

区妇幼保健院勇夺 第十六届茶山杯篮球赛冠军

68:63,这是夷陵区妇幼保健院11月3日上午在邓村乡第十六届“茶山杯”篮球赛决赛的成绩,该院继10月30日夺得宜昌市第三届机关运动会广播体操比赛一等奖后,创下一周两赛冠军的历史纪录。

夷陵区妇幼保健院代表队在比赛中接连战胜多支代表队,一路走来,与湖北繁跃建设代表队会师决赛。决赛中,队员们团结协作、积极抢拼,充分发扬了拼搏进取、勇争第一的妇幼精神,最终以全胜战绩问鼎冠军。

本次比赛由邓村乡人民政府、鄂旅投集团云华旅游公司联合主办,自10月29日开幕,历时六天,共有来自全区各区直单位、乡镇、村的14支代表队参赛,为大家献上了一场高水平的篮球比赛。

夷陵区医共体三级联动显成效

11月6日,宜昌市二医院中西医结合科副主任医师罗恒在黄花镇卫生院开展了教学查房,这是自今年4月29日区妇幼保健院为黄花镇卫生院搭建起医共体三级联动带教查房平台以来,每周三开展的例行教学查房。

在病房里,罗恒医师听完主治医师的病情介绍后,为患者仔细体格检查并详细询问患者的病史和感受,查阅患者各项检查报告单后逐项分析,指导医生根据患者主诉、症状、体征、检查结果综合分析判断患者的病情,对主治医师拟定的治疗方案进行评价,给予指导性建议,并根据临床医务人员的需求,对全体临床医护人员开展医疗业务知识的教学培训。

医共体三级联动模式让基层的群众在家门口享受市级专家的医疗服务,让群众赞不绝口。同时,基层的医务人员在本院接受市级专家的指导,更新服务理念,促进技术水平的提升,让优质资源下沉到基层变成了现实,并取得了实实在在的效果。

我区首个省级医教项目圆满落幕

11月16日,由夷陵区妇幼保健院承办的省级继续医学教育项目“出生缺陷防治检验技术应用进展培训班”暨夷陵区第三届检验学术年会在金狮宾馆会议室隆重召开,来自全市卫健系统300多名检验、临床及保健医务工作人员齐聚一堂,进行学术交流。

宜昌市检验学会主任委员、市中心医院检验科主任罗春华、夷陵区卫健局副局长张翔等出席开幕式并讲话,夷陵区妇幼保健院副院长余玲在开幕式上致辞。

会上,武汉大学检验系主任、武汉大学中南医院实验诊断教研室主任涂建成教授、湖北省妇幼保健院检验科杨林教授、宜昌市中心医院检验科罗春华主任、宜昌市妇幼保健院检验科徐燕主任、武汉康圣达医学检验所宋丁丁教授、夷陵区妇幼保健院检验科左江成主任、夷陵医院检验科孙承谋主任等分别就《妊娠期代谢性疾病的母胎影响》《感染性疾病的实验室检测》《叶酸代谢与利用能力检测》《宜昌市出生缺陷现状》《遗传咨询与检验技术应用进展》《地中海贫血筛查与诊断》《医院感染》等专题做了精彩学术讲座,并就有关内容和参训学员进行了深入专业的交流和探讨,现场不时响起热烈的掌声。区妇幼保健院检验科主任左江成对2019年度夷陵区检验学会工作进行总结,并对2020年度工作进行安排部署。

2019年,夷陵区临检检验质量控制中心捷报频传:夷陵医院获得全省“临床检验质量控制优秀实验室”,并率先开展结核分子检测;区妇幼保健院参加国家和省室间质控均获得优异成绩,腺病毒和诺如病毒分子检测走在全市前列;全区各乡镇卫生院主动开展实验室建设改造,更好地满足实验室生物安全需求。区域检验中心网络建设日趋完善,质评体系初具雏形,检验质量大力提升。

区妇幼保健院成功加盟华中地区手术室专科联盟

11月16日，华中地区手术室专科联盟成立大会暨专科联盟第一届学术研讨会暨全国手术室护理管理学术论坛在武汉召开，夷陵区妇幼保健院成为首批成员单位并获授牌。

区妇幼保健院手术室每年完成各类手术1000余例，可开展妇科、产科、乳腺外科、五官科等多学科手术，同时还承担着协助危重病人抢救的任务。一直以来，该院手术室秉承“患者至上”的服务理念，以为病人提供安全的围手术期护理为宗旨，运用流程化管理模式，实现专科化的手术配合，提高手术配合质量；创新开展了术中低体温保护、无痛导尿术、术中音乐疗法等，减轻患者痛苦，缓解患者紧张情绪；运用精细化管理模式进行质量控制及安全风险管理，在人员管理、设备管理、高低值耗材管理等方面进行了改善，对手术全过程进行把控，为围手术期安全保驾护航，在临床实践中收到良好效果。

据了解，华中手术室专科联盟是由华中科技大学附属协和医院牵头，联动湖北省、湖南省、河南省医疗机构成立，旨在整合优质资源，搭建区域学术平台，推动专科建设，促进手术室专科及亚专科发展，创新手术室管理模式，提供更加安全高效的服务质量和患者就医体验。来自湖北、湖南、河南三省的94家医疗机构有幸加盟为成员单位。

区妇幼保健院：开展应急演练提升急救处置能力

“叮铃铃，总值班吗？我是产科，一名产妇大出血，情况十分紧急，急需转院……”11月21日下午四时，行政总值班电话响起，接到电话的值班人员迅速响应，一边安排转运车辆，通知后勤保障人员协助产妇的搬运，一边迅速前往产科现场协调，同时，产科医护人员迅速做好产妇转院前的相关准备工作。

这是夷陵区妇幼保健院为提升急救处置能力举行的急救转运应急演练。演练模拟一名35岁孕产妇，在下午自然分娩后突然出现大出血，出血量已达2000ml以上，情况十分危急，通过急诊转至上级医院进一步救治，转危为安。全院各科室主任、护士长现场观摩了整个急救转运过程。

演练结束后，演练者及观摩者对这次演练谈了感受，交流了看法。区妇幼保健院分管院长对整个演练过程进行了详细点评，针对薄弱环节，落实改进措施，确保产科今后在应对突发事件时，能做到有效组织、快速反应、高速运转，全面提高医务人员处理重大突发事件的能力。

区妇幼保健院邀请同济医院知名专家来院讲座

2019年11月23日，华中科技大学附属同济医院儿童重症医学科（PICU）主任、中华医学会儿科学分会急救学组委员、湖北省医学会儿科学分会急救学组组长刘铜林教授应邀到夷陵区妇幼保健院开展“PICU规范化运行与管理的实践”和“重症流感诊断思路”知识讲座。

讲座中，刘铜林教授从自身丰富的临床诊疗经历出发，图文并茂、深入浅出地讲解了“PICU规范化运行与管理的实践”和“重症流感诊断思路”相关知识，并对参学人员提出的问题给出了细致的解答。2个小时的讲座让大家对相关医疗理论知识有了更进一步的理解和感悟，有助于医务工作者更有效地把医疗理论知识贯穿到实际工作中去。

讲座前，刘铜林教授还来到夷陵妇女儿童医院施工现场，参观了新院的建设，观看了新院PICU设计图，对新院PICU的建设和管理提出了意见和建议。

区发展改革局全力支持妇儿医院建设

12月2日上午，区发展和改革局调研组到夷陵妇女儿童医院建设现场，对项目建设和资金使用情况进行调研，全力推进项目建设顺利进行。

夷陵妇女儿童医院项目建设内容为新建住院楼、门诊医技楼、行管后勤保障用房以及地下停车场，总建筑面积82277.95平方米，建设总床位500张，项目预算总投资42000万元。目前，项目建设稳步推进，已完成主体工程、墙体砌筑、墙体保温、外墙漆粉刷、门窗玻璃安装等，现正抓紧内部装修、医疗专属施工和围墙建设、院内道路硬化等，预计2020年年底建成投入使用。项目建设过程中，认真履行基本建设程序，执行项目“四制”要求，严格按规范使用项目资金，坚持专帐专款专用，加强全程环节监管，确保最大限度发挥资金效益。

调研组详细了解了夷陵妇女儿童医院建设项目建设和资金使用情况，对项目建设进度、质量和安全等给予了充分肯定，希望区妇幼保健院上下要统一思想，按照施工进度，分解目标，倒排工期，有序推进项目建设；要进一步规范项目资金管理，保障资金安全、高效发挥效益。调研组同时表示，区发改局将进一步为夷陵妇儿医院项目争取政策和资金支持，全力推进项目建设，力争妇儿医院早日建成，为全区人民提供更高品质的医疗服务和就医环境。

黄州区妇幼保健院一行到夷陵区妇幼保健院 交流学习妇幼健康大部制建设工作

12月3日，黄冈市黄州区妇幼保健院一行8人到夷陵区妇幼保健院交流学习妇幼健康大部制建设成功经验。

夷陵区妇幼保健院副院长孔丽华从医院概况、建章立制、部室布局、环境改造、规范管理等方面对妇幼健康大部制建设工作进行了介绍，并分享了建设工作中的重点难点问题及解决方法。随后，双方人员按专业分组，深入科室现场参观讨论交流。

黄州妇幼一行表示，此次交流学习获益匪浅，提高了大部制建设及医院管理方面的能力，增强了建设大部制的信心和意识，该院将大力汲取和借鉴夷陵区妇幼保健院的成功经验，推动本院的妇幼健康大部制建设工作。

区妇幼保健院席春莲医生获 “最美妇联人”荣誉称号

12月11日晚，夷陵区“最美妇联人”展演活动在平湖礼堂举行，夷陵区妇幼保健院职工席春莲获夷陵区“最美妇联人”荣誉称号。

席春莲是区妇幼保健院妇委会委员、妇女保健科主任，她获此殊荣并非偶然，而是来自她对妇女事业的热爱。作为妇委会成员，她积极履行职能，将医院女职工紧密团结在一起，创造性开展“三八”妇女节、“5.12”护士节等活动，获得“夷陵最美女性集体”殊荣；作为一名医生，从医32年，爱岗敬业，医技高超，先后填补了医院多项技术空白，开展了多项“三新”业务，参与了多项科研并获奖，在国家、省、市医学刊物上发表专业论文10多篇；作为一名科主任，大力发展科室业务，在全区率先开展了慢性盆腔痛、腹直肌分离、耻骨联合分离等治疗，提高了女性的生活质量。她常年深入学校、乡镇开展女性健康知识宣讲和培训，极大地提高了全区女性的保健意识。

夷陵区安排部署2020年避孕药具工作

12月27日，夷陵区避孕药具业务培训会在区妇幼保健院顺利召开，全区区乡两级药具服务管理人员共30余人参加会议。

会议通报了2019年全区避孕药具工作开展情况，安排部署了2020年全区避孕药具工作。2019年，全区药具工作紧紧围绕“大卫生、大健康”理念，紧扣“健康夷陵”建设工作主线，坚持强基固本，以融合发展为动力，完善机制建设，优化服务体系，畅通发放渠道，强化宣传倡导，全区避孕药具覆盖率达到28.79%，高效长效避孕措施即时落实率49.45%，药具计划发放率达81.28%，药具规范管理率100%。2020年，全区将继续深化药具工作改革，优化资源配置，重构药具服务网点，建设药具管理新模式，构建药具管理新体系，开展药具信息化管理，加强药具工作督导，让基本避孕药具真正服务育龄群众，惠及民生。

会上，市药具管理站站长闫承慧、区妇幼保健院分管药具工作副院长望开萍就《基本避孕药具工作规范》《人工流产避孕服务规范》《避孕药具在临床中的作用》等避孕药具业务知识开展了培训，对参会人员进行了湖北省免费避孕药具综合管理服务平台上机操作培训。全体参会人员还现场参观学习了区妇幼保健院相关科室的药具管理工作。



区妇幼保健院： 学习贯彻《反间谍法》 筑牢保密思想防线

11月11日晚，夷陵区妇幼保健院组织党员干部集中学习《中华人民共和国反间谍法》，纪念《中华人民共和国反间谍法》颁布实施五周年。

会上，区妇幼保健院相关负责人详细讲解了《反间谍法》的目的、意义和重要性，重点强调了公民和组织的义务和权利、法律责任等。要求与会人员切实提高国防安全意识、保密意识和反间谍意识，自觉做一名国家安全的遵守者和捍卫者，筑牢保密思想防线，切实维护国家安全和利益。

此外，区妇幼保健院还充分利用LED显示屏、工作交流群、微信公众号等广泛宣传国家安全知识和《反间谍法》法律条款相关内容和宣传标语，公布国家安全机关受理举报平台电话等。通过多种形式的宣传，使广大干部群众进一步了解了反间谍方面的法律知识，营造了学习贯彻《反间谍法》的良好氛围。

区妇保计生中心：总支书记讲专题党课

11月11日晚，夷陵区妇幼保健计划生育服务中心党总支书记、院长李祖铭以《不忘初心 牢记使命 努力推动妇幼健康工作高质量发展》为题，为中心全体党员上了一堂内容丰富、立意深远的党课。

李祖铭从个人学习认识和体会、存在的问题和原因剖析、努力方向和改进措施三个方面，领悟了中国共产党人初心和使命的丰富内涵，并结合妇幼保健工作实际，对如何“守初心、担使命”进行了检视和剖析。要求全体党员干部在学深悟透精髓中继承和发扬内涵，在践行主题教育中查找和检视问题，在保障群众健康中丰富和完善自我。

他强调，作为妇幼保健人，我们的使命就是全心全意为人民健康服务，就是要兢兢业业为夷陵群众提供医疗保健服务，扎实践行“把人民健康放在优先发展的战略地位”，认真贯彻以保健为中心、保健和临床相结合的妇幼卫生工作方针，回应群众关切的问题，采取有效措施，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

区妇保计生中心召开 对照党章党规找差距专题会议

11月26日下午，夷陵区妇幼保健计划生育服务中心班子举行对照党章党规找差距专题会议，区卫健系统第二督导组到会指导。

区妇保计生中心对开好这次专题会高度重视。会前，中心班子成员认真学习了《中国共产党章程》《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党纪律处分条例》。会上，根据主题教育对照党章党规找差距的要求，中心班子成员严格对照“18个是否”，逐一发言，进行对照检查，检视剖析自身问题，明确整改方向，每名成员发言后，其他班子成员对发言同志给予提醒和警醒。

会议强调，下一步要将对照党章党规查找出的问题，纳入中心领导班子和个人的检视问题和整改落实清单，坚持边学习、边对照、边检视、边整改，真刀真枪解决问题，确保整改实效。

区妇幼保健院扎实开展宪法学习宣传活动

在第六个国家宪法日来临之际，夷陵区妇幼保健院组织党员干部集中开展《中华人民共和国宪法》专题培训。

培训中，区妇幼保健院相关负责人首先介绍了宪法宣传日的由来和意义，明确设立“国家宪法日”是一个重要的仪式，传递的是依宪治国、依宪执政的理念，任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权，一切违反宪法和法律的行为都必须予以追究。随后对宪法的发展历程与组成部分做了详细的介绍，并对宪法条文进行了解读。

此外，区妇幼保健院还充分利用LED显示屏、工作交流群、微信公众号等广泛宣传宪法相关知识和宣传标语。通过多种形式呼吁大家认真学习宪法，时刻维护宪法的权威，坚定履行宪法的使命。

区妇幼保健院开展宪法日志愿服务活动

今年的12月4日是第六个国家宪法日，当日，夷陵区妇幼保健院组织党员医护人员赴平湖广场开展了《宪法》法律知识和卫生健康知识宣传专题志愿服务活动，受到了广大市民的欢迎。

活动中，区妇幼保健院党员志愿者为居民普及应急救护知识，提供专家咨询，现场解答群众疑惑，宣传讲解流感的预防与治疗等内容。志愿者还向市民发放了中医养生、公共场所卫生等健康知识宣传资料，引导居民养成健康的生活方式。

活动当天，共接受50余市民卫生健康知识咨询，发放宣传资料100余份。

在12.4国家宪法日到来之际，开展健康宣传志愿服务活动，既是为了宣传普及卫生健康知识，也是通过志愿服务活动来拉近党群关系，让更多人参与志愿服务，共建美丽夷陵。

区妇保计生中心党总支召开 主题教育专题组织生活会

12月20日下午，区妇幼保健计划生育服务中心党总支召开“不忘初心、牢记使命”主题教育专题组织生活会。

中心党总支书记李祖铭代表中心领导班子报告上年度组织生活会问题整改落实情况，并进行对照检查发言；各班子成员本着对自己、对同志、对党组织高度负责的精神，坚持讲党性不讲私情、讲真理不讲面子，实事求是，坦诚相见，对照检查发言，并大胆开展批评和自我批评。

区卫健系统主题教育巡回指导组到会指导并进行了点评，认为这次会议领导重视，准备充分，批评意见“真”，问题找得“准”，会议氛围“诚”，达到了召开生活会的目的。下一步要认真梳理剖析材料，强化问题整改落实，加强思想政治学习，认真谋划明年工作，争取各项工作取得更大成绩。



关于父母

检验科 罗东斌

时下流行的一句话这样说：哪有什么感同身受？有的只是冷暖自知！我不评价这句话是否走心，但是好多时候，你非我，焉知我不知你？

人的感情分多种，但唯有亲情是剪不断的。或许远在天边，或许近在眼前，父母永远是孩子坚实的后盾，家永远是孩子温暖的港湾！

每次回老家，打开门第一件事就是叫“妈”，是多少儿女们真实的写照。仿佛只要有妈在，自己永远就是一个长不大的孩子，任性的有人疼爱！天冷的时候，妈妈打电话说多穿点别感冒了；天热的时候，妈妈打电话说注意防暑；过节的时候，妈妈打电话说你们能回来就回来，不能回来就搞点好吃的，工作为重……儿行千里母担忧，说的大约不过如此吧！

每次遇到委屈的事，打电话给爸爸，虽然他也不懂，但是他却说：做什么事，吃亏是福，力气是用不完的，只要努力，就有希望！虽然有时候会暗暗笑话他老古板，但是慢慢长大，慢慢经历，吃过苦头，才发现他说的是真理。人的一生会遇到很多事，很多人，他的“古板”依然是实用的。

工作原因，无法在他们容颜渐老的日子陪伴左右，时常的电话，也是报喜不报忧。偶尔回家虽然是匆匆忙忙，但也是满桌子的菜等着我们。他们虽然嘴上总说年轻人要以工作为重，要照顾好家庭孩子，其实在心里，也是希望自己的儿女，能够常回家看看的吧！哪怕什么也不做，就看着，也是幸福的。在邻里间，也多了些“炫耀”的资本吧！

花白的头发，渐驼的脊背，条条皱纹不知何时爬上父母的脸庞。曾经那么要强的他们，也抵不过岁月的洗礼！唯一不变的是门前水塘里潺潺的流水，犹如时光机，唱着一首古老的曲子，记录着一家人的点点滴滴。

我不知道，世间还有哪种感情，可以媲美父母对儿女的感情？我不知道，世间还有那种付出，比父母对儿女的付出更无私不计回报？我只看到太多的子欲养而亲不待，我也只感受到父母在则家在，你就还是有人疼爱的孩子！所以常回家看看，别让真正关心我们的人，空等待，白了头！



爱与榜样

孕产保健科 赵薇

小女抱恙，每日早晚输液及雾化治疗。生活节奏被打乱，所有计划都为治疗让步，这种状态已持续十天有余。窗外阴雨连绵，城市街道都被雾气笼罩，满目尽是寒意。骑上我心爱的小毛驴在风雨里穿行，后座上还有个捂得严严实实的娃娃，那酸爽不提也罢。走进洁白的病房，这里却是另外一番热闹的景象：哭闹的孩子，嘈杂的闲聊，哒哒的雾化机，还有往来人的匆忙脚步声……即便如此喧嚣，整夜咳嗽睡不好的少女在勉强做了几道题之后便沉沉睡去了，独剩我一人在床边盯着输液瓶百无聊赖。

流感高发期，儿科病区人满为患。这是一间有着八张床位的病房，住满了大大小小八个孩子。靠窗的那一床是个估摸着十二三岁的女孩子，应该是这里最大的孩子了。诸如病毒让如花一般的女孩儿上吐下泻，脸色苍白，眼镜也挡不住她眼睛里透出的虚弱。守在旁边的奶奶佝偻着背，头发花白，容颜苍老。住在乡镇，没人送饭，每顿都是奶奶出去买了盒饭回来。女孩儿父母没有来过，估计是留守儿童或者父母务工太忙。那女孩儿倒是懂事得让人心疼，一整天安安静静，状态好的时候看看书，写写字，或者是望着窗外的山水，也许是在想她的师长和同学，想她美好的校园生活。

挨着她的另一床是一对龙凤胎，三四岁的模样，天真无邪很是可爱。孩子的父母看着有年过四旬的样子，为什么如此年纪还要生这两个娃，我无意追问缘由，因为中年得子的欢喜自不必问，也不必说。白天，妈妈一个人照看两个娃的时候真是分身乏术，只能一个抱着哄，另外一个留给手机哄。晚上男人下工回来带着几盒餐馆里炒来的饭菜，一人喂一个娃，眼里满是宠溺。这些旁人看来的艰辛，于沉浸在爱里的他们却是甘之若饴。

对面一床是个三岁多的小男孩儿。圆溜溜的像是会说话的眼睛看上去十分机灵过人，但是毫不夸张地说这是我遇见的最爱哭的一个孩子了，如同他妈妈说的“这孩子是水做的”。少女两瓶水都要挂完了，他还没有要停的意思，嘴里还一直哭喊着“我要回家”，任谁去哄都无济于事。年轻的妈妈就在哄与吓唬之间一筹莫展地徘徊，苦笑着说这孩子打小就是哭到达成目的才罢休。想来平日里的教育方式就是如此，聪明狡黠的孩子早已洞悉大人的心思，于是“一哭方休”。因为住在三峡，孩子爸爸要上工，家里还有个八个多月的宝宝无人看管，所以当晚打针结束还要在手机上拼车，再辗转几十公里回家，第二天早上五点起床赶早班车下来再开始新一天的治疗。在这个床以外都是远方的冰冷季节，五点起床？我真心觉得太难了。可是每当说起家里那个小女儿时，年轻妈妈总是眉目含笑，话里都是温柔。

看吧，生活就是这样，诸多不如意，但又充满希望！病痛会结束，笑脸会绽放，孩子会慢慢长大，父母亦会舒心过活。当下的难处放在未来十年后某个空间时间里，你还会觉得有什么吗？不，这些细枝末节我们会遗忘，因为我们能记得的是那些美好的感动的画面，诸如宝贝来到你身边的那一天，诸如孩子的每个第一次所带给你的欣喜，诸如她的每次努力和进步，都会让你久久感动而难以忘怀。

我们总是讨论孩子对于我们而言是怎样的存在，也许有各种各样的理由，只是经年之后，终会明白：孩子带给我们的关于喜怒哀乐的全部意义就是我们孕育一个生命的理由！在孩子尚不能独立之前，我们有责任引导之成长，而最好的方法就是以身作则，以达“润物无声”之效。

幸福是什么？怎样去爱孩子？教育之道无它，爱与榜样也！向身边这些努力活着的人学习，你会明白幸福没有标准，只有你知足，你觉得幸福，那才是幸福；爱孩子，就是陪孩子用积极向上、豁达包容的态度，直面生活中所有好的坏的，去获取感知幸福的能力，最终让她拥有有意义的幸福人生！



防患于未然

——从儿童失踪消息看未成年人安全教育

中医科 沈婷

儿童失踪信息推送原则，以丢失地点为圆心：失踪1小时之内，推送半径为100公里；失踪2小时之内，推送半径为200公里；失踪3小时之内，推送半径为300公里；失踪超过3小时，推送半径为500公里。

在手机淘宝的消息界面中，有一个淘宝团队，发布的就是寻找失踪儿童的公益消息。

一个孩子对于家庭的意义自不必说，每次接到这些消息，心里就会有些难过，一个孩子失踪，不知道孩子的亲人们有多着急，多焦虑。

好在所有的推送消息都会有后续，多数小孩是在朋友、同学家里或者家的附近被找到，离家的原因不外乎被家长批评、和家里人吵架、闹矛盾负气出走；偶有贪玩瞎跑，没跟家里大人打招呼。于是虚惊一场。

也有少数被找到的已经是冰冷的尸体，因为到河里玩耍溺毙或意外坠入了深井之类的，带给家人无尽的悲痛。

还有极个别的，发布消息后，至今没有音讯，活不见人，死不见尸。这种情况说不清比前一种是幸运还是不幸。

那些不幸意外身亡的和失踪的小孩子，暴露出现在未成年人的安全教育问题，仍是一个需要家长不懈努力的课题。

小孩子的精力充沛，总会有各种奇怪的想法，把危险游戏当有趣，考

虑不到后果。即使家长耳提面命，但思维的局限性还是限制了小孩子对危险的意识。比如我小时候就和小伙伴玩过这样一个危险游戏：在过马路的时候不看左右来车，直接手牵手以百米赛跑的速度横穿马路，享受穿越车流的刺激。好在第二次飞速横穿马路时，差点撞翻了一辆自行车，被骑车的叔叔狠狠训斥了一顿，于是受到严厉批评的我们，自此放弃了这个危险的游戏。

究其原因，害怕被大人骂，害怕受到训斥；被大人明确告知这样做是不对的，竟然占多半。小半原因才是被训斥后知道“会遇到危险”。甚至这件事情过去很久了，我才慢慢了解到大人口中的“危险”是什么意思。

有时回想自己小时候干过的那些危险的蠢事，也不禁暗暗庆幸自己安全活到现在没有缺胳膊少腿，除了家长管得严外，还离不开身边大人的严密看护，及每次犯傻都会被及时纠正。

现在的未成年人安全教育，除了家长、学校老师，还有新兴的互联网。看起来似乎覆盖面很广泛，但仔细想想，和以往的教育相比，多出的互联网，能有多少小朋友上网后有兴趣学习这方面知识的呢？而鱼龙混杂的互联网，又能给孩子多好的引导作用？

我们不妨想想中国的性教育，家长羞于出口，寄希望于学校；学校匆匆带过，不会深入讲解，把好奇的孩子们推上了互联网。据多家机构问卷调查显示，我国性教育普及了解途径50%以上依赖互联网，而互联网上良莠不齐的各类资讯，大人都需要仔细甄别，何况涉世未深的小孩？因性教育的缺失，在两性关系中不会保护自己而感染性病、意外怀孕甚至堕胎的事情才会时有发生。

所以，相比互联网，课堂教育和家长的言传身教才是孩子们获得知识的最方便途径，也能给孩子们好的引导。而这一切的前提是：只有大人们重视了，才能更好地教给孩子们相关的知识。

未成年人的安全教育，首先要从大人的观念改变开始。第一：别拿自己当年的情况和现在对比。当今的社会发展较以往任何时候都变化巨大，安全隐患较过去只多不少。就一个简单的过马



路，以前的马路多宽？车流量多大？现在的马路多宽？车流量如何？

还有小区里公用的成人的健身器材，街道新增的各种护栏围栏。这些对大人而言正常普通的物品，对调皮好动的小孩可就不那么友善了。潜在的危险，如果大人都没有意识到，又怎么指望小孩子可以避免踩雷？

第二：讲解要具体，避免空泛。“注意安全”“回家路上小心”这样的叮嘱，起不到多大的作用。“放学路上结伴行走，遇到陌生人问路，可以让他问附近的大人，不要单独和陌生人离开”，这样的说法，才会让小朋友知道碰上问题该如何处理。

“坏人”两个字不会写在脸上，“危险”也不会标识在各种物品上，如何甄别，如何判断，什么事情可以做，什么事情不能做，这些都需要家长、老师一条条细致讲解到位。如果犯错，会有些什么严重的后果，也需要小朋友真正意识到才会避免。

当然，现在也有做得比较好的城市，在推出另外形式的安全教育课程，比如请警察叔叔到学校课堂上给小朋友们讲遇到坏人怎么逃跑，碰到危险如何应对，怎么做是正确的；请消防员哥哥进课堂讲火灾的危害，学校进行火灾、地震的安全演练，这些都在课堂上明明白白地演示出来。相信上这些课的小孩在碰到危险时，会比没有接触过相关教育的小孩更镇定些。

想想我们教育孩子学习文化知识的时候，总说要多复习，温故而知新。在安全教育上也是一样，时刻提醒自己面对的是心智还不成熟的小朋友，多些耐心，多教几遍，把安全知识明确地教给孩子，帮助孩子更好地成长。

希望以后儿童失踪的消息，都有一个圆满的结局。



在路上

产科 陈洁

人生几何？

当天边的落日熔金在沙漠中跋涉时，我也在柳暗花明的丛林中孤意穿行，眼望一片深绿。感叹生命，原来如此旺盛！我一直走在路上，欣赏路边风景，留恋岁月长河。我一直在走，一直在走！

生机盎然，寓意充实自己，完美自己。生命的雀跃不在于外在的艳丽，而是在于内心的饱满，它是修养、内涵以及知识的集合体。曾听说，一间屋、一个人、一本书，就是一世美好！拿一本小书，看它五彩斑斓的语言，它可能是记载着一个人的故事，可能是大千世界的美丽风景，可能是满载着诗书气质的艺术文化，也可能是推动未来发展的新兴技术。当我在美好的世界里遨游，捕捉了多维度的知识，记忆了各类型的文字风格，掌握了不同专业的技术要点，看过了许多的美景，也就有了更多的感受和意义。

一路人生，寓意为珍惜当下，幸福前行。做自己喜欢做的事，走自己喜欢走的路，陪自己喜欢陪的人。人活于世，初衷应该是轻松的、快乐的、幸福的。培养一个兴趣，找一份喜欢的工作，陪你所爱，爱你所爱。2018年，灾难之年。一篇名为《哈文的文》触动了多少人心，“在一起时，所有的时间都不该用来谈对与错，论是与非，而是应该用来紧紧拥抱，好好相爱，深深相吻。因为一旦逝去，你才懂得爱与被爱的珍贵。”珍惜当下，也是人生的基本准则。

岁月静好，寓意为懂得花开花落，体验流逝之美。昨天是今天的沉淀，每一天都有不同的风景，伤春悲秋只会令我们徒增烦恼，即使年少轻狂，也要懂得冷暖自知！一路悲喜都是记忆，砥砺前行，学会坚强，懂得独立，忍受孤独是人生的必修课。在失败中总结经验，在分离中回忆美好，在反思里完善自我，在黑夜里寻找光明，摆正心态，内心乐观，其实不难发现明天不是千篇一律的琐碎生活，而是阳光明媚，温暖至极！

大江东去，悠远人生一直在生命的长河里荡漾；感悟生命，实现人生意义，在历史长卷留下属于自己的痕迹。用一种快乐的、幸福的、乐观的、积极的方式去面对人生，让自己一直在路上，不停歇的一直奔跑！



抱怨不如改变

影像科 陈睿

生活中，谁都会遇到烦心的人和事，谁都会遇到不幸和人生的低谷。

当你郁闷、难受的时候，偶尔吐槽下，发泄掉那些不开心的情绪，心情确实是会变好。但若是抱怨成瘾，那么你很有可能就已经进入很多人的拉黑备选名单了。因为没有人喜欢被负能量包围。

不知道你有没有过这样的经历：偶尔在朋友圈发一次负能量的吐槽，会有人关心地问你发生了什么，替你分担心事。但如果你隔三岔五的在朋友圈抱怨，发泄自己的不满，是不是几乎没有人评论？你不断传达心中的不满，却从不考虑接受这些负能量的人的感受，这就陷入了抱怨的死循环中，最后不仅问题没有解决，而且还会让别人逐渐对你疏而远之。生活中，一直抱怨的人，遇到啥事都把原因推到别人身上，总喜欢在外部找原因，却从来不反思自己，改变自己。他们不懂的是，没有人喜欢被负能量包围，唯有正面、健康的关系才让人愿意长久维持。

著名人际关系学大师戴尔·卡内基的30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评，不责备，不抱怨。人这一辈子，不如意之事十有八九，生活中也经常有些看似过不去的坎儿，当我们遇到不如意时，抱怨是解决不了任何问题的。

有这样一则寓言故事，或许能给我们一些启示：

一头老驴，掉到了一个废弃的陷阱里，很深很深，根本爬不上来，主人看它是老驴，懒得去救它了，让它在那里自生自灭。那头驴一开始也放弃了求生的欲望，每天还不断地有人往陷阱里面倒垃圾。按理说老驴应该很生气，应该天天去抱怨，自己倒霉掉到了陷阱里，它的主人不要它，就算死也不让它死的舒服点，每天还有那么多垃圾扔在它旁边。可是有一天，它决定改变自己的态度，它每天都把垃圾踩在自己的脚下，从垃圾中找来残羹来维持自己的生命，而不是被垃圾淹没。终于有一天，它重新回到了地面上。

每个人的时间和精力都是有限的，不要把本该投身于改造世界的力量用来抱怨。停止抱怨，你才会开始聚焦于解决方法，改变心态，你才会发现自己的潜能。

很少抱怨生活的人，并不是没有经历过苦难，相反，他们把所遇到的挫折转化成一种前行的力量，一步一个脚印，走到自己想去的地方。而那些常把不幸和不满挂在嘴边的人，却是从来没有想过要跳脱出去改变现状。

人生啊，要笑着才会胜利！梅花不抱怨寒冬的风霜雨雪，才能在万花凋零的季节里凌寒傲放；宝剑不抱怨高温炉里的千锤百炼，才能在疆场上绽放锋芒；学子不抱怨青灯古卷里三伏天的酷暑三九天的严寒，才能有金榜题名的喜悦。

没有人能随随便便成功，苦难和挫折是人生路上成功前必经的磨炼。吃得苦中苦，方为人上人！不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？所有的荣誉与光环，都要靠自己努力去争取，要知道天下没有免费的午餐。然而人们往往只看到别人的荣耀得意，却看不到别人失意时不抱怨不放弃的执着身影，忽视了别人人后的勤恳和付出。

你不用抱怨为什么别人能成功，而你总是失败。你与成功者的区别就在于，别人失败后奋起直追，而你失败后则痛哭流涕。花无百日红，人无长少年，所以不要把时光都浪费在抱怨和彷徨中吧。当你与成功擦肩而过，你要做的不是痛哭流涕，而是重拾自信，勇往直前。抱怨是懦弱者的掌中枪，会枪毙你前行的信心和勇气；拼搏是勇者的手中剑，斩断你心底的彷徨和迷茫；执着是自信者的心中灯，照亮你人生迷途中的黑暗。

不抱怨，不放弃，拾起你的勇气勇敢前行，鼓起你自信的风帆扬帆起航，守望着心中的信仰，去走属于你自信者的人生吧！应记住，人生在世，岂能事事尽如人意？但求无愧于心。

秋

如保科 张梦



季节总是趁人不备时，悄然变化。那一声声蝉鸣不知何时消融在微醺的晚霞里，取而代之的是沁入皮肤的一丝凉意。秋，来了。

万物的时钟准时敲响，老树的年轮盘起每一个昼夜更替。时间如同抽丝剥茧般，苍莽的群山一次又一次涌动着萧萧秋意，那一轮清清朗朗的明月，淌过千年的时光，见证了无数悲欢离合的故事，依然以纯粹清冷的风姿挂在深邃的苍穹，薄纱般附着在泛红的枫叶上，一片片叶脉，记录着春去秋来的时光，细数着宁静温馨的流年。月光下晶莹的霜露，打湿了远方匆匆的飞雁，带着游子低吟的思念，划过绚烂的烟火，逐渐去往南方。

菊花种在南山之下，拨开秋天的帘幕，落在故人的心头。秋光将一切景色裹上金黄的颜色，教堂的玻璃辉煌，映出耶稣慈悲的俯视人间。还有那饮露的寒蝉，唱彻了今晚的梧桐，将今秋的心事风干。红枫醉染清秋的霜林，以斑斓的色彩演绎着大自然的华美乐章。秋天行来，是云淡风轻的际会；飘逸的风声，是记忆远游的步履。温暖的秋阳落在古藤攀爬的城墙，那一束束金色的光，折射着过往岁月的沉香。

秋来得从容不迫，流转的山风顺着它精致的拐杖将清凉与和煦洒向忙碌的城市，让所有麻木的、寂寞的人都浸润到秋天的轮廓里。我置身在山巅，俯瞰着城廓的黄昏景致，那些或崎岖或平和、或古典或现代的建筑，静静地沉醉在酡红的夕阳里，远方的朦胧似一层薄纱，遮住了思念的哀伤，平添一份清醒的梦境，它呈现着岁月行走的痕迹。在这个绚丽繁华的时代，抚去一身的浮躁与功利，就这样迷失在秋日的温柔里，摆放一秋的思想。

一叶知秋，秋日不止是萧瑟，还有世界各地游子的团圆，一轮明月圈起无数相见，不问成就功名，只念平安常乐。我们只是这自然的过客罢了，我们离去消失无影，而春风秋雨依旧轮回，像一场经久不散的梦境。我们只得寻一处安身之所，等待宿命的安排，等待下一个季节的更替。一岁韶华，过眼云烟，趁这秋风起、黄花开，邀约两三好友亭中聚会，登楼咏月，踏着一路浮光跃金的道路，浩歌天下，劲舞太平。



生命在寒冷中绽放

产科 石凤琴

那个冬天，风依旧刺骨，雪依旧纷飞，但却再也不能够封冻我的心。因为它，我的世界已注满精彩。才明白，什么是生命！

冬天来了，雪飘然落下，刺骨的寒风在银装素裹的世界里肆意呼啸，一切都臣服于冬的严威下，沉睡着，只待那春天的呼唤。也许你觉得没有植物能在冬天里存活吧？要是这样想，那你就错了。

白皑皑的屋顶，灰色的天空，灰色的砖墙，灰色的石灰地，这样一个灰蒙蒙的冷色空洞中，窗前枯树上仅存的一片树叶，孤零零地摇曳在风中。一阵风猛烈地刮过来，光秃秃的数枝弯下了腰，而那片叶子，却在飞速的随风舞动。这个景象让我惊愕！我不再感到寒冷，聚精会神地望着它，它的颜色已不再碧绿，而是枯黄。它的叶柄犹如一根细丝与树枝相接，树叶翻转，就是不愿落去。我想，狂风再次袭来，它一定禁受不住这一次又一次的打击，该落下来了吧？然而，它没有。我感到一种力量、一

种毅力、一种自信。一片单薄的、枯黄的、仅有一根细丝相连的叶子竟能在凛冽的寒风中如此顽强的搏斗着、抗争着。这让我想到了我自己，一点寒冷就退缩。世界哪能什么时候都是温暖和舒适的呢？抱怨冬天，抱怨寒冷，又有什么用？抱怨并不能使寒冷消失，憎恨冬天也奈何不了冬天。要抗争，像那片叶子一样。正因为奋力拼搏，它才禁得住风力，顽强地生存下来。整整一天，它都在枝头舞动，从不知疲倦，从不感到劳累。

肃杀的冬，冷酷的寒风，纷飞的大雪，映衬着梅，她以一种婀娜的姿态，傲然绽放着生命的光彩，不就像一个站立高阁独享风雪的女子？角落里，袅袅婷婷兀自站立在风雪中的梅，被雪的洁白烘托成仙风道骨，迎雪吐芳，送来幽幽清香，气韵翩然。可不是“墙角数枝梅，凌寒独自开”吗？她的脸颊，不施胭脂，绯红含笑；她的脊梁，曲折却不失刚毅，可不是女儿中的男儿？风猛烈地刮着，雪慢慢地飘洒。梅似乎有些动摇了，似乎经受不住风雪的折腾了，它要认输了么？不！它没有，它依然屹立枝头，昂首挺胸，奋力抵挡着风雪的来袭。风在吼，雪在飘。梅坚持着，它知道只能凭着自己的力量，成为单挑冬天的强者，成为强悍的一枝独秀。梅的美是沁人心脾的，没有更多色彩的渲染，只有艳丽无比的红色，可它红的雅洁，红的奔放。梅虽不及昙花的清香、牡丹的富贵、水仙的玲珑，但她铁骨铮铮，活力十足，是我心中的凌波仙子。

冬是充满考验的季节，像梅这样能经受冰雪之痛后复苏的生命也微乎其微，也许这正是我喜欢梅的缘故吧！

漫步风雪中，我思索着：生活中那些有追求的人也如梅般坚贞，为实现自己的理想不畏前进路上的障碍，拼搏进取，永不言弃，沧海横流方显英雄本色。角落里，梅如火燃烧着自己的生命，只为活出自己生命的风采，让冬天因自己而美丽。梅，悟出了生命的精彩！雪，晶莹的六瓣型花朵落在手里，化为水痕；寒风中凝视着梅，雪中傲然独立！

人的一生也有春，有夏，有秋，有冬。冬天是生命中的一阵风，在生命的冬季里，我们需要的是加倍的积极与努力，在寒风中清醒自己的头脑，锤炼不屈的傲骨，坚信春天就在不久的将来。生命周期的每一个阶段都同样的重要，或许冬天是漫长的，但也没有什么可怕，只要你心中有春天般的希望，夏天般的蓬勃，秋天般的充实，只要你的热血依然沸腾，那么，你生命的冬天也将会充满活力和生机。我凝望着窗外那干枯的树枝，想着那寒风中的最后一片叶子，周身已不再寒冷，而是充满了暖意！



读牧羊少年奇幻之旅 有感

儿科郭员

从前有一个牧羊少年，名叫圣地亚哥，有一天他做了一个梦，梦到一个有金字塔的地方埋有宝藏，他连续做了三天这样的梦，于是他踏上了寻宝之旅。在寻宝的途中，他遇到了许多艰难挑战，许多阻碍他前进的诱惑，包括爱与财富，但是他战胜了自己的内心，经受住了考验和诱惑，最终寻到了宝藏。这就是《牧羊少年奇幻之旅》讲的故事，这本书只有一个主人公，讲的是寻宝，其实隐喻了人生。

小时候，老师常常问我们：你的梦想是什么？那时我们还能回答得出，小至厨师，大至科学家。如今我们长大成人，不知是否还能回答得出这个问题，我们是否在为之而努力，又是否实现了呢？

在追梦的过程中，大抵有这样几种人：有的空有梦想却未付诸行动，有的付诸行动途遇艰险却半途而废，有的在寻梦的过程中过上了安稳的日子便终止了寻梦，在平凡的日子中逐渐忘却了梦想。你我皆凡人，哪知奔波苦。追梦的过程的确是痛苦的，每一次的飞跃必将是千百次的不辞艰辛，千万次的试炼才得以成功，我们大抵都是凡人，成为像爱因斯坦那样的伟人毕竟是少数。但是这不代表我们可以碌碌无为，停滞不前。每一次的学习，每一天的进步，最后都将反馈于我们自身，在内是灵魂的升华，在外我们甚至可以救人于水火之中。

平凡不代表平庸，有一边送外卖一边背古诗的外卖小哥，最后打败北大硕士成为冠军，令学霸汗颜，被誉为“诗坛扫地僧”；有跑了七年龙套最后终于凭着努力成为众所周知的实力演员赵丽颖，她都没读过大学，她说“别给我机会，否则我一定会牢牢抓住”。活在当下，无论是年少或者年老，无论是平凡或者贫穷，甚至是家庭与爱，都不应是我们懈怠的理由。最喜欢这句话，爱并不会阻碍一个人去追寻他的天命，如果他放弃追寻，那是因为它不是真爱。

希望每一个人在人生的旅途中都不要停止寻梦，无论是大的梦想，或者一个小的愿望，唯有行动，才能成全心中所愿，让每一天的时光都不被辜负。

暖阳

产科 陈丹丹

天气越发的寒冷了。对于怕冷的我来说，这是最难熬的日子，我每天都企盼着那一缕温暖的阳光早日出现。但其实，在我们的生活中，一个亲切的眼神，一声关心的问候，都如同冬日暖阳一样温暖着我们。

没有春光的烂漫，没有夏阳的猛烈，没有秋日的和藹，而冬天的阳光在我的眼中不再是严寒中久违的温暖，有的只是那份清淡与高雅。

有人说冬日里的阳光就如同在沙漠里看见清泉，在黑暗中看到光明，给人以寄托。但是我却认为冬日的阳光是一位淡泊名利、清淡幽雅的文人雅士。他与天空、云朵交相辉映，相辅相成，抬头仰望如同一幅绝妙的山水画，而阳光偶尔闪烁出道道金光，显示了他内在的可贵精神。

清晨，当我们早早起床，他在不知不觉中已点亮了天空，仔细寻他的身影，却混淆在了碧空中，真是“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”太阳在我们的头顶，将无私的温暖普照下来，从没有一丝一毫的吝惜、倦怠。

春日阳光常使我们慵懒而昏昏欲睡；夏天的炽烈让我们四处逃避；秋日艳阳，我们依然避之不及；而在严寒的冬季，我们是多么留恋它的灿烂，愿意依偎在它温暖的怀里，享受这份清闲和愉悦。当暖暖的阳光明媚地照过来，被阴雨连绵缩紧的心情，一下子变得明朗。拉一把座椅，靠近窗口，闭上眼，袒露内心的郁闷，让那些潮湿的记忆在这一刻风干。或者，泡一杯茶，翻一本闲书，去拜访一段关于别人的优美故事，即使是浅浅的忧伤，也不会让你沉沦。沉浸在冬日的暖阳里，会让你忘却心的路口、岁月的脚步、忘却季节和身边正在路过的冬。

喜爱冬日暖阳，喜爱它的淡泊宁静；喜欢品茶，喜欢它的满口留香。人生若如这冬日暖阳，还有什么达不到的境界？

偶尔，回首这一路走来的坎坷，又想想那个午后在阳光下的沐浴，心中不禁释怀了。抛下本该失去的东西才不会患得患失。偶尔的停滞不前就是为了下一次更好的出发。这些原本对我来说虚无缥缈的东西如今被我所真正地理解。沐浴着这柔和的冬日暖阳，我，再次出发。

人类文明的进步，是它越来越能够给更多的人更多选择的包容，是在长久的发展经验里，确认了那些大是大非之后，对每个人的每种生活方式选择的尊重。

个体自由总是很难讲清楚，因为它包含着太多主观意愿。但我相信，我们是可以寻找到整体的自由的。而这种对每种生活的包容，就应当是整体自由的一部分。只不过，有时候我看到的，并不是这些，而是一些人通过“告诉另外一部分人他们的生活方式有多恶劣”的形式，来证明自己的选择有多正确。

写下这些的起因，是我无意中看到这样一篇微博：

一位来自伦敦政治学院名叫保罗·多兰的教授表示：女性不应该费心思结婚，因为未婚未育的女性最快乐；而男性应当结婚，因为婚姻能让他们冷静下来。评论有人支持，也有人反对。而让我感到痛心的是我在评论区看到一个点赞率很高的评论，用了三个字去形容选择婚姻的人们——“繁殖癌”。

我没有能力去评判这位教授的结论到底是对是错，但至少有一点是明确的，那就是这些调查的学者，无论他们的调查方式表现的有多严谨科学，可仍有许多科学在推翻其本身，即使那种成果在当时被人们奉为真理。

决然不会有最为正确的生活方式，只是要成为你自己。

你喜欢爱，那就去爱。

你喜欢单身，那你就单身。

你在意别人的看法，那你就在意。

你不愿意因为他人的喜好而改变自己，那就不改变。

没有什么必然的对与错，只有问心无愧的活着。

所以，我身边的可爱的你们，愿你们都能直面自己的内心，开心坦然的面对一切。



随心所欲

检验科 邓琛琛



忆镇江游记

产科 向艳芳

一声“镇江站到了”惊醒了正在熟睡中的我。伴随着列车员的声音我开始收拾行李准备下车。穿过长长的走廊出了镇江火车站，终于到了一直想来的地方。说起镇江很多人可能不是很熟悉，它并不像苏州杭州那样出名，但是依旧还是会有很多吸引人的地方。比如说醋，说起这个可能很多人会笑，一个小姑娘还挺喜欢吃醋啊！汗~其实不然，镇江的香醋可是全国闻名，很多外地的朋友都会在最后离开这座城市的时候带上几瓶醋回去，也不枉此行。

你见过大锅里放个“锅盖”煮的面条吗？今天就带着你们的好奇心来见识一下。镇江有这样一句顺口溜：“香醋摆不坏，肴肉不当菜，面锅里煮锅盖。”是不是听着挺好奇呢？还是先分享下锅盖面吧！锅盖面又称为镇江小刀面，是中国十大名面之一，被吃货们誉为江南天下第一面，是一道很传统的特色美食，据说源于清朝，有着很长的历史。话不多说，还是先品尝下美食吧！说话间一碗热腾腾的锅盖面就摆在我面前了，一个字——香，猪油代替了植物油，而且还有种木质材料的清香，等不及了，我边吃边和大家分享吧！面很有劲儿，不会感觉煮的很烂，也不像那种没熟透的感觉，很有嚼劲。再配上一勺子剁椒酱，香辣味儿十足。然后再来一杯从宜昌带过来的三峡绿茶，那是相当的巴适。吃饱喝足得找个住的地

方，因为是晚上到的，可能没法拖着行李箱出去逛，顺手拦下一辆的士，去往最豪华的市中心“大市口”找到酒店住下，拉开落地窗帘，一幅夜幕下的繁华都市图映入眼帘，又按耐不住内心的躁动想出去逛逛街了，无奈疲惫的身体也不允许我作妖了。泡个澡睡觉，明天再跟大家分享。

第一站，西津渡。这可是一个充满历史韵味的地方，作为国家4A级景区，还不要门票，赚到了哦！下了车就能看到一排排古代建造的房子，地上的青石砖已经磨得很光滑了。走进巷子能感受到的就是热闹，虽然不像江南水乡的那种惬意，但是能看得出来古代人的伟大，房屋的结构，道路的建设，以及台阶都是那么的恰到好处。一边往前走去一边听路人分享旅游的故事，慢慢登上西津渡第一高亭，放眼望去，镇江全景尽收我眼底。南面的长江流域，焦山，北固山，金山寺，远远望去，一种迫不及待的心情油然而生。稍作休息下来就看到5个大字——镇江博物馆，在汉白玉的石柱上锋芒毕露，心想这下该要门票了吧！刚从口袋里准备掏钱，门口保卫叔叔说：小姑娘，不用花钱，去售票处领一张门票即可。心里难免一阵窃喜，连忙说句谢谢叔叔。便去领了票，过了安检，然后跟着人群去展示厅，真的是大开眼界，若不是亲眼所见，真不敢想象古代人的智慧。由于上历史课打酱油了，从而导致很多物件儿它认识我我不认识它，不过还是很长见识。参观完博物馆，已是晌午时分，我又按耐不住我的食欲了。坐在店里吃感觉又有点浪费时间，毕竟在医院上班的我能有两天假出来逛逛真的不容易。买了一些吃的喝的坐上旅游专线，来到了传说中“水淹金山”的金山寺。

第二站，金山寺。坐船，由于来的时候没顾及到时间，还得等半小时才有船送往江对面，这倒给了我充足的时间解决下温饱问题。远远望去，金山寺也不像电视里那样那么高那么大。在江风的呼呼声中乘船而行，到达了金山寺的山脚下，一看那一节一节的阶梯，顿时小腿儿发软，不过想着一百多的门票，那可是我一天的工资，心一横——爬，爬到山顶，这时候的感觉就不再是累了。见到了传说中的白蛇，这是我见过的最大的蛇，没有之一。走进寺里，法海那老头怎么那么丑？估计是我电视剧看多了的缘故。兜兜转转，求了一个平安符，流连于景色的我忘我的拍着照，直到广播提示往返的船已靠岸，我才依依不舍地下山。傍晚时分，喝着可乐坐在江边的长椅上，看着夕阳缓缓落下才发现一天的时光是那么的短暂又是那么的美好。

回到酒店吃个饭，洗个澡，一天的疲惫感荡然无存，收拾收拾准备返程吧。



望

孕产保健科 但永杰

信有花枝独自芳，
忍从酷寒吐金黄。
何须争抢春颜色，
只取秋风一抹霜。

遍地寒霜秋已深，
西风昨夜到山林。
万株银杏多慷慨，
散尽枝头片片金。

经年寒暑相守望，
万千青枝共秋黄。
最是凄美动人处，
一树落叶遍地怅。



医生，为什么我复查都正常了还让我再检查呢？

检验科 代小霜

近日，我院的“两癌”筛查活动开展的如火如荼，作为我院的新生力量，也当仁不让的被派去了最前线。

可是渐渐地，发现了一个问题：前来检查的妇女中，患有不同程度细菌性阴道病的人占大多数，其中一名女性最是让我印象深刻，由她人陪同前来，白带提示滴虫性阴道炎，自觉外阴瘙痒严重。告知其结果并建议尽早药物治疗，可是陪同的人却不干了：“你们医院好坑的，我也是滴虫性阴道炎，上次复查都正常了还让我再复查，这不明摆着坑钱嘛。”

我听着心想这误会大了啊，赶紧现场给她上了一堂科普课：

为什么会得滴虫性阴道炎呢？

滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起的性传播疾病之一，除了性交传播，经过公共浴池、浴巾、游泳池、坐式便器以及衣物等均可间接传染。

滴虫性阴道炎表现有哪些呢？

部分病人感染初期无症状，主要症状是阴道分泌物增多呈泡沫状及外阴瘙痒，或者有灼热、疼痛、性交痛等。分泌物可为脓性或草绿色，且伴随臭味。如合并尿路感染可有尿急、尿频、尿痛及血尿等症状。阴道检查可见阴道黏膜、宫颈阴道部明显充血。如果是在备孕期的女性更要注意，阴道毛滴虫能吞噬精子，并阻碍乳酸生成，影响精子在阴道内存活而导致不孕。

如果不小得了滴虫性阴道炎该如何治疗呢？

因滴虫性阴道炎可同时有临近部位如尿道的感染，治愈此病需全身用药，主要治疗药物为甲硝唑和替硝唑，这两类药物对女性几乎无副作用。但是要定期复查，因为滴虫性阴道炎常在月经期后复发，可考虑下次月经干净后再巩固治疗一疗程。治疗后应在每次月经干净后复查分泌物，经连续检查3次阴性后方为治愈。所以医生真的不是为了坑钱，完全是一片赤诚之心啊！

性伴侣需不需要治疗呢？

滴虫性阴道炎主要通过性交传播，故病人性伴侣多有滴虫感染，但可无症状，为避免双方重复感染，故性伴侣应同时治疗。患者及性伴侣治愈前应避免无保护性交。

那需要注意些什么呢？

为避免重复感染，内裤及洗涤用的毛巾应煮沸 5-10 分钟以消灭病原体。且因滴虫性阴道炎可合并其他性传播疾病，应注意有无其他性传播疾病。

应该怎样避免得滴虫性阴道炎呢？

不用过于紧张，注意保持外阴清洁、干燥。注意消毒公共浴池、马桶、衣物等传播中介就好啦。

所以现在，大家知道为什么复查正常了还需要再次复查的原因了吧！

“淋巴排毒”，让你排的是什麼毒？

中医科 殷洁

隔三差五就会在微博微信上看到或者生活中听到各种吹到天际的“排毒大法”，什么淋巴排毒、酵素排毒、足贴排毒、汗蒸排毒等，五花八门，数不胜数。

“你这长痘痘啦，需要排热毒。”

“面色萎黄，体内毒素堆积严重。”

“排宿便，清毒素。”

相信大家或多或少都听过这种排毒言论。

言论背后流行的各种排毒方法，目的只有一个——坑你钱。

现代人对“毒素”这个东西如此重视，大概是被环境污染、食品安全问题吓到。就觉得在如此不安全的环境中，自己是个行走的“聚毒鼎”，体内流淌着“三聚氰胺”“重金属”。所以没事去排一排，排出毒素，一身轻松。

然而，一着不慎可能排不出毒却带来“毒”。

今天我们来讲讲美容院标配养生项目“淋巴排毒”。

首先，什么是“毒”？

《现代汉语词典》中给出的解释为“进入机体后能跟机体起化学变化，破坏体内组织和生理机能的物质”。例如CO、SO₂等气体^{[1][2]}，食物中的黄曲霉^[3]、生物碱、亚硝酸盐等，侵袭人体的细菌、真菌、病毒等。

日常生活中，排毒党们提到的毒，大体有两种，一是机体自身代谢产生的废物，二是饮食、药物中的有害成分经人体吸收后在体内的聚集物。

人体将新陈代谢中产生的不为机体所利用或有害的一些代谢终产物、多余的水分、无机盐及进入机体的异物（如药物）排出体外的过程叫做排泄，经消化系统排出食物残渣的过程叫排遗（即排便）。

排泄有3种途径：

①由泌尿系统以尿液排出。

②由皮肤以汗液排出。

③由呼吸系统以气体排出。

健康的机体最终经排泄系统及消化系统将人体自身代谢后对机体无用或有害的终产物排出体外。

由此可见，大多数人认为的毒素的排出过程，似乎并不关淋巴系统什么事，那为什么淋巴系统会被商家相中，充当“排毒英雄”？

那是因为淋巴系统的首要功能就是免疫^[4]。

淋巴系统由淋巴管道、淋巴器官及淋巴组织构成的一个网状系统。如同血液循环系统一样，遍布于全身。淋巴管道和淋巴结的淋巴窦内含有淋巴液，简称为淋巴。淋巴系统对外可抵御侵犯人体的细菌、病毒，是人体的重要防线。这一机体防卫和屏障作用主要与淋巴结内巨噬细胞的吞噬活动和淋巴细胞的免疫反应有关。

淋巴循环是血液循环的补充，维持着血浆与组织液间体液的平衡。组织液中的细菌、病毒等进入毛细淋巴管随淋巴液流动，被巨噬细胞及淋巴细胞吞噬清除，从而抑制致病菌的蔓延^[5]。

淋巴系统对内可清扫坏死衰老的细胞，维持机体内环境的清洁有序。因此，淋巴系统又被誉具有“血液净化”的作用。

“血液净化”这是多么高级美妙的词汇，直击养生党的心灵。商机显现，商家纷纷出手，孕育出“淋巴排毒”项目。

目前，市面上所谓的“淋巴排毒”手段大多通过精油按摩浅表淋巴结，例如颌面部、颈部及腹股沟部位的浅表淋巴结，号称可以促进淋巴液的回流，加速血液的净化，排出毒素。由此又衍生出了排“湿毒”、“热毒”达到祛痘、减肥、抗老除皱的神效。

临床中，确实有涉及淋巴结的触摸，它有个专业的名词叫“淋巴结触诊”，是体格检查中的重要步骤，扪其大小、形状、质地、有无压痛是诊断疾病的环节。

淋巴液的流动通过平滑肌的收缩和瓣膜的开闭实现，正常情况下，血液、组织液及淋巴液的流动维持在一个相对稳定的状态。当炎症、寄生虫、异物及肿瘤等阻塞淋巴管时，淋巴就会回流受阻，造成淋巴水肿。

我们大部分健康的个体，并不需要去“揠苗助长”加速淋巴液的流动，破坏现有的平衡稳态。并且，淋巴液的流动是单向的，就算按摩能促进淋巴循环，但没有系统的解剖知识，逆向的按摩手法岂不是会抑制淋巴液的流动？

而对有炎症、寄生虫、异物及肿瘤的患者，本身就会有淋巴结的肿大、压痛等症状，若用精油按摩，不仅毫无意义，且会耽误病情，甚则损伤淋巴结及淋巴管道，加重病情。

淋巴系统不属于中医学的名词，更遑论出现“淋巴排毒”的说法。自古以来，众多中医学以“汗、吐、下”三法祛除外邪及内在病理产物，即出汗、呕吐、大小便，这与西医理论不谋而合。至于推拿，有多种手法，却从未有过什么排毒手法。

人体是一台复杂而精密的仪器，分工明确又协同合作，共同维持人的生命活动。大到一个系统小到一个细胞都发挥着重要的作用。不要听信商家把各种神奇的功效都强行捆绑于某个系统。

人体九大系统，各个都是“龙子”，英勇矫健。

参考文献：

[1] 刘方, 朱伟, 王贵学. 火灾烟气中毒性成分CO的生物毒性[J]. 重庆大学学报, 2009;32(05):577~581.

[2] Greenberg N, Carel R S, Derazne E, et al. Different effects of long-term exposures to SO₂ and NO₂ air pollutants on asthma severity in young adults[J]. J Toxicol Environ Health A, 2016;79(8):342~351.

[3] 张宸. 我国主要食品中黄曲霉毒素B₁调查与风险评估[D]. 西北农林科技大学, 2008.

[4] Secker GA, Harvey NL. VEGFR signaling during lymphatic vascular development: From progenitor cells to functional vessels [J]. Dev Dyn, 2015, 244: 323-331.

[5] 王怀经, 等, 淋巴系统的解剖与生理, 实用外科杂志, 1993; 13 (2); 69.



准备要怀孕的女性朋友一定要做孕检，这么说主要是现在越来越多的新生儿都患有不同的遗传性疾病，这都是从母体遗传的，有些疾病虽然遗传但是可以进行控制，但有些疾病虽然不遗传但会对孩子有伤害，所以女性生育前一定要检查自己是否有以下疾病。

1. 心脏病

怀孕后身体的负荷日益加重，尤其到了孕晚期，会让妈妈感到心力不支。如果本身患有心脏病，会随着怀孕时间的增加出现心功能不全，从而导致流产、早产、胎盘功能不全等。若妻子患有心脏病，你们就要慎重考虑，征询医生的意见。如果有幸得到了怀孕的许可，也不可高兴太早，应在医生的正确指导下安度孕期。

2. 糖尿病

无论是原有糖尿病，还是在怀孕后才出现的病症，都是不容乐观的。对孕妇来说，糖尿病的最大危险就在于会引发妊娠高血压综合征。如不能很好地控制，可导致流产、早产，甚至出现巨大儿等。对这类情况，应在孕前向医生咨询，采用合理的饮食结构和药物治疗，在医生的监护下怀孕和分娩。

3. 结核病

如果妻子患有传染性的结核病，怀孕后可致流产、早产。而如果在孕

期服用抗结核药物，势必会影响到胎儿的发育，所以应治愈后再考虑怀孕。

4.贫血

如果女性在怀孕前就患有贫血，那么怀孕后的早孕反应就可能相对强烈，影响到营养的吸收。再加上有宝宝来分享大量的营养，贫血会变得更加严重。如果是重度贫血，可使胎儿宫内发育迟缓，出现早产或死胎。对孕妇来说，可引起贫血性心脏病、心力衰竭、产后出血、产后感染等。因此，最好等到妻子的贫血治愈后再怀孕。怀孕之后也要定期陪同她检查，继续注意防治。

5.高血压

高血压的孕妇较易出现妊娠高血压综合征。若有这样的情况发生，丈夫应陪同妻子积极治疗，在血压保持稳定的前提下，方可实施怀孕计划。在孕期须注意保健，采取低盐饮食，并定期做好检查和咨询。

6.肾脏疾病

如果孕妇患有肾脏疾病，通常会较早出现妊娠高血压综合征，不利于胎儿的发育，严重的还会引起流产、早产等。而且，这种疾病对妈妈的危害也不小，可导致肾功能衰竭和尿毒症。因此，若妻子患有此病，不可贸然怀孕。

7.膀胱炎、肾盂肾炎

如果患有这类疾病，怀孕无疑会使病情加重。因此，一定要在彻底治愈后再怀孕，以免让妻子在孕期苦不堪言。

8.肝脏疾病

如果妻子患有肝脏疾病，在孕前一定要做好相应检查。因为乙肝等病毒性肝炎，是可通过胎盘垂直传播给宝宝的。同时，怀孕期间肝功能的负担增加，会加重肝功能的异常，甚至引起妊娠高血压综合征。当然，并不是说有肝脏疾患就不能怀孕，只要在医生的指导下，做好孕期保健，同样能够孕育健康宝宝。

9.性病

在计划怀孕之时，如夫妻任何一方患有性病，都不可隐瞒不报，否则会危及到胎儿的健康。例如疱疹病毒感染，如果没有治愈就怀孕，可导致胎儿发育迟缓，出生后也会在宝宝的眼睛、口腔和皮肤黏膜等处出现疱疹病毒感染的征象。事实上，大多数的性病经过正规治疗是可以痊愈的，只要在孕期不再复发或发生新的感染，完全可以拥有一次正常的妊娠。

以上这9种疾病可以通过生育前的孕检来检查，如果女性朋友患上，就及早治疗。



正确处理 新生儿呕吐

新生儿呕吐是指胃内容物和一部分小肠内容物在消化道内逆行而上，自口腔排出的反射性动作，是消化道机能障碍的一种表现。妈妈怎么正确处理新生儿呕吐呢？

1.改善喂养方法：奶嘴孔大小适当，喂奶时，要使奶瓶有一定倾斜，使奶充满奶嘴，以防小儿吸入瓶内的空气。喂奶后，将婴儿抱起伏在自己肩上，轻拍小儿背部，使空气通过打饱嗝排出来；喂奶后将小儿上部垫高，右侧平卧，可防止呕吐。

2.禁食：对一些病因未清楚、怀疑外科疾病、消化道出血，可先行禁食，以免加重病情，同时给予补液，保证营养供给。

3.洗胃：对咽下综合征可先洗胃，用温生理盐水，一般洗2~3次即可，如洗胃后仍呕吐，应考虑其他疾病。

4.胃肠减压：对外科疾病、呕吐较频繁、腹胀者，可先行胃肠减压，缓解症状，同时做有关检查。

5.解痉止吐：对病因诊断为胃食管反流，可用胃动力制剂或解痉剂。幽门痉挛可用解痉药治疗，注意如用药后脸红表示药量已超过，须稍许减量以不引起脸红为宜。幽门肥厚用此法无效，可用手术治疗。

6.体位：对呕吐患儿，应提高头部和上身的体位，一般30°左右。

7.纠正水、电解质紊乱：呕吐导致水、电解质紊乱，应及时纠正。

掌握正确处理新生儿呕吐的方法，是每个新妈必须掌握的知识，这样才不至于引起意外的发生。

乳腺增生危害大 防治要从七方面入手

乳腺增生是女性最为常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。一项数据显示，乳腺增生近几年的发病率呈上升趋势且低龄化。造成乳腺增生的原因有很多，内分泌失调、精神紧张、不良生活习惯等。那么，乳腺增生该如何防治？下面我们就来看七个方面：

睡觉要规律

规律睡眠不仅有利于平衡内分泌，更给体内各种激素提供了均衡发挥健康功效的良好环境。团结的力量大，各种激素协同合作自然能打败乳腺增生。

保持好心情

没错，乳腺增生最怕的就是你心情好！因为心情好了，卵巢的正常排卵就不会被坏情绪阻挠，孕激素分泌就不会减少，乳腺就不会因受到雌激素的单方面刺激而出现增生，已增生的乳腺也会在孕激素的照料下逐渐复原。

和谐的性生活

和谐的性生活首先能调节内分泌，刺激孕激素分泌，增加对乳腺的保护力度和修复力度。当然，性爱也会刺激雌激素分泌，不过在孕激素的监督下，雌激素只能乖乖丰胸，没有机会使乳腺增生。另外，性高潮刺激还能加速血液循环，避免乳房因气血运行不畅而出现增生。

及时补充维生素、矿物质

人体如果缺乏B族维生素、维生素C或钙、镁等矿物质，前列腺素E的合成就会受到影响，乳腺就会在其它激素的过度刺激下出现或加重增生。

妊娠、哺乳

妊娠、哺乳是打击乳腺增生的好方法，孕激素分泌充足，能有效保护、修复乳腺；而哺乳能使乳腺充分发育，并在断奶后良好退化，不易出现增生。

调理月经

临床发现月经周期紊乱的女性比其他人更易乳腺增生，通过调理内分泌调理月经，同时也能预防和治疗乳腺增生。

低脂高纤饮食

遵循“低脂高纤”饮食原则，多吃全麦食品、豆类和蔬菜，增加人体代谢途径，减少乳腺受到的不良刺激。还有，控制动物蛋白摄入，以免雌激素过多，造成乳腺增生。

温馨提示，乳腺增生对女性的伤害是很大的，需要及时进行治疗，否则很容易发展为乳腺癌。

关注儿童肥胖 做好早期预防

儿童保健科 罗妮娜

儿保诊室回顾：

敏敏是个5岁的小女孩，从小到大，一直是个“胖小孩”，这次来体检，半年体重居然又增长了6斤，儿保医生跟敏敏妈妈和奶奶说：孩子一直都是中度肥胖，这半年体重增加太多了，已经是重度肥胖了，一定要重视，在家要全面控制和干预，否则对孩子近期和远期的健康都有很大影响。敏敏奶奶很疑惑，问医生说：这孩子小时候胖，长大自然就瘦了，不需要这么担心吧！真的是长大自然就瘦了吗？肥胖对孩子到底有哪些危害呢？我们到底该从什么时候起预防肥胖发生呢？今天儿保医生就来和大家一起探讨关于肥胖的问题。

儿保医生的话：

世界卫生组织早已经将肥胖定义为慢性疾病。随着人们生活水平的日益提高，除非洲撒哈拉周边地区和海地等食物不足的贫困地区和国家外，肥胖已成为一个全球性的公共卫生问题，其中儿童肥胖发生率逐年提高，2004年WHO估计全世界约有2200万5岁以下的儿童超重/肥胖，到2011年WHO报告全球有4000多万名5岁以下儿童超重/肥胖。而咱们中国的肥胖儿童人数位列全球第二。

那么肥胖到底对孩子的健康有什么影响呢？

1.高血压 肥胖是成人原发性高血压的一个重要危险因素。儿童肥胖不仅是儿童高血压的危险因素，也会增加成年期发生高血压的风险。

2.血脂异常 肥胖儿童易出现血脂紊乱。血清总胆固醇，低密度，脂蛋白，胆固醇和甘油三酯水平增高。

3.心脏功能受损 肥胖儿童心脏每搏输出量明显增高，持续性心输出量增高，导致心血管系统永久性损害。

4.早期动脉粥样硬化 肥胖对动脉粥样硬化的影响，在儿童期就已经出现，如肥胖合并有血压和血脂异常，主动脉粥样硬化则进一步加重。

5.胰岛素抵抗和2型糖尿病 儿童肥胖可导致高胰岛素血症和糖耐量损伤，研究显示2型糖尿病的发病率年龄下降与儿童肥胖增加有关。

6.性发育异常 肥胖儿童体内雌激素水平较正常儿童高，性成熟较早，而性成熟的提前会影响儿童的终身高。

7.心理行为和认知 肥胖儿童因担心身体形象，被别人取笑和排斥，缺乏自信，心理负担较大，同时防备心理也增强，过度关注自己的举动，不愿外出，过度保护自己，心理行为障碍使肥胖儿童失去社交机会，二者的恶性循环使儿童社会适应能力下降。综合测试发现，肥胖儿童的智商，数学、语文成绩，学习积极性可低于正常同龄儿童。

肥胖的高危因素有哪些呢？

1.遗传 父母肥胖是儿童肥胖发生的危险因素。

2.宫内营养 母亲妊娠期营养不良或营养过剩，新生儿出生体重过高或过低，均增加以后肥胖的发生风险。

3.不良生活行为习惯 高能量食物和含糖饮料增加儿童额外的能量摄入，同时父母的不良饮食行为及生活习惯直接影响儿童的行为。

4.活动量少 活动量少是儿童发生肥胖的危险因素之一，发生肥胖的关键是能量失衡，如每日摄入的能量高于消耗的能量的1%~2%可致儿童肥胖。

那么值得关注的是，儿童可能发展为肥胖有四个关键时期，分别是胎儿期、婴儿期、学龄前期和青春期4个时期。

1.胎儿期 应注意孕期母亲营养平衡，避免胎儿体重增长过快或胎儿营养不良。

2.婴儿期 是生后脂肪积聚的第1个关键时期，尤其是0~6月龄，科学喂养方式，提倡母乳喂养，对婴儿期肥胖有一定的预防作用。

3.学龄前期 是体内脂肪增长的第2个高峰，避免儿童肥胖，应该控制儿童体重增长过快，培养良好的饮食习惯和生活行为，以预防儿童肥胖。

4.青春期 是生长发育的第2个高峰，也是形成成人肥胖的关键时期，这时既要保证青少年的正常生长发育，也要避免体重增加，增长过快，要加强运动，养成良好的生活习惯。

可见肥胖的危害真的很大，而肥胖的预防应该从胎儿期做起，一直到青春期，坚持均衡营养、科学运动至关重要。中国优生科学协会蒋竞雄博士说：让一个肥胖的孩子瘦下来，需要专业的医生，需要花费大量的经费和精力，并且效果不好，我们应该从“不让孩子胖起来”上去努力，会收到事半功倍的效果。

预防儿童肥胖，让我们从现在做起！

产后康复，您做对了吗？

怀孕、生产几乎是每个女性人生的必由之路，每位孕妈妈在孕期对生儿育女既满怀憧憬又心存诸多不安，孕期担心宝宝健康问题，产后对自己身体的恢复感到焦虑。夷陵妇幼孕产保健科作为湖北省示范孕妇学校、宜昌市围产期保健重点专科，拥有一支致力于孕期、产后保健管理专业团队，为您的孕产生活排忧解难，保驾护航。



我院开设有专业的产后康复中心，针对产后遇到的身体变化进行针对性的康复治疗，帮助产妇身体恢复到孕前最佳状态，项目包括乳房护理、腹直肌修复、盆底肌修复、子宫复旧。针对产后恶露不尽、腰骶部疼痛、腹直肌分离、压力性尿失禁、性生活不满意、排便异常、免疫力低下、畏寒怕冷、睡眠差等方面的问题引进了系列产后治疗仪。

一、产后综合治疗仪，通过对产妇腹部进行低频脉冲刺激，使盆腔肌肉收缩，筋膜张力增加，带动子宫韧带运动，促进盆腔内血液循环，诱发子宫收缩。同时，脉冲在作用下腹部时，可形成独特的涡形磁场，间接刺激子宫肌肉兴奋，促进子宫复旧的功效。

二、艾灸远红外线磁热治疗仪，通过释放0.06毫安的微电流，调节人体细胞生物活性，活化细胞，打开毛孔，打通身体内环境，增加身体基础代谢，降低胆固醇、血糖，平衡人体酸碱度，并且能增加运动耐力，从而有效缓解产后盆底和腹直肌的疲劳，增强阴道紧缩度，提高夫妻性生活质量。



三、太空舱式的中药熏蒸机，使热能因子与中药离子通过皮肤表层吸收，角质层渗透和真皮层转移，进入血液及淋巴循环减轻心脏负担，促进新陈代谢，从而达到情绪放松，肌肉松弛，睡眠改善。



四、产后仿生电磁波治疗仪，通过不断变化的涡形透射电磁场针对乳腺进行有效的生物电刺激，从而达到疏通乳腺管、增加泌乳量的功效。



五、PHENIX系列神经肌肉刺激治疗仪USB2，凭借高科技的生物反馈技术，精确客观的检测、评估盆底肌肉的肌力情况和纤维受损类型，制定个性化治疗方案，通过采用不同频率不同能量的电刺激及生物反馈训练，唤醒被损伤的盆底神经肌肉，从而达到增强阴道紧缩度，提高性生活质量的目的。

六、引进产后康复理疗技术，运用特有的腹式呼吸法，刺激腹直肌、腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌的舒张运动，尤以产后腹直肌分离的修复最为明显，同时可促进睡眠、改善便秘、平复紧张情绪等良好效果！配合其他康复运动，能解除产后形体变化及性生活不和谐的苦恼，提高广大产妇的生活质量。

通过产后的主动和被动修复，可以从根本上调理人体内循环，达到提高免疫力，恢复人体正常代谢功能；对生育带来的肌体（腹直肌、盆底肌）损伤进行重塑。

夷陵妇幼孕产保健团队愿您在我们的呵护下——产后归来仍是少女！

康复中心电话：8850238



夷陵区妇幼保健院院刊
2019年第6期（总第66期）

总 编：李祖铭
执行总编：肖同楚
责任编辑：张玉宝 何燕琼
编 委：（按姓氏笔画顺序）
孔丽华 方爱华
余 玲 杨 丽
肖 琳 宋致琴
杜 娟 张 玲
胡晓文 黄朝明
望开萍 蔡小露

编辑部地址：宜昌市夷陵区
平湖大道13号
邮 编：443100
电 话：0717-7821953
投 稿 邮 箱：353038755@qq.com
网 址：www.ylqfy.com

微 信 号：ylfybjy



目 录

工作动态.....	02
党建园地.....	08
心语心声	
关于父母.....	罗东斌 11
爱与榜样.....	赵 薇 12
防患于未然.....	沈 婷 14
艺苑清赏	
在路上.....	陈 洁 17
抱怨不如改变.....	陈 睿 18
秋.....	张 梦 20
生命在寒冷中绽放.....	石凤琴 21
读牧羊少年奇幻之旅有感.....	郭 员 23
暖阳.....	陈丹丹 24
随心所欲.....	邓琛琛 25
忆镇江游记.....	向艳芳 26
望.....	但永杰 28
学术交流	
医生，为什么我复查都正常了还 让我再检查呢？.....	代小霜 29
“淋巴排毒”让你排的是什么毒..	殷 洁 31
健康园地	
生育前检查自己是否有这些疾病.....	33
正确处理新生儿呕吐.....	35
乳腺增生危害大 防治要从七方面入手.....	36
儿保医生手记	
关注儿童肥胖 做好早期预防.....	罗妮娜 37
新业务新项目	
产后康复，您做对了吗？.....	39