

## 血透室获评县三八红旗集体

12月10日上午,石门县妇女第十四次代表大会在湘北职专报告厅隆重开幕。会议表彰了一批为县域经济社会发展作出积极贡献的县级三八红旗手和三八红旗集体。

我院血液透析中心荣获县级三八红旗集体荣誉称号。

血液透析中心成立于1996年,率先在湖南省县级医院开展血液透析技术。经过四次扩建,现在已拥有35台血透机,是我县规模最大的血透中心,目前收治长期门诊血透病人220例。这里,技术全面,成功开展石门县第1例血液透析、血液灌流、血液滤过治疗、第1例颈内静脉置管、动静脉内瘘术、连续性血液净化治疗,扣眼穿刺技术等。专科技术水平一直走在我县卫生行业的前列。

现有医护人员23名,其中女性20人,高级职称3人,中级职称8人。有12名护士获得“血液净化专科护士”证书。年完成血液透析

超过20000人次,为急慢性肾功能衰竭、中毒患者带来生命的希望。

1996年以来,血透中心的医护人员,以高度自律、慎独、严谨、规范的精神工作,高度重视医院感染控制,以高度的责任心、优秀的职业素养、忠贞职守,严格落实操作规范、消毒隔离制度,创造并保持了了我县血液透析患者存活时间超过20年的记录,保证了患者的安全,赢得了患者的口碑。多年来,血液透析中心无1例患者在治疗中死亡,无1例阳性病人产生,无1例医疗护理纠纷出现,多次在全省医疗机构血液透析专项检查中获得好评。

血透室是一个操作细节多、突发状况多、急诊治疗多、感染风险大、护士培训期长、病人数量增长相对不受限的工作岗位,护士必须具备较强沟通能力,成为一名更优秀的护士,才有能力承担慢性肾衰竭血液透析患者的生命之托。面对每天来透析的病人,她们努力钻研

业务,做到知识更新,技术过硬;他们团结协作,勇于奉献、高度负责;他们以良好的服务态度、树立良好的医德医风,使各项工作达到规范化要求。

“只要患者的血液一分钟没回到体内,我们的心就一分钟不能放下。”血液透析中心护士们如是说。他们脚踏实地、勤勤恳恳、默默奉献、加班加点、无怨无悔。这里,新春佳节等所有的节假日,和平时一样忙,医护人员所有的节假日都是和患者在一起。急诊就是无声命令,半夜三更被急诊电话惊醒,来紧急抢救病人,很多次把孩子寄存在某处,而自己奔向医院救治患者,更是常事。

近年来,随着国家医保政策的完善,尿毒症患者得到了越来越多救助机会和保障,依托医院强大的综合能力,凭借先进的设备,精湛



的诊疗技术和丰富的临床经验,血液透析中心将会继续以团结、努力、积极向上的团队精神,共同打赢这场慢性肾衰竭血透病人的生命保卫战。她们坚持科室培训、坚持执行规范,坚持求真务实,用娴熟精湛的操作技术、同情心、责任

心、爱心,视病人如亲人,不怕脏、不怕累地给予血透患者最大的关爱,领跑湘鄂西血液透析领域,为更多的患者带来福音。

(血液透析中心)

## 张巧:学习不止,进步不断



2019年亚太消化疾病周(APDWF 2019)于12月12日至15日在印度加尔各答举行,本次会议由亚太消化周联盟(APDWF)和印度胃肠病学学会、印度胃肠道内镜学会、印度肝脏研究协会联合举办。我院消化内镜室的张巧医生通过自己努力,有幸参加了这场亚太地区消化系统疾病领域最具影响力的国际学术盛会。

张巧医生是我院消化内镜室医护团队唯一的女医生,硕士,副主任医师,从临床医师转战内镜医师一年多。10月18日,2019年中国消化内镜学年会上,

张巧医生在10名全国内镜高手的PK中,勇夺大赛二等奖和最佳人气奖。这次大赛的特别奖励,就是赴印度参加2019亚太消化病周的学习资格。

据她归来介绍,此次国际盛会包括了丰富的学术课程,通过现场听课,以及和许多国际国内的消化病大咖们面对面交流,自己学到了很多内镜方面的国际前沿知识,包括人工智能、高级成像技术、第三空间内窥镜检查及代谢性疾病的内窥镜检查等等。

最近,张巧医生又接到一个

好消息!原来,根据湖南省卫健委实施的高层次医疗卫生人才赴国外研修学习计划,2020年—2021年将在全省范围内选拔中青年医疗卫生人才赴美国、英国、以色列、意大利等国家的知名医疗卫生机构开展研修学习。

在医院的有力支持下,张巧医生积极准备,又顺利通过了资格审查和英语面试,是全省县级医院中唯一通过面试的医生。

让我们将最好的祝福和期待送给张巧医生,愿她在不断的学习中完善自我,在医学的天空展翅翱翔!

(陈琴琴)

## 我院第七届护理技术创新大赛完美收官



12月17日晚19:00,我院第七届护理技术创新大赛在奉天六楼会议厅举行,全体院领导、各护理单元负责人、各参赛队领队及评委等共600余人参加。

本次大赛以“创新护理,共

享未来”为主题,共收集了来自全院各护理单元共70个技术创新项目,通过预选赛角逐,共16个项目进入决赛。这些作品创意新颖,各具特色,或是护理工具的创新,或是护理流程

发现价值,共享成果,不忘

初心,砥砺前行。正因为有了多年来创新大赛的积累,促使护理人员临床实践中不断总结,同时收集数据支撑效果验证,以创新带动医院护理服务和管理水平的全面提升。

2019年10月,我院在第四届湖南省护理技术创新大赛中,呼吸内科(一)贺玉兰(COPD合并呼吸衰竭患者有创一无创机械通气序贯撤机全护理流程管理)荣获二等奖,急诊科彭繁荣、盛黎明《美皮康联合自粘性弹力绷带在包皮环切术后伤口中的应用》、血液肿瘤科(一)熊琛《康惠尔溃疡在PICC置管后预防机械性静脉炎的应用》、呼吸内科(二)杨雨遥《简易预防后跟压疮小轮胎》荣获优胜奖,真正实现了护士的职业认同感,职业价值感和职业使命感!

(护理部)

## 我院开展12月『主题党日』活动

12月26日晚7:00,我院在北区教学楼一楼学术报告厅举行“1+1”学习大会和12月主题党日学习大会,全体院领导班子、中层骨干、党员、青年员工代表200余人参加。

院党总支书记杨碧忠主持会议。会议诠释了“1+1”学习模型的内涵,即1系列(套、本)政治理论教育用书+1系列(套、本)职业道德教育用书;1个(组)政治理论观点+1项(组)业务实践。

会议学习贯彻了党的十九届四中全会精神。学习了党的十九届四中全会公报理论亮点及党的十九届四中全会《决定》原文。

最后,全体参会人员集中观看了电影《中国机长》。党总支书记杨碧忠强调:我们应坚持以社会主义核心价值观引领文化建设制度,应该时刻牢记敬畏生命、敬畏职责、敬畏规章。作为医务人员,应时刻牢记以人民为中心,以健康为根本,坚持医术精湛、医德高尚、医风严谨的职业精神和行业风范。

(陈琴琴)

|                                 |                                 |                                 |                                     |                                 |                                 |                                         |                                 |                           |                                     |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 石门县人民医院<br>一病区 心理卫生科            | 石门县人民医院<br>二病区 新生儿科             | 石门县人民医院<br>三病区 胃肠外科(一)          | 石门县人民医院<br>四病区 骨科(一)                | 石门县人民医院<br>五病区 产科               | 石门县人民医院<br>六病区 妇科(一)            | 石门县人民医院<br>七病区 泌尿外科                     | 石门县人民医院<br>八病区 神经外科             | 石门县人民医院<br>九病区 重症医学科(ICU) | 石门县人民医院<br>十病区 胃肠外科(二)<br>血管 烧伤整形外科 | 石门县人民医院<br>十一病区 肝胆外科            |
| 名医恭候:覃事斌<br>陈登林<br>咨询电话:5323003 | 名医恭候:吴 敏<br>陈一静<br>咨询电话:5322729 | 名医恭候:袁健保<br>唐永德<br>咨询电话:5323039 | 名医恭候:李际才<br>姜平华 贺用礼<br>咨询电话:5323056 | 名医恭候:李赛娟<br>陈 静<br>咨询电话:5323069 | 名医恭候:邓慧萍<br>张云波<br>咨询电话:5323071 | 名医恭候:何本林 杨 军<br>唐国欣 文小波<br>咨询电话:5323082 | 名医恭候:王云臻<br>张云波<br>咨询电话:5323083 | 名医恭候:范良军<br>咨询电话:5323091  | 名医恭候:康 健<br>李敬杰 程 照<br>咨询电话:5323093 | 名医恭候:王照红<br>程 照<br>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

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 2019年第12期 总第205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

## 石门县人民医院医疗集团理事会成立大会召开



12月12日上午9点,石门县人民医院医疗集团理事会成立大会在我院北区教学楼二楼会议室召开。

县委副书记黄蕾、县卫健局党组书记、局长张中合、县政府办副主任王中飞、县卫健局副局长熊松明、医疗集团成员单位理事会候选人及县人民医院领导、二层骨干60余人参加。

会议由县卫健局党组书记、局长张中合主持。县卫健局副局长熊松明报告了医疗集团理事会筹备工作情况;随后,选举并通过了县人民医院医疗集团理事会理事13人、副理事长3人、理事长1人。我院院长唐志远当选为石

门县人民医院医疗集团理事会会长,杨碧忠、田平、唐贵初当选为副理事长。陈飞、王贤明、向言彦、皮华明、贾珍教、付绍清、舒立明、雷绍清、曾辉龙、唐强、李爱华、唐一清、陈清松当选为理事。

县人民医院医疗集团理事会理事长唐志远作了表态发言。他表示,将不辱使命,不负重托,团结带领理事会全体成员,深入贯彻落实县委、县政府和县医管委决策部署,加快建设集团内部管理和运行新机制,努力实现让辖区内人民群众“看得了病”“看得起病”“看得好病”的目标,更好地为石门及周边地区广大百姓的健康保驾护航。

县政府副县长黄蕾作了重要讲话。她指出,组建医疗集团是建立和完善综合医改分级诊疗、现代医院管理、全民基本医保、药品供应保障、综合监管五项制度建设的重要载体,理事会要支撑起医疗集团的功能发挥。她希望理事会要在管理创新上下大力气,认真研究,深入分析,明确任务,切实提高区域医疗资源的调配和使用效率,促进县乡村三级联动发展,为“健康石门”奠定良好的基础。

会后,举行了石门县人民医院医疗集团理事会第一次会议,大家就医保管理、发展方式转变、住院指征把握、边远乡镇卫生院服务功能辐射等问题进行了沟通交流。(梁雨虹)

## 学生元旦文艺晚会精彩纷呈



12月27日晚7:00,倍受大家期待的石门县人民医院2019年学生元旦文艺晚会,为我院的新伙伴。我院教师参加各种教学比武获得了不俗成绩。展望2020,希望同学们能沉下身子修医德、静下心学专业、保持自信勇实践,向着更高更好的目标努力奋斗。

随后,我院舞蹈队带来精彩的开场舞,引爆全场气氛。学生带来的10个节目依次上台,舞台剧、汉服秀、B-BOX、乐器演奏、民歌独唱……丰富的节目将晚会推向了一个又一个高潮。

最终,益阳医专18级基卫1.2班带来的群体朗诵《我们的青年时代》,益阳医专18级护理13、14、15班、长沙医学院16级见习班共同带来的国学名谈《诗经·采薇》荣获一等奖。益阳医专18级基卫1.2班《汉服走秀》和助理全科医生规培学员带来的舞蹈《卡路里》荣获二等奖。其他节目分获三等奖。(陈琴琴)

## 四大专家轮番上场,推介康复治疗技术!



听者入神,点赞不绝。

副院长张波主持会议。从他的介绍里,我们知道康复医学科为了这次推介会,光试讲就进行了三次,课件修改若干次,足见团队的认真和严谨。

专家上场了,科主任唐植朝一马当先,介绍了科室发展、团队建设、功能布局及诊疗项目、范围:

科室副主任(主管康复治疗大厅)李念文一如既往的能言会侃,讲起“疼痛康复”驾轻就熟,特别是各种现代康复设备的种类、特点和适用范围如数家珍:

运动康复治疗大厅的“小帅哥”古文桥语惊四座,一改平时斯文腼腆的形象;原来讲起课来这么流利,这么有激情!可见功课做得深,心力下得大:

科室副主任(主管病区)杨海平稳重踏实,病例翔实,效果直观,让我们认识了神经

重症康复的现状、特色和前景。尤其是对于早期康复、何时介入、怎样评估、如何制定康复计划……都给我们打开了一扇新的窗户,了解了很多盲区。

院长唐志远始终在场倾听并作了点评。说到自己听课的感受和体会,他说:“讲课有新意,有诚意,刷新了我们对现代康复的概念和认识。对康复的印象也许很多人还停留在拔火罐、扎针灸、中药熏蒸等等项目上面,而今天,通过他们的推介,我们对康复科全体

人员深厚的理论功底和扎实的基本功有了全新的认识。目前无论是康复的理念还是康复的技术都是日新月异,飞速发展。我们有全省县级医院一流的康复大楼和康复设备,人员储备充足,服务能力强大,大家要充分利用这样优良的条件,把传统康复和现代康复有机结合,做好、做实康复工作,满足病、残、老等一批有康复需求患者的需要。他要求全院全体医务人员要认同康复科的专业性,充分信任他们的学术水平和能力,积极认知、熟悉康复设备与项目,共同协作,及时参与对,尽心尽力做好患者的康复,把康复中心建好。

“康复一人,幸福全家”,坚守这份初心,继续行进2020年!

(梁雨虹)

## 我院品牌建设与健康传播工作成绩斐然

12月4-6日,湖南省医院协会品牌建设与健康传播专业委员会成立大会暨第三届潇湘健康传播年会在长沙举行。我院院长唐志远当选为首届湖南省医院协会品牌建设与健康传播专业委员会副主任委员,是14名副主任委员中唯一一位县域三级综合医院成员。

近年来,我院在医院品牌建设与健康传播工作中成绩斐然。

上月,由国家卫生健康委宣传司、湖南省卫生健康委指导,中国医师协会、中国医师协会健康传播工作委员会主办的首届健康中国创新传播大会暨第六届中国医疗品牌建设大会在长沙召开。我院获评2019年度医疗互联网品牌影响力十强(县级医疗机构),并正式加入中国医师协会健康传播工作委员会。

我院所于2014年创办的官方微信公众号,曾荣获医学界举办的2015年度全国最佳医院微信公众号十强、2016年度中国县域微信公众号二十强、2017年度中国医院互联网影响力县域医疗机构二十强。同时,医院还有官方微博、官方抖音账号,全方位多渠道进行健康传播。

近年来,我院积极推进医院品牌建设,着力打造学科、服务、文化、公益品牌:2018年成为全省首批县域三级综合医院;同年三月一次性通过中国胸痛中心认证,常德市仅此一家;连续多年入榜“全国百强县级医院”;连续多年积极推广公众急救知识技能普及“五进”活动,免费儿童窝沟封闭项目进校园,“复明十号”免费白内障筛查,“糖尿病之家”病友会等公益活动,有力推动了医院品牌建设,树立了医院良好形象。(陈琴琴)

## 妇科:顺利开展一例宫腔镜下阴道斜膈切除术

14岁少女小芳正在上初中,本是花季年华,她却常年被痛经困扰。自3年前月经初潮以来,小芳每个月都痛不欲生,甚至无法正常学习,不得不辍学在家。经四处打听,小芳妈妈说石门县人民医院对诊治疑难妇科疾病有丰富经验,于是带着孩子连夜驱车5个小时从家中赶来就诊。

妇科六病区主任邓慧萍主任医师、陈静副主任医师接诊后仔细询问病史,并对小芳进行详细体检,发现她:处女膜正常,阴道口见极少量经血流出,肛门指检发现直肠前方宫体后18cm巨大包块。进一步行B超检查,提示子宫宫腔内未见明显肿块声

像,子宫后方可见大小约18x16mm的囊性包块,内透声差,内充满细密光点。诊断为阴道斜膈综合征。

邓慧萍主任介绍,阴道斜膈综合征是一种女性生殖道畸形疾病。手术是目前治疗该病惟一有效的方法。由于小芳年龄小,为保护处女膜完整,不造成阴道壁破损,邓慧萍主任带领全科室讨论后选择了手术难度大、风险高的宫腔镜下阴道斜膈切除术。

术中,将宫腔镜从细小的处女膜孔进入阴道内仔细探查,阴道偏左侧可见膨大肿块,偏右侧似可见宫颈组织,考虑阴道斜膈,用针状电极电切斜膈,放出约800多毫升陈旧性积血,

术毕检查处女膜无破口。

此次手术是我院迄今为止在宫腔镜下切除的最厚的阴道斜膈,并在术中完整地保护了处女膜,同时也是目前国内已报道的阴道斜膈较厚的案例。

如今,手术已经过去3月,小姑娘恢复特别好,她再次来到妇科六病区复查,脸上露出了病愈后开心的笑容,小芳妈妈也逢人便夸:“多亏了人民医院妇科,我家孩子终于不再痛经,这个手术也最大程度保护了孩子,太感谢了。”

(邓慧萍)

## 我院完成单通道经皮肾碎石取石术

很多人都有肾结石,大部分是圆形的。可是你们见过生蚕样结石吗?

近日,易家渡镇的杨大妈就遇上了这种“难缠”的结石。杨大妈多年前曾查出有肾结石,但从未到正规医院治疗及复查。此次因子宫肌瘤住院治疗后,经过完善CT检查提示右肾多发结石,遂转入泌尿外科治疗。

进一步完善检查提示右肾多发结石,形态像生蚕样,结石位于肾盂及下盏。这种结石外观和生姜、鹿角长得十分相似,所以也叫鹿角型结石或肾铸型结石。

针对这种复杂性肾结石,由于结石复杂,手术难度大,一次性手术将结石彻底清除的难度相对较大,且在手术操作进行期间发生出血等异常情况的可能性较大。所以,鹿角型结石更多的需要行多通道、多次的经

皮肾镜手术进行碎石,行单通道取石有可能无法取尽所有结石。

杨大妈的肾盂复杂,估计一次性无法全取尽结石,可能设计手术通道3个以上,出血风险高,结石残留可能性极大。泌尿外科团队首先建议患者去上级医院手术。但是杨大妈充分相信我院技术水平,强烈要求于我院手术。

在科主任任何本林副主任医师、副主任杨军主任医师及管床医生项翔主治医师及泌尿外科专业团队讨论,拟定术前手术方案及穿刺通道设计,于2019年12月9日手术。术中穿刺右肾中盏,单通道一次性完全取尽复杂性鹿角形结石。

手术过程顺利,术中出血20ml左右,术后患者无疼痛,导尿管及造瘘管清亮,术后复查平片提示结石一次性完全清除。病人十

分满意,对我科专业团队业务能力高度赞扬。

此类复杂肾结石手术标志我院经皮肾镜手术已经达到省级三甲医院水平。我院泌尿外科自2008年建科以来开展经皮肾镜碎石取石手术,每年开展经皮肾镜手术约200台次左右,成功治疗多例复杂性肾结石手术,业务水平不断提升。

微创经皮肾镜取石术俗称“打洞取石”,即通过患者腰部开0.5cm左右的切口,建立取石通道,置入肾镜,通过超声气弹道碎石机或钬激光碎石机将肾内结石,特别是铸型结石,输尿管上段结石击碎后再取出结石,经皮肾镜技术是泌尿外科手术的一个重要部分。

经皮肾镜碎石取石术的优点:安全可视:在采取经皮肾镜取石术治疗

时,医生通过肾镜的电视显示屏观察结石在体内的形态、大小、位置、与周围组织的关系等,根据结石的位置及特性,选择激光治疗功率,然后操纵病人体外的激光控制器发送钬激光,将结石一一击碎并取出,整个手术过程完全可视,安全可靠。

创口微小:该术治疗不需开刀,对人体几乎无损伤或仅有微小创伤,取石后一身轻松,无任何不适。

取石彻底:碎石与取石同步进行,恢复取石通道,置入肾镜,通过超声气弹道碎石机或钬激光碎石机将肾内结石,特别是铸型结石,输尿管上段结石击碎后再取出结石,经皮肾镜技术是泌尿外科手术的一个重要部分。

治疗快捷:由于该术治疗结石无需开刀,石头又能轻松取出体外,所以患者恢复很快。(项翔)

**石门县人民医院泌尿外科(厂基楼9楼)**  
**咨询电话:0736-5323082**

这些年,医院高度注重员工关怀,工会定期组织员工体检,每名员工生日有贺卡及红包,对生病员工、困难员工进行慰问,员工新婚送祝福,员工家里丧事去吊唁……仅今年就开展上门探病130多次,发放生日贺卡1746人,新婚祝福53人,医疗互助60人,真真切切与员工心连心,把这个大家庭的温暖和力量送到员工身边。

(梁雨虹)

### 2020年(鼠年)对联采编

苍松随岁古,

子鼠与年新。

春潮传喜讯,

鼠岁报佳音。

春燕鸣暖树,

金鼠跃青松。

百年推甲子,

福地在春申。

鼠来豕去远,

春到景更新。

鼠为生肖首,

春乃岁时先。

欣有鼠须笔,

喜题燕尾书。

子时春意闹,

鼠岁笑声甜。

才见肥猪拱财户,  
又迎金鼠福临门。

甲第连云欣发展,  
子年遍地祝丰隆。

吉祥鼠报丰收岁,  
科技花开富裕家。

灵鼠跳枝月影晃,  
春牛犁地谷生香。

灵鼠迎春春色好,  
金鸡报晓晓光新。

龙图群英兴伟业,  
鼠须彩笔绘蓝图。

鹊喳梅放春迎户,  
鼠报年来福满门。

春雨晓风花开五色,  
鼠须麟角力扫千军。

一纪开端共迎金鼠,  
三春肇始同举玉杯。

投稿邮箱:boairen3000@126.com  
责任编辑:梁雨虹 胡兴懿 刘元荣

### 膝关节怕冷?我来支招!

如何为了避免膝关节怕冷的现象呢?小编给您支个招吧!

首先居住环境要避免阴冷、潮湿。室内应保持干燥、温暖,床不要摆放在通风口处。

双脚和膝关节远离心脏,血液供应较少,再加上这些部位表面的脂肪层较薄,

膝关节是支持人体站立、行走、跑跳等活动的重要关节。它由股骨的远端、髌骨、半月板和胫骨上端的关节囊组成。一些人由于长时间地站、跑、跳,使膝关节受到不同程度的磨损,或者由

保暖能力差,对寒冷非常敏感。因此,耐寒能力差的老年人,在冬季应特别注意脚部、腿部和膝部的保暖。衣服、鞋袜要柔软保暖,不宜太薄、太紧。因为太薄不



调至合适的水温

有些人认为水温高一点,清洁的效果会更好,其实不管是水温高或者水温低,对头皮都会有一定影响的,洗头最



睡前玩手机,竟然会让皮肤变差,我们的眼睛的伤害也是特别大的。人们很多爱美的女性没想到吧。在睡前,通过手机阅读时,眼睛会比手里拿着纸



你是否会羡慕健身达人的躯体看起来紧致结实,或者羡慕健身达人的肚皮捏起来就只有薄薄的一层?

再看看自己的肚皮,只需轻轻一弹就能抖三抖。体脂率不减,你就永远不可能拥有

健身达人们的同款超薄肚皮。从没做过身,想减体脂率,该从何做起呢?

**1、控制饮食**  
降低体脂率这件事,七分靠吃三分靠运动。控制热量摄入,是降低体脂率的重要手段,主要控制脂肪和碳水化合物摄入。  
你需要改变自己过往的种种饮食习惯。用餐顺序是先喝汤,其次吃菜,最后吃肉,最后吃主食;  
食物则要以低脂肪高蛋白、烹饪清淡的为主,适当减少碳水化合物,但不能彻底不吃,因为肌肉生长以及新陈代谢还需要它。

坚持这样戒口,是成功降低体脂率的第一步。

**2、坚持有氧运动**  
跑步、游泳、跳绳等都是可以有效降低

暖和,太紧会影响全身或局部的血液循环,使膝关节怕冷加重。

膝部可戴用布和棉花制成的“膝围”。活动时,可换用护膝(体育用品商店有售),以防寒冷,但护膝是由松紧带制成的,长时间戴会妨碍膝部的血液循环,故活动后应及时摘下,换戴“膝围”。

坚持每天晚上用热水泡脚。临睡前可用热水泡脚10~15分钟(水要没过脚踝),水温保持在40℃左右,将脚擦干后再在两只脚的脚掌心部位各摩擦60次。

适当的运动可以促进关节软骨吸收营养,延缓关节的老化。但同时也要劳逸结合,避免运动过度而损害关节。

老年人可选择打太极拳、慢跑、散步、做体操等活动,活动量以身体舒服、出微汗为度,贵在持之以恒。老年人也不宜做爬山运动,因为上山、下山会使膝关节负担加重,容易损伤关节软骨。

好的温度是安排在头皮可以接受的范围之内,这样的洗头效果最好,也不容易影响头皮油脂的分泌。

洗头时间不可太短

长期洗不干净肯定对发质会有很大的影响,而毛囊也会因为这些残留物而出现发炎的问题。所以洗头的时候也要洗仔细了。

不用指甲抓头皮

不少人洗头的时候很喜欢用指甲,感觉只有用力抓才会洗干净,其实这样最容易伤害到头皮,而且指甲里面是有很多细菌的,用指甲刮伤头皮之后很容易产生细菌感染的,人的头皮有很多血管,用指甲抓是很危险的。

洗头如果不注意这些细节,那么自己的头发健康和头皮都会受到影响,掌握健康的洗头方法和护发知识是很有必要的。

质载体离得更近,用眼也更费劲,长时间使用手机浏览会导致眼睛干涩。另外,夜里的强光也会给眼部造成强烈的刺激,更容易导致头痛和双眼疲劳等问题。同时,用眼姿势不正确,长期躺在床上玩手机,长期如此会造成眼睛的斜视,两眼视力不一致等一系列问题,所以,一旦你发现看东西模糊,重影等问题,请把你晚上玩手机的习惯改掉。

我们正常人都有颈椎生理弯曲,卧高靠背看电视以及长时间上网、躺着玩手机等不良的生活习惯,长时间保持一个姿势不变,牵拉着颈椎,久而久之容易压迫动脉而诱发颈椎病,造成慢性劳损,导致身体变形,影响形体。

体脂率的有氧运动,每周进行3-5次,每次至少运动30分钟,并且保持一定强度,要达到让自己感觉累但还能努力坚持的状态,这样运动一个月以上,体脂率绝对会有一定程度降低。

**3、补充力量训练**  
除了有氧运动之外,还要适当补充力量训练,塑造肌肉。练肌肉不仅可以使身体看起来更结实,不会因体脂率降低后显得干瘦,而且肌肉量增加还能加快身体的燃脂速度,对降低体脂率这个主要目标也有加速作用。每周至少进行2~3次力量训练,每次20分钟以上,选择能锻炼到更多肌肉群的动作组合进行循环训练。

**4、时间跟毅力**  
想降低体脂率,说真的没有什么快速的方法。疯狂节食减去的更多是水分,不是脂肪,而且极易容易反弹,完全拒绝脂肪摄入也会带来各种健康问题,体脂率未降低,自



冬季天气寒冷,冬季养生最重要的事情就是保暖防寒,那么冬季怎样做才能有助于保暖防寒呢?今天小编就分享给大家分享下5个冬季养生小常识。

**1.冬季进补要科学**

选择在冬天进补可以很好滋补身体因为夏天的大量而亏损的情况, 还能为来年的消耗储存好能量,可以让你身体更加健康。虽然说冬季是进补好时机,但也不是说可以肆无忌惮各种补哈,一定要根据自己的实际情况来进补。如果气虚跟血虚的人群就需要多补补了,不同类型的虚弱表现进补的方法也是不一样的哈。

冬季进补的时候应该先给肠胃一个适应的过程,要先给身体打好基础。那要怎样打好基础?我们可先用煲一些来调整脾胃的功能,比如说生姜大枣牛肉汤、红枣炖牛肉、花生仁加红糖这些食疗方都是能调理脾胃的。冬季要少吃生冷的食物,尽量选择温补的食物,同时要多吃新鲜蔬菜,要保证有充足的维生素摄入。

**2.越冷的冬天更需要多喝水**

一般情况下冬季大家都是呆在室内时间比较长,户外活动相对来说是比較少的,但是并不意味着你消耗的水减少。冬季气候干燥,需要多给身体补充充足的水分,如果身体缺水,那么血液的浓稠度就会比较高,这样很容易引起心脑血管疾病的。冬季多喝水不仅能加快新陈代谢,还能还能抵御寒冷的功效。

**3.背部、脚部是重点保暖部位**

脚部背部这些部位都是很容易导致冬天生病的部位。背部受凉的话早上起床就很容易打喷嚏,引起感冒等症状。脚部是有很多个穴位的,如果太过于寒冷就会导致到身体出现条件发射,那会出现更多问题了。

**4.养成11点前睡觉的习惯**

坚持11点前睡觉是最便宜、最好的补药了。我们的夜晚就相当于大自然的冬天,大自然在冬天是需要休眠的,人也是在夜晚睡觉的。人只有睡着了阳气才能藏入我们的身体,当你醒着的时候阳气是浮于体外的,晚上尽量早点睡觉那么人体的气血、精、阳气就都能补足了。

**5.开窗通风**  
一般在寒冷的冬天,大家都是紧闭门窗的,你知道吗这样一来你的屋子里边就充满二氧化碳了,对人体的健康是非常不利的。所以就算是在严寒的冬天,也要做好定时开窗透气的习惯,这样才能排放室内的二氧化碳,同时提高屋内的氧气浓度,以保持室内空气新鲜。

已先跑。  
想让体脂率下降,就只有上述的大原则,加上足够的时间和坚强的毅力,坚持下来,才会成功。

降低体脂率的方法说完了,但还有件事情需要注意。

降低体脂率的期间,一定要保证充足的睡眠。每天至少睡够了8个小时,否则身体的各项机能会受影响,不能正常运转,新陈代谢也会减慢,降低体脂率的进程就更加拖延。而且人睡觉时身体会分泌一种“瘦体素”,可以抑制食欲,加速热量消耗,如果长期睡眠不足或颠倒黑白,“瘦体素”的作用也会大打折扣。睡睡觉都能让体脂率下降,这样事半功倍的事情,何乐而不为呢?

最后总结一下,想降低体脂率,就要合理控制饮食,坚持运动,并且调整心态,做好打持久战的准备,坚持下去,体脂就一定会上降。

|                                  |                                   |                            |                                   |                                   |                                      |                                   |                                   |                                   |                                   |                                   |                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| 石门县人民医院<br>十二病区 消化内科             | 石门县人民医院<br>十三病区 感染免疫皮肤科           | 石门县人民医院<br>十五病区 痔瘡专科       | 石门县人民医院<br>十六病区 老年病内分泌科           | 石门县人民医院<br>十七病区 耳鼻咽喉科             | 石门县人民医院<br>十八病区 心血管内科(一)             | 石门县人民医院<br>十九病区 心血管内科(二)          | 石门县人民医院<br>二十病区 骨科(二)             | 石门县人民医院<br>二十一病区 产科VIP区           | 石门县人民医院<br>二十二病区 妇科(二)            | 石门县人民医院<br>二十三病区 神经外科             | 石门县人民医院<br>二十四病区 中医康复科                    |
| 名医恭候: 刘斌<br>毛新志<br>咨询电话: 5323112 | 名医恭候: 蓝文君<br>蓝文君<br>咨询电话: 5323125 | 名医恭候: 黄登元<br>咨询电话: 5324030 | 名医恭候: 赵立龙<br>郑振军<br>咨询电话: 5332600 | 名医恭候: 丁新浩<br>李海峰<br>咨询电话: 5323010 | 名医恭候: 刘倩<br>郑耀成 谢树峰<br>咨询电话: 5323033 | 名医恭候: 梁传亮<br>王资金<br>咨询电话: 5336450 | 名医恭候: 王文懿<br>钟海瑞<br>咨询电话: 5324071 | 名医恭候: 李赛楠<br>刘洁倩<br>咨询电话: 5336480 | 名医恭候: 周美浓<br>李彩华<br>咨询电话: 5339289 | 名医恭候: 龙朝晖<br>刘培华<br>咨询电话: 5323030 | 名医恭候: 唐值祖<br>杨瑞平 李彩华 李凌云<br>咨询电话: 5330010 |

|                                   |                                      |                                  |                                  |                                  |                                     |                                      |                                  |                                   |                            |                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 石门县人民医院<br>二十六病区 儿科(一)            | 石门县人民医院<br>二十七病区 儿科(二)               | 石门县人民医院<br>二十八病区 儿科(三)           | 石门县人民医院<br>二十九病区 神经内科(一)         | 石门县人民医院<br>三十病区 神经内科(二)          | 石门县人民医院<br>三十一病区 神经内科(一)            | 石门县人民医院<br>三十二病区 神经内科(二)             | 石门县人民医院<br>三十三病区 呼吸内科(一)         | 石门县人民医院<br>三十四病区 呼吸内科(二)          | 石门县人民医院<br>三十五病区 感染科       | 石门县人民医院<br>三十七病区 急诊科       |
| 名医恭候: 胡建国<br>钟一鹏<br>咨询电话: 5330139 | 名医恭候: 胡建国<br>向阳 伍娟娟<br>咨询电话: 5330550 | 名医恭候: 胡建国<br>谭敏<br>咨询电话: 5330935 | 名医恭候: 王浩<br>龚考名<br>咨询电话: 5333003 | 名医恭候: 王浩<br>李超荣<br>咨询电话: 5333881 | 名医恭候: 李锋<br>皮军万 万军<br>咨询电话: 5334569 | 名医恭候: 朱超纲<br>周勇 杨颜非<br>咨询电话: 5335019 | 名医恭候: 熊纯吉<br>高芬<br>咨询电话: 5335200 | 名医恭候: 文海云<br>田泽飞<br>咨询电话: 5338521 | 名医恭候: 陈四清<br>咨询电话: 5324730 | 名医恭候: 赵一波<br>咨询电话: 5323011 |