

江苏宿迁泗洪县界集镇唐杨村村医王守道——

四十余载，他以独臂守护村民健康

本报记者 尹晓宇



暖相册

暑期的一天，大雨瓢泼，江苏省宿迁市泗洪县界集镇唐杨村的独臂村医王守道却顾不上雨大风急，穿上雨衣，背上药箱，拄上树枝拐杖，骑上残疾人专用三轮车便朝着村民家驶去。

第一站是村民杨定良家，因为雨大，王守道骑得很慢，雨水不停地打在他的脸上。进到老杨家，他先抹了把脸上的雨水，脱下雨衣，放下药箱，取出了一台电子血压计。

一个月前，70多岁的杨定良给他打电话说干完农活后头晕，当时已经是晚上8点了，他二话没说，骑着三轮车就来了。问了病情，量了血压，发现收缩压都到170毫米汞柱了。杨定良有高血压病史，王守道跟杨定良说，这是高血压引起的头晕，要按时吃降压药。王守道为杨定良调整了用药方案，并叮嘱他按时吃药，饮食要少油少盐，一个月后再来随访，不舒服的时候随时打电话。

这次来杨定良家，是因为到了随访时间，他的药也差不多吃完了。王守道将血压计的绑带绑到杨定良手臂上，给他量血压，随后又问了他最近的饮食情况。仔细检查之后，王守道专门嘱咐：“现在血压降下来了，咱们继续按时吃药，平时吃饭还是要少盐少油，才能稳住血压。”

杨定良应着，接过新配好的药，想让王守道等雨停了再走。王医生却摆摆手说：“后面还有好几家要去呢，不碍事。”

出了杨定良家，这位独臂村医又去了两户人家。

1966年出生的王守道靠着一只手臂，就这样风里来雨里去地守护着唐杨村乡亲们的健康，已经42年。

成为一名医生，是王守道从小的愿望。儿时，因意外事故，他失去了左手，后来又从高空坠落，双腿受伤畸形。但命运没有将他打倒，病痛的折磨让他暗下决心，要成为一名医生，救死扶伤。初中毕业后， he先是拜师学医，后来又到处县的卫校进修。1984年，他如愿成为一名村医。为了练习用一只手开处方，他先用右手取出处方纸，用左臂残肢固定住纸张，然后右手握笔书写。练习整理药品，手臂需要不停地抬起来落下去，额头上汗珠子直滴。再练习用一只手换药、一只手扎针……身体残疾带来诸多工作上的不便，但都被他一克服。

唐杨村的面积有16平方公里，近3000人，村民们住得分散，留守老人和儿童占了一大半。为了方便年纪大的村民就医，老王经常

上门出诊。村民们常打趣道：“全村几百户，每一家锅灶朝哪儿，他都清楚。”

有时候出诊遇上恶劣天气，老王会咬咬牙坚持。1996年冬天的一个夜晚，大雪纷飞，积雪没过脚踝，因为要救治一名患病的孤寡老人，他背着药箱在雪地里走了一个多小时才到老人家，看诊结束回到家时已经天亮。还有一次，返回途中突然雷雨交加，王守道行至下坡路段时，由于道路泥泞，突然左脚一滑，重重摔了一跤，腿部被划出深深一道口子，鲜血直流。

年龄渐长，王守道发现自己走路越来越不稳了。2020年春天，他特意找了两根苦楝树枝做成拐杖。他的手机通讯录里存着400多名村民的电话，还有一本厚厚的台账，谁该随访了、谁该配药了、谁该做检查了，他都一清二楚。这么多年来，不到上班的点儿，王守道就会提前开诊，方便当天早到的村民就医。

凭着几十年的口碑，王守道成了村里的“名医”，也获得“宿迁好人”等荣誉。

当初，妻子因为患病丧失了劳动能力，两个孩子还在上学，全家靠着他每个月2000多元的工资生活。亲戚朋友劝他换个工作，有热心人介绍王守道去苏南一家企业做厂医，月收入超6000元。王守道一口回绝：“我离不开乡亲们，乡亲们也离不开我！我是共产党员，说什么也不能丢下村民们的健康不管。”为了补贴家用，他流转了50多亩土地种植农作物，耕种、收割等重体力活，承包给当地农机服务队来管理。

“现在村卫生室的条件好多了，不仅搬

进了楼房，治疗一些常见病特别是慢性病的药也很齐全。这几年，我的工作也从单一诊疗转向了慢病管理。”即将退休的王守道一直牵挂着村民们的健康，“只要我还走得动，就一定要把健康知识讲给乡亲们听，直到干不动的那一天为止。”（蔡敏参与采写）

图①：王守道（右三）上门为村民普及健康知识。
图②：王守道在出诊路上。
图③：王守道给患者取药。
图④：王守道接到患者求助电话后



服务窗

今年“三伏”共40天，8月23日为末伏最后一天。出伏之后，秋意更浓，如何正确养生？老人、慢病人群等有哪些需要注意的问题？

中国中医科学院西苑医院肺病（呼吸）科主任、主任医师樊茂蓉说：“中医养生强调秋冬养阴、顺时摄养。出伏后的饮食调养在兼顾清暑化湿的基础上，应逐步向润、酸、淡、温过渡。润以养肺防燥，酸以收敛肺气，淡以健脾和胃，温以护养阳气。”

秋季养生，很多人想到的是“贴秋膘”。“贴秋膘”有必要吗，如何贴？

樊茂蓉认为，过去人们“贴秋膘”是因为夏季胃口不好，而体力消耗大，需补充蛋白质和脂肪准备过冬。但现代人容易营养过剩、运动不足，夏季空调冷饮不断，脾胃本已虚弱，不宜盲目跟风“贴秋膘”，要因人而异。

如果需要“贴秋膘”，要以平补为主，优质为先。优选白肉，如鸭肉、鱼肉、虾肉等滋阴润燥，脂肪含量低，避免太过油腻；次选瘦肉，如牛肉、猪里脊等。

秋季食补重要的是润肺、防燥、消食。樊茂蓉认为，宜增加百合、银耳、莲藕、山药、梨等润肺防燥，鲫鱼、鲈鱼、豆腐等平补气血；适当多进补山楂、乌梅、葡萄、苹果、柠檬等收敛生津，开胃消食；少食生姜、辣椒、韭菜、羊肉及油腻厚味，防伤脾助燥。食物烹饪以炖、蒸、煮为佳，忌烧烤煎炸。痰湿、脾虚者先祛湿健脾，不宜骤补。

从夏到秋，自然界阳气渐收、阴气渐长。樊茂蓉建议，晚上入睡比夏季提早半小时，起床相应地比夏季提前15—20分钟，从而顺应阳气生发。午休适当缩短时长，控制在20分钟以内。此外，秋天早晚有凉意，睡觉要盖好肚子，避免着凉。

出伏后昼夜温差加大，运动时间和强度也应有所改变。可在早晨日出后或下午5时前后适当进行户外运动，如快走、慢跑、打太极拳和八段锦等生发阳气，但要注意运动量以微微出汗、精神清爽为度，避免大汗淋漓。晚间8时以后不宜剧烈运动，以免扰阳失眠。

出伏之后可能还有炎热的天气，就是所谓的“秋老虎”，特点是中午酷热如夏，早晚凉意袭人，昼夜温差可达10摄氏度以上。樊茂蓉提醒，应对“秋老虎”，空调的温度设定在26—28摄氏度为宜，避免冷风直吹身体；可设置定时，入睡后2—3小时自动关闭。洗浴宜用温水，切忌冷水冲凉。冷水会使毛孔骤然闭合，让暑热郁积于体内无法散发，导致发热无汗、头痛身重等症状。饮水方面，宜少量多次，以温开水、淡茶水为主，忌冰镇饮品。

秋季养生，特殊人群要注意。秋季昼夜温差大，老年人晨练要推迟至日出后，避免清晨低温诱发血压波动及心脑血管事件。要注意关节保暖防寒湿。慢性病患者中，高血压、心脑血管患者应勤测血压，避晨寒，忌剧烈活动；呼吸系统疾病患者需防秋燥伤肺，保持室内湿度；糖尿病患者秋季食欲增加，需严控饮食以保持血糖稳定；胃病患者忌生冷油腻，防旧疾复发。儿童肺脾不足，需护住肚背，防感冒腹泻，忌食过量生冷瓜果，“秋冻”也应适度，户外活动要注意避免大汗后吹风。

财政部专门安排资金支持农村地区65岁及以上老年人免费接种流感疫苗

本报北京8月23日电（记者王观）记者从财政部获悉：今年以来，财政部紧盯人民群众的急难愁盼，不断加大保障和改善民生的力度，“一老一小”服务保障更加有力。专门安排资金，支持农村地区65岁及以上老年人等群体免费接种流感疫苗。超过2500万名婴幼儿及其家庭领到了2026年度育儿补贴，约2400万人次在园儿童享受到学前一年免保育教育费政策。

此外，财政部下达学生资助资金超过1600亿元，预计全年将有1.5亿人次受益。

国务院食安办、农业农村部、市场监管总局指导地方快速处置“白菜收购环节蘸取甲醛溶液”问题

本报北京8月23日电（记者林丽鹂）针对舆论关注的河北省张家口市康保县“白菜收购环节蘸取甲醛溶液”问题，国务院食安办、农业农村部、市场监管总局高度重视，第一时间指导属地调查核实，依法从严从快处置，对涉事白菜流向进行追查，严防问题产品流入市场。

同时举一反三，组织各地立即开展白菜等易腐蔬菜专项抽检和市场排查，一旦发现违法违规行为，将严惩重处、决不姑息，切实维护人民群众饮食安全。

黑龙江出台政策措施支持创业带动就业

本报哈尔滨8月23日电（记者方圆）记者从黑龙江省政府新闻办举行的“黑龙江省以创业带动就业有关情况”专题新闻发布会上获悉：今年以来，黑龙江省人力资源和社会保障厅坚持政策集成、生态赋能，深入实施“创响龙江”行动，加大创业带动就业政策支持力度，强化创业模式引领，着力构建“创业培训、创业服务、创业孵化、创业活动”四创联动的支持体系，加快形成“以创业集聚产业、以产业承载就业”的良性发展生态。

据介绍，黑龙江省完善创业带动就业支持体系。出台进一步鼓励支持创业带动就业10条政策措施，聚焦高校毕业生、农民工等重点群体及初创经营主体，精准对接其在创业补贴、融资支持、场地保障、创业服务等方面的核心诉求，以提升创业质量、强化就业承载为落脚点，推动创业带动就业政策迭代升级。强化财政金融政策支撑，涵盖加大创业带动就业专项资金保障力度、提高创业担保贷款额度、拓宽多元化融资渠道3项举措；强化创业能力培育，包括精准开展创业培训、开展创业实践锻炼、提高创业补贴标准3项举措；强化创业服务保障，包含建设专业化创业指导团队、扩大孵化载体标准化供给、布局产创融合创业街区、构建“创响龙江”赛事矩阵4项举措。

于荣先机智参与制伏持刀行凶者——

网友称赞这个外卖员“有勇有谋”

本报记者 乔 栋

人车分离后，电动车冲出去精准撞上行凶者的后背，行凶者倒地，手中利刃落在一旁。众人上前，合力将其制伏。

8月18日晚上发生在青海省西宁市城东区北小街的这一幕，令许多网友为于荣先的机智叫好。

此前，行凶者持刀伤人后，现场一度陷入紧张，有群众抄起长棍远远阻拦，更多人围在四周不敢靠近。于荣先正在附近送外卖，决定管管这件事：“当时现场已经有人受伤，我就觉得自己该管。车坏了可以修，人要是没了就真没了，顾不上害怕，能帮就帮一把！”

“我看行凶者醉醺醺的，注意力全在对面拿棍的人身上。想着自己不能徒手夺刀，见义勇为为也要先保护好自己，最好

的办法就是用电动车。”于荣先回忆，为了避免对行凶者造成过度伤害，他特地没有将电动车的电门拧满，控制了冲击力。

后来，民警和救护人员到场处置，于荣先扶起撞坏了后视镜的电动车，拎回那份外卖，坐上同事的车，把这单超时的外卖送完。

现场视频8月19日凌晨传上网络后迅速刷屏。“教科书式”的判断和处置，让他快速“圈粉”。网友称赞他“有勇有谋、胆大心细”。

“我只是做了该做的事。”于荣先说。于荣先今年21岁，来自青海海南藏族自治州共和县，此前还从事过物流、装修等工作，送外卖仅半年时间不到。

在于荣先所在的美团西宁夏都站站

长张鑫看来，于荣先做出这种行为并不意外：“这个小伙子本身就是热心肠，三观正。”值得一提的是，这个站点一年内已经有3名骑手登上当地“热搜”，包括“青海好人”孟玉波跪地施救晕倒路人、郑天林帮助寻找走失老人。张鑫说：“站点会帮做好人好事的骑手申诉，以免超时影响他们的考评。”外卖平台了解于荣先的义举后，撤销了当晚的超时记录。8月20日上午，外卖平台为他颁发了锦旗和5000元见义勇为专项奖金。

8月20日是于荣先21岁生日，同事买来蛋糕为他庆祝。

8月21日，西宁市公安局城东分局东关大街派出所已对伤人案立案调查。记者从青海省委政法委获悉：政法部门将对于荣先进行表彰。

图为于荣先捧着生日蛋糕庆祝。

本报记者 乔 栋 摄

援手



路遇持刀伤人事件，你会怎么做？外卖员于荣先的3步操作令人啧啧赞叹：

第一步：取下电动自行车上那份待送的外卖，俯身把它摆到路边安全处。

第二步：骑车绕到伤人者背后，进入其视野盲区。

第三步：瞅准时机，果断发力，拧动电动自行车的同时自己跳下车。