，我们换上防护服，在小区门岗、小区楼道里，可以说在小区的各个角落，只要哪里需要我们志愿者，我们志愿者就在哪里。我也第一次体会到了沉甸甸的责任，每一次的站岗我都尽心尽责，测好温、看好健康码、登记好信息，并收集好小区居家隔离居民的生活需求。

服务会感染人，慢慢地我们的志愿群人数越来越多，目前已有25名业主加入到了我们的队伍中。社区干部得知我们这个团体后也发信息和我说：“有了业主们的加入，我们的心理压力也缓解了不少。”在日记外，我知道还有更多的平湖人也化身防疫志愿者，在一个个小区奔赴防疫一线，用自己的力量守护我们的城市。“居民理解是对我们志愿工作最大的认可！”

战疫日记

“啊”的咏叹调

连日来，在各核酸检测点上，“啊——”成为最动听的音符。医护人员和志愿者辛勤付出，村社区居民全力配合，合力奏响了一曲春天里“啊”的咏叹调。

■摄影 王 强 陈保余 金 杰 曹 震

爱心蔬菜送上门 隔离群众齐点赞

■记 者 何金妹
通讯员 夏竞舟

本报讯 “逆行”是一种勇气，坚守是一种精神，支持是一种信任。疫情当前，总有一些温暖不期而遇。3月17日下午，满载新鲜花菜的面包车缓缓驶入当湖街道园丁园乐防疫卡点，多名志愿者开始有序地搬运。这些带着浓浓关爱的新鲜花菜，将由志愿者们统一分发，送到该隔离点的居民家门口，让他们足不出户就能吃到新鲜花菜。

据了解，这些新鲜花菜是新仓镇的种植户孙建良捐赠的。孙建良种植蔬菜已有10多年了，前几年他就单种芦笋，随着基地效益增加，规模扩大，他种植的蔬菜种类也越来越多。当天他捐赠的约1500斤花菜，也是他基地辛勤耕种了小半年的收成。“这些天我一直在想，怎么能为社区的疫情防控工作做点力所能及的事。现在是疫情防控的关键时期，我看到社区的居民全部响应号召宅在家里，社区工作者和志愿者一直奔走在防疫一线，很多家庭都有新鲜蔬菜短缺的问题，我就想，基地上种的新鲜蔬菜赠送给有需要的居民，既能帮助到社区工作人员做好防疫工作，又能解居民的燃眉之急。”孙建良几句朴实的话，打动了在场的人。

其实，当时萌发了免费送菜的想法后也遇到了很多困难，从新仓镇把蔬菜运送到市区需要通行证，没有通行证没法把蔬菜运出来。于是，孙建良向市农业农村局求助，一边办理通行证一边联系了有通行证的朋友杨剑云，让杨剑云帮忙把刚摘下的蔬菜趁新鲜赶紧送到防疫点上。“我有30多个大棚的菜，除了花菜，过些日子还有小南瓜等，到时都会免费送给有需要的隔离居民。现在是特殊时期，为了不出现人员聚集的情况，每天限量送货。”孙建良说。每天早上，为了给隔离居民第一时间送蔬菜，孙建良亲自到自家蔬菜大棚去采摘新鲜蔬菜，并联系工作人员帮忙送去隔离的小区。“这是雪中送炭！”“菜农真的很伟大”……不少收到蔬菜的居家隔离人员都发来消息表示感谢，一些人还提出要对蔬菜付款，孙建良则婉拒了。

疫情无情人有情，一份份爱心捐赠彰显了爱心人士的无私奉献，更彰显了疫情面前万众一心、众志成城的大爱情怀。除了给居民赠送蔬菜，曹桥街道蔬菜种植大户还推出了基地代购模式，通过线上点单、线下代购，为居民提供时令鲜蔬的配送服务，进一步丰富群众的“菜篮子”，助力疫情防控工作。

科学防疫·你我同行

防疫“心”知识 关注疫情心理健康

国家二级心理咨询师传授心理防疫知识

■见习记者 黄雨欣 荣怡婷

本报讯 近期全国疫情呈现多地散发态势，伴随着平湖确诊病例的增加，疫情给我们的学习、工作、生活和出行带来不便的同时，也牵动着每个人的“心”，很多人会在心理或情绪上产生了不同程度的变化，比如失眠、焦虑、抑郁等诸多身心不适，而面对种种情况很多人不知所措、无所适从。为此记者咨询了国家二级心理咨询师陈剑梅，她就不同人群“如何有效做好‘心理防疫’工作”给出了几点建议。

对于一线工作人员，奋战一线的同时也将自己暴露在离病毒最近的地方。“在繁忙的工作之余，见缝插针做好适当的心理调适，掌握一些宣泄压力情绪的方式很有必要。”陈剑梅说，比如做一些放松运动，或者找自己聊得上话的人说说话，特别是要抽空与家人进行交流，视频、电话、面对面交谈都是很有效的沟通方式。要知道，家人和亲友是一个人精神和心理上最重要的支柱，所以在这个困难时刻，多与家人保持联系尤为重要。

对于居家市民，建议要合理安排居家生活，妥善安排好疫情期间的生活、工作、学习，尽可能维持正常的生活作息。日常要注意饮食和卫生，尽量保持生活的稳定性。在关注疫情变化的同时，可以合理安排运动、家务及其他休闲活动，以保持情绪和身体的活力；还可以发挥自己的创意，利用已有资源，发展独属于自己的放松活动，如做美食、“云”养宠物等。利用空闲时间做一些自己喜欢的事，听音乐、读书追剧、与家人聊天等，以此来丰富自己的文化知识。

对于密切接触者，出现紧张、恐慌等情绪是自然反应，不必强求自己保持镇定，尝试理解并接纳自我情绪。陈剑梅建议这类人群要多关注积极信息，特别是疫情防控的进展，充分认识疫情形势的严峻性，严格遵守各项防疫规定，积极配合防疫措施落实。也可以关注自我防护和应对压力的科学知识，掌握调整情绪状态和行为的科学方法，认真配合社区和疾控部门的工作。

对于疑似病例，建议每天可适度关注疫情和了解防护知识，积极配合防疫工作，每天固定时间测量体温。可以调整生活状态，保持日常生活规律。如果发觉有不良情绪时，尝试做其他事转移注意力，如听舒缓的音乐，或是以适当的放松活动，如深呼吸、肌肉放松、适宜的运动等释放情绪。还可以利用这次待在家中的空闲时间做自己原来没时间做的事情，比如读本小说、追部好剧等。当然，发现自己有发热情况就要及时就医。

针对此次突如其来的疫情，我市在做好防疫工作的同时，还开通了心理咨询平台，市民如果发现有较严重症状，可拨打金平湖心理咨询热线0573-85821899，或是点击“浙里办”金平湖心理健康服务系统进行咨询，有专业医师第一时间为您解心宽。相信在全市人民共同的努力下，我们一定能够打赢这场疫情防控阻击战，迎来阳光明媚的春天。