

助力乡村振兴

# 走进乡村看村民稳定增收

本报记者 乔晓娜 通讯员 张鑫 郑营

“脱贫摘帽不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。只有‘务工、保障’等工作稳了，农业现代化建设才能加快，乡村才会振兴，村民才能过上好日子。”9月初，南阳市红十字会秘书长、驻村第一书记江渊在社旗县唐庄乡岗李庄村疫苗接种现场说。

岗李庄村共有352户1258人。贫困户均有相对稳定的增收渠道和收入来源，年人均纯收入超过6372元，吃穿不愁。尽管如此，江渊觉得“稳脱贫”是基础，只有扎实做好帮扶工作，才能保障村民踏上稳定致富之路。

江渊高度重视“稳脱贫”工作，今年上半年先后召开两次包村干部、驻村工作队、村两委全体

会议，对上级部门要求防止返贫动态监测工作会议精神进行传达，集体学习了《唐庄乡脱贫攻坚领导小组关于开展防止返贫监测集中排查相关工作的通知》，对全村帮扶工作进行了讨论、部署、部署，对照全村人员名单，逐一对照各个家庭情况，最终确定了112户重点户。其中，脱贫户96户，五保户、低保户、大病户、突发困难户16户。根据实际排查情况，驻村工作队、村两委责任到人，分为5个排查组，对确定的重点户按照《防止返贫动态监测排查表》的要求逐项走访、排查。他们在排查中发现，已纳入风险评定的刘某、王某2户存在脱贫不稳定情况。

据了解，2020年，刘某独居，

并患有食管癌，需要化疗，治疗费用高，存在致贫风险，被评定为重点户；王某因丈夫患有脑梗死，长期住院，属于因病等突发状况，刚性支出较大，导致基本生活出现困难，被评定为脱贫易返贫户。驻村工作队、村两委重点查看了这两户的实际困难情况，发现他们不存在返贫风险。

在走访中，他们了解到岗李庄村经营类项目中光伏电站出现收益多、分配程序复杂等问题。对此，江渊从本村实际出发，成立帮扶项目资产管理小组，制定了相关方案，扶持脱贫户发展增收产业，向刚性支出过大的重点户倾斜，向家中有弱劳动能力的重点户倾斜等。

“大家不要恐慌，现在是消杀，疫情还没有完全控制住，请大家配合工作，戴口罩、勤洗手、少出门，没打疫苗的抓紧打。”8月，岗李庄村响起了这样的喇叭声。

为了给全体村民创造安全、卫生的生活环境，同时加强宣传动员，让村民了解当前疫情防控的严峻形势，提高大家做好疫苗接种、自身防护的积极性，江渊多次带领20多名村民，对全村的主干道路、户前道路以及路旁草丛、猪圈、羊舍、牛栏、下水道、污水口、垃圾桶等进行消杀。村民觉得这次疫情一定能防控好，并纷纷要求对庭院、室内也进行消杀，还帮助倒消毒液、往药箱里装水，热情高涨。

如今，在岗李庄村，村民积极参与“卫生标兵”“好媳妇”“好婆婆”评选活动，面对该村已形成的文明乡风、良好家风、淳朴民风的良好氛围，江渊表示，下一步将继续加强基层党组织建设，充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用和党员先锋模范作用；建立健全返贫预警机制，加强对脱贫人口跟踪检测，对边缘人口定期入户走访，及时采取有效措施；多方面筹措资金，发展大棚产业，以蔬菜、食用菌种植为主，将其发展为村支柱产业；积极争取上级项目资金，用于基础设施建设，提高岗李庄村基础设施水平，稳定目前取得的帮扶成果。

## 食品安全与合理膳食

(上接9月7日8版)

# 常见食物互换表

表1.1~1.8根据不同类别的食物的营养特点，列举了8类食物的换算重量。

表1.1 能量含量相当于50克大米、面的谷薯类

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
稻米或面粉	50	米饭	糯米150 粳米110	馒头	80
面条(挂面)	50	面条(切面)	60	烙饼	70
烧饼	60	花卷	80	面包	55
饼干	40	米粥	375	米粉	50
鲜玉米(市售)	350	红薯、白薯(生)	190	玉米面	50

表1.2 可食部相当于100克的蔬菜类

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
白萝卜	105	菠菜、油菜、小白菜	120	番茄	100
甘蓝	115	甜椒	120	大白菜	115
黄瓜	110	芹菜	150	茄子	110
蒜苗	120	冬瓜	125	菜花	120
韭菜	110	莴笋	160		

表1.3 可食部相当于100克的水果类

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
苹果	130	柑橘、橙子	130	梨	120
香蕉	170	桃	120	西瓜	180
鲜枣	115	柿子	115	葡萄	115
菠萝	150	草莓	105	猕猴桃	120

表1.4 可食部相当于50克鱼肉的水产类

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
草鱼	85	大黄鱼	75	鲤鱼	90
带鱼	65	鲢鱼	80	鳊鱼	60
鲫鱼	95	平鱼	70	武昌鱼	85
墨鱼	70	虾	80	蛤蜊	130

表1.5 蛋白质含量相当于50克瘦猪肉的禽畜肉类

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
瘦猪肉(生)	50	羊肉(生)	50	猪排骨(生)	85
整鸡、鸭、鹅(生)	50	肉肠(火腿肠)	85	酱肘子	35
瘦牛肉(生)	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表1.6 蛋白质含量相当于50克大豆(干黄豆)的大豆制品

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
大豆(干黄豆)	50	豆腐(北)	145	豆腐(南)	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35		

表1.7 蛋白质含量相当于100克鲜牛奶的奶类

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
鲜牛奶(羊奶)	100	奶粉	12.5	酸奶	100
奶酪	10				

表1.8 钠含量相当于1克食盐的调味品

食物名称	重量克	食物名称	重量克	食物名称	重量克
食盐(精盐)	1	鸡精	2	味精	5
酱油	7	豆瓣酱	7	黄酱	11
腐乳	16	八宝菜	14		

(未完待续)

(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)

## 肛肠全程无痛技术培训 常年招生

### 学痔瘡技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路中段田氏痔瘡专科医院

## 我在基层

# 全科路上永不停歇

邵文霞

作为一名定向医学生，我接受系统的规范化培训后，回到家乡工作。

初到基层。我刚来到卫生院工作时，有一些失落，无论是医疗环境还是医疗设备等，这里都与省级三甲医院有一定的差距。其间，卫生院院长看出了我的心思，便主动与我沟通，并微笑着说：“年轻人，万事开头难，基层工作不好开展。但是，你只要有耐心、有毅力，就会感觉基层工作好干，且很有意义。”在院长的支持下，我很快有了新的诊室、办公桌、电脑等。

入职一周，我发现卫生院没有公众平台，在自媒体时代，这无疑发展中的“短板”。于是，我主动向负责人请缨，希望创建卫生院公众平台。在负责人的大力支持下，卫生院公众号很快建立了。在半年内，我积极通过该平台发表多篇文章，其中包含健康帮扶、家庭医生签约服务、儿童及老年人免费体检、预防接种等内容。

深入基层。开展家庭医生签约服务工作，是提高村民的健康意识，也是健康帮扶的重要内容之一。在卫生院的支持下，我很快签约了两个村庄，服务群众近3000人。自开展家庭医生签约服务以来，我每逢下班时间就到村民家中，宣传高血压病、糖尿病等慢性病防治知识，得到了村民的认可。随后，慕名找我看病的患者越来越多……

扎根基层。今年7月10日，恰逢我值班，突然来了一位40岁的女患者，不停地喊着肚子痛。我询问病史，得知患者月经不规律，每次月经量不多，曾服用了一些药物。我经过查体，发现该患者的左下腹部压痛明显，仍存在少量阴道出血。我详细分析患者的病情后，觉得患者腹痛的病因复杂，建议做腹部彩超检查。可是，患者拒绝做检查。于是，我耐心安慰患者，并讲解疾病的治疗措施，患者最终同意做腹部彩超检查。检查结果显示：左侧附件区见一个囊性肿物。经过分析，我判断其为宫外孕，立即将其转至上级医院治疗。在坐诊时，我严格按照“小病善治、大病善识、急病善转、慢病善管”的原则，这是对一位全科医生的基本要求。有时，我们做一件事情，需要有坚定的信念，并为之付出艰辛和努力，才能成为一位合格的全科医生。

(作者供职于鹤壁市浚县善堂中心卫生院)

## 人物剪影

# 巾帼战士的“疫”线独白



刘春辉(右三)为过往人员测量体温 陈艳娟/摄

“您好！请您主动配合我们测量体温！请您扫一扫行程码、健康码，详细登记车辆有关情况……”

一个遮阳棚，两张桌子，五六个医务人员，放置一些消杀设备和测量仪器等，一个简易的疫情防控卡点就快速建成了。随之，公安、交通、卫生健康工作人员快速到位，疫情防控工作迅速拉开帷幕。这一幕，大家很熟悉，心中会涌起复杂的情感，有敬畏、有感恩。

31岁的“天使白”——刘春辉一边向等候的群众解释，一边有条不紊地进行体温测量、登记、询问等，这是舞钢市王店卫生院在舞钢方城界卡点工作的一幕。

8月初，疫情防控形势严峻，

接到上级部门的指令后，王店卫生院主动配合，反应迅速，第一时间排好医务人员的值班表，明确责任分工，充分发挥党员的模范带头作用，在“我是党员，我先上”的氛围中，刘春辉主动请战，去卡点值守。

8月9日13时，艳阳高照，没有一丝风。疫情防控卡点周边是一片庄稼地，一派丰收的景象。身穿厚防护服、戴着口罩的刘春辉和同事忙得汗流浹背，却坚守岗位，履行职责。他们趁工作间隙，把头歪向一边，身子侧一侧，抓紧喝两口水。忽然，有人、车辆过来，他们就赶紧投入新一轮工作。

“特殊时期”的“天使白”不得已穿上了卫生裤，以减少去卫生间的次数。护目镜下疲惫且坚毅的眼神，防护服里浸透汗水的衣衫，脸上留下的一道道勒痕……这些都是“巾帼战士”最美的印记。

面对这场没有硝烟的战争，任何一个地方都有可能成为医务人员的“战场”，疫情防控卡点、发热哨点、流行病学调查现场、预防接种门诊……世界上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。

在抗击疫情面前，你们一直战斗在最前沿，穿上密不透风的防护服才是你最美的模样；虽不知道你们具体的名字，但知道你们有一个共同的名字——“天使”。

(段泓涛 陈艳娟)

# 牵手国寿“绘”聚幸福

本报记者 王平 通讯员 刘富安 靳合新 葛荣文/图



为了进一步激发少年儿童热爱绘画的热情，让想象力充分得到发挥，为孩子们搭建一个展现才能、放飞梦想的舞台，近日，中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)西峡支公司按照上级公司的统一部署，在全县组织开展了2021年“国寿小画家”第11届全国少年儿童绘画活动(如图)。

该公司经理赵艳说，多年

来，中国人寿始终坚持以弘扬“播撒爱心、造福社会”的价值理念，积极投身公益事业，连续11年举办了“国寿小画家”活动，让少年儿童在这个舞台上尽情释放丰富的想象力和创造力。同时，这也是对广大客户相伴多年的感恩回馈，更在中国人寿积极参与公益事业的道路留下了浓墨重彩的一笔。



协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

# 用真诚与专业铸就品质

本报记者 王平 通讯员 刘富安 王菲

张志荣是中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)辽宁省抚顺分公司的一名普通员工，他说：“保险事业为自己打开了一扇‘为人民服务’的天窗。”他把爱与责任、真诚与专业延伸到自己所走过的每一个角落，用共产党员的风范为客户提供便捷、温暖的服务，全心全意守护着人民的美好生活。

**真诚待人 用心经营事业**

人无信不立。多年来，为了让客户得到更全面的保障和更贴心的服务，张志荣坚持真诚第一，每天出门拜访客户，全面了解和掌握客户的基本状况。鞋子穿坏了一双又一双，冬天手冻得青一块紫一块，但他从不说起。无论客户是在工作上遇到问题，还是在生活中遇到困难，只要他力所能及，都会尽力帮助。大到子女就学、买房卖房，小到生病就医、介绍工作，他都忙前忙后，在相处的点滴中不断增进与客户之间的感情。

王女士是张志荣的一位老客户，因长期在国外工作，两年才能回来一次，无法照顾留在国内的母亲。在得知此事后，张志荣每到重要节日就会去看望老人。久而久之，张志荣的真诚赢得了客户的认可。张志荣说：“你希望别人怎样对你，你就得怎样对待别人。要想得到别人的认可，就得用自己的真诚打动别人。”正是因为这份真诚赢得了客户的信任，他的保险事业也越做越好。

除了力所能及地帮助客户之外，张志荣从没忘记自己还是团队中的领头人。当组员灰心丧气时，他就像一位家长，想办法帮他们权衡利弊、分析前景、规划职业生涯；当组员遇到困难时，张志荣就牺牲个人的时间陪同他们拜访客户，言传身教，直至

组员重新树立起信心，他才放心。正是这份对团队成员的真心与呵护，他收获了一批忠实的“追随者”，团队规模越来越大，业绩也越来越好。

**勤奋努力 专业成就价值**

踏上漫漫保险长征路，张志荣实现了从一名技术工程师到保险理财规划师的转变。历来追求术业专攻、业精于勤的他埋头扎进了保险知识的海洋，用专业的服务为客户送去保障。

初到职场，见到客户经理对保险专业知识信手拈来，张志荣深知自己还有很长的一段路要走。从没深入接触过保险业务的他迅速转变角色，悉心钻研业务知识，虚心向其他业务伙伴请教，还利用业余时间学习了很多与保险相关的金融、法律知识，并熟练掌握业务知识及客户服务流程，不断提升自身的专业能力。

专业的高度不仅是停留在对保险知识的了解，还要根据客户的需求，为他们推荐合适的保险产品，真正做到为客户所需。无论是拜访客户，还是有客户主动找到自己，他都会耐心地为客户讲解，从保险的功能、保险产品的种类，到为客户配置合适的保险产品、投保需要注意的事项等，真正做到因人而异，满足不同家庭的保障需求。他的专业和努力赢得了客户的好评。

**责任担当 铸就品质服务**

“把爱心献给每一个人，把真情送给每一个人，我们的承诺是客户至上，我们的追求是创造双赢。”这是张志荣常说的一句话。多年来，他始终按照党员的标准严格要求自己，秉承在服务与奉献中成就他人梦想的宗旨，为客户提供高品质的保险服务。

“服务是公司与客户之间的重要桥梁，我们的每一句话、每一个表情都会影响到客户。”张志荣认为，当客户对自己敞开心扉，倾诉心中的疑虑、期望和不满时，客户对公司是充满期待和信任的。这时，业务伙伴们恰恰是维系公司和客户良好关系的重要纽带，无论是公司还是客户都对他们寄予厚望。

作为一名奋斗在保险事业征程上的共产党员，播撒希望、传递温暖的奉献精神让张志荣对“为人民服务”有了更深刻的认识。为了帮助更多有需要的人，张志荣还经常和社区工作人员一起参加公益活动。2018年，张志荣被评为“辽宁省抚顺市东洲区社区好人”。