



## 别“拎着尺子上街”

□ 冯海砚

“拎着尺子上街”是一句歇后语,后一句是“光量别人,不量自己”。这句话告诫我们别只是盯着别人的“短处”,而常常忘记审视自身的不足。

日常生活中,我们身边就有这样一些“拎着尺子上街”的人。他们总是对周边的人指指点点,总感觉别人浑身都是缺点,对别人的言行举止、工作表现常常是不满意、指手画脚。这种只关注别人缺点的人,往往容易忽视自身不足,这不仅不利于个人的成长,也会影响其人际关系的和谐与团队间的健康发展。

从心理学分析,“拎着尺子上街”式的自我评价,往往源于一种“自我优越感”。有些人习惯性地将自己置于道德或能力的制高点,以一种挑剔的眼光看待他人。他们对别人的失误和不足大加指责,却从不反思自己是否也有类似的问题。比如,一些人工作中总是抱怨同事的工作效率低、态度不认真,却从不思考自己是否在工作中也有拖延、敷衍的情况;一些人指责家人不理解自己,却从不反思自己是否也缺乏对家人的关心和支持。

人们往往更容易看到自己的优点,而忽视自己的缺点,同时又对别人的缺点格外敏感。这种心理偏差导致了人们在评价他人时缺乏客观性和公正性,而陷入一种主观臆断和偏见之中。长此以往,不仅会让自己陷入一种“高高在上”的错觉,还会让周围的人感到被冒犯和不被尊重,从而破坏人际关系的和谐。

往大了说,“拎着尺子上街”的行为会对社会风气和一个单位的工作气氛产生不良影响。一个充满指责和挑剔的社会,会让人们感到压抑和不安,而缺乏包容和理解的氛围。当人们只关注他人的短处时,社会的正能量就会被削弱,而负面情绪则会不断蔓延。相反,如果人们能够多关注自己的不足,努力提升自己,同时以宽容的心态对待他人,那么社会就会变得更加和谐、进步。

“拎着尺子上街”不是一种好现象,有这种行为的人也应该及时纠正自己的行为习惯。首先要学会自我反思。只有认识到自己的不足,才能真正理解他人的难处,从而以更加包容的心态去对待他人。再者要树立正确的价值观,摒弃“自我中心主义”的思想,学会从他人的角度思考问题,理解他人的感受和需求。当然,一个团体、集体也需要营造一种包容、理解的氛围,鼓励更多的人多关注自己的成长和进步,把更多用在促进工作进步和高质量发展中。

## “赶会日”与“健康关怀日”的双向奔赴

□ 本报记者 郭炳中 通讯员 裴新琴



图为义诊现场。

4月17日清晨,天刚蒙蒙亮,兴县裴家川口卫生院院长康建荣便早早来到单位,为来临的“赶会日”变身“健康关怀日”的工作做准备。

此时,村道上已有不少村民三三两两结伴而行,朝着裴家川口村的方向汇合。“每年农历三月二十,这里都熙熙攘攘热闹非凡,村民们赶会的传统延续至今。”康建荣笑着说,“我们卫生院也抓住这个机会,为辖区65岁及以上的老年人提供免费体检服务,让他们在赶会的同时享受健康关怀。”

卫生院门口,已有不少老人早早等候。公共卫生人员热情地迎上前去,“老人家,您先在这里登记,领取体检表后再去抽血化验。”他们一边搀扶老人,一边耐心地讲解体检流程,确保每位老人都能顺利参与。

身高、体重、腹围测量,血压检测,抽血化验,尿常规检查,心电图与B超扫描,中医药体质辨识……医务人员认真细致地为每一位老人进行检查,耐心询问他们的身体状况、既往病史、服药情况以及生活习惯,并根据检查结果提供专业的健康指导,让老人们感受到无微不至的关怀。

为落实国家基本公共卫生服务政策,保障农村老年人健康,近年来,不论是重要时节,还是寻常日子,裴家川口卫生院坚持借助智慧助医“语音外呼系统”,通过短信通知、微信群公告、广播宣传以及入户提醒等多种方式,广泛动员辖区内的老年人前来体检。“对于行动不便的村民,卫生院还会派出小分队上门服务,确保每一位老人都能享受到这份健康福利,确保国家的普惠医疗政策落地落实。”康建荣说。

乡医称心,是裴家川口卫生院的“老专家”,医术高超,口碑良好,每天门诊量达到四五十人次,在周边几十公里远近闻名,最懂农村老人的就医需求。他介绍说,考虑到老人们空腹体检容易低血糖,特意准备了鸡蛋、牛奶等食品,让老人们在体检结束后能及时补充能量。“两周左右,老人们将收到详细的体检报告。我们会逐一解读报告内容,并同步开展后续的慢病管理工作,为老年人的健康保驾护航。”

为响应国家“优质医疗资源下沉”号召,兴县人民医院内科与裴家川口卫生院建立长期结对帮扶机制,通过技术指导、联合义诊、健康宣教等方式,切实提升基层医疗服务能力,助力乡村振兴。多年来,该院内科团队在村民慢性病健康管理中取得显著成效,获得广泛好评。

吕利华,是县医院内科的副主任,对医疗扶贫总是积极参与,是村卫生院的“常客”,不出所料,“赶会日”期间,她又如期而至。“其实,不只是赶会期间,只要有空,她就会主动申请要来我们卫生院坐诊。”康建荣心存感激地说。

见到记者,朴实无华的吕利华表示,“我从农村出来,深知村里的人们就医看病不方便,小病拖成大病,悲剧屡见不鲜,留守老人的健康焦虑也是不容忽视的问题,作为一名医生,报答乡民,为他们提

供及时的诊治义不容辞。”

通过“一对一”问诊、用药示范、随访跟踪等方式,吕利华为村民提供系统性指导,同时针对老年患者焦虑情绪,开展健康讲座,提升村民们的自我管理信心。

通过持续干预,村民慢性病控制率显著提高,部分患者血压、血糖指标回归正常范围,健康意识与生活质量双提升。在现场,多位受访老人表示:“吕医生医德高尚,医术高明,她耐心地讲解让我们明白,按时吃药和健康饮食能避免大病,现在身体更硬朗了,子女也更放心。”

晨雾未散,村卫生院的红色横幅在风中轻扬——“普惠医疗进乡村,健康筛查暖民心”。前郭和焉村的郭大爷,三年前曾做过心脏搭桥手术,近期常感气喘明显。村卫生院帮忙联系到县级家庭医生高继平,查看其检查检查结果后,不仅安排了药物治疗,还建议他进一步拍胸片检查,以明确病因。

68岁的郭大爷攥着体检报告单,布满皱纹的眼角泛起笑意:“多亏这免费体检,

早发现早治疗,救了我这条老命!”

三年前,村民还常为看病犯愁。如今县医院的专家定期下乡,智能体检车开进村口,连血糖仪都成了卫生室标配。郭大爷记得去年腊月,正是村卫生院的家庭医生团队连夜陪他转诊县城,才避免了心梗恶化。“现在村里人见了面,第一句准是‘去体检没’。”他摩挲着胸前的医疗互助卡,“这政策啊,比咱自家儿女还上心。”

在卫生院院长康建荣的办公桌上,记者注意到一份统计数据显示,在每年体检的400多人中,大约有2%-3%的患者被发现患有新发疾病。

后郭和焉村的朱大娘,不仅患有冠状动脉供血不足,还新发现了类风湿症状。针对她的具体情况,医生团队制定了个性化的治疗方案。“党的政策就是好,让我们这些偏远山村的老年人,既能赶集游会凑热闹,还能享受到免费的检查看病,真是积了八辈子的德了,碰上了好时代!”有感于卫生院的贴心服务,当地巧媳妇、剪纸非遗传承人李翠平,为卫生院专门赠送精美剪纸,并写诗表达感激之情:“免费体检传佳音,非遗巧剪赞杏林。政府关怀千户暖,健康惠民万家欢。”

在留守焦虑与健康需求交织的当下,裴家川口卫生院以健康体检为支点,撬动起农村老年群体的生命质量提升工程。通过精准宣传、暖心服务与科学管理的“三重奏”,他们不仅让体检数据化作守护健康的“晴雨表”,更将医防融合理念融入日常诊疗,让健康管理从“治病”转向“防病”,从“单点突破”走向“系统筑防”。

这场始于健康档案的行动,终将沉淀为民生福祉的基石。当老人们握着体检报告露出安心的微笑,当家庭医生团队穿梭于农家院落的身影渐成风景,我们看到的不仅是公共卫生服务的升级,更是一份“健康无小事,民生大于天”的庄严承诺。未来,这道由专业与温情编织的防线,将继续为辖区农民的健康护航,让“老有所医”“病有所防”的愿景,在基层医疗的深耕中照进现实。

## 我市凝聚『银龄力量』助力基层治理

聚焦『选配管用』全链条 激活『银雁领航』新动能

本报讯(记者 张娟娟)离退休干部党员和离退休干部党组织,是全国党员队伍和基层党组织的重要组成部分。近年来,市委老干部局聚焦“选配管用”全链条精准施策,深入开展“银雁领航”行动,全力锻造高素质离退休干部党组织班子队伍,为离退休干部党建工作注入强大的“银色动能”。

## 两分钟的极速救援

□ 本报记者 王雅妮

“真的太感谢你们了!孩子当时的情况把我吓坏了。如果不是你们及时相助,我真怕会出什么意外……”孩子家长激动地向中阳县民辅警们连声道谢。

4月18日15时许,中阳县公安局巡特警大队民辅警巡逻至该县广电大厦附近时,看到路边一对夫妇抱着小孩急忙奔跑,民辅警迅速上前询问情况。经了解,小孩一直发烧并伴随抽搐,情况十分危急,急需送往医院治疗。

“快!快跟我们上车!”

当时正值雨天交通拥堵时刻,但时间就是生命,救援刻不容缓。了解情况后,该巡逻民辅警没有丝毫迟疑,当机立断让家长抱着孩子乘坐警车赶往医院。一路上,在确保安全的前提下,警灯闪烁、警笛长鸣,在路面群众的积极配合下,仅用时2分钟便安全带领求助者赶到医院,为发烧小孩开辟出一条绿色通道。到达医院后,该巡逻民辅警并没有离开,而是留在医院协助该家长挂号、缴费并进行检查,将挽救生命的接力棒稳妥交至医护人员手上,直至婴儿情况稳定后才放心离开。这一刻,大家紧绷的心才放松下来,随即又返回各自工作岗位继续开展工作。

孩子家长前往中阳县公安局表示谢意,紧紧拉着民警的双手,不停地感谢着。诚挚的感谢中满是群众的信任与肯定。

这场惊心动魄的救援,不仅展现了中阳公安特警快速反应、高效处置的能力,更折射出城市人民警察的温情力量。中阳公安将始终践行为民服务初心,守护好每一位需要帮助的群众,全力保障人民群众生命财产安全。危急时刻,每一盏警灯都是希望,每一次鸣笛皆为生命!

“清华大学的胡伟然学长演讲真是一场及时雨,感觉又让我找到了学习的动力!”活动结束后,贺昌中学的学生小王攥着记满笔记的本子,兴奋地和同伴讨论。4月27日,“吕梁青年说”启动仪式在贺昌中学举行,这场以青年视角讲述奋斗故事的活动,用最鲜活的语言与真实的经历,在现场青年心中掀起阵阵涟漪。

活动现场座无虚席,来自学校、企业、乡村的青年代表齐聚一堂。团市委副书记郭峰在致辞中号召:青年榜样代表既要当好“奋斗者”,更要做好“播种机”,把个人成长故事转化为激励他人的“养分”,让“一个人的精彩”变成“一群人的奋进”;广大青年要以榜样为标杆,主动到“吕梁需要的地方”报到,用“今天我以吕梁为荣,明天吕梁以我为荣”的豪情,书写青春答卷。

我最人热血沸腾的当数示范宣讲环节。五位来自不同领域的青年讲师,像五颗闪耀的星星,依次登上舞台,分享他们滚烫的奋斗人生。来自学习榜样领域的青年讲师胡伟然是一名清华大学的学生,

分享了自己学习经验,不断提升自我、服务社会的经历;返乡创业领域的青年讲师王珏讲述了自己放弃大城市的工作机会,毅然回到家乡创业的故事,他深有感触地说:“在吕梁大有可为。”;石楼县青年志愿者协会秘书长刘辉以自己在公益活动中所见所闻,阐述了青年应该如何担当社会责任、传递正能量;工匠精神领域的青年讲师高丙伟,通过展示自己在工作中的精益求精、追求卓越的实例,诠释了工匠精神在新时代的涵义与价值;科技创新领域的青年讲师郑海峰,则向大家介绍了自己在科技创新方面的探索与实践,以及科技创新对吕梁市经济社会发展的重要意义。

五位青年讲师的宣讲,内容生动、情感真挚,赢得了现场观众的阵阵掌声。他们的事迹,不仅展现了吕梁青年的风采与担当,更为广大青年树立了学习的榜样。讲师们化身青春思想的“播种机”,把奋斗的种子播撒在吕梁青年心间。现场掌声雷动,欢呼声不断。一位青年代表激动地说:“听完这些故事,浑身充满了干劲!我也要在自己的岗位上拼出一片天,为吕梁发展添砖加瓦!”

这场活动不仅是一场简单的分享会,更像是一根引线,点燃了吕梁青年心底对家乡发展的热情。当一个个鲜活的故事

## 以我微光 点亮未来 ——“吕梁青年说”启动活动一瞥

□ 本报记者 李亚芝

近日,民进吕梁市委与市人民检察院、市教育局、市司法局联合走进吕梁市第五中学开展法治进校园活动,为该校300余名师生送上一堂沉浸式法治教育课。活动通过发放法律书籍、趣味互动、专题讲座等形式开展,引导同学们树立自我保护意识,学会运用法律武器维护自身权益。

记者 侯利军 摄