晨刊

衡水日报 HSRBCK

2020 年 12 月 29 日 星期二 农历庚子年十一月十五

国内统一连续出版物号：CN 13-0012 第5600 期

B1

衡水市第五人民医院 衡医广[2020]第06-24-18号

电话：8888120 2345120

扫描二维码轻松下载
衡水日报客户端

权威发布 品质浏览

中共衡水市委 主办
衡水日报社 承办

本版邮箱：hsrbckbjb@163.com 发布最新消息 提供最佳服务

大家富才是真的富

——深州众城农业董事长王娜致富不忘乡亲记事

王娜（中）查看蔬菜长势

12月中旬，京津冀“蔬菜大会”举办，来自全国各地的蔬菜“大亨”面对面洽谈合作。面对千载难逢的机会，深州众城农业董事长王娜却干了件“傻事”——她放着自己的千亩大棚菜不宣传，反倒在大会上推销起乡邻们种植的大棚黄瓜。

王娜说，一人富了不算富，大家富才是真的富。创业路上，乡亲们恩情深似海，带领大伙儿共赴小康是她坚定的初心。

愿一辈子和土地打交道

12月22日上午，记者来到位于深州市北溪村乡院头村的王娜的农场。本想边转边采访，没想到王娜的电话接连不断。“真是不好意思，最近在筹建牛舍，确实有点儿忙。”眼前的王娜风风火火，一开口就是大嗓门。“看，这1500亩地都是俺流转的，这边是大田，主要种花生，那边是果蔬大棚，有西红柿、茄子、草莓，东边还养了奶牛。”

王娜成立的河北众城农业发展有限公司是一家集种植、养殖、加工、销售于一体的多功能复合型大型现代化生态农业综合体，公司旗下有一个粮食专业合作社、一个家庭农场及一座高标准奶牛牧场。

改变源于不经意的瞬间。2013年之前，王娜和丈夫在北溪村乡经营着一家粮庄，忙半年闲半年。偶然间，她听到一则新闻，

（下转B3版）

走向我们的小康生活

市妇联市司法局公开招募培训婚姻家庭纠纷调解员

本报讯（记者孔颖）即日起，我市面向社会公开招募培训婚姻家庭纠纷调解员。活动由市妇联、市司法局主办，市心悦社会工作服务中心协办，报名时间截至2021年1月15日，全市市区（含桃城区、冀州区、滨湖新区、高新区）共招募20名，男女不限。

为认真贯彻落实党的十九届五中全会精神，根据《中华人民共和国妇女权益保障法》和《中华人民共和国人民调解法》的有关规定，市妇联、市司法局面向社会公开招募培训婚姻家庭纠纷调解员，进一步发挥婚调员维护社会和谐稳定“第一道防线”作用，切实把人民群众家庭内部矛盾、纠纷化解在基层，消除在萌芽状态，为婚姻家庭关系保驾护航，为维护社会和谐稳定、推进平安衡水建设作出积极贡献。

调解员主要负责婚姻家庭矛盾、夫妻关系、亲子关系、社区邻里关系、个人成长等相关问题的处理与调解工作，通过专业的心理沟通方法，促进当事人平等协商、自愿和解、达成调解协议，督促当事人及时履行家庭、社会责任和义务。做好法治宣传教育工作，注重通过调解工作宣传法律、法规、规章和政策，教育公民遵纪守法，发现违法犯罪以及影响社会稳定和治安秩序的苗头隐患，及时报告辖区公安机关。认真做好纠纷登记、调解统计、案例选报和文书档案管理等工作，积极参加各项政治学习和业务培训。

据了解，招募人员由衡水心悦社会工作服务中心负责安排统一培训工作，由中科院应用心理学研究生、高校教师，国家二级心理咨询师王丽亲自授课，课程内容主要围绕社会常见的亲子、夫妻、婆媳、邻里等关系调整及处理，帮助其个人成长、家庭和睦、亲子教育、人际沟通等主题内容。培训结束后，由市妇联、市司法局联合颁发荣誉证书，衡水心悦社会工作服务中心统一颁发培训合格证书并签订工作协议。

半数以上成年人超重 中华饮食结构有了“直筒腰”？

中华饮食的平衡构成了一个“宝塔”结构，谷类、蔬菜和水果占最下面两层，支撑居民的健康。然而，12月23日，科技日报记者从国新办就《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)年》(以下简称报告)有关情况举行的发布会上获悉，本来在第三层的猪牛羊肉等摄入近年来持续增加，我国居民膳食脂肪供能比已经达到了34.6%，多于整个日常消耗的1/3。

中华饮食结构中段不再“上窄下宽”，竟也有了“直筒腰”！

惊!我国超过一半成年人超重或肥胖

饮食结构的“直筒腰”带来了惊人的影响。

国家卫生健康委组织中国疾病预防控制中心、国家癌症中心、国家心血管病中心等单位开展了2015—2019年的中国居民慢性病与营养监测，覆盖全国31个省(区、市)近6亿人口，形成的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》表明，超重肥胖率继续上升，成年居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

“居民在外就餐比例不断上升，食堂、餐馆、加工食品中的油、盐应引起关注。”国家卫生健康委副主任李斌指出，居民不健康生活方式仍然普遍存在。膳食脂肪供能比持续上升，农村首次突破30%推荐上限，家庭人均每日烹调用盐和用油量仍远高于推荐值，这些都是报告提示的健康挑战。

中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华在解读报告时表示，我国成年居民超重肥胖超过50%，6—17岁的儿童青少年接近20%，6岁以下的儿童达到10%。“可以用‘超重肥胖上升速度较快、流行水平较高、全人群均受影响’来描述当前人群的超重肥胖形势。”赵文华说。

脂肪“喂肥”了癌细胞?对付癌症需要预防早诊早治

日前，一项刊登在《细胞》杂志的动物研究表明，高脂肪饮食引起的肥胖，会助长癌细胞的生长，而让肿瘤内部的免疫细胞“挨饿”。

此次报告的数据表明，居民超重肥胖问题不断凸显，居民癌症发病率为293.9/100000，仍呈上升趋势。此外高血压患病率为27.5%、糖尿病患病率为11.9%、高胆固醇血症患病率为8.2%、0岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率为13.6%，这些结果与2015年发布结果相比均有所上升。

中国科学院院士、国家癌症中心主任赫捷表示，我国癌症有自己的特点，发病前几位的恶性肿瘤大部分是预后比较差的，比如消化系统恶性肿瘤，如食管癌、胃癌、肝癌都是预后比较差的。尤其发现癌症时已经到了中晚期，难以获得好的治疗效果。

赫捷呼吁，要想提高癌症生存率，需要预防和早诊早治是比较关键的。应不断扩大筛查服务供给。目前，天津、上海、浙江等地将高危人群结直肠癌等重点癌症筛查纳入地方公共卫生项目或政府民生项目，免费向居民提供。此外，通过不断提升筛查服务能力，积极探索推广筛查适宜技术，探索符合我国国情、适合我国人群的癌症筛查和早诊早治模式。

全民关注养生，却没全做对

全民关注养生知识，为什么数据还是显示慢性病发病率在增加呢?

“大家现在都非常关注健康知识方面的书或者App等网上知识，但是有些书、有些网上的知识不一定科学。”国家卫生健康委疾病预防控制局局长常继乐介绍，健康要做好几个基本要领，即每天至少要吃够12种以上的东西，包括主食、副食、水果、坚果等，每周应该不少于25种;把零散的时间挤出来运动，不必安排大块时间;放下手机，关上电脑，和同事、家人、孩子面对面的交流，将对减负、减轻心理压力产生很好的效果。（科技日报）

科普之窗
衡水市科学技术协会主办

河北宝力工程装备股份有限公司

《超耐蚀球型支座》企业标准入选领跑者名单

本报讯（金玉栓）近日，河北省市场监督管理局发布2020年度河北省企业标准“领跑者”公示名单。衡水高新区企业河北宝力工程装备股份有限公司《超耐蚀球型支座》企业标准入选领跑者名单。

企业标准“领跑者”制度是通过高水平标准引领，引导企业制定以技术创新为指导、以科技专利为支撑，高于国家及行业标准水平的企业标准，借以提升产品、服务质量和企业市场竞争力，从而带动相关产业健康发展。通过近两年的培育，衡水高新区已初步形成标准化意识领先、经济效益良好、具有较强行业带动作用的企业标准领跑者队伍。全区已有两家企业2项企业标准荣获河北省企业标准“领跑者”称号，3家企业6项产品采用或者等同国际标准，对构建高新区高精尖经济结构、打造产品质量品牌，促进辖区产业向价值链中高端迈进将起到积极的促进作用。

这一刻，深情暖寒冬

市四院肛肠科举办阳光之家·首届造口联谊会

12月24日下午，衡水市第四人民医院（以下简称“市四院”）的四楼活动室内，白衣天使与患者们共聚一堂，欢声笑语，温馨和谐。这是该院肛肠科举办的“阳光之家·首届造口联谊会”。

世界上有一种痛苦，叫做“造口人”的痛苦。关于“造口人”，曾有一部韩国的电影《素媛》，影片中的小女孩接受手术后，余生注定在“造口人”状态中度过。造口固然令人抗拒，可是作为一种利用外科手术挽救生命、延续生存的重要手段，却是现代医学无可取代的。目前，中国有“造口人”100万余人。由于造口术改变了患者正常的生理结构和外在形象，患者即使康复出院，也将承受生理心理方面的沉重打击。他们不但需要家庭及全社会的关心和帮助，更需要具备专业知识的护理人员的细心指导和科学护理。近来，市四院专门开设“造口门诊”，并设置造口专科护士承担这方面的工作。

“给造口患者搭建一个相互交流肿瘤康复治疗和造口（造瘘）护理经验的平台，增强他们战胜疾病的自信心。出于这个目的，我们举办了这个联谊会。”肛肠科护士长刘丽丽说。

在护士们精心布置下，活动室桌椅擦拭得一尘不染，桌上摆放着水果、小面包等，墙边安放着为患者准备的小礼品，患者与熟识的医生和护士彼此热情地聊着家常，整个屋子洋溢着暖暖的温情。花甲老人贾大爷一眼就认出自己的主治医生王勇，大声喊着：“王医生，好久不见，你戴着口罩我也认出你了。”王勇笑着回应：“您老眼神儿真好，现在身体怎么样啦?”俩人很快聊得火热。

下午3时，联谊会正式开始。年轻护士孔美亚、辛玉琦、高杨用一段手语“感恩的心”拉开了活动序幕。这支优秀的护理队伍平均年龄为20岁出头、专业对口、能力出众，用院方的评价是——“爱心+耐心+专业”于一身的精英护理小分队。接着，刘丽丽结合临床，为造口人士讲解有关造口及造口居家护理的知识。记者注意到一个细节，虽然投影仪有专业的讲解语言，但她没有照本宣科，而是用通俗易懂的家常话来讲解，让患者及家属听得更加明白。活动中还穿插了几个寓教于乐的小游戏，比如在“护理步骤排排看”中，患者不但在游戏中愉悦了身心，而且加深了对造口护理知识的认知。

“造口患者普遍承受较大心理压力,产生抵触、自卑、焦虑、抑郁、绝望等情绪，学会如何与他们沟通，是我们护理人员要上的第一堂课。”刘丽丽介绍，“一些造口患者因情绪过度紧张,不乏存在着护理误区，不少人做了手术后不敢洗澡,一直谨慎擦洗；有人觉得造口是个伤口,得用碘伏或酒精清洗……这些误区都需要我们给予帮助指正。那么，通过游戏的方式，让大家在欢乐的气氛中了解并改正，我觉得会非常有效。”

八十多岁的许奶奶不顾体弱天寒，执意来参加联谊会。她在会上说，我来不为别的，就是想当面跟刘丽丽她们这些好孩子说一声谢谢，如果没有她们的精心照顾，我这把老骨头撑不到今天。她的女儿也哽咽着说，母亲得病后，我们全家最开始感到很沮丧，但经过四院肛肠科护理人员的开导和手把手教导，母亲康复情况非常好，我们看着她笑容一天比一天多，打心底里觉得高兴。

据了解，由于造口患者的患处特殊性，对护理的要求很高，为了让他们出院后也能得到科学护理，四院肛肠科的这支护理小分队专门承担起为患者家属传授护理经验的重任。住院期间，护士会在病床前手把手教给家属如何护理患者；临近出院时，会提醒家属加入科室建立的“阳光之家”微信群；出院后，医护人员会通过微信群及时了解患者的近况，根据病情调整一些措施，同时不间断普及护理的专业知识。

“近来，医院倡导各科室探索开展智慧医疗模式，于是我们做了针对辅助患者家属了解并掌握护理技能的线上教学，”刘丽丽笑着说，“临近元旦了，我们想借这个联谊的机会，将患者及家属从线上请到线下来。面对面交流，我觉得更能让造口患者感受到外界的关心和温暖，增强信心，勇敢面对生活；对家属来说，也能就护理中遇到的难题，从专业人士这里得到解决。”她坦言，因为是科里第一次举办医患联谊会，没有什么经验，心里一直忐忑不安。但看到医生和患者亲如一家地坐在一起畅所欲言，效果出奇得好，悬着的心才放下来。

这一刻，满室皆春，深情暖了寒冬。

本报记者 高艳争