

扶 贫 手 记

那份帮扶情怀 深深地印在我的心中

我的帮扶户是山区沁阳市常平乡簸箕掌村一名五保老人，他叫曹进才，从2018年4月与他结对帮扶以来，至今已有两年多了，我多了一个山下的长辈，他多了一个山下的亲戚。

2018年4月3日，我开始了人生中的一项工作任务，到帮扶村结对帮扶贫困群众，这

次上山由原帮扶责任人领着认识了老曹。老曹是一名孤寡老人，和兄嫂住一个院子。其实，他自己住2间石头房子，约30平方米，一间是卧室，一间养着土鳖(一种中药)；厨房和卧室共用，黑乎乎的墙面，两张桌子，几把椅子，现场着实让人心酸。但这一次，我没有见到老曹，只是通过电话和他联系上了，原因是他去北京市打工了，我直接告诉他我的电话和姓名以及工作单位，嘱咐其注意身体，有困难可随时与我联系。

此后，我一直通过电话和老曹交流，第一次见到老曹是2019年1月15日，因为春节将近，他回家过年，这一年他整整65岁了。黑红的面庞，稀疏的白发，外加一身洗得发白的衣裳，老曹给我的第一印象是两个字——朴实。“老人家，您的身体怎么样？你没有结婚？养育孩子没有？有什么困难……”和老曹面对面坐着，我开始真正和他交流。身体也没有大毛病，就是血压有一些高，胃有点小毛病……在和老曹的交谈中，我得知他有过短暂的

婚史，后来媳妇嫌他穷，就离家出走了，没有生育孩子。接下来，老曹也没有再结婚。多年来，老曹就独自一人，在这两间简陋的房子里生活。仅有1亩(1亩=666.67平方米)耕地，还种了一些核桃树，平日里就依靠打零工维持生活。老曹的收入微薄，家境贫寒，但却十分乐观。“现在，国家出台了扶贫政策，还有许多惠民政策和产业分红资金，我每个月能够领取养老金、五保金。现在，我的日子比过去好多了，谢谢领导关心！”说起这些，老曹的脸上露出满足的笑容。那天，我和老曹聊了很长时间，听了他多年来经历的一些事情和感受，我心中产生了一种强烈的愿望——很想帮助他解决一些实际困难。

看到老曹做饭和睡觉在一间房子，还有煤气味，非常不安全。我就把他的情况，如实向沁阳市卫生健康委员会帮扶工作组汇报。经过多部门协调，大家决定在他的房子外面搭建一间板房作为厨房，消除了安全隐患，另找人把他

的卧室墙壁粉刷一遍，让屋内亮堂堂的。

“现在，我的身体好，能干活，还想去打工，靠自己双手吃饭，尽量少给国家增加负担。”再一次去老曹家时，老人对我说。我开始默默关注各种招工信息，由于老人已经65岁了，许多单位都不愿意聘用。2019年4月，得知医养中心要招收护工的消息后，我专门找距离老曹的村子比较近的常平、山王庄、西向这3家医养中心负责人，介绍了老人的情况，希望有岗位可以安排老人工作。直到2019年9月，西向医养中心打来电话，可以让老人去工作。我赶紧告诉老曹，他高兴得地上岗了。西向医养中心是新建成的，管吃管住，条件很好，老曹护理一个患者，除了生活费每月有近1000元收入，还解决了自己做饭的问题。

接下来，我继续关注相关扶贫政策，只要有符合老曹条件的，我都尽量协调相关部门，努力让老曹充分享受扶贫政策。平日里，我还经常通过电话和老曹聊天，问问身体情况，

传递预防疾病知识，尤其在新

冠肺炎疫情防控期间，不能入村随访，我多次用电话嘱咐他要注意身体，做好防护。自2020年6月以来，老曹的身体状况不太好，因患了多种疾病，需要多次住医院治疗，我也多次到医院看望他。现在，老曹已经康复回家了，住院治疗共花费10000多元，报销比例达90%以上，他自己仅花了1000多元。老曹多次对我说：“现在，国家的政策真好！我多次住院治疗，花费这么多钱，真没想到国家补助这么多。”

转眼间，我与老曹结对帮扶两年多的时间过去了，看到他的晚年生活过得幸福安康，身为帮扶责任人，我感到非常高兴。目前，老曹虽然已脱贫，但是我们之间的这份帮扶情怀却深深地印在我心中，难以忘怀。今后，我还会像往常一样关心、关照老曹的生活，我多了一个山下的长辈，他多了一个山下的亲戚。

(本文由沁阳市卫生健康委员会帮扶人屈玉红提供；由王正勤、侯林峰整理)

“支持母乳喂养 守护健康地球” 主题征文



朱忱飞/制图

爱—— 从母乳喂养开始

□ 贾云枫

要问我：“母乳喂养的好处是什么？”我便脱口而出：“省钱、方便吧！”当然，在母乳喂养的好处中，经济方便是其中之一。如今，我在产科工作已经6年多了，接触到这个专业后，才明白那时的我为什么会

出现涨奶、发热等症状，也验证了那句俗语“隔行如隔山”。母乳喂养是一个永恒不变的主题，2020年第29个世界母乳喂养周，宣传主题为“支持母乳喂养，守护健康地球”，旨在呼吁社会各界更多关注母乳喂养，重视母乳喂养与环境保护和气候变化之间的重要关联，激励大家，并将母乳喂养作为解决地球健康问题的可持续措施之一，以实现人类健康与地球健康的共赢。

作为普通人，对“支持母乳喂养，守护健康地球”可能体会不到更深层的含义。查阅相关文献资料后，我顿感自己从事妇幼健康事业的任重和责任，母乳喂养，不是说说，就能做到的；不是做了，就能做好的，是一个连续动态的变化，需要医务人员、宝妈、家属共同参与完成。我所供职的医院从孕期保健、孕产学校学习、住院宣教、产时分娩、产后母乳喂养指导宣教，到出院后跟踪随访等环节，母乳喂养指导贯穿了始终。但是，宝妈们受到自身因素、外界因素等影响，看似简单的一件事，坚持下来实属不易。

我是一名产科护士，也是一位母亲，亲身经历母乳喂养知识缺乏的痛苦，也有坚持母乳喂养的美好结局，用理论结合实践，再用实践结果去验证理论的对错，这样的我能站在孕妈及宝妈的角度分析她们的想法，适时为她们进行健康宣教，教她们如何进行母乳喂养。母乳喂养的好处，在网上搜索就会出现许多内容，我们要把这些专业性的东西，变成自己的话告诉产妇产及家属，健康宣教的目的就在于此。下面，我结合工作实践和自身感受，分析、整理了一些内容，供大家参考。

“护士，我们应该母乳喂养宝宝多久？”
“建议母乳喂养到宝宝两岁。”
“护士，为什么在喂奶时，肚子会痛呀？”
“那是因为在哺乳期间，喂奶能促进子宫收缩，减少产后出血，有利于恢复，还能降低妈妈患乳腺炎和卵巢癌的危险。”
“护士，你说初乳能让宝宝吃吗？”
“我给你的答案是放心让宝宝吃初乳，初乳是一种黏稠的黄色液体，含有大量的免疫因子，能预防宝宝感染疾病。初乳还能提供新生儿重要的营养物质，促进胎便(宝宝出生前在肠道形成的黑绿色物质)排出。”

“护士，母乳喂养能保护婴儿健康，是怎么保护的呀？”
“母乳喂养降低了细菌感染的风险，具有抗菌特性，含有必要的脂肪酸，能增强新生儿抗病能力；对于过敏性体质的宝宝，母乳也可以预防过敏性疾病等。”
“护士，都说母乳喂养的宝宝情商比较高，有依据没？”
“母乳喂养利于增强母婴感情，使新生儿得到更多的母爱，增加安全感，有利于成年后建立良好的人际关系，也为婴儿的情商培养奠定基础。”

“护士，母乳喂养对社会有什么好处？能对社会产生什么影响？”
“母乳喂养的孩子身体素质好，不易患病，有利于提高全民身体素质；母乳喂养的母亲对婴儿关爱，有助于小儿智力、社交能力的发育，有助于家庭和睦、社会稳定。你试想一下，如果每一个宝妈都能做到母乳喂养，由个人到整体，由小家到大家，都能为社会贡献一份力量！”

采取这种一问一答的方式，解答了母乳喂养的好处，这是我的经验总结，产妇产易于接受，容易掌握。凡事说时易做时难，这就需要医务人员耐心指导她们。

我遇到一位宝妈拒绝母乳喂养，家人非常关注新生儿，这种感官上的落差导致产妇产情绪不稳定，影响下奶。此时，责任护士在高年资护士的指导下找到原因，得出的结论是不要正面对抗，从侧面击破：病房里放置鲜花，女人看到花，心情就会好一些；利用音乐盒播放一些轻音乐，缓解产妇产情绪；责任护士专门在网上查找菜谱，配合月子餐厅为产妇产提供下奶汤；查房时，用通俗易懂的话向产妇产讲母乳喂养的好处；进入病房的第一句话是“昨晚，休息得怎么样呀？宝宝吃奶了没有？”持续讲解母乳喂养的好处，是做好心理护理的第一步，得到家属的支持是第二步。经过深入聊天后，宝妈同意母乳喂养，责任护士把宝宝放到产妇产怀里，宝宝竟然一口就吃上奶了，那种喜悦之情不言而喻。

以上这些内容只是给大家一个参考，不需要严格按照要求来做，因为在哺乳过程中，妈妈和宝宝需要不断磨合，找到适合自己的哺乳姿势，就是最好的。

总之，母乳喂养是一件痛并快乐的事情，为了宝宝的健康成长，避免使用母乳代用品，减少环境污染。我支持母乳喂养，守护我们的地球。(作者供职于鹤壁市妇幼保健院)

心 灵 絮 语

孩子，我很久没有用写信的方式与你交流，提笔写字感觉很生涩。在你已经度过18岁生日，举行“成人”仪式之际，我首先向你表示祝福，祝贺你从一个懵懂少年走向成熟、走向独立。

18年来，从你出生的那一刻起，你的呀呀学语、蹒跚、第一声稚嫩的呼叫，从你上幼儿园、小学、初中、高中，你成长过程中的点点滴滴，无不给我带来快乐和幸福。

18年来，你天资聪颖、勤奋努力，从河南省委幼儿园学起，到郑州市纬五路第一小学，再到郑州市枫杨外国语学校，最后进入郑州外国语学校学习，每一个阶段都是郑州市最优秀的学校(幼儿园)。你的每一次成长和进步，我都感到非常自豪。

18年来，鉴于你在我们大家庭所处的位置，承载了我们、爷爷、奶奶和其他许多亲人对你的期待，要求高、任务重、压力大。从6岁起开始学习文化知识，诸多付出，也赢得了丰厚的回报。从“小升初”的枫杨第一，到中招考试郑州外国语学校录取第二，不经意间，你都圆满完成了既定任务。为我们乃至整个大家庭带来了诸多惊喜，为你同辈的兄弟、姊妹带了个好头，树立了榜样，成为他们比学赶超的标杆。

时间如白驹过隙，转眼间你已度过十八岁生日，已经成为法定意义上的“成人”。“成人”意味着你长大了，不可以随心所欲做事了，你的肩上多了一份责任，对自己的责任，对家庭的责任以及对社会的责任。此时此刻，我有很多话要对你说，嘱托于你。

一要懂得感恩。要感恩父母，是父母给了你生命；要感恩亲人和朋友，是他们在你成长过程中给了你鼓励和帮助；要感恩老师，是他们的谆谆教诲，使你成为知识的拥有者；要感恩社会，是社会的进步，给你提供了优越的生活环境。你要永远做一个知恩图报的人。

二要健康快乐。无论何时何地，身体健康永远是第一位的。没有健康的身体，其他都无从谈起。建议你即使在高三期间学习时间再宝贵，也要抽出一定时间锻炼身体。无论何时何地，都要做到心态平和。良好的心态就是我们人生的支点，只要你拥有了良好的心态，就能改变自己的一生。你要永远做一个拥有健康快乐的人。

三要努力拼搏。人成长的道路不会一帆风顺，付出和努力不一定有回报，但不付出肯定没有回报。18岁的你一定要懂得用行动证明一切，在困难面前不畏缩、不低头，要以踏石留印、抓铁有痕的劲头，发扬钉钉子精神，做到言必信、行必果，切实干出一番事业来。你要永远做一个努力上进的人。

四要学会担当。从18岁这一刻起，你已不再是我们膝下撒娇的孩子，而是一个有着公民权、有行为能力、要承担责任的成年人。你要为自己的言行负法律责任，做一个知法守法的国家公民。你要独立思考世界，感受生活，实践目标；你要学会如何爱自己，尊重他人，遵守社会公德。你要永远做一个担当有为的人。

“成人不自在，自在不成人”。成人不是完成时，是进行时，古代贤贤“吾日三省吾身”“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”“吾生也有涯，而知也无涯”，无不彰显对“成人”孜孜以求的渴望和向往。“成人”仪式一会儿就结束了，但我希望你在我心中，另外一盏追求“成人”的灯也在今天点亮了。

亲爱的儿子，再有200多天，你将面临人生第一次重大考验——高考，希望你坚定信心，刻苦努力，心想事成。最后祝你茁壮成长，永远健康快乐！

(作者系河南省卫生健康药具管理中心党支部书记)

摄 影 作 品



人生第一步 王琦/摄

作者供职于驻马店市第一人民医院

冬季咽喉干痛 以润肺为先

□ 卜俊成 郭伟

冬季天气寒冷干燥，容易伤津伤肺，诱发咽喉干痛、干咳少痰，甚至出现痰中带血的症状。此类疾病多因外感燥邪而发病。“燥胜则干，易于伤肺”，治疗时应养阴润燥，清肺利咽。

中医学认为，燥邪干涩枯涸，故曰“燥胜则干”。燥邪为害，最易耗伤人体的津液，形成阴津亏损的病证，表现出各种干涩的症状和体征。诸如皮肤干涩皴裂、鼻干咽燥、口唇干燥、毛发干枯不荣、小便短少、大便干燥等症。同时，肺为五脏六腑之华盖，性喜清肃濡润而恶燥，直接与娇脏。肺主气而司呼吸，直接与自然界大气相通，且外合皮毛，开窍于鼻，燥邪多从口鼻而入。燥与肺相应，故燥邪最易伤肺。燥邪犯肺，使肺津受损，宣肃失职，从而出现干咳少痰，或痰黏难咯，或痰中带血，以及喘息胸痛等。

中医传统养生理念认为，夏养三伏，冬补三九。冬季是一年滋补的最好时节，应该养护阳气，收敛精

气。膏方作为中医药重要剂型之一，重在扶正祛邪，调和阴阳，是冬季进补的首选。因此，针对因燥邪而引起的咽喉干痛等症，可以选用河南信心中药有限公司生产的信心中牌养阴清肺膏，从而达到治疗疾病，润肺健脾，增强体质的目的。信心中牌养阴清肺膏主要有地黄、麦冬、玄参、川贝母、白芍、牡丹皮、薄荷、甘草等组成。其中，地黄味甘，性寒，可清热凉血、养阴润燥；麦冬味甘，性寒，能养阴生津、清肺润燥；玄参味苦、甘、咸，性寒，可清热凉血、滋阴降火；川贝母味苦、甘，性微寒，可清热化痰、润肺止咳；白芍味苦、酸，性微寒，可养血敛阴、柔肝止痛；牡丹皮味苦、辛，性微寒，可清热凉血、活血化淤；薄荷味辛，性凉，可解毒透疹、清利咽喉等。诸药合用，具有滋阴润肺、清利咽喉之功效，益于冬季咽喉干痛等症的治疗。

此外，也可通过按摩照海穴辅助治疗咽喉干痛。照海穴位于人体内踝尖下1寸(此为同身寸)，内踝

下缘凹陷中。点揉此穴，具有调理阴跷脉和肾经的作用，有滋肾清热、通调三焦之功效，既可补益又清热。中医五行学说认为，肺属金，肾属水，金生水，肺为肾之母，肾为肺之子，母病也可以通过调节子脏进行调节。同时，通过按摩照海穴，也能缓解秋冬天气干燥所引起的皮肤干痒等问题。按摩时，老人可用点揉的方式，按摩此穴3分钟~5分钟，可感觉到喉咙里开始有津液(即唾液)出现即可，切忌使用蛮力。中医针灸推拿施治，讲究“得气”，即按压中有酸痛、胀感即可，而不是按得越痛越好。