

悦心> A13
超声骨刀，
带来拔牙新体验

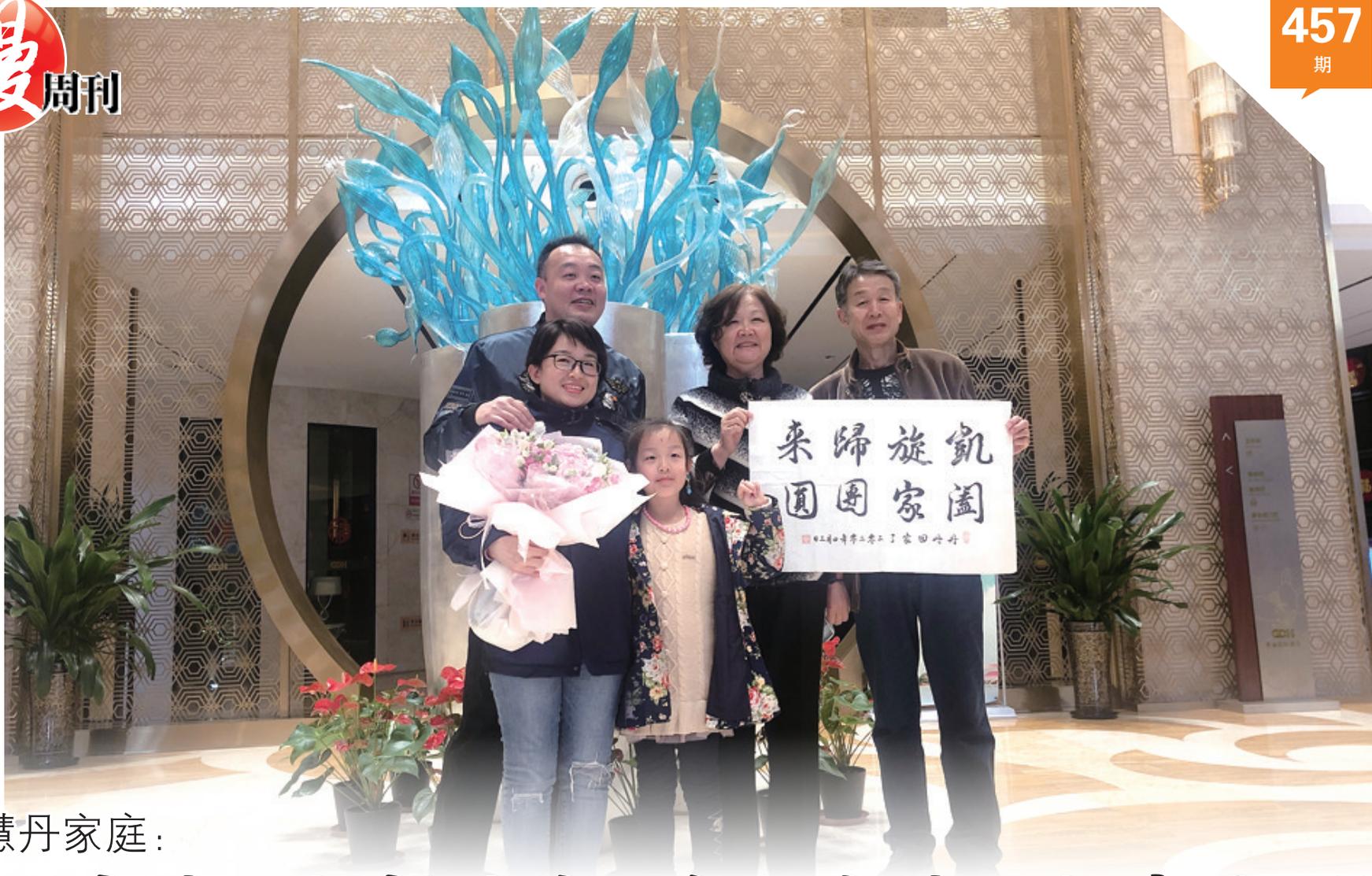
生命> A14
蜚虫叮咬可致命，
户外活动莫大意

健康> A15
低血压患者的
自我调护

慢周刊

457
期

疫情过后，陈慧丹与家人合照留念。
江大附院供图



陈慧丹家庭：

以“小家”之长之好，促“大家”安康文明

杨冷 钱小蕾 孙卉

一个是身材娇小，在国家需要时，屡次主动“请缨”，冲锋“疫”线与病毒英勇战斗的“硬核”护士陈慧丹；一个是外形高大，在妻子因公随叫随走时，甘愿做其“大后方”的“模范伴侣”张根源。拼搏、敬业、爱老、助人，是这对“东北夫妇”始终秉承的为人之道。在镇江拼搏十多年来，陈慧丹家庭爱国爱家、相亲相爱、向上向善，弘扬社会主义家庭文明新风尚，展现出新时代家庭良好精神风貌。今年5月份，江苏省妇联揭晓100户江苏省“五好家庭”和200户2021年度江苏省“最美家庭”，陈慧丹家庭榜上有名，入选2021年度江苏省“最美家庭”。

瘦小身躯，扛起家国情怀

2007年大学毕业后，陈慧丹就一直在江大附院从事临床护理工作。护理工作多而繁杂，面对的压力也相当大，可无论何时何地，陈慧丹总是活力满满，遇到来人，也总会露出善意一笑，让人不禁对她心生好感。

就是这样一位身高不到1米6，身形瘦小的辽宁女子，在国家需要她的时候，她义不容辞挺身而出：

2020年2月11日，陈慧丹作为江苏援黄石医疗队成员，在当地对点支援医院ICU，“包干”14名新冠肺炎重症患者的医疗护理和生活护理工作。39天的

“疫”线战斗，陈慧丹因表现出色，被授予“黄石市荣誉市民”等荣誉称号。

2021年2月2日，市传染病医院隔离病区救治组即将换防，需要经验丰富的医护人员加入新队伍，参与到救治新冠肺炎确诊患者的工作中。有着此前“疫”线工作经验的她主动“请缨”，次日便与同事一起，作为“外援力量”，加入该院隔离病区第二梯队救治组，进入我市疫情防控工作的前线。

同年8月，扬州突发疫情，陈慧丹再次义无反顾请战出征，以党员身份垂身示范，救治患者。

多次外援，陈慧丹凭借扎实的护理基本功和贴心的护理服务，帮助一位位患者重返健康，她也因此获得“扬州市荣誉市民”“镇江市优秀共产党员”“镇江市优秀护士”等称号，抗“疫”事迹频获患者、家属，以及社会其他各界点赞。

以爱筑家，夫妻同心为民

无论是支援黄石、“守卫镇江”，还是“支援兄弟城市”，陈慧丹承担的工作都很繁重，但是她呈现人前的，一直都是积极向上、健康阳光的态度。在陈慧丹看来，自己之所以能信心满满地投入工作，保护“大家”，更多是要感谢自己身后全力支持家人，尤其是她的老公张根源。

陈慧丹和张根源相识于镇江，这个东北汉子虽然看上去高大威猛，可在随时可能被叫去参与患者抢救和护理工作

的陈慧丹面前，他可以顷刻“百炼成钢绕指柔”：陈慧丹收到再进隔离病区的紧急通知，张根源便像“接到指令”一般，转身默默帮忙张罗收拾东西；陈慧丹随队乘车离开时，张根源眼角含泪，目送妻子；陈慧丹战胜“疫”情归来时，张根源早早地来到她即将下榻的隔离酒店，按照防疫要求，隔着安全距离，什么话也不说，只远远地看着，浅浅地笑着；在陈慧丹的影响下，今年4月，张根源还主动报名成为防疫志愿者，为我市区域核酸采样工作提供力所能及的服务……这些“小事”，在东北男人看来，似乎“不太爷们”，可正是这些“细节”里，藏着这个汉子对妻子工作的支持和对家国的热爱。

疫情防控常态化时期，陈慧丹还与张根源一起，时不时带着女儿嘟嘟，参加各种公益活动：到养老院探望孤寡老人、为肢残老人购置新冰箱、慰问社区老党员等。陈慧丹还利用自身专长，拍摄制作多部爱国题材短视频，宣传健康知识、抒发爱国情怀，在抖音等平台受到广泛关注。此外，陈慧丹还经常与张根源“妇唱夫随”，通过朗读、快板、顺口溜等大众喜闻乐见的形式，在多个平台普及用药、治病知识，如今已然成为小有名气且颇受大家喜爱的“网红”护士，为提升大众防病理念献出一片“丹心”。

潜移默化，传承优良家风

百善德为本，敬老孝当先，孝老爱亲

是中华民族的传统美德，是家庭和睦的根本。近年来，陈慧丹的公公因病经过两次手术，身体大不如前，婆婆也患有高血压、类风湿等慢性病，夫妻俩对老人呵护备至，工作之余主动承担家务，在他们的悉心照料下，公婆身体硬朗、精神矍铄，每每谈及自己的儿媳妇，二老就由衷感到骄傲。

在陈慧丹抗“疫”期间，心系儿媳妇的两位老人，特意创作诗歌，以自己独有的方式，为身在“疫”线的她加油鼓劲。不仅如此，在完成援鄂任务凯旋回镇时，公婆还专门提前准备好陈慧丹最爱的鲜花，并写上横幅，迎接她回家。

长辈以身作则，后辈耳濡目染。陈慧丹的抗“疫”经历不仅鼓舞了同事和家人，也给女儿张笑嫣树立了榜样。孩子多次作画写信，用稚嫩的笔墨描述了妈妈抗“疫”工作的艰苦和对妈妈的崇拜，她还曾代表学校作画送给黄石华垅小学的同学，鼓励他们勇敢战胜疫情。

修身、齐家、治国、平天下。陈慧丹说：“在我看来，‘小家’与‘大家’就是‘小我’与‘大我’的关系，每一个小家，都是民族、国家的共同体。今后，希望我‘小家’里的每一名成员都能继续发挥自己的本领，一家人，一条心，大家一起努力奋斗，乐于助人，助力支撑起全社会的好风气，推动社会更好发展。”