

D 没有彩排的合唱,让人破防

4月11日,殷家花园管控第7天,全民核酸终于熬过了第一个7天,下午传来全民阴性的好消息,大家都松了一口气。

4月12日,宁波又出现新增确诊病例,殷家花园没有等来防疫“降级”的好消息,但大家都有信心,等着解封的日子。

4月14日,林淑红终于等来了好消息,殷家花园除9幢,其他楼道从管控区降为防范区。

4月19日清晨6点,殷家花园解封,居民自发从四面八方赶来。孩子们唱起了社区主打歌《“殷”为有你,殷家更美丽》,听到孩子们的歌声,居民挥舞着小国旗跟着哼唱起来,成了小区居民的大合唱。

看到这一幕,很多居民都破防了,有人红了眼眶,有人笑中带泪。

“这首歌是我们小区热心居民王新写的,是特意写给社区的一首歌,当时是在阳光下漫步在社区写下的一首歌。今天解封的日子,我们终于从阴霾中走出来,重新唱起这首歌,特别有感触。”说起早上的一幕幕,林淑红言语激动。

“虽然小区解封了,但我的工作还没有结束。集中隔离点还有182名居民,我要把他们一个个接回家,一个都不能少。”12点左右,简单扒了几口饭,林淑红就坐上大巴,去集中隔离点接居民回家。一直忙到16点,小区182个居民都回来了!

“说实话,这14天真的很难熬,但每一天都充满力量。看着每天跟着我们忙碌的志愿者,看着来自各镇街的突击队员。他们中很多人我们其实并不知道他们的名字,甚至都没有看到口罩背后的那张脸,但真的谢谢他们每一个人。因为有你们,这一路就没那么苦了!”接受本报记者采访时,林淑红动情地说。

记者 薛曹盛 通讯员 邱煜

感谢有你 “疫”路同行 宁波晚报社区联盟 发起社工关爱行动 邀你参与



横河工业社区社工陆琪燕在核酸检测现场。

最近,宁波疫情多点散发,打乱了很多人的生活节奏。有人说,每天一睁眼就像在开盲盒,一觉醒来可能身陷“三区”。在慌乱和不安中,有一群人正在拼尽全力。他们忙碌的身影正汇聚平凡微光,守护万家灯火,他们就是宁波的基层社工。

“小区封闭第7天,前几天蒸桑拿,今天换成淋雨了。单位4个男同胞已经‘残疾’了2个,我如果倒下的话,感觉离‘全军覆没’不远了。”4月13日下午,海曙区望春街道徐家漕社区的社工俞立丰发了这样一条朋友圈。从4月7日封控以来,该社区的几名社工都把家安在了社区,基本上每天凌晨才能入睡。

这两天,一张社工站着办公的照片,在鄞州区首南街道陈婆渡小区居民群里刷屏了。照片里的主人公叫康路萍。大家点赞的同时,都在为她心疼。原来,去年底,她在联络转运人员时意外摔倒,导致尾椎骨骨折。宁波防疫形势吃紧,她执意提前回到社区工作,因为不能久坐,每天只能站着办公。这样的姿势,她已经撑了大半个月了。

右脚踏着一只白色运动鞋,左脚套着一只黑色男士拖鞋。在北仑区大碇街道横河工业社区核酸采样点,陆琪燕一身“不和谐”的装扮,让人有些不解。

原来,前阵子,她的左脚大脚趾因外伤发炎,被拔掉了趾甲,包上了厚厚的纱布。医生叮嘱她要静养至少半个月,得知社区要开展核酸采样,“坐不住”的她又跑到了一线。

那些默默守护的身影,那些口罩下疲惫的脸,那些沙哑的声音……我们身边,这样的“硬核”社工有很多。疫情面前,他们逆行而上。他们每天只睡3-5个小时,连续作战;他们身兼数职,是心理咨询师、是外卖小哥、是话务员……

“社工真的太不容易了,我们小区2000多人就只有一名社工,一个小姑娘带着我们一群志愿者一起抗疫!”家住鄞州潘火桥社区传奇里小区的吴女士,打进本报热线要点赞他们的社工——郭佳宜,她一个人带着53名志愿者,撑起了小区2213名居民的全员核酸采样,从搭建帐篷到完成核酸采样只用了两个半小时。

今天起,宁波晚报社区联盟发起“感谢有你‘疫’路同行”社工关爱行动,让我们对忙碌在抗疫一线的社工说一声“谢谢你,辛苦了!”

一句简单的感谢,一个温暖的拥抱,或是一份甜甜的心意。欢迎更多的爱心企业加入,让我们把这份心意送到基层社工的手里。

活动热线:87777777(9:00—16:00)

记者 薛曹盛



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

噩梦缠身,或许是疾病的前兆! 出现这些情况一定要重视

春天梦多,但是噩梦缠身也许是疾病的预警,今天来科普一下。

经常噩梦缠身是疾病前兆?

噩梦里出现吵架、打架、被人追跑……同时还有大喊大叫、拳打脚踢等。要注意,这些症状的背后,可去医院检查一下是否隐藏着一个问题——帕金森病。

帕金森是一类多发于中老年人的慢性神经功能退行性疾病,对患者的生活质量影响很大。在已经确诊的帕金森病患者中,有50%以上的人,有常做噩梦的表现,并且这种症状的起始时间要比帕金森出现早,这种疾病被称为快速动眼睡眠障碍(RBD)。

有些人认为做噩梦是正常的,其实并不是。

如果偶尔做噩梦,那么是属于正常的;但如果频率较高,一周出现好几次,并且睡梦中手舞足蹈、大喊大叫等等,不管您有没有诊断帕金森病,都应尽快到神经内科或帕金森病专科门诊就诊。向医生提供详细的病史,包括:用药情况、有无酗酒史、既往罹患病史、作息习惯、家族其他成员有无类似疾病病史等情况。

为啥会总做噩梦?

心理压力和抑郁 常言道“日有所思,夜有所梦”,梦境中将会重复自己担忧的恐怖场景,形成噩梦;失去至亲所爱的人、生活工作中的重大变故以及当前工作生活压力过大导致的紧张情绪、焦虑心情等也是导致噩梦的心理原因。

这个是最常见的原因,大家或多或少可能都有所体会。

生理因素 睡眠不足容易造成噩梦。研究发现,人们睡觉被打断后再入眠,易做噩梦,而做噩梦又会让人更加难以入眠,从而形成恶性循环。

外界环境因素 有些因素将直接影响到睡眠,如温度过高过低、光照刺激、睡眠姿势错误等造成身体不适;白天接触过多刺激性或恐怖事物造成大脑异常兴奋。

患有心脏病 心律不齐会导致做噩梦的概率增加3倍,胸闷、胸痛则会导致增加7倍。这可能是因为有心血管疾病会导致脑供氧含量降低。

睡眠呼吸暂停 也称阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,临床表现为夜

间睡眠打鼾伴有呼吸暂停和白天嗜睡。睡眠呼吸暂停会导致缺氧,严重扰乱深睡眠阶段的睡眠质量。经过持续气道正压(CPAP)治疗,绝大多数的睡眠呼吸暂停患者不会再做噩梦。

如何减少做梦?

做梦通常不需要治疗。但可以注意以下几个方面:

- 1.对频繁做梦,应仔细查明病因,并给予相应处理,如抗抑郁剂和镇静催眠药物的停用,应逐渐减量(避免突然停药),由躯体或精神疾病引起者,应当积极治疗相关疾病。
- 2.认知心理治疗,提高患者承受能力,帮助患者正确认识到现在的情况并接受现实。
- 3.养成良好的睡眠习惯。
- 4.调整生活习惯,晚餐避免过饱,不酗酒抽烟,睡前不要看负面消息和恐怖片,饮用咖啡、浓茶等影响睡眠的食物。
- 5.保持规律适量运动:保证每天适量进行有氧运动,能让全身心得到放松。但睡觉前不能做剧烈运动,不然会兴奋神经而影响睡眠质量。

生活小妙招

502胶水粘住眼睑时 该怎么办? 用冷水冲是大错!

孩子做手工时,502胶水溅入了眼睛,孩子的眼睑被牢牢地粘合。用冷水给孩子冲洗,是个错误的操作,反而会使胶水黏得更牢。

因为502胶水拥有易干的特质,当其暴露在空气中接触微量水汽,就会迅速聚合固化粘着。因此,用冷水冲洗只会雪上加霜。

急诊医生教你怎么做:要带上孩子到医院来操作。先让护士用温的生理盐水进行反复冲洗,如果孩子眼睑还是没有分开的话,就把他睫毛根部的胶水给剪开,然后用专业器械一点一点把孩子的上下眼睑分离开来。

王元卓 洪阳

