

# 优秀家庭医生陈峥： 社区居民的健康守护者

通讯员李颖报道 昨天是第十个“世界家庭医生日”。刚刚获评2020年省优秀家庭医生的陈峥，是杭州市众多家庭医生中的一员，在无数个平凡的日子里，特别是在新冠肺炎疫情的特殊日子里，她始终坚守在一线，做社区居民的健康守护者。

虽然加入西湖区灵隐街道社区卫生服务中心东山团队时间不长，但陈峥非常专注于“家庭医生”工作，不到一年的时间，就签下了865名居民，并对他们甚至家庭成员的健康情况进行了指导。用她自己话说，这865本账，可是记得清清楚楚。

## 700米的路常常要走1个小时

陈峥的家离她工作的社区卫生服务中心只有700米左右的距离，8点钟上班的她，却往往要提前1个多小时出门。原来，每天的这段时间，恰好是社区居民出门送小孩上学，或者到菜场买菜的高峰期，他们中的很多人都是陈峥的签约对象。

“陈医师，我这两天血压有点高，睡得也不太好？能不能帮我看看？”“陈医师，我这几天肠胃不太舒服。会不会是换了国产降压药引起的……”所有这些，陈峥全部耐心解答，一一回复。情况复杂点的就约到社区卫生服务中心仔细

检查问诊，或者约好时间上门服务。

有一次，她仅凭背影就认出了一个离家出走的阿尔茨海默症患者，马上联系了患者的陪护和家人。这样一来，700米的路程，她常常要花费1个小时。

## 在隔离点遇到了新冠肺炎患者

和很多社区全科医生一样，突如其来的新冠肺炎疫情让陈峥以战士的姿态冲上疫情一线。

大年初一，陈峥被一个电话吵醒，她以最快的速度到达医院值班值守。之后单位接到要去隔离点保障的任务，陈峥第一个报名。保障当天，上午防保科先进驻消杀，下午是送药和收垃圾时间。由于防护服有限，要保证能长时间在隔离区不出来，陈峥从中午开始就不再喝水。

进入前接到具体任务，是给30多个房间的隔离人员送药，其中有一位隔离人员前两天开始血压升高、心跳加快，体温在37℃上下波动，给药两天血压仍高，需要医生进房间关注血压。

陈峥自告奋勇接下任务，先后给隔离人员量了三次血压，每次间隔一小时，并通过对讲机把情况汇报给隔离区外的领队。这位隔离人员三天后体温升高到38℃，转到定点医院确诊是新冠

肺炎。

听到这个消息的时候，陈峥还是非常紧张的，她担心如果自己防护不当，可能会殃及家人和同事。她努力回忆当时自己做的防护是不是到位，一个个镜头在脑海闪过，最终确定自己防护到位，撤离的时候也都是按照规定程序，才放下心来。

近五个小时的高强度工作，陈峥作为全队最后一个从隔离点撤出的医务人员，圆满完成了组织交付的任务。

## “我家近，有事随时叫我”

疫情防控阻击战打响后，东山弄社区随即响应，实行封闭式管理。陈峥特别关注签约居民的健康，多次发送预防疾病的短信，告知签约居民少出门，不聚餐，做好个人防护，戴口罩、勤洗手，并将自己的门诊时间及时告知，方便签约居民就近就诊。随着疫情的发展，签约居民不方便外出配药，陈峥接到电话也会仔细询问病情，了解用药具体情况后，利用中午休息时间赶到居民家中，为他们送药，并叮嘱有需求一定要及时和自己联系。

除了门诊和随访，疫情期间，经常会有突发事件发生，陈峥总是说：“我家近，有事随时叫我！”



图为陈峥作为优秀家庭医生代表分享经验。

随着境外输入病例的增加，陈峥又先后承担起境外归国人员居家隔离医学观察和转运至集中隔离点的任务。她说：“我的职业是医生，我的职责就是保持着一颗救死扶伤、为病患服务的心，不论是在高速口测体温、居家隔离宣教，还是做好隔离点的保障，都要认真完成使命。”

链接：我省的家庭医生签约服务工作经过4年多的努力，签约服务覆盖面稳步扩大，服务内涵逐步提升，已取得了社会认可、群众满意的良好成效。过去的一年中，新增个性化和“互联网+”签约服

务等工作内容，建立“全专融合型”家庭医生签约团队，努力为签约居民提供全方位、多样化、针对性的健康服务。各地按照“最多跑一次”改革要求，落实慢病处方服务，推行智慧医疗服务，引导签约居民预约就诊和上级医院的精准转诊。

2019年全省签约服务人数达2024.8万，常住人口签约率达37.7%，十类重点人群签约率达77.93%，65岁以上老年人签约率达81.11%。全省2.7万多名家庭医生及1.3万个家庭医生团队，用诚心、爱心、耐心、贴心的服务，赢得了人民群众的尊重和信任。

# 95后路面工程师赵帅： 每一次吃苦都是成长

记者羊荣江报道 近日，在省交通集团杭州绕城高速公路西复线杭绍段土建第三标段摊铺沥青的施工现场，工人们正有条不紊地忙碌着，但年轻小伙子赵帅却盯着手中的平板电脑。原来，赵帅正通过物联网实时监控工程进度和质量。

赵帅是一位95后，现在是浙江交工集团路桥建设有限公司路面分公司生产科副科长。毕业3年来，已辗转过兰州、新疆等地，西复线杭绍段是他参与建设的第3个项目。

“工期短、时间紧、任务重，是路面标施工的特点。从天亮开始到天黑结束，如果遇到工期紧的状况加班加点也是不可避免的。”赵帅说，“公司领导曾问我后不后悔从事这个工作，我的回答是不后悔，年轻人吃点苦是应该的。”

西复线杭绍段工程让赵帅体会最深的是“标准化”，是对细节、理念和对品质工程的全面实践。例如沥青下面层施工前要进行封层撒布，铺撒前一般先

行清扫，如何清扫最干净？就经历了山猫清扫车、强力清扫车、空压机吹风、水车清洗等实验，最后决定使用路面干洗机进行主要清洗、水车配合清洗两个步骤。

“这个工地对我来说是飞速成长的一年，是改变思想理念的一年，让我知道了行业的高标准在哪里。”赵帅说，每天来到工地时，他首先必开一次班前教育安全会，对每一个工艺进行工艺交底，确保施工过程中每一道工序质量都过关。

为了实现设备管理的精细化、智能化，以及工程施工质量可控性，杭绍段用上了“物联网监管”系统，实时掌握沥青摊铺机的摊铺温度、摊铺速度、压路机的碾压温度、碾压速度等，确保沥青压实度过关。

“有了物联网可以通过数据监控，分析对沥青现场有更直观的判断与把控，相比原来通过人工数遍数或经验积累判断，物联网监管让工程质量更有保证。”如今，年轻的赵帅干得得心应手。

## 台州垃圾分类精英讲师胡双：

# 用语言改变不文明行为

通讯员蒋敬、袁鑫报道 “垃圾分类工作最重要的就是做好源头的宣传工作，我可以尽力用我的专业，用我的语言去改变一些不文明行为。”日前，经过集中授课、实地考察、理论考试、社会实践、讲课考评5个环节，台州伏泰公司的胡双被评为台州市垃圾分类公众教育学院第一届精英讲师。

2018年11月，胡双成为了黄岩区垃圾分类宣传讲师中的一员，有着多年电视台主持及培训师经验的胡双对垃圾分类宣传时的讲解有着独到的见解。为了使市民、学生能更容易理解垃圾分类，接受垃圾分类，他常常查阅大量资料，了解最新垃圾分类相关资讯，让宣讲充满趣味性，力争达到最满意的宣讲效果。

2019年是黄岩区垃圾分类急速成长的一年，也是胡双成为垃圾分类宣传讲师后最忙碌的一年。从机关单位再到学校宣讲，从学校再到社区讲座，都能看到胡双的身影。一年里，他共完成垃圾分类宣教工作140场。

胡双坦言，一开始垃圾分类的宣传工作开展步履维艰，开展一次宣传垃圾分类讲座，他甚至需要三番五次联系相关负责人，一点点普及垃圾分类的知识和重要性，一步步做通思想工作，垃圾分类宣教工作才逐步推广开来。经过努力，如今垃圾分类已被大部分市民接受，并且从被动到主动学习。

今年年初突如其来的疫情影响了整个宣讲计划，胡双根据多年的经验，提出可以结合实际将垃圾分类宣教工作从线下转移至线上。他组织垃圾分类线上“云课堂”和线上云参观理解垃圾分类，接受垃圾分类，他常常查阅大量资料，了解最新垃圾分类相关资讯，让宣讲充满趣味性，力争达到最满意的宣讲效果。

“宣教工作走在前列，但同时也是我们垃圾分类工作开展中最重要最困难的一个环节。”黄岩垃圾分类办相关负责人说，“下一阶段，我们会面向社会召集更多志愿者，通过一系列的考试、培训，为黄岩培育更多像胡双一样的精英讲师。”

## 10年扎根田间，浙商大教师张茂龙：

# 让小小中药材 结出“致富果”

通讯员林晓莹报道 “大家注意了，水沟要挖深点，遇到大雨地里才好排水。”作为一名扶贫干部，浙江工商大学教师张茂龙，十年来在省内多个乡镇做农村指导工作，引进项目，流转闲置荒地，因地制宜发展中药材，引导农民种植高山蔬菜、建设茶叶加工厂、发展光伏……

去年2月，张茂龙从天台县白鹤镇调到永嘉县碧莲镇做农村指导员。碧莲镇地处偏僻山区，从县城出发到碧莲镇需要40多公里，从碧莲镇到结对帮扶的应坑村还有20多公里山路。山村八成以上的村民常年在外打工，以留守在家的“小候鸟”和孤寡老人居多，是较为典型的“空壳村”。

为了提高农民的收入，他引导村民流转闲置的土地，组建农业合作社带动更多村民发展符合山区农业种植的特色农业，让中草药和高山蔬菜成为带动农民增收的“引擎”。累计种植太子参35亩、高山蔬菜30亩，惠及全村28户60余人。如今，中药材太子参和高山蔬菜种植成了村里的“新宠”，村民在该项种植项目上实现纯增收5000元以上。

“之前我在衢州市衢江区的坑口乡，后在天台县白鹤镇做了多年的科技特派员和农村工作指导员工作，了解山区农民的需求，也熟悉山区的气候和土壤肥力情况。那里朝阳，日照充足，可以种喜阳的农作物，山的背面阴凉，可种植喜阴的中药材。”张茂龙和中药材结缘，离不开前几年的农村工作经历，他说，“碧莲镇和白鹤镇很相似，村居环境、气候、温度、光照等都十分

适合中药材的种植。”理论上适合种植，可在这之前大伙都没种植过中草药，村民们刚开始心里特别没底。张茂龙永远也忘不了2005年的春天，他第一次从事农村扶贫工作，下派衢州市衢江区坑口乡。他说：“一开始经验不足，要赢得村民信任，必须拿出点真本事。”

坑口乡有较好的种植基础，他因地制宜指导当地发展农业，从引进新品种、新技术入手，壮大农业种植队伍，拓展农业新路。“不到一年，我初来时设想的村民收入倍增计划就实现了。”

为了让孤寡老人住得更好，张茂龙在天台县白鹤镇做农村工作指导员时为当地老人建起了老年公寓，“方言听不懂，多和老人聊天，绿色种植理念推不动，就一遍一遍地和农户讲。”张茂龙靠着一份执着和一颗为民服务的责任心，哪里需要服务，技术就送到哪里。如今，他已成为碧莲镇种植户的“移动智囊”。

张茂龙的敬业被镇干部看在眼里：“他的皮鞋上总是沾着泥土，永远脏不干净。因为只要村民需要，他就下田指导，不管是作物的施肥，还是病虫害防治；不管是产品包装，还是产品销售，样样都能给农民指导，这个老师不一般！”

# 子瑜公司厨师舒景云： 把职工舌尖上的事 当大事

通讯员毛朝阳、陈晨报道 16年钻研厨艺，让舒景云练就了一门绝活：蒙上眼睛，可以在几秒钟内将一根白萝卜切成300多条细丝的萝卜丝；也可以将整只鸡，斩成方方正正的鸡块……成千上万次的切菜动作，已经根深蒂固地印在他的脑海和肌肉里，无论是切丝还是切丁、切片，都轻而易举。

造房子要打好地基，做厨师，也需要有扎实的基本功。2005年，18岁的舒景云赴杭州拜师学厨艺，在一家海鲜楼做学徒，从最基础的切菜开始学习。基础稳固后，又转战去了宁波。“学做海鲜嘛，我就想到沿海城市，能学的正宗一点。”

在宁波又学了3年后，22岁的舒景云回到了家乡小试拳脚，先后在衢州饭店和一家会所做了主厨。在家乡稳定工作了6年，舒景云意识到，厨师也是需要不断地吸收新鲜血液的，毅然辞了主厨的工作，前往了金华，进行了新一轮的学习。

2019年1月，舒景云加入了

浙江子瑜环保科技有限公司，主要工作就是每天为员工以及来往的客户提供可口的饭菜。相较于之前在各大饭店做主厨，这份工作则轻松了很多，但他并没有因此而松懈。红烧大头鱼、肉末茄子、红烧鸡爪、小鸡炖蘑菇等等，是子瑜员工的营养菜单，周一到周五每天都不同。舒景云还会根据季节、节日等调整菜单，让员工从吃饭中，也能感觉到季节的变化、节日的来临。

空闲的时候，舒景云还会捧着各地菜谱仔细研究，然后烧出了一道道赞不绝口的大菜：文火红酒牛小排、意式芥辣大虾、蒜蓉粉丝金针菇、肉汁萝卜等，获得了公司各地客户的一致好评！单说肉汁萝卜这道菜，需要用文火煮上3个小时，材料并不贵，珍贵的是厨师细心的烹饪，耐心的等候。

在公司的表彰大会上，董事长杜建红亲自为舒景云颁发了“最美厨师奖”。在发表获奖感言时，舒景云只说了一句话：“职工舌尖上的事也是大事！”

# 扶贫助残 主播带货

## 杭州建立全国首个残疾人直播间



通讯员高静玮、郑洁、严月玲报道 “全面建成小康社会，残疾人一个也不能少”。5月18日，杭州市残联系统助残“主播带货”启动暨西湖区残联爱心助残云课堂开播活动在杭州西湖区举行。

据介绍，“主播带货”活动是西湖区当前重点打造的残疾人就业创业项目。“这个项目售卖活动

中的产品都来自残疾人种植基地或助残基地，近20个品类。”西湖区副区长柴闻乐说。

除此之外，“主播带货”活动还将结合残疾人的特殊性，在课堂开播活动在杭州西湖区举行。

据介绍，“主播带货”活动是西湖区当前重点打造的残疾人就业创业项目。“这个项目售卖活动

台主持人等8名残疾人主播志愿者，“西湖残联直播间导师”颁发了聘书。

为了让各地好东西“走出去”，西湖区残联率先在文新街道建起了全国首个属于残疾人自己的直播间，同时整合社会资源，引进专业团队，建立了主播培养制度和运营机制。

## 公益私塾创始人杨海锋：

# 带孩子们触摸别样世界



杨海锋带领孩子们拜访杭州孔庙。

锋说得云淡风轻，热情丝毫没有减。他相信，日积月累的经典熏陶，孩子们会受用一生，无论是母语语感的培养，还是性情品格的陶冶，真正明理的家长一定会相信这一点的。

渐渐地，家长们不但见识了孩子们惊人的“吃语言”能力，自己也在他们天真烂漫、清脆优美的读书声里耳濡目染。“我上学的时候，从没有发现《诗经》原来是这么美好的文字，现在和孩子一起心无杂念地去感受。”一位妈妈如是说，“是孩子带领着我成长。”就这样，生生学堂吸引了越来越多的“铁粉”，影响也辐射到了杭城很多角落。

很多人很难想象，出身机械系、执教于管理系的杨海锋，会把这样一件事做得风生水起。杨海锋说，鉴于自己多年当学生和当老师的深切体验，从幼儿园到大学的经历，我们对人内在生命的关照太少了。而中国文化的经典，蕴涵的就是关于生命的学问，希望身边的孩子们能从小得到更多的人文关怀。

## 童年应有童年的样子

鲁迅那一辈人的童年，有“三味书屋”，也有“百草园”。杨海锋说，他这一代人的童年，没有“三味书屋”，但有“百草园”，钓鱼、游泳，采桑果、捉蟋蟀，捧泥巴、打弹

珠……今天，都市里的孩子们更需要一片天空、一片土地和一群伙伴，可以自由嬉戏。

杨海锋认为孩子们更需要读天地间的“无字书”，亲眼去看、亲耳去听、亲身去体验，而不是虚拟或文字的游戏。所以他经常带孩子们爬上小区的楼顶层仰望星空，透过望远镜看月球的环形山、土星的光环、木星的斑纹；带孩子们“人文行走”，踏遍杭州的古城门、大运河、西湖、湘湖、孤山……孩子们漫步在山水之间，遇见了苏东坡、白居易、伍子胥、文天祥、于谦……

每到寒暑假，杨海锋还会组织“儿童经典剧场”。他说这是小时候看“露天电影”的升级版，孩子们的银幕世界里，不该只有光头强，还应有天书奇谭、E.T外星人、龙猫……和经典好书一样，有营养有温度的电影，可以让孩子们触摸到一个别样的世界。

学堂的家长志愿者们也各显神通，有环境学博士和孩子们做化学实验的，有地质专家带孩子们观察石头的，有医学教授带孩子们认识人体的，有乐器达人教孩子们葫芦丝和尤克里里的，有手工玩家带孩子们折纸飞机的，有爷爷奶奶和孩子们一起玩传统游戏的……

## 生活即教育，教育即生活

杨海锋出生在一个江南的小

通讯员潘丹萍报道 在杭州九堡的一个社区里，有一个公益的私塾——生生学堂，名字取自《易经》：“生生之谓易”。每周二和周五的傍晚，大人们就会带上孩子，到学堂来读《论语》，读《诗经》。这琅琅读书声，已经成为社区一道独特的风景线。

## 亲近母语、浸润文化、滋养生命

学堂的创办人叫杨海锋，是附近社区的居民，也是浙江大学城市学院的老师。2010年，他借