

烫手了为啥摸耳垂

前段时间我跟好朋友出去吃饭,服务员急匆匆地端上盘子后,赶紧抽回手去捏自己的耳朵,原来盘子太热,烫着她的手了。印象中很多电视画面都有这个场景。自己的手被烫到后,也会下意识地摸耳垂,感觉不仅顺手,而且耳垂凉凉的,很舒服。为啥要摸耳垂?

烫手后摸耳垂是有一定依据的。耳垂是人体很特殊的部位,是天然的吸热场。因为耳垂上的毛细血管最少,血流量少,所以它是人体温度最低的部位。耳垂还是人体散热最快,热量传导最好的一个部位。烫手时摸一下耳垂,会将热量传给耳垂,可以缓解烫手的感 觉,并让温度降下来。另外,摸耳朵比较方便,也是习惯性动作,手被烫时总会下意识寻找温度较低的地方,这也算是一种本能反应吧。

摸耳垂毕竟效果有限,烫手后应该立刻用凉水把伤处冲洗干净,然后把伤处放入凉水浸泡半小时以上。或者可用烫伤膏直接涂于伤面,这种方法也很管用,一般几分钟即可止痛。

春季养生注意事项

春天里,万物欣荣,生机勃勃,是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵,天气潮湿,乍暖还寒,气候很不稳定,饮食调养就很重要。营养专家建议,春季饮食调养,必须遵循一定原则,有些食物宜多吃,有些食物则是少吃为妙。一些春季会出现的“症状”,也可以通过饮食来调理。

1.多禽少畜护心脏

对于肉食,人们大多又爱又怕。爱是因为它营养丰富,口感良好;怕是因为其脂肪含量高,容易与高脂血症乃至冠心病、中风、糖尿病等疾病挂钩。如何解决这个难题呢?窍门之一就是多吃禽肉少吃畜肉。

畜肉脂肪中饱和脂肪酸多,胆固醇也高,而鹅、鸭、鸡等禽肉不仅脂肪较少,而且所含脂肪的结构更接近橄榄油,故有保护心脏作用。

2.多生熟减少致癌物

熟肉制品食用方便,口味也不错,你可能更喜爱熟肉制品。不过,这样你将犯下摄入亚硝酸盐的错误。因为在制作熟肉制品过程中,要添加亚硝酸盐,目的是防腐。但亚硝酸盐一旦进入人体,就可分解成具有强烈致癌作用的物质亚硝胺,威胁健康。

3.多还原少氧化跃大脑

所谓氧化食物,是指那些富含过氧化脂类化合物的食物,油炸类食品、方便面、汉堡包等为其代表。这些食物能在人体内发生氧化反应,损害脑血管壁,使脑血管变窄,对大脑的生理活动产生不良刺激。

还原食物则含胡萝卜素、超氧化物歧化酶等成分,可阻止脑血管壁的氧化反应进行,或者使已经发生的氧化反应“还原”,保证脑血管通畅的健康状态。

4.多糙少精保护血管

专家研究发现,一种称为同型半胱氨酸的物质,如果在血液中的浓度过高,就会引起人的动脉硬化,最终导致心肌梗死、脑中风以及老年痴呆症。而血液中的同型半胱氨酸之所以会升高,越来越多地吃精细加工的食品就是原因之一。

5.多绿少白益寿延年

蔬菜的营养价值与其颜色深浅有关。颜色愈深的蔬菜,维生素与胡萝卜素含量越多,反之就越少。按此规律排出的顺序是:绿色蔬菜、红黄色蔬菜、白色蔬菜。绿色蔬菜富含钙质,叶酸与维生素C的含量也很高。(付超摘)

带你认识 可视音乐治疗

可视音乐治疗是基于音乐与人生理和心理的关系研究,采用视交叉原理,利用数字信号处理技术和声控动画技术,使用音乐画面、灯光等多重感官的综合刺激,通过治疗师与治疗对象的互动,改变患者心理与生理指标,来调节患者情绪,唤醒、催进、激励、宣泄等精神作用,进而改善不良行为,促进交流能力的发展。

我院从2013年引进可视音乐治疗仪联想视听部分,对有情绪与行为障碍,注意力缺陷,交流障碍,社会适应困难且有一定音乐素养的患者进行治疗。治疗师根据病人不同特点,选择不同音乐曲目,灯光进行治疗。临床使用半年多,参与治疗患者达500多例。在使用过程中,患者积极参与,反应良好。认为具有调节情绪,改善睡眠,增强自信,集中注意力,培养兴趣,陶冶情操,促进人际交往等作用,对促进患者全面康复、重返社会有着重要的意义。

(郑群玲)

市康复治疗沙龙活动在我院举行



3月12日晚18时,由我院老年康复科承办,金华市各家医院康复治疗

(伍小球 攝)

动在我院顺利举行。本次沙龙的主题是:“脑卒中后肩关节半脱位的作业治疗”,由我院资深治疗师刘建英主讲。

会上刘建英详细介绍了脑卒中后半脱位的发生原因,诊断标准及治疗方法,特别是现场的操作演示得到了大家充分的肯定。随后,参会者对实际工作中碰到的问题进行了激烈的讨论,对一些疑点、难点问题也进行了一定的探讨。

金华市康复治疗沙龙成立于2013年3月,是金华市康复医学会康复治疗专业技术委员会金华市康复医学质量控制中心具体承办。主要由市本级各家医院的康复治疗师参加,目的是为了整合金华康复治疗技术力量,建立康复技术交流平台,提高金华地区康复治疗水平、学术水平与教学水平。每两月一期,由各家医院轮流承办。(张一虹)

优秀的家长都是“骗子”

门诊咨询的家长经常会抱怨他的孩子读书全班最差,脑子又不笨的,上课三分钟都坐不牢……,其实在教育孩子的时候,最好睁一眼,闭一眼,用睁着的那只眼去看孩子的优点、长处和潜力,对孩子的缺点、不足和问题,我们如果能闭起眼睛,那些缺点、不足和问题可能就不存在了,家长回去以后可以骗孩子说:医生表扬你了,说你现在能坐三分呢,进步很大,他慢慢能坐住五分钟、十分钟了……,说不定把你的孩子骗到清华和北大,有家长可能会反问,那不是自欺欺人吗?这些家长也许不知道,学会欺骗可能是教育的最高境界。

后变为:当孩子经常装成爱学习的样子,慢慢的就形成了一种习惯。他觉得他就是这样的人,爱学习

有一个世界级的大骗子,叫罗森塔尔,他是世界著名的心理学家。有一次他到一个学校,随便挑了十几个孩子,硬说他们是天才,结果八个月后,学校的校长和老师真的发现这些孩子进步明显,慢慢变成了天才。这个骗局后来被称为“罗森塔尔效应”,也叫“期待效应”。凡是能从中悟出点道理的,掌握这个骗术的,都成为优秀家长了。

为什么骗会有如此巨大的威力?

人的行为形成最大的秘密是:先定为,再装为,后变为。比如,我们希望孩子是个爱学习的人。就可以用以上三步来实现。

先定为:用尽一切方式说孩子是爱学习的。对孩子说他是爱学习的好孩子。对别人说他是爱学习的好孩子。平时就把他当作是爱学习的好孩子对待。

流感高发季节病区环境的清洁消毒指引

流行性感冒,简称流感,是由流感病毒所致的急性呼吸道传染病,常于冬、春季流行,患者经咳嗽、喷嚏、说话所致飞沫传播为主,通过病毒污染的茶具、餐具、毛巾等间接传播也有可能。预防时着重个人和环境卫生。流感高发期间病室内外环境的主要清洁、消毒指引如下:

一、病人及病区管理

1.最好病人安排在单人病房,或与病原体相同的病人同住一房,并注意关闭门窗。病人的房间在通风时,要注意保证空气不与其他病房直接相通,以防止空气传播。病人外出时必须戴医用外科口罩,以防止传染他人。

2.经常打开窗户,每天至少2次,每次30分钟,保持空气流通,也可使用排气扇,增加室内空气流通,如使用空调,应定期清洗空调隔尘滤网,也可用有效氯500mg/L的含氯消毒剂擦拭防尘网表面。每天用艾条空气消毒2次。

3.做好健康宣教,要求病人及保姆、阿姨要勤洗手,使用洗手液并用流动水正确地洗手,不要共用毛巾抹布,接触呼吸道分泌物(如打喷嚏后)应立即洗手。

是他本来就有状态,于是他真的成为爱学习的好孩子了。

优秀父母正是有意或者无意遵循了这个原理,他们把孩子先定为优秀的,聪明的,有爱心的……,然后,孩子在这些父母面前就装成这种人,最后他们真的成为了这种人,老师或父母的教育也取得了成功。不过需要注意的是,当你不断告诉孩子他不够优秀的时候,其实你也是个骗子,只不过把孩子骗成了一个不优秀的人而已。

原来骗是一种教育的智慧,教育的成功与否就在于你如何骗孩子。如果你希望你的孩子优秀,请你骗他说,他就是优秀的。

(蒋庆飞)



- 1.用过的纸巾应丢弃到有盖垃圾桶中,室内的垃圾桶应定时清理并加盖。流感患者外出时佩戴外科口罩,以免传染他人,佩戴口罩前后要洗手。
- 2.病人呼吸道分泌物可能吐在吸水纸上,并放入加盖的痰具内。痰具内加入有效氯含量1000mg/L的含氯消毒剂溶液,浸泡30min以上,经消毒后的呼吸道分泌物可倒入有通往污水处理设备的下管道内。痰具每天用有效氯含量2000mg/L的含氯消毒剂溶液浸泡消毒60min。
- 3.使用含氯制剂注意事项:调配或使用时应开门窗,保持空气流通。由于含氯制剂有一定的刺激性,应佩戴口罩和手套进行操作。配制时应用量杯计算份量。消毒完的物品应以清水冲洗及晾干,最后清洁双手。经稀释的含氯制剂最好当天用完。如不慎接触眼睛,应立即用清水冲洗15分钟并就医。消毒期间不随意用手揉擦眼睛,触摸鼻子或嘴,及时洗手。
- 4.打喷嚏或咳嗽时应用纸巾遮盖口鼻,用过的纸巾应丢弃到有盖垃圾桶中,室内的垃圾桶应定时清理并加盖。流感患者外出时佩戴外科口罩,以免传染他人,佩戴口罩前后要洗手。
- 5.对室内环境的地面、床头柜、病床、厕所等表面,用有效氯1000mg/L的含氯消毒剂擦拭30分钟后,再用清水擦拭抹干。消毒时,应特别注意厕所,床头柜和经常接触的表面,如灯按钮、门把手、电话听筒、水龙头等。
- 6.在流感高发期,注意茶具、痰杯的隔离,每餐每天进行高温消毒或含氯消毒液浸泡消毒。还应留意公共场所及物品的消毒如:活动室、公共厕所、开水间、洗漱间等。
- 7.增加手卫生用品,室内收集垃圾的容器应定时清理并加盖。
- 8.注意医源性交叉感染的发生:工作人员要自觉遵守手卫生管理制度,认真做好手卫生,防止通过你的手将细菌在病房内传播。
- 9.做好治疗室及办公区域物表的每日定期消毒,特别注意:电脑键盘、文具设施等的清洁消毒。

二、病人使用物品及病人分泌物消毒

1、病人使用的物品做到固定专用。

在医院开展党的群众路线教育实践活动动员大会上的讲话

蒋惠英

同志们:

下午好!

今天,我们在这里召开医院开展党的群众路线教育实践活动动员大会。会议的主要内容,就是要贯彻落实上级党委的部署要求,结合医院实际,对院的教育实践活动进行动员部署。市卫生局党委对我院的教育实践活动高度重视,特派吴志明书记亲临指导。稍后,吴书记还要作重要讲话,提出明确要求,请大家务必领会好、落实好。下面,我先代表医院教育实践活动领导小组讲四点意见。

一、统一思想,深刻认识开展教育实践活动的重大意义开展党的群众路线教育实践活动,是党中央在新形势下坚持党要管党、从严治党,顺应群众期盼和加强执政党建设的重大部署;是实现党的十八大确定的奋斗目标的必然要求;也是促进我院改革发展,加强党的建设和干部队伍建设迫切需要。全院党员干部一定要深刻认识此次教育实践活动的重要性,做到“三个深刻认识”:

一要深刻认识开展党的群众路线教育实践活动是贯彻落实党中央和市委重要部署的需要,党的十八大明确提出,在全党深入开展以“为民务实清廉”为主要内容的党的群众路线教育实践活动。去年第一批开展的“群教”实践活动已经结束,我市作为第二批开展的城市,2月10日金华市委召开了动员大会,标志着我市“群教”活动的正式开始;2月27日市卫生局党委召开“群教”活动动员大会。吴康良局长的动员报告,以及卫生局的活动实施方案,为我院开展好“群教”活动,指明了目标方向。我们一定要按照有关部署,全面自觉地贯彻落实,确保教育实践活动取得实效。

二要深刻认识开展党的群众路线教育实践活动是改进工作作风、增强党的生命力的需要。全心全意为人民服务是我党的宗旨,党在长期实践中创造和发展起来的群众路线是我们党的根本路线,是保持党同人民群众血肉联系的法宝。领导干部的工作作风、生活作风,关系着党在人民群众中的形象,关系着党风政风。开展教育实践活动,就是为了进一步明确,推动历史前进的决定性力量是人民群众,我们要自觉地尊重人民群众、相信人民群众、依靠人民群众。

三要深刻认识开展党的群众路线教育实践活动是推进医院健康的良性的发展需要,近几年来,我院通过开展创先争优、三好一满意、优质护理服务示范工程和创建三级甲等精神病专科医院等工作,广大党员干部群众的服务意识、工作作风有了明显的提升,取得了有目共睹的成绩。但是,医院在一些方面仍然存在不足,如有的领导大局意识不强,不讲原则;有的干部深入一线解决实际困难的作风有待改进;一些医务人员的服务态度和服务质量还不能让群众满意;

等等。这些问题都需要我们,不断地自我完善、自我提高。二、抓好学习,准确把握教育实践活动的目标要求开展这次活动的主要目标任务,重点是要抓好医院领导班子、领导个人和中层干部的队伍建设。在具体工作中,要做到“两个着力”。

(一)着力突出活动总要求中央明确,这次活动的总要求是“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”。“照镜子”,主要是发现问题,对照党章、廉政准则和群众期盼,查找问题差距;“正衣冠”,主要是按照为民务实清廉要求,正视问题,端正行为,维护良好形象;“洗洗澡”,主要是以整风精神开展批评与自我批评,分析提高,解决思想和实际问题,“治治病”,主要是坚持惩前毖后、治病救人方针,对存在问题的党员干部进行教育提醒,严肃查处和专项治理。这四句话各有侧重、相互关联,核心是密切干群关系,解决突出问题。

(二)着力把握“四个坚持”一是坚持正面教育为主,引导党员干部坚定理想信念,讲党性、重品行、做表率,做社会主义核心价值观的模范践行者和医疗卫生事业的积极推动者。二是坚持批评和自我批评,开展积极健康的思想斗争,敢于揭短亮丑、改正缺点、修正错误,真正让自己思想受到教育、作风得到改进、行为更加规范。三是坚持讲求实效,工作活动两不误。要开门搞活动,要紧紧依靠群众,广泛听取党员干部群众的意见,要让群众参与、监督和评价。四是坚持领导带头。市委提出了领导干部“六个带头”(带头参加学习,带头深入基层群众,带头听取群众意见,带头深入查摆问题,带头开展批评和自我批评,带头抓好问题整改)的要求。在此,我代表院党委向大家郑重承诺,一定要做好“六个带头”。

三、精心组织,认真落实教育实践活动各项任务按照吴康良书记讲话中提到的需要重点把握的五个环节,即学习教育、“深”,征求意见“诚”,查摆问题要“严”,整改落实要“快”,机制建设要“实”的要求。在院的具体工作中,要做到“四个不能”:一是基本环节不能少。这次教育实践活动分三个环节进行,即学习教育、听取意见环节,查摆问题、开展批评环节,整改落实、建章立制环节。这三个环节是相互联系、相互促进的有机整体。学习教育,听取意见是基础,查摆问题、开展批评是关键,整改落实、建章立制是根本。我们一定要严格按照这三个环节,将规定动作做到位。

二是方案措施不能虚。经过前期准备,医院《党的群众

等等。这些问题都需要我们,不断地自我完善、自我提高。

二、抓好学习,准确把握教育实践活动的目标要求开展这次活动的主要目标任务,重点是要抓好医院领导班子、领导个人和中层干部的队伍建设。在具体工作中,要做到“两个着力”。

(一)着力突出活动总要求中央明确,这次活动的总要求是“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”。“照镜子”,主要是发现问题,对照党章、廉政准则和群众期盼,查找问题差距;“正衣冠”,主要是按照为民务实清廉要求,正视问题,端正行为,维护良好形象;“洗洗澡”,主要是以整风精神开展批评与自我批评,分析提高,解决思想和实际问题,“治治病”,主要是坚持惩前毖后、治病救人方针,对存在问题的党员干部进行教育提醒,严肃查处和专项治理。这四句话各有侧重、相互关联,核心是密切干群关系,解决突出问题。

(二)着力把握“四个坚持”一是坚持正面教育为主,引导党员干部坚定理想信念,讲党性、重品行、做表率,做社会主义核心价值观的模范践行者和医疗卫生事业的积极推动者。二是坚持批评和自我批评,开展积极健康的思想斗争,敢于揭短亮丑、改正缺点、修正错误,真正让自己思想受到教育、作风得到改进、行为更加规范。

三是坚持讲求实效,工作活动两不误。要开门搞活动,要紧紧依靠群众,广泛听取党员干部群众的意见,要让群众参与、监督和评价。四是坚持领导带头。市委提出了领导干部“六个带头”(带头参加学习,带头深入基层群众,带头听取群众意见,带头深入查摆问题,带头开展批评和自我批评,带头抓好问题整改)的要求。在此,我代表院党委向大家郑重承诺,一定要做好“六个带头”。

三、精心组织,认真落实教育实践活动各项任务按照吴康良书记讲话中提到的需要重点把握的五个环节,即学习教育、“深”,征求意见“诚”,查摆问题要“严”,整改落实要“快”,机制建设要“实”的要求。在院的具体工作中,要做到“四个不能”:

一是基本环节不能少。这次教育实践活动分三个环节进行,即学习教育、听取意见环节,查摆问题、开展批评环节,整改落实、建章立制环节。这三个环节是相互联系、相互促进的有机整体。学习教育,听取意见是基础,查摆问题、开展批评是关键,整改落实、建章立制是根本。我们一定要严格按照这三个环节,将规定动作做到位。

二是方案措施不能虚。经过前期准备,医院《党的群众

群众路线教育实践活动实施方案》已经初步拟定,待局党委通过后再付诸实施。请大家对照实施方案的工作安排,特别是针对职工及患者反映强烈的问题,制定切实可行的整改方案,明确整改目标,落实整改责任。

三是行动落实不能假。要坚持严肃认真,实事求是的原则,要在活动中注意掌握工作特点,突出活动重点,展现成果亮点,力戒形式主义,决不走过场。领导小组办公室要善于发现活动中的亮点,善于总结及时公示,接受群众监督,同时及时上报上级党委。

四是领导带头不能弱。领导干部既是这次教育实践活动的组织者,又是活动的参与者和示范者。这次活动的重点对象就是医院领导班子和中层以上的领导干部,对他(她)们的作风之弊、行为之垢来一次大排查、大检修、大扫除,实现干部工作作风的根本好转。

四、加强组织领导,确保教育实践活动取得实效

一是明确领导责任。按照要求,医院成立了党的群众路线教育实践活动领导小组及办公室,党委书记任组长,领导小组下设办公室,具体负责教育实践活动的组织协调和日常工作。同时明确,各党支部书记为本支部教育实践活动第一责任人,与分到支部中去院党委委员一起,吃透活动精神,把握进度节奏。

二是精心组织实施。开展教育实践活动是医院近期的一项重要政治任务。各支部、各科室要强化领导责任,明确职责,按照今天会议精神和实施方案要求,精心组织,抓好落实。各支部可结合实际,充分发挥广大党员干部的主动性和创造性,做到“规定动作不走样,自选动作有创新”。

三是中心工作和教育实践活动两不误。开展教育实践活动要立足医院工作实际,做好统筹安排,正确处理开展教育实践活动与做好医疗护理、教学科研等关系,以教育实践活动推动医院业务工作,在推进医疗工作中深化教育实践活动,借活动之力破解工作难题,做到两不误、两受益、两促进。

四是营造良好氛围。要充分发挥院报、院网、宣传栏、电子屏等宣传媒介的作用,大力宣传活动采取的新措施,涌现出的先进典型等,凝聚正能量;要进一步强化舆论监督,发挥好监督警示作用;更要保持与市卫生局群教办联系,及时反馈信息,调整活动内容。

同志们,这次教育实践活动时间紧、任务重,要求高,我们一定要增强责任感和紧迫感,精心组织,周密安排,开展好教育实践活动作为一项重大政治任务抓紧抓好抓实,抓出成效。

谢谢大家!

医院组织分批观看《苏联亡党亡国20年祭》

3月24—28日,我院组织中层以上干部、全体党员以及入党积极分子分批观看了党的群众路线教育实践活动学习警示教育片《苏联亡党亡国20年祭》。

现场,全体与会人员聚精会神,认真观看,深深思索。警示片通过大量珍贵的历史资料和倾析记录,以及亲历者、当事人和普通民众对那场剧变及其后果的诉说,全景式地展现了苏共亡党及苏联解体的全过程,揭示了苏共执政70多年和世界历史上第一个社会主义国家在一夜之间分崩离析、迅速垮台的深刻历史教训,给与会人员以深刻的历史启迪。

通过观看学习,全体人员对开展党的群众路线教育实践活动的重要性、必要性和紧迫性有了更加深刻的认识。大家纷纷表示,今后要在实际工作,结合教育实践活动,认真查找自身在践行党的群众路线方面的不足,带头抵制“四风”,努力提高党性修养和升华思想认识,不断自我净化、自我完善、自我革新、自我提高,切实改进工作作风,做群众拥护、为民务实清廉的好党员、好干部。

(康玉娟)

为“五水共治”齐献力

为积极响应“五水共治”的重大决策部署,我院於3月20日,开展助力“五水共治”捐款活动,以实际行动投身“五水共治”。院领导率先行动,党员干部积极带头,广大职工自觉参与,贡献自己的一份力量。

本次我院捐款达53300元,树立了党员干部敢于担当的意识和强烈的社会责任感形象,以及全院职工时不我待的精神。

(刘莉)