

太仓市公安局殉职民警位洪明的战友接过了爱心接力棒



为发扬“献血有益健康 无偿献血光荣”的精神，近日汤沟镇组织村民、企事业单位员工等，在镇政府开展无偿献血活动。据了解，汤沟镇多年来一直秉承着无偿献血精神，多次开展无偿献血活动，许多同志数十年来一直默默无闻的坚持爱心献血。此次献血活动，镇机关、站所以以及各村（居）干部踊跃报名参与，切实发挥了党员干部带头示范的作用，为全镇居民做出了良好表率。（夏丹华 摄）

本报讯（融媒体记者 朱影雁）5月29日上午，灌南县镇中小学的校园里，迎来了一群特殊的客人。他们是太仓市公安局殉职民警位洪明的同事，到这里主要是为了赶在六一儿童节前，看望慰问位洪明生前曾资助过的灌南小女孩鱼筱熙。

今年2月20日，太仓市公安局浏河派出所民警位洪明突然晕倒，不幸牺牲在抗疫工作一线。整理他的遗物时，一张明信片让他的战友了解到一个温暖的故事，原来位洪明警官生前，一直通过“爱心包裹”的捐赠活动，帮助着素未谋面的灌南女孩鱼筱熙。

为了完成战友的遗志，位洪明警官生前的同事经过商量后，接过了牺牲战友的爱心接力棒。太仓市公安局政治处副主任、妇联主席高雁和两名同事一起，在灌南县镇中小学找到了鱼筱熙同学，并为她带来了课外书籍、甜点和慰问金。高雁关切地询问了鱼筱熙在校的学习情况，筱熙也向各位叔叔阿姨汇报了自己近期各门功课的考试成绩。当得知筱熙成绩优秀时，高雁很高兴，她嘱咐鱼筱熙，无论生

活和学习上遇到什么困难，都可以给他们打电话，他们会力所能及地为鱼筱熙提供各种帮助。

傍晚时分，高雁一行又来到了鱼筱熙的家中，详细了解了其家庭情况，鱼筱熙还有一个弟弟，家里一共六口人，为了让两个孩子能得到更好的教育，父母亲借钱在县城买了房子，目前家里全靠父亲一个人在外地打工挣钱。高雁叮嘱鱼筱熙的妈妈一定要克服暂时的困难，将两个孩子好好培养成才。并鼓励鱼筱熙要帮助弟弟一起学习，积极进取、顽强拼搏，以优异的成绩报答位洪明叔叔的关爱之情。

“我长大了也要做一名警察！”鱼筱熙表示一定会努力学习，不辜负位洪明叔叔和太仓市公安局叔叔阿姨们的关心。听到小姑娘的话，高雁特别开心，表示如果学习生活中遇到困难，可以给他们打电话，他们会给予力所能及的帮助。也希望鱼筱熙有机会一定要到位洪明叔叔生前工作过的地方去看一看。

据了解，太仓市公安局一直将爱心资助困难学生作为一项重要的工作

内容，像位洪明警官和鱼筱熙同学这样的爱心帮扶结对的情况还有很多，最长资助时间已超过8年。

“作为位洪明同志生前最亲密的战友，小位同志牺牲以后，我们接过他的爱心接力棒，继续给予鱼筱熙同学一定的关心和资助。”高雁表示，“希望能将位洪明同志的这种无私奉献、乐于助人的品质继续传承下去，将这种精神发扬光大。”

链接：

灌南民警看望女孩鱼筱熙 共庆“六一”儿童节 延续战“疫”英雄位洪明的爱心

本报讯（融媒体记者 朱影雁 通讯员 王立前）“六一”儿童节前夕，县公安局政治处、新安派出所民警亲切看望慰问了县镇中小学学生鱼筱熙，详细询问她学习、生活情况，并送去了“六一”礼物，鼓励她好好学习、奋发向上，以此延续战“疫”英雄位洪明的爱心。

在抗疫期间因公牺牲的太仓市公安局民警位洪明的英雄事迹曾令无数人感动，他的家人在整理其遗物时，发现他悄悄地资助着灌南籍小学生鱼筱熙。得知此事后，灌南县公安局第一时间接过英雄的爱心接力棒，县局党委副书记、政委徐勇亲自带着学习生活用品及慰问金，前往鱼筱熙家中进行慰问，并组织政治处和新安派出所社区民警继续对鱼筱熙进行帮扶，将位洪明的爱心延续下去。

此后，鱼筱熙的生活、学习情况始终牵动着灌南公安民警的心。新安派出所社区民警定期进行走访看望，与其进行沟通与交流，努力帮助她克服生活、学习上遇到的难题，对其学习上取得的成绩也及时给予鼓励。为让鱼筱熙欢度六一儿童节，5月31日下午，民警放弃了周末休息，带着生活用品和一片爱心，看望慰问了鱼筱熙，祝她节日快乐、健康成长。

鱼筱熙表示，一定要努力学习，以优异的成绩报答民警的关爱之情，长大后做一名像位洪明叔叔那样爱岗敬业、甘于奉献、充满爱心的好人。

百禄镇举办集中义务献血活动

本报讯（通讯员 杨敬玉 王都安）近日，在百禄镇政府大院内，早已等候多时的报名献血者三五成群聚在一起，有的在谈论百禄镇近年来的发展变化，有的在讲述献血“业绩”，有的悠闲自得踱小碎步欣赏着院里美景……院子里一下子变得热闹起来。

“村里通知说今天上午在政府这边举办集中献血活动，我早早地就报名了。我之前已经献过2500毫升（血），献血对身体有好处，能够促进新陈代谢。”家住百禄镇项圩村的莫长荣告诉记者。

在会议室里，连云港采血中心工作人员热情、耐心地向每个参加献血人员询问身体状况，认真帮助他们填写健康征询表。大家积极配合，有秩序地参加献血前的相关检测。

“为了做好此次自愿献血活动，我们提前安排各村做好宣传工作，让有意参加献血者积极报名。我们政府在今天早上也安排了早餐，并为成功献血人员准备了200元的营养费。”百禄镇此次活动的负责人魏建介绍道。

检测成功的人员陆续地走上了流动献血车，工作人员暖心的问候和娴熟的操作让整个献血场面变得温馨而又亲和。他们还还为每一位献血者准备了精美的纪念品。“这是来到灌南的第一次献血，我希望在这两年的帮扶工作中，能够真正地为社会贡献自己的一份力量。挥洒青春热血，是我们的社会责任，共建和谐文明城市，我很荣幸能成为这其中的一份子。”第一个完成献血的省帮扶工作队队员张言丰同笔者说道。



大吴村一家庭遭遇不幸 众乡亲伸援手显大爱

本报讯（融媒体记者 殷开军 通讯员 相生年）“这是心的呼唤，这是爱的奉献，这是人间的春风，这是生命的源泉……”伴随爱的奉献感人的歌声，村民们自发排起队伍，依次来到捐款箱前将一份份爱心款投入箱中。日前，在新安镇大吴村党群服务中心门前，一场为村里一户遭遇不幸家庭的捐

款活动正在进行。仅半天时间，就有260余名群众奉献爱心，累计捐款26300多元，用爱心亲情演绎了一场“小村”大爱。

今年春，大吴村村民孙亚、杨菊花夫妻俩因车祸不幸身亡，留下了两个孩子一个6岁，另一个刚满7个月，成了孤儿。“一个家庭遇到这样的情况，看着两个幼小孩子心里真是同情，作为邻里乡亲，我们为孩子献点爱心是应该的。”村民吴士伦说。

为搞好爱心捐款活动，大吴村安排吴能绵、吴绵桂、赵春生、王从学

等4位老同志负责做好各方面工作，保证爱心捐款活动顺利开展。“一家有难众人帮，大家都对两个孩子同情，能帮一点就帮一点，好人有好报。”村民们纷纷响应，甚至连周边村的乡亲们也闻讯赶来捐款。30元、50元、100元、300元……村民们把钱送到捐款箱，希望两个孩子能在年迈奶奶的照顾下早日长大。

“大家都出于爱心同情这个家庭，捐多捐少是一份心意。”村里年过七旬的吴锦林老人是一位老党员，听到消息后，他带头来到现场捐款。76岁的老人吴锦林家庭经济困难，老人也从身上掏出200元，献上一份爱心。村里微信群也成了传播正能量的新阵地，村民

们在微信中纷纷表示：“有钱的多捐，没钱的少捐，无论多少都是一份爱意！”“能帮一点是一点”……

捐款活动一结束，村里就及时将善款送到这两名孩子的奶奶曹电芳手中，拿着乡亲们沉甸甸的“爱心”款，曹电芳老人满含泪水，除了感谢还是感谢。“这个家庭遇到了车祸，一家有难众人帮是中华民族的传统美德，村民们这种大爱让我们非常感动，捐款数量虽然有限，但是我们相信有孩子奶奶曹电芳、叔叔孙军，这个家庭一定能抚养照顾好这两个孩子，村里的乡亲们都站在身后支持，保证孩子能够健康成长。”大吴村党支部书记张一标表示。



县红十字会4万元“爱心礼包”情系儿童

本报讯（融媒体记者 殷开军）6月1日，县红十字会常务副会长张雨禾带着县委县政府的一片关怀之情，来到县逸夫特殊教育学校和县新东小学，将4万余元“爱心礼包”送给两个学校的孩子们，让孩子们感受到社会大家庭的温暖。

在县逸夫特殊教育学校，张雨禾听取了学校负责人关于特殊教育教育教学有关情况，勉励孩子们要珍惜在学校的时光，要利用在学校的机会掌握一技之长，积极融入社会，做一名阳光少年。张雨禾将100床夏

凉被和100箱牛奶送到孩子们手中，祝孩子们节日快乐。县新东小学有300多名留守儿童，他们的父母常年在外打工。为了让孩子们享受到亲情般的关怀，县红十字会为孩子们购买了学习用品和牛奶等节日礼品，给留守儿童一份温暖，让他们健康快乐成长。

“今天是六一儿童节，县红十字会为我们送来了礼物，虽然我们的爸爸妈妈不在我们的身边，但是我们感到非常的幸福和温暖。”县新东小学六年级学生曹娇娇感动地说。

中国人寿灌南支公司向小红花幼儿园捐赠书籍300余本

本报讯（融媒体记者 缪锐）6月1日下午，中国人寿灌南支公司在小红花幼儿园举行捐赠仪式，为小朋友们送上了节日的祝福。中国人寿灌南分公司、教育局等相关负责同志参加活动。

活动中，中国人寿灌南支公司总经理伏广艺为小红花幼儿园捐赠了300余本价值近两万元的绘本图书。伏广艺说，中国人寿灌南支公司作为副部级央企驻灌分支机构，多年来植根灌南，努力承担行业和企业责任，在创作企业价值的同时，充分发挥表率作用，积极履行社会

责任，用实际行动真心回报社会，希望通过捐赠书籍的形式来改善小朋友们的学习条件，同时通过活动呼吁社会各界朋友对教育事业倾注更多的关心与支持，贡献更多的力量，给需要帮助的孩子多一份关爱、多一份爱心。

下一步，中国人寿灌南支公司将将在县委县政府各部门的支持下，牢记初心使命，推进保险保障覆盖，为全县人民特别是全体教职工、学生儿童生命安全保驾护航，为我县教育事业新一轮高质量发展提供坚强保障。



6月1日，记者在新集农贸市场门口看到，新集镇计生站正开展义诊活动，向群众发放宣传单、健康手册等，并为活动现场的群众免费测量血压，普及健康知识。（尤子龙 王议旋 摄）

新冠肺炎 心理保健篇

新型冠状病毒来了，我总是反复测量体温……

新型冠状病毒来袭，每个人的反应都有所不同。有的人总觉得自己感染了新型冠状病毒，出现各种身体不适，比如咽喉疼痛痒痒，偶尔咳嗽，头痛头晕，疲乏无力，没有食欲，胸闷憋气等。于是，反复测量体温，发现体温不高，稍微放心些，马上又想到有的科普文章所介绍的，有些感染新型冠状病毒的人体温并不高，便感觉咽喉似乎更加疼痛了，头更晕了，全身更没劲儿了，呼吸也更不顺畅了，更加怀疑自己感染了新型冠状病毒。若是再量体温，发现体温还是不高，更加觉得自己的推测是正确的，于是戴上口罩，心惊肉跳地直奔医院了。

上面描述的情况，极有可能不是感染了新型冠状病毒，而是面对新型冠状病毒的躯体化反应。这样的人到医院后，医生往往很快能识别出来，会吩咐他回家，但他可能会不乐意，还有可能会对医生极度不满甚至出现过激行为。

2.1 如何识别身体的不适是躯体化反应还是感染后的症状？
①躯体化反应通常是出现单个部位或系统的身体不适，比如仅出现咽喉疼痛痒痒，或者仅出现头痛头晕，或者仅出现疲乏无力，或者仅出现胸闷憋气等。②当对身体的关注度下降或心情愉悦时，这些躯体化反应的身体不适会消失。比如看电视看得高兴时，就不觉得头晕头痛了，或者有自己感兴趣的

食物时，食欲会明显好转。③躯体化反应产生的身体不适持续时间比较短暂。感染病毒后的身体不适通常持续时间长，而且会有加重的趋势。

2.2 为什么会有躯体化反应呢？
产生躯体化反应的原因目前并不明确，而且躯体化反应的确是个体感到身体不适，并非装病。其可能的原因有：
①生物学的因素。即体质因素，某些个体更容易感到疼痛等身体不适。②环境的影响。家庭或工作的氛围会影响个体的感受，包括身体的感受。③性格特征。神经质个性，向外关注比较多，对内关注比较多，因此会将注意力集中在自己的身体

上，进而对身体感受更加敏感。④情绪的不表达。对新型冠状病毒的恐惧、担忧、害怕通过身体的不适来表达，而不是通过情绪来表达。

2.3 如何应对躯体化反应？
①接受事实。认清自己只是恐惧、害怕、担忧被新型冠状病毒感染，但不一定是被新型冠状病毒感染。②合理表达情绪。用自己能接受的方式合理地表达不良情绪。比如可以采取倾诉、画画、写日记等方式，还可以拨打心理热线。③积极调整情绪。发现自己的不良情绪并合理表达后，还可以积极地管理这些不良情绪。比如，理性思考自己的不良情绪的来源，改变自己的错误认知；又如，行动起来，做些有

意义或者令人愉快的事情（如锻炼、听音乐、看书等），让自己开心起来。④寻找社会支持。让好友来分享心得体会，包括自我防护和调整情绪的方法，向他人寻求帮助，共渡难关。⑤积极冥想。结合冥想技术，想象自己的身体不适被逐渐装

入了一只气球，气球慢慢胀大。最后，气球被装满了、爆炸了，所有的身体不适也随之消失了。

当然，如果这些身体不适反复出现，时好时坏，甚至已经困扰到我们的生活，可以向精神科专业人员寻求帮助。

