

来自全省疫情防控工作第64场新闻发布会的报道

做好冬春季农村地区“早预防”

我省返乡人员需持7天内核酸检测阴性证明

生活报讯（记者仲亮文/摄）23日，在全省疫情防控工作第64场新闻发布会上，省卫生健康委员会二级巡视员刘彦诚通报我省新冠肺炎疫情情况。

2021年1月22日0—24时，黑龙江省新增确诊病例56例（其中，绥化市望奎县40例、哈尔滨市利民开发区7例、绥化海伦市6例、哈尔滨市呼兰区2例、绥化安达市1例），含29例无症状感染者转为确诊病例（其中，绥化市望奎县20例、绥化海伦市6例、哈尔滨市利民开发区2例、绥化安达市1例）；新增无症状感染者37例（其中，绥化市望奎县22例、绥化海伦市8例、哈尔滨市利民开发区4例、哈尔滨市呼兰区1例、绥化安达市1例、绥化市绥化县1例）。无新增疑似病例和死亡病例。

从1月10日绥化市望奎县出现病例开始，截至1月22日24时，本轮疫情累计报告确诊病例359例（其中，绥化市望奎县306例、哈尔滨市利民开发区14例、绥化海伦市10例、绥化安达市8例、绥化市北林区7例、哈尔滨市香坊区5例、哈尔滨市呼兰区5例、哈尔滨市道里区1例、齐齐哈尔市昂昂溪区1例、大庆市龙凤区1例、大庆市肇源县1例），累计无症状感染者459例（其中，绥化市望奎

县295例、哈尔滨市利民开发区44例、哈尔滨市呼兰区27例、齐齐哈尔市昂昂溪区25例、绥化海伦市22例、绥化安达市15例、绥化市绥化县8例、齐齐哈尔市富拉尔基区4例、牡丹江市林口县4例、绥化市北林区4例、绥化市青冈县3例、哈尔滨市南岗区2例、齐齐哈尔市建华区2例、伊春市大箐山县2例、哈尔滨市道外区1例、大庆市萨尔图区1例）。

据介绍，进入冬季以来的这一轮疫情暴露出我省农村地区防控意识松懈、防控能力薄弱、防控难度大等问题。“早预防”是防控疫情的第一道屏障。做好冬春季农村地区“早预防”工作，我省应该做到“四要”。

一是要减少人员流动。提倡春节假期非必要不流动，从事进口物品搬运、运输、存储和销售环节的工作人员，原则上在工作地休假或工作。疫情中高风险地区严格控制人员进出。

二是要减少人员聚集。各地春节期间按照非必要不举办的原则，严控庙会、文艺演出、展销促销等活动，减少农村集市规模和频次，控制人流量。落实好宗教活动及场所管控要求，从严从紧执行疫情防控规定。居民家庭不举办聚餐等聚集性活动，宣传和倡导移风易



俗，劝导农民群众不串门、不聚集、少外出，提倡“喜事缓办，丧事简办，宴会不办”。

三是要加强返乡人员管理。返乡人员需持7天内有效新冠病毒核酸检测阴性结果返乡，返乡后实行14天居家健康监测，期间不聚集、不流动，每7天开展一次核酸检测。各乡镇（街道）、行政村（居委会）落实责任制，对返乡人员实行网格化管理，做好登记造册、健康监

测和异常状况处置等工作。

四是要强化宣传教育。利用传统媒体和新媒体等多种形式开展新冠肺炎防控知识和措施宣传，引导返乡人员遵守疫情防控规定，如实报告个人行程，积极配合健康监测，增强村民勤洗手、保持室内通风、封闭场所戴口罩等卫生习惯，增强出现发热、干咳、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状后就诊和第一时间报告意识。

绥化防疫物资储备充足

据绥化市卫生健康委员会主任郭建民介绍，自疫情发生以来，绥化市采取多种有力措施，切实保障各类防疫物资的充足供应。目前，绥化市的各类防疫物资采购渠道畅通，储备充足，需求量稳定，供应有序，完全能够保障当前疫情防控的物资需要。

疫情发生以来，省和市财政都拨付专项资金，用于购买防疫物资。启动了应急预案，按照《黑龙

江省财政厅关于疫情防控采购便利化的通知》精神，执行防疫物资“绿色通道”，采购程序本着“质量、时效、价格”优先的原则。在采购过程中，我们采取对比询价的方式，广泛联系防疫物资生产销售企业，通过进行电话询价和认真比对，综合考量商品质量、到货时间、现货数量、商品价格等多方面因素，选定采购厂家和销售商进行订购，并要求在规定时间内到货。

我省组建中医专家组参与救治

据省中医药管理局局长张晓峰介绍，今年的疫情发生后，按照省防控指挥部和医疗救治与疫情防控组的要求，组建了中医专家救治队伍。省中医药管理局组建了13个中医专家组，由具有新冠肺炎救治经验的省级中医专家和各地市的“省名中医”组成，每个专家组分别负责一个地市，一旦发生疫情，按照

省疫情防控指挥部要求开展工作，并要求各地市分别组建了中医救治组。派出专家开展中医药救治。从12月10日至今，已派出5组省级中医专家参加救治工作。截至22日，全省确诊病人中医药救治参与治疗率为100%，无症状感染者中医药参与治疗率为97.26%。积极推进隔离人群中中医药预防工作。

心理专家支招 隔离期间如何自我调节

据哈尔滨医科大学附属第一医院心理科主任安钢辉介绍，医学隔离人员和居家隔离人员在面对疫情的时候，都会有心理上的变化和波动。

对于医学隔离人员来讲，他们既存在着感染新冠肺炎的风险，又要在医学隔离期间面对难熬的日子，因此而感到恐惧、焦虑。医学隔离人员在这期间既担心自己会感染疾病，又担心自己的亲人会受到感染，在漫长的等待当中，就会出现情绪上的变化，以及相应的身体方面的不适感，所以要积极努力地去调整自己的心理状态。首先要接受自己在这期间所表达出来的脆弱、紧张和恐惧。面临危机紧张、恐惧都是正常的心态。其次，找到自己表达紧张和恐惧的方式和方法，比如说有的人表现为头痛、头晕、心慌，有的人表现为烦躁不安、郁闷。然后根据自己的心理特点，找到解决自己问题的方法。具体说来，医学隔离人员要保持昼夜睡眠的稳定性。白天努力使自己忙碌充实，少睡或者是不睡，在晚上获得良好的休息。给自己白天的生活做适当的规划，比如说上午做什么，下午做什么；什么时间问候亲人，跟亲人沟通交流；什么时间做适当的运动，什么时间做拉伸运

动，什么时间做相对激烈一些的有氧运动。在睡前，做呼吸训练和放松训练。把自己在医学隔离期间的自我定位，当成难得的自我调整、休养生息、成长的阶段，而不是等待着被动熬日子。因为日子越熬，越慢，越难过。

对于居家隔离人员，要根据自己的隔离状态，寻找适合自己和家人做的运动。可以一家人集体做一些游戏和运动，既锻炼身体又增加了感情。家务劳动，有分工，有合作，一家人可以在一起学习做营养丰富的美食。我们在北方生活，冬季本身就容易出现缺乏日照，缺乏维生素D，所以说在这个时间，需要尽可能地补充日照，或从膳食当中补充维生素D、补钙。对于我们生活中的一些紧张、不安和焦虑情绪，学习用呼吸训练、放松训练或渐进性放松训练的方法，使自己摆脱紧张不安的情绪。根据个性特点、阶段性需求，找到放松自己的一些方法。比如说喜欢阅读的，可以阅读自己一直想读但没有大块儿时间读的书；喜欢手工劳动的，做做手工；喜欢劳作的，可以用自己难得的休闲时间给家里做做维修；喜欢音乐的，听听音乐；喜欢烹饪的，学学做美食；喜欢运动的，做拉伸运动、瑜伽、八段锦等。

法处以行政拘留10日，并处500元罚款的治安处罚。在此，提醒广大市民：疫情当前，共克时艰，自觉遵守法律法规，不信谣、不传谣，以官方发布为准，合力战胜疫情。对编造谣言、发布、传播不实信息，扰乱民心、破坏公共秩序等行为，公安机关将依法依规严肃处理。

发布：“绝对惊人消息”“香坊区检测出70多人核酸阳性”等不实信息。经公安机关调查，发布人吴某承认其网络造谣的违法事实。目前，吴某已被公安机关依

老年公寓

一元养老公司

招自理、半自理卧床老人，吃的好，住的好，玩的好，照护好，交通便利，配套设施齐全，药店、洗衣房、食堂、护士站、老年大学、象棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。电话：0451-51025111/13936510333 乘坐57.58.82路区间车直达

信用卡

以下所有利率均为最低息，仅供参考，如申请交易请前往各银行网点核实，否则后果自负，本行不承担任何责任，投资有风险需慎重

贷款

百业信息

宾馆出租出售

道里龙凤街60号，楼层5300平米，楼层1-8层，8层共计122间客房，地下室1层可做餐厅。李先生：18545620356

生活报

分类广告

中缝声明

企业招聘

业务办理电话:

15504651777

89682777

QQ/微信:80451



静观万象

郑爽代孕弃养：做人不能怎么爽怎么来啊！

生活报首席评论员 静伟
“代孕的孩子不想要了怎么办啊？”
“就跟医院说一下，那就弃养吧！”
“这孩子真的打不掉，我都烦死啦！”
“生下来后，就送人了，你俩就全忘啦！”

“我们为什么会这个样啊？”
“因为我们就是自私冷血巨婴的一家。”（根据录音演绎成歌）
录音中郑爽和她爸妈的那些话，让人听了，真是心里拔凉拔凉的，这简直就是“巨婴三宝”啊，真不是一家人，不进一家门，能够把代孕弃养说得如此清新脱俗、云淡风轻、轻描淡写，也算得上古今中外第一人家了。

在郑爽和爽爸爽妈的口中，让人代孕生个孩子，然后再弃养，乃至让其堕胎，都像买个Prada的包包，不喜欢了就扔掉一样轻松随意，对于这些行为给他人和孩子造成的伤害、痛苦、损失，以及什么法律、道德、伦理、人性，都浑然不放心上，也难怪，能说出这些话来，已经是毫无心肝。

所谓巨婴，就是这个样子：自私、自我，没有责任感，更没有规则意识，自己的感受重如泰山，别人的痛苦轻如鸿毛，整个世界都要按照自己的意志来，喜欢的，要召之即来，不想要的，要挥之即去。而且，不认错，不只是口头上不肯承认错误，而是在内心里根本就认识不到

自己的错误。出了问题，都是这个世界的错，而自己，总有各种理由辩解，也总会觉得各种委屈。
在她所有的回应里，这两句还是勉强让人看得懂的：“谁家女儿谁心疼，我爸妈只希望我能不要哭了赶快睡一觉。”“我真是传说中那种大傻丫头，自己的错却要我家人承担。”把自己说得那么无辜，好像傻白甜，又带着父母女儿之间的彼此怜爱，但却不想想，那两个想要弃养的孩子、那个代孕受苦还要遭遇“退货”的母亲，又有谁来关爱和同情？

她自己在自传里说：“我能想到我出生的那一刻，所有亲人对我的期待和爱。”“现在我常常想知道那个瞬间，睁开眼的那一刻，我是怎样的心情？”如果她但凡能把这份心情的一丝一毫，共情到那两个孩子身上，估计也不会产生弃养的想法。

至于她其他的回应，网上已经有很多文章，将其当做语文挑错的靶子了，就不一一列出恶心大家了。我也是很少见到，明明是现代白话文居然还需要翻译理解的。大凡巨婴，恐怕语言表达能力和逻辑思维能力也是碎片化的，其实不要说别人不懂，她自己恐怕也不知所云，只不过是像婴儿的呓语一样，表达自己的不爽罢了。

她说的一个点，无非就是自己没有违法，但其实，她只是钻了法律的空子，而且，就算代孕在美国来，不违法，但弃养和堕胎是啊，几年前就有这样的新闻，美国养母抛弃俄男童，美法院判付15万美元赔

偿，至于堕胎，美国更是有最严的禁止堕胎法案。当然，你可以说这些还只是想法，但有这种想法本身就很渣。而且发现没办法堕胎，就直接玩消失……你可能确实没有违法，但你缺德啊！就像法学教授罗翔说的：“法律只是对人最低的道德要求，如果一个人标榜自己遵纪守法，这个人完全有可能是人渣。”

有人会说，代孕你情我愿，一个愿打一个愿挨，有什么好指责的。但是，我们必须明白一个前提，在经济、身份、地位、境遇等诸多条件不对等的情况下，谈自愿就是要流氓。试想一下，如果一个穷人生活所迫，一个富人愿意花钱买肾，那穷人是不是就可以“自愿”卖掉他的肾？而富人是不是就可以心安理得地用别人的肾为自己续命？再极端一些，如果富人为了自己的快感，想花钱要穷人的腿甚至一条命，而穷人因为某种不得已的原因只得“自愿”，这难道也是合理的？正如法国作家亨利·米勒所说：“如果大便可以卖钱，穷人将失去他们的肛门。”如果金钱成为这个世界的通行证，那么贫穷，势必会成为穷人们的墓志铭。

代孕也是一样，这个世界上，因为代孕，给女人和孩子造成生理上、心理上，乃至命运上的痛苦还少吗？而这世间很多看似你情我愿，其实无非生活所迫，网上有一个评论说得好：“你连加班都不能拒绝，怎么能保证代孕是自愿的？”

如果双方没有生理原因，而代孕这个想法又是郑爽提出的，就更显其“巨婴”。因为不想承担做母亲的痛苦，或者不想牺牲掉一些职业的前程和利益，但又想享受有孩子的快乐和好处，就选择了代孕这种把幸福建立在别人的痛苦之上的自私方式。一旦觉得孩子是个累赘的时候，又弃如敝屣。

也难怪，都说每一对母子（女）都是生死之交，没有经历过十月怀胎、一朝分娩的喜悦、期待和痛苦，又怎么可能会有对孩子的爱怜、对生命的敬畏？代孕的母亲和孩子，在她的眼里，可能就是一件商品、一个玩具。都是身外之物，弃之亦不可惜。

网上披露的一个细节，也可见郑爽没有共情和同理之心，到了什么程度。看到短视频里，别人都可以把手伸到自己养的狗狗嘴里，她居然想把自己家狗狗的牙给磨平了。可见在她的心里，就是我觉得怎么爽，就怎么来。

结果怎样，“爽”死了。



作者公众号

琐事处处见修行

王伟宏
还没有恢复自理能力的时候，护工陪我去浴池搓澡，浴池里一位热心的哥们问我，梗了？我说梗了。他说，我告诉你一招，每天来蒸桑拿，泡澡，然后走路两小时，半年就能好。我说脑血管病还熬蒸桑拿，真厉害。他说，你别不信，哪哪哪的谁谁谁，就半年，走路像好人一样。我说走路是一种综合能力，仅靠走路一种训练哪行。看我不信，他不高兴了，他说，你要是不信我的，那你就好了不了。

这个热心肠就是个糙人，他认准的东西不容置疑，你置疑，他就跟你恼。这样的事情其实很多，我们身上也时有发生。我们当然不会蠢到像这个糙人那样表达，但在讨论问题的过程中，自己的观点受到质疑时同样会不自觉地从各个角度去维护，有时候一场客观的讨论，就会演化成各自观点的维护和辩论会。

我在街头下棋的时候，发现了一个有趣的现象。不停地在旁边支招的人，绝大部分都是象棋篓子，那些象棋

如果是工作中，大家的维护和辩论基本都是以讲道理的方式进行，但是在生活中，说话的双方可能经常会武断，经常会不讲道理。又想起年轻时被家人用煮熟的大葱糊了满身，说是治疗荨麻疹。家人说不出原理，为什么大葱能治荨麻疹，于是不讲道理，只管强行操作。很多时候，不讲理的本意不是无理取闹，而是不靠道理去说服对方，或者压根儿就讲不明白道理。

做一个讲道理的人，其实是不太容易的。大多数时候，当我们热心地给人一个建议的时候，我们并不是那个领域的专家，我们讲不出真正的道理。就像浴池那位热心肠，他对脑血管疾病的康复治疗一窍不通，怎么可能会讲出道理呢？

我在街头下棋的时候，发现了一个有趣的现象。不停地在旁边支招的人，绝大部分都是象棋篓子，那些象棋

高手会很认真地观看，也会很认真地思考，但是很少会在旁边支招。后来我嘲笑拙劣的策划方案时，就说“臭棋篓子爱支招”。

今天早晨，一边做饭一边想起这些琐事，发现这些琐事里处处透露着一个人的修行。反过来说，修行，或许修的就是面对琐事时的态度和习惯。

这个发现让我如获至宝。一直以为，修行是一项高深莫测的事情，唯有高僧大能们才敢触及。但是今天早晨，天赐顿悟，原来修行，修的都是小道理。比如，当你不是专家的时候，你的建议根本就不靠谱，甚至会害人。这时候，我们需要修的是，不要随便给人建议。比如争论双方，争着争着就会偏离争论的焦点，而被论据中的某个信息带着转移了话题，尽管话题转移了，争论还会继续。这时候，我们需要修的是，不去争论。

元旦那天，我告诉自己，我今年的

关键词是修行。因为元旦那天和朋友出去吃饭，我说了特别欠修行的话。晚上写朋友圈时，我给我的2021定了个调，提升自己的修行。

如果修行是一张录入了大量信息的光盘，A面是认知，B面是言行。A面，是对生活中的万千小道理的认知，虽然都是些小道理，却无丝毫不彰显着生活以及这个世界的奥义。B面，是面对日常琐事的态度，是处理日常琐事的能力以及习惯。似乎可以这样说：万千小道理，通透即修行。日常琐碎事，舒服即修行。不记得是谁说过，让身边的人舒服，自己才会舒服。而是不是能够让身边的人舒服，全看面对日常琐事时的言行习惯。

我希望我的牛年是一场日有所进的修行，我希望这一年下来，我能够对日常小道理通透起来，能够让别人的言行舒服起来。



SHENGMINGRIJ
老文青的生命日记⑦⑦