



有需“药”上甬派 有余“药”上甬派

甬派“云药箱”开启，请你来“存药”



记者 张璐

“哪个好邻居有多多的宝宝退烧贴？我买一点。”“我家有，分你些，不用买了。”“我也有，要的话给你。”“现在退烧贴不好买，疫情当下，邻居互相照顾，我有多，拿去点没事。”这是昨天下午发生在鄞州汇悦湾花苑二期业主群里的“中国好邻居”之间的一段对话。

这几天，类似的对话多次出现在各个社区微信群或朋友圈里，

传递着邻里守望相助的温情，汇聚成冬日里的一股暖流。

鄞州区福明街道新城社区居民杨素玲通过微信网格群将1000颗退烧药送给有需要的邻居；家住鄞州中海寰宇天下的袁女士通过“云药箱”共享了30颗布洛芬……与此同时，有更多的热心市民想要加入这个队伍。

昨天凌晨2点58分，网友“mikeandony”通过宁波民生e点通群众留言板建议，希望由相关部门出面引导大家共享家庭储备药。

昨天上午，记者第一时间联系上了发帖网友董先生。他告诉记者，他家住象山丹西街道山头董村。因为半夜起来喂宝宝喝奶后，一时无法入睡，想到不少人可能因为疫情此刻正经历着病痛的折磨，他心中立马萌生了一个念头。

“我家小孩多，所以常年备药，包括布洛芬、散利痛、安乃近等各种感冒药等，在这关键时刻，我愿意把多余的药物分享出来，帮助更多的人。”但董先生坦言，他也有自己的顾虑，一是怕药送不到真正有需要的人手里，二是怕拿到药的人不规范用药，产生不必要的麻烦。

如今，记者已将董先生的多余药品记录下来，如果有家住董先生家附近的居民，确实有需要，可以与记者联系。

为了让更多有药和需要药的市民建立连接，宁波日报报网端“众筹新闻”栏目推出“云药箱”公益互助行动，若您有多余的药愿意分享出来，可以直接将药存入“云药箱”。

后续我们将根据药品的“存

入”情况，适时“开箱”，公布大家共享药品情况，并与需要“药”的市民进行对接。也希望每一位读者和有药品资源的公益力量加入我们的互助行动。

众筹新闻，我们一起完成的新闻！请大家将身边的温暖、感动或遭遇的困境，通过以下方式告诉我们，线索一经录用还可获得一定的报料费：1.通过甬派报料通道；2.拨打宁波民生e点通热线 81850000；3.微信搜索“nb81850”，关注后留言；4.登录宁波民生e点通。



扫码
一键“云
存药”

外贸企业主“阳”后给全体员工写了封“掏心窝”的长信

“心中有信念、身边有温暖，春天就会迎面而来”

记者 张弛

“每次困难来临时，大家身上彰显出的责任感、团结感、付出感，确实让我非常感动，心潮澎湃。我相信这是对‘团队’‘战友’‘家人’这些字眼最好的诠释。”

“我们的心中有信念、我们的身边有温暖、我们的心里彼此，春天就会迎面而来。”

……

这些动情的话语，摘自宁波一位“阳过”的外贸企业主致全体员工的“掏心窝”长信中。

前天，宁波日报报网端众筹新闻栏目收到一份特殊报料，内容就是宁波锋源进出口有限公司法人代表胡锋写给全体员工的这封信。

信中，胡锋讲述了自己感染新冠病毒后的体验和感受，来帮助同事正确认识新冠病毒的症状，为他们消除新冠恐惧，同时也向公司同事坚守岗位表示感谢。胡峰说：“疫情，让我们更深

刻地感受到了什么是患难与共，什么是同舟共济。同样，也让我们对未来更加充满了信心。”

昨天上午，记者拨通了胡锋的电话，电话那头传来的仍是带着明显鼻音的中年男声，显然，胡锋还没有完全恢复。不过，他还是略带激动地和记者说起了这几天自己的“阳过”经历和信背后的故事。

以下是他的自述：

我的公司成立已经有10个年头，主营日用品出口贸易。经过多年打拼，目前有近20名员工。年底比较忙，手头一些剩余的订单还等着大家处理。

但，有点突然，我变阳了。

我发现，成为“小阳人”的前期，身体的反应是一阵阵的肌肉酸痛，体温有点高，但感觉不明显，这样的状态会持续1~2天。

渐渐地，头痛和肌肉酸痛明显起来。12月16日白天，我开始感觉肌肉有酸胀感，晚上回家自测抗原——阳性。不过，此时家

中老婆和孩子还是阴性，所以我当机立断，选择住酒店自我隔离。自测抗原呈阳性当晚，我的体温达到了38.7℃，感觉头有点晕，晚上出汗，整个人肌肉酸痛，想睡觉。此时的我还是没吃任何药，靠喝水硬扛，就当是给自身增加抗体。

第二天，我的情况明显好转，不过身体还是乏力，基本以睡觉为主。当天体温下降到了37.8℃，肌肉酸痛现象减弱。

第三天，症状就基本消失了，体温降到36.7℃，不过还是需要“喝水+休息”，有条件时晒太阳，除了有点乏力的感觉，其他都已OK。

总的来看，当下感染新冠病毒的症状和感冒不太一样，不只是发热，还有浑身酸痛、头皮发胀，这些感觉是我从来没体验过的。

在我阳后不久，公司里的员工也出现了感染的症状，到12月19日，已有4个人成了“阳过”。一种“未知的恐惧感”笼罩着大

家。不过，令我感动的是，截至12月19日，公司除了4名确定感染的同事外，其余员工全部坚守岗位。

我平时是一个比较内敛的人，感情不太外露。但此时此刻，我无法抑制内心的激动之情，创业以来的点点滴滴，与同事过往的同舟共济、同甘共苦，都在我脑海里翻腾。当晚，我思考了很多，并把自己这两天的经历和感受向全体同事“和盘托出”，一来，我已经提前体验了一把，告诉大家“阳过”并不可怕！二来，也对坚守在公司里踏实工作的同事们表示真心的感谢。

我几乎是一口气写完了这封信。第二天（12月20日）上午我将它发布在公司微信群。群里同事看后很受鼓舞，也再次让我受到鼓舞。每次困难来临时，大家身上彰显出的责任感、团结感、付出感，让我非常感动、心潮澎湃。我相信这是团队、战友、家人最好的诠释。

市卫健委向广大市民发出倡议：

非必要不采样 非必要不前往医疗机构

本报讯（记者陈敏 通讯员陈琼）昨天，宁波市卫健委向广大市民发出倡议：非必要不采样！非必要不前往医疗机构！

倡议广大市民坚持健康文明生活方式，保持乐观平和积极心态，接种新冠疫苗、科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集，每个人是自己健康的第一责任人。

非必要不采样，如果您不前往特殊场所，非重点人群、无检测需求，请不要加入核酸检测队伍。如有发热、咳嗽等症状，需确认是否感染新冠病毒，建议优先选择在家自测抗原。

无症状感染者和轻型患者无须

用药，多喝水，保证休息；有较明显的鼻塞、咳嗽等症状的患者，可酌情对症治疗；体温超过38.5℃的患者，可使用解热镇痛等药物，但不得叠加用药、随意加大剂量。更多内容请见“健康宁波”微信公众号-医疗服务-新冠疫情防治科普。

非必要不前往医疗机构、非必要不拨打120，请把医疗资源和急救通道留给真正需要的急危重症患者。

请符合接种条件的人群，特别是60岁以上老年人群，尽快接种新冠疫苗，有效预防老年人重症、死亡的发生。

市中医院推出新冠患者中医特色门诊

本报讯（记者陈敏 通讯员陈君艳）近日，许多感染新冠病毒的患者在高热退去后，又出现了咳嗽咳痰、喉咙刺痛、畏寒、关节酸痛等不适症状。昨天起，宁波市中医院推出新冠患者中医特色门诊，专门服务已感染新冠病毒，高热已退、症状未消的患者。

医院在1号楼门诊大厅对面开辟出一块独立的区域，有需求的市民可

在此区域配取所需的中药、西药等。所配药物可由后勤人员现场代取，也可选择快递到家。新冠患者中医特色门诊门诊服务时间为上午8点至11点30分、下午1点30分至5点。

宁波市中医院还特别提醒：特殊时期请您保护好自己和家人健康，如您为家人代配药物，请详细描述相关症状，并用手机原相机拍摄舌苔等供医生参考。

镇海率先启用方舱发热诊室

本报讯（记者陈敏 通讯员韩林雍 郑童）随着疫情防控政策的调整，连日来，全市各医院发热门诊患者剧增。为缓解综合性医院发热门诊的压力，经过近两周争分夺秒地施工建设，昨天，镇海区7个镇（街道）的方舱发热门诊改建项目顺利完成竣工验收并开始启用。

宽敞明亮的门诊大厅、科学合理的独立诊间、技术先进的医疗配备……当天上午，在位于宁波第五医院的庄市街道方舱发热门诊室内，虽然来就诊的患者比较多，但整体运行平稳有序。这个由医院急诊室改造而成的方舱发热门诊，共设置11间发热诊室，其中5间成人发热诊室，6间儿童诊室，还有输液

室、抢救留观室、雾化吸入室等，俨然就是一所小型医院。

“未来这里最多将配置40多人的医护团队，每日接诊能力可以达到上千人次。”庄市街道社区卫生服务中心副院长陈优君说，“我们还将发挥医共体作用，对需要转诊的群体及时联系集团总院，让发热患者享受分级诊疗服务的便利。”

“作为发热病人收治的综合性方舱应急项目，方舱发热门诊的投用将为我区病患救治提供有力保障，为市民筑牢疫情防控的坚实屏障。”镇海区卫健局相关负责人表示，为应对新冠感染高峰的到来，截至目前，该区共建设完成238间发热门诊诊室，日接诊能力可达到1.3万人次。

缺药？邻居共享 缺物资？社工送上门 鄞州下应街道居民守望相助

记者 许天长 通讯员 沈新娜

昨天上午，鄞州区下应街道海创社区社工小陈拿着半瓶酒精、一瓶免洗手液匆匆赶往居民家中。

原来，一居民家中住着两位80多岁的老人和一名正在发烧的小孩，因为最近居家，消毒酒精、消毒剂等物资已经见底。孩子的妈妈一时赶不回来，只好打电话向社区求助。了解情况后，包片社工立即从家里找来半瓶酒精和一瓶免洗手液。“最近社区物资很紧张，我又是这里的居民，大家相互帮助也是应该的。”小陈说。

“现在还有哪里可以买到药呢？”凌晨4点，家住文汇社区凤熙名邸小区的唐先生在小区居民群里发出了求助信息。

“在家吗？你家门口有布洛芬。”早上6点，简短的对话过后，邻居戴先生就在邻居家门口放了布洛芬。

经了解，戴先生是在国企上班的一名党员，看到群内的求助信

息，就将家中多的药品送给了邻居。谈起这个善举，戴先生笑着说：“也就是举手之劳，邻居凌晨求助，肯定是身体很不舒服了，我能帮一点是一点。”

截至下午4点，拿到退烧药的唐先生体温已下降。“昨天一晚上39℃，非常感谢邻居的‘救命’之恩。”

这样的对话、情景每天都在上演。俗话说“远亲不如近邻”，居民群里，分享紧缺物资大大增进了邻里之间的感情。

“哪位邻居有布洛芬？给2颗就好，我老公头疼得不行了，江湖急救，药店买不到。”看到信息后，热心邻居纷纷回复，“有这个，上次我头疼得难受吃一颗就好了，我给你2颗。”“我有这个，你要吗？”一位对药物比较熟悉的居民根据以往医生对自己的嘱咐，还在线上指导起了用药的注意事项。

几瓶消毒液、几片退烧药的分享在这个特殊时期都是爱心的传递。居民在看到求助信息时，团结互助，主动为家园健康担起了责任。

互联网+网格员

他们为特殊人群开启送药买菜模式

通讯员 金添盛 记者 孙肖

“贺阿姨在吗？身体还好吗？……打你电话没接，我自己来一趟……”昨天一早，北仑新碶街道紫荆社区微网格员邱艳敲响了独居老人贺阿姨的家门。听到门内90岁的贺阿姨一句“唉，小邱，我好好的……”，邱艳的心才放下来。

疫情防控政策调整后，第一波感染高峰正与寒潮同步到来。新碶街道积极发挥1337个微网格力量，对高龄独居老人、产孕妇等重点人群开展“一对一”“一对多”的关怀和陪伴，组建起42支党员应急服务队，开展送药、送医、买菜、送餐等个性化服务。

“紫荆社区是老年人集中的老旧小区。我们积极发动‘微网格’最小作战单位的优势，开展‘敲门行动’，全力帮助老人们顺利度过新冠疫情流行期。”紫荆社区党委书记说。

芙蓉社区网格员陈松仪把一大袋子“硝苯地平控释片”、糖尿病注射试剂等处方类药物挨家挨户送到老人家中，贴心的他还特意用大写的字在盒子上再次标注服用



北仑新碶街道百合社区“红领之家”党员到老人家中送药。

（王凯 摄）

方式。

在红领之家“甬上红领”党员服务社会应用平台的后台，这里的相关服务数据正在不断更新。负责人陈军浩告诉记者，村社网格发布

“求助信息”，平台通过数据分析和推送，党员、志愿者“抢单”，“甬上红领”作为党员服务社会的数字平台，实现“所需”和“配送”的高效对接。截至昨天中午12点，

新碶街道“甬上红领”已解决回应需求891件，其中涉及老人和孕产妇的需求764件，占总解决数的八成以上。其中主要为求医问药、疫苗接种、核酸检测、买菜送餐等。

疫情下，一日三餐该怎么吃？

记者 陈敏 通讯员 杨梦圆

近段时间，周围人“阳”了的消息此起彼伏，许多人陷入了“幻阳”恐慌。疯狂喝柠檬水、“炫”冰激凌降温、猛吃生姜洋葱……那么，疫情期间究竟该怎么吃？

“疫情当下，我们在做好个人防护的同时，也要注重自身的营养状况。”北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）营养科李娜医师在接受采访时说，没有一种超级的食物可以抵抗病毒，要做的是通过合理

膳食摄取各种各样的食物来提供身体所需的各种营养素，以产生强大的细胞免疫反应。首先保证充足的能量和蛋白质的需求，其次适量补充营养素以纠正免疫失衡，充足的营养对人体免疫系统正常运转是至关重要的。

为此，李娜开出了特别“处方”。

保证食物的多样化。坚持谷类为主的平衡膳食模式，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。平均每天摄入12

种以上食物，每周25种以上，合理搭配。

吃动平衡，健康体重。努力维持健康体重，其间不建议节食减肥，因为过度节食减肥容易降低免疫力，同时也不能让体重迅速增加，建议通过室内运动，做到吃动平衡。餐后在家中散步20~30分钟，也可根据自身条件在家中打太极拳、做操或跳舞等。

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。保证餐餐有蔬菜，每天摄入不少于500克的新鲜蔬菜，深色蔬菜

应占1/2；天天吃水果，保证每天摄入200~350克的新鲜水果；吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300毫升以上液态奶；经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。如果蔬菜和水果摄入不足，可适量补充维生素及其他膳食营养剂，帮助维持正常免疫力。

保证蛋白质类食物的摄入量充足。动物性食物含有优质蛋白质，包括鱼虾类、畜禽肉类等，平均每天摄入120~200克，优先选择鱼类，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品；每日保证鸡蛋1个，吃鸡蛋不弃蛋黄。

此外，少盐少油、控糖限酒，规律进餐、足量饮水，公筷分餐、杜绝浪费。



社区居民邻里互助赠送药品。

（许天长 沈新娜 摄）