

# 从健康到小康

## ——仙鹤湖湿地园以康养产业赋能乡村振兴

咸宁日报全媒体记者 江世栋

国庆期间,平坦宽阔的公路上车流不断,位于咸安区贺胜桥镇黎首村的泰康仙鹤湖湿地园迎来一批批游客,好不热闹。谁能想到,这个游客纷至沓来的美丽乡村黎首村,几年前还是一个经济落后、道路不畅、信息不灵的偏远乡村。

### 商业向善 共建美好家园

仙鹤湖湿地园是泰康保险集团投资打造的康养胜地。商业向善是泰康保险集团坚信的价值观,已经深刻融入泰康的文化和发展之中。泰康健投在广东罗浮山、杭州径山竹茶园、湖北北京山农场等地,创新“人文+纪念园”模式,通过美化环境,引进产业、吸引人才、完善配套四大举措,从授人以鱼到授人以渔,描绘美好乡村新图景,形成可看、可学、可推广的泰康模式。

时间倒回四年前,在仙鹤湖湿地园修建之前,当时的贺胜桥镇黎首村远没有现在的热闹景象。

这里曾是贺胜桥镇村民眼里又“破”又“偏”的地方,放眼所见皆是杂草丛生的黄土路,道路环境卫生堪忧,村民们收入微薄,村集体经济薄弱。

“在我们的印象里,黎首村罗罗湾过去一直是一个又偏又穷的地方,下雨天到处都是泥泞小路,连水泥路都没有,雨天外出没法骑车只能靠步行。”在仙鹤湖工作了三年的黎首村村民廖大姐说道。

在泰康商业向善思想的指引下,仙鹤湖湿地园积极与地方政府展开协商,对贺胜桥镇黎首村的老旧茶田及村舍房屋进行升级改造。历时77天,旧茶田和村舍焕然一新,茶田帐篷营地于9月28日正式竣工。现如今,这里不仅房成景、路成环、田成块、水成系,更是联结仙鹤湖形成了独特的自然风光。

### 带动就业 家门口能挣钱

经过廖大姐的介绍,同村的黄大姐和王大姐也加入了仙鹤湖湿地园,实现了在家门口就业的心愿。

“这里离家近,早出晚归,在外打工一年四季不着家。现在年纪大了,在家附近上班,家里的地有人种,家务事也可以兼顾



了。”大姐们纷纷感谢仙鹤湖湿地园管理公司,解决了当地村民就业困难的问题。

除了廖阿姨等老一辈的当地村民外,现在也有越来越多的年轻人慕名仙鹤湖而来,投身这个服务行业。加入仙鹤湖已有一年时间的杨雨汐,正是在机缘巧合下到来的。“之前我是在贺胜桥镇的快递公司工作,经常往仙鹤湖这边送快递,特别向往能在这样优美的环境、和谐的氛围里工作。一个偶然的机会,我看到了仙鹤湖发的招聘信息,当时就开玩笑说我来试试。”令杨雨汐意想不到的,一句玩笑话竟然成了真。

正是借助这个契机,杨雨汐加入了心心念念的仙鹤湖公司,得到了梦寐以求的工作机会,成为仙鹤湖旅游服务部接待组的一员,成为乡里乡亲羡慕和祝福的对象。“过

去,我没有做过任何和旅游讲解相关的工作,多亏了公司提供的培训机会,让我能够从零基础起。因为我平常就是一个热心肠的人,所以工作上手也很快。”在接待客户的过程中,杨雨汐与人相处的沟通能力以及处理突发问题的应变能力也在不断提升。现在,她已经能独立并熟练地完成团带及接待的工作,更是受到了客户们的一致好评。

### 解放思想 促进共同富裕

“仙鹤湖湿地园项目落地贺胜桥镇,不仅解决了我们村民的就业,还带动了当地特产贺胜桥土鸡汤的销售。”黎首村村主任严宏旺说,过去村民们一直苦于没有销路,空有好的产品走不出去。这几年,借着仙

鹤湖和泰康的东风,自2021年到现在,帮助村民销售近4000罐的土鸡汤,创收30余万元。

现在,得到实惠的村民们也解放了思想,更加积极主动投入到土特产品的开发中,真是鼓了钱袋,富了脑袋。

原先的黎首村茶田只有制茶这一条产业链,现如今,随着仙鹤湖帐篷营地的建成,生态环境的改善,这里正成为集康养休闲、茶文化传播、帐篷露营于一体的“茶园新生活”的综合体,势必大大提升茶田村落的经济价值和旅游康养效益。

我们有理由相信,在生态环境的改善下,文化衍生产品的开发中,仙鹤湖携手黎首村共同富裕,定可结出累累硕果,为建设美丽乡村赋能。

## 市中医院推进清廉医院建设

# 医药采购实行阳光接待

本报讯 记者江世栋报道:10月13日下午,市中医院召开清廉医院建设暨阳光接待工作推进会。会议学习了《咸宁市中医院医药代表接待管理办法》,并集中购销双方签署《咸宁市中医院廉洁自律承诺书》。

据介绍,药品、器械采购一直是医院廉政风险防控的重点领域。阳光接待工作是实施医药代表、耗材、器械等供应商阳光接待制度,让权力在阳光下运行。

此项工作开展后,将明确医药代表、耗材、器械等供应商在医院进行各类业务活动须按照“阳光接待方案中确定的三定两有”

(定时间、定地点、定人员,有记录、有流程)办理。该制度的实施,将有效杜绝医药代表、耗材、器械等供应商到各科室走动而影响医务人员诊疗的现象,从制度上进一步净化医院清廉环境,从源头上推动了医院器械采购在阳光下运行,全面营造清廉氛围。

会议强调,要进一步加强领导、压实责任,为推进清廉建设取得实效提供有力保障。进一步强化组织领导、风险防范、统筹推进和宣传引导,确保清廉医院建设各项工作落实落细落到位。各相关负责人要带头增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力,保

持一颗敬畏心、平常心,保持如履薄冰、如临深渊的警觉意识,心存敬畏、手握戒尺,忠诚、干净、担当、学习、务实、合作,不断开创卫生健康系统党风廉政建设新局面,努力营造“党风正、行风清、院风新、服务好”的杏林清风环境。

“清廉医院建设是清廉咸宁的一个载体,市中医院是清廉医院建设的一个窗口。”市卫健委相关负责人在会上强调,在推进阳光接待工作中,市中医院领导干部要加强事前、事中监督,将党内监督、制度监督、职能部门监督、群众监督、舆论监督有机结

合,形成监督合力,确保权力规范行使。要从根本上杜绝医疗领域腐败现象,还要加快推进医药卫生体制改革,引领行业清风、涵养医德医风,使医术的价值得到正当的体现,使医务人员得到应有的收入,树立医疗行业良好形象。



### (上接第一版)

积极推进阳光家园试点,为200名贫困智力、精神和重度残疾人提供居家托养服务,为全市140多名行动不便的重度残疾人提供上门评定服务。在老弱群体居民家中安装一键呼叫求助设备,及时为老弱群体提供足不出户的便利服务,让帮老、帮残、帮病、帮困的爱心插上数字的翅膀飞向每家每户。

### 数字赋能

#### 推动平台下沉

“出院就能享受慢特病待遇,大大为我减

轻了药费负担!”9月22日,赤壁市官塘驿镇官塘社区居民黄松河对手机上的数字医保新平台赞不绝口。

今年5月,61岁的黄松河因高血压、冠心病住院治疗,出院后通过手机微信搜索“赤壁市慢特病待遇认定”小程序,线上申报慢特病待遇。

按照系统提示,他逐步上传相关病例资料,不到10个工作日就完成认定评审,6月份正式通过审核,7月份就开始享受医保待遇,报销比例可达60%,每月最高可省下300元。

“这在以前是不能想象的,是数字医保新

平台让参保患者足不出户就能得实惠。”赤壁市医疗保障局待遇保障组负责人苏端初说。

原来,参保患者办理慢性病待遇要提交材料、等待评审、等待公示,结果要等好久才能出来,次年才能享受相关待遇。

现在,参保患者在微信上就能办理,不仅不用出门,审核还快,患者纷纷给予点赞。

截至目前,赤壁市通过加快建设全民健康大数据平台,实现门诊慢特病待遇认定、配镜线上线下一体化服务,审核周期从一年缩短至10个工作日,线上受理4441笔,3636人申报成功,自动按月配镜到账。

今年以来,赤壁市以智慧城市建设为抓

手,推动数字化平台下沉,确保基层办事更有效率。

建设赤壁市党建引领社会基层治理平台,实现问题事件统筹整合联动,跨界、跨部门打通融合,扁平一体高效处理。

建成金山云赤壁大数据中心,15个部门21个业务系统370台云主机在线运行。

建设大数据共享交换平台,采集63家部门611项政务数据目录、原始数据1.72亿条,提供数据比对服务574万余条。

开发建设各类应用项目,先后建成全域旅游云平台、生态环境监控平台、时空大数据平台等大数据应用项目12个。

## 干燥综合征的日常调护



陈君  
咸宁麻塘中医医院主治医师

干燥综合征(Sjgren syndrome, SS)是累及多种外分泌腺体为主的慢性炎症性自身免疫病。临床上主要表现为口、眼干燥症,还可累及呼吸系统、消化系统等外分泌腺。据估测我国原发性干燥综合征的患病率为0.29%~0.77%,老年人的患病率为2%~4.8%。以女性为多见。

俗话说“三分治,七分养”,疾病的恢复过程离不开医护,更离不开患者本人的努力。一旦发现症状时须及时就医。除医疗诊治外,干燥综合征患者可从以下方面着手加强日常调护以利于改善病情,提高疾病缓解率。

### 生活环境维护:①维持室内良好的

温度和湿度,空气干燥时可使用加湿器来保持空气湿度。②尽量少至油烟、灰尘大的地方停留。

**自身习惯养成:**①戒烟,避免吸入二手烟。保持口腔清洁,使用软毛牙刷刷牙,勤漱口,以减少龋齿和继发口腔感染的可能。②注意保护眼睛,外出时可戴防护性眼镜,防止眼部感染。避免直视阳光或长时间阅读。③勤换内衣裤、床单、被褥,保护皮肤的清洁、干净。皮肤干燥者,禁用碱性肥皂,选用中性清洁剂,洗澡后建议再涂上一层保湿剂或护肤霜。④避免对皮肤过度搔抓,勤剪指甲,避免抓破皮肤。⑤合理安排作息时间,保证充足的睡眠。⑥可

以用热水浸泡关节疼痛部位,以松弛肌肉、改善循环,减轻疼痛。

**饮食保养:**1、饮食禁忌:①忌食辛辣及过热、过冷、过酸等刺激性食物。如荔枝、芒果、榴莲、韭菜、炒货、卤菜、烟熏制品等。②避免浓茶、咖啡等饮品,忌饮酒。2、日常药膳保养:①雪梨山药银耳汤:雪梨1个(带皮去核)、山药30克、银耳10克、冰糖(适量,合并糖尿病患者可不加糖)、清水适量,隔水炖煮,温服。②百合麦冬芦根汤:百合15克、麦冬10克、芦根15克、排骨50克、清水适量,煮汤服用。建议1~2次/周。③西洋参5g+蜂蜜10g,泡茶饮,每日晨起

后1杯。④便秘明显者,可以猕猴桃、火龙果、西瓜、柚子、香蕉+牛奶,制成水果捞或榨汁饮用。或决明子+罗汉果泡水饮用。

**心理调护:**①患者需培养定期复诊复查的习惯,坚持遵医嘱用药。②患者需保持积极心态,作好与疾病长期共存的心理准备。在积极治疗疾病的过程中不要放弃适度的社交日常生活。在疼痛发作时,患者可通过听音乐、看电影等方式分散注意力,尽量避免疾患对情绪造成的不良影响。③日常生活中可学习八段锦、太极拳等柔和的传统保健操以锻炼身体,凝神静气。若参加广场舞活动,建议选择舒缓类动作的舞

## 生活顾问

### 人到中年,须防隐性糖尿病

本报讯 记者江世栋报道:健康的身体是我们每一个人更好地生活、工作和学习的基础,是做任何事情的首要前提。健康需要有乐观开朗的生活态度,健康也来自我们每一天良好的生活习惯。

中年人由于身体肥胖等原因,对胰岛素需要量增大。如果体内胰岛素分泌不足,引起糖代谢紊乱,就会发生糖尿病。很多人患糖尿病后,早期无明显症状,多在不知不觉中发病。中年人遇到下列情况者,必须引起高度警惕。

周围神经炎。表现为手足麻木、身体有灼热或蚁行感。据统计,糖尿病患者约40%左右有上述症状。

排尿困难。糖尿病患者出现排尿困难为42.3%。中老年人出现排尿困难,除前列腺肥大者外,应想到患糖尿病。

反复发作的低血糖。出现多汗,尤以局部出汗多、饥饿、头晕、心慌等现象为多见。

皮肤发痒。全身皮肤发痒。视力改变。视力减退或过早出现白内障,且发展很快。

遗传倾向。家族中(父、母、兄弟、姐妹)有患糖尿病的人。

间歇性跛行。走路多了下肢疼痛难忍,不能行走或手掌挛缩。

疲倦感。即使什么也没干,身体也很疲劳。

其他常有饥饿感,嗜甜食。当疑有糖尿病时,应尽早去医院检查。糖尿病的诊断主要依据血糖水平检测。若病人空腹血糖浓度在7.7mmol/L以上,口服25克葡萄糖后2小时血糖浓度达11.0mmol/L即可诊断。

### “痔”在必除

本报讯 记者江世栋报道:便秘、长期腹泻,或怀孕晚期的孕妇,都是痔疮高发的人群,痔疮是由于肛门长期用力不当,或是腹压增加使血液回流差造成的。作为一种常见的肛肠科疾病,痔疮对人体危害颇多,还会给生活和工作带来诸多不便。如何预防痔疮的发生和防止反复发作就显得尤为重要:

注意饮食起居,生活要有规律,多进行有利于血液循环,促进肠胃蠕动的体育锻炼。饮食方面要清淡,不吃辛辣刺激的食物,改掉抽烟喝酒的不良习惯。

上厕所不要超过三分钟。痔疮患者仍要保持良好的排便习惯,有便意的时候立马解决,千万不要憋便。

讲究卫生。保持肛门周围清洁,局部保持干燥,养成每天清洗的习惯,最好采取热水坐浴,以促进肛门静脉血液循环变得顺畅。

勿长时间保持相同的姿势。长时间保持站姿或者坐姿,都会造成肛门淤血,易引发痔疮。多调换状态,站站结合。

在医生的指导下,及时用药。一旦有痔疮发作的前兆,如轻度不适、疼痛、瘙痒、便血等,及时在医生的指导下用药,会事半功倍。

## 水果的神奇抗皱功效

本报讯 记者江世栋报道:多吃水果能够起到抗皱的作用,因为水果中含有丰富的维生素,帮助肌肤修复与生长。下面是几款简单实用的自制外敷水果面膜:

取苹果半个捣碎后,加蜂蜜1匙和面粉少许,调成糊状。使用时,将这种膏状物涂敷于面部,30分钟后洗净。每周1~2次,可达到去皱、增强皮肤弹性的效果。

香蕉捣烂后,加半汤匙橄榄油,搅拌均匀,捣细,涂在脸上有利于去皱。

西红柿是护肤佳品,可以把它切碎压成汁,加少许蜂蜜调匀,涂抹面部,去皱纹效果好。

④家属应多与患者交谈,表达对患者的关心,缓解患者的不良情绪,使患者积极配合治疗及护理。

干燥综合征病因和发病机制不明,遗传、感染、环境等多因素参与发病。目前尚无根治方法,治疗主要目标是改善症状,控制和延缓因免疫反应引起的组织器官损害和防治继发感染。关于治疗的事情请交给医生,让专业的人做专业的事!而作为患者我们能做到的就是调整好自己心态,培养有利于疾病恢复的生活习惯。让医生与患者一起努力,争取早日战胜疾病!

