

“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。

医者本分



近日，在我院神经内科二十九病区护士站，一对母女拉着该科护士周盛的手，连连说着感谢，并把一面锦旗塞到她手里。面对围过来

的医生护士和患者，这位母亲激动地说：“要不是这个妹子救我，我叫天天不应叫地地不灵，只怕倒在常德就回不来了……”

这位大妈姓叶，今年63岁。她向大家讲述了自己三天前发生在自己身上的惊险一幕。

1月27日下午3点，常德火车站，熙熙攘攘的人流挤满了候车大厅，在D7564次动车候车处，旅客们开始排

队，一位60岁左右的大妈脸色苍白，牙关紧闭，大汗淋漓，眼看就要往地下倒下，身边的乘客连忙将她扶住。

“我当时只觉得心里慌，站都站不稳，一下子就什么都不知道了。”事后，叶大妈向大家描述当时的情景仍然心有余悸。

原来，当天叶大妈独自带着六岁左右的孙女从常德乘火车回石门，女儿则在石门县北站等候祖孙俩。她万万没想到，候车的时候会发生意外。正在大家不知所措的时候，一名年轻女子举着手拨开人群走了进来：“我是护士，我可以先看

看”。

这年轻女子正是我院神经内科二十九病区护士周盛。当时，她正好在候车，听到呼救后，立即来到叶大妈身边抱住她，迅速判断她的神志、呼吸、脉搏，大声呼唤大妈，同时疏散围观的人群。待大妈稍缓解后，周盛扶着她来到站台。此时，动车已经缓缓进站，周盛迅速与车站执勤工作人员及动车上的工作人员沟通，获得了他们的帮助，带着祖孙俩第一时间登上了列车。五十分钟的车程，周盛在列车上全程照顾着她们。叶大妈的不适也渐渐缓解，随后与终点站等候的女儿取得了联系。列车到站后，周盛寸步不离，帮忙拎着行李，将祖孙俩安全交到了叶大妈女儿手中，并嘱咐她们及时前往医院就诊。

叶大妈一家对这个热心的妹子感激不尽，几经周折找到了周盛，才出现了本文开头的一幕。面对大家的称赞，周盛坦言：这是作为一名医务人员的本分，我相信任何医务人员在那个时候都会伸出援手的。

（陕琴琴）

山城人医

在湘西北，有一座小小的山城，名为石门。麻雀虽小却五脏俱全，而在五脏之中，有一颗小小却坚韧的“心脏”，它就是石门县人民医院。

在这里，总有那么一群人，夜深入静的时刻，仍在忙碌的数着脚下的路，听着仪器的“滴滴”声，巡视在每一个病房，坚守着每一个病患的生命，直到天明，直到初阳升起……

在这里，总能听到那一声声紧迫的救护车鸣笛声，随着“让开让开……”急急匆匆的催促声传来，瞬间可以明白，这是急诊的“大户”又来了，匆匆的走路声，紧促一个接一个，每当送完病人后，可以看见身着绿色战衣的“战士”，仍未停歇，穿梭在门诊楼的根据地，紧绷的战意仍未消散。

在这里，总看到一群奔忙的的身影：“你好，5楼诊室的灯在闪，怕是接触不良，请派人维修！”“好的，现在在4楼，请稍等！”这便是导诊队和水电维修组。担起巡视责任的红衣人儿发现问题立即报告，背着大梯的维修人员迅即赶到排除故障，合作紧密，反应迅速。印象最深的是某次门诊儿保中心

诊室因空调漏水，很多诊室进水，幸而红衣人及时巡视发现，报告维修组后立即处理，他们不顾冰凉的冷凝水滴在身上，便开始清扫积水、封锁漏水口，更换漏水零件，才使得减小，诊室恢复运行。

说起导诊队，有很多昵称，“小红帽”则成为她们的标志。“奶奶，您哪儿不舒服？”“奶奶，您往哪儿去，要不我带您过去”“奶奶，您稍等，我马上去为您办理入院，带您住院”一句句简单的话语成了她们每天的必说，她们是乡亲们可爱的引路人，即使头一次来医院的病人，也因为她们耐心热情的指引而顺利就诊。“有困难请找我！”便是她们响亮的口号！

在这里，在这个大家庭里，所有的成员总是一起冲锋在最前线，他们用自己的实际行动告诉每一位就诊的群众：你们的病痛，我们来努力治愈；你们的困难，我们想尽办法为您解决；我们就是您身边的健康守护者！（导诊：肖奕荣）



外面有点冷，但病房里的温度总是让人感觉到很舒服。

已是晚上7点多了，我换上工作服，整了整凌乱的头发，走到电梯口，正好碰到了给周奶奶送饭回家的女儿。

她问道：“才下班？”我回答道：“恩，是的。”她说：“都这么晚了，应该还没吃饭吧？”我

呵呵一笑说到：“都已经习惯了。”她接着说：“你们工作挺辛苦的，也挺累的，一天到晚忙个不停，几乎没看你们怎么闲过。”我说：“嗯，是的，有时候还好。”“我妈在这里住院，给你们添了不少麻烦，我们又没有时间陪她。每次把她送到这里安顿好后，我们就走了，有时候连送她住院的时候都没有，然后就出院的时候，有特殊情况的时候来一下，说起来还真有点惭愧。感谢你们这么久来对我妈的照顾。你知道吗，虽然这里是医院，但时间住久了在这里有种家的感觉，有时候你们就像家里的亲人一样。”说完，电梯门开了，我们一同走进了电梯，还闲聊着其它的一些事情，就到了一楼，我们互相说了声“再见”，就各自忙着自己的事情的去了。

外面的冷风吹得我不自觉的将衣服拉紧了一下，但回忆起刚刚的那段对话，一股强大的暖流流到了我的心田。

周奶奶是我科的一个老病人，老伴和她分开了很多

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 唐永地 黄 旭	名医恭候：李际才 姜平华 贺用礼	名医恭候：李赛珊 王从康	名医恭候：邓慧萍 张云波	名医恭候：何本林 杨 军 谢国欣 文小波	名医恭候：王云臻 杨海平	名医恭候：范良军 杨海平	名医恭候：张 波 康 健	名医恭候：王照红 李敬杰 程 刚
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

守
信
讲
奉
献

博爱人

BO AI REN

报刊内部资料准印证号：C004 内部刊物 免费赠阅

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 2 期 总第183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

我院隆重召开 2017 年年终总结表彰大会



2月12日晚，我院2017年度总结表彰大会在欢快、喜庆的气氛中拉开了序幕。

19点整，党支部书记杨碧

忠宣布会议开始。在雄壮的国歌声中，全体参会人员起立，向祖国致敬。接下来，院长唐志远向大会做《石门县人民医院2017

年工作总结报告》。2017年是实施“十三五”规划承上启下的关键之年，一年来，我院在县委政府和卫生计生部门正确领导下，始终坚持稳中求进工作总基调，主动适应改革发展新形势，牢固树立并切实贯彻新发展理念，强化危机应对和风险管控意识，以创建三级医院为目标，以提高发展质量和效益为中心，以诚信奉献为基石，谱写了医院科学发展的新篇章。医院发展总体平稳，服务能力不断增强，运行效率不断提高，发展势头稳中向好，社会认可更加广泛，荣获2015-2017全省改善医疗服务行动示范医院、省文明卫生单位、省“十大平安”系列创建示范单位（“平安医院”）称号。唐院长在

快乐出发：职工冬季健步行活动



2月5日、6日，由院工会组织的、备受大家关注和喜爱的“健康生活，快乐工作”石人医2018冬季健步行隆重举行。

冬季健步行是我院多年来的传统活动，今年的路线是沿医院北区通透式围墙，进入博爱文化主题公园，走到终点月亮岩后原路返回。职工们纷纷表示，平时没时间来北扩工程，今日一见，变化太大了；走在山顶，左边是医院的残疾人康复中心和医学教学楼，右边是家属区专家楼，干净的道路、优美的环境，让大家十分惬意。

在健步行的中途休息点和终点站，都设有留言墙和留影墙，职工们拿起笔，写下了对2018年的美好愿望。

（陕琴琴）



院长唐志远为农户贴春联

2月4日，院长唐志远带领部分扶贫责任人来到离县城40多公里的白云双峪村，开始了春节前的入组走访活动。

“谢大哥，快过年了，今天跟你送来一副对联和一桶菜油，希望你们全家过一个祥和的春节！”

在帮扶对象谢家胜的家里，唐院长最关心的是老谢一家2018年的生活生产计划。2017年，老谢家在政府的帮助下进行了危房改造，整个面貌焕然一新，老谢自己也非常满意。唐院长认真和老谢算了账，希望新的一年一家人要把柑橘种植扩大

规模，利用农闲时间灵活外出务工，增加收入，特别是要合理规划，不能半途而废。

连续两天，我院55名帮扶责任人将对双峪村93户贫困户进行这次以“迎新春，访民情，暖民心，树新风”为主题的入户走访活动。

阳光下，贴春联，话家常，问心愿，那一幅幅迎春对联像燃烧的火焰一样映红了贫困户的脸庞，也温暖了他们的心坎。

屋场上，木桌旁，火炉边，促膝谈心的身影，开心舒畅的笑容，成为山湾里最美最暖的风景。（梁雨虹）

守诚信 讲奉献

SHOU CHENG XIN JIANG FENG XIAN

急救电话：120-1 5323011 5333120



博爱简讯

院党总支 走访慰问困难老党员

2月6日，我院党总支书记杨碧忠走访慰问医院困难老党员，为他们送上慰问金以及节日的问候与祝福。退休支部书记杨年榜、院党建专干覃事军等陪同慰问。

此次走访慰问的四名困难党员都是我院退休职工，因患重病造成生活困难。杨书记来到他们家中，详细询问了四名党员的身体状况和生活情况，向他们传达了党组织的亲切问候，赞扬他们对医院做出的贡献，嘱咐大家注意防寒保暖及用电用火安全，过一个祥和美满的春节。

四名党员家庭纷纷表示十分感谢党组织及医院时刻惦记着自己，在今后的生活中有信心克服困境。（陕琴琴）



我院 228 名职工 共无偿献血 73600 毫升

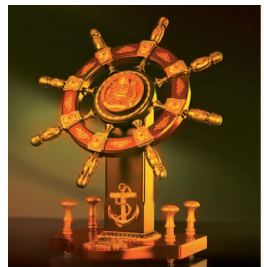
2月9日一大早，我院奉天楼门前异常热闹，大家三五成群，有的认真填写表格，有的接受体格检查，有的挽起袖子登上了大巴车，原来，这是市中心血站来我院采血的现场。

外面虽然寒风凛冽，但是丝毫没有影响采血车里大家高涨的热情，在献血的人群中，有奋战在临床一线的医生护士，也有忙碌在支持保障部门的后勤人员，更有许多职工家属也加入其中。县卫计局工会主席王惠民及相关股室负责人也参与到献血队伍中。

截止下午16时，医院共有228人参与献血了，共计献血量73600毫升！超出本次血站分配给我院的220人指标。

（陕琴琴）





专科导航

ZHUAN KE DAO HANG

我院评选出三名助理全科医生优秀学员

2016年9月,我院被省卫计委认定为全省助理全科医生培训基地,成为湖南省首批30家助理全科医生培训基地之一,且是首次承担助理全科学员培训任务的20家医院之一。分别于2016年和2017年招收了14名和20名助理全科医生培训学员。

目前,首届学员在2017年度培训时间已满一年。这一年多来,医院领导高度重视培训管理,严格按照省卫计委的助理全科医生培训大纲要求,采取各科老师带教与全程导师监督相结合的模式,帮助学员们积极完成培训计划和任务,参与国家职业助理医生资格考试及省卫计委的年度考核,涌现出很多优秀学员。

2018年2月8日,我院科教部组织全院34名助理全科医生培训学员以及三名导师代表齐聚一堂,为3名优秀学员举行颁奖仪式。在仪式上,副院长张波、神经外科主任王云臻、老年病内分泌科主任赵立龙分别就培训中常见问题、如何树立正确的诊断思路、怎样做一名合格的助理全科医生等方面与学员们交流。张波副院长指出:我院的助理全科医生培训具有规范的管理体系和雄厚的师资力量,多次获得上级主管部门的肯定。在一年多的学习中,大家有很多收获也有部分不足,希望在今后的学习中,所有学员能注重基础,将理论培训和技能操作完美结合,逐渐成长为优秀的助理全科医生。

科教部主任杨益民主持会议。

(陈琴琴)

我院获全省改善医疗服务行动示范医院称号

近日,省卫计委发文,通报表扬2015-2017年全省改善医疗服务行动先进典型,全省共41家医院获改善医疗服务行动示范医院,我院是其中之一;全省100个科室获改善医疗服务行动优秀科室,我院神经内科榜上有名。

据悉,根据国家卫计委统一安排,自2015年起,我省启动了为期3年的“进一步改善医疗服务行动计划”,要求各医疗单位围绕改善医疗服务9大主题,不断提升医疗服务水平,满足人民群众就医需求。

近三年来,我院将创建三级综合医院与改善医疗服务行动有机结合,不断优化流程、改善布局、提升内涵,从疾病预防、诊断治疗、康复训练、出院结算、医保报销等多方面力求为患者提供更加优质的医疗服务。实施了一系列便民惠民措施,如:加强信息化建设,完善绿色通道,贫困患者先诊疗后付费、跨省医保异地一站式结算、胸痛中心、卒中中心、儿童保健中心的建设等方式,使患者就医流程更加便捷、就医环境得到很大改善,患者满意度得到大幅提高。

(医务部)

儿童口腔健康免费筛查启动

各种美食,尤其是甜食,是孩子们的心头之爱。冰淇淋、巧克力、牛轧糖、奶油蛋糕……没有哪个孩子能抵抗得了诱惑。但是,甜食的过多摄入,除了会造成肥胖,对儿童,特别是学龄期的儿童影响最大的就是龋齿。

对于龋齿,很多人应该不陌生。它俗称“蛀牙”、“虫牙”,是与心血管疾病、癌症并列的世界卫生组织重点防治的三大非传染性疾病。在我国儿童的患龋率高达70.9%,严重者导致孩子无法正常饮食,不仅影响将来的颜值,更可能影响生长发育。尤其对“六龄牙”的损坏比较严重。

“六龄牙”,顾名思义,就是儿童六岁左右萌出的牙齿,由于其咬合面窝沟裂隙深,极易出现龋坏。加上家长误以为是乳牙不重视,往往在出现症状时才就诊,但可能已经发展到非常严重的程度,甚至只剩残根,必须拔除。

那怎样才能有效预防儿童“六龄牙”龋齿呢?专家

建议“六龄牙”完全萌出后做窝沟封闭。

窝沟封闭?

不急!这个项目有国家免费项目啦!

根据国家卫计委要求,湖南省卫计委下发了《湖南省

2017—2018年度儿童口腔疾病综合干预项目实施方案》,

明确窝沟封闭为干预项目,确定36家医院为项目基地医院,

在本地区开展口腔健康免费筛查并对筛查出的儿童

进行免费窝沟封闭,降低儿童恒牙龋齿患病率。

那么,窝沟封闭是个什么手术?很复杂吗?

窝沟封闭是预防“六龄牙”龋坏的最好方法。它无痛、

无创伤且不损伤牙体组织,只是将窝沟封闭材料涂布于

牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙,形成一层保护性的屏障

能够阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀,以达到

预防窝沟龋的方法。

原来这么简单,各位家长大可放心。我们医院会于

3月初启动此项活动,敬请各位家长关注!(梁雨虹)

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 风湿免疫风湿病	石门县人民医院 十五病区 痔瘡专科	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 耳鼻喉咽喉科	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(二)	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 张巧桃 毛新强 咨询电话:5323112	名医恭候:蓝文 伍君 罗烈松 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:李浩 胡振军 咨询电话:5323010	名医恭候:刘倩 潘传福 谢彬 咨询电话:5323033	名医恭候:梁传亮 王资金 郑瑞成 咨询电话:5336450	名医恭候:王文恩 马伟陈 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:周美兰 咨询电话:5339289	名医恭候:龙朝晖 唐伟刚 李彩华 李念文 咨询电话:5323030	名医恭候:王浩 匡建刚 郭一鹏 咨询电话:5330139

综合新闻

总编:唐志远

责任编辑:梁雨虹 胡兴超 刘元英

投稿E-mail:boairen3000@126.com

各位准妈妈、准爸爸:为了让您全面了解孕期、产时、产后的各种生理、心理变化和可能出现的病理改变,提高自我监护的能力,孕妇学校为此组织专家精心安排了孕期健康教育课程,帮助您安全度过妊娠、分娩和产褥期并掌握母乳喂养及新生儿保健知识和技能。

(刘家琼)

2018年石门县人民医院孕妇学校大讲课课程安排表(3月—4月)

授课日期	授课内容	授课人
2018.03.09	孕期保健与高危妊娠及高危儿的家庭监护	陈华丽
2018.04.06	科学避孕的方法	毛文霞
2018.03.16	孕期营养与体重管理	刘家琼
2018.03.16	女性盆底保健	邓小华
2018.03.23	孕产期常见问题解答	李赛媚
2018.03.30	自然分娩	潘丽萍
2018.03.30	产褥感染	彭闲雅
2018.04.06	科学避孕的方法	毛文霞
2018.04.06	羊水过多(少)	钱桂红
2018.04.13	母乳喂养	刘家琼
2018.04.20	新生儿保健	唐金玲
2018.04.27	孕期口腔保健	冷春波
2018.04.27	妊娠肝内胆汁淤积症	陈媛媛

注:授课地点:德馨楼7楼孕妇学校。授课时间:每周五上午11:00-12:00(节假日除外)。

2018年石门县人民医院孕妇学校小讲课课程安排表(3月—4月)

授课日期	授课内容	授课人
3月1日—3月2日、3月5日—3月9日	母乳喂养正确姿势	刘家琼
4月2日~4月4日、4月6日		
3月12日—3月16日、4月9日—4月13日	新生儿抚触	刘家琼
3月19日—3月23日、4月16日—4月20日	预防出生缺陷	刘家琼
3月26日—3月30日、4月23日—4月27日、4月30日	孕产期运动	刘家琼

注:授课地点:德馨楼7楼孕妇学校。授课时间:每周一至周五上午10:00-10:30(节假日除外)。

2018年石门县人民医院孕妇学校VIP会员精品课程安排表(3月—4月)

授课日期	授课内容	授课人
2018.03.10 11:00-12:00	孕期胎教	刘家琼
2018.03.24 11:00-12:00	新生儿被动产	唐金玲
2018.04.14 11:00-12:00	孕期胎教	刘家琼
2018.04.28 11:00-12:00	新生儿被动产	唐金玲

注:1.授课地点:德馨楼7楼孕妇学校。

2.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次孕期营养监测、产科VIP床位预约、产后复查母乳喂养指导1次。

《厉害了,我的国》

《厉害了,我的国》是由中央电视台、中国电影股份有限公司联合出品,卫铁执导的电影。

该片将党的十八大以来中国的发展和成就,以及十九大报告中习近平总书记提出的中国特色社会主义进入新时代这一重大论述,以纪录片的形式首次呈现在大银幕上。

该片是在央视财经频道的纪录片《辉煌中国》的基础上改编而成。影片中拥有大量壮观恢弘的大规模航拍镜头。包括人类历史上最大的射电望远镜FAST、全球最大的海上钻井平台“蓝鲸2号”、玛旁雍错上迁徙的羚羊等——亮相,从圆梦工程、科技创新、绿色中国等多角度展现了我国的大国风采。除此之外,影片还记录下了中国桥、中国路、中国车、中国港、中国网等超级工程的震撼影像以及背后的故事,在彰显国家实力的同时,也体现了国人不畏艰险、埋头苦干、开拓进取的美好情操,才得以缔造出一个又一个的“中国奇迹”。

人民生活的兴旺离不开国家的繁荣富强,国家每一项重大成就的取得也都凝聚了全国人民的磅礴力量,“大国”与“小家”息息相关、密不可分。影片后半部分从“小家”的角度切入,讲述老百姓的生活变迁。从基层扶贫工作人员的生活状况,到筑起世界上最大的人工林的坝上三代人,再到细致做好入户工作的健康管理师和保家卫国的威武战士,生动记录了我国在扶贫、生态文明建设、医疗保障、国家安全体制等各方面取得的卓越成就,充分展现了中国人民在全面建成小康社会征程上的伟大奋斗。

西部开发,东北振兴;中部崛起,东部率先;生产总值增速稳居世界第一;蓝鲸2号、蛟龙号、全国脱贫攻坚总

和稳居世界第一;全世界最大的基本医疗保障网;173项扶贫政策;人类历史上最大的射电望远镜FAST;高速公路网总里程世界第一……这些不是孤

单的数字,如果你看到了生动的它们,也就能看到了我们生活的缩影。

而面对这一串串数字,相信任何谁都会由衷地感叹一句:“厉害了,我的国!”

三款养胃食品保护你的胃



率。这道暖胃蔬菜重点推荐给患胃溃疡及十二指肠溃疡的人,可以榨汁饮用,做蔬菜沙拉等。

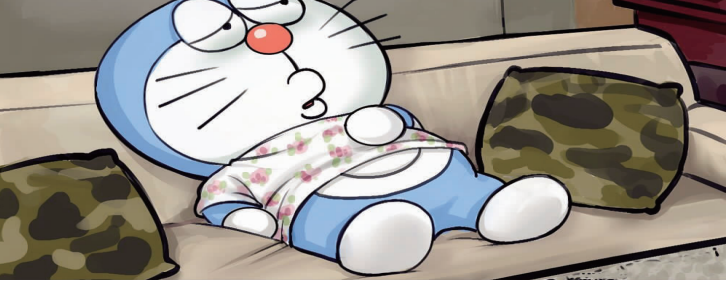
2.粥类

要说到养胃,粥绝对是最好的选择,它非常容易消化,尤其八宝粥最适合需要养胃的人群食用。这是由于在八宝粥中国含有大量的花生、杏仁、白糖等,并且热量也非常的高,经常食用对胃具有很好的保护作用。而且新鲜的花生中还含有大量的蛋白质、脂肪等物质,能够有效的保护肠胃。

3.胡萝卜

胡萝卜增强抵抗力,它性味甘平,中国医学认为它“下气补中,利脾胃,润肠胃,安五脏,有健食之效”。丰富的胡萝卜素可转化成维生素A,能明目养神,增强抵抗力,防治呼吸道疾病,润肠肠胃,护胃保胃。胡萝卜素属脂溶性,和肉一起吃最合适,味道也更好。

懒病危害多 动动少生病



●懒得刷牙

刷牙是保持口腔健康的主要方法,但是有些人患上懒病,就会自动忽略刷牙这件事,一天就刷一次牙,或者直接不刷牙,这种是非常不利于口腔健康的。长久如此口腔内细菌滋生,龋齿和牙周病都找上门了。

懒病支招:每天强迫自己刷牙两次,早晚各一次。多照镜子多微笑,看看自己清洁后美丽的牙齿,使自己更加自信,更加积极刷牙。

●懒得上厕所

到非不得已才肯定起床或离开座位上厕所,这种人在在糟蹋身体,对自己的健康不负责。长期憋尿容易导致泌尿系统疾病;诱发前列腺炎症状;膀胱炎等等。

懒病支招:每天工作一段时间后,比如1小时后,起身走去洗手间,养成这个上厕所的好习惯,你的泌尿系统和颈椎都受益。

●懒得洗头

洗头是保持头皮和头发健康的必做程序,但有些人却是不爱这事,非得等到很脏了才洗。如果长时间不洗头,不但头发脏不利于美观,而且有可能引发头皮屑、皮炎甚至脱发等疾病。

懒病支招:启动定时洗头计划,春夏季每隔一天一次,秋冬季每隔两天一次,把头发洗得美美的,香香哒,整个人显得更清爽了。

●懒得做饭

不少人懒得下厨就去下馆子。中国疾病预防控制中心的调查显示,在外一餐摄入的脂肪和钠,就超过全天推荐摄入量,久而久之容易患上高

总编:唐志远

责任编辑:梁雨虹 胡兴超 刘元英



聚会,各种团年饭最容易就是引起肠胃疾病,我们的胃是很脆弱的,不小心就会受伤。下面推荐三款养胃食品。

1.甘蓝

甘蓝不仅能抵抗胃部溃疡、保护并修复胃黏膜组织,还可以保持胃部细胞活跃旺盛,降低病变的几

你会喝汤吗

煲汤不仅可调节营养均衡,还容易被人体吸收。各家的汤都有各家的味道,喝汤的误区却是人人都在犯的!喝汤养身,但你都喝对了吗?

一、八大喝汤原则

1.晨起最适合喝肉汤。

因肉汤中含有丰富的蛋白质和脂

肪,在体内消化可维持3-5小时,避免人

们一般在上午10-12点这个时段易产生饥饿和低血糖现象。

2.不同季节喝不同的汤。

如夏天宜喝绿豆汤,冬天宜喝羊肉汤等,可以预防季节性疾病。

3.体胖者餐前喝一碗蔬菜汤。

既可满足食欲,又有利减肥。体型瘦弱者多喝含高糖、高蛋白的汤可增强体质。

4.孕产妇、哺乳女性以及老人、小孩可在进餐前喝半碗骨头汤。

补充身体所需的钙。注意,骨折病人不宜喝骨头汤。

5.月经前适合喝性温和的汤。

不要喝大补的汤,以免补得过火而

导致经血过多。

6.感冒的时候不适合煲汤进补。

就连品性温和的西洋参也最好不服

用,因为这些油腻的汤容易加重感冒症

状。

7.喝汤不能长期只喝一两种。

应该各式汤饮交替,更能增加食欲,

平衡营养。具有食疗作用的汤要经常

才能起到作用,每周喝2-3次为宜。

8.胃病患者饭前喝汤

对于胃病患者,正确的喝汤方法是

饭前先喝几口,为口腔、肠道涂抹一层

滑剂,减少干硬食物对消化道黏膜的损



水肿胀让你一夜变胖,怎么办才好?别等到肿了才想办法补救,睡前坚持好习惯,就能有效防止水肿。

1.晚餐要清淡晚餐控制食量,并且要少盐油,以素食为主。蔬菜中忌用大量的葱、韭、姜、大蒜等辛辣食品,南瓜、雪里红、生冷水果等也,应忌食。多吃利水消肿的食物,如香蕉、马铃薯、胡萝卜、酪梨、橘子等。红豆、薏仁都是排水上品,可以用红豆、薏仁、黑米、白芸豆、赤红米、小米仁和红枣煮成粥,改善水肿。

2.睡前少喝水睡前喝水并不一定会导致水肿。出现水肿主要是两方面原因,一方面是因为个人体质问

题,本身体质容易水肿,在睡眠中代谢不好,或者排水不利,第二天醒来就会水肿。另一方面是,喝水方式不对,一下子牛饮白开水解渴,就容易水肿。睡眠

时候,人体依然代谢,需要补充一定的水分,否则第二天醒来,身体会出现脱水现象。一般晚上喝200毫升左右即可。喝太多水,身体如果不吸收,第二天容易水肿。喝水的时候要注意慢慢喝,可以喝一口水含一会儿再吞下去,这样有利于吸收。

3.保证7-9个小时的睡眠时间

只要是女人,谁都想拥有刚睡醒时也粉嫩嫩的水润美肌。想要拥有这样的粉嫩肌肤,就要注意保证每天7-9个小时的睡眠时

间。

引起铅中毒。

2.用纸巾或毛巾擦拭餐具

和水果

质监部门公布的抽查结果显示,很多品牌、种类的纸巾都未经消毒或消毒不彻底,它们和毛巾一样存在着大量细菌,如果拿来擦拭餐具或食品,很容易粘附在物品上。

我国所用自来水都经过严格消毒处理,用自来水冲洗过的

害,促进消化腺分泌。

二、熬汤“6要”小窍门

1.选材要精洁

要熬好汤,必须选鲜味足、异味小、

血污少、新鲜的动物原料。

2.食品要新鲜

选用鲜味足、无腥腥味的原料。现代所讲的鲜,是指鱼、畜禽死后3至5小时,此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于

吸收的物质,不但营养最丰富,味道也最好。

3.炊具要选好

熬鲜汤用陈年瓦罐效果最佳。

4.火候要适当

熬汤的要诀是:旺火烧沸,小火慢慢。这样才能把食品内的蛋白质浸出物

等鲜香物质尽可能地溶解出来,使熬出的汤更加鲜醇味美。

5.配水要合理

用水量一般是熬汤的主要食品重量的3倍,而且要使食品与冷水共同受热。熬汤不宜用热水。

6.搭配要适宜

最值得一提的是海带炖肉汤,酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合,这是日本的长寿地区冲绳的“长寿食品”。

间。因为在睡眠中增加的血液会促进营养和成长荷尔蒙的循环,促进皮肤的再生。反之,不规律的生活会影响荷尔蒙的分泌,导致皮肤变得干燥粗糙。

4、不要趴着睡

睡醒后脸部水肿也跟睡觉的姿势有关。睡眠中身体内的水分积存在脸部,第二天早晨醒来脸部就会水肿。导致这样脸部水肿的睡相就是趴着睡或者不枕枕头的姿势。

5、按摩淋巴

淋巴循环欠佳,会影响身体的排毒机能,容易产生毒素积聚体内并与水肿问题。睡前按摩淋巴,可以引导身体排出多余毒素和水分,不仅美容养颜,而且还可以加速分解脂肪,让你睡醒后发现浮肿不再,身型也会显得轻盈些。从远离心脏的末端部分向各淋巴

管进行按摩。一般建议在洗完澡等气血运行顺畅的时候进行按摩,效果会更好。但在用餐后或饮酒后、身体不舒服的时候就不太适宜。一般按摩3~5下为一次,一日共按摩3~5次。经络

淋巴分解脂是促进身体淋巴流动顺畅,使身体由内而外变美的方法。经络淋巴按摩,不仅可以消除身体不适等症,还可以瘦身减肥。



“卫生”习惯不卫生

1.给餐具套一次性塑料袋有些餐馆为了彰显本店“讲卫生”,会主动给自己的所有餐具外面套上一个一次性塑料袋。对此,上海食品卫生监督部门提醒消费者:此举不仅不卫生,还有严重危害。

目前市面上销售的一次性可再生塑料袋,绝大多数是用聚氯乙烯和聚苯乙烯制成的,甚至是利用垃圾站收捡的废旧塑料

等回收再加工的,含有毒稳定剂,且未经消毒,反而会造成二次污染。

3.用纱罩罩食物防蝇

不少家庭习惯把纱罩罩在食物上,这样虽然能防止苍蝇直接落到食物上,但苍蝇停留在纱罩上仍会留下带有病菌的虫卵,这些虫卵极易从纱孔中落下而污染食物。食物尽量放到无苍蝇

的房间或特定橱柜、冰箱中。

水果等生鲜食品很容易烂。有些人不舍扔掉就把烂掉的地方剝掉,吃没坏的部分。其实,这种行为不可取,应该直接扔掉。水果烂掉部分的细菌和微生物已经大量繁殖,其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。

我国所用自来水都经过严格消毒处理,用自来水冲洗过的

引起铅中毒。

2.用纸巾或毛巾擦拭餐具

和水果

质监部门公布的抽查结果显示,很多品牌、种类的纸巾都未经消毒或消毒不彻底,它们和毛巾一样存在着大量细菌,如果拿来擦拭餐具或食品,很容易粘附在物品上。

我国所用自来水都经过严格消毒处理,用自来水冲洗过的

引起铅中毒。

2.用纸巾或毛巾擦拭餐具

和水果

质监部门公布的抽查结果显示,很多品牌、种类的纸巾都未经消毒或消毒不彻底,它们和毛巾一样存在着大量细菌,如果拿来擦拭餐具或食品,很容易粘附在物品上。

我国所用自来水都经过严格消毒处理,用自来水冲洗过的