

# 春分时节,养生答好“四问”

3月20日为春分节气,“春分不养生,来年把病生”,春分养生要顺应节气,调节饮食、适度运动、预防疾病,具体怎么养?

### 春分养生怎么吃?

**吃春季**  
春天万物萌发,植物的嫩苗、树木的新叶,都是比较绿色的食品,吃春季也是春风的风俗,荠菜、香椿、豆苗、莴笋、莴菜都是比较不错的选择。

### 吃鸡肉

春季与肝相对应,春分正是肝气旺盛的时候,此时要注意养肝、护肝,保证气血通畅。同时,春季要避免吃脂肪太高的食物,综合来看,鸡肉是不错的选择,脂肪含量不高,也不易上火。注意,春季饮食要清淡,少油、少辣,减轻肠胃负担。

### 吃草莓

草莓是春季的代表性水果之一,春分时节,天气比较干燥,容易上火,

食欲不振,草莓可以帮助清热解暑。饭后食用草莓,还能促进肠胃蠕动,帮助消化。

### 春分养生怎么穿?

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。春分之后,不要过早脱掉厚衣服,此时气温变化大,如果过早脱掉厚衣服,一旦气温下降,会使机体抵抗力下降,病菌容易乘虚而入,引发各种疾病。

春季穿衣要坚持上薄下厚的原则,尤其是脚部要做好保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪,建议出门时佩戴丝巾或薄帽,避免风寒邪气侵袭。此外,“春捂”要讲究方法,并不是简单的“多穿衣服”。

### 春分养生怎样运动?

春季适量的户外运动,可以帮助改善人体体温调节功能,也能调节情绪,有利于肝气疏泄,户外运动尽量选择在上半太阳完全升起到下半落日之前,以温和运动为主,可以选择骑

车、慢跑、散步、瑜伽、跳绳、羽毛球等。清晨和傍晚应尽量选择在室内活动,以身体微微出汗为宜,动作建议以舒张伸展为主,如八段锦、太极拳等。有颈椎病、腰椎间盘突出症等疾病的患者,建议适当活动,量力而行,切忌脊柱弯曲的幅度过大或过猛。

### 春分养生怎么通?

**通肠道,喝白开水**  
冬天阳气闭存于体内,加之人们习惯,冬季进补,致使肠胃内热蕴积,春分时节易发生大便秘结。通肠道,喝白开水即可。建议每天喝1500~2000毫升的水。

### 通经络,多泡脚

春季气血循环旺盛,人体很多重要经络都起源于足部,从脚趾头开始,一直往上走,通遍全身。经络不通,会导致各种疾病。

每天睡前1~2小时,用40℃左右的温水泡脚10~20分钟,使水位没过小腿肚,可以帮助疏通经络。

# 老年人春季养生小常识

老年人春季养生应注重饮食调理、适度运动和情绪管理,以增强免疫力、预防疾病。春季气候多变,老年人需注意保暖防寒,同时通过合理饮食、适度运动,保持良好心态等方式促进健康。

### 1. 饮食调理

春季饮食应以清淡为主,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、豆类等。适量增加富含优质蛋白质的食物,如鱼、瘦、瘦肉等,有助于增强免疫力。避免过多摄入油腻、辛辣食物,以免加重消化负担。

### 2. 适度运动

春季适合进行户外运动,如散步、太极拳、广场舞等,有助于促进血液循环,增强心肺功能。运动时需注意保暖,避免受凉,运动强度应适中,以不感到疲劳为宜。

### 3. 情绪管理

春季是肝气升发的季节,老年人容易出现情绪波动,保持心情舒畅,避免焦虑、抑郁等不良情绪,有助于身心健康。可通过听音乐、读书、与亲友交流等方式调节情绪。

### 4. 预防疾病

春季是呼吸道疾病和过敏性疾病的高发期,老年人需注意个人卫生,勤洗手、戴口罩,避免去人群密集场所。定期开窗通风,保持室内空气流通。

推荐措施:每天开窗通风30分钟,外出戴口罩。

# 高危胸痛有何特点?出现这些情况快就诊

发生胸痛的原因有很多,危险性高和危险性不高的都有。那么,有哪些表现需要警惕是危险性高的胸痛,一定要到医院就诊呢?

胸痛是多种疾病都可能产生的症状,危险性高的疾病包括急性心肌梗死、急性主动脉夹层等。这些疾病一旦发生就可能危及生命,需要高度警惕。

危险性高的胸痛一般有以下几个或多个特点:

- 一是中等程度以上的胸痛,疼痛难以忍受,难以完成正在进行的工作或活动。
- 二是持续不缓解的胸痛,尤其是持续20分钟以上的疼痛,更要引起重视。
- 三是静息或者轻微活动下发生的胸痛,比如在看书、看电视、看手机时发生胸痛,或者在睡眠过程中因胸痛而醒来。
- 四是反复发作的胸痛。比如近两个月内胸痛反复发作,并且逐渐加重,尤其是在一两天内反复发作,虽然每次发作后胸痛都可以完全缓解,但是也有必要尽快就医。
- 五是胸痛时疼痛会牵涉到喉咙、下巴、肩膀、手臂以及背心等部位。
- 六是胸痛时伴有呼吸困难、乏力、出汗、恶心等症状,甚至出现一过性意识丧失。伴有这些症状时,需要赶紧送医院,否则可能引发严重后果。
- 七是突发“刀割样”“撕裂样”的胸背部剧烈疼痛,有时还会伴有向腹部和腿部放射,这种情况应该尽快到医院做检查,延误时机可能是致命的。

需要强调的是,发生胸痛后,不能因为休息后疼痛可以缓解就不重视,应该尽快到急诊科或者到胸痛中心就诊。

# 抢抓机遇 加快发展

# 全力打造鄂陕毗邻地区现代化医疗中心

编委主任 刘海波  
编委副主任 何义勇  
责任编辑 凌丹  
责任编辑 孙雪  
急救电话:120

# 鄂西人医

YUN XI REN YI 关注微信公众号  
郧西县人民医院主办 内部工作简报  
2026年03月(第214期) 业内免费交流

# 我院召开新年工作大会暨“改善窗口服务行动”启动会

春潮涌动,万象更新。2月27日下午,我院2026年工作大会暨“改善窗口服务行动”启动会在内科楼负一楼学术报告厅顺利召开。全院中层以上干部参加会议,会议由院党委副书记卢红莲主持。

大会伊始,院党委书记、副院长凌丹通报了2025年度综合目标考核情况,并重点解读新出台的《改善窗口服务质量行动方案》。

院党委副书记、院长何义勇向全院干部职工致以新春祝福,向春节期间坚守岗位、守护群众健康的一线工作者致以崇高敬意。他指出,2026年是“十五五”开局与新院区扎根高铁新城的关键之年,医院将全力冲刺三级乙等医院评审,全面建成湖北医药学院药护学院附属医院,推动医教研协同共进。为实现这一蓝图,医院将打好质

量立院、专科兴院、人才强院、服务活院、智能慧院的“组合拳”,并聚焦“医疗质量与安全管理提升”与“改善窗口服务”两大攻坚行动,确保人才引育、学科建设、智慧医疗等年度“十件实事”硬核落地。何义勇号召全院以“功成有我”的担当,将个人理想融入发展大局,用硬核技术攻克疑难,用暖心服务传递温度,在2026年交出一份患者满意、员工自豪的高质量发展答卷。

表态发言环节,各科室代表言辞铿锵、信心满怀。血液净化中心与肿瘤科作为年度综合工作代表,分享过往成果、展望新年目标;财务部、药学部、创伤显微外科作为改善窗口服务行动代表,结合岗位实际郑重承诺,展现了优化流程、提升服务的实干决心。

会上,院党委书记刘海波、院长何义勇分别向党支部书记、职能部门负

责人、临床医技科室代表签订《党风廉政建设责任书》、《年度综合目标考核责任书》、《安全生产责任书》,以责任传导压力,以承诺驱动担当。

会议最后,院党委书记刘海波作重要讲话。他肯定医院过去一年在医疗服务、学科建设、人才培养及健共体协同等方面取得的显著成绩。他强调,2026年医院要以“改善窗口服务专项行动”为切入点,持续优化服务流程、规范服务言行,健全诉求响应机制;同时加快智慧医院建设步伐,纵深推进医院精细化管理。他要求,全院必须始终坚持党建引领发展,从严从实压实安全生产责任,持续转变工作作风,充分激发干部职工干事创业的内生动力和奋进活力,希望全院干部职工以实干诠释担当、用实绩回应群众期盼,为守护人民群众健康作出更大贡献。(宣传科 王 璇)

# 我院召开学习贯彻党的二十届四中全会精神暨“医疗质量与安全管理提升年”活动启动会议

3月12日,我院在学术报告厅召开学习贯彻党的二十届四中全会精神暨“医疗质量与安全管理提升年”活动启动会。医院在院领导班子、中层以上干部及临床医技科室技术主任参会,会议由副院长宋方敏主持。

会议伊始,党委书记刘海波以专题党课形式,全面传达党的二十届四中全会精神,重点解读全会精神要义,强调全会为医疗卫生事业高质量发展指明方向,提供遵循,要求全体参会人员强化政治自觉,将全会精神融入医疗服务各环节,以党建引领工作提质增效,把学习成果转化为守护群众健康的实际行动。

随后,全体参会人员集中收看中央党校教授赵振华的专题讲座。集中学习后,副院长宋方敏领学“医疗质量与安全管理提升年”活动实施方案,临床医技科室代表上台表态发言,宋方敏代表医院与科室代表签订医疗质量安全承诺书。

院长何义勇作总结讲话强调,方案中“六项专项行动”切中管理要害,聚焦薄弱环节,全院要以此为契机,一是提高认识,全员参与,营造质量安全氛围,各科室自查整改,抓实三基培训、岗位责任制、职工考核;二是狠抓落实,务求实效,严格执行核心制度,杜绝形式主义,职能部门做好培训落地与薄弱科室帮扶,各科室做实质控、重症预警研判,攻坚专项治理并建立长效机制;三是强化监督,持续改进,督促科主任履职并主动参与纠纷处理,医务部抓实活动实效,推动医院服务能力提质增效,打造群众满意的医院。(宣传科 王 璇)

# 我的护理,我的成长

从校园里满怀憧憬的学子,到医院里脚踏实地地护理新人,我才真正懂得,“护士”二字不仅是一份职业,更是一份沉甸甸的责任与使命。初入职场的那段时光,有忙碌、有紧张、有收获,更有成长,每一次操作、每一次沟通、每一次守护,都在心底写下最真切的感悟。

初入临床,一切都是新鲜而陌生的。曾经在课本上熟记的理论知识,在真正面对患者时,才发现需要转化为细致、规范、精准的实际操作。从最基础的生命体征测量、静脉输液、基础护理,到病情观察、医嘱执行、健康宣教,每一个环节都容不得半点马虎。回想第一次独自为患者进行操作时,我的手心微微出汗,心跳也不自觉加快,生怕因为自己的不熟练给患者带来不便,患者似乎也看出了我的不自信,他说:“姑娘,你放心吧,我不怕疼。错了也没关系,下次记住就行了。”就是在这样的宽容与理解中,我慢慢放下紧张,后来沉下心来反复练习,在一次次实践中规范手法、积累经验,逐渐褪去青涩与胆怯,多了几分从容与坚定。

在科室这个大家庭里,我遇见了光,也学会了发光。护士长的温柔细致,前辈们的倾囊相授,让我在迷茫时

有方向,在挫败时有依靠。作为一名新护士,静脉穿刺是临床最基础也最重要的操作,更是我入职以来最忐忑、最在意的技能。面对血管条件不一的患者,我的穿刺技术一度不够成熟,每当穿刺失败,看到患者不适的表情,听到家属担忧的询问,我都充满愧疚与自责,甚至产生逃避心理,不敢再独立操作。就在我迷茫焦虑的时候,科室的老师会说:“每一位优秀的护士,都是从无数次练习与失败中走出来的,技术不成熟不可怕,可怕的是失去信心和耐心。老师会在遇到血管条件差的患者时先示范一遍,让我看清楚进针方向与手感,为我讲解要点:如何正确选择血管、如何判断血管深浅、如何持针、进针角度与力度、如何减轻患者疼痛……每一个细节,老师都会让我仔细去观察、认真体会。老师常说,穿刺不仅是技术,更是沟通;不仅是操作,更是关怀。如今,我的静脉穿刺技术日渐熟练,挫败感早已化为成长的动力。而这一切进步,都离不开老师的悉心教导,老师不仅教给我技术本领,更教会我面对困难不退缩、面对责任不逃避的职业精神。

在生活中,老师更是给予我无微不至的关心与照顾。老师们会询问我

的住处,出行是否方便,护士长也会耐心告诉我周边哪里有早餐店,为我带来早餐,让我加强营养。这些细微的关怀,像春日里的暖阳,照进我初入职场的忐忑与不安,让我明白,护理的温度,不仅传递给患者,也在我们之间流淌。

回望这段初入职场的日子,忙碌中裹挟着紧张,辛苦中浸透着甘甜,每一次操作都是一次修行,每一次守护都是一次淬炼。我渐渐懂得,护理不仅是技术的精进,更是心性的磨砺;不仅是对症施治,更是对心灵的抚慰。未来的路还很长,我会带着这份初心与热爱,带着老师们的教诲与期望,在每一个平凡的日子里,用更扎实的技术、更温暖的服务,去守护每一个需要帮助的生命。

白衣在身,誓言在心。愿我能铭记此刻的感动与虔诚,在护理这条路上,且行且思,且悟且进,做一名有温度、有情怀、有担当的护理人。(康复一病区 殷展展)



美文鉴赏

# 涧池分院:“数据赋能+上门服务”让慢病患者有“健康管家”



“黄大妈,您这周血压稳定,降压药继续按早晚各一片吃。”清晨,涧池乡的家庭医生团队又开始走村入户。在秦巴山区的涧池乡,“有慢病找家庭医生”不再是一句口号,而是覆盖全乡慢病患者的民生实事。

精细化管理,组建13支家庭医生团队,联动13名村医,实行包村、包户、包人、包健康“四包责任制”,2025年累计上门服务8848人次,电话随访1.4万余次。“我们坚决杜绝‘签而不约、约而不为’,把慢病规范管理率、血压血糖控制达标率、群众满意度作为硬指标。”涧池乡卫生院分管公共卫生工作副院长韩可森介绍,通过闭环管理,辖区慢病规范管理率从86.5%提升至95.8%,控制达标率提升10.1个百分点,群众满意度达96.8%。从“群众跑远路看病”到“医生翻山上门服务”,涧池乡用数据说话、用实干作答,让“有慢病找家庭医生”成为健康湖北建设在秦巴山区的生动实践。(涧池分院 韩可森)

随访不到位、用药不规范、复查不及时等问题。

聚焦这一民生痛点,涧池乡卫生院以家庭医生签约服务为抓手,创新推行慢病签约“一人一档、一人一策”

# 分院动态

