

# 离开湖北 8 个月后， 他收到了一份来自远方的暖意

晨报记者 张益

“很感激湖北人民。这些羊肉本来是蒙古国给他们准备的，他们却还能想得到我们。”电话那头，上海市静安区精神卫生中心医生施冬青带着有些哽咽的语气说道。

作为上海第9批援鄂医疗队一员的施冬青在前不久的一个工作日，收到的是一份来自远方的沉甸甸的礼物，上面写着：蒙古国捐赠羊。“当时拿到手心头一热。”施冬青说起当时的心情，“我们离开湖北那么久了，他们（湖北人民）还想着我们，真的很暖。”

也正因这份来自异国的礼赠，让施冬青又回想起了8个多月前的点点滴滴。

援鄂义无反顾

“当时接到医院通知，我不加思索就答应了。国之兴亡，匹夫有责，在援鄂这件事上，可以说是义无反顾。”施冬青回忆起当时的心境。

时间拨回到2月21日下午3时，施冬青连同另外两位同院医生来到机场，与来自上海市精神卫生中心及全市各区级精神卫生中心、综合性医疗机构单位的47位医生集合。

作为上海第9批援鄂医疗队，与前几批援鄂医疗队不同的是，此次50位医生被分成10支小分队，分别在方舱以及定点医院为患者及所在医院的医护提供心理援助。

施冬青所在的小队首先被分配到江岸方舱医院，对患者进行心理方面干预，“每天都要进行心理查房，发放一些二维码，有需要的病患可以扫码进行自我检测，如果发现心理方面有波动，我们会及时介入。”当时能进方舱的，都属于新冠肺炎轻症患者，所以心理治疗反而显得更为重要。

一次，施冬青日常寻房中，一位60多岁的阿姨用上海话问他：“你们是哪的？”这一问，让施冬青既亲切又诧异，怎么上海阿姨住进了湖北方舱医院？原来，阿姨在四十多年前跟随当时还设立在上海的工

厂一起迁址到湖北。阿姨索性就把家也安在了湖北，在当地成了婚有了孩子。之所以住进方舱，是因为爱人得了新冠，阿姨自己也患有轻症，但恢复良好。而根据当时方舱医院规定，在两次核酸检测呈阴性后才能出现，阿姨目前正在等待第二次检测。

“阿姨当时告诉我，是看到我的防护服上写的上海心理医疗，才问起我来的。”施冬青说，“阿姨已经离开上海四十多年了，全程用上海话和我聊天，她还觉得自己上海话不够标准，有些不好意思。但她始终觉得自己很幸运，能进方舱得到全方位的照料。”

后来施冬青一行人又来到雷神山医院。相比方舱，这里的病人都为重症患者。同时这里的医护人员也需要及时的心理疏导。

施冬青告诉记者，无论在方舱医院还是雷神山医院，他在紧张的工作中都感受到了大家齐心协力战胜疫情的信心，让他得到了极大的情感反馈，终生难忘。

收货倍觉感动

用施冬青的话来说，自己很早就关注到蒙古国为支持中国抗疫而捐赠的3万只羊了，“有段时间新闻里一直在放，但没想

到最后我也能得到这份礼物。”因为他始终认为，这些羊是捐赠给湖北人民的。

话虽如此，当施冬青收到这份沉甸甸的“暖意”后，心情很复杂，但感动占了大半，“感谢湖北人民还记得我们。”

和施冬青一样，援鄂医护人员也纷纷收到这份礼物，在群里晒出了美味的蒙古羊肉：有的烧了一锅原汁原味的羊肉汤；还有的把羊肉打成馅，包起了羊肉馅饺子；还有的直接把羊肉切成小块，串起了羊肉串，烤着吃。

眼下，施冬青也已享用了三分之一的蒙古国羊肉，“味道确实很棒，不一样的感觉。”施冬青欣喜地说，“援鄂是我们的职责所在。当地的志愿者也很辛苦，我们当时半夜进行联络会诊时，都是志愿者开车送的。没有他们的支持，我们很多工作是很难开展的。”

能在这个初冬收到一份来自远方的礼赠，施冬青直言自己很幸运……



羊肉汤

羊肉馅饺子

图片 / 受访者供图 制图 / 潘文健



援鄂医疗队出征前

上海终于有雪了吗？

## 周日冷空气“杀”到，郊区或现雨夹雪

晨报记者 徐妍斐

一直看着别的地区下雪，这次，听说上海地区也终于有机会下雪了？

那波传说中的冷空气已经“发货”目前冷空气还在蒙古国境内蓄力，预计12日起，将自北向南影响我国西北地区东部、华北、黄淮、江淮、江汉、江南、西南地区东部，甚至深入到华南地区。

受冷空气影响，12-14日我国中东部地区气温将下降6-8℃，局地降温10℃以上，长江以南一些地方的最低气温可降至0℃以下。长三角地区将有一次雨雪天气过程。

对于上海来说，受较强冷空气影响，13-14日将出现明显降温。48小时最高气温降幅可达6-8℃。15-16日郊区极端最低气温0℃至零下1℃。13日傍晚起本市风力增大。

虽说周日夜间郊区有机会下雪，但也不

会是大家期待中漫天飞舞的纯雪。因为看看那时候的0℃霜冻线，确实还没到上海的家门口啊。

气象部门权威透露：“纯粹的雪花不太可能，青浦、嘉定等郊区可能会有雨夹雪，但只是存在可能，要临近了具体再看。”

而在冷空气影响前，这个双休日的白天算得上较为温暖：多云为主，最高气温在13℃左右，有暖阳相伴。

北风风力将从周日傍晚开始增大。气象部门提醒大家：冷空气影响前后，气温变化剧烈，易诱发感冒、呼吸道感染以及心脑血管等多种疾病，注意保暖。

本次雨雪过程对长三角地区交通会造成一定的影响，周六夜间至周日早晨本市郊区可能出现雾，出行请关注最新道路和气象信息，注意交通安全。

周日夜间和周一风力较大，注意防范高空坠物，勿在广告牌等临时建筑下停留。

降温

13日(周日)下午冷空气开始影响本市。14日(周一)气温将明显下降，白天天气降至6℃以下。最高气温在48小时中可下降6-8℃。14-15日市区极端最低气温2-3℃，15-16日郊区极端最低气温0℃至零下1℃，有薄冰。

降水

13日夜间到14日上午，长三角地区有一次雨雪过程，其中安徽中南部和江苏中南部有雪或雨夹雪天气；本市以小雨为主，西部和北部地区可能出现雨夹雪，14日上午雨渐止。

大风

13日傍晚起本市风力明显增大，偏北最大阵风可达6-7级，长江口区和沿江沿海地区7-8级，洋山港区和上海市沿海海面8-9级，14日傍晚起风力减弱。

局部有雾

12日下半夜-13日早晨本市郊区局部有雾，能见度小于500米。

空气质量

受上游污染物输送和本地堆积共同影响，11-13日中城会出现轻度污染，14日转好。

## 运动有方，健康有法 | 做全民健康的领路人 ——2020·“长三角太湖论健”

暨第七届心脑血管健康万人万步行(上海站)启动

2020·“长三角太湖论健”暨第七届心脑血管健康万人万步行(上海站)活动是由无锡日报报业集团健康融媒体中心、人民日报海外网大数据频道发起，江苏孝仁堂、心健康云健康等单位联合推动，沪上多家媒体支持，共同开展的大型健身活动。

万人万步行，健康中国人

疫情之下，“走”出希望。为倡导运动健康生活理念，让健步走点亮老年生活，做健康达人，为健康代言！

2020·“长三角太湖论健”暨第七届心脑血管健康万人万步行上海站现开启招募模式。虽然受到疫情的影响，第七届心脑血管健康万人万步行将以一种新的形式呈现，打造全民室内健走活动，争取抗击疫情的早日胜利。

走出健康，走出风采

第七届心脑血管健康万人万步行已在无锡、镇江、南通、南京、杭州、宿州、宜兴、江阴先后启动，共吸引了7000多市民到场参加！这次上海站将于12月18日正式启动！“天天健步走，活到九十九！”期待在健步走的队伍中，看到您



2019年第五届万人万步行活动现场

的身影。与所有热爱运动、热爱健康的中老年朋友们面对面交流，在行走中见证魅力上海。

健康盛宴，大咖云集

“动出健康，创造生命精彩！”为了让健步走这项运动更加深入人心，为了带动全民健康热潮，社会体育指导员赵之心老师将空降上海现场传授花式健步走秘诀，让老年代表们在运动中燃烧激情，走出健康体魄、走出美好生活、走出生命精彩！

国际心内科刘玄重教授从心内健康的角度为老年朋友们传道、授业、解惑。只有保护自己的心血管健康，才能延长自己的寿命，刘玄重教授将在现场为中老年朋友传递及时、全面的健康资讯。

重在参与，活动有礼

只要您参与报名万人万步行，55岁以上即可领取万步行专属运动礼包。更多详情 & 惊喜请现场咨询。

活动地址：上海闵行区沪闵路269号香樟时尚广场2号楼孝仁堂。(李玉)

主办单位：江苏孝仁堂生物科技有限公司

(赫敏)



2017年首届万人万步行活动现场