



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界永定区妇幼保健院
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 围 任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

86天，42个科室焕然一新



打造后的医院大厅干净整洁



妇幼儿 加班加点进行6S打造



打造后的待产室焕然一新

走进永定区妇幼保健院，柔和的灯光下，一面面充满童趣的术前宣教漫画墙映入眼帘，无论是墙面的卡通，还是桌椅设施，全方位可爱卡通化，萌萌哒的设计可以让儿童放松心情，轻松开展疫苗接种等服务，也让前来就诊的孕妈妈及患者更放松、安心。

不仅外部环境轻松活泼，以往的医生办公室、物料间也发生了 巨变。医生办公室设置合理规范，环境美观整洁，物品分类明确，摆放整齐有序，药品、物资标签清晰明了，医护人员良好的职业意识和人文素养，给小编留下了深刻印象。

经过86天的共同努力，42个科室全部焕新颜。而这一切的成果都源于年初医院实施的6S精益管理。作为我市城区第一家启动6S精益管理的医院，各科室分批次逐步实施6S（整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全）精益管理，全员参与，统一行动。这一切只为更好服务全区妇女儿童。

6S管理先从意识抓起

意识变，行为变，要让全员支持6S管理，参与到6S管理的过程中来，首先要做到意识上的改变。要让全员理解为什么要做6S管理，明白6S管理该如何做。医院相关负责人表示，6S精益管理初期，医院上下着力营造6S管理是现场管理、必须推行的氛围。大家走出去观摩优秀企业、全员参与制定6S管理手册。通过一点一滴的感同身受，大家明白6S管理对医院、对自身工作有实实在在的便利和好处。疑虑消除后，6S管理工作自

然充满干劲。

明确目标迅速出击

虽然对大家动之以情、晓之以理宣传6S管理，但是6S管理应该做到什么程度，采取什么方法，大家心里都不是很明显。6S精益管理正式启动后，永定区妇幼保健院邀请华医修制医院管理专家对员工进行了 医院6S精益管理 可视化培训，并对第一批样板科室（院办公室、妇科、产科、检验科）进行了 三天一层楼样板科室活动要求 的培训说明，让样板科室对6S精益管理及其相关要求有了全面的了解。全科医护人员总动员，进行有序的安排和合理的分工，为了不影响本职工作，大家都是下班以后加班加点进行整理，整理到凌晨都是常有的事。 妇科6S第一责任人介绍到，当初感觉6S管理像是一个强迫症，回顾之前的工作状态及环境，再看看现在，明显地看到工作环境的整洁，工作效率的提高，操作的规范，医护人员素养的提高，看到现在的成果，排头兵一切的辛苦都是值得的。

一点一滴量变到质变

三天一层楼 的打造为大家输入新的理念，挖掘无限潜能，为后期全面铺开阶段树立了标杆。6S推进办公室随后确定了第二批到第五批推广科室及区域，以不留任何死角为主线，其中涉及临床科室，医技辅助科室，门诊科室、病房及公共区域。 巩固成果，持续改进，不断提升 6S管理的推行活动中，现场每天都在进步。为更好的维持样板区及其他已改善区域，激励仍在进行建设的区域，医院导入红牌作战及6S竞赛评价制度 红黄旗评比。即每月评出一个 羚羊旗，以示激励；一个 蜗牛旗，以示鞭策。全院制定6S精益管理可视化手册及亮点集锦手册，导入科室维持管理制度及6S维持管理基制，不断优化，持续改进，将6S建设深入推进。

300个员工86天一点一滴的努力最后换来了42个科室的焕然一新。 6S精益管理只有开始没有终点。 医院相关负责人介绍，随着 6S 管理的逐步深化，医院管理由单纯管好物品，上升到提升员工个人素质和修养，从而提升医疗质量和安全。全院工作人员时刻保持严谨务实、医德高尚、作风优良的工作态度，为保障全区妇女儿童健康作出新的更大贡献。

（田西言）

很多人都知道早餐很重要，美国对此还有一项研究发现，从未吃过早餐的人全因死亡和心血管死亡明显增加，尤其是中风死亡增加。然而，不少人难免有时忽略甚至错过早餐，不吃早餐真有这么大危害吗？

让我们来看看美国的相关研究。在该研究中，研究人员对参加美国全国健康和营养调查的6550名参与者开展了为期18年的跟踪研究。结果显示，在考虑了社会经济状况、种族、年龄、性别、饮食和生活方式、体重和心血管风险因素后，从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的人心血管死亡风险增加87%，全因死亡风险增加19%，中风风险增加239%。

然而，这项研究其实具有局限性，大家不用过于担心。首先，这是一项前瞻性队列研究，研究结果是观察结果，只能发现相关性，不能证明因果关系。也就是说，不能证明不吃早餐就是诱发心血管疾病的直接原因。其次，



健康管理

不吃早餐会得心血管疾病吗

一般来说，坚持每天吃早餐的人，对于身体健康更为重视，因而可能具有其它良好生活习惯，比如不抽烟、不喝酒、经常健身、不熬夜等。另外，虽然研究表明心血管死亡风险增加87%，但实际增加的病例数并非很多。在18年的观察研究中，仅发现了41例病例。

值得注意的是，有时我们也不能认定吃早餐的人就一定更健康。如果早餐吃的是油条油饼、汉堡薯条，这也不能算作健康饮食。而饮食是否健康需要观察长远的饮食情况，不能仅看一顿吃不吃或者吃得怎么样。

实际上，导致心血管疾病的因素非常复

杂。比如抽烟喝酒、不运动、盐摄入过多等。

那么，不吃早餐可以吗？由于生活节奏不断加快，越来越多的人开始忽视早餐。虽说不吃早餐不一定会得心血管疾病，但仍建议大家尽量坚持吃早餐。

早餐是日常膳食的一部分，每天吃早餐也是世界卫生组织（WHO）提倡的健康生活方式。早餐作为一天的第一餐，对膳食营养摄入、健康状况和工作或学习效率至关重要。早餐距离前一餐的时间最长，能量消耗大，如果不及及时补充，会出现饥饿感，导致大脑兴奋性降低，反应迟钝，注意力不集中，影响工作和

学习效率。

大量研究也显示，规律性吃早餐有益健康。还有不少研究发现，规律性吃早餐与肥胖、心血管疾病的发生存在负相关性。我国膳食指南也指出，合理饮食可以降低心血管疾病的发生风险，而规律性吃早餐也是合理饮食的一部分，因此很重要。

然而，很多人早餐都吃得不够好。《中国居民早餐饮食状况调查报告》显示，国人35%不能天天吃早餐；即便能吃上早餐，很多人也吃得并不健康，有55%的人每天早餐的食物品种不足3种，还有42%的人10分钟囫圇搞定，

很难达到平衡膳食。

其实，健康早餐的基本原则是：尽量保证食物种类多样、营养搭配合理。

对此，建议从两方面做起：一是早餐要吃饱。一般来说，建议早餐提供的能量占全天总能量的25%至30%，以保证整个上午的工作和学习效率。所以，早餐要尽量吃饱。二是早餐要吃好。这里的好是指早餐的营养价值要好。要为人提供丰富的营养，早餐最好含有蔬菜、水果、全谷物和蛋奶等食物，这样才能保证获得均衡营养。比如，如果你习惯了每天吃豆浆油条的话，不妨加入香蕉或苹果；每天喝白粥吃馒头，不妨加点蔬菜和鸡蛋就更完美了。

对于一些上班族或无法做早餐的群体，建议大家可以在家或单位囤一点早餐谷物麦片、牛奶、坚果、水果等，以备不时之需。

（人民网）

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



0744-8222270

永定区古庸路192号



0744-8888120

永定区子午东路19号



0744-2222232

永定区子午西路474号



0744-8300120

永定区古庸路505号



0744-8202120

大庸桥张青公路与子午路交汇处



0744-8202666

永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心