



## 七律·战“疫”

宁夏回族自治区人民医院·李 云

白衣不怕新冠险，万水千山去支援。  
党之召唤即响应，千里急驰赴前线。  
救死扶伤责任重，不计生死意志坚。  
更喜举国齐心防，疫情战后凯歌还。





# 宁夏科协

主 办 / 宁夏回族自治区科学技术协会

编委会主任 / 陈红缨

编委会副主任 / 陈国顺 张晓玲 吴旭东

## 编委会委员

强 盛 陈世斌 赵文象 成德立 何元凯

王 冰 李世茂 李 勇 张 洁

主 编 / 陈世斌

副主编 / 王金霞

## 编辑部

文字编辑 / 龙腾军(一审) 马 艳 杨 清(一校)

王金霞(二审) 李世林 袁 莉(二校)

陈世斌(三审) 贺党立 李旺林(三校)

首席摄影 / 何 寅 张 龙

特约摄影 / 杨永峰 赵 楠

美术编辑 / 勉思维

封面摄影 / 张 龙

通讯地址 / 宁夏银川市金凤区广场西路宁夏科协综合办公楼

电话号码 / (0951) 5085136 5085177

邮政编码 / 750011

信箱 / nxkxdxb@163.com

准印证号 / 银金审服内准字 2020273 号

开本 / 16 开 字数 / 8 万 印张 / 3 印数 / 400 册

编印单位 / 宁夏回族自治区科学协会

发送对象 / 宁夏科协机关、事业单位，各全区学会、协会、研究会，市、县（区）科协，企业科协，高校科协，宁夏全民科学素质纲要办公室成员单位，中国科协，各省级科协，各省会城市科协。

印刷单位 / 宁夏凤鸣彩印广告有限公司

印刷时间 / 2020 年 3 月 25 日

内部资料 免费交流

## 宁夏科协发出倡议书 号召坚决打赢疫情防控阻击战

1月28日，宁夏科学技术协会针对当前新型冠状病毒肺炎疫情防控依然严峻的形势，向全区广大科技工作者发出阻击疫情倡议书。倡议书号召全区广大科技工作者面对新型冠状病毒肺炎疫情，要不忘初心、牢记使命，弘扬科学精神，发挥专业优势，在落实防控责任、投身防控实践、普及防控知识等方面走在前、作表率，团结一心，共克时艰，坚决打赢疫情防控阻击战。

要做落实防控责任的带头人。全区广大科技工作者要带头学习疫情防控知识，做好个人防护，并帮助指导亲朋好友和群众严格落实戴口罩、勤洗手等疫情防护措施。要带头减少不必要的外出活动，不串门、不集会、不聚餐，不去人员密集场所，有效切断病毒传播途径。

要做投身防控实践的带头人。全区广大科技工作者要主动了解全国全区疫情防控防治形势，按照要求做好疫情防控知识宣传解读工作，落实好联防联控、群防群控各项措施，发现疫情主动报告、主动隔离、主动就诊。进入科协组织的医院院长、学校校长、农技站站长“三长”人员要积极发挥专业特长，引导广大群众以科学的态度认识疫情、应对疫情。医疗卫生领域的科技工作者要争做排头兵，自觉投身到疫情防控的一线去，投身到疫情防控最需要的地方去。在面对不实言论和信息时，要信谣、不传谣，敢于亮剑，主动发声，科学辟谣，维护社会大局稳定。

要做普及防控知识的带头人。全区广大科技工作者要充分利用自身的所学所知，投入到新型冠状病毒肺炎疫情的应急科普工作中去，确保“疫情不解除，科普不掉线”。要充分利用科普中国APP等平台，以群众易于理解的科普化方式，向社会公众普及防治新型冠状病毒科学知识、科学方法，引导广大群众正确理解、积极配合、科学参与疫情防控，不断增强自我保护意识，提高全社会的防疫防控能力。

# CONTENTS 目录

2020年第1期(总第139期)

本期  
专题

宁夏科协系统致全区抗击新型冠状病毒肺炎疫情  
一线医务科技工作者、援助湖北医疗队全体成员的  
慰问信

新冠肺炎疫情发生以来，全区广大医务科技工作者牢记政治责任和担当使命，在党中央集中统一领导下，按照自治区党委、政府的全面动员部署，立即行动起来，坚守岗位、忘我工作、无私奉献，同时间赛跑、与病魔较量，冒着生命危险积极奋战在疫情防控第一线，投身于疫情防控的人民战争，维护着人民群众生命安全和身体健康。在此，向你们致以崇高的敬意！向默默支持你们的家人、亲友表示衷心的感谢！千言万语汇成一句话：你们辛苦了！

## 慰问信

P06 宁夏科协系统致全区抗击新型冠状病毒肺炎疫情一线  
医务科技工作者、援助湖北医疗队全体成员的慰问信

## 科协力量

P08 在战“疫”一线书写科协担当

## 英雄征战

P15 李秀忠：老将出征，成为当地诊疗组的主心骨

P16 赵茜：助力康复，75名确诊患者的营养师





## 最美逆行者

- P18 最美逆行者  
——宁夏援助湖北抗疫医疗队工作实录

## 专家建议

- P27 文琦：耕好“一亩三分地”，最大程度减少疫情对农业生产的影响
- P27 杨建军：切实加强农村地区新型冠状病毒肺炎疫情防控管理
- P29 詹文华：肿瘤患者疫情期间诊治及防护建议
- P31 张建忠：做好春耕生产和疫情防控两不误
- P32 张静怡：心理如何防“疫”？

## 两地飞鸿

- P33 两地飞鸿

## 英雄日记

- P37 从隆德驰援武汉的日日夜夜
- P41 你是我的天使

## 战地诗篇

- P44 战地诗篇

## 战疫诗歌

- P48 白衣如旧





# 宁夏科协系统致 全区抗击新型冠状病毒肺炎疫情一线 医务科技工作者、援助湖北医疗队 全体成员的慰问信

全区奋战在新冠肺炎疫情防控一线的广大医务工作者、援助湖北医疗队全体成员：

新冠肺炎疫情发生以来，全区广大医务科技工作者牢记政治责任和担当使命，在党中央集中统一领导下，按照自治区党委、政府的全面动员部署，立即行动起来，坚守岗位、忘我工作、无私奉献，同时间赛跑、与病魔较量，冒着生命危险积极奋战在疫情防控第一线，投身于疫情防控的人民战争，维护着人民群众生命安全和身体健康。在此，向你们致以崇高的敬意！向默默支持你们的家人、亲友表示衷心的感谢！千言万语汇成一句话：你们辛苦了！

疫情就是命令，防控就是责任。汹涌的疫情牵动着每一位医务科技工作者的心，在与病魔抗争、为生命接力的紧要关头，你们舍小家、为大家、为国家，无惧危险、挺身而出、冲锋在前。你们英勇战斗在疫情防控战争第一线的感人事迹泪目了人民，你们是最美的逆行者！此时此刻，无论是在发热门诊、隔离病房，还是在抢救室、ICU，无论是在援助湖北医疗队、国家紧急医学救援队宁夏队，还是在我区集中诊疗的

定点医院，无论是在流行病学调查一线、病毒检测实验室，还是在病毒消杀、关口管控、疫情分析研判现场，无论是在科研岗位，还是在物资保障后勤，无论是在开心送走治愈患者时，还是在耐心接听心理咨询电话时，都能看到广大医务科技工作者和科研人员最美的身影，你们在最紧要的关头用自己的实际行动展示了勇于担当、不辱使命、敢打必胜的坚定信念，践行了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业誓言，筑就了保卫人民生命安全和身体健康的“钢铁长城”！你们是我区广大科技工作者的骄傲！

当前，疫情防控阻击战处于关键阶段，任务尤为复杂艰巨。希望你们牢记党中央和习近平总书记的嘱托，牢记自治区党委、政府交付的重任，牢记医务科技工作者的初心使命，以功成不必在我的思想境界、功成必定有我的担当精神，保持必胜的定力和信心，再接再厉抓好防控，全力以赴救治病患。你们身处疫情防控战争的最前沿，一定要加强自身防护，注意劳逸结合，缓解身心压力，确保自身安全。希望你们勇于迎难而上，齐心协力、一鼓作气，为坚决打赢疫情防控阻击战作出更大贡献。

宁夏科协作为我区科技工作者之家、各学会作为会员之家，我们坚决贯彻自治区党委、政府的决策部署，始终做你们的坚强后盾，始终与你们在一起，并肩作战、携手前行。我们要动员各方力量做好应急科普、助力科学防控，及时回应公众关切、粉碎防疫谣言，引导公众尊重科学、遵纪守法，引导社会依法行动、依法行事，大力挖掘宣传你们的感人事迹，呼吁社会关心、支持广大医务科技工作者，营造凝心聚力、众志成城、共战疫情、共克时艰的社会氛围和磅礴力量。

越是艰险越向前。只要我们万众一心、众志成城，就没有打不败的病魔。我们坚信，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，按照自治区党委、政府的决策部署，依靠全区人民的全力支持和不懈努力，只要我们坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，必将夺取疫情防控阻击战的全面胜利！

春暖花开定有时，祈盼负重前行的你们平安健康！

---

宁夏自治区科协

宁夏医学会

宁夏医师协会

宁夏护理学会

宁夏预防医学会

宁夏中医药学会

宁夏中西医结合学会

宁夏防痨协会

宁夏药学会

宁夏医院管理协会

宁夏心理卫生协会

宁夏营养学会

宁夏口腔医学会

宁夏心理学会

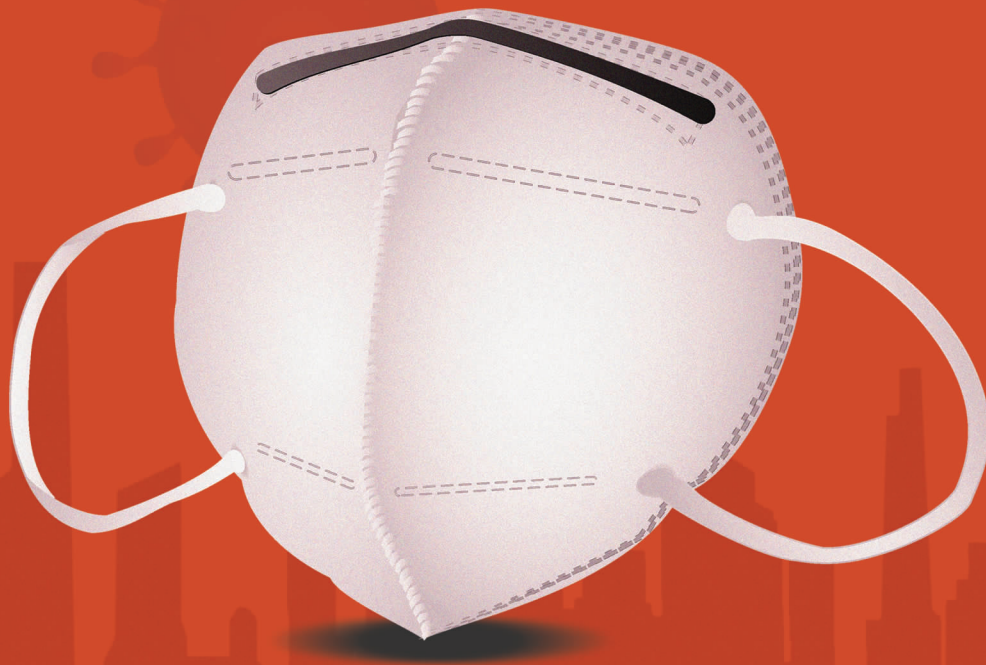
---



# 在战“疫”一线

## 书写科协担当

与时间赛跑，与疫情较量。集结号响起，宁夏各级科协发挥群团组织的优势，围绕党委、政府的中心工作，因地制宜，多措并举，立足实际，利用线上线下科普资源，积极引导和动员以“三长”为重点的科技工作者、志愿者和科普信息员，投入疫情的应急科普宣传和复工复产工作，在线上线下构筑起打赢疫情防控阻击战的坚强阵线。





## 筑牢科协组织防疫战线

靠前指挥，做到守土有责、守土担责、守土尽责。宁夏科协把疫情防控作为当前最重要的工作来抓，党组多次研究部署科协系统疫情防控工作，成立工作领导小组，主动作为，统筹谋划，切实推动疫情防控责任、任务和措施的落实落细。制定《宁夏科协开展新型冠状病毒肺炎疫情应急科普工作方案》，广泛深入开展应急科普宣传工作，及时发声、科学辟谣，截至2月底，编发应急科普信息16期。宁夏科协发出《致全区广大科技工作者的倡议书》，号召全区广大科技工作者面对新型冠状病毒肺炎疫情，要不忘初心、牢记使命，弘扬科学精神，发挥专业优势，在落实防控责任、投身防控实践、普及防控知识等方面走在前、作表率，团结一心、共克时艰，坚决打赢疫情防控阻击战。宁夏科协还联合医学会、护理学会、医院管理学会等12家学会发出《致全区抗击新型冠状病毒肺炎疫情一线医务科技工作者、援助湖北医疗队全体成员的慰问信》，要做广大医务科技工作者的坚强后盾，勉励医务科技工作者在做好防护的同时全力以赴救治病患。

宁夏科协党组组织党员自愿捐款支持新冠肺炎疫情防控工作，党员领导干部带头捐款，其他党员干部纷纷响应，共有119名党员干部捐款2.18万元。与此同时，号召宁夏科协所属学会广大党员自愿捐款，奉献爱心。截至2月底，宁夏科协社会组织党委所属8个支部43名党员共捐款0.59万元。

## 线上广泛推动科学防疫

坚守科学精神，普及科学知识，积极引导公众科学认知疫情。宁夏科协坚持“疫情不解除、科普不掉线”，积极发挥大联合大协作的协同优势和科技

工作者专业优势，把科学防治贯穿疫情防控全过程，积极主动开展线上疫情防控应急科普工作。

为满足中小學生居家防疫期间的科普需求，宁夏科协联合宁夏教育厅，通过宁夏教育电视台提供数字科技馆、中小学防疫科普知识、文明生活、科学知识、科普动画片五大类120余个科普视频，做到“停课不停学，科普不间断”。积极组织开展预防新型冠状病毒肺炎疫情科普知识网络竞赛活动，参加用户8.7万人，参与答题389万余人次。



宁夏少数民族科普工作队利用“宁夏微科普”微信公众号发布科普知识69期，推送科普文章372篇，累计阅读量8.3万人次；充分发挥“三农呼叫中心”的平台优势，采取信息化网络直播方式，邀请区内知名医学、农技专家，面向全区1000多个站点1万多位农技人员和农民群众传授春耕时节疫情防控、备耕备产知识。

宁夏科技馆拓展科学教育实践活动，与全国220个科技馆、55家博物馆通过微信公众号联合行动发起科学实验DIY挑战赛，拍摄科普视频60余个。

在强化科普宣传、引导群众科学预防方面，全区各学会通过学会网站、微信公众号和微信群等媒体传播科学防控知识，广泛开展预防新型冠状病毒肺炎疫情科普知识宣传活动，第一时间传播国家和自治区权威部门发布的相关报道信息，并动员科技工作者广泛传播，持续普及疫情防控知识、开展科学辟谣，提高社会公众科学鉴别能力。

截至2月底，全区各学会累计传播推送官方权威报道信息、各类科普电子书和科普知识6300篇次，传播量超过300万次，内容涵盖抗击新冠疫情官方报道信息、营养健康、居家健身锻炼、感人事迹、心理调适等方面。

## 基层科协组织助力防疫

新冠肺炎疫情发生以来，宁夏科协、各全区学会、市县科协等科协组织，抽调精兵强将，深入战“疫”一线，奋力书写科协担当。

银川市科协与银川新闻综合广播合作开设听科技科普专栏，开展“抗击疫情直击一线”专题宣传报道，通过线上线下方式开展疫情科普宣传、诊疗及心理健康服务等，覆盖近60余万人。

石嘴山市科协组织党员干部积极配合做好联系村进村车辆消毒、离（返）村人员登记、体温检测、卫生死角清理及防控区消毒等工作，督导企业健全完善疫情排查、报告、登记、监控等制度。

吴忠市科协组织发放“科学防护、战‘疫’必胜”科普宣传折页4000余份。

固原市科协成立的2个科普小分队包片包户到人，宣传疫情防控知识，上门排查登记人员情况。

中卫市科协利用“科普中卫”微信公众号、科普e站等平台持续转发疫情防控、心理防护指南等科普知识。

宁夏医学会、护理学会、预防医学会等全区性学会（协会、研究会）积极发挥专业优势，积极开展新冠肺炎确诊患者救治、心理危机干预、流行病学调查等工作。组建3个心理咨询团队，累计向医务人员、社会公众、隔离人员等提供心理援助服务1000余人次；针对疫情防控和复工复产，组织学会专家提出建议50余条，建言献策7篇。

宁夏化学分析测试协会组织会员对机场、火车站、客运站、高速公路重要出口、宁夏医科大学附

属医院等场所的26个点位77台各类人体红外测温仪进行检测，为疫情防控提供有效的计量技术支撑。医科类学会编发、转发宁夏援助湖北医疗队的队员典型事迹、工作实录300余人次。预防医学会创作21个健康教育作品。心理卫生协会专家编写《新型冠状病毒肺炎疫期常见心理问题及疏导手册》。护理学会制作宁夏援鄂抗疫医疗队工作实录30多期，宣传一线护理人员事迹220余人，微信公众号点击传播量超过3万人次。药学会捐款10万元。医院管理协会组织宣传各专委会在抗击疫情中的感人事迹和优秀医务工作者。保健学会开展新型冠状病毒肺炎防控知识网络公益培训活动，培训医务工作者1.2万余人。截至2月底，全区学会累计捐款超过65万元，捐赠药品、物资等合计人民币约150万元。



九州白衣战士逆行扛鼎，千里驰援同一目的地。宁夏医学会、护理学会、医院管理协会协助有关部门做好赴湖北开展救援的医护人员选派。宁夏先后六次集结，已派出 785 名医护工作者奔赴湖北开展救援任务。

## 科技志愿者联动战“疫”

他们是尖兵冲锋在前，他们是哨兵执着勇敢，他们坚守科普阵地默默奉献，用防疫科普知识构筑起疫情防控的坚固防线。截至 2 月底，在抗击疫情期间，全区 6.7 万名科普信息员利用“科普中国”等线上资源开展防疫科普宣传，利用微信公众号、微信群等开展科普中国文章数量近 70 万余篇，宁夏在科普中国传播活跃榜连续 8 个月排名全国第一名。全区 29 辆科普大篷车深入乡村街道，通过播放视频、音频等开展疫情防控科普宣传，截至 2 月底，累计宣传时长近 3000 多小时，传播防疫知识 500 余条，覆盖人群达 200 多万人次。

“新型冠状病毒肺炎疫情爆发了，我很着急，想着自己能干点啥，想来想去就以科普大篷车为宣传工具，尽快让更多人知道这个病是啥，普通老百姓要咋防。”兴庆区科协大篷车司机徐震如此说。徐震是大篷车司机，在科协工作 10 多年了，是大家公认的“轻骑手”，2019 年由于传播量突出被中国科协评为科普中国优秀传播员。疫情发生后，作为科普老兵和优秀传播员的他，闻令而动，一展“轻骑手”的神威，每天准时出发，8 小时不间断，走在兴庆区的大街小巷上，为 70 多万辖区居民传播防控知识。

薛占贵是同心县科协的科普先锋，刚做完胃病手术不久，身体还未完全恢复就投入疫情防控一线。利用科普大篷车巡回宣传，深入县城各社区和王团、丁塘、河西等乡镇，行驶 1868 公里，播放防控知识 120 小时，发放科普宣传手册 1.2 万份。在疫情防控



期间餐饮业关门没地方吃饭，他就自带方便面，中午不休息在大篷车上将就吃点泡面，继续开车宣传，连续一个月没有离开防疫一线。

如果没有这场突出其来的疫情，宁夏护理学会会员、护理科技志愿服务队队员、银川市第一人民医院护士段晶晶 2 月 9 号就要穿上嫁衣当新娘了。当医院发起援助湖北的召集令时，作为准新娘的她毫不犹豫的报了名，把即将举行的婚礼抛到了脑后。面对爱人的埋怨与不理解，面对父母的心疼与不舍，晶晶晓之以理动之以情，在最终获得了家人的理解和支持之后，毅然踏上了援助湖北的征程。1 月 28 日，作为宁夏首批援助湖北医疗队的队员，暂别婚纱的晶晶换上了“战衣”，顺利抵达湖北省襄阳市，她和 9 个队友被分派到老河口市第一医院，医疗救护工作正式开始。

疫情突然袭来之后，有两个群体备受关注，一个是战斗在抗击疫情第一线的医护人员，一个是奋战在防控疫情第一线的公安民警。宁夏护理学会会员、护理科技志愿服务队队员，宁夏回族自治区人民医院西夏分院护士钱秀琴就是这样一种家庭，一家三口爱人和女儿是公安民警，她是医护人员。“白衣天使”遇上“忠诚卫士”，一个守护健康，一个守护平安。疫情发生以来，一家三口均战斗在防控一线无悔奉献。钱秀琴说：“在全社会抗击疫情的关键时刻，我们更应该冲锋在前，坚守岗位，这是我们的职责所在。”

## “三长”争做疫情防控的排头兵

全区各级科协组织 745 名“三长”人员主动作为、发挥作用，争做疫情防控的排头兵，引导群众科学防控，为维护社会稳定发挥独特作用。

医院院长以做好疫情防控为己任，带领广大医护人员积极投身疫情防控一线。银川市金凤区丰登镇科协副主席、镇中心卫生院院长丁雪松带领医护人员、医疗卫生科技工作者全力以赴做好疫情防控、防疫科普知识宣传等工作，配合有关部门第一时间在高速路口设置观察室，安排医务人员 24 小时值守；在院内及社区卫生服务站、村卫生室设置 6 个预检分诊点，亲自入户搜索筛查重点人群。大武口区星海镇科协副主席、镇中心卫生院院长鱼惠霞带领医护人员采取四小时轮班制，在石银高速、火车站等卡点对过往人员及车辆进行检测登记，成立“医疗小分队”开展入户调查，对 9 个村、2 个社区所有返回人员进行实时体温监测。

学校校长采取各种有效形式，做好师生和广大群众的疫情防控工作。盐池、彭阳等县（市、区）学校校长通过班级微信群、校园网等对学校教职工、学生所在地、出行记录、接触人员等情况进行全面摸排，要求学生每天通过班级微信群向班主任报告身体健康状况，并建立健康记录台账，做到底数清、情况明、责任实，对排查出的离宁返乡教师、学生进行居家隔离观察；组织老师指导家长督促学生

在家学习，做到停课不停学、离校不离教。隆德县各学校成立由校长任第一责任人的新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组，制定疫情防控工作方案、预案等，在师生、家长中组织开展了“小手拉大手、共同防控疫情”科普宣传活动。

农技站站长深入群众宣传疫情科普知识，做好疫情防控工作。盐池县各农技站站长会同农业行政执法大队、县动物疾控和卫生监督服务中心、各乡镇畜牧兽医站及防疫公司技术骨干 60 余人，对全县近 30 家家禽规模养殖场（户）进行入户排查，并组织全面消毒，持续开展非洲猪瘟、禽流感、布鲁氏菌病、结核病等重大动物疫病及人畜共患病排查。青铜峡、中宁等县（市、区）乡镇农技站站长组织农业科技人员走村入户宣传疫情防控知识，与相关部门人员在重要交通路口设立卡点，对过往车辆、人员进行检测登记，对乡镇道路、农户房屋、养殖场等进行全方位消毒，不留死角。

## 助力打赢疫情防控和脱贫攻坚两场硬仗

疫情防控是特殊大考，脱贫攻坚是时代使命，两者要统筹兼顾、协调推进。宁夏各级科协组织坚持利用自身平台资源为复工复产提供科技和智力支撑，积极助力打赢疫情防控和脱贫攻坚两场硬仗。

银川市科协面对疫情防控新形势，号召全市农技协积极行动起来，为战疫情、助力脱贫贡献力量。银川地区农作物蔬菜种子技术协会积极发挥协会示范引领作用，通过微信向全体会员及建档立卡户传播春耕备耕知识，做好技术服务，重点种植户电话沟通，技术专家全天在线接受咨询。简化物流方式，固定配送车辆及人工，严格消杀工作。做好贫困户春耕农资需求统计，提前联系上游货源，随时安排统一农资配货。西夏区泾河特禽养殖技术协会疫情



期间组织泾河村 20 多户建档立卡户积极投入复工复产，每天向复工的建档立卡户发放 150 元工资，并通过线上销售的方式打开销路。永宁县闽宁镇肉牛养殖联合会自疫情以来一直坚持运行，克服销路不畅、肉牛积压等问题，坚持向原隆村 344 户建档立卡户每月正常发放 3000 多元的工资。永宁县蔬菜产销联合会克服个别地区封路、堵路的情况，积极拓宽销路，向上海等地运送新鲜蔬菜，按月向每户建档立卡户发放 2000 元至 4000 元不等工资，保证贫困户收入不受疫情影响。

固原市科协积极组织农业科技专家，及时向广大农民普及推广农业科技知识，通过强农 APP、大农圈微信公众号、点点帮农平台，向农民推广农业科技知识，指导农民开展春耕生产。

盐池县农业服务中心主任、盐池县科协兼职副主席吕志涛始终坚守防控一线、时刻心系广大种植户春耕备耕。他在盐池县新时代文明实践主题宣讲活动中开展《积极做好科学春耕备耕》专题讲座，针对优化种植结构、生产设施、生产资料储备等给出了专业建议，使群众足不出户就能学到农业实用技术。

彭阳县科协认真指导企业做好复工复产准备工作，动员全县农业科技人员在做好疫情防控的前提下，严格落实疫情期间“一断三不断”要求，协调办理蔬菜外销绿色通行证 25 个，利用微信平台建立“彭阳县自产蔬菜销售”微信群，联系县内宏阳联都、好友多等 21 个大中型超市与菜农通过微信群每天内销自产蔬菜 10 吨以上，通过农村电商平台，开展线上订单，线下配送，积极鼓励县内辣椒蔬菜种植协会利用外销渠道向平凉、庆阳、固原等周边市场每日供应辣椒 10 至 15 吨，确保全县设施蔬菜“产得出、运得走、供得上”，有效保障了市场供应，也确保了菜农收入。

沙坡头区科技局（科协）做好春耕备耕线上指导工作，组织科技扶贫指导员、“三区”科技人才、科技志愿者借助各农村信息化综合服务平台或个人

QQ、微信等线上手段广泛转发宣传《农业科技生产先进实用新技术知识手册》，截至 2 月底，已宣传至 100 余家企业、合作社及沙坡头区 11 个乡镇，并开展在线咨询和指导服务。同时农业科技工作者还根据需求现场一对一为农户开展果树修剪、晒砂瓜种植等田间指导，及时有效的帮助种植户解决春耕备耕遇到的农业技术难题。



中宁县科协“一手抓防控，一手促生产”，助推复工复产。喊叫水乡是宁夏五县一片贫困区之一，为助力重点区的扶贫工作，中宁县科协动员广大科技工作者帮助喊叫水乡 14 家企业严格按照企业状况，落实一企一策。截至 2 月底，已帮助 10 家企业恢复生产，2 家正在申请复工。农技站长和农业服务中心的同志在当好防控员的同时，加强全乡春耕生产的备耕工作，全面统计全乡群众生产所需的种子、化肥，积极联系化肥、种子公司，保障供应。

在大战中践行初心使命，在大考中交出合格答卷。共同战“疫”，仍在持续，宁夏各级科协组织必将引领广大科技工作者，以“舍我其谁”的昂扬斗志，大力弘扬“爱国、创新、求是、奉献”的科学家精神，积极投身这场新型冠状病毒肺炎疫情防控阻击战，守护好宁夏大地！

（执笔 马艳 杨程平 王金霞 责任编辑 马艳）



# 英雄 征战

YINGXIONG  
ZHENGZHAN

灰暗的疫情，阻挡不了春天的希望，无论是在襄阳，还是银川，每一位医务科技工作者都在自信昂扬的斗志中绽放出绚丽的色彩。无数个色彩，流动、叠加，构筑成每个城市最美的风景。

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。  
战士冲锋，战“疫”必胜！

李秀忠：

## 老将出征，成为当地诊疗组的主心骨

54岁率队出征，宁夏医科大学总医院把呼吸科的老专家李秀忠调往湖北。在襄阳，经验丰富的李秀忠成为当地救治团队的主心骨，不仅在临床工作中冲锋陷阵，出谋划策，还利用自己在业界的影响力，为当地医院争取到临床急需的医疗设备，助力老河口市第一医院度过了最艰难的时刻。

### 疫情敢去面对，家人的眼泪不知怎么安慰

李秀忠是宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师，是宁夏医学会呼吸病学分会第五届委员会常务委员、宁夏医师协会呼吸内科医师分会第二届委员会常务委员，也是宁夏首批援湖北医疗队的队员，54岁的他是宁医大总院派出的一员实力派老将，年纪最大、资历最深。

出征是自愿的，1月27日医院发出召集令，李秀忠想都没想就报了名。当天晚上名单就确定了，副院长周玮打来电话：“秀忠主任，你是最适合带队的人，咱们医院选派了20人，辛苦你，带上大家出征吧！”

呼吸科医生是前线最急需的人，李秀忠上面的呼吸科正主任郑西卫已经被抽调到自治区第四人民医院支援，作为副主任，李秀忠确实是率队出征的最佳人选。

尘埃落定，他第一个电话打给了妻子黄莉，电话那头，妻子愣了半天没答话，最后叹了口气：“你是老党员，这种时候，该上就得上。”

李秀忠54岁，不年轻了，患糖尿病十几年，每天需要注射2次胰岛素，春节前他不小心扭伤了腿，

右膝半月板撕裂，关节腔积液，还没好利索，路走多了会疼。妻子担心他的身体，他却最担心孩子。“我儿子太小了，刚满2岁。”

出征前，李秀忠将80多岁的岳父母接到了家里。大女儿已经懂事了，看了很多新闻，知道去湖北意味着什么，抱着父亲的脖子放声大哭。

出征当天，李秀忠坚持不让家人送他，独自背着行李赶到医院集合，前方的疫情他敢去面对，但家人的眼泪，确实不知道怎么安慰。医院包了辆大巴车送他们一行20人去机场，坐在车上，李秀忠的微信响了，是妻子发来的小视频，画面中是牙牙学语的小儿子，妻子在画外小声地教他，孩子奶声奶气地说：“爸爸，你不要担心，我在家很乖，我们爱你。”孩子刚学会说话，口齿还不太清楚，李秀忠看了一遍又一遍，眼泪终是没忍住。

### 协助当地改造隔离病区，争取到急需的医疗器械

1月28日晚上抵达湖北省襄阳市，首批137名队员分成了12组，分别支援襄阳市12家医疗卫生机构，李秀忠被分到了老河口市第一医院，同组的一共10人。

老河口市是襄阳一个53万人口的县级市，当李秀忠一行赶到时，这个二级医院的感染科早就住满了，新发患者每天还在不断涌来。当地征调了一家乡镇卫生院，正在将其改造成一个新的传染病隔离院区，准备将所有的新冠肺炎患者转移过去。李秀忠和队友们立即投入到工作中，帮助当地医院梳理院感流程，从病房的设置到物资器械准备，再到环境安全防护、清洁消毒标准等，逐一指导。短短5天完成改造，病人全部转移到这里。

临时改造的医院，医护人员也是从当地乡镇卫生院抽调过来的，培训必不可少，李秀忠和同组的宁夏医疗队专家承担起这份责任，大到诊疗指南，

小到病历书写规范，只要是自己知道的，倾囊相授。

当地医院里的医疗设备比较紧缺，掣肘着检查诊断和治疗能力，李秀忠很着急，他利用自己在业界的影响力“找关系”，为老河口市第一医院争取到一台公益捐赠的可视喉镜、10台无创呼吸机，这些设备对临床工作意义重大，在后期的患者救治中发挥了巨大的作用。

### 经验丰富，战绩亮眼

湖北的疫情形势比李秀忠预料的还要严峻，初到老河口市第一医院的那些天，每天的新增确诊病例都在10例以上。当地医护人员已疲惫不堪，防护物资也撑不了几天。李秀忠和队友们将自己从宁夏带来的物资集中起来，迅速加入战斗。

李秀忠是三甲医院资深的呼吸科专家，他的加盟为当地诊疗团队注入了强大的内劲。尤其是危重症患者的诊疗方面，他的经验非常丰富，总能在患者病情真正加重之前，及时发现征兆，提前做出诊断，并迅速给出应对方案。在他和队友的助力下，老河口市第一医院至今没有发生一例死亡病例，2个危重症患者也成功逆转病情，康复出院了。在襄阳，这是一份非常亮眼的成绩单，襄阳市组织了远程视频分享会议，李秀忠代表老河口市第一医院做了总结发言，分享成功的救治经验，供其他医院借鉴。

### 疫情一天比一天乐观了，盼着回家

如今襄阳的疫情一天比一天乐观了，老河口市第一医院已经连续十几天没有新增确诊病例，两地医疗团队联手，陆续治愈了100多个患者，现在病房里只剩3个确诊患者，偶尔收治一些疑似患者。“刚开始宁夏医疗队只有10个人支援老河口市第一医院，工作量非常大，前一个月几乎连轴转，后来

又增加了12名队员，就可以轮休了。”李秀忠笑着说。

襄阳下了两次雪，四次雨，对于习惯了暖气的北方人来说，湿冷的气候，又没有供暖，真的难熬。“最开始的那些天确实受罪了，双脚冰凉，一晚上都暖不过来。”

热情淳朴的老河口人民想尽办法为远道而来的朋友解忧，他们给宁夏医疗队购置了羽绒服、秋衣裤、电热毯，食堂的厨师特意给医疗队开小灶，做面食，蒸馒头，满足大家的“北方胃”。

现在胜利在望，大家的心情也轻松了一些，医护人员零感染，患者零死亡，并肩战斗了一个多月，他们和当地的医护同行早已打成一片。一位叫苏力的医生说，老河口的鱼很好吃，特别想请宁夏医疗队的战友们尝一尝。等疫情结束了，他要亲自钓鱼，充上氧气空运给宁夏的战友。

李秀忠很感动，他盼着疫情结束的那天，大家能够摘下口罩，认真看看彼此的脸，笑着拥抱。

(宁夏医科大学总医院应对疫情工作宣传组)

### 赵茜：

## 助力康复，75名确诊患者的营养师

2月1日中午，在宁夏回族自治区人民医院，宁夏医院管理协会临床营养分会主任委员、营养科主任赵茜接到医务处电话，需要从营养科抽调一名营养师进驻宁夏唯一收治确诊病例医院——自治区第四人民医院参与抗疫工作。

“赵主任，我是党员，我可以去”“主任，我没孩子需要照顾，我也可以去”，得知消息后，科里几个年轻营养师纷纷表态。“谢谢大家！你们都



是好样的！我是党员，既是临床医生又是营养师，并且抗击非典时我就在急诊和发热病房一线工作，有过抗疫经验，我去最合适！”赵茜最终决定自己进驻自治区第四人民医院。

2月2日入驻自治区第四人民医院专家组后，赵茜充分发挥专业特长，负责新冠合并糖尿病患者的诊疗和重症患者营养支持治疗，是专家组唯一的内分泌医生兼营养师，此次的新型冠状病毒肺炎（NCP）的特点之一是糖尿病患者易感染，并且一旦感染，血糖失控，病情重、进展快，死亡率高。截至2月16日7时，在院的43名患者（确诊患者37人，疑似6人）中共有糖尿病患者9人（6例确诊患者，3例疑似患者）占在院患者总数20%，其中入院时重症6人，危重1人，即77%的糖尿病为重症患者。她白天在专家组工作为糖尿病患者制定诊疗方案，晚上查阅SARS、MERS时期糖尿病患者特点及经验，并结合临床营养学前沿知识，综合应用，开展糖尿病精细化管理和治疗。

为了确保糖尿病危重患者精准管理的实施，赵茜连夜制定糖尿病患者饮食原则和参考菜谱，并现场指导毫无经验的配餐员开展糖尿病治疗膳食、称重膳食，为糖尿病患者饮食、营养与降糖治疗一体化方案的实施奠定了基础。

抗疫时期的糖尿病患者管理，问诊、查房、下医嘱这样的日常工作都变得困难重重：隔离病房的工作流程与平时有很大不同，并且身着厚厚的防护服，听力、视力都受到影响，医护之间、医患之间沟通、交流难度加大。为确保糖尿病患者饮食药物治疗顺利衔接，赵茜建立了“糖尿病患者营养治疗管理群”，将糖尿病饮食方案、药物治疗时的特殊注意事项在群内告知，科主任、护士长、医疗组长等相关医护人员信息同步，形成闭环式管理，确保了患者治疗方案的及时沟通、随时调整、顺利落实。

医患沟通、健康教育是糖尿病治疗中的重要环节，但在抗疫的特殊情况下，自由出入病房，随时沟通成为一件奢侈的事。在赵茜管理的糖尿病患者中，有患者因为心理压力大，拒绝测血糖；也有患者仍随意饮食，造成血糖大幅波动。她看在眼里，急在心里，主动申请进重症病房查房，与患者面对面沟通交流、做糖尿病饮食健康教育，鼓励患者配合治疗，树立战胜疾病的信心。悉心的指导取得了患者的信任和配合，查房后患者顺利接受了血糖监测和胰岛素降糖治疗。随后她又请示专家组，通过电话、微信等方式，随时与患者沟通、交流，掌握病情变化，并详细记录每位糖尿病患者治疗日记。

赵茜身兼两职，将内分泌专业与临床营养紧密结合，为危重的糖尿病患者保驾护航；为重症患者实施肠内营养支持治疗，帮助患者渡过难关；还将中华医学会、中国营养学会对一线医务工作者的营养指南与宁夏第四人民医院的实际情况相结合，为院方提供了《抗冠一线医护人员饮食营养需求建议》。

除为糖尿病患者开展精细化管理外，根据国家卫生健康委员会新型冠状病毒肺炎重型、危重型病例诊疗方案第五版的要求，赵茜在医护工作群中推广新型冠状病毒肺炎患者营养风险筛查，开展重症肠内营养支持治疗，帮助患者恢复体力与机能，提高免疫力与抗病能力。几位新型冠状病毒肺炎重症患者病情均有不同程度的好转，在她积极为患者进行临床营养支持治疗下治愈率明显提高，重症患者转危为安并陆续出院，其中包括1位年龄最大的、77岁高龄的、新型冠状病毒肺炎合并糖尿病、冠心病、乳腺癌的重症患者！

（宁夏医院管理协会供稿 学会学术部编辑）

（责任编辑 王金霞）

# 武汉加油

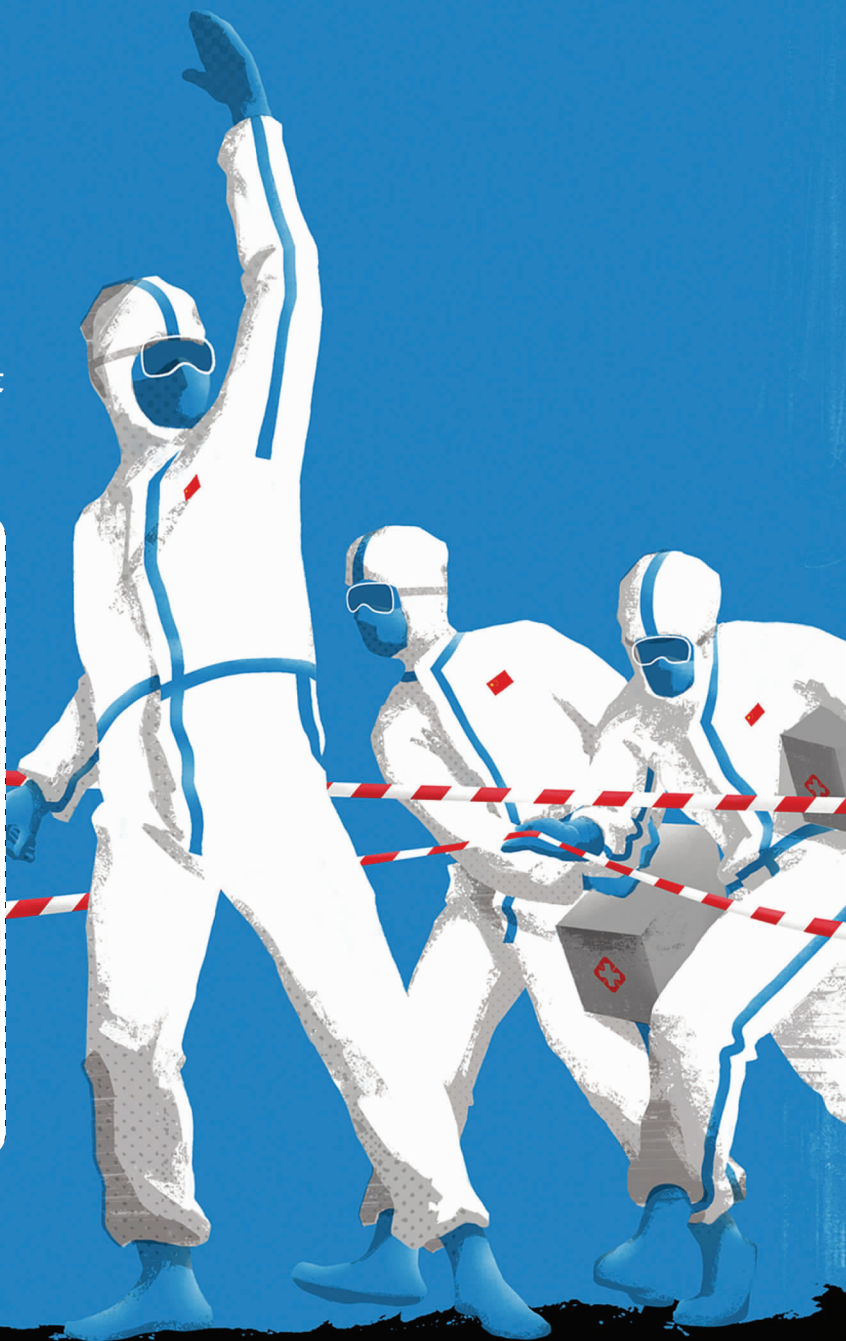
天 佑 中 华 / 武 汉 加 油



## 最美逆行者

——宁夏援助湖北抗疫医疗队工作实录

**编者按** 新年伊始，湖北省爆发新型冠状病毒肺炎疫情牵动人心，全区广大医务科技工作者全力投入到防控战役中。宁夏援助湖北医疗队员的记录，展现了医务科技工作者夜以继日地救治病患，义无反顾地奋战在防控第一线的感人事迹。在这个春节，他们远离家乡和亲人，到抗击疫情最前线与病魔斗争，与时间赛跑。在医疗救援点，他们穿着厚厚的隔离服，在病房里奔忙。每一个奋斗在战“疫”一线的人都是英雄，每位英雄，都值得被记录、被记住！



## 1月29日 星期三 从湖北发来入党申请书

“本人强烈要求火线入党，并无条件奔赴在最需要的地方，为此次援助湖北奉献自己的全部力量，望组织批准！”这是1月29日吴忠市人民医院党群部收到的一份特殊的邮件。该院援助湖北医疗队员李慧梅写的入党申请，朴实无华的语言，彰显了李慧梅坚持入党的决心。

李慧梅今年24岁，是吴忠市人民医院康复医学科的一名护士，在新型冠状病毒肺炎疫情发生后，李慧梅听到医院要派医疗队支援湖北一线的消息，便主动请缨报名。

同科室还有很多人报了名，但她对护士长说：“科室其他同事都有家庭，有孩子，我还年轻，让我第一个去吧……”

作为医院第一批医疗队中年龄最小的队员，李慧梅和其他的医疗队员一样，顶着巨大的压力，承担着超强度的工作负荷，奋力拼搏在抗击疫情一线。

我觉得挡住青年人的从来都不是年龄，自己要始终谨记这身“白大褂”赋予的责任和使命，先有大爱，后有小家，我们一起加油。言语间，透露出李慧梅的坚韧和决心。

1月27日援助湖北出发的前一天晚上，李慧梅正在科室上夜班，晚8时接到通知后，仍然不忘工作。随后，她向护士长请示安排好接班人员，才放心离开。一边走还一边告诉大家：“我要先把头发剪短，这样可以避免交叉感染，干起活来也方便。”

面对突如其来的疫情，面对传染性很强的病毒，吴忠市人民医院上下齐动员，全力以赴做好同疫情做斗争的准备，许多共产党员纷纷请战，积极报名参加防治工作。连日来，他们战斗在第一线，工作在最前沿，时刻不忘自己的初心和使命。

## 2月1日 星期六 我们，要一起加油！

2月1日一大早，在襄阳市中医医院医疗救援点工作的宁夏医科大学总医院护师杨俊芳，抽空给家里打了视频电话。

这天是孩子的7岁生日。孩子满含泪花问杨俊芳：“妈妈你什么时候回来？你答应过，会在我生日的时候买一个大蛋糕，邀请我的朋友一起庆祝！”杨俊芳忍着泪水说：“对不起宝贝，妈妈食言了，等妈妈回去，一定给你补过一个生日好吗？”

听了妈妈的话，孩子用小手擦了擦眼泪，露出笑脸，嘱咐她：“妈妈，你去病房的时候，一定要穿上你的‘太空服’，不仅帅，还能打倒病毒！”

在给家人的信里，杨俊芳这样写道：“我们的家人也同样是我们的战友，我们在一线抗击疫情，他们在承受着对亲人的思念，担心得吃不好睡不好。我们，要一起加油！”

## 2月10日 星期一 天使的守护

我们护理组的工作，主要是为病人开展治疗和做生活护理及环境消杀工作等，常言道“三分治疗，七分护理”这里病人多，医生少，而且工作量大，医生与患者的接触时间是有限的，而且每位病人都要执行严密的隔离措施，没有家属陪护和探视，他们的心里都是焦虑和脆弱的。

我们病区有一位89岁的老人，从入院到现在已经两个多月了，护士为老爷爷做了很多护理工作，大到输液、治疗、氧疗、雾化，小到天天翻身拍背，更换尿不湿，喂水喂饭，当看到老爷爷微笑着对我们说“谢谢”的时候，感觉所有的疲惫和汗水都是值得的。

我们多一次巡视，多一次问候，多一次安慰，

患者就好像吃了灵丹妙药。看到病人一天天病情改善后露出的微笑，看到每位治愈出院的患者含泪与我们告别时，我们心里是那样的慰藉。

医护人员每日在舱内工作近五个小时，我们团结作战，互相勉励，临下班时，每个人的护目镜都是模糊的，身体好象要窒息的感觉，出舱以后所有的症状全部消失。穿好衣服背好包，同队友下楼去乘车，需要40分钟才能到达住地。

每日在返回住地路上，抬头看星空，哪有什么岁月静好，只是有人替你负重前行罢了，看着那些因病痛而挣扎的身影，无助而期待的眼神，让我觉得白衣天使，更需要用温润、纯净，甚至是自己的生命，去践行我们此行的使命和曾经的誓言。

(宁夏自治区第五人民医院 周莉杰)

## 2月13日 星期四 我们是团结的大家庭

今天是来武汉的第九天，短短几天，经历了很多，学习了很多，也成长了很多。

这次宁夏支援武汉医疗团队共来了137人，都是来自全区各个不同的医院，来之前没见过，不相识。要短期内组织这么多人开展工作，面对的还是这么艰险的任务，大家都是大姑娘上轿——头一遭。

但是我们的团队在黄河院长和宁夏国家医疗紧急救援队队员带领下，迅速投入了战斗，没有人喊累，没有人退缩，接到任务，立即行动。宁医大的队员是中坚力量，他们是老师，也是搬运工，在完成本职工作的同时，一边负责培训我们基层来的医护人员，一边搬运物资、支帐篷，整理工作流程。

消杀班的老师为我们建起了上下班的通道，而且负责下班以后的衣服消杀。我们倒班还可以休息，但是他们没有休息，一天四班的人，随时回来随时处理。半夜两三点回来，只要一个电话，他们立即

起来打开暖风，配好消毒液等待我们回来消毒。

我们缺什么就给我们备什么，团队后勤老师大到防护用品，小到指甲刀，只要有需要，就及时联系配给。在封城而又不熟悉的武汉，这种困难可想而知。

还有宁夏商会的同志们给了我们无私而又强有力的支持，衣服、牛奶、水果、营养品，都是他们不遗余力的搞定。

当然医疗护理的姐妹们也不差，面对从没有遇到过的艰难，没有人退缩，不分年龄，不管男女，都是全力以赴。团队里还没有入党的同志都写了入党申请书，向党组织靠拢。

现在的我们面对看不见的新新型冠状病毒，虽然有担忧害怕，但我相信，我们一定会将它赶走，平安回家。

(西吉县人民医院 陈东月)

## 2月14日 星期五 137份“请战书”

2月14日23时，考虑到队员们体力不支、战斗力有可能减弱，队长郝晓明在微信工作群里发了一条信息：“如果我们这批医疗队的救援任务期满，有谁愿意留下来与我继续并肩战斗？”

一时间，郝晓明的手机快要“爆”了！

“我愿意继续战斗，坚持到底！”队员朱丽娟说。

“经过认真考虑，我愿意留下来继续参加工作。”队员刘华、任玉杰说。

“作为一名共产党员，我义不容辞，必须留下。”队员刘倩说。

“我现在身体非常好，我愿意留下继续战斗！”队员苏建军说。

“张文娜愿意留下，继续援襄，请组织批准！”队员张文娜说。

更多的队员给郝晓明发私信表态：“队长，我们要跟您一起战斗到底，到击退疫情、春暖花开，您带我们安全回家！”

到了第二天清晨，队员们纷纷手写了“请愿书”，摁下红手印，递交给郝晓明。

“这场没有硝烟的战斗还没有结束，我作为一名党员，再次自愿请战，请求组织批准我继续留在襄阳阻击疫情，只要疫情一天不退，我将不回，我们将与湖北共进退！”队员高素兰在“请愿书”里写道。

固原市医院参加湖北医疗援助任务的15名队员们联名递交了“请愿书”——

“现在湖北省疫情阻击战正值最关键的时刻，预期的拐点还没有到来，防控疫情的战斗依然艰辛漫长，我们还没有完成使命，经过慎重考虑，我们15名队员一致决定，请愿继续留在襄阳市，与当地兄弟医院继续在阻击疫情的战线上奋斗，直到完成任务，请领导们答应我们的请愿为盼！疫情不散，我们不退，我们与襄阳共进退！”

“事实上，这19天里，每位队员都非常辛苦，大家日夜奋战，我看了非常心疼，也想让一些同志休息休息。但大家都有一颗火热的心，不忍心离开还在战斗中的襄阳战友们。”郝晓明告诉记者，就在2月14日凌晨到2月15日早上，打电话、发微信要求留在襄阳继续战斗的同志络绎不绝，为了表达自己诚恳“留战”的心愿，队员们向自己所在医院的党组织递交了“请愿书”，恳请当地医院同意他们同舟共济、继续战斗。

“这些请愿书，我看一次落泪一次。这些日子，无论有多苦，大家都毫无怨言，以积极阳光的精神面貌迎接每一天的工作，得到了患者、当地政府及医院同仁们的认可，也与这里的群众、同仁们结下了深厚的友谊。”

“疫情不去，坚决不走，宁夏和湖北，我们和襄阳，都是一家人！大家都怀着同一个信念，一定要

取得这次疫情阻击战的胜利，向党和人民交一份满意答卷！”郝晓明说。

## 2月16日 星期天 用心呵护，共筑健康

初到方舱医院里的我，被眼前的情景吓了一跳，虽然在新闻、视频、媒体上都看到过方舱医院，可真正身临其境时，却让人触目惊心！跟医院的一室两床完全不一样，一个舱里可容纳几百号的人。

凌晨病人已经都睡了，我们轻轻地走着，悄悄地接班，生怕吵醒了熟睡的患者。有的核对医嘱，有的清点药品，有的清点医疗物资……接完班后我跟小伙伴去巡查病房，走到286床时我发现被子没盖好，轻轻地帮他将被子盖好，此时还是被吵醒了，我说没事，你踢被子了，好好睡觉。

早晨起来，我跟小伙伴们一起发放口罩、中药、早餐、采血、测生命体征，一一问患者有什么不舒服。有一位跟妈妈年纪一样大的阿姨问我“姑娘你多大了，看你像25岁。”我笑着说：“阿姨，我要是25岁就好了，我都30多了”“那你结婚了吗？”“我都两孩子的妈了，一儿一女。”“挺好挺好，谢谢你们的关心，辛苦了姑娘们。”“没事，你们健康就是我们最大的安慰，我们一起加油！”

（平罗县妇幼保健院 刘龙霞）

## 2月26日 星期三 儿子的来信

今天，吴忠市人民医院驻宁夏回族自治区第四人民医院医疗队护士姚雪收到了儿子的来信：“我为妈妈感到骄傲！”

“妈妈，我想你了。你还好吗？每天工作是不是很辛苦？我想你就会偷偷哭，可是家里人说你是最棒的。妈妈，你什么时候回来，永远爱妈妈。”

与新冠肺炎疫情面对面交战，既是一项体力活，也是一场心理战。初到自治区第四人民医院，经过学习和训练，姚雪和队友们就深入隔离病区，穿上防护服、戴上护目镜，一干就是6个小时以上。

穿着密不透风的防护服，干着繁重的医护工作，长时间不能喝水，不能上厕所，而且有时会呼吸不畅，甚至衣服都会湿透。这对医护工作者来说，是一场身体与心理的挑战。

“等工作结束，我会第一时间抱紧儿子。”姚雪说，每一个职业都是平凡而伟大的，她知道胜利并不远，只要微笑挂嘴边。希望自己成为儿子的榜样，勇于面对困难和挑战，做一个男子汉。

早上收到儿子的来信，心里很高兴，更多的是愧疚。疫情来临后，工作忙，把孩子送到父母家。出征前，也没能回家去看看年迈的父母和年幼的儿子。只是发了一个视频，简单的说明了一下情况，害怕看到他们眼中的不舍和担忧。工作逐步进入正轨，身体不适症状也慢慢适应。刚来的前几天，每天进入负压病房，十几分钟后汗液就浸湿了后背。头疼、头晕、胸闷、耳鸣、恶心。一个人偷偷的去没人的地方干呕。每次难受的想放弃时，都告诉自己要坚持。看着病人一天天好转，每次进病房迎接姚雪的是病人的笑脸，她内心就无比满足。

## 2月27日 星期四 清洗护目镜这件小事

我是宁夏援助湖北医疗队队员韩列梅，这一周

我不进舱，上消毒班，主要负责医护人员用过的护目镜的消毒清洗晾晒工作。

大家可不要小瞧这份工作，弄不好的话，自己或医护人员都会被感染，或者消毒液的残渍会伤到医护人员的眼睛。

记得我们第一次上班时，就遇到护目镜上残留的消毒物把两组医护人员的眼睛刺激伤了的情况。领导知道情况后，特别心疼大家，马上给我们送来了眼药水，及时做了心理疏导，给正在上班的人员配备了新的护目镜，制定了标准的护目镜消毒清洗流程，并派专业的人员负责，后来就再也没有出现过类似的问题。

在这里事无巨细，每件事我们都要做到认真、细心、负责。这个小小的护目镜，当我们出舱时，走到半污染区取下，首先要经过初次的消毒（完全浸泡在2000mg/L的含氯消毒液中30分钟）处理，然后捞出装在黄色垃圾袋中转运到指定地点，进行二次消毒（浸泡在1000mg/L的含氯消毒液1小时），再次捞出在清水中再浸泡30分钟，再用流动水冲洗干净，最后一步是晾晒。

听着很简单，做起来一点也不轻松。这不，2月27日我和王淑玲老师一遍又一遍地冲洗130多个护目镜时，累得满头大汗。洗完后长长地吸了一口气，相视一笑，看着满满三箱洗得亮晶晶的护目镜，心里满满的成就感。因为我们放心了，踏实了，这些被污染的护目镜经过我俩的“洗礼”，再凉干，对我们每个医护人员都是安全的。

在疫情期间，不管我们分配到哪个岗位，只要我们发扬不怕苦不怕累的精神，尽职尽责完成自己的本职工作，都是好样的，加油！

(彭阳县人民医院 韩列梅)

## 2月28日 星期五 方舱医院里的读书声

“一身洁白，看不出曲线，看不出流畅，可这是2020最美的时装。一双眼睛，两副镜架，见不到眼险的单双，可这透过来最美的目光……”这首诗来源于《抗疫安心》读本。

像这样温情的朗诵声音，每天都会回荡在武汉客厅方舱医院里，激励着我们这些医务工作者，也鼓励着那些新冠肺炎患者。不仅如此，还有各种各样的活动：广播操、读书会、呼吸操、广场舞。在这样一个人多嘈杂又封闭的环境里，那些被病毒笼罩的患者们，如果没有一些娱乐活动，仅凭一部手机的陪伴，时间久了，负面情绪将会成为一种更可怕的“病毒”。在这里，由于心理医生人数有限，所以我们护士就必须分担一部分患者心理疏导的工作。

读书会上，一个大叔给我们讲述了他的遭遇：在这短短的一个月以来，父母患有新冠肺炎相继离世，他也被传染了，人生最痛苦的事也莫过于失去亲人和朋友，即便是这样，他依然坚强地生活着，积极的配合我们，同时还不忘感恩远道而来支援武汉的医护人员，鼓励其他病友要有信心。

冬天已经过去，春天如约而至，相信当我们所有人都走出这个方舱医院时，武汉的街头一定会繁花似锦春草飘香。

(盐池县人民医院 张艳琴)

## 2月29日 星期六 我们在春天等你康复

2月29日下午，在隔离区上完6小时的班，在返回住所的路上，刘艳红拿出手机习惯性地打开“新冠肺炎康复群（老河口）”，看到群里已康复出院

的病友们发来锻炼身体的打卡视频，高兴地说：病友们依存性不错，按照我们的方法，能恢复的更好。

刘艳红来自银川市第一人民医院呼吸与危重症医学科，是宁夏第一批援助湖北医疗队队员，已和队友们连续在襄阳市下辖的老河口市第一医院感染科连续奋战了一个多月。

刚进入隔离区时，她发现很多病人情绪低落，年轻人窝在床上玩手机，年龄大的也在睡觉，久卧不利于新冠肺炎病人的康复。刘艳红看在眼里，急在心中。

怎样才能让病人积极配合治疗恢复？刘艳红想既然很多人都是“低头族”，就顺势而为，组建了“新冠肺炎康复群（老河口）”，将患者拉进群里，每天定时给患者推送关于肺炎康复的文字、图片和视频，及时督促他们锻炼，并且要求在群里及时打卡。

到老河口工作不到一周，刘艳红就把微信群建立起来，发挥了很好效果。“目前治疗新冠肺炎没有特效药，心态、免疫力都很重要，有些方面顾及不到，我想到如果能借助多方面学科的支持岂不是更好！”于是，刘艳红将银川市第一人民医院呼吸与危重症学科陈丽君主任、营养科胡文涛主任、精神心理科周保主任、护理部杨丽娜主任拉入微信群，患者在康复阶段遇到问题可以直接在群里向专家咨询。看着群里越来越热闹，病人的状态越来越好，出院患者与日俱增，刘艳红心里由衷地高兴。

目前，刘艳红和同事们不仅帮助院内患者恢复，还持续追踪出院患者恢复情况。“这几天感觉怎么样？身体不舒服一定要及时联系我啊。”除了医疗护理外，刘艳红和同事们为患者竭尽所能照料生活，为行动不便的患者接大小便、喂饭、修剪指甲、梳头。一个多月过去了，患者们见到防护服上写着“宁夏”二字的医护人员就感到很亲切。

几天前，刘艳红写了一首名为《我们在春天等

你康复》的诗，诗中写道：我们会永远记住/就在这个春天/我们不问归期/风雨同舟/共饮长江水/同唱一首歌/驱散疫情/春暖花开。

### 3月4日 星期三 王阿姨出院那天，爱让我们紧紧拥抱在一起

随着一次次更新的诊疗方案，患者的治愈率不断提高，病亡率显著降低，疫情形势出现喜人逆转，原来的“人等床”现在变成了“床等人”，看到一个个康复的患者走出医院，看到他们脸上露出久违的笑容，作为一名医护工作者，我觉得很幸福。

大年初二接到上班通知后，立刻放弃春节休假，返回工作岗位。湖北疫情，牵动着每一个中华儿女的心。医者仁心，救死扶伤是我的天职。得知组建盐池县援助湖北护理专业医疗队的消息后，我毫不犹豫地去医院递交了“参战”申请，主动请缨驰援武汉。2月4日，作为盐池县首批援助湖北护理专业医疗队的一员，我和14位姐妹们没有来得及和亲人告别、匆匆离开了家乡，连夜出发赶赴湖北，投身战“疫”最前线。

来到这里，一线的严峻形势是常规护理无法想象的。为了更好地工作，同时还要保护好自己，我和姐妹们参加了一系列防护、院感知识相关培训，一次次练习穿脱防护服，一遍遍熟悉操作规程，对每一个环节的操作做到了零失误，直至考核过关。按照上级安排，我们被分到武汉客厅方舱医院B区工作。进舱前穿好防护服，大家相互检查确认无误，我负责25位患者的护理，每天的工作是巡视病房、测量生命体征、发药、送饭、测血糖、健康宣教等，几圈下来，早已气喘吁吁，大汗淋漓。

在这个非常时期，特殊的环境里，这些特殊的患者，他们不仅需要身体上的治疗，更需要心理上的安慰。厚厚的隔离服、口罩、护目镜虽然阻碍了

我们与患者之间正常交流，但阻挡不了我们之间心灵的相通，他们感激的话语和坚定的眼神足以让我斗志满满！患者王阿姨出院那天正好是她的生日，我将心爱的香囊赠予她，爱让大家紧紧地拥抱在一起！

这次参加援助湖北医疗队的任务，也让我的人生又多了很多第一次，第一次说走就走，第一次递交火线入党申请书，第一次做理发师，第一次穿尿不湿，第一次穿着厚厚的防护服工作，第一次没有家人的陪伴过生日……这一个个第一次让我流过泪、淌过汗，甚至是冒着生命的危险，但一切都是值得的，它让我变得更坚强了，让我懂得了责任和担当！

广大白衣战士夜以继日在努力，武汉，一定会好起来的！

(宁夏盐池县中医医院 李文娟)

### 3月6日 星期五 脱去防护服，一口气喝500ml水

放弃了节日休假，割舍了亲情，冒着被病毒感染甚至牺牲的危险，逆行前进，勇敢的奔赴战“疫”一线。刚开始得知成为宁夏援湖北医疗队第二批队员后，内心还是有一些忐忑和不安，孩子才4岁多，平时因家远，常常不能好好陪孩子在家多待几天，好不容易盼到了春节，又遇到了这次特殊使命。但当我看到每天都有数以千计的确诊病人，我毅然决然决定要到一线去。还记得临走的那一天，儿子拉着我的手哭着不放，我给宝宝说：“妈妈去跟病毒打仗，把病毒打败就回来陪你。”儿子的哭声揪着我的心，我都不敢再回头看一眼，硬着头皮抹着眼泪离开了家。

来到武汉，我被分配到武汉客厅方舱医院。入



舱前的防护设备穿戴要求十分严格，每次从穿到脱最快也得 30 分钟，加上消毒、洗换，这个过程就要 1 个多小时。为了减少接触机会、减少污染和麻烦，队员们都把头发剪短，我干脆把头发理成了寸头，当我回到房间照镜子时，看到自己的形象，瞬间泪目。在上战场前我和队友们强化训练、互相监督穿脱防护服，要保证在上战场时做到零污染。对有隐患的地方加以强化、及时更正。

进入方舱的日日夜夜，每天都重复着测体温、脉搏、呼吸、血压、氧饱和、采血、发药、送餐、测血糖、解答病人的疑问、记录……发一次药或送一次餐紧着跑就得 1 个多小时，有时还要帮病人打水、热饭。来回一次浑身就已经湿透，能感觉到汗水顺着脊背在往下流。

还记得第一次穿防护服工作，看着一排排床上的病人，说不紧张那是假的。前几个小时，憋闷的让人难以忍受，护目镜起雾了就得憋住气等几秒钟再慢慢呼气，经过两个小时左右的工作活动，汗水不流了，护目镜也不起雾了，憋闷的感觉逐渐减轻了点，但紧接着袭来的感觉是口干舌燥，口渴得很，不能喝水，6 个小时实在难熬啊！没有尿憋的感觉，可能是体液全从汗孔排完了吧！开始还和别人不断交流，安慰较重的病人，疏导患者心理，到后来，加上气短真是说话的力气都没有了，只能听着病人讲话，尽力的一一去解答她们的疑问、安抚她们的情绪……下班时间到，进入缓冲一区、缓冲二区、逐层脱去护具，防护服里面的衣服已是湿的，到清洁区更衣，大口喘气，大口喝水，一口气喝 500 毫升水，喝完又是一身汗，刚换的衣服又湿了。从出发到回到房间已经有十一个小时多了，洗完澡，瘫倒在床上，整个人都软了。除了喝水，看着眼前的饭菜却没有一点食欲。

闭目养神一个多小时后，起床吃饭，精神有所恢复。一点点回顾第一次上班的过程有无什么遗漏？

有无说不到位和做不到位的地方？下一个班应该注意哪些事项？

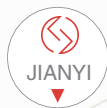
想到自己是一名来为他们治疗疾病的医务工作者，看到一个个渴望的眼神，如果我们害怕，那他们又是怎样的心情呢？我们有行为规范，有操作指南，有科学的防护措施，同时还有战胜病毒的必胜信心，想到这些，第二次进方舱就自然多了，呼吸逐渐顺畅，汗水也没那么多了。病房里处处可见谈笑风生的景象，我们和病人之间的交流也自然了，她们说的最多的话就是：“你们从宁夏那么远的地方来支援我们武汉，我们都很感激你们，谢谢你们，你们辛苦了！”甚至还有很多病人拉着我们合影留念，这种合影确实值得我们、更值得病人留念了，在各自人生的经历中意义非凡啊！

第三次、四次、五次……今天已经是整整 30 天了。很多病人症状都缓解了，多数病人在我们的精心护理下已治愈出院，我们的心情也一天比一天明亮，我们发自肺腑的高兴啊，这是我们大家并肩战斗的胜利成果！

(宁夏石嘴山市惠农区人民医院 马娟)

(宁夏护理学会组稿 责任编辑 李世林)





## 专家建议

**编者按** 在这个特殊的春节，新型冠状病毒肺炎疫情肆虐中华大地。疫情就是命令，生命重于泰山。疫情发生以来，宁夏科协迅速响应，宁夏医学会、营养学会、预防医学会、护理学会、药学会、保健学会、抗癌协会、科技成果转化研究会、地理学会等学会纷纷号召业内广大科技工作者弘扬科学精神，发挥专业优势，在落实防控责任、投身防控实践、普及防控知识等方面走在前、作表率，还从强化食品安全、培养健康生活方式、加强老年人营养防护、备耕春播、科学复工复产等方面展开了深入的探讨和交流，提出了意见和建议，现编发专家的一些建议。



**文琦：**

## 耕好“一亩三分地”，最大程度减少疫情对农业生产的影响

宁夏地理学会秘书长、宁夏政协委员、宁夏大学文琦教授反映，当前，新冠肺炎疫情防控处于最吃劲的关键期，又恰逢春耕备耕时节。为发挥农业“压舱石”作用，确保农业稳产保供至关重要。“一年之计在于春”。农业生产具有周期性长，季节性强等显著特征。疫情直接影响农业生产、流通、销售，耕好“一亩三分地”，最大程度减少疫情对农业生产的影响，就是为抗疫做贡献。为此，文琦教授建议：

一要落实绿色通道政策。特殊关键时期，落实国家绿色通道政策，让专项政策落地见效。简化农资产品、农产品运输绿色通道办理手续，纠偏“一刀切”的封村断路防控方式。2月4日农业农村部办公厅等部门联合发文要求严格执行“绿色通道”制度，确保“菜篮子”产品产得出、运得走、供得上，不得违规拦截仔畜雏禽及种畜禽运输车辆、饲料运输车辆和畜产品运输车辆，不得封村断路。然而，目前基层的工作中心就是切断疫情的传染，绝大多数村镇谢绝外来人口及车辆进入，依然采取封村断路，对于农资运输及农产品对外销售具有很大影响。因此，将“绿色通道”制度落实到位，方能见效。另外，打通运销渠道、推出运销应急补贴等措施全力抗疫情，保畅销，降成本。尽快恢复正常的农资、农产品流通。

二要推动线上线下融合发展。疫情减少了人们聚集活动，大部分基层零售商均在家自我隔离，农资销售基层流通平台基本处于停滞状态，农产品运输车辆锐减，蔬菜水果滞销。供应端找不到消费者，市场端找不到供应者。然而，农业经营线上交易的概率大大增加，农村商务平台或将迎来急速发展期。因此，发挥“互联网+”的作用，通过横向与纵向的

协同配合，形成国家农业政策与市场支持的网格化管理，巧用农业农村信息化建设成果，加强生产、流通、消费的信息沟通，让信息多跑路。鼓励开展“点对点”生产、配送。满足农资产品、蔬菜水果、畜禽养殖的饲料需求，避免畜禽“断粮”影响生产和供给。发挥供销社实体网店与电子商务平台融合发展优势。加快全国平台和区域性、专业性平台跟县级供销社进行对接，让供销社重新在农产品、农资供应方面发挥组织性的作用。

三要运用科技手段开展农业生产。当前，农业人口聚集生产受到疫情限制，但“农时不等人”，这恰恰是推行机械化、规模化生产的有利时机。充分发挥农业技术推广体系优势，大力推广北斗导航自动驾驶、机播同步侧深施肥、无人机高效植保等新装备、新技术，集成推广全程机械化精准化技术模式，实现良种良法配套、农机农艺融合。引导农机合作社等各类农机社会化服务发挥主体带动作用。搞好生产托管、“一条龙”作业和“全程机械化+综合农事”服务，提高农机利用率和使用效益。开展远程视频终端培训，加强农业生产田间管理的技术指导，确保防疫生产两不误。推行水肥一体化、无人机监测管理病虫害等。运用远程培训让农户更好地了解怎么灌溉，灌溉多少，如何施肥，施多少肥。运用科技手段，推迟蔬菜水果成熟期。通过降低温棚温度、减少施肥次数、延缓蔬菜水果成熟期。

(宁夏地理学会供稿 学会学术部编辑)

**杨建军：**

## 切实加强农村地区新型冠状病毒肺炎疫情防控管理

日前，针对宁夏农村地区出现的群聚性新冠肺炎疫情事件，为做好联防联控、群防群治，指导农村地区疫情防控工作，预防新型冠状病毒肺炎疫情

的发生，坚决打赢疫情防控阻击战，宁夏营养学会理事长、宁夏医科大学公共卫生与管理学院实验中心主任、宁夏医科大学公共卫生与管理学院常务副院长、宁夏疾病预防控制中心副主任杨建军教授说，在预防新冠肺炎、保护易感人群方面，除了尽量避免接触病源外，个人及家庭主要做好卫生防护。他同时提出了加强农村地区新冠肺炎防控的7条建议。

一是严格管控人员流动，加强对村民的宣传。严格管控本辖区农村人员的流动，可由乡村医生或村主管人员手工绘制“居民信息普查图”，标出村民的住址，以便于疫情防控人员核查疫情相关信息。利用广播、短信、微信等多种方式加强宣传，强化农村地区疫情防控信息的通报和疫情防护基本知识的宣传。比如，宣传村居民无特殊情况不得走亲访友、串门、扎堆；严禁各种类型聚会、聚餐，不吃野味；停办一切庙会集市公众活动；农村居民红事不办、白事简办等避免人群聚集活动对疫情防控的意义及作用。并引导农村居民提高防病意识，做好自身防护。加强疫情期间“管好手”和“管好口”的宣传，随时做好手部卫生，即从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后，用洗手液（肥皂）加流水的方式洗手，或者使用速干手消毒剂。不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻及眼睛。出入公共场所应戴口罩。做好降低疫情传播风险的个人防护。

二是严格实施自然村暂行封闭管理。所有自然村实施科学化出入管理并设置检测点。在检测点可设置车辆专用消毒草垫，每天至少三次安排专人使用次氯酸钠等含氯消毒剂喷洒草垫，对于行人加设消毒池进行消毒（即人行消毒通道，该通道可用一块铁板焊接四根铁条形成一个凹面，凹面内铺两片地毯，池内放置配比好的次氯酸钠消毒液，村民进出村口前在消毒毯上重重踩几脚，让消毒液浸过鞋底，可对鞋底因误踩唾液等病毒携带物中的细菌进行消杀，切实将病毒拒之门外，以防造成感染）。做

好出入人员和可能被病原体污染的车辆的消毒。为方便村民的出入管理，可采用分发出入登记卡的形式，严格按照要求，实行“一户一人、两天一次”的外出要求，降低居民的出入频次。出入登记卡信息正面需有持卡户的详细住址、联系方式及出入时间等相关信息。做好人员、车辆出入的管理，对本村居民及车辆进入做好询问来源地的登记、体温测量等工作，若有异常，可禁止入村。

三是严格实行疫情防控报告制度。乡村医生或负责人做好本自然村居民健康的监测、登记，严格实行每日报告制度。村卫生室发现来自疫情发生地区的病例、疑似病例、病例密切接触者及疑似病例的密切接触者等，要迅速向村负责人报告，并及时做好疫情防控系列工作。

四是严格管控自然村公共场所。文化活动公共场所一律关闭，督导小商店、药店合理安排营业时间，避免人员过于集中。同时按要求对村庄人员易聚集的公共区域进行消毒，充分切断病毒传播途径，牢牢守住疫情防控的“家庭防线”。

五是严格对自然村环境的整治。村委会要动员群众自行清理整治房前屋后的环境卫生。可安排专人对活动广场、村委办公场所等公共场所做好消杀工作。并设置废弃口罩专用箱，方便居民丢弃废弃口罩。

六是做好对复工返城人员的管理。引导复工返城人员的错峰出行，以点对点的出行方式为主，出行途中不滞留、不扎堆、不聚餐。对暂无明确工作岗位的人员，进行暂缓出行的劝导。

七是做好农村集市的疫情防控。加强对农村集市及养殖、屠宰等重点场所的消毒灭源工作，做到“一日一清洁消毒、一周一大扫除”，清理卫生死角，做好垃圾源头的管理。

詹文华：

## 肿瘤患者疫情期间诊治及防护建议

当前新冠肺炎疫情形势严峻，而肿瘤患者由于疾病特征或治疗常导致免疫力低下，较正常人群更易感染新型冠状病毒。在特殊时期如何有效防治新冠肺炎、如何正确进行抗肿瘤治疗就医等事项，宁夏抗癌协会副理事长兼秘书长、宁夏医科大学总院肿瘤医院放疗科副主任詹文华提出以下意见和建议，供广大肿瘤患者尤其是外地需定期复诊患者参考。

疫情期间，可否延迟放化疗等相关治疗？

一是达到方案规定抗肿瘤治疗时间的肿瘤患者。

对于年老体弱、多次抗肿瘤治疗后、免疫状态欠佳以及病情稳定的患者，可以适度延长治疗周期的间隔时长或进入维持治疗阶段，具体延长期限和方案调整咨询主管肿瘤专科医生。

二是拟行手术治疗的肿瘤患者。

首先，对于良性肿瘤患者，如果病情近期内不影响身体健康，那么建议适度暂缓手术治疗。如果目前处于恶性肿瘤进展期，患者仍然需要通过全面详细地评估身体状态和手术风险后，排除接触病毒感染患者的前提下开展手术治疗。对于恶性肿瘤危重或恶性肿瘤严重并发症需要急诊手术的患者，应在全面详细评估患者免疫状态，在风险可控的条件下开展手术治疗。考虑到疫情防控影响，手术尽量选择在当地进行。对于完成术前治疗的患者，在确保无相关疫区接触史和发热的情况下，在放疗结束后 6~8 周内或单纯化疗结束后 3~4 周内与主管肿瘤科和外科医生联系，充分评估患者免疫状态和手术风险后开展手术治疗，治疗期间建议加强传染病防护，确保患者围术期安全。

三是对于靶向治疗和免疫治疗的患者。

如果靶向治疗延期了，那么患者可以在医生的

指导下重新制定靶向治疗方案。根据说明书，如果有延迟输注那么下一次给药的剂量也将有所调整，患者仍需要和主治医生充分沟通用药情况。接受免疫检查点抑制剂（目前国内主要为 PD-1 抑制剂）治疗患者，由于其免疫抑制作用和联合其他药物治疗情况下，机体抵抗病原体的能力可能更弱，是肿瘤患者中更易感人群，需要进一步加强日常防护措施。另外，由于 PD-1 治疗后有部分患者出现严重不良反应，包括免疫性肺炎、免疫性肠炎等，临床表现和影像学特征存在与“新冠肺炎”极为类似之处，如出现此类情况尤其是在无发热情况下，需要进行严格鉴别诊断，患者及其家属需向就诊医生提供详细流行病学史及抗肿瘤药物史，要求就诊医院医生与肿瘤专科医生密切沟通并指导相关治疗。

四是对于准备复查的患者。

对于已完成一定阶段抗肿瘤治疗，遵医嘱需要定期复查随访的患者，若无特殊不适建议延迟复查时间，延迟时间可向肿瘤专科医生进行咨询。若病情变化急需就诊复查，请提前网络预约挂号。建议患者就近就诊，避免长途奔波，出行时尽量避免人员密集的公共交通，尽量乘坐私家车或出租车，就诊全程戴口罩预防飞沫传播，避免咳嗽、讲话、喷嚏的飞沫传播病毒；尽量避免在购物、餐饮娱乐场所





所逗留；注意个人卫生，勤洗手。

肿瘤患者出现发热，应该怎么办？

患者在 14 天内有湖北省（尤其武汉地区）的旅行史或居住史；14 天内曾接触过来自湖北或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者；有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联。强烈建议不要隐瞒病史和接触史，避免给患者本人和家属以及他人带来巨大健康风险。暂时不要进行抗肿瘤相关治疗，需要居家隔离 14 天并达到解除隔离标准后再行就诊。对于 72 小时内有发热（体温 $>37.3^{\circ}\text{C}$ ）的患者建议立即前往就近的当地医院发热门诊进行就诊排查，需与其他发热性疾病鉴别，包括肿瘤性发热、其他病原菌感染排查等。如确诊为符合病例定义的疑似病例后，应立即在具备有效隔离条件和防护条件的定点医院进行隔离治疗。对于明确排除新冠肺炎的普通发热患者在解除隔离后可与主管肿瘤专科医生联系，安排进行后续抗肿瘤治疗。

肿瘤患者如何做好自我防护？

一是肿瘤患者本人及其家属禁忌去疫情暴露的地区，尤其是武汉及其周边地区；杜绝与武汉及其

周边地区的亲朋好友来访，杜绝已经确诊新冠肺炎的患者或其同时居住者来访做客；

二是肿瘤患者本人及期家属均尽量减少外出走亲访友，避免至密集人群处；

三是室内定期通风，保持室内干燥；生活、饮食规律，勿暴饮暴食，充分休息；

四是咳嗽、打喷嚏后、准备食物前中后、用餐前、上厕所后、接触或处理动物粪便后，立即用清水或肥皂水洗手及使用含有酒精成分的消毒洗手液进行彻底清洗和消毒；

五是避免无保护状态下接触咳嗽、发热或感染性疾病患者，交流保持距离；

六是外出时除带口罩外，建议佩戴眼镜，防止病毒通过结膜传入人体；

七是使用医用酒精或消毒液定期消毒，接触不干净物体后，立即清洗双手并以酒精擦拭双手、手机和其他高频触摸的随身物品；

八是规律作息，每天睡眠时间不少于 7 小时，保持良好的作息规律和良好心态。

九是开展合适的个人体育锻炼，每天不少于 30 分钟，致身体发热甚至出汗。

肿瘤患者饮食建议

一是保证充足营养，在平时的基础上，既要吃饱、更要吃好；

二是增加摄入蛋白质丰富食物如蛋、奶、鱼、肉、豆类及坚果等，增加摄入新鲜蔬菜和水果，在平时基础上加量；

三是食物丰富多样，荤素搭配，每天不少于 20 种食物；避免生、冷食物；切忌食用野生动物、渠道不明的补品以及未经正规医院处方开具的“民间偏方”。

四是增加饮水量，每天不少于 1500ml。

**张建忠：**

## **做好春耕生产和疫情防控 两不误**

当前，正是防控新冠肺炎疫情最吃劲的关键时期，也是农业生产全面进入春耕备耕的重要时期。农民朋友们在春耕备耕生产过程中如何预防新冠肺炎的感染，意义十分重要。2月21日下午，宁夏科协邀请宁夏科技成果转化研究会理事长、宁夏医科大学原副校长张建忠教授通过宁夏科协“三农”呼叫中心远程视频，为广大农民朋友们详细讲解什么是冠状病毒及新冠肺炎临床表现、新型冠状病毒传播途径、当前宁夏农村疫情防控的重点难点、农民在春耕生产过程中如何做好疫情防护工作等。张建忠教授建议农民朋友们努力做好六个方面的工作，推进春耕生产和疫情防控两不误。

一是要迅速组织动员。基层党组织、农村各级组织发挥好作用，在严格落实疫情防控措施的同时，广泛动员农民抓好春管备播，在做好个人防护的前提下，引导农民和经营主体有序下田，分时下田，分散干活，避免人员集聚。组织当地农民和返乡人员就近就地参与与农业生产，鼓励家庭农场、合作社、小企业等新型经营主体开展工作互助合作、互换用工，解决用工难的问题。

二是落实防护措施。做好逐户督促农民群众不串门、不聚集，对返乡人员、流动人口逐一追踪筛查、登记建档，做好健康状况的监测。组织党员干部督促教育引导群众下地干活要戴口罩。新型冠状病毒主要的传播途径是呼吸道飞沫传播和接触传播。在当前疫情防控形势下，我们农民下地前一定要做好自身防护，在自家田地里干活也要戴口罩。在与客商交易农产品过程中也要佩戴口罩，尽量避免人群扎堆，对交易场所每日进行消毒，严防蔬菜流通交易过程疫情传入风险。进大棚劳作时应该有测量

体温、了解健康状况，如果发现体温异常、体温升高，或者感觉不适的人就不应该进入大棚生产，需要赶紧安排去附近的医疗机构去就诊。

三是加强宣传教育。组织广大乡村通过横幅标语、流动宣讲、大喇叭、宣传栏等常见的疫情防控宣传方式，加上手机、微信等现代化手段，及时将本地疫情防控情况传递给农民群众，帮助其建立起对疫情防控、健康防护的正确认知，不信谣、不传谣、不造谣。引导农民群众在做好防护的基础上，出来下地干活，坚决不扎堆、不闲聊，在劳动时，相互间隔1米以上。干完活回家注意消毒，干完活就各自回家，防护做到位了就不怕了。

四是保障物资供应。为了让不能出门的村民及时采购到春耕生产所需的种子、化肥，村上可以通过电话、微信逐户收集村民们的农资需求，村委会要制定“统存分领”的措施。现在村子担心各家各户采购的种子、化肥、农机配件等物质，送货车进村挨家挨户送货带来传染风险。针对这种情况，村委会应采取统一存放、分头领取的方式，给送来的农资在村口提供统一存放的场所，做消毒处理后，让农民错开时间，分头运回家中。

五是充分发挥乡村医疗卫生机构的作用。各乡镇卫生院、村卫生室人员要做好农民春耕过程中医疗保障服务工作，加强筛查、医学追踪、预检分诊和转诊，分级分类做好防护和信息登记并按时上报，如发现发热患者和来自重点疫区疑似感染者要及时转诊至上级医院发热门诊。要协助追踪、督促居家观察人员，落实居家医学观察各项措施。利用家庭医生签约手机APP、微信、电话，加强乡医和上级医生的沟通，加强村医和居家隔离人员的沟通，为春耕和防控工作提供一个良好的技术支撑。

六是扎实做好复工复产的防疫工作。在村、镇开设的一些企业要复工复产，必须要精准开展人员筛查，要建立返程返岗员工健康卡制度，督促企业返程返岗人员提前向居住地（村、居委会）报告个

人健康情况和旅程信息。对来自疫情较重地区的人员、与确诊病例和疑似病例的密切接触者，以及来自其他地区有不适症状的人员，重点管控，实行一人一房集中隔离医学观察，确保一个不漏、一个不少；对来自其他地区无不适症状的人员、与确诊病例和疑似病例的一般接触者，实行居家隔离医学观察。

张建忠教授特别提醒农民朋友们，在春耕备耕、复工复产期间，一定要做好家庭和个人防护，“出门戴口罩，回家勤洗手，下地别扎堆，尽量少唠嗑”。他希望广大农民朋友们既能有一个好身体，又能有一个好收成，硬硬朗朗庆丰收，喜气洋洋迎小康。

## 张静怡： 心理如何防“疫”？

疫情当前，被确诊或疑似为新冠肺炎患者，心理状态上或多或少受到一些影响。如何调节心态、积极配合治疗、战胜病魔呢？2月17日，记者采访了宁夏护理学会精神心理专委会主任委员、宁夏宁安医院公共卫生科科长、国家二级心理咨询师张静怡。

张静怡介绍，宁夏宁安医院开通免费心理咨询热线以来，接到了一些疑似患者的咨询电话。其中有一名患者和父亲被隔离在银川市第一人民医院，有发烧、咳嗽症状且有武汉流动人员接触史，由于担心自己会连累其他亲朋好友，这名疑似患者出现焦虑、紧张、不安等负面情绪。

“有的人还会产生孤独、无助、压抑、恐慌、自责内疚、愤怒等情绪反应，由此可能会出现失眠、攻击、抱怨他人，不配合或放弃治疗的表现。”张静怡建议，首先要了解并接纳自己的反应，不能因为身体上的不适而过于害怕和不接纳，从而导致紧张情绪的恶性循环，影响疾病的治疗。要学会与不

良症状和平共处，不要强求自己没有情绪反应、完全做到不紧张。

在张静怡看来，回避疾病，不但耽误治疗，也会增加心理压力。因此患者必须建立战胜疾病的信心，可以和医生、家人坦诚地谈论与疾病有关信息，采取“直面”疾病应对的方式，对真实的疾病、传染的可能性、疾病对身体的损害及死亡率等有一个清晰的了解。同时建议充分利用人际资源，通过电话、短信、电子邮件、网上聊天等，向亲朋好友倾诉内心感受，获得安慰、支持与鼓励。

目前，确诊患者治愈出院后，仍要隔离观察，这期间如何调整心态？张静怡认为，隔离会因为限制自由而让人感到难受，但是要认识到被隔离是为了更好地保护自己、保护家人以及周围的人，这也是一种为打赢这场疫情阻击战所做的助人行为。在隔离期间，或许还会面对他人的有意回避和疏远，这时要尝试着包容、理解他人的行为。通过每天做有意义的事情或完成一项任务，来调整身心状态。

不久前，一名患者在武汉方舱医院看书的图片走红网络，引来网友点赞和支持。张静怡认为，这是一种自我调解心态、减轻压力的好方法。患者可以趁治疗空隙，阅读以前没时间看的书、听喜欢的音乐、记录治疗历程，享受短时间的独处与离别，用积极、乐观的心态，彻底战胜病魔。

(责任编辑 杨清)







# 两地飞鸿

LIANGDI  
FEIHONG

## 致远在家乡的“你”一封信

吴忠市人民医院护士 马振荣

亲爱的老公：

你好！说完这句话，一时间我竟不知该对你说些什么。在这些天里我忙忙碌碌的上班、下班、消毒、洗澡，吃饭……不知不觉已经整整 10 天了，觉得每天过得太过匆忙，又想让时间走得再慢些，让我回到 10 天前，看看四位父母，看看你，看看孩子……

2020 年 1 月 27 日下午，正在上小夜班的我，接到通知要去支援湖北，抗击疫情。虽然在此之前心里已有准备，作为一名党员，一名呼吸科的医务人员我责无旁贷，但真正接到通知时，我却不知所措，不是因为害怕，而是我不知该如何向家人开口，向你开口，孩子还小，你又工作繁忙，我们对家里已然亏欠太多。爸爸了解我，他懂既然我下定决心，必然前行，可是你我真的不确定，所以我就先告诉两位父亲，奈何时间太紧急，我只能边上班，边让爸爸买洗漱用品整理行李箱，试图让爸爸向你转



达。科室新收的病人又情况有变，需要转院进一步治疗，还有个病危患者要入科诊疗，那天真是让我铭记的小夜班啊！

我记得忙到 7 点 30 分左右，你打来电话，问什么时候来接我下班，当我还在忧心你是否会阻止我的时候，你说你已经在医院楼下等我了。那时我看时间 8 点 10 分左右，张妙玲估计看出了我的焦急，她让我早点下班，她守着病房。走出医院大门时，回头看去“吴忠市人民医院”这七个大字，在灯光的映照下显得格外鲜红，让我安心了不少。“嘀嘀”，闻声而去，我看到了你，坐上车后，我俩都默不作声。

回到家里，阳阳最先跑到我面前，要我抱抱，

抱起孩子后，看到他天真无忧的冲我笑着，那一刻我虽幸福却也心酸难忍……再看看你红着眼睛为我整理衣服，那个时候我就知道我狭隘了，我低估了一个医务工作者家属的内心和血性。第三天，我从爸爸口中得知，我登机的时候你哭得像个孩子，我想你是彻底释放心中的不舍了吧？你这时候是不是笑我哪来的自信啊？答曰：“你给的！”在此，要对你说声：“谢谢”！

从第三天起你每天早晚都会发微信提醒我注意安全，注意防护，我知道你的担忧，但我更加明白，我是妻子，是妈妈，是女儿，是护士，是祖国的孩子。我一定会做好自我防护，照顾好自己，不给家人和祖国添麻烦，尽我所能照护患者，与襄阳市医务工作者共同抗击疫情！

至今下病房护理患者8天了，这些日子里，我每天配置药液、静脉输液、皮下注射、雾化吸入、更换氧气桶、消毒仪器……辛苦的同时也很充实。襄阳市中心医院、襄阳市政府、襄阳市人民对我们热情倍至，照料有佳。家乡人民，祖国人民是我们的强大支柱！再次请你放心！

（你的妻子：马振荣 2020年2月6日于襄阳市晚餐前）

## 爸爸妈妈，我一切安好，勿念

吴忠市人民医院护士 杨海霞

亲爱的爸爸妈妈：

“儿行千里母担忧”，这是我援鄂的第六天。我一切安好，勿念。给你们报个平安，给大家报个平安。我知道此次前行带走了你们无数的牵挂，但却带来了无数人对武汉的关心，支持还有希望。

武汉不是孤岛，全国人民都在守望它。灾难面前，牺牲小家保护大家；牺牲小爱成全大爱。作为医护人员的我们勇往直前。



生命对每个人都是宝贵的。在这场没有硝烟的战争中，我们是身披铠甲的战士；扛起希望，负重前行，我们义无反顾。

依稀记得出发前一天早上，你看着电视机里武汉疫情的新闻报道，开玩笑的对我说：“要是有机会你也贡献你的力量。”我笑着答应说：“好呀。”没想到下午就接到护士长电话，报名去武汉，我当时毫不犹豫的就答应了。当我把消息告诉你们后，你愣了一下，却很着急的问我要准备些什么，带什么。

都说父爱母爱是沉默的，却是深厚的，临别前您那不舍的眼神，隐忍夺眶而出的泪水，还有鼓励我的话语，都深深印在我的脑海中。我定不会辜负你们的期望，战胜病毒，胜利归来。

“健康所系性命相托”曾是我们许下庄严的承诺。我穿上这身白衣守护人民的健康，就是一种责任和义务。我从来不觉得自己有多么伟大，只是做了自己该做的事。让我们众志成城共渡难关，抗击疫情，刻不容缓。中国加油，武汉加油，大家加油！

（你们的女儿 海霞 2020年2月2日于襄阳市）

## 爸爸妈妈等我回家

银川市第一人民医院 阿永辉

尊敬的爸爸妈妈：

你们好！今天农历正月十四，明天就是元宵节

了，不知道你们能不能买到汤圆，如果要出去，记得戴口罩、洗手、消毒，一定一定要做到位。

记忆中自从我工作以来，元宵节很少在家里过，每次都是和朋友、同学、同事在外边一起吃火锅、吃汤圆度过的。今年女儿同样不能和你们一起过元宵节了，记得小时候，元宵节都要去看白天热闹非凡的社火和晚上各式各样的灯笼。满大街的不同支社火队，当然最令人振奋的，莫过于爸爸存在的那支社火队，老爸扮演的包青天踩高跷。每当看到爸爸从我身边经过的时候我都很自豪的喊：“那是我爸爸！那是我爸爸！”妈妈带着我和姐姐挤在人群中，一路追随着爸爸的身影，爸爸时不时也会看向我们这里，虽然重妆下爸爸脸上的表情不是那么明显，甚至有点黑的搞笑，但是一排洁白的牙齿，无一不是再诉说爸爸看到我们的欣喜之情，当然手里也少不了那一串红彤彤的冰糖葫芦……现在回忆起过往这一幕幕，就感觉仿佛发生在昨天！

光阴似箭，日月如梭。转眼间你们的女儿已经长大了，已经不再是时刻跟在你们身后要冰糖葫芦的小丫头了，也离开了你们的翅膀下，长出来自己的翅膀。渐渐的皱纹也已悄然爬上了你们失去光泽的脸庞，无不记录着你们的辛劳。我多希望时光停留在以前，你们未老，我和姐姐未长大。

今天下午下班，回到宾馆，洗完澡拿起手机便看到满屏妈妈给我发语音问我下班了没，今天怎么样，累不累等一系列关心与问候的话语。我知道你们又在担心我了，我立马发视频给你们，爸爸也第

一间接通了视频，第一句话就给我说，昨晚没看见我发朋友圈报平安，着急的，他想我这会下班了，等我电话呢。和你们唠家常之时，我看到爸爸在剁饺子馅，妈妈制作凉皮，姐姐当然是沙发葛优躺享受美食啦，多想融进去和你们一起分享生活呀。爸爸、妈妈，等我回家，我要把我这几天没吃的好吃的都要吃回来。女儿每天很努力的上班，把自己保护的好好的，吃的也很好。郝局长说了，让我们每天500ml的牛奶，补钙、补蛋白，所以，不要担心。虽然今年这个元宵注定是一个冷清的元宵，但为了日后更加的热闹，爸妈，你们要好好待在家里，我会在元宵之夜和你们视频唠家常的。

爸爸妈妈，感谢你们的养育之恩，因为你们，我和姐姐如此优秀！因为你们，我和姐姐如此健康！因为你们，我和姐姐如此幸福！

爸爸妈妈姐姐，等我回家！

(阿永辉 2020年2月7日)

## 等你胜利归来

固原市原州区人民医院 马爱民

掌柜的，你好！

恰逢今天是正月十五元宵节，“每逢佳节倍思亲”，在这个万家团圆时刻，因为一场突如其来的“抗击新型冠状病毒肺炎疫情”战役，显得尤为特殊，也注定这是一个让人难以忘怀的节日。在这个没有硝烟的战场上，你我分隔武汉、脱场村两地，和无数个奋战在疫情防控一线的工作人员一样，战斗在各自抗击疫情的第一线。

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。从你接到通知到收拾东西离去仅短短四个小时，还没来得及坐下来跟你细聊。虽然你无法掩饰你内心的紧张，但临出家门依然镇定地嘱咐豆豆要好好学习。你就是这样一个人，认真负责，有任务不逃避，



有困难就迎难而上。

豆豆我已经安顿在三哥家里，所以你不要有后顾之忧。在武汉的这段时间里，你们代表着宁夏，代表着原州区人民医院，要按照区、市、县领导和院领导、科主任的要求和嘱托，恪尽职守，克服困难，带领医疗小队认真完成抗击疫情工作任务，要高度重视自身防护安全，照顾好自己和医疗队其他队员。

祝福武汉，祝福祖国！祝你及医疗队姐妹们元宵节平安、健康、快乐！我等着你们从武汉一线平安、胜利归来。

(宁瑜 2020年2月8日)

## 我以我的父亲为荣

宁夏第五人民医院院长田炜女儿 田凯怡

亲爱的爸爸：

您好！从来没有想过我们会有机会用这样的方式进行沟通。自疫情爆发以来，您就一直坚守在医院的岗位上没有回过家，医院是抗疫的主战场，医生是抗疫的主力军，身为医生的女儿，我完全理解您并为之感到自豪，直到那天您告诉我，您要去襄阳参加援湖北医疗队，我的心里开始不解、担忧、感动、自豪，百感交集。今天给您写下这封信，表达我内心对您深深的爱。

今年的春节不同寻常，本以为我们一家三口会像往年一样在一起欢笑侃侃，其乐融融，享受新春佳节带给我们难得而又奢侈的团聚时光，可没想到一场病毒毁掉了这一切。我们在家看着新闻上确诊病例的人数越来越多，恐慌的同时想到您还带着受伤的手掌在医院夜以继日的忙碌着，我和妈妈整日为您担心，我们期待这场疫情早日结束，我们一家能够早日团聚。

2月10日是您的生日，我和妈妈为您过了一个

特殊的、没有主人的生日，我们在家默默祝福您身体安康，早日战胜疫情。2月11日，您突然告诉我们您主动申请参加宁夏第三批抗疫救援队，明日将带队赴湖北襄阳进行定点援助时，我才第一次深深感受到这场战争的严峻，我原本以为只要我像其他人一样，也戴好口罩宅在家里，就是对国家做了最大的贡献，但现在不同了，我和妈妈必须坚强起来全力以赴的支持您，我们此刻多了个身份，那就是赴湖北抗疫人员的家属，您的坚强后盾，您的“大后方”。家国两难顾，忠孝难两全。那天一大早您带队从医院直奔机场，我和妈妈去送您，我们一家三口时隔多日再相聚，却只在机场匆匆见您。那一刻，我含着眼泪仰视着您离去的背影，您的伟大，您的无私，您的高尚充斥着我的内心，您能为疫情严重地区的病人贡献自己的一份力量，履行一位医生的责任，我们全家以您为荣。

“吾辈岂是池中物，一遇风云便化龙”。在全国众志成城抗击疫情的关键时刻，您用行动诠释着一个医务工作者的使命担当，您用实际行动教育着我何为家国天下。为众人抱薪者，必为人民所铭记，我很骄傲在祖国人民需要的时候，那一个个“最美的逆行者”中有我的爸爸，而身为您的女儿，这将是我一辈子的骄傲和自豪。

“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”。身处抗疫前线，我们深懂您的不安与记挂，请您放心，我和妈妈会照顾好自己，也请您一定对自己好点，认真做好防护，待到春暖开花时，您凯旋而归，我们再阖家团圆，欢笑融融，共享祥和！

同心坚守，共筑安宁，所求所念，皆能如愿！祝安好无恙，我们在家等您！

(您的女儿：凯怡 2020年2月18日)

(宁夏护理学会组稿 责任编辑 袁莉)



## 从隆德驰援武汉的 日日夜夜

**编者按** 武汉疫情爆发，医务人员超负荷工作，令国人动容、揪心，国内多省份纷纷选调医护人员驰援武汉疫区。集结号吹响，白衣战士义无反顾，有经验丰富的沙场老将，也有满腔热血、勇敢无畏的90后。

王亚妮，27岁，是来自宁夏隆德县人民医院的护士。她平日是父母心头的乖女儿，这次却瞒着家人冲到一线。她和4位同事从西北六盘山驰援武汉，在工作中也记录下自己的心路历程，既是抗“疫”工作的真实写照，也是一个90后成长的缩影。

在这场突如其来的重大疫情面前，很多人都改变了原来的生活轨迹。

亚妮的护士日记（一）

## 报名战“疫”

窗外的夜很静。

这个元宵节有些特殊，这是我抵达武汉的第四天。往年，在家乡，隆德社火是最热闹的。今年停办了，改成了疫情防护宣传队，乡亲们都说等疫情结束后，再补一场热闹的社火。从春节前，疫情不断升级，作为医护人员我心急如焚，看到武汉的确诊病患与日俱增，看到一线医护人员超负荷在岗位上奋战，心里很疼。在这场突如其来的重大疫情面前，我们都改变了原来的生活轨迹。

记得是1月27日下午5点多，科室护士群里发出支援武汉的通知，我第一个举手报名了，郭姐让我报上个人信息，还提醒我把身体操心好，说不定要“蹦”赴前线，我回复说，“么马达”（没问题）。咱西北人就是这么朴实，说话落地成钉。虽然那几天，我还是每天和父母视频通话，却没敢告诉他们去前线的决定，怕他们担心，只是反复提醒他们不要出门跑，老妈笑着说：“广场舞都不去了”。

2月4日中午11点半，群里发来通知，支援前线的名单下来了，杨艳红、蔡芸芸、柳慧、王亚妮、杨艳艳。按照通知，护理部副主任杨姐带队，下午2点为我们举行出征仪式，3点出发去银川集结统一飞往武汉。“这么突然！”我的脑袋里有点懵，之前做好的心理建设有点乱了，同时发现自己还什么都没有准备。同事提醒我赶紧回去收拾行李。回到家，我收拾了几件宽松舒适的衣服和简单的洗漱用品就赶回医院，临出门，又找了一些感冒药放进行李箱。

在出征仪式上，祁忠副县长，卫生局齐海军局长、陈谭副局长，李敏强院长都为我们鼓劲，赞许我们在国家需要的时候挺身而出，也悉心叮嘱我们做好防护，平安归来！杨艳红大姐是我们的领队，也是共产党员，她铿锵有力的发言也感染着我。对于疫情的防控，国家采取了最有力的防控举措，这是举全国之力的，也正是中国才能有如此的号召力、凝聚力和战斗力。临别，同事们紧紧拥抱道别，哽

咽着说着“照顾好自己”“注意身体”，我感受到她们的不舍，心中却是无悔，可能本来就是一个坚韧的人吧，也有一种上战场的豪迈。青春和使命就要奉献给祖国最需要的时刻。

医院里用救护车把我们从隆德送往银川机场，哥哥给我打来电话，第一句就急匆匆地问，“你在哪儿？”“为啥没和家里打招呼就跑武汉！”原来他是在朋友圈里看到隆德医院发的消息，我强压着心中的翻腾，对他说，“就是告诉了你们，我也得去。”“很快我就能回来了，家里爸妈你操心着，别替我担心！”不一会儿，老妈也发来视频通话，我看到她强忍着泪水的眼睛亮亮的，声音也压抑着哽咽，反复叮嘱我要操心好身体，做好防护。我鼻子很酸，强装着坚强，傻笑着对她说：“没事啊！”

确实，没有人天生就是英雄和超人，在家里是女儿、妹妹，既然身穿这身医护人员的白衣，国家需要，我们必挺身而出，全力以赴！一个个这样的我们，都在用全力和这场病毒斗到底！

亚妮的护士日记（二）

## 火线上飘扬的党旗

2月5日凌晨，我们临时入住到武汉一家企业的接待中心，我和同事分在一个房间，连续坐车和飞机，浑身疼，瘫躺在床上。今天，我们来自宁夏的医护人员一起开始了集中系统的培训，最重要的是穿脱防护服、使用防护用具。一整套二级防护装备穿戴好要花大概20多分钟，我们都很认真，也很用心，大家反复练习，都顺利通过考核。杨姐是我们5个人的领队，也是共产党员，她像大姐姐一样照顾我们的生活，常常叮嘱我们，“只有防护好自己，才能照顾好病患！”确实，这是我们服务好病患的第一步，也是最重要的一步，所以大家都操作得很标准，也很严谨。

2月6日，这是个特别的日子。支援医护群里通知，我们前线成立了临时党支部。之前，我在大学时递交了入党申请书，参加了理论学习，也以优异

的成绩结业。这次，我看到身边的党员，他们迎难而上、先人后己，深深感染着我，我期望在火线上入党，再次向党组织提交入党申请书。

深夜，我趴在房间的桌子上认真写下：入党申请书。我郑重地向党组织提出入党申请，承诺在做好自身防护的同时，誓守在抗击疫情的第一线，为病患治愈做好各项护理工作。国之所需，必全力以赴，心有所至，一往无前。面对疫情，我庄严承诺将尽己所能，奉献一切。

2月7日下午2点多，我们到了即将工作的方舱医院进行观摩，了解具体医护和患者情况，这里有1800张床位，面积为首批三家方舱医院中最大。这几天，武汉大学中南医院的教授等专家为我们集中培训，介绍了很多最新情况，我们对防护救治患者的措施有了更深了解。这个方舱医院是由“武汉客厅”临时改建，一张张床、被子、床头柜都已经配备整齐，医务人员的通道也已经建好……每一步都在向好的方向发展。

晚上，同行的医疗队伍中，五名医生开始上岗。希望大家都平安，病患早日痊愈，武汉加油，白衣天使们加油！

亚妮的护士日记（三）

## 特殊的战场需要我们付出更多的努力

2月11日晚，经过休息，我又满血复活。这是我们5位隆德姑娘到武汉的第7天，已经正式进入方舱医院战斗。从2月10日下午6时20分出发去方舱医院，再回到酒店已经是次日5时左右，一个夜班结束了。从方舱医院坐大巴车回到酒店，感受就是一个字“累”。简单收拾完，躺在床上已经6时了，迷迷糊糊睡着了，直至听到门外响起“嘶嘶”的喷洒消毒水的声音。

2月10日，在去方舱医院的车上，护士长再次仔细给我们讲解了具体工作和操作规范，给每个人

分配了任务。我们认真地听着，默默记好。我感到了心中正在充满力量，也掺杂着一丝紧张和激动。我们提前1个小时进舱，在更衣、消毒的区域穿戴好防护设备，护士长一个个检查，确定安全后，经通道进入病区。

映入眼帘的一排排整齐的病床，患者或坐或躺在床上，医护人员在有序工作……说实话，不害怕是假的，但也就一闪而过，相反心中涌起的力量让我的步伐更坚定。我们仔细交接班，按照责任制，服务好自己区域。这里收治的是轻症患者，我们的职责是悉心为他们做好基础护理，耐心做好生活服务。我们13名护士服务178名患者，按照医嘱监测生命体征、指导患者口服药、采集标本，按时将患者的营养餐送到床边，如有不适及时上报医生处理。

为了保证在隔离区高效工作，我们10多个小时不吃不喝，甚至全部穿上了尿不湿，避免上厕所浪费防护装备。防护服、隔离衣，所有装备都穿在身上，包裹得像个机器人，行动起来有些笨拙，喘气也有些困难。工作几个小时，浑身是汗，衣服都湿透了，手指头感觉也被泡发了，护目镜在脸上卡出深深的印子，耳朵也被勒得火辣辣，但大家没有任何抱怨，特殊的战场需要我们付出更多的努力。

白天，轻症患者吃完饭会一起跳广场舞，既能活跃气氛也能放松心情，适当活动身体。患者的精神状态也很积极，提高免疫力才能更好战胜病毒，更快康复出院。在这里，我更多地感到四个字——同舟共济。

值班结束后，我们用了差不多一个半小时出舱脱防护服，穿脱防护服的关键在于脱，脱防护服必须严格按照流程来，即使慢一点儿也不能马虎，否则自身会有感染的风险。然后，我们进入有专门喷洒消毒和更换衣物的帐篷，洗澡、换干净的衣服，洗漱特别要注意细节，必须冲洗眼睛、耳廓、鼻腔等。

2月9日，我们为了工作时减少感染的几率，不让头发暴露在外，大家提出将头发剪短。理发师专

程上门给我们剪发，理发师戴着口罩，我能看出他眼中的关心。

理发师说：“这是我第三次来为白衣天使剪头发，感谢你们为武汉做出的牺牲。”

我和理发师说：“再短点也行，为了安全嘛，反正头发还会再长出来的，待我长发及腰再来武汉吃热干面。”理发师还细心地给我在头发侧面“划”出一道“闪电”，和我哥哥的发型一样了。

有的姐姐留了好多年长发、甚至从来没有剪过短发，她们摸着自己的头发有些心疼。“没事，剪了还能长！”也毅然决然地坐到了理发的凳子上。当一缕缕青丝被剪下，大家脸上是坦荡，还有自豪。我想，除了与病毒战斗，估计我们这辈子再也不会剪成这么短的头发。

我们从一个小姐姐变成了小哥哥，大家还都在一起开玩笑：“回家都没人认识了吧。”“都怕家里孩子认不出来自己。”“体验了一把男孩子的发型，还蛮帅的。”“剪完头发，脖子凉飕飕。”

“你看我有几分像从前？”在视频里，我问老妈。

老妈笑着安慰我：“还是蛮帅的嘛！头发再长出来，发质会更好。”

义无反顾，就是勇士。当我们坚定决心一往无前，平凡的人都会变得强大，还有什么病毒是不可战胜！

亲爱的我们，虽然很累，还是要加油呀！

夜深了，做个好梦，明天继续战斗！

亚妮的护士日记（四）

## 咽拭子采集

### 一线最为危险的操作

2月20日，武汉，晴。下班后，坐在回住地的车上，静静地看着窗外的武汉，路上的车和行人都很少，金银潭地铁口也暂时封闭了，街边的商铺也都关着门，冷冷清清。不过，我知道，这不是武汉往昔的街景，疫情让它没有了热闹的烟火气。这场疫情把这座城市热腾腾的生活按下了暂停键，我们

现在的努力就是把病毒赶走，让它恢复往常的人海车流。武汉莫慌，我们一起加油！

今天，我的工作是为150位患者采集咽拭子，工作量比较大，也是我第一次接触这项工作。之前一直在倒夜班，没轮到白班的采集工作。对医护人员来说，采咽拭子相对更危险些，在采集过程中，病患张大嘴巴呼气，也会因为不适出现咳嗽呕吐，病毒更易通过飞沫传播。因此，我们要在全套防护服的基础上，带着一道面屏。之前，我们做了相关培训，前一天晚上又一遍又一遍地练习，心中也记熟了所有要点，坚决要做到零失误。看到医护人员被感染的消息，我很难过，也很惋惜，但我们肩负着责任和使命，站在这就要守好这，做好防护，认真工作。

我们组3个人，由虎倩护士长负责，她是宁夏医科大学总医院的前辈，带领我和柳慧一起核对病人信息，进行采集标本。咽拭子的采集过程，不仅对医护人员有传染的风险，患者也会产生异物引起呕吐。有的患者曾经被采集咽拭子，也有的患者是第一次接受采集，但他们都积极配合，每一次的标本结果都会带来治愈的希望。

每天工作结束后，我都要向父母报告，我知道不管多晚他们都等着我的消息。每次铃声一响，他们立马接听，哪有父母不担心自己家娃娃的。每次通话都离不开好好吃饭、好好工作，做好防护、照顾好病人，操心身体、不要想家。虽然远隔千里，我们医院的领导和同事也始终在关注着我们，通过微信为我们加油鼓劲，提醒我们注意事项，也分享给我们放松身体的经验。在这个特殊时期，医院领导还和我的父母通电话，询问他们的生活情况。最亲的你们，都是我背后最坚实的力量。

天气渐暖，从穿上防护服的那一刻起就开始流汗，一整天汗津津的，换衣服的时候衣裤湿透了，夸张的是它还在滴水。

有些想念家乡干飒飒的凉风，想念妈妈做的炸油饼和臊子面，想念老巷子……

隆德，等我把武汉的春天带回家！





# 你是我的天使

NISHI WODE  
TIANSHI

## 防护服隔离了病毒，但隔离不了我们对病人的爱

今天是我来到襄阳市的第三天，早晨八点我们进入了病区。经过简短的培训观摩后，我穿上防护服，戴好手套、口罩、护目镜、面罩。二十分钟过去，全副武装后的我进入了隔离病区。

在一个完全陌生的环境，还来不及熟悉病区，就开始单班工作。陆续穿过几道门，进到隔离病房，首先映入眼帘的是医护人员穿梭于病房间的忙碌身影。科室和我交接班的护士气喘吁吁，她的眼罩上满是雾气，我已经看不清她的眼睛。完成工作交接后，医生带着我给病人送饭。

走进病房，眼前的情景让我心疼：有的病人喃喃自语望着窗外，有的病人不言不语盯着天花板，有的病人早上的饭菜还原封不动放着……

还有的病人焦虑地问我：“什么时候打点滴，什么时候拍胸片，什么时候能出院？”望着那一双双充满渴求的眼睛，我强忍着泪水，疏导他们的心理，为他们加油打气。

一眨眼两个小时过去了，雾气遮去了我的眼镜和护目镜三分之二的视线，闷热的防护服让我透不过气来。视线不清，但还要给患者冲封静脉管路，粘贴牢固胶布与针头，我更加小心翼翼。

防护服隔离了病毒，但隔离不了我们对病人的爱。让我们一起加油，共度难关！

时间：1月31日

地点：襄阳市中西医结合医院

记录人：宁夏医科大学总医院心脏中心内科 CCU 主管护师 王 茹

## 患者给我竖起大拇指

今天南漳县下起了雨夹雪，也是我进隔离病房的第一天。我穿好防护服，穿上胶鞋，戴好护目镜，戴上面屏，瞬间觉得我的世界好模糊，真想不到隔离病区的护士是怎么工作的。刚刚收入了三个病人需要我们去给扎针输液，从一楼到四楼，只听见脚上穿着鞋套的胶鞋发出“咣咣咣”的声音。这身装备正常人走起路来都得气喘吁吁，更何况我们要穿着这身衣服为患者做好多治疗。

来到病区，为三个患者准备好液体，端起治疗盘为他们测量生命体征，扎针输液、采血、收集基本信息。第一次戴着双层橡胶手套来给患者穿刺，心里有些忐忑，还好一次成功。在为位大叔扎针的时候，他情绪很激动，经过耐心的解释，他配合我输上了液体，得知我是宁夏援助湖北医疗队队员后，他说：“谢谢你们，不远千里来支援我们。”我说：“你更应该感谢的是你们这里的医护人员，他们比我们更辛苦！”大叔连连说着谢谢。我说：“你们尽快康复起来才是我们最大的心愿。”大叔对我竖起了大拇指。从病房出来，满身汗，感觉到水珠不停地从护目镜侧边滑过。加油，南漳！我们和你在一起！

---

时间：2月6日

地点：湖北南漳县医院

记录人：中卫市人民医院 张文娜

---

## 我的襄阳母亲

今天是我来襄阳的第八天。

早上，穿过熟悉的消防通道，5分钟就走到医院了。

穿好防护服，进入隔离病区，按照医嘱挨个给患者测量生命体征、输液、采集标本、疏导心理……

“阿姨，今天早上吃得怎样，身体感觉怎样？”我询问道。

“挺好的，姑娘。每次看见你，就想起我家姑娘。你和我姑娘一般大，眼睛、鼻子呀，就像一个模子刻出来的。”阿姨慈祥地看着我。

“阿姨，那我做你的女儿。”我开心地说。

“求之不得，以后我就多了一个女儿了。”阿姨笑得眼睛眯成了一条线。

“这会我把你拍下来。以后要是想念我这个远在宁夏的女儿，就翻出来看看。”阿姨说完就举起手机录像。

我仔细地找着阿姨手背上的血管，感觉手套下滑，扯了扯，不好意思地说：“我戴了三层手套，不好操作……”

阿姨连忙打断我的话说：“你们确实要防护好，这个病太吓人了。你们又辛苦，那么远赶来，

---

家里人很担心。”

我用棉签轻轻地在阿姨手背上消毒。

“憋闷得很啊？”阿姨担心地问。

“戴了两个眼镜，两个口罩。”我大口喘气地说。

“动一下，就气喘吁吁。”阿姨笑着说。

“对，整个就缺氧。”我拿起输液器针头，准备扎针，接着说：“稍微有点疼。”

“不疼，没关系。”阿姨安慰我说。

“好了！手慢慢松开。”我一次就成功将针头扎入血管。

“都不敢跟你说话，说话感觉你很累，都听见你‘呼呼’喘气了。”阿姨和我对视一笑。

“滴速调好了，有事就按铃。”我嘱咐道。

阿姨竖起大拇指对我说：“谢谢，注意自己。我们一起加油！”

“等我病好了，我带你去看襄阳的古城墙、古隆钟、唐城……”阿姨指着窗外，绘声绘色地说。

虽然现在防护衣湿透了我的衣背，眼罩中的雾气凝结成水流遮住我的视线，但是阿姨的话让我无比温暖。其实阿姨的病很重，但从我第一次跟她做治疗起，我从来没见过她抱怨，或者是叹气。她总是笑着和我们打招呼，笑着开导病友，笑着面对疾病。她积极乐观的生活态度感动了我。

八天来，医院、住地，两点一线的生活，简单却快节奏。我们医护人员都憋着一口气，24小时轮流值班，能多提前一分钟，多看一个病人，就能减少病毒传播的时间和扩散范围。我们同时时间赛跑，与病魔较量，一起打赢这场战“疫”。

---

时间：2020年2月5日

地点：襄阳市中医医院隔离病区

记录人：宁夏医科大学总医院 王爱芳

---

(宁夏护理学会组稿 责任编辑 袁 莉)



## 战地诗篇

**编者按** 自宁夏援助湖北医疗队组建以来，无论前线还是后方，很多人被医疗志愿者气概和激情所感染，纷纷写下了动人的诗篇，见证他们义勇壮威的时刻！

### 送壮士出征武汉

宁夏回族自治区人民医院功能科主任 孙广宏

江城年末非等闲，新冠肺炎虐人寰。南山耄耋出乡关，频施神谋斗魔顽。  
江南儿女勇向前，塞北英豪不怕难。共祭科学倚天剑，斩妖除魔凯歌还！

2020年1月29日

## 抗疫战湖北（2020年）——引伟大领袖之词

宁夏回族自治区人民医院急诊科男护士 王伟

早燕新啄，汉水之缘，援鄂襄州。  
望鄂州大地，新冠尽染；举国上下，皆已支援。  
白衣天使，公职干部，社会大众共齐心。  
同征讨，问新冠病毒，谁主沉浮。  
携来百侣至襄州，忆往昔国泰民安稠。  
恰国力强盛，科技发达；人才济济，皆已小康。  
召之即来，来之能战，战之必胜。  
践誓言，国家有难，匹夫有责，  
万众一心，众志成城，随时准备为党和人民牺牲一切。

2020年2月8日

## 沁园春·战疫

宁夏吴忠市记者协会 张国勤

庚子春节，新冠肺炎，瞬起武汉。  
望湖北大地，一时告急；泱泱华夏，处处染疫。  
中央指挥，各地协同，全国共下一盘棋。  
军与民，齐心打硬仗，红旗飘扬。  
宁夏驰援襄阳，医疗队奔赴战急。  
奋斗半月余，身心俱累；异地生活，口不甘味。  
家乡吴忠，捐赠美食，奉上真情显大爱。  
千公里，茂鑫通物流，次日送达。

2020年2月13日

## 英雄赞——送石市一院援疫者

石嘴山市第一人民医院退休儿科主任 周建国

国难当头显英豪，无视生死赴江城。纵使前方有疫神，不叫新冠恣妄为。

2020年1月19日

## 医者爱

石嘴山市第一人民医院护士王业兴姐夫 姚子佳

1月27日晚，闻妹夫业兴明日启程，谨以此诗致敬奔赴武汉的所有医护兄弟，唯愿国泰民安，战胜疫情！

国难当头岂惧哉，万众一心赴前线。逆流而上显胸怀，期盼佳音早日还。

2020年1月27日

## 援医行（摘自别样家书）

宁夏自治区第五人民医院杨梅爱人 朝晖

惜别亲人赴鄂川，初心未改志如磐。白衣且做黄金甲，不退新冠终不还。

2020年元宵节

## 给兴庆回二小学师生回信

石嘴山市第一人民医院 吕良德

冬寒绵延春未晓，荆楚瘟疫漫滔涛。舍身江城皆英豪，万千医者死生交。  
五岭三河势不挠，八面十方力无遥。春风化雨钟声亢，博雅少年复兴潮。

2020年2月

## 满江红——致敬宁夏援襄白衣天使

宁夏自治区第五人民医院 王晶

曾忆去年，飞雪时，遍贴桃符。举杯处，万家团圆，江山红染。  
街巷里宴开千席，苍穹下爆竹万声。叹今岁，五蝠挥长袖，为寻仇！  
震南山，动宁夏，逆行人，向峥嵘披白袍，挥师襄阳楚地，  
热血灌浩劫生命，冷汗浇阴霾三春，敬天使，他日凯旋归来，泪目迎！

2020年2月27日

## 念奴娇·驱瘟神

固原市人民医院重症医学科主任 屈文慧

驰援千里赴襄阳，医心急；  
你水我山同天，怎忍独抗瘟疫；  
送医送药铸城，生也大义，死也大义，同胞生死相许；  
暮雪朝霜，毋改医者初心！  
冬去春来花如期，思君夜夜，瘟疫长离去；  
路漫漫其修远兮，救死扶伤勿忘；  
为医一生，救民一世，遂了平生愿；  
倾我涓滴，只为国泰民安。

2020年2月15日

## 战瘟神

石嘴山市第二人民医院护理部

庚子年鄂告急 众志成城共克艰 防护服护目镜 一袭战袍加周身  
老夫儿郎自奋勇 为国精忠听召唤 亲上场 战疫戾 危生命 又何妨  
恨不能万里穿越 叹不似章鱼八爪 碧血丹心高悬壶 持节中华遣瘟神  
除却君身三尺雪 天下谁人配白衣

2020年2月16日

歌手：殷昌祺 郭瑞锋 王吉月 作词：殷昌祺 编曲：金博杰



## 白衣如旧

**殷昌祺：** 该当这笑语喧阗的时刻  
命运被无情套上了枷锁  
城市宁静的夜再次打破  
往日余晖 也黯然失色

**女声：王吉月**

**郭瑞锋：** 誊写下鲜红指印的誓言  
你还是笑敢桀骜的少年  
逆行的翅膀 执着的心愿  
背上行囊 停留回眸的瞬间  
就像窗外的雪朔风凌冽  
就像冰冷的枯木飘下黄叶  
即使你我无法面对温柔的岁月  
看你白衣如旧 踏上征程的热血

**(间奏)**

**王吉月：** 怀抱着百折不回的信念  
期盼着黎明曙光的耀眼  
洒下炙热的血 负重向前  
终有一天 会云消雾散

**殷昌祺：** 就像窗外的雪朔风凌冽  
就像冰冷的枯木飘下黄叶  
即使你我无法面对温柔的岁月  
看你白衣如旧 踏上征程的热血

**合：** 就像窗外的雪朔风凌冽  
就像冰冷的枯木飘下黄叶  
即使你我无法面对温柔的岁月  
看你白衣如旧 踏上征程的热血  
看你白衣如旧  
踏上征程的热血

注：《白衣如旧》是宁夏医科大学总医院心脏大血管外科殷昌祺作词作曲，总医院心脏大血管外科殷昌祺，郭瑞锋，王吉月演唱

谨以此歌献给宁夏援助湖北医疗队及奋战在疫情一线的白衣天使，演唱人员均为宁医大总院护理人员，其中郭瑞锋为宁夏援助湖北第五批医疗队队员。

(责任编辑 李旺林)