

助力乡村振兴

# “三夏”进行时 抢收抢种保丰收

“你们那儿播种完了吗？结束了，赶紧来我们这里……”6月13日，焦作市博爱县卫生健康委驻磨头镇南十字村第一书记吕志红不停地打电话，协调播种机相关事宜。

“我们村在下大雨之前刚抢收完麦子，现在想趁着田地里墒情好，赶紧种上玉米、红薯等农作物。”吕志红笑着说。

磨头镇南十字村距博爱县城13公里，村里现有788口人，耕地622亩（1亩=666.67平方米），人均耕地面积0.8亩；主要产业是种植、养殖等，于2020年年底实现全部脱贫。今年，南十字村种植420亩小麦，其中100多亩是20多亩村民自己耕种的，剩下的300多亩是村集体经过土地流转后耕种的。由于小麦生长情况和前一段时间下雨的缘故，小麦一直没有收

割。对此，吕志红和村干部也在暗暗着急。

“地里太湿，收割机下不到田里，不能收割小麦。前期，我们对种植户进行了摸底，了解村民自己已经联系收割机的情况，短时间内收割大面积小麦，现有收割机是否够用？经过逐户调查与分析，准备多联系几台收割机，以备不时之需。”吕志红说，“近段时间，我们天天关注天气预报，只要出现晴天，或者是阴天，就开始抢收小麦。”6月10日，收割机能下地了，但天气预报11日晚间有雨，小麦必须在两天内抢收完，真是时间紧、任务重。

6月10日早上，第一台收割机顺利到位，“先给享受脱贫政策的村民家收割麦子；再给村里的残疾人、年老体弱及青壮年外出务工人员收割；最后，再收割集体流转土

地上的小麦。”吕志红说。吕志红带领驻村工作队队员、村干部等人一起来到田间，协助农户收割小麦。当天下午，另外两台收割机也按时到位，3台收割机开始轰隆隆地收割农户的丰收成果。

为了抢时间，吕志红和驻村工作队队员、村干部一起帮助农户，收割田间地头、收割机收不到的小麦；一起清理藤蔓类杂草，防止收割机被塞住；帮农户将小麦装袋收仓。为了节省时间，6月10日晚，他们一直干到22时许。“夜晚，田里有露水，小麦潮湿，不能再收割了，我们才收工。第二天早上，天刚蒙蒙亮，我们又开始忙起来。直到11日16时许，我们村的小麦才全部收割完毕。”吕志红笑着说。值得一提的是，就在11日19时许，焦作地区又下了一场特别大的雷雨。

村民刘某是此次参与整体抢收小麦的一位农户，因为腿部残疾，所以村里优先为刘某安排抢收小麦。“抢收得很及时啊！这要让我们自己干，不知道干到啥时候呢！驻村第一书记和村干部帮了我们的大忙啦！”刘某笑着说。如今，随着抢收小麦工作结束，吕志红和驻村工作队队员又开始忙着协调播种机相关事宜，准备帮助农户抢种秋粮。

在帮助村民抢收小麦和抢种秋粮的同时，驻村工作队还筹集一批“健康包”，深入农户家中，送上常用药品、电子体温计等，让村民感受到党和政府的关爱。

其间，驻村工作队队员担当秸秆禁烧宣传员。通过巡查田间地头、悬挂横幅等形式宣讲秸秆禁烧政策；利用“大喇叭”不间断播放焚烧秸秆的危害和处罚规

定，使法律意识和环保意识深入人心。成立由村两委负责人与村民组成的禁烧工作队，配齐灭火物料，分时段到田间地头巡查，防患于未然；同时，推广应用机械清运秸秆就地粉碎还田模式，做到收割一块、清运一块、还田一块。这样，既提高了秸秆的利用率，又实现了环境效益和经济效益的双赢，从根本上解决秸秆焚烧问题。

站在田间的吕志红说：“下一步，我们将综合研判天气因素等影响，发动村民抢抓近期有利时机，全力以抢种夏粮；期望秋季，农户获得丰收，确保稳产村民的粮袋子；做好秸秆禁烧的宣传与监督工作，保障农户安全生活、生产，持续巩固脱贫攻坚成果，助力乡村振兴。”

（王正勤 侯林峰）

基层快讯

## 卢氏县 普及急救知识

本报讯（记者刘岩 通讯员孙雅丽 曹育芳）6月9日，卢氏县120急救指挥中心联合卢氏县人民医院走进马湾红色教育基地开展急救知识培训，向该基地工作人员、3家企业、乡村医生等400余人讲解基本的自救、互救技能，内容包括心肺复苏术及创伤止血包扎与固定等急救知识与技巧。

此次培训提高了人员密集场所的应急救护水平，有效避免意外伤害事故的发生。

## 睢县 开展免费“两癌”筛查

本报讯（记者赵忠民 通讯员马雷）近日，睢县卫生健康委为切实做好促进妇女健康的民生实事，重点强化四项措施。

一是提前谋划，明确目标。成立领导组和技术督导组，明确目标任务。二是宣传培训，广泛动员。通过入村宣传、发放宣传资料等

方式，宣传预防保健等知识。三是制定时间表，有序推进。睢县卫生健康委制定时间表，明确全县23个乡镇卫生院筛查时间。四是及时反馈，跟踪随访。睢县妇幼保健院根据筛查结果，对检查结果异常的病例进行随访和服务管理，做到早发现、早治疗。

## 兰考县中心医院 增强群众的健康意识

本报讯（记者张治平 通讯员苏静）6月12日，兰考县中心医院义诊服务队走进封丘镇园艺场，开展健康宣讲活动。

在现场，该院乳腺科主任范莉为群众讲解乳腺病的预防知识，从乳腺癌的高危因素、确诊之

后如何治疗、治愈率及预防措施进行了讲解。该院肾内科、产科、中医科、心电图等科室的专家详细询问村民的身体情况，针对具体情况给出了治疗、服药的建议。此次活动，引导了大家加强自我保健，养成健康的生活方式。

## 中牟县人民医院 实施胸腔镜微创术

本报讯（记者李志刚 通讯员张志磊）近日，29岁的小李握着中牟县人民医院胸外科主任贺杰的手，连连表示感谢。

原来，小李从上学开始就发现自己的双手容易出汗，后来出汗越来越多，双手出现大量汗疱疹，四处求医，未见好转。经熟人介绍，小李来到中牟县人民医院，找胸外科主任贺杰就

诊。经过详细检查，小李被确诊为“手汗症”。贺杰建议他进行“胸腔镜微创手术”治疗。在征得小李同意后，贺杰带领团队为小李实施了双侧胸腔镜胸交感神经干切断术，手术顺利结束。术后，患者的症状消失了，于术后第三天出院。

我的家庭医生故事

## 当好居民的贴心人

自开展家庭医生签约服务以来，在新密市卫生健康委、大隗镇中心卫生院及各村卫生室的支持下，大隗镇中心卫生院张红帆家庭医生团队按照上级要求，认真完成家庭医生签约服务，努力为群众提供优质服务，为居民提供优质的家庭医生签约服务。

张红帆家庭医生团队分赴铁匠沟村、窑沟村、纸坊村。2022年，张红帆家庭医生团队共签约服务136户居民，进行入户随访30余次，完成高血压病患者健康管理53人次、糖尿病患者健康管理39人次、脑卒中疾病患者健康管理26人次、冠心病患者健康管理29人次。

其间，张红帆家庭医生团队经常利用下班时间、午休时间开展入户随访工作，为签约居民免费测量血糖、血压，进行健康知识宣教等。同时，他们针对高血压病及糖尿病患者，制定个性化的健康管理方案，给予药物及饮食方面的指导；针对脑血管、脑梗死及瘫痪在床的患者，他们经常询问患者近期情况、进行康复指导，并讲解注意事项。铁匠沟村五组的村民陈花枝常年瘫痪在床，失语，生活不能自理。张红帆家庭医生团队每隔一周去其家里更换胃管和尿管；帮助患者排便、翻身，指导患者家属

护理注意事项；针对贫困户、五保户、患有重大疾病的患者免费发放日常必需药品，比如板蓝根颗粒、藿香正气水、诺氟沙星片及消毒液等；针对需要住院治疗的居民，提供“一条龙”服务，帮助办理入院手续、安排床位、告知主管医师基本情况、用药情况，每日看望直至治愈出院。只要群众有治病需求，张红帆家庭医生团队就会第一时间上门为签约居民提供优质的医疗服务，得到了群众的认可和赞誉。他们的服务宗旨：努力满足居民就医需求。

疫情防控期间，张红帆家庭医生团队成员主动请缨，奔赴一线，用实际行动诠释了“为人民服务”的誓言；为脱贫户、残疾人、五保户送一次性口罩300余个、藿香正气水40余盒、84消毒液50余瓶、消毒棉签60余套、手消50余瓶及生活用品30余套等，还为孕妇、儿童、老年人开通绿色通道，及时解决治病问题。

2023年，张红帆家庭医生团队继续践行“扎根基层，精益求精，成为居民的贴心人，当好居民健康的守门人”的誓言，充分发挥家庭医生团队的优势，踏踏实实为居民提供优质的诊疗服务。

（本文由本报记者冯金灿整理）

## 安阳市殷都区 『公卫智慧体检』便民惠民

本报记者 张治平

6月7日8时，在安阳市殷都区洪河乡上柏村村委会院内，老年人排队参加基本公共卫生体检。

为了做好这次体检工作，洪河乡卫生院的工作人员、上柏村卫生室的乡村医生，一大早就开始忙碌起来。

这场看似普通的为老年人免费健康体检，却与以往有不同之处——洪河乡卫生院运用了“公卫智慧体检系统”。

殷都区卫生健康委基层卫生股股长赵清亮告诉记者，今年3月，殷都区卫生健康委引入“公卫智慧体检系统”，在全区所有乡镇卫生院和社区卫生服务中心运用，开启了公卫体检服务新尝试。

智慧体检系统今年，殷都区卫生健康委联合相关单位建设了基于5G（第五代移动通信技术）物联网技术的智慧体检系统，大大提高了居民体检的速度，优化了体检流程，提高了居民的获得感。多功能登记一体机可将身份证识别、体温测量、打印机、内置物联网卡等功能进行集成，实现居民建档、调档、打印体检码等多种功能。

记者在体检现场看到：工作人员将居民身份证放置在感应区，通过多功能一体机进行身份信息自动识别与登记，居民将手腕贴近温度测量区域即可获取体温数据；登记成功后，自动打印体检码，居民拿到体检码后，可选择等候人数较少的体检项目进行测量；在做每项体检前，扫描体检码即可。随后，居民在体检过程中只要在相关设备扫描体检码，按照智能语音提醒检查即可。

殷都区卫生健康委副主任马红旗说：“体检服务从原来的‘现场随访—数据记录—书写纸档—录入电档’变为‘现场随访—录入终端—传输至系统’服务的新模式，避免出现漏项项目，既提高了工作效率，又提升了体检服务质量。”

次日可领体检报告居民完成体检项目后，各项检查结果通过“公卫智慧体检系统”即时存入云端，自动进行数据整合、汇总及智能化分析；经过医务人员审核后，生成体检报告，同步上传到“公卫智慧体检系统”的居民健康档案中。次日，居民即可领取体检报告。相比以往的7天出体检报告结果，大大缩短了体检报告的等待时间，提高了体检水平和承接能力；同时，利用信息技术提高了工作效率，实现了体检全过程协同化、自动化、无纸化，开启了新型体检模式。

“公卫智慧体检系统”还可以通过微信公众号实时查询个人体检报告，居民体检后关注“健康殷都”微信公众号后，通过身份证号、姓名、电话短信验证码、微信公众号绑定等。然后，等待体检结果出来后，就可以在微信公众号上直接查询到自己的体检报告结果。查询到自己的体检报告结果后，可以详细了解各项指标的情况，并根据医生的建议进行相应的健康管理和生活方式调整。

“这种智慧体检系统确实帮助基层医务人员减轻了负担，从各种各样的表格中解放出来，更好地为群众提供医疗服务。这样就能真正做到打通基层健康服务的最后一公里，把基层健康体检、慢性病管理等公共卫生服务做深做实。”殷都区卫生健康委党组书记、主任李国强说。

人物剪影

## “我们都信任他！”

本报记者 刘永胜 通讯员 张璐 郭彩艳



诊室中的张红帆 云飞摄

“他是全院最忙的医生之一，医技高、口碑好，找他看病的患者特别多；在他身上体现的一组数字密码：365×24，2000例低收入与单病种0收费、1+1+1>3等，对乡村医生这个职业，特别有代表性和说服力！”近日，我们在洛阳市孟津区会盟镇中心卫生院采访时，该院院长秦智成对张红帆如此评价。

今年49岁的张红帆，是会盟镇中心卫生院外科主任、主治医师、全科医师。从事医疗工作29年来，他始终兢兢业业，全心全意为患者服务，曾获得“孟津好医生”“最美基层医生”等荣誉；去年10月，在河南省“喜迎二十大·讴歌新时代”主题征文活动中，他创作的诗歌《基层医生》获得三等奖；今年3月，他被评为第一届“孟津好人榜”敬业奉献类上榜人物。我们的采访就从破解张红帆身上体现的一组数字密码开始。

——365×24，即365天、24小时在岗在线，随时随到。在会盟镇的十里八村，从年过半百的老年人到蹒跚学步的儿童，接受过张红帆诊治的患者不计其数。为了更好地服

务患者，在接诊前，他总是习惯性地给患者递名片、加微信等，留下联系方式，悉心治疗，精心呵护，多次随访，让患者的身体顺利康复。几年前，有一位骨折老人，因为经济困难，再加上担心家里的羊、鸡无人看管，拒绝治疗。根据患者的病情，张红帆决定给患者开设家庭病房，上门免费为其进行手法复位；定期去其家里免费送药，调整治疗方案等。半年后，经过精心治疗，患者恢复健康。为了感谢张红帆，患者专门来到卫生院送感谢信。

——2000例低收入与单病种0收费。我们了解到，在治疗方案上，张红帆始终坚持正规高效、费用低廉的诊疗原则，以克雷氏骨折这种老年人比较常见的疾病为例，张红帆采用手法复位、小夹板固定等疗法，屡获良效。截至目前，他运用此法治疗的患者超过2000例，效果显著；具有痛苦小、疗效好、费用低的特点，得到了患者和洛阳正骨医院十里八村，从年过半百的老年人到蹒跚学步的儿童，接受过张红帆诊治的患者不计其数。为了更好地服

人”。在卫生院，遇到行动不便或无人陪护的患者，他总是主动搀扶，有时还为住院的老年患者垫钱办理住院手续。

——1+1+1>3。张红帆认为，在疾病面前，不是几句安慰的话，或者陪着患者流泪就能解决问题的。作为一名合格的医生，必须具有“能治病、能传经、能科普”的本领，只有这样，才能使患者受益。多年来，他不断提升自己的业务能力，掌握更多的新知识、新技术，为患者解除病痛；坚持给年轻医生讲课，分享成功案例，手把手传授急救操作技能；积极参加义诊活动，做好健康科普宣传等。对此，乡亲们称赞他：“治病效果好！大病说得好，小病讲得细，防病说得对，我们都信任他！”

“金杯银杯不如老百姓的口碑，锦旗感谢信不如老百姓的信任！”张红帆说，“荣誉是对过去工作的考核，我感到欣慰和开心的事情，是看到患者康复后脸上露出的灿烂笑容。那是一束光，指引着我坚定地走在救死扶伤的路上。”

## 如何做到合理膳食

□王朝霞

科普专家话健康

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国18岁及以上居民高脂血症患病率达35.6%，高血压患病率为27.5%，这些疾病为居民造成严重的身心负担。合理搭配日常膳食，养成良好的饮食习惯，可以辅助居民预防和改善慢性病。高血压病及高脂血症患者一定要科学饮食，养成健康的生活方式，正所谓“养食方为良医”。

食物种类多样 蛋白质和膳食纤维摄入量充足；食物种类多样，合理搭配，每天不少于12种食物。其中，谷物、薯类、杂豆类、畜肉类、鱼类、蛋类等，每天确保食用3种以上；蔬菜类、水果类应在4种以上；奶、大豆、坚果类食物，应在2种以上。这样，确保每周食用的食物不少于25种。

蛋白质摄入量充足 可适当选

择脂肪含量较低鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等；奶类可选择脱脂或低脂牛奶等。每天摄入含25克大豆蛋白的食品，相当于大豆70克、老豆腐270克、嫩豆腐400克、豆浆800克、千张100克。

每日膳食中包含25克~40克膳食纤维。可多吃一些含膳食纤维丰富的食物，比如全谷物类、杂豆类、蔬菜类等。推荐每日摄入新鲜蔬菜500克以上，深色蔬菜应当占50%以上。其中，新鲜水果每日推荐摄入量为200克~350克。

少盐控糖 戒烟，并限制酒精摄入量，每天食盐用量不超过5克，少吃酱油、味精、咸菜、酱类、蚝油等含盐食品。

控制糖的摄入量 尽量做到少喝或不喝含糖饮料，少吃甜味食品、冷饮等；做饭、炒菜少放糖，购

买食物时，宜选择碳水化合物和糖含量较低的食物等。

由于戒烟、避免吸入二手烟可降低心血管疾病的风险，所以建议高血压病患者戒烟。

不饮酒或者限制饮酒，如果需要饮酒，每日酒精摄入量不超过15克。

调控脂肪 选择少油烹调方式；限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入量，全天各种食物来源的脂肪摄入量（包括烹调油、动物性食品及坚果等食物中的油脂）应在40克~55克，每日烹调油不超过25克。

少吃富含胆固醇的食物，比如动物脑和动物内脏等。注意增加不饱和脂肪酸的摄入量，少食用油炸、煎炒食物，以及多选择蒸、煮等方式加工食品，尽量不选择多油的烹饪方法。

吃动平衡 保持健康体重和适度腰围；建议每周进行5次~7次、每次30分钟中等及以上强度运动，包括快走、跑步、游泳、爬山及球类运动等，体质指数（BMI）保持在18.5~23.9千/平方米（65岁以上老年人应保持在20~26.9千/平方米）；男性腰围值为<85厘米，女性腰围值为<80厘米。

监测血压 定期体检，做好自我管理；定期体检，学会自测血压的方法，了解血压、血脂数值及达标状态。高血压病患者每年至少4次接受面对面随访，定期监测血压，遵照医嘱进行生活方式干预，坚持长期治疗，做好自我管理。

食养有道 中医食养是以中医学理论为指导，以食用性味较为平和的食物及食药两用的食品为主，通过“扶正”“纠偏”，使人体达到“阴

平阳秘”的健康状态。

食养有道。人们应根据年龄、性别、体质、生活习惯、职业、健康状况、季节及地域不同，因人、因时、因地制宜，合理选择膳食搭配原则，制定个性化的营养方案，以达到精准施膳的目的。

一些食药能起到辅助调节血脂、血压的作用，但需要合理选择，食用量应符合相关标准。因此，人们应把日常膳食和中医养生食养有机结合起来，有利于身体健康。

以上饮食原则均依据《中国居民膳食指南（2022）》《国民健康素养66条》《成人高脂血症食养指南（2023年版）》《成人高血压食养指南（2023年版）》的内容制定。

（作者供职于洛阳市中心医院，为河南省健康科普专家）