



让党旗在抗疫一线 高高飘扬

老党员的心愿： “请收下，我这笔最后的捐款”

本报讯（记者 李传芳）“你好，我要捐款，我加你微信转给你好不好？疫情期间不方便出来，但是我们老刘的遗愿，我一定要帮他完成。”2月28日晚，解放碑街道自力巷社区党委书记刘琼接到这样一通电话，电话那头的曹阿姨难掩悲痛。

“曹阿姨，节哀，请一定保重身体。”挂断电话，刘琼沉思片刻，哽咽地对在一起加班的同事说，“刘伯伯走了，他的遗愿，是要为战‘疫’捐款。”

刘琼口中的“刘伯伯”名叫刘宴林。去年5月，因糖尿病引发并发症及严重贫血，刘宴林到重医大附二院住院治疗半个月，出院后，身体每况愈下。2月9日，刘宴林永远闭上了眼睛。

春节期间，刘宴林自感身体状况不佳，对家人频频提起自己的遗愿。“他可能感觉到身体不好了，刚好又是疫情形势最严峻的那段时间，就一直叮嘱我，要找机会捐点款，为抗疫出份力。”刘宴林老人的妻子曹学尧在电话那头哽咽着断断续续地回忆，“他说我们都是党员，身体不能上一线，也要想办法出力。”

“我们都是党员”，是两位老人一直以来的行为“准则”。刘琼介绍，刘宴林和曹学尧夫妻两人都是社区支部的党员，也是骨干居民志愿者，一直以来，无论社区组织什么活动，他们都会帮着忙前忙后；身边的邻居遇到困难，他们也会主动提供帮助。

2019年，已经89岁的刘宴林即使在卧床养病期间，也没有忘记自己的党员身份和义务。曹学尧说，“去年年中，他还能下床走路的时候，每次支部主题党日活动，都要我扶着他慢慢走到现场参加学习。”后来不能到现场了，他也要求老伴在每月支部主题党日活动那天，按时去参加支部学习，再把学习内容带回家。平日里，两人也会通过“学习强国”APP和电视新闻开展自学，并通过微信跟党员同志分享学习心得。

直至生命最后的时日，刘宴林仍在反复叮嘱家人，“我是党员，这次抗疫没出上力，你们一定要帮我捐1000块钱，千万不要忘了。请他们一定收下我这笔最后的捐款。我死后，丧事从简，不要给别人添麻烦。”

2月28日晚，料理完刘宴林老人的后事，曹学尧努力平复自己的情绪，拨通了刘琼的电话，告诉了她这个消息，并通过微信转账的形式，完成了老人的遗愿。目前，这笔捐款已按规定上缴至解放碑街道党工委。



扫码关注在渝中 APP 图文报道

学生制作创意“口罩” 为抗疫加油鼓劲



“向奋战在一线的医务工作者致敬！武汉加油！中国加油！”日前，大田湾小学四年级学生谭佩佩自制的创意“口罩”，为抗击疫情加油助威的短视频被学校老师频频转发。为丰富学生的居家学习和生活，大田湾小学开展了“我是防疫小能手——创意口罩设计”活动，让学生画出人间大爱，赞美守护生命的“最美逆行者”。 记者 刘侃 摄影报道

综合快读

●3月6日，区妇联微信公众号“渝中姐妹”“以案说法·维权有方”栏目“上线”，首期内容为《对家庭暴力零容忍》。据悉，该栏目将开设十期，为广大妇女、家庭普及《中华人民共和国反家庭暴力法》《中华人民共和国妇女权益保障法》《重庆市家庭教育促进条例》等妇女儿童权益保障知识。

●3月5日，区交通局组织机关青年志愿者来到长滨路，开展“学雷锋 护河岸 我们在行动”主题活动，践行雷锋精神。

●疫情发生后，区文化馆闭馆不谢客，推出文化慕课、主题文艺原创作品征集展播、网络视频课堂等系列“万众一心阻击疫情”数字文化活动，深受市民欢迎。

●日前，区卫生计生监督执法局开展了为期13天的消毒产品销售市场监督检查行动，有效净化消毒产品销售市场环境，严厉打击制售假冒伪劣消毒产品的违法行为。

●连日来，重庆中节能清洁能源有限公司党支部“党员防疫突击队”联合重庆市“雷锋的士”志愿服务总队，在高九路加气站持续义务为到站车辆进行消杀，受到市民好评。

●自新冠肺炎疫情发生以来，全区文艺工作者通过艺术创作助力新冠肺炎疫情防控工作，创作艺术作品近400件。

●为解决居民理发不便的难题，近日，大溪沟街道各社区纷纷组织辖区理发师，开设理发便民服务点，就近为居民义务理发。

●3月6日，化龙桥街道红岩村社区雍江艺庭小区举行爱心捐赠。小区业主共捐赠口罩6400个、酒精200瓶、牛奶14件以及方便面、火腿肠等生活物资，物资将全部捐赠给街道社区防疫一线的工作人员。本报综合



王中仪正在清洁解放碑步行街。

张鹰正在做集中隔离医学观察点的记录工作。

陆静检查疫情防控服务点。

铿锵玫瑰 “疫”线绽放

在社区“战场”

“疫情不散，我们不退”

3月8日，早上8点多钟，解放碑街道民生路社区主任陆静来到社区，统筹安排一天的工作后，便开始对辖区便利商店、房地产经纪门店等近20家复工复产企业，以及辖区各个疫情防控服务点进行逐一走访检查。下午，她又入户对网格内新增返渝人员进行体温检测，了解他们的身体状况和居家隔离需求。途中，她还要时不时地接听企业、居民电话，为他们答疑解惑。

这已经是陆静坚守岗位的第45天。在她看来，只要疫情防控没结束，她就每天都要坚守在“战场”上，“疫情不散，我们不退，这是我们作为一名社区工作者的责任。”陆静说，在妇女节这天，为辖区居民健康安全“战斗”，也是一个特别有意义的过节方式。

和陆静一样，社区志愿者杨淑华也坚守在她的“战场”上——民生路社区疫情防控服务点，为进出居民测量体温，帮居民照看快递物品及外卖食品，对返渝人员进行信息登记，用自己的力量，守护达美城市花园小区1000多户居民安全。

在环卫“战场”

“这样过节，挺好！”

3月8日上午，在解放碑商圈，环卫女工马茂琼正提着垃圾篓，拿着筷子对商圈内的花坛展开“巡视”。而这已是马茂琼当天的第二项作业任务，她从早上7点起开始清洗商圈街面，而后收拾花坛垃圾，这项工作要持续到下午2点。

这一天，似乎和平日没有什么不同，唯一的不同是，她一大早接到了孩子的祝福电话：“妈妈，祝你节日快乐。”

马茂琼说，她原本计划春节后，请假回老家看看，怎料突发疫情，她便在岗位上一直坚守至今。“疫情期间，环境卫生非常重要。”马茂琼觉得，在节日这天，用自己的辛勤劳动为市民营造良好的卫生环境，“这样过节，挺好！”

不远处的王中仪也正用扫帚、撮箕进行商圈保洁，她比马茂琼更早到岗，凌晨5点钟就开始在商圈进行地面清扫、垃圾箱清洁等工作。王中仪说，“我们通过自己的工作，净化公共环境卫生，也是在为疫情防控贡献自己的力量，很有意义，也很值得。”



昨天，在全国上下众志成城、同心抗疫的非常时期，第110个“三八”国际劳动妇女节如约而至。

这注定是一个不平凡的妇女节。

区融媒体中心记者在医院、隔离点、社区等抗疫一线，记录下了“铿锵玫瑰”的美好、奉献和风采。

在这美丽的节日里，让我们把目光投向最美的她们。

在内勤“战场”

“我不能亏欠百姓”

“宝宝哭了很久，后来哭睡着了。”正在忙碌的何安均再次接到母亲打来的电话。何安均是区交巡警支队菜园坝大队民警，疫情发生后，原本在休假的她第一时间回到工作岗位。

何安均的爱人是消防战士，也处于备勤状态，她一回到岗位上，9个月的宝宝便无法照顾。夫妻不得不合谋着提前给宝宝断奶，并将孩子托付给璧山老家的父母。

作为内勤人员，何安均的工作很“杂”：量体温，定时给车辆、办公楼、食堂等区域进行消毒，负责口罩、防护服等物资的发放，各类数据的汇总上报……虽然没有战斗在一线，但她为打赢抗疫阻击战提供了强有力的后勤保障。

“亏欠孩子的，我想办法补偿，但我不能亏欠百姓，不能对不起我身上这身警服。等这场战斗结束后，再回家好好陪陪宝宝和家人。”何安均说。

40岁的徐蓉参加公安工作快20年了，她的丈夫也是区公安分局刑侦支队的民警。疫情来袭，夫妻俩奋战在抗疫第一线，甚少见面团聚，两口子只能互发信息加油鼓劲。自防疫工作开展以来，徐蓉兼任了大溪沟派出所防疫核查专职内勤的工作。她在做好企业复工复产和疫情排查管控等高强度的统计工作的同时，还要兼顾24小时值班和内勤各项工作，至今，她已连续工作40余天。

“在双警家庭中，她们的付出往往要比男同志多得多。”派出所负责人说。

在隔离点“战场”

“大家都在坚持，我有什么理由叫苦”

3月8日早上9点过，张鹰又开始了忙碌的一天。张鹰是区卫生计生监督执法局的一名职工，1月26日以来，她一直坚守在我区某集中隔离医学观察点，负责协助相关人员做好医疗废水消毒与监测、医疗垃圾处理、环境消杀、物资分发等工作。

“我和另外一名同事实行两班倒，说实话，有点累，但是大家都在坚持，我有什么理由叫苦？”张鹰说，刚到集中隔离医学观察点时，心情还比较忐忑，怕被感染，工作几天后，这种顾虑就没有了，“按要求做好自身防护，工作时谨慎一点，其实也没什么可怕的。”

“希望疫情早点结束，大家早日恢复正常工作、生活秩序；希望每一个隔离人员早日解除隔离，早日与家人团聚。”这是张鹰的节日愿望。

在社区卫生服务中心“战场”

“虽然人累，但心不累”

3月8日，已经40多天没有见到孩子的解放碑街道社区卫生服务中心医务科科长尹红，依然坚守在岗位上。她说，“我的工作不分昼夜，孩子爸爸也一直在上班，我们只能把孩子送回老家，请爷爷奶奶帮忙照顾。”

这是尹红第一次与孩子分开这么久，虽然十分想念，但疫情当前，她不光是母亲，也是医生，需要对辖区居民的健康负责。这些天来，尹红和同事们一起穿梭在辖区的大街小巷，对疑似患者及密切接触者逐一上门检测、排查，并做好居家医学观察人员每日的体温检测、随访及记录。

“解放碑街道有许多老旧居民楼，上门全靠一双腿。”尹红说，每天都在不停地上楼、下楼，有时候一上午走下来，腿都快没知觉了。“虽然人累，但心不累。”尹红说，因为自己知道，身后有一群需要守护的人。

据悉，在解放碑街道社区卫生服务中心46名职工中，女性职工就有41名。疫情防控期间，她们从不退缩、不计得失，坚守抗疫一线，展现了当代女性医务人员的巾帼风采。

记者 李一 刘侃 姚延洋 张艳 彭翥文/图

大量喝水能预防新冠肺炎？这样“喝水”容易“毁健康”！

新冠肺炎疫情发生后，有人说大量喝水能预防病毒感染。这当然是无稽之谈！但喝水这件事看似简单又日常的事，讲究真不少，如果不注意，容易“毁健康”！

一、水放久了易滋生细菌

日本有节目做了这样一个实验：将开盖并喝过一口的矿泉水放置24小时，观察水中的细菌变化量。结果发现，水放置24小时后，细菌数量从600个增加到1100个。所以，瓶装水开盖了要尽快喝完，不喝时记得将盖子盖上；倒在杯子里的水放久了就倒掉，烧好的水可以

放到暖水壶或玻璃容器中装好，否则喝进肚子的细菌就更多了。

二、口渴才喝水易“毁肾”

据调查，我国现有肾病患者近亿人，已占到全球三分之一，并趋于年轻化。而喝水的不良习惯竟然是肾病的第一成因。口渴才喝水、将饮料当水喝、爱喝浓茶的人，患肾病的风险最高。其中，绝大部分人都试过口渴才喝水，长此以往，会增加血液浓度及肾脏负担，并导致尿液浓缩，引起结石。因为口渴是中枢神经发出的求救信号，这时候身体细胞早就

脱水了。千万别等到口渴才想起喝水，隔一段时间就喝喝水，唤醒身体里即将脱水的细胞，保护好肾脏。

三、喝水过多可能引起水中毒

常常听到有人说：“感冒发烧，多喝水。”多喝水可以，但是过量喝水并非好事，曾经出现过因喝水过多而引起水中毒的案例。为什么水喝多了会中毒？关键在于不能在短时间内大量喝水，这样会导致血液被稀释，血浆渗透压降低，水分通过细胞膜渗入到细胞内，使细胞水肿，引起水中毒。严重的肾病患者，更

需要注意这个问题。

四、喝水过快容易影响心脏

有些人跑步、极度口渴的时候，会大口大口地灌水，这样的行为是大错特错的。喝水太快，水分会快速进入血液中，增加血容量，对心脏不好。尤其是冠心病患者，可能会出现胸闷气短等症状，严重时导致心肌梗死。因此，喝水不宜急、快，否则影响身体的吸收。

