

“守诚信 讲奉献”大讨论专栏

前言:今年,我院全面启动了三级医院创建工作,在强化学科建设和能力建设的同时,不忘医院文化建设;并结合党建、扶贫攻坚活动,加强员工思想道德教育与培训,提高职业素养。院长唐志远更是在多种场合和会议中讲到“守诚信、讲奉献”的理念,要求全体员工结合岗位与实际,开展“守诚信 讲奉献”的思考与讨论,并付诸实践。为此,我院各部门各科室积极响应,纷纷就唐院长提出的理念表达了自己的见解和体会。现刊登几篇主题文章,让我们共同来听听作为一名名医职工对“守诚信、讲奉献”的理解与心声。

追梦 无所畏惧

学习完十九大报告后,总觉得有一双温暖而又慈祥的眼睛在注视着我,在这份沉甸甸的文字报告里,处处是召唤,处处是使命,处处是奋斗,处处是责任与担当,这不就是总书记为我们华夏儿女描绘的美好蓝图吗?

而我作为医院的一份子,原本,只是想在自己平凡的工作岗位上默默地坚守,用“大错不犯,小错不断”的工作态度平稳地渡过余生罢了。近年来,我开始反思,是不是应该也要学会去担当,学着去承担属于我的那一份责任?那么,我想把十九大报告里的营养消化,吸收并融进我的生命里,体现在每一天的工作中。

在日常工作中,我反复告诫自己:真心、坦诚地对待和我相遇的每一位患者,无论他们需要什么帮助,我都会尽我最大努力,积极全力地地他们解决问题,心中牢记“守诚信、讲奉献、用心服务”的精神,用一颗更加感恩和宽容的心,好好珍惜眼前的工作和生活,用自己的实际行动去爱我们的工作,去爱身边的每一个人。

生命的长度总是有限,可是,我们可以通过不懈努力,无限扩大生命的宽度。而护士这份职业,是在琐碎细致的日常工作中窥见生命之光:那里有患者信任的眼神,也有

一颗执着无悔的纯洁之心。

俗话说:“真正的爱是沧桑不变的执着,它可以透过世事云烟,穿越外表的浮华,直到心灵的融合。”而我,从一个懵懂的女孩长大成为人妻,为人母,14年的时间,我对医院的爱既诚挚又深厚,我用青春见证了你的沧桑,您用飞速发展见证了我的成长,14年时间,抹去了汗水与泪水,抹不去的是一段刻骨铭心的回忆。

记忆里,有在儿时,我和同事们一起成功地抢救了一名重症肺炎的患儿后家属的感激涕零;也有当初为了抢救一个被果冻卡喉的8个月宝宝本能地丢弃了手中的饭盒;有第一次照顾新生儿宝宝,看到他们孱弱的身体和微弱的呼吸而不知所措;也有急诊科时为了抢救一个有机磷农药中毒的患者一夜没合眼,下班时工作服上全是患者呕吐物时的淡定。

每前进一步都是一种积累,每走一段路都是一种成长。最好的工作状态,不就是无愧于心,无愧于自己,更要无愧



于给予我帮助和关怀的所有人吗?

在十九大会议的感召下,我没有豪言壮语,有的只是对这一份普通职业的赤诚和坚守,有的是对自己的一次次告诫:不念过往,不畏将来,珍惜当下,活在当下,努力在当下;守诚信、讲奉献、用心服务、创造感动,快乐护理,快乐工作、快乐生活。(冷春波)

写在三级医院终评审之后

题记:“众志成城,创建三甲”这八个大字矗立在医院最醒目的地方,也在我们每一个石医人的心头。这是我们几代石医人的梦想,我们的奋斗目标!十年磨一剑,2017年12月25日,我们终于迎来了三级医院评审,这个靠近梦想最近的时刻!

从二甲复审到三级创建,春去秋来,我们经历了漫漫2年时光。这是一场考验,除了要完成门诊、住院的日常工

作,我们全院上上下下1300多名员工五加二、白加黑,日复一日的学习、培训、演练、考核。这也是一块试金石,检验着我们众志成城的决心。没有人请假,没有人叫苦叫累,科室同事随叫随到,一声召唤兄弟科室积极配合。

我们科室是中医学康复医学科,涉及到中医评审与康复评审两大块内容。为了落实各项评审制度,通过前期对细则的解读与梳理,我们医生护士累计列出了共76个文件盒的工作内容。而这些文件盒只是我们日常工作的沧海一粟。还有更多要查的房,要进行的健康指导,要开展的新项目。这两年的时光,按时下班的日子屈指可数,我已经不记得这两年一共加了多少班,一共拒绝了多少次朋友的邀约,牺牲了多少陪伴孩子与家人的时光。……不止是我,我相信这只是我们科,我们石医人的一个缩影,每个人都在为三级医院而奋斗。

忙碌与辛苦的不仅仅是我们,还有我们背后的家人!我们科室双职工非常多,评审冲刺阶段夫妻双双把班上,娃在家中无人管。科室小李主任的妻子是心血管科室的护士长,深夜两个人都在科室忙

碌,儿子一个人在家。她给我发信息觉得深深的对不起儿子,但又自我安慰这是这辈子最宝贵的工作经验之一,一定会竭尽全力。某天,朋友圈的一条消息更是让我泪奔,加班的姐妹秀出孩子的留言“爸爸妈妈:如果没有吃饭,就煮几个饺子吃,不能空腹。记得把网关了。”真是医务人员的孩子早当家!

科室池老师临床一线工作30年,是我们科室的大管家,是我们的好大姐,现在一家三口都在医院上班。初评审那段时间,她说有近个月没有和在ICU工作的儿子见上一面。虽有愧疚,但觉得年轻人就是要多一点历练,这样成长才能更快。

还有两位孕妈妈更让我感动。不管多辛苦,她们从不要给更轻松的工作、从来没有提前下班、没有多休息一天,每天跟我们一起吃饭,每天挺着大肚子在病房奔波。晚上的学习、培训、考核、演练一样也没有落下,好多次一边加班一边吸着氧气,让大家心疼不已。

晨会交班、三级查房,疑难病例讨论、体格检查、急救操作……全部按照三级医院标准进行。也许外人看来繁琐,但收获的却是患者的满意与信赖。慕名而来进行中医治疗、康复治疗的患者越来越多,更有不少外县患者。经常听到病人感叹:现在医疗条件好,医生技术好,护士服务好,病房环境好,医保政策好!这是以评促建,以评促改,以评促管效果最直接的体现,也是激励我们奋力前行的原动力。

从二甲复审到三级创建,医院历史中有我们,我们的历史中有医院,这一定是这辈子值得回忆的事,一定是值得跟晚辈津津乐道的事,一定是值得炫耀与自豪的事。(唐汇鑫)



石门县人民医院 一病区 心理卫生科	石门县人民医院 二病区 新生儿科	石门县人民医院 三病区 胃肠外科(一)	石门县人民医院 四病区 骨科(一)	石门县人民医院 五病区 产科	石门县人民医院 六病区 妇科(一)	石门县人民医院 七病区 泌尿外科	石门县人民医院 八病区 神经外科	石门县人民医院 九病区 重症医学科(ICU)	石门县人民医院 十病区 胃肠外科(二) 血管 烧伤整形外科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医恭候:覃事斌 杜登兵 咨询电话:5323003	名医恭候:吴敏 陈一静 咨询电话:5322729	名医恭候:袁健保 唐永华 贺用礼 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 张云波 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛娟 王从英 咨询电话:5323069	名医恭候:胡慧萍 张云波 咨询电话:5323071	名医恭候:何本林 牟 雷国欣 文小波 咨询电话:5323082	名医恭候:王云臻 杨海平 咨询电话:5323083	名医恭候:范良军 杨海平 咨询电话:5323091	名医恭候:张波 张波 李敬杰 程刚 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 李敬杰 程刚 咨询电话:5323106

承印单位:石门县宏利达印刷厂

院训

施

善

修

德

业

精

自

强



博爱人

湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院 全国百佳医院 全国百姓放心百佳示范医院

主办: 石门县人民医院 石门县医学会 2018年第1期 总第182期
地址: 湖南省石门县楚江街道蓬阳路045号 电话: (0736)5324348 传真: (0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com



2018年新年贺词

故岁昨宵尽,新年今日来。走过一年漫长而艰辛、激情而昂扬的三级医院创建之路,我们沐浴着新年的阳光,满怀信心和希望迎来了崭新的2018年。值此迎新之际,石门县人民医院全体领导班子怀着崇敬与感恩之心,向一年来夜以继日奋战在工作一线的全院干部职工,以及默默奉献、支持你们工作的家人表达诚挚的谢意;向一直以来关心和支持人民医院建设和发展的党政领导、各部门、社会各界及全县父老乡亲们致以新年的祝福!祝大家新年快乐! 身体健康! 万事如意!

院长 唐志远
书记 白慧忠
二〇一八年元月

石门县胸痛中心接受国家权威认证



2月1日下午6时,中国胸痛中心认证工作委员会专家组一行4人来到我院,对石门县胸痛中心进行现场核查。专家组由成都市第三人民医院心血管病研究所副所长、心内科主任蔡琳教授,天

津市第一中心医院心血管病中心主任、博士生导师卢成志教授、武汉市第三医院光谷院区心内科主任李东升教授、中国胸痛中心区域认证办公室(厦门)执行主任林吉怡组成。

检查小组首先与医院领导及协作医院沟通提问,详细了解急性胸痛病人在接诊、检查、数据传送、会诊与技术支持、病人转运等环节的情况。随后,专家分三组,对医院周边、急诊抢救室、心导管室、心血管重症监护病房等重点区域进行全面核查。现场提问急诊科及心血管内科医生、护士关于胸痛病人的抢救处置流程,现场考核医护人员对异常心电图的诊断处置能力;检验胸痛绿色通道畅通情况和夜间标识指引是否清晰;检查介

入室血管介入手术能力;对胸痛患者诊治数据库的时间节点的真实性进行重点审查。22时,专家组模拟胸痛患者拨打胸痛急救电话进行模拟演练,现场观摩了胸痛中心运行处置流程。

22:30,专家组在我院学术报告厅进行现场核查结果进行汇总分析和反馈,肯定了我院在胸痛中心创建工作中取得的成绩。专家表示:胸痛中心核心科室医护人员的专业知识扎实,导管室及CCU布局合理,胸痛中心抢救室、心导管室、心血管重症监护病房等重点区域进行全面核查。现场提问急诊科及心血管内科医生、护士关于胸痛病人的抢救处置流程,现场考核医护人员对异常心电图的诊断处置能力;检验胸痛绿色通道畅通情况和夜间标识指引是否清晰;检查介



博爱简讯

学习县委经济工作会议精神

1月4日下午,我院院领导、部分中层骨干及党员传达学习县委经济工作会议精神,并组织了热烈讨论。院长唐志远主持会议,党总支书记杨碧忠传达会议精神并宣读工作报告。

唐院长结合报告和会议精神,指出了全院干部职工2018年奋斗和努力的方向,那就是:深入学习和贯彻县委经济工作会议精神,真抓实干,不让“撸起袖子加油干”成为一句空话。其余参会人员就医院发展也分别发言。(梁雨虹)

全院科室总结大会顺利召开

1月23日,上午9点钟,全体院领导及中层骨干近200人齐聚奉天楼大会议室,开始一天的“年度科室总结评比及测评大会”。

80个临床、医技、行政职能科室,80名中层骨干上台述职,时间限为5分钟,其中行政职能科室主任为3分钟。各位述职人员胸有成竹,摆数据,举实例,讲分析,展思路,或慷慨激昂,或诙谐幽默,引得阵阵热烈的掌声。(宣传科)

三场培训强化技能

1月10日,在行政楼6楼大会议室召开医疗业务工作大会,集中培训学习了流行性感冒诊疗方案(2018年版),并现场进行考试;质管部对于病历书写中的内涵、规范与及时性进行了培训及问题反馈,提醒大家病历书写的严重性、重要性及法律性;会议最后进行了我院第六周期医师定期考核学习考试技能培训,目的是让全体医技职工在繁忙的工作中顺利通过国家对医师的定期考核。(黄旭)

我院举办第五届护理技术创新大赛

1月12日18:30,我院第五届护理技术创新大赛在奉天楼会议厅举办。院领导及全院部分护理人员共五百余人参会。本次大赛共有12个创新性与实用性较强的项目参赛,内容涉及护理工作的多个领域,内容包括基础护理、专科护理、手术室护理、重症监护护理等,各护理团队通过改进护理方法、改良护理用具、优化护理流程以及规范护理管理,以达到促进病人安全舒适、提升护理质量和效率的目的。

评委们从选题的科学性、创新内容先进性、取得的成效等方面进行现场打分。经过激烈的角逐,门诊妇产科“孕期营养管理系统的开发与应用”荣获一等奖。(护理部)

学习十九大 开启新征程!

1月19日下午和1月21日上午,我院分别两次开展“学习贯彻党的十九大精神”集中讨论会。全院院领导、行政职能科室主任、各支部书记、部分党员80人次参加。

总支书记杨碧忠对十九大报告进行了领学,要求大家认真学习,结合岗位实际,用心谋划2018年工作,抓住国家实施健康中国战略的机遇,培植医院发展新动力;紧跟国家纵深推进医改的部署,探索医院发展新战略,构建新格局,塑造新面貌。

全体参会人员积极踊跃发言,谈体会,谈思路,积极为医院2018年发展献

计献策。“通过5天集中学习,再经过这二次讨论,我个人获益很多,受启发。希望大家提高认识,积极参与,结合医院实际,着力思考如何适应新时代群众日益增长的健康需求,让我们的服务更安全、更便捷、更温馨,更优质,百姓更满意!”院长唐志远告诉大家:“学习贯彻党的十九大精神是当前和今后一个时期的首要任务和工作主题,不仅仅只局限在院领导、二层骨干及党员层面,还要在全体员工中进行宣讲、讨论,营造氛围,让十九大的精神在我们这里落地,生根,发芽,闪光!”(梁雨虹)





吞一元硬币,钢珠塞鼻孔……熊孩子的这些行为可能引起大祸

“医生医生,我孩子把一个硬币吞进肚子里了怎么办?”一天中午,一家人抱着一个小女孩跑进我院耳鼻喉科向医生求助。经询问,原来这名小女孩叫涵涵,6岁了,当天在家拿着一枚一元硬币和弟弟玩魔术的游戏,把硬币藏在嘴巴里,不知怎么一激动就把硬币吞了进去。涵涵自己吓坏了,连忙把手指伸进喉咙想抠出来,试了一会儿没有成功,只好边哭边向爸爸妈妈求救。家长看到她的时候发现涵涵不停地干呕,咳嗽得厉害,情况十分危急,于是急匆匆的带着涵涵来我院就诊。

入住我院耳鼻喉科后,医生护士为她进行了术前检查,发现硬币卡在食道里。一元的硬币直径有2.5cm, 涵涵吐不出来也吞不进去。禁食6小时后,下午四点医生通过食道镜成功将硬币取了出来!

“幸好发现、救治得比较及时,硬币停留的时间越长越危险。”医生告诉家属,“一元硬币比较大,如果从喉咙进入胃里,长时间停留在胃部,会释放有毒的物质,另外长期压迫胃黏膜的话,容易导致黏膜缺血坏死,造成糜烂或溃疡。”

据我院耳鼻喉科统计,每年都会接诊数十例吞食异物的病例,多见于儿童。而吞食的东西也是千奇百怪,有塑料勺子、笔盖、弹珠、纽扣等等。(陕琴琴)

孕妇学校开设VIP精品课程

为了提高孕妈妈们增加孕产期母婴保健新知识、新技能,降低母婴并发症、提高出生人口素质,我院门诊妇产科于2018年增设了VIP精品课程。

VIP精品课程每两周一期,实行预约制度,内容为产后康复、拉玛泽呼吸分娩镇痛法、孕期胎教、自然分娩常见误区解读等。

1月27日中午11点,我院2018年第一期精品课在奉天楼二楼学术报告厅开课,现场吸引了60多名孕妈妈参加。开课之前,我院产科五病区主任李赛媚向大家详细介绍了孕妇学校VIP精品课程的目的、内容及开班形式,对一直信任和支持我们的各位孕妈妈表达了诚挚的感谢。

随后,备受大家喜爱的门诊妇产科主治医师陈华丽为准妈妈们带来了精心准备的课程,“产后康复”。陈医师生动形象地向孕妈妈们讲解了产后康复的基本知识,并结合自己多年的临床经验指导孕

2018年石门县人民医院孕妇学校VIP会员精品课程安排表(2月)

授课日期	授课内容	授课人	授课日期	授课内容	授课人
2018.02.10 11:00-12:00	产后康复	陈华丽	2018.02.24 11:00-12:00	拉玛泽呼吸分娩镇痛法	刘翠莲

注: 1. 授课地点: 德馨楼7楼孕妇学校。2. VIP会员收费每人100元。3. 孕妇学校VIP会员可有以下服务: 孕期检查专家预约、2次孕妇学校VIP会员精品课程、2次孕营养监测、产科VIP床位预约、产后复查母乳喂养指导1次。

生命的摇篮 母亲的港湾

盆腔脏器脱垂者,传统手术主要是做阴道前壁的修补,疗效不是很理想。但近十年以来,妇科手术方式和技术得到了极大发展,逐步开展很多新技术如经阴道尿道膀胱颈筋膜缝合术、阴道无张力尿道中段悬吊术等等,效果显著。

目前,我院妇科治疗女性压力性尿失禁手术主要以腹腔镜下耻骨后膀胱颈固定悬吊术(Lap Burch)为主,这是最为经典而有效的术式,治愈率可高达85%-87%,微创,且不需昂贵的生物材料,比传统开腹手术创伤小,恢复快,伤口感染及耻骨后血肿发生率,是为患者首选。(邓慧萍)

盆腔脏器脱垂者,传统手术主要是做阴道前壁的修补,疗效不是很理想。但近十年以来,妇科手术方式和技术得到了极大发展,逐步开展很多新技术如经阴道尿道膀胱颈筋膜缝合术、阴道无张力尿道中段悬吊术等等,效果显著。

目前,我院妇科治疗女性压力性尿失禁手术主要以腹腔镜下耻骨后膀胱颈固定悬吊术(Lap Burch)为主,这是最为经典而有效的术式,治愈率可高达85%-87%,微创,且不需昂贵的生物材料,比传统开腹手术创伤小,恢复快,伤口感染及耻骨后血肿发生率,是为患者首选。(邓慧萍)

新春对联

上联:岁通盛世家家富
下联:人遇年华个个欢
横批:皆大欢喜

上联:迎新春江山锦绣
下联:辞旧岁事泰辉煌
横批:春意盎然

上联:一帆风顺年年好
下联:万事如意步步高
横批:吉星高照

上联:百年天地回元气
下联:一统山河际太平
横批:国泰民安

上联:欢声笑语贺新春
下联:欢聚一堂迎新年
横批:合家欢乐

上联:旧岁又添几个喜
下联:新年更上一层楼
横批:辞旧迎新

上联:和顺门第增百福
下联:合家欢乐纳千祥
横批:欢度春节

上联:爆竹别共三分景
下联:红梅正报万家春
横批:春回大地

上联:春临大地百花艳
下联:节至人间万象新
横批:万事如意

上联:一帆风顺年年好
下联:万事如意步步高
横批:五福临门

上联:一帆风顺年年好
下联:万事如意步步高
横批:吉星高照

上联:高居宝地财兴旺
下联:福照家门富生辉
横批:心想事成

上联:岁通盛世家家富
下联:人遇年华个个欢
横批:皆大欢喜

上联:迎新春江山锦绣
下联:辞旧岁事泰辉煌
横批:春意盎然

上联:财源滚滚随春到
下联:喜气洋洋伴福来
横批:财源广进

上联:东风化雨山山翠
下联:政策归心处处春
横批:春风化雨

上联:和顺一门有百福
下联:平安二字值千金
横批:万象更新

上联:大地流金万事通
下联:冬去春来万象新
横批:喜迎新春

上联:红梅含苞傲冬雪
下联:绿柳吐絮迎新春
横批:欢度春节



有人认为冬天皮肤痒,是因为没洗够引



1、呼吸内科:陈旧复发

最近感冒患者剧增,大多为病毒感染,这与气温骤降和近期雾霾空气中粉尘、颗粒增多有关。建议大家雨雪天尽量减少外出,早晚注意保暖。有气管炎、鼻炎等疾病的患者最好不要出门,需要出行最好戴口罩。有哮喘或是慢阻肺病史的老人生活要有规律,防旧复发。

2、老年科:慢性呼吸道疾病老人更要注意保暖

雨雪天气老人在寒冷的天气里尽量不出行,多在室内活动,注意保暖。如果一定要出行,建议最好是有人陪伴或者辅助拐杖等等,不要穿易滑的塑料鞋底。有慢性呼吸道疾病的老人比如慢阻肺等,更要注意保暖。高血压病人要定期监测血压,一旦血压波动明显,建议尽快在家人陪伴下到医院就诊,万不可擅自停药。

3、心血管内科:有胸闷、胸痛不适要及时就诊

心血管疾病患者除了在冬季正确锻炼以外,还要注意控制血压,如果出门最好随身带着药品。注意保暖,防止呼吸道感染,以免加重病情。一旦出现胸闷、胸闷不适要及时拨打120。

严寒天气下,血压容易升高,心绞痛容易发作,心脏病人会感到很不舒服。



特征1: 饮食摄入较少热量

如果一个人每天热量摄入限制在1400-2000千卡以内,心脏功能可以和他年轻十几岁的人处于同一状态。

起的,于是洗澡得更勤更彻底,殊不知,天天洗澡令皮肤瘙痒症状变得更严重了。

冬天里,人体皮脂腺、汗腺分泌减少,皮肤保护膜功能较弱,如果一个人过分讲究卫生,频繁清洗皮肤,身体表皮就容易受损或遭到破坏,从而导致皮肤滋生细菌,引起瘙痒、湿疹、斑疹等皮肤病,使皮肤变得更为粗糙,加重

4、骨科:摔倒后不可用手撑地面

雨雪路滑,老年人平衡能力欠佳,反应也不及年轻人,最好不要出门。发现自己要跌倒第一时间采取保护姿势护住重要部位,可以像足球、篮球运动员那样蜷起身子护住头部,不可用手撑地面,以免发生上肢骨折。一旦跌倒,有疼痛感,切不可随意起身,以免原本的应力性骨折变成移位骨折,这个时候建议在原地等待救援。

年轻人也不可大意,不能觉得自己年轻反应快就不注意,冰雪天滑倒很容易造成骨折以外的损伤,如肌腱、软组织、肌肉、韧带等,因此年轻人外出同样需要注意防滑。走路时,手不要插在口袋里,要跌倒时记得将重心及时降低,这样伤害会减轻很多。

5、急诊科:雪天滑倒摔伤增多

冬季人们通常穿得比较臃肿,行动不便,再加上冬季人体骨胳僵硬脆弱,人们的动作灵活性、身体协调性都受到影响,很容易失去平衡而摔倒损伤。在寒冷天气里尽量减少出行,如果出行,最好不要穿易滑的塑料鞋底,尽量避开结冰路面。

建议出行时穿多点,戴好帽子,防止受凉,目前就急诊情况来看,除了跌倒受伤的,因不注意保暖导致的心脑血管疾病发作的患者也不少,天冷血压波动大,老年人要特别注意。

6、肾内科:感冒服药避免伤肾药

肾病人首先要注意感冒,防止病情加重。其次,肾病患者在天气寒冷时要注意血压,血压高的话会出现心衰、肾功能损害情况,可适当增加血压控制的药。最近流感高发,肾病患者看感冒、发烧时用药要当心,一些消炎药、镇痛药服用对肾脏会产生影响,一定要注意。

7、儿科:适时增减衣服、室内多通风

家长要根据天气变化适时增减衣服,避免孩子着凉。一旦孩子感冒咳嗽不适,要多喝开水,避免粉末状食物,少吃甜食。如果体温大于39.5℃的高热,精神状态不好,应及时到医院诊疗。不要盲目给孩子使用抗生素,遵医嘱用药。不吃辛辣刺激性食物,多吃新鲜蔬菜和水果。若对蛋白质过敏的孩子,忌食动物蛋白性食物,如鸡蛋、牛奶等,以及海鲜食物,如鱼、虾、螃蟹等。

家中若有感冒咳嗽病人应注意与患儿呼吸道隔离,戴好口罩,并坚持每天开窗通风3-4次。尽量不要去公共场所,养成良好的卫生习惯,勤洗手。

8、眼科:拍雪景小心紫外线伤眼

很多人拍雪景、打雪仗,但是却不知这样会伤害眼睛。雪地能反射大约95%的紫外线,而紫外线对我们眼部伤害很大,长时间暴露在这样环境里容易对我们的角膜造成损伤从而导致雪盲。

此外,暴雪严寒天气,很多人为了御寒待在室内的时间会较以往变长,加之空调取暖室内环境会较为干燥,难免有人会出现眼部干燥、酸胀的情况,建议这类人群适当地使用人工泪液来缓解眼部的不适。

9、皮肤科:小心冻伤

雨雪天气,大家出门要做好保暖措施,戴好手套、围巾,避免裸露在外的皮肤冻伤。此外,要尽早更换潮湿的衣服、鞋子,避免身体较长时间处于低温和潮湿刺激的环境中。如果身体部位出现局部红肿充血,自觉热、痒、灼痛等要及时就医。

10、产科:不得已出门一定要人陪

暴雪严寒天气,做常规产检的孕产妇以及有临产征兆的孕产妇,出门时一定要有人陪伴来医院,如果没有特殊情况,还是不要外出。

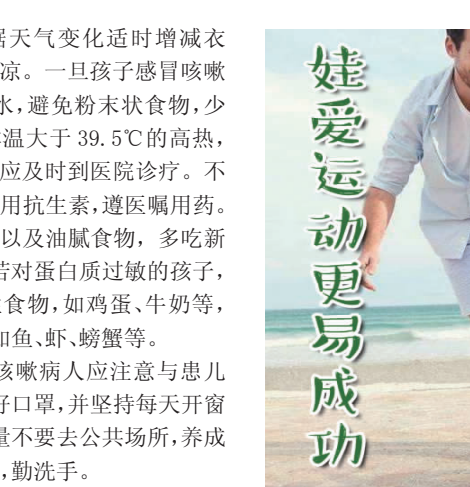
好的接收及适应能力,比如会通过发电子邮件跟自己的老友联系,并认识新朋友。

特征5:自我感觉身体年轻

有一项研究针对500个年龄70岁以上的老人进行,其中很多人都感觉自己比实际年龄年轻,有些差异竟然高达十年。心理学教授说,自我感觉身体很年轻,会增强战胜困难的信心,这样可以在一定程度上缓解生活的压力,也可以增强一个人的免疫力,进而阻止一些疾病的出现。

特征6:性格开朗

这种人患老年痴呆的概率要比其他人低,因为身体本身不容易遭受外界压力。因此在日常生活中可以多冥想,也要养成睡觉的好习惯。



特征7: 心率慢

多数人静止时候的心率处于每分钟60次-100次,而心跳次数越少,身体就越健康。而心跳较慢,那么意味着心脏不需要太辛苦就能进行正常工作。

特征8: 不打鼾

睡觉不打鼾的人寿命会更长。

特征9: 女性绝经期晚于52岁

女性绝经期自然推迟,一般都会意味着寿命的增加。

以上就是关于长寿的人的9个特征的介绍,越靠前的越容易做到哟。快发挥你的主动性吧!希望本篇文章的读者都长命百岁。

3、洗澡时,最好不要将浴室密封,以免发生晕厥,也不要将浴室门反锁,以便发生晕厥时可以尽快抢救。

4、洗澡之前,最好做一下拉伸、扭腰等热身运动,让身体微热,避免洗澡时出现晕厥现象。

5、沐浴后,由于天然皮脂会被洗掉,肌肤容易失去水分、变得干燥,因此洗完澡后记得涂抹润肤霜,有时会出现皮肤瘙痒症状。



当很多孩子奔走在各类补习班时,有远见的家长则愿意让孩子在运动方面花更多心思,目的不是培养出专业运动员,而是意识到运动不仅能强健体魄,还能让孩子学到更多东西。

团队精神。学校会教育学生,要想在未来的工作中取得成绩,必须学会团队协作,运动就是最好的学习机会。运动场上,孩子会学会配合、轮流上阵,输掉比赛时不气馁、恭喜对手,把所有荣耀都归于自己。

从失败中学习。在物质生活丰富的今天,很多家长不想让孩子体会输的感觉,这导致孩子失败后总喜欢找借口反悔。而运动场是让孩子客观看待输赢的好地方,能用发展眼光看待自己不可能永远都会赢,必须不断努力,培养顽强的品格,争取更大的进步。

归属感。让孩子成为团队中的一员,能获得一个积极的身份,更有安全感。研究显示,那些属于某个团队、穿统一制服的孩子,遇到某个高风险事件时,更容易和同伴拧成一股绳,做出更好的选择。

纪律性。学习的自律性是在生活中不断积累和培养起来的。从事某项运动的孩子,必须学会统筹时间、管理好运用具和服装,有时必须拥有较好的成绩才能继续参加比赛。这些事情能帮助孩子提高自控力,未来做出更负责任的选择。

促进大脑发育。研究显示,重复的动作能提升大脑整体功能以及执行能力。这对孩子成长至关重要,爱运动的孩子善于制定计划、集中注意力、控制冲动,最终完成任务。

自信心更强。让孩子变得自信的最好的办法就是获得成就感。孩子在运动中取得成就,有助于形成自信心,进而认识到自我价值,培养自主性。

亲子时间更多。研究显示,从事某项运动的孩子会和家人度过更多时间。因为,父母需要接送孩子训练、参加比赛,路上可以聊聊比赛之外的事,比如友谊、对某事的看法等,有助于放松心情,拉近亲子关系。

重磅! 国家“光明扶贫工程”启动! 我县白内障患者将实现全免费救治!

1月11日上午,省卫计委、省防盲办专家一行三人来我院,就“光明扶贫工程”启动及“复明10号”流动眼科手术车项目进行调研。市卫计委、县卫计局、县残联、县人社局等相关负责人参加调研。

院长唐志远向远道而来的专家表示衷心感谢。他说,作为公立医院,我院一直积极承担社会责任,多年前便开展了“视觉第一”白内障复明活动,同时,还是“微笑列车”唇腭裂免费手术定点医院,有良好的基础和

丰富的工作经验。此次“光明扶贫工程”又将我院确定为定点医院,我们一定会严密组织,开通就医绿色通道,迅速将白内障筛查活动精准到户到人,实现贫困白内障患者的免费救治到位。

省卫计委医政管理处调研员于艳萍指出,“光明扶贫工程”是国务院扶贫办、国家卫计委联合发起的健康扶贫项目,是一项民生工程,惠民工程,石门县人民医院作为定点医院,要全力做好这项工作,努力承担

石门县人民医院 十二病区 消化内科	石门县人民医院 十三病区 肝病风湿免疫肝病	石门县人民医院 十五病区 痔瘘专科	石门县人民医院 十六病区 老年病内分泌科	石门县人民医院 十七病区 耳鼻咽喉科	石门县人民医院 十八病区 心血管内科(一)	石门县 民医院 十九病区 心血管内科(二)	石门县人民医院 二十病区 骨科(二)	石门县人民医院 二十一病区 产科VIP区	石门县人民医院 二十二病区 妇科(二)	石门县人民医院 二十三病区 神经内科	石门县人民医院 二十四病区 神经内科	石门县人民医院 二十五病区 神经内科	
名医恭候:刘斌 张巧毛 毛志远 咨询电话:5323112	名医恭候:蓝文亮 魏君 罗魁亮 咨询电话:5323125	名医恭候:黄登元 咨询电话:5324030	名医恭候:赵立龙 向泽林 咨询电话:5332600	名医恭候:李新浩 胡振军 咨询电话:5323010	名医恭候:刘倩 谭传福 谢彬 咨询电话:5323033	名医恭候:梁传亮 王贤奎 咨询电话:5336450	名医恭候:王文聪 郭瑞东 丁原 胡志军 咨询电话:5324071	名医恭候:刘洁 郑瑞成 咨询电话:5336480	名医恭候:周美浓 咨询电话:5339289	名医恭候:龙朝晖 龚考玲 刘培华 咨询电话:5323030	名医恭候:王浩 唐祖刚 李彩华 李李文 咨询电话:5330010		

石门县人民医院 二十六病区 儿科(一)	石门县人民医院 二十七病区 儿科(二)	石门县人民医院 二十八病区 儿科(三)	石门县人民医院 二十九病区 神经内科(一)	石门县人民医院 三十病区 神经内科(二)	石门县人民医院 三十一病区 神经内科(一)	石门县人民医院 三十二病区 神经内科(二)	石门县人民医院 三十三病区 耳鼻喉科	石门县人民医院 三十四病区 耳鼻喉科	石门县人民医院 三十五病区 感染科	石门县人民医院 三十七病区 急诊科
名医恭候:胡建刚 胡一鹏 咨询电话:5330139	名医恭候:胡建国 向阳 伍娟娟 咨询电话:5330550	名医恭候:胡建国 凌敏 咨询电话:5330935	名医恭候:王浩 匡庆军 刘培华 咨询电话:5333003	名医恭候:王浩 咨询电话:5333881	名医恭候:李锋 皮庆军 万军 咨询电话:5334569	名医恭候:朱超纲 唐光长 田泽飞 咨询电话:5335019	名医恭候:唐纯金 高芬 咨询电话:5335200	名医恭候:文海云 咨询电话:5338521	名医恭候:熊西清 黄光长 田泽飞 咨询电话:5324730	名医恭候:赵介 王波 咨询电话:5323011