

新春走基层

春节 他们这样过

特别的新春祝福

本报记者 常娟

大年三十晚上，南阳市卧龙区王村乡村民李猛和家人在一起吃年夜饭；打开微信，亲人、朋友、同事的众多祝福信息蜂拥而至，都是过节期间人们爱听的吉祥话。其中，一个与众不同的拜年短信，引起了他的注意。发送者是乡卫生院新来的农村订单定向全科医生蔡春生，年龄比李猛小几岁，可说话做事却让李猛佩服不已。

不为别的，只为蔡春生来卫生院没多久，就为李猛量身定制了“健康攻略”。这份“健康攻略”使李猛以前从来不在乎的健康隐患成功消除。

李猛只有30岁出头，在乡里做小生意，照顾一家人生活，喜欢抽烟、喝酒，也喜欢打牌。因为年轻，他从未到医院做过健康检查，偶尔劳累头晕了，就休息一段时间重新干活儿。他的母亲已经60多岁了，有高血压病、高血脂症、高血糖近10个年头。

2018年11月，蔡春生上门为李猛的母亲量血压、测血糖时，说服李猛到卫生院做了相关检查，结果发现李猛的舒张压达160毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），收缩压正常，有中度脂肪肝。

刚30岁出头，怎么可能血压高？李猛不相信自己有这些疾病，就到县级医院就诊，结果证实了蔡春生的诊断。李猛有些心慌，“怎么办，难道从此要终身服药啦？”

看出李猛的担心，蔡春生详细为其讲解了控制血压的知识，并量身定制了“健康攻略”——戒烟、少饮酒、控制体重，每天至少行走10000步。

李猛按照蔡春生的要求，每天走10000步，戒烟酒，控制体重。两个月后，蔡春生再为李猛检查时，其舒张压降低不少。

大年三十晚上，李猛再次收到蔡春生的健康提醒：“健康知识要复习，遇到疾病不着急。风沙雾霾戴口罩，人多莫要凑热闹。开窗通风有必要，细菌病毒无处逃。双手流水勤清洗，疾病难以靠近你。烟花爆竹要远离，平安健康笑嘻嘻。新春佳节福运到，全科医生拜年好。”

李猛突然感觉鼻尖发酸：“很多人都在祝福日进斗金、家庭和美，却有人在实实在在关注你的健康，真好！”

蔡春生对李猛的健康提醒，是河南农村订单定向全科医生拜年祝福语的缩影。据了解，从2010年起，在中央财政支持下，河南每年都会招录一批定向到农村基层服务的本科层次医学生，首批364名定向医学生，经5年医学院校教育和3年住院医师规范化培训，于2018年开始下基层履约服务。在新春佳节期间，他们中的很多人都编写了健康祝福语，给父老乡亲发去新春祝福。比如：

南阳县魏集镇家庭医生王泽华给父老乡亲发来这样的祝福：“新春到来家家喜，春意盎然年气聚，清淡饮食早休息，劝酒通宵毁身体。老人出门须翼翼，儿童安全数第一，走亲串友乐不疲，新年来到万事吉。”

焦作市武陟县嘉应观乡卫生院全科医生张轲：“新年到，锣鼓敲。家人齐聚欢乐笑，莫要酒后开车闹。老人孩子要看好，出门防流戴口罩。美味佳肴不贪多，七分八分刚刚好。不要打牌玩通宵，规律作息很重要。花灯鞭炮真热闹，安全防护少不了。富贵吉祥年年有，财源如意日日来。”

周口市沈丘县付井镇卫生院全科医生密重庆：“因为梦想，所以精彩。因为充实，所以快乐。因为关怀，所以温暖。因为信赖，所以踏实。因为有我，所以健康。春节将至，全科医生密重庆温馨提醒：流感高发期，出门戴口罩；饮食注意好，营养要充足；慢病老年人，低盐低脂好；注意休息足，避免常熬夜；开车不喝酒，喝酒不开车；您健康平安，家人幸福多。”

南阳市卧龙区王村乡卫生院家庭医生甘双：“辞旧迎新猪年福到，家庭医生安全送到；用电安全必须警惕，及时检查电路电线；防火安全时牢记，防油温高关闭煤气；居家安全不抛脑后，关闭门窗放好财物；交通安全放在心上，饮酒不开车是规章；食品安全铭记心上，暴饮暴食高脂高糖；出行安全也是重点，老弱妇幼出行庇佑；快快乐乐过如意年，全科医生护航平安。”

南阳市西峡县西坪镇卫生院全科医生殷圣陶：“新春佳节要来到，走亲访友真热闹。不急不慌不急躁，安全回家最重要。聚会宴请少不了，吃喝都要刚刚好。小儿都是家里宝，烟花爆竹要存好；老人都是家里根，衣食住行要用心。新春快乐合家欢，吉庆有余过大年。”

周口市沈丘县白集镇中心卫生院胡大明给乡亲们送了“一曲健康”：这人啊，烟袋锅，和爆竹声声团圆，故乡人多半贪酒，推杯换盏的欢快，又让你抽烟喝酒，又让你醉醉装疯，终有天头昏恶心。直到哭着笑才懂，欲问医生这不适为什么，怕这高盐高脂，往事付一身急慢病，倘若这回还想听大夫说，心执念着健康，那你可能就想对了，清茶一杯，余生不痛苦，何惧发热感冒，一路敲锣扭秧歌，一曲健康人心悦与身体，在体育场奔跑，悠然入梦却若少年。”

援外医疗队的春节不一样

本报记者 史尧 通讯员 苏桂显

“我们是来自三门峡市的中国援厄立特里亚第12批医疗队。值此新春佳节来临之际，我们祝大家幸福安康，祝福祖国繁荣昌盛……”春节假期里，一段中国援厄立特里亚第12批医疗队拜年的视频被广泛转载。

在视频中，中国援厄立特里亚第12批医疗队的医务工作者围绕在国旗旁，向祖国献上了深情的祝福。中国援厄立特里亚第12批医疗队队长潘华介绍，队员们之前很少出国，更不要说在遥远的非洲过春节了，大家能够相聚在国外过春节是一种缘分，也更能使大家感受到祖国的伟大和作为中国人的自豪。

中国援厄立特里亚第12批医疗队于2018年1月组建完毕。一年来，他们肩负援外医疗的光荣使命，

用仁爱之心和先进的技术为当地人民解除病痛，得到厄立特里亚卫生部和中国驻厄立特里亚特大使馆的一致赞誉。“援外任务周期已经过去大半，我们将站好最后一班岗，保质保量完成援外医疗任务，也真心祝愿我们伟大的祖国越来越强大。”潘华说。

与此同时，同样在遥远的非洲，中国援赞比亚第20批医疗队的队员们与中国驻赞比亚大使李杰将一棵棵象征着中非友谊和满载着新春祝福的小树苗栽种在赞比亚。在新春佳节来临之际，李杰慰问了中国援赞比亚第20批医疗队，与队员及家属进行了植树活动。

“医疗队抵赞工作以来，积极发扬援外医疗精神，为保障当地人民和在赞中国同胞的健康做出了

贡献，并为使馆主办的各项大型活动提供了医疗保障，出色完成了各项外事任务。”李杰高度评价了中国援赞比亚医疗队40周年纪念活动所产生的积极影响。“在完成援外任务之外，队员们也要继续提升业务素质，加强政治学习，在接下来的工作中做到学以致用，也真心祝福全体队员新春快乐，幸福安康。”李杰说。

“虽然身处遥远的非洲，但我们同样感受到了祖国的温暖，我们会用更加饱满的热情投入援外医疗事业，为非洲人民的健康保驾护航。”中国援赞比亚第20批医疗队队长姜宏志表示，他将带领队员们做好本职工作，圆满完成援外工作，不辜负祖国亲人和大使馆领导的期望。

医生返乡过年，带份“健康大礼”

本报记者 刘 畅

正月初一（2月5日），郑州大学教授、河南省肿瘤医院肿瘤内科副主任陈小兵一大早就和家人一起从郑州出发，赶往位于洛阳市伊川县马回营村的老家，向父老乡亲拜年。

离乡26年，这几乎是陈小兵每年大年初一的“规定动作”。不过这两年，除了第一时间赶回老家和家人吃顿团圆饭之外，陈小兵还还为父老乡亲带了一份特别的“健康大礼”。

陈小兵说，这些年他奔波于全省各地，为许多人送去健康知识，可是为乡亲们传播健康知识的机会却很少。

“我在各地讲座的视频、报道，被乡亲们看到啦，他们就要求我回家讲讲。从去年开始，我就赶在过年放假，在外地的家人们都回来过年的时候，给大家拜年、送健康礼！”陈小兵说，基于这样的初衷，他结合家乡的饮食、文化特点，以及每年听课人群的不同，特意在返乡前对课件内容进行了调整，并对传统授课风格进行了改变。

正月初一中午，向家中老人拜过年、吃过团圆饭的陈小兵，立刻驱车赶往伊川县鸣皋镇，为早已等待在那里的父老乡亲奉上一堂精心准备的健康课——《健康的五大处方》。

“有效预防，可以让冠心病的发

病率降低75%、卒中心发病率降低70%、糖尿病发病率降低50%，保守估计还可以避免40%的肿瘤患者发病……”台上，陈小兵的讲解生动有趣；台下，150多位听众互动频繁。在陈小兵带动下，听众还跟着他一起做起了养生健康操。

春节前后是很多脑血管病、心血管病、慢性病的高发期，也是许多肿瘤患者的复发转移高发期。“每年春节后我们都会接诊大量过年期间出现复发转移的肿瘤患者。因此，我认为春节期间讲健康科普知识还是十分必要的。”陈小兵说。

连续两年，正月初一为乡亲们授课，既满足了陈小兵多年的愿望，也让他一直致力于公益科普宣传的愿望，发现了一些新的问题。

“通过在家乡开展健康讲座，我发现现在农村小学、村部的硬件设施已经比较齐备，多媒体技术已经普及，但是村民的健康观念仍然落后，健康知识普遍缺乏，健康素养亟待提高。”在谈到是否会将新春返乡讲科普的活动继续下去时，陈小兵说，他和团队正在致力于结合不同场合、不同人群，随时随地、每时每刻传递出健康理念，春节返乡一定不会错过。

“合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡、充足睡眠、定期体检、控制感染、疫苗优先、美化环境、绿

水青山！”听完陈小兵的授课，鸣皋镇党委书记申俊涛和台下不少人都记住了这样的“防癌40字诀”。

“陈教授的讲课内容太有趣了，不少知识我们过年就能用得上。这期间我给他鼓了好多次掌！”台下听众的反馈、互动，一直持续到讲课结束还没有完结。

“最美是家乡，最浓是乡情。收获家乡父老的肯定，我十分激动和开心，也更加坚定了在健康科普之路上走下去的信念。”陈小兵说。

实际上，从2005年起，在做好临床和教学科研工作的同时，陈小兵就通过讲座、义诊、多媒体宣传等形式，积极向外界推广“预防为主”的防癌理念，始终以百姓喜闻乐见的形式传授健康知识。下基层、走街道、进校园、入社区……很快，他的足迹遍布全省各地，被大家誉为“中原肿瘤科普第一人”，并成功当选2017年度全国“十大科学传播人物”。

现在，陈小兵正致力于把肿瘤防治科普工作推向基层。结束春节假期后，他就要参加中国肿瘤防治健康科普传播研讨会，并参与到各类相关科普视频的紧张录制工作中去。

陈小兵说，虽然脚步不停，但“做好健康科普”是他连续多年的愿望，他觉得非常幸福并收获满满。

晒晒他们的“健康经”

本报记者 常娟

新年外出旅游，您会自带床单、被褥吗？在饭馆吃饭，您会自带碗筷吗？……碰到这些问题，很多人都会因为怕麻烦，直截了当地说“不”，可在一些医务人员中，这些却成了习惯。

河南省人民医院医学遗传研究所主任医师何淼便是其中之一。之所以这样做，在于何淼对健康的追求及个人卫生习惯。

据何淼介绍，饭店的一次性筷子有保质期，过了保质期的筷子易发生霉变，轻者可能导致感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病，严重发霉的筷子会滋生黄曲霉毒素等致癌物。国家有关部门早在2005年就要求一次性筷子外包装“应有制造厂名、厂址、出厂日期、保质期和执行标准等”，但是在餐馆、超市里，一次性筷子的包装上很难看到这样的文字。

另外，现在也有一些饭店不提供一次性筷子，而是提供竹筷或木筷。有些筷子上会出现非本色的斑点，甚至黑斑，也表示该筷子很可能已经发霉变质，不可继续使用。因此，出于个人卫生习惯与健康考虑，何淼经常向朋友或患者推广外出就餐自带碗筷，外出旅游自带床单、被褥。

不止如此，每次从外面回到家中，何淼都会习惯性地先洗手，再脱衣服换上家居服。在家中劳动时，何淼会穿上专门的工作服。家居服、家中劳动工作服、外出衣服，她会分开放置。“保持衣物清洁，必须先确保手部卫生，衣物分开放置，防止细菌交叉传播。”何淼建议每个人都要养成这样的习惯。

除了何淼，河南省省直第一医院皮肤科主治医师李雅宁也有一套自己的洁净经验。不同的是，她的经验在清洗衣物上。

比如，换下来的打底衣物，李雅宁不会选择长期放置，更不会积满一大堆，放在卫生间的洗衣盆里，而是选择即换即洗。“打底衣服两三天换一次，不会太脏，做饭的时间就可以把衣服洗了。”贴身衣物每天更换，她会选择内衣专用洗涤剂手洗，而且家中每个人都有自己的内衣清洗专用盆；而对于床单、被褥等大件物品，她坚持一个月一洗。

之所以这样做，在于皮肤科医生对皮肤的保健意识。据李雅宁介绍，“衣物尽可能不要堆积存放长时间后再洗涤，因为一些衣服带有汗渍，堆积时间过长容易滋生细

菌和霉菌，对皮肤不好；洗涤过的衣物要经过充分的阳光照射后再上身，因为紫外线对人体吸入后，一些细菌也会繁殖，人体吸入后，会导致瘙痒、红斑或丘疹等过敏症状。对于抵抗力差的孩子，尤其如此。”

而床单、被褥等用品需要一个月一洗，因为人体新陈代谢，会有一些角质、毛发、汗渍留在床褥上，不及时清洗容易产生螨虫。干洗过的衣服容易残存干洗剂。“干洗剂的主要成分是四氯乙烯。人体皮肤经常接触这些东西，会导致变态反应性接触性皮炎，严重者会损害人的脏器功能，使中枢神经系统衰弱，引起头晕、眼花、恶心等症状。因此，从干洗店拿回来的衣服至少需要晾晒12个小时才能穿。”李雅宁提醒人们。

李雅宁提醒人们，洗衣时不要用浓香味的洗衣剂，因为残留在衣物尤其是贴身衣服、睡衣上的化学成分会诱发或加重湿疹。新买的外套，一定要放在阳光下或通风良好的地方晾晒一下再穿，内衣要清洗晾晒后再穿，“这样可以把平整衣物的熨烫剂如甲醛等清洗剂挥发掉”。

（上接第一版）

于是，2017年6月河南母子健康发展综合项目启动后，温县、嵩县及鲁山县建立试点，建立多部门合作机制，共同保证保障母子健康发展项目的实施。

圆一家生活的鲁山县，以往相关母子健康发展的基础较差、人才匮乏。通过项目的实施，鲁山县迅速摸清了自身服务能力和服务人群的底数，在全县37家县、乡医疗机构中，迅速培养母子健康发展服务人才。现在，全县拥有助产服务的县级医疗机构4家、乡镇医疗机构11家，有从事妇幼保健服务的卫生技术人员745人，全县555个行政村都配备了妇幼保健服务人员，形成了较为完善的县、乡、村三级服务网络。

刚刚过去的2018年，在鲁山县，试点县、乡儿童早期发展中心（活动室）全部建立，并按照项目要求配备了故事书、玩具及活动设施，给适龄儿童创造了良好的交流、玩耍、游戏的场所；实现了母子健康发展综合项目与基本公共卫生服务的有机结合，结合基本公共卫生服务开展了6岁以下儿童心理行为发育问题预警征象筛查，让4000多名儿童从中受益；鲁山县妇幼保健院儿童保健门诊开展了儿童神经行为发育筛查，并对筛查出的阳性儿童进行指导、随访及双向转诊；通过项目对乡镇6岁以下儿童及孕产妇保健管理，对6-24月龄儿童发放营养包，将发现的贫血儿童和孕产妇纳入高危管理范围并进行跟踪随访。

自2018年6月鲁山县在4个项目乡镇开展家访工作以来，已经入户180户，进行了240次家访。伴随着项目的深入，全县通过家访和小组活动开发儿童智力，提高家长的养育技能的做法，得到了项目地区家长的热情参与和支持。

下沉乡村，让每个乡村医生会做儿童保健

2018年11月30日，嵩县闫庄镇店上村举办了一期婴幼儿辅食大赛。周沐晴的妈妈在这次大赛上十分积极地将自己的辅食制作方法拿出来和大家分享，还跟现场的许多新妈妈交流，分享各自的科学育儿经验。

这是嵩县开展的项目活动之一。嵩县通过项目摸底调查发现，当地农村地区6-11月龄婴幼儿贫血发生率较高，主要原因是儿童抚养人科学喂养知识不足，6个月辅食添加和喂养不当。为此，嵩县妇幼保健院在村民家门口举办了婴幼儿辅食大赛，让乡村医生和儿童家长参与辅食制作大赛活动，大力宣传科学喂养理念，普及科学喂养知识。

“沐晴2017年12月出生，2018年6月就吃上了县里统一发放的儿童营养包。从那时起，孩子长到几个月、该吃什么，都有医生手把手教我。辅食该吃啥、怎么吃，也是他们教我的！”周沐晴的妈妈热情地向新妈妈们介绍着。

原来，自从周沐晴出生1周后，村里的乡村医生就依据母子健康综合发展项目要求，开始对她进行家访。周沐晴6个月大时，乡村医生在家访中告诉周沐晴的妈妈，母乳中的铁已经不能满足孩子生长发育的需求，现在国家提供免费的营养包，服用营养包可以改善孩子的营养状况。在随后的家访中，为了让周沐晴较好地服用儿童营养包，提高依从性，乡村医生、嵩县妇幼保健院的专家们多次依托家访，向周沐晴的妈妈、爸爸普及相关知识。

“刚开始时，我觉得营养包不吃、少吃一次，都无所谓。后来看到别的孩子坚持吃，确实长得高、长得壮。我也暗下决心，听医生的话，好好让沐晴吃。现在，沐晴已经1岁了，可以独立行走，还可以模仿大人的许多动作。”周沐晴的妈妈说道，从刚开始的不理解、不接受，到现在的积极参与、主动宣传，她这是现身说法。

据嵩县妇幼保健院副院长翟艳利介绍，在嵩县，母子健康综合发展项目主要是依托儿童营养包项目进行深入。“基础儿童保健在乡村，我们的做法一是靠宣传，二是靠乡村医生家访。”翟艳利说，在嵩县各乡镇，每位产妇产后出院后2-7天，就有乡村医生走进家中进行访视，并告知产后42天要到分娩机构或者乡镇卫生院进行产后复查等注意事项。

与此同时，嵩县的乡级儿童保健工作依托基本公共卫生服务的开展，运用“先体检、后接种”的方式进行；嵩县妇幼保健院儿童保健门诊的医生，还采取分片包干的形式，对全省16个乡镇、318个行政村进行管理，让每一个村的每一位乡村医生都能够开展儿童保健工作，开展相关儿童生长发育类疾病的干预和诊疗。

“项目实施前，我们医院的儿童保健门诊工作不多，现在我们添了一个新同事，新开设了儿童心理干预门诊、儿童生长发育门诊、高危儿门诊等”门诊科室。“嵩县妇幼保健院儿童保健门诊主治医师李相宜说，从母子健康综合发展项目落地嵩县以来，她所在的科室已经管理了71名高危儿，其中17人被确诊为发育异常。

“以前的高危儿，县里接诊能力很弱，基本需要转到市级机构进行治疗。现在我们不但有了接诊高危儿的能力，还能够与院内康复科联手，及时对部分高危儿进行康复管理和治疗。”李相宜说。

促进儿童早期发展，河南探寻乡村示范模式

“母子健康发展综合项目主要是以儿童、母亲为中心，重点关注孕期营养和心理支持，通过给儿童充足的营养、安全养育照护和早期学习机会，促进儿童身体、情绪、社会交往能力和认知的发展。”陈卫说，由国家卫生健康委员会、联合国儿童基金会共同推进的母子健康发展综合项目，正在关注儿童早期发展对与人口素质的影响，关注由人口素质引发的国家核心竞争力的变化。

为此，河南省在项目实施伊始，就瞄准了提高基层妇幼保健人员对3岁以下儿童早期综合发展进行干预服务的能力，组织省级专家在项目地区有针对性地开展高危儿保健管理、儿童早期发育进程、婴幼儿喂养与营养性疾病等专题培训，全面深化拓宽乡村医生对儿童早期发展的认识，为项目实施奠定了坚实基础。

在项目地区之一的温县，不少乡镇卫生院开始通过儿童体检、查阅母子健康手册及预警征象表问卷调查等，确定高危儿童并建立档案，及时转诊、跟踪随访，努力做到服务全覆盖。同时，温县县、乡两级儿童保健人员还要及时开展儿童大病回访，入户对患儿进行康复指导和评估，并将高危儿童纳入重点人群管理，上报至县妇幼保健院高危儿门诊开展早期干预。

“解决好农村儿童早期发展的问题，就解决好了河南的儿童早期发展问题。”陈卫说，2018年，河南在项目落地后，第一时间成立儿童早期发展中心，全省县级儿童早期发展中心增加1个、年服务量增加353人次，乡级儿童早期发展中心增加到5家、年服务1344人次，已建立9家村级儿童活动中心、年服务2739人次。

如今，旨在提高儿童家长的养育质量的全省各级活动中心正在逐步建立，各个项目地区也在积极开展家访活动与看护人小组活动。2018年，项目地区3岁以下儿童接受过关爱指导的达28867人次，接受过预警征象筛查的31595人次，预警征象筛查阳性者531人。

陈卫说，下一阶段，河南将继续探索乡村母子健康发展综合项目中的成熟样本，并复制到更多的地方，以同质化的服务，带动同质化的体系建设、能力提升，带动全省母子健康发展提能力、上水平。