

快捷支付 让患者最多跑一次

近日,我院门诊收费窗口正式开通微信和支付宝支付服务。患者仅需几秒,即可完成缴费,得到患者及家属的欢迎和好评。

一直以来,我院为提高服务质量,不断加强信息化建设,努力做到减少患者就诊等候时间,为患者提供更加优质的就诊环境。今年8月起,我院利用“互联网+”现代信息技术创新服务管理模式,改善优化服务流程,试运行收费窗口支付宝、微信扫码支付功能。近日,这些支付功能正式启用。

昨日,在该院门诊收费窗口看到,患者家属只要打开付款码,然后对着扫码器“扫一扫”,即可支付医疗费

用,方便简单,省时省力。

一位患者家属满意地告诉记者,“以前需要到银行取钱,再带着现金到窗口付费,既浪费时间又不安全。现在只需拿出手机扫一扫就可以付费,无需再携带大量现金和银行卡,对于收费窗口而言,也减轻了排队困扰。”

工作人员表示,“患者入院时会收到我们提供的贴心提示,了解看病流程,避免跑‘冤枉路’。另外,我们通过集中医保审批窗口等措施,让患者‘一站式’办理相关手续;目前,我们正在研究化验检查结果信息化建设,将使患者通过微信等平台即可了解检查结果。”

陈立兵:对症开方 良心施药



识、良好的职业道德、严谨的工作态度。长期以来,他通过身体力行“从自己做起,从点滴做起,视病人如亲人”的从医理念,可靠的医疗效果赢得了病人的理解、支持与尊重。他牢记救死扶伤职责,注重医患沟通,不断提高服务品质。他还非常重视患者在诊疗过程中的心理变化,以及时加强劝导、疏通。他相信:“给病人看病时,一个亲切的笑脸、一个鼓励的眼神、一句温暖的问候、一个贴心的动作,本身就是良方。”

对症开方 良心施药

常年的从医经验,让陈立兵接触了形形色色的疑难杂症。在强烈的责任心、事业心驱使下,他坚持精益求精,对症开方,良心施药,赢得了无数患者好评。

几年前,一位家住郧阳区柳陂镇的女性患者来到该院求医。原来,她在多家医院均检查、诊断黄体功能不全、输卵管阻塞,只有通过试管婴儿的方法才能怀孕。知道结果后,她仍积极坚持治疗。婚后十余年仍未怀孕的她一度精神崩溃,后来听说陈立兵在治疗不孕方面有独到之处,便慕名而来。陈立兵通过调节气血和月经,经过几个月的治疗,这个女性终于当上妈妈了。

“小处方也有大作用”,在30多年的从医生涯中,陈立兵力求用最低的价格,最合适的药品、药量治好患者。在他的笔下,即便宜药、基本目录中的药组成的“小处方”很是常见,为患者节省了大量的医疗费用。

2017年10月的一天,一对年青父母抱着一个刚满4个月、咳嗽不停的婴儿,来到陈立兵的办公室,哭诉着求救。原来,孩子之前因为咳嗽,在省、市多家医院治疗,辗转3个多月,已经花费几万块钱,致使家里的积蓄所剩无几。但是,孩子每次出院后,不到一周就复发,让父母心急如焚。让孩子父母难以置信的是,在市中西医结合医院,陈立兵只用一个28元的处方,就让患儿转危为安。

后出现心情不好,整天唉声叹气,兴趣缺乏,不想做事的症状,家人发现她像变了一个人,性格开朗的她变得少言寡语,严重的时候还有狐狸精附身的感觉,多次出现消极自杀念头。

几年来她在家人的陪同下反复就诊市内多家医院,自觉症状无明显改善,患者和家属均对治疗失去了信心。今年7月底在亲友的介绍下,来到我院失眠科,接诊医生张文新详细询问了她的病情,在卜文芬主任的指导下,采用中西医结合及认知心理治疗,秦女士的病情逐渐好转,脸上也渐渐有了笑容,和病友们有说有笑,四周后痊愈出院。出院前秦女士将一面“医德高尚,医术精湛”的锦旗送到了失眠科医护人员的手中。看到秦女士脸上洋溢的笑容,在场的医护人员由衷的为她感到高兴。

(失眠科 张文新)

我院首届精神心理专科护士培训正式开始

为提高护士精神心理护理专科水平,促进全省精神科医护共同发展,我院于2018年8月底启动了首届精神心理专科护士培训计划。目前培训接收的学员共有4名,分别来自省内三家三甲医院。

护理部对于此次培训的师资、课程编排、教学方法上进行了精心安排。为期两个月的培训将以理论授课及临床实践相结合的方式。课程设置涉及精神心理相关的护理和技术,与临床密切结合,着重于培养临

床护士的专科实践能力、解决问题能力。培训结束后,我院将对学员进行严格的考核。

此次培训,是我院精神心理专科护士培训的起点,受到了省内各医疗卫生行业的高度重视。我院将不负众望,牢记使命,以专科护士领域培训为目标和要求,对学员进行规范化、标准化、多样化的精神心理专科培训,让各位学员学有所获,不虚此行。

(精1科 张敬)



为深入做好合理用药宣传,体现医院药师的价值,8月30日上午,我院药学部在门诊药房咨询窗口开展“合理用药”门诊咨询活动,为门急诊患者提供合理用药咨询服务,并给患者和临床医护人员发放合理用药宣传手册。活动期间,有不少患者前来咨询,如“药品的用法用量”、“药物的正确使用时间”、“两种药物能否同时服用”、“治疗药物选择”等问题。我们的药师们用专业的知识,通俗易懂的语言,耐心地为患者们一一做了解答,使患者受到了很好的用药教育。

同时,我们还发放了“安全合理用药手册”,患者纷纷领取阅读,不懂之处,当场询问引起我们的药师。患者与药师之间形成了良好的互动,无形间架起了一座沟通的桥梁。

不少患者在药房取药时,也纷纷前来咨询药物相关问题。此外,我们药学部还建立了“药学服务岗”,以期通过互联网加强与临床医师沟通,提供药物咨询、合理用药等相关方面的药学技术服务。

本次活动的开展,也让我们药师受益匪浅。我们决定今后定期开展类似的宣传活动,为老百姓解决用药问题。(药学部 刘玉)

优化改造儿科门诊 打造小朋友乐园



8月28日晚,虽然下班时间早已过了点,但我院后勤服务中心人员与儿科医护人员仍然加班加点不停在忙碌着……

据了解,为了优化服务流程,更好地方便群众就医,在不影响科室正常

工作的前提下,他们利用休息时间,对原来的儿科门诊一些就诊流程进行系列优化改造,改造后的儿科门诊将最大限度的考虑方便患者就诊,让百姓少走冤枉路,缩短就诊等待时间。



厚德

博爱

严勤

和行



扫一扫



中西医结合报

2018年9月
26
总第76期

主办: 十堰市中西医结合医院

健康服务热线: 0719-8615000

网址: www.szyxy.org.cn

内部刊物 免费取阅

我院通过湖北省精神心理专科护士培训基地评审

近日,从湖北省卫计委传来喜讯,我院被正式授予湖北省精神心理专科护士临床培训基地称号。

近年来,我院精神科在获批省级重点专科基础上,狠抓学科建设,不断提升精神科护理服务内涵,建立了科学的护理管理体系,树立了优质服务品牌,在全

省市州均获得了良好的口碑。我院在接到《关于印发湖北省精神心理专科护士培训方案和开展基地评审集中答辩的通知》后,紧抓机遇,认真筹备,积极申报,通过书面申报、现场答辩、现场评审等环节,最终在全省三家参评医院中脱颖而出,是十堰市目前唯一一家所

省心理专科护士的培训基地。评审专家给予了我院高度评价和充分的肯定。

此次入选湖北省精神专科护士培训基地,是湖北省卫计委对我院护理工作的认可。我院将以此为契机,不断推进护理学科发展,推动专科护理质量的提升。

茅箭区政法委书记李波一行来院调研

9月3日,茅箭区政法委书记李波、综治办主任李波、茅箭区卫计局副局长王成一行4人来院调研。院长朱少铭、院党总支书记吴云霞及相关科室主任、护士长陪同。

李书记一行在参观了我院精神卫生中心后在17楼会议室进行座谈。院长朱少

铭从医院的六大中心建设、精神疾病管理工作成绩等方面进行了介绍,李书记一行在听取朱院长的介绍后表示,对医院的飞速发展表示赞赏,对中西医结合治疗急危重症的效果表示叹服,随后李书记一行和朱院长又对精神疾病患者管理进行了深入交流。



我院召开纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风专项治理工作推进会

9月20日,我院纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风专项治理工作推进会在17楼2号会议室召开,院领导班子成员、院领导、中层干部等80余人参加会议。

会上,院党总支书记吴云霞传达了全市纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风专项治理工作文件精神,并强调,要统一思想,加强知识开展专项治理工作的重要性,落实惠民便民措施;加大力度,认真落实纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风的各项工作,严格控制大处方、大检查、严格控制费用,严惩骗保违法违规行为,加强医患沟通;加强领导,切实加强医药购销领

域和医疗服务中不正之风专项治理工作的组织领导,注重源头治理,健全监督机制,加强宣传,营造活动氛围。

院长朱少铭对我院纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风专项治理提出三点要求:一是加强纪检监察、职能科室要做好专项检查,发现问题及时整改,并严肃查处违法违规违纪行为。二是支持中医药产业、药监局出台相关政策,各科室在临床工作中,合理应用抗生素,降低贫困患者医疗费用。三是强化内涵



建设,各科室要把服务好病员、解决好病员问题放在首位,抓好学科建设,做好科室人才梯队建设,科室管理人员要严于律己,严格内部管理,强化医德医风教育,督促医务人员做到依法执业、廉洁行医。

我院隆重举办国学汇演



本场汇演由我院职工根据国学有关内容自编自演的歌舞、相声、古筝、诗朗诵等16个文艺节目组成,在两个小时演出中,医护人员们尽显神道。一首《我们意气风发的中西医结合人》拉开了晚会的帷幕。随后,伴舞朗诵《大医精诚》,古筝伴奏《太



极拳》、诵唱《三字经》、手语舞《三德歌》、相声《花好月圆》等节目依次上演,精彩连连,正演高潮迭起,赢得现场观众阵阵热烈掌声。展现了我院职工蓬勃向上昂扬奋进的精神风貌,营造了文明、和谐、健康向上的时代风采,增强了广大职工的凝聚力。同时



有利于进一步增强对国学的传承发扬与创新,应用国学智慧为人民健康服务做出新贡献。

我院召开 2017-2018 年度优秀教师表彰大会



为弘扬先进,树立典型,营造全院尊师重教的良好氛围,9月7日,我院在17楼2号会议室举行2017-2018年度优秀教师表彰大会。院领导、各科室主任、护士长、培养对象等80余人参加。会议由副院长丁爱萍主持。

会上,副院长王诗才宣读了表彰决定,对曹扶胜、李国臣、陈立兵、赵平、李洁、汪兰、朱兴清、朱文静、郑琼、刘芳等10名2017-2018年度优秀教师进行表彰。



院长朱少铭、院党总支书记吴云斌分别为他们进行颁奖,优秀教师代表赵平、汪兰做了发言。

院党总支书记吴云斌发表讲话,我院作为陕西省中医药大学等多所高等学府的教学医院,临床一线的医护人员承担了大量的教学任务,涌现出了大批优秀教师,希望表彰的教师再接再厉,开拓进取,继续发挥好模范带头作用。希望全院所有员工以他们为榜样,敬业奉献,为医院的发展做出更大的贡献。

我院荣获湖北省中医护理特色技术推介大赛优秀奖



9月20日,由湖北省中医药管理局主办的“中医护理特色技术推介大赛决赛”在省中医院举行,我院代表队在31支参赛队伍中以精湛的操作技术获得优秀奖。

本次活动旨在加强全省中医医疗机构间的学术交流,挖掘和推广特色鲜明、疗效显著的中医护理技术,达到共享、互通、互用的目的,不断提高中医护理水平,发挥中医药在大健康中的特色与优势,促进中医护理技术传承与创新,推动中医护理学科建设和专业发展。(护理部 李慧慈)

我院荣获十堰市卫计系统首届新媒体大赛优秀奖

8月30日、31日,由市卫计委、市网信办、市总工会主办的十堰市卫计系统首届新媒体大赛在太和医院举行,我院派出3名队员参加。

赛前,经过精心准备,我院提交了传播影响力较好的《天雪地跨省营救重症胰腺炎患者》的微信作品,开辟绿色通道救治脑卒中患者的微信视频作品,以及展示急救医务人员风采的抖音作品;比赛现场,由大赛组

委会发布案例,16支参赛队伍根据案例利用新媒体平台进行编辑H5作品和微信作品。经过近4个小时激烈比拼,我院以优异的成绩荣获优秀奖。

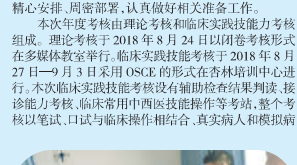
据悉,新媒体平台作为新型新闻载体,以“互联网+”的形式将医疗、健康宣教等潜移默化的融入到了每个人的生活,用幽默、风趣的语言引导每一位公民健康生活。

我院中医住院医师规范化培训年度考核工作顺利完成



根据《湖北省中医住院医师规范化培训实施办法(试行)》、《湖北省中医住院医师规范化培训考核办法(试行)》等文件相关要求,为检验我院中医住院医师规范化培训效果,我院于2018年8月底对2015、2016、2017级全体中医住院医师规范化培训学员进行了年度考核。

此次年度考核工作,得到了医院领导高度重视及临床科室、行政职能部门的大力支持。住培办事前



精心安排,周密部署,认真做好相关准备工作。本次年度考核由理论考核和临床实践技能考核组成。理论考核于2018年8月24日以闭卷考核形式在多媒体教室举行,临床实践技能考核于2018年8月27日—9月3日采用OSCE的形式在杏林培训中心进行。本次临床实践技能考核有辅助检查结果判读、接诊能力考核、临床常用中医技能操作等考试,整个考核以笔试、口试与临床操作相结合,真实病人和模拟病人。



人、学员互为病人相结合的方式对全体学员的临床思维、临床技能和医学素养进行了综合评估。历经1周,年度考核工作顺利完成,是针对住院医师临床思维以及综合处理能力的一次评估测试,同时也是检验住培医师一年来培训过程和实际效果的重要依据。更是我院对住院医师规范化培训考核管理措施的积极探索,为不断提高我院的住培质量提供了有力的保障。(住培办 张一梅)



遇见,爱

对于别人,世界安然。而我,游走于世界边缘,看不见尽头。直到,我遇见她——十堰市中西医结合医院精神科病区。

这里,有可爱善良的天使。

成加林主任,他以最平和的方式,走进我的心里,理解我的新地;黎永峰副主任,他以最可亲的姿态,了解我的病情,关注我的未来。

王又佳护士长,她以温暖的关怀,释疑我的困惑,赢得我的信任;还有一群美小护士,杨建明、赵彩霞、金小女、代锋、李娜、李新、吴津洋。她们总是用细心、爱心、细心和耐心,提醒我,督促我,开导我,让我感到被关爱、被呵护、被尊重。

这里,有中西合璧的治疗。

做早操,跳跳操,打篮球,玩乒乓,让我体魄更强健;猜谜语,讲笑话,说故事,学国学,让我思维更敏捷。

这里,有阳光,有希望。

(精神科 王又杜)

科室电话

名 医 主 任 陈立兵
电 话: 15072919195
李国臣
电 话: 15307289296

急 诊 科
主 任 陈敬捷
电 话: 8615000
电 话: 8615111
内 I 科(心血管内科)
主 任 陈太军
电 话: 8615121
内 II 科(神经内科)
主 任 兰俊
电 话: 8615105
内 III 科(内分泌科)
主 任 黄美松
电 话: 8615143
外 I 科(普外科)
主 任 曹扶胜
电 话: 8615122
外 II 科(骨外科)
主 任 张彦彦
电 话: 8615019
外 III 科(胸外科)
主 任 卢武武
电 话: 8615602
泌尿外科
主 任 程伟
电 话: 8616316
妇产科
主 任 刘国云
妇科副主任: 曾娟
电 话: 8615123
产科副主任: 许文敏
电 话: 8615190
儿 科
主 任 刘洪
儿 I 科副主任: 秦有香
电 话: 8615118
儿 II 科副主任: 吴松
电 话: 8613409
精 神 科
主 任 成加林
精神 I 科副主任: 周海海
电 话: 8615125
精神 II 科副主任: 许晴丽
电 话: 8613116
精神 III 科主任: 黎永峰
电 话: 8615667
失 眠 科
主 任 成加林
副主任: 卜文芬
电 话: 8615502
康 复 科
主 任 刘鹏
副主任: 陈西海
电 话: 8615112
健康体检中心
主 任 张惠玲
电 话: 8615191
针 灸 科
主 任 张伟
电 话: 8615627
眼耳鼻喉科
负责人: 吴磊
电 话: 8615076
口 腔 科
主 任 胡海波
电 话: 1387278622
皮 肤 科
负责人: 殷强
电 话: 1399702505
导 医 台
电 话: 8615137
健 康 门 诊
电 话: 8615134
公 共 卫 生 科
电 话: 8615113

中医秋季养生的10个办常识

近几天来大部分地区都感受到了秋意,阳光已不再那么的炙热,气温也有所下降了,炎夏过去,迎来凉爽的秋季,秋季该如何养生呢?请看我院名医堂上的养生攻略:

1. 防秋“燥”,护阴津

秋季是由热转凉,阳消阴长的过渡阶段。《黄帝内经》说:“秋冬养阴”,即指在秋冬两季应当收敛阳气,以适应自然界阴气渐长的规律,并为来年阳气的生发打好基础。“燥”为秋季的主气,故称“秋燥”。燥气伤人,以耗伤津液为主,津液既耗,则必一派“燥象”。秋季对应的脏腑是“肺”,当秋燥犯肺时,容易出现“诸涩枯涸,干劲皴揭”等燥邪致病症状。因此,秋季养生,当以“防肺燥,护阴津”为主。

2. 调整起居

秋季气候干燥,但清晨却是天高气爽,空气清新,一日当中为舒适的时候,早睡早起是好习惯,利于收敛神气,使肺不受秋燥的侵袭,保持充沛的活力。秋季的适当早起,可缩短或减少血栓形成的机会,对于预防脑血栓发病也是有一定意义的。

3. 调气养生

秋天容易感到困乏,每到周末的时候,不少人可能会选择睡懒觉,但专家认为,秋天更应该养成早睡早起的好习惯。中医认为,天人相应也是养生的一种方法。所谓天人相应也就是人与天地相应,最有效的顺应自然的养生方法就是随四季的变化而调整作息规律。

4. 适度饮水

在“饮食的金字塔”中,水处于最底层。也就是说,水是人体最基本所需,也

秋冬季寒风萧瑟,多少使人触景生情,尤其年老者之人,垂暮之感使得情绪低落。忧郁、烦躁的情绪变化会对身体的健康产生不少的影响。摆脱气候带来的情绪变换,应该调整好自身的精神状态,振作情绪,调整状态,时刻保持乐观向上的心态。

4. 静情绪

秋天自然界的萧瑟,使人容易触景生情,尤其是对于老年人来说,更易在他们心中引起萧条、凄凉、垂暮之感,勾起忧郁的心绪。此时情绪调节应保持安宁平静,以缓和秋天的肃杀之气对心理上的影响。

精神调节顺应秋气的特性,保持宁而不躁,敛而不泄,清而不浊,神气内敛,做到清静养神,排除杂念,达到心境

5. 早起早睡

秋天容易感到困乏,每到周末的时候,不少人可能会选择睡懒觉,但专家认为,秋天更应该养成早睡早起的好习惯。中医认为,天人相应也是养生的一种方法。所谓天人相应也就是人与天地相应,最有效的顺应自然的养生方法就是随四季的变化而调整作息规律。

6. 适度饮水

在“饮食的金字塔”中,水处于最底层。也就是说,水是人体最基本所需,也



是最重要的营养元素之一。秋季天气干燥,易使人产生燥气。而秋燥最易攻击肺,所以当肺气上升时,咳嗽、哮喘、腹泻、皮肤干燥等疾病首当其冲。此时,人体需要更多的水来维持机体的正常运转。此外,秋天易出现身体困乏,也就是俗语的“秋乏”。而科学地饮水也可以缓解秋乏症状。

秋季应多喝水,淡茶等,以养阴润燥,弥补身体损失的津液。尤其应定时,主动多喝白开水,即使不渴也要喝。喝水时,要少量频饮,而不要一口气喝得太多。研究发现,此法既可使人体津液得以补偿,对内脏也没有损害。而一次大量饮水,反而会损伤肠胃功能,导致消化不良。

7. 吃蜜少盐

白天喝点淡盐水,晚上则喝点蜜水,既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。蜂蜜具有强健体魄、提高免疫力、增加血红蛋白、改善心肌等作用,在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止“秋燥”对于人体的伤害,起到润肺、养阴的作用。

姜是好东西,但到了秋季还是少吃姜为好。过去有句老话“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”大概意思是秋天不吃姜,夜晚不吃姜。当然,这并不是说秋季就绝对一点也不吃,关键是“不能”多食和“夜间勿食”。

8. 调节饮食

暖了,就可以防止寒邪入侵,而且按揉颈部也能使颈脉气血充盈,而增强颈部的抗寒能力。

2. 如果你经常胃寒

喝姜茶

鲜姜是具有辛辣味的温性食品,有中等强度的散寒发汗作用,经常服用可以使体内的“正气”处于激发活跃状态,起到较好的驱寒作用。饮用时以加一些蜂蜜、红糖,或者市场上有现成的甘蔗姜茶,每天早上喝一杯,全身都会暖暖的。

每天足浴

临睡前用热水泡脚,水中可以加几粒八角茴香,一把红花。八角茴香和红花都是具有热性的物质,双足在这种有热性和热度的水中,浸泡了20分钟,当身上微微发热出汗时,寒气已经被我们赶走了。

睡前梳头

头部的经络走向是从前向后,用木梳梳理头发可以使头部经络内的气血流动顺畅,风寒难入侵。每天用木梳梳理头发20-30次,用适当力度将梳齿压着头皮滑动,效果会更好。

晒菊花枕

菊花具有疏散风寒的作用,中医历来把菊花作为防治感冒的常用药。睡眠时,菊花内的有效芳香成分包围着头部,那些与感冒有关的经络和穴位都可以收效。

3. 所有人都可以做的

捏脊

捏脊要互相做,这是一个冬日里你和他彼此关心的好机会。脊柱两侧是膀胱经的位置,风寒之邪通常从后背侵入人体,因此膀胱经就是人体在后背的一个大栅栏。捏脊要从下向上,用双手拇指和食指交替捏。如果你怕捏不好,也可

民以食为天,饮食调理对身体的保健功效同样不可忽视。遵循季节变换的规律,科学进食,由内而外地调治,这就是食疗功效。皮肤与口角干燥、口舌生疮、咳嗽、毛发脱落等现象,这些现象常被称为“秋燥”现象。当出现此种状况时,可适当选择些滋润润肺的补品或药膳。如沙参、百合、银耳、芝麻、糯米、冰糖适量煮粥,早晚服食,润肺生津,养阴清热。时刻多补充水分及水溶性维生素B和C,多吃水果与绿叶蔬菜;不要过食咸瓜果,因为容易坏肝又损伤脾胃;少用葱、姜、蒜、辣椒等的温燥食物,以防温病热证。

9. 加强运动

秋天人们可以参加一些较平缓、活动量小的运动。这样既不会因出汗多损耗元气,又可以舒展筋骨,提高身体耐寒能力,锻炼还能增强体质,增进机体的耐寒抗病能力,提高心血管系统的功能,增加大脑皮层的灵活性,保持清醒的头脑和旺盛的精力。锻炼后胃液分泌增加,肠胃蠕动加快,可以提高消化和吸收功能。像慢跑、做操、打太极拳、散步、登山、打乒乓球、羽毛球等都是适合秋季的运动,您可以根据自己的爱好选择。

10. 多晒太阳

人体在补充充足的阳光之后是可以抑制褪黑激素的分泌的,而当秋季来临的时候,阳光的照射就不再夏天那样的强烈,雨天也会渐渐的增多,这个时候人体的褪黑激素就会增多,从而就会一直甲状腺素与肾上腺素的分泌,会让人感觉到心情低落。



病由心生,睡眠自由

现社会科技越来越发达,生活水平提高,越多人熬夜玩手机、吃宵夜、胡思乱想,不注意睡眠,长期的放纵和一些坏习惯就可能产生失眠的疾病,我院失眠科一度关注并重视如今人们的睡眠质量,护士每天带领病人做不一样的工娱活动,可使病人陶冶情操,提高自信,胡思乱想,提高人的积极性,提高自身免疫力,提高对外界环境因素的干扰,也可以通过锻炼刺激大脑、血液循环作用;病人置身于娱乐活动中,可转移对疾病的关注,减轻痛苦,减少幻觉、妄想等症状所造成的不良影响,缓解焦虑,抑郁或恐惧等不良情绪。既可以增强治疗效果,又可以丰富和调节病人的住院生活。(失眠科)

越来越冷怎么去寒气? 这样让你远离感冒,从头暖到脚!

天冷、气温骤降,淋雨最容易引起感冒。因此避寒、驱寒是感冒预防之道。

1. 如果你经常用冷水洗脸

早晨用冷水洗脸

外出时,第一个感受到寒风的部位是脸和鼻。经常用冷水洗脸,可以帮助口鼻适应突然的寒冷,从而提高免疫力。每天早晨用冷水洗脸,刚开始会觉得凉,一周后就能适应了。

外出前擦驱寒膏

感冒发作为呼吸道的,鼻翼两边的迎香穴就是预防感冒的战略要地。揉这个穴位在大多数时候甚至比口罩更有防御效果。揉迎香穴时,鼻周气血运行加速,局部温度因气血增多而增加,还可以使呼吸道抵抗寒气的能力增强。

保暖颈部

有相当一部分人感冒先从嗓子开始,因为咽喉是很多重要经络的必经之路,受寒气侵袭最容易受累。颈部保