

# 众志成城 抗击疫情

桑植县：

## 中药汤剂助力一线人员抗疫

本报讯 秋天的第一杯奶茶，安排上了。8月7日，桑植县一线抗疫人员纷纷在朋友圈晒出中药预防汤剂配图及文字。

桑植县民族中医院向防疫一线重点人群免费发放新冠肺炎中药预防汤剂，发挥中医药在疫情防控中的积极作用。一大早，在桑植县民族中医院煎药室，医师正在进行配伍、煎制，将汤剂封口装袋，方便第一时间发放给奋战在疫情防控一线的工作人员。汤剂打包好后，桑植县民族中医院发动党员来到八斗溪卡点、金豪酒店隔离点、桑植东高速出口等防疫一线，将新冠肺炎预防汤剂送

到社区医务工作者、志愿者手中，并详细指导服用方法和注意事项。

此次新冠中药预防方由湖南省中医药管理局组织省级专家，根据山区人民体质和所处环境拟订，方中主要有黄芪、防风、藿香、薄荷、连翘等有效药物，具有益气消暑，增强免疫力的作用。连日来，桑植县民族中医院紧急调配药品物资，连夜赶制煎煮预防中药汤剂，保证疫情防控一线人员每日两次，连续三天有中药液服用。

(本报记者 向文)

**武陵源区：**  
**连夜逐户敲门**

本报讯 您好，我们是武陵源区新冠肺炎疫情防控指挥部的，正在进行核酸检测情况摸排，请问您近期做过几次核酸检测？这是8月7日20:00，发生在武陵源区天子山街道黄河村廖家界组的一幕。

8月7日下午，武陵源区新冠疫情指挥部根据市防指安排部署，要求所有联系乡街道的村级领导下沉一线，与乡（街道）和村（社区）干部一起负责全区域全员核酸检测采样工作。当日晚上，武陵源区16名处级领导闻令而动，按分片包干任务带队，下沉到乡（街道）、村（社区），先对全区全民

## 确保不漏一人

前四轮核酸采样数据进行系统分析比对，查漏补缺，力争发现问题。对于存在的疑似问题，在做好个人安全防护的前提下，大家分成若干小分队逐户开展“敲门行动”，核对信息，摸排情况。各个乡街道必须建立辖区内应检人数台账，宣传科普疫情防控相关知识，确保信息准确、全面、精准，做到不漏一户一人。当天23:30散会后，区委书记张龚带领相关负责人再次深入军地坪街道办事处，指导督办该街道全域全员核酸检测摸排工作。

(张玲)

## 23名血站人奋战在一线

本报讯 8月6日凌晨1点30分，市中心血站支援疾控应急采样组接到通知前往城区一酒店开展咽拭子集中采集工作。2点，检验组接到电话通知，前往实验室处理样本。2点半，刚拍完湖南省核酸检测应急支援队素材的人员趁着月光回到酒店。时间是如此紧张。

时间回到8月3日，市中心血站接到上级支援通知，14名血站人迅速集结奔赴市疾控中心；8月4日，第二支支援队出动。

这支由23名血站人组成的血站支援队共分为应急采样组、检验组、信息报送宣传组、消杀组。应急采样组5名队员24小时保持战斗状态，随时接受检测阳性相应受检者标本采集任务，采集现场密不透风的防护衣里汗水很快就浸湿了贴身的衣衫，护目镜及面屏上早已泛起了细细密密的雾气，即使这样他们仍一丝不苟，全神贯注，严谨有序地

**慈利县通津铺镇：**  
**高温战 疫**

本报讯 请您出示健康码、行程码，我帮您测一下体温。8月6日，慈利县通津铺镇中学的一名语文教师坚守在茶庵村村口监测点，对过往行人、车辆进行信息登记、查验双码、测量体温，每一个细节都不放过。

疫情就是命令，防控就是责任。通津铺镇中学严格按照上级部署，认真完成教职员、学生、家长等人员的摸排、上报及宣传工作，并督促完成核酸检测。疫情发生以

## 显教师担当

来，该校第一时间发出同心抗“疫”的倡议，百余名为教师积极响应号召，参与到村、社区（小区）的防疫工作中，进行疫情防控相关的志愿服务工作。宣传员、巡逻员、检测员、行动劝导员、送菜送药等“物资快递员”走下三尺讲台的老师，以他们的实际行动为打赢这场疫情防控战贡献力量，彰显教师的责任与担当。

(本报记者 朱未 通讯员 印双红)



8月8日，国网张家界供电公司员工和来张支援的国网怀化供电公司员工，将1台200千瓦移动发电机组运抵永定区疫情防控指挥部，实现主电源+应急电源“双保障”，确保疫情防控重点场所安全可靠供电。向阳 摄

6个 热

### 1.多喝热茶

饮一杯热茶，可以在9分钟后使体温下降1到2摄氏度。在热天，多喝绿茶，可以醒脑提神；多喝菊花茶，可以解郁除乏；多喝决明子茶，可以清热补脑；多喝枸杞子茶，可以补肝益肾。

### 2.常洗热水澡

夏天洗热水澡，虽然会出很多汗，但是热水可以使毛细血管扩张，有利于人体散热。水温控制在40摄氏度左右，每次10到15分钟即可。

### 3.热毛巾擦身

每天用热毛巾擦身。夏天人的脸和躯干难免有很多汗，及时擦汗可以促使皮肤透气，但必须用热毛巾，才能适应人体降温节律。

### 4.热水洗脚

脚有“人体的第二心脏”之称。人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。古人云“睡前洗脚，胜过补药”。夏天也不例外，虽然当时感觉有点热，但是事后会带来凉意和舒适感。

### 5.三餐要加热

在夏季，吃面条是很多人的选择，要注意以下几点：一是面条煮熟后最好不要过凉水；二是面汤的温度要适宜；三是可以适当地用些大葱、生姜、花椒之类的调味品，这些调味品可以帮助阳气、除湿邪。

### 6.多做以热攻热的锻炼

因此，夏天喝水不能喝太快，要少



杏林之窗  
张家界市中医院协办

## 6个 热 和 6个 怕

建议多锻炼，并且每次锻炼都要达到出汗的目标，以热攻热，提高机体的散热功能，但是运动量要适可而止，以防中暑。

### 6个 怕

夏天天气热，身体排汗速度加快，身体很容易缺水。大口喝水，且喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加。心脏不好，尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。

因此，夏天喝水不能喝太快，要少

## 吴会长接到吴奶奶的电话

### 奶奶您别急，俺马上到！

本报记者 吴献党

工会员迅速上门服务，帮吴奶奶解决难题。

爱心物资送到恒泰中医院，患者哭了！

8月3日上午，慈利县义工协会党支部组织一批大米、食用油、蔬菜等生活物资，送到恒泰中医院帮助病人渡过难关。

尿毒症患者不做透析会危及生命，血透患者成为穿梭在城市里的流动群体之一。

在疫情防控的当口，城区按下暂停键。交通停运，透析病人来不了也回不了；各行各业停止运行，餐馆歇业，病人吃不上饭。

慈利县义工协会负责人得知恒泰中医院这一情况，迅速组织免费为血透病人提供餐饮和近3000元的生活物资。当义工协会志愿者把生活物资送到患者手中时，患者感动得哭了。

千斤香瓜送到防疫一线，真甜！

8月3日下午，慈利县义工协会志愿者将爱心企业捐赠的千斤七相蜜瓜送到县交通局、农业农村局及公安民警防疫一线值守人员手中。

自疫情防控工作启动以来，该县共设置了14个疫情防控交通

健康监测点，从7月31日开始，慈利县义工协会500多名志愿者深入城乡疫情防控一线开展志愿宣传服务。

面对连日来的高温，新城区七相坪村慈利县田园风情专业种植合作社负责人周兵联系到慈利县义工协会，要支援和慰问防疫一线的工作人员，当日他和惠民演艺协会负责人胡长明、县义工协会负责人进行对接，由合作社捐赠500公斤七相蜜瓜为防疫一线人员解渴。

## 哥哥捐了一头猪，母亲拿出一万元 朱哥 爱心餐

本报记者 向文 通讯员 黎治国 张思

同志，辛苦了，这是朱哥的爱心餐，快来趁热吃吧。8月6日中午，在桑植县文明路社区疫情防控卡点上，志愿者将朱程做好的盒饭送到值守人员手中。吃着热腾腾的饭菜，心里暖和和的，非常感谢！值班人员小覃高兴地说。

为配合疫情防控需要，桑植县大小餐饮企业暂停营业，一些医务人员和坚守疫情防控卡点的值守人员，就餐吃饭成了难题。

看到医务人员每天进行核酸检测，值守人员每天执勤、摸排，非常辛苦，我也应该为防疫出一份力。朱程在文明路社区开饭店，离县中医院不远，为让守护者吃上热乎乎的饭菜，主动申请当志愿者，专为一线医务者、值守人员提供后勤服务。

择菜、炒菜、分装、打包。朱程近一周每天一大早，就开始忙碌，几乎每天工作超过15个小时，只为精心准备200份

爱心餐，最多的时候，一天做了300份。这些盒饭都送给了奋战在抗疫一线的白衣天使、守护者。

考虑到一线医务人员体力消耗大，朱程在做饭时特别注重搭配新鲜蔬菜。爱心餐做完后，朱程开始准备第二天的食材，晚上10点左右才回家。给守护人员做爱心餐，不感觉累，只是担心食材不够，不方便购买。朱程说，给值守人员做爱心餐，家里也特别支持，哥哥捐了一头猪，母亲拿出一万元鼓励自己坚持下去把这件事做好。只要各卡点值守一天没撤，我就做一天的饭，会想尽办法坚持到疫情结束。

吃着这名志愿者做的爱心餐，大家感受到家一般的温暖。值守人员表示，这份爱心餐更坚定了大家战胜疫情的信心。

8月2日上午7时许，一辆银白色小车缓缓朝着慈利县三合镇邻矿村疫情防控健康监测点驶来，工作人员和执勤特警都在朝着小车挥手。从即日起，慈利县境内全线实行交通管制，还未等工作人员说完，车下来了一对老年夫妇，虽然他们带着口罩，但是可以看出神色轻松。

小伙子们，我们是来送早餐的。他们提着三个红色塑料袋，装满了包子、馒头，还有一个不锈钢桶，隐隐约约可以看到桶里装满了绿豆粥。原来，老人叫张立平，今年七十多岁了，前一天在路过监测点时，发现执勤人员正吃着方便面，旁边也堆着几箱方便面。他误以为监测点执勤人员每天都在吃方便面，回家和老伴杨年群一商量，决定以后每天都免费为执勤人员送早餐，直到疫情结束监测点撤除为止。

推辞不过，执勤人员只得接过早餐，连声道谢。以后，我们每天准点送来。看着大家吃得很欢，两位老人眼角堆满了笑，态度坚决，让执勤人员再也无法推辞这份热情。

作为老村医，在村里行医四十五年了。疫情防控本来就是医生的天职，但年纪大了，不能和你们日夜在这里值守。张立平说，虽然如此，但每天送点“抗疫早餐”，就算是加入了到了抗疫的队伍当中，这样，自己也会感到光荣。

## 老夫妻送 抗疫早餐

宁奎 雷思哲



8月6日上午，武陵源区军地坪街道高云公园路口卡点，一名基层民兵正在对车辆进行消杀。连日来，武陵源区共有144名基层民兵奔赴防控一线，参与警戒执勤、查验健康码、测量体温、维护秩序等工作。

邓道理 陈永乐 摄

## 等到云开 疫散 我们一起回家！



老公：

出车回来了吗？

现在已经是凌晨四点了，今天还没收到你回到酒店休息的信息，我辗转难眠，反复翻看我们的聊天记录和老大老二的视频，眼泪湿透了枕巾！

自从疫情开始，你这个党员家属就积极地自发报名参与疫情防控，做为外科医生不被确

诊病区所首选，你就参与感染科采集核酸，到采集核酸进社区时，你又喊着“让我去，让我去”，我现在穿脱隔离衣，采集核酸都非常熟练。

再到8月3号接到领导指示进入密接病人转运车队，你就开始正式隔离在防控一线了：鞋子跑破了，不在乎；一个班经常穿着厚厚的隔离服直到凌晨三四点甚至通宵，全身湿透，不吃不喝，不在乎；接触的都是密接病人，面对不配合的人撕扯隔离服，面临被感染的风险，也不在乎！每次反倒安慰我“老婆，淡定点，没事的”。

其实你只是不想让我担心。我还不了解你吗？微信头像默默地改成了你的照片，微信名

也改成了“想你了”，你偷偷地告诉我“想老大老二了”，想跟他们视频，但是怕会哭，好烦，直到我在电话里告诉你，因为接诊疑似病例也要被隔离了，你哽咽地说：“老婆不哭，你不是一直号称是打不死的小强吗？我们还要一起去接老大老二呢，加油！”

嗯！老公，你要好好照顾自己，等到云开疫散，我们一起回家！

李超

(注：这是一封来自抗疫一线医务人员的家书。家书作者李超系市人民医院儿科副主任医师)

的次数，两三天打扫一次。

### 5. 肠胃最怕冷

夏天是肠道疾病的高发期，这个季节要少吃太凉的东西，尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给肠胃保暖，吃凉拌食物时，不妨加点姜或芥末，可以暖胃、杀菌。

### 6. 颈椎最怕冷

颈椎的保护是四季养生中都很重要的事情。夏季天气很热，如颈椎对着空调吹，周围的软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织的慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。

建议室内空调温度不低于25摄氏度，肩背部不要正对着空调，如果温度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。

量多次。每次只喝100—150毫升，身体吸得更好，也不能贪凉，10摄氏度以上的温水对身体最好。

### 2. 眼睛最怕晒

眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。

如果要在上午10点到下午4点外出，最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞，太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳；可以多吃点养眼的食物，比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣、枸杞等；夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛；流水洗脸，可减少眼睛疾病。

### 3.晨练最怕早

夏天闷热、湿度大，使得灰尘更容易附着在空气里，如疏于清理，它们长期飘浮在空气中，会大量附在物品表面，成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入人的皮肤和呼吸系统，进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天增加清洁