

助力乡村振兴

# 让村民在家门口就业致富

本报记者 王平 通讯员 孙晓兵

“来，看镜头，我数三二一，一起喊茄子……”随着照相机的快门声响起，幸福被瞬间定格。8月16日，在平顶山市鲁山县辛集乡白村党群服务中心，充满了欢声笑语。脱贫户徐三穿上漂亮的衣服，陪同老伴儿，等着摄影师拍摄纪念照。

“邀请摄影师为村民拍纪念照，只是为村民提供家庭服务、带来幸福感的一个缩影。白村的主要产业是种植业、养殖业及加工业。”平顶山市疾病预防控制中心白村第一书记李河新说，“在驻村帮扶期间，通过与村民促膝长谈，我发觉留守在村里的许多人有老、下有小，不方便出门打工挣钱，想学习一门技术增加经济收入，改善生活。”为此，李河新带领

驻村帮扶队员和村干部进行分析后，决定立足村情确定培训课程，积极联系专家来到白村举办免费技能培训。

“前段时间，白村先后举办康复医疗、餐饮、家政服务、果树种植、家禽养殖等专题培训班8期，有360名村民参加了培训，使80%以上有劳动能力的村民掌握了实用技术。同时，通过技能培训转移劳动力就业133人，发展果树种植业、家禽养殖业36人，拓宽了村民的增收渠道，为村民致富奠定了基础。”李河新开心地说，“目前，白村的葡萄种植、蚯蚓养殖和山羊养殖已初具规模；从床上用品加工的农户有50余户。这些农副产品不仅畅销，还增加了村民的经济收入。”

“在村里，虽然每天挣钱不多，

但是能够照顾年迈的父母和正在读书的孩子，我就很知足。您看，我做的是被套上面的衬布，每做出来一件产品就能挣到1元加工费，一天能挣80元左右。加工好产品后，驻村帮扶队员帮忙联系人，上门集中收购，我也不愁销路！”村民李淑利说。

在葡萄种植户徐大展的葡萄园里，一串串成熟的葡萄在浓绿的叶子中间时隐时现，散发出一阵阵淡淡的清香。“今年，我已经种植葡萄5年了，每亩(1亩=666.67平方米)的产量可达4000多公斤，一年收入几万元呢！我很感谢驻村帮扶队员，是他们帮我选择种植葡萄项目，邀请专家进行技术指导，讲解修剪技巧，还帮助我联系经销商，让我的钱袋子鼓了起来！”徐

大展说。

在采访中，脱贫户徐天晓讲述了一件事，在麦收期间，他骑着电动车来到田地里浇水，不慎摔倒，造成手部骨折。李河新得知这一消息后，立刻跑到出事地点，一边拨打120，一边拿出1000元作为医疗费，组织村民迅速将徐天晓送到医院救治。徐天晓住院了，留下体弱多病的父母和正在上学的子女，李河新就带领驻村帮扶队员包揽了他家的庄稼活。如今，徐天晓康复出院，逢人便夸驻村帮扶队员。

“如今，白村村民逐步在家门口创业，实现了就近致富的愿望。今后，我们将继续努力，大力发展增收致富项目，让更多村民在家门口稳定就业、持续增收，有效助力乡村振兴。”李河新坚定地说。

8月中旬，脱贫户白青林的女儿考上了大学，但一时凑不够学费。李河新知道此事后，想办法联系有关部门，通过开展爱心助学活动，筹集资金5000元，帮助白青林

的女儿上学。村民徐师成想建蔬菜大棚，但资金不足。为此，李河新联系相关部门，筹措资金，帮助其发展致富产业。

近几年，李河新带领驻村帮扶队员，与村干部共同努力，白村的村容村貌得到了很大改善，集体经济逐渐壮大，村民的生活水平不断提高。比如新建了两层楼的党群服务中心，新修建了乡村道路，为100余户农户实施了标准化厕所改造，农户危房全部改造完成……

“驻村帮扶队员的到来，不仅改善了村里的环境，还带动了村民在家门口创业，实现了就近致富的愿望。今后，我们将继续努力，大力发展增收致富项目，让更多村民在家门口稳定就业、持续增收，有效助力乡村振兴。”李河新坚定地说。

基层快讯

## 洛阳市孟津区卫生健康委开展急诊急救应急演练

本报讯(记者刘永胜 通讯员李艳民)近日，洛阳市孟津区卫生健康委组织6个急救站(点)在瀍源公园开展急诊急救应急演练。演练结束后，有关专家对演练情况进行了点评，增强了医务人员处理突发性公共卫生事件的能力。

本次演练以孟津某河流水上游发生洪水，附近村庄有人溺水，多名人员处于昏迷

## 安阳市文峰区卫生健康委专项检查托育机构

本报讯(记者张治平 通讯员张伟龙 李密)近日，安阳市文峰区卫生健康委联合区应急管理局、区市场监督管理局执法大队等，对辖区内无消防验收报告的2家托育机构和1个家庭托育点进行了专项检查。

检查组对发现的现场问题，现场反馈、现场指导；叮嘱负责人重视消防及应急处置能力，增加防火巡查和检查频次等，提升托育机构服务能力。联合检查组对托育机

## 漯河市源汇区卫生健康委优化营商环境出实招

本报讯(记者王明杰 通讯员问小方)记者8月22日从漯河市源汇区卫生健康委获悉，该委持续深化行政审批制度改革，打造高效服务环境，让企业和群众办事更高效。

源汇区卫生健康委对110项政务服务事项一律入驻服务中心窗口，实行

## 睢县卫生健康委保障儿童健康发展

本报讯(记者赵忠民 通讯员马雷)今年，睢县卫生健康委采取多项措施，保障儿童健康发展。睢县卫生健康委成立筛查工作领导小组，技术指导小组和质控小组；举办培训班，对所有新筛工作人员

## 濮阳县人民医院指导患者合理膳食

本报讯(记者陈述明 通讯员李亚辉)8月15日，濮阳县人民医院康复医学科邀请营养师刘震霞对该科患者进行合理膳食指导。在授课中，刘震霞向前来学习的患者和家属普及

## 郸城县中心医院救治心肌梗死患者

本报讯(记者侯少飞 通讯员巴世杰)日前，郸城县中心医院心血管内科三病区与介入导管室医务人员联手成功抢救一名急性前壁非ST段抬高型心肌梗死患者。

8月6日上午，45岁的刘某在家突发胸痛、胸闷，症状持续10分钟未缓解。家人急忙拨打120急救电话，随后，刘某被接至郸城县中心医院抢救。急诊科通知胸痛中心值班医生、心血管内科三病区主任薛帮广

查看刘某的情况。结合心电图检查结果，医生诊断刘某为急性前壁非ST段抬高型心肌梗死，薛帮广迅速启动胸痛中心绿色通道进行抢救。与家属沟通后，薛帮广带领介入团队为刘某行急诊PCI(经皮冠状动脉介入治疗)。

“术中造影结果显示，刘某回旋支近段急性闭塞，若不及时开通闭塞的血管，随时都有心肌梗死、心力衰竭、猝死等风险。甚至可能引起心脏破裂、心力衰竭、猝死等风险。医生迅速启动胸痛中心绿色通道，为患者做到抢救和治疗争取宝贵时间，提高救治成功率。

人物剪影

## “患者信任是我行医的最大动力”

本报记者 乔晓娜 通讯员 余守森 文/图



工作中的朱有红

“朱医生，先给我看看吧！”“朱医生，今天，给我做理疗吧！”8月16日，在南阳镇平石佛镇卫生院的中医馆，前来就诊的患者络绎不绝。

患者口中的“朱医生”，就是镇平石佛镇卫生院的中医馆负责人朱有红。2015年7月，朱有红怀着父亲的嘱托和对家乡的热爱，放弃与妻儿在城市生活的机会，转业回乡，来到石佛镇卫生院工作。在工作中，朱有红采用中医治疗理念和方法，取得了明显疗效。同时，他为患者精心诊治疾病，耐心解释患病原因，普及中医药知识；从检查到治疗，他为患者精打细算，想方设法减免费用。

“中医真神奇，不用一粒药，没输一滴水，不用做手术，用针灸治疗，身体就能康复！”日前，56岁的刘某，因右腿疼痛无法下蹲，就来某医院就诊，彩超检查结果提示下肢血管血栓。医生建议其做手术治疗，惧怕手术的刘某，经朋友介绍来到石佛镇卫生院中医馆就诊。朱有红为刘某进行针灸治疗，辅以中药调理。9天后，刘某痊愈，给朱有红送来锦旗表示感谢。

“朱主任，我叔叔头晕很长时间，经多方治疗，花费上万元了，也没找到

病因。”石佛镇卫生院的一位护士带着自己的叔叔来找朱有红治病。通过问诊与查体，朱有红诊断其为寰枢椎关节半脱位，通过按摩、手法复位，3分钟后，患者的头晕症状得到缓解；治疗一周后，患者痊愈。

“作为一名中医，只有提高诊疗水平，才能赢得患者的信任。”朱有红始终这样要求自己。多年来，他坚持学习中医药知识，苦练辨证施治基本功，并结合四季的特点，巧妙运用中医“五行”相生相克的诊治理念，大胆尝试新疗法。比如，他运用正骨手法、小针刀技术、腰椎间盘突出微创术，以及专门为幼儿开发的“五色贴”疗法，先后救治许多患者。

“朱医生的治病技术真好！前几天，我去外地做生意，跑了1000多公里都没事。之前，我坐车时间长了，腿就疼痛难忍。”赵某打电话，向朱有红表示感谢。原来，赵某因患腰椎间盘突出症，并伴有右下肢疼痛、活动受限等症状。经亲戚介绍，赵某专门从南昌乘坐长途汽车来找朱有红治病。通过辨证施治，朱有红发现患者的病是气滞血瘀导致的。于是，朱有红为患者针灸，疏肝解郁、活血化痰止痛；通过

采用腰椎间盘突出微创术，并辅以中药治疗。半月后，赵某的疾病症状完全消失，腿部活动自如。朱有红说：“患者信任是我行医的最大动力！”

由于待患者热情周到，所以每天到石佛镇卫生院的中医馆求医问药的患者比较多。朱有红为了方便患者，努力将当天就诊的患者看完，午饭时赶到下午三四点才吃。如果有远道而来的患者，他就和相关科室提前沟通，优先挂号，尽量当天做完检查，明确诊断，给予及时治疗。朱有红在得到患者称赞的同时，也得到同事和管理部门的认可，石佛镇卫生院中医馆被评为镇平县唯一的省级示范中医馆；他带领的中医团队被评为河南省十佳中医团队；他先后荣获“优秀医师”和“优秀医务工作者”等荣誉。

在坐诊时，只要是困难群众来就医，朱有红尽力用手法消除患者的病痛，辅以疗效好、价格便宜的中药治疗，尽量减免费用。朱有红说：“村民们赚钱不容易，在用药上能省就省！”他坚持以患者为中心，不管多晚，都会耐心倾听患者的讲述，认真分析病情，进行心理疏导。患者赞叹道：“让他治病，我放心！”

心灵驿站

## 关爱老年人心理健康

赵鹏辉

白女士，女，60岁，近1年来整天闷闷不乐，对周围人比较冷淡，兴趣下降，不愿多说话。近日，在家人的陪同下，白女士来到郑州市第八人民医院就诊。患者家属说，患者近几年待人处事冷淡，与人沟通时也没有过多话语。医生为患者做头部磁共振及PET(正电子发射计算机断层显像)影像检查，结果显示脑萎缩，同时大脑内布满了老年斑。随后，医生为患者进行神经认知功能检查，结果显示存在认知功能障碍。医生经过系统评估后，诊断患者为阿尔茨海默病。

近年来，我国老年人口逐年增加，已经逐渐进入老龄化社会。在国外，比如欧洲、日本，人口的老龄化程度更加严重。因此，老年人的心理问题也逐渐增多，比如抑郁、焦虑、失眠，甚至痴呆等。

其中，阿尔茨海默病在老年人中是一种常见的疾病类型。这是一种起病隐匿，呈进行性发展的神经退行性疾病，主要表现为认知功能障碍、精神行为障碍、社会功能障碍3个方面。一般在65岁之前发病为早发型，65岁以后发病为晚发型。其病理机制以大脑中老年斑的出现、神经纤维缠结的形成，以及神经元数量减少为主要特征。其发病的危险因素包括：增龄、女性、低教育水平、吸烟、中年高血压与肥胖、听力受损、脑外伤、缺乏社交、孤独、糖尿病、抑郁症等。

阿尔茨海默病的临床表现为A、B、C三大类：A(activity)是指生活功能改变，发病早期主要表现为记忆力下降，比如昨天发生的事情，今天就回忆不起来，随着病情的发展，个人生活能力下降的表现也越来越突出。在疾病晚期，患者的个人卫生、吃饭、穿衣等方面都需要由他人协助或者完全由他人照顾。B(behavior)是指精神和行为症状，比如患者会变得缺乏主动性、少语少动、孤独、自私、兴趣减少，对周围人显得冷淡，对亲人漠不关心，甚至情绪不稳定、易激惹。如果认知功能进一步下降，可出现幻觉、妄想(多以被盗窃和嫉妒为主)；有时出现无目的外走、睡眠节律紊乱，甚至昼夜颠倒现象；会表现为捡拾、收藏垃圾废品；可表现为本能活动亢进，比如脱抑制表现，甚至出现攻击行为。C(cognition)是指认知损害，主要以遗忘为主，逐渐累及认知领域，包括计算、定向、视空间、执行功能、理解能力等，也会出现失语、失认等现象。

阿尔茨海默病的治疗原则，是尽早诊断、及时治疗、终身管理。虽然不能治愈疾病，但是可以延缓其发展，尽可能坚持长期治疗。针对患者出现的精神行为症状，在进行行为干预的同时，服用改善记忆力的药物，必要时可使用小剂量抗精神病药物，但必须定期评估疗效和药物副作用。改善认知功能的药物包括胆碱酯酶抑制剂，比如多奈哌齐、卡巴拉汀等；谷氨酸受体拮抗剂，比如美金刚等。针对精神行为症状，可选用新型抗精神病药物，比如奥氮平、喹硫平、利培酮等。以上药物必须在医师的指导下服用。

最后，关于阿尔茨海默病的疾病管理方面，既需要专科医生(精神科、神经内科)的指导，又需要老年科医生的配合支持，更需要社区卫生人员的密切配合，目的是提高广大老年患者的生存质量、延长生存时间，以及提升医疗保健水平。

(作者供职于郑州市第八人民医院心境障碍科)

科普专家话健康

## 如何应对“秋老虎”

吕沛宛

处暑时节昼夜温差大，午后高温暴晒的天气就像“老虎”一样蛮横霸道，俗称“秋老虎”。处暑养生应从饮食、运动、起居、情志等方面着手，要合理饮食、适量运动、起居有常、调畅情志。

处暑是二十四节气中第十四个节气，也叫“出暑”，民间素有“处、止也，暑气至此而止矣”之说，意味着暑气逐渐退去，天气由热转凉。此时，早晚温差较大，昼夜温差大，我们该如何应对呢？

饮食方面 以清淡为主，合理饮食，保证饮食多样化。从中医角度来看，处暑前后降雨量减少，天气干燥，此时尚有夏末之余热，燥与热结合，侵犯人体，易灼伤肺津，影响肺气宣降，甚至伤及肺络，出现干咳少痰，或痰黏难咯，或痰中带血；同时

肺与大肠相表里，肺津耗伤，大肠失润，可出现大便干涩不畅等症状。故饮食宜选用具有养阴润肺或润肠通便作用的食物，比如银耳、梨、百合、玉竹、黑芝麻等。平素脾胃功能弱的朋友，要根据自身条件，适当减少水果摄入量或不吃性寒水果，禁食冰镇水果，多食豆类、五谷类食物，比如玉米排骨汤、排骨150克，玉米150克，玉竹20克，大枣2枚，生姜3片，盐适量。该汤具有滋阴润肺、清热除烦、益胃生津等功效，适合秋季食用，对肺燥咳嗽、口干舌燥、便秘、热病伤津等有一定的功效。同时，如果脾胃功能虚弱，可搭配山楂、鸡内金等帮助消化食物。

玉竹排骨汤中的排骨为肉类，富含优质蛋白质、铁等物质；玉米为杂粮类，富含碳水化合物、维生素B、膳食纤维等。玉米和排骨搭配，营养价值高。该汤不仅有助于增强体质，改善便秘，提高抵抗力，还可以补充体液等。

适度运动 俗话说“秋后练背，人活百岁”，秋天可以多做一些肩部运动或按摩，也可以选择快走、慢跑、打太极拳、健身操等运动形式，运动量因人而异，循序渐进，持之以恒，以“形劳而不倦”为宜，不宜做剧烈运动，避免因出汗过多而加重、加重秋燥症状。

起居方面 处暑时节天气由热转凉，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阳气也逐步内敛。此时，人体易出现乏力、嗜睡等症，俗称“秋乏”，建议早睡早起，保证充足的睡眠，适当午睡有利于缓解“秋乏”症状。长时间工作后，也可多伸懒

腰。有学者认为，多伸懒腰能适当增加对心、肺的挤压，促进心脏泵血，增加全身的供氧量，让人神清气爽。此外，处暑后昼夜温差加大，早晚应适当添加衣服，不能过度追求“秋冻”，避免感冒等疾病发生。

情志方面 中医认为，秋与悲相应，自古也有“悲秋”之说，故处暑时人们要积极消除不良情绪。此时，人们应主动调节情绪，保持心态平和，可以选择听音乐、散步、钓鱼、外出游玩等，或者结合自身的兴趣爱好，比如唱歌、跳舞、绘画、弹琴等方式，疏泄不良情绪。

预防疾病 秋天以过敏性鼻炎和泄泻等疾病为多。这多和夏季过度用冷气或吃冰镇、生冷食物，损伤肺、脾、肾有关，寒邪潜伏体内，遇到合适的体质和空间，形成复合致病

因素和条件，平常保健可以将双手大鱼际穴对搓发热，而后置于迎香穴上。另外，坚持慢跑，增强体质很重要，每天慢跑20分钟，坚持3个月，能促进身体五脏六腑、四肢百骸血液循环，正所谓“正气存内，邪不可干”。同时，秋季瓜果多，中医认为，凡事必降，由于长夏身体气血趋向于表，脾胃功能相对较弱，建议在中医指导下进行辨证施治。

综上所述，处暑养生应从饮食、运动、起居、情志等方面着手，要合理饮食、适量运动、起居有常、调畅情志等，重点关注秋季高温反弹，预防秋燥，有利于减少“秋乏”及秋季常见疾病的发生。

(作者供职于河南省中医院、为河南省健康科普专家，本文由河南省卫生健康委宣传处指导)