

点亮一盏灯,闪耀一束光

——来自护士们的动人故事

新华社记者 刘伟 陈聪 闫睿

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下 ——新时代 新作为 新篇章

5月12日是国际护士节。在抗击新冠肺炎疫情一线,他们面容被口罩遮挡,但脸上留下的勒痕,是战“疫”的勋章;他们身影被防护服严密包裹,但人们知道,他们是新时代最可爱的人。

在近期各地防控疫情的斗争中,护士们一如既往成为战斗在最前线的白衣战士。这些勇士们坚守“红区”、严防院感、奋战一线,为患者点亮心灯,留下一个个动人故事,闪耀着平凡而伟大的光芒。

ICU里“青年老兵”的坚守

这是一段看似平常却见证着守护力量的日程表——

早晨6点半,一位年轻男护士完成每日例行核酸检测,准时登上7点的班车,从闭环酒店前往定点医院。8点,进入病区,开始护理工作。为患者进行俯卧位通气、清理有创伤口,有时还会与医生一起为患者外出进行CT检查,要一直忙碌到下午5点后才能交班。

这是复旦大学附属中山医院外科监护室护士长助理梅静娴在定点医院上海市老年医学中心ICU病房里平凡的一天。这段时间里,每分每秒,他和同事们都要准备好从死神手中“抢回”患者。

一位从养老院转到重症监护室的老人,因为肺部感染而出现咳嗽、咳痰症状,同时患有高血压、糖尿病等基础性疾病,是重点关照对象。

一天查房时,梅静娴发现老人的脸色有些发灰,很短时间里,心率从80次/分降至50多次/分,血压极低,情况十分危急。梅静娴当即判断是痰

窒息,立即呼叫医生,自己同步做吸痰工作。紧急抢救后,患者的生命体征逐渐恢复。

“如果痰液堵住呼吸道而导致窒息,可能5分钟的工夫人就走了,抢救就在一瞬间。”1990年出生的梅静娴年纪不大,却是曾支援武汉抗疫的“老兵”。他说,亲历了这么多惊心动魄的时刻,更感觉到新冠肺炎不是“大号流感”。

转眼间,梅静娴在“疫”线坚守已近两个月。同为中山医院的一名护士,他的妻子也一直在医院病房里进行日常护理工作。

“虽然不能回到自己的小家,但战‘疫’就是守家。所幸我俩的职业都是护士,彼此之间的理解是我坚守的后盾。我们坚守着,是因为我们坚信,大上海防疫‘保卫战’一定能够打赢。”梅静娴说。

是母亲,也是白衣战士的“守护者”

“妈妈,母亲节快乐!”邓秋霞接通视频电话,屏幕另一端的两个小家伙用奶声奶气的声音说出祝福。

这是5月8日这天,吉林大学第一医院卒中中心副护士长邓秋霞在抗疫前线与孩子们的连线。在她的身后,长春这座城市已经与病毒奋战两个多月。

听到一双儿女的声音,邓秋霞心底的思念刹那喷涌而出,她好想使劲抱抱他们,贴贴他们的小脸儿。

第一时间报名,首批随队出征,武汉战“疫”63天,这是“80后”护士邓秋霞在2020年的逆行记录。在63天的时间里,爱人王勇每天向她的电子邮箱里传一封家书,传递家人对她的

不负生命之托

在护理战线上,有许多几十年如一日默默奉献的人们,哈尔滨医科大学附属第一医院重症医学科总护士长王磊就是其中之一。

从2020年支援武汉,到2022年支援吉林,提起王磊的名字,同事说她“长相温柔、做事风风火火”,是“风暴眼”中的战士。

战士的状态,就是随时准备出征。3月29日随医院医疗队来到吉林市中心医院的重症病区后,日夜不间断保持“战备”状态是她和同事们的常态。从业23年的王磊常和年轻同事们说,腿要勤快、眼要敏锐,因为患者的情况分秒之间可能都有变化,必须快速捕捉。

一次值班时,王磊发现一名患者突然呼吸急促,监护仪上的血氧指标快速下降。

“立即气管插管!呼吸机辅助呼吸!”值班医生当即决定。王磊和当班护士赶紧开始操作:固定气管插管,帮助病人吸痰,连接呼吸机管路,监测患者生命体征变化……

长期的临床实践,让王磊十分清楚心尖关怀的力量。重症病区的患者没有家属陪伴,有时也想找人说话,哪怕是在他们身边静静地倾听。王磊在护理时也会特别留心,不时跟他们讲一讲每项操作的用意,总能给人些许温暖。

“在重症病区护理患者,其实暴露风险不小,但我们选择跟患者一起坚守。”王磊说。

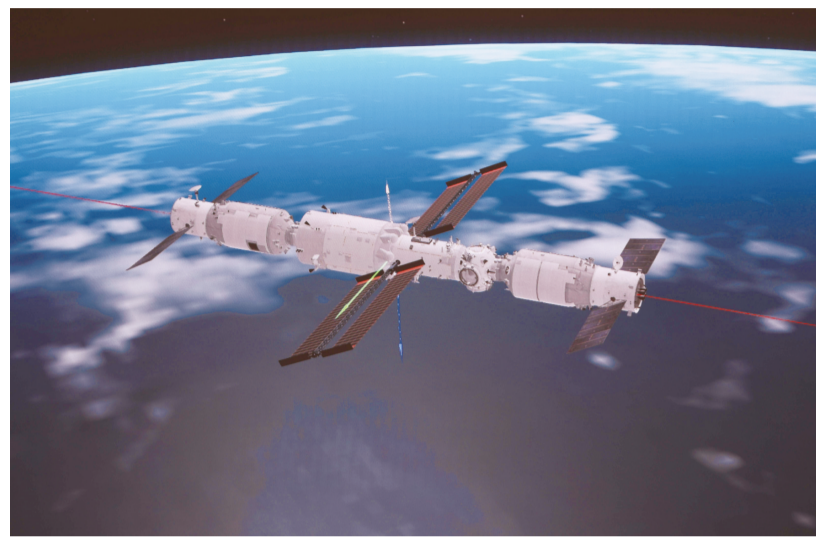
2020年,王磊获得全国抗击新冠肺炎疫情先进个人荣誉称号。人们问她做护士的秘诀,她是这样回答的——

“当护士没太多秘诀,不辜负患者生命相托,踏踏实实做好每一件事,就很简单了。”(参与采访:裴雯、赵丹丹)

天舟四号良宵送“快递”

空间站建造阶段大幕启

是实现我国载人航天工程“三步走”战略目标的关键之战



天舟四号货运飞船与空间站组合体完成自主快速交会对接示意图(5月10日报)。

新华社记者 郭中正 摄

我国10日凌晨用长征七号运载火箭成功将天舟四号货运飞船送入太空,中国空间站建造阶段大幕开启。

这是我国空间站建造阶段的首次远征,也是空间站货物运输系统的第4次远征。

夏夜已深,椰风阵阵。文昌航天发射场内,天舟四号货运飞船和长征七号运载火箭整装待发。

“天舟四号是我国进入空间站建造阶段的首发航天器,搭载了共计200余件(套)货物,上行物资总重约6000公斤,承担着神舟十四号航天员提供物资保障、空间站运营支持

和空间科学实验等任务。”航天科技集团五院货运飞船系统副总设计师党蓉说。

“各号注意,30分钟准备!”1时26分,发射任务01指挥员王宇亮的口令响彻发射场。

文昌航天发射场是我国唯一的滨海发射场,隶属西昌卫星发射中心。2017年以来,天舟系列货运飞船相继从这里飞赴太空。

“5、4、3、2、1!点火!”1时56分,伴着隆隆巨响,长征七号运载火箭托举着天舟四号货运飞船腾空而起,在夜空中划出一道绚丽的轨迹。

约10分钟后,飞船与火箭成功分离,进入预定轨道。2时23分,飞船太阳能帆板顺利展开工作,发射取得圆满成功。

至此,中国空间站建造阶段的大幕正式拉开,实现我国载人航天工程“三步走”战略目标的关键之战打响。

据中国载人航天工程办公室消息,天舟四号货运飞船入轨后顺利完成状态设置,于北京时间2022年5月10日8时54分,采用自主快速交会对接模式,成功对接空间站天和核心舱后向端口。

为空间站带去哪些“大礼包”?

为保障各项任务顺利完成,天舟四号携带了哪些“大礼包”?航天科技集团五院天舟货运飞船系统主任设计师杨胜介绍,此次任务中,天舟四号搭载了航天员系统、空间站系统、空间应用领域、货运飞船系统共计200余件(套)货物,其中包括货包货物和直接安装货物,携带补加推进剂约750千克,上行物资总重约6000公斤,将为神舟十四号乘组3人6个月在轨驻留、空间站组装建造、开展空间科学实验等提供物资保障。

值得注意的是,天舟四号有更为人性化的设计——根据航天员乘组的在轨使用意见,为了查找货物更加方便和直观,天舟四号通过标签和提手的色彩设计,增加了货包色彩标识;为方便航天员在轨操作,天舟四号开始为适配板和对应货架增设搭扣带,实现便捷防漂;为便于收纳存储,对货包内的缓冲泡沫进行分块小型化优化设计,并增加气柱缓冲方案以减重。

为保证货物安全快速到“太空之家”,天舟四号采用货包、支架、贮箱等多种货物装载方式,货物种类、数量可

根据空间站需求动态配置。同时,还具备承担空间站姿态轨道控制、并网供电以及空间站遥测、数据传输支持、空间科学实验等任务的支持能力。

值得注意的,天舟四号有更为人性化的设计——根据航天员乘组的在轨使用意见,为了查找货物更加方便和直观,天舟四号通过标签和提手的色彩设计,增加了货包色彩标识;为方便航天员在轨操作,天舟四号开始为适配板和对应货架增设搭扣带,实现便捷防漂;为便于收纳存储,对货包内的缓冲泡沫进行分块小型化优化设计,并增加气柱缓冲方案以减重。

为保证货物安全快速到“太空之家”,天舟四号采用货包、支架、贮箱等多种货物装载方式,货物种类、数量可

“全民反诈在行动”集中宣传月活动启动

新华社北京5月10日电 为深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神,党中央决策部署,贯彻落实中办、国办印发的《关于加强打击治理电信网络诈骗违法犯罪工作的意见》,中宣部、公安部于5月10日联合启动“全民反诈在行动”集中宣传月活动,进一步加强宣传教育,发动群众力量,汇聚群众智慧,营造全民反诈、全社会反诈浓厚氛围。

根据活动安排,各地各部门将在全国范围内组织开展防范电信网络诈骗违法犯罪系列宣传教育,针对易受诈骗群体开展精准防范宣传,不断推动反诈知识进社区、进农村、进家庭、进学校、进企业,着力构建全方位、广覆盖的反诈宣传教育体系。主要新闻媒体和新媒体平台将持续推出反诈报道,强化以案说法,普及防骗知识,切实增强群众防骗意识和识骗能力。

澳大利亚时装周在悉尼开幕



5月9日,在澳大利亚悉尼,模特在澳大利亚时装周上走秀。当日,澳大利亚时装周在悉尼开幕。

新华社记者 白雪飞 摄

“高原水城”拉萨

拉 萨

拉萨市中华文化公园旁调节水量的水坝(5月6日报)。

通过落实《拉萨市中心城区水系治理和生态修复规划(2018—2035年)》,西藏拉萨市逐步恢复历史水系,治理提升现有水系,远期将形成“两河、三廊、水成网、湖密布”的城市水系结构,实现城水相融,将拉萨市打造成为富有活力的“高原水城”。

新华社记者 晋美多吉 摄



每5名孩子便有1个小胖墩,减肥要从娃娃抓起!

新华社记者 王井怀 郭方达

5月11日是世界防治肥胖日。记者走访一些中小学发现,小胖墩越来越常见,有的学生甚至无法正常上体育课,进而形成恶性循环。相关数据显示,我国青少年肥胖率接近20%。如何让“小胖墩”瘦下来?记者进行了调查。

体重超、打假条,孩子太胖不能跑春光明媚,孩子们在操场上活蹦乱跳。不过,在操场角落里,几个小胖墩坐在阴凉处发呆。

最近几年,在天津市一所小学担任体育教师的王老师经常收到家长一些不可思议的请假条:因孩子身体原因,不适宜大量运动,特向体育老师请假。王老师便把这几个较胖的孩子叫到队伍外休息。

“这些孩子太胖,如果剧烈运动,膝盖等关节受到比较严重的压力,可能影响发育或者导致损伤。”王老师说,这些孩子大多有医院开具的证明,不适宜再进行剧烈的体育活动。

从事教育工作近20年的王老师介绍,10多年前一个班里的小胖墩只有零星几个,现在40多人的班级里有近四分之一是小胖墩。

近年来,天津市卫健委统计小学生体质监测数据发现,2018年,小学、初中、高中学生肥胖率分别为26.13%、21.84%和14.88%;2020年这一数据为23.94%、21.32%、15.39%。

“纵向来看,天津小学生肥胖率明显下降,初中生、高中生肥胖率基本持平。这说明近年来天津推行的提升学生体质的措施开始起作用。”天津市疾病预防控制中心环境健康与学校卫生研究所副主任医师刘忠慧说。

不过,中小学生的肥胖率仍然较高。去年7月国家卫生健康委的一场新闻发布会上,中国疾控中心营养学首席专家赵文华表示,我国6岁—17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%,6岁以下的儿童超重肥胖率超过10%。

吃得多、动得少,就离肥胖不远了。多位营养专家和中小学教师认为,儿童胖起来归根到底是与“吃得多、动得少”的不健康生活方式有关。

天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所注册营养师潘怡介绍,现在中小学生的肥胖大多是由于能量过剩造成全身脂肪过量堆积。“随着人

们生活水平的提高,孩子饮食中油脂和添加糖含量增加,平时各种高能量零食不断,正餐吃得过于精细,蔬菜水果又少,孩子难免胖起来。”

与此同时,运动量却没有跟上。天津市北辰区普育学校校长罗辉认为,目前中小学体育教育主要以跳绳等技巧性运动为主,缺乏力量训练,纯粹的体育活动本身也相对枯燥,孩子自我坚持的意愿不强。

同时,很多家长是双职工,劳累一天后很难再陪孩子进行体育活动。体育教师王老师说,“双减”后孩子课余时间多了,家长倾向于给孩子安排阅读、音乐等素质拓展活动,对于体育锻炼的重视程度仍然不足。“家校沟通群内,孩子读什么书、弹什么曲一个个打卡,但分享体育活动的寥寥无几。”

管住嘴、迈开腿,健康生活不后悔。以前人们觉得孩子胖点可爱,不过预防医学专业教材《儿童少年卫生学》提供的数据显示,肥胖儿童成年后患糖尿病的风险是非肥胖儿童的2.8倍。同时,肥胖也对孩子的心理健康造成影响。

为了遏制儿童青少年超重肥胖流行趋势,天津市卫生健康委等六部门联合开展防控,以2002年—2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线,力争至2030年将全市18岁以下儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%。