

# 柔肩挑起飘摇家

卢贤傲 常琳

在舒城县干河镇西石村尤庄组有这样一位好儿媳。面对身患重病的公公和天生弱智的小姑，她精心照顾，无论春夏秋冬，她的大爱，在街坊邻居中间广为传颂。

现年41岁的蒋斌凤多年前从浙江省金华市外嫁进尤庄组。2005年，蒋斌凤与外出到浙江打工的西石村青年马刚相识，自由恋爱结婚。婚后，她虽然知道马刚有个重度弱智的妹妹，生活不能自理，完全靠别人照顾，家庭比较困难，但她依然毫不犹豫地嫁给了马刚这位老实本分的青年。婚后，她与丈夫一道外出打工挣钱，公公婆婆负责在家照顾小姑。夫妇恩爱和睦，家庭和谐，婚后不久随着活泼可爱的女儿出生，家里的小日子过得虽不富裕，但幸福开心。

蒋斌凤的公公马庆权突然感觉浑身无力，蒋斌凤得知后，立即带他去舒城县人民医院做了详细的检查，初步诊断为晚期胰腺癌。为了进一步确诊公公的病，她第二天又带公公到省城安徽医科大学第一附属医院进行强化CT检查，再次确诊为晚期胰腺癌。随后，她安排公公住院治疗。为了不让公公知道病情增加精神压力，她强忍心中的悲伤，瞒着公公，私下给丈夫和婆婆“打气”，叮嘱丈夫不惜一切代价，要给公公治病。夫妻俩把父亲安置好后，她就鼓励丈夫安心外出挣钱，解决家庭的经济重担，她和婆婆则留下照顾生病的公公和小姑。

自公公重病住院后，每天住院的缴费单像雪片般飞来。面对巨大的精神和医

药费压力，蒋斌凤没有被压垮，而是把压力转化为精心照料公公的动力。

“整天取药、打饭、洗刷，跑来跑去，累了就趴在病床边休息一会。”蒋斌凤婆婆回忆起她无微不至的照顾，流下了感动的泪水。

公公出院后，她更是无微不至照料。每天变着花样的给老人家做有营养的饭菜。她公公是一个脾气暴躁的人，生病后越发变坏，一发起火来就控制不住情绪，见谁责骂谁，连儿媳也不例外。每次被公公责骂时，蒋斌凤决不顶撞老人。别人为她鸣不平，她却说：“没事，被公公骂几句就跟给自己的父亲骂了一样。”

2019年5月份，老人家最终还是没能战胜病魔病逝。公公病逝的那晚紧紧拉着她的手流着泪水，嘴里不停念叨着小姑娘

的名字。她知道公公放心不下弱智的女儿。她边哭边点头，让公公安心地离世。

蒋斌凤记着公公临终前的话，热心照顾重度弱智的小姑。由于先天性重度弱智，小姑子不但什么活干不了，连吃饭睡觉的时间都不知道，平时喜欢到处跑。不论春夏秋冬，每天三顿饭，都是她做好后，再送去喂小姑子吃。每次都是等小姑子吃完后，自己才吃上饭。

“面对这样一个艰难的家庭，我们从来没有听到她喊过一个累字，提过一个苦字。”在村里，只要提起的蒋斌凤名字，周围邻居们都为她竖起大拇指。面对大家的称赞，蒋斌凤却总是说：“儿媳照顾老人，照料小姑子，这是天经地义的，是我应该尽的义务。”她表示自己还会承载着爱心和孝心一路走下去。

## 江家店镇 精准帮扶教育资助对象

本报讯(记者 谢菊莲 通讯员 伍涛)为确保教育扶贫政策落到实处，连日来，裕安区江家店镇精准核定资助对象，力争教育资助不漏一户、不错一人。

据了解，该镇贫困学生在校人数共计963人，其中学前教育阶段125人，义务教育阶段506人，高中教育阶段113人，中职教育阶段57人，高校(含高职)教育阶段162人。

拓展渠道广泛宣传，让农户“真”知晓。通过镇村干部、各级帮扶联系人入户走访，积极宣传教育扶贫政策，提高政策知晓率，提升群众满意度。此次宣传活动共发放教育宣传纸1000余份，完善教育扶贫“联系卡”900余张。

重精准核定对象，让学生“真”受益。分村组织核查各级各类学校在校基础信息，同时，及时更新国办系统贫困户家庭子女在校情况，确保贫困户子女实际就读信息情况、家庭经济困难学生在校信息明细表、国办系统贫困户在校情况“三线合一”。

严格要求压实责任，让干部“真”排查。由镇扶贫工作站、镇纪委对摸排情况进行抽查，对在摸排工作中弄虚作假的单位及个人，将给予全镇通报，并纳入年终绩效考核，确保摸底工作不走场。

## 我市举办惠残民生工程暨精准康复服务培训班

本报讯(高苏)9月11日至12日，由六安市残联、六安市卫健委联合举办的六安市第四期惠残民生工程暨残疾人精准康复服务培训班在市委党校正式开班。来自全市残联系统的各县区分管理事长、康复科长，全市卫生系统的各县区卫健委基层卫生健康科科长和各乡镇村卫生室室长约600名学员参加培训。

培训班特邀省残疾人辅助器具中心技术负责人张艳和市疾控中心慢病科科长曹洪娟两位专家进行授课。两位授课老师分别就残疾人辅助器具适配应用和基本公共卫生服务知识等业务工作开展培训，并为学员们现场答疑，与大家进行交流探讨。

专家的讲课深入浅出，使培训学员增长了见识，提升了技能，获得了广泛好评。市残联党组成员、副理事长高扬出席培训班，并作“实施精准康复服务 提升残疾人健康水平”主题宣讲。

此次业务培训为大家搭建了一个交流工作经验和工作方法的平台，进一步提升了基层残联康复业务人员的业务水平，为我市残疾人精准康复服务工作顺利开展提供了保障。

### 残疾人之声



### 图片新闻

9月9日上午，霍山县上土市镇在陡沙河温泉小镇举办庆祝中华人民共和国成立70周年文艺演出。由上土市镇西民俗艺术团精心编排的鼓琴书《成就非凡中国梦》、锣鼓说唱《感恩党》、三句半《道德讲堂讲道德》、庐剧《上土市镇大变革》、《打起手鼓唱西山》等一个个富有地方特色的原生态节目，赢得台下观众连连喝彩。

刘宇 本报记者 袁洁 摄

### 开学“第一课” 安全我先讲

进入9月，各地迎来“开学季”，为深入开展公路安全宣传和公路法制普及工作，提升辖区群众爱路护路意识，9月6日，六潜高速公路路政大队联合高速交警、高速公路经营公司等单位，走进辖区霍山县单龙寺镇中心小学，为同学们送上新学期开学“第一课——安全我先讲”。

活动中，路政执法人员向师生们详细讲解了高速公路及其公路附属设施、公路用地等相关知识，并结合身边发生的典型公路违法违规案例，生动地阐述了破坏、侵占公路等违反公路法律法规的行为所带来的危害。路政队员们通过互动问答的方式，与同学们进行互动交流，增强孩子们爱路护路的主人翁意识，提倡小手牵大手，增强法制宣传效力。

朱小同 文/图



# 超声引导下的神经阻滞减痛又减负

本报讯(任宣 记者 宋金婷)日前，市人民医院麻醉科与骨科联合合作，为膝关节置换患者术后即刻行走提供完善镇痛，以促进患者快速康复。

近年来，临床麻醉领域正朝着精确化、智能化、信息化、可视化的方向发展，其中可视化技术已深入麻醉操作、辅助治疗、麻醉监测与诊断的多个方面。超声以其无创、定位精确的优势成为麻醉科医生的“第三只眼”，超声引导下的神经阻滞定位准确，提供安全、并发症少的手术麻醉，以及更完善的术后镇痛。同时，麻醉科逐步开展床旁超声，判断胸腔、心包、腹腔以及盆腔有无积液，为手术争取时间。

今年70岁的刘大伯，两年前感觉双膝关节疼痛不适，近一个月来症状明显加重，甚至影响行走，左侧较右侧严重。经保守治疗无明显效果，经X线检查示：双膝关节骨性关节炎，为求进一步治疗，刘大伯慕名来到市人民医院骨科寻求治疗。

手术前骨科、麻醉科、手术护理团队、病区护理团队共同探讨患者的详细情况，拟为刘大伯在“快速康复流程”下实施“左侧膝关节双间室置换术”。

手术开始前，由麻醉科超声引导下神经阻滞团队为患者实施神经阻滞+全麻，骨科团队尽量减少止血带使用时间，以减轻术后患肢肿胀和神经压迫等不适症状。

术后，刘大伯很快就苏醒，稍作休息后，在手术室里就可以在助行器的辅助下行走，整个过程十分顺利，手术部位予以冰敷减轻肿胀和疼痛，术后第四天康复出院。

据了解，膝关节骨性关节炎在早期表现为关节活动时隐痛，随着病情进展，疼痛加重，人工膝关节置换术能有效解除晚期膝关节病痛，极大提高患者生活质量。膝关节置换术后的功能恢复依赖于术后早期锻炼，由于膝关节神经分布复杂，术后充分镇痛显得尤为重要，此次为刘大伯实施膝关节周围神经阻滞加静脉自控镇痛，让其在无痛的情况下术后即可行走，真正实现快速康复，而超声引导下的神经阻滞俨然成为加速康复的助推器。

目前，市人民医院开展超声引导下舌咽神经阻滞、喉上神经阻滞、椎旁神经阻滞、胸神经阻滞、腰丛阻滞、骶丛阻滞、躯干筋膜间隙阻滞以及各项外周神经阻滞等。



## 健康素养巡讲获佳绩

本报讯(李亮 记者 宋金婷)9月8日，霍邱县2019年度健康素养巡讲专家遴选演讲活动在县卫健委举行，来自全县卫健系统60余名选手参加。

霍邱一院的参赛选手呼吸内科护士马佳莹、重症医学科护士何恩涛、肿瘤内科医师甘立海和老年病科医师郭喃喃分别围绕各自演讲主题，通过通俗易懂、质朴平实的语言，将相关疾病防治知识和健康素养方法进行生动的讲解，赢得专家评委及与会代表的一致好评。最终经过层层遴选，马佳莹荣获一等奖，何恩涛荣获二等奖，甘立海和郭喃喃荣获三等奖。



### 《创卫进行时》

随着人们生活水平日益上涨，再加生活与工作的双重压力，还有人们日常的不规律、不健康的生活方式，越来越多的人被高血压、高血糖、高血脂等慢性病所困扰，如果防慢病？

#### 三高人群多吃萝卜皮

东南大学附属中大医院临床营养科主管营养师夏明滨指出，萝卜皮营养丰富，尤其适合三高人群食用。

除了维生素和矿物质，萝卜皮还富含果胶、槲皮素、异硫氰酸酯类等活性物质，一定程度上有助调控血脂、血糖和血压，是三高人群的理想食品。此外，异硫氰酸酯类还具有一定的抗癌功效。萝卜皮最好生吃，能留住更多的活性成分，比如凉拌萝卜皮、腌萝卜皮、醋萝卜皮等。

萝卜皮做菜要注意以下几点：第一，如果打算做凉拌萝卜皮，就把皮削得厚一些，上面带一层萝卜肉，拌出来的菜好看又好；第二，凉拌前，把萝卜皮放入冰水中浸泡30分钟，有助去除异味，使其口感更脆，如果没有冰，直接放清水也可以，效果稍差些；第三，用盐提前把萝卜皮腌制一会儿，口感更好；第四，萝卜皮最好一次吃完，吃不完的一定要用密封的盒子盛装后放入冰箱，以免给冰箱带来难闻的气味。

#### 每天一两麦片粥，预防糖尿病

瑞典查尔默科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称，每天食用50克全谷物(黑麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮)能起到预防2型糖尿病的作用。

研究人员选取5.5万丹麦人的健康数据资料。研究开始时，这些人的年龄在50-65岁之间，在随后15年的调查期内，超过7000人患上了2型

## 降血糖 防三高 专家开出慢病“处方”

### 糖尿病，研究人首先统计参与者每日全谷物摄入量及全谷物食品类型(黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等)，然后将数据与丹麦国家糖尿病登记簿的统计资料结合，做梳理分析。结果发现，全谷物食用量最高的人群(每天至少摄入50克全谷物，相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包)，患上2型糖尿病的比例最低，食用量越少，患病比例越高。具体说来，每天吃一两以上全谷物的男性患病风险比完全不吃的人低34%，女性低22%。

#### 有“三高”，喝些谷物浓浆

很多人体会出了“三高”，除了缺乏运动外，贪图美味、追求高脂肪、重精粮、少粗粮的饮食习惯也是“三高”等症高发的根本原因。中国居民膳食指南建议，每天应该吃250-400克的谷物，其中要有50-100克的杂粮、粗粮。但对于“三高”人群，这个量还要再加一些，可以占到主食的1/3至1/2。与细粮相比，粗粮供给的能量不高，但膳食纤维含量却要高很多，对脂肪的吸收有一定的阻碍作用，能够降低血液中的低密度胆固醇和甘油三酯的浓度，从而降低高血压、糖尿病和高血脂症的发病风险。

#### 谷物+豆类+坚果，比如冬天可选黑豆、黑豆、黑芝麻，再加上核桃粉这种黑色组合，有补肾强身的作用，口感和营养都相当好。夏天可选择绿豆、薏米、百合、莲子、西米等。对于女孩则可以选大米、红豆、红枣、枸杞，有补血安神的作用。脾胃不好的人群，则可以选择燕麦、小麦、花生、芝

麻等组合，有健脾和胃、消食积的效果。对于更年期女性，则可加些黄豆，有很好的辅助治疗作用。

大部分人都喜欢把粗粮放在晚上吃，其实粗粮不易消化，晚饭吃得过饱，可能影响睡眠质量。谷物浓浆的形式，好带又方便食用，合理分配在一日三餐中就更好了。

#### 喝酸奶，血糖好

韩国岭南大学研究小组一项研究表明，酸奶摄入量与糖尿病风险呈负相关，即摄入越多，风险越低。在按照摄入量多少所分的四个组中，摄入量最多的组比最少的组糖尿病风险降低27%。而酸奶对于已患糖尿病的患者也有好处。

糖友通常有不同程度的肠道微生物紊乱。肠道产生的丁酸、丙酸等有益短链脂肪酸水平低，结果导致胰岛素敏感性下降、血糖升高、糖脂代谢失调。食用酸奶能够有效改善糖友的肠道菌群，而相比补充益生菌，喝酸奶的方式比较简单。益生菌饮料中虽含有更多益生菌，但是糖分相应也很多，因此这类饮品并不适合糖友饮用。

#### 血脂高，蛋黄每天吃半个

蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪(油酸)为主，磷脂含量也较高。但是蛋黄中铁的利用率较低，仅为3%左右，这是因为其中含有卵黄高磷蛋白，对铁的吸收有干扰作用。

鸡蛋的重量一般在45-55克之间。(《中国居民膳食指南(2016)》)推荐，成人平均每天蛋类摄入量40-50克，每天一个鸡蛋，每周鸡蛋不超过7个。对于高血脂患者，应当减少蛋黄的摄入量，比如吃一个蛋清，但蛋黄可减半。鸡蛋最好安排到每天都吃，而不是集中到某一餐食用。

来源：人民网—人民健康

### 联合义诊进社区

9月12日，裕安区南苑社区支部联合社区共建单位六安市中医院党支部共同开展免费义诊活动，为广大辖区居民送去福音。内科、外科、五官科、妇科等各科室专家医师和党员志愿者们为前来就诊的居民提供健康咨询、测量血压血糖、免费发放药品，同时发放健康宣传资料，普及健康常识，使基本医疗卫生服务更好地惠及广大群众。

李从芳 本报记者 宋金婷 摄



### “食神”到彭塔乡考察“寻宝”

9月10日，龙济食神(北京)健康科技有限公司董事长、弘景鼎盛创业投资股份有限公司总裁钟利文一行驱车到彭塔乡考察现代农业产业化工作，探索发展空间，寻求合作商机。

钟利文一行来到彭塔乡“安徽宝猪生态农业科技有限公司”，深入慈佛寺村构树鸡养殖大棚、构树饲料加工车间、粪污处理现场，实地考察种植、生产、加工和构树饲料研发项目，与宝猪董事长王敬利就构树鸡、构树猪相关合作事宜进行了深度洽谈。

据悉，钟利文是美食博士，工商管理硕士，中国十大名厨，中国烹饪大师，国际烹饪艺术大师，中国饭店协会美食营养专家，担任北京国际评委，国际厨皇会最高荣誉主席，全国餐饮业认定组组长等多项职务。曾获法国美食会优异之星，国际中餐名厨创新菜品铂金奖，中国饭店业总经理管理五星奖，中国饭店与餐饮业突出贡献奖等众多荣誉奖项。 李国银 文/图

