

决胜脱贫攻坚

驻村帮扶篇

村村都有工作队 户户都有干部帮 ——驻村帮扶全覆盖,帮助贫困户脱贫

记者 张威 周菁 通讯员 陈志

66岁的醴陵均楚镇大垅洲村无房户林礼晃没有想到,在他这样的年纪,还能有机会住上新修的楼房。最近两年中,他还有太多的“想不到”:想不到村里的道路拓宽了、想不到一辈子摸黑的乡村道路亮灯了、想不到清洁的饮用水也能直接通到自己的住所……这一切,都是驻村帮扶工作队进驻大垅洲村后,带来的改变。

制定乡村发展规划、帮助发展产业、推进民生实事,这些,随便走进一个贫困村,都能看到驻村帮扶工作队日夜兼程、不辞辛劳的背影。数据显示,近三年来,我市县市区三级共派出帮扶工作队519支1550人,结对帮扶干部20306人,结对贫困家庭56256户179690人。已经逐步形成“结对帮扶全覆盖、整体脱贫大包干、村村都有工作队、户户都有干部帮”脱贫攻坚“大合唱”的良好氛围。

1

驻村帮扶,乡村旧貌换新颜

炎陵县霞阳镇潘家村,现有建档立卡贫困户74户270人,占全村总人口的14.3%。

“如果没有帮扶工作队的帮助,我都不知道日子怎么过下去了。”贫困户潘华明一家四口,妻子和两个小孩都患有先天性心脏病,妻子基本丧失了劳动力,只能靠着他在炎陵县城打零工,每个月一千多块的收入支撑起这个家。姐弟俩一个17,一个15,弟弟刚上高一,在11岁那年做了心脏手术,花掉了家中所有积蓄,还欠下不少钱,姐姐只能等着存够了钱再做手术。

2016年3月,芦淞区驻潘家村帮扶工作队组建,任帮扶工作队队长的罗京干,知晓了这位结对帮扶户的情况后,马上倡议扶贫后盾单位芦淞区城建局爱心募捐,最终募集到3000元资金送往潘华明家。按照危旧房改造有关政策,他帮潘华明申请了危旧房改造资金18000元。为鼓励贫困户自力更生,工作队在全村组织了技术培训,为贫困户传授种果养殖等技能,他动员像潘华明一样有劳动力的贫困户发展种养产业。

“罗队长和队员们不时会给我送一些日用品来,并且经常开导我,“困难只是眼前的,有困难我们一起想办法”。12月12日,贫困户潘华明正在忙着修整自家橘园,看到记者采访,他主动打开了话匣子。“现在除了打打临工,我还养了一些鸡鸭,种有一亩多地的橘树,收入不算多,但起码比以前稳定,我终于又看到了生活的希望!”

建设潘家村防洪工程、协助启动饮水工程、完成村主干道硬化、组织技术培训、引进产业项目,工作队进驻后,让潘家村的贫困户看到了脱贫的希望。数据显示,该村贫困户的人均纯收入,已由2015年的3492元增加到今年的7093元,村集体经济由以前的不足1万元增加到8.8万元,村里的基础设施也得到了极大的改善。

2

真情暖心,贫困家庭收获希望

“帮扶工作队是我家天大的恩人,正是因为工作队的善举,才将我成家破人亡的边缘拉了回来。”茶陵县思聪乡左垅村贫困户谭珍苟告诉记者。

谭珍苟的大儿子谭选明在2013年9月被确诊为肝硬化,而且食管胃底静脉曲张破裂出血。才30出头的他,正是家中的顶梁柱,可现在完全丧失了基本劳动能力。4年来他住院16次,共花费医疗费14万多元,每月1200元以上持续的肝病治疗费用已经把这个家庭拖到了不堪重负、濒临崩溃的边缘。

帮扶工作队获悉情况后,第一时间上户走访,得知他因缺钱停药,身体又出现了不良状况,工作队立即想办法联系上了在湘雅附一医院的朋友,并委托买了药品直接邮寄到谭珍苟家。

“帮扶工作队员经常来看望我,并安慰我要坚持用药,明确告诉我购药费用由工作队来解决。”目前,有了用药保障的谭选明重新点燃了对活着的渴望!通过走访谈心,工作队的同志们还了解到,谭选明最大的愿望就是想通过做手术彻底解决食管胃底静脉曲张破裂出血的问题。工作队多次与湘雅附一教授、市中心医院相关科室负责人对接咨询,确定治疗方案。

10月中旬,以陈雪英队长为首的3名帮扶工作队员主动共同出资,为谭选明垫付了5万元手术费,帮助他完成脾脏切除、血栓消融等手术,目前患者正处于恢复期中,不久就能康复。

荷塘区驻左垅村帮扶工作队队长陈雪英说,来到茶陵农村,走进老百姓的日常,在这里我才真切地感受到什么叫做家徒四壁和举步维艰。为了改变他们生活的艰辛,我和我的队员们真的很愿意尽自己所能去帮助他们,只有看到他们真正过上了好日子,我们才会感觉到轻松与快乐!

3

产业帮扶 激发贫困户内生活力

帮助贫困村从根源脱贫,是驻村工作队最主要的任务。“授人以鱼不如授人以渔。”茶陵县高陇镇石冲村驻村工作队工作人员说,只有通过激发贫困户自己的内生活力,才能实现彻底脱贫。

12月12日,记者来到茶陵县高陇镇石冲村脐橙种植基地,建档立卡贫困户刘秋良正在给果树剪枝、施有机肥。他告诉记者,脐橙采摘后,剪枝和施肥有利于果树储存营养,让来年有好收成。

今年光照时间充足,雨水分配均匀,刘秋良种植的10亩脐橙迎来丰收,产量达2万多斤,纯利润可达4.5万元。通过种植脐橙,刘秋良不仅脱贫还致富了。

依托当地自然条件资源,石冲村于2005年创建脐橙产业园。石冲脐橙品种是原产美国的纽荷尔脐橙,品相好、味道甜、营养丰富,在市场上很受欢迎。过去,村里主要是散户种植模式,相互压价,邻省批发商曾经以每斤1.8元的价格上门收购,再贴上自己品牌标签以每斤20至24元卖出,种植户丰产不丰收。

2015年,驻村帮扶队来到石冲村,大力发展脐橙种植产业。村里成立了脐橙种植专业合作社,将各自为战的种植散户集合成了“合作社+农户”的发展模式,实行农资供应、技术培训、管理技术、市场开拓、果品销售等五个统一,推进脐橙标准化种植和精细化管理,大家抱团发展。

目前,该村有47户贫困户参与脐橙种植产业,全村种植面积达3000余亩,品质不断提升,脐橙成了当地农民脱贫的“黄金果”。今年,在驻村工作队与镇政府的帮助下,该村引进脐橙精选分级生产线,脐橙价格较上年翻番,实现了脐橙种植户、贫困户、合作社三赢,47户贫困户通过种植脐橙可全部脱贫。

保养好双腿 别让它们“年久失修”了

生活窍门

脚后跟干裂,几招教你保湿滋润

在冬季,大家常会遇到皮肤皴裂的问题,手部、脸部、脚部、膝盖和肘部等都易发生皮肤粗糙、干燥、开裂等现象,尤其脚后跟部位更是如此,严重时还会渗出血来。

手掌部皮肤无皮脂腺,角质层较厚,并在反复活动中发生保护性增厚,在正常情况下不会发生皴裂。但到冬季,气候干燥寒冷,汗腺分泌减少,又缺乏皮脂滋润,再加上各种物理性、化学性和生物性因素的刺激和摩擦,使掌皮较厚的皮肤变干变脆,失去弹性,当局部活动或牵拉力较大时,即可将其拉破而产生皴裂。另外,某些皮肤病如鱼鳞病、手足癣、冻疮等均可在病理条件下发生皴裂。

很多人发现足跟出现皴裂现象就猛吃蔬菜水果,并用白醋泡脚。

其实这样的治疗效果甚微,应及时去正规医院救治治疗。如已发生皴裂,可以外搽一些保湿效果好的乳膏涂抹患处保湿滋润,不可用手撕或者是剪刀剪开,以免加重伤口的恶化,也不可过度活动,这样易把伤口磨破。对皴裂特别严重的要先用温水浸泡,时间以裂痕处角质层变软为宜,然后处理掉过度角化的角质层,并外搽上霜剂,膏剂或油剂,再用胶布或脚套将患处包裹,松紧适中,不影响血运,以便让药物充分渗透患处,这对于改善患处皴裂程度有着很好的效果。切忌因一时的偷懒,导致生理上的痛楚。

俗话说:树老根先枯,人老腿先衰。人老后,腿部和大脑间指令的准确性和传导速度都有所下降,不像年轻时那么默契。其实,从出生起,腿每时每刻都在工作,如果不注意保护,自然就“年久失修”了。想要活得健康长寿,保护腿部是第一步。事实上,很多腿部出现问题的患者,往往心脏和大脑也会有一定程度的梗塞。

1 腿不好 是衰老的最早特征

40岁后,很多人感到腿脚不灵活,稍微多走点路,就像腿上灌满铅,发酸发胀,上楼梯也越来越费劲,没爬几层就气喘吁吁。

千万别以为腿不灵光是一个局部性的问题,很多人上了年纪之后,腿脚没有原先方便了,这其实是衰老的最早特征。专家认为,腿不好,有可能还会出现心肌梗塞、中风等严重的疾病。

也有人会感觉到双腿有轻度的发凉感、轻度的麻木,活动后易感疲乏。病变继续加重,症状也随之加重,出现下肢动脉供血不全的特征性症状——间歇性跛行。

也许你认为这是因为人老了,是老年性关节炎、老寒腿、骨质疏松或脉管炎等,所以都没当回事,随便吃点止痛药,补点钙剂或扩张血管的药。有专家解释,“这其实是腿部的血管堵住了。前期如果不介意,一旦出现了皮肤溃疡、足部坏疽,才到医院看病,就已经到了不可收拾的地步了。这一切都是下肢动脉硬化后血管闭塞造成的恶果。”

一般来说,腿部有动脉硬化闭塞症的心血管、脑血管也常常有问题。

血管疾病是一种系统性的疾病。腿部的动脉硬化是全身动脉硬化在腿上的表现,体现在心脏部位,有可能就是冠状动脉的粥样硬化闭塞,简称为冠心病。在临床上,一些患有腿部动脉硬化闭塞症的病人,脑梗、心肌梗死的几率都很高。下肢动脉硬化闭塞症与冠心病、脑梗死一样都是血管硬化性疾病,只是发生的部位不同。”

2 腿不好 可以多晒太阳

腿乏力、发麻、发凉等这些貌似生活中的小毛病,其实都是患动脉硬化闭塞症的前兆。而在过去,老年人是动脉硬化闭塞症的好发人群。这一般跟高血压、高血糖、冠心病等有关,这一疾病发病机理比较复杂,是多种因素长期作用的结果。

专家建议:“养腿是一辈子的事,特别是现在的开车一族,以车代步惯了,腿部力量通常比常人差,只有养好腿,才能阻止衰老提前到来。”

注意保暖,穿宽松的裤子,促进血液循环。保护双腿的关键是别让腿部受凉。平时,可以用热水泡脚,使气血能顺利到达人的上身,维持机体平衡。同时在选择鞋子和裤子的时候,可以尽量选择一些宽松的鞋、裤,鞋跟的高度大约高出2—3厘米比较合适。女孩子千万别为了时尚,而选择常常穿高跟鞋,这很容易造成双腿的静脉曲张。此外,临睡前拿个小枕头垫垫腿,也能促进血液畅通。

其次,多晒太阳。不仅有利于保暖,还可以促进体内维生素D的形成,避免双脱钙流失,有效预防骨质疏松。

3 预防衰老 从健康的生活习惯开始

那么,如何才能预防腿部的衰老?唯有纠正不良的生活习惯。比如需要及时纠正的危险因素包括吸烟、高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖和缺乏运动。落实到实际行动中,除了禁烟限酒、定期体检外,还得管住自己的嘴,迈动自己的腿。

管住自己的嘴就是要控制饮食,饮食要适量。生活越来越好后,人们大鱼大肉吃的多了,蔬菜水果摄入的少了,这样脂肪摄入量明显增加,任何好东西都要适量,要根据每天活动的量,保证达到每天的需求水平。

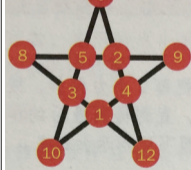
缺乏体育活动可以导致超重肥胖、高血压、血脂异常、血糖升高,增加了心血管病发生的风险,因此工作压力大的年轻人在控制饮食的时候要特别注意多运动。

至于采用哪种形式的运动,专家推荐了一个计算公式:只有心率维持在(220-年龄)×70%至(220-年龄)×80%的运动都可以采用。

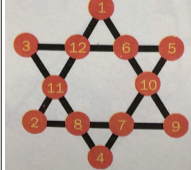
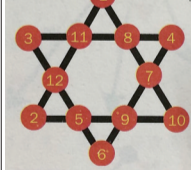


●左右脑训练 答案

五角星魔方



六角形魔方



加一条线

54+5=550

11的另一半



罗马数字中的11就是这样的,如图所示。

●猜猜看答案

儿童相见不相识;东边日出西边雨;国;瑛;白;罗;情投意合地久天长。