

助力乡村振兴

“村民的生活有了新盼头！”

“现在，每天就是照顾这些双孢菇，让它们好好生长。我们的第一批双孢菇在12月中旬就能出来……”11月16日，在焦作市温县番田镇后北马村的双孢菇大棚里，焦作市人民医院派往该村的驻村第一书记屈伟笑着说。

2020年3月，屈伟被派往到后北马村担任驻村第一书记。该村总人口515人，耕地面积780亩（1亩=666.67平方米），人均耕地面积1.3亩，村民的主要收入是种地和外出务工，村集体此前并没有什么收入。“我刚来的时候，这个村的党组织建设比较薄弱，村里有23名党员，但60岁以上的党员有16人，党员整体年龄偏大。”屈伟说。在熟悉了村里的情况后，

屈伟以党建为抓手，开始想办法促进村子发展。屈伟带领驻村队员首先强化组织建设。一方面组织党员加强思想政治学习，坚持开展主题教育活动，夯实党员思想基础，提升党员素养。同时，他们利用“三会一课”制度、支部党员大会等规范支部活动，建立村务监督委员会，落实好党务公开、村务公开等制度，接受群众监督，促进村务工作科学化、民主化。另一方面，屈伟积极吸纳年轻人入党，发展了3名入党积极分子，优化了组织结构，为党组织增添了新活力。

在强化党建抓手的同时，屈伟还想方设法帮助村民增收，帮助村集体提高收入。“要提高收

入，就想办法为村民创造出长久受益的产业，让村民生活更有盼头，我觉得这是我们驻村工作队的重要使命。”屈伟说。在政策的支持下，屈伟和村干部劝说大部分村民参与土地流转，将土地的承租金提高到900元/亩，每亩地能够提高村民收入150元~250元，也增加了村集体的收入。

2021年初，经过多方走访和实地查看，屈伟和村干部想在村里开展双孢菇产业。“每走一步都有很多困难，一开始就面临没钱、没地方的问题。”屈伟说。因为是新产业，村民不了解情况都不敢贸然投资，而村集体也没有钱投资，双孢菇大棚没法搭建。屈伟将相关情况向番田镇党

委政府和焦作市人民医院领导都进行了汇报。“领导们给了很多建议，也给予了很大支持，还筹集了5万元，用来支持发展乡村产业。另外，我又想方设法劝说一些朋友投资了40万元，村干部也率先投了一部分资金，总投资大约80万元，这才有了启动资金。”投资有了，建大棚的地方也是历经波折。屈伟和村干部多方协调，最终选出了4座大棚的场地。然而，好事多磨，今年7月、8月连降大雨，没有办法施工，工期也被一直拖延，大棚一直到9月才开始动工建设。

“双孢菇大棚村集体虽然没出资，但也占有股份，我们测算仅此一年，4座大棚能为村里增加4

万元~5万元的集体收入。”屈伟微笑着说。大棚的建设，让村民在村里有了打工的去处，大棚建设用工就是村里人，大棚建成后每天的工作也需要人来上料、拌料等，采摘的时候需要的工人数量更多。屈伟说：“我们估算的空调棚大概一年三季双孢菇，平常需要2人~3人，采摘的时候需要15人左右，一季双孢菇需要人工工资大约6万元，能直接给村民带来经济收入。再者，如果我们这一批双孢菇收益良好，我相信会有更多村民愿意干这个事情，我们的双孢菇规模能够得到进一步扩大。接下来，村民的生活有了新盼头！”

（王正勤 侯林峰 郭秋娟）

疫情下低龄学生的心理护理

□王玉玲

当前，在新一轮新冠肺炎疫情中，感染病例中低龄学生占较大比例，导致不少学生及家长或居家隔离，或在指定地点集中隔离。这一突发事件给孩子们和家长在心理上带来不可避免的冲击，做好这个特殊群体的心理护理显得尤为重要。

面对疫情，我们在用科学手段进行防护的同时，还需要从身心健康方面掌握正确的心理调适方式，学会给我们的心理戴上“防护口罩”，保护自己的心理不会受到干扰。一般情况下，人身自由突然因隔离受到一定程度的限制，就打乱了正常的生活节奏，对任何一个人而言都会或多或少产生情绪波动，对心理发育尚不成熟的孩子来说更是一种挑战。那么，怎样才能帮助孩子维护好心理健康呢？

一、家长需要明白几个问题
1.家长是孩子的榜样和精神支柱。我们面对疫情的态度、言行就是一种潜移默化的示范。如果我们焦虑不安，孩子看到了就会学着用这样的方式释放情绪。幼小孩子的内心比较脆弱，看到心中的榜样都如此不淡定，就会更加焦虑和恐惧。作为成年人，我们要积极响应国家抗疫的号召，解决困难，为家人营造温馨、舒适的氛围，接纳所发生的一切，孩子们都会看在眼里，记在心上。于是，他们知道有一种坚强叫勇敢面对，可以从容地选择一种方式活在当下。

2.疫情下出现恐惧、焦虑、担心等情绪都是正常的。相信很多家长从主流媒体、朋友圈等渠道获取了一些疫情信息，之后产生担心、恐慌、愤怒等应激情绪是正常的心理反应，不要刻意压抑这些情绪，而是找到合适的方法倾诉和表达这些复杂的感受。在这种情况下，如果认为自己软弱、意志不坚强，就压抑情绪，是不利于心理健康的。我们越是否认和压抑，就越容易激发应激情绪，导致影响到生活、工作和学习。

二、家长需要做好几件事

1.以接纳的态度营造家庭氛围。疫情期间，我们能做的就是尽量不出门、不聚会。家就成了我们和孩子的活动、学习、工作、休息的场所。或许在这个场所里，一边是新冠肺炎疫情带来很多应激情绪和经济损失，另一边是越来越个性的孩子和你针锋相对。或许你对孩子十分疼爱，却缺乏长时间融洽相处的能力。解决问题最好的办法就是接纳发生的事实。我们可以通过深呼吸对自己说：“是的，我现在很愤怒（恐慌、担心、自责……）。我全身心接纳这种感受，并放下一些需求。”当你深呼吸并慢慢重复几遍这句话，你就会调整到相对平静的心理状态，也就是能与孩子们融洽相处的状态。疫情当前，孩子们缺少的不是吃喝和口罩，最容易被忽视的是疏导他们的情绪，所以家长尽量保持自己的情绪稳定，就是全家舒适气氛的开始。

2.以规律的生活调整心态。小学阶段的学生正处于习惯养成期，与家人长时间待在一起更是孩子各项习惯养成的良好时机。规律的作息和居家生活，就是疫情下的“日常”。其间，家长要和孩子互相尊重、互相理解，可缓解孩子们的焦虑情绪；可以帮助孩子制订学习和生活计划。时间的规律：一日三餐，早睡早起。做事的规律：简单的家务、读书学习、音乐美食……或者做一些孩子想做还未做的事情。让规律的生活成为孩子们的“保护伞”。

3.亲子关系激发生命的探索。面对疫情，迫使我们直面生命的脆弱，并重新思考生命的价值和意义。一场疫情暂时阻挡了我们向外探索的路，却给我们提供了向内探索、修通亲子关系的好时机。外界的风雨我们左右不了，但我们可以给予孩子内在的温暖，来抵御外在的风暴。作为家长，恰好有时间陪伴孩子，一起下棋、做游戏、读书、听音乐、做运动……或许这些你已经做了，还收获了许多乐趣。其间，你们是否也有矛盾、冲突迭起，甚至不欢而散呢？此时，就需要我们反思，如何让孩子感受到我们的关爱呢？不妨来自我对照一番：你在乎的是输赢、对错，还是孩子的体验探索？为了孩子的成长，你使用的是批评、指责，还是鼓励、赞扬？你爱的是期待中的孩子，还是眼前这个孩子？

最后，让我们积极关注孩子的心理健康，引导孩子勇敢面对疫情，心怀感恩，拥有健康的心理，将来也能勇敢面对生活中可能出现的困难和挫折。

（作者供职于郑州市第八人民医院）



协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
疫情防控心理援助热线（0371）55622625

我在基层

让科普知识惠及更多村民

□杨晓宁

2017年9月，我积极响应国家号召，在河南中医药大学第一附属医院进行为期3年的住院医师规范化培训。2020年9月培训结束后，我如约回到漯河市临颍县固厢乡卫生院工作，正式成为一名中医全科医生。

工作伊始，来中医科看病的老年人较多，且患有慢性疾病。我便发挥中医“简、便、验、廉”的优势，将中药、拔罐、艾灸、针灸结合起来，为患者解除病痛。

近期，有一名69岁的老先生，因牙痛反复发作困扰良久，经消炎、止痛治疗7天，效果一般，同意口服中药治疗。患者的左上牙疼痛明显，排除蛀牙因素，口干，偏凉饮，面红，纳眠可，舌红，苔黄腻，有裂纹，脉弦滑。我运用中医四诊合参，辨证施治，诊断其为胃火牙痛，给予竹叶石膏汤加减，共6服药。患者服用第三服药后，症状明显减轻；第五服药后，已经病愈。基层老年患者有一个共性特点：听力下降、记性不好，同一个问题需要我重复多遍才行。基层患者的收入普遍低，他们为了节省钱能拖就拖，不愿治疗。有一次，一位老先生来体检，测量血压为176/88毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）。我告诉他说：“您的血压高，需要治疗。”他却说：“我没事，我舒服着哩，不用治。”这时，我通过详细讲解高血压的危害与控制血压对预防心脑血管疾病的重要性，并且考虑到患者经济原因，选择一些疗效好、价格低的药品，患者也乐于接受，也便于长期服用。这位患者由最初的不信任，到复诊时的感激与认可。

其间，在中医门诊、疫情防控演练、新冠病毒疫苗接种等现场都能看到我的身影，白天认真做好诊疗工作，晚上查漏补缺，越深入临床越发现自身的能力有限。遇到疑难问题，我会通过各种平台查阅文献，请教老师，这几步下来基本就解决问题了。

我坚信“中医上工治未病”的理念，所以会花大量时间对患者进行健康教育，希望有越来越多的人关注中医，养成健康的生活方式，远离疾病。这是我作为一名中医传承者的使命，我与同事们一定会发挥基层诊疗的优势，守好群众健康的第一关。

（作者供职于漯河市临颍县固厢乡卫生院）

人物剪影

村民信赖的“健康使者”



刘德谦为患儿治病

段泓涛/摄

“不是刘大夫隔三差五来检查、送药，我的病恐怕好不了，也不能来回走动……”11月22日，在舞钢市八台镇井刘村4组，身患心律不齐、高血压病的72岁村民刘山峰感激地说。当天，冬日风冷，气温骤降，80岁的井刘村乡村医生刘德谦像往常一样，带着医疗箱到刘山峰家随访、问诊，还送去了急需的药品。

刘德谦自1963年至今一直从事农村基层卫生工作，全心全意为广大村民着想，为他们消除病痛、排忧解难，成为村民信赖的“健康使者”。

刘德谦在20世纪70年代曾多次参与农村传染病防治工作，协助天津市下乡的医疗队及原舞阳县下乡医疗队防治麻疹、伤寒病、疟疾等传染病工作。田间地头，走村串户，送药到手，看服药到口，在农村传染病防治方面做了大量工作。1978年前后，他协助舞钢市（原舞钢区）医疗下乡人员参与防治血丝虫病工作，半夜抽

血，筛查疑似病例。在农村生产队存在期间，并刘村四组村民因为烟草喷洒农药，多人发生农药中毒情况后，刘德谦随即开展就地抢救，成功挽救多名村民的宝贵生命。

2020年秋季，井刘村6岁小儿刘曼因发热产生惊厥症状，口唇青紫、眼珠上翻，刘曼的妈妈特别着急，抱着孩子哭着跑到卫生室。刘德谦为患儿查体后，冷静处置，随即运用针灸针刺其人中穴、十宣穴等穴位。经过耐心诊治后，患儿逐渐恢复神志，之后，患儿被转至上级医院做进一步治疗。

今年夏天，该村3组88岁的老人刘顺患了胆囊炎，做手术后出院，因伤口未能完全愈合行动不便。其家人说明情况后，刘德谦就到手，看服药到口，在农村传染病防治方面做了大量工作。1978年前后，他协助舞钢市（原舞钢区）医疗下乡人员参与防治血丝虫病工作，半夜抽

到老人的家庭困难，刘德谦只收取了成本费用。

井刘村3组73岁的老人杨玉芝患糖尿病十几年，儿子患了癫痫，生活困难。刘德谦就定期上门为杨玉芝测量血糖、血压，送药上门，指导用药。有一次，杨玉芝半夜昏迷，其儿子急忙来求诊，刘德谦就立即起床，上门为其诊治。幸好治疗及时，杨玉芝很快苏醒过来。

农村的医疗条件有限，危重患者需要送上级医院治疗，不管什么时候，只要患者或家属有需求，刘德谦就会随车护送，陪同诊疗。其间，刘德谦还经常免费给村民测量血糖、血压、体温、心律等，耐心给村民普及防病知识，筑起村民健康的“防火墙”。

寒来暑往，50多年过去了。刘德谦作为一名普通的乡村医生，始终尽自己所能一直走在为村民消除病痛、呵护健康的路上。

（段泓涛 陈会召）

中国人寿

荣获“2021年度亚洲最佳寿险公司”

本报记者 王平 通讯员 刘富安 王菲

近日，第十六届亚洲金融年会保险论坛在北京成功举办，21世纪亚洲金融竞争力研究案例同步揭晓。中国人寿保险股份有限公司（以下简称中国人寿）荣获“2021年度亚洲最佳寿险公司”荣誉。

据了解，21世纪亚洲金融年会创办于2006年，此前已成功举办十五届。21世纪金融竞争力研究案例由《21世纪经济报道》发起主办，是亚洲地区金融行业最早且最权威的权威研究之一。

作为国内领先的人寿保险公司，中国人寿拥有由保险营销员、团险销售人员以及专业和兼业代理机构组成的广泛的分销网络。中国人寿提供个人寿险、团体寿险、意外险和健康险等产品与服务，是中国领先的个人和团体寿险及年金产品、意外险和健康险供货商。截至2021年6月30

日，中国人寿拥有约3.22亿份有效的长期个人和团体寿险保单、年金合同及长期健康险保单。

2021年，全球新冠肺炎疫情仍在持续，国内经济恢复仍然不稳固、不均衡，保险需求难以充分释放。面对严峻复杂的外部环境，中国人寿坚持以高质量发展为主题，坚持“三大转型、双心双聚、资产负债”战略内核，坚持“重价值、强队伍、稳增长、兴科技、优服务、防风险”的经营方针，在持续开展常态化疫情防控的同时，大力推进改革深化，各领域工作稳中有进，中国人寿综合实力持续增强，竞争优势得到进一步扩大。

围绕“重振国寿”战略部署，中国人寿持续巩固“鼎新工程”改革成果，推动业务模式和经营机制优化落地见效。以客户为中心的“一体多元”销售布

局从融合发展迈向协同共进，转型升级持续深化；投资管理市场化进程持续推进，投资价值创造链条顺畅运转，投资统筹配置能力进一步提升；运营服务自动化、线上化作业不断扩展，共享服务中心逐步投入运营；科技支撑能力、响应速度和稳定性持续强化，有效赋能业务发展；风险管理智能化建设加速推进，针对重点风险的管控力度及管控效率进一步增强；分支机构分类分级管理体系效能不断增强，基础资源配置和牵引作用有效发挥。

在行业新单保费增长承压、保费增速放缓的情况下，中国人寿持续深化转型升级，坚持价值引领，主要业务指标保持稳健。2021年上半年，中国人寿实现保费收入4422.99亿元，在高基数基础上同比增长3.5%，市场领先地位进一步稳固。中国人寿准确把握固收资

产配置窗口积累长期资产，紧密跟踪权益市场波动灵活实现收益。上半年，中国人寿实现总投资收益1176.38亿元，同比增长22.4%；总投资收益率达5.69%，较2020年同期上升35个基点。中国人寿持续强化资产负债联动，经营效益有效提升。受投资收益变化、传统准备金折现率假设更新的综合影响，中国人寿归属于母公司股东的净利润为409.75亿元，同比增长34.2%。

高质量发展是“十四五”乃至更长时期我国经济社会发展

的主题。随着国家坚定推进健康中国建设，实施积极应对人口老龄化国家战略，人身险业广阔蓝海将进一步打开。中国人寿将积极顺应时代发展新趋势，以客户为中心，坚守保险保障本源，坚定推进商业模式升级，加快推动数字化转型，优化产品服务体系，从纵深推进“大健康”“大养老”战略布局，持续完善市场化体制机制，健全风险防控长效机制，在高质量发展中展现更大作为，倾力守护人民美好生活，助力实现共同富裕。



携手好乡医 共建一个家

协办：中国人寿保险股份有限公司河南省分公司



中国人寿南阳分公司 坚定理想信念

主动担当作为

本报记者 王平 通讯员 刘富安 王菲 靳合新 文/图

11月16日，中国人寿保险股份有限公司（以下简称中国人寿）南阳分公司召开党组会议，要求各基层单位组织广大党员和干部员工，通过报纸、广播、电视、网络以及“学习强国”学习平台等渠道，认真学习中国共产党十九届六中全会精神（如图）。

当天，该公司运营服务部经理程翔带领4名党员志愿者，来到南阳市全民健身主题公园如意湖畔，向广大市民宣传党的十九届六中全会精神。程翔表示，党的十九届六中全会精神全面总结了党的百年奋斗重大成就和历史经验，吹响了奋进新征程的号角，让人倍感振奋，备受鼓舞。我们要将会议精神内化于心、外化于行，大力弘扬伟大建党精神，坚定理想信念，牢记初心使命，埋头苦干，勇毅前行，主动担当，用心服务，努力工作，为中国人寿的高质量快速发展贡献自己的力量。