

## 易大平： 返乡探亲变就地参战

李志刚

8月8日上午，刚刚在慈利县二坊坪镇盛德村大桐桥健康监测点完成连续12小时值守任务的现役军人易大平，回家洗漱换好衣服，听说社会各界捐赠的抗疫物资需送至各健康监测点，顾不上吃早餐，又奔赴在运送物资的路上。这是易大平回家乡探亲休假的日常。

易大平系二坊坪镇二坊坪村人，国防科大毕业，现在吉林某部服役。今年七月，他按照有关规定，带着妻儿回到家乡探亲休假。

褪下一路的疲惫，易大平得知家乡刚打响抗击新冠肺炎疫情的人民阻击战。他顾不上休息，与二坊坪村支部书记朱大初取得联系，主动请缨就地参战。很快，易大平被安排到该镇盛德村与桃源县热市镇荆村交界的景马路值守。该健康监测点是二坊坪镇出入桃源县的主要通道，平常两县边界过往车辆行人较多。突然从严管控禁止通行，生活在两县的很多人难以适应。

易大平被安排在晚上九点至次日凌晨九点与另外三名同志一同值守。他丝毫不敢大意，严格按照车辆人员禁止通行的要求，把好健康监测点关口，耐心细致地讲

解疫情防控形势的严峻性和极端重要性，做好引导说服教育工作。通宵值守，易大平从不打盹，不放过每一辆车，不漏过每一个行人。身着迷彩服的他，熟练地对遇到的行人测量体温，搞好登记，无一遗漏。

除了在镇政府安排的健康监测点值守外，易大平还主动参加二坊坪村疫情防控志愿服务活动。他在做好自身防护的基础上，深入农户上门宣传，为村民普及疫情防控知识，细致讲清勤洗手、戴口罩、不聚会、不扎堆、多通风的具体要求。他坚持每天入户调查，协助村干部登记村民特别是重点人群的健康状况，收集群众意见，关注弱势群体，帮助群众克服麻痹大意、过度恐慌等心理，挨家挨户讲解疫情防控注意事项，并自己购买消毒液，帮村里的孤寡老人家里消毒，增强战胜疫情的信心和决心。在二坊坪村部，每逢核酸检测，易大平都主动到现场维持秩序。在他的影响下，父亲易维成也一起参加村里的志愿服务，主动到村里健康监测点值守，两人成为二坊坪镇抗疫战场的“父子兵”。

## 爱心人士匿名捐款5万元

本报讯 抗疫持续，爱心涌动。8月5日晚，一笔5万元的个人捐款悄悄转入武陵源区红十字会账户。转账单上没有转账人姓名，仅有“武陵源新冠疫情防控”一行字。

这笔个人捐款通过中国银行武陵源支行电子银行转入。凭借这一信息，笔者联系到该行负责人杨云铧。据杨云铧介绍，这位

爱心人士是他朋友，在武陵源从事旅游服务工作10多年，对当地有深厚的感情。疫情发生后，对方多次联系他，表示要为当地抗击疫情尽一份微薄之力，5日下午又再次给他打电话，表达个人捐款意愿。在被告知手机转账具体操作步骤和注意事项后，这位爱心人士将5万元爱心款汇入红十字会账户。（吴俊）

## 走马坪白族乡： 千余名青年深入一线战疫情

本报讯 需要志愿者吗？大家都在抗疫，我也想出一份力！

兄弟们，我归队了！只要能出一份力，在哪个岗位我都行！连日来，桑植县走马坪白族乡吴新城、滕黄、王周扬等青年干部先后认领志愿岗位，参与疫情防控工作。

党有号召，团有所应。根据疫情防控需要，该乡第一时间抽调团委青年干部到疫情防控指挥部办公，负责电话核实信息、

统计数据、录入系统、安全防护装备和生活保障物资发放等事项。同时，更多青年志愿者主动申请去一线摸排，在卡哨24小时严防死守、进村入户宣传防疫知识和最新疫情防控政策等，在关键时刻展现出全乡青年人迎难而上勇担当的精神面貌。据统计，截至目前，该乡投入一线防疫岗位的乡村青年已逾千人。（邱德帅 谷文婷）

## 市医保中心：

### 多措并举助力抗疫

本报讯 太感谢了！真是及时雨啊！8月7日下午，市各家定点医疗机构收到市医疗保障事务中心预拨医保款。自疫情发生以来，市医保中心积极行动，制定并实施多项措施，助力抗疫。

急事急办，及时为协议医药机构提供资金支持。市医保中心第一时间召开视频会议，连夜制定各协议医药机构医保资金预拨方案，经市医疗保障局党组紧急会议研究审议通过，迅速将资金拨付到位，以缓解各协议医药机构的资金压力。截至8月7日，市医保中心共计向市人民医院、东门大药房连锁等一百多家协议医药机构预拨资金2688万元，为承担疫情防控任务和防疫物资保障的协议医药机构提供资金保障。

特事特办，调整医保总额预算指标，开辟绿色通道。对开展集中救治的定点医疗机构，明确救治新冠患者的医疗费用不纳入医院总额预算控制指标，全力支持医疗机构开展新冠患者救治工作。同时，开辟集中收治新冠

肺炎患者的医疗机构协议管理、定点确立、资金拨付和结算绿色通道，确保救治工作顺利进行。

创新服务模式，确保参保群众待遇不受影响。8月2日，市医保中心发布《关于暂停市本级医保经办业务现场办理的公告》，向社会公布各项医保经办业务办理咨询电话，并24小时为群众提供医保经办业务“网上办”“电话办”“延期办”等服务，保障群众医保待遇不受影响。

对需长期服药的患者实施疫情期间长处方措施，疫情期间定点医疗机构可以为医保患者一次性开具最长三个月的出院用药、特殊病种、大病特药等用药处方，减少患者就医购药次数，保障长期用药需求。对确诊患者，先救治后结算，在基本医保、大病保险、医疗救助等按規定支付后，个人负担部分由财政部门安排资金补助，个人不需负担费用，切实保障患者得到及时救治。（李磊）

#### (1)低盐饮食

过多的食盐摄入一直被认为是引起血压升高的重要原因。日常生活中，食盐摄入的增加，除了直接收缩血管来影响血压外，还与心血管预后也有密切的关联，主要表现为对血管、心脏和脑的影响。

在日常生活中，应适当减少食盐的摄入量，少吃火锅和烧烤等高盐食物，并在烹饪中逐渐减少食盐量，少吸烟熏和腌制的食物。多吃富含钾元素的蔬菜（如菠菜和苋菜），这样逐渐养成少钠盐的基础饮食习惯，对高血压的防治非常有效。



杏林之窗  
张家界市中医院协办

#### (2)少糖少油

超重和肥胖可增加高血压和心脑血管疾病的患病风险。糖分作为主要的能量来源，在平日的饮食中摄取太多会直接导致肥胖。比如在烹饪中应当少加糖，还有红烧酱油等含糖量较大的佐味调料的摄入同样需要注意。正常之间，需减少甚至杜绝食用糖果与各种含糖量高的饮料。因此，合理摄入糖分对于维持体重是最简单和基本的要求。

## 高血压患者的饮食调理

在食用油的使用方面，在减少摄入的同时，选择健康的食用油进行烹饪。健康的食用油富含不饱和脂肪酸，可以调控脂肪代谢，降低胆固醇水平，对人体健康有不可替代的作用。因此，选取正确的食用油进行烹饪有助于控制血脂、控制体重。

#### (3)高蛋白饮食

在2017年波士顿大学完成的一项涉及高蛋白饮食和高血压患者的研究

# 众志成城 抗击疫情

## 景文茵： 闻令而动，与时间赛跑

本报记者 朱末

我们拉防疫物资的车出不了市区，武陵源还等着核酸检测试剂呢，怎么办？小区封闭管理了，老百姓怎么买防疫物资？捐赠的一批口罩质量我们把不准，请马上过来。

一天时间，像这样的电话，市市场监管局医疗器械科科长景文茵要接几十个。

多个区域被划定为中高风险区，全市公共交通停运、营业机构关闭。突如其来的疫情打破了城市的宁静，保障全市医用口罩、红外测温仪等防疫物资市场的有序供应成为头等大事。疫情就是命令，防控就是责任，只有以最快的速度行动起来，才能为核酸检测、流调溯源、医疗救治争取时间，防止疫情扩散蔓延。景文茵来不及多想，主动申请到抗击疫情工作一线，连夜调度药品零售连锁总部和医疗器械批发企业，多方筹集医用口罩、酒精、84消毒液等防疫物品，帮助群众克服麻痹大意、过度恐慌等心理，挨家挨户讲解疫情防控注意事项，并自己购买消毒液，帮村里的孤寡老人家里消毒，增强战胜疫情的信心和决心。在二坊坪村部，每逢核酸检测，易大平都主动到现场维持秩序。在他的影响下，父亲易维成也一起参加村里的志愿服务，主动到村里健康监测点值守，两人成为二坊坪镇抗疫战场的“父子兵”。

8月10日，桑植县澧源镇何家坪社区总支委员、组织专干冯阳一如既往地忙碌。从疫情突发，冯阳每天仅休息两个多小时。

在疫情面前，居民如同家人，同事就是亲人，这些都是我应该做的。谈及防疫工作，冯阳这样说。辖区内10个居民小组、6个小区，共8500余人，要设11个疫情防控卡口。疫情发生，冯阳接到社区任务，把卡口桌子、椅子、帐篷等第一时间组织到位，安排社区人员到卡点值守。

冯阳是退伍军人，在社区工作从

来，全力保障群众用械安全和市场秩序稳定。

每天接到的咨询求助电话很多，需要处理的问题层出不穷，稍有不慎就会影响大局。景文茵告诉记者，每天都会先对问题收集整理、分门别类，然后再想办法逐一解决。为保障防疫用医疗器械市场供应有序，她对全市3家口罩生产企业和20余家流通批发企业的医用口罩等防疫物资库存情况每日一收集、每日一上报，随时关注市场动向。同时，她还坚持每天对市疫情防控指挥部采购和接收社会

各界捐赠的防疫用医疗器械进行监督检查，对发现的问题及时帮助整改，并帮助企业及时开通线上销售服务，将紧急用药和防疫物资快速送到群众手中。

为全力保障疫情期间全市防疫用医疗器械的使用安全，景文茵先后组织锦华药业、驼人科贸等大型医疗器械批发企业到外省市调拨筹集医用防护服3万余件、医用口罩500余万只，确保及时补给到市人民医院、市中医院等医疗机构。疫情发生以来，她连续奋战10多个日夜，抗疫工作日志

上密密麻麻写满了记录。

是景文茵吗？小区现在需要人帮忙做进出管控。好的，我白天太忙了，您给我安排夜里10点到12点的班吧。作为党员，景文茵始终牢记自己的职责和使命，冲锋在前，回家后又主动参加小区的值班值守工作，帮忙维护核酸检测的秩序，经常工作到深夜。说到这，景文茵对孩子满是愧疚，因为丈夫也坚守在其它抗疫战线上，家里孩子没人照看成了常态，经常饥一顿饱一顿，有时候还得自己煮面条、泡方便面吃。

每个人都在坚守岗位，保护我们的城市，自己相对于医护人员、公安干警真不算啥。景文茵告诉记者，孩子在《新湖南》发表的《携手抗疫，胜利必将属于我们》一文，让她很受触动，也给予了她莫大的鼓励和支持，等疫情结束，要带着孩子去爬天门山，好好玩一玩。

在社区与居民打交道，冯阳遇到的并不都是理解与感谢。前两天，有一个居民总想出小区，要么去买烟，要么去买米。有次我碰到了，不让他出小区，结果不但被骂了一顿，还被言语威胁。冯阳说，自己并没有妥协，最终也没让对方出去，并请志愿者给他这位居民买回了想要的物品。最近他出来得少了，有次看到我，还主动笑了以下。我知道，他理解我了。

在我心里，早把居民当成了亲人。采访结束时，冯阳又接到电话，通知他在核酸检测点准备下一轮检测。

## 冯阳： 居民的事就是我的事

本报记者 向文 通讯员 黎治国 彭雪枫

不讲价钱，哪里缺人手，他总是主动顶上去。社区总支部书记周彪介绍，这几天冯阳组织社区干部、志愿者一起排查和核酸检测工作，几乎每天都住在社区。

排查的时候，一个一个打电话，

电话打不通的上门贴告示，有时候上门核对。一天下来，打的电话，数都数不清。冯阳说，社区的防疫工作一点也不能松懈，只有将居民的事当成自己的事，赢得更多居民的理解支持，才能把工作做好。



8月10日，西溪坪银满斗餐饮的工作人员正在打包爱心餐。自8月1日起，该餐馆免费为胡家河居委会、西溪坪洁保环卫工、抗疫一线志愿者及相关单位抗疫一线工作人员免费提供爱心餐。截至目前，该餐馆已累计送出爱心餐4000多份。覃文乐 摄

## 84岁老汉义务理发助抗疫

本报讯 8月9日下午，武陵源区交通运输局内，84岁老汉唐承宗正在认真地给一名成年男子义务理发，解决疫情防控期间部分工作人员和居民的头等大事。

大灾面前，各尽其力。精神矍铄的唐承宗老人介绍，在搞好防护的前提下，已经连续三天为需要的居民义务理发，每天10人左右，希望能用自己的微薄之力给全区疫情防控工作做点小贡献。全区打响疫情防控阻击战后，唐承宗全家也积极投身战斗，家里的寻梦客栈自8月2日起，每天坚持给防疫一线工作人员提供60份爱心便餐。

据了解，唐承宗为军地坪街道吴家峪社区居民，14岁时就学会了理发手艺，67年来共计为10万多人理过发，光剃头刀、剪刀就用坏了50多把，2015年加入了武陵源区景军义工服务队开展义务理发项目。今年3月，老人被评为“湖南好人”，6月入选张家界第六届道德模范候选人。（邓道理）

## 城郊村落战疫情

本报讯 家园是要靠大家一起守护的，在疫情面前，我们十七组的人个个都是好样的。8月9日，永定区南庄坪街道办事处木纳里村十七组村民何彩凤对小组的院落、疫情防控卡点进行义务消杀。

在木纳里村十七组疫情防控卡点，由于没有遮挡阳光的地方，3名志愿者都是在烈日下执勤守卡。大家看在眼里，疼在心里。村民田贵华自发

将家里刚买不久的油布拿出来，跟志愿者一起搭建了简易遮阳棚。17组村民田辉买来三件矿泉水和一台崭新的冷藏柜送到疫情防控卡点，居住在17组从事锯木生意的胡怀友清早给三个卡点送来三件红茶后，又捐款500元。

截至目前，该村累计收到村民和社会爱心人士捐款32750元、矿泉水234件、口罩1100多个、饮料62件等物资。

我家里种植的黄桃，有2000多斤因疫情卖不出，多亏村里帮忙联系绿航果业，卖了8000多元，真是太感谢了。村民彭玉在电话里笑着说。另

外，对于村里的粮食、蔬菜、液化气等物资供应，村里也是由指定的商家每天送到各个卡点，保证群众生活正常进行。

村党支部书记田兰云告诉记者，为了抗击疫情，除了公职人员、村干部积极带头执勤和忙于各项疫情防控工作外，村里的9个疫情防控卡点，每天都有54名志愿者在轮流执勤。

（田贵学）

## 看到这些场景，我总是眼眶湿润

老潘同学：

见信如晤！

现在是早上六点，了无睡意的我起身来到阳台上，窗外霞光初现，远处青山如黛，整个城市处在一片静谧之中，心，突然就静了下来。

全市人民投身疫情防控，而你，秉持国之所需，吾志所向，匆匆奔赴武陵源，一直坚守在一线，至今已半月有余，小贝说她想老爸了。

这几天，常常被各种新闻和身边的人感动。大难之际，在家国情怀的感召下，在小区志愿团队还在建立过程中人手缺乏的情况下，我忽略了自己身体的问题，带头报名参加了小区的志愿服

务。从早上八点一直忙到晚上八点，虽然累得快虚脱，但是内心非常充实。只是没想到半夜接到通知，在执勤中接触到疑似患者，被作为密切接触者和女儿一起被送往集中隔离点。

而此时的你，还在武陵源。怀着一种近似悲壮的情愫，我和女儿收拾随身衣物踏进了隔离点。那一刻心里不是没有害怕，万一我出了什么事儿，还未未成年的女儿和年迈的父母该怎么办。你，我是不担心的，以你的才华和风流倜傥自然会有人接手。

所幸最后只是虚惊一场。在隔离的这几天，跟同样被隔离的我们小区的党支部书记田开元、委员刘桂芳有

了更多的交流机会，对他们有了更深的了解，也有了更多的钦佩。

两人虽然都在隔离期，但都心系小区的疫情防控，田开元一直遥控安排着小区的值班、核酸检测和业主后勤保障等事宜，刘桂芳带着两个年幼的孩子，不是着急早点解除隔离，却惦记着小区里一个疫情防控一线工作人员家中无人照顾的老母亲的生活保障，自己掏腰包委托其他志愿者给老人送食物上去。很感动，泪点低的我常常在看到这些消息时泪湿眼眶。有了这样的一群平民英雄，我们张家界何愁不能渡过难关。

宁子同学

写于2021年8月5日

营养素摄入的百分比来划分每一天总的热量摄入：其中45%-65%来源于碳水化合物，10%-35%来源于蛋白质，20%-35%来源于脂肪。简单来说，不同营养素在每天都需要均衡摄取，食物的多样化可以实现营养素的互补，帮助降低高血压、心脑血管等慢性病的发病率。另外，根据中国营养学会推荐，早餐摄入的能量应占每日营养素总量的20%，中餐与晚餐各占总量的40%，因此我们需要在三餐中均衡分配每天需要摄入的食物热量和种类，不能饱一顿饿一顿。

中结果发现不论是动物蛋白或者是植物蛋白都具有明显的降低血压功效，证明了高蛋白质饮食可以帮助维持血压正常。这是因为：

1、高蛋白食物（如鱼肉、鸡肉、豆制品）可以带来比较高的饱腹感，从而减少对碳水化合物（如馒头、米饭）的过量摄入；

2、日常饮食摄入的蛋白质是肌肉的主要来源，结合一定量的运动可以帮

助增肌和减少体脂，保持体重，形成健美的体态。

高血压患者在日常饮食中需要摄入的高蛋白饮食主要以乳制品和豆制品为主，并配以蛋白质含量高的肉类，综合搭配进行摄入就足以达到要求，但不宜过量。

4) 保障食物多样性

根据最新的中国和美国膳食指南中的相关推荐，日常饮食均应根据宏量