



“父子兵”成了“仓大夫”

齐心守护家门口的“米袋子”

通讯员 江文辉 文/图

“这对父子又在田里干活了。”11月21日，在箬横镇浦岙村，当村民们听到从田里传来的收割机声和无人机声时，他们就知道村里的种粮大户林小青、林康这对“父子兵”又开始忙碌了。

喜欢戴鸭舌帽，笑起来脸上有光，这是村民们对林小青、林康父子俩最深的印象，而这，也是这对“父子兵”在村里的独特“符号”。

林小青说，儿子读完书后外出打拼，做过包装工、机械工、服务员，绕了一大圈，最后还是回归农业。“毕竟是农家的娃，看我从村干部的任上退下来后，他就主动邀我一起承包全村的田，一起办家庭农场。”

谈及这一想法，现年34岁的林康深有感触。这些年，他虽然外出打工过，但也知道村里的近千亩良田都是被流转分割成好几块，各家种植户各自为战，有种植果蔬的，有种植稻子的。“特别是田界边，年年或多或少都有抛荒或被侵占的现象，这造成了不少的土地资源浪费。”林康认为，父亲从村干部任上退了下来，对村情比较熟悉，这对成片流转是有利的，如果把这些良田都统一打包，既杜绝了土地资源浪费，又可以实施大面积机械化作业，提高粮食效益，是一举两得的好事情。

有了想法，说干就干。去年3月份，林小青、林康父子俩承包了全村80%的土地，开始了第一年的早晚稻、大麦、豆类作物轮套种。“稻种植播的密度不要太



林小青、林康父子在查看大麦种子。

大。”“无人机就要低飞的，这样才能保障肥药均匀入田。”……林小青是传统的农民，林康则是有知识的“农二代”。这样的对话，在他们之间时有发生，或争执，或交流。渐渐地，雇来的农民工也发现，这对父子太“可爱”了，他们尽管有着不同的种植理念，却能彼此磨合、扬长避短。

去年早稻881亩、晚稻890亩，今年早稻887亩、晚稻925亩，除此之外，在每茬种植空档期，还开展蚕豆轮种、大麦套种，两年下来，茬茬丰收，年亩均净利润近两千元。“干农业会很辛苦，只要心态放正，这也是一份不错的职业。”算了一笔账，谈

起心得，林康乐滋滋的。

为了种好粮，去年10月，林康还专门去学习了无人机操作。“粮食播种、植保，靠人工的话，需要一笔成本；请个操作员，也需要一笔成本，算一算开销比例很大，既然成本这么高，那我还不如自己做。”林康介绍，别看才两年工夫，他可学到了不少东西，播种面积比例、肥药一体量比等等，此外，父亲的倾囊相授也让他能够快速进入角色。

如今，林小青、林康父子俩的晚稻亩产量再一次迎来大旺潮，处处呈现出收割、转运、烘干等农忙场景。而即便在这一刻，他们还要分工合作，抢抓明

年农时：你抓紧播种好你的蚕豆种子，我则开着无人机套播好大麦种子；你兼顾维修灌溉沟渠，我则驾着车子请来农技顾问……

这样的“父子兵”，就是家门口的“仓大夫”。村民们纷纷表示，农业种植是需要接力棒一棒一棒接下去的，这样的幸福职业对林小青、林康父子俩来说是舍不得放弃，也不愿意放弃的。“只要父亲身体条件允许，我还想和他一起做下去，五年、十年都愿意；但如果他身体条件不允许了，那我就接过接力棒，继续做下去，让村里的‘米袋子’年年扎得牢、岁岁装得满。”林康说。

“是你们给了我们抗争病魔的勇气！”

千字手写信，道不尽对医护人员的感谢

本报讯（记者辛雨吟 通讯员李雯莹）近日，台州市肿瘤医院放疗一科的医护人员收到一面红彤彤的锦旗以及一封手写感谢信。感谢信的纸上满满当当排列着近千字，流露出了患者江先生及其女儿的真情。

江先生今年65岁，直肠癌术后正在接受放化疗等后续治疗，几个月前因病情复发需持续化疗而入住台州市肿瘤医院放疗一科。因治疗所需，加之江先生自身的血管条件极差，医护人员对其进行了PICC置管，每周导管维护被安排在离家较近的医院进行。

但江先生告诉医护人员，在其他医院维护后有明显的不适

感。于是在接下来的时间里，为了不影 响导管维护工作继续开展，放疗一科叶瑞智医生耐心地为江先生讲解病情及治疗方案、预期效果，鼓励他积极配合，争取早日战胜病魔。再加上护士们的精心护理，江先生的不适感逐渐消除，也更加信任放疗一科的护理团队。

此外，放疗一科还专门为包括江先生在内的所有PICC置管患者建立了微信群，方便大家咨询置管期间的问题，护士们看到微信群里的问题后也会在第一时间进行答复。

医护人员认真负责的工作态度

和查房时细致贴心的服务，都让江先生感觉非常亲切温暖，而日常检查中一点一滴的温情细节，也让江先生的女儿“看在眼里，记在心里”。

同为护理人员，她比常人更能体会其中的辛苦与不易。她在信中这样写道：“我要特别感谢肿瘤化疗科的尤光贤副院长、叶瑞智医生、方玮玮护士等全体医护人员，感谢你们科室拥有这样一支医德高尚、医术精湛的医师及护理团队。”“我本人也是一名护理人员，同时我也是癌症患者的家属，深知抗癌之路非常困难，但在你们医疗及护理团队的悉心治疗和照顾之下，我们对生活重新燃起了希望，是你们给了

我们与病魔抗争的勇气！”

一封真挚的手写信，温暖了台州市肿瘤医院的医护人员们，这是患者对他们仁心仁术的最大肯定，字里行间满满的都是感激和信任，同时也给了他们继续向前走、打造“人民信赖、职工满意、有温度的医院”这一目标莫大的鼓励。

这封千字感谢信只是放疗一科收到的众多感谢信中的一封，也只是医院清廉科室建设中一个小小的缩影。医院全体医护人员表示将不负众望，把患者的肯定和赞扬作为工作中的鞭策和鼓励，持续为患者提供更优质的医疗服务。

帮你问医生 >>

得了糖尿病以后，就再也不能吃甜食了吗？

市民赵先生：得了糖尿病，不少病人都认为要少吃米饭，是不是饭吃得越少对病情控制越有利？

市第一人民医院内分泌科主任医师林海洋：糖尿病患者不要拒绝主食。谷物里含有身体所需的微量元素以及神经生长的营养，长期不吃主食可导致其他疾病，尤其是1型糖尿病患者，可能会诱发酮症酸中毒。在医生的指导下，要保证碳水化合物提供了总能量的50%~60%，粗细搭配，少吃多餐。

只要糖负荷指数低的甜食都是可以食用的，同时要注意

控制好甜食的摄入量。像现在有甜味剂、含有木糖醇的点点心和酸奶都是蔗糖的替代品，但要注意摄入量，比如木糖醇制品每日不能超过50g，否则会引起腹泻。

对于老年糖尿病患者来说，健康合理的饮食是必不可 少的，因为糖尿病的发生本来就与吃有关。只有改变不良饮食习惯，才能更好地控制高血糖。总热量的摄取也不能太高，多吃低热量、低脂肪、低蛋白、高纤维的食品。改变不规律的作息，尤其是不要频繁熬夜应酬、暴饮暴食。不要拒绝碳水化合物。

遇到有人心跳骤停时，要怎么办？

市民孙女士：张医生，最近猝死的人越来越多，有些还是特别年轻的小姑娘小伙子，实在太可惜了！请问遇到有人突发心跳骤停的时候，我们该怎么做？

市第四人民医院急诊科医生张妙增：心跳骤停一旦发生，如得不到及时的抢救复苏，4~6分钟后，便会造成患者脑部和其他人体重要器官组织的不可逆损害，所以，心跳骤停后的心肺复苏要立即进行。

第一步是胸外按压。将两只手交叉重叠在一起、手臂垂直向下，放在下方那只手的掌根要放在患者乳头连线的中点，随后要快速、用力地按压30次，每分钟的数量要达到100至120次；

第二步要进行气道开放。一只手放到患者额头处，另一只手提起下巴，让患者头部充分后仰，使其打开气道；第三步是进行人工呼吸。用手捏住患者鼻子，对准嘴巴吹气，持续时间不用太长，看到患者胸腹部有起伏后就可以停止；进行两次人工呼吸以后，再返回到第一步，继续进行胸外按压。

正确掌握心肺复苏方法，利用宝贵的黄金4分钟，在关键时刻可以挽救他人生命。我们医院近期就开展了全员心肺复苏及除颤仪培训，为正确实施心肺复苏、提高急救成功率打下坚实基础，切实保障患者安全，真正做到为群众健康保驾护航。（记者 辛雨吟 整理）

健康浙江建设（行动）宣传专栏 >>

高水平推进健康浙江建设 奋力打造健康中国省域示范区

（上接11月21日第三版）

实现爱国卫生工作转型升级，发挥爱国卫生运动在健康浙江建设中的引擎作用。坚持践行“绿水青山就是金山银山”理念，大力实施绿色环境打造行动。空气质量达到国家二级标准，成为长三角等全国重点区域首个达标省份，以及首个通过国家生态省建设试点验收的省份。“千村示范、万村整治”工程获联合国地球卫士奖，美丽乡村创建先进县（市、区）数量居全国第一，农村人居环境整治评测全国第一。创管并重，巩固发展卫生城镇创建成果。在2017年全国率先实现国家卫生城市（县城）全覆盖的基础上，国家卫生乡镇占比由2016年底的6%上升至2021年的近50%，位居全国省区第一，省卫生村比例达到66%。目前，全省共有国家卫生乡镇421个，省卫生乡镇实现全覆盖，省卫生村12968个。在全国首创出台《浙江省国家卫生乡镇量化分级管理方案（试行）》。提档升级，深入开展健康城镇建设。探索建立健康城市、健康县城、健康乡镇建设标准，据2021年度国家健康城市评价结果，全国30个健康城市建设样本市中我省占6个，其中嘉兴市位居全国第一。目前，全省共有299个乡镇、3647个村达到省级健康村镇标准。

持续推进健康细胞建设，创新健康浙江建设载体。开展国家健康促进县（区）建设，目前已成功创建41个，覆盖率达45%。其中，舟山普陀区、台州玉环市、杭州下城区、丽水莲都区、嘉兴桐乡市分别获得全国健康促进县（区）第一批第二、第二批第八、第三批第三、第四批第四和第五批第三的好成绩。大力开展健康促进学校建设，已建成健康促进学校5286所，占全省学校91%。深入开展健康促进医院建设，建成健康促进医院380家，覆盖全省11个地级市90个县（市、区），覆盖率达98%。开展健康家庭建设试点工作，共建成健康家庭30多万户，先后举办3届全省健康家庭大奖赛。实现全省居民健康素养提升万个农村文化礼堂全覆盖，居民积极参加体育锻炼、合理均衡膳食、使用公筷公勺、正确垃圾分类等健康行为与生活方式逐渐养成。2021年全省居民健康素养水平达到36.11%，高出全国平均10个百分点。

构建全民全程健康服务体系，筑牢共同富裕的健康根基。围绕打造“浙里健康”，创建国家医学中心首批“辅导类”项目，落地运行2个国家区域医疗中心，布局4个省级区域医疗中心，启动医疗卫生“山海”提升工程，打造高水平县级医院，推动优质医疗资源有序扩容和均衡布局，城市三甲医院疑难危急重症诊治能力不断提升，成为向外省流出患者减少人数最多的3个省之一；县域就诊率、基层就诊率分别达89.5%和51.8%。在2018年开始的全国三级公立医院绩效考核中，我省多次获得第三名，2020年荣获全国第一，“A”级以上医院数量全国第一，门诊和住院患者满意度保

持全国第一，为历史最好成绩。围绕打造“浙有善育”，修订人口与计划生育条例，制定高质量发展建设“浙有善育”及重大应用工作方案，梳理重点支持政策清单，已出台14个政策文件。大力发展普惠托育体系，实施儿童医疗服务提升计划，每千人口托位数2.74个，位居全国第二；婴儿死亡率1.77‰，远低于全国平均水平。全省家庭医生签约人数2449.23万人，十类重点人群签约人数1794.8万人。围绕打造“浙里康养”，启动老年健康服务专项行动，医疗机构康复护理床位达5.5万张以上，二级及以上公立综合性医院老年医学科设置比例达80%以上，建设老年友善医疗机构1000家以上。

全面加强健康保障，持续推进健康产业快速发展。持续推进“三医联动”“六医统筹”，在全国率先建立覆盖全体城乡居民的医保门诊慢性病保障制度，将高血压、糖尿病、肺结核等12种常见慢性病纳入城乡居民门诊规定病种范围；完善用药保障机制，多种抗癌药、救命药、孤儿药纳入医保支付；完善医疗救助兜底机制，基本实现应保尽保、应救尽救。2021年，全省户籍人口基本医保参保率达到99.76%，城乡居民基本医疗保险财政补助省级标准和基本公共卫生服务财政补助标准分别提高到年人均600元和92元。围绕“医、药、养、健、智”五大重点领域，推进千亿生命健康产业投资工程，打造一批生命健康产业集群，培育一批生命健康领军企业，生命健康产业成为万亿产业之一。2021年，在生命健康领域部署实施省重大科技攻关项目近150项，安排千亿生命健康产业投资项目495个，完成投资1139.8亿元。全省域推进“健康大脑+”体系建设，“浙医互认”“浙里急救”“浙里防疫”入选全省数字化改革“最佳应用”，并多次获国家相关部门肯定，数字化改革成果的利民惠民效应不断体现。

筑牢疫情防控底线，健康治理更加科学有效。2020年以来，面对新冠肺炎疫情，全省上下在省委、省政府的坚强领导下，浙江率先在全国启动一级响应，充分发挥健康浙江建设的组织优势和机制优势，全面推动健康浙江行动融入疫情防控、疫苗接种、复工复产复学等各个方面，用“硬核功夫”打出防疫“组合拳”，构建“两图一码一指数”精密智控机制，持续提升“七大机制”和提速“五快循环”，疫情遭遇战、阻击战打出了浙江经验，交出了高分报表。下一步，浙江省将深入学习全面贯彻习近平总书记在二十大报告中关于健康中国建设的重要论述，对标高质量发展，在奋力推进中国特色社会主义共同富裕先行和省域现代化先行的过程中力争取得更多突破性进展和标志性成果。始终坚持以人民满意为目标，奋力打造健康中国省域示范区，为实施健康中国战略提供浙江方案，不断提升人民群众的健康获得感和幸福感。

（文章来源：《健康中国观察》杂志 2022年第11期）

