

“我们就是来帮你们解决困难的”

本报记者 刘 岩 通讯员 夏喜梅

9月2日中午,趁村民在家吃饭的时间,灵宝市苏村乡阳坡渠村第一书记、灵宝市卫生健康委的王伟带领驻村帮扶队员(灵宝市中医医院的副院长刘宇、医生宋卫东和陈晶)进行入户走访。当他们来到阳坡渠村脱贫户吕榜学家中时,满面愁容的吕榜学说:“我家的土鸡蛋因受到防控疫情的影响,卖不出去。看着堆积如山的土鸡蛋,我十分着急!”

“别发愁,我买你的土鸡蛋!”王伟对吕榜学说。驻村帮扶队员陈晶也说:“你别急,我们就是来帮你们解决困难的。我马上将这个�息通过微信发到几个朋友圈,会有许多人来买土鸡蛋的。”当天下午,在吕榜学的家里,这个人购买10斤(1斤=500克),那个人购买5斤……很快,吕榜学的土鸡蛋一售而空。“幸亏你们帮

忙,我的土鸡蛋很快就卖完啦!”吕榜学高兴地说。

原来,在2022年年初,灵宝市卫生健康委、灵宝市中医院依据精准扶贫工作会议精神,按照驻村帮扶要求,将灵宝市苏村乡阳坡渠村作为定点帮扶村,积极开展对口帮扶工作。一是委派驻村第一书记和驻村帮扶队员,挨家挨户走访、调研,制定帮扶措施;二是狠抓工作落实,确保各项工作顺利开展、有序推进;带领村民开展致富项目。

经过走访,他们发现阳坡渠村共有村民114户422人,主要以谷物蔬菜种植、养牛和劳动力转移就业为主。目前,该村有28户脱贫户。如何让这些脱贫户在乡村振兴的道路上稳定致富,成了王伟的头等大克)。于是,他和村委委员一起多次听取群众的建议后,想走出一条确

保村民健康和致富的新路子。

有了这些想法后,王伟就带领驻村帮扶队员与村委负责人一起,一方面选择大棚位置、购买菜苗及所需材料;咨询农业专家,寻求种植蔬菜、瓜果的知识和技术;引导村民有序种植蔬菜等。另一方面,他们通过咨询家禽养殖专家,寻找适宜村民养殖的鸡、鸭及猪、羊等品种。

待蔬菜大棚项目安排妥后,王伟又带领驻村帮扶队员与村委负责人时常查看蔬菜、瓜果长势情况,并针对病虫害情况,及时向专家咨询,引导村民及时解决病虫害问题。同时,他们还查看村民养殖家禽的情况,并积极联系当地疾病防疫人员,定期到村民家中检查,以防家禽生病,以及引导村民科学饲养家禽等。一段时间后,这些村民大都成了蔬菜种植和饲养家禽的能手。

2022年6月,在了解到阳坡渠村农产品迎来大丰收后,王伟带领驻村帮扶队员与村委负责人一起,多渠道帮忙联系、寻找销路,带动村民销售农产品。于是,灵宝市卫生健康委、灵宝市中医院动员医疗卫生机构的工作人员,通过以购代销、订购代销等方式,切实解决了阳坡渠村农产品销售难问题。

在做好产业帮扶的同时,王伟与驻村帮扶队员还时刻牵挂着村民的身体健康。他们定期组织医务人员进村入户义诊、普及防病知识及有需要的村民做心电图、把脉问诊处方。在一次深夜走访中,他们了解到村民徐天娃的媳妇姚雪丽(化名)患有精神疾病,曾在三门峡市某医院治疗,因属于异地看病,不能享受医保报销政策。驻村工作队与村委多次协商,决定让徐天娃到

乡村公益性岗位工作,每月工资500元;又找医保部门负责人协商,以减免部分治疗费;还为他们送米、面等生活物资,以解其燃眉之急。驻村帮扶队员在入户走访时,还会给姚雪丽捎一些新衣服,每次她都特别高兴。看到徐天娃一家人生活幸福,驻村帮扶队员的心里有一种说不出的自豪感。

在疫情防控期间,王伟白天带领村民排查中高风险地区返乡人员,做好疫情防控工作;晚上学习相关文件精神,确保疫情防控工作不出现丝毫疏漏。走在田间地头察看秋收秋种情况的王伟微笑着说:“下一步,我们将继续加强与阳坡渠村的沟通、对接,围绕提升村民健康意识、致富增收等方面,加大帮扶力度,持续巩固脱贫攻坚成果,高质量推进乡村振兴。”

在郑州市第八人民医院(以下简称郑州市八院)慈善惠民病区当了13年护士长是一种怎样的体验呢?吕文佳有着深切的感受:“每天坐下来的时间不超过10分钟。”“朋友早上打来的电话,常常是晚上下班之后才想起来回复。”“家里的大事小情,家人能够处理的,绝不会找我。”

吕文佳的工作状态,不仅是一个“忙”字能够概括的,面对一部分难治性精神障碍患者、伴有躯体疾病的精神障碍患者及流浪精神疾病患者,她还必须化身患者的“全职保姆”。

在吕文佳身上,有一股“认定了就不后悔”的执着劲儿,她不甘心碌碌无为,即使临近退休,也要在工作岗位上尽力做到最好。

体力加脑力的双重考验

1988年,吕文佳毕业后被分配到驻马店市精神病医院神经内科工作,说是神经内科,其实接诊的不仅是神经内科疾病患者,还有大内科系统疾病患者。也正是这段经历,让她积累了扎实而丰富的全科护理经验。2005年,她以人才引进的方式进入郑州市八院工作。

从封闭女病区到慈善惠民病区,17年来,吕文佳接手的都是管理难度较大的病区,琐碎而繁重的护理工作,不仅是一个体力活,还是一个脑力活,没有“两把刷子”,绝对难以胜任。

在慈善惠民病区,有一名住院5年的流浪患者,听口音像四川人,2017年因打人、骂人被送到该病区治疗。当时,他蓬头垢面、衣衫不整,吕文佳带领护士们先为她洗澡、理发、换衣服,然后对症治疗。

对于病情处于急性期的患者来说,喂饭、喂药是每天的“头号难事”,一不小心就会被患者踢一脚。因此,吕文佳认为:要讲究策略。这样,远远不够,还要每天观察患者的生命体征、进食、睡眠、大小便情况及精神症状。

几个月后,该患者在常规检查时被发现患了脑瘤,因特殊情况无法转院,暂时在郑州市八院保守治疗。而麻烦的事情是,患者随之出现了癫痫症状,一旦饿了、冷了、热了等都会诱发癫痫发作。经过精心护理,患者的病情有了好转,吕文佳经多方协调,目前已找到他的家人。

不厌其烦的“贴身管家”

在慈善惠民病区,伴有躯体障碍的“三无”流浪精神疾病患者不是个例,因无法得知其来院前的行踪和既往病史,只能依靠当前的症状来逐步判断病情,这就增加了治疗和护理难度。

去年10月,警察送来一名流浪的中年男性,身体消瘦,力气却不小,在病房里撕坏床单、被罩,还踹门、砸东西,破坏性极强。治疗几个月后,患者的体重增加了,也不搞破坏了,问他家在哪儿,他只会说:“安徽。”今年5月,该患者的病情有了好转,又突发癫痫,随后昏迷,被紧急送到综合医院抢救。4天后,该患者回到郑州市八院,不能动,只能躺着。

一场新的考验开始了。每天,吕文佳带领护士除了按照综合医院交代的方法进行专科护理外,还在生活护理上也力求细致。该喂饭、喂药的时候,一名护士撑着他的后背,另一名护士来喂饭。一段时间后,该患者可以做康复训练了。可是,他的精神疾病症状又出现了,时常摔碗筷、冲撞打人……

面对这样的患者,吕文佳微笑着说:“当你从内心真正理解他们了,你就会只想怎么能把他们的病治好,根本不会生气,也不感到劳累。”

“经验多、业务水平高、能带领大家提高护理水平”——这是护士们对吕文佳的评价。这正是她所在护理团队兵强将勇的关键所在。

慈善病区里的「摆渡人」

本报记者 王 婷 通讯员 席 娜

老年人如何饮食更健康

□于亚英

在日常饮食中,若营养跟不上,会使老年人心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等病的发病率上升,以及出现老年性病变,比如帕金森病、骨质疏松症、关节炎等疾病。

在老年住院患者中,有2/3的患者有营养不良症状,导致住院时间延长,术后并发症增加,感染风险增高,甚至死亡率上升。

一、老年营养的误区

1.清淡饮食就是米汤、面汤。清淡饮食是指在膳食平衡、营养合理的前提下,做到少盐、少油、少糖、少辣;要求每天盐摄入量不超过5克,烹调油为25克~30克,糖不超过25克,避免过多食用辛辣味的调味品。

2.要想补营养就多喝汤。从营养学的角度来看,汤中可溶解的蛋白质和微量营养素是非常少的。另外,汤中会溶解脂肪和嘌呤,对于高血脂和高尿酸的老年人来说,不宜多喝。

3.钙补得越多越好。过量补钙并不能沉积到骨骼里。60岁以上的老年人每天摄入1000毫克钙即可。牛奶中含钙为:100毫克/100毫升,每天喝300毫升~500毫升牛奶,再增加一些绿叶菜、豆腐等含钙的食物即可。

4.粗粮吃得越多越好。长期甚至将所有的主食都换成粗粮,其实没有必要。老年人可以将30%~50%的主食换成粗粮,烹饪时注意粗粮、细粮合理搭配,便于消化,进食时充分咀嚼就好。

5.千金难买老来瘦。体重下降不仅意味着体内脂肪减少,还可能是肌肉组织减少造成的,有人甚至出现肌肉减少症,表现为老年人易跌倒、自理能力差、免疫力下降,甚至缩短寿命。为此,老年人在日常膳食中要吃动结合,选择适合自己的有氧运动和抗阻运动,维持营养状况,延缓肌肉减少的速度。

6.吃素能降血脂。吃素并不能实现降血脂的目的。不要因为患有高血压病、冠心病等就“谈荤色变”,这样会造成营养不良、抵抗力下降,对健康不利。

7.超级食物有超级功能。有一些老年人听到一些夸大的食物宣传后,也会过分夸大某一种食物的作用,而将一些食物作为健康的“大敌”,比如只吃鱼肉、洋葱、胡萝卜、苦瓜等。世界上不存在超级食物,老年人的饮食要科学搭配,保持食物多样化,不偏食。

8.没胃口就可以不吃饭。老年人经常不吃饭危害很大,容易造成营养不良。对于正餐摄入量不足,容易出现早饱和食欲下降的衰弱老年人,应少食多餐,进餐次数宜采用三餐两点制或三餐三点制,中餐、晚餐的副食尽量不重样。

9.口渴时才需要喝水。由于生理变化的缘故,老年人即使出现脱水,往往也不会感到口渴。老年人每日应该足量饮水,少量多次,在温和的天气条件下,每天喝水1500毫升~1700毫升。

二、营养改善注意事项

1.食物品种丰富。每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类、大豆坚果类等。

2.如何做到合理搭配。①主食有粗有细:除了米饭、馒头、花卷等主食外,还可以选择小米、玉米、荞麦、燕麦、藜麦等杂粮谷物。此外,土豆、红薯也可作为主食。②餐餐有蔬菜:注意多选深绿色叶菜,比如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等。③水果适量:水果不宜吃得过多,一日保持200克~350克,不能以蔬菜替代水果,同时水果也不能替代蔬菜。④动物性食物换着吃:鱼、虾、贝等水产品,肉、蛋、奶类,以及一些动物内脏等,尽可能换着吃。⑤奶类和豆类种类多:比如豆浆、豆腐、奶粉、酸奶等,老年人可以灵活选择。

3.选择适当加工方法,使食物细软易消化。①米面制品做成软米饭、烂面条、馒头、包子、面包及糕点。②蔬菜切丁、刨丝、制馅,包成素馅包子、饺子等。③将肉类制成肉丝、肉片、肉糜、肉丸,鱼虾类做成鱼片、鱼丸、鱼馅等。④黄豆可做成豆腐、豆浆、豆腐干等,绿豆煮软可制成豆沙馅儿。⑤坚果杂粮类可碾成细末或者细小颗粒,比如芝麻粉、核桃粉、玉米粉。⑥多采用炖、煮、蒸、烩、焖、煲等烹调方式,少吃煎炸、熏烤和生硬的食物。

(作者供职于河南大学第一附属医院)

人物剪影

“有了危险,我就勇敢面对”



薛艳艳是焦作市修武县郇封镇卫生院的护士长,工作时沉稳冷静,技术娴熟。可是,在生活中,她是一个害怕黑夜、害怕疼痛的人。“平时,我的胆子小,但上班时,由于全身心投入工作,就忘了害怕啦!”薛艳艳说。

多次直面疫情。2020年新冠肺炎疫情暴发时,薛艳艳作为第一批进入修武县隔离点的护理人员,并在隔离点连续工作23天(如图)。“那次参与防控工作,我没有任何准备。就是大年初二下夜班时,科室主任通知我开会。会议内容是需医务人员去隔离点工作,我就主动请缨。回到家里,我简单收拾一下衣物,就匆忙奔赴隔离点了。”薛艳艳说,“我虽然没有防控疫情的经验,但是我没有犹豫、害怕。深感自己是专业人员,只要组织需要,我就义无反顾。”

据了解,当时修武县隔离点有几名阳性患者,经历了系统院感培训和穿脱防护服训练的薛艳艳,就和其他人员一起坚守在隔离点。此后,薛艳艳多次参加被感染防控工作。作为护士长,薛艳艳多次为患者进行核酸采样,负责运送重点标本,还要协调物资分配和人员调度等工作。近距离接触阳性患者,随时都有被感染的风险。面对危险,薛艳艳依然沉稳冷静,技术娴熟,并说:“有了危险,我就勇敢面对!”

最令薛艳艳记忆深刻的是,在疫情防控期间需要为两名精神障碍患者进行核酸采样。可是,在采集现场,患者

非常不配合,还带有强烈的攻击性。面对这样的危险场面,薛艳艳当时主动请缨,在村委负责人的劝说下,尝试着用微笑与耐心说服的方式与患者交流,并小心翼翼地为患者进行了核酸采样。“我干活的时候表现出的行为是胆大的,因为困难、危险摆到面前了,我只想赶紧干好一件事,也没时间考虑那么多。或许是我年轻吧,长时间连续工作虽然很累,但是我扛得住。”薛艳艳笑着说。

在卫生院工作,由于护理人员比较少,大家住往是一专多能,工作起来更是连轴转。每天上午,薛艳艳和同事一起负责所有住院患者的护理工作;几十个患者的液体更换、护理操作等往往需要一两个护士按时完成。作为护士长,薛艳艳是科室里的“定海神针”,当年轻护士扎不上针时,需要薛艳艳手把手带教,她时常一边扎针,一边讲解。有时,遇到不理解的患者,产生不满情绪,会大声喊叫、谩骂。对此,薛艳艳会安慰患者,以缓解其情绪。需要有人参与采集核酸时,薛艳艳就按照要求抽调护理人员奔赴一线。薛艳艳说:“在卫生院工作氛围很好,活儿没有分得很细,大家都是一起干。遇到问题时,我们就一起分析、讨论及互相鼓励。”

从2007年参加工作至今,薛艳艳已经在郇封镇卫生院工作了15年,多年的工作磨炼和丰富的护理经验,早已练就她处事沉稳、观察敏锐、应对迅速等综合能力。但了解她的人都知道,在漆黑的夜里,她害怕得不敢出门。对此,薛艳艳笑着说:“工作时,患者把健康和生命交到我手中,责任重大,容不得害怕。穿上白大褂,我就是‘战士’,就要尽心尽力治病救人。”

(王正勤 侯林峰 卢爱玲)

中国人寿用服务守护青少年的篮球梦

□王 平 刘富安 王 清 菲 菲 文/图



近日,2021~2022赛季中国人寿·青少年篮球公开赛(National Youth Basketball Open,简称NYBO)全国总决赛(以下简称总决赛)在河南省郑州市迎来收官之战。经过近一周的精彩对决,备受关注的年度总冠军和各榜单终于出炉。总决赛的顺利收官,也标志着中国人寿携手NYBO青少年篮球公开赛第五个赛季圆满落幕(如图)。

守护每一个篮球梦想

总决赛开始后,随着全国各地小球队的陆续报到,中国人寿特意邀请了来自河北、广东等地4支队伍的球员们和中国人寿吉祥物“国寿牛”一起,带动现场的家长和孩子共同为团队出征加油助威。

在活动期间,中国人寿特别制作了易建联合影拍照板、保险宣传服务展台、立体标语展台等活动物料,使小球员们可以和自己喜爱、崇拜的球星合影。

在现场咨询台,中国人寿工作人员为观众提供了冠军团队拍照、赠送保险等爱心服务,并特意用小球员们及家长提供赠送精美小扇子、车辆出行等服务,助力小球员们在赛场上取得好成绩。此外,中国人寿还派出专业保险服务团队在赛场外开展学生平安保险、团体人身意外险、《致家长一封信》等宣传

服务,为孩子家长现场解答投保疑惑。

“国寿牛”成全场最靓的“仔”

在总决赛比赛期间,中国人寿的吉祥物“国寿牛”深受大家的喜爱。在活动期间,“国寿牛”一直陪伴在赛场小球员们的身边,给予其默默关怀。当小球员流汗、口渴时,它第一时间递毛巾、送水;当小球员摔倒时,它第一时间拉起小球员,查看是否受伤,并温情安抚。

“国寿牛”憨厚、可爱的模样象征着中国人寿作为大型金融央企的稳健和踏实。另外,“牛”在投资和保险领域具有良好寓意,也深受投资人的喜爱,这使得“国寿牛”成了活动现场颇受欢迎的形象“代言人”。

年度总冠军出炉

近日,经过近一周的精彩比赛,终于迎来2021~2022赛季中国人寿·青少年篮球公开赛全国总决赛的闭幕仪式。中国人寿河南省分公司党委书记、副总经理邓群柱,中国篮球名宿刘玉栋,中国篮球协会及NYBO组委会相关领导共同出席了闭幕式。

少年强则中国强。未来,中国人寿将继续与中国篮球事业携手并进,守护中国篮球事业迈向新高度,守护每一位青少年的篮球梦想,并用专业的金融服务保障,呵护孩子们的安全健康,为参赛球员保驾护航。



9月3日,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)河南油田支公司党支部组织16名党员、入党积极分子、青年员工前往“全国爱国主义教育基地”桐柏革命纪念馆,开展“铭记抗战历史 凝聚奋进力量”主题党日活动(如图)。

“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务……”在活动中,铿锵有力的誓言表达了全体党员为共产主义奋斗终身的初心使命。随后,大家在讲解员的引领下,参观了革命纪念馆和廉政文化馆。在参观过程中,有不少党员发出这样的感慨:忘记历史就等于背叛,铭记历史才能开创未来。革命先烈们在当年十分艰难困苦的条件下,前赴后继、视死如归,永远是我们学习的楷模。在活动期间,全体党员、入党积极分子和青年员工在“铭记历史、缅怀先烈、勿忘国耻、珍爱和平”的条幅上签字。

通过此次主题党日活动,党员们深刻了解到祖国的过去和现在。站在新的起点上重温那段血与火的悲壮历史,更加深刻地认识到抗日战争胜利的深远意义。此次活动激发了全体党员和青年员工报效祖国的热情,增强了服务人民的责任感和使命感。

在活动最后,该公司党支部书记、经理冯超向全体党员发起号召:我们要牢记此次重温抗战历史的目的,谨记今天的美好生活是先辈们用血的代价换来的,要继承和发扬革命先辈拼搏抗战、不畏艰苦的伟大精神。我们应在本职岗位上,做到知责于心、担责于身、履责于行,为中国人寿业务持续快速发展做出更大贡献!

中国人寿河南油田支公司 铭记抗战历史 凝聚奋进力量

□王 平 刘富安 王 清 菲 菲 文/图