



二十大报告中的我

王俊宏：科普达人播撒健康种子

□本报记者 李霞 文/图

查房、坐诊、到乡村义诊，进社区开展健康科普讲座……今年55岁的王俊宏是市第一人民医院主任医师、市医学会糖尿病学专业委员会主任委员、市专业技术拔尖人才。

党的二十大报告提出，推进健康中国建设，“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”。工作31年来，王俊宏长期奋战在临床一线，潜心研究健康科普知识，走基层、下乡村，倡导健康生活方式。今年9月，他首批被市科协聘为我市“科普形象大使”。

误区案例当素材

“昨天晚上没忍住吃了香蕉，碍事不？”“血糖监测结果还可以，不必纠结，继续维持目前的治疗方案就行了！”12月15日上午，在市第一人民医院内分泌代谢科老院区门诊室内，当一脸紧张的患者黄先生听了王俊宏的话后，心里的那块大石头总算落了地。

“很多糖尿病人认为，自己平时不能吃香蕉、糖果、蛋糕等甜食，其实这是个误区。只要血糖控制得当，糖尿病人偶尔吃一些甜食也是可以的。”王俊宏说。在内分泌代谢科病区护士站内，常年备有糖果盒，每当糖尿病患者饥饿、心慌，有低血糖症状时，医务人员会及时从盒内取出糖果免费提供，因为“几颗糖果吃下去，低血糖症状很快就能缓解”。



王俊宏为患者递上糖果

王俊宏发现包括患者在内的许多人都对如何正确预防和治疗糖尿病存在误区。

“曾有一位35岁的女性患者想要生二胎，结果迟迟怀不上，到医院检查时才发现患有糖尿病。我询问病史时，她说第一胎出生时体重近5公斤。很多人认为女性诞下大块头孩子有福气，实际从医学角度看，新生儿如果体重超过4公斤，母亲极易患糖尿病且导致流产或不孕……”王俊宏说，他会抽空将

患者的这些健康误区案例记录下来，作为推广健康科普活动时的素材。

推广健康科普知识，王俊宏首先从他负责的诊疗科室做起。他每天早晨带领住院患者做“回春医疗有氧健身操”，一年四季从未间断，一做就是20多年，每周五开设糖尿病知识普及大课堂，每季度开办糖尿病自我管理培训班、每年举行糖友联谊会，深受患者欢迎。

“这些活动绝大多数都是义务性

质，王主任总是带领并要求我们认真完成，我们与不少患者成了好朋友。”该科室护士长马沛说。今年7月，内分泌代谢科因长期义务为患者提供丰富多彩的暖心服务，还荣获平顶山市医疗系统唯一省级“暖心服务岗”称号，受到省卫健委通报表扬。

健康种子处处撒

作为一名健康科普志愿者，王俊宏常说：健康所系，志愿付出。

将晦涩难懂转化为通俗易懂，王俊宏经常会编一些科普顺口溜，如关于预防糖尿病的“健康饮食歌”：“每天三四五顿饭，饭吃七八分饱，口味不甜不咸，主食粗细搭配……”

党的二十大报告中提到：“坚持预防为主，加强重大慢性病健康管理，提高基层防病治病和健康管理能力。”王俊宏深刻意识到，“防病胜于治病”。在做好本职工作的同时，他还带领科室团队组成科普宣传队和“平顶山糖友圈”志愿者团队，定期到我市各社区开办讲座或义诊。他们还多次参加卫生下乡支农活动，足迹遍布叶县、宝丰、鲁山、郏县、舞钢等地，先后有1000余名医生及近万名社区居民、乡镇百姓受益。

健康中国，科普先行。王俊宏说，作为一名医务工作者，他会一如既往地肩负起平顶山市科普形象大使的责任，认真坐诊、查房、义诊，利用微信公众号、媒体平台等多渠道、多路径、多手段、多形式开展宣传，为提升鹰城市民健康素养贡献一分力量！

张学周：身残志坚 种果树奔富路

□本报记者 李科学

12月15日一早，49岁的张学周来到桃园里，对桃树进行冬剪。“冬剪是为了使树枝通风透光，更好地集中树体养分，有利于来年果实生长。”张学周说，冬季果园的活儿很多：育苗、冬剪、施肥……都是为明年做准备。

张学周是湛河区河滨街道杜庄村村民，在潘庄村种了40亩果园（1亩≈666.67平方米）。身为一名肢体四级残疾人，他用不懈的努力和汗水换来果实累累，还成了远近闻名的致富带头人。

打工致残，回乡开果园

张学周的果园里种植有20多亩蟠桃，另种有近20亩梨、柿子和石榴。今年秋天，果实一批批成熟，顾客慕名而来，早早抢购一空。“我都没出去卖，老顾客开着车过来，很快就采摘完了。”

张学周意气风发、精神饱满，让人很难想象他曾经只能坐在轮椅上生活。如今经过康复治疗已站起来，但他依然不能长时间走路和负重。

2007年下半年，张学周在福建省一建筑工地务工时不慎被撞，足踝、足跟部粉碎性骨折，只能坐轮椅出行，经医学鉴定为终身残疾。

不能再外出打工了，张学周回到杜庄村，琢磨找个事儿做。邻近的潘庄村是老果区，张学周萌生了种果树的念头。当年，张学周在父亲的帮助下开了果园，主要种植蟠桃、梨、柿子和石榴等。



张学周扛着采摘的果子笑容满面 本报记者 姜涛 摄

张学周坐在轮椅上，只要够得着，啥活儿都干。给桃树修枝，高的地方够不着，就修下边够得着的；查看长势、治病虫害……一年多之后，他经过锻炼，能拄拐站起来了；又过了一年多，他终于能扔掉双拐走路，干活儿也方便许多。

勤劳致富，汗水终不负

种果树需要专业知识，张学周边干

边学，啃技术书籍、找专家指导。他听说中国农科院郑州果树研究所的高级工程师、国家级科技特派员卢家旺应邀到叶县、卫东区等地做技术指导，就开着残疾人电动三轮车找去了。十多年来，两人联系不断，对方帮他解决了许多难题，“现在还能视频连线，直接看树的情况，更方便了”。

付出终有收获，张学周的果园从最初的10亩地扩大到现在的40亩。2014

年，张学周注册成立了兴民果木种植专业合作社，如今合作社果园面积有百余亩。“以采摘为主，如果有大批量订单可以集中销售。”凭借着勤奋和钻研精神，他也成为众人眼中的专家，热心帮助其他果农解决技术问题。

张学周种桃有讲究，品种选择、养护、留果量等多方面配合。“蟠桃不能留太密，密了品质不好。”他说，桃亩产能达到五六千斤（1斤=500克），但他疏果时严格筛选，将产量控制在每亩3000斤左右；他种的桃树没上过化肥，使用有机肥；利用桃园生草技术，改善土壤品质。也正因如此，他种出的蟠桃香甜多汁，味道鲜美。

“年年都有顾客来摘桃。”张学周说，一开始，桃树小，挂果也少，但只要品质、口感好，自然有口碑。“知道的人越来越多，生意也越来越好。有的老顾客早早就挂念着，蟠桃还没熟就预订了，根本不愁卖。”桃园里有早露蟠桃、金香妃、银香妃等几个品种，一般每斤价格不低于10元，“一个品种成熟后，一个星期左右就销完了。”对于劳作的辛苦，他并不在意，“干活儿自由，累了能歇歇。”

党的二十大报告提出，“坚持多劳多得，鼓励勤劳致富，促进机会公平”。对于张学周来说，踏踏实实工作，通过努力让全家人过上好日子，是再幸福不过的一件事。“种果树累是累点，但吃点苦、流点汗算啥？咱既然干了，就要把它干好。”张学周说。年年桃园丰收，顾客纷至沓来，也是他最高兴的时候。“将来如果有好的新品种还可以引进，咱用品质说话”。