



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周圆任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

话题

永定区妇幼保健院召开6S工作第四批科室总结会

4月16日，永定区妇幼保健院6S精益管理第四批推广科室验收总结会暨第五批科室启动会在会议室召开。通过客观公正的考核，科室全部验收合格，其中妇科普查室荣获金奖，收费结算室荣获银奖，超声科获铜奖。

会上，华医修制的顾问老师对第四批科室进行了本期辅导总结报告，为打造过程中的亮点、细节以及存在的问题进行了详细点评。随后，第五批推广科室责任人纷纷上台接受责任牌并进行宣誓。

该院相关负责人表示，现在的永定区妇幼保健院已经焕然一新，一是打造了整齐、清洁的工作环境，患者就医更加放心、舒心；二是创造了良好的工作环境和工作气氛，进一步提升了职工的素质修养，物品摆放有序规范，工作效率和服务意识有效增强。未来，第五批推广科室将再接再厉，以此次验收为契机，将6S精益管理工作深入、持久地开展下去。
(田西言)



活动现场



张五一教授为孩子进行体检

养生

春困也有 真假 茉莉花茶解乏

随着气温逐渐回升，人们经常感到困倦、疲乏、头昏欲睡。这就是所谓的春困现象。但春困也有真假之分，辨清真假后才能有的放矢缓解春困。

如何辨清真假春困？春天阳气刚刚复苏，皮肤中的毛细血管逐渐舒张，血液流向皮肤增多，流向大脑的血流量相应减少，大脑处于相对供氧不足的状态。于是，有保护性的疲倦状态便产生，以此来代偿脑细胞的供氧不足，人也就容易困倦，由此形成春困。

春困还与缺乏维生素B1有关，而维生素B1肩负有维护神经系统正常代谢和机能的重任。其量不足，神经（特别是大脑）则怠惰。还有观点认为，生物钟节律性的变化是春困的主要原因。寒冬体内交感神经紧张占优势，盛夏副交感神经紧张占优势，春天

恰于两种神经紧张状态的交替时期，有时难免失误，本来应该是夜间工作的神经白天也上班，此时人便容易困倦。

所谓假春困，就是那些由器质性病变造成的春困，比如睡眠呼吸暂停综合征，这部分人群往往睡觉时打鼾很严重，因为大脑缺氧而造成的现象很像春困，容易混淆。类似的还有早期的脑梗、甲状腺功能减退、白细胞减少等等，这些病症都会让人感觉特别累，白天很容易犯困、淡漠、疲乏，症状跟春困很相似。此外，还需注意心理问题，有些人其实是早期抑郁、焦虑，但都会在身体上表现为困乏，也被误认为是春困。

辨别真假春困最直接的方法就是体检，一年至少一次。如果自我感觉春困很严重，影响工作生活，务必做一次血常规，40岁以

上人群建议做颈动脉彩超等。千万不要自诊自医，应尽快去医院检查，排除器质性病变的可能性，让医生提供合适的方法进行调整和治疗。

生活调理可解困乏。由疾病引起的倦怠乏力，必须从原发病入手处理。由季节性引起的春困往往通过自我调理就会有所缓解。

首先，注意及时补充营养，摄取充分的蛋白质。适当吃些发阳的蔬菜，如大蒜、韭菜等。其次，生活起居要有规律，尽量早睡早起。早起困难的，可以改变体位，做舒展运动，让阳气动起来。再次，入睡困难的人群可适当做些脚底按摩、泡脚、听舒缓的音乐或入睡前把房间灯光调暗。有条件的可以中午或下午打个小盹，在一定程度上减少困乏感。另外，要加强运动，可选择跑步、

打拳、做操、散步等，使筋骨得到舒展。

巧用茉莉花缓解春困。《中药大辞典》中记载：茉莉花有理气开郁、辟秽和中的功效。茉莉花所含的挥发油性物质，具有行气止痛，解郁散结，抗菌消炎和提神功效，可安定情绪及疏解郁闷。茉莉花茶是春季饮茶之上品，巧用茉莉花茶加减，可以帮助不同体质的人群解春困。

气虚质：服用黄芪茉莉花茶（黄芪9克，茉莉花1克）。

阴虚质：服用枫斗茉莉花茶（枫斗5-10克，茉莉花1-3克）。

痰湿质：服用陈皮茉莉花茶（茉莉花1-3克，陈皮5克）。

气郁质：直接饮用茉莉花茶。
(新华网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

