

“守诚信 讲奉献”大讨论专栏

前言：今年，我院成功创建了三级综合医院，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，让我们一起来听听作为一名人医职工对“守诚信、讲奉献”的理解与心声。

义诊小记



今天是我生命里意义非凡的一天，是我第一次参加义诊的日子。初冬的清晨雾濛露深，由市场部、宣传科、眼科门诊、还有我们志愿者们一行携带

仪器设备，驱车前往三圣乡进行白内障筛查。8点10分我们就抵达了三圣乡人民政府，下车后依稀看到少许早到的老百姓，我们马上安装好仪器，布置好场地。

本次活动兵分两路，急诊科伙伴们为三圣乡政府工作人员进行急救培训，并现场手把手教大家心肺复苏。另一组工作人员开始义诊，来的老人大多都要走好几十里山路才能到达乡镇府，大厅里陆续热闹起来，他们每个人都穿着朴素，脸上洋溢着微笑，领号排队，秩序井然，我主要负责登记血压和血糖，数据显示大多数老人都有高血压，有的服药多年，有的知道自己血压高但未服用过药物，有的根本就不知道自己患有高血压，我们都耐心的解释，进行药物指导、饮食宣教、健康教育，经过我们的沟通他们理解了高血压的机制，危害，防护措施，理解了按时服药的重要性。通过这次义诊，深入乡镇，作为一名医务工作者，我深刻的体会到乡村基础医疗的匮乏，老百姓自我保健、从医意识的薄弱，留守老人的安全及准确用药、按时服药、购买药物的困难，这是我们努力的方向，让每一个人都能享受到优质医疗是我们新时代医务工作者义不容辞的责任。

本次义诊共有100多人参加，筛查出符合免费白内障手术的患者20余人，进行血压血糖检测近300人次，对筛查出的高血压、高血糖患者给予了个性化饮食指导及健康宣教。一天的义诊很快就结束了，那些爷爷奶奶，叔叔阿姨的身影一直在我脑海里回放，他们淳朴的笑容、质朴的语言，进门前都要擦掉鞋上尘土的拘谨和讲究，离开时对我们的感谢，都是给我人生的最好一课，让我更加懂得了情怀和奉献的含义，心里默念愿你们回家的路上平安，永远健康！还有我的伙伴们，和你们并肩战斗是幸福美好的时光，你们的身影穿梭在老百姓中间是最美的画图，你们的举手投足是最韵味的舞蹈，你们认真的样子最美！感谢一路有你们！愿下次我们同一同前往需要我们的地方！（胸外科 彭恩云）

住院感动多，作诗表心声

许大伯是位建档立卡户，53岁，因为肠息肉行微创手术后住在消化内科，本就经济不宽裕的他因为住院似乎耗光了全部精力和财力，无亲无后的他显得格外孤寂潦倒。一天早上查房，大家发现他还没吃早餐，仔细一问才知道，他身上除了出院回家的路费，已经所剩无几。“反正做了手术吃不下太多东西，我就饿两天算了，等回家了好好吃几顿，只要病好了，生活就有了希望。”许大伯倒是很乐观，笑呵呵的跟我们交谈。科主任刘斌和护士长喻教群一听，这

怎么行？哪能让患者饿着肚子住院？于是立即动员科室全体医护人员，慰问许大伯并给予帮助。当天下午，大家就把自愿捐赠的500元现金和200元餐票送到了许大伯手上，“这些餐票都是医生护士加班的补助，你可以拿着餐票去医院营养餐厅吃饭，好好把身体养好才是硬道理。”护士长安慰许大伯道。许大伯拿着餐票久久说不出话。随后的几天，许大伯精神状态一天比一天好，经常到医生办公室和护士站看看大家，偶尔也和同病区的病友们聊聊天。

出院那天，许大伯拿着意见本对刘医生说：“我没读过多少书，你们不仅治好了我多年的病，还解了我皱眉之急，我真的无以为报，只有写几句不通顺的诗，表达我的感激之情，希望你们不要笑话。”大家翻阅着意见本上面的诗，只见字里行间尽是老人家表达的谢意和感悟，他形容主治医师刘帅“他有一双征服病魔的巨臂能手，把病人的厄运扭转”；还有写护士的“落花之容护士群，个个都是天使的化身”……看罢，大家也非常感动。

几日的连绵风雨，冷了这块土地的温度，不降的是医护人员与病人之间的那份萍水相逢但又真真切切、动人深情的情谊。每个人都有不同的人生，但此时此景，在这个小圈子里，大家似乎有了同一个梦想，也遵循着同一个誓言。用真心去服务病人，用真爱去服务病人，融入感情后的人生格外色彩斑斓，医护人员们满腔热情的奉献，感动着病人，更会感动大家。（雷雪华 消化内科）

真诚相待 温暖善待

深夜，拿起手机翻看朋友圈时看到好友申请，“麻烦通过一下，找你有事~”按下通过后，随后发来信息“感谢您对我父亲（徐伯）住院时的照顾！”徐伯都过去大半年了，突然收到这样的感谢，心头一暖，科室里的病人一批一批来，又一批一批的离开，而让我去回想徐伯的话，我的脑海里是他和老伴的拌嘴，还有他的幽默和缺了老牙的笑脸。徐伯入院的时候手脚已经不太灵活。每次交班开心的时候他会伸出发抖的右手亲切的和我们握手，不开心的时候就躺在床上睁大圆溜溜的眼睛看我们。陪伴徐伯的是他满头银发的老伴肖姨。肖姨是个知书达理的人，很多事情自己能做的绝不找我们。徐

伯很听肖姨的话，不过也经常被肖姨批评，所以难免会让徐伯生气，生气后的他会像个小孩儿一样嘟着嘴不说话，我经常说徐伯就是个老小孩，这个时候说点好听的话，给他点爱吃的零食哄哄他绝对管用。徐伯在院的那段时间是科室的高峰期，紧凑的节奏让我们无法缓冲，但是只要空闲下来的时候我就会跑去徐伯房间聊聊天，他第一次指着我的胸牌读我名字的时候感觉像是认识我许久一样，反反复复念着，然后抬起头笑着说：你怎么从山东跑我们这儿来了，你来了爸爸妈妈想怎么办？我一头雾水，后来才知道我和他朋友的女儿同名同姓，也许这也是个小小的缘分吧，徐伯记住

了我的名字，和肖姨一起给我说过去的小故事，每次晚夜班肖姨总会给我送些零食水果，任凭我怎么拒绝，等我转身做事回来总会悄悄在电脑前放着。肖姨说，你们真的很忙，我们得少给你们添麻烦，忙饿了得有点东西垫肚子啊。那股暖流直到现在想起时都能被感受到，那个时候的徐伯是开心明朗的，在徐伯身边的肖姨也精神焕发的。徐伯的病情渐渐加重，有时候多说几句话都很吃力了，他开始闷闷不乐了，不愿意吃饭，笑容也渐渐少了。肖姨每天都在想方设法的开导徐伯，儿女们也都回来陪伴在身边了，病痛开始逐渐折磨着他，那个可爱的徐伯找不到了，肖姨也开始茶饭不思，我们

的安慰都显得那么苍白了。到最后听到他走的那一夜，内心跌宕起伏，也许对于七十多岁的老小孩来说是种解脱了吧。我以为徐伯离开后和肖姨不会再有联系，直到一个月后偶然在街上相遇，肖姨握着我的手眼睛瞬间湿润了，哽咽的对我说感谢和最近的生活，老一辈的他们不说爱不说想念，他们爱的平凡但却最真切。手机再次震动，“我闺女肖老师很感谢你们……”眼角不经意划过了泪水。在我们这个特殊的工作环境中，总会相处不同的人，接触不一样的家庭，有时候不一定会被理解，但是细节打动人心，真诚相待，总会被温暖善待。（闫青）

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	名医恭候：吴 敏 陈一静	名医恭候：袁健保	名医恭候：李际才 晏平华 贺用礼	名医恭候：李赛嫒 王从英	名医恭候：胡慧萍	名医恭候：何本林 杨 军 谢国欧 文小波	名医恭候：王云臻 康 健	名医恭候：范良军	名医恭候：张 波 李敬杰 程 刚	名医恭候：王照红 李熙熙
咨询电话：5323003	咨询电话：5322729	咨询电话：5323039	咨询电话：5323056	咨询电话：5323069	咨询电话：5323071	咨询电话：5323082	咨询电话：5323083	咨询电话：5323091	咨询电话：5323093	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



湖南省石门县人民医院
长沙医学院附属石门医院

主办：石门县人民医院 石门县医学会 2018 年第11期 总第191期
地址：湖南省石门县楚江街道隆阳路 045 号 电话：（0736）5324348 传真：（0736）5329438 E-mail：boairen3000@126.com



BO AI REN 报刊内部资料准印证号：湘J报 2018004 内部刊物 免费赠阅
全国百佳医院 全国百姓放心百佳示范医院

医保办顺利完成贫困人口结算追补工作

11月1日，石门县城乡居民医保中心召开了贫困人口“一站式”结算追补工作会，会议决定对2018年8月1日到2018年9月20日住院的贫困人口（低保户、建档立卡户）进行个人住院追补补贴发放的政策，全县各医疗机构在规定时间内予以落实。

兵贵神速，重在执行。会议结束后，院长唐志远指示，此事关乎百姓利益，更是诚信为民，必须迅速落实。在院领导的部署下，医保办工作人员立即根据贫困人口住院追补发放表进行了信息核实及领条，并逐个打电话通知。白天时间不够，下班后加班加点，把优惠政策以及追补时间、地点第一时间告知病人。

根据安排，追补时间定于11月5日至11月10日，地点设在门诊楼三楼医保办科室旁的心理评估室。在办公室、门诊部、医

保办和保卫科同事们的紧密配合下，每天长龙一般的队伍，有条不紊的前进着；核对信息、领条签字、发放补贴，确保不出差错，确保乡亲们清楚、明白、满意。哪怕嗓子哑了，哪怕推迟下班。

近一周的时间里，共有984名参合贫困户来院现场进行追补，追补金额达918721元，打出的电话，发出的信息多达3000多条。由于追补户散居各处，有的甚至远在

外乡打工，即使追补金额只有几元，几十元，但我们的工作人员都是一遍又一遍打电话通知，一遍又一遍做好政策宣讲，让党的惠民政策落了实处，也让百姓对我们的信任度得到进一步的提升。

千里之行，始于足下，在为民服务的路上，我们医保办所有工作人员将会不断学习，不断进步，展现窗口服务的风采，传递优质服务的温暖。（汤慧强）

急救知识技能普及，我们的脚步一直不停！



自我院成为“湖南省首批公众急救知识技能普及工作试点医院”以来，由急诊科赵超主任带队的急救技能培训小组脚步不停，深入社区、企业、机关、学校和农村，向社会民众开展急救知识技能讲座和培训，取得了良好的效果，对进一步提高公众急救技能水平有积极的促进作用。仅在11月，我们的团队就先后到楚江街道办第一幼儿园、启航幼儿园、县财政局、三圣乡、县消防大队、瑜远中学等开展了6场次急救技能培训，

急诊科主任、硕士研究生赵超担任培训主讲。他结合临床案例，用通俗易懂的语言详细介绍心肺复苏术，以及气道异物、溺水和烧烫伤的急救常识通过团队的配合，分步演示心肺复苏操作，再手把手教大家心肺复苏术。赵主任说，“提高公众急救知识技能，任重而道远，我们会一直坚持下去，让更多的老百姓掌握技能，从而能促进公众自救互救体系的构建。”

根据湖南省公众急救知识技能普及工作试点医院建设标准，我院在组织体系、基础保障方面逐渐完善，具有专门的急救科普教室、心肺复苏专用模型多个，院内的培训率达到100%。未来，我院将会不断完善体系，进一步扩大急救知识普及范围，让越来越多的人民群众学会急救、参与第一目击者行动。（宣传科）

义诊走进所街乡麻纳峪村



11月1日上午9时，沐浴在阳光中的所街乡麻纳峪村双岭小学迎来了少有的人气 and 热闹。由县总工会、县残联、县人民医院联合组织的义诊拉开了帷幕。因为有现场精神智力、肢体残疾鉴定和白内障免费筛查项目，参加义诊的群众与平常大有不同。

参与现场鉴定的医师是心理卫生科的杜登兵副主任和神经内科唐似锦主治医师。既要坚守原则又要综合考虑患者情况，两位医师任务很重，体查也非常仔细认真。白内障免费筛查是此次特意增加的项目。充分考虑了路途遥远以及留守老人的出行不便。眼科四人组在副主任胡振军的带领下，有条不紊地完成了任务。康复医学科的李念文副主任此次是主动请缨参加义诊团队。听说有颈肩腰腿痛病的专家，乡亲们一拥而上，急着让李医生看看腰按按腿，希望“手到病除”。

不负秋日不负爱，愿我们每一次运行和付出都能换来乡亲们健康和信任，即使大山遥远，即使村路崎岖。（梁雨虹）

门诊片区召开护理质量分析会

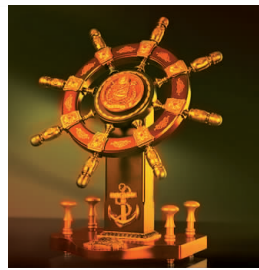
11月1日，护理部在德馨楼7楼孕妇学校召开了门诊系统护理质量分析会，院领导卓金华及门诊系统护理人员52人参会。会议分两个内容进行。一分管护理的

院领导卓金华针对门诊系统如何提升护理质量，保障护理安全进行了讲话，从着装规范、劳动纪律、消毒隔离、规范操作、健康宣教、落实首诊负责制等方面提出了具体要求；护理部主任刘红艳对门诊系统各部门

的满意度调查及质量分析进行了总结汇报，提出要从急救物品、6S管理、护士素质等方面提出持续质量改进措施。

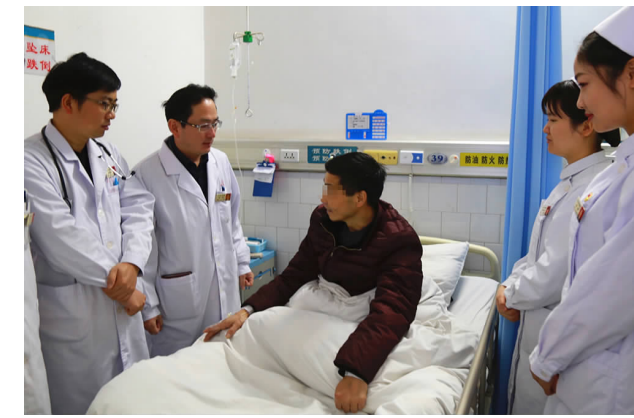
通过本次质量分析会，大家对工作中存在的问题进行了反思，进一步强化了角

色意识，不忘初心，共同为打造一支综合素质突出的护理团队持续努力，在今后的工作中树立起医院窗口的良好形象，为患者提供更好、更优质的服务。（护理部）



专科导航

ZHUAN KE DAO HANG



近日,50岁的彭某来我院心血管内科十八病区复查,逢人便说:“我现在的每一天都是赚的,上半年的心梗让我昏迷了十多天,幸亏医生救回了我一条命。”

原来,今年4月份,彭某感觉劳累后胸闷胸痛,每次持续几分钟,安静休息后症状又能缓解,所以他未引起重视。持续了半个月后,4月26日,他突发胸痛后剧烈胸痛,持续不缓解,伴有大汗淋漓,意识到问题严重性,家人立即将他送至我院急救。

在我院急诊科,值班医师迅速判断病

心梗！休克！关键时刻这一步保住了他的性命！

情,立即为他进行了心电图、心梗三项等检查,心电图结果显示急性心梗,必须立即进行介入手术。立即启动胸痛中心绿色通道,严格按照胸痛患者救治流程,在最短的时间内,心血管内科、介入室等各部门迅速就位。

此时彭某血压下降、神志不清,急诊科、心血管内科等多科室医护人员一边进行抢救,一边通过绿色通道,迅速将患者在最短时间内绕行CCU,直接进入介入室进行冠脉造影。

刚上介入室手术台,彭某便出现全身湿冷、面色灰白、血压急剧下降、呼吸骤停,介入团队立即进行气管插管、呼吸机辅助呼吸、升血压等一系列抢救措施。此时冠脉造影显示左主干远端完全闭塞,急性广泛前壁+高侧壁心梗诊断明确,此时患者已经心源性休克,为了挽救生命,心血管内科主任刘倩、副主任谭传福带领团队立即为患者进行PTCA(经皮冠状动脉腔内血管成形术)+IABP(主动脉内球囊反搏)术。

术后,彭某被送往ICU进一步抢救。除了有心源性休克,他还合并有心律失常、快速房颤、窦性心动过速、急性肝肾功能损害、高血压极高危、肺部感染、应激性溃疡等多种并发症。救治过程凶险又复杂,ICU、心血管内科等通力协作,帮助彭某克服了一个又一个难关。

十多天后,在ICU团队的精心治疗和护理下,彭某神志转清醒,心血管内科及介入室团队综合评估后为彭某进行了冠脉支架植入术,手术顺利。

术后,彭某由ICU转入心血管内科十八病区,经过一段时间的精心治疗和护理后,各项生命体征恢复正常,不久便康复出院。

近日,彭某再次走进心血管内科复查,表达了对医院团队的感激之情。

心血管内科十八病区副主任谭传福提醒:心梗是非常凶险的疾病,抢救心梗时间就是生命,这名患者幸亏在大发作时前住了胸痛中心,但是如果在发病初期就及时就医就更好了。所以当发现有胸闷胸痛症状时,千万不能忽视,请立即前往就近的国家认证胸痛中心就诊。

关于胸痛中心:

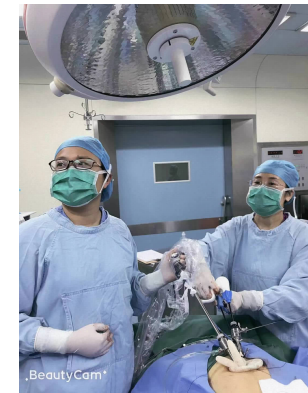
胸痛中心是为了降低急性心肌梗死、肺栓塞、主动脉夹层等急性非创伤性胸痛的发生率和死亡率而搭建起的生命救治快速反应平台。通过急诊科、影像中心、心内科、介入室等多学科合作,为胸痛患者提供快速而准确的诊断、危险评估和恰当的治疗手段,从而提高胸痛的早期诊断和治疗能力,减少误诊和漏诊,避免治疗不足或过度治疗。

我院是湖南省首批县域三级综合医院之一,也是全省第一家拥有心血管介入技术准入资质的县级医院。占地251亩,开放床位1500张。2017年3月30日,经石门县卫生和计划生育局批准建立成“石门县胸痛中心”。设有心血管重症监护室,配备大型数字血管造影机、主动脉内球囊反搏仪、中央监护系统及床旁监护、运动平板、有创血流动力学监测等多件心血管专科设施设备;多学科协作能力强,专科能力建设已经通过国家胸痛中心认证标准。已开展的心血管介入(冠心病介入、心脏起搏器植入)在湘西北地区处于领先地位。

2017年,石门县胸痛中心成功通过协作网络救治心肌梗塞等胸痛患者320例,完美实现了院前急救与院内救治的无缝隙对接,为石门县及周边地区急性胸痛患者的救治保驾护航!

(陈琴琴)

“医”与“美”的融合 -- 妇科单孔腹腔镜手术成功开展



“医生,真的需要手术吗?我怕痛,怕留疤……”作为临床手术医生,这样的话术天天都会听到。医者仁心,多希望患者能以最轻松的状态下解决病痛。为此,石门县人民医院妇科(六病区)主任邓慧萍,带领她的团队,精益求精,改良微创手术方式,于2018年10月率先在本县开展了单孔腹腔镜下子宫全切等多例手术。

来自省城长沙的熊女士,患有子宫平滑肌瘤(多个巨大肌瘤出现尿频压迫膀胱的症状),最佳治疗的方式就是手术,但熊女士到上级医院就诊后,对手术充满了恐惧,怕留下疤痕,怕痛而来到石门县人民医院广慈楼八楼,邓慧萍鉴于患者的状态,和科室医生讨论后,决定为熊女士实施单孔腹腔镜手术。邓慧萍与之沟通后,于10月17日为熊女士成功实施单孔腹腔镜下

全子宫+双输卵管切除+盆腔粘连松解术+肠粘连松解术。术后第二天,熊女士便下床自由活动了。

邓慧萍介绍道,单孔腹腔镜跟传统的腹腔镜不同,是从脐部进入,不用额外在身体其他部位打孔,恢复更快,也更美观,脐部的伤口恢复后无法察觉,对于手术难度也非常大。因单孔限制,空间狭小,器械易打架,造成“筷子效应”,腔镜被头部因立体效应还会形成盲区,这一个个叠加的原因,使得手术难度明显增大。此类手术的开展,标志着石门县人民医院妇科微创手术正式从腹部打3-4个小孔的“微创时代”,迈进了利用经脐孔进行单孔腹腔镜手术的“无疤痕时代”。

单孔腹腔镜能否顺利实施,单孔腹腔镜穿

内镜室开展澧水流域第一例内镜下隧道肿瘤剥离微创手术

11月5日,患者陈大伯因上腹不适经门诊无痛胃镜检查发现胃底肿瘤,随后入住我院胃肠外科。

入院后完善相关检查,并积极落实术前准备,计划为患者行腹腔镜手术治疗。但患者及家属对手术治疗顾虑较多。且科室团队经过讨论后,认为患者年龄不大、来自偏远乡镇、为家中主要劳动力,若采取外科手术的方式切除肿瘤可能会因创伤大、并发症多、住院康复时间延长而给患者增加痛苦和经济负担。

结合家属意愿及患者实际情况,科室团队非常重视,立即组织胃肠外科、消化内科、内镜室、肿瘤科、麻醉科手术室等多科室联合会诊,内镜室柴凌主任仔细询问患者病史、阅读患者检查资料并查询国内外相关文献后向患者建议行内镜黏膜下隧道肿瘤剥离微创手术,“就跟做胃镜一样?那不用开刀也不用打洞!我就是要做这种微创!”患者详细了解此微创手术情况后决定同意施行内镜手术。

11月6日上午9时,我院门诊9楼消化

内镜室,陈大伯的手术在全麻插管下开始,消化内镜室主任柴凌首先在食道下段距贲门口侧4cm处建立食道纵形隧道入口,进入隧道后使用海博刀进行粘膜下剥离,当剥离至瘤体远端及周围显露手术视野后,意想不到的情景出现了:发现瘤体呈卧龙样盘曲在胃底固有肌层浅层!术中实际情况与术前判断有出入,手术难度陡然升高,是放弃还是继续手术?柴凌主任思虑片刻后断然决定继续手术,他凭借高超自信的控镜技术在长约8cm宽约3cm的隧道内利用海博刀注射、剥离一体的优势,如庖丁解牛般完整的切除瘤体。内镜手术总历时3个半小时,术中无大出血、无肌层损伤及穿孔、无粘膜面损伤,肿瘤从食道隧道入口用异物网篮取出标本。随后再次进入隧道内仔细检查创面并对裸露的血管预电凝后冲洗隧道腔再用铁夹封闭食道隧道入口,完整剥离瘤体径长达7厘米。患者术后安返病房于6天后出院,术后病理诊断为平滑肌瘤,住院期间及出院随访无并发症发生。

该例粘膜下隧道法内镜切除手术是澧

水流域第一例隧道肿瘤剥离微创手术。消化道固有肌层肿瘤既往需要外科手术或者腔镜手术切除,对患者创伤较大,术后恢复时间长,住院时间长,目前我院开展手术时间可以显著缩短患者住院时间、术后恢复时间快,患者创伤小,还免去长途奔波往返省城治疗的不便,使患者得到及时有效的治疗。

我院消化内镜室始创建于1991年,20余年来,已完成胃镜检查超过20万人次,肠镜检查5万人次,特别是开展无痛技术以来,使消化内镜检查的舒适性、依从性上上了一个台阶,并扩大了诊疗的适应症。已从单一检查发展到了现在能开展多项内镜诊疗技术。

2010年开展逆行胰胆管造影(ERCP),2016年开展的内镜下粘膜剥离术(ESD),2018年开展的内镜粘膜下挖除术(ESE)、内镜全层切除术(EFR)、经口内镜下肌切开术(POEM)、粘膜下隧道法内镜切除术(STER)均是全省唯一独立开展的县级医院。

现已开展的内镜检查项目:(无痛)电子胃镜检查、幽门螺杆菌尿素酶快速检测(C14

关于雪的诗词

■妙万里层云,千山暮雪,只影向谁去?—元好问《摸鱼儿·雁丘词/迈陂塘》

■梅须逊雪三分白,雪却输梅一段香。—卢梅坡《雪梅·其一》

■昔去雪如花,今来花似雪。—范云《别诗》

■忽如一夜春风来,千树万树梨花开。—岑参《白雪歌送武判官归京》

■柴门闻犬吠,风雪夜归人。—刘长卿《逢雪宿芙蓉山主人》

■孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪。—柳宗元《江雪》

■乱山残雪夜,孤烛异乡人。—崔涂《除夜/巴山道中除夜书怀/除夜有怀》

■浮生只合尊前老。雪满长安道。

—舒宴《虞美人·寄公度》

■有梅无雪不精神,有雪无诗俗了人。

—卢梅坡《雪梅·其二》

■北国风光,千里冰封,万里雪飘。

—毛泽东《沁园春·雪》

■欲将轻骑逐,大雪满弓刀。—卢纶《和张仆射塞下曲·其三》

■雪消门外千山绿,花发江边二月晴。—欧阳修《春日西湖寄谢法曹歌》

■窗含西岭千秋雪,门泊东吴万里船。—杜甫《绝句》

■云横秦岭家何在?雪拥蓝关马不前。—韩愈《左迁至蓝关示侄孙湘》

■千里黄云白日曛,北风吹雁雪纷纷。

—高适《别董大二首》

■今我来思,雨雪霏霏。

—佚名《采薇》

■欲渡黄河冰塞川,将登太行雪满山。

—李白《行路难·其一》

■雪纷纷,掩重门,不由人不断魂,瘦损江梅韵。—关汉卿《大德歌·冬》

■白雪却嫌春色晚,故穿庭树作飞花。—韩愈《春雪》

■不知近水花先发,疑是经冬雪未销。—张谓《早梅》

■惨惨柴门风雪夜,此时有子不如无。

—黄景仁《别老母》

■五月天山雪,无花只有寒。

—李白《塞下曲六首·其一》

■■终南阴岭秀,积雪浮云端。—祖咏《终南望余雪》

■燕山雪花大如席,片片吹落轩辕台。

—李白《北风行》

■大雪压青松,青松挺且直。

—陈毅《青松》

■遥知独听灯前雨,转忆同看雪后山。

—纳兰性德《于中好·送梁汾还约为小折》

■北风卷地白草折,胡天八月即飞雪。—岑参《白雪歌送武判官归京》

■烟霏雪。雪霏雪。雪向梅花枝上堆。—吴淑姬《长相思·闻雪》

■天将暮,雪乱舞,半梅花半飘柳絮。—马致远《寿阳宫·江天暮雪》

■梅雪争春未肯降,骚人搁笔费评章。

—卢梅坡《雪梅·其一》

■溪深难受雪,山冻不流云。

—洪升《雪望》

■草枯鹰眼疾,雪尽马蹄轻。

—王维《观猎》



根据最近的一项研究表明,在全球因慢性病死亡的人群中,大多数都是因为油的摄



影响心率的因素

心率,就是我们心跳的速率,其基本单位是每分钟多少次。正常的心率并不是一个固定的数字,而是60到100次/分钟,不在这个范围的心率,都是说明一定问题的。其实我们能从心率当中看出很多问题来,具体有哪些呢?不妨往下看。

能够影响心率的因素

上面提及到的心率范围只是针对成年人来说,要想从心率先排除心脏的问题,还需要综合各方面的情况来看,因为每种情况的人群心率有可能都不一致,但是这种情况是正常的。

情况一、年龄因素

新生儿的心率能够达到130次每分钟以上,而老年人的心率少于60次每分钟,但是这都是正常的,因为新生儿出生时需要心跳加速的情况来增加肺活动度以及身体血液的供应。而老年人因为身体机能减退,因此心脏功能也受到影响,自然心率会慢些。

情况二、环境因素

寒冷的刺激会导致心率加快,因为机体需要心脏更多的跳动来把血液带到器官上去,以保证器官的温度能够得到充足的保证,另外高原地区因为氧气缺乏,因此血液的含氧量也会降低,从而刺激心跳加快,以保证器官的氧气充足,剧烈的运动也会导致心率加快。

情况三、性别不同

相对来说,女性的心率要比男性快,这是因为女性体内激素含量以及种类与男性不同而致的,另外孕妇的心率也要比其他女性的心率要快,但是这都是因为生理结构导致的正常情况。

排除了以上几大因素,剩余的就很有可能是心率异常,要及时到医院就诊咨询。

●第一、上楼下楼膝关节疼痛

正常情况下人在上下楼的时候,膝关节需要克服身体的重力跟冲击力,而且这个时候关节的活动角度也会变大,这样反反复复弯曲伸直就会增加骸骨的负重,而且对骸骨的磨损也较为严重。虽说在关节表面有软骨保护,也有关节液可以润滑,但是在年龄增长的时候软骨就会变得粗糙关节液也会减少,如果这个时候膝关节还依然很大,在上下楼过程当中频繁摩擦就会出现疼痛的症状。

●第二、不按事儿一按就痛

如果平常觉得自己的膝关节并无异常反应,但是一按就会感觉到特别疼痛,这就说明软骨已经开始退化,当在按压之后缓冲作用减少,自然对骸骨的保护也会减少,而这种疼痛感就是膝关节抗议求救的信号。

洗澡可以清洁身体,令人神清气爽,但洗澡的时候,是不能做这几件事的。

■1、用力搓身体

大概有的人总觉得身上脏,所以洗澡的时候,会用力搓,搓到皮肤发红才作罢。特别是那些因天气因素,不是每天都洗澡的人,经常会攒着洗澡,然后用力搓身体,以为这样就能干净了。其实,皮肤表面上有一层角质细胞,就是我们常说的“死皮”,它听起来好像一无是处,但其实它是皮肤的保护层,能阻挡一些病原体,提高皮肤的抵抗力。用力搓,把死皮都搓走了,防线被破坏,皮肤就容易遭受病菌侵袭,皮肤感染什么的就发生了。

■2、淋浴水洗脸

洗澡时,有的人会先用淋浴头出来的水洗脸,从头发洗到底。有这种行为,可要改正这种习惯。主要是一天之中,基本上我们只会晚上才会用到淋浴设施。两次使用之间隔着24个小时,有些水变成“死水”留在莲蓬头里,不流出,便容易滋生细菌。曾经有研究发现,莲蓬头里很多细菌,其中有种细菌会导致人类肺部疾病。并且,这些生物细菌很难去除。也就是说,即使你先放10分钟,把“死水”放走,那些细菌也不一定会消失。如果你用淋浴头出来的水洗脸,部分细菌就可能通过口腔进入呼吸道,引发相关疾病。

■3、多抹沐浴露

沐浴露到底是一种化学产品,且多数呈碱性,而人的皮肤是中性偏酸的。洗澡的时候,用少量洗漱品,可以去除皮肤分泌的油脂和皮屑,但是用很多的话,容易造成皮肤干燥、瘙痒。如果沐浴产品进入女性的下体,还可能导致相关部位PH值失衡,引发疾病。建议皮肤出油不多的亲,最好选择中性的洗浴品。且洗澡的时候,要讲究速度,尽快冲洗干净,不要让它们在皮肤上停留太久。此外,特别提醒大家,洗澡最好不要往私处抹沐浴露。

■4、低头洗头

曾经有研究显示,低着头,脖子受到的压力是垂直状态的3倍。洗到底底是件费时的事情,低头越久,意味着脖子受到的压力太大,所以容易导致脖颈酸痛。有颈椎病的人更受折磨。而且,低头洗头还有一个问题是,容易长出皱纹来。脖子是垂直长的,低头的话,你留心观察一下,会有皱纹。时间长了,颈纹就会越来越深。

■5、洗太冷水 or 太热水

身体素质要是不太好,真洗不得冷水澡。比如心脏不好的人,洗冷水澡,可能就被冷水给“刺激”坏了,出了事就遭罪了。

我们所建议的冷水澡,一般指5~20度的水温。洗冷水澡要讲究循序渐进,初试者先以高温开始,然后慢慢降低水温。至于热水更洗不得,烫伤了皮肤,免疫系统也是会遭到破坏的。况且,水温太高,会使血压升高,令人头晕,心慌甚至晕倒。晕倒后长时间不被人察觉,后果很严重,老人尤其要注意。

量过多。过多的摄入油会导致很多种不同的慢性病症,许多人都不知道为什么会突然被检查出有动脉硬化等疾病。

实际上,罪魁祸首就是高油量的摄入。吃得油腻,很容易导致心脑血管部分以及血液系统的疾病,比如高血压,胆固醇等。那么我们接下来就具体说说有哪些慢性病症是由于摄入的油量过多导致。

高血脂

血脂包括了胆固醇以及甘油,任何一项的指数显示过高的话都会被称为是“高血脂”。在日常生活中如果吃油过度,血液里的胆固醇等也会随着增加,从而堵塞血管,让其变得狭窄。

脂肪肝

油量摄入过多会导致血液中流动的甘油三酯移动进了肝脏部分,从而被肝脏给保存起来,逐步转化成脂肪,最后形成脂肪肝。

高血压

油量的摄入过多会让身体内部的血脂变高,甘油三酯的积累慢慢的让血管壁变窄,从而导致血液流动速度变慢,引发动脉硬化症的导致,最后出现高血压的病症。

糖尿病

过多的吃油会让人体会造成肥胖以及血脂的升高,加大身体患糖尿病的概率。肥

胖的人对胰岛素不敏感,很多二型糖尿病患者就是由于肥胖所致。

心脑血管系统疾病

这个是最严重的,油量的过量摄入,除了造成身体过度肥胖,最后导致血液里的脂肪酸积累过多,脂肪酸过多以后,以甘油三酯状态来堆积,沉淀在血管的里造成血栓,最后引发心脑血管方面的病症。

温馨提示:做饭可以常用蒸煮的手法,多采用蒸或者煮等做饭手法,比较少需要油,吃起来也更健康。



够促进血液循环,提高身体的免疫力,增强体质,还能帮我们排解负面情绪,减轻心理压力。

健身、跳舞或是练瑜伽,都能调节我们的情绪,改善睡眠的质量。

3、规律作息,少熬夜。

虽然现在大家面临的学习、工作压力很大,每天要做的事情很多,但还是要劳逸结合,给自己留下休息时间。

每天晚上11点前上床睡觉,因为这个点身体开始要进行自我维护了,我们就不要熬夜再增加它的负担,小心会给它累垮的。

养成规律作息,到了睡觉的时间困意自然就来了,然后就该洗洗睡了,不要过分担心失眠的问题。

4、出门散心,调整心态。

身心压力大,那就给自己放个假,爬爬山、划划船、出去旅游看风景。把所有的烦心事抛在脑后,玩了一整天回来,直接洗个热水澡把自己扔进被窝里睡觉,雷打不动。

平时生活中遇到不开心的事,也要学会自我调节,可不要心浮气躁,让自己睡不着觉。

睡个好觉,做个好梦,清早起来感觉精力充沛,活力无限。哪怕前一天累得再跟,睡一觉后所有的疲惫烦恼也往往能随之消散,重新为身体注入能量。

好的睡眠能提高我们的生活质量,希望每个人都不会被失眠困扰,每晚都能恬静地睡去,有美梦入怀。



在下蹲过程当中出现腿部酸胀的现象,这些都属于正常的情况,但是如果在下蹲的过程当中膝盖产生一种疼痛感,就需要到医院就诊。

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 神经内科 神经内科	石门县人民医院 十五病区 疼痛专科	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 耳鼻喉科	石门县人民医院 十八病区 心血管内科(一)	石门县人民医院 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 神经外科	石门县人民医院 二十四病区 中医 康复医学科
名医恭候:刘斌 张巧 毛新志	名医恭候:蓝文 匡振军	名医恭候:黄登元	名医恭候:赵立龙 向泽林	名医恭候:李浩浩 胡泽林	名医恭候:刘倩 谢树彪	名医恭候:梁传亮 王资金	名医恭候:王文恩 胡志军	名医恭候:刘洁	名医恭候:周美浓	名医恭候:龙朝晖 曹德刚 李彩华 李凌云	名医恭候:王浩 伍娟娟 李超英 李文文
咨询电话:5323112	咨询电话:5323125	咨询电话:5324030	咨询电话:5323600	咨询电话:5323010	咨询电话:5323033	咨询电话:5330450	咨询电话:5324071	咨询电话:5336480	咨询电话:5339289	咨询电话:5323030	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 呼吸内科(一)	石门县人民医院 三十四病区 呼吸内科(二)	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:胡建国 祁一鹏	名医恭候:胡建国 向阳 伍娟娟	名医恭候:胡建国 谢敏	名医恭候:王浩 龚考	名医恭候:王浩 刘培华	名医恭候:李锋 皮庆军 万军	名医恭候:朱超颖 周勇 颜非凡	名医恭候:熊纯吉 高芬	名医恭候:文海云 李超英	名医恭候:陈西清 黄光林 田泽洋	名医恭候:赵波 王超
咨询电话:5330139	咨询电话:5330550	咨询电话:5330935	咨询电话:5333003	咨询电话:5333881	咨询电话:5334569	咨询电话:5335019	咨询电话:5335200	咨询电话:5338521	咨询电话:5324730	咨询电话:5323011