

将爱心默默融入社会

——一位牙医的18年公益路

本报记者 周洋 本报通讯员 朱玲华 尹晶晶

“任大妈，我来看您了，最近挺好吧？”前几天，东光县杨健口腔诊所负责人杨健，来到了南霞口镇厦子柴村八旬孤寡老人任学芳家中，带来了水果、米面粮油等物品。老人见到杨健，拉着他便坐在炕上拉起了家常。

一个牙科大夫，怎么和一位孤寡老人如此亲近呢？这还要从18年前说起。

今年48岁的杨健，毕业于河北医科大学口腔专业。2000年，他在东光县开办了一家口腔诊所。几年间，他凭着高超技术、治疗效果好、价格优惠得到了广大患者的认可。

2004年的一天，诊所里进来一对老夫妻，老太太要看牙。杨健通过了解得知，二位老人是南霞口镇厦子柴村人，无儿无女，老太太任学芳还双目失明多年。

杨健回忆，那次牙病治疗费用其实并不多，只有50多元。不过随后他看到，老人想要付费，从口袋里掏出层层折叠的手绢，摸索着打开后，钱没有大额的，都是十块、五块、一块的，放得整整齐齐。杨健的心顿时“咯噔”一下，他善意地撒了个谎，说最近诊所搞活动，这次治疗免费。

从那时候起，杨健记下了二位老人的家庭地址和联系方式。只要有时

间，就去村里看看他们，带点吃的用的东西过去，陪老人说说话。“当时心里想得很简单，就是心疼老人，多去看看他们。”杨健说。

杨健回忆，两位老人真把自己当成了儿子，即使自己不去村里老人还老打电话跟自己唠家常。几年前，任学芳的老伴儿去世了，杨健还特意赶过去送老人最后一程。

18年前邂逅任学芳夫妇后，杨健还做出了一个决定——今后，他的诊所为所有60岁以上的孤寡老人免费治疗。至今，他陆续为40多名孤寡老人免费治疗累计近300次，为他们减免治疗费用近20万元。

“人不管贫富，都应懂得感恩，

这是人与人之间难能可贵的地方。”杨健说，有一位住在村里的孤寡老人，在他这里看完病后，每年秋天，都会主动给他带点家里种的枣；有一位老人，为了报答杨健，经常“偷偷”地打扫诊所附近的垃圾……

除了关心弱势群体外，杨健还积极参加社会爱心活动。作为东光县爱心联盟骨干成员，他在业余时间常常出现在公益活动现场。从2019年开始，他主动同东光县民政局中心养护院联系，为56名在院老人定期上门进行口腔检查，免费治疗口腔疾病。

与此同时，他积极参加爱心联盟

组织的各项公益活动，救助五保户、低保户等困难群众，资助困难大学生。几年来，先后捐款捐物10万余元。

每次参加公益活动时，杨健都会带上女儿，让孩子亲身接受爱心氛围的熏陶。“对于教育子女来说，家长说十次不如做一次，让孩子对于社会公益更加感同身受。”杨健说。



下班途中 紧急施救

邢程 杨惠麟

“王医生，多亏了您出手相助，我替我爱人向您道谢。”面对市民李先生的感谢，王宁宁说：“救人是医生的天职，不必挂在心上。”

半个月前，市人民医院内镜中心医生王宁宁，下午下班途中遇到了一场交通事故。当时，他开车行驶到纳纳左岸小区附近，发现一名女士躺在地上，周围有不少市民围观。王宁宁看到路上有一片血迹，马上觉察到不对劲，赶忙下车救人。这时，他的妻子薛玉萍也跟着下了车。

可能因为伤者伤势严重，围观路人不敢凑上前。王宁宁让妻子拨打了报警电话，自己则给伤者检查。王宁宁看到伤者头上有两个出血点，出血量很大，便立刻为伤者止血，并尝试和伤者沟通。“伤者已经意识不清了，好在最后拨通了我爱人的电话。”王宁宁说，伤者的爱人那时正在学校接孩子，离事故发生地很远，听到后忙着要赶过来。

“我是医生，有我在这一会儿，不要着急。你来了，我们可能已经去医院了，你还是直接去医院和我们汇合吧！”王宁宁说，放下电话，他抓住抢救黄金期对伤者进行救治，并在救护车到达现场后，一路跟随到达医院急救中心。

这期间，薛玉萍也没闲着，她等民警到达现场后，协助民警处理交通事故。夫妻俩从17点多一直忙到19点。好在伤者因为抢救及时，不久后恢复了意识，脱离了生命危险。

作为一名医生，王宁宁下班途中偶遇受伤的行人，他没有犹豫，及时进行了抢救。正是由于他抓住了黄金期的救治，才把伤者从死亡线上救了回来。我们为他的医者仁心点赞。



市体育局开展急救技能培训

本报讯（记者贾世峰）日前，市体育局组织专家为全市40多名体育行业从业人员开展急救知识培训，通过现场演练提高从业人员的急救技能。

急救专家利用PPT、视频等形式，为体育行业从业人员普及了基础的急救知识，讲解了AED（自动体外除颤器）等急救设施设备的使用方法，以及突发事件的应急处置和心肺复苏方法等急救须知。详细介绍了心肺复苏的操作步骤，包括如何判断呼吸和意识、规范

呼吸方法、调整病人体位、胸外按压、开放气道、人工呼吸等方面的知识，并现场模拟演示了心肺复苏急救法、海姆立克急救法。通过理论和实践相结合的方式，使参训人员进一步了解了“黄金救援4分钟”的重要性。

参训人员纷纷表示，这次培训真正使大家学到了急救知识，掌握了必要的急救技能，提升了体育赛事和体育场馆突发紧急救护事件处置能力。



采摘鲜枣 抢占市场

在泊头市齐桥镇西毛三庄村，枣农们为抢占鲜枣市场卖个好价钱，趁着天气好，在枣园抓紧采摘、分拣鲜枣。今年入秋，雨少气温高，有利于小枣成熟和糖分积累，小枣口感脆甜，深受人们喜爱，是市场上的热门货。

毛长林 摄

如何安全乘坐公共交通出行？

疫情期间，外出乘坐火车、飞机等公共交通工具时，应该注意哪些防疫事项呢？这些要点请牢记。

以下场景和情形，普通公众需要戴口罩：处于商场、超市、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等室内人员密集场所时；乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时；处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时；医院就诊、陪护时，接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等健康检查时；出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时；在餐厅、食堂处于非进食状态时。

途中注意手卫生。外出或旅游时，更要注意个人卫生，及时进行手卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。洗手时尽量用流动的水，并使用肥皂或洗手液。手上无可见污染物时，可用手消毒剂揉搓双手20至30秒。

做好防护“五牢记”。按要求佩戴口罩；旅途中尽量避免直接用手接触公共物品；可随身携带速干手消毒剂或其他有效的手消毒剂；尽量与他人保持1米距离；当有疑似、确诊病例或无症状感染者出现时，应听从工作人员指令，做好个人防护，不得私自离开。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

不组违规“局”、不赴违规“宴”，向违规吃喝说不，给新风正气点赞！
举报电话：12388

坚持党建引领 护佑青苗成长

我市启动中医药文化进校园活动

本报讯（记者韩学敏 通讯员苗欣 王文赏）9月16日，沧州市卫生健康委员会组织沧州中西医结合医院权威中医专家走进沧州市第八中学，给这里的师生们上了一堂生动的中医课，宣传普及中医药文化，提高青少年文化素养和健康素养。这也是我市中医药文化进校园活动的第一课。

这既是一次中医药文化知识的科普宣传，同时也是落实市卫健委开展“党建引领、护佑健康”志愿服务活动的“护航青苗 阳光助成长行动”的一项重要举措。活动当天，沧州中西医结合医院治未病中心主任赵辉，从孩子们的日常生活入手，通俗易懂地讲述了生活中的中医知识、运动中的养

生知识及如何培养强大的内心。她从三餐、四季、禁忌饮食等方面阐述了学生对饮食的误解以及适宜养生的食物，同时讲解了错误坐姿对脊柱的危害，教给同学们补气、蹲墙等简单易做的小运动来预防颈椎病，以及如何提高学习效率，带领大家领略生活中的养生之道。这堂与众不同的中医课，课堂氛围很活跃，孩子们参与度很高，在互动中体会到了中医药的魅力，收获良多。

市第八中学师生听后表示，通过开展中医药文化进校园活动，以文正心、以文养身、以文育人，不但学习中医养生保健知识，养成健康的行为方式和生活习惯，还能增进中学生对中医药文化

认同感和归属感，在学生心中种下一棵中医启蒙教育的种子。

今年，沧州市第八中学纳入了中央资金项目支持的中医药文化进校园特色学校项目，这所学校将深入推进中医药文化进校园活动开展，打造一所中医药文化氛围浓、有特色课程设置的校园，为我市后续在市区范围内54所中小学开展中医药文化进校园活动提供可复制、可推广、可借鉴的经验。

狮城卫生健康

本栏目由沧州市卫生健康委员会支持承办

沧州市民公约

爱自移垃履尊衣遵
国由风圾职师着守
爱平等俗类责教体序
沧，拥遵崇保爱岗心止全
，军纪尚护敬公大出
爱守科环业益方行；
民法；民知勤诚孝老于究健康
；族荣俭实老于究健康
团明节守爱助卫生
结耻约信亲人生，弘
，崇，反公邻，见文扬
，护德对平里义明扬
，安尚浪竞和勇养新
；定礼费争睦为宠风。

沧州市文明办 宣