

新华社北京2月13日电 国家主席习近平13日晚应约同马来西亚总理马哈蒂尔通电话。习近平指出，总理先生是中国人民的老朋友，在当前中国人民奋力抗击新冠肺炎疫情的关键时刻，总理先生提出同我通电话，体现了马方对中方的情谊和支持。

▼ 下转第六版

经中央军委主席习近平批准 军队增派2600名医护人员支援武汉

新华社北京2月13日电 (朱鸿亮 周娜) 经中央军委主席习近平批准，军队增派2600名医护人员支援武汉抗击新冠肺炎疫情，参照武汉火神山医院运行模式，承担武汉市泰康同济医院、湖北省妇幼保健院光谷院区确诊患者医疗救治任务。武汉市泰康同济医院计划展开床位860张。

▼ 下转第六版

2020年2月14日 星期五
农历庚子年正月廿一 正月廿六 雨水



今天阴到多云，早晨局部地区有雾，傍晚到上半夜转阴有小雨 温度:最低11℃ 最高17℃ 偏东风3-4级 明天阴转阴有雨或雨夹雪 温度:最低6℃ 最高14℃ 西北风4-5级阵风6级
上海报业集团主管主办·文汇报社出版 第26409号 今日8版

国内统一连续出版物号 CN31-0002 国内邮发代号 3-3 国外发行代号 D123 文汇报网:www.whb.cn 微信公众号:文汇报 (ID:wenhuidaily) 微博:@文汇报 客户端:文汇

坚决打赢 疫情防控的人民战争总体战阻击战

疫情之下,健康向上的心态也是强大的免疫力

上海公众心理疏导服务网络全面张开

《关于加强新冠肺炎疫情防控公众心理疏导的工作方案》近日下发

■本报首席记者 顾一琼

疫情之下,健康向上的心态,也是强大的免疫力;及时加强心理疏导,做好人文关怀,是打赢这场疫情防控阻击战的重要一环。习近平总书记日前主持中央政治局常委会会议并发表重要讲话,会议指出要加强心理干预和疏导,有针对性做好人文关怀。这对于我们更加深入细致做好群众工作,深入落实科学防治要求,坚定信心打赢疫情防控的人民战争具有重要指导意义。

以专业心理疏导和按摩,帮助人们树立健康阳光心态,筑牢抗疫的心理长城——近日,由上海市委宣传部牵头,协同卫生健康、教育、文化、体育等部门和工青妇群众团体、新闻媒体多方共同参与起草的《关于加强新冠肺炎疫情防控公众心理疏导的工作方案》正式下发。该方案提出:进一步整合资源,规范心理健康服务,搭建由“健康上海12320”“青年之声12355”和各区精神卫生中心咨询热线(17条)组成的电话服务网,在上海“健康云”平台中增设心理疏导留言解答、在线咨询等互动服务,为公众提供专业解答和心理辅导。

一线探索证明,情绪调适能够“稳住后方”

研究表明,人在面临突发性危机时,个体会不同程度地产生某种焦虑情绪和恐慌心理,不同群体产生不同的心理应激反应;要及时将心理干预纳入疫情防控整体部署,更要结合不同群体特点,分类有序地干预。

关于心理干预,在社区一线有着生动故事——战过“非典”的社区老书记在制作此次“抗疫手账”时,把心理干预单独列出,每天定时通过微信或电话主动与居家隔离者沟通。因为在她看来,“这决定了对象能否长久地配合我们工作”。

▼ 下转第六版

相关链接

有烦恼? 这些途径都可以帮到你

► 刊第六版

名家支招

营养学家: 在家开辟健身角

运动除了有益身体健康,还能让大脑分泌更多令人心情愉悦的激素——内啡肽。适度运动可以控制体重,还能分散精力,如果总让注意力集中在疫情信息上,很容易陷入颓废、焦虑等不良情绪中



中科院院士: 规律作息充实生活

开启健康规律的生活节奏,能静下心来完成一些书稿、思考一些问题。规律的作息是良好免疫力、舒畅心情的重要保证。建议每天都坚持一个基本作息时间表



运动科学专家: 居家活动首推家务

“宅”的时间久了,光吃不动,确实不行。因此,每个人都需要做点运动,比如一些居家体力活动。做家务,拖地板,跪式擦地效果好;自拉伸,自按摩,舒筋通络不能少;跳跳绳,立卧撑,增加体力不能少



► 刊第四版

名家访谈 足不出户多日,会不会“闷”出焦虑?专家建议——

开启家庭心理防线,适应“宅家模式”

拿起电话找人“解闷”

无论是上班和同事交流,还是出门办事,一路上和邻居、摊贩等人打招呼,这些外界交流是人们日常生活的一部分。建议大家真实面对内心渴望沟通的诉求,该找人说话“解闷”的时候,不要想得太多或者不好意思,完全可以拿起电话果断联络、切入社交模式。要知道,交流对自己或对方可能都有好处

发挥家庭港湾作用

身处非常时期,家庭这座港湾更要发挥防护功能,即便是性格内向的人群,也要尽可能以各种方式与家人互动,在密切的相处中去感受那些细微的“美好”,与家人一起从事家务活动,努力从家的港湾里感受爱意,获得正向支持,保持乐观,那么眼下这段“宅”的日子,也就能变得轻松释然

放下手机控制刷屏

每天打开手机,接收到大量鱼龙混杂的信息,有的夸大其词,有的甚至是胡编乱造的谣言……“看到的负面信息越多,负能量积少成多,导致心态变糟。”专家指出,足不出户的时候,一定要控制刷屏的时间,这样就能腾出更多时间,与最亲近的人一起共同度过战“疫”时光

► 刊第四版

多措并举让市民“菜篮子”拎得稳

在增强蔬菜产销对接能力上,上海各涉农区已积极拓宽供货渠道,创新推行蔬菜生产基地采用直达配送套餐制模式供货

在商品供应方面,上海支持企业加强与上游的供应商合作,充分挖掘生鲜食品的供给资源,支持重点电商平台从山东、云南、福建等地调拨蔬菜,平均每天100万吨,高峰期每天补货七到八次

超市供应

以盒马鲜生为例,超市紧急调动上海周边20多个蔬菜基地,蔬菜供应量相较于去年增加了50%以上

蔬菜基地

青浦区目前绿叶菜种植面积在2.2万亩左右,日均可供量600吨左右

► 均刊第五版



- ①松江区菜农包装新鲜蔬菜。姜辉辉摄
- ②青浦全区绿叶菜种植面积2.2万亩左右。(青浦区供图)
- ③沪上各大超市商场,蔬菜水果供应充足。本报记者 袁婧摄

制图:冯晓瑜

本报讯 市委常委会昨天下午举行会议,传达学习贯彻习近平总书记在中共十九届五中全会上的重要讲话精神和习近平总书记关于安全生产工作的重要指示精神。市委书记李强主持会议并讲话。

会议指出,习近平总书记在中共中央政治局常务委员会会议上的重要讲话,为统筹做好当前疫情防控和经济社会发展工作指明了方向,提供了根本遵循。我们要认真学习领会,全面贯彻落实。要坚定必胜信心,以事不避难、连续作战的战斗姿态,毫不松懈地打好疫情防控这场硬仗。要牢牢把握阶段性特征,强化精准防控,切实把各项防控工作抓实抓细抓到位,增强针对性、有效性。

▼ 下转第六版

李强:切实做到科学防控动态防控、联防联控群防群控、精准施策因情施策 始终保持高度警醒 筑牢社区铜墙铁壁

昨赴浦东新区检查调研疾控中心、复工企业,并走进地铁站点,实地察看防控落实情况

► 刊第二版

中共中央决定 应勇同志任湖北省委书记

新华社北京2月13日电 日前,中共中央决定:应勇同志任湖北省委委员、常委、书记,蒋超良同志不再担任湖北省委书记、常委、委员职务。

- 率先启用微信小程序助力,每秒钟60人完成口罩购买预约登记
- 率先上线“智慧临小二”服务系统,将基层干部从“表哥表姐”的角色中解放出来,返沪人员统计表由原先手作15分钟变为1秒钟生成
- 率先利用街道“民情日志”技术平台汇集卫生中心、网格中心、事务中心等,信息互通,数据共享下,让基层干部把精力精准投放到疫情防控一线的各项工作中

依托大数据和党建优势,多个“率先”直指社区防疫效率和精准性

临汾经验:“临小二”上线 驱动精准防疫

► 刊第二版