

助力乡村振兴

种好大棚菜 走上致富路

“近段时间，大家多注意家里的老年人，有不舒服的及时找医生看一看。你们去人多的地方，一定要戴上口罩……”1月10日，博爱县卫生健康委驻磨头镇南十字村第一书记吕志红在挨家挨户走访时，向村民们讲解防病注意事项。“我们村大部分人已经有了免疫力，但一些老年人需要注意，临近春节，人员流动量比较大，所以我向大家多说几遍防病技巧。”吕志红说。

磨头镇南十字村距博爱县城13公里，全村总户数173户，总人口749人；共有耕地622亩（1亩=666.67平方米），主要产业是种植、养殖等。近几年，吕志红与村干部经过多次实地察看与咨询，设置一处蔬菜产业园，成立了鑫田园蔬菜合作社，建设了蔬菜大棚，增加了村民的收入和村集体的收入。

原来，该村在2019年就开探索乡村特色产业发展路径，经过多方考察评估，在博爱县卫生健康委、镇政府的帮助下，引进专项资金，开始发展大棚种植产业。“早期，探索农村产业经济项目时，我们建设大棚22座，占地32亩，村民在自愿的原则下租用蔬菜大棚，剩余的大棚由村集体负责运营，村集体运营大棚收入的70%用于公益性事业支出，30%用于村里其他支出。在驻村工作队的引导下，按照国家惠民政策的要求，第一年就有村民承租大棚，收入可观。当年，村集体实现增收4万元。”吕志红说。蔬菜大棚产业的发展离不开全体村民的努力，为了让村民拥有更好的灌溉条件，2019年，驻村工作队筹措资金，帮助村民打了6眼灌溉井。为了让蔬菜大

棚项目规范化，驻村工作队经多方联系，邀请农业专家深入田间地头指导村民种植蔬菜，介绍种植技巧，讲解蔬菜病虫害防治知识及注意事项，并手把手传授蔬菜种植技术，让村民学到了专业化、系统化的种植知识，成了种植蔬菜“能手”。

在帮扶期间，相关部门和驻村工作队还十分关心蔬菜的销售情况。尤其是疫情防控期间，他们想方设法解决销售问题，消除了村民的后顾之忧。

为了拓宽群众增收渠道，持续巩固拓展脱贫攻坚成果，并和乡村振兴有效衔接，在驻村工作队的引导下，该村已建设了103座大拱棚，占地180亩，大部分租给村民种植经济作物；村集体经营11座蔬菜大棚，为村民提供了100多个就业岗位，每个岗位每月可收入800元左右，去年

村集体大棚营业收入达6万元。此外，该村流转260亩土地用于种植玉米、小麦，年收益达27万元。“村集体收入增加了，村里的公益支出也增加了，自2022年10月，村里带动脱贫不稳定户、边缘易致贫户等就近务工，安排公益岗位，每人每天可有60元收入；今年重阳节为60岁老年人每人发放100元过节费。下一步，我们还准备增加土地流转亩数，增加收入后为全体村民办理医疗保险，再举办乡村文化活（乡风和民俗），丰富群众生活，让村民感受到集体经济带来的红利，可增加村民的幸福。”吕志红说。

在积极帮助村民增收的同时，吕志红带领驻村工作队按照“整洁美丽、和谐宜居”新农村的要求开展工作，在村干部的配合下，该村的村容村貌有了很大变

心 灵驿站

近几年，疫情打乱了人们的生活节奏，以致一些人出现易怒、烦躁、恐惧，甚至有心慌、气短等不适情况。其中，有一些人知道自己出现了情绪问题——“我焦虑了”，主动想办法干预。但有一些人却不关注自己的情绪变化，陷入情绪的“沼泽”中无法自拔，并形成恶性循环，从焦虑情绪逐步发展成一种心理疾病——焦虑症。

那么，什么是焦虑情绪呢？比如有一个高三学生，在高二时集中全部精力参加计算机竞赛，致使文化课没有及时自学，没有跟上老师的讲课进度。进入高三后，开始第一轮复习时，他发现很多知识都很陌生，考试成绩很不理想。于是，在上课时，他开始出现心慌、烦躁、手脚冰凉等现象，最后出现失眠、消极想法。于是，他越想控制自己的情绪，却发现症状越来越严重。这种情绪反应就是焦虑，是一种情形下的情绪反应。

当一个人感到某种威胁而失去安全感，又感到无能为力时，焦虑情绪就产生了。焦虑的背后一定是某种恐惧，但是焦虑和恐惧又不完全一样。在恐惧的情况下，危险是看得见的、客观的；而焦虑往往是人们对不确定事情的担忧，而且在焦虑的状态下，人们往往会做出消极判断。这名高三学生在恐惧——知识点太多，自己都没掌握好，考试成绩不理想。而他更担忧的事情是自己的状态和学习能力，是否能调整好以备战高考，对即将到来的高考没有把握，随之出现消极判断，焦虑情绪严重。

比如，当一个人知道自己得了重病，就会恐惧；如果他还在等待诊断结果，想到自己的病可能会很严重。这时，就会出现焦虑情绪。其实是面对潜在的甚至想象中的危险的过度反应。

在现实生活中，不是所有焦虑发生的时候，都像这名高三学生一样那么明显，或者以另外的形式出现。一般情况下，有3种常见情况。第一种情况：忽视和拒绝承认焦虑存在。比如很多人会在焦虑发生的时候，试图在意识上消除焦虑，会说：“这有什么可怕的？”但是，真正触发焦虑的因素并没有发生改变。再比如一名女生在理发店感觉理发师把头剪坏了，她害怕同学笑话自己，家长安慰她说：“你的头发挺好看的！”这种假装看不见的做法，可能会引发更严重的后果。第二种情况：避免接触引发焦虑的场景。比如病房，曾经有一名男生，因为觉得自己的眉毛不好看，就做了半永久文眉，但是文眉的效果不理想，感到后悔，担心别人笑话自己的眉毛，就以各种理由回避见人。其实，这些表现背后是焦虑导致的一种抑制状态，所以没有行动力，生活圈子狭窄，甚至思维受限，致使缺乏去想、去做、去感受的勇气和能力。第三种情况：将焦虑合理化。就是觉得焦虑是正常的，是一种理性恐惧。比如一名焦虑的母亲，打骂不认真上网课的孩子，这有什么不对呢？她就是关心不自律的孩子上网课的质量而已，不觉得自己的行为是错误的，反而认为是一种“标准”要求。这就是把焦虑合理化。

通过了解以上几种情况，你既可以把其理解成人们对抗焦虑的一些方式，又可以把其理解成焦虑的变形。不管怎样，这些做法并没有真正解决问题，反而带来了更多问题。

那么，该怎样与焦虑“相处”呢？有两种情况：第一种情况，你明显感到自己受焦虑情绪困扰，就想采取措施改变这种状态。

第二种情况，当产生焦虑情绪时，你觉得不是大问题，想与“焦虑”友好相处是可以的，分成两步走：第一步，焦虑是需要你分析的信息，即焦虑背后的原因。以这名高三学生为例，焦虑背后的主要原因是知识点没有掌握好，无法跟上老师的讲课节奏。那么，他就根据自己的情况和老师沟通好，制订合理的学习计划，在有限的时间里尽快把这些知识点掌握好；不跟着班级整体复习计划走，不看别人学得如何，只关注自己是否按照计划稳步提高了，否则，会增加焦虑。最后，这名高三学生在医生和老师的帮助下，不仅学习成绩进步了，还考上一所211高校。他说：“与其对照别人使自己焦虑，不如沉下心来分析自己的问题，只有解决了问题，学习成绩才会提高！”第二步，焦虑是一个动态综合变量，递增的焦虑情绪=递增的环境刺激+递减的焦虑免疫力。

近期，你如果发现自己焦虑了，就是你的焦虑情绪在递增，那一定跟两个因素有关：一个是你的环境刺激在增加；另一个是你的“免疫力”在递减。知道这两个因素后，我们去识别到底发生了什么？我们应该怎么办？比如在疫情期间，学生上网课让很多家长焦虑，特别是在没有期限的网课情况下，环境刺激相对是递增的；父母的经济收入因为疫情也受到影响，对焦虑的“免疫力”会因各种原因逐渐下降。这两种情况相加就加重了焦虑情绪。对此，我们只要改变这个等式的内容，等式就不成立了。

总之，应对焦虑，正如你无法阻止鸟儿从头顶飞过，但可以阻止鸟儿在你的头上筑巢。愿我们都能适时用“两步走”与焦虑“和谐相处”，正确解决触发焦虑的问题。

（作者供职于郑州市第八人民医院）

如何缓解焦虑情绪

刘志华

人物剪影

群众的病痛是他的牵挂

本报记者 刘永胜 通讯员 李艳民 郭彩艳 文/图



工作中的石松超

“秦院长好！最近，我的父亲是一病不起了，血氧饱和度侧卧位最高值只能达到70%，已无力回天。今晚，我值班，如果有突发情况需要请假的话，请安排一下替班吧！”这是洛阳市孟津区会盟镇中心卫生院内科医生石松超发给该院院长秦智成的微信留言。

“总有一些身影让我们热泪盈眶！”秦智成说。在“保健康、防重症、强救治、优服务”的当下，自己从微信留言中，深切感受到石松超平静理性的语气下极力掩饰着悲伤。他怀着遗憾的心情赶到病房了解情况时，石松超还坚守在门诊上，面带微笑，耐心问诊，如果不是微红的眼眶，你根本无法想象他心中隐藏着怎样的悲伤。事实上，父亲就住在石松超所在的病区，可是他却把更多的时间和精力给了其他患者，把照顾父亲的重任交给自己的兄弟姐妹。为人子女，谁不想床前尽孝，但是他始终没有忘记医生的责任担当。于是，他化悲伤为动力，坚守一线，坚定地履行着对患者的约定。

记者了解到，今年56岁的石松超已有36年工龄，18年的党龄。36年，石松超用爱心和坚守诠释了基层医生的责任和担当，也诠释了一名共产党员的使命感。作为医生的他，抢救了无数患者的生命，却没能留住自己最亲的人。1月5日，石松超含泪送走了父亲。处理好父亲的后事，第二天早上就出现在查房的队伍中，同事问他：“你为什么不休一天呢？”他说：“最近，我主管的患者比较多，还有两个危重患者，放心不下！”

“行医，是技能的锤炼，也是一场人生修行！”石松超说。2019年7月，当地一位92岁的患者，出现“动则呼吸困难，伴有下肢水肿，厌食情况已经十几天”的情况，病情危重，需要住院治疗。在石松超和科室团队的共同努力下，经过精心治疗，这位患有高血压、心脏病合并心衰肺炎的高龄患者康复出院。后来，患者的儿子是一家敬老院的负责人，想聘请石松超做敬老院的兼职医生。石松超答应了，只做义工，负责在院老年人的健康管理；定期为老年人开

展健康讲座，并提供就医指导和紧急处置服务。

2022年3月26日，会盟镇小寨村69岁的石某是卒中后遗症患者，因高血压、心脏病合并糖尿病、心绞痛发作住院治疗。严重习惯性便秘致患者腹胀后无力排便，看到患者痛苦不堪的表情，石松超担心患者过度用力排便会导致心绞痛猝死。于是，他毫不犹豫地用手掏出患者的宿便，同时指导护士进行二次灌肠。看到治病场景，患者家属感动不已，待患者出院后，特意为石松超送上一面写着“医德高尚 医术精湛”的锦旗，同时送给护士一面“精心护理 胜似亲人”的锦旗。

“当一名医生是我儿时的梦想，穿上白大褂治病救人，为群众解除痛苦是我多年的信念。”说起当医生的初心，石松超眼中闪烁着那份坚持。从医36年，石松超对会盟镇每个村的每一个角落、每一条村道都很熟悉，群众的病痛是他最牵挂的事儿，群众的健康是他最关心的事儿。

基本公卫应知应会 100问

6岁以下儿童健康管理服务规范

32. 婴幼儿健康管理有哪些内容？
答：婴幼儿在3月龄、6月龄、8月龄、12月龄、18月龄、24月龄、30月龄、36月龄时，在乡镇卫生院或社区卫生服务中心进行随访，共随访8次。内容包括：询问、两次随访之间婴幼儿喂养、患病等情况；体格检查，生长发育和心理行为发育评估；在6月龄~8月龄、18月龄、30月龄时分别进行1次血常规（或血红蛋白）检测；在6月龄、12月龄、24月龄、36月龄时分别进行1次听力筛查；在每次进行预防接种前均检查有无禁忌证，如无禁忌证，在体检结束后接受疫苗接种；进行科学喂养、生长发育、疾病预防、预防伤害、口腔保健等健康指导。

33. 学龄前儿童健康管理有哪些？
答：学龄前儿童（4岁~6岁）每年检查一次；散居儿童在乡镇卫生院、社区卫生服务中心进行，集体生活儿童可在托幼机构进行；检查内容增加了每年一次视力检查，减少了听力筛查项目，其他内容与婴幼儿健康管理相同。

34. 如何应用“预警征”进行儿童发育评估？
答：第三版规范在发育评估栏中新增加了具体评估指标，即“预警征”。“预警征”是根据每个年龄段儿童核心发育指标，对儿童心理行为发育进行评估的筛查方法，目的是早期识别和发现发育异常儿童。

评估方法是询问儿童家长或现场测试儿童反应，观察儿童是否存在相应年龄段的“预警征”现象，如果出现任一项“预警征”现象阳性，即判定为阳性，该儿童可能为心理行为发育偏离，建议转诊上级医疗卫生机构做进一步检查。

（河南省卫生健康委基层卫生健康处供稿）

中国人寿：走出高质量发展“新路子”

王平 刘富安 王清

近年来，中国人寿保险股份有限公司（以下简称中国人寿）积极践行企业社会责任，切实做到以科技创新为动力，以绿色环保为方向，坚守保险本源，服务新发展格局，在社会责任和公司治理领域做出了实际成效。

坚持以服务国家大局为己任

发挥主力军作用。中国人寿积极服务健康中国建设、积极应对人口老龄化国家战略，主动参与多层次社会保障体系建设。

聚焦国家战略。中国人寿坚决贯彻党中央重大决策部署，积极推动“险入粤”，逐步加速向粤港澳大湾区布局。截至2022年11月底，存量投资规模超过3000亿元；推出“对外经营劳务及商旅保险”专项拓展方案，全面满足对外经营企业派出人员风险管理需求。同时，中国人寿围绕“一带一路”建设总体规划，推动中远海运项目落地，助力“海上丝绸之路”向东延伸。

助力健康中国建设。中国人寿在全国承办大病保险项目，成为基本医

疗保险的重要补充；发展城市定制型商业医疗保险（惠民保）业务。截至2022年9月底，中国人寿累计在80多个城市实施定制型商业医疗保险项目，在办项目承保人数超过2000万。此外，中国人寿还大力发展老年保险、计生保险、女性保险等普惠性保险。

持续推进绿色运营、绿色发展

积极响应党和国家“碳达峰、碳中和”要求，中国人寿主动承担经济绿色转型“助推器”的角色，支持绿色金融，践行责任投资，携手应对气候变化。

企业运营践行节能减排方面，中国人寿向全体员工及销售伙伴发出“双碳生活十一个”行动倡议：少开一盏灯，多省一度电；少用一张纸，节约一滴水；少用一个袋子，珍惜一粒米；少驾一次车，多流一次汗；爱护一片绿，撑起一片蓝。

此外，中国人寿还将绿色投资理念落到实处。中国人寿ESG（指环境、社会和公司治理）评估纳入另类投资项目的投资决策流程，积极推动落地，兼具生态效益和投资回报的优

质项目。截至2022年11月底，存量投资规模超过4000亿元，助力经济高质量发展，可持续发展。中国人寿资产管理平台——中国人寿资产管理有限公司持续构建ESG投资管理体系，把握先机，积极布局，推动一批优质绿色投资项目落地；还推出多个行业ESG指数，为投资者践行ESG投资理念提供参照基准。

提质增效，为发展“保驾护航”

2022年，中国人寿始终坚持价值引领，业务发展展现较大韧性，规模价值继续引领行业，总资产规模已突破人民币5万亿元。截至2022年6月30日，中国人寿新业务价值达12508.77亿元（人民币，下同），较2021年年底增长4.0%；上半年新业务价值达257.45亿元。2022年前三季度实现保费收入5541.05亿元，实现归属于母公司股东净利润311.17亿元。

近年来，中国人寿大力发展互联网保险业务，通过线上线下融合和线上直销方式为客户提供优质服务体验。2022年上半年，中国人寿互联网

保险业务快速增长，在中国银行保险监督管理委员会监管口径下总保费创历史新高。

中国人寿贯彻落实以人民为中心的发展思想，深入推进服务和销售融合，增强广大客户获得感、幸福感、安全感，整体客户好评度保持高位。中国人寿着力提升联络服务水平，打通柜面服务流程“触点”，为临柜客户提供智能、自助等服务。

数字化转型为发展蓄势添能

以深化数字化驱动为核心，中国人寿全力夯实科技发展基础，积极推进数字化转型，为高质量发展添能蓄势。2021年，中国人寿对科技架构进行全面革新，以开放云服务形式提供多元化技术支撑；积极构建社交化企业协同框架，健全数据管理机制，提升全场景客户服务体验，全面助推运营风控智能升级，深化赋能价值创造，数字化转型再上新台阶。

在数字化销售方面，中国人寿物联网有效覆盖全国机构网点，打造线上线下数字“孪生”，实现全国

十二大类、24万电子设备的集中管控，科技资源扁平化供给和信息高效畅达全国一线职场，构建企业在线协同体系，驱动销售队伍与客户线上双向互动，为营销员打造全方位社交化应用场景。在服务方面，中国人寿深化以客户为中心的敏捷产品交付机制，通过寿险APP（手机应用程序）服务的提升、智慧柜员机升级等举措，快速满足客户需求。在运营方面，中国人寿推出核保五大智能模型，建立覆盖五大类、19个关键风险类别的健康险智能理赔模型，让理赔更高效、便捷。

以低碳助推经济绿色转型

中国人寿充分发挥国有控股股

融险企业在践行绿色低碳生活方式中的示范引领作用，积极应对气候变化，制定气候变化应对体系，从治理、战略、风险识别、指标和目标四个维度完成年度气候变化评估及下阶段应对方案。

中国人寿充分识别气候变化带来的机遇，并融入日常管理。在产品端，中国人寿优化和丰富产品类型，优化产品服务，通过公益广告塑造积极形象，加强内部低碳意识培养；在运营端，实施运营节能降耗、无纸化办公、鼓励员工使用公共交通通勤、倡导缓解气候变化行动、充分参与气候变化应对公益项目等一系列举措；在投资端，加大绿色投资力度，提升绿色投资能力，助力国家和社会实现绿色、可持续发展的转型。



协办：中国人寿保险股份有限公司河南省分公司