

用忠诚守护平安

本报记者 李小龙 通讯员 张驰 王丹 杨丹涛

“谢谢警察为我们保驾护航，有你们的守护，才能使我们更有动力、更安心奔赴一线为大家服务！”这是微信朋友圈里一名护士向商州中心城区巡逻民警表达感谢的一段话。

8月18日，在市中医医院上班的雷护士在微信圈里发出了一条求助信息：“在老家的父亲生病了，两天两夜没有睡好觉，自己是医务人员，只能是两点一线地工作，想求助一下，有谁能给在老家的父亲送一些急需的药品。”

这一消息被市公安局网络民警关注到，并马上协调当天在这一片区巡逻的民警石碧波。不久，石碧波迅速驾车将急需药品送到商州区刘湾街道紫荆村雷护士的父亲手里。老人感动地说：“这么热的天，还专门给我来送药，真是太感谢警察小伙子了！”

我市本轮疫情发生以后，全市公安

投入警力3331人坚守一线、高频运转、日夜奋战，全力开展高速查控、摸排核查、社会面静态管理、隔离点管控等工作，为疫情防控贡献力量。

线上工作、群里工作、电话工作，一天24小时连轴转，这是张限工作的常态。市公安局办公室副主任张限自8月20日进驻市区疫情防控扁平化指挥部后，就成为市公安局牵头负责静态管理组、流调摸排组的联络员，他收集数据、汇总情况、上传下达、综合协调、完成交办事项、撰写每日工作报告和分析研判报告等，每天只能趴在电脑桌前休息两三个小时。

今年53岁的市公安局交警支队政工办主任、全国优秀人民警察李军担任管控第三组组长，连日来，他吃住在工作单位，每天6时至24时，他带领民警辅警坚守执勤点，在高温

下查验车辆、劝导群众。执勤民警轮流吃饭休息时，他去顶岗；晚上执勤结束，在保证每名民警安全返回后，他才回单位休息。

8月16日以来，全市各级公安机关在疫情防控指挥部、疫情检测站、管控区、封控区、集中隔离点等重点部位组建临时党支部102个，广大党员民警勇挑重担、冲锋在前，让党旗在疫情防控一线高高飘扬。全市设置防疫检查点76个，高速公路出口设站27个，国省县乡道设站36个，目前已经查控人员1.7万人次、车辆1.23万辆。

市公安局抽调局机关100多名警力组成26个巡逻组，把市区划分为13个巡逻区，并协同商州、高新2个分局和交警支队民警实行两班倒，24小时轮换不间断巡逻。对违反疫情防控政策私自出行的人员进行盘查、登记、

劝回；对拒不听从管控的人员依法处置，严防人员流动、聚集，最大限度阻断疫情传播。

地表温度近40℃的酷热天气，是对每一位执勤民警的考验。尽管大部分执勤点都搭起了帐篷，但滚滚的热浪会淹没一切。防护面罩被汗水模糊了，身上的警服湿了又干、干了又湿，但没有人退缩。

8月24日，我市普降中雨，酷热的天气终于远去。但连日的降雨又给社会面巡逻、执勤卡点、重点区域和位置秩序维护等工作带来了挑战，但执勤民警撑起帐篷、穿上雨衣，依然奔波在街道路口、大街小巷、核酸检测点，执勤民警巡逻频次不减、力度不降，丝毫没有松懈，他们以时时放心不下、事事放心不下的责任感，以“勤快严实精细廉”的工作作风，依然战斗在防疫第一线。

商州查处4起违反疫情防控规定案件

本报讯 严格遵守疫情防控规定，不仅是法律对于公民的约束，更是每个公民应尽的责任和义务。但是，疫情当前，仍有极少数人置若罔闻，拒不执行在紧急状态下人民政府依法发布的决定、命令，对于涉疫情防控违法行为，商州公安严查严处。

二人破坏疫情防控隔离设施被处罚

8月23日，商州区沙河子派出所接到群众举报称，有人破坏疫情防控隔离设施外出。经查，8月23日8时许，沙河子镇村民张某某(男，54岁)、敬某某(女，53岁)两人系夫妻关系，违反疫情防控规定，私自破坏疫情防控隔离设施外出，存在疫情传播风险。根据《中华人民共和国治安管理处罚法》规定，商州公安分局分别给予张某某、敬某某200元罚款的行政处罚。

三人无故不做核酸被拘留

8月26日，商州公安分局城关派出所接群众举报，南街社区有多人无故不做核酸检测。

经查，洛南县古城镇人李某(男，27岁)、全某(男，24岁)在8月21日、24日、25日无故未参加核酸检测；商州区城关街道代某某(女，22岁)8月23、24、25日无故未参加核酸检测，存在疫情传播风险。根据《中华人民共和国治安管理处罚法》规定，李某、全某、代某某已构成拒不执行紧急状态下人民政府依法发布的决定、命令的违法行为，商州公安分局依法分别对李某、全某、代某某作出行政拘留5日的处罚。

不戴口罩乱窜被处罚

8月26日，沙河子派出所接到群众举报称，有人不戴口罩在村子里闲转。经查，8月26日6时许，沙河子镇村民南某某(男，75岁)不戴口罩在村中闲转，存在疫情传播风险。根据《中华人民共和国治安管理处罚法》规定，商州公安分局给予南某某200元罚款的行政处罚。

翻越疫情防控隔离围挡被处罚

8月26日，大赵峪派出所接到群众举报称，在罗村铁路涵洞路口有人破坏疫情防控硬隔离围挡。

经查，8月25日19时许，杨某某(男，50岁，渭南蒲城县人)为了自己方便翻越罗村铁路涵洞路口硬隔离围挡；8月26日6时许，杨某某再次翻越隔离围挡，违反疫情防控相关规定，造成了疫情传播风险。根据《中华人民共和国治安管理处罚法》规定，商州公安分局给予杨某某200元罚款的行政处罚。

商州一男子拒绝防疫登记被处罚

本报讯 (通讯员 任丹江 阮琳) 疫情就是命令，防控就是责任。然而总有人抱着侥幸心理，在疫情防控的关键时刻“掉链子”。不久前，商州区人民法院就判决了一起因拒绝防疫登记而引发的妨害公务案。

2020年2月，受新冠肺炎疫情影响，商洛市启动I级响应疫情防控措施，在全市各个街道、社区、村组等地设立防疫检查点，负责来往人员的登记、体温检测及消毒。被告人郭某途经杨斜镇检查点时，工作人员要求其按照规定进行登记，郭某自认为长期居住此地而拒绝登记，并因此与防疫工作人员发生争执，继而厮打，致使工作人员受伤。后郭某被诉至法院。

法院认为，被告人郭某在疫情期间，拒不配合防控检查，并以暴力方法阻碍国家机关工作人员依法执行职务，构成妨害公务罪。结合其认罪认罚、赔偿谅解等量刑情节，依法判处其有期徒刑八个月，缓刑一年。



爱心汇聚力量 真情传递温暖

爱心人士给「疫」线巡警送餐

本报讯 (记者 朱渊渊) 8月18日至20日，河北籍爱心人士曹西伟委托好友连续3天给坚守在商州区抗疫一线的巡警每天送两次爱心餐，共计500多份。由于曹西伟本人不在商洛，他就联系在商洛的朋友赛赛和商洛市初级中学的教师张福转把他的爱心传递，3人接力完成了这次爱心餐的配送。

据了解，曹西伟是河北省人，曾经在商洛待了近两年时间，他的妻子是商洛人。目前，曹西伟在西安做着自己的门窗生意，生活也不富裕，但听说商洛有疫情，他毅然决定为商洛做点什么。经过思考后，曹西伟立即行动，联系商洛的朋友帮助他完成心愿，于是就有了赛赛和张福转忙碌的身影，她们每天早早跟车去取餐，再把饭一碗一碗打出来，亲自送到奋战在一线的巡警手中。晚上，她们也是如此，把饭打包好后，开车送给抗疫一线的巡警。赛赛和张福转说，虽然很累很辛苦，但是她们很开心、很快乐，觉得很有意义。

远在西安的曹西伟通过视频看到这一切，也很欣慰。他说，这次抗疫中，为巡警送餐虽然微不足道，但这是他对商洛的一片心意，他觉得只有发自内心的善良才能让自己和别人都快乐，希望商洛快点好起来，也希望传递一些社会正能量，让更多的人来关心商洛，支持商洛。



8月28日上午，陕西泰宇房地产集团向市慈善协会捐赠10万元防疫资金。面对当前我市疫情复杂严峻形势，市慈善协会快速反应、主动作为，动员社会力量募集抗灾款物，奉献爱心。截至8月28日，市慈善协会共收到捐款、捐物总计1102.04万元，为助力商洛抗击疫情贡献力量。(本报记者 李小龙 摄)

山阳中学校友捐资助力抗疫

本报讯 (记者 李敏) 8月21日，得知家乡山阳发生疫情、母校山阳中学被紧急征用的消息后，山阳中学2004届毕业生韩定武、郭盟、牟庆楠、王钊、何谋杰、薛宝宝、南朗、张兰良、葛力等9名热心校友，积极在微信群、朋友圈发起“情系山中、同舟共济”——助力母校山阳中学抗击新冠肺炎疫情捐赠活动，用实际行动为

疫情防控工作贡献力量。

活动发起前，韩定武、郭盟、牟庆楠等人及时与山阳中学取得联系，征得学校同意后，并邀请山阳中学原副校长仰孝升对本次捐赠活动全程监督。活动开始时，这只是熟悉的同乡间的一个号召，没想到迅速得到了其他校友的响应，纷纷通过朋友圈转发相关消息，对母校抗

疫工作施以援手。本次募捐活动从8月21日14时开始到24日24时结束，短短3天多时间，219名校友、7名爱心人士捐出226笔善款达11万元。8月25日，该活动发起小组第一时间将11万元善款全部汇入山阳中学指定账户。

“这次捐赠活动有我们1979年毕业的老校友，有2022年刚走出校

门的年轻校友，有在北京、深圳、西安等地打拼的校友，也有正在商州、山阳投入抗疫一线的校友，更难能可贵的是，还有来自南京在山阳中学支教的老师以及在其他地方工作与山阳中学没有关联的7名爱心人士也伸出援手。在家乡遭遇疫情之时，学校老师勇担重任，我们也想尽一分力。”发起人之一牟庆楠说。

疫情期间居家健身锻炼注意事项

常进全 常 玥

目前，疫情肆虐，严重危害人民身心健康，为了能更好地阻断疫情传播，使居家人员更好更科学地进行体育锻炼，增强体质、提高免疫力，下面，我们共同分享疫情期间居家健身锻炼注意事项。

1. 注意做好热身运动。在家里锻炼之前也要先做热身活动，如果直接进入运动主题，很容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等。在运动之前，可以先压压腿，进行各关节的屈伸、绕环等，使神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统等得以预热、先期动员，然后慢慢地进入

主题锻炼，这样锻炼的价值会更高，确保了锻炼的安全性。

2. 注意锻炼场所选择。居家锻炼，空间小，要尽量在阳光充足、空气流通、通风好的位置进行锻炼，以达到强身健体的目的。

3. 注意精准选项，科学锻炼，适量运动。项目的选择应根据不同性别、年龄、体质等情况，因人而异，区别对待。(1)青少年儿童。选练项目应多样化，可选操类(徒手、器械等)、球类项目(乒乓球、羽毛球、篮球等)，以适合居家练习的内容为主。建议可以进行中强

度间歇训练，每天上午、下午各进行30分钟到40分钟的练习。

(2)成年人。可以选一些原地跑，每组跑30秒到1分钟，进行2至4组。俯卧撑、开合跳等，每个动作练习10至15次，进行2至4组。针对肩、颈、腰、背这些关键部位的肌肉进行拉伸和转体类的练习，每组拉伸时间持续大概20至30秒，进行2至4组，每天进行一次。建议可以进行中高强度间歇训练，这样能够提高心肺功能和柔韧、力量素质。

(3)老年人或有慢性病的人。可

以选择在家中散步、打太极拳、练八段锦等。运动量要适度，以中低强度为主，身体微微出汗为宜。建议上午、下午和晚上各进行15至30分钟的居家健身，隔天进行一次。

4. 注意补水及放松。运动结束后，要注意及时补充适量水分，做好充分的放松活动，比如喝点温开水、全身放松抖动、身体各部位的放松拍打等。

5. 减少干扰，文明运动。居家锻炼要注意做到减少干扰、文明运动。锻炼时脚下可放置软垫子或者瑜伽垫等，尽量减小对邻里的影响。



8月16日以来，为争分夺秒打赢疫情防控歼灭战，商州区进入静态管理。商州区供电公司沉着应对，50名电力职工24小时值守待命，确保疫情期间电力可靠供应。该公司后勤保障组“后勤不后站，全力保一线”，对参与抗疫的一线人员，全部实行早、中、晚餐免费供应，让职工吃上“安心饭”，全身心抗疫。(文/李荣 图/贾雷江)