

继前两轮“阴性”之后，新高苑一期今开展第三轮核酸检测

“我们一起等好消息，静待解封！”

守望 新高苑

今天是大年初六，一大早，上海市第七人民医院百名核酸采集医务人员再次出发，前往新高苑一期开展第三次核酸检测。记者了解到，前两轮检测结果均为阴性；如果一切顺利，这将是该小区最后一次核酸检测，意味着小区解封指日可待。

4个“杠杠的”

“新年好”“新年快乐”……医务人员和小区居民互道祝福，让采样工作变得温暖起来。和前两次检测相比，现场秩序更加规范井然，“大白”们采样更熟练，和居民们也多了份如家人般的亲切感。

连续3次参与新高苑一期核酸采样的七院护士长薛雯用了4个“杠杠的”作了总结：“2月4日，一声令下，全体核酸采样人员

5分钟集结完毕，乘坐大巴赶往新高苑一期，这速度杠杠的！一上车，领导就开始布置作战任务，同时还关心询问吃饭了吗。心暖暖的同时，效率杠杠的！当需要进楼组采样时，许燕、彭倩倩第一时间站出来，“我去！我去！”张佳护士长主动在现场维持秩序，有序分散人流，喉咙都喊哑了；护士长王韶衍作为资深的小区核酸采样人，冲在了最前面，是第一个开工、最后一个收工的人！这境界杠杠的！今天是最后一轮核酸采样了，忘不了这些天的战友情、互助情，这经历杠杠的！”

一群“原年人”

1997年出生的杨金驹，曾是七院援武汉雷神山最小的一名医疗队成员，这次刚上完夜班，还没怎么休息的他，又来到新高苑核酸采样现场。“我想用我的实际行动证明，我们90后也可以撑起一片天。看到小区的布置特别有过年的氛围，我忍不住想回家了。因为

疫情的原因，春节没回家，准备年后回。”

在现场忙碌着的还有一些七院的实习生，因为疫情的原因，他们也选择留沪过年，成了“原年人”，这次也积极参与核酸采样工作，开始了医学生涯的起点。他们主要负责维持现场秩序，信息登记等。“接到需要人员去参加核酸采样的消息，我们积极报名，做好充分的准备，只待一声令下，便火速集结。几个小时，大家穿着防护服、坐在电脑前持续做着核酸采集前的登记工作等。即使身心疲惫，我们依然坚定、勇敢！”一位实习生表示。

静待解封时刻

人们回忆起三轮核酸检测、共同奋战的日子，点点滴滴的爱和温暖被这些不平凡的日子放大：2月4日，一个普通的早晨，疫情警报在上海市第七人民医院拉响。接到紧急通知，需要抽调100名医务人员到新高苑一期开展核酸检测采样任务。为了让居民过好

年，七院的医护人员将第二轮核酸采样提早了一天。2月10日，第二轮核酸采样，医院和街镇准备充分、联动合作，仅用4小时，就完成了核酸采样工作；2月17日，也就是今天，第三轮核酸采样开始……

据悉，除了三轮核酸检测，为了时刻保障隔离区居民的健康，七院还为封闭小区居民打造了一个春节“不打烊”、24小时不关门的“云医院”：通过互联网医院、微信等平台为封闭小区居民点对点解决就医问题；针对居民的用药问题，医院线上线下联动，为每位用药患者定制了一份“用药交代”清单，每一张清单内都标明了所有药品的服药方法及注意事项；开展“天使送温暖、科普进社区”活动，为封闭区居民开展心理咨询和常见病的线上科普宣教。

“今天是大年初六，希望大家六六大顺，我们一起等好消息，静待解封！”

首席记者 宋宁华 通讯员 任梦丽

成立于1979年的嘉定冬泳俱乐部会员“后浪接前浪” “艰苦”几分钟 精神好一天

假日新生活

清晨6时，气温5℃，嘉定区市民健身中心游泳池像往常一样热闹开了。近90名冬泳爱好者个个精神抖擞，脱掉厚重的外套，换上泳装，做起了热身运动。随后，大家“扑通”“扑通”相继跳入水中，短则游50米，长则游200米，之后纷纷上岸。擦干身体，换上衣服，做做拉伸运动，喝一杯热腾腾的姜茶，个个脸蛋红润，一股暖流在身体中流淌，一个字，爽！

一年之计在于春，一天之计在于晨，这群冬泳爱好者们，用清晨的冬泳，迎接2021新春牛年。

成立于1979年的嘉定冬泳俱乐部，是沪上最早的冬泳健身团队，如今注册会员达390余名。即便是入冬之后，每天也有八九十名爱好者前来锻炼。队长侯卫星自称是俱乐部的后辈，他笑言：“我是2005年开始冬泳的，俱乐部里的大多数会员，都是发烧友，坚持冬泳几十年的前辈不少。”年纪最大的阿婆张桂燕，已经82岁了，她是俱乐部成立之初的首批会员，是中国科学院上海光学精密机械研究所的工程师，在冬泳杂志上经常发表文章。年前，俱乐部搞了一次迎新趣味运动会，给她颁发了一座冬泳40年的纪念奖杯。对张阿婆来说，只要身体健康，她会一直坚持冬泳，挑战自我。

其实，冬泳并非是非老年人运动的专属，去年以来，俱乐部注入了一股“新鲜血液”。研究所的一批年轻的研究生、博士生跟着导师们，也加入了冬泳的队伍，其中不乏落户上海的“新上海人”，今年，他们响应就地



冬泳爱好者在嘉定区市民健身中心泳池进行冬泳锻炼
本报记者 李铭坤 摄

过年的号召，因为每天一场冬泳，这个春节过得特别有意义。

在外人看来，冬泳只要有勇气就可以了，不过，这里面大有学问。为此，新人加入俱乐部后，俱乐部的老会员会指导并陪同，帮助新人掌握冬泳技巧。“冬泳讲究科学性。”队长侯卫星介绍道，“脱掉衣服后，不能直接去室外，要让体温慢慢降下来，做些伸展运动，再去外面吹吹风、热热身，然后才能下水。游泳的时间不能长，上岸后要及肘擦干身体、喝姜汤，大家还会自带居家健身器材，做些恢复性锻炼。”

令侯卫星自豪的是，俱乐部是一个相亲相爱的大家庭：有人专门负责烧姜汤，凌晨5点就到了；有人是持证救生员，一年365天从不缺席；有人自愿打扫卫生、最后一个离开。“为了维系冬泳的安全，大家义务工

作、不求回报。”泳池边有一块黑板报，齐整漂亮的美术字“迎新年”，为冬泳队营造了一丝过节的气氛，这是83岁的徐菊飞写的。因为年纪大了，不方便冬泳，但他依然陪伴大家，看他们冬泳，自己心里也暖洋洋的。

冬泳对人的心血管以及消化系统都有很大裨益，可以帮助缓解释放压力，增强身体对外界刺激的抵抗能力，被称为“心血管体操”。“冬泳是要有点胆量的，而且不能中断，一旦中断了，这个冬天就不能游了，因为身体不适应寒冷了。”嘉定区游泳运动协会会长翟志良说，“冬泳冷吗？怎么会不冷，但是‘艰苦’几分钟，精神好一天。”

本报记者 陶邢莹



扫码看
勇敢冬泳者

新民随笔

文化年礼

宋宁华

绘本《小年兽》里，“年”是寒冬里的孤独感慢慢聚集而成的一个小怪兽，它会钻进孤独的人心里慢慢吞掉他们。可它是能够被影响的，用红彤彤的颜色，用热热闹闹的氛围，用互相问候的暖意，“年”是会变得可爱的。

作者熊亮的画风有很浓的传统味，但并不显得太过。年兽的故事来自古老的传说，却又很亲和，春节的节日氛围和意义也因此被很好地传达给不同代际的读者者。

相比其他节日，春节对中国人来说有更强烈的情感共鸣，也因此，我们对春节的期待远不止是“年夜饭”和“压岁钱”。

有一位书法家朋友，平日其实各自忙碌鲜少相聚，可每年都亲自写副对联递给我。每次展开红纸，翰墨飘香，细品佳句，心生喜悦。每年春节前夕对这份墨宝年礼的期待甚至变成了一种翘首以盼的习惯。

文化年礼越来越多，愈加有意思。邹爽和林依琳是同学，去年刚从中国美院硕士毕业，学的是国画。两个年轻人今年用专业“玩”出一对“辛丑年安宅牛牛门神”——邹爽创作了一对“亲自”披挂当门神的生肖牛，可爱又神气；林依琳则将它通过手工丝网印制在红纸上，变成一幅萌萌酷门神文创。有网友评价作品：又萌又喜庆，老少通吃。这或许来自文化的认同，同时也是值得细品味的。

文化年礼是值得细细品味的。汉声文化的海报书《大过牛年》，从守护家宅安宁的四川版画门神开始，到宋代晁补之的水墨画《老子骑牛图》，再到集纳从史前到现代收藏的《牛文化图录》等，变成可撕下的民俗大海报，既呈现多元的牛文化，又可以融入生活。

最近几年，国潮大热，基于中国元素的春节文创更是琳琅满目，电商平台上皮影、年画等产品销售悄然走俏。在这个产业生态中，国潮设计力被资本加持，更加快速掀起波澜。一项调查研究显示，2009—2019年十年间，国货品牌关注度从38%提升到了70%。一时间无论是老字号还是新品牌，都开始尝试跨界，将国潮元素融入产品。

茶叶礼盒里装把秤，就有了“称心如意”的内涵；福、龙、红、牛，包装来点中国元素设计就能吸引眼球，消费者有了更多元的选择。

但在一片热闹喧嚣中，真正能将传统文化“玩得高级”的仍是少数，仍需要更多能够潜心对博大精深中国文化进行挖掘，以适合的艺术表达方式传承的作品。好的文化年礼永远不嫌多。

虹口区凉城街道设立26个“社区救助顾问”服务点 打通救助供需对接“最后一公里”

本报讯（特约通讯员 龙钢 记者 袁玮）“真是谢谢你们了，帮我落实了基本生活补助和医疗救助。”家住虹口区凉城四村的救助对象殷先生激动地对前来看望他的社区救助顾问蔡芬说。记者获悉，虹口区凉城新村街道聚焦社区困难群体，完善社会救助服务体系，探索设立了26个（25个居民

区+街道救助所）“社区救助顾问”服务点，打通困难群众救助帮扶供需对接的“最后一公里”，逐步形成社区救助工作保障网。

近年来，凉城新村街道以救助所工作人员、居民区民政干部为核心，组建社区救助顾问团队，建立完善“中心—片区—居民区—困难家庭”四级（“1+4+25+N”）网格联动

体系，充分发挥街道救助所的中心辐射影响力。邓女士居住在凉城新村街道汶苑三居民区，是小区志愿者。邓女士去年被诊断患有胰腺癌急需手术，爱人因此受打击脑梗复发。因家属远在外地，两人的日常生活无人照料，有别于以往急需经济救助的情况，邓女士一家更需要生活照料和心理慰藉。社区救助顾问得知她的病情后，立即联系相关部门、居民区、社会组织拟定救助方案，申请办理临时帮扶、长护险等政策，同时发动社区志愿者，对邓女士救助，帮助她用积极的心态面对困难。