

石门县人民医院新员工培训心得

## 化茧成蝶再远航

物幻星移，春秋代序，历经劫波，踏寻千山，偶遇在石门县人民医院这个大家庭里，心有激动更有期待。

在繁忙与紧张的工作之余，在我们入院一段时间的工作之后，我们迎来了医院精心安排和策划的新员工培训课程及户外拓展活动。医学人文让我深刻感知了医务工作者的任重道远，要不断提高自我素养，提高患者就医体验的意义。它不仅折射着医护人员的崇高伟大，也渗透着自律待人的世间大道，愿医院在医学人文科学的指导下，在我们个体的实际行动中，真正可以成为烛照心灵，寻找信仰，人与神相遇，邂逅天使，对话上帝的地方。当我还处在驻足回味时，院史的画卷让我们感受到了前行的步伐，感受了一代代人艰苦创业的光辉业绩，激励着我们勇往直前。为了让我们在工作中做到有理有节有据，法律与安全行医中一个个现实的案例和故事，交给我们谦虚与谨慎。职业规划和自我提升为我们即将在这里起航指明了方向，做有志之士，做有志之人，确立目标，勇攀高峰。一堂堂精彩的课程不断呈现，医院应急管理、十八项核心医疗制度、新媒体时代

科普宣传与品牌传播、传染病管理……应接不暇，琳琅满目，不一而足。三天如同一次轮回，震撼着我心灵的同时，也洗涤着我的灵魂。我如临深渊也知道前进的路上如履薄冰，我们唯有不忘初心，牢记培训的谆谆教导，自律自醒才能化茧成蝶，扬帆远航。

做一个三十而立后的人，也历经国内外多家大中型企业及研发机构，户外拓展团建活动也曾参加不少，但多以委托其它机构来主持，而医院人力宣传等部门的亲自主持策划进行不正是我院精神“激情、坚韧、协作、创新”的写照吗？文化总是说不清倒不完的千古话题，而英雄又给我们的文化抹上了一丝壮美与悲情，在抗日英雄彭士量将军烈士墓的参观时，故事的婉婉道来让我们了解了脚下这方土地上经历的血火，一个民族被人踩躏下的凄凉。不忘历史不忘国耻是我们每个中华儿女都具备的品质，好好珍惜我们今天来之不易的美好生活在每一寸土地都有历史，每一个景物都有传说，讲解老师对地方文化的深入研究让我折服，我也更笃信了中华文化之博大。

都说一方水土养一方人，石门橘乡的美名已传遍大江南北。正值金秋的季节，也正值收获的季节，硕果撒满枝头，在阳光的照耀下金灿灿的，近看如一个个的小灯笼，远看像给整座山坡披上了一件彩袍，水天一色，轻舞飞扬。好的风景，也有好的天气，大家都有一个好的心情，我们一队队欢歌笑语爬上山坡，走向橘园打算大干一场。在老师的指导队员的带领下，我们各队开始紧张有序的劳动起来，大家分工协作，忙的不亦乐乎，短暂的时间里，大伙都收获了丰硕的果实。当活动快结束时，我站在橘树下，不禁想起了诗人屈原的《橘颂》，橘树独立不迁的伟大志士精神不正是我们当代青年应该努力学习的品格吗？时代的进步，生活水平的提高也许让我们远离了很多体力劳动，但珍惜别人的劳动成果，不铺张浪费仍是我们应该恪守的本分。

载着收获与喜悦，我们圆满结束了此次活动。静夜独思，温故知新，总能收获良多。这里让我找到了归属感，这里是我人生最好的学校，这是我实现人生价值的场所，我相信我们可以在这里蜕变，在这里起航逐梦人生！

陈罗建（信息中心）

## 传承文化，弘扬人文

金秋八月，在完成住院医师规范化培训后，回到了石门县人民医院，即将踏上新的工作岗位的我，这是一次从学习到临床工作的角色转变。在上岗之前有很多需要熟悉，去适应，感谢医院能给我们这些新鲜血液提供这次宝贵的培训学习机会。

通过四天的培训学习，不仅对医院文化、发展历史、办院宗旨、硬件设施、行为规范、服务理念、医疗安全及防范、院内感染都有了一个深入的了解，同时我还认真学习了医院的十八项核心制度、医务人员的职业道德、职业礼仪、医患沟通技巧、消毒隔离与职业防护、消防安全知识等，了解了在以后工作中会遇到的常见问题及解决的办法，其使我受益匪浅。

在各位领导激情洋溢的演讲中，让我对医院有了更深入的认识，它是一个有文化、有人才、有力量的家庭，融医疗、预防、保健、康复、教学、科研为一体的大型三级教学医院。在这样的环境下，就更加要求我们年轻一代医者不懈努力。

力，遵循“激情坚韧协作创新”的院训，积极进取，传承弘扬它的优秀传统，在新形势下也要勇于创新。

感谢各位领导带领我们了解了院史，学习了医院精神和服务理念，一个单位应该是一个团结的集体，集体它是靠精神和理念来维系，来支撑的，这种精神和理念是一笔无形的财富，它激励每一位成员为之奋斗，为之献身，以其而荣耀，以其而自豪。当然还有内涵丰富的医院文化，这种医院文化以其深厚的底蕴提供给我们这个集体强大的凝聚力和前进的发展力，作为一名医者，要想为患者服务好，精湛的医术是前提，而良好的医德医风是保证。如何做一名合格的医务人员，通过此次培训后，我感悟颇多。首先，医务人员是为病人服务的，现实生活中的波动都有可能对临床诊断带来偏差，在要求精细准确的临床工作中，细微的情绪变化可能产生不可估量的负面影响，故提高自身心理素质，快速的自我

调节能力显得尤为重要。其次，在工作中应对每位病患的健康负责，实事求是，形成良好的消毒灭菌意识，规范操作行为。最后，在医患矛盾尖锐，医疗纠纷、医疗事故频发、医生所处环境紧张的当代，我们必须有法律意识与常识，才能更好的保护自己，医学文书内容须实事求是，有理有据，敷衍作答的态度贻害无穷。

对于这次岗前培训，时短意重，收获颇多，感触颇深。医院现今能有如此好的发展，是通过几代人坚持不懈的努力获得的，而医院未来更长远的发展，则取决于我们现在每一个人。我们应该从现在做起，从自我做起，从每一件小事做起，将自己塑造成为一名合格的医生。短暂的培训结束了，但我所受到的启迪和教育，此次岗前培训不仅帮助了新来员工在短时间内获得医院有关的信息和服务，更重要的是向员工传递了一种文化。

田娟（呼吸内科一 33W）

## 我院临床技能实训中心正式启用



近日，我院临床技能实训中心正式启用。

临床技能实训中心位于我院

北区康复楼3楼，建筑面积2000余平方米，分为临床医疗及临床护理两个片区，内设内科、外科、妇产科、儿科、麻醉、诊断、急救、护理等

多功能为一体，已基本可以满足我目前不同层次的教学要求与培训考核任务。

临床技能实训中心目前有教师45人，其中高级职称19人，硕士8人。中心教师获得省级以上教学奖励6项，校级教学奖励12项。助理全科医师培训基地为全省优秀培训基地，中心建成后，每年要承担长沙医学院、益阳医学高等专科学校3个专业300余名学生的临床技能培训、导医模型、多导监护仪等

诸多学科种类齐全的教学设备和模型，中心由外科技能训练室、内、外、妇、儿、急、重症、急救技能训练室、护理技能训练室、综合穿刺训练室、模拟病房、模拟手术室、刷手室、远程视讯会议厅、手术转播室、多媒体示教室、多媒体制作室、助理医师实践技能考试室等组成，集教学、示教、操作、考试等

（程刚）

石门县人民医院  
一病区 心理卫生科  
名医恭候:覃事斌  
杜登兵  
咨询电话:53223039

石门县人民医院  
二病区 新生儿科  
名医恭候:吴 敏  
陈一静  
咨询电话:53223056

石门县人民医院  
三病区 胃肠外科(-)  
名医恭候:袁健保  
唐永池  
咨询电话:5322729

石门县人民医院  
四病区 骨科(-)  
名医恭候:李才  
晏平华 费用礼  
咨询电话:5323069

石门县人民医院  
五病区 产 科  
名医恭候:李赛媚  
程刚  
咨询电话:5323071

石门县人民医院  
六病区 妇科(-)  
名医恭候:邓慧萍  
陈 静  
咨询电话:5323093

石门县人民医院  
七病区 泌尿外科  
名医恭候:何本林 杨 军  
谢国政 文小波  
咨询电话:5323069

石门县人民医院  
八病区 神经外科  
名医恭候:王云臻  
张云波  
咨询电话:5323069

石门县人民医院  
九病区 重症医学科(CCU)  
名医恭候:范良军  
咨询电话:5323091

石门县人民医院  
十病区 肝胆外科  
名医恭候:王昭红  
李敏敬 程 刚  
咨询电话:5323106

承印单位:石门县宏利达印刷厂

最近在党总支和行政支部的组织下参加了“不忘初心，牢记使命”主题教育集中读书班并进行了自学，现就自己在读《学习纲要》第十一章后的读书体会和大家分享。  
第十一章的主要内容是关于新时代中国特色社会主义文化建设，从发展道路、意识形态、核心价值观、推动文化发展、进行文艺创作、营造清正网络空间、提高国家文化软实力七个方面进行了阐述，通过学习我深深体会到了中国特色社会主义文化之美。美在这三个方面：  
一是美在文字。在整个章节中，文字清新易懂，引入诗词、喻语、古文，运用排比、举例、引用等多种修辞手法，都让人记忆深刻，读之唇齿含香。如第138页“没有高度的文化自信，没有文化的繁荣兴盛，就没有中华民族的伟大复兴”；第139页“不日新者必日退”；第141页“强信心、聚民心、暖人心、筑同心”；第149页“好的文艺作品就应该像蓝天上的阳光、春季里的清风一样”；都让人有美的感受。  
二是美在内容。这章的内容衔接流畅，从中国文化自身慢慢引导到意识形态、升华到社会主义核心价值观；从推动传统文化发展到进行时代文艺创造，汇总于提高国家文化软实力。整个内容循序渐进，从重要性、必要性、如何做、总目标等方面全面阐述了中国特色社会主义文化。  
三是美在内涵。在本章中，让我们认识到祖国文化有着自己的独特魅力，让我们认识到文化汉奸的可恶，让我们认识到只有自信才能发展中国。更让我们认识到中国特色社会主义文化为现代化建设提供智力支持、思想保证、精神动力的作用。还让我们认识到中国特色社会主义文化建设是社会主义现代化建设“五位一体”的总布局内容之一，是提升国家文化软实力的强大支撑。  
对于这次岗前培训，时短意重，收获颇多，感触颇深。医院现今能有如此好的发展，是通过几代人坚持不懈的努力获得的，而医院未来更长远的发展，则取决于我们现在每一个人。我们应该从现在做起，从自我做起，从每一件小事做起，将自己塑造成为一名合格的医生。短暂的培训结束了，但我所受到的启迪和教育，此次岗前培训不仅帮助了新来员工在短时间内获得医院有关的信息和服务，更重要的是向员工传递了一种文化。

谭杰（行政支部）

力，遵循“激情坚韧协作创新”的院训，积极进取，传承弘扬它的优秀传统，在新形势下也要勇于创新。

感谢各位领导带领我们了解了院史，学习了医院精神和服务理念，一个单位应该是一个团结的集体，集体它是靠精神和理念来维系，来支撑的，这种精神和理念是一笔无形的财富，它激励每一位成员为之奋斗，为之献身，以其而荣耀，以其而自豪。当然还有内涵丰富的医院文化，这种医院文化以其深厚的底蕴提供给我们这个集体强大的凝聚力和前进的发展力，作为一名医者，要想为患者服务好，精湛的医术是前提，而良好的医德医风是保证。如何做一名合格的医务人员，通过此次培训后，我感悟颇多。首先，医务人员是为病人服务的，现实生活中的波动都有可能对临床诊断带来偏差，在要求精细准确的临床工作中，细微的情绪变化可能产生不可估量的负面影响，故提高自身心理素质，快速的自我

（程刚）



## 博爱人

BO AIREN 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 2019年第10期 总第203期

地址：湖南省石门县楚江街道渫阳路045号 电话：(0736)5324348 传真：(0736)5329438 E-mail：boairen3000@126.com

石门县人民医院  
THE PEOPLE'S HOSPITAL OF SHI'MEN COUNTY

## 守诚信 讲奉献

SHOU CHENG XIN JIANG FENG XIAN

急救电话: 120-1 5323011 5333120



微信二维码



微博二维码

## 博爱简讯

## 气排球主力再夺全省第一

以我院队员为主的气排球队代表常德市卫生健康委出征，于10月11日勇夺2019年湖南省卫生健康系统职工气排球比赛第一名，为市争光！

近几年，我院气排球队，刻苦训练，反复磨练，多次在省、市、县气排球比赛中获得优异成绩，先后获得首届“健康湖南”全民运动会气排球总决赛季军、2019年湖南省“天晴杯”首届医院气排球邀请赛冠军。

守护生命，我们不忘初心，坚守一线；运动赛场，我们勇担重任，不负信任；践行健康中国，我们既是先行者，也是主力军！

（梁雨虹）

## 贺玉兰获省级护理创新大赛二等奖

10月19日，在第六届湘雅医院论坛的护理分会场中，湖南省第四届护理创新大赛颁奖仪式举行。

我院呼吸内科三十三病区护士长贺玉兰的创新作品:《COPD合并呼吸衰竭患者有创—无创机械通气序贯机全新护理流程管理》荣获护理技术与管理创新项目的二等奖。

另外，我院还有多个项目获得了优胜奖。

（陕琴琴）

## 人医跑团省城获奖

10月27日，在星城长沙，由湖南卒中联盟主办、湖南省脑科医院（湖南省第二人民医院）承办的第14个“世界卒中日”暨第9届“湖南卒中宣传周”系列活动之环年嘉湖健康跑隆重举行。来自全省14个市州83家医院的200余名医务人员参赛。

根据组委会要求，湖南卒中联盟单位各选派一男一女参赛，我院派出了王鹏和刘翠莲出征，两人在比赛中克服重重困难，奋勇向前，用最好的状态跑出了“人医风采”，最终，王鹏勇夺男子组第一名，刘翠莲获得女子组第二名！两人坚韧不拔的意志和超强的身体素质也获得了省内众多同行的好评。

另讯，在我县10月17日举行的一年度的柑橘节系列活动之“橙跑”比赛中，我院5人参赛，勇夺团体第二名的好成绩。女子组刘翠莲从起点就一路领先，最终以大比分超越对手，蝉联女子组第一名。

（陕琴琴）

## 2019年新员工培训圆满结束



15日上午8:00，新员工培训正式开始，院长唐志远在开班仪式上致辞，他希望新员工迅速调整心态，转换角色，锐意进取，尽快融入到石人医这个大家庭。同时他强调，医院会为大家提供一个完备的发展空间，不仅有良好的工作环境和待遇，还能最大程度激发大家的个人潜力，发挥出自身的价值。希望大家能不断加强理论知识及基本技能的学习，认真做好自己的职业生涯规划，逐步成长为石人医必不可少的一份子。

理论课程由相关职能部门负责人精讲。

## 这两个科室建设项目再迎省卫健委检查和评估

10月24日下午，省卫健委医政医管处副处长李世忠带领省肿瘤医院、省儿童医院专家一行5人来院，对贫困县医院新生儿监护室、肿瘤科建设情况进行整改情况评估及成效回头看。全体在家院领导及相关科室负责人参加汇报会和陪检。副院长徐兆辉主持汇报会。

院长唐志远、党总支书记杨碧忠代表全院干部职工对评估组一行表示了热烈欢迎，希望通过此次评估和检查，能进一步规范专科建设，提高专科救治水平，是否到位等。

在意见反馈会上，李处长强调，作为全省首批县域三级医院，除了硬件的投入和设施设备的升级，还必须加强精细化管理；医务人员要有“敬畏生命敬畏规章敬畏职责”的敬畏之心，落实好各项核心制度。指出问题尖锐，指导整改明确。他们通过宣讲、快板、歌舞结合的情景表演形式，展演“糖娃”小胖的逆袭之路，详细向观众科普了糖尿病的健康常识。有趣的表演、通俗易懂的医学知识收获了现场观众的阵阵掌声，最终荣获大赛二等奖。

10月17日，由常德市卫健委、市科技局、市科协共同主办的常德市健康科普宣讲大赛在常德市广播电视台演播大厅举行，我院老年病内部分科代表石门县卫健委参赛。他们通过宣讲、快板、歌舞结合的情景表演形式，展演“糖娃”小胖的逆袭之路，详细向观众科普了糖尿病的健康常识。有趣的表演、通俗易懂的医学知识收获了现场观众的阵阵掌声，最终荣获大赛二等奖。

（陕琴琴）

# 大型义诊走进罗坪

为进一步践行“服务百姓健康行动”，切实将健康知识和理念送到广大群众身边，帮助农村居民纠正不良生活习惯，同时让患有慢性病和行动不便的老人在家门口就能体验到三级医院的医疗服务，10月25日，我院组织20余人的医疗团队来到了罗坪乡寨坪村，开展大型义诊活动。

参加本次义诊的有康复医学科、儿科、心血管内科、神经内科、呼吸内科、妇科、心理卫生科等专家，还有超声影像科、电生理室专家进行B超、心电图检查，护士团队进行血压、血糖检测。

虽然山高路远，但依然抵挡不了我们的义诊热情。20余人的团队于前一天傍晚抵达寨坪村。

25一大早，虽然天公不作美，下起了细雨，气温也骤降10余度，但是前来参加义诊的百姓早就坐满了会议室。

村干部也提前将义诊村民服务中心收拾了出来：三个单独的房间做心电图、彩超和妇科检查；两个大会议室做血压血糖检测及医学咨询；另一个区域则留给康复医学科主任唐植纲副主任医师为患有颈肩腰腿痛的百姓进行针灸推拿等传统治疗。

老百姓的热情也感染了我们，在村干部的帮助下，我们迅速布置好场地，摆好设备，各部门分工协作，一场温馨又热闹的义诊在



细雨中徐徐展开。

康复医学科主任唐植纲带来了电针等专业设备，众多饱受颈肩腰腿痛困扰的当地百姓如获至宝，将主任的义诊区域围得水泄不通，唐主任用手法和针灸治疗，很多疼痛患者都感叹有立竿见影的效果。

因正值世界卒中日来临，本次义诊我院神经内科派出了三名医护人员，他们详细询问病史，耐心指导用药，详细讲解健康生活方式。

呼吸内科和心血管内科医生也倍受大家欢迎，高血压、慢阻肺等慢性病是农村居民的常见病和多发病，两位医生耐心细致地为居民检查。

妇女和儿童健康状况怎么样？两位妇科和儿科医生也同样忙得不亦乐乎。

心电图和B超检查、血压和血糖检测是我们每次下乡义诊的“四大件”，通过这些检查，能让居民对自己的健康状况有一个初步的了解。

本次义诊我们共诊疗近500人次，发放健康宣教资料800余份。

在义诊的前一晚，我们还赶到了罗坪乡中心学校，利用学生晚自习的时间，为他们进行了一场心理健康讲座，我院心理卫生科医师肖志新通过大量临床实例，向同学们详细介绍了青

少年常见的心理问题，以及解决办法。

会后，应老师和同学们要求，肖医生还专门为孩子们进行了一对一的心理咨询。针对一些情况比较特殊的孩子，肖医生还留下了电话号码，希望随时能为他们提供帮助。

据悉，我院心理健康进校园活动已经进

行了很多场，仅上周，心理卫生科主任覃斌带领团队分别来到了石门县第一中学、石门县第三中学、石门县民族职校等多所学校，为学生们进行讲课、提供心理咨询和心理支持，为他们的健康成长助力加油。

（陕琴琴）

## 关于腹卒中综合征您知道多少？

大家都知道脑卒中，但估计很多人可能从未听说过腹卒中，腹卒中临床较为罕见，其临床表现复杂多变，发病急骤，体克发生快，病情险恶，预后较差，若诊断不及时，病死率高。

我科近年来收治了数例腹卒中综合征患者，10月7日再次收治一例，患者为53岁女性患者，3天前无明显诱因出现上腹部隐痛不适，未引起重视。10月7日下午突发晕倒，伴小便失禁，急诊送入我

院后，经急诊科主任赵介副主任医师组织全院多科室联合会诊，考虑低血容量性休克查因，诊断性腹腔穿刺抽出不凝固血液，我科考虑腹内脏器损伤所致低血容量性休克可能性大，经反复询问病史，患者无外伤史，患者病情危重，呈重度贫血面容，血压无法测到，经急诊补液后血压维持在70/30mmHg左右，肝胆外科主任王熙红主任医师和程刚副主任医师经综合讨论分析，诊

Tips:

腹卒中综合征(Abdominal Apoplexy Syndrome)是指腹腔内血管自发性破裂引起急腹症和休克症候群，出血可发生在腹内任何血

管，出血的严重程度取决于受累血管的大小和出血速度，又称之为自发性大量腹腔内出血、腹腔内卒中综合征、肠系膜或腹膜下出血综合征。

一般认为，高血压及动脉粥样硬化

硬化的患者，受外界或内在因素影响时，血压骤然升高，不仅可能发

生脑血管破裂出血的可能性，还会

因为内脏动脉瘤或动脉粥样硬化

薄弱区承受的压力增加，当达到一

定程度时，导致腹部血管破裂出

血。

（程刚）

## 张巧医生获全国消化内镜年会病例图像大赛二等奖！最高人气奖！



10月18日，2019年中国消化内镜学年会在北京召开，此次年会举行了OE甄选病例图像大赛的决赛，我院消化内镜室青年医师张巧的病例图像在全国初赛中脱颖而出，顺利进入决赛。

据悉，进入决赛的作品全国仅10个。

在科主任柴凌的指导下，初次参加全国性

比赛的张巧医生沉着冷静，根据平常工作积累的丰富经验，仔细操作内镜，认真采集图像，精心制作PPT。在决赛中，张巧医生的胃窦早癌病例获得十余名国内外内镜专家的肯定，勇夺大赛二等奖，和最佳人气奖。

通过这次比赛，使我院内镜技术和全国内镜“高手”同台PK，不仅收获了人气、提高医院知名度，更是一次难得的学习机会。

（陈玺凤）

## 高血压日公益活动让百姓知晓血压相关知识

为帮助居民控制高血压危险因素，指导群众做好自我血压管理，切实提高民众高血压知晓率、治疗率和控制率。10月8日上午，我院心血管内科十九病区在门诊一楼举行了一场有意义的高血压日公益活动。

健康讲座开始后，主治医师江东为大家带来

上午九点，心血管内科十九病区副主任王贤奎，护士长李兰云带领团队早早准备就绪，随着就诊人群增多，工作人员分批协作，有序地登记信息、测量血压，提供健康咨询，安排就坐、发放健康宣传单……。

听完两位医生的现场讲座，前来参加活动的100多名高血压病友纷纷表示，“以后一定要定期监测血压，多锻炼减肥，还要控制盐和糖的摄入，只要严格遵医嘱，高血压一定会控制好的。”

（陕琴琴）

科十九病区副主任王贤奎，护士长李兰云带领团队早早准备就绪，随着就诊人群增多，工作人员分批协作，有序地登记信息、测量血压，提供健康咨询，安排就坐、发放健康宣传单……。

听完两位医生的现场讲座，前来参加活动的100多名高血压病友纷纷表示，“以后一定要定期监测血压，多锻炼减肥，还要控制盐和糖的摄入，只要严格遵医嘱，高血压一定会控制好的。”

（陕琴琴）

10月18日，2019年中国消化内镜学年会在北京召开，此次年会举行了OE甄选病例图像大赛的决赛，我院消化内镜室青年医师张巧的病例图像在全国初赛中脱颖而出，顺利进入决赛。

（陈玺凤）

据悉，进入决赛的作品全国仅10个。

在科主任柴凌的指导下，初次参加全国性

比赛的张巧医生沉着冷静，根据平常工作积累的丰富经验，仔细操作内镜，认真采集图像，精心制作PPT。在决赛中，张巧医生的胃窦早癌病例获得十余名国内外内镜专家的肯定，勇夺大赛二等奖，和最佳人气奖。

通过这次比赛，使我院内镜技术和全国内镜“高手”同台PK，不仅收获了人气、提高医院知名度，更是一次难得的学习机会。

（陈玺凤）

据悉，进入决赛的作品全国仅10个。

在科主任柴凌的指导下，初次参加全国性

## 新中国历史上的10月1日

1. 1949年10月1日，中华人民共和国成立

这一天是庄严和神圣的一天，毛主席在天安门城楼上宣布成立，全国沸腾了。从城市到乡村，解放的人们欢呼着、跳跃着，每个人都从心中发出同一个声音——中国人民站起来了！中华人民共和国的成立，结束了少数剥削者统治广大劳动人民的历史，结束了帝国主义奴役中国各族人民的历史，中国人民从此当家作主成为国家的主人，中国开始新篇章。

2. 1955年10月1日，新疆维吾尔自治区成立日

10月1日，乌鲁木齐各族各界6万多人在人民广场隆重集会，庆祝中华人民共和国成立6周年和新疆维吾尔自治区成立。

3. 1960年10月1日，新疆大学正式成立

1960年10月1日，“新疆维吾尔自治区第一所综合性大学——新疆大学在10月1日正式成立。作为新疆创办最早的高等学府，新疆大学有着悠久的历史和光荣的革命传统。

4. 1960年10月1日，中国火车在提速

1998年10月1日，中国火车再提速。

5. 1998年10月1日，《中华人民共和国献血法》正式施行

1997年12月29日，中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第二十九次会议通过《中华人民共和国献血法》，自1998年10月1日起施行。

6. 1998年10月1日，《中华人民共和国献血法》正式施行

1997年12月29日，中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第二十九次会议通过《中华人民共和国献血法》，自1998年10月1日起施行。

7. 1998年10月1日，中国火车在提速

1998年10月1日，中国火车再提速。

8. 1998年10月1日，中国火车在提速

1998年10月1日，中国火车再提速。

## 大蒜的营养价值

蒜，耐贮藏。白皮蒜有大白皮和狗牙蒜两种，前者蒜头大，瓣均匀，后者蒜瓣极为细碎（多者20~30瓣），食用时剥皮费工。

中国人食用大蒜的年代较晚，大约是汉朝张骞出使西域后才引进的。大蒜既可调味，又能防病健身，常被人们被誉为“天然抗生素”。

营养价值

大蒜是餐桌菜肴中一种最常见的食物，既可以生吃，也可以调味。大蒜的特殊功效之多使它成为《时代周刊》十大最佳营养食品之一。

1. 调节胰岛素：近年来由于人们的膳食结构不合理，人体中硒的摄入减少，使得胰岛素合成下降；而大蒜中含硒较多，对人体

4. 睡眠不要想太多事。无论工作、生活、学习中有多少事未完成、需要解决，在入睡前应该尽量不去想，越想会越睡不着。如果忍不住要想事情，一旦发现自己在想烦心的事，就尽快把思路转到开心的事情上去，放慢思维的速度，不要想得过多过于频繁。

5. 洗澡应在至少一个半小时前：洗热水澡会造成体温上升，难以入睡，因此睡前洗澡应在至少一个半小时以前，让体温有时间恢复正常。

6. 午睡时间固定，最好不要超过45分钟。

7. 日常多吃一些有助良好睡眠的食物，如热牛奶、蜂蜜、核桃、燕麦等。

8. 营造好的睡眠环境，光线适当不要太亮、床上用品舒适、温度适宜，可以放一点淡淡的轻音乐帮助你缓解睡前的精神压力，但需要定期，不要放一晚上，会影响到半夜的睡眠状态。

思路转到开心的事情上去，放慢思维的速度，不要想得过多过于频繁。

5. 洗澡应在至少一个半小时前：洗热水澡会造成体温上升，难以入睡，因此睡前洗澡应在至少一个半小时以前，让体温有时间恢复正常。

6. 午睡时间固定，最好不要超过45分钟。

7. 日常多吃一些有助良好睡眠的食物，如热牛奶、蜂蜜、核桃、燕麦等。

8. 营造好的睡眠环境，光线适当不要太亮、床上用品舒适、温度适宜，可以放一点淡淡的轻音乐帮助你缓解睡前的精神压力，但需要定期，不要放一晚上，会影响到半夜的睡眠状态。

思路转到开心的事情上去，放慢思维的速度，不要想得过多过于频繁。

5. 洗澡应在至少一个半小时前：洗热水澡会造成体温上升，难以入睡，因此睡前洗澡应在至少一个半小时以前，让体温有时间恢复正常。

6. 午睡时间固定，最好不要超过45分钟。

7. 日常多吃一些有助良好睡眠的食物，如热牛奶、蜂蜜、核桃、燕麦等。

8. 营造好的睡眠环境，光线适当不要太亮、床上用品舒适、温度适宜，可以放一点淡淡的轻音乐帮助你缓解睡前的精神压力，但需要定期，不要放一晚上，会影响到半夜的睡眠状态。

思路转到开心的事情上去，放慢思维的速度，不要想得过多过于频繁。

5. 洗澡应在至少一个半小时前：洗热水澡会造成体温上升，难以入睡，因此睡前洗澡应在至少一个半小时以前，让体温有时间恢复正常。

6. 午睡时间固定，最好不要超过45分钟。

7. 日常多吃一些有助良好睡眠的食物，如热牛奶、蜂蜜、核桃、燕麦等。

8. 营造好的睡眠环境，光线适当不要太亮、床上用品舒适、温度适宜，可以放一点淡淡的轻音乐帮助你缓解睡前的精神压力，但需要定期，不要放一晚上，会影响到半夜的睡眠状态。

思路转到开心的事情上去，放慢思维的速度，不要想得过多过于频繁。

5. 洗澡应在至少一个半小时前：洗热水澡会造成体温上升，难以入睡，因此睡前洗澡应在至少一个半小时以前，让体温有时间恢复正常。

6. 午睡时间固定，最好不要超过45分钟。

7. 日常多吃一些有助良好睡眠的食物，如热牛奶、蜂蜜、核桃、燕麦等。

8. 营造好的睡眠环境，光线适当不要太亮、床上用品舒适、温度适宜，可以放一点淡淡的轻音乐帮助你缓解睡前的精神压力，但需要定期，不要放一晚上，会影响到半夜的睡眠状态。

思路转到开心的事情上去，放慢思维的速度，不要想得过多过于频繁。

体中碘含量过高时有调节作用，所以摄入碘患者多食大蒜有助于减轻病情。

2. 抗癌防癌：大蒜能保护肝脏，诱导肝细胞脱毒酶的活性，可以阻断亚硝胺致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。同时大蒜中的锗和硒等元素还有良好的抑制肿瘤或抗癌作用：

3. 降低血脂、防止血栓：大蒜有效成分具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成：

4. 延缓衰老、预防铅中毒：常食大蒜能延缓衰老；它的抗氧化性优于人参；经常接触铅或有铅中毒倾向的人食用大蒜，能有效预防铅中毒：

5. 预防关节炎：大蒜能“除风湿，破冷风”，对风寒湿类关节炎有抑制作用：

6. 防止癌肿：大蒜素及其同系物能有效地抑制癌细胞活性，使之不能正常生长代谢，最终导致癌细胞死亡，并且大蒜素还能激活巨噬细胞的吞噬能力，增强人体免疫功能，预防癌症的发生；大蒜素能阻断亚硝酸

## 健康宣教

2019年10月30日

石门县人民医院报

</div