

■扶贫手记



□职 方

爱管“家务事”的驻村工作队

转眼间,我们驻村工作队来到新乡市封丘县鲁岗镇齐寨村已3年有余。3年多来,驻村工作队与村两委干部携手奋战,修道路、打机井,改危房、整村容,各种扶贫措施给齐寨村带来了实实在在的新变化。今天的齐寨村已摘掉“贫困帽”,成功实现了创建文明村的阶段性目标。

3年多来,驻村工作队与齐寨村老百姓手牵手、心连心。驻村工作队想方设法为老百姓办了许多暖心的“家务事”,受到了2000多名村民的爱戴。

—

今年6月下旬,连续多日的阴雨,淅淅沥沥下个不停。看着自家院里成熟的桃子摇摇欲坠,齐寨村五保户、贫困户齐连利老人眉头紧锁。眼看着一年的“果实”就要“泡汤”,老人想起了经常关心他生活的驻村工作队,并于凌晨5时拨通了驻齐寨村第一书记李建军的电话。

贫困户的求助电话,就是工作队的行动命令。李建军立即行动起来,采取切实有效的措施,比如买雨衣,找梯子,调

车辆,借箱子,号召新乡的志愿者冒雨摘桃;发动帮扶责任人认购“爱心桃”,一连串的工作一气呵成。当天上午,老人家满院的桃子被采摘、销售一空。

驻村工作队就是这样,时刻把贫困户的冷暖,当成自己的“家务事”,办起“家务事”从来都是雷厉风行、不遗余力。3年多来,驻村工作队注重“扶志”与“扶智”相结合,同时不忘“物资脱贫”与“精神脱贫”互促进。驻村工作队依托务工奖补政策,积极引导贫困户务工增收,鼓励他们依靠自己勤劳的双手脱贫致富。截至目前,拥有80户建档立卡贫困户的齐寨村,已领取务工奖补款75.6万元。全乡1/3的务工奖补款适时落户齐寨,在全县名列前茅。

二

“祭灶”小年到,齐寨真热闹。2018年农历腊月二十三下午,由驻村工作队策划并组织实施的一场以“我为婆婆洗洗脚,家庭和睦万事兴”为主题的孝老爱亲活动,在齐寨村委会举行。

“妈,我给你洗洗脚,舒服不舒

服?”

“嘿,舒服,可舒服!”

这是活动现场婆媳之间说得最多的一句话。当天下午,30余对婆媳相互搀扶着,来到齐寨村委会参加了此次活动。伴随着《烛光里的妈妈》等经典乐曲,体味着浓浓的亲情,许多参与者和旁观者感动得流下了眼泪。

驻村工作在扶贫实践中认识到,在村民中倡导社会主义核心价值观,十分必要。驻村工作队利用群众喜闻乐见的活动载体,让村民在春风化雨中不断提高素质和修养。近年来,农民趣味运动会、歌唱祖国“快闪”活动,为贫困孩子上堂体育课、音乐课,捐赠学习用品,捐种树苗,举办科普讲座,开展扶贫义诊等一系列活动在齐寨村不断举行。

三

2018年1月4日上午,雪花飞舞,天寒地冻。当两辆满载化肥的大卡车驶进齐寨村时,整个村庄顿时像过年一样沸腾起来。卡车上价值15万元的54吨“心连心化肥”,是无偿赠送

给全村2000余位父老乡亲的。这批发肥是新乡市职业病防治研究所及其驻村工作队,送给齐寨村老百姓的新年礼物。

说到过年,不由得又想起一件事。那是2019年大年三十晚上,齐寨村旁的公路上发生了一起一死两伤的恶性交通事故,遇难者为齐寨村一贫困户含辛茹苦培养的大学生。

噩耗传来,驻村工作队深感痛惜,马上到该贫困户家中进行慰问,并积极参与推进善后理赔事宜。痛定思痛,驻村工作队首先想到了亡羊补牢,三番五次与县交通管理部门沟通,使之在该路段安装了多个减速带及事故多发警示标志,有效避免了类似交通事故的再次发生,受到村民的称赞。

四

12岁的齐寨村小朋友晨晨(化名),得了一种极其罕见的病——戈谢病。脾脏切除后,晨晨每月仍需要去省城大医院康复治疗一次,医药费用巨大。随后,晨晨的父亲突然离世,让这个不幸的家庭犹如雪上加霜。驻村工作队积极推动

对其家庭进行扶持和救助。在上级政府的关怀下,晨晨每月两万多元的巨额医药费得到全额补助。这些扶贫资助措施,不仅救了孩子一条命,也给这个家庭带来希望。目前,晨晨家生活稳定,晨晨学习优良。

爱恋脚下黄土地,乐揽齐寨“家务事”。驻村工作队就是这样一支爱管“家务事”的工作队。“掏出一颗真心,让贫困户充分享受扶贫政策;付出一片真情,为老百姓办好实事”,是工作队3年多驻村扶贫工作的真实写照,同时也赢得上级组织的多次褒奖。2019年国家扶贫日期间,驻齐寨村第一书记李建军从全市980名第一书记中脱颖而出,参加了“河南省驻村第一书记扶贫成果展”。驻村工作队创新性地开展脱贫攻坚工作,省、市、县各级媒体也曾20多次给予关注和报道。

作为驻村工作队的成员,能在这个伟大的新时代,用实际行动在脱贫攻坚战中留下奋斗的足迹,我们都很骄傲。

(作者为新乡市职业病防治研究所派驻封丘县鲁岗镇齐寨村工作队队员)

■人生感悟

乡亲们健康『卫士』

□刘传俊

村庄的东北角,生长着几棵葳蕤挺拔的白杨树。其中,一棵粗实的白杨树主干下部,挂着一块写有诊所大字的招牌,从西边的大路上望去,赫然醒目。诊所位于其右前方,里面有一位白衣郎中在为患者诊疗疾病。

过去,虽然多次从远方回故乡,但是从未过多关注过这家诊所。9月初,我回去照料耄耋之年且多病的父亲,竟想不到与诊所打上了交道。老父亲起夜时,因头晕先后磕伤腿部和额头,伤口较深。那位白衣郎中每天三四次到家换药、测量血压、送口服药……风里雨里,甚至半夜三更更有求必应。出入诊所次数多了,我与那位白衣郎中就熟悉了,得知他从医的一些经历,知道他如何解除乡亲病痛的一些故事。

那位白衣郎中自小随外婆长大,外婆疼爱他的一桩桩一幕幕都铭记心间。读初一那年,白衣郎中正聚精会神听讲,突然被父母唤出教室,因他外婆去世了。后来,白衣郎中得知外婆患的是脑出血,送至医院被误诊为脑梗死,转院后虽确诊为脑出血,但已错过最佳治疗时机。此时,有一个念头涌上他的心头——长大当一名称职的医生!中招考试后,他毅然报了医学专业,终被录取。家境贫寒,报到时近4000元的学费难以上缴。其父亲东拼西凑满足了他学医的迫切愿望。课堂上,他如饥似渴地学习医学理论知识,下课后,他废寝忘食地刻苦钻研。第一学期,他考出了全班第二名的好成绩,为他踌躇满志的求知生涯增添了一抹炫目色彩。

时光荏苒,日月穿梭。在校学习和在医院实习的生活结束时,正值硕果飘香、稻浪翻滚的金秋季节。是继续升学深造,还是回家开诊所为乡亲治病,他曾彷徨过。家人几经商议,送他“拜师学艺”。其间,他取得了医师资格证,为开办诊所奠定了基础。父母送他到附近一位老中医那里,诚恳说明来由,老中医破例收下他,他拜老中医为老师。每天一大早,他就赶到老师那里打扫诊所卫生,一边勤奋学习,一边踏实工作。看到这些,老师觉得“孺子可教”,就指导他背诵汤头歌诀、药性赋、脉诀歌……老师时常说,对这些知识只有熟记于心,才能在治病救人时灵活运用。老师手把手教他“望、闻、问、切”、遣方用药、包药、辨证施治等。数月后,老师就带他出诊了!

实践让他悟出了行医之道:仁善,守信,诚恳。当时,经济条件和环境条件落后,村里有人患病了,只能卖了秋季作物才能缴药费。对于困难户的药费,诊所能免就免。老师还时常教育他,对于药性,应把握适度,“能让轻松过,不要惹出祸”。起初,他并不理解老师的良苦用心,认为老师胆小怕事。一天,村里70多岁的王三爷,因食用炒米饭后胃痛、胃胀,大便不畅,来诊所治病。老师诊断其为“积食停滞”,运用“平胃散”治疗。5服药后,王三爷的症状稍轻,但仍腹胀,不思饮食。王三爷的儿子问老师:“你为啥不开泻药呢?”老师说:“你父亲年纪大了,如用泻药唯恐中气不足,导致泻脱,后果不堪设想。”其子不信,另找医生用泻药为父亲治病。后来,王三爷的胃胀是消失了,可是腹泻不止,几天后终因中气泻脱身亡。此时,那位白衣郎中才理解了老师“能让轻松过,不要惹出祸”那句话的真正含义,老师根本不是“怕”,而是让其对医学严谨,对药性敬畏,对生命尊重。

选择乡村医生意味着选择付出和奉献。一个大雪的深夜,邻村梁奶奶的儿子找那位白衣郎中出诊,因其母亲腹痛厉害。那位白衣郎中立即冒雪而去。平时20分钟的路程,这次几乎用了1小时。经过四诊合参,他诊断老人患了肠梗阻,需要住院治疗。天晚雪大不通车,家人焦急万分,请求他先开药稳定病情。白衣郎中顶着风雪,快速回诊所抓药。途中,一脚不慎跌入地沟,他用尽全力爬到地面时,开水早已湿透内衣。他向老师“诉苦”,老师感慨地说,这才像个乡村医生的样子。第三天下午,梁奶奶的儿子忽然来到诊所,笑着说:“我母亲吃了你开的药后,第二天病情就有了好转。今天,我是来感谢你的。”类似夜闻出诊的事儿,不胜枚举。

他竭尽全力为乡邻治病,不敢有丝毫懈怠。诊所内的灯光几乎彻夜不灭。他热情、周到、细致的服务态度,以及治病效果好的消息不脛而走。附近村里的群众,甚至十里八村的患者都来找他治病。

健康扶贫政策开始实施时,乡亲们不理解,很难推广。他就走村串户,义务宣传健康扶贫政策,为因病致贫、因病返贫者解除了后顾之忧,让村民享受到国家的惠民政策。

后来,在那位白衣郎中的精心调理下,我父亲的老年病有了明显好转,伤口也痊愈了。临离开家时,我专程来到诊所致谢,互留电话时,我才知道他叫任士卫。我调侃地说:“你叫‘卫士’名副其实,真是乡亲的健康‘卫士’!”当时,旁边的就診者都笑了。

(作者供职于郑州市骨科医院综合内科)

■摄影作品



坚毅 杨华/摄

作者供职于河南省卫生健康宣传教育中心

■心灵絮语

家乡的待客茶

□陈 健

说起茶,人们自然会想到绿茶、红茶、白茶、黑茶之类的茶品,或者市场上出售的各种饮品。琴、棋、书、画、诗、酒、花、茶被古人称为八大雅事,茶也被列于其中之一。可见,茶在中国人的骨子里早已根深蒂固,茶文化在中华传统文化中也是源远流长。

今天我要说的是家乡的待客茶,有别于上述所指的茶,但它却赋予了一种特殊的味道。

家乡坐落在淮河南岸,处在暖温带向亚热带过渡地带。可能是淮河水滋养的结果,家乡的风民里饱含着热情、好客、淳朴的成分。自小时候记事起,天天

就感到肚子饿,穷是那个时代的问题。但是家里遇上喜事,来了客人,或者逢年过节时亲朋好友登门拜访,再穷的主人在招待上也会表现得异常大气。在正式摆宴之前必不可少了一道茶,这是老祖宗留下的一种特殊的待客礼节。

看见客人到来,大老远主人就会跑步前去迎接。客人进了门,不等男人说话,明事理的女主人就会走进厨房里生火烧饭。不一会儿,一碗碗热腾腾的荷包蛋端到了客人面前,这叫“鸡蛋茶”。“鸡蛋茶”一般都是每碗盛8个荷包蛋,寓意着“发”。懂得礼

数的客人,即使嘴馋,也不能把8个荷包蛋全部吃完。可是,吃多少也是有讲究的:不能吃一个,那叫“独蛋”,在当地是骂人的话;也不能吃两个,称为“两蛋”,也是骂人的话;吃3个或者4个就是适可而止,随后谦虚地说一句“吃不完”,把剩余的端到厨房,放在锅边,不用说,那是给主人家的几个孩子留下的。更加识礼的客人,在主人把荷包蛋端上之后,会在“吃不完”的谦让声中,把荷包蛋提前拨出四五个,避免留下“嘴巴子”的嫌疑。

家乡人走亲戚时有用竹编篮子放一些油条,再配上一包糖、一块肉的习俗。特别穷的主人家

“支持母乳喂养 守护健康地球”主题征文



朱忱飞/制图

我是一位医务工作者,主要从事健康教育方面的工作,同时也是一位哺乳期的二胎宝妈。对于母乳喂养我经历了一些坎坷,但累并幸福着。

记得婚后,我就暗暗下定决心,拒绝母乳喂养,理由很简单:影响身材。大宝出生后,一切都按照我之前的计划进行,用奶粉喂养。那段时间,我过得开心自在。随着年龄增长,我的喂养观念在悄悄地发生着变化。怀二宝时,我心想:是让二宝吃母乳呢?还是让二宝喝奶粉呢?真正让我下定决心母乳喂养的是在医院的孕妇课堂上,第一次全面、系统地了解了母乳喂养的益处。虽然我是一位医务工作者,但是隔行如隔山。在互动环节上,我跟老师沟通了母乳喂养的顾虑和想法,老师说:“不母乳喂养的人,一定会后悔一辈子的……”

或许担心后悔一辈子,或许是对母乳喂养产生了极大兴趣。孕后期,我开始阅读大量的母乳喂养书籍和文章,逐渐发现,母乳喂养真是一门学问。随着二宝的出生,就拉开了我的母乳喂养的序幕。胀奶、皲裂、乳房下垂……几乎每种痛苦都经历了,但我仍然坚持母乳喂养。由于有了科学的应对办法,我并不害怕,反而逐一解决困难,顺利渡过难关。现在,回想起来那段时光感觉成就满满的。我深切感到,坚定母乳喂养的决心就像黑夜里的一束光一样,在指引着我,稳步前行。

下面,我把母乳喂养的重要环节进行了整理、分析与总结,供大家参考与探讨。

母乳喂养有什么好处呢?母乳喂养对于产后妈妈而言,可以减少产后出血,降低乳腺癌和卵巢癌的发生率;对于宝宝而言,是妈妈送给宝宝的一份最珍贵的礼物,可以降低呼吸、肠道疾病的发生,减少过敏、肥胖等,是宝宝最好的食物;对于家庭来说,随时需要随时生产,省时又省力,经济实惠;对于社会而言,减少母乳代用品的消费和使用,从而减少相关生产和消费环节对地球资源的消耗和污染,也节约了资源。有关研究证明,母乳内含400多种营养物质,是宝宝最完美的食物。母乳不仅营养丰富,还是人工智能的,她可以满足宝宝不同时期的不同生长需求。同时,母乳是恒温产品,是宝宝的“移动小饭馆”。

舒适的哺乳姿势是母乳喂养成功的关键:摇篮式适合足月和整个哺乳期;双侧摇篮式特别适合双胞胎妈妈,可以节约更多的喂奶时间;侧卧式适合剖宫产术后和夜间哺乳的妈妈;环抱式适合新生儿、早产儿或者早产儿恢复期;舒适半躺式,我们称之为生物养育法,这个姿势可以使产妇从头到脚完全放松,妈妈可以选择半躺或者全躺,宝宝爬在妈妈身上,双腿自然放松,宝宝自主找到乳头,完成吃奶过程,这个姿势,有人称之为“万金油”,可以帮助我们解决哺乳初期的诸多困惑和问题。哺乳时,妈妈要完全放松,重要部位给予支撑,比如胳膊、腰、腿等;宝宝的身体、下颌紧贴妈妈的身体和乳房,宝宝的头、肩膀、臀部要在一条线上,宝宝的双手是完全自由的。

对此,有一些妈妈说月子没有做好,因为腰酸腿痛、手抽筋,这是不舒适的哺喂姿势造成的。对于妈妈而言,以上这些哺喂姿势只是给大家一个参考,不需要严格按照要求来做,因为在哺乳过程中,妈妈和宝宝需要不断磨合,找到适合自己的哺乳姿势,就是最好的。喂养姿势有了,那么,宝宝怎么含接乳头呢?可用4个字来概括:大、翻、贴、鼓。就是宝宝要张大嘴,嘴唇要外翻,下巴要贴紧乳房,吸吮吞咽时,可以看到宝宝的脸部鼓起。当宝宝出现吮吸手指,来回扭头时,就是喂奶的最佳时机。哭是宝宝最晚的饥饿信号,我们要及时喂奶。刚出生的宝宝胃口很小,母乳也是逐渐增多的,宝宝的需要量和乳房的产奶量是一对完美“搭档”,医学上称之为供需平衡。因此,掌握宝宝的饥饿信号并及时回应就是最好的。新生儿吃奶没有规律,我们通过大小便和哺喂次数来掌握宝宝是否摄入足够母乳。

母乳喂养不是妈妈一个人的事,需要与宝宝磨合、全家人的理解、医务人员的持续帮助,以及全社会的共同守护。

(作者为安阳市医务人员)

里若是没有鸡蛋,找邻居一时又难以救急,女主人就会烧一锅开水,把油条泡在里面,给每一位客人递上一碗,家乡人称为“油果子茶”。这种茶客人一般是不能留下的,除非实在吃不下。

还有一种是“汤圆子茶”。老家人在过年时有磨糯米面的习惯,串门的亲戚来了,女主人赶紧取一些汤圆,煮好后端给客人享用,寓意着新的一年团团圆圆。

这样的茶家乡叫“吃茶”。

客人们在吃了“茶”给肚子垫底之后,要不了多大会儿,主人变

戏法似的把“八大盘十大碗”都端上了餐桌,迅速进入喝酒、吃菜、划拳的热烈氛围之中。因为客人提前吃了茶,喝起酒来倒也不容易醉。

如今,人们早已生活在物质极其丰富的幸福时代,想起小时候家乡人亲切地招呼客人“吃碗茶”的情景,我不禁为家乡人的热忱、真诚潸然泪下:那哪里是茶,那分明是一份浓浓的情,是一颗颗滚烫的心。

(作者供职于驻马店市正阳县卫生健康体育委员会)

遗失声明

焦作益康复医院张彦芳的护士执业证书(编号:200841078217)不慎丢失,声明原件及复印件作废。