

职业女性如何提升幸福感

本报记者 常娟

对上,她们要照顾老人,对下要监护孩子,对外要应对变化的职场,对内要仔细经营夫妻关系。多重角色、多种责任在肩,职业女性该如何提升幸福感,是很多人关注的话题。

3月7日,第113个“三八”国际劳动妇女节前夕,河南省人民医院临床心理治疗师、河南省心理咨询师协会常务理事常淑莹接受了记者采访,用十多年的心理咨询经验为职业女性

提升幸福感支招。

幸福来自独立

什么是幸福?每个个体的理解不同,人生不同阶段的理解也会不同。有的人认为幸福是饥寒交迫时,有一碗热腾腾的饭菜,一件御寒的棉衣;有的人认为是在沙漠中干渴时的一杯白开水;而对患者来说,可能是医务人员的一句温暖问候……

“幸福不是静态的,而是动态的。它并不是一直都让人们处于愉

悦状态,而是在生活中遇到挫折失败时,能够以积极的心态面对,并从中发现美好。”常淑莹说。

幸福来自独立,尤其是精神独立。常淑莹认为,如果一些女性暂时不能做到经济独立,但一定要在思想上独立,不能过度依赖他人。

如何提高独立性及女性的个人魅力?常淑莹建议,职业女性回到家里,不建议把所有的精力都放到爱人、孩子身上,可以给自己适当的学习和提升空间,与时俱进。同时,在生活和工作中,职业女性要学会扬长避短,激发潜能,可以试着做冥想,慢慢发现自身的闪光点,及时记录下来,肯定自己;也可以给自己定一个切实可行的目标。

六个小妙招提升幸福感

常淑莹透露,提升幸福感,可以试着从以下6个方面做起。

及时做好角色转换,稳定情绪。职业女性身兼多重角色,在工作和生活中,都需要把情绪调整到比较稳定

的状态。比如,有些医务人员在临床上抢救患者时很疲惫,心情变得急躁,在下班回到家之前,可以给自己5分钟~10分钟去平复心情。

学会尊重倾听和共情。常淑莹建议,在工作和家庭中遇到问题时,大家要学会尊重他人,在尊重他人的同时,先诉说事实,再谈个人感受,这样会容易处理问题。

对工作要有合理期待。职业女性要根据自己的目前的工作能力和工作现状,来确定职业生涯规划,定目标的时候,既不能太大,也不能太小。目标太大,不易实现,会挫伤自信心;目标太小,可能会造成碌碌无为和倦怠。所以,目标要适当,对工作有一个合理的期待,才能积极投入工作。

建立工作和家庭的动态平衡。平衡工作和家庭属于动态的过程。“大家要根据工作和家庭的实际情况来动态调整。”常淑莹说。比如,对于医务人员来说,今天有患者需要紧急

抢救,但是又要去接孩子,可能这个时候工作是第一位的,需要麻烦家人朋友去接孩子。总之,大家可以根据事情的轻重缓急来做适当调整。

建立良好的支持系统。对于职业女性来说,这一点至关重要。支持系统可以是人生导师、职业引路人,也可以是爱人、父母,或者兴趣爱好。当大家遇到困难、挫折的时候,他们可以陪伴你、倾听你的诉说,转移注意力。

共享幸福。常淑莹说,无论是在单位还是在家庭里,每个人都可以将工作带来的获得感、成就感,及时和家人分享;也可以在空闲时,通过陪家人读书、看电影、旅游等方式,来放松身心,共享幸福时光。

“只有爱自己才能爱别人,当你有爱别人的能力时,别人也会爱你。无论在职场还是在家庭,你都会因为爱而充满幸福,所以职场女性,先从爱自己(投资自己、提升自己)开始。”常淑莹建议道。

统筹规划 多措并举 推进四级防痨体系建设

——记信阳市结核病防治工作十年前行之路

本报记者 杨须 通讯员 孙建伟 蒋建国

党的十八大以来,在信阳市委、市政府的高度重视下,在河南省疾病预防控制中心的指导和信阳市卫生健康委的领导下,全市各级结核病防治工作者团结拼搏,强基础、补短板,全面落实各项结核病防控措施,加强结核病的监测与管理,突出重点人群的筛查,着力提升结核病防控救治的能力和水平,全市结核病防治工作取得扎实成效,初步形成了政府主导、各部门分工协作、全社会共同参与的结核病防治工作新格局。

统筹规划提升质量

近十年来,信阳市采取有力措施和有效对策,切实推动各项结核病防治工作深入开展和提质增效,结核病防治事业得到快速发展,防治成效显著。2021年,信阳市积极构建防、治、管“三位一体”的新型结核病防治服务体系,之后相继开展了全市结核病健康教育、诊疗质量控制、学校结核病防控等工作,筑牢了疾病预防控制中心、结核病定点医院、基层医疗卫生机构分工明确、协调配合的结核病防治服务体系。

信阳市肺结核发病率为2012年的103.77/10万下降至2022年的42.16/10万,肺结核患者成功治疗率、病原学阳性肺结核患者耐药筛查率、艾滋病病毒感染者结核病检查率等均大幅提高,结核病防治服务能力不断增强。

多措并举提升能力

信阳市四级(市级、县级、乡级、村级)防痨体系建设不断得到巩固提高。市级结核病防治机构负责全市结核病防治规划和技术策略的实施,定期对县区开展技术指导、质量考评、业务培训、流行病学监测、防治效果评价等工作;县级结核病防治机构负责督促指导乡村、县直医疗机构开展防控救治工作;乡级和村级负责对辖区患者的管理、随访、宣传教育等工作,实现了结核病患者从归口诊断到规范治疗,再到全程追踪管理的无缝衔接。

针对结核病患者主要集中在农村的实际情况,信阳市第五人民医院(市传染病医院)充分发挥市级定点医院示范引领作用,建立健全分级诊疗模式,与县级结核病防治机构实行“一对一”结对帮扶,有效提升了基层结核病防治工作能力和水平,基本实现了普通肺结核患者诊治不出县,重症肺结核患者不出市。全市各县的结核病标准化门诊均通过省级验收并投入使用。

市级医疗机构开通临床路径系统与单病种付费端口,落实肺结核按病种付费政策,肺结核患者医疗保障水平进一步提升;持续加强实验室网络能力建设,检测能力

进一步提升。所有定点医院具备痰涂片和痰培养检测能力,所有县具备开展结核病分子生物学诊断能力,市级定点医院还具备开展药敏试验、菌种鉴定能力。

信阳市卫生健康与教育部门突出各级各类学校结核病防治的主体责任,加强沟通协作和联防联控。2022年8月,信阳市卫生健康委和信阳市教育体育局联合印发《关于进一步加强学校结核病防控工作的通知》,严把“入学体检关”“晨检关”“因病追踪关”等,加大各类寄宿制学校的筛查力度,真正做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,及时有效处置疫情。

深入开展健康教育

找准契机,强化宣传。信阳市第五人民医院(市传染病医院)围绕每年的世界防治结核病日宣传主题,动员社会各界参与结核病防治工作;在各级中小学、高等院校开学季,借助新生入学体检,开展广泛深入的结核病防治知识宣传,有效提高广大师生等重点人群的防范意识。

拓展思路,广泛宣传。信阳市第五人民医院(市传染病医院)响应“为终结结核病 点亮城市的红”倡议,联合广播电视台、报社等新闻媒体,多角度开展专题宣传,推动结核病防治知识进家庭、进校园、进社区、进乡村,采取通俗易懂和不同人群喜闻乐见的方式,让群众听得懂、听得进,进一步提高群众的结核病防治意识,让公众结核病防治核心知识知晓率稳步提升。

结核病防治论坛



开展“终结结核”行动
共建共享 健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办



3月8日,郑州大学第一附属医院乳腺外科举办了第二届“旗袍秀”大型患教公益活动。38位乳腺癌康复女性身着旗袍,在舞台上尽展女性之美。她们通过走秀活动展现了自强、勇敢、乐观向上的精神风貌。现场还举办了患者交流、讲述诊疗历程、科普讲座等活动。

陈春言/摄

中国人寿南阳分公司

庆“三八”学剪纸 弘扬非遗文化

□靳合新 刘富安 王 涓 文/图

3月5日上午,中国人寿南阳分公司城区银保专业化公司开展“庆‘三八’学剪纸 弘扬非遗文化”主题活动。该公司城区银保专业化公司经理张永蕾和20名女职工参加了此次活动。大家一起感受中国传统剪纸文化艺术的魅力。

剪纸活动邀请到南阳市非物质文化遗产剪纸项目传承人吕登阁现场教学。吕登阁今年84岁,已是杖朝之年,却精神焕发,和蔼可亲,十分谦逊礼让。他是中国民间文艺家协会会员、南阳市美术家协会会员、民间文艺家协会会员及“非遗”剪纸传承人、卧龙区民间文艺家协会顾问,中学

高级教师,从事美术教学50余年,教授学生近万人,创作优秀剪纸作品千余幅,数百幅作品曾被央视《人民日报》《河南日报》《南阳日报》《南阳晚报》等媒体报道,并在省内外多次获奖。他的作品既有南派剪纸的细腻秀美,又有北派剪纸的粗犷豪放,构图新颖,别具一格。吕登阁还坚持免费教课、参加社会活动,让更多人热爱剪纸,把剪纸技艺不断传承下去。

活动伊始,吕登阁向大家详细讲解了剪纸的历史、文化、用途、基本剪法,他的剪纸作品等,大家现场零距离感受传统艺术的奇妙,并跟着吕登阁全力投入

剪纸活动(如图)。一把剪刀一张一合,一叠红纸,巧手飞舞,纸屑落下,一张张普通的红纸,变成一幅幅活灵活现、栩栩如生的剪纸艺术作品。大家欣赏着自己精心剪出的作品,脸上露出了幸福的笑容。

剪纸是中国最古老的民间艺术,在南阳有着深厚的历史文化底蕴,是南阳珍贵的地方文化遗产。通过此次活动,大家深切感受到剪纸艺术的独特魅力,体验了艺术创造带来的乐趣和成就感。大家一致表示,这个“三八”国际劳动妇女节过得特别有意义,留下满满记忆,一定不负韶华,勤奋学习,爱岗敬业,用踏



实的工作作风展示美、践行美、传播美,踔厉奋发,勇毅前行,为中国人寿公司业务高质量发展贡献自己的力量。

中国人寿河南省分公司

客户体验中心焕新出发

□刘富安 王 涓

近年来,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)河南省分公司始终将客户的体验融入发展大局。为持续提升柜面服务质量,中国人寿河南省分公司升级打造了适老化、智能化、个性化的客户体验中心,不仅满足了客户多元化服务需求,而且为服务场景注入科技温度与人文关怀,受到广大客户的一致好评。

以人为本,服务体验更“温暖”
中国人寿河南省分公司积极推行适老服务,为户外劳动者搭建服务驿站,用为民情怀提升保险温度,践行服务初心;推行老年服务专区、配备老花镜、血压仪、轮椅等便民物品,方便客户随时取用;推行长者

专属陪同服务,为60岁以上客户提供专人陪同、免预约、免等待的专属业务办理服务;推行特殊客户上门服务,为不方便出门的特殊客户群体提供上门服务,让他们足不出户就能完成业务办理,真正将贴心、暖心、爱心的服务理念,传递给每一个客户。

科技赋能,服务通道更“智能”
中国人寿河南省分公司在服务网点广泛配备智慧柜员机、智能排队机、e掌柜等智能工具,打破传统时间与空间局限,为客户提供智能、自助、坐享服务,让服务省时省力、简单快捷。

智慧柜员机支持客户自助办理保单业务,真正实现“零等待,来即办”;智能排队系统支持

客户线上轻松预约服务时间和网点,避免客流高峰;e掌柜管理工具运用大数据技术,智能捕捉客户需求,科学分析客户等候时间,通过“一客一模式”更懂客户需求。

升级形象,服务场景更“优越”
为提升客户体验,中国人寿河南省分公司在服务网点优化增设了便民服务区、健康体验区、业务洽谈区、增值服务区、智享体验区等,以人性化细节设计和科学化服务细节,打造出多元交互空间,让客户在享受保单服务的同时,体验到公司文化、保险意义、产品推介等系列常态化服务。

另外,为充分满足不同客户群体的多元化服务诉求,中国人

寿河南省分公司将柜面逐步打造成为公司形象展示、客户活动、获客养客、口碑建立的平台。目前,中国人寿河南省分公司已有开封通许支公司客户体验中心、洛阳偃师支公司客户体验中心、新乡卫辉支公司客户体验中心等15家客户体验中心投

入使用。
今后,中国人寿河南省分公司将继续坚持政治性、人民性和专业性不动摇,全力推进客户体验中心转型升级,走好客户服务质量发展之路,以简捷、品质、温暖的卓越服务,守护人民对美好生活的向往和追求。



携手好乡医
共建一个家

广告

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

郸城

医共体建设帮助外科手术室重启

本报讯 (记者侯少飞 通讯员孙小明)“在张完乡卫生院做手术,既方便又实惠,县里专家过来,我们在乡里就能享受县人民医院专家做的手术,真是太好了!”日前,一位下肢静脉曲张的患者在郸城县张完乡卫生院接受下肢静脉曲张高位结扎和剥离术后,为乡卫生院亲民、便捷的医疗服务连连点赞。

这是张完乡卫生院外科手术室改造升级后开展的第一例外科手术,郸城县紧密型县域医共体建设为张完乡卫生院重启手术室提供了基础,让基层群众享受到了紧密型县域医共体带来的健康“红利”。

为确保患者治疗效果,张完乡卫生院外科医生周连银、全科医师高峰、护士长刘丹与患者充分沟通后,开展术前讨论,为患者制定了详细合理的治疗方案,并且请郸城县第一医疗健康服务集团总医院郸城县人民医院麻醉科专家为患者进行手术麻醉。患者在乡卫生院就能享受县级专家的医疗服务,不仅时间节省了,而且费用相对较少。最终手术取得成功,目前,患者正在接受康复治疗。

此例外科手术成功开展后,该院急诊外科接诊了一位被藏獒咬伤的患儿。在急诊外科医务人员的协助下,该院为患儿开通绿色通道,先诊治后缴费,及时处理患儿伤处,随后迅速将患儿转诊到集团总医院进行后续治疗。

张完乡卫生院是一家有着60多年历史的卫生院,由于种种问题,该院8年多未开展外科手术。加入郸城县紧密型县域医共体后,张完乡卫生院在郸城县人民医院的帮助和指导下,历时数月,对外科手术室进行了升级改造,并购置了麻醉机、手术床、无影灯、高频离子电刀、外科、骨科手术器械、手术室消毒设备等设备,患者就医环境和条件大大改善。

自郸城县紧密型县域医共体成立后,郸城县人民医院各科室专家定期到乡镇卫生院坐诊帮扶,同时,这些乡镇卫生院分批派出业务骨干到郸城县人民医院进修学习,在郸城县人民医院的带领和帮扶下,乡镇卫生院科室带头人的业务能力、医疗服务水平不断提升。