



陶小红(着蓝色马甲)在乡村宣讲健康知识。 受访者供图

陶小红： 科普送下乡 村民都点赞

本报记者 刘代荣

人物名片>>>

陶小红,巴南区疾病预防控制中心副主任医师、重庆市疾病预防控制中心专家库成员、重庆市营养与食品卫生专委会委员、重庆市健康科普首席专家,主要从事慢性病防控和健康教育科普工作。

“陶医生,给我量一下血压,这些天身体有点不舒服。”70多岁的王婆婆说。

陶小红一边准备小桌子、小凳子,一边招呼道:“大家不要急,慢慢来,一个一个来……”

12月17日,陶小红带着老公和儿子两个帮手来到巴南区丰盛镇油房村义务为村民进行健康知识宣讲。

多年来,陶小红有一个惯例,就是科普讲座前都要例行村民量血压、测血糖,解答村民疑问,并告之医院还为大家建立健康档案,然后才进入主题开始科普小讲座。

“村民们有健康方面的疑问,不方便得到及时的解答,我们来一次乡下也不容易,能见缝插针利用科普前的时间为村民做点力所能及的事,何乐而不为。”陶小红说。

陶小红在巴南区疾病预防控制中心的本职工作是慢性病的防控和健康教育,其参与科普志愿者工作正好巩固慢性病防控和健康教育效果。多年的志愿者工作经验告诉陶小红,单纯的说教式教育往往达不到预期效果。为此,她积极联系协调当地村卫生室、镇街医院,共同把医疗服务送到群众家门口,既方便了群众,也增强了科普实效。

2015年,陶小红加入了重庆市公共文化物联网文化志愿者行列,她结合自身工作实际,在全区开展免费医疗服务以及国家卫生政策宣传等志愿服务活动。

“我下乡搞讲座,多数情况都选择周末,一方面是方便更多群众来听讲座,另一方面周末自己也休息,找点事做感到充实,有时还拉上老公和儿子参与其中。”陶小红说道。

陶小红志愿服务的对象主要是老

年人,如何才能在讲座中调动大家的积极性,成了陶小红思考的问题。“为了提高健康知识宣讲效果,我在讲座过程中,采取了角色扮演、小组讨论、案例分析、微信交流等方式,同时增添了有奖答题等环节。”陶小红介绍。为此,她自掏腰包购买香皂、牙膏、健康书刊、抽纸等作为参与群众的小礼品。

3月4日,陶小红像往常一样在惠民街道沙井村开展一场关于慢性病防控的健康知识讲座。其间,70多岁的朱纪元找到陶小红,向她询问自己病痛的原因以及新农合报销政策。

“我屋头经济困难,想问问怎样才能办理高血压药费用的减免?”朱纪元道出了自己的想法。根据国家和市、区出台的城乡居民高血压糖尿病门诊用药保障和健康管理的相关政策,朱纪元符合高血压糖尿病“两病”的办理条件。

当即,陶小红联系了惠民街道社区卫生服务中心,并协助朱纪元当天办理了“两病”证明。之后,朱纪元在门诊高血压用药中每年可以享受最高1000元的药物报销。

近年来,陶小红先后为35名高血压糖尿病患者协助办理了“两病”证明,从一定程度上缓解了群众“看病贵、看病难”的问题,把党和政府的医疗政策落实到最需要帮助的基层群众。

近年来,陶小红以满足群众的需求为出发点,在巴南区各个村(居委会)开展科普讲座志愿服务活动,为群众提供免费医疗服务和国家卫生政策宣传,投入志愿服务300多天、2000多个小时,累计开展科普志愿服务活动1000余场,走遍了全区23个镇街、300多个村居,接受健康咨询2000余人次,面对面服务群众达4万余人次。

陶小红从一名普普通通的志愿者,逐渐成长为“重庆市健康科普首席专家”“巴南区首届科学传播专家”,先后获得“巴南区优秀专业技术人才”、巴南区卫生健康系统“三八红旗手”等荣誉称号。

“给群众多宣讲一些疾病预防知识,让他们知道如何防病,这就是一名医务工作者和志愿者应该做的事。”陶小红微笑着说。

叶哲帆： 青春做翅膀 科普连童心

本报记者 于金可

人物名片>>>

叶哲帆,重庆交通大学交通运输学院2019级交通工程专业学生。2020年成为重庆科技馆志愿者,至今已有三年。在校期间历任校学生会主席团成员、交通工程1901班班长、校辩论队成员等职务。获评重庆市精神文明先进个人,校内获评优秀学生干部、科技创新先进个人、精神文明先进个人等荣誉。

“您好,进入重庆科技馆需要进行线上预约”“这部分的讲解到这里就結束了”……

叶哲帆作为重庆科技馆的一名志愿者,从游客服务员、科技辅导员到展项的讲解说明,以及维护展项运行秩序等工作,已经能完全胜任了。“回想我刚接触志愿者服务的时候,对所有工作都很陌生,也是通过其他志愿者的帮助成长起来的。”叶哲帆说。

有人说,志愿者是“送人玫瑰,手有余香”。在2020年首次进入志愿者的行列的他,到如今已有三年经验的志愿者。这三年,他参加过不少志愿者活动,如疫情防控志愿者、景区场馆志愿者、大型赛事志愿者等多重“身份”。叶哲帆年轻、热情的身影总是出现在各个需要志愿者的地方。

今年,叶哲帆与多名同学联合创建了“强国交通·梦启少年”团队,“我们团队有幸入选为团中央‘七彩假期’全国示范团队,以及重庆交通大学三下乡重点服务团队。”叶哲帆高兴地说。团队致力于发挥重庆交通大学志愿者交通专业背景优势,助力完善青少年群体的科普知识结构与综合能力的全方面、多维度发展。

借着这个契机,更好地向社会宣传和普及交通强国知识,引导大学生及社会各群体加入志愿服务活动中,构建多层次志愿服务体系。同时,不断优化创新相关科普活动,使活动方式更加多样化、个性化,以“六位一体”

组合拳的形式进行综合性科普。

科普志愿服务项目“强国交通·梦启少年”系列,在学校周边小学、青少年之家开展100余次活动,累计影响2500余名青少年学生。疫情防控期间,团队也并没有松懈,开发多个线上精品课程,如《从清明上河图看我国古代桥梁》《带你走进重庆轨道交通》等创新科普类课程。

寓教于乐,动手实践是科普活动最好的老师。叶哲帆说:“在科技馆志愿服务的过程中,‘榫卯的工艺’活动令我印象最为深刻。当时我在科技馆内负责木工坊的展项服务,主要是让孩子们利用图纸和模型木棒搭建一座简易承重桥。当我将一袋袋模型发放到孩子们手中,他们的热情也到达顶峰。”打开包装,取出部件、翻看图纸。“老师,这一块是大桥的什么地方呀?”这是叶哲帆听到最多的一句话。他手把手教小朋友们。小朋友们从一开始的不知所措到后来的游刃有余,从观看图纸到上手组装,最后他们都拥有了属于自己的承重桥,十分高兴!而叶哲帆看着孩子们的笑脸内心也十分开心。

谈到对志愿者服务的感想,叶哲帆坚定地说:“通过志愿活动不仅能充实自己的大学生活,提升个人的能力素质,而且能向社会奉献青春力量,真正帮助到有需要的人,积极为社会贡献大学生的青春力量,传承和发扬交大‘铺路石’精神。”

未来,叶哲帆将继续做好高校志愿者与科技志愿科普服务的桥梁,尽己所能,不计报酬,帮助他人,服务社会,永远践行志愿精神。“作为一名普通的大学生,不单单要学习,还要进行全方面的素质拓展,在学习中成长,在实践中成才。现在我不仅是一名普通的大学生,还是一名志愿者。作为一名志愿者,要比他人拥有更多的激情、热心和奉献精神。只有做更多的志愿服务,才能帮助更多需要帮助的人,才能收获更多的快乐。而这些带来的价值是不能用金钱来衡量的,是一笔无形的精神财富。”叶哲帆表示。



叶哲帆(站立者)在学校开展科普活动。 受访者供图