

你好,这是我的李焕英



□文/半岛全媒体记者 刘晓林
图/受访者供图

近期,电影《你好,李焕英》的热映戳中了许多人的泪点。看过电影,不少居民翻出了妈妈的旧照片,这些定格的瞬间,是记忆中妈妈最美的样子。看到妈妈的老照片,不少居民也说出了内心深处想对妈妈说的话。



北涧社区

亲爱的妈妈,您用温暖的手拉着我长大,用坚实的臂弯为我撑起一片蓝天。您的爱像暖风拂过,无时无刻不温暖着我的心,给我力量。现在,女儿也已经成为妈妈,我也要用我日益丰满的羽翼为您遮挡风雨,衷心地祝愿您青春永驻,身体健康,笑口常开!
——胡凌艳



周哥庄社区

泛黄的老照片定格了母亲记忆中最美的样子。而现在,曾经的女孩也在慢慢地老去,满脸的皱纹抒写了她这一辈子的操劳。如果可能,我希望尽我所能多陪伴在您身旁,就如您当初陪伴我成长一样。时光缓缓,愿您笑容常驻,幸福安康!
——王茜茜



慕武石社区

洋气,时髦,美丽用在妈妈年轻时候,真的一点不夸张。可是随着岁月的流逝,皱纹已慢慢爬满您的脸庞,零星的白发也是拔了一波又一波,俨然已是一位饱经沧桑的农村妇人。如果时光可以倒流,真的不想让您这般辛苦,为我们操劳。现在我们唯有能做的就是孝敬您,爱戴您,让幸福多眷顾您一分。希望您在今后的日子里健康,快乐,长寿。
——姜斐斐



南北岭社区

“妈妈”,多么简单而又沉重的两个字,承载着一个女孩从花季少女到中年妇女再到白发老妪的一生,把所有的爱和关怀都给予了孩子,在我的记忆中妈妈总是一头利索的短发模样,用最最温柔的爱养育灌溉着我和哥哥慢慢长大,此时,我已远嫁他乡,不能在妈妈的身边照顾她关心她,但她却是我内心最深处的牵挂,只希望时光能够轻抚妈妈的面容,能让疾病忧愁烦恼远离她!妈妈,我爱您,一如您对我的爱一样!
——孙静



洪园社区

妈妈,尽管岁月在您脸上落下了痕迹,但永远遮不住您的光芒。谢谢您为这个家奔波劳累。您曾经说过孩子上了大学才能有出息,所以拼命也要让我们兄妹四个上大学。冬天您的手脚全是冻疮,腰疼腿疼也坚持为我们遮风挡雨,搭建起爱的港湾。现在的我们都拥有了自己的小家,但还是让您操心不断,今后的日子里,我们也会成为您的“港湾”,您在哪儿家就在哪儿。
——苏伟星

佩戴口罩有门道

□半岛全媒体记者 刘晓林 整理

常态化疫情防控条件下,口罩已成为个人防护的重要用品。如何发挥好口罩的防护作用,避免口罩佩戴误区?以下几点要特别注意。

选对口罩类型

常见的口罩类型有一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩、颗粒物防护口罩等。一般情况下,佩戴一次性使用医用口罩就能有效阻挡病毒入侵。颗粒物防护口罩透气性差,非高危环境下无需佩戴。

规范佩戴口罩

如果口罩和面部之间有缝隙,人在呼吸时,气流会流向缝隙,附着病毒的灰尘、飞沫、气溶胶等,可伴随气流通过缝隙进入体内,造成感染。因此,要规范佩戴口罩。佩戴口罩时先将口罩的弧度预留层展开,通过耳带把口罩固定在脸部,将口、鼻、下颌完全包住,再用力捏紧鼻梁上方的金属条,使其紧贴鼻梁,最后调整下巴部位的气密性。必要时可将挂绳从脑后打结,以提升紧固性。

佩戴口罩时分清正反

一次性使用医用口罩分为三层,最外层是阻水层,中间是过滤层,内层是吸湿层。吸湿层可以吸收口鼻呼出的潮湿气体,保持口罩干燥。如果将口罩戴反,口鼻呼出的气体不能被有效吸收,口罩容易潮湿,就失去了防护作用。戴口罩前应将口罩鼻夹侧朝上,深色面朝外。

及时更换口罩

通常情况下,一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用,累计使用不超过8小时;职业暴露人员使用口罩不超过4小时。口罩使用时间达

到上限后,不可继续使用。出现以下情况应及时更换口罩:口罩有破损或损坏;口罩受污染(如染有血渍或飞沫等异物);曾使用于隔离病房或与病患接触;口罩受潮;口罩内有异味;呼吸阻力明显增加;口罩与面部无法密合。

不要拉到下巴、挂在胳膊上

有的人戴口罩时会把口罩拉到下巴处,露出口、鼻。这样不仅使口、鼻失去了保护,还会污染口罩内层,将口罩重新戴好时,会增加感染病毒的风险。有的人摘下口罩后,会把口罩套在胳膊上,这样也不可取。