

# 统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展

## 用真情义举驰援战“疫”一线

□袁德山

新型冠状病毒感染肺炎疫情发生后,黑龙江省政协主动担当作为,以实际行动赢得了党委和政府及社会的好评,进一步树立了政协组织的良好形象,全面展示了广大政协委员的时代风采,为打赢这场疫情防控阻击战贡献了政协力量。

### 扛起政治责任 落实防控措施

黑龙江省政协通过召开党组扩大会和主席会议,专题研究疫情防控工作,积极贯彻落实中央和省委部署要求,自觉把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”体现在实际行动上。

建立责任机制。成立了应对疫情防控工作领导小组,由黄建盛主任任组长,主席会议成员全员参加,下成立了指挥部,由秘书长担任指挥长,副秘书长和各民主党派、工商联、台联、侨联负责同志担任副指挥长,指挥部下设组织协调和卫生防疫组、综合督导组、信息化服务保障和委员联络组、安全保卫组四个工作组,对政协机关办公区和楼内其他单位实行区域统一管理,每天对楼内各单位应对疫情检查情况进行通报。

三级责任制的建立,为做好抗击疫情工作提供了坚强的组织保障。向各市(地)政协发下了进一步做好疫情防控工作的通知,要求全省各级政协党组织要自觉扛起政治责任,为打赢疫情防控阻击战提供坚强政治保证。

健全防控措施。夏立华秘书长按照黄建盛主席的要求,召集相关部门认真研究省政协机关疫情防控工作措施,制定了重点部位、重点人员的管理和会客、体温检测、就餐管理等制度。充分发挥省政协委员移动履职APP的功能,成立了工作群,实现了对疫情防控工作线上通知、线上开会部署,对其他日常工作也尽量采取网络、电话办公渠道,有效避免人员聚集,降低疫情传播风险。

“倡议书”激发委员力量。在疫情防控的关键时期,省政协向全省政协委员发出倡议书,号召委员强化责任担当,积极参与疫情防控阻击战,切实把思想和行动统一到总书记重要讲话指示精神上来,统一到中央和省委决策部署上

来,把助力打赢疫情防控阻击战作为义不容辞的责任,以为国履职、为民尽责的情怀积极行动起来,用行动彰显社会责任,用奉献展现大爱胸怀,为坚决打赢疫情防控阻击战作出积极贡献。

广泛传播正能量。为广泛传播正能量,省政协积极做好抗击疫情宣传工作,通过黑龙江政协微信公众号、门户网站、APP等渠道,推送相关报道200多条,集中宣传市县政协抗击疫情工作情况、近200人次政协委员优秀事迹及疫情防控科普知识。

### 真情义举 驰援战“疫”一线

省政协有关疫情防控部署要求和倡议书,犹如战鼓催人出征,委员们用赤诚的举动,展示责任和担当,真正形成了打赢疫情防控阻击战的磅礴力量。他们千方百计捐款捐物,他们积极建言献策、疏导社会情绪,广泛汇聚起打赢疫情防控阻击战的正能量,他们用真情义举驰援防疫一线,谱写了可歌可泣的壮丽篇章。

省政协常委、华永投资集团董事局主席李勇向湖北省民政厅捐款1000万元;省政协委员、黑龙江玉泉酒业有限公司董事长杨立友,省政协委员、哈尔滨秋林里道斯有限公司总经理林伽旭分别向省青基会捐款30万元;省政协常委、中首华奥集团董事长李晓东,向北京哈尔滨企业商会捐款20万元,向哈尔滨市工商联捐款3万元;省政协委员、亚布力中国企业家论坛秘书长张洪涛向复星专项基金会捐款20万元,从国外购买2700件防护服驰援黑龙江;省政协委员、黑龙江松林林业公司董事长姚松林向双鸭山红十字会捐款20万元;省政协委员、港龙会常务副会长吴光彦赞助100万港元用于港区防控疫情;在我省疫情防控物资紧张的情况下,省政协领导千方百计寻找货源,由省政协委员吴光彦和全国政协委员、省政协常委、香港意得集团有限公司董事长周春玲在越南购买价值70万元口罩捐给我省,她撰写的《抗疫体现中国制度优势》文章和出资50万元支持香港无线翡翠台制作《抗疫手册》10集宣传片及出资100万元支持香港爱国核心团体工联会开展系列抗疫活动,都在香港产生了事半功倍的效果。

截至2月11日,住我省全国政协委员和省政协委员64人次共捐款5392.4万元人民币和100万元港币,并捐赠了620多万元医用口罩以及3100多件防护服,为抗击疫情作出了突出贡献。

建言献策 助力龙江打赢疫情防控阻击战

建言献策也在同步进行着。眼看着感染人数持续攀升,委员们心急如焚,为控制疫情建真言、献良策。连日来,各民主党派、省政协委员、各市(地)政协报送的有关疫情防控方面的社情民意信息在省政协网站、委员移动履职APP平台和信息报送邮箱接踵而至。在做好防疫工作物资保障方面,提出了进一步抓好医疗防控物资保障供给、完善防疫物品发放渠道、防止引起人群聚集、加强保障消毒防护品的供应,加强对春节返岗人员口罩等医药用品供应保障、将紧缺用品作为战略物资管制征用集中配置、做好一线医务人员后勤保障工作等建议。在加强医护人员和群众防护方面,提出了充分发挥基层卫生院医疗能力守住我省防控疫情的第一道防线、投放口罩专用收纳箱、用网格化管理编制疫情防控大网、提高农村人口防范意识做到防范疫情无死角、加强黑龙江留学生疫情防控、对临床一线医生增加防护等建议。在疫情防控工作应注意的问题方面,提出了通过社区网格化管理有效落实综合防控措施、定点焚烧作废口罩、重视农村疫情防控工作、建立疫情防控统一捐款捐物通道等建议。在利用互联网及时发布防控疫情工作方面,提出了开设全国新型冠状病毒防治网络和电话咨询平台、由政府统一组织建立互联网疫情捐助微信平台、国家有关部门尽快开发新型冠状病毒病例行踪查询软件等建议。在对防控疫情期间保障其他工作正常运转方面,提出了在疫情冲击下帮助酒店行业、紧急制定拉动内需经济计划、立法禁止食用野生动物等建议。

截至2月11日,有120多位省政协委员通过网络议政平台发表意见建议150多条,委员们通过一篇篇高质量的社情民意信息,一条条精准可行的建议,建言献策、同心战“疫”,为省委省政府科学民主决策提供了有益的参考。

疫情就是命令,防控就是责任。战“疫”仍在持续,黑龙江政协人对疫情防控前线的驰援也不曾停歇。

转自《中国政协》2020年第3期



披甲逆行 抗疫有你

2020龙江影像志(5)

实行横向隔位、纵向错位方式售票

## 我省电影院将有序复业

本报讯(记者董盈)25日,黑龙江省电影局发布《关于印发〈黑龙江省电影院复工防疫指南〉的通知》。《通知》要求省内各电影院遵照防疫指南,并按照当地应对新冠肺炎疫情工作领导小组指挥部要求有序复业。

根据要求,影院复业前要组织员工学习疫情防控相关指导意见和要求等,对全体员工进行健康摸排,做好测温仪、口罩、消毒用品等防疫物资储备,并制订防控方案等。

影院复业后,要拟制健康登记台账,安排专人做好上岗员工每日体温检测、口罩佩戴、一次性手套穿戴和扫描“龙江健康码”等健康防护检查工作,严禁带病上岗。要加强对复业上岗员工的生活轨迹管理,尽量减少休息期间不必要的外出。影院要对放映场所进行日常清洁及全面消毒,洗手间等场所应配备洗手液或消毒用品,公共区域每天消毒不少于3次,每场片间间隔不少于20分钟,每部影片放映结束后须彻底消毒一次,并进行通风。

复业后,售票处应建立观众信息登记制度(姓名、性别、住址、身份证号、联系电话、观影影片及放映时间、影厅号和座位号);影院应设立唯一出入口,并安排专人值守,工作人员和观众进入影院区域必须戴口罩、测量体温,扫描“龙江健康码”,未戴口罩和体温37.3度以上者不得进入;在复业期间,要实行横向隔位、纵向错位方式售票,对座椅等高频接触的物体表面要做到一场一清洁。

## 垦区三江平原灌区工程建设全面启动

本报讯(黄晶 何洪艳 记者吴树江 刘楠)为打赢垦区三江平原灌区工程建设攻坚战,更好地利用和发挥三江平原灌区田间配套工程的功能和优势,垦区近日召开三江平原灌区工程建设启动会议,各灌区工程建设项目全面启动。

2009年,我省将三江平原“两江一湖”干流沿岸14处灌区统一更名为黑龙江省三江平原灌区工程。其中,涉及垦区的有10处灌区,渠首在垦区境内的有8处,分别为江萝、绥滨、二九〇、青山龙、勤得利、八五九、饶河、兴凯湖灌区;渠首在垦区境外的有2处,分别为乌苏镇、虎林灌区,总规划设计灌溉面积1062万亩,其中近期设计灌溉面积657万亩,远期设计灌溉面积405万亩。

今年,垦区三江平原灌区工程建设包括2020年度青龙山灌区剩余骨干工程(前进、洪河、红卫农场部分)、青龙山灌区田间配套工程(三期)、三江平原灌区改造区田间配套工程以及三江平原灌区田间配套2020年实施工程部分,共需工程资金20.7亿元。截至目前,垦区三江平原灌区已完成骨干工程总投资60.77亿元(国投30.88亿元,自筹29.89亿元)。

## 鹤大高速松花江特大桥主桥承台施工



## 调动正态心理功能 适应新的生活节奏

访哈医大心理与行为研究中心副研究员、省疫情防控心理专家组成员于蕴淼

□本报记者 赵一诺

随着我省疫情形势趋于平稳,复工复产步伐越来越快,商业、社会服务等各项功能也在加快激活。即将回归到忙碌的生活和工作中,不少人会产生焦虑恐慌情绪,我们该怎样面对?哈医大心理与行为研究中心副研究员、省疫情防控心理专家组成员于蕴淼在接受记者采访时表示,大型危机之后,人们渴望重新设计未来,恢复正常生活。要科学看待疫情,接受复工现实,接纳自身情绪,筑牢心理防疫的堤坝。

于蕴淼说,当前,我省新冠肺炎疫情防控应急响应等级下调,人们却有了新的担忧:不敢去

商场购物、不敢去医院看病、担心身边同事可能是病毒携带者等,这些都是紧急公共事件后常见的心理反应,是一种心理状态的振荡,必须正视这种反应和震荡并采取积极措施。她表示,要尊重客观事实,通过权威官方渠道了解相关疫情信息,注意避免过度关注带来的心理超限效应,引起过度敏感焦虑,损害身心健康。同时,要扩大与社会的接触,获得来自多方情感上的支持、精神信念的帮助,主动去感受社会群体、同伴、家人的关爱,尽快摆脱“无所依靠”“坐卧不安”。

针对复工复产的心理建设问题,于蕴淼说,要建立正确的认知意识,个人如果出现明显行动

力下降、易激惹等情况,可以通过社会公益组织的心理健康知识普及和测评等方式进行自我评估。她建议,复工单位应在符合物理条件的基础上,组织员工的复工心理评估和健康指导,积极配合、科学防疫。在复工临近时,可提前按工作节奏调整生活作息,调动积极关注的正态心理功能,主动适应新的生活节奏。关于复工后工作中会出现的棘手问题,可以提前列出清单、规划方案,未雨绸缪的意识可减轻内心焦虑的情绪。

于蕴淼说,工作中如果出现紧张、厌倦的不良心态时,可以通过听音乐、肌肉放松,和朋友倾述等方式进行调节,也可以从相对简单的工作任务着手处理,逐渐适应工作节奏和强度。

当感到孤立无援时,要第一时间建立起自己的社会支持体系,找信任的人倾诉感情和想法,获得心理支持,相互传递爱和关心,给彼此增强抵抗疫情的信心。此外,如果出现了头痛、胃部不适、心悸等躯体不适,可以服用常规药物来缓解症状,严重者要到医院就医。

“工作是一件很重要的事,但绝非生活的全部。健康的身体才是创造美好生活的基础。”于蕴淼说,磨刀不误砍柴工,工作再忙也不能忽略睡眠。充足的睡眠不仅帮助我们增强抵抗力、预防疾病,更能够帮助我们改善情绪、提升工作效率。在紧张繁忙的工作之余,要多抽时间陪家人、培养自己的兴趣爱好、锻炼身体等。

大,压力和紧张会干扰自律神经系统,造成免疫力低下,自然容易生病。《黄帝内经》提到“内伤七情”:喜伤心,怒伤肝,悲伤肺,忧思伤脾,惊恐伤肾。容易发怒、忧愁,或总是情绪反应过度的人,会影响脏腑,损伤正气。相反,保持平和的心性,能使内在的气血顺畅,就有足够正气可抵抗病邪。因此宋立群说,保持一个轻松的心态很重要,过度的欲望和精神压力是人体的慢性杀手。

多食用应季果蔬可以提高人体免疫力。宋立群特别强调,

平时饮食应多食用健脾补气的食物,如莲子、南瓜、地瓜、胡萝卜、玉米等,这些食物本身含有很好的营养,又可帮助身体消化吸收养分,其中丰富的膳食纤维则有助排便。在饮食习惯方面,还要注意别吃太饱,以免伤胃,任何“补药”也别进补过头。宋立群说,每天保持适量的运动,也是提高身体免疫力的法宝。练习八段锦、太极拳等传统保健功法可以疏通经络,调畅人体气血,扶助人体正气抗邪。在湖北众多的方舱医院中,这些中医传统保健功法也对患者的康复起到了积极作用。

### 名医开讲·健康生活方式

## 龙江名医教你如何增强免疫力

## 作息规律 轻松心态 科学饮食

□本报记者 谭湘竹

26日,黑龙江省本地新冠肺炎确诊病例实现“清零”。

但“清零”并不意味着零风险。随着气温回升不断加快,外出市民增多,加之春天的流行疾病增多,在新冠肺炎阻击战还没取得最后的胜利时,疫情防控工作绝不能麻痹大意,每个人都要积极行动,科学防护。日前,记者采访了黑龙江中医药大学附属第一医院教授、黑龙江省名中医、首届龙江名医宋立群。宋立群传授“三

招”,告诉大家如何提升“正气”增强免疫力。

作息规律不熬夜。宋立群说,免疫力是人体自身的防御机制,《黄帝内经》曰:“正气内存,邪不可干。”通俗来讲,就是人体正气充足时,就不容易得病,也就是增强了免疫力,病原体就很难入侵。要想提升“正气”,首先要顺应四季,正常起居,拥有一个好的睡眠。中医强调人应顺应四季,有固定的起居习惯,避免工作过于劳累或者睡眠失常。他建议,若要避免正气流失,最好在晚上十点半就寝。

轻松心态很重要。情绪对健康的影响很