



# “云药箱”首日开箱已有网友“存”药

## 市物业协会：倡议物业公司设立“云药箱”分箱

本报讯（记者张璐）“前段时间买了一瓶布洛芬片，看到甬派‘云药箱’的报道后，决定匀一些出来给急需的人。”昨天傍晚，家住海曙区联丰北区的齐女士告诉记者。

像她一样，当记者打开“云药箱”查货时，欣喜地看到，已经有部分网友将药“存”入，虽然不多，但是也代表了他们满满的爱。

为了让更多有药和需要药的市民建立连接，从昨天起，宁波日报报网端“众筹新闻”栏目推出“云药箱”公益互助行动。活

动一经推出，就收到不少网友的关注和留言，他们纷纷点赞这个活动太暖心了，希望可以帮到真正需要帮助的人。

网友“小顾老师”留言说：“我们小区很多人阳了，缺药的都是小区群里一喊，谁家药就会放家门口，无接触自取。”电话里，她告诉记者，她家住在鄞州华府美郡花园。前几天开始，居民们已经开始自发换药、送药。

网友“哈哈笑笑”说，余姚东江社区也是这么做的。据了解，拥有16个居民小区约1.5万常住人口的余姚东江社区，在社区微信公众号推出共享“云药箱”。“云药箱”开启不到2天，近20位居民分享药品，有近40位居民的需求得到满足。

“这个‘云药箱’活动和我们协会目前的工作重点不谋而合，我们希望更多的物业公司加入其中。”宁波市物业管理协会相关负责人告诉记者。昨天，协会还拟写了一封告广大业主朋友、全体物业人员的暖心信，倡议各物业服务企业发挥服务作用，利用业主微信群、小区宣传栏、电子宣传屏、企业公众号等渠道设立“云药箱”分箱，积极营造邻里互助、药品共享的小区氛围。

记者发现，甬派“云药箱”里也“塞进”了一部分市民的用药需求，我们一一进行了联系说明。记者在此提醒广大市民，本次活动先征集市民手中的“余药信息”，同时适时“开箱”并向公众公布登记的余药情况，在确认需“药”市民的急缓程度后，优先就近就近匹配。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” 扫码一键“云需药”

# 海曙彩虹大药房 免费赠送退烧药

## 60岁以上老人凭身份证可领取

本报讯（通讯员程冰凌 记者陈朝霞）昨天，不少微信朋友圈及微信群转发的一张海报引起广泛关注，海报上写着：12月23日9:00开始，60岁以上老人可凭身份证到彩虹大药房免费领取6片对乙酰氨基酚片（扑热息痛）。由于存量有限，每家门店150份退烧药，每份6粒，领完为止。

随后，记者联系了宁波虹德实业投资有限公司，了解到该公司旗下海曙区的27家彩虹大药房将于今天同步推出该活动。

“现在市场上退烧药相对紧张，许多门店供应不上。由于老人抵抗力较差、购药难度较大，所以我们将新到货的对乙酰氨基酚片优先保障给有需要的老年人，缓解他们购药难的问题。”虹德公司董事长李桂德说，希望尽企业的绵薄之力，抱团取暖，让老百姓感受到海曙防疫的大爱。

据介绍，此次彩虹大药房免费赠送的退烧药共有2.5万片，60岁以上老人需凭身份证于当天上午9点前往27家的就近门店登记领取6粒对乙酰氨基酚片。

“6粒药是2~3天的用量，可以供有症状的老年人应急使用，每位老人领取药品后，药店的执业药师会提醒用量与注意事项。”李桂德说，每家门店还会反复叮嘱提醒前来领取退烧药的老人做好自身防疫工作，并派专人前往药店走访，现场督查疫情防疫情况。

目前彩虹大药房的退烧药品供应量较为紧张，但是防疫相关的感冒、止咳、消炎等药品及口罩、医用消毒酒精等物品在陆续到货中。

接下来，等抗原试纸到货后，彩虹大药房也会在各大药店定点销售，不会哄抬物价，尽力保障老百姓的防疫物品需求。

## 及时送医送药、帮助代购代办、贴心照料关爱……

# 我市村社服务小分队走街串巷送温暖

本报讯（记者黄合 通讯员勇祖轩）“如果发烧没药，让家里人去门卫领取对乙酰氨基酚片，一份3颗，每次吃1颗”“退烧药没有卖的，有需要的可以来领几包，存货不多，只领不卖”……

在余姚市凤山街道东江社区，社区党总支依托网格建立的“共享药盒”已运行了好几天。以互助共享为理念，社区成立暖心配送服务小分队16支，全面排摸梳理形成重点对象名册，采取线上沟通、线下“跑腿”的服务方式，为重点对象代购配送药品、温度计和抗原等物资。

及时送医送药、帮助代购代办、贴心照料关爱、加强宣传引导……连日来，在基层一线、在我们身边，一下子冒出了一支支村社服务小分队，针对当前广大市民最有痛感的问题入手，发挥基层村社党组织引领作用，将组织的温暖送到一线。

“王阿姨，你们一家刚从省外返鄞，你们需要什么，可以写下来，我们帮忙去采购。”鄞州区福明街道江城社区网格员小陈化身暖心配送服务员，详细记录网格内居家隔离人员家庭的生活需求，想方设法帮助他们解决问题，尽显管理服务的“暖”。

在宁海县黄坛镇双峰山区独居老人陈法元家中，中央山村配送小



分队组长、第一书记陈芹芹为老人送来了午餐、高血压药品、一个健康防护包和一张紧急联系卡，嘱咐她调节心情、安心在家，小分队“跑腿员”随叫随到。

在江北区庄桥街道董家村，为了加强重点人群老年群体的日常监护，村党组织整合党建联建单位宁波市康医院资源优势，建立了三级健康监护机制，为辖区320名老年人建立分

类“监护日志”，并对70周岁以上老年人采取非接触方式进行日常健康状况的关注。

上图为宁海县志愿者送餐到村。（孙吉晶 陈轶群 摄）

# 市总工会出台五项举措 情暖一线医护人员

本报讯（记者周琼 伍慧 通讯员王志勇）昨天上午，市总工会出台五项专门举措，开展情暖一线医护人员行动。

据了解，在元旦春节期间，市、区两级工会都将开展针对一线医护人员的专门慰问。同时，面对在一线忙碌抗击各类病症的医护人员，我市将启动“关爱医护，协力战疫”行动，从日常生活、休闲娱乐、健身健康等多个方面为一线医护人员送上关心关爱。市总工会有关负责人告诉记者，总工会近日起将向一线医护人员发放包括家政

服务券、送菜券、公园年票、电影票、话剧票、书票、运动券、疗休养券等在内的不同门类爱心盲盒，为医护人员的日常“添一份暖心暖意”。

据了解，明年我市将组织开展“千名一线医护人员专项休养”活动，安排工作突出、业绩优秀的一线医护人员参加疗休养，同时，我市还将组织各级职工艺术团或文艺小分队为医护人员送慰问演出100场，使他们能放松身心、充电回血，保持持续的工作战斗力投入一线高强度工作。

# 中医防疫方剂受欢迎 日均开出1500~2000剂次

本报讯（记者陈敏 通讯员陈君艳）记者近日从宁波市中医院了解到，自该院推出防疫方剂以来，日均开出防疫方剂1500~2000剂次，每天还有几百剂成人、儿童熏洗泡脚方。

新冠肺炎疫情暴发以来，国家卫健委和中管局多次发布关于做好中医药防治新冠肺炎的通知及方案，先后推出治疗方、预防方等。为助力科学防疫，护航市民健康，宁波市中医院结合我市的气候、人群体质特点及本地临床抗疫的实践经验，于12月7日推出成人及儿童中医防疫门诊，线上线下同步启动，线下无须等待直接拿药，线上可配送到家，十分方便。

防疫门诊推出后，市民反响强烈，需求量大。除了宁波地区的市民，省外也有多人通过互联网医院求购，还有许多企业来团购防疫方。

据了解，儿童防疫方及熏洗方法由国家非物质文化遗产“董氏儿科”推荐，早本土疫情发生时，浙江省国医名师董幼祺教授便为确诊患儿亲自会诊，“一人一方”助力早日康复。此次宁波市中医院儿科儿童防疫方、熏洗方法的推出，让许多孩童家长十分期待，纷纷前来配取。

成人方剂是医院感染科团队在抗疫过程中通过观察患者的临床特征后拟定的，防疫方药味精简、温凉并用、攻补兼施，在抗疫期间曾多次使用，用于医护人员等高风险人群的预防，帮助隔离病房的医护人员实现了零感染，同时也未发生过明显不良反应。此外，该方对低热、鼻塞、流涕等感冒症状，早期服用亦有一定疗效。

截至12月19日，配出的防疫方剂已有4.3万剂次，熏洗方超1万剂次。

# 600余名“南门楼长”暖心服务居民

本报讯（记者陈朝霞 通讯员徐慧琳 李竹青）“请问谁家退烧药可共享？”“我家可贡献一盒新康泰克”“我有清开灵片一盒”“我刚买了布洛芬”……昨天，家住海曙区南门街道迎春社区丰华名都小区的钟女士因父亲发烧，家中没有退烧药而向楼长陆素英求助。接到求助后，陆素英立即将信息发到楼栋网格群，20分钟后退烧药就送到了钟女士手里。

连日来，为应对居民防疫用品

药物需求的激增，南门街道第一时间组建起由600余名“南门楼长”领衔的暖心服务小分队，发挥楼栋“最小作战单元”优势，为居民提供送医送药、代购代办、照料关爱、宣传引导等服务。

在朝阳社区龙湾银都小区，两个楼栋楼长发动红色物业力量专门为居民代买84消毒液120瓶，为60户家庭提供暖心配送服务；澄浪社区楼长杨卫静则在社区微信群提议建立了一个“共享

云药箱”，让居民将家里可以共享的药名、数量、联系方式填写在群内共享文档里，有需要的居民联系楼长随时配送，很快，一个小时内微信群就更新了20条信息，退烧、感冒、消毒等各种药物和医用品一应俱全。

除了解决居民急需的药物，各楼栋暖心服务小分队还第一时间对接社区，整理出独居老人、空巢老人、重度残疾人等重点帮扶对象的名单，包片联系，将口罩、药品等物资“一对

一”配送到位，并通过不定期走访及时掌握解决各类需求。

朝阳社区“00后”张弘毅从学校放假回家后，第一时间上岗担任“楼长”，并组织了小区的大学成立“九零零助老服务团”，解决了老年居民不擅长线上购物的困难。

自疫情防控措施调整后，“南门楼长”领衔的暖心服务队已经结对350余名重点服务对象，为居民提供各类帮扶3000余次。

# 从“杨过”到“杨康”

您的亲眼所见、亲耳所闻、亲身感受 欢迎来聊聊

# “这是个过程性的疾病，平躺休息很重要”

## 一起来听听一位医生的“抗阳”心路历程

记者 陈敏 通讯员 胡丝丽

“我昨天上午就已经不烧了，除了有点轻微咳嗽、嗓子哑外，其他没有什么不舒服了。你有糖尿病，还是要注意防护，尽量能晚感染就晚感染，当然不感染最好。”昨天上午，北仑区二院中医科主任童奎骅在与他的老病人电话咨询时叮嘱对方。

这是童奎骅感染新冠肺炎的第4天，近期他身边很多的亲朋好友都陆续“阳”了，对于如何用药多多少少存在困惑，一时手足无措，很多之前囤的药到了用药时候，也不知道该怎么处理，童奎骅特地分享了他个人的“抗阳”经历，给大家一些借鉴。

童奎骅说，这期间，除了吃退烧药，就喝了一贴麻黄汤中药。“最主要的还是多休息，少量多次喝温开水，保持心情舒畅。”

童奎骅说，这段时间，医院都

很忙，每位同事都忙得脚不沾地。对于防护，我们作为医生自然很注意，平时佩戴的也都是N95口罩。“没想到病毒这么狡猾，我还是中招了。”

12月19日下午，童奎骅突然觉得喉咙痒想咳嗽，下班之后感觉有点乏力的他心里“咯噔”了一下，该不会是中招了吧？由于没做抗原和核酸检测，他不敢百分百肯定，但其实心里多少有点数，十有八九是中招了。为安全起见，当晚他便把自己隔离在小单间，不与家人接触。不出所料，晚饭后一个小时，他开始发热，体温快速飙升至39℃。这个时候，他基本是确定自己得了新冠肺炎。后来，他又做了一个抗原测试，果然是两条杠。

当晚，童奎骅服用了一粒泰诺。但他还是一夜没睡，全身酸痛无力，伴头晕。直到第二天蒙蒙亮，他才昏昏沉沉地睡着，一直昏睡到中午。起床又量了一次体温，

还是39℃，全身关节腰部疼痛也加重了，实实在在体验了一把网络上说的“无麻醉开颅、铡刀割腰子”感觉。随后他又服用了一粒泰诺，之后再次睡了过去。

“作为一名中医科医生，绝不能任由病毒肆虐而束手无策。”童奎骅告诉记者，到了晚上，体温下降的他想到了《伤寒论》里麻黄汤针对的主要症状，和他现在的情况很相似。于是，他就给自己开了贴麻黄汤中药。没想到，吃了一剂出了汗，全身酸痛也跟着缓解了。不痛后他就停了中药，开始闭目养神。有一点要特别强调，这两天童奎骅一直在少量多次喝温开水，目的就是及时补充必要的水分，多排尿。幸运的是，他的体温后来没有上过38℃，晚上睡觉也不难受了，情况正在变好。

变阳第三天，童奎骅的症状只有咳嗽和痰多了，基本以休息为主。第四天，他感觉身体各项机能

都在变好，为不耽误患者病情，他联系了原本约好的几个老患者，进行电话咨询。

“在这里分享自己的经历，只想告诉大家，心态真的很重要，不要过于紧张焦虑，合理的备药，但没必要囤药。这是个过程性的疾病，平躺休息很重要，清淡饮食，少量多次喝温开水。”童奎骅说。

童医生还特别提醒：千万不要病急乱投医，每个人感染后症状不一样，切记对症处理，不要一发热就吃退烧药，建议38.5℃以上再吃。我所喝的麻黄汤是根据自己的症状对症开的，其实最终还是要靠时间去治愈。此外，对于有基础疾病的人，坚持标准佩戴口罩，多备些相关基础疾病治疗的药物，尽量减少出门的次数，特别是医院这样的场所，避免增加感染风险，如果真的感染了，就要及时观察自己的病情，症状不断增加或加重还是要到医院就医。

# 互帮互助 是最温暖的抱团依靠

孙维国

昨天起，宁波日报报网端推出“云药箱”公益互助行动，活动一推出就有网友“存”药。据前天《宁波日报》报道，北仑“平安百姓”药店老板周远航将150盒退烧药剪开，拆分为小包装，免费分发给1000名居民。

在感染人数日渐上升、用药需求增加，退烧药、止咳药等药品供应不足的现实背景下，这位药店老板免费发药就成了“及时雨”，不仅能解决一些人没有药品的燃眉之急，而且增进了人与人之间的情感和信任。

与新冠病毒的“较量”是一场硬仗，需要政府、社会和民众同心合力，共同应对。这其中，尤其需要我们每个人守望相助，雪中送炭。每一个药店、每一个

小区、每一个企业、每一个人都能互帮互助，大家都能得到关心、帮助、鼓励、救治……形成抗击疫情的强大力量，从而不让任何人成为病毒感染中的“孤岛”。

互帮互助不仅是个人的可贵品质，也是群体应对疫情的精神支撑，更是城市文明的底色。诗人约翰·邓恩曾有这样的诗句：“没有谁是一座孤岛，在大海里独踞，每个人都像一块小小的泥土，连接成整个陆地。”每个人都是社会不可或缺的一部分，都是众志成城中的一分力量。在抗击疫情中众志成城，守望相助，互帮互助，让疫情中没有人成为“孤岛”，正是我们愈挫愈强的力量源泉。

抗击疫情需要互帮互助，互帮互助是我们抗击疫情最温暖的抱团依靠。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）