

内镜中心柴凌获石门县 2020 年度优秀科技工作者!

近日,石门县科学技术协会发文,公布了石门县 2020 年度优秀科技工作者名单,全县共 10 人,石门县人民医院消化内镜中心主任柴凌上榜。

柴凌作为我院消化内镜中心学科带头人,已经在内镜中心耕耘了 21 年。为了提高技能水平,多年来,他先后到湘雅医院、湘雅附三医院、省人民医院、复旦肿瘤医院、广州中山医院、南昌大学附属医院等省内外优秀的消化内镜中心学习深造,掌握了国内外先进的诊疗理念和娴熟的操作技术。

学成归来后,他又挑起了石门县人民医院消化内镜中心的大梁,同时,也在全省消化内镜领域崭露头角,多次在省级内镜大会上做学术操作演示及讲课。个人、团队在院内获奖无数,开展的《经口内镜下肌切开术治疗贲门失弛缓症》等多个项目获石门县科学技术进步奖。

敢想,敢做,敢创新,这才是学科发展的基础和动力。柴凌带领科室医护人员从零开始,从无到有,从小到大,逐步引进新技术新设备,科室规模不断发展壮大,服务能力也得到了极大地提升与飞跃,率先在澧水流域开展了多项内镜下诊治新项目,如率先开展内镜下组织胶注射止血术、内镜下逆行胰胆管造影(ERCP)+取石术、内镜下黏膜剥离术(ESD)、内镜下肌切开术治疗贲门失弛缓症(POEM),每年成功完成各类内镜下手术近 600 例,多项新项目填补了澧水流域内镜手术空白,让老百姓不出县就享受到了大型三甲医院的诊疗技术服务。

作为我院内镜中心的领军人物,柴凌及其团队取得的成绩得到市、省级专家们的高度评价与认可,现被聘为常德市医学会消化病学专业委员会委员,湖南省医师协会消化医师分会委员,在 2019 年湖南省消化疾病年会上,柴凌率内镜室医护团队为全省同道们进行了现场手术演示,娴熟的技巧、默契的配合,完美展示了团队风采,赢得了阵阵掌声。

一枝独秀不是春,百花齐放春满园。柴凌深知,只有团队的进步,才有更强大的力量。结合实际,他制定了切实可行的学科发展规划,把人才的建设和培养放在重要位置,言传身教,甘为人梯,以无私的情怀培养年轻技术骨干。对科室 5 名年轻医师,为他们量身打造培训计划,各有方向,各有侧重。为使大家尽快掌握复杂手术,他常常手把手地教他们进行操作,无私的将个人经验与手术技巧传授给每一位医师。先后选派年轻医生前往上海、广州等知名三甲医院进修学习,2019 年选派张巧医师在北京参加全国消化道早癌图像大赛获得一等奖。目前,科室 12 名医护人员均分期分批完成专科培训学习,并拥有专科证书,无论学科实力还是医护综合素质,均在全省同级医院保持领先水平。2019 年 5 月选派一名医师远赴西藏隆子县支援,帮助成立医院内镜中心并培训人员。

为积极响应并推进国家消化道早癌筛查计划,柴凌还和团队一起积极承担了早筛任务,将“发现一例早癌,挽救一个生命,拯救一个家庭”作为使命与担当,提高本县早癌发现率、降低早癌死亡率,造福人民。(宣传科)

石门县 2020 年基层医疗机构服务能力提升培训班(第一期)在我院举行



10 月 16 日,由县卫健局主办、我院承办的石门县 2020 年基层医疗机构服务能力提升培训班(第一期)在我院北校区教学楼如期开班。来自全县乡镇医院及社区服务中心等医疗机构业务副院长、住院部主任及规培、实习生近百人参加培训。县委副书记、副院长杜谋元主持开班仪式。

院长张波致辞:“基层医疗卫生工作任务繁重,责任重大,基层医务工作者付出了努力和心血。石门县人民医院作为三级医院,有责任、有义务做好培训工作,不断促进“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”分级诊疗制度的落实。”

县卫健局副局长熊松明讲话。他强调了此次培训会议意义和重要性,希望全体学员提高认识,认清差距,认真学习,补齐短板,将学到的知识学以致用并做好传帮带,为提高基层医院服务能力、满足百姓健康需求而尽心尽力。

培训内容紧扣目前疫情常态化防控重点,特意安排了核酸检测采样、新冠肺炎诊疗方案与院感防控内容,对妊娠风险管理与评估、常见病多发病的诊疗等也有专家进行讲授。

感控科主任王霞《新冠肺炎诊疗方案与院感防控、核酸采样培训》;心血管内科十九病区主任梁传亮主任医师《中国高血压病防治指南(2018 年修订版)》;神经内科二十九病区主任龚考玲主任医师《卒中防治》;妇产医院院长李赛媚主任医师《妊娠风险管理及评估》;急诊科主任尹祥副主任医师《创伤急救》;胸外科主任龙朝晖副主任医师《乳腺微创活检技术》;老年病内分泌科主任李剑主治医师《糖尿病防治与管理》;中南大学湘雅二医院乳腺外科 周美容博士《乳腺经皮活检的进展》;呼吸内科三十三病区主任唐纯金主任医师《慢阻肺基层诊疗指南》。

短短一天培训,内容丰富,针对性强,让与会人员获益多多。(梁雨虹)

科普团队走进石门县 2020 年第二期科级干部进修班培训



秋日的县委党校,寂静安宁。在这里,石门县 2020 年第二期科级干部进修班培训正在进行中。

连续多日紧张、严肃,充实的培训日程已让学员们收获满满,为大家以更轻松、更健康的状态完成培训,10 月 27 日下午,县委党校邀请县人民医院 4 名专家为学员们带来了一堂生动活泼健康科

普讲座。

“有料,有用,有趣!”六个字,囊括了学员们对整场培训评价。

什么是卒中?作为年轻有为的中青年干部,如何在工作之余保持更健康的生活方式?神经内科专家龚考玲娓娓道来,详细告诉大家想要的答案。

“视金钱为“粪”土,来,让我们一起站起来试试这个颅颈复位操怎么写这个“粪”字!”这是一堂互动很热烈的科普课。在我院康复医学科副主任李念文的讲解下,全场笑声不断,当然,动起来,轻松起来是最主要滴!

我们消化内镜中心能言善道的张巧医师送给大家“八千万”,真实的案例,惊心动魄的数据,让消化道早癌及筛查概念深入人心。

最后的培训时间,交给了急救知识技能培训团队。

从理论到实操,从重要性到必要性,急诊科主任尹祥讲得非常认真、透彻。

听了一遍,不如亲自做一遍,来, model 摆好了,培训师到位了,练起来!

“这个我学过,非常有用,每一个人都要掌握!”一名曾经参加过急救培训的学员鼓励同伴上前操作,并做起了示范。

近三个小时的讲座圆满结束,专家们全力以赴,学员们获益多多。

让有料、有用、有趣的科普走到群众身边,让更多的人收益受惠一直是我们的目标和心愿。

在本次培训前,医院领导高度重视,组织专人对课件进行了多次审核,并安排试讲,提出修改建议和要求。

听得懂,学得会,记得牢,传得开,用得上,这样的科普就是社会大众需要的,今后,我们科学团队将会更加为提高大众健康知识尽心尽责。(梁雨虹)

石门县人民医院 四十三、四十五、四十六病区 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 唐登礼 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 唐永地 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 廖平华 贾用礼 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛媚 刘 浩 咨询电话:5323069	名医恭候:邓慧萍 陈 静 咨询电话:5323071	名医恭候:何本林 杨 军 谢国欣 刘小溪 咨询电话:5323082	名医恭候:张云波 邱 勇 曾 汩 咨询电话:5323083	名医恭候:范良军 咨询电话:5323091	名医恭候:康 健 张敬东 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 程 刚 咨询电话:5323106

承印单位:石门县宏利达印刷厂

秋日里,那一抹温暖的光

一场连绵的秋雨让秋日变得寒凉,也让人特别怀念秋高气爽的日子里的温暖,以及那缕缕淡淡的桂香。病房里,一个小朋友戴着生日花环帽从护士站前跑过,像一道闪亮的光芒,让我想起了 10 多天前的那个难忘的日子。

对普通人来说,这只是一个很平常的秋日,但对于这个患者来说,却是一个很不平常的日子,因为这天是她的生日,是她与肝硬化病魔抗争的第五个生日,也是她和家人无数次坚守和不放弃换来的弥足珍贵的生日。

覃阿姨是澧县人,辗转常德、澧县多家医院,慕名前来我院我科治疗,初入院时,极度的腹水让她痛苦万分,佝偻着背,骨瘦如柴,尽管这样,在面对医护人员的询问和操作时,总保持着一份客气和微笑。没有呻吟,没有呼叫,默默配合我们所有的检查和治疗。在她身上,我既看到了女性的坚强和忍耐,也体会与病魔抗争的艰难和不易,更为她少有的毅力而感动。经过团队有效治疗和精心护理,覃阿姨腹水减少,舒适度增加,脸上笑容也更多。一个偶然间,我无意间得知她生日将至,我们护士长及工会小组,一致决定给覃阿姨在病房里过一个有意义、难忘的生日,在践行优质护理服务的同时,温暖患者,照亮她与病魔抗争的路。

覃阿姨脸上,那一刻她美丽动人,那是超越生命,深入灵魂的美。覃阿姨说蛋糕很香甜,我想她是真的感受到了与病魔抗争路上少有的甜,因为她又过了一个生日,有儿子,有丈夫,有我们陪在她身边,她不孤单!她又迎来了生命年轮里一个新的起点!这一段美好的时光将留存在她心里,是一股温暖力量!而我们的内心也是富足的,因为我们被人需要,可以赠予别人以关爱。

关爱是这个世界上最珍贵也最柔软的力量,对护理人来说,这份关爱尤其重要。护士长喻老师常说,在工作中时时刻刻保持同理心,真正的去了解患者,主动满足病人诉求,主动的去关爱患者,自己也会在其中收获知识,提升内涵、获得感动。是的,我想生命中柔软的部分,是内心深处的那种善良,那种厚道,那种浸润着温柔之雾的体贴和同情。愿我们永远被患者需要,永远是患者的那道光!

(彭恩云)

坚定信心 同舟共济 科学防治 精准施策



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 2020 年第10期 总第215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

四场市级学术会在我院成功举办



2800 多名适龄儿童接受免费涂氟治疗

为了预防蛀牙,让更多的家庭了解口腔保健知识,近年来,我院口腔科 20 多名医护团队,流利利用休息时间,进学校、进农村,帮助本地区儿童进行两大口腔干预公益项目:免费的涂氟治疗和窝沟封闭治疗。

两项公益项目开展三年来,他们的足迹遍布石门县各小学及部分乡镇学校,通过不断努力,广泛科普了预防龋齿、正确刷牙等口腔健康知识,大大提高了家长和小朋友们对口腔健康的认识,获得省牙防办和广大家长的好评。

作为湖南省牙防联盟理事单位,我院争取到这两个口腔干预项目实属难得。涂氟和窝沟封闭治疗是预防儿童龋齿的两道重要防线,我们争取的免费涂氟项目,在常德地区仅市第一人民医院和我院两家公立医疗机构。全市县级医院仅这一家,也是石门小朋友的福音呢。

为了顺利完成该公益项目,口腔科团队制定了完整的活动方案,医护团队做好了充分的准备。这两周,口腔科王伟主任带领团队先后来到了我县阳光幼儿园、电厂幼儿园、九澧幼儿园、楚江街道第一幼儿园、启航幼儿园。在学校领导和老师的积极组织下,有序地接受涂氟治疗。

对筛查出的反颌、扁桃腺样体肥大等特殊情况的幼儿,交待老师告知家长尽早去医院治疗。

温馨提示:错过了本次涂氟治疗的小朋友,可以随时前往我院口腔科接受治疗。家长也要随时观察宝宝的口腔状况,发现牙齿发黑、睡觉打鼾、用嘴呼吸等状况应尽早前往医院就诊。

(陕琴琴)



第二届“至信杯”职工篮球赛圆满落幕



经过 7 天激烈角逐,10 月 16 日,我院第二届“至信杯”职工篮球赛在至信体育馆圆满落幕。来自全院各系统的六支队伍经过 7 天 19 场激烈角逐,内科代表队最终夺冠,医技药代表队和行政代表队分获二、三名,外科代表队获“精神文明奖”,快乐篮球代表队获“道德风尚

拼搏精神。在这迷人的金秋时节为观众奉献了一场精彩纷呈的篮球视觉盛宴。

党委副书记杜谋元主持闭幕式,党委书记唐志远为获奖队伍颁奖。(宣传科)

奖”,学生代表队获“优秀组织奖”。

比赛中,各队队员团结协作,全力拼搏,雄姿英发,龙精虎猛,将对篮球的激情和必胜的信念尽情燃烧,自始至终都展现出良好的竞技状态和顽强的

从实抓好疫情常态化防控工作

一直以来,我院严格落实常态化防控要求,利用电子屏、宣传栏等进行广泛宣传告知,营造浓厚氛围;每周召开常态化疫情防控调度会;医务、院感等部门每日到门诊及病区进行督查;全面落实重点人群核酸检测;封闭部分通道;充实各卡口值班人员;病陪护人员出入检查行程码、健康码、陪护证等;对发热门诊及流程进行改造到位;设立各病区隔离病室及医院隔离预病区;全院动员,全员培训等等。

尽管管控严格,增加了部分流程,但还是得到了广大患者及家属的理解和配合。他们认为,疫情防控,人人有责,对大家来说,越严格,越健康,越安全,执行标准,服从管理,就是爱自己,爱家庭,爱国家。但是,还有少部分患者和家属不遵守防控规定,以自我为中心,不戴口罩、不提供健康码,有的甚至殴打辱骂卡口值班人员等,严重影响工作秩序,造成医务人员身心损害等不良后果,让人愤慨、痛心。

对于违反防控要求的人,我院将联合相关执法机关依法予以坚决处理,绝不姑息。近日,我院就发生了一起恶意冲撞卡口执勤医务人员事件,两名违法当事人均受到了石门县公安局的行政处罚。

在此特别提醒:

关于疫情防控,以下行为可能涉嫌构成违法犯罪罪:

- 1、隐瞒出行史,拒不提供健康码、行程码等;
- 2、不佩戴口罩,无陪护证出入
- 3、不服从预检分诊人员管理,发热患者不走专用通道
- 4、重点人群不按要求完成核酸检测
- 4、冲撞卡口,不尊重值守人员
- 5、辱骂、殴打工作人员

(宣传科)

秋天户外劳作,严防野蜂蜇伤

“哎耶,无一窝蜂子好大,幸好我跑得快,不然也难得捡一条命!”在急诊科留观病区,73岁的匡奶奶说起昨天的惊魂一幕,仍是心有余悸。尤其是听到一起捡菌子的王奶奶已经去世的消息,忍不住哽咽起来。

匡奶奶是夹山镇人,看到很多乡亲们这些天上山捡了不少枫菌,很是羡慕,便邀了要好的两个老太太一起上山,过过捡菌子的瘾。哪只才到树林没几步,同行的王奶奶便踩到了一个“土蜂”窝,黑黄相间的蜂子呼啦一下,铺天盖地便朝着三个老人追过来,匡奶奶离得稍远,发现后回头便跑,但还是被蜂子蜇伤头部、左髋部共6下,不知道跑了多远,终于看到一个深草

蓬,忍痛躲到里面拿出手机呼叫儿女前来解救。而王奶奶由于离得最近,被蜂子蜇伤最重最多,没跑几步就倒在了地上。

三位奶奶被我院急救车送到急诊科迅速进行处置。但70岁的王奶奶蜂蜇伤最严重,虽然经过积极抢救,但还是永远离开了人世。

“脑壳会疼死,还有这里,这么大一个伤口!”匡奶奶掀起衣服,让大家看看这个伤口。“再也不跟这个风了,上山捡菌子、捡板栗的要吸取我们的教训!”匡奶奶有点难过。

不光是捡菌子,摘桔子也同样有风险。

同住留观区的老魏也险些因蜂蜇伤丢了一条命。9月28日,



石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

石门县人民医院

这些生活不良习惯须注意

1.起床先叠被

人体本身—也是一个污染源。在一夜的睡眠中,人体的皮肤会排出大量的水蒸气,使被子不同程度地受潮,如不让其散发出去,就立即叠被,易使被子受潮及受化学物质污染。

2.不吃早餐

不吃早餐的人则通常饮食无规律,容易感到疲倦,头晕无力,天长日久就会造成营养不良、贫血、抵抗力降低,并会产生胆结石。

3.饭后松裤带

饭后松裤带可使腹腔内压下降,消化器官的活动与韧带的负荷量增加,从而促使肠子蠕动加剧,易发生肠扭转,使人腹胀、腹痛、呕吐,还容易患胃下垂等病。

4.吃太咸的食物?

钠在人体内滞留,容易形成或加重高血压和心脏病。

5.留胡子

胡子具有吸附有害物质的性能。当人吸气时,被吸附在胡子上的有害物质就有可能被吸入呼吸道内。

6.跷二郎腿

跷二郎腿会使腿部血流不畅,影响健康。如果是静脉曲张、关节炎、神经痛、静脉曲张患者,跷腿会使病情更加严重。

7.眯眼看东西、揉擦眼睛

眯眼看东西,眼角易出现鱼尾状皱纹。习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼花头疼。揉眼时,病菌会由手部传染眼睛,导致发炎、睫毛折断或脱落。

8.饭后即睡?

饭后即睡会使大脑的血液流向胃部,由于血压降低,大脑的供氧量也随之减少,造成饭后极度疲倦,易引起心口灼热及消化不良,还会发胖。



钙是身体必不可少的营养物质,也是骨骼发育的基本原料,影响人们的身高,同时也具有重要的生理功能。

钙能促进身体某些酶的活动,调节酶的活性,并且参与肌肉、神经以及神经递质释放,调节激素的分泌。



在正常情况下,减脂肪比增肌肉要容易得多,有效的减脂运动经过一段时



石门县人民医院 四十、四十一病区 中医 康复医学科	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 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	石门县人民医院 二十九病区 神经内科(一)
名医恭候:唐继明 杨海平 李彩华 李念文 咨询电话:5330010	名医恭候:胡建国 谭敏 钟一鹏 咨询电话:5330139	名医恭候:胡建国 刘培华 李 锋 咨询电话:5335200	名医恭候:王浩 刘培华 李 锋 咨询电话:5333881	名医恭候:李 锋 匡建军 万 军 咨询电话:5334569	名医恭候:朱超纲 周 勇 杨颜萍 咨询电话:5335019	名医恭候:唐纯金 高 芬 咨询电话:5335200	名医恭候:陈西清 田泽飞 咨询电话:5324730	名医恭候:尹 波 王 祥 咨询电话:5323011	名医恭候:龚孝玲 唐仪锦 咨询电话:5333003

一般儿童和老年人吸收和利用率差,会通过吃钙片的方式来补钙,而吃钙片的时间推荐在晚上睡觉之前,这到底是什么?

“补钙时辰”为何选择在睡前?

晚上睡觉前是补钙的黄金时期。

因为血液中的钙一直处于动态平衡状态,白天能从食物中获取钙元素,同时钙会从尿液中排泄出去。

但晚上睡着之后身体不再进食,若半夜起来上厕所,跟随尿液排出失去的钙,其实是从骨骼中游离出来的钙。

晨尿中的钙, 同样也是骨骼中游离到血液中的钙。

血钙水平晚上低、白天高,这样会刺

激甲状旁腺素分泌, 加快骨骼中结合型钙的分解。

晚上睡觉前吃一次钙片, 能增加血液中钙含量,提升血钙水平,这样就不用动用骨骼中的钙离子。

值得提醒的是,在购买钙片时,要看一看其中是否含有维生素D。

没有维生素D,不管补充多少钙剂都没有任何用,因为维生素D能促进钙在骨骼中沉积,加快身体对钙质吸收。

温馨提示:

平时要多参加体育运动, 因为运动能使得肌肉互相牵拉,强烈刺激骨骼,加快新陈代谢和血液循环,减少体内钙质流失,同时也能促进身体对钙质吸收。

多晒太阳, 因为太阳中的紫外线能促进维生素D合成,利于钙质吸收。

易摄取养分, 运动也能相对提高生长激素的水平, 确切到每个人在运动时是否会腿变粗,要看具体情况。譬如每个人的遗传情况不一样,不排除长时间大量的跳绳会使极少数女性下肢增粗。

但是通常情况下, 如果你每天中速跳绳30分钟(每分钟80下左右),并且再跳完绳后花10分钟以上对腿部肌肉做按摩和拉伸。小腿是不会变粗的。

肌肉型大腿和小腿都比较难减,确切的说只能改善肌肉的形状,我们要多点耐心。不过以上的方法,无论是肌肉型腿,多锻炼总是有助于瘦腿的。

不管男性还是女性,保持良好的体型对我们的工作和生活都有很大的重要性,太过肥胖,还会引起很多疾病。上了三十岁,很多人的身材都在走样。那么,应该怎样保持健康的身材呢?

第一:避免过多的应酬

应酬免不了喝酒,更有一堆人抽烟的情况,要想减肥就要减少应酬的次数。其实有时候事业上的发展,不一定要通过应酬来解决的,有意识的提高自己的工作能力,多培养一些职业技能也是可以。

第二:提高运动效率

要减肥也是要付出时间去运动的,只有通过运动消耗掉更多的脂肪,身体才会慢慢瘦下去, 这里最好选择有氧运

动和无氧运动的结合,比如跑步之前先热身几分钟,然后练习开合跳五分钟,再开始跑步二十五分钟, 整体运动时间保持在四十分钟左右。另外,游泳、爬山、跳绳都是不错的塑形运动选择。

第三:避免高热量的食物

想要减肥必然要戒除高热量的饮食习惯,这些都是制作脂肪的“大户”,另外还有一些高糖分的饮料和食物,都要避免。清淡饮食,规律性的进食方法才能提高减肥效率。

对于减肥其实无外乎高效率的运动以及合理的饮食安排, 另外就是时间上的心理准备, 因为胖瘦都是一定时间的积累,没办法一蹴而就。

目的。

从现代医学来讲,在秋季气温下降的过程中,适当地“秋冻”,随着气温下降逐渐增加衣物,能使我们的身体慢慢地适应气温下降的过程,这样有助于增强身体的抗寒能力。

我们该怎么正确“秋冻”?

“秋冻”听起来简单,但并不是在秋季降温时不加衣服就成,“秋冻”是有讲究的。

1.哪些情况下可以“秋冻”?

“秋冻”并不是无条件的不加衣服,让自己“冻着”,在气温不低于20度时,让身体适当地“冻一冻”,就能达到“秋冻”的目的,随着气温下降,可根据情况适当添加衣物,但是当气温降到15度以下,持续时间两周以上,就一定要穿上秋冻保暖的衣服了。

2.这几个部位不能“冻”

脚:俗话说“病从寒起,寒从脚生。”在“秋冻”时一定要注



一般情况下来说, 人们身体里的汗腺很丰富,分布的部位一般是腋窝、肘窝、还有就是我们的生殖器周围。这些部位相对来说比较容易出汗,如果说身体里的一些其他部位频繁出现出汗的情况,就有可能预示着身体有一些隐性疾病的存在。

1.脖颈出汗预示低血糖

如果说在没有任何症状的情况下, 颈部部位出现大量汗液, 特别是在接近背部的颈部突然出汗, 就有可能是低血糖的情况。一般情况下, 人们的血糖会保持在一个相对平稳的数值中间。当人们的血糖相对较低时, 身体为了维持体内正常的血糖, 就会通过排出大量汗液的方式来将血液进行浓缩, 起到快速升糖的效果。

最明显的表现就是颈部会出现大量的汗液, 一般情况下, 大多数的低血糖患者都会出现乏力、头晕心慌的情况, 如果出现这种情况, 要及时到医院就医。

2.鼻头出汗肺气不足

中医学领域认为鼻子主要经过肺经, 如果鼻头突然没有任何征兆的出汗, 就有可能是身体里面的肺气不足造成的。这个时候我们要做的就是增强体育锻炼, 可以有有效的调理补气。在没事时, 也可以经常用双手去敲大腿, 左右两侧的胆经, 坚持一段时间会有调理肺气的效果。另外, 鼻头经常容易出汗, 很可能是身体免疫力下降造成的, 此时应该多加营养, 加强身体锻炼, 提高自身免疫力。

3.半身汗谨防中风

很多人都不太了解什么是半身汗, 半身汗是半身出汗, 上半身或下半身经常出汗。一般情况下, 这种症状经常会出现于偏瘫患者以及风湿患者身上。如果老年朋友们突然出现半身汗, 就应该小心有可能是中风的前兆。如果出现这些症状, 一定要及时到医院做一个详细的检查, 必要的时候也一定要接受针对性的治疗。

流汗在我们的生活中是相对比较正常的一种生理现象, 如果身体的某些部位没有在高温环境里出汗, 反而是突然出现大量出汗的情况, 就有可能预示着身体存在某些隐性疾病, 一定要及时就医。

做到科学穿衣。根据气温增减衣物, 以体感微微凉为宜, 不需要裹得严严实实, 但也不能穿得越少, 如果已经“冻”到“寒冷”的程度, 那么不但不能增强抵抗力, 反而会被“冻”出病来, 这样违背了“秋冻”的初衷。

5.正确“秋冻”, 南北方要区别对待

中国南北方纬度跨度大, 入秋后气温差异也大, 因此在南方和北方“秋冻”也要区别对待。南方“秋冻”来得晚, 有时候即使已经进入冬天气温也不会太低, 因此可适当延长“秋冻”的时间; 而北方“秋冻”来得早, 低温天来得早, 且昼夜温差大, 因此一定要及时增加衣物, 尤其在早晚气温较低时一定要护住关键部位。

虽说“秋冻”是传统中医养生的方法, 但“冻”了才能真正地养生, 大家一定要科学地“秋冻”。

4.正确“秋冻”要科学穿衣

正确“秋冻”, 最重要的是要