

助力乡村振兴

文化小院扮靓美丽乡村

本报记者 赵忠民 通讯员 马雷 崔晓东

“产业发展是乡村振兴的关键，我们只有发展产业才能拓宽群众增收渠道，才能巩固好脱贫成果。”谈起商丘市睢县白庙乡土楼村的发展，睢县卫生健康委土楼村第一书记周麟对驻村队员崔晓东说。

为了给土楼村找到一条致富之路，周麟带领驻村队员找村委负责人商谈，对村庄建设和产业发展进行布局规划。周麟还找自己的亲戚、同事、朋友等帮忙，寻找商机；带领驻村工作队和村干部探索“党建+”模式；组织村民代表前往洛阳市等地考察参观，邀请画家和书画团队手把手教村民画工笔画，掌握绘画技术，由此开启了土楼村的文化致富之路。

本着“请进来、留得住、走出去”的思路，驻村工作队和村委负责人积

极引导村民，把闲置的院落利用起来，以低廉的价格租给艺术家使用；把没人住的老房子改成农家艺术宅院。目前，该村从事工笔画创收的农户达26户，从事文化产业的人数达50余人；32家农家小院被艺术家们租赁，并改造成不同特色的文化小院。

在周麟和驻村队员的引导下，土楼村开启“工笔画文化+观光高效农业”模式，流转土地328亩（1亩=666.67平方米），大力发展观光旅游业。这种模式不仅让村民增加了收入，还逐步成为艺术家写生创作和村民致富的产业平台。目前，该村已形成以手绘门神、手写春联、工笔画销售、乡村特色旅游等产业为主的豫东特色乡村旅游示范基地。

其间，驻村工作队采取“党建+

工笔画文化+观光高效农业”模式，带领村民流转土地328亩，种植油菜、牡丹、菊花、芍药等，大力发展农业观光旅游业；采取“党建+土楼文化+乡村旅游”模式，发展精品民宿，接待来考察旅游的游客和艺术团体累计5万余人，带动了乡村经济发展，增加了村民的收入。土楼村先后被河南省文化和旅游厅命名为“河南省特色文化产业村”“河南省乡村旅游示范村”等。

为了改善土楼村的人居环境，驻村工作队与村委负责人一起，协调相关部门，筹措资金，带领村民，依次对村内道路进行了硬化和绿化，并安装了标识牌，完善了基础设施；组织专职保洁人员22人，每天负责对卫生区进行全面清理打扫；安装了路灯180

盏、广场灯8盏；新建土特产交易市场1个，修建了1000平方米的村文化广场、700米的下水道及公共厕所；建成了标准化村卫生室，并配备具有执业资质的乡村医生；电网改造升级工程、广播电视户户通等已全部达标。如今，土楼村已实现了建设美丽乡村的初步目标。

为了壮大村集体经济，夯实乡村振兴产业基础，驻村工作队按照管理部门的帮扶要求，组织村民修建了帮扶车间，由河南同安医药科技股份有限公司租用；建设了一座200千瓦光伏的发电站；开辟林场7.2亩等。这些项目的成功实施，使土楼村年集体经济收入达15万元。

自新一轮新冠肺炎疫情暴发后，周麟第一时间组织村干部、党员

等，依据中高风险返乡人员的情况，逐户开展排查工作；对于居家隔离人员，严格落实防控措施；定期为居家隔离人员及居家健康监测人员免费发放消毒液、口罩等；组织党员和志愿者，做好返乡人员信息登记、查验、核酸检测及公共场所消杀等工作。同时，驻村工作队利用村委的大喇叭，在村内循环播放疫情防控要求和防病知识；发放疫情防控防护指南（口袋书）、张贴宣传单、发放告知书等。

在土楼村逐户走访的周麟说：“如今，村民在农忙时种田、农闲时画画已成为土楼村村民生活中一道亮丽的风景线。村民思想得到进一步解放，文明素质得到不断提升，从而激发了振兴乡村的内生动力。”

精神疾病是一种需要长期坚持治疗的疾病，治疗过程比较漫长，并且容易复发。那么，精神疾病在复发前具体有哪些征兆呢？

一是患者对自己、亲人、朋友的态度有明显变化。在疾病的恢复期和缓解期，精神疾病患者与家人、同事、朋友及其他有接触的人，相处得比较融洽，表现自然，没有交流障碍。但是，如果患者忽然变得孤僻、不喜欢与人交往、低头沉思，或者对人态度蛮横，不愿和别人进行正常沟通和交流，这可能是疾病复发的先兆。

二是患者的面部表情有明显变化。在缓解期或恢复期，患者的面部表情比较自然，眼神比较灵活，别人可以从患者的面部看到正常的喜、怒、哀、乐表情。而且，表情的变化可以反映出其内心的相应情感。在疾病复发时，患者往往表现为目光呆滞、双瞳发直，遇到事情和平时的反应大相径庭。

三是患者对自己患病的态度有很大转变。在恢复期，精神疾病患者对自己的病有正确的认识，愿意治病，能配合医生治疗。但是，当疾病即将复发时，患者会变得无视自己的疾病，对医生的治疗和家人的照顾产生反抗心理。

四是患者日常生活习惯发生变化。在恢复期，患者的生活比较有规律，甚至可以上街买菜，操持家务，照顾家人。但是，在疾病复发时，患者则表现为生活没规律，比如夜不睡、早不起，甚至不洗脸、刷牙等。

五是患者的学习和工作情况有很大变化。患者突然表现出不爱学习、成绩明显下降、生活和工作能力降低，以及经常迟到、早退，容易和同学、同事发生争执等。

精神疾病一旦复发，治疗会越来越困难，所以做好防病工作，是十分重要的。那么，家人在照顾精神疾病患者时，该怎样预防疾病复发呢？

一、家人不要以为精神疾病患者出了院，病就治愈了。其实，我们还应了解一些家庭护理内容，并定期复诊。患者家属要遵照医嘱，坚持定期带患者去医院复诊。复诊不仅可以了解到患者的康复情况，还可以及时检查出患者复发的征兆。

二、患者在出院以后要做好生活护理，家人要监督患者按时服药、按时休息，注意不让患者食用药物禁忌的食物，不吸烟、不饮酒等。

三、由于精神疾病患者在经过一系列治疗后，身心会有疲惫的感觉，所以家人要多关心患者，比如陪同患者到外面散步，或参加一些比较轻松的活动，促使患者身心愉悦；营造一种安静、温馨的环境，让患者能够得到更好的休息。另外，避免患者受到精神刺激，比如看恐怖电影，或者讲恐吓故事等，这都会加重患者的病情。

（作者供职于河南省精神病医院）

精神疾病复发的前兆有哪些

□白云

人物剪影

他用“话疗”解开患者的心结

□王正勤 侯林峰 文/图



满意效果。他擅长运用中医疗法治病，比如针灸、推拿、火针等疗法。每到常虹坐诊的日子里，诊室外患者总是有序地排起长队。

今年53岁的刘女士，这次来是找常虹调理身体的。刘女士原来患有反流性胃炎，上腹部时常胀痛，食欲减退，曾一度瘦到80多斤（1斤=500克），断断续续求医多年，病情一直反复发作。2020年，在常虹的诊室里，通过针灸和经方的综合治疗，刘女士的病没有复发。从此以后，刘女士只要身体不舒服，就找常虹治病，还时常带着亲戚、朋友一起来治疗。“常医生不仅技术好，还对患者热情周到。在治疗之前，他问得很详细，在治疗中他既严谨又果断。他能够清楚记得患者的病情和用药情况，还时常与患者开玩笑，很亲切。来这里治疗的很多是老病号，患者之间也能开心地聊起来，这就消除了看病的压抑感。”刘女士微笑着说。

“其实，聊天也是有目的的，我会在聊天中为患者普及一些健康知识，安慰一些愁容满面、心情烦躁的患者，适当开玩笑是想劝患者改变一些不好的生活习惯。”常虹自信地说。52岁的杨女士之前患失眠多年，入睡困难，白天时常烦躁、乏力、头晕，经人介绍，来到常虹的诊室就诊。常虹通过“话疗”，让患者说出心中的烦恼事儿，又配合针灸和经方为其调理身体，很快就解决了患者的失眠问题。

特别值得一提的是，常虹不仅坚持常年进社区卫生服务中心坐诊，还在河南理工大学医学中专项担任老师。多年来，常虹一直努力兼顾着看病和教学工作。除了在学校传授中医药知识外，在社区卫生服务中心的诊疗中，常虹还带着很多学生，通过传、帮、带，言传身教，引导学生掌握治病技巧。“我一直对学生说，当医生，不要想着发大财，要沉下心来学习治病技术，认认真真为患者治病。”常虹笑着说。

“好了，你可以起来啦（如图）！现在，天气逐渐转凉了，以后起床时动作要慢点儿……”近日，在焦作市新华西社区卫生服务中心，中医科主任常虹一边为患者做针灸治疗，一边与患者交流。

这样医患“家常式”的相处场景在常虹的诊室并不是个例，常虹对待患者都是这样的态度和方式。“我们这里治疗疾病，采取中

医诊疗方法比较多。我觉得医生的治疗不仅要有技术，还应该有温度。因为有温度的治疗能让患者充分说出病情感受，从而更加信任医生，进而取得更好的治疗效果。”常虹说。常虹毕业于河南中医药大学，师从名中医周德安、著名经方专家王付，并通过长期跟师门诊、学习，诊疗技能得到很大提高。同时，他将所学适时运用到实际工作中，取得了

心 灵驿站

『两有效一换位』改善青少年不良情绪

□刘志华

“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”当前，随着心理健康知识的普及，青少年的心理问题也逐渐进入公众视野。那么，青春期的孩子有哪些特点呢？学校和家庭该如何正确对待青少年的不良情绪呢？

通常情况下，12岁~18岁青春期的孩子会有两种变化：身高的变化和第二性征的出现。男生会长出胡须，女生会乳房发育和月经来潮。随着认知的改变，情绪与人格的发展，这个时期正是大脑很忙碌、身体很忙、功课也很忙的时期。所以，他们敏感、自尊心强，比较在意别人的评价等。他们想让自己变得更加成熟起来，但往往缺乏解决问题的能力。

在出现问题时，如果得不到父母和周围人的理解，他们可能会发脾气、冲动，甚至有一些孩子会出现自我伤害的行为。这种行为虽然没有自杀意图，但蓄意对自身造成伤害的行为在医学上被称为非自杀性自伤。

据有关报道，在大连市初中生自我伤害行为调查中，发现有93.3%的孩子有过自我伤害行为。也就是说，在自伤的孩子当中，有九成的孩子出现自伤行为是属于情绪调节方面的问题。

作为精神科医务人员，每当在病房里看到那些没有安全感、情绪失控的孩子，以及因为孩子问题而束手无策的父母时，我们一直在思考，如何才能帮助他们解决问题呢？经过总结多年临床经验，我想提供给大家一些方法，就是“两有效一换位”。

一是有效陪伴，陪着≠陪伴。当我们经常抱着手机刷抖音、刷朋友圈时，你想过孩子的感受吗？看到家长的这些行为，孩子的内心是浮躁的，在行为上也会模仿大人。当我们放下手机，专注陪伴孩子读书，或共同做某件事情时，孩子的内心是稳定的，在行为上也会以父母为榜样，所以有效的陪伴才是给孩子最好的教育。

二是有效沟通，沟通≠说教。例如当孩子放学回家时，跑来对你说：“妈妈，我们老师如何如何……我真想把他杀了。”我猜大多数的父母可能会立刻放下手中的事情，帮孩子分析问题、讲道理，一次、两次、三次……你会发现，孩子会产生不耐烦情绪。接下来，他就不再给你讲学校发生的事情了。

一个简单、有效的方法，就是重复语尾一句话。重复孩子的最后一句话：“真的，你要把老师杀了！”孩子可能会说：“没有啦，当然不是真的杀啊！可是，我觉得我们老师，真的如何如何……我很生气。好啦！妈妈，我说了，要去做功课了。”那么，你就继续重复说：“哦，你要去做功课了。”当他讲完这些话之后，你重复他最后一句话的时候，孩子会觉得，妈妈在听，妈妈完全了解他的情绪；能够同情他，而且没有威胁性。所以，家长少讲大道理、多倾听，才能与孩子保持长期的、有效的沟通。

三是换位思考。假如你今天坐地铁回家，身心疲惫，孩子会问：“妈妈，今天你在单位表现得怎么样？得到奖励了吗？挣了多少钱？”对于这些话，你是不是觉得很荒谬。所以，家长不要只问孩子的作业和成绩，学会换位思考才是对孩子最好的尊重，孩子需要鼓励，就像植物需要浇水一样重要。

希望这些建议能够有效改善青春期孩子的不良情绪，让孩子变得更加成熟、稳重起来，平稳度过青春期。

（作者供职于郑州市第八人民医院）

中国人寿 让客户感受快捷理赔服务

□王平 刘富安 王清 菲菲

“没想到理赔速度这么快！”日前，胡女士因车祸导致受伤，前往深圳市第三人民医院治疗。治疗结束后，该院收费处旁的一个“鹏心赔”系统宣传展架吸引了胡女士的注意。

看着展架上“持有中国人寿保险股份有限公司（以下简称中国人寿）保单的客户，在查阅医疗电子票据时，即可在平台同步进行理赔报案”的宣传内容，胡女士心想，自己就是中国人寿的客户，如果获取医疗发票的时候就能同时完成理赔报案，不用排队打印发票，应该很方便。于是，胡女士赶紧掏出手机，按照宣传展架上的操作指引，开始了线上理赔报案流程。

不一会儿，一个来自中国人寿保单业务经理的慰问电话让胡女士既惊讶又感动。原来，中国人寿在接到胡女士通过“鹏心赔”系统提交的理赔申请时，通过保险系统向该保单的业务经理推送理赔服务跟进提醒。保单业务经理一方面可向客户表达关心，另一方面可帮客户完善理赔资料，确保理赔申请过程便捷、顺畅。

很快，胡女士的医疗理赔赔款就到账了。当收到中国人寿的理赔短信通知时，胡女士感叹：“一直以来以为医疗理赔流程比较复杂，没

想到这次理赔申请的效率之高、赔付速度之快，着实令我惊讶！”与胡女士具有同样感受的，还有更多中国人寿的客户。这种实现客户、销售人员、理赔人员“三位一体”，将商业保险理赔服务前伸，积极推动服务便民、惠民的理赔模式，也获得了广大客户的好评。

据了解，“鹏心赔”是中国人寿深圳分公司在深圳市财政局的大力支持下，于2021年年底推出的一项电子票据理赔服务系统，客户可以在线上自助获取财政医疗电子发票的同时，进行商业保险理赔申请，可谓开启了医疗电子票据理赔的服务新模式。经过客户授权后，“鹏心赔”系统不仅可以智能识别客户的医疗费用票据信息，还会对客户保单信息进行自动匹配，客户无须前往保险公司办理，这种“一站式”服务实现出险就理赔到案的服务衔接，理赔申请更加便捷、高效。

此外，该服务还通过报案提醒和服务跟进功能，将保险产品传统的被动等待客户申请，升级为主动式理赔，实现了客户商业保险报案、营销



中国人寿南阳光分公司 用奋斗展现青春风采

□王平 刘富安 王清 新合新 文/图

10月10日上午，中国人寿保险股份有限公司（以下简称中国人寿）南阳光分公司团委组织举办了“喜迎二十大·百年正青春”主题团日活动。通过参观学习（如图）、朗诵比赛、座谈等多种形式的活动，引导和教育广大共青团员继承和发扬共青团的光荣传统，汲取奋进力量，进一步增强责任感、使命感和荣誉感。

在活动当天，来自全市系统各单位的26位优秀共青团员首先参观了南水北调渠首，实地感受南水北调这一世纪工程的伟大和浙川人民为让“一渠清水送京津”所做出的努力。感受南水北调移民精神的伟大，思想受到了很大震撼。随后，该公司团委在渠首广场上举行了朗诵比赛。此次朗诵比赛以爱国主义为核心，以红色经典为内容。参赛选手们以自信从容的形象、热情昂扬的精神、创新丰富的形式，用饱含真情的话语，表达出对祖国、对党的热爱和赞美。

“这次主题团日活动，展现出中国人寿南阳光分公司青年员工青春、积极向上的精神面貌，抒发了共青团员的浓浓爱国心、拳拳报国情，同时也激发了广大青年与新时代同心同行的使命担当，使大家牢固树立了爱国、爱社会主义的崇高理想，具有十分重要的教育意义。”该公司党委书记齐文胜表示，“这次主题活动让自己的精神和思想受到了洗礼，也使大家更加明白了自己的使命和人生奋斗目标！”青年员工在参加座谈会时纷纷发言，畅谈收获和成长感悟。

大家纷纷表示，应该珍惜美好时光，踏实工作，甘于奉献。以坚定的政治立场跟党走，跟党走，用奋斗展示青春风采，彰显人生价值，为中国人寿南阳光分公司的高质量发展贡献青春力量。

携手好乡医 共建一个家
中国人寿 CHINA LIFE
广告
协办：中国人寿保险股份有限公司河南省分公司