

助力乡村振兴

西瓜熟了,脱贫户笑了……

“我们的8424和美都西瓜卖相好、甜度高。这不,刚开园就被抢购了两万多斤(1斤=500克),你再看看田地里套种的线椒、小米椒,长势喜人,能一直卖到种麦前。多亏了驻村工作队和村两委给我们脱贫户带来收入和幸福生活。”7月4日,在革命老区舞钢市庙街乡大韩庄村开发的30亩(1亩=666.67平方米)村级西瓜辣椒套种示范田里,该村65岁的脱贫户杨增乾感激地说。

2021年8月,舞钢市卫生健康委驻庙街乡大韩庄村第一书记、工作队队长晁颖浩,将铺盖卷儿往村卫生室一放,就和村民吃住在一起,算是扎下了“根”。

舞钢市属于革命老区,大韩庄村是舞钢市的重点老区村,抗日战争时期,发生过新四军袭击大韩庄日军据点的战斗。目前,该村有28

户脱贫户。如何让这些脱贫户在乡村振兴的道路上稳定致富,成了退伍军人出身的晁颖浩的头等大事。于是,他和村两委班子成员一起走东家、串西家,多次听取脱贫群众的看法、建议后,决定尝试西瓜和辣椒套种循环发展的模式,想走出一条增加村集体和脱贫群众收入的新路子。

说干就干。有了这样的想法后,在今年刚开春,晁颖浩就联系老家漯河市临颍县全国闻名的辣椒小镇——王岗镇,自掏腰包1000多元,托亲戚购回优质的线椒、小米椒种子;带领村两委班子成员与村小组成员进行详细沟通、谋划,在田地里搭起了小拱棚,算是把购回优质的线椒、小米椒种子在村里安下了“家”。

种好瓜得有好苗子。4月中旬,晁颖浩和村两委通过多方联系,赶

赴河南省农业科学院,以每棵1.2元买回“美都”“8424”西瓜苗1万多棵。回到村里,他们带领村民把把这些“名贵”的瓜苗小心翼翼地种到了铺上地膜后的田地里。

谁知“天有不测风云”。进入5月,天气一直干旱,看到西瓜苗和辣椒苗“焦渴”的样子,晁颖浩、村委委员和村民看在眼里,急在心里,立即组织村民进行抗旱保苗,抢争丰收。他们拉来浇灌设备,日夜不停地给瓜田送水“输液”。毒辣的阳光照在村民身上和西瓜辣椒套种的示范田里,焦躁的热风一吹,一会儿就汗流浹背。20多天下来,晁颖浩与村民的脸晒黑了,人变瘦了,可瓜苗、辣椒苗保住了,就是有了丰收的希望;绿莹莹的迎风见长,摇头摆尾的瓜蔓好像是对晁颖浩与村民的报答,田地里一派瓜果飘香、丰收景象。

晁颖浩带领驻村工作队在做好村民增收项目的同时,还时刻牵挂着村民的健康,并于7月2日组织舞钢市人民医院内科、神经外科、骨科、急诊科、精神心理科的医务

志愿者来到大韩庄村,开展了“义诊下基层 为民送健康”活动。在活动现场,专家们为村民进行体格检查、听诊问诊,免费测血糖、量血压等;根据村民的身体状况,提出科学的诊疗建议;发放健康知识宣传资料,逐一回答村民的咨询,耐心解疑释惑;普及健康知识和科学生活方式。义诊结束后,舞钢市人民医院40余名志愿者还深入帮扶村冷岗村农户家中,开展环境卫生清洁、健康随访、政策宣传等,逐项落实健康帮扶措施。

“这个活动办得好,让我们不出村就能解决健康问题。年纪大了,腿脚有毛病,出门看病不方便,医生

(段泓涛 张金凤)

我在基层

在基层 我们感到了温暖

在新乡医学院第一附属医院经过一年多的全科医师规范化培训后,我们如约来到巩义市河洛镇卫生院进行3个月的临床实践。

那是2021年12月1日,恰逢大雪节气,我们一行9人前往巩义市河洛镇卫生院。还未到巩义市区域,我们就看到起伏伏的黄土坡,黑黢黢的杂树堆砌在山坡上,没有一丝绿意,绕过伊洛河,目的地越来越远,黄土坡越来越高,越来越密集。对于即将在这里学习、生活3个月这件事情,我们能适应吗?我们可以顺利开展学习和工作吗?好奇、陌生、没信心困扰着我们。

来到巩义市河洛镇卫生院后,让人感到温暖的事儿发生在冬至那天,我们跟随科室老师给小学生体检完身体后,回到卫生院,院长说:“今天中午,大家包饺子,一起过冬至。”于是,老师便喊我们一起去厨房帮忙和面、拌饺子馅、擀面皮……厨房虽然面积小,但是里面热闹非凡,大家带着不同的家乡口音讨论着包饺子的技巧,院长还主动煮饺子。天气虽然寒冷,但是我们心里是温暖的。其间,院长和老师还询问了我们学习和生活上的事情,嘱咐我们有什么困难尽管提出来,他们会想办法解决的。那些真诚且质朴的话语,很快消除了我们内心的陌生感,瞬间感到无比亲切。如今,回想起来,我们深感那天的饺子特别好吃!

还有一件事让我们记忆犹新。2022年1月,郑州市暴发新一轮新冠肺炎疫情,为了迅速找出潜伏的感染者,郑州市新冠肺炎疫情防控指挥部决定在郑州市,包括所属县(市、区)进行全员核酸检测。卫生院接到上级通知,负责河洛镇所有人员的核酸采集工作。我们是第一次坚守疫情一线,恐惧感肯定是肯定的,但老师们一直鼓励我们:让我们不要害怕,尽管按照规范、操作流程谨慎操作;一旦有危险,他们会冲上去的。于是,我们就学着前辈的样子为群众采集核酸、讲解防疫知识。渐渐地,我们将恐惧化成了动力,上下一心,众志成城,只为早日战胜疫情。第六轮核酸采集工作结束后,有两位同学病倒了,连续四天发热,他们害怕感染新冠肺炎病毒。院长和老师知道这一消息后,快速来宿舍询问他们的病情。被确诊是普通感冒后,两位同学才安下心来,经过几天治疗后,他们逐渐恢复了健康。其间,老师的每一句询问的话语,每一次关心的身影,我们都看在眼里,记在心里。在基层,我们感受到了温暖和坚守。

在这里,我们看到了老一辈工作者扎根基层的医者风范,深刻了解到从医之路的艰辛与神圣,更加坚定了走全科之路的决心。

(作者为巩义市河洛镇卫生院的全科医生岳玥、尤良、左萌迪)

人物剪影

“只要村民有需求,我会随时提供服务”



骑“电驴”、背药箱、来去如风……今年几近耳顺之年的王祖彪,在焦作市苏家作乡寨卜昌村卫生室从事医疗卫生工作,一千就是40年。从医40多年来,他践行救死扶伤、敬佑生命的初心,日夜守护着村民的健康,也温暖着村民的心,是远近闻名的好医生。

“今天,你的身体怎么样,有没有咳嗽、胸闷情况?”(如图)每天一大早,王祖彪便穿着白大褂、戴着口罩,有条不紊地为村民问诊、检查、诊断、取药等,并根据村民的不同病情对症下药。夜里,不管多晚,只要有患者来就诊,村卫生室的门就会一直敞开着。对于一些行动不便的老年人,只要打电话说明疾病症状,王祖彪便立刻背上诊疗箱,提供上门服务。

由于村民的病情不同,有时需要来回好几趟,才能为卧床患者补齐药品。一年365天,王祖彪不是在卫生室为患者看病,就是背着诊疗箱奔波在大街小巷,赶往患者家的路上。下班后,他总是随时“待命”,只要村民有治病需求,打一个电话,他就立刻出诊;对于村里经常来找他看病的患者,他都将其信息熟记于心,对于谁患了啥病、该注意啥、吃的啥药等,他都一清二楚。几十年来,他几乎没有周末、节假日,几乎把全部精力都用在了维护乡亲的健康上。对此,他无

怨无悔。村里有一个五保户,属于孤寡老人,患有心脏病和高血压病。王祖彪对老人的情况比较担心,经常上门为其量血压,调整用药方案,“平常,我抽空就去看看他,因为他的健康问题归我管,我要确保他平安健康!”王祖彪说。村里有一名重症精神疾病患者,发病时经常打人、骂人,甚至拎刀砍人。此时,只要王祖彪过来呵斥几声,患者就会安静下来。然后,王祖彪安抚患者,给予治疗。“我是看着他长大的,生病了,我给他治疗;不发病时,我安慰他、鼓励他,他就听我的话。”王祖彪说。

除了日常诊疗工作,王祖彪每两个月还要在村里组织一次群众健康教育宣传活动,宣传基本公共卫生知识和防病治病常识;及时发放管理部门印发的各种宣传资料,把预防保健知识普及到各家各户;为村里的儿童、慢性病患者、长期卧床的老年人等定期进行健康体检。

自新冠肺炎疫情发生以来,王祖彪就全身心投入疫情防控工作,一边和村干部挨家挨户对返乡人员进行摸排、登记,一边发挥医疗专业的特长,耐心为群众普及防疫知识,做好健康监测工作。每天,不管多晚多累,王祖彪都会及时关注疫情发展趋势,收听专家讲解的内容,

在努力提升自身防控意识与能力的同时,他还让群众认识到:防控疫情的重要性,熟悉掌握防控知识和技巧是当前农村疫情防控的关键工作;只有齐心协力,才能筑起防疫的“堡垒”;做好自身防护工作,才能切实阻断疫情传播途径。为了提高群众的防控能力,王祖彪利用村广播、张贴标语、微信群等方式,广泛宣传疫情防控知识,对不理解、不听劝的村民,他多次劝说,直到村民记住了,他才放心离开。

在前期夜以继日工作的基础上,王祖彪又主动请缨到核酸采样一线,尽力守护着村民的身体健康。据统计,王祖彪共参与核酸采样12次,采集标本3800余人次。此外,为充分发挥中医药在“未病先防”方面的独特优势,王祖彪定期从苏家作乡卫生院领取统一配置好的中药材,在自家院子里支起大锅熬成汤剂,免费送给村民饮用,帮助村民防病治病。

40余年的从医历程,王祖彪也曾动摇过,但每当看到乡亲们信任、期盼的眼神时,他就更加坚定了脚下的行医路,坚守为村民提供诊疗服务的初心,行走在乡村的每一个角落。他说:“只要村民有需求,我会随时提供服务!因为守护村民的健康是我一生的责任!”

(王正勋 侯林峰 李亚芬)

心灵驿站

孩子放暑假了,不少中小学生的烦恼也来了!一到暑假,一些青少年就保持“宅男”“宅女”的生活习惯,手机、平板电脑不离手,一边吃饭,一边打游戏;晚上不睡觉,早上不起床,甚至一个暑假都沉浸在网络世界。然而,大多数时候,因为“威逼利诱”不见效,家长面对沉迷电脑、手机的孩子都会束手无策。

14岁的初二学生文文(化名)就是这样。一到暑期,文文的妈妈李女士的烦恼就来了:要时刻提高警惕,严防儿子沉迷网络游戏。一提起和儿子斗智斗勇的经历,李女士就唉声叹气。

原来,家住郑州市西郊的李女士在一家事业单位上班。她的儿子文文在附近的学校上初中二年级,特别喜欢看电视、玩电脑。李女士说,她儿子对电脑的感情比对爸妈的感情还深,可以三天不见父母,但不能一天不见电脑。当初,刚上五年级时,文文就吵着要买一台电脑,因为担心他玩游戏上瘾,父母拒绝了。没想到文文每天都会以各种网络对学习有利的理由缠着父母买电脑。禁不住儿子哀求,李女士就买了一台电脑。

一开始,文文还确实在电脑上查阅过与学习有关的资料。但前年暑假,李女士发现文文视力下降了。她悄悄观察后,才明白儿子在偷偷玩网络游戏。为了让文文少玩网络游戏,李女士每天到家的第一件事就是摸摸电脑机箱温度,若是烫手,一定是儿子打游戏的结果,免不了下一顿吵。随着上网时间的延长,次数的增多,文文对网络形成了一种心理上的依赖,由于整天沉湎于游戏中,导致他的生物钟紊乱,白天上课时昏昏欲睡,视力和成绩也急剧下降。当李女士发现文文上网已成瘾时,便把电脑设置了密码,但他总是趁大人不注意时,偷偷拿手机玩游戏,父母跟文文每天都要因为手机斗智斗勇,对文文打骂已无济于事,文文说:“看到书就难受,一会儿不看手机也难受……”无奈之下,父母趁着暑假把他带到郑州市第八人民医院寻求帮助。

据郑州市第八人民医院心理专家孔德荣介绍,像文文这样,是一种网络成瘾综合征。一些青少年之所以长期迷恋上网,多是由于“心瘾”造成的,青少年好奇心强,心理不成熟,自控能力较差,一旦上网成瘾,则很难戒掉。青少年正处于心理发展的关键时期,对新知识充满好奇心,容易通过网络来满足各种欲望,若是缺乏正确的引导,就很容易导致网络成瘾;在不知不觉中增加了上网时间,过度用网消耗了精力,耽误了学业;进而形成恶性循环,出现情绪低落,记忆力减退、兴趣丧失,生物钟紊乱,精力不足、视力下降及焦虑不安等症状。

那么,针对暑期孩子沉迷网络问题,家长该怎么办呢?

对此,孔德荣提醒广大家长:暑假到来,别让网瘾“偷走”孩子的健康。

在孔德荣看来,对于一个有网瘾的孩子来说,形成网瘾的过程,就是父母失职的过程,因为孩子的一言一行,就是整个家庭的“一面镜子”。首先,对于沉迷于手机的孩子,他们的父母也是手机不离手;那些爱学习、爱看书的孩子,他们的父母也必定爱看书,所以父母一定要以身作则。然而,在现实生活中,大多数家长和孩子并没有意识到上网成瘾是一种心理疾病,需要进行心理治疗;对于已上网成瘾的青少年,要及时找心理医生就诊,以免耽误治疗时机。其次,家长对于孩子监管的缺失也是主要原因之一,由于生活节奏快、工作压力大,大部分父母忙于工作,缺乏对孩子的关心和监管,导致孩子长时间沉迷于网络,无人看管和引导。

为此,“要培养孩子的自控力,适当满足孩子的需求。”孔德荣建议,父母对孩子上网、用手机的时间不用经常干涉,但这并不意味着放任,而是要时刻留意。可通过跟孩子沟通,采取每天可以玩多长时间、玩什么内容的方式,把规则、奖惩方式制定好,再把手机交给孩子,告诉孩子:“这是信任,让孩子学会为自己的所作所为承担责任。”当孩子出现过长时间上网、用手机的现象时,及时与孩子沟通,耐心疏导。要注重培养孩子多方面的兴趣爱好,鼓励孩子多开展有利于身体、智力、心理全面发展的课余活动,比如打篮球、下围棋、听音乐等。

中国人寿 国寿尊享福推陈出新 贴心保障健康无忧

□王 平 刘富安 王小宝 菲 菲

近日,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)创新推出了国寿尊享福系列保险产品。作为“福”系列产品新成员之一,它延续了之前重大疾病保险产品的优势,同时提供重大疾病分组赔付,让中国人寿的呵护更细致、更贴心。

据了解,近年来,人民群众对自身健康的重视程度和对健康保障的需求逐年提高。中国人寿寿险理赔服务年报显示,仅2021年,重疾理赔件数就达到约40万件,给付金额163亿元,重疾赔付件数和金额呈逐年递增状态。配备重大疾病保险保障,对家庭而言,是有效降低重大疾病带来的经济压力的有效措施。在此背景下,国寿尊享福系列保险产品应运而生,中国人寿致力于强化疾病风险保障功能,在一定程度上缓解重大疾病所带来的家庭经济负担。该系列产品具备四大亮点:

亮点一:疾病保障丰富,周全贴心守护
国寿尊享福系列保险产品承保病种包括120种重大疾病、20种特定疾病、40种轻度疾病。若被保险人在投保时未满18周岁,还可享受15种少儿疾病保障。疾病保障丰富,为消费者提供周全、贴心守护。

亮点二:分组赔付,重疾保障更细致
随着医疗技术的发展,很多重大疾病治愈成功率提升,患者的预期寿命得以延长。与此同时,因为治疗手段的局限性、人体机能的变化,以及抵抗力降低,首次重大疾病确诊后,也可能发生其他疾病。国寿尊享福系列保险产品将120种重大疾病分成6组进行赔付,每组重大疾病限赔付1次,每次之间间隔1年,88岁前最多可获6次重大疾病保险金。

亮点三:重疾保费豁免,持续保障呵护
被保险人因意外伤害或于合同生效(或最后复效)之日起180天后因首次发生,并经确诊罹患主险所指重大疾病(无论一种或多种),中国人寿将自被保险人确诊该重大疾病之日起,于主险每个保单年度的各保险交费日豁免收取主险的当期应付保险费,免除客户交费压力。主险合同依旧延续,继续享有第二次至第六次重大疾病保障直至88周岁,给个人及家庭送去关爱和慰藉,持续呵护无忧。

亮点四:健康满期可返保费,首次重疾保障终身
若选择投保了国寿附加尊享福两全保险(以下简称附加两全保险),17周岁及以下少儿投保,当其年满60周岁且未发生主险重大疾病保险金给付,按

主险,附加两全保险所交保费(不计利息)之和和给付满期保险金,附加两全保险合同终止,主险保障直至终身;18周岁及以上成人投保,当其年满88周岁且未发生主险重大疾病保险金给付,按主险、附加两全保险所交保费(不计利息)之和和给付满期保险金,附加两全保险合同终止,主险保障直至终身。

中国人寿表示,将始终坚持以人民为中心的发展思想,强化风险保障功能,更好地满足人民群众保险保障需求。接下来,该公司还将不断深耕健康保障领域,并在未来持续升级、创新突破,用更好的产品和服务,回报每位客户的信赖与托付,更好地满足人民群众病有所医、老有所养的迫切需求。

温馨提示:中国人寿2022年第一季度的综合偿付能力充足率为247.60%,核心偿付能力充足率为176.39%,已达到监管的要求。该公司最近一期的风险综合评级,即2021年第四季度的风险综合评级结果为A类。相关数据以该公司公开信息为准。本文内容仅供参考,具体以《国寿尊享福重大疾病保险利益条款》《国寿附加尊享福两全保险利益条款》和《中国人寿保险股份有限公司个人保险基本条款》规定为准。

“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……”日前,中国邮政西峡县分局党支部书记、局长李祥伟,中国人寿西峡支公司党支部书记、经理唐云锋组织带领29名党员,来到“南阳市爱国主义教育示范基地”“南阳市中共党史教育基地”等地,举行迎七一“重温入党誓词 凝聚奋进力量”活动。

在活动现场,大家齐声高唱《没有共产党,就没有新中国》歌曲,用嘹亮的歌声表达对党的深情祝福。然后,全体党员佩戴党徽,面对鲜艳庄重的党旗,高举右手,在唐云锋的引领下,庄严宣誓。随后,大家在讲解员的引领下,参观了革命纪念馆,目睹了当年革命先烈用过的衣帽、书籍、生活用品等实物;参观了当年的真实照片和雕塑等;了解了革命先烈为伟大的理想信念,抛头颅洒热血,不怕牺牲的革命精神。

李祥伟表示,此次活动不仅使大家的心灵得到净化,还增强了为群众服务的责任感和使命感,同时增强了共产党员的奋斗拼搏意识;牢固树立了全心全意为人民服务、为党和人民事业奋斗终身的理想信念。唐云锋表示,此次活动不仅使全体党员增强了爱党爱国情怀,陶冶了思想道德情操,还传承了红色精神,坚定了为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量的决心。同时,这也进一步增进了中国邮政和中国人寿文化的交流学习;增强了互信共融,实现战略合作,为共谋高质量发展奠定了坚实的基础。



暑期 别让网瘾『偷走』孩子的健康

本报记者 王婷 通讯员 席娜