# 逆境唤担当，做守护生命的点灯人

## ——记药学院2018级中国少数民族传统医学专业博士研究生杨康

这个寒假，注定是不平静的。新型冠状病毒引发的肺炎带来一场没有硝烟的战争，打乱了我们所有的生活。逆境唤担当，在全国上下众志成城、共同抗“疫”的关键时期，中央民族大学的青年学子杨康就精神，投入到打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战中。他们选择离开家人逆流而行，选择挺身而出迎难而上，选择做守护生命的点灯人。

**主动请缨，不做“旁观者”**

杨康就是其中之一。杨康是药学院2018级中国少数民族传统医学专业在读博士研究生，一位土生土长的湖北省孝感市孝南区杨店镇人。

“本次疫情形势严峻，是一场看不见敌人的战役，也是一场全民参与的战役……本人自愿与基层工作同志共同坚守一线，参与家乡各项疫情防治工作，不计报酬，不论生死。”疫情发生后，看到基层工作人员战斗在疫情一线，深受感动的杨康想到党与国家培育之恩和信息的医学使命，毅然于2月7日写了一封“请战书”。生逢其时，身肩重任，国家有难，全民共渡。从杨康的请战书中，我们看到了中国青年崛起强盛向前的刚健勇毅，更看到了中国青年迎难而上、挺身而出的使命担当。

杨康说：“这是一场全民参与的战役，没有人是旁观者。”2月8日元宵佳节，怀揣“请战书”，杨康到杨店镇新冠肺炎疫情防控指挥部报道，请缨参“战”。

杨康参加志愿工作的第一天，也是杨店镇第一个密切接触者集中隔离点设立的时间。为防止疫情进一步扩散，杨店镇决定用孝南区杨店镇东方酒家和城花源酒店，改造成集中隔离点。

命令紧、任务重，在1天之内，要完成两个民用酒店的改造、消毒，当天晚上便要开始接收隔离人员。海志到杨康的专业背景，镇领导让他参与到隔离点筹备建设中。为了更快地开展工作，杨康放弃了和家人共度元宵节，奔走于两个隔离点，用自己擅长的环境和消毒灭菌操作知识和经验，从专业角度为两个酒店隔离点提出建议。

杨康的建议得到采纳，隔离点也在预定时间内布置好，并开始接收隔离人员。

**让学有所用，“做点有意义的事情”**

杨康的志愿者工作主要是负责为被隔离者测量体温、发放三餐、汇总数据、清理酒店、布置房间、分配用房、消毒清洁等，这些看似简单细小的工作却几乎都要与被隔离者零距离接触。当问及是否会有恐惧，又是什么动力支持他参与到抗疫中时，杨康回答：“那些没有医学知识的公务员都上了，我们这些有医学知识的博士还有什么理由袖手旁观。”“就是觉得自己应该去做点什么，发挥自己的优势，做点有意义的事情。”

在工作过程中，细心的杨康发现，基层工作人员缺乏医学防护知识，在结束完当天工作后，他编写了《杨店镇抗击疫情工作人员防护必读》，并录制相关小视频。在这份防护必读中，他提醒大家口罩及防护服的正确使用方法；在工作间隙，如果没有防护服，可用雨衣、罩衣等应急使用；避免穿戴毛绒的帽帽衣物，每天工作回家或回办公室，将雨衣、鞋子消毒后挤叠好放在塑料袋中，放在门口，避免将病毒带入室内。

有一天，刚吃完午饭，六楼一个小伙子打电话说自己好像发烧了。这让杨康的心里“咯噔”一下，穿着防护服赶紧跑上去给小伙子测量体温，还好体温正常。但小伙子怎么都不相信，杨康便细心耐心地解释。还有一位年轻的妈妈，跟丈夫一起被作为密切接触者集中到隔离点，下午三点多刚完体温不久，她突然打电话说感觉呼吸不畅，浑身无力，睡不着。杨康赶紧跑上去又给她测了一次体温，显示正常。但是他不敢大意，还是送她去镇卫生院检查，幸好没事。经过询问她的丈夫得知，自从知道自己是密切接触者后，她就一直很害怕。

被隔离者的这些问题让杨康意识到，他们的问题不仅出现在身体上，更会出现于心理上。考虑到自己力量的渺小，杨康组织他的5名博士生同学建立了“中央民大药学院博士志愿团”微信群，让被隔离者扫码入群，向他们普及医学知识、中医养生推等，从专业角度为被隔离者消除心理压力。

**工作细节“做到完美”，把感染概率降到最低**

杨康说：“这场战‘疫’要求我们每一个人，工作任务不仅艰巨，工作细节还必须全力做到完美。”

在东方酒家隔离点的体温测量过程中，杨康会仔细询问每一个隔离人员，有无身体不适等症状，并结合其体温数据，对其身体状况进行判断。在一次体温测量过程中，面对一位中年男性，杨康细心地询问其身体状况，当他说到“没有乏力、发热这些情况，但稍微有点咳嗽，晚上还出冷汗”时，立刻引起了杨康的警觉。专业知识提醒杨康：咳嗽和出冷汗可能是发热的前兆。容不得犹豫，杨康第一时间上报情况，联系医院安排中年男性体检。在下午的体温测量时，杨康又特别对其家人进行了细致询问，他的家人中有一个21岁的儿子，也是前晚上稍微有些出冷汗，但其他一切正常。有了之前的经验，杨康更加果断了，他又提出送至医院进行详细检查。结果，父子二人均被确诊为新冠肺炎感染患者。

这两例患者为杨店被隔离点首次发现的两名无发热咳嗽等症状的确诊患者，为启动全镇抗疫工作提供了工作案例，也引起了进一步重视。

**斗志不减，继续投入到打赢“这场硬仗”中**

“抗击新冠肺炎疫情这场硬战，不仅仅是一场简单的疫情的控工作，更是一场为民服务的民生工作。”杨康说。

两个隔离点被隔离者的身体状况基本稳定后，杨康主动请缨到新设立的隔离点帮助工作。面临更大的挑战和全新的环境，杨康却有了更高昂的斗志和更严格的工作标准。

有一对85岁的老人，年纪大，活动不便，杨康每天都到床前为他们测量体温，喊叫他们不要有思想包袱。在了解到他们清化功能差，统一配发的早饭吃不习惯后，杨康去超市购买了小米、电饭煲，每天早上给那位老人熬小米粥。

21日，因隔离人群范围进一步扩大，政府决定将孝感市聊怡酒店设立一个150人的隔离点。当天晚上便接收隔离人员47名，深度12:30，完成最后3名被隔离者入住，整理完入住记录、隔离告知书等，杨康回到自己休息的房间，已是深夜一点。

仅一天时间，聊怡酒店隔离点的被隔离者已经达到108人，分别住在酒店的2~6楼，杨康每天上午8:30和下午1:30开始，为他们测量体温，询问健康状况、是否按时吃药等，整个工作完成需要2个小时左右。每天脱下隔离服，杨康都浑身是汗，连隔离服里面的羽绒服都湿透。

结束常规工作后，刚不得休息，杨康还要将统计到的被隔离者所需的常用药整理成清单，马不停蹄地去药店帮助购买。由于隔离人数多，所需的药品复杂多样，有时候需要跑好几家药店才能买得到所需药品。2月13日晚，在杨康结束一天工作准备离开时，他又习惯性地询问被隔离者有无身体不适情况，一名80多岁的老年爷爷说稍感发热，但因痛风导致其四肢肿大，行动不便。杨康便换上隔离服，搀扶老人下楼，送至医院全程陪同检查，确诊发热为痛风引起。在整个过程中，虽然身穿隔离服戴着护目镜，杨康还是担心她担着爷爷顾释政府政策，解释发热情况。老人看到没有辜负国年纪大而行动缓慢，也没用因害怕传染远离他，心很轻松了很多，由十分感动，连连对杨康和政府表示感谢。

除夕体温测量后的杨康

面对行动不便的老人，杨康关床前询问情况

如今，杨康已在隔离点连续奋战20余天，解决8个隔离点，并且还将继续。回顾这些天的工作，有辛劳、有心酸、有感动，有收获，但面对解除隔离时被隔离者的一张张笑脸、微信群里的一句句感谢，所有的付出和汗水，都化作了欣慰和鼓励，都成为他人生中不可多得的宝贵经历。

“为利国家生死以，岂因祸福避趋之。”疫情面前，杨康义无反顾，力抗“疫”助力，为生命逆行，用自己的方式为被隔离者点燃一盏灯，彰显青年学子在关键时刻勇挑重担、无私奉献的青春本色和学有所用、报效祖国的家国情怀。

（王卫琴）

# 小盒饭大关怀

# 食堂开启战“疫”模式

社会边一个个忙碌的身影，穿梭上一摆摆新鲜的餐盒，口罩下一张张热情的笑脸……疫情的控期间，后勤餐饮人用自己的方式，温暖着在校就餐的师生们。

**疫情来袭 开启战“疫”模式**

疫情发生以来，中央民族大学后勤餐饮管理服务中心按照学校要求，开启民大餐饮战“疫”模式，不断强化管理、科学防疫、提升服务，全力守护着师生们舌尖上的安全。

进入春季学期后，根据《中央民族大学关于2020年春季学期新冠肺炎疫情防控期间教职员工开学工作安排的通知》要求，学校“停课不停教，停课不停学，停课不停工”，每天都有一定数量的教职工到校办公。为进一步做好疫情防控工作，防范聚集用餐带来的交叉感染风险，保障到校值班教职工正常就餐，自2月24日起，学校对值班教职工工作餐用餐方式及时做出相应调整，由餐饮管理服务中心在确保日常供餐的基础上，为到校教职工提供午餐订餐自取服务。

餐饮管理服务中心积极采用信息化手段，开通教职工值班盒饭线上预定系统，各部门院系以统一订餐，指定专人有序领取，最大程度上防范聚集用餐带来的交叉感染风险。

**加强培训 防疫从自身做起**

疫情发生后，后勤餐饮人第一时间行动，每一名管理人员和一线员工积极参加后勤保障处组织的防疫知识培训，了解和掌握科学防疫知识和工作流程。

全体工作人员认真学习各级文件精神，统一思想认识，深刻领会学生食堂疫情防控工作的重要性，严格将相关要求贯彻到日常工作中。

**规范管理 科学防疫**

自身的健康是为师生提供服务的前提和保障，餐饮人每日严格进行晨检，严格进行体温筛查，确保健康上岗。

疫情发生后，餐饮管理服务中心加强了每日清洁消毒力度，增加消毒频率，对食堂及周边进行早、中、晚三次紫外线消毒并填写消毒记录表，并餐前再一次用消毒水进行全面消毒。

餐饮管理服务中心进一步落实“走动式巡查管理”，每天现场巡查环境卫生情况、操作流程、各项安全记录情况。在加工、售卖、储存、留样等各环节严格执行食品安全规范，严格执行烹饪食品的温度和时间标准，坚决防止“两从口入”。

餐饮管理服务中心进一步加强食品检验，严格对营业食堂的公用餐具和一次性餐具进行ATP三磷酸腺苷快速检测，以确保食品安全。

**克服困难 优化供餐服务**

疫情发生以来，餐饮管理服务中心认真排查原材料供货商情况，对26家供货商的司机及送货人员共58人的流动轨迹及健康状况进行统计备案，确认供货人员身体健康，原材料来源安全可靠。同时，为减少外来人员在校园内流动，在保证供应的基础上，原材料配送周期调整为每周两次。一系列工作既保障了在校师生的用餐供给，确保了食品原材料安全，更减轻了学校在疫情期间的管理压力。

防疫期间，为减少用餐人员就餐接触，避免交叉感染，餐饮管理服务中心坚持对就餐人员进行体温检测，并在食堂售饭台前张贴排队“一米线”，制作“一人一桌，分散就餐”桌签，引导师生科学规范就餐。

为进一步防范集中用餐带来的交叉感染风险，餐饮管理服务中心克服困难，想方设法采购了一万多个一次性餐盒及餐具，并免费提供给师生，鼓励打包盒饭带回食用。

一份小盒饭，盛着健康美味，也盛着防疫期间后勤保障处科学应对疫情、转变工作方式的努力探索，更盛着学校对师生的大关爱。

（袁海琴）

# 让阳光透过裂缝照耀

## 民大心理援助服务：

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，我校学生心理健康教育与咨询中心认真贯彻落实上级和学校疫情防控决策部署，把疫情防控作为当前首要政治任务，按照教育部关于开展疫情防控心理服务的工作要求，统一思想、强化落实、多措并举，为全校学生提供系列“温心”服务，缓解疫情产生的不良心理影响。咨询中心充分发挥专业优势，专门组建“抗疫心理援助”团队，多平台渠道做好抗疫期间我校学生的心理疏导工作，成为疫情防控期间心理求助学生的贴心人，学生们亲切地称呼我校从事心理援助服务的志愿者和老师们是“裂缝中的阳光”。

1月底，学校心理健康教育与咨询中心结合学校实际情况推出《中央民族大学2020年寒假网络咨询工作方案》，面向2020年寒假期间留校同学和全体在读同学实施分类干预，以减轻疫情所致学生心理伤害，保障学生健康成长、促进社会稳定和谐。

方案公布后，我校学生心理健康教育与咨询中心四位专职教师主动提前“到岗上班”，克服家里孩子小、身在国外等种种困难，每到值班时间准时上线为有需要的同学提供心理服务。2月23号开学后，同学们的咨询需求进一步加大，心理中心结合工作实际和专业要求，筛选了6名专业心理服务者组成团队，每周推出18个咨询时段供同学们预约，且时段数还将随着同学们的需求增加而不断增加。为保障心理服务的专业性和安全性，学校在开通了心理网络服务的时候，充分考虑了咨询伦理，将保密性等设置流程性的问题考虑周全，为此中心特意申请了工作QQ号，召开了网络筹备会议，确定了心理辅导工作的运行流程和规范，开展了线上专业培训，在提供专项心理服务前，进行了系统专业的培训。

**“疫情是道裂痕，而你们就是那照进来的光”**

“疫”线守望，在咨询中专兼职咨询师们很多都是第一次接触网络咨询，但他们一如既往地对电话线那端的来访同学耐心地聆听和陪伴，一位同学在咨询后留言，“老师们的理解和支持，让我感觉有一束束阳光照进了我内心深处，冲淡了我生命中的那些阴霾。”

除了日常咨询服务，学校心理咨询中心为了更好地帮助一些有诊断与用药服务需求的学生，精心在校心理咨询中心主办的微信公众号“民大心田”推出了一期心理援助｜精神科就医购药资源》科普服务文章，内容包括“线上问诊”“线下就医与报销”“线上购药”“精神专科医院心理援助”“就医与心理咨询”五个部分，提供了精神科就医购药资源的相关资料。

**寂静的暗夜中最嘹亮的声音 星光的声音**

我校学生心理健康教育与咨询中心的老师们不仅把爱和温暖播撒到我校各族学生，还面向社会大众传递出更多的希望与力量，比如张阳阳老师在疫情防控期间不仅关注着民大各民族学子的心理健康，她还在北京师范大学防疫心理支持热线担任热线督导，在教育部华中师范大学心理援助热线平台担任热线接线员。“疫情凶猛，没有一个人能置身事外，但就在这恐惧与悲伤漫延的非常时期，我们依然被够看到我们的心理热线志愿者们不顾劝家被守在热线旁，看到医务工作者们不计报酬无论生死的付出，看到火神山工地的一些建设者们义无反顾地挥洒自己这些天艰辛工作的金都报酬，看到骑行40公里给医疗队免费送菜的菜农，看到网友们免费捐赠着自己从国外千辛万苦带回国的防护用品……”她说，能解释这一切的，是一个人对另一个人困难的关心，是一个人对另一个人处境的理解，是“共情这束光，穿透了痛苦和恐惧的漫漫黑夜，找到我们生而为人的共通之处”。

咨询中心的其他老师们也说，高校心理咨询与援助工作，这份职业让他们感觉最满意的地方就是，“每当我回到家，我会觉得我给别人的人生带来了一点点的不同——即使只是作为一个陪伴者。有些时候，会有学生在多年以后找到我，对我说一声谢谢，他们告诉我，我陪伴过他们的那些时刻，一直如影随形。”

“寂静的暗夜中最嘹亮的声音，是光的声音”，正是这样一群默默地以实际行动诠释使命担当，如影随形，把爱和温暖传递出去的心理援助志愿者们，他们对全校学生和社会各界任何需要心理援助的人说，“疫情防控期间，无论你们身处何方，无论你们有怎样的具体需要和需求，民大心理咨询中心的老师都愿意倾听你们的声音，竭力为你们提供更好的心理支持服务。待春风拂面，云开疫散，我们为你们祝福。”

（费娜）