

抗疫一线年轻人的身影：

为这座城市 奉献一份青春力量

阅读提示

连日来 ,在丽水这座充满青春活力的城市 ,一大批在抗疫一线的年轻人践行责任、担当和使命 ,谱写了一首壮丽的青春之歌。

23岁网格负责人孙晨宇：社区工作治好了我的 社恐

16栋、17栋的居民朋友们下楼做核酸检测啦！带好身份证、打开健康码 ,到白云街道办事处大院做核酸检测啦！连日来 ,白云街道三岩寺社区工作人员孙晨宇用普通话和丽水话 双语 喊麦 ,引导居民下楼做核酸检测。

孙晨宇于去年11月考入三岩寺社区成为一名社工 ,一直在一线从事疫情防控工作。她负责的区域大多是开放式老小区 ,居住的多是老年人及外来务工人员。很多老年人没有智能手机 ,无法加入群聊或是接收微信消息 ,只能电话联系或和他们的家人沟通。孙晨宇说 ,片区人口构成复杂 ,动员难度更大 ,她花了点心思 ,分别用莲都方言和普通话喊居民下楼做核酸。

由于片区范围较大 ,孙晨宇骑电瓶车到居民楼下 ,一栋一栋喊他们做核酸。连着几天 喊麦 ,孙晨宇的嗓子哑了 ,没有扩音喇叭根本无法工作。一开始有点不好意思的 ,怕人家笑话 ,但疫情防控必须争分夺秒 ,也就顾不上形象了。孙晨宇笑着说。

前三天核酸检测 ,孙晨宇和同事早上8点前到岗。第五天是第四次全员核酸 ,核酸检测是早上7点开始 ,孙晨宇早上6点就到采样点 ,当天除了动员居民核酸检测 ,孙晨宇和同事还要提前准备布置采样点、引导居民有序做核酸等。期间有一天 ,我们要打完700多个电话 ,核实居民做核酸的情况数据。孙晨宇坦言 ,以前自己有点 社恐 ,害怕接电话 ,但现在害怕接不到电话 ,我们每天手机不离手 ,还得随身携带充电宝 ,就怕手机没电 ,错过重要的信息。

年轻人 ,要吃得起苦。孙晨宇说 ,疫情防控一线 ,还有很多像她一样的年轻人 ,冲锋在前、吃苦在前。而面对表扬时 ,她只说：这都是应该做的。

26岁志愿者林宽：帮助他人让我更有归属感

居家隔离这几天 ,学会了好多新菜 ,也参与了志愿者活动 ,我觉得和丽水这座城市的联结越来越紧密了。26岁的龙泉小伙林宽一边说 ,一边爽朗地笑着 ,这几天他把自己做的菜分享到小区业主群里 ,收获了一连串点赞 ,也认识了不少志同道合的同龄人。

4月9日 ,林宽所住的汇福佳苑小区被划为 防范区 。汇福佳苑是政府为新就业无房职工配租的公租房 ,居住的多是刚毕业或是刚来丽工作的年轻人。林



孙晨宇在工作中

宽是莲都区人民检察院的一名司法雇员 ,今年3月中旬搬进小区。

9日下午 ,林宽做完核酸检测回到家中 ,一位社区志愿者敲开了他的家门 ,认真地向他了解家中常住人口情况 ,并宣传动员核酸检测工作。我看志愿者当时累得气喘吁吁 ,立马表示自己也想出一份力。林宽说 ,他刚搬来小区人生地不熟 ,在这名志愿者的帮助下 ,林宽联系到了接官亭社区 ,社区安排二人一起排查住户、宣传疫情防控工作。

林宽二人负责小区1至6幢160余户住户的相关防控工作 ,因为小区没有电梯 ,林宽都是小跑着去做排查登记。第一天我独自完成了90户人家的登记工作 ,第二天扫楼时 ,有一名年轻律师主动加入我们 ,工作量才减轻了。林宽笑着说。

在扫楼过程中 ,林宽发现一名健康码红码人员 ,于是第一时间向社区报备。这户人家一直严格居家隔离 ,而社区人手不够 ,林宽便主动承担起为他们运送物资的工作 ,这户人家里还有一个小宝宝 ,奶粉快吃完了 ,我留下了自己的联系方式 ,告诉他们有什么需要第一时间找我。

林宽的业余爱好之一是做饭 ,居家隔离期间 ,他给自己定了 每天学一道新菜 的小目标。脆皮五花肉、土豆炖牛腩、锅包肉 看着普通的食材变成一道道美味 ,林宽觉得特别有成就感。居家期间 ,原本安静的小区业主群也热闹了起来 ,大家分享自己做的美食 ,分享交换物资 ,尽量把隔离生活过得有滋有味。

做了几天志愿者 ,让我觉得很有收获 ,内心也充实了不少。林宽笑着说 ,感觉邻居们不再是 住在隔壁的陌生人 ,小区也越来越有人情味 ,生活在丽水很有幸福感。

记者 谢佳俊 通讯员 陈朝霞 周亦男 吴佳瑶

防疫战线一 老兵

□ 记者 谢佳俊 通讯员 柴夏

战士在部队服役期是两年 ,而季明同志抽调到防控办已经两年多了 ,等于是一名 超期服役 的 老兵 了 ,也是抽调时间最长的 战士 之一 ,让我们为她鼓掌。近日 ,在市疫情防控办的例会上 ,人们为 战役老兵 季明送上掌声。

2020年4月8日 ,季明从市人民医院抽调到市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室 ,从事行政秘书工作。两年来 ,季明一直坚守在抗疫 幕后 ,不管是疫情最吃紧的时期 ,还是常态化疫情防控 ,她从未退缩。

防控办作为防疫工作的中枢和大脑 ,认真、踏实、责任心强是大家对季明最多的评价 ,她对领导和同事安排的工作件件有回音 ,事事有着落 ,不管多累、多辛苦、工作到再晚 ,都会给出一个满意的结果。她坚守岗位 ,高质量、高效率完成各项工作 ,通过综合协调、数据管理、行政秘书等多岗磨砺体现出综合素质。2021年5月8日上午 ,她在工作过程中不慎在电梯口摔伤 ,造成左肩胛骨粉碎性骨折。在工伤期间 ,她仍坚守岗位 ,组织牵头会议会务工作 ,多次协助其他同事工作。

她被同事亲切称为防控办后勤 部长 。两年期间防控办人员变动较多 ,她总是热情对待每位新来的同事 ,带着他们熟悉环境、领取办公用品、办理饭卡、采购需要的物资 ,让同事倍感温馨。她还是被疫情防控市直重点成员单位及县(市、区)防控办称赞接电话及回复信息最快的人。

在平凡的岗位 ,书写不凡的人生华章。季明就是这样一个立足平凡岗位、脚踏实地、埋头苦干 ,为战疫奉献力量的 老兵 。

合理膳食让你不再谈 瘤 色变



一提起肿瘤 ,不少都会谈 瘤 色变。恶性肿瘤是一种与营养、饮食及生活方式相关的疾病 ,合理的膳食模式能够有效预防恶性肿瘤的发生。丽水市第二人民医院营养科周笑表示 ,对肿瘤患者给予合理规范的营养支持治疗 ,能够明显降低并发症的发生率和疾病死亡率 ,缩短住院时间。

合理膳食

对肿瘤患者而言 ,应保证在食物多样化基础上的均衡膳食。如果条件允许 ,每日食物种类超过12种 ,每周超过25种。主食作为主要的能量来源不可或缺 ,全谷物、杂豆类、薯类应占据主食总量的30%以上 ,避免谷物过度精加工。

每日摄入蔬菜300~500g ,包括绿色、红色、橘红色、紫红色等在内的深色蔬菜占比应超过50% ,特别是红黄色或十字花科蔬菜尤应保障充分摄入。每日摄入水果200~350g ,蔬菜和水果种类应超过每日5种。摄入充足的鱼、禽、蛋、乳、豆类等富含优质蛋白的食品 ,每

日150~200g ,适当限制红肉及加工肉类摄入。

保证充足饮水 ,每天1500~2000毫升 ,规律有效饮水 ,建议选用白开水、矿泉水、温开水或淡茶水 ,避免各类饮料、浓茶和浓咖啡 ,避免饮酒。禁用野生动物、活禽 ,避免生冷和刺激性食物。

走出误区

误区1 :肿瘤不能吃 发物

所谓 发物 ,是民间的传统说法 ,认为某些食物(海产品、鸡鸭鹅肉、牛羊肉等)可 导致疾病复发或加重 ,因此不能进食。

实际上 ,根本不存在所谓发物概念 ,上述食物恰是优质蛋白质的重要来源 ,如果盲目限制 ,将可能导致肿瘤患者膳食不平衡 ,营养不充分 ,造成肌肉萎缩 ,血浆蛋白降低 ,免疫力会更下降 ,导致营养不良和感染发生风险增高。

误区2 :牛奶致癌

所谓 牛奶致癌 ,源于国外报道的动物试验结果 ,即用含大量酪蛋白的饲料喂养老鼠 ,可增强黄曲霉毒

素对大鼠的致癌作用。牛奶中所含的蛋白质主要为酪蛋白 ,故由此推导 牛奶致癌 。

但这里面存在几个大的问题：

首先 ,老鼠试验结果不能直接推演到人身上。其次 ,该研究以酪蛋白为唯一蛋白质来源 ,这在人类自然膳食几乎是不可能出现的。还有 ,牛奶蛋白质含量为3% ,其中70%为酪蛋白。

每天饮用牛奶250ml ,摄入的蛋白质约8克 ,其中酪蛋白仅仅6g ,占每日蛋白质总量的8-10%。这与 以酪蛋白为唯一蛋白质来源 的动物试验情况截然不同。

误区3 :把肿瘤细胞饿死

网上流传这样的说法 :肿瘤患者吃的太多 ,会促进肿瘤细胞生长 ,而少吃或不吃可以饿死癌细胞。

实际上 ,国内外各类研究都没有看到营养支持会促进肿瘤细胞生长。而如果不进行营养补充 ,肿瘤细胞会掠夺正常细胞的营养 ,分解人体肌肉组织 ,最后 饿死 的是患者而不是肿瘤。

通讯员 李浚豪