

助力乡村振兴

# “驻村工作队老是给俺办好事儿”

“刘叔，新年好！过年了，您有啥困难了，多给村委会和驻村帮扶工作队反映……”这是春节前一天，舞钢市卫生健康委副主任李洪莉一行来到对口帮扶村——庙街乡大韩庄村韩东组82岁的脱贫户刘书德家里，送上节日问候。为了进一步巩固脱贫攻坚成果，把过年物资及时送到脱贫群众家中，李洪莉每到一户都认真查看脱贫户的生活起居环境，详细询问近期家庭情况，积极宣传疫情防控政策和防病知识，以及注意事项，鼓励他们在新的一年里克服困难，增强致富信心。大韩庄村有23户结对帮扶脱贫户收到了米、面、油等过节物资，也收到了驻村帮扶工作队的新春祝福。

“晁书记，您好！我在学校学习

很努力！谢谢您对我的帮助与关心。”“为父老乡亲守护健康，是我们义不容辞的责任和担当。”这是春节前几天，积极参加疫情防控的返村大学生志愿者韩丝雨发给舞钢市卫生健康委驻村工作队队长、驻村第一书记晁颖浩的微信留言。她没有忘记，当拿到黑龙江工程学院的入学通知书时，却因为家里经济困难犯了愁。晁颖浩得知这一情况后，第一时间联系相关部门，经多方沟通，想方设法为她及时申请到帮扶资金，并快速送到她家里3000元助学金，使她顺利入校就读。

大韩庄村韩西组54岁的韩某一家人一辈子也忘不了晁颖浩。晁颖浩刚来驻村不久，韩某也刚从外地打工回来，不知道什么原因，

却突发精神疾病，时常在村里跑来跑去，饥一顿饱几顿。对此，韩某的家人不知如何是好。根据韩某的情况，晁颖浩就利用自己在卫生健康系统工作的优势，经多方联系医疗卫生机构的精神疾病专家，最后决定把韩某送到一家精神疾病医院就诊，接受规范治疗。经过一段时间治疗后，韩某的病情和身体大有好转。

村民们更不会忘记晁颖浩，自从来到大韩庄村开展帮扶工作后，他先后组织舞钢市人民医院、庙街乡卫生院专家开展家乡行志愿服务活动，为广大村民送上“健康盛宴”。“量身高、测血糖血压、查看心电图、做B超……”“红马甲”“白大褂”带着仪器设备为村民免费做精

准检查，还将科普知识讲座送进村，不仅增加了村民的卫生健康知识，还增强了疫情防控意识。其间，庙街乡卫生院的医务人员还时常“不请自来”，村里有行动不便的慢性病老年人，他们就提供上门服务，在床边给老人们检查身体、叮嘱注意事项，并指导用段时间治疗后，韩某的病情和身体大有好转。

知识、饲养家禽的喂养技巧，为村民推荐能够听得懂、学得会、用得上的致富项目。

“俺这里离乡卫生院比较远，老年人大多身体不好，行动也不方便，能够参加这次免费体检活动，我非常开心！驻村工作队老是给俺办好事儿！”韩西组76的村民韩天佑高兴地说。

“村民就是我们的亲人，就应该心贴心、零距离感知‘亲人’的冷暖。驻村工作队时刻为村民的生活、致富以及身体健康着想，也充分体现了‘管理部门’对群众的关怀。助力乡村振兴，卫生健康人责无旁贷，只有勇毅前行，才能不辜负村民的期望。”晁颖浩说。

（段泓涛 陈会召）

我在基层

## 扎根基层 在历练中成长

□马高超

作为河南省首批农村定向向医学生，经过5年的在校医学知识学习，3年的中医全科住院医师规范化培训，我于2018年8月如约回到平顶山市宝丰县闹店镇卫生院中医科工作，正式成为一名中医全科医生。

转眼间，我回到基层工作已经3年多了，我很庆幸自己有机会到这里工作，因为这里给了我不同的生活和工作体验，让我收获了很多感动。从原来一接诊患者就手足无措，到后来得心应手，在这里，我积累了治病经验。

回到卫生院工作后，我适时将在学校和培训中所学的知识与技术应用于临床。其间，为卫生院规范了医生的交接班制度、疑难病例讨论方法以及查房制度。在日常门诊中，我善于应用经方治疗常见病、多发病，充分发挥了中医“简、便、验、廉”的优势。一天，李老先生来看病，他说：“近几天，我的咽喉肿痛，还咳嗽，感到不舒服。”听到这一番话，我一边详细询问，一边记录病情。李老先生所在的村庄属于我们家庭医生签约服务团队负责的范围。在经过反复调整用药方案后，李老先生的病情有了好转。一天，他来到卫生院测量血压、血糖，对我说：“我的年龄大了，血压高、血糖高，还经常忘事儿。遇到你真好，您总是想办法帮助我。”虽然这是一个很平常的医患沟通场景，但是我感受到了患者的信任。当时，我紧紧地握住李老先生的手，坚定地说：“大爷，以后您不舒服时就找我治病吧！我会尽力帮助您，请相信我。”李老先生点了点头。随后，我默默地践行着自己的承诺。

前段时间，新冠肺炎疫情形势严峻，我积极参与核酸检测应急队，与同事加班加点，为群众做核酸检测，做到“应检尽检，一个不漏”。疫情防控过程中，我主动请求到疫情一线值班，在发热门诊承担发热患者的初筛和诊治工作。其间，我将自己在培训期间所学的知识与技能适时用到工作中，并教会操作不太熟练的同事，使团队的诊疗技术水平得到了提高。

基层的生活与工作经历，不仅让我收获了感动，还使我明白了人生的意义。在基层，远离了城市的繁华与喧嚣，我感受到了村民的淳朴。我喜欢春天的生机，夏天的热情，秋天的喜悦，冬天的安宁，我爱这片土地，更爱这里的村民。愿岁月慢慢沉淀，在寂静的时光里，我倾尽自己所能，为村民的健康保驾护航。

（作者供职于宝丰县闹店镇卫生院）

人物剪影

## 家庭医生就是村民的“亲人”



大年初一7时许，静谧的城市笼罩在太阳的金辉中，此时焦作市示范区阳庙镇李六宿村乡村医生李大海揉了揉通宵值班而布满血丝的双眼，走出值守了大半个月的隔离点准备回家，进行居家隔离。

就在年前，新冠肺炎疫情防控形势变化扰乱了村庄的宁静。作为一名共产党员，李大海第一时间响应号召，和村里的其他党员、干部一起承担起村口防疫检查点的值守工作，并开始排查、统计返乡人员，每天巡查、叮嘱村民实施疫情防控措施，做好个人卫生、消毒工作。“现在，村民的防控意识还是非常强的，需要返乡的人员也都主动报备。其实，我的工作，许多是提醒注意事项。”李大海微笑着说。

随着返乡人员数量增多，集中隔离点工作人员轮班开始紧张起来，李大海得知这一情况后，主动请缨，积极参加隔离点值守。当有人问，身处疫情防疫一线，存在较大感染风险，工作的危险性显而易见，你就不惧怕吗？李大海说：“我作为一名共产党员，要做好表率作用，更要尽到乡村医生的职责与担当。”在隔离点中，李大海积极主动，对待隔离人员热情周到，竭力为他们提供更好的诊疗服务。需要

去做核酸检测的时候，他都是提前做好准备，积极参加，对于加班加点为村民做核酸检测（如图），他没有丝毫怨言。在隔离点的大半个月里，他圆满完成了上级部门交办的检测任务，也得到了隔离人员的多次称赞和好评。

“过新年了，我顾不上照顾家人，也没想到休息一会儿，只想打赢这一仗。春节期间，为了村民的健康，再苦再累也值得！”李大海说。从隔离点回来后，虽然居家隔离，但李大海每天都要接几十个咨询电话，安抚好村民的情绪，并积极转发上级部门发布的疫情防控最新信息。在日常诊疗工作中，李大海除了为村民治疗常见病、多发病以外，还承担着很多村民的家庭医生签约服务。李大海经常上门入户为村民进行体检，村里的慢性病患者、老年人的情况，他都心中有数。对于血压、血糖控制不好的，他就反复叮嘱，建议到上级医院做检查；对于行动不便的村民，他就主动提供上门服务。2021年10月，村民李某不慎从楼上摔了下来，身体受伤，其家人第一时间请李大海应诊。李大海迅速背起药箱，跑到患者身边，为其检查身体后，劝他到镇卫生院做检查，根据

检查结果，再做具体、精准治疗。李某担心家中瘫痪卧床的老人无人照顾，也感觉自己身体没事，能够抗过去，坚决不去镇卫生院做检查。无奈之下，李大海只好为他做了基本的伤势检查，确定没有明显的骨折症状，就让他卧床休息。随后，李大海为李某送来止痛药品，还做了固定包扎。忙完后，当李大海走出李某的家门时，天色已晚，忽然想到李某与家人还没吃饭，还担心李某的病情不稳定。于是，李大海马上回到李某家中，为他们做了简单的饭菜，整个晚上守护在李某身旁，担心发生意外情况。直到李某的病情稳定后，他才放心离开。为了让李某尽快恢复健康，李大海多次来到李某家中，查看伤势恢复情况。经过一个多月的护理与治疗，李某的病情有了好转。几周后，李某来到卫生室结算医药费时，李大海考虑到他家经济困难，就免收费用。对此，李某非常感激。

“乡村医生就是村民的家庭医生，更是村民的家人、亲人。”李大海说，作为一名乡村医生，要时刻守护村民的身体健康与生命安全，提供随时随到的服务，争做乡亲们健康守护者。

（王正勋 侯林峰 李亚芬）

春节过后上班第一天，因适应不了上班节奏的王丽（化名）满面愁容地来到郑州市第八人民医院，找到心理专家看病。王丽告诉医生：“春节放假后，因为防控新冠肺炎疫情，我哪儿也没敢去。”况且，在家是独生女的她，每天在父母的精心照顾下，除了饭来张口，衣来伸手外，余下的时间几乎是睡觉，或上网聊天、看视频、打游戏，不管是白天还是黑夜，对她来说，这个春节过得非常自由、快乐。可是，等到春节假期结束后，她回到单位上班，整个人立马精神不振了：一是感到身体疲惫、提不起精神；二是坐立不安、心神不定、食欲下降、夜里失眠；三是没法进行正常工作，无法集中精力；四是尤其想到每天8时需要准时坐在办公室里工作，就感到郁闷，心情烦躁；五是想起上班就产生恐惧、焦虑情绪，感到烦躁不安。

“这是典型的节后综合征。”郑州市第八人民医院主任医师张中发说，其根本原因在于，在长假期间，人们娱乐玩耍，或外出旅游、走亲访友，休息的时间反而比平时上班时还少，作息时间和生活规律被打乱，扰乱了生物钟。加之，节日期间饮食无规律，许多人时常烟酒无度，暴饮暴食，造成营养搭配不均，以致身体各个器官超负荷运转，极易引起功能紊乱，尽管还没有达到发病的程度，但是已经让人体感到不适了。这样，长假结束后，人们一旦回到紧张的工作环境中，就容易身心失衡，出现各种亚健康症状，还容易诱发各种疾病。这种心理不适一般发生在上班的前几天，也有人会持续一周左右。

目前，春节假期已经过去，许多人重新投入工作中。但是，走进办公室的人，往往会发现自己提不起工作兴趣；坐在办公桌前，却不想工作，感到头昏、胸闷，总觉得身体疲惫、心情烦躁，不能集中精力工作。那么，如何克服长假后的节日综合征呢？张中发给出以下调整方法：一是体力恢复；二是心理恢复。身体恢复相对来说比较容易，比如经常步行、慢跑、做体操、伸展等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态；对于心理方面的调整，首先，制订一个具体计划，比如节后的工作安排和工作目标；其次，主动找一些朋友了解一下各自对工作的应对方法，聊天也是一种排解郁闷的方法。如果症状无法改善，就要求助心理医生了。

相关链接：

节后综合征主要症状

睡眠紊乱：长假玩乐过度，甚至通宵喝酒、打牌等，不给身体保留充分的休息时间。这样，就打乱了人体正常的生物钟，造成植物神经系统紊乱，结果睡眠紊乱就会找上门。

恐惧上班：经过连续几天的吃喝玩乐，好多人到了上班第一天还有一些不适应，一些上班族还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪，甚至对上班产生恐惧心理。因为在长假里对自己的休假没有合理计划，想吃就吃，想睡就睡，生物钟已经打乱了。到了上班的时候，生物钟调节不过来，短时间内适应不了紧张、繁忙的工作状态，因而对上班产生了恐惧心理。

神经性厌食：过节期间，往往出现一天内不停地吃、喝现象，吃得多了，就容易积食，引起神经性厌食。退潮忧郁症：在高度兴奋、高度热闹的节日过后，又回归到平静的、日常的生活与工作中，因而会感到孤单、抑郁、无聊等。

专家名片

张中发，主任医师，科主任，毕业于河南中医药大学（现为河南中医药大学）医疗系，从事精神科临床工作30多年；临床经验丰富，科研能力强，诊治思路独特；曾师从我国著名精神病学专家罗和春，深得老师诊治用药之精髓，先后撰写论文20余篇，撰写专著一部。

专业特长：擅长精神分裂症的早期干预，神经官能症的心理治疗，尤其在抑郁症诊断、用药、预防方面具有独到之处。



协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

## 村医谢小金家的2022年展望

2月2日，农历正月初二，是女儿们回娘家拜年的日子。午时，武陟县小董乡贾村第二卫生室乡村医生谢小金家热闹非凡，相互问候，推杯换盏，谈去年的收获，话新一年的希望，处处洋溢着喜庆的气息。

80岁的谢氏积善堂第八代堂主谢铭宝看着热热闹闹的一大家人，抱着一对双胞胎曾孙，乐得合不拢嘴，心想：“大小大小42口（人），咱谢氏中医有第十一代传人啦！积善堂后继有望啦！”

见大家兴致正浓，谢铭宝的儿子、谢氏积善堂第九代传承人谢小金端起一杯酒站了起来，微笑着说：“今年这个春节，咱们应该庆祝一下，第一，经过大家的努力，疫情有了缓解，咱们才能在一起吃团圆饭；第二，我的老父亲、你们的爷爷（姥爷）今年80岁了，身体好、精神好，并且受聘于武陟济民医院，长期坐诊，祝老人家身体健康！第三，自2020年3月以来，咱家被评为‘焦作市文明家庭’之后，今年春节前又获得‘五美庭院’荣誉！更为可喜的是，咱们积善堂谢

氏拔毒膏制作技艺于2021年7月获得‘河南省非物质文化遗产’荣誉。这些都是咱们传承好、弘扬好积善堂的医德医风的结果。在新的一年里，咱们要让这些奖牌发光、发声！”

谢小金的提议得到了大家的响应，谢铭宝意味深长地告诉大家：“咱们谢家世代从医，这些年，我和你们的先辈们遵循积善堂的祖训，行医做人以德为先，救世济贫，才有了现在这个和谐的大家庭。你们一定要记住：善是人之本，无善不为仁；德是医之本，无德不为医！要根据自己的能力，尽可能为患者减轻医药负担，做到药效好，价格廉；遇到经济困难的患者，应收医医药费。积善之家，必有余庆！”

谢铭宝的一番话引起了大家的共鸣，去年辞了小董乡卫生院的工作，来到贾村担任党支部书记的孙媳张路瑶深有感触地说：“我来到这个大家庭6个年头了，在四代同堂的大家庭中，15人从医，6名党员干部。在新冠肺炎疫情防控期间，我们集资

捐款，免费为村民们熬制汤药、贴膏药不收钱，到小董乡敬老院慰问，给疫情防控卡点捐赠物品，以及在单位、在乡村做志愿者等，这已是咱们的家常便饭。好家风带动好村风、好民风。现在，村里路灯明，街道净，村集体经济壮大了，村民的腰包鼓起来啦！群众的幸福感越来越强。今年，我的目标是带领村民创建‘文明村镇’‘健康乡村’，让父老乡亲的精神生活更加丰富！”

“我敬大家一杯！”在大虹桥乡卫生院工作的谢雪利接过话题说，“这两年，我们确实过得不容易。咱家在医院上班的人，积极转返乡人员、接种新冠病毒疫苗、开展健康帮扶等，每一件事都走在前面；在村里的人，到卡点值守，宣传禁燃禁放、人居环境整治的政策，事事干在前面；去年，儿子替我圆了军人梦，以后咱们除了救死扶伤、积德行善，又多了一项保家卫国的责任啊！国家安，人民健康，社会和谐，咱的好家风一定会越传越好！”

（王正勋 侯林峰 任永立）

年近70岁的谈老先生平素身体健康，能够干一些力所能及的活儿，平时喜欢喝酒，精神状态良好。谈老先生的老伴儿说：“去年6月，他在接种第二次新冠病毒疫苗后，身上出现不明原因的皮疹，痒起来彻夜难眠。于是，他就到附近一家医院的皮肤科就诊，医生让其服用一些口服药和外用药，可是疗效不明显。”一天，谈老先生抱着试一试的心态，来到我的卫生室就诊。

我经过仔细问诊和对皮疹的观察结果，综合考虑到谈老先生的年龄大，肝脏、皮肤代谢出现代谢障碍，致使出现皮疹，瘙痒难忍。于是，我在治疗皮肤病的基础上加入保肝、营养血管、调节神经、抗过敏的药物，以期取得良效。随后，我又想起一个秘方，就是用常见的中草药外敷煎煮，既能清热解毒又可止痒。于是，我选用一些治疗皮疹的中草药熬汤，让他回家煎煮。几天后，谈老先生的皮肤不痒了，脸上露出了久违的笑容。为此，他专门来到卫生室向我表示感谢。可是，谈

老先生有爱喝酒的习惯，一天，在邻居的劝说下，他又喝了一些酒，吃了一些辛辣的食物。几天后，他的皮肤出现了皮疹，瘙痒难受。这真是应了一句俗话：“吃药不禁嘴，跑断医生腿。”我按照原方配了药，让其服用一段时间，取得了明显效果。其间，我建议他不要吃辛辣、刺激的食物，戒烟限酒，预防旧病复发。几周后，我打电话随访，他说：“我的身体很好，旧病没有复发。谢谢你！”

我心想：“针对这种疾病，我为其精心治疗，嘱咐注意事项后，取得了预期效果，心中产生了一种自豪感！”我深知，这主要是在诊疗之余，我非常注重学习医学知识、积累诊疗经验的结果，比如我平时在看《医药卫生报》时，时常把每期有治病价值的经方、验方知识收集起来，详细记录下来，以备治病时参考使用。就这样，在多位资深老师的指导下，加上持续积累经验，才能提高自己的医学素养和诊疗技能。

（作者供职于信阳市光山县孙铁铺镇刘村卫生室）

# 春节过后 警惕节后综合征

本报记者 王婷 通讯员 席娜

## 村医更需要积累 治病经验

□李世宽