

# 聚焦抗疫一线的90后医卫人员

## 推迟婚期、第一时间报名驰援武汉,瑞金医院95后护士陈家晖——

# 危难关头,热血男儿理应冲在最前面



图为陈家晖生活照。

(受访者供图)

■本报记者 王星

今年的这个春天,注定会让这个小伙子难忘。他叫陈家晖,是瑞金医院的一名95后男护士。3月31日傍晚,作为上海第五批返沪医疗队成员,他和队员们一起乘坐东航包机平安抵沪。入夜,医疗队乘坐的大巴一路驶往位于青浦的酒店,他们在这里开启为期14天的隔离观察。大巴刚刚停下,透过玻璃车窗,一个熟悉的身影冲着陈家晖使劲地挥起了手——这是他相恋三年的女友。

“那一刻,虽然戴着口罩,但我看到了她眼眶里打转的泪水,我真的希望快点结束隔离,回到我爱的人身边。”为了出征武汉,陈家晖推迟了自己的婚期。

做出“舍小家为大家”的决定,这位95后男孩当时是怎么想的?接受记者采访时,他脱口而出的一句话:“没想太多,就觉得自己应该去,必须去。”

### 出征前整理行李,“故意”落下剃须刀

时间拨回2020年1月23日,小年夜。当陈家晖所在的瑞金医院工作微信群中弹出征召第一批出征武汉医护人员的信息时,他正在女友家吃年夜饭。他们之前已经约定,今年2月2日结婚。

“看到医院的征召信息,我的第一反应就是:我要去。”那一刻,陈家晖没多想,在餐桌上就问女友和她的父母不支持他的决定。女友第一时间都表示支持,可没过几分钟,女友的眼泪就唰唰地流下来了。

“促使我第一时间报名的,应该是一种职业本能,或者说是一种责任和使命感。我是男人嘛,这个活我可以干,理应冲在前面。”陈家晖坦率地说,医院第一批征召的岗位,几乎都是和危重症抢救相关的。而他是瑞金医院心外监护的护士,除了能完成普通的护理工作外,还能配合医生实施抢救、呼吸机、血液透析、ECMO等相关工作,“我要是不去,还真有点说不过去。”

可没想到,医院第一批出征的名单上,并没有陈家晖的名字。陈家晖说,从1月23日报名到2月9日出征的那两个多星期的“待命”,是自己最煎熬的一段日子。“我的同伴们都一批批去武汉前线了,我也做好了出征的准备,但一直没有轮到,我心里有点着急。”

2月8日晚上11点,陈家晖等来了期盼已久的“集结号”——第二天,他将作为瑞金医院第四批援鄂医疗队队员出征武汉。回家整理行李的时候,陈家晖故意落下了剃须刀:“难得留一回胡子,等到回到家再剃。”

### 尽心尽力护理,直到病患出院

武汉同济医院光谷病区E3-4病区,是陈家晖和135名同事此后50天奋斗的“战场”。

2月10日22点45分,距离他们抵达武汉不到24小时,这个空空荡荡的病区一下子喧闹了起来。首批12位医生和25位护士“入舱”,开始收治病人,陈家晖便是其中之一。当晚,他所在的病区陆续来了28位重症患者,紧接着的第二天,又来了20多位患者。

很快,病区的52张病床就满了。他们基本都是统一调度而来的重症病人,其中65岁以上的老年人占了一半以上。陈家晖意识到,除了配合医生做好日常诊疗,如何在有限的条件下,尽可能地精心照顾、呵护这些病人,是身为护士的职责所在。

每四小时一轮班,陈家晖每天上岗的第一件事,就是和同事一起给所有病人的热水壶里灌满热水。除了常规的打针、发药,到了每天的饭点,他还要帮病人打饭、喂饭……穿着闷热厚重的防护服,不停往返于各个病床之间,俯下身倾听病人的武汉方言,并尽力完成他们提出的要求,这成了陈家晖每天的“必修课”。

短短50天,陈家晖和同事们一共参与救治了90名新冠肺炎重症及危重症患者。

“从我们这个病区走出的每一个患者,出院前都会获得一张特别的证书,是由我们领队胡伟国设计的。”陈家晖告诉记者,每当看到一个个曾经卧床的重症患者拿着证书高高兴兴走出病区,对自己都是一种莫大的激励和鼓舞。

### 入党宣誓那一刻,感觉自己“长大”了

“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务……”3月6日,瑞金医院第四批援鄂医疗队临时党支部在武汉同济医院光谷病区首次组织了入党宣誓仪式。24岁的陈家晖在前线入党了。当时,他跟着领队完成宣誓仪式后就赶忙换好隔离服进病房上班去了,直到后来才想起来,“竟然忘了拍一张照片留念”。

但时至今日,回忆起入党宣誓的那一刻,陈家晖依旧心潮澎湃。“内心真的很激动,感觉自己仿佛突然‘长大’了,从今后的人生也有了新的目标,那就是要时刻以党员的标准严格要求自己,危难关头要敢于在第一时间站出来,奉献自我。”

4月4日,清明节,也是陈家晖回沪集中隔离观察的第五天。上午10点,他和同伴们站在各自隔离酒店的阳台上,向抗击新冠肺炎疫情牺牲烈士和逝世同胞默哀。

“在武汉的50天,我跟着大伙学会了更多新技能。14天隔离期结束后,如果组织有需要,我还是义无反顾地冲到抗疫第一线,践行作为一名预备党员的庄严承诺。”陈家晖说。

■本报记者 王星

近期,不少地区陆续公布了高校开学日期,被按下“暂停键”的校园生活终于要重启。但是,有些同学因为在家待久了,变得不想出门,或是因为过度焦虑和担忧,不想开学,甚至不想走出去与人接触……

上海交通大学心理咨询中心主任杨文圣日前接受记者采访时说,年轻人要像在游戏里“打怪升级”一样,积极面对自己的心理杂音,找到焦虑的源头,有针对性地一步步解决,让自身的心理越来越强大。

### 学会构建新生活,减少关注负面信息,更不要随意“脑补”

不想上学,或者不想和人接触,遇

## 不想开学,甚至不想出门和人接触怎么破?专家建议大学生——

# 面对心理杂音,要习惯“打怪升级”

到这些问题,首先要对这些“不想”进行自我界定和分析。杨文圣说,思考一下,这些“不想”之间是否有因果关系?比如,是否因为不想和任何人接触才不想去学校,而非对学习本身失去兴趣或者因为压力等原因不想去学校。

针对这样的焦虑,杨文圣建议,首先减少自己对相关信息的关注度,“虽然最近全球抗疫形势严峻,但是如果始终关注这些内容,就会出现负面信息过载,并导致替代性创伤,如厌倦、焦

虑、抑郁。抗疫确实很重要,但生活的内涵更丰富,对一些令人焦虑或者担忧的信息,关注和思考的同时,要把握一个度,尤其要控制想象,不要自己随意“脑补”。要把玩手机的时间用在学业以及兴趣爱好上。”

在他看来,更重要的一点是,青年人要坚定对国家的信心,为所当为,建构新生活。从春节前疫情暴发到如今各地有序复工复产,随着我国强有力的抗疫举措,我们的工作和生活正逐渐

恢复正常。杨文圣建议为此担忧的大学生,出门时多看看周围人的反应,就能正确判断自己的忧虑是否合理。

### 面对问题要习惯“打怪升级”,相信自己,相信他人

“生活中,人们随时随地都可能面临各种挑战,也会产生各种心理困扰,解决各种问题是生活中重要的部分。”杨文圣表示,面对心理问题同样如此,

应当把克服问题当作游戏世界里的“打怪升级”,当你试图征服自己的问题时,说明自己已经向更高阶段迈进了。

他说,有一些年轻人在疫情发生之前,就有不想上学等类似的困扰,而现在这一情绪更加明显。这通常可以理解成为一种行为退缩,即人们在感觉面临一些自身无法克服的挑战时产生的回避态度或行为。杨文圣建议,不妨趁这个机会问问自己,这些无法克服的挑战到底是什么?是挑战太大,还是对自己战胜

挑战的信心不足?

他直言,正如尼采所说“那些不能致死的,将使我更加坚强”,哪怕已经在宅家了两个月,哪怕因为疫情导致学习节奏、状态都发生了变化,这都可以看作是自己面临的挑战的一部分,也是每个人进一步实现自身价值的必经之路。

除此以外,坚定对他人的信心,在这种“非常时期”同样很重要。如果感到眼下的困扰对自身生活已经产生了一定的影响,比如焦躁不安、失眠多梦,并且自己无力解决,或者是为了避免和人接触而产生了自闭行为,此时,不妨选择合适的时候向父母或是信任的老师、同学、朋友倾诉自己的烦恼,这样除了可以宣泄情绪外,也在交流中厘清自己的思维,让自己更平静、理性地对待困扰。

# 抗疫复工保电的光明使者

## 致敬国网上海电力1.3万员工



### 建设上海“小汤山”的金山铁人

蒋陈忠,中共党员,国网上海金山供电公司项目管理中心主任。他是服务上海“小汤山”建设的“领头鹰”。他弘扬铁人精神,带领140人团队连续鏖战16天,以“四倍速”完成10.3公里电缆、39个工井的收治医院“输血”生命线重大应急工程。



### 建设上海“小汤山”的先行者

陈斌(左),中共党员,国网上海市南集团金山分公司副总经理、党总支委员。他是保障上海“小汤山”建设的先行者。他以迎难而上的勇气和顽强的韧劲,在两天时间里,联系几乎横跨半个中国的设备厂商,解决了工程的设备难题。并带头组建党员突击队,共同奋战工程一线,为工程顺利推进打下坚实基础。



### 打造隐形“保护伞”的贴心书记

王炼(左),中共党员,国网上海松江供电公司营销部副主任(主持工作)、营销第二党支部书记。他是26家防疫单位的用电“保护伞”。以“三零服务”为企业开辟绿色通道,2天内完成防疫用品生产企业用电扩容。所在党支部志愿者帮助企业赶出30万只口罩送往防疫前线。



### 善用互联网思维的“复工管家”

陆韦(中),中共党员,国网上海嘉定供电公司营销部主任、营销党总支书记。他首创电力大数据复工排查建议,协助政府24小时内完成1425家小微企业排查;引入“共享电工”服务模式,抗疫复工期间运用科技进步奖成果,高效协调区内持证电工资源,助力3203家用户复工复产。



### “7小时极速接电”的共产党员服务队领头“杨”

杨海涛(右),中共党员,国网上海市北供电公司营销部党总支书记、副主任。他是疫情期间使命必达的共产党员服务队领头“杨”,集结共产党员服务队精锐力量迅速开营业扩办电直通车,推进辖区内临时隔离点的接电任务,从接到紧急任务到完成接电总共不到7小时。