

“请你们务必安全凯旋”

亲爱的爸爸：

您好！
在得知您被派往武汉进行救助时，我的心里百感交集，既担心又敬佩。看到您在收到通知的前一秒还在休息，后一秒立刻开始准备，没有一丝犹豫，我想，这应该就是军人的作风。军大衣、军帽、皮靴，全副武装后的您匆匆地冲出家门，只留了一

句“没事，别担心”。我和妈妈的心一直悬着，直到看见您穿着防护服，戴着口罩的身影，才渐渐松了一口气。
我向您致敬，向全体医护人员致敬，在救治武汉人民的同时，请你们务必安全凯旋！最后祝你们新年快乐！

2020年1月28日
您的女儿 宋美伦

亲爱的爸爸，
您好！
当您从武汉前线进行救助时，我内心百感交集，既担心又敬佩。看到您在收到通知的前一秒还在休息，后一秒立刻开始准备，没有一丝犹豫，我想，这应该就是军人的作风。军大衣、军帽、皮靴，全副武装后的您匆匆地冲出家门，只留了一

2020年1月28日
您的女儿 宋美伦



我上台历了

“这是我参加基地军事运动会时的光荣一刻”“这是咱们班参加夜间保障演练时的精彩瞬间”“这是元旦前我们在零下十几摄氏度的低温下清除积雪的照片”……春节前夕，北部战区海军某基地油料仓库的官兵收到了一份特殊的新年礼物——“逐梦2020”主题台历。这是由该仓库教导员鞠东平提议制作的，台历中的照片都是官兵自己筛选推荐的训练、学习和生活照片，让官兵能经常看到奋斗的自己，新年再立新功。

高先千、马玉彬摄影报道

给您提个醒

陌生来电细甄别

“你是张某某吗？你的朋友李某某在网络平台上借款，填写的担保人是您，并留了您的电话。现在贷款期限已到，我们联系不上他本人，如果他不能及时还款，到时法院会给您寄送传票。”

前日，某部战士小张继续接到某些地区区号开头的固定电话来电，对方自称网络贷款公司，并且准确说出了小张的名字。

当小张手足无措的时候，对方电话又轮番打过来了。情急之下，小张找到指导员汇报情况寻求帮助。

“这是典型的电信诈骗，骗子通过非法渠道获取个人信息，多数受害人都因急于帮助亲戚朋友而上当受骗。如果你手机来电没有显示此号码的分类和用途，挂了电话后，可以复制号码到网上搜一下，或者到电信公司进行核实，就会得知该号码可能已经被标记为推销电话或者诈骗电话。”指导员提示小张。

生活中，类似战士小张的遭遇着实并不少见。对此，笔者给大家提个醒：

1.陌生来电细甄别。网络时代，一个简单的小程序就可以生成虚拟号码。当接到陌生的电话或者短信时，不妨多留个心眼，首先要注意核实对方身份，不要轻信骗子的谎言。尤其遇到借贷纠纷、案件

事故，或者对方要求向指定账户汇款等情况时，应主动向当事人、警方和银行询问，待消息核实后再进行下一步操作。

2.个人信息莫泄露。在朋友圈、微博、QQ空间等社交网络上尽可能避免透露标注真实身份的信息和个人照片；谨慎进入未知网址，防止钓鱼木马盗取个人信息；慎重参与网上调查活动，或者微信上各种需要获得隐私权限的测试游戏；不要向他人透露短信验证码，不要将支付密码与账号登录密码等设为同一个，不要将身份证号、银行卡号、重要密码等个人信息保存在手机里。

3.遇事莫慌早求助。接到可疑电话或短信后，如果自身无法辨别内容是否属实，要第一时间向所在单位或保卫部门报告情况，请求帮助核实，做好防范措施，避免造成财产损失。如果已经遭遇诈骗，应保持冷静，首先确定自己的损失，搜集和保存银行交易记录、聊天记录，以及与对方的联系方式等所有证据，同时尽快报警，如实反映案件情况，为全力抓获犯罪嫌疑人，挽回损失创造条件。切不可自己再联系诈骗者，防止二次受骗。

94795部队 李岩
95979部队 申卫红

读者推荐

这封手写的家书，出自一位15岁的初中生宋美伦之手。她的爸爸是此次驰援武汉的空军军医大学医疗队军医宋立强。出征后的几天里，父女俩没有通过电话。因为宋美伦知道，在疫区，监护室是无法接听电话的；她也知道，爸爸的肩上，承载着更重的分量、更大的责任。

这封家书，是思念、是温暖、是力量，是万千赴一线执行任务的军人家庭的一个缩影。他们有着同一种信念，同一个目标、用爱支撑“小”家，用责任捍卫“大”家！

让我们一起来看看这封家书背后的故事——
宋立强是空军军医大学西京医院呼吸与危重症医学科副主任，2003年的小汤山抗击非典、2008年的汶川抗震救灾，他都战斗在一线。他的妻子李妍刚刚从空军军医大学西京医院调任唐都医院心血管内科主任，也是一名军医。唐都医院是收治发热患者的重点医院，李妍也已主动申请支援发热门诊。

在驰援武汉的命令下达前，夫妻二人都第一时间向组织主动请缨，希望加入医疗队支援一线，救治病患。除夕凌晨3点多，一阵电话铃声响起，宋立强接到出征武汉的命令，当天把孩子托付

给家里的老人，随医疗队驰援武汉，而李妍也取消了休假，随时准备迎接后方的战斗。

他们的女儿宋美伦，在父母执行任务时，住在姥姥家。由于爸爸平时比较繁忙，她与爸爸的交流并不太多。这段时间，她默默地每天都从网络上查看武昌医院的救治动态，盼望着能找到爸爸的身影。她还跟妈妈要了一张爸爸穿防护服的图片，自豪地分享给同学们，把爸爸称作英雄。大年初四，妈妈在电话里告诉她，爸爸很忙，但一切都好。她想打电话不便，就提笔给爸爸手写了一封信，拍了照，用微信发过去。信虽不长，却在字里行间诉说着对爸爸的想念和敬佩，流淌着女儿的自豪和支持！

结束了一天的工作已是次日凌晨1点半，宋立强这才回复家人的信息，说信中那句“我向您致敬，向全体医护人员致敬”让他倍感温暖和力量。给家人报平安后，他在工作日志上写下：“作为共产党员，我必冲锋在前；作为白衣战士，我定不辱使命；请祖国放心，请人民放心，我们有信心一定战胜病毒。也请女儿放心，我们一定安全凯旋！”

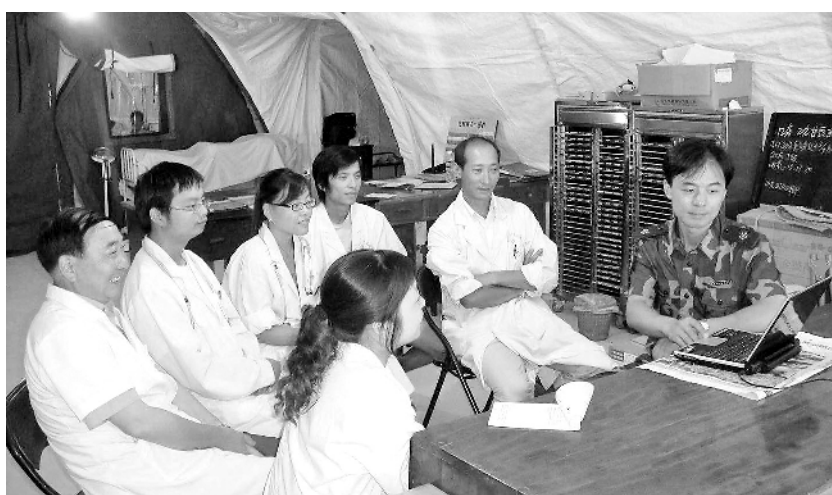
空军军医大学西京医院 李洁

右上图为信件照片。

右中图为1月27日，宋立强在武昌医院为重症患者诊治。

中国军网记者 高辉摄

右下图为宋立强（右一）参加2008年汶川抗震救灾。李翔摄



顾问答复你

针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情下的心理反应与应对方法，我们邀请解放军总医院第一医学中心医学心理科主任姜荣环解答官兵关心的问题——

重大疫情下的常见心理反应有哪些

新型冠状病毒感染的肺炎疫情十分严峻，而且伴随着传统节日春节而来，影响比较广泛。一场疫情来临时，我们通常会感到恐慌、焦虑，特别是身处疫区的战友更是如此。这是特殊情况下的正常心理反应，随着疫情的控制会逐步缓解。但如果反应过度，恐慌和焦虑持续存在，则会产生不良的后果，导致不理智的行为。

1. 疑病，担心自己被传染患病。有些出现低热的病人因担心去医院看病被留下而不敢就医。有些感到被“新型冠状病毒”包围，听到各类疫情信息

就莫名紧张，有些患有躯体疾病或心理疾病的患者因此导致病情加重。有些怀疑自己患了“肺炎”，多次到医院就诊，要求医生尽快给予确诊和治疗。

2. 紧张焦虑情绪。如感到心神不安、坐卧不宁，有失控感，容易发脾气，不能控制地关注各种相关信息。总担心“肺炎”会降临到自己和家人的身上。尤其是我们的许多官兵家人在远方，会特别担心，对疫情控制需要多久没有确定感。

3. 抑郁情绪。感到悲观，精神振作不起来，易哭泣，心情不愉快，觉得

没意思，没有兴趣，食欲不振或暴饮，有些出现体重下降。

4. 睡眠障碍。表现为难以入睡和睡眠时间缩短，睡眠规律紊乱，质量差。

5. 强迫症状。主要是反复洗手，难以自我控制。有的出现强迫性思维，反复想新型冠状病毒感染的肺炎的严重后果，并为此感到痛苦。

6. 躯体症状。当人处于较大压力时，不良情绪往往会转化为躯体症状表现出来，这类症状往往包括躯体疼痛、头晕、乏力、口干、低热、食欲不振、

消化不良、腹部不适等植物神经功能紊乱的各种表现。

7. 压力相关的躯体疾病。持续的情绪压力会导致多个系统出现问题。如呼吸系统表现为哮喘发作，气道内异物感、胸闷、干咳等，慢性支气管炎或肺气肿发病或病情加重。内分泌和代谢系统表现为代谢紊乱，血糖不稳，甲状腺功能异常等。心血管系统表现为长时间压力后血压升高，诱发高血压病、冠心病、心绞痛甚至心肌梗死等。消化系统表现为各种胃肠道症状如打嗝、腹泻、便秘、消化道溃疡等。

自我心理调节和干预的几条建议

1. 改善认知。了解重大疫情出现时正常的心理反应和躯体反应，情绪与躯体症状的关系。积极调整心态，一方面会减轻躯体化症状，一方面有助于自身免疫力提升。

2. 保持规律健康的生活作息。心理健康离不开身体健康。规律的生活作息，健康的饮食，适当的体育锻炼，保证正常的睡眠规律，均有利于身心健康。

在不能集体训练、外出或隔离时，对生活进行相应调整，当做一次短暂的假期，开展室内活动，如读书、做健身操、进行放松训练等。可以完成平时没有时间或机会做的事情，如陪伴家人聊天、下棋、陪孩子做游戏等，全家人在一起，有了更深入交流，促进了家庭和睦。

3. 调整情绪，接纳目前的状态，强化社会支持系统。

通过多种方式的现代化通信手段，联络亲朋好友、同事等，倾诉感受，保持与社会的沟通，获得支持鼓励。对身边的人给予积极主动的关心和帮助。生活在亲善友爱的社会环境中，既能疏导负面情绪，也能通过积极的情绪提高我们的免疫力，增加抵御疾病的能力。

4. 信息来源的简化。主动避免信息过载，适当隔离负面信息和情绪。由于现代化的通信手段和自媒体的发展，关于疫情的信息几乎是铺天盖地而来。然而个人识别信息的能力非常有限，信息可能会自相矛盾，有的甚至是谣言，不仅导致信息过载，而且导致不确定感增加。因此，要学会限制信息获取，只关注权威

科学信息，来源不明的信息不阅读，不相信，不传播。

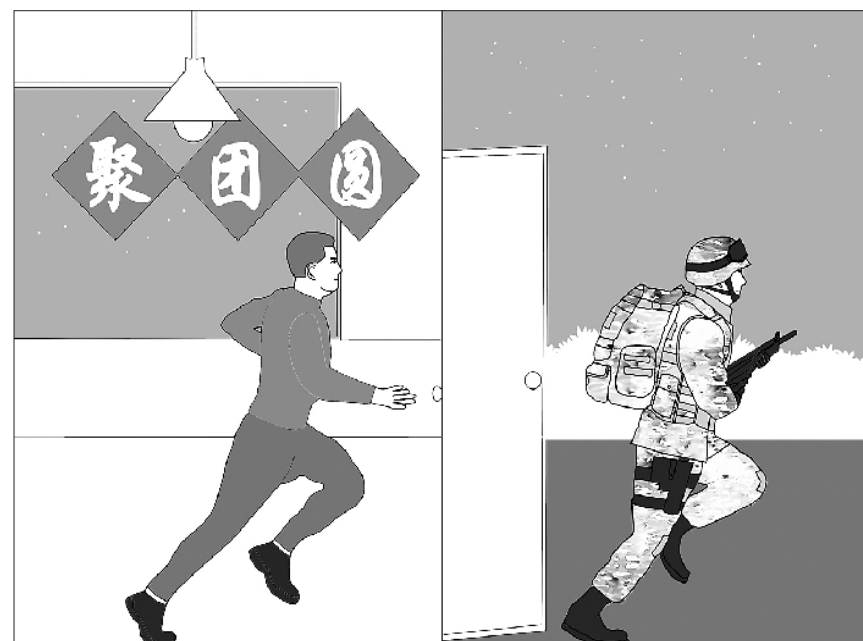
5. 把“危机”作为成长的契机。重大疫情作为一场公共危机，既是危险，也是机遇。无论个体、家庭、国家，还是整个人类，每遇到一次危机，都是一次挑战，同时也是一次成长的机会。

“新型冠状病毒”来袭，固然是一件坏事，但同时也为个人和家庭的成长提供了一个机会。在“新型冠状病毒”来袭之前，我们都很忙。由于忙，夫妻之间、孩子与父母之间、几辈人之间往往都缺少深入交流，甚至存在一些误解，出现一些问题。疫情使我们的生活产生了变化，许多人只能待在家里，或待在家的时间比较长。这一变化使得家人能够在较长时间

内相聚，从而为个人和家庭的成长提供了很好的机会。可以充分利用这一机会改善夫妻关系、亲子关系、代际关系等，挖掘各种关系的潜能，激发对生活的热爱。通过对生命、生活、人生进行新的思考，努力实现自我超越，增强应对困境、危险和不幸的力量。

6. 积极寻求专业人员的帮助。如果情绪、睡眠、躯体症状不能很好缓解，要及时寻求专业人员的帮助。通过热线电话或网络获得专业支持，积极调整心态。越是困难时刻，越需要我们团结一致，积极面对，挑战自我，实现成长。全力支持和相信党和政府，希望就在前方！

本报特约记者 郭晶、罗国金、洪建国整理



读者漫画

上图：紧急出征 下图：只争朝夕
漫画：王宇寰

