浙大医学院附属精神卫生中心专家谈疫情下的心理健康——

# 学会自我调节 保持乐观心态

**本报杭州3月31日讯**（记者 郑文 通讯员 李彬）当前，疫情形势严峻复杂，部分人群被恐惧、烦躁、紧张、焦虑等不良情绪困扰，影响正常工作与生活。隔离人员如何保持身心健康？一线防疫人员如何缓解心理压力？3月31日，浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七人民医院）心理专家孙晓花在接受记者采访时表示，面对疫情，出现不良情绪是正常的，但如果反应过度，会对个人饮食、睡眠和日常生活产生影响，导致自身免疫力降低，增加包括新冠肺炎在内的各类传染病的易感性。

孙晓花表示，隔离期间保持规律、健康的生活作息非常重要，应尽量保证生活的正常与稳定，按时起居，健康饮食。隔离期间可以在室内进行适度锻炼，如瑜伽、健身操等，保证每日活动量，也可以与家人一起做游戏，促进家庭和谐关系。如果独自一人被隔离感到孤独，可以通过视频、语音等形式与亲朋好友联络，增进感情。如果睡眠质量差或者睡不着，要注意避免在入睡前半小时使用电子产品，必要时可以拨打心理热线或向心理健康专业人士寻求心理援助。

孙晓花建议，要通过政府、权威机构发布的信息了解疫情相关情况，科学全面认识疾病，减轻对未知的恐惧，不道听途说，不偏听偏信。要主动了解疾病及传染病防护的相关知识，学习保护自己的技能，比如，接触和处理完冷冻食品后立即洗手消毒。

“接受自己的焦虑情绪，认识到短暂出现负面情绪很正常，接纳这些情绪反应，不指责埋怨自己。”孙晓花提醒，出现负面情绪时，要注意自我心理调适，多进行正面思考，注入正能量，保持积极、理性、乐观的心态。充实个人生活，不要把注意力全部放在浏览疫情信息上，可以做一些感兴趣或者能让自己感到愉悦的事情，比如听音乐、看书等，也可以通过工作、学习、做家务等方式，来缓解焦虑的情绪。

此外，还可以学习一些放松技巧，通过科学渠道学习深呼吸放松、冥想等，帮助平复情绪。

中高考生该如何应对复杂疫情下的心理危机呢？孙晓花提醒，中高考既考知识技能，也考心理素质，摆正心态很重要，要用目标引领自己，积极进行自我暗示和鼓励。不抱怨、不气馁，主动适应当前的学习环境，遇到问题时善于向父母、班主任、老师以及同学求助，调整状态，恢复自信。对于长时间在家的孩子来说，难免会出现一些不适情况，比如与父母矛盾增多，觉得被限制了自由而冲动叛逆等。父母最好与孩子多沟通、多鼓励，少管制，引导孩子合理安排学习生活，多与孩子互动游戏，增进亲子之间的交流。遇到争吵，可以等到双方情绪稳定后再理性沟通。父母自身也要做好情绪管理，为孩子树立榜样，共同营造健康积极的家庭氛围。

一线防疫人员工作任务重，心理压力大，有的担心自己会被感染，有的尽职尽责却不被居民理解，怎么办？

孙晓花表示，遇到此类情况，建议防疫人员充分掌握服务对象的流行病学信息，科学合理做好自身防护，减少不必要的恐慌；感到无法承受压力时，应及时寻求专业同行的援助；遇到部分群众不配合防控工作或者不信任防疫人员的情况，要积极搭建沟通桥梁，从交流生活常识、如何做好疫情防护等话题入手，引导他们正确认识疫情形势，缓解谣言或“小道消息”带来的不良社会心理反应。

快评

## 没有过不去的坎

张 萍

近日，嘉兴组织400多名专业心理顾问，通过“嘉心在线”网上平台和多条心理咨询热线，向市民提供24小时在线心理咨询服务。精神卫生方面专家建议，个体也可以通过识别和接纳自身情绪、保持规律作息、适当增加运动等方式，进行疫情期间自我心理调适。

在疫情反复持续影响居民工作和生活的情况之下，个体的心理健康和情绪疏导需要引起重视。我们要积极搭建平台，善用科学方式，及时疏导。针对心灵“防抑”，专家给我们提供了很好的建议，操作性也很强。主动纾解、排除淤积，才能补充心灵阳光，过好疫情之下的每一天。这样一个世纪大疫情，谁都不愿意看到。但是，它既然来了，唯有调整好心态，积极应对。疫情防控战越往后打，越需要全社会坚强、乐观的心态支撑。各级党委、政府正在尽最大努力，以最小代价赢取最大防疫成效。全社会都应保持定力，坚定信心，坚持到底。人们常说，没有过不去的坎儿。疫情再复杂，病毒再狡猾，终将过去。对于生活在中国的每一个普通人来说，对此应该更有信心。

嘉兴在疫情防控中加强群众生活保障

# 三个细节里的民生温度

**本报嘉兴3月31日电**（记者 王杭徽 沈烨婷 通讯员 王琰瑾 陈垣君）测量血压、打扫房子、备菜洗菜，3月31日下午，在嘉兴市南湖区新兴街道文昌社区80多岁的孔明珍家里，楼道小组长陈晓敏已经忙活了很久。

受疫情影响，孔明珍女儿居住的小区成了管控区，想到每天等着自己上门的母亲，她心急如焚地向社区求援。得知情况后，社区马上联系了老人所在的楼道小组长陈晓敏。双方约定，每天陈晓敏上门看望老人，做些简单家务。

百姓的事再小，也要用心用情做好。老百姓在细节里感受温暖。自本轮疫情发生以来，嘉兴从严从紧提档升级各项防控措施，同时加强城市治理，凸显人文关爱，在疫情防控中始终保持民生温度。

志愿者在嘉兴市12345政务热线中心接听市民来电。 拍友 李雯 摄

### 一份早餐里的城市治理温度

“这早餐还是热的呢。”3月31日，在南湖区大桥镇御上江南景园，居民姜先生从一名“大白”手里接过了早餐和生活物资。

6天前，御上江南景园被划入封控区和管控区范围，保障居民们的生活物资成了重点。“我们连夜对接，每两天配送一次生活物资套餐。”南湖区发改局副局长、区疫情防控生活物资保障组负责人潘钧说，3月31日上午，734份生活物资套餐全部运抵小区。

从物资抵达到最后送入户，这关键的物资配送“最后一百米”，则由一名名奔跑的“大白”完成。这是一个由大桥镇50余名党员干部迅速组建的“管家跑腿团”，实行包楼联户，每一幢楼都有一名楼长。他们织起了一张有速度、有温度的生活物资配送保障网。

民生温度也在电话线上传递着。3月29日以来，嘉兴市12345政务热线单日最高来电量超过2.6万件次，其中涉疫情来电占比超90%。12345政务热线中心立即启动应急响应机制，全时间段接听市民来电，开设疫情防控人工专席，对在高峰期未能及时接听的来电主动回拨联系，力争让每个来电都有回应。

事事有回应，件件有落实。12345政务热线中心还与公安、交通、卫健、教育等部门建立对接机制，对市民“急难愁盼”诉求24小时快速处置，妥善处理交通出行、就医购药、学生就学等民生诉求。

### 一盒牛奶里的人文关爱温度

“前几日有一位居民向我们求助，自己隔离后，家中孩子无人照顾。”嘉兴经开区城南街道良秀社区工作人员汤兰兰说，社区主动排摸后，发现小区还有4名未成年人面临同样的情况。

“我们就是再忙，也不能让孩子饿肚子！”得知情况后，汤兰兰马上联系配餐中心和志愿者，给孩子们配送一日三餐。

每次分发配餐时，汤兰兰总会给孩子们多附送一盒牛奶或是一瓶饮料，“孩子正是长身体的时候，营养得跟上。”

疫情之下，要找到“最短的那块板”，给予最需要帮助的重点人群特殊关怀。“最近每天要注意胎动，有任何异常或者需要可以随时叫我。”结束一天的工作，嘉兴富悦酒店隔离点医护人员孙叶梅，给怀孕36周的曾女士发送了提醒信息。

3月26日，嘉兴富悦酒店隔离点迎来了167名集中隔离人员。“入住登记时，我们发现有9名孕妇。”孙叶梅说。隔离点梳理出孕妇的孕期、有无孕反及饮食情况等信息，与嘉兴市妇保院积极对接，建立孕产妇医疗保健应急预案。隔离区医护人员与每位孕妇一对一结对，为9位“准妈妈”当起“专属保姆”。

### 一只纸飞机里的守望相助温度

在嘉兴，邻里守望相助，涌动着沉甸甸的温情。排队领生活物资，大家约定必须老人优先；孩子上网课电脑突然罢工，懂行的邻居打电话远程指导……

这份温情，也藏在执甲白衣与普通群众之间。“致敬大白和志愿者，你们辛苦啦！谢谢你们的无私奉献！”3月29日早上，叶锦明正在南湖区建设街道旭辉广场1号楼为居民配送早餐，一只纸飞机从天而降，上面留着几行稚嫩的笔迹。

这只纸飞机来自1号楼的范俊豪，今年14岁。“这几天的隔离生活，我遇到了好多‘大白’。”范俊豪说，虽然看不清他们的脸，也不知道他们的名字，但真的想谢谢他们，“折一只纸飞机，把这份谢意带给他们。”

“谢谢你，辛苦了！”“有什么我能帮忙的吗？我想当志愿者”“天太冷了，给你们暖暖手”……一句句暖心的话，在嘉兴的战“疫”一线不时响起。

绿色的小马造型，上面写着“定胜”字样。前几日，81岁的蒋水观将亲手做的100份特别版定胜糕送到了南湖区新07省道金章路口的防疫卡点。南湖派出所民警钟峥豪说：“吃了‘绿马’定胜糕，我们一定能战胜疫情！”

# 我省供销系统加强农产品供需互助

**本报讯**（记者 祝梅 王雨红 通讯员 张永 汪忠涛 樊根苗）3月31日上午10时许，一辆载着约1000斤蘑菇的货车从嘉善宁远农业开发有限公司缓缓开出。望着远去的货车，宁远农业负责人沈君林紧锁的眉头舒展开来。

宁远农业主要种植白蘑菇，日均产量15吨。受疫情影响，近半个月仓库里的蘑菇越积越多，3月29日，沈君林通过浙农服平台发出求助信息。

当天，嘉兴市供销社通过浙农服平台，向全市会员单位发出调研短信，了解企业所在区域、可供应农产品品种、供应量等情况。

“截至3月31日17时，已有104家企业上报自家情况。”嘉兴市供销社合作经济指导处工作人员介绍，统计表格被分发至当地商务局、供销系统、农产品经纪人协会以及微信朋友圈，开启了一场供需接力。“新订单都来了，现在每天预计能销售蘑菇6吨左右。”沈君林说。

为统筹做好疫情防控和生产保供工作，3月31日，省供销社发出《关于进一步做好农产品市场等业务场所疫情防控保供工作的通知》，要求各地各单位加强农产品保供动态监测，与当地农产品生产成员单位、会员保持密切沟通，发挥好农产品联购联销平台作用，助力县域之间、地市之间的供需互助。

日前，平湖市供销社牵头组建“金平湖”抗疫保供绿色志愿服务队，主动对接、上门收购本地农产品，并通过当地配送公司将蔬菜送往“三区”家庭、生鲜超市、农批市场等。截至目前，该志愿服务队已累计帮助平湖30个农业生产基地销售约87吨农产品，为农民挽回经济损失47万元。

“在压实属地责任的前提下，我们也提倡有条件的地方支持上海或省内重点地区防疫保供。”省供销社相关负责人介绍，积极发动乡镇农合联、各产业农合联力量，金华市供销社将近6吨当季时鲜蔬菜、约7.5万公斤真空包装肉制品运往上海市闵行区浦江镇；湖州市供销社与上海市供销社、光明集团等合作，通过在上海开设的两山农品汇门店，3月以来已累计供应蔬菜100吨、冷冻品52吨。

良渚蔬菜批发市场临时管控会影响供应吗？

# 目前杭州蔬菜总体供应量超平时

**本报杭州3月31日讯**（记者 唐骏垚 刘健 通讯员 高晓玲 金良瓶 王聪）杭州农副产品物流中心是杭城的“菜篮子”和“米袋子”。3月30日晚，杭州市余杭区发布通告，根据疫情防控有关规定，对杭州农副产品物流中心的良渚蔬菜批发市场实行临时管控。这次临时管控会影响到杭州的蔬菜供应吗？3月31日，记者来到杭州农副产品物流中心探访。

杭州农副产品物流中心共有九大市场，其中涉及到蔬菜供应的有杭州蔬菜批发交易市场、良渚蔬菜批发市场和南庄兜农副产品（蔬菜）市场等三个市场。早上9时多，记者在现场看到，良渚蔬菜批发市场的出入口已全部封闭，有穿着防护服的工作人员值守。

“除良渚蔬菜批发市场外，其他两个蔬菜市场都在正常营业，货源是充足的，请广大市民放心。”良渚街道办事处副主任沈一斌说。

3月31日中午，记者走访杭城多家大型超市、居住区小型农贸市场等，货架上摆放着各类蔬菜，并未出现缺货现象。

3月31日，杭州不少市民通过盒马、美团优选等APP买菜时，发现蔬菜基本断货。记者从杭州市商务局了解到，这主要是疫情防控、备货不足等原因导致。“像美团优选，为了配合这次疫情防控措施，物流转运大仓所在地区暂时停止收货，导致配送失败。”杭州市商务局相关负责人说，而盒马主要是由于平台订单短时间加大，补货没有跟上。“目前，美团优选的仓库收储已恢复正常，而盒马已于3月31日加大50%的蔬菜储备量，积极缓解供应紧张难题。”该相关负责人说。

此外，杭州蔬菜供应受到一定的结构性压力。比如，山东供应的西红柿、土豆等品类有一定程度短缺，杭州蔬菜批发市场以及各大超市正在想方设法调集蔬菜。经杭州市商务局监测，3月31日，杭州农贸市场部分蔬菜涨价20%，超市菜价略有上涨，但总体供应平稳。

据杭州市商务局数据显示，近一周杭州蔬菜日成交量明显增加，批发市场日均交易量约4000吨，其中杭州蔬菜批发交易市场日均供应蔬菜2500吨；省外蔬菜供应较前一周增加13.84%。目前，杭州日供应蔬菜超过6000吨，总体供应量超过平时，可以满足市民日常蔬菜需求。“请市民放心，杭州蔬菜管够。”杭州市商务局相关负责人表示。

## 疫情通报

### 杭州

3月31日，杭州市疫情防控指挥部通报，当日零时至23时，杭州新增3例新冠病毒无症状感染者。无症状感染者1，外省疫情重点地区来杭人员，3月28日乘坐动车（D3141，01车09C，途中曾到过6车厢）抵达临平南站后即被集中隔离。无症状感染者2，外省疫情重点地区回杭人员，3月30日乘坐高铁（G1305，02车17F）抵达火车东站后即被集中隔离。无症状感染者3，外省疫情重点地区回杭人员，现住址为余杭区仓前街道仓溢东苑，在集中隔离点检出。3名无症状感染者现已闭环转运至定点医院隔离，目前情况稳定。（本报记者 张留）

### 镇海

3月31日凌晨1时30分，宁波市镇海区新增1例新冠肺炎初筛阳性感染者，系外省来镇海人员，在宁波市绕城高速九龙湖出口例行筛查中发现。镇海区第一时间应急响应，自3月31日起紧急关闭该阳性感染者在镇海区涉及场所（骆驼街道蔬果交易市场二期），对密切接触者、次密切接触者进行紧急排查、落实管控，并开展环境消杀等防疫措施。经宁波市、镇海区两级疾控中心复核和专家组诊断，该病例为新冠肺炎无症状感染者，目前已送定点医院隔离治疗。截至3月31日16时，共检测密接、次密接等人员519人，结果均为阴性。（本报记者 李华 共享联盟镇海站 房晓暾）

### 前湾新区

3月31日21时30分，宁波前湾新区在集中隔离点发现1例新冠阳性感染者。该感染者于3月28日上午自省外疫情重点地区乘坐D3205列车抵余姚北站，由新区转运专车点对点至住所实施居家健康观察。当天19时，根据防控政策调整，闭环转运至集中隔离点接受医学观察，隔离期间3月28日、29日、30日核酸检测均为阴性。目前，该感染者已闭环转运至定点医院。宁波前湾新区立即启动应急响应机制，组织开展流调溯源、隔离管控、核酸检测等工作，并对其活动场所进行环境采样检测及消杀，对相应区域实行管控措施，对密切接触者、次密切接触者进行紧急排查，当前已排查到的密切接触者、次密切接触者均已落实管控措施。（本报记者 翁云骞 李华）

### 长兴

3月31日上午，长兴县在集中隔离点发现1例新冠肺炎初筛阳性人员，经湖州市疾控中心复核确诊为阳性感染者。该人员携子于3月30日晚从外省市自驾来长兴，在高速出口防疫检查发现后，全程闭环转运至集中隔离点。经流调，该人员过去14天在长兴无其他活动轨迹。长兴县第一时间启动应急响应机制，已对同行密接人员（其子）进行核酸检测，其子核酸检测结果为阴性。已落实相关场所环境消杀等防疫措施。（本报记者 徐坊）

### 嘉兴经开区

3月31日，嘉兴经开区在集中隔离点隔离人员中发现2例新冠肺炎阳性感染者。目前，该2例感染者已闭环转运至定点医院治疗。（本报记者 王杭徽）

### 柯城

记者从衢州市柯城区新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组（指挥部）了解到，3月31日，柯城区发现2例新冠病毒肺炎确诊病例，现已闭环转运至定点医院，目前情况稳定。2名病例均为外省疫情重点地区来柯城人员，3月30日乘坐T25列车（14车厢）至金华，3月31日乘坐K941/K944列车（12车厢）从金华至衢州，抵达衢州站后即被集中隔离。（本报记者 于山）

### 路桥

3月31日20时10分，路桥区在集中隔离点发现1例新冠肺炎初筛阳性，经复核阳性，诊断为无症状感染者。

该无症状感染者3月28日前均居住在省外。3月28日上午9时35分，乘坐D3205动车03车厢013B号从上海虹桥站出发到台州西站，由专车点对点闭环转运至隔离酒店进行集中隔离医学观察。台州、路桥两级立即启动应急响应机制。该无症状感染者已闭环转运至定点医院隔离医学观察，并迅速开展流调溯源、隔离管控、核酸检测等工作，在台州的密接已落实管控措施。（本报记者 许峰）

# 浙江大部分快递网点有序恢复经营

**本报杭州3月31日讯**（记者 全琳珉）3月以来，受疫情影响，多地快递物流出现阶段性延缓甚至中断，给不少电商企业和消费者带来困扰。随着浙江疫情形势整体好转，3月31日，记者走访省内多家快递网点发现，除了顺丰小部分网点的收件业务仍处于停滞状态，大部分网点都已按照当地疫情防控要求，有序恢复经营。

随着部分封控、管控区域陆续解封，部分被中断的邮路也开始恢复通畅。

杭州申通钱江路营业厅是受本轮疫情影响较大的网点。负责人齐任刚表示，此前因疫情积压在营业厅的快件包裹已经做了消杀处理，解封后及时派送给了用户。目前业务量已经恢复到往日的一半。

省邮政管理局市场监管处副处长俞强表示，在前期疫情处置中，浙江对全省行业实行了提级管控，目前，第一阶段的应急处置已告一段落。不过，省内外防输入压力还是很大，对于进口邮件快件和来自国内中高风险地区邮件快件的管控暂时不会松懈。跨省、跨国快件的派送时效仍旧不能保证。

记者了解到，目前省内快递企业都会对来自中高风险地区的邮件进行拦截，无法进行正常地寄送投递。对于进口邮件快件，则会进行7天的消杀静置，再由专员负责派送。