学史践初心 为民办实事

凝心聚力学党史 砥砺前行强党性

湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院
博爱人 BO AI REN 报刊内部资料准印证号:湘JLB20210006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
主办:石门县人民医院 石门县医学会 2021年第05期 总第222期
地址:湖南省石门县楚江街道澧阳路198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 SHIMEN COUNTY
守诚信 讲奉献
SHOU CHENG XIN JIANG FENG XIAN
急救电话:5323011 5330120 5333120

百名志愿者奋战在新冠病毒疫苗接种一线!

接种新冠疫苗,构建群体免疫屏障,是阻断新冠病毒传播,保障全民健康的有效手段。从5月11日开始,我院175名志愿者,义无反顾加入新冠病毒疫苗接种点保障队伍,起早贪黑,风雨兼程,往返于各乡镇与县城之间,为全县疫苗接种工作的推进付出了艰辛和汗水。

结伴而行,同心共进。由于接种点分散在该院医疗集团成员单位的14家乡镇卫生院,有的接种点离县城100多公里,很多志愿者天不亮出发,深夜才返回医院。在大家心里,疫苗早一天、多一人用到群众中身上,疫情防控的长城就多了一份坚固的保障。

在楚江街道荷花社区院里,县人民医院承担的临时接种点就设置在这里。从5月17日开始,20多名来自各部门的志愿者就进入了紧张而有序的工作。咨询、登记、宣教、引导、注射、观察……一切有条不紊。为民办实事,就是让群众得到便捷、高效的服务,在这里,得到了淋漓尽致的体现。

50多岁的职工陈霞和曾永红是志愿者里面年龄最大的两位,曾永红负责维持现场秩序、解答群众疑问、告知接种注意事项。陈霞去年曾奋战在石门县新冠肺炎集中隔离点,今年又坚守在疫苗接种的第一线,专业的技术水平和耐心的服务得到了居民的广泛认可。

据统计,截止5月18日,一周以来,该院已经派出100多名志愿者下乡参加接种点医疗保障工作,平均每个点工作3天以上,无一例不良反应发生,圆满实现了疫苗接种的安全保障任务。

(梁雨虹)

我院领导干部调整到位

5月31日上午11时,石门县人民医院领导干部见面会在行政综合楼6楼召开。会议由石门县人民政府副县长黄晓坤同志主持,县委组织部部务会成员、二级主任科员陈中华,县卫健局党组书记、局长邓德文出席本次大会。全体院领导班子成员、全院干部职工500多人参加会议。

会上,首先由县委组织部部务会成员、二级主任科员陈中华同志宣读县委关于石门县人民医院党委书记的任免决定,并介绍新任党委书记熊松明工作简历。

即将卸任的唐志远书记对组织及全体干部职工多年以来的支持和信任表示了深深感谢,并深情回顾分享了医院这些年高质量发展的成就和荣誉,希望全体干部职工团结在以熊松明书记为班长的领导班子周围,心怀感恩,不忘初心,为早日实现湘西北区域医疗中心的目标而努力奋斗!

新任党委书记熊松明表态发言。他说,到县人民医院工作,深感责任重大,使命光荣,他将不辜负组织信任,发扬好作风,好传统,用实际行动回报党和组织的信任,承诺做好忠诚干事、担当干事、务实干事、团结干事、廉洁干事五个方面的表率,与全体领导班子一起同心同力,开拓创新,谱写医院发展新篇章,让群众满意、领导放心。

县卫健局党组书记、局长邓德文对唐志远书记多年以来的工作进行了高度评价,他要求医院班子要旗帜鲜明讲政治,以人民健康和社会效益为主要追求目标;要恪尽职守讲担当,加快发展步伐,把推动医院高质量发展作为第一要务;要率先垂范讲规矩,凝聚发展合力。希望大家在新班子的带领下,勠力同心、务实进取、积极作为,不辜负组织的重托,不辜负群众的期望,为石门打造"湘西北区域医疗中心"做出更大贡献!

最后,县政府副县长黄晓坤同志讲话。他指出,此次县人民医院主要领导的任命,是根据县人民医院工作实际和全县卫健干部队伍建设的需要,经过统筹考虑、反复酝酿和慎重研究所作出的决定,体现了县委对县人民医院领导班子建设以及对全县卫生健康事业发展的重视。希望全体领导班子要讲政治,讲奉献,讲团结,顾大局,坚决执行组织决定,在新的任务面前,展现新担当,彰显新作为,相信在大家积极进取,努力奋斗下,卫健事业的明天会更加美好!

(梁雨虹)

石门县"两病"门诊统筹规范化管理示范片"试点启动!

众所周知,高血压、糖尿病近年发病率逐渐攀升,已经成为严重影响人们健康的疾病。为切实加强城乡居民对两病规范管理,不断提高他们的健康意识和水平及基本医疗保险门诊保障能力,由县医保局牵头主导、我院指导管理的石门县城乡居民"高血压糖尿病门诊统筹规范化管理示范片"建设启动仪式于4月29日上午今日在皂市镇中心医院举行。县医保局、县卫健局、皂市镇党委政府、皂市镇中心卫生院及我院50多人参加仪式。

启动仪式由县医保局副局长杨飞鹏主持,县医保局副局长龚德军宣读工作方案。皂市镇中心卫生院院长付绍清、我院党委书记唐志远、县卫健局班子成员王晖、皂市镇镇长陈泰旭、县医保局局长易小军先后就各自职能与工作讲话。他们表示,将积极探索试点工作中的经验和亮点,全力以赴做好分工与协作,抓好执行与落实,精准掌握各项数据,让这项惠民项目生根落地并逐步广泛推行。

根据工作方案,"两病"门诊统筹规范化管理示范片"建设以皂市镇为试点片区,时间从2021年5月开始,管理服务对象为参加了石门县城乡居民医保的皂市镇户籍人口或常驻居民,且需要采取药物治疗的高血压、糖尿病患者。我院负责指导并规范早市镇中心卫生院做好诊疗标准、健康筛查、随访评估、健康教育等工作,切实科学规范做好药品供应、慢病管理系统维护、专科知识培训。

为群众着想,为群众办实事,让群众在家门口就享受到规范、放心、高效的健康管理服务,生活更有获得感、幸福感和安全感,这是初心,是使命,也是深入开展党史学习教育的举措和成效,期待在县医保局、县卫健局、县人民医院等多部门密切协作配合下,把"两病"门诊统筹规范化管理示范片试点工作推进更有力。

(梁雨虹)

入户评残风雨无阻

在石门县残疾等级评定工作群内,我院骨科、神经内外科、眼耳鼻咽喉科、心理卫生科的十几名专家每天都要查看、回复信息。

为切实解决贫困残疾人卧床不起、出门难等因特殊原因无法评残的难题,从3月中旬起,我院积极配合石门县残联,在全省率先启动重度残疾人上门评残服务。2个多月以来,我院10多名评残专家在县残联的组织安排下,秉承"为群众办实事"的宗旨,风雨无阻,不辞辛劳,在医院忙完查房和手术,随即又进村入户,目前已为近300名行动不便的残疾群众进行残疾级别评定。

近年来,我院大力配合与支持县残联工作,践行"为群众办实事"的初心与使命,每年派出骨科、神经内外科、心理卫生科、眼耳鼻咽喉科等专家参加下乡评残行动。

仅2020年度,我院就派出33名专家深入全县20多个乡镇,进村入户近300次,跋山涉水,翻山越岭,完成残疾筛查和等级评定2.1万余人次,圆满完成了评残任务,彰显了公立医院公益性。

(梁雨虹)

我院完成九个乡镇的白内障筛查工作

2021年,在县残联的大力支持下,我院采取集中和分散相结合的方式进行免费白内障筛查和手术。3.4月份已经在县楚江、永兴、宝峰3个街道办9个社区为1000多名群众完成了集中筛查,为近百名患者完成了复明手术。

从5月18号至30号,我院眼科团队又前往太平、罗坪、蒙泉等9个乡镇进行免费集中筛查,合计筛查了600余名群众,符合免费白内障手术条件的近200人,筛查出青光眼、倒睫等其他眼科患者近百人。

根据省"复明十号"项目组安排,定于6月初组织省人医专家来我院进行一次集中手术。届时,对于初筛符合条件的患者,只需持手术通知单及身份证即可来院接受免费手术,不要一分钱。

(陕琴琴)

我院承办益阳医专"1+1+1"人才培养教学研讨会

由益阳医学高等专科学校主办、我院承办的"1+1+1"人才培养教学研讨会于5月14日在教学楼一楼学术报告厅拉开了帷幕。

上午8:30,开幕式举行。来自益阳医专及其6所教学医院领导专家以及我院部分教师代表共200余人参会。

党委书记唐志远致辞。他说,当前,医教协同仍然是提高医疗卫生服务水平的基础工程、深化医药卫生体制改革的重要任务、推进健康中国建设的重要保障,医疗事业的传承、医学教育的改革发展,仍需我们携手并肩、深化协同、同心聚力、同向发力。

石门县人民政府副县长刘力耕讲话。他向来宾介绍了石门县丰富的物产资源和深厚的红色背景,以及医疗卫生事业的发展,希望我院借此机会,不断加强与益阳医专及其他教学医院在学术、业务、人才培养等方面的交流与合作,不断巩固合作基础,进一步提高临床教学水平,为振兴乡村、提高人民群众健康水平培养更多人才。

益阳医学高等专科学校党委书记周奎代表主办方对会议承办情况表示满意与感谢,他表示,作为公立高校,将始终秉承为国家和人民培养合格医学人才的初心不变,抓住机遇,坚守育人责任,携手各教学医院共同提高,共同进步,培养新时代合格医卫人才。

院长张波主持开幕式。

随后,由湖南省中医药大学二级教授、博士生导师常小荣为大家主讲了题为《怎样上好一堂课——课堂教学技能技巧解析》的专题讲座。

益阳市第四人民医院、桃江县中医医院、安化县人民医院、益阳医专附属医院、石门县人民医院相关负责人分别交流汇报了各自教学中的亮点与特色。

下午,参会人员参与了分组讨论和总结环节,部分参会代表参观了我院康复病区及实训室。

精诚所至,金石为开,相信医教协同,校院合作的携手定会结出丰硕的成果,共创校院发展的美好未来!

(梁雨虹)

我院举办护士表彰大会暨护士风采大赛

5月11日晚,我院隆重举办"5.12"国际护士节护理表彰大会暨天使风采大赛。

晚会以"传承红色基因,创新发展护理"为活动主题,既是一场颁奖晚会,又是一场天使风采大秀的视觉盛宴。晚会现场为4个先进集体和128名先进个人颁发了荣誉证书。在随后的护士风采大赛中,情景剧、音乐剧、汉服秀、旗袍秀、时装秀轮番上演,让人似乎穿越千年时空,领略不同历史时期的风采,充分展示了护士们积极阳光、温柔亲和的职业形象。护士们通过参与礼仪风采展示活动,能进一步将仁爱之心、规范的行为举止融入到临床工作中,从而提高护理服务质量,不断推动医院护理水平全面提升。

(护理部)

急救技能培训走进一完小

5月8日是世界红十字日,救在身边,校园守护。我院急救技能培训团队来到石门县一完小开展培训。

上午九点,初夏的阳光洒满校园,近3000名师生在操场整齐集合。我院副院长赵介带领急救团队40余人迅速布置场地,准备就绪。

第一个环节,医院舞蹈队带来的急救操表演——《救在身边,急救广场舞》,20名医务人员密切配合,将心肺复苏的细节融合到舞蹈中,新奇的表演方式得到了孩子们的阵阵掌声和欢呼声。

接下来,防溺水小团队上场了,"游泳的时候腿抽筋怎么办?""看见小朋友溺水我们应该怎么做?"有趣的情节,精彩的表演,小朋友们睁大了眼睛,不愿错过任何环节。

表演结束,医务人员现场检验了孩子们学习效果,没想到面对医生的提问,孩子们回答非常准确,均获得了精心准备的纪念品一份。

最后一个环节,也是今天培训的重点和难点——心肺复苏。尹祥主任详细讲解每个步骤,急诊团队现场示范完整规范的单人心肺复苏术。示范后,教师代表和各班学生代表纷纷上前,在医务人员指导下,现场演练心肺复苏,经过几轮练习,纷纷掌握了基本要领。

多年来,石门县人民医院注重健康教育和医学科普,定期深入社区、学校、机关、厂矿企业、进村入户进行健康讲座、普及急救技能。2018年10月,我院被省卫健委确定为湖南省首批公众急救知识技能普及工作试点医院(全省共31家),经过不断总结经验,建立了一套规范的运行机制,培养了一支专业的师资队伍,每年开展"五进"活动30余场次,受益群众数万人,充分发挥了试点医院的作用,通过培训,进一步向公众普及了应急救护知识,提高了居民应对突发事件的自救互救能力,取得良好的社会效应。

(陕琴琴)

石门县人民医院 四十三、四十五、四十六病区 心理卫生科 名医恭候:覃事斌 杜登兵 咨询电话:5323003
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:5322729
石门县人民医院 三病区 胃肠外科(二) 名医恭候:袁健保 唐永驰 咨询电话:5323039
石门县人民医院 四病区 骨科(一) 名医恭候:李际才 晏平华 贺用礼 咨询电话:5323056
石门县人民医院 五病区 产 科 名医恭候:李赛媚 刘 洁 咨询电话:5323069
石门县人民医院 六病区 妇科(一) 名医恭候:邓慧萍 陈 静 咨询电话:5323071
石门县人民医院 七病区 泌尿外科 名医恭候:杨 军 谢国欧 文小波 咨询电话:5323082
石门县人民医院 八病区 神经外科 名医恭候:张云波 邱 勇 曾 汨 咨询电话:5323083
石门县人民医院 九病区 重症医学科(ICU) 名医恭候:程 刚 咨询电话:5323091
石门县人民医院 十病区 胃肠外科(二) 血管 烧伤整形外科 名医恭候:康 健 咨询电话:5323093
石门县人民医院 十一病区 肝胆外科 名医恭候:王照红 李敏杰 咨询电话:5323106

承印单位:石门县宏利达印刷厂

总编:熊松明 执行总编:杜谋元
责任编辑:梁雨虹 胡兴茹 投稿E-mail:boairen3000@126.com

健康教育在门诊

5月17日是世界高血压日，为提高民众对高血压疾病的认识程度，增强他们的健康意识，培养高血压患者的自我管控能力，从而降低发生心脑血管疾病的发生，我院于17日上午在门诊大厅开展健康宣教活动。

结合慢病预防与管理，现场除了高血压讲座，还有糖尿病知识宣讲，100多名来就诊的患者及陪护参加了活动。很多患者表示，在就诊等候过程中，既能听课，又能和专家面对面咨询交流，一举多得，医院的服务很用心，我们很受益。

（梁雨虹）

计量日大型义诊活动如火如荼

5月20日上午，我院联合县市场监督管理局开展“5·20世界计量日”及“计量守健康惠民生”大型宣教及义诊活动。

经过精心安排，我院派出眼科团队前往湘北职专，为该校2000多名学生进行科普护眼知识集中宣讲，并为100名学生现场检测视力、验光、健康咨询等，得到了学校师生的高度好评。

在医院奉天楼广场活动现场，县市场监督管理局设立了展台，免费对血压计等医学设备器材进行校审，并向群众宣讲相关知识，我院多名医护志愿者参与活动，不仅为社区群众测量血压，还义务宣讲验光配镜、血压计等医学计量仪器维护与管理知识。

（梁雨虹）

退休支部举办“百老话百年”主题演讲比赛

5月20日下午，我院退休一、二支部组织开展“百老话百年”主题演讲比赛，用这一特殊的方式抒发对党的热爱及感恩之情。党委副书记、副院长杜谋元、副院长曾红兵及相关职能科室人员参加并担任评委。

20多名退休老前辈观摩了演讲赛。8名参赛的退休老党员讲述了自己的入党经历，回顾了激情燃烧的岁月以及在工作中那些难忘的故事与感触，表达了对党、对祖国、对医院、对事业的一片忠心与赤诚。他们中，有的是年过八旬的耄耋老人，有的虽然退休依然坚守医疗岗位、发挥余热；有的曾经历过抗美援越战场的热血洗礼，有的曾经在山区扎根数十年，还有的曾义无反顾去藏区支援。今天，他们退休不退党，退岗不褪色，正是这份奉献和坚定，赢得我们的掌声和敬仰。

比赛结束后，党委副书记、副院长杜谋元、副院长曾红兵分别为获奖人员颁奖。

一等奖：退休二支部谢桂琴

二等奖：退休二支部林昌和 退休二支部张作欣

三等奖：退休二支部黄显耀 退休二支部王文玉 退休一支部王俊元

（梁雨虹）

新面孔，新使命，新征程，我院4名驻村工作队员到岗履职！

5月7日，我县召开2021年省、市、县派驻村工作队见面暨乡村振兴工作启动会议。会议宣布了《2021——2023年石门县乡村振兴驻村帮扶工作队选派方案》，明确了工作任务与目标，要求各单位迅速落实，严格按计划分时段、有步骤、有节奏开展工作。

根据县委县政府统一部署，我院响应积极，立即行动，选派肖振、唐安民、梁建民、杨江波4名人员组成乡村振兴工作队，于5月8日在副院长曾红兵带领下进驻帮扶点——位于县城100多公里外的罗坪乡大龙坪村、栗子坪村。

当日下午，在驻村村委会的支持下，曾红兵副院长和4名工作队员分别在大龙坪村和栗子坪村召开召开村支两委见面会、座谈会，了解村情民情，部署当前工作，启动乡村振兴驻村帮扶工作。

“新使命，新征程，我们一定竭尽所能，为乡村振兴做出自己的努力，不辱使命！”进驻大龙坪村工作队员肖振充满信心，他说，作为一名共产党员，当义无反顾接受新的挑战和任务，尽管驻村条件比较艰苦，但必须全力以赴，会和队友杨江波一起扎扎实实为村民办实事，尽心尽力。

在村部，肖振、杨江波与原驻村工作队进行了沟通与交接，随后村干部陪同下，肖振和杨江波一起入户走访，来到茶园了解茶叶等产业情况。

在栗子坪村村部，曾红兵副院长与进驻该村工作队队员梁建民、唐安民一起参加了交接，指导工作开展流程，反复交代注意事项。“保证完成任务，为百姓办事，为医院争光！”作为一名脱贫攻坚战场的老兵，梁建民驾轻就熟，迅速进入新角色，劲头十足。

他们走访教学点，了解学校发展情况及校道需要拓宽硬化的情况；现场踏勘王儿溪和铁炉湾地灾点垮塌情况，提出治理方案；进茶园到茶厂，了解茶叶加工工序……

乡村振兴是党和国家的一项重大战略，是关系全面建设社会主义现代化国家的全局性、历史性任务，必须接受任务不讲价钱，落实任务不打折扣，以务实的作风投入到乡村振兴的工作中去，向党向群众交一份满意的答卷。

（梁雨虹）

因为专业 所以信任：护士上门服务暖人心

两个多月前，74岁的肖奶奶因突发神智不清、呼之不应约40分钟，经120送入神经内科29病区治疗。入院时肖奶奶双眼向左凝视，右侧肢体不能活动，经检查诊断为急性脑梗死，病情危重。29病区主任龚考玲、护士长龙红东立即组织团队进行抢救，快速为患者完成静脉溶栓治疗，保住了患者性命。

肖奶奶基础疾病多，病情复杂，经过一个多月的治疗与护理后，于3月1日携带胃管和尿管出院。

3月3日，病区护士长龙红东接到肖奶奶儿子的电话：“龙护士长，我妈妈的尿管怎么不出尿了，老人家又行动不便、来一趟医院太麻烦了，我们可怎么办啊？”对于患者家属的诉求，龙老师马上请示院领导，得到批准后，护士上门护理操作，为肖奶奶更换了导尿管，解决了尿管堵塞的问题。同时向家属宣教了各管道的注意事项，指导患者家属为患者保持功能位防足下垂，勤翻身，避免压疮，正确示范肢体锻炼操作，按摩下肢防止深静脉血栓。

接下来的日子，龙护士长陆续接到了肖奶奶家属打来的三次电话，在评估老人的状况后，科室护理团队分三次为肖奶奶上门提供了专业而规范的服务。

对于29病区护理团队的细心，专业，家属再三地表达了感谢，“你们做的太好了，我们不用带着老母亲反复奔波在医院和家之间，足不出户就解除了我们的痛苦。太感谢了！”肖奶奶儿子将锦旗送给医务人员手中，反复表达了感激之情。

优质护理服务，不仅仅局限于患者住院期间，近年来，我院积极探索延伸护理模式，将优质护理服务从医院延伸到到家庭、社区。除了为出院患者制定规范的康复计划，还在患者转诊、回归家庭或社区后进行持续的随访和康复指导。以神经内科为例，医护团队坚持“以病人为中心”的服务理念，通过电话随访、上门访视、护理的方式将护理服务工作延伸至患者家庭，打破了家庭病床患者就医不便的难题，真正实现了优质延伸护理服务。

据悉，为了进一步深化优质护理服务，我院正积极筹备上线“互联网+护理服务”平台，届时，患者或家属可通过线上平台预约，医院根据患者情况选派临床经验丰富的高年资护士前往患者家中提供护理服务，进一步为不便前往医院的患者提供帮助，如长期留置引流管、行动不便者、手术后患者、长期鼻饲管、新生儿、乳母、长期卧床患者等。

（舒静静）

党史小故事

周恩来劝侄子

1961年7月3日，周恩来的侄儿尔辉在北京结婚。结婚后，新郎回钢铁学院工作，新娘回淮安县工作，成了一对牛郎织女。当钢铁学院知道了周尔辉和总理的关系后，决定把女方调到北京。

周恩来知道后，亲自动员侄儿侄媳一起到淮安工作：“这几年遭受自然灾害，中央调整国民经济，北京大量压缩城市人口，国务院正在下放压缩人员，你们为什么搞特殊化，不带头执行？”尔辉夫妻很快回到淮安县，同乡亲们一起建设家乡。

彭德怀的“特权”

1940年4月，朱老总根据中央决定返回延安，八路军前线总部只留下彭总和左权副参谋长，彭总肩上的担子更重了。夏季的一天，彭总翻山越岭到黄山洞水膳兵工厂视察，总务科的同志知道彭总胃不好，不让他吃小米，就做了些面条，还炒了鸡蛋、豆腐、土豆、白菜，凑成四个菜。彭总问：“工人吃的和我们一样吗？”程明升厂长回答：“差不多。”彭总二话没说，背起手就出门了。他来到工人吃饭的地方一看，是小米饭炒白菜，彭总回来问程厂长：“这是谁让做的？”程厂长说：“你有胃病，为您做面条是经伙食委员会研究决定的。”彭总的表情更加严肃起来：“我有胃病你们知道，难道工人中就没有得胃病的吗？你们知道吗？给我打小米饭来，不吃面条。”程厂长知道拿不过彭总，只好把面条给了伤病员。

刘伯承拒过生日

1942年12月，刘伯承迎来50岁的生日。中央决定并指示，在太行山抗日根据地为刘伯承举行万人庆祝大会活动，以表彰他的革命功绩，鼓舞敌后军民的斗志。刘伯承得知为他举办祝寿活动的消息后，内心十分不安，始终不愿意说出自己生日的具体时间，政治部只好自行决定，在12月16日为刘伯承庆祝生日。与此同时，八路军129师的各报记者前往师部采访刘伯承，希望他谈一下自己的经历，都被刘伯承婉拒。被波了冷水的记者不甘心地进一步申明说：“师长，不是给您庆贺50岁寿辰嘛！这是我们的工作呀！”刘伯承闻言后更坚定地拒绝说：“庆啥子寿嘛！我不晓得。你们无事找事，不要这样搞好不好？群众都还没有吃肚皮！走吧！走吧！”

总编:熊松明 执行总编:杜谋元
责任编辑:梁雨虹 胡兴茹 投稿E-mail:boairen3000@126.com

湿疹的禁忌

湿疹，一听到这个词，大部分人并不陌生。湿疹并不是罕见的疾病，生活中导致湿疹发作的原因也不少，由于每个人的身体素质都存在一定的差异，所以导致的病因和治疗的方式也是不一样的。同时，在治疗湿疹期间需要避免“踩坑”。湿疹的禁忌都有什么呢？这些坑千万别踩！

湿疹的禁忌之一：不可以盲目使用药物

导致湿疹的产生，很大的原因是因为时候生活中的不良习惯。虽然湿疹并不算严重的疾病，但是治疗的时间也是比较长的，而且稍不注意很容易就会复发。

患者需要积极配合治疗，但不可以因为急于治疗就擅自在患处涂抹高浓度的药物，其实这种盲目的使用药物方式，往往会加剧疾病状况，大大的增加治疗的难度，对于患者自己的皮肤伤害会更大，因此盲目用药是属于湿疹的禁忌之一。

湿疹的禁忌之二：不可以用热水烫洗

因为有些湿疹主要是由于病菌的感染所引起的，所以患者就会想要用热水来杀死病菌，其实这种方式是错误的，会严重导致湿疹的症状加剧。

由于大部分的湿疹会表现为不同程度的红肿，丘疹，水疱等，若是用热水烫洗的话，会由于热水的浸泡，从而引起水疱和红肿的现象严重。患有湿疹只可以用温水淋浴，还要注意不可以用力擦洗，以免刺激湿疹。

看了上面的相关介绍和分析，相信大家都明白了湿疹的禁忌都有什么呢？除了上面说到的以外，湿疹的禁忌还是有比较多的，例如一定不可以用手去进行抓挠，因为越抓会越痒，越痒就越抓，形成一种恶性的循环，导致治愈几率降低。

“左眼跳财、右眼跳灾”的真相

我们每个人都有眼皮跳的经历，有些人说“左眼跳财、右眼跳灾”，难道真的有这样的道理吗？还是有什么其他的科学依据？那么眼皮跳就是有事情要发生吗？专家表示，眼皮跳并不是像人们说的那样发财或是有灾，而是眼部神经或是过度疲劳导致的。

中医观点：

对于眼皮跳动，中医认为是由久病过劳损伤心脾，或肝脾血虚日久生风造成的。

若是心脾两虚引起的，并兼有失眠健忘、心烦心悸、食少体倦等症，可以“归脾汤”加减药味治之；若是因血虚生风引起的，并常跳动不止，且与眉、额、面、口角相引而不能自控，则以“当归活血饮”加减药味治之。

西医观点：

眼皮跳是眼皮肌肉的抽动，即眼皮肌肉的痉挛，有时只局限于上眼皮或下眼皮，有时会上下眼皮同时抽动，重者波及面部肌肉及口角的肌肉。

专家解释：面部及眼皮的肌肉运动是受面神经支配的，当面神经受刺激时，即会引起其支配肌肉的抽动，如只影响支配眼皮的分支，则只出现眼皮跳，所以眼皮跳不是祸患将至的先兆，而是面神经的不正常活动引起。

超市中水果种类繁多，从营养素的角度来说，水果主要可以为人体提供碳水化合物（也就是糖），维生素C，胡萝卜素，钾，膳食纤维及酚类物质。

不同的水果营养素含量也各不相同。以含糖量为例，西瓜、哈密瓜、草莓的含糖量不足8%，而苹果、梨、蓝莓的含糖量却平均高于12%，香蕉含糖量更是高达20%以上。

所以我们就该优先选择西瓜吗？从营养成分表来看，它的维C、钾等营养也偏低，含糖量低的优势又很容易因吃过量而抵消。

事实上，即使是在减脂期间，我们也应该优先考虑富含维生素C、钾及酚类物质的水果，包括草莓、蓝莓、石榴、香蕉、柑橘类。这些营养素有助于减脂过程中的恢复及回补，而适量食用并不需要担心糖摄入过多的问题。当然，含糖量低其他营养成分高最完美，比如草莓。

一天里最适宜吃水果的时间

早上最宜：苹果、梨、葡萄。早上吃水果，可帮助消化吸收，有利通便。而且水果的酸甜滋味，可让人感觉神清气爽。

餐前别吃：圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子

有一些水果是不可以在饭前空腹吃的，如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂，如果空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含大量有机酸，空腹食之则易产生胃胀。山楂味酸，空腹食之会胃痛。

香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。

柿子有收敛的作用，遇到胃酸就会形成柿石，既不能被消化，又不能排出，空腹大量进食后，会出现恶心呕吐等症状。

饭后应选：菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂

请为孩子选择健康的家具

儿童家具选购须知

人们生活日益提高，儿童家具行业也随之发展。最近几年来，儿童家具逐渐变得色彩斑斓、设计精巧，但“质量门”事件却层出不穷，家长们一定要多加留意。

选购儿童家具时，一定要仔细判断其是否符合《儿童家具通用技术条件》相关标准。

首先要观察家具是否有危险锐利边缘及尖端，孩子天生好动，家具棱角处一定要处理得圆滑，否则很孩子在奔跑时很容易碰伤。

其次要警惕儿童家具的甲醛释放量是否超标，比如使用劣质胶黏剂就可引起家具甲醛释放量超标。另外还要谨防重金属污染和有机挥发物污染，如铅、镉、无机砷、苯、二甲苯等，特别是那些色彩斑斓的家具，更容易挥发有害物质。

还有，由于小孩子喜欢蹦蹦跳跳，如果家具不够稳就很容易摔伤，因此家长在购买家具时还要注意下家具的重心是否稳固。

当然，国家相关标准还有很多，家长们在选购时一定要擦亮双眼，仔细对比，确保万无一失。

选购儿童家具，四大误区勿踏入！

误区1：认为实木家具甲醛低。实木家具在制造过程中同样需要用到油漆、胶黏剂等，同样会存在甲醛超标问题。

误区2：认为颜色浅的家具有害物质就少。只要家具涂有油漆，就都含有重金属，购买时要注意向厂家申请查看检测报告。

误区3：认为甲醛低就是环保。除甲醛外，家具还会挥发重金属等污染物，但只要是符合国家安全标准的，就一般问题不大，购买时消费不应仅关注甲醛释放量。

误区4：家具搬回家就立马入住。尽管家具符合标准，但搬进家后通常会有异味，建议家具搬回家后开窗通风一个月后再入住。

矿泉水、纯净水有何区别？

矿泉水可以理解是矿产资源，是地下深处由钻井采集或自然涌出的水。矿泉水对水源地有严格的要求，水源成本高，所以矿泉水的价格相对较高，而不是因为其含有微量矿物质等神奇元素。实际上矿泉水中的“微量营养元素”硒、锶等成分含量甚至不如自来水的成分多。

而纯净水是通过离子交换、反渗透、蒸馏等工艺制成，离子含量低，水硬度也低。几乎不含矿物质，所以纯净水烧水不会产生水垢。有人说“矿泉水中含有丰富的矿物质，多喝对身体好，而纯净水被净化过滤没有任何人体可吸收元素，所以要少喝。”事实是，矿物水里面一般会合理添加镁、钾、氯等物质元素，但大部分微量元素微乎其微。而纯净水在饮用时一般都会烧开，可以去掉水中对人体不好的微生物，减少寄生虫感染疾病的发生。

这样喝水更健康

水虽然是透明的，但其中蕴含了很多肉眼看不见的营养物质，例如镁、钙等比例较大的矿物质元素，还包括铁、锌、钠、钾、氯、等必不可少的元素。多饮水可以预防结石、哮喘、癌症、便秘以及痛风等身体疾病。在《中国居民营养素膳食参考摄入量》中就建议居民们，每日应饮用1.5-1.7升的水，才足以保证人体健康所需。

怎么知道自己有没有喝够水？看看尿液的颜色就能判定。如果是透明无色或者是淡黄色的尿液，就证明体内的水分充足，可以少量进行补水；如果尿液呈深黄色，则表示体内水分不足，需要大量补充；如果感觉尿液减少或没有尿液，那么就可能严重缺水了。

其次，在睡前能不能喝水？适量喝半杯水有益。在睡前或者起夜时充分补水，可以减少血液浓缩，避免出现心绞痛，从而起到保护心脏的作用。不过晚上不要喝太多会影响睡眠，喝200毫升就够了。

总之喝水好处多，特别对健康更是如此，大家生活中一定要记得多喝水哦。

石门县人民医院 十二病区 消化内科 | 名医恭候：刘 斌 咨询电话：5323112
石门县人民医院 十三病区 肾病风湿免疫科 | 名医恭候：蓝 文 伍 君 咨询电话：5323125
石门县人民医院 十五病区 疼痿专科 | 名医恭候：黄登元 熊寿应 咨询电话：5324030
石门县人民医院 十六病区 老年病内分泌科 | 名医恭候：李 剑 向泽林 杨 莉 咨询电话：5332600
石门县人民医院 一病区 全科医学科 | 名医恭候：杨 莉 咨询电话：5332600
石门县人民医院 十七病区 眼耳鼻咽喉科 | 名医恭候：卞新浩 胡振军 咨询电话：5323010
石门县人民医院 十八病区 心血管内科(一) | 名医恭候：刘 倩 谭传福 谢 彬 咨询电话：5323033
石门县人民医院 十九病区 心血管内科(二) | 名医恭候：梁传亮 王贤奎 咨询电话：5336450
石门县人民医院 二十病区 骨科(二) | 名医恭候：王文聪 毛炳焱 丁原 胡志喜 咨询电话：5324071
石门县人民医院 二十一病区 产科 VIP 区 | 名医恭候：李赛媚 刘 洁 咨询电话：5336480
石门县人民医院 二十二病区 妇科(二) | 名医恭候：周美浓 孙海琦 咨询电话：5339289
石门县人民医院 二十三病区 胸外 乳腺 甲状腺外科 皮肤科 | 名医恭候：龙朝晖 郑骥成 顾强健 咨询电话：5323030
石门县人民医院 四十、四十一病区 中医 康复医学科 | 名医恭候：唐祖纲 杨海平 李彩华 李念文 咨询电话：5330010
石门县人民医院 二十六病区 儿科(一) | 名医恭候：胡建国 肖 夷 咨询电话：5330139
石门县人民医院 二十七病区 儿科(二) | 名医恭候：胡建国 谭 敏 咨询电话：5335200
石门县人民医院 三十病区 神经内科(二) | 名医恭候：王 浩 刘培华 咨询电话：5333881
石门县人民医院 三十一病区 肿瘤血液科(一) | 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 肿瘤血液科(二) | 名医恭候：朱超纲 周 勇 杨颜菲 咨询电话：5335019
石门县人民医院 三十三病区 呼吸内科(一) | 名医恭候：唐纯金 高 芬 咨询电话：5335200
石门县人民医院 三十四病区 呼吸内科(二) | 名医恭候：文海云 周尚昆 咨询电话：5338521
石门县人民医院 三十五病区 感染科 | 名医恭候：陈四清 田泽飞 咨询电话：5324730
石门县人民医院 三十七病区 急诊科 | 名医恭候：尹 祥 王 波 咨询电话：5323011
石门县人民医院 二十九病区 神经内科(一) | 名医恭候：龚考玲 唐似锦 咨询电话：5333003