

助力乡村振兴

“种养结合”走上致富路

本报记者 乔晓娜 通讯员 李宗豪 张鑫

“通过驻村帮扶队员的宣传和引导,我觉得种菊花是一个不错的项目,投入小、收益快,并且能带动附近村民就业,可为乡亲们提供一条挣钱的门路。”在河南省社旗县唐庄乡岗李庄村菊花种植基地,一片片金黄色映入眼帘,几十亩(1亩=666.67平方米)毫菊芳香四溢,一片欣欣向荣的景象,村民们一边忙着采摘菊花,脸上洋溢着丰收的喜悦,一边开心地说。菊花种植带头人闫玉新说,从前期小面积试种毫菊情况来看,不管是土壤还是气候,都比较适合毫菊生长,也积累了一些经验,后续会进一步扩大种植规模。

据南阳市卫生健康委法规科科长、岗李庄村驻村第一书记周逸介绍,岗李庄村位于唐庄乡政府东南方向6公里,管辖大王庄、岗李庄、赵

和庄3个自然村,可耕地达2048亩。该村主要产业以种植传统经济作物花生、小麦、玉米为主。南阳市卫生健康委与岗李庄村开展结对帮扶以来,先后派出5名驻村第一书记,13名驻村帮扶队员开展帮扶工作,一任接着一任干。驻村工作队与村干部通过沟通,挨家挨户随访,听取村民的建议和愿望;帮助脱贫群众找出路,增收收入,完成多项繁重任务,为乡村振兴做出了贡献。

帮扶产业项目的发展拓宽了村民就业的门路,村民逐渐对菊花、食用菌、草类种植及牛羊养殖等新型的种养项目产生了浓厚兴趣。

“新引进的毫菊种植项目,村民种了20余亩。其间,通过种植、采摘毫菊,又带动了20多名村民就近务工。”周逸说,“岗李庄村因地制宜探

索种养产业的发展渠道,主要采取‘支部+合作社+农户’的模式发展种养产业,现已形成了多元产业遍地开花的种养产业体系。香菇种植由去年的5万袋发展到今年的10余万袋,带动脱贫不稳定户、边缘易致贫户等就近务工,每人年收入增加5000元;依托益民合作社,发展农户养殖,现有肉牛50余头、羊1000余只,养殖户人均增收4000余元。”

“每天在家门口就能挣到钱,真好啊!”60多岁的村民张某说,由于自己上了年纪,不想出门打工,选择在家门口采摘菊花、蘑菇,一天收入100元,感到幸福满满。

产业是发展的根基,产业兴旺,村民才能稳定增收。自开展驻村帮扶工作以来,周逸秉持“稳产业、促振兴”的工作思路,把发展壮大“种

养产业”作为巩固拓展脱贫攻坚与乡村振兴有效衔接的重要抓手,带领驻村帮扶队员,引导村委负责人从经济基础、区位优势和资源条件的实际村情出发,让种养产业经济步入“快车道”。

在帮扶期间,周逸将岗李庄村的实际困难向南阳市卫生健康委负责人汇报,得到了大力支持,拨付项目资金84万元,成立了河南久念食品有限公司,建设了帮扶车间2个,可为村集体增加收入3.3万元;并修通帮扶车间周边道路1000米;多方筹资,争取项目资金30万元,为岗李庄村食用菌种植专业合作社修建道路1100米,新建大棚4座,每年增加村集体收入5万元;争取项目资金30万元建成了“岗李庄食用菌产业振兴示范点”,新建大棚6个、

冷库1座;投资30万元改善人居环境,现已形成了“全年见绿、三季有花、处处有景”的人居环境,村民的幸福感不断提高。

“毫菊因生长周期短、易采摘、易成活、易管理、药用价值高、收入可观受到村民的喜爱,美丽的菊花已成为当地农户眼中的‘致富花’。”周逸说,“下一步,驻村工作队将与村干部密切配合,充分发挥岗李庄村的资源优势,大力推动种植、养殖产业发展,除了利用好农村闲散劳动力,特别是60岁以上、尚有劳动能力的群体,促使其就近就业;发展‘一村一品’特色产业,寻找类似菊花这种深受村民欢迎的中药产业,探索种植、养殖全产业链的发展模式,实现农业持续增效、农民稳定增收,赋能乡村振兴。”

心 灵驿站

你是否有过这样的经历?
“躺在床上翻来覆去睡不着,大脑像看电影一样……”
“一觉醒来,你是否仍然觉得全身困倦……”

“晚上,躺在床上迟迟不睡,玩手机到凌晨,想睡却睡不着,早上不想起床。”

如果你的回答是肯定的,那么,你肯定有过睡不着的经历。在我们身边,想“找回”睡眠的人有很多。为此,我们不必恐慌。作为精神心理科的医生,在工作中,我经常遇到失眠患者,有成绩不好被家长批评的学生,有经常熬夜的打工者,有孕育新生命的准妈妈,也有刚退休的老年人。在生活中,我经常接到亲戚朋友的电话,大多是咨询睡不着怎么办?其中,有帮子女看孩子的老年人,有遭遇情感挫折的年轻人等。他们被失眠困扰着,该怎么办呢?《孙子·谋攻篇》中说:“知己知彼,百战不殆。”这说明只有全面了解失眠,才能灵活应对。

什么是失眠呢?失眠是最常见的睡眠障碍,主要表现为:在适当的睡眠机会和环境下,个体对睡眠质量不满意,主要表现为入睡困难和(或)睡眠维持障碍,同时伴随着对白天功能有显著影响。比如:卧床30分钟仍无法入睡;入睡后频繁醒来,醒后再入睡困难;早醒;对睡眠质量不满意。

引起失眠的常见因素有哪些呢?比如有失眠家族史、身体处于高度觉醒状态及焦虑性人格等;人际关系冲突、压力过大、亲人朋友出现意外事件、患严重的躯体疾病等;作息不规律、午睡时间过长,在床上做与睡眠无关的事情,睡前使用手机或电脑时间过长、饮酒助眠等。这些因素都可能引起失眠。

失眠了怎么办?
对于失眠的治疗,全球通用的方法有心理行为治疗、药物治疗及物理治疗。

1.中国睡眠研究会推荐认知行为治疗作为失眠的首选治疗方法,其主要是针对纠正失眠的维持因素中的不良行为和信念。失眠的认知行为治疗主要包括睡眠限制、刺激控制、认知疗法、放松治疗和睡眠卫生5个组成部分。具体方法,比如定点上床、定点下床、不补觉、不在床上做与睡眠无关的事情、每天坚持做有氧运动、精心练习(肌肉放松法、正念呼吸法等),可以帮助失眠者以行动改善睡眠。

2.必要时,可用药物助眠。临床上常用的药物主要包括:苯二氮革类药物(阿普唑仑、艾司唑仑、奥沙西洋、劳拉西洋、氯硝西洋等)和非苯二氮革类(佐匹克隆、右佐匹克隆等)。助眠药物像一柄“双刃剑”,在使用过程中,遵照医生指导,科学规范服药非常重要。首先,药物的使用要在睡眠认知行为治疗及睡眠健康教育的基础上,遵照医嘱服用。其次,药物的使用要遵循个体化原则。再次,按需、间断服用助眠药。其间,应根据失眠者具体情况评估药物维持服用时间。另外,需要注意以下几点:助眠药不宜长期服用;如需长时间服用,不宜突然停药;饮酒后不可服用助眠药;孕妇、严重打呼噜者一般不宜服用助眠药。

3.物理治疗主要包括重复经颅磁刺激治疗、经颅电刺激治疗等。这些需要到医院借助仪器和医师才能进行。

偶尔失眠,对我们的健康没有太大影响。而长期失眠,可能诱发多种疾病,比如高血压病、冠心病、糖尿病等;长期失眠会造成精神损害,导致记忆力下降、注意力不集中、烦躁、焦虑、心情郁闷等。其实,失眠并不可怕,只要选择正确的疗法,不害怕、不恐慌,遵照医嘱服药,就会早日重新获得健康的睡眠。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

翻来覆去睡不着怎么办

刘娜

人物剪影

杨登峰:守好患者的“生命线”



工作中的杨登峰

“杨大夫医术精湛,挽救了俺家人的生命……”2023年1月3日,在温县人民医院急诊重症监护室(EICU),负责人杨登峰和同事们经过3小时抢救,将一名心肌梗死患者抢救过来。对此,患者家属感动得热泪盈眶。

原来,当天傍晚时分,60岁的患者陈某突发心肌梗死,大汗淋漓,家人紧急将他送到温县人民医院EICU抢救。心电图检查结果提示患者急性前壁心肌梗死。杨登峰和同事们立即为患者进行溶栓治疗。溶栓1.5小时后,患者的症状未见缓解,且胸痛加剧。他们立刻为患者做急诊心脏造影检查,结果显示患者冠状动脉前降支近端闭塞。经患者家属同意后,杨登峰立刻为患者进行支架植入开通血管。随后,患者的症状得到有效缓解(如图)。

而此时的杨登峰,为了救治危急重症患者,已经从2022年12月初奋战至今。12月

初,具有丰富临床救治经验的杨登峰主动请缨,带领团队进入EICU值守。他们每天穿着密不透风的防护服救治患者,有时还需要赶到其他科室会诊危重患者,一天下来,身上的衣服湿了又干,累到浑身酸疼,但他们咬牙坚持,从不叫苦叫累。

其间,兄弟医院的重症监护室亟待温县人民医院紧急支援。接到支援通知后,杨登峰立刻带领9名同事来到兄弟医院,紧急投入工作。为了保证危重患者的生命安全,他们每天密切关注患者的病情变化,多次会诊,制定治疗方案;除了救治,他们还要为患者翻身、叩背、吸痰、喂食等;为了避免感染发生,他们每天需要对所有物品进行清洁、消毒等,繁重的工作使他们很少有休息时间,有时甚至通宵不眠。

坚守六昼夜,在他们的精心治疗下,多数患者均转危为安,医患无一人发生感染事件,他们出色地完成了支援任务。结束支援任

务,他又赶回温县人民医院,再次投身紧张忙碌的救治工作中。

随着疫情防控政策的优化调整,医院面临着冬季各类疾病高发、工作量骤增、医务人员短缺的局面。2022年12月16日,杨登峰发高烧,但他仅经过短暂休息就重返工作岗位。而在他忙着救治患者时,家中的老父亲、妻子和女儿也相继发热,急需他回家照顾。面对急需抢救的患者、科室人员紧缺的情况,他含着泪水托亲戚给家人送一些药物,自己却坚守岗位……

“作为儿子、丈夫、父亲,我对不起家人……”提起家人,他数度哽咽;在患者眼中,他是一位优秀的医生。“作为一名共产党员,当患者需要我时,我不能倒、不能退,危急时刻应守好患者的‘生命线’!”这就是杨登峰,他用实际行动诠释了医者仁心。

(侯林峰 任怀江 关心)

基本公卫应知应会 100问

6岁以下儿童健康管理服务规范

28. 怎样对6岁以下儿童进行健康管理,包括哪些内容?

答:新生儿访视;新生儿满月健康管理;婴幼儿健康管理;学龄前儿童健康管理;健康问题处理。

29. 提供6岁以下儿童健康管理服务机构需要具备哪些基本条件?

答:承担6岁以下儿童健康管理的乡镇卫生院、村卫生室和社区卫生服务中心(站)应具备这些基本条件。单独的儿童保健门诊:乡镇卫生院和社区卫生服务中心要有单独的门诊,面积不少于10平方米。

基本设施:儿童体重秤、卧式测量床、身高计、听诊器、手电筒、消毒压舌板、儿童诊查床、软尺、听力和视力筛查工具、新生儿访视包、儿童生长发育监测图(表)和必要的实验室检查设备。

30. 新生儿家庭访视的内容是什么?

答:新生儿出院1周内,医务人员到家中对新生儿进行访视。内容包括:“一看”(家居环境是否整洁、温度是否舒适、空气是否流通、婴儿有无黄疸及吃奶情况等)。“二问”(新生儿出生情况及疫苗接种、新生儿疾病筛查情况;了解喂养、睡眠、大小便及一般情况)。“三查”(为新生儿测量体温并进行体格检查,重点检查脐部、口腔、黄疸情况,记录出生体重、身长)。“四指导”(进行母乳喂养、新生儿护理和常见疾病预防的指导)。“五建册”(建立《母子健康手册》)。

31. 新生儿满月健康管理有哪些内容?

答:新生儿满28天~30天,在乡镇卫生院或社区卫生服务中心进行满月随访。

具体随访内容:询问,新生儿喂养、睡眠、大小便、黄疸等情况;检查,进行体重、身长、头围测量,体格检查,并进行评价;注射第二针乙肝疫苗;记录检查结果;对家长进行新生儿喂养、发育、防病指导。

(河南省卫生健康委基层卫生健康处供稿)

中国人寿:用温暖的保险服务 让客户更放心

王平 刘富安 王清

十年来,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)坚定不移贯彻党中央重大决策部署,始终践行“以人民为中心”的发展思想,不断创新服务理念、提升服务效率,倾力打造“简捷、品质、温暖”的服务品牌,让客户畅享如沐春风般的体验。

强基固本,科技引领,在简捷服务上聚力

这十年,移动互联网、大数据、人工智能等科技创新成为中国人寿服务升级的基石。中国人寿积极践行“科技国寿”战略,依托高速发展的线上服务网络,从客户需求出发,打破传统时间、空间限制,积极拓宽服务渠道,拓展服务内容,有效提升服务质效,为客户提供快捷的服务体验。

在提升服务质量方面,从客户需求出发,中国人寿以寿险APP(手机应用程序)为核心,成功打造出行业内首个“99%自助办理+1%远程交互办理=100%线上办理”的保单服务智能链条。如今,寿险APP年服务近3亿人次。在提升柜面服务方面,全新升级

的柜面为客户提供“多重尊享”场景。柜面智慧柜员机“全自助”“免排队”服务模式已在全国2000余家高客流柜面广泛应用。在提升服务效率方面,为客户提供“线上渠道多、线下渠道全”的融合互补服务通道。全面建成“多点触达、多轨并行、更快一步”的保全服务模式,客户保全服务e化(信息化管理)率提升至92%。如今,个人保全自动化率超过99%。

如今,客户拨打95519即可享受“号码只拨1次、语音只听1次、需求只说1次”的便捷服务。在95519日均接听电话6.6万余通的作业压力下,是科技的力量让联络服务高效落实。

聚焦价值,融合生态,品质服务更给力

这十年,客户日益增长的对美好生活的需求是中国人寿提升服务价值的“催化剂”。围绕客户日常生活类需求和稀缺资源方面的个性化需求,中国人寿在健康、养老、生活、美育领域不断延伸服务边界,构建VIP(贵宾)增值服务体系,多样化、特色化的增值服

务,提升了客户的参与感与幸福感。例如:“国寿‘6·16’客户节”已成功举办16年,从当年的“线下回馈季”升级为亿万客户的“线上线下狂欢节”。16年来,中国人寿持续推出丰富多彩的客户节主题活动,通过线上、线下融合互动,让客户享受沉浸式惊喜体验,以及专属“健康权益大礼包”回馈活动,让客户感受到中国人寿服务的温暖与贴心。又如:“国寿小画家”品牌活动自2011年创办以来,通过少儿美术展览、艺术讲座、艺术公益等形式,不仅使公益品牌活动深入人心,还收获了众多家庭的认可。如今,“国寿小画家”为全国城乡儿童青少年提供美育发展“土壤”,已成为具备较强社会影响力的社会美育服务品牌。

价值提升,让VIP尊享服务更加多元化。中国人寿进一步完善客户分层管理,精细化运作,为客户提供专属、更贴心的服务。中国人寿推出一系列尊享礼遇生态化线上活动,升级VIP客户服务供给,持续推出境外(外)高端医疗服务、全球紧急救援等服务。以“V客生活”为基础的国寿生态

圈建设持续发展,吸引更多外部优质资源加盟,为客户提供更多“一站式”的尊贵服务选择。

贴心相伴,真诚守护,在温暖服务上发力

这十年,随着我国老龄化进程不断加快,中国人寿围绕实施积极应对人口老龄化国家战略,从老年人实际需求出发,优化服务流程,在提高适老服务“硬条件”和“软服务”双重维度协同发力。

技术融合,让智慧助老服务更暖心。中国人寿着力提升服务技术升级,创新构造服务场景,打造云端交互网络,多方位为客户排忧解难,让老年人不再受“智能之困”,普惠服务触手可及。截至2022年11月底,累计通过视频互联平台为客户提供办理保全服务近50万件;近280万客户使用尊老模式超1860万次。

智慧助老,线上线下双管齐下。依托2500余个服务网点,中国人寿推出一系列关爱老年客户服务举措:入门先叫号,尊享VIP优先服务;设置便民设施,等候自助取用;保留现金收

费,尊重使用习惯;提供专属陪同服务,手把手辅导老年客户使用柜员机、寿险APP;率先推出“一声直达 一键接入”服务专线,消除老年客户后顾之忧。2022年1月~11月,已为86.98万人次老年客户提供专线服务。

心系民生,情牵客户,在权益保护上得力

这十年,客户对消费者权益保护的认知情况、关注偏好和需求痛点的改变,对中国人寿提出了更高要求。中国人寿以多维管理保障助力消费者权益保护落到实处,助力构建和谐稳定的金融消费环境。

在消费者权益保护方面,一是推进消费者权益保护关口前移。中国人寿将保护消费者权益合法合规纳入经营发展战略和企业文化建设和企业文化建设,多层次、多领域开展消费者权益保护培

训。2022年,中国人寿累计参与消费者权益保护培训的员工超178万人次。二是建立全流程的消费者权益保护机制。2022年,中国人寿累计开展消费者权益保护审查超过6000件,提出修改意见近700条;通过不断强化消费者权益保护工作事前、事中、事后全流程管理,实现水平提升。三是线上线下广泛开展消费者权益保护教育宣传。中国人寿在柜面设置公益性的金融知识宣传教育专区,切实提升消费者权益素养。

现在,中国人寿已为5亿多客户提供了保险保障服务。未来,中国人寿将继续用“简捷、品质、温暖”的服务守护人民安康,为助力实现人民对美好生活的向往而不懈努力。

携手好乡医 共建一个家

中国人寿 CHINA LIFE

广告

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司