

一次次暖心接力，
传递着婺城「温度」

送医送药、代购代买……近日，在婺城的大街小巷总能看到一抹抹红色奔忙的身影，那是婺城各级党组织和广大党员进一步发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用，迅速组建村社暖心配送服务小分队，覆盖网格治理“小单元”。在疫情防控新阶段，他们凝心聚力，共克时艰，以守望相助的姿态在这个冬日里散发光彩。

1 暖心接力传递婺城“温度”

1月2日，罗店镇后溪河村飘荡着一丝丝馥郁的糖水香，村上暖心服务队志愿者们将熬制了三个小时之久的代果糖水免费分发给村民，并致以新年的问候与祝福。“在中医方面，代果具有理气消食和疏肝健胃的作用，而加上冰糖熬制治疗咳嗽也十分有效，且适用于绝大多数人群，老少皆宜。”村党支部书记何宝军介绍，连日来，暖心服务队针对村上重点人群，为高龄独居、行动不便的村民群众开展代购代卖、送医送药、疫苗接种、上门引导等暖心服务，竭尽所能满足大家的需求。对于行动不便的老年人，志愿者们也会通过登门拜访的形式，将糖水送到他们手中，在助力村民健康的同时，向他们传递冬日的温暖与关怀。

连日来，这样的暖心事在婺城屡见不鲜。2022年的最后一天，罗店镇盘前村老人陈德华接过村上志愿者送来的“防疫包”笑

得合不拢嘴，“谢谢你们，家里口罩和药也没准备多少，你们送来的‘防疫包’真是及时！”据悉，“防疫包”中含有口罩、泡腾片、消毒液、感冒药等实用物品，为进一步加强老年人群体的健康安全，婺城区第一时间与医药公司对接开展“防疫包”配备工作，各个乡镇街道的暖心服务队队员们用脚步丈量辖区每一寸土地，对老人情况进行排摸收集，确保防疫物资在2023年前全部送到老年居民的手中。据悉，此次婺城区共发放“防疫包”约9.5万份。

“阿姨您好，您需要的退烧药我送来了，酒精喷好了放在你家门口”……在白龙桥镇中济社区，工作人员李阳每当看见微信群里业主的提问，总在第一时间进行回复，在得到房号等有效信息后，对接好药店和超市，采集物资立即上门。“新形势下对于我们社区工作提出了新要求，如今，我们需要做的就是尽可能地为民提供

帮助，最大程度地保障居民们的身体健康。”李阳告诉记者，在中济社区的红马甲暖心行动中，还有许多社区工作人员不论早晚充当着“管家”角色，他们在居民需要帮助的时候果断站出来，用细致而周到的工作态度为大家解决问题，用真切爱心、实在服务贴近群众心。

值得一提的是，自疫情防控政策优化调整以来，医疗资源需求随之增加，市面上的药品数量一时间难以满足激增需求。在婺城，还有沙畈乡、琅琊镇等社工站在站点内设立了共享药箱，社工们在满足自身用药需求的同时，与他人分享病情症状和问题，给予建议和支持，共享感冒、退烧、消炎镇痛等常用富余药品。自“共享药箱”开展以来，越来越多的志愿者、居民加入其中，在丰富药品、物资的同时，也凝聚了人心，增进了邻里和睦，传递了婺城“温度”……

(记者 曹静怡)



2 “茶花暖心餐桌”温暖寒冬

为进一步加大对独居老人、残障人士的健康服务力度，竹马乡暖心小分队在送药送医基础上，联合乡社工站志愿者，积极推出“茶花暖心餐桌”系列活动，为他们提供包饺子、烧暖心饭等服务，让他们在冬日也能感受如火的温暖，实现邻里守望相助。

1月1日上午，社工志愿者和姜衙村暖心小分队成员们一起，早早来到村上71岁老人辉叔的家中，慰问其身体状况，贴心送上水果，并帮助打扫卫生，以新面

貌迎接崭新的一年。“谢谢你们，这么忙还来看我们，辛苦了！”“这段时间情况特殊，我们本来早就该过来了。”

随后，志愿者们开始忙活起来，一边切馅、调馅、包饺子，一边还与辉叔聊家常。经过一个多小时的劳动，砧板上放满了各式各样的饺子。志愿者们给辉叔煮了一碗热气腾腾的饺子，将多余的馄饨放进冰箱，并叮嘱辉叔之后自己可以煮着吃。

随后社工与志愿者还将煮好

的饺子、年画、防疫物资等送到其他困难群众手中，让他们也能感受节日的温暖和祝福。

此次活动让竹马乡姜衙村的困难群体感受到了社区大家庭的温情，让他们以更加积极乐观的心态去迎接新的一年。新的一年，新的开始，竹马乡将依托暖心小分队，通过整合各类资源，大力开展“茶花暖心餐桌”等各式各样的行动，让有需要的群众有求必应、心有温暖。

(通讯员 吕薇薇)



转阴后咳嗽如何缓解？
康复期如何恢复体力？
解答来了

来源：人民日报微信

感染后
怎样安全科学用药？

问

解热镇痛类药物，如布洛芬和对乙酰氨基酚，一般来说，使用1至2天，发烧和剧烈疼痛就能控制住，就可以停药了。这类药物选择一种使用就可以，不建议同时使用多种。

药物给药途径有口服、注射输液等。对于一些轻型患者，选择口服药物可以很好缓解症状。只有重症、危重症患者才考虑使用输液的方式，主要目的是快速缓解危重病情。

抗生素不能预防和治疗病毒引发的感染。如果新冠病毒感染者出现合并的细菌感染，才需要使用抗生素治疗。当然，这需要医生严格地检查和评估。

——北京协和医院药剂科主任 张波

转阴后一直咳嗽
该如何缓解？

问

对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看，总的恢复时间大概需要2至4周，有一个自然的恢复过程。建议尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累，也要避免过于安逸或者少活动，同时，尽量不要吃生冷食物。

针对一些咳嗽导致的不适，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

——中国科学院广安门医院呼吸科副主任 边永君

康复期的饮食
需要注意什么？

问

新冠病毒感染恢复过程需要一些时间，要循序渐进过渡，保证足够的耐心。从具体的饮食角度看：

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入，先从易消化的粥、面条等细粮开始，再过渡到软一点的米饭、馒头等，等胃肠功能恢复好了，再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素，特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等，最好做到“餐餐有蔬菜，每天有水果”。

——北京协和医院临床营养科主任 于康

康复期
如何恢复体力？

问

新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期，要保持平和心态，饮食以清淡、易消化的为主。同时，注意休息，科学规范的睡眠是养正气的重要方法，要保证睡眠充足，不要熬夜。

此外，不要做剧烈运动，注意适当运动，运动量以身上微微发热为止。运动要循序渐进，感冒等呼吸道疾病患者，一般三四周后可以逐渐增加运动量。

——首都医科大学附属北京中医医院院长 刘清泉

有些人转阴后
为什么仍咳嗽？

问

从中医理论看，这次疫情发生的时间节点是一年中最寒冷的时期，不管是寒凉饮食，还是大自然的阴寒之气，易损伤人的肺气，造成呼吸气机逆乱，从而出现咳嗽。

从现代医学理论看，人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤，即气道黏膜上皮受损之后，黏膜下的神经暴露出来就更容易对外界刺激出现敏感，比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

——中国科学院广安门医院呼吸科副主任 边永君

