

# 爱满征程

除夕，我还要回到曲阳县第二中心医院精神科继续帮扶工作。

提前几天，我陪着老公，带着女儿，回了一趟张家口婆婆家，算是年前探望了老人，了却了心愿。

返程的前一晚，老公反复对我说：“立春那天晚上，你一定要把所有的红衣服都穿上，因为是你本命年。”我“嗯嗯”地敷衍着。见我不认真，他还“威胁”说：“到时候我会视频检查啊。”

带着老公的嘱咐和女儿的恋恋不舍，我踏上了返程的火车。其实，我很牵挂女儿，因为临行前，女儿突然出了一身荨麻疹，虽然脸上的已经逐渐消褪，但我还是惴惴不安，嘱咐孩子爸爸好好护理。

出门时，我哄她：“你身上起疙瘩了，护士阿姨要来给你打针，但是现在快好了，妈妈要去告诉阿姨，不用来打针了，让她回去，好吗？妈妈呢，过10天就回来了。”女儿竟然信了：“嗯，那妈妈快去吧，让阿姨别来了。”

谁知，我食言了，这都几个10天了还没回去。车厢里人很少，找座位的时候，一个阿姨笑着说：“不用找了，随便坐。”我看，也没有几个人戴口罩，自己便默默地拿出口罩戴上了。过了一会儿，上来一位男士，也戴着口罩，打电话时和对方便说，京东口罩已经抢不到了。我也赶紧登陆电商平台，果不其然，雪上加霜的是，之前为预防流感网购的口罩也不发货了。我的心头，掠过一丝焦虑和惶恐。

到曲阳后，没几天，防疫形势便严峻起来，高速限行，小区封闭，连去张家口的火车都停运了。于是，我只能每天与女儿视频，爸爸则不断安慰女儿：“等外面的病毒都杀死了，妈妈就能回来了。”女儿也挺懂事，想我就说“我想妈妈了，我想抱抱妈妈。”然后就把爸爸的

手机搂在怀里，亲手机屏幕上的我。有时候，她还会攥起小拳头说：“妈妈，病毒太坏、太坏了，等它们都被杀死了，你就可以回来了。加油！”那一幕，让我又心酸又欣慰，女儿好像一下子长大了。

有时候，我也担心女儿因为长时间分离产生误会，所以经常对她说“妈妈爱你”，自认为这样就会减轻孩子的不安。事实证明，我做对了。有一次，爷爷和她开玩笑说：“妈妈总不回来，是不是不要你了？”女儿想了想说：“妈妈不会不要我的，妈妈怎么会不要我呢？”那语气，那神情，让我心里很踏实。

一路征程一路爱。半年的下乡帮扶工作就要结束了，期间，幸亏有理解、支持我的老公，为了我的工作，辞职4个月全程陪伴女儿，直到她完全适应幼儿园的生活。老公没有怨言，反而给了我们母女更多的照顾和鼓励。

一直觉得，作为一名医生，没有机会站到抗疫最前线，去做女儿说的“把病毒都杀死”的大事情，我是汗颜的。转念一想，置身于这场战“疫”的每个人，或是离别，或是坚守，何尝不是在尽自己的一份力量呢？

我的这段征程上，溢满了爱，家人的爱，同事的爱。我相信，此刻的离别，就是为了更好的相守。（徐保彦）



## 让我来

“让我来，我是护士长，又参加过技术培训。”一名发热病人要进行新型冠状病毒核酸检测时，综合科护士长王昊如此坚定地说。

疫情突袭，根据工作安排，综合科承担全院新入院男患者的收治。大年初四，王昊接到任务，立即赶到病房做出部署。为了减轻护理人员的心理压力，王昊首先给大家做了心理疏导，并了解每位护理人员的需求，对排班工作做了新的调动。

考虑到特殊时期外出减少，为了保障患者和家属的物资供应，王昊安排专人负责物品的采买；护工保洁休了假，王昊带头做起了卫生清洁和消毒工作，并且在他的带动下，大家都卯足了干劲，积极开展相关工作。

2月4日，病房收治一名患者，住院后的几天，持续发热。考虑到患者有湖北返回人员接触史，经会诊，为了检测是否为新型冠状病毒感染，决定对其进行了咽拭子新型冠状病毒核酸检测，于是便出现了文章开头那一幕。

王昊出生于医学世家，三代五口人都是我职工。受爷爷的影响，高中毕业后他选择了护理事业，妻子甄文歌是我院一名医生，夫妻二人携手相伴，并肩战“疫”。

医院征集支援湖北医疗队后备人选时，王昊第一时间报了名。他说：“我是党员，面对疫情，当然要冲到最前面，而且我是男护士，体力和精力都要占优势，让我去吧。”

这就是敢“让我来”的护士长王昊。（史梦宇）

## 完美“转型”

抗击疫情工作需要，为减少患者接触，康复科暂时关闭，全体康复师转到接收新住院患者的临床科室做保洁工作。

我和张艺馨到临床心理科报到时，科主任郭艳梅说：“来外援了，这场球我们一定能赢。”一句话就缓解了我们内心的不安。护士长宗艳红也对我俩说：“欢迎你们，很开心咱们科又注入了新鲜血液。有什么问题随时找我，咱们一起解决。”

每天，早上交班结束后，我们就开始工作。我和张艺馨分工，她负责用消毒液擦拭病房所有的床旁、柜子、门把手、桌面等。我负责用84消毒液擦厕所、病房、餐厅、走廊的地面以及倒垃圾等。

说实话，我是一个很爱干净的男生，在家被父母宠着，很少拿墩布、笤帚做家务。刚开始，每次擦厕所看到那些很难清理的异物时，心里会有几分小委屈，但我很快想到，自己是一名预备党员，和那些奋战在武汉一线的医护人员比，这点工作算什么呢？

有一次，我擦地累了休息时，宗艳红护士长拿起墩布就擦了起来，这一幕让我很感动。科室的每个人都精神饱满，互帮互爱，每当忙完自己手头的工作，都会主动参与保洁工作，还给我们鼓劲儿，就像一家人一样。

给我印象最深的还有护士刘新瑜，她工作总是那么有精气神儿，对待病人既热情又有耐心，科室的很多工作也抢着干，每次和她一个班工作都会被她营造的氛围感染。

在临床心理科，我真的感受到了我院的“家”文化，感受到了科室是一个温暖的小家，而医院是一个温暖的大家。

我俩完美“转型”了，从康复师变成了保洁员，为抗击疫情做出了自己的一份贡献。（董丹阳）

么呢？

护士长高淑会关切地问：“你喂奶怎么办？”我说：“喂奶粉吧，特殊时期，特殊对待。”贾海玲主任巡视病房时，又特意对我说：“做好消毒工作，注意自己的身体。”

下午下班时，爱人打来电话问我什么时候到家。我吞吞吐吐地说：“要不，今天不回家了。科室收治了好多新病人，还有个老病人有点儿低烧，我怕，万一。”“不怕，下班洗手，回家洗澡换衣服，做好消毒工作就行了。明天我也要上班去病房，难道也不回家了？”“可是，我怕，我回家还得抱孩子呢。”

“没事，回家吧，孩子都想妈妈了，等你一起吃饭，记得路上带好口罩。”婆婆也发来微信，说“我们在家看孩子，保证你安心工作”，我就更放心了。

我是一名护士，必须向那些勇敢的逆行者学习，冲在第一线，没什么可说的。（王萌萌）



良好睡眠，健康中国



# 冀六院报

第4期  
(总第168期)  
2020年4月1日  
星期三  
庚子年三月初九  
全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com 投稿邮箱: jlyybb@126.com

## 12名心理援助专家凯旋

# 我院召开疫情防控心理救援工作座谈会



【本报讯】3月11日，随着严平从张家口平安归来，赴11个地市的12位心理援助专家全部凯旋，就此，我院抗击疫情心理援助任务完成。3月17日，我院组织召开疫情防控心理救援工作座谈会，赴各地市新冠肺炎救治定点医院进行心理救援的专家介绍了各自工作情况，参会人员就相关问题进行了探讨。

院长栗克清说，2月20日启程出征至今，22个日夜，我院12名心理援助专家积极响应省卫健委号召，勇敢逆行，前往各地市疫情防控一线，心怀全院干部职工重托，忘我工作，用辛勤汗水和艰辛付出展现了六院人的顽强拼搏作风。

进驻省胸科医院后，徐涛立即对患者救治状况、收治情况及各岗位医务人员情况进行了了解，及时与进驻的心理干预志愿者沟通，阅读了一部分患者病历，当晚制定《河北省胸科医院“新冠”肺炎心理干预工作方案》。医务人员见徐涛如此敬业，纷纷称赞。

在唐山，轮换下来的一名女护士出现了失眠和抑郁情绪，张欣便和她进行电话心理咨询，历时一个多小时。那位护士谈到，自己出现了失眠和情绪问题，却不敢和别人提及，反而认为自己应该做得更好。几天后，反馈效果很好。

刚到沧州不久，张旭静便为一名刚苏醒的危重



症患者进行了心理干预。视频心理疏导时，患者虽然能进行简单的交流，但没办法深入，还偶有错误现象，张旭静便指导监护室医生给其观看家人视频，增加患者的现实感，促进其康复。



张祥云在邯郸工作期间，和别人一样没日没夜工作，有患者情绪急转直下，便马上介入开展心理辅导，许多医学临床的同行看到她这么拼，对心理援助工作敬意油然而生。

张家口一名轻症患者，多次出现心慌等不适，经检查和分析，未发现对应的躯体疾病，进而考虑是心理问题。严平通过电话与患者沟通，发现患者存在明显的焦虑、失眠，有时感觉委屈哭泣。心理干预次日，患者对严平和医务人员说，感到自己情绪稳定多了，睡眠也有改善。

在衡水市第三人民医院，狄亚琴为一名感染新冠病毒的精神障碍患者调整了药物剂量和种类，使之情绪逐渐平稳，开始配合治疗。

“老爷子，我也养鱼，您痊愈了，我再好好向您请教。”刘建丛对秦皇岛市第三医院一位隔离老患者说。刘建丛在大屏幕上观察到，这几天，老人总是喃喃自语，默默流泪，考虑到情绪波动不利于病情恢复，便为老人制定了个性化心理护理方案。

那天，孙秀丽很高兴，因为廊坊市83岁的老奶奶出院了。住院期间，老奶奶出现了焦虑情绪，失眠，没有食欲，对治疗护理不配合，让呼吸科、重症医学科、心血管科的专家非常发愁。经过分析老人的性格、家庭关系、疾病及隔离治疗的影响等因素，孙秀丽决定给予服用抗焦虑药、暗示治疗，老人很快情绪好了，睡眠饮食也好了，对治疗护理开始积极配合，各项指标也很快好转。

郭艳梅在石家庄市第五医院，傍晚，为ICU一名新冠肺炎患者进行失眠会诊，了解到患者3年前就患有抑郁症，在湖北当地间断性治疗。郭艳梅根据患者表现给予心理干预，并视频指导她学习放松技术，患者学得非常认真，一直到掌握了技术要领。

承德市最后一名患者，情绪不稳定，失眠严重，在韩彦超的努力下，都明显改善了。出院后，患者专门打过电话来：“韩主任，没想到治疗新冠肺炎也把我的顽固性失眠也治好了，真心感谢您！”

于雪竹，在保定市人民医院，参与对剩下的3名患者的会诊时，发现大家意见不一，但氛围很好，便说：“此时的脚下便是远方，慢下来，可能效果不一样哦，我们太想让他们快点好起来了，有时，等一等，可能会事半功倍。”大家一愣，然后脸上都浮现出会心的微笑。

文素荣到达邢台市第二医院时，没有来得及把行李放到住处，就参加了11时进行的危重病人省级专家常规视频会诊。

12名心理援助专家，在疫情关键时期，奉命出征，在不同的地市，与其他医务人员并肩冲锋战斗，开展心理干预，直到全省患者全部平稳或者出院。栗克清做出了总结，一是心理危机干预很重要，二是及时干预很重要，三是干预对象很重要，四是主动作为很重要，五是医疗队员选拔很重要，六是干预方式很重要。

院领导全体参加座谈会，副院长赵素银主持。（赵向辉）

中国共产党唐山市委员会 倡议书

唐山市“疫情防控”倡议书

唐山市“疫情防控”倡议书

唐山市“疫情防控”倡议书

# 优秀，是由爱心铸就的

“是想念孩子了，对吗？那咱们跟孩子视频通个电话，看看孩子，再打针好不好？”临床心理二科病房内，孟瑶琳正在耐心劝导患者。这是一名兴奋躁动的新入院患者，受精神症状影响，不配合治疗，不让医护人员靠近，一旦靠近还会朝医护人员乱吐口水，手抓脚踢，暴力攻击风险很高。在这新冠肺炎疫情的特殊时期，病房里的医护人员面临着很大风险。但是，孟瑶琳没有退缩，反而迎难而上。看患者嘴唇很干，孟瑶琳就给她端了一杯温水，并且一直守候在身边，耐心地与患者交谈。得知患者是因为担心家里的孩子没人照顾，放心不下，才不愿意住院治疗，孟瑶琳让患者利用医院配备的平板电脑与孩子进行了视频沟通，患者的情绪才慢慢平复下来，配合治疗和护理。

疫情期间，临床心理二科只收治新入院患者，而此时，孟瑶琳的丈夫正在保定市人民医

院的新肺炎患者救治病房里忙碌着。在新肺炎患者定点收治医院，工作期间隔离在单位不能回家，家里的事情都落在孟瑶琳一个人身上。即使如此，孟瑶琳也没有要求特殊照顾，而是把年幼的孩子交给父母照看，自己毅然投入到了工作中。

为了筛查发热患者是否为新冠肺炎感染者，需要进行咽拭子采集。而新冠病毒主要通过呼吸道传播，所以采集咽拭子就有很高的风险性，因为采集时需要直接面对患者的气道，用棉签在患者的咽喉部位采集，患者的一个张嘴动作，会产生大量飞沫，而且这项操作会刺激患者咽喉部引起咳嗽、呕吐，又使风险增加了。

科室内出现第一例需要采集咽拭子的患者后，孟瑶琳主动承担了采集工作。她说：“我是带教老师，参加过正规采集培训，比别人更

熟练，就让我负责这项工作吧。”采集过程中，她耐心指导患者：“来，别紧张，一点也不疼，张开嘴巴，发出‘啊’的音，一下儿就好了。”和蔼的态度，娴熟的动作，会让患者很放松，所以每次操作都很顺利。

平时的工作中，孟瑶琳就是这样一名受患者欢迎的护士。她总是不厌其烦地用患者能理解的方式与她们沟通，每当她值班，没事时患者就喜欢围在她身边听她讲一些受听的话，她走到哪患者就跟到哪儿，歇班时，也会有患者问“孟护士什么时间上班啊”。

优秀是由爱心铸就的，但却不是一朝一夕能完成的。孟瑶琳一直在朝着这个方向努力，努力做一名有温度的护士，做一名与患者贴心的护士，她会成功的。（宋红静）



预约诊疗  
业务咨询  
友情联络  
信息交流

请扫描二维码  
关注医院微信  
公众账号：  
河北省精神卫生中心

开心工程  
免费咨询  
心理咨询站点

第一站：  
保定市工人医院一楼  
“开心工程”进社区  
示范点

时间：每周四下午。  
第二站：  
秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点

时间：每周三下午。  
第三站：暂停。

第四站：  
兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点

时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。

第五站：  
博鑫社区二号楼会议室“开心工程”进社区示范点

时间：每周五下午。  
第六站：  
康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点

时间：每周二下午。  
第七站：  
阳光佳苑B区院内江东区居委会二楼“开心工程”进社区示范点

时间：每周二下午。  
第八站：  
长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点

时间：每周五下午。  
第九站：  
城市美地社区服务中心二号楼心理辅导站进社区示范点

时间：每周四下午  
工作时间。

一版责任编辑：  
崔彦龙

二版责任编辑：  
王宝军

三版责任编辑：  
赵向辉 宋和平

四版责任编辑：  
马克谨

# 三分之一的人受睡眠障碍困扰

——3月21日世界睡眠日专稿

【编者按】世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识，国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动，将每年的3月21日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”，今年我国的主题是“良好睡眠，健康中国”。为给更多人解除睡眠障碍带来的困扰，本报特邀睡眠医学专家张云淑撰写了系列稿件，现集中整理刊发，以飨读者。

## 权威发布

为了解河北省18岁及以上人群的5类常见睡眠障碍的患病现状及其影响因素，同时深入贯彻落实国家政策，2018年6月-9月，河北省精神卫生中心（河北省第六人民医院）开展了全省睡眠障碍流行病学抽样调查，共调查2万余人。调查的睡眠相关疾病包括失眠、不宁腿综合征、睡眠呼吸暂停综合征、发作性嗜睡病、睡眠相关态度和信念、最近一年因睡眠问题就诊情况等。结果显示，睡眠障碍的总体患病率为34.5%；单患一种睡眠障碍疾病的比率为31.0%；共患两种睡眠障碍疾病的比率为3.3%；共患三种睡眠障碍疾病的比率为0.2%。



张云淑

中共党员，精神病与精神卫生学硕士，主任医师，教授，研究生导师，河北大学精神病学教研室主任，京津冀临床心理服务联盟专家成员，河北省精神科联盟专家。河北省卫生系统青年岗位能手，河北省三八红旗手、河北省最美医生。毕业于河北医科大学，曾先后到北京大学精神卫生所、美国纽约州立大学、澳门大学访问学习。从事精神临床工作14年，擅长睡眠障碍、精神分裂症、抑郁症、双相障碍、焦虑障碍的诊治。

就与睡眠本身的放松状态背道而驰了，再次失眠也就难以避免了。一旦连续失眠几个晚上，有的人会觉得这是很严重的健康问题，会继续想办法“努力地”睡觉，结果就进入了恶性循环，晚上越想睡越兴奋，白天不该睡觉的时候却昏昏欲睡。睡眠就是这样在主观的努力下转变成了失眠，而失眠也因为不恰当的关注而得以维持。

实际上，如果连续熬夜，睡眠本身会积累一些睡眠压力，到睡觉的时候，想不困也很难。如果没有人为的干预，人本身会很快会入睡的。所以说，就是对睡眠的过分期期待和关注导致了失眠。

## 有些失眠是心理疾病的表现

有些人的失眠没有什么直接原因，睡眠就渐渐地不理想了，比如入睡慢，容易醒，特别是醒得较早。而白天逐渐出现情绪低落、心烦、话少、兴趣降低、食欲下降、精力不足等表现。这个时候，可能就是抑郁发生了，失眠只是抑郁诸多症状中的一个，也是最容易被识别和发现的症状。此时，如果仅仅处理失眠，则效果有限，需要在进行抗抑郁治疗的同时，进行失眠的治疗，标本兼治，抑郁缓解后，失眠也会随之好转。

很多中老年人由于合并躯体疾病，以及年龄的原因，出现抑郁的风险也在增加，往往最初就是以失眠作为最早出现的症状。所以，如果出现失眠、情绪方面的问题，最好到心理门诊就诊，以排除有无抑郁的存在。

当然，其他很多心理疾病也会伴发失眠，因此，在就诊的时候，一定要把失眠以及伴随出现的精神心理症状告诉医生，以免延误病情。

## 睡前玩手机，真的会对睡眠产生影响吗？

答案是肯定的。科学研究显示，使用发光的电子产品会减少人体内褪黑素的产生，而褪黑素减少会影响人的生理周期，从而使人睡不着或长时间处于浅睡眠状态。

## 习惯晚睡后，很难正常时间入睡，该如何调节个人的生物钟呢？

每日坚持同样的上、下床时间，久而久之就会形成自己内在的生物钟。不管你的睡眠好坏，不管睡着睡不着，都要坚持这个上、下床时间。

不管晚上睡眠好与坏，白天都不能补觉，也不能午睡，否则会减少睡眠动力，从而导致失眠。同时，也不能赖在床上做与睡眠无关的事，如躺在床上看手机、看电视、看书等。

适量运动，也可以增加睡眠动力。运动尽量在白天进行，睡前2小时内应避免运动。

最后，睡前躯体或心理的紧张，也会导致失眠。通过放松训练，可以降低焦虑水平，从而促进睡眠。放松训练的方法很多，比较常用的是渐进式肌肉放松、身体扫描、正念呼吸等方法，统称为静心练习。

## 睡眠对缓解焦虑、暴躁等负面情绪有作用吗？

睡眠障碍是负面情绪放大器，睡好觉确实能减轻焦虑、抑郁。研究发现，整晚的睡眠可以稳定情绪，而失眠会使焦虑水平上升30%。深度睡眠可使心率和血压下降，也可以减轻焦虑。而焦虑与睡眠障碍存在着互为因果的关系，出现焦虑症状时，更需要改善睡眠质量，才能够有效缓解焦虑。

## 睡眠障碍会引起哪些健康问题？

睡眠障碍常与许多躯体疾病共病，包括肥胖，高血压，糖尿病，冠心病、慢性阻塞性肺病、关节炎、纤维肌痛和其他慢性疼痛疾病等。且风险关系是双向的，失眠增加躯体疾病的风险，躯体问题又增加失眠的风险。

有睡眠障碍的患者经常同时患有精神障碍，特别是双相情感障碍、抑郁和焦虑障碍。持续的失眠就是一种风险因素，或者是后续发生双相情感障碍、抑郁障碍、焦虑障碍和物质使用障碍的早期症状。

## 同事送来一堆“爱”

面对疫情，我院紧急部署，加强院内防控，在医院大门口设置预检分诊处，对所有进入医院的人员询问近期接触史、发热史等信息，并测量体温，进行初步筛查。

我们康复科4名护理人员进入预检分诊岗位，每天按时值守。

工作中，虽然大家有一些压力，但每天都能以乐观的心态互相加油打气。有着几十年党龄的刘艳芳同志说：“这是组织需要我们的时刻，要坚决服从组织安排，决不能拖后腿，必须要做到最好，完成这一光荣的任务。”

期间，党委副书记、纪委书记南风池曾到现场查看我们的工作，并嘱咐一定要做好防护。副院长张云淑也多次询问还缺什么，工作累不累，还送来了热乎乎的奶茶。人事处处长安娜直接把自已头上戴的毛绒帽子摘下来给了我们后说：“天气这么冷，别冻着。”老年精神一科护士边慧晶送来了一些发热贴说：“其他也帮不上，也不能替你们值守，买了这些，可能用得着，空闲时，暖暖手吧。”保卫处处长王保清，则主动把本科室用的电暖气搬给了我们，我说：“你们那也冷，你们用吧。”王保清说：“你们更冷，先紧着你们用。”

领导和同事们，给我们送来了满满的“爱”，让我们体会到了更多的温暖，也坚定了我们值守的信心。（陈楠）



## 臂伤未愈 主动返岗

去年年底，一场意外，综合科护士刘艳丽的右臂摔骨折了，只能在家养伤。

然而，新冠肺炎疫情突袭，科室变成了新入院患者14天隔离缓冲区，刘艳丽在科室微信群看到消息后，就@护士长王昊：“病房人员这么紧张，我去上班吧。”王昊问：“能行吗？好好休养吧，我们克服克服就行了。”“没事，胳膊好得差不多了，不干重体力活儿应该就没事，不能你们干活儿，我看着啊。”其他几位同事也劝她再休养一阵儿，她笑着说：“这点伤没什么大不了，你们这群孩子都不怕，我这个久经战场的老将还怕什么呢？特殊时期，特殊对待嘛。”就这样，刘艳丽带着伤痛，毅然回到了工作岗位。

工作中，为了让患者放松心情，减轻焦虑，刘

艳丽总是耐心的给患者进行心理疏导，虽然只是简简单单的话语，从患者的眼中，看到的却是友善与感激。

刘艳丽提前返岗，当然也离不开家庭的支持。她说：“我老公说了，放心吧，家里有我呢，你就踏实工作吧。女儿更会鼓励我，人家写了一段话，妈妈以前是白衣天使，安抚那些受伤的心灵，现在妈妈更像是白衣战士，与病毒抗争，守护着大家。”

刘艳丽臂伤未愈，提前返岗的行为，虽然我们不建议，但绝对值得大家学习，就像她自己说的，特殊时期，特殊对待，她以这种不是豪言壮语的表达，践行了一名南丁格尔的誓言。（史梦宇）

## 20个驴肉火烧

30岁的雪儿是一个精神分裂症的患者，春节前开始住院治疗，母亲陪护，后来因为家中其他事，母亲离开了。雪儿母亲临走时那担忧又心疼的眼神，给我留下了很深印象。大家都知道雪儿家庭情况的特殊性，所以格外关心她，照顾她。

一次，雪儿给妈妈打电话：“妈妈，我挺好的，就是有点想吃驴肉火烧了。”这句话被陪着雪儿打电话的护士马香香听到，而且记在了心上。

为了满足雪儿吃驴肉火烧的愿望，马香香开始不断想办法。要知道，在平时，买个驴肉火烧是多么简单的事情，而新冠肺炎疫情期间，外面的店铺都不营业，根本找不到卖驴肉火烧的地方，而且，为了安全，也不敢贸然购买外面的食物。

马香香很发愁，想放弃，但是想到患者的话，很理解那种期盼的心情，就决定再想想办法。马香

香开始在网上查找驴肉火烧店铺的电话，一家一家联系，功夫不负有心人，终于联系到了老姑娘驴肉火烧店，听说情况后，店主阿姨主动提出免费送20个驴肉火烧给病房里的患者吃。马香香反复询问店主阿姨及家人的健康情况、新冠肺炎患者及疑似病例接触史、近期旅居情况等，确认安全后才同意接受捐赠。

第二天临近中午，店主阿姨送来了热气腾腾的驴肉火烧，阿姨还对马香香说：“姑娘，放心给病人们吃吧，质量和卫生你们放心。”马香香说：“太谢谢啦，能让住院患者吃上现做的驴肉火烧，了却雪儿一桩心愿，也算我没白忙活。”她把20个驴肉火烧分给了病房里的16名患者。看到雪儿吃得那么香，其他患者也都露出了满足的表情，马香香脸上露出了微笑。（梁悦）

