

“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。

致最美的你

你，美丽善良，宽厚待人，爱岗敬业；你，待病人如亲人，待同事如姐妹；你如一团火，燃烧自己，温暖别人；你如一盏明灯，引领我们前进的方向和动力；你如一把大伞，伴我

们渡过风雨，护我们一路晴空。你是我立志想成为的榜样，你就是我们的护士长——李兰云。

步入临床工作已经八年的我，已记不清为多少病人输过液，量过多少血压，倒过多少喝药的水，盖过多少落地的被……每天重复单调且时常体验生死离别的工作，让我迷茫了提灯女神那份坚守的美丽，变得厌倦和消极。在我彷徨甚至想放弃的时候，是你如阳光雨露般让我重拾工作的热情和信心，让我遇见了更好的自己。



记得刚调入心内科时，满是焦虑和担忧，因为众所周知心内科的病人是出了名的多，加上多为老年患者，病情复杂多变，基础护理重。那天早上医护集体交班后，你照常和我们进行床头交接班，推开33床房门，满屋子的粪臭味迎面而来，我赶紧后退掩上房门口罩戴严实，只见你没有在意已经进去了，33床的张爷爷独自在床，一只手在原垫那块儿不停地乱摸，手上和床单到处沾满了大

便。“都偏瘫了，怎么都没陪护？这么脏，家属怎么不知道换……。”我嘀咕着，“这个老人确实可怜，是五保户，只有七十多岁的老伴相依为命，身体也不好。你先把把科室的浴巾和尿垫拿来，顺便还带一套床单，我们一起来换干净。”你边吩咐我边去开水房打热水。我帮忙翻身，你从头到脚把他换洗得干干净净，忙完这些，只见你额头布满了密密麻麻的汗珠，满脸通红。“张爷爷你感觉舒服些了没？”虽然老人因为失语不能回答，却伸手紧紧地抓住了你的手迟迟不愿松开，眼角的水泪潮潮的落下来，我知道这是感激的泪水，因为你的爱，温暖了这颗孤独无助的老人家心。

记得有一天的晚班，接完班已到了五点，我正在治疗室核对液体，传来一阵急促的电话铃声，“喂，你好！我是急诊科，准备一张男床，急性心衰患者……”挂断电话，我立即奔向CCU准备急救“快救我，医生！我快死了”，“急诊担架车尚在门外，但车上患者的呼声已到耳边。大家迅速将这个上气不接下气的还呕吐的大个子抬上床。抬高床头，高流量氧气吸入，心电图监护，建立静脉通道，床旁心电图……一系列措施后，大个子终于平静了下来，我刚屁股挨着板凳准备补写护理记录，医生通知我还要转来两个顽固性高血压的病人，本来就忙得马不停蹄，还要一下来

两个，无耐、惶恐……一齐涌上心头，这该如何是好？想来想去还是拨通了你的电话寻求帮助。不到一刻钟，你已经换上工作服来到我面前。“你先把晚上其它病人的治疗完成，我来处理新病人……”你的嘱咐让我的心理压力一下子就消失了。凌晨一点，病房里安静下来，有的只是病人粗重的鼾声，湿化瓶咕咕的过水声，医生敲击电脑键盘的哒哒声。此刻，虽然腰酸腿疼，但我的心里却无比温暖和踏实。因为你一直都在我们身边，你告诉我你今夜不回家，会一直在值班室陪伴。刹那间，我的心无比安定。是的，你就是这样的一位无私的天使，弃小家顾大家，做我们坚强的后盾，用爱心、耐心、责任心让一张张没有色彩的面孔散发光彩，让悲痛无助的生命注入希望。

你扎根临床十七年，用宝贵的青春，守护千家万户的幸福和健康。你的言传身教，证实了冰心的一段话：爱在左，同情在右，在生命的两旁，随时播种，随时开花，将这径长途点缀得花香弥漫，使得穿花拂叶的行人，脚踏荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，但不觉得悲凉。护士的工作平凡而伟大，琐碎且不易，不以善小而不为，一个真诚的微笑，一个温暖的眼神，一句轻声的鼓励足以减轻患者的痛苦，温暖人心，重拾战胜疾病的信心。（彭国芳）

绿洲

提起心理卫生科（精神科），人们脑海中就会联想起紧闭的大门，凌乱的病室，或站或走的患者，以及他们嘴里的胡言乱语。然而只有真正走进这个集体，你会发现，这里有爱、有温暖、有严谨细致，也有我们的独特的信仰和感动。

“严密谨慎”是我们心理卫生科的工作宗旨。科主任常说，对病人的严密观察很重要，病人什么时候犯病，犯病时有什么表现，这些要是没被及时发现，对患者疾病的好转和安全都是不利的。经过长时间的仔细观察，我们科的护士对每个病人都很了解，通过听他们走路的声音就能辨别出来是谁，常此以往，我们科的医生护士个个练就了“眼观六路耳听八方”的本领。

但是，严谨并不代表冰冷，我们科室的气氛可以说是非常温暖，不光我们医护人员之间团结互助，

对病人也像对我们的亲人一样。因为病情特殊，很多患者病情发作后非常疯狂，甚至会伤人。为了患者的安全考虑，我们不得不对他们进行保护性约束，这个时候，就需要我们护士喂饭、喂水、接屎、接尿，然而大家没有一句怨言。

记得有一位老年精神分裂症患者，从她住院后的第二天开始再也没有家属来看望过她，而那时已进入冬季，老人穿着很单薄，大家就从家里拿来棉鞋棉衣送给她，有时也会给老人带些水果。漫长的冬季过去，老人也慢慢康复，对我们更是信任和依赖。

我在心理卫生科工作的这么多年，见到了太多家庭的无奈和悲伤，也看到了每个家庭背后折射出的人性冷暖。这里有住院三年、从家属探望的重度精神分裂症患者；也有屡次轻生，被医护人员和家人

合力劝解，最终勇敢面对生活的重度抑郁症患者。尽管这样，我们还是倾尽全力，照看他们，温暖他们，直至他们一个接一个回归家庭，回归社会，重返幸福和快乐。



无数个日夜，每当我看到有很多外地患者，不辞奔波劳苦慕名而来时；看到护士长在给患者洗澡洗头累的满头大汗时；看到患者违拗不肯吃药，医生护士轮流苦口婆心劝解时，我的“敬佩”油然而生，让我感到有一股神圣的力量在驱使自己，让我无怨无悔地投入到工作中。

这里是心理卫生科，可能你永远不会关注这里，可是我们科室的“白衣人”一直在奉献，在努力——假如每个患者心里都是一片荒漠，那我们就是要营造他们精神上的绿洲。（熊静）

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 杜登基 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 唐永德 黄 旭 咨询电话：5323039	名医恭候：李际才 姜平华 贺用礼 咨询电话：5323056	名医恭候：李赛嫚 王从康 咨询电话：5323069	名医恭候：邓慧萍 张云波 咨询电话：5323071	名医恭候：何本林 杨 军 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 张波 咨询电话：5323091	名医恭候：张 波 康 健 咨询电话：5323093	名医恭候：王照红 李敬宏 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



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04期 总第185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

博爱人

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

十年磨一剑 我院成功创建三级综合医院



4月28日，我院在门诊大楼前举行“三级综合医院”揭牌仪式，这标志着医院综合服务能力迈上一个新台阶，将为石门县及周边地区群众健康做出更大的贡献。

贡献。

揭牌仪式中，石门县卫计局局长张中合宣读省卫计委《关于确认石门县人民医院为三级综合医院的函》，石门县人民政府副县长宋雨泓与院长唐志远分别致辞，并共同揭开“三级综合医院”牌匾。

石门县人民政府副县长宋雨泓表示，今天的揭牌是石门县人民医院跨越发展的里程碑，是医院科学发展的新纪元，希望石门县人民医院以此为新的起点，坚持加强医院党的建设不动摇，坚持奋进新时代、奋斗新

征程不懈怠，大力巩固三级综合医院创建成果，持续提升服务能力和管理水平。

院长唐志远对社会各界长期以来对医院的关心表示感谢，并号召全院干部职工向决胜“三甲医院”再次发起冲刺。

2007年，我院高屋建瓴、审时度势、敢为人先、信心百倍地吹响了进军“三甲医院”的号角。10多年来，医院励精图治、开拓创新、深化改革、强化管理，稳步推进医院持续健康发展，并于2017年底一举通过三级综合医院达标评审，成为湖南省首批、常德市唯一的县级三级综合医院。目前，医院总资产达8.15亿元，实际开放床位1500张，已开展三级医院所有常规技术项目，完全实现了“大病不出县”，成为了名副其实的澧水流域医疗中心。（宣传科）

“复明 10 号”白内障免费手术项目在我院顺利开展

4月20日上午9点，“复明10号”白内障免费手术项目湖南石门站启动仪式在我院举行。省卫生计生委医政医管处调研员于艳萍、省防盲办执行主任、省人民医院眼科主任段国平、省防盲办秘书、“复明10号”项目负责人吴丽玲、市卫计委副主任符中智、市卫计委医政医管科科长戴文权、县卫生计生局局长张中合、县残联副理事长徐惊喜等出席了启动仪式，我院全体领导班子及各科室负责人、职工代表共300余人参加。

从4月20日到4月27日，历时8天的“复明10号”白内障免费手术项目湖南石门站第一阶段顺利结束。据眼耳鼻喉科统计，此次活动共为194名白内障患者完成了免费手术。

为保障项目顺利开展，医院为此精心准备，从前期下乡镇初筛到术前详查，以及患者住院手术等，均付出了大量人力物力，确保所有流程畅通，措施到位。

据科室主任卞新浩介绍：连续8天，该科每天入院出院患者数高达四五十名，同时每天还有二十几台手术，虽然加床摆满了走廊，又加到了大厅，但是全科医护人员加班加点，从入院评估、术前准备、手术安全核查、术后护理等各方面严格把关，既保证了患者安全，又要给患者提供优质的服务。

每天手术患者多，为了缓解患者的紧张情绪，让他们知道手术前后的注意事项，护士长何永红将走廊变成了流动健康宣教点，每天穿梭在患者身边，向他们详细讲解手术的过程、注意事项、术后护理要点。

据悉，第一阶段手术完成后，余下的符合手术条件的白内障患者将在五月份集中进行免费白内障手术，希望大家留意医院电话通知。（陈琴琴）

8天，该科每天入院出院患者数高达四五十名，同时每天还有二十几台手术，虽然加床摆满了走廊，又加到了大厅，但是全科医护人员加班加点，从入院评估、术前准备、手术安全核查、术后护理等各方面严格把关，既保证了患者安全，又要给患者提供优质的服务。

每天手术患者多，为了缓解患者的紧张情绪，让他们知道手术前后的注意事项，护士长何永红将走廊变成了流动健康宣教点，每天穿梭在患者身边，向他们详细讲解手术的过程、注意事项、术后护理要点。

在落实中提升,在传承中发展——2018 年护理工作大会召开

4月24日晚，2018年护理工作大会在行政楼六楼召开，全院600余名护理人员参加。培训部副主任汤娜主持会议。

副院长田平出席会议，对规范管



理急救药品提出了新的要求。分管护理工作的院领导卓卓华简单总结了2017年护理工作，提出了2018年护理工作要求。护理部主任刘红艳带领大家解读了《2018年护理工作计划》，着重从“优质护理特色化、学科建设科学化、质量管理精细化、队伍建设人性化、护理文化先进化”5个方面阐述了2018年护理工作重点。并提出今年护理工作要按照三甲医院标准要求，以提高护理工作质量为主题，以深化优质护理服务为手段，以狠抓护士队伍建设为重点，加强团队建

设，提升服务品质，提升专业内涵，不断满足人民群众的健康服务需求。培训部主任蒯莉解读了《2018年护理培训工作计划》，提出了2018年将科室护士分层培训与专科培训并行。护理部副主任蔡琰与大家共同学习了《护理安全警示教育》，针对2017年典型护理不良事件进行根本原因分析，提出持续改进措施，加强安全防范意识，保障护理安全。

2018年，我院护理工作将继续发扬光荣传统，在落实中提升，在传承中发展，努力奋进，朝着更高的目标踏步向前！（护理部）

带上它,门诊看病也可不用自己掏现金了!

我院积极响应省、市、县人社厅等相关部门发布的相关医保政策，为了方便广大病友就医，从病友的利益出发，确实减轻百姓就医负担，正式开通了家庭账户支付门诊报销，并实行了多例门诊报销。

城乡居民医保从2017年开始，筹资总额600元，其中个人缴费150元，各级财政补助450元，个人家庭账户每人30元；2018年筹资670元，其中个人缴费180元，财政补助490元，个人家庭账户每人40元，而这个

家庭账户就是可以在普通门诊缴费时报销的金额，也就是说2017年和2018年的加在一起，病友们在普通门诊看病就医缴费时，家庭账户里每人都有70元可以用于报销，这一政策在我院4月中旬已经开始实行。

“守诚信讲奉献”是我院的服务宗旨，政策在变，不变的是我院一路不断学习和进步的心，为了广大医疗患者的利益，我院将为患者提供更好的就医

环境和就医体验不断努力。（医保办 汤慧强）

2018年，我院护理工作将继续发扬光荣传统，在落实中提升，在传承中发展，努力奋进，朝着更高的目标踏步向前！（护理部）



石门胸痛中心在全国胸痛中心授牌仪式上授牌

4月20日，中国胸痛中心2018年第一批通过认证单位授牌仪式在塞上江南——宁夏银川隆重举行，与第21届全国心脏病学会介入论坛同步。共有来自全国20多个省市54家医院的100多名代表参加，我院心血管内科十八病区副主任谭传福与胸痛中心秘书袁佳代表石门胸痛中心参加了此次授牌仪式。

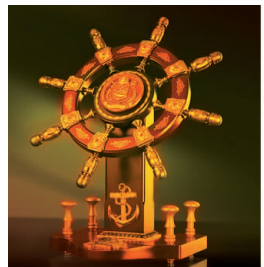
据悉，2018年全国第一批申请认证胸痛中心的共145家单位，经过资格审核、网上材料提交、认证办公室预审、专家在线审核评估、现场核查和暗访等环节的严谨审核后，最终经中国胸痛中心认证工作委员会投票，我院成为一次性通过中国胸痛中心认证的54家单位之一。

我院是湖南省首批县域三级综合医院之一，在澧水流域及湘西北县级医院内均处于领先地位。中国胸痛中心认证的通过是对我院在急性心脑血管疾病方面，急救体系及急救能力的认可。（袁佳豪）



（陈琴琴）





专科导航

ZHUAN KE DAO HANG

多例重度胎盘早剥！产科急救显身手！

近日，我院产科VIP医护人员又成功抢救了一名重度胎盘早剥的孕妇，体现了我们产科急救中心医护人员过硬的专业技术、良好的团队意识、以及超强的应急组织协调能力。

患者是一名近40岁的二胎妈妈，在家中感觉腹痛并有暗红色羊水流出，于是立即来我院产科VIP就诊，接诊医师检查时发现胎膜已破，有大量血性羊水涌出。凭着扎实的专业知识和临床经验，占医生迅速在脑海中出现了“胎盘早剥”的诊断，情况十分危急，稍有怠慢就会有胎死宫内及难治性产后出血的危险，必须立即行剖宫产术！

随着一声呼叫：快！高度怀疑胎盘早剥！马上准备抢救！在场的每一位医护人员迅速扑了上来，立即开通绿色通道实施抢救，妇产医院院长李赛媚、产科VIP主任刘洁相继飞奔赶到现场组织抢救，密切监测胎心音变化、快速建立静脉通道、完善术前准备、通知血库备血，另一边，接到通知的麻醉科手术室已准备就位，新生儿科医师也到达手术室、还有临床支持中心、电梯班工作人员陆续到达现场，科室团队通过绿色通道顺利将杨女士送达手术室。

此时李赛媚、刘洁两位主任当机立断：“胎盘早剥病情进展非常快，必须要跟时间赛跑！立即行全麻剖宫产！”手术台上，医师、麻醉师、助产士、护士通力合作，迅速取出了胎儿。与此同时，早已守候在辐射抢救台边上的新生儿科医师已做好了各项抢救准备工作，根据新生儿评分结果，将宝宝转入新生儿科进一步治疗。

看到母女平安，李赛媚和刘洁主任松了一口气。李主任介绍说，胎盘早剥是产科危急重症之一，一旦出现大出血，会对产妇及胎儿生命造成极大威胁，其预后取决于处理的及时和恰当，这就相当考验医生的经验判断及团队的抢救处置水平和能力。我院作为全县孕产妇急救中心，已经在胎盘早剥等产科危重症病例方面积累了丰富的经验，今后，产科团队将进一步创新理念，提升水平，继续为全县孕产妇的安全分娩及健康管理尽一份力量。（伍琼琼）

腹腔热灌注治疗，给癌细胞洗个“热水澡”

近日，患有胃窦癌恶性肿瘤并淋巴结转移的覃某在我院进行了三次腹腔热灌注化疗。“做完三次治疗以后我没有感觉到任何不适，我也在网上查过这方面的资料，希望这个机器能帮我杀灭癌细胞，助我早日战胜肿瘤。”他说。

原来，50岁的覃某因腹痛腹胀伴黑便半个多月来我院就诊，经完善相关检查诊断为胃窦癌恶性肿瘤并淋巴结转移，在我院胃肠外科三病区行剖腹探查术后，留置了腹腔引流管。经胃肠外科与肿瘤科联合会诊后，患者转科进入肿瘤血液病科三十一病区进行辅助化疗和腹腔热灌注化疗。

我院肿瘤血液病科三十一病区于今年

引进国内领先的恒温热灌注治疗仪，并派专人前往上级医院学习相关治疗技术。目前，已为多名患者进行腹腔热灌注治疗，获得良好评价。

什么是腹腔热灌注化疗？

腹腔热灌注是将化疗药物及大量液体配成的灌注液，通过恒温热灌注化疗仪，持续循环恒温地灌注入患者腹腔内（也适用于胸腔和膀胱内），通过热疗和化疗的协同作用和灌注液的循环灌注冲刷，有效地杀灭和清除腹腔内残余癌细胞及微小病灶的肿瘤辅助治疗新方法。

热化疗灌注机能恒定地保持腹腔温度达42—43℃1小时以上，可使腹腔内癌细

胞受到不可逆损害，它可有效地预防和治理胸、腹腔种植转移肿瘤，尤其是并发恶性胸腹水的疗效更佳。

热灌注化疗的临床优势

1、应用热灌注化疗进行治疗时，药液循环灌注，温度升高快，温度恒定、药物均匀，其物理冲刷作用可有效降低肿瘤复发和转移的可能性

2、热灌注化疗疗程短、见效快、疗效高且稳定、远期效果好

热灌注化疗的临床适用范围：

(1)胃癌、结直肠癌、胆管癌、胰腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌；
(2)腹膜假性黏液瘤；

(3)腹膜恶性间皮瘤；
(4)癌性腹水；
(5)其他恶性肿瘤腹膜种植转移的研究性治疗。

以及
(1)进展期胃癌、结直肠癌、卵巢癌根治术后预防腹膜种植转移；
(2)进展期胆管癌、胰腺癌根治术后辅助治疗。

咨询电话：0736-5334569

80岁患癌老奶奶要做手术：“别怕，有我们！”

随着人口老龄化的到来以及生活质量的提高，老年手术患者在外科住院患者中占了不小的比例。老年人龄大，体质差。各脏器功能不同程度衰退，甚至合并有多种基础疾病。为高龄老人动手术，是个不小的挑战！

近日，我院妇科二十二病区和麻醉科、手术室通力协作，完成了一例高龄、高难度的广泛子宫+双侧附件切除术+盆腔粘连松解术。

家住澧县码头铺的80岁汪姓老奶奶已经绝经三十年，但是最近3个月突然出现阴道流血症状，儿女不放心，赶紧带母亲来院

就诊。经过完善相关检查，诊断为宫颈腺癌、宫内膜癌。得知结果，儿女们难过不已，商量后决定要尽全力救治母亲，于是向医生表达了希望进行手术治疗的意愿。

面对这样的高龄、高难度、高风险病人，妇科二十二病区全体医务人员高度重视，以MDT（多学科协作）和ERAS（加速术后康复）理论为指引，病区主任周美浓以及住院医师李双双对汪奶奶进行了详细评估，做好各项术前准备，同时和麻醉科手术室一起制定了周密的手术方案。老人术前很焦虑，一直念叨“这么大年纪从没上过手术台，有点害怕”，科室医护人员又耐心对汪奶奶进行心理疏导，详细告诉她手术麻醉过程及术前后注意事项，在家人的陪伴及医护的关爱下，老人一点点打消了顾虑。

周美浓主任、李双双医师等为汪奶奶行全麻下开腹广泛子宫+双侧附件切除术+盆腔粘连松解术，术中麻醉满意，术程顺利，出血量少。术后看到母亲安全返回病房，孝顺的儿女们热泪盈眶。

术后汪奶奶恢复良好，不久便出院。

据妇科二十二病区主任周美浓介绍：此

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 胃肠风湿免疫肝病	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 老年病内分诊科	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)
名医恭候：刘斌 张巧 毛新志 咨询电话：5323112	名医恭候：蓝文 伍君 胡振军 咨询电话：5323125	名医恭候：黄登元 咨询电话：5324030	名医恭候：赵立龙 周泽林 咨询电话：5332600	名医恭候：卜新浩 胡振军 咨询电话：5323010	名医恭候：刘倩 傅耀斌 谢树 咨询电话：5323033

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：梁传亮 王贤金 咨询电话：5336450	名医恭候：王文恩 李瑞隆 丁原 胡志军 咨询电话：5324071	名医恭候：刘洁 咨询电话：5336480	名医恭候：周美浓 咨询电话：5339289	名医恭候：龙朝晖 唐德刚 李彩华 李念文 咨询电话：5323030	名医恭候：王浩 刘培华 匡一 咨询电话：5330139

医学名言

1、医病非难，难在疑似之辨。不可人云亦云，随波逐流，误人匪浅。——王肯堂《伤寒医论卷中杂记》

2、夫医者，非仁爱之士，不可托也；非聪明理达，不可任也；非廉洁纯良，不可信也。——杨泉《物理论》

3、医学贵精，不精则害人匪细。——陈梦雷等《古今图书集成医部全录》

4、医不难于用药，而难于认证。——温载之《温氏医案咳嗽》

5、夫医药为用，性命所系，和扁至妙，犹或加思，仲景明审，亦须形证。一毫有疑，则考校以求除。——王叔和《脉经序》

6、盖医出于儒，非读书明理，终是庸俗昏昧，不能疏通变化。——李挺

7、人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此，故以为名也。——孙思邈《备急千金要方序》

8、尝思用兵尚用兵，善用兵者必深知将士之能力，而后可用之以制敌；善用药者亦必深知药性之能力，而后能用之以治病。——张锡纯《医学衷中参西录》

9、医者，书不熟则理不明，理不明则识不精。临证游移，漫无定见，药证不合，难以奏效。——吴谦等《医宗金鉴凡例》

10、世无难治之疾，有不善治之医；药无难代之品，有不善代之人。——褚澄《褚氏遗书》

11、无恒德者，不可以作医。——陈梦雷

12、医者人之司命，如大将提兵，必谋定而后战。——倪士奇《两都医案北案》

13、人必有天赋之才而读破万卷，庶可以为医矣。——王素卿《重庆堂随笔卷上论治案》

14、勤求古训，博采众方。——张机《伤寒论原序》

15、大约心细则眼明，而理名则心细，多读书辨证则理明识广。——魏荔彤《金匱要略方论本义卷一》

16、医者，意也。善于用意，即为良医。——孙思邈《千金翼方针灸上》

17、夫医药为用，性命所系。——王叔和《脉经序》

18、药能活人，亦能杀人，生死关头，不容发、可不慎欤！——刘昌祁《白喉治法要言白喉症最忌服表药》

19、夫医诚难知，知之不精，则罪更甚于不知。——吴其波《植物名实图考贯心》

20、医学通乎性命，知医则知立命。——赵学敏《串雅内编绪论》

21、读书而不论证，不可以为医；临证而不读书，亦不可以为医。——陆九芝《世补斋医书李冠仙仿寓意序》



很多人喜欢吃甜食，长期吃甜食的人，到底有啥不好呢？
食，甚至有“甜食瘾”。那么，长期吃

1. 变胖了

没毛病，却总是觉得累？ 源于这4个坏习惯



起得比鸡早，睡得比狗晚。现代社会生活节奏较快，人们工作起来十分拼命，虽然物质水平丰富了，但身体素质却每况愈下，总是会越发地觉得累，有时候即使肉体去上班干活了，但灵魂却还在家里的床上。为什么你总是觉得疲倦劳累？可能与以下不良的生活习惯有关。

1、熬夜

昨天熬夜，今天受罪。每次熬夜完，你不是总是觉得头晕脑胀、反应迟钝、工作效率低，就连上个楼梯都气喘吁吁的？其实，熬夜之后，身体的生物钟会受到影响，体内代谢随即也会发生异常，继而使得身体发生一连串的不良反应，就好比身体被掏空一般，怎一个“累”字了得。

2、不运动

运动锻炼会让人累，但如果不动，劳累

的程度会更加重。运动的“累”与久坐的“累”可不一样，长时间久坐不动，脑力劳动会消耗人体大量能量，从而使人肌肉变得越发僵硬，从而导致浑身无力、两眼无神。

3、玩手机

吃饭玩手机、坐车玩手机、蹲坑玩手机……长时间低头玩手机，身体保持同一个姿势，颈椎会受到压迫，从而引起腰酸背痛；此外，长时间盯着手机屏幕，眼睛会变得干涩、酸痛，给人疲倦的感觉。

4、不喝水

不喝水也会引起疲倦感哦。如果人体由于饮水量不足而导致脱水的话，血液的黏稠度会下降，从而降低心脏向各个器官输送氧气和营养物质的效率。身体能量供应不足，人体就会产生劳累感。所以，我们平时没事应该多喝几口水。



增加骨密度
如何更科学地“走”？

1. 加快速度

建议散步时尝试“间歇走”，即散步时注意加入3~5次各2分钟的快步走，速度以无法与他人对话为宜。每次快走后，要持续约1~2分钟的缓步走；如此交替循环。这种缓急交替的散步方法还能缓解背痛，避免高冲击力的运动所造成的伤害。

2. 横着走

横着走与高冲击力的运动一样，都能增加骨密度。建议散步3~5分钟之后，再花30秒用脚后跟（或前脚掌）横着走。

3. 连续跳跃

研究发现，25~50岁的女性如果连续跳跃20下，每天2次，仅4个月其髌部密度就会明显增加。建议散步时在手机上设置定时器，每散步5~10分钟，就要跳30秒、休息30秒，然后继续散步、再跳跃，如此反复。跳跃时，双脚并拢，双膝弯曲，双臂向后摆动，利用爆发力向上跳起。

4. 爬楼梯或陡峭小山

比起在平地走路，快步上下楼梯和爬陡峭的小山更能锻炼骨骼的强度。若经常散步的周边有很多小斜坡，那就“不走寻常路”，找2~3个坡度适中的斜坡，或在大型建筑物旁的楼梯附近，花2分钟爬个坡或楼梯。一段时间后，骨密度就会有所改善。

会升高，从而导致交感神经活性也随之增高，引起血管过度紧张，诱发高血压。

3. 维生素B变少了

当人体摄入大量的糖分后，身体里的维生素B族需要参与代谢、解毒。而如果摄入的糖分过多，维生素B族就可能会出现“不够用”的情况，最终导致机体代谢异常。因此，想要瘦身，就应该及时控糖。

4. 骨骼缺钙了

大量甜食被摄入人体后，会参与人体代谢中，并产生大量的乳酸、丙酮酸等，令身体处于酸

性状态。为维持身体酸碱平衡，体内的钙、镁、钠就要出动，发挥自己的中和作用。而当钙质不足时，身体骨骼就会处于缺钙状态，加快骨骼的骨质流失，提高骨质疏松发生的概率。

糖虽然是人体必需的营养品，但过量摄入就如同慢性自杀！生活中，只要正常饮食而不偏食，从米饭、蔬菜、肉类、水果中，我们所摄入的糖分就已足够身体使用。因此，想要拥有一副健康的体格，就应该学会控糖，少吃含糖量高的食物，用水果代替甜品，用鲜榨果汁代替碳酸饮料，享受食物的“天然甜味”。

父母健康才是最大的财富 人民医院关爱父母健康特惠体检套餐

活动时间：2018.04.28——06.30

为迎接即将到来的“母亲节”和“父亲节”，石门县人民医院健康体检中心在2018年4月28日—6月30日，隆重推出母亲节、父亲节特惠体检活动，全面筛查父、母亲心脑血管疾病、糖尿病、肝、肾疾病等身体健康隐患及女性宫颈颈癌、乳腺癌等重大疾病。

1、父亲节、母亲节特惠方案一

分类	详细内容
各科诊查项目	一般专项检查、内科检查、外科检查、眼科、耳鼻喉科、口腔科
检验项目	血常规23项、尿常规11项、肝功能、乙肝6项、肾功能3项、空腹血糖、糖化血清蛋白、血脂4项、血清幽门螺杆菌抗体检测、同型半胱氨酸
仪器检查项目	心电图 放射科：数字胸部正位片彩超；上腹部彩超（肝胆脾胰双肾膀胱）、女加子宫附件彩超；男加前列腺彩超
妇科	妇科常规检查、白带常规检查+BV试验
主检	对身体资料进行综合分析，做出健康评估，并提出进一步健康保健建议，开具健康处方

2、父亲节、母亲节特惠方案二

分类	详细内容
各科诊查项目	一般专项检查、内科检查、外科检查、眼科、耳鼻喉科、口腔科
检验项目	血常规23项、尿常规11项、肝功能、乙肝6项、肾功能3项、空腹血糖、糖化血红蛋白、血脂4项、血清肾功能检测、同型半胱氨酸、恶性肿瘤生长因子检测、尿微量白蛋白检测
仪器检查项目	心电图 放射科：数字胸部正位片 骨密度检测（一个部位）彩超；腹部（肝胆脾胰双肾膀胱输尿管、男加前列腺、女加乳腺彩超、子宫附件彩超）动脉弹性测定、碳13呼气试验幽门螺杆菌检测
妇科	妇科常规检查、白带常规检查+BV试验、宫颈筛查（液基薄层细胞学检查TCT）
主检	对身体资料进行综合分析，做出健康评估，并提出进一步健康保健建议，开具健康处方

3、父亲节、母亲节特惠方案三

分类	详细内容
各科诊查项目	一般专项检查、内科检查、外科检查、眼科、耳鼻喉科、口腔科
检验项目	血常规23项、尿常规11项、大便常规2+隐血试验、肝功能全套（含AKP、γ-GT、乙肝三对定量检测）、肾功能3项、空腹血糖、糖化血红蛋白、血脂7项、肿瘤筛查4项（AFP、CEA、CA125、CA199）、血清胃功能检测、同型半胱氨酸、ACA、ATⅢ及纤溶功能3项、C反应蛋白、尿微量白蛋白检测
仪器检查项目	放射科：数字胸部正位+侧位片、颈椎侧位+双斜位（或正侧+张口位）、骨密度检测（两个部位）彩超；腹部（肝胆脾胰双肾膀胱输尿管）、甲状腺彩超、颈动脉彩超、男加前列腺彩超，女加乳腺+双侧腋窝彩超、子宫附件彩超 心电图、动脉弹性测定、碳13呼气试验幽门螺杆菌检测
妇科	妇科常规检查、白带常规检查+BV试验、盆腔评估、HPV、TCT检测（早期宫颈腺癌及癌前病变筛查项目）
主检	对身体资料进行综合分析，做出健康评估，并提出进一步健康保健建议，开具健康处方

体检地点：石门县人民医院体检中心（行政综合楼3楼） 咨询电话：0736-5326138（健康体检中心）



三种性格有助于身心健康

有人说，性格决定命运。确实，一个人的主要性格特点会影响其人对人对事的态度和处理问题的方式，进而影响人生走向。因此，有一个好的性格对我们身体健康是有利的。

乐观：良好的心态会促进一个人整体的健康水平。即使患了病，乐观的性格也会帮助患者发挥潜能对抗疾病。而且积极的人更能坦然地接受患病现实，以幽默面对逆境，心平气和，有利于身体健康。

热情：对生活有热情的人乐于接受新事物、喜欢社交、也更喜欢锻炼，这些爱好、习惯不仅让他们保持敏捷的思维，还能增强体质，抵御疾病。

严谨：与率性相对的严谨个性就有助于健康和长寿，因为这种性格能让人在生活中做出更明智的决定。他们一般也会帮助患者发挥潜能对抗疾病。而且积极的人更能坦然地接受患病现实，以幽默面对逆境，心平气和，有利于身体健康。

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 胃肠风湿免疫肝病	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 老年病内分诊科	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)
名医恭候：刘斌 张巧 毛新志 咨询电话：5323112	名医恭候：蓝文 伍君 胡振军 咨询电话：5323125	名医恭候：黄登元 咨询电话：5324030	名医恭候：赵立龙 周泽林 咨询电话：5332600	名医恭候：卜新浩 胡振军 咨询电话：5323010	名医恭候：刘倩 傅耀斌 谢树 咨询电话：5323033

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：梁传亮 王贤金 咨询电话：5336450	名医恭候：王文恩 李瑞隆 丁原 胡志军 咨询电话：5324071	名医恭候：刘洁 咨询电话：5336480	名医恭候：周美浓 咨询电话：5339289	名医恭候：龙朝晖 唐德刚 李彩华 李念文 咨询电话：5323030	名医恭候：王浩 刘培华 匡一 咨询电话：5330139

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)
名医恭候：胡建国 匡一 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 谢敏 咨询电话：5330935	名医恭候：王浩 龚孝玲 咨询电话：5333003	名医恭候：王浩 刘培华 咨询电话：5333881	名医恭候：李锋 皮庆军 万军 咨询电话：5334569

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 三十六病区 感染科	石门县人民医院 三十七病区 急诊科
名医恭候：朱超纲 冯勇 杨麒麟 咨询电话：5335019	名医恭候：熊纯金 高芬 咨询电话：5335200	名医恭候：文海云 咨询电话：5338521	名医恭候：陈西清 黄光先 田泽波 咨询电话：5324730	名医恭候：赵波 咨询电话：5323011	