



■战“疫”先锋

北京中医医院主管护师马娜： 守护患者的“暖心天使”

□本报记者 唐诗

在北京市属医院援鄂医疗队中有一群默默无闻的中医护理人员，他们利用中医护理技术，为新冠肺炎患者保驾护航。马娜就是奋战在武汉抗疫一线的中医护理人员中的一员。作为北京中医医院主管护师，她和队员们利用中医护理技术，努力帮助患者减轻病痛，慢慢恢复健康。

中医护理让重患转危为安

1月20日，中央指导组专家组成员、北京中医医院院长刘清泉到武汉协和医院西院会诊，为重症患者开出中药处方，嘱咐服用方法：喝完药之后半小时左右，要让患者慢慢的小口喝一碗热粥，注意不要让患者吹风着凉了。在场的西医大夫和护理人员面面相觑——这个专门的叮嘱是什么意思？为什么喝完药还要喝热粥？

包括马娜在内的北京中医医院的护士听到这个消息之后，瞬间明白了刘清泉院长的意思——这是《伤寒论》中医护理内容。马娜在给西医同道讲述了这个原理之后，他们纷纷竖起大拇指，但紧接着问题又来了：服药后半小时喝热粥——这在当时的条件下可怎么解决？

马娜和队员们很快想到，让患者一小口一小口地喝热水，虽然没有养胃的作用，但也能辅助药物更好地发汗。一些重症卧床的患者，通过胃管鼻饲汤药之后，没办法自行喝水。她们就蹲在床边，一小口一小口地喂他们喝热水，虽然辛苦，但看着重症患者一天一天好起来，她们欣慰极了。

自编穴位按摩保健法

“贴耳豆”是中医护理的重要方法，医院后方寄来耳豆后，

马娜和队员们为患者做耳穴压丸的治疗，缓解他们呼吸困难、喘憋、咳嗽的症状，取得了良好的效果。

自我活动良好的一些患者，得知马娜是从北京中医医院来的护士，说：“我听说过你们医院，是全国最好的中医院之一。能不能教我们中医的穴位按摩保健方法？”当时马娜的眼睛都亮了，猛点头：“当然能。”回去之后，她就利用专业知识，再经过科室医生指导，编制了一个马娜版的《新型冠状病毒肺炎的穴位按摩保健方法》，开始在病房教学。患者按照马娜教的方法按揉了几天穴位后，表示精神好多了，呼吸也畅快了一些，纷纷称赞她是北京来的“神护”。

自制“暖心便笺”鼓励患者

隔离病房，患者往往比较孤独，马娜发现有一些患者独坐、沉默不语，表情凝重。她萌生了制作“暖心便笺”的想法。利用休息时间，她将一些简短的、正能量的、暖心的话语写在小的便笺纸上，然后送给患者。

“风景同前古，云山满上游”“在这里，我们就是您的亲人”“春暖花开，您要康复了”“风波即大道，尘土有至情”“您再坚持一下，曙光就在前头”……这些温暖的短句流入了一位位患者的心田，成了支撑他们坚持下去、积极配合治疗的希望。

每天，重症病房的患者都盼望着收到属于自己的“暖心便笺”，盼望着在收到便笺的同时，和马娜聊聊病情、谈谈心事。马娜为他们加油鼓劲、增强信心。



在这里，每一位患者都知道，这位来自北京中医医院的护士是真正把他们放在心上的，用一位患者的话说：马娜成了他们心中真正的天使……

抗疫一线多面手

其实，在北京中医医院的岗位上，马娜也是活跃在各个战线上的优秀“战士”。作为医院应急医疗队队员，她多次参加重大活动的应急保障演练，并主动承担各种义诊、下乡、健康咨询任务，不怕苦不怕累，任劳任怨，从无怨言。

作为学科骨干护士，她多次承担涉外教学任务，将博大精深的中医药文化和技艺传播给来自东南亚、非洲等国家的留学生和访学团体，深受外籍学员好评。

马娜对于援鄂前线工作的艰辛不善于过多表白，她只希望用实际行动践行白衣天使的责任与担当，用初心和使命将中医护理建功写在武汉的抗疫一线。

文明公开课线上传递抗疫正能量

本报讯（记者 盛丽）4月22日是世界地球日。首都文明办联合北京市生态环境局、市志愿服务联合会、北京广播电视台通过网络直播启动2020年“V蓝北京”文明有我健康行主题宣传活动。首堂文明公开课采用线上启动模式，三位主讲嘉宾通过视频传递抗疫正能量。

疫情防控期间，回天地区龙泽苑社区的书记伊然敲门核实5700多名居民，办理出入证7277个，每天查验出入证2300人次，登记返京人员超3000人……郭宁宁是一名快递小哥，疫情期间快递量激增，最多的时候他一天要送300单，经常忙到晚上七八点；

张雪松是北京安贞医院的一名主管护师，疫情发生以后，她一直坚守在一线。活动启动当天，伊然、郭宁宁、张雪松的“文明生活Vlog”在文明北京、V蓝北京等新媒体同时上线。

据了解，今年，“V蓝北京”将全新升级，开展“一评选、二课堂、三地游、四季约”活动。除“V蓝北京”文明公开课外，“V蓝北京”还将开展“书香文明V课堂”活动，联合全市237家实体书店开展专题讲座。还将联合京津冀知名环保企业、生态景观景点、博物馆等，由特邀主持人和场地讲解员担任云主播，带领网友足不出户逛遍京津冀“环保地标”。

兴谷街道创“友善卡口”守好疫情防线

本报讯（记者 马超）“您好，请您出示小区出入证件，给您测一下体温。”社区是疫情联防联控的第一线，也是外防输入、内防扩散的关键防线。在平谷区兴谷街道光明社区，北京实验学校附属小学下沉教师翟小岩正在对往来市民进行卡口登记检查。

上岗前培训、熟悉卡口工作流程、掌握测温、扫码等硬件软件使用方法……一直以来，兴谷街道各卡口坚持做到“文明友善测温登记、有理有据说服劝导、严肃纪律无缝衔接”二十四字方针，严格执行“拦、测、登、放、报、转”流程六字诀，强化卡口服务质量。

在平谷区城乡基层防控组的指导下，兴谷街道制定《兴谷街道疫情防控卡口管理工作实施办法》，逐层逐级对卡口工作流程

进行专业培训，卡口长和卡口工作人员全部挂牌上岗，卡口长每日记录《卡口长日志》。同时，在卡口值守过程中，街道制定《兴谷街道卡口文明用语规范》，分为行人篇和车辆篇两部分，从查验、登记、测温、处置等每一个环节着手，卡口工作人员要文明用语，避免冲突，做到服务热心周到。

目前，街道已制定友善卡口创建标准，社区村根据卡口日常表现推荐先进，街道进行监督检查、考核评价，将卡口长疫情防控期间履职情况作为评优、评优一项重要参考依据。街道第一批评选上报友善卡口5个，通过宣传典型事迹，树立榜样，推动各卡口争先创优，最终创建友善卡口30个。街道统一制作友善卡口标识牌，并在30个友善卡口悬挂张贴。

怀柔庙城“一企一策”解复工复产难题

本报讯（记者 崔欣）“口罩等防疫物资准备齐全吗？”“工人防疫培训有什么难题？”……日前，怀柔区庙城镇政府工作人员走进京沈高速铁路怀柔庙城施工现场，询问企业需求，现场协调解决了企业集中医学观察宿舍不足的难题。据悉，这是该镇为复工复产企业实行的“私人订制”。

登门问需、援企稳岗，是庙城镇精准施策助力企业复工复产的一个生动写照。在精准施策中，该镇采用“一个重大项目，一位牵头领导，一个责任单位，一个项目工作专班，一套项目推进工作方案”的工作机制，派出专人对每个重点项目进行“一对一”服务，找准项目复工复产“堵点”，按照“一企一策”要求，协助企业制定复工复产

产计划，指导企业制定防控方案，帮助企业协调解决用工、材料、物流、资金、防疫物资、要素保障等方面存在的困难。

当工作人员来到庙城施工现场，向企业问需时，中铁三局负责人陈海轮表示：“我们复工遇到最大的困难就是混凝土供应方还没上班生产，我们现在是巧妇难为无米之炊！”

接到“求助”后，庙城镇镇长金文领第一时间带领专班赶到项目现场调研，协调镇域内李两河搅拌站紧急复工。仅半天时间，一份包含李两河搅拌站复工计划、生产混凝土标号类型、产能及报价的清单就送到了现场指挥部，协助企业打通了上下游产业链，畅通项目复工复产“微循环”。

昌平减免企业特种设备检验费近30万

本报讯（记者 周美玉 通讯员 王星月）为减轻疫情对辖区中小微企业生产经营的影响，促进企业复工复产，截至目前，昌平区共停征锅炉检验费、压力容器检验费、压力管道检验费、电梯检验费等特种设备检验费用28.98万元，涉及辖区87家中小微企业。

据了解，2月5日至今年年底，昌平区市场监督管理局对使用或者报检特种设备的中小微企业停征特种设备检验费。特种设备在群众日常生活中有着重要作用，但又存在风险隐患，需要定期进行科学检测，保证其处

于安全运行状态。目前纳入我国安全监察的特种设备共有8种，包含锅炉、压力容器、压力管道3种承压类设备，电梯、起重机械等5种机电设备。

与此同时，昌平区市场监督管理局还开展了价格执法监督工作。自3月27日起，对区水务局、区城市管理委等相关部门免征中小微企业相关费用优惠政策落实情况开展全面检查。截至4月9日，昌平区水务局已登记中小微企业停征污水处理费企业217家，昌平区城市管理委暂未收到中小微企业申请。

主题课堂 美化楼门 云端观战 线上打榜

东花市邻里“擂主争霸”共战疫情

□本报记者 边磊

“疫情防控期间，我们通过邻里接力，每天都会对楼道及电梯间进行4次消杀工作，到今天已坚持82天。”东城区东花市街道第一届“美丽楼门”擂主代表何素敏正在分享疫情期间的的工作经验。她要与街道领导一起将“攻擂牌”悬挂于忠实里社区南街二号楼楼道内，这就意味着，南街二号楼将接受其他参赛楼门的挑战，一起争夺第二届挑战赛擂主。

这场“宣战”正发生在东花市街道行动战“疫”专题“美丽楼门”挑战赛启动仪式的直播现场。与以往不同，本次楼门挑战赛突出疫情主题，加入“云端观战”“线上打榜”等环节，并通过“花伴儿”APP直播，与东花市邻里一起，爱卫爱家，共战疫情。

“都是自己家的事儿，疫情期间，更不能懈怠。签字就意味着一份责任，我愿意与大家一起来美化楼门，守护家园。”青年团员徐会强看着自家在楼门公约上的签字说道。本次楼门挑战赛在忠实里社区及北里西区社区最先启动，



忠实里社区百户居民共同签署楼门公约，并亲眼见证公约上墙。而北里西区50余户居民拿出自家花卉布置小区景观，还将成立家园规划师志愿者团队，吸引更多青年志愿者与社区居民一同参与，以更加科学、合理的方式助力垃圾分类，打造精致小区。

据了解，本次“美丽楼门”挑战赛布置主题以居民创作的战“疫”主题作品为主，并发动“邻里众筹”共同出力布置楼门。而引导

楼内居民群策群力商定出“楼门公约”，为的是让“美丽楼门”的创建成果得以常态化保持。

除此之外，活动中还设置了楼门征集、主题课堂、美化楼门、云端观战、线上打榜、总结表彰等环节，其中在美化楼门阶段，将结合“周末卫生大扫除”活动，组织社区党员、团员通过线上征集楼门公约、组建美丽楼门帮帮团等方式，发动全体居民齐上阵。