

# 菏泽举办护理技能大赛

## 市立医院包揽三项第一

8月17日,菏泽市护理技能操作能手们聚集市立医院综合病房楼,参加由市卫生局举办的2012年全市护理岗位创新暨“三基三严”技能大赛。本次比赛分为临床护理——密闭式静脉留置针输液技术、儿科护理——新生儿复苏术、重症监护——成人(徒手)心肺复苏技术三项,参赛的48名选手由各县区和市直医疗机构选送,评委由各医院护理部主任及2010年、2011年市护理技能大赛第一名获得者担任,公证员、计时员均由市卫生局统一选派,各位选手统一服装,随机抽号,按序参赛,充分体现了比赛的公平公正和严谨严肃。经过激烈角逐,三项第一均被市立医院护理选手包揽。

据市立医院院长助理、护理部主任苑玉萍介绍,医院领导十分重视这次比赛,赛前进行了层层选拔,对科室推荐的35名护理人员进行理论及操作技能考试,挑选出王亚敏、李林林、张培三位成绩名列前茅的护士,代表市立医院参加全市比赛。赛前她们利用业余时间勤奋练习,相互切磋技艺,在熟练的基础上,力求每项操作更加贴近患者的需求,体现人文关怀,比赛中不负众望,凭借熟练的技术,优美的动作,细致的人文关怀技压群芳,均取得第一名的好成绩。日后她们将代表菏泽市,赴济南参加山东省女职工护理岗位创新技能大赛。

据了解,该院平时十分注重对护士的培养,狠抓“三基三严”培



训,使年轻护士业务技能迅速提高。护理部制定了年轻护士教育培训手册,完善护士考核制度,配套完成了护士规范化培训及护士继续教育实施方案,明确了规范化培训内容,加强“三基三严”及专科技能的培训。为培养实用型的护士,医院改变以往“考”与“做”相分离的做法,现场考核现场评,使考试更加贴近临床。她们还把实物示教与规范演示相结合,每年列出训练项目,有计划地进行培训。对基本护理操作,如静脉输液、氧气吸入、皮肤压疮的护理、口腔

护理、静脉留置针、心电监护、微量泵、单人徒手心肺复苏术等,全员护士进行统一考试,成绩记入个人护理档案。对护理教育培训和护士工作考核实行信息化管理,将护士考核、工作质量、服务态度、科研教学等工作纳入护理人员管理档案。医院探讨护士分层使用,充分发挥老护士的作用,完善专科护理和心理护理,使护理工作更高层次上延伸。护理部经常组织护理业务查房,多次进行护理礼仪培训,举办各种业务竞赛、知识讲座和文体活动,使

护理人员丰富了生活,陶冶了情操,历练了素养。

近年来,医院护理工作取得了骄人业绩,获得了省工会、省卫生厅组织的护理操作比赛一、二、三等奖;ICU护士崔玉红荣获全市十佳护士光荣称号;骨三儿外科护士王霞荣获市优秀护士称号。在去年12月份全市卫生系统医护技能(三基三严)考试中,该院护理人员艾丽、崔玉红、高兰荣获全市前三名的好成绩。

记者 李德领  
通讯员 张亚东 李巧霞



## 睡觉落枕了 别急着推拿

很多人以为落枕是睡姿不良引起的,甚至怀疑枕头惹祸,一旦落枕上身,就急着推拿治疗,对落枕的成因与治疗存有诸多迷思。

**误区1:侧睡,趴睡易落枕?**  
**正解:**这并非关键问题。其实,临床上因侧睡、趴睡引发落枕的比率不高,反倒因歪头、歪头看书或电视看到睡着,造成的不适症状更多。就算仰睡可避免颈椎偏斜,但若没有仰睡习惯,还是在睡着后打回原形。没有所谓健康完美的睡姿,只要自觉舒服,不在违反人体工学的状态下睡着,就不会有大问题。

**误区2:避免落枕要睡低枕头?**  
**正解:**枕头高度、软硬适中即可。枕头高度选择,应考虑个人体型,不论大人或小孩,最理想的枕头高度以1个拳头高为佳;材质方面,避免过软或过硬,弹性与支撑力较佳的乳胶枕,是不错选择。

**误区3:推拿可缓解落枕疼痛?**  
**正解:**不能!推拿力道过大,会让落枕造成的疼痛加剧,无助肌肉放松。因肩颈肌肉过于拉扯、紧绷造成的发炎现象,缓解关键在于放松、热敷、热敷与伸展运动,都有不错效果。

# 叶贵昌:鹤发童颜耍大刀

记者 时海彬

## 菏泽养生达人

每日清晨五六点钟,当多数人沉浸在甜蜜梦乡时,在定陶县体育中心,一位满头白发、风度翩翩的老人已身披晨曦,吸着新鲜空气,开始了一天的晨练。

时而打太极拳,时而耍太极刀,动静交替、刚柔兼济,他就是原定陶县定陶镇退休干部叶贵昌。

## 太极拳好 强身健体

叶贵昌老人年轻时是一位空军战士,退伍后多年任教,后被调到乡镇政府任职,为人正直、朴实。退休后,更是静以修身、与世无争,开始学习打太极拳。先学练

的是“24式太极拳”,初时,他买了本《24式简化太极拳》;后来又相继学会了“48式太极拳”,及太极剑、太极刀等器械套路,并长年坚持练习。

最近,已过古稀之年的他,在对心、肝、脾、胃、肾、肺等脏器及血液指标进行系统检查时,结果显示:一切正常!如此健康的身体,比一些青壮年人还要好。

“是太极拳的演练,给了我平和的心态和健康的身体。”对于邓小平同志关于“太极拳好”的题词,叶老深有感触,深表赞同!

## 身心双修 劳逸结合

叶贵昌喜欢练书法,喜欢写一些宽心、劝善、怡情、养性的诗词短语,自己做为座右铭挂在家里,或者赠送给部分亲友。

叶贵昌喜欢看书看报,喜欢放声朗读,自己一个人沉浸其中。对《老干部之家》、《健康指

南》、《退休老人生活指南》、《五十岁到一百岁的人生规划》等书籍,叶贵昌做到了活学活用。用学来的穴位按摩、食疗偏方等治好了自己的一些小毛病,并且主动地将这些知识介绍给周围的人。每天早起锻炼身体,打扫卫生

看报、读书、练书法、干些家务活,中午喝上那么一两盅白酒,再睡上一会,晚上9点前休息。

借鉴书中所写的成功经验,叶贵昌结合自己的实际情况,养成了身心双修、劳逸结合、早睡早起等一系列良好的生活习惯。

## 兴趣多样 生活充实

闲暇时间,叶贵昌利用院内外的空地种些花草蔬菜。院内栽有月季、木槿、白玉兰等花木,龙枣、石榴、樱桃、无花果等果树;小菜园里还种上了一些时令蔬菜,由于他勤

加管理,施肥浇水,院内的植物枝繁叶茂、花香果丰,在收获了果实的同时他也收获了劳动的喜悦。

除此之外,叶贵昌还积极参加集体活动,比如:在县里的体育

运动会上进行太极拳表演,老年书协组织的书法展等。这些爱好既寄情兴趣,心神集中,又沟通交流、结识朋友,丰富了你的生活,使他老有所乐!

生活中的您是“养生达人”吗?你认识“养生达人”吗?事实上,我们身边也有很多这样的“养生达人”,他们正身体力行,向我们演绎着养生的精髓。您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!

品味养生故事,迎接健康生活。请按以下方式,联系我们:

1. 拨打电话:0530-6330010  
15505302007
2. 加入齐鲁晚报菏泽健康养生QQ群2:179844866
3. 发送邮件:qlwbhzhk@163.com

