

母乳喂养五大技巧

要保证母乳喂养顺利成功，新生儿妈妈除了学习喂养姿势外，还必须学习正确的母乳喂养技巧——正确的哺乳衔接方法。

1. 用乳头挠弄宝宝的小嘴唇

一旦母婴都处在感觉非常舒适的体位，妈妈就可以用乳头轻轻挠弄宝宝嘴唇，等婴儿小嘴完全张开——直到像打呵欠那样大大地张开小嘴为止。

2. 哺乳衔接

一旦宝宝大大地张开了小嘴，就把婴儿向妈妈靠近。妈妈不要将自己的乳房去接近宝宝的小嘴，更不要将宝宝的头部推向乳房。

3. 哺乳衔接的检查

婴儿正确衔接乳头的表现应该是嘴唇向外凸出（就像鱼嘴一样），而不是

向口腔内回缩。妈妈还要检查婴儿有没有吸吮自己的下唇，妈妈牵拉下唇就能检查出婴儿是否在吸吮下唇和舌头。

4. 给宝宝留点呼吸空间

宝宝衔接乳头后，如果乳房组织阻塞了宝宝的鼻孔，妈妈用手指轻轻地向下压乳房表面组织就能让宝宝呼吸畅通，轻轻抬高宝宝也能提供一点呼吸空间。

5. 终止吸吮

如果宝宝吸奶完毕仍不肯松开衔在乳头上的小嘴，唐突拉开会导致乳头损伤。首先应该终止婴儿的吸吮，妈妈终止婴儿吸吮的方法就是用手指非常小心地插入宝宝的口角让小量空气进入，并迅速敏捷地将手指放入宝宝上、下牙槽突牙龈组织之间直到宝宝松开为止。

防保科 翟娟

春季养“肝”正当时

中医典籍《黄帝内经》中提到“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣……逆之则伤肝。”四时之中，春属木，因为春季万物生发，与木的生长类似；五脏之中，肝亦属木，因肝喜条达。所以，春季养生，应该以养肝为先。今天，四季青医院中医馆曹阳剑医师将为您介绍春季如何养肝。

春季养肝，首先是精神调摄。

七情不畅，影响肝气升发会导致脏腑功能紊乱，疾病丛生。春季养生尤为注

重精神调理，达到“恬淡虚无，精神内守”，需要保持开朗乐观的情绪，宽容豁达的态度，戒怒戒躁，正确疏泄肝郁，防止肝气郁结。保持一个良好的心情，既可以养肝，又可以明目，还能增强抗病能力，正所谓“正气存内，邪不可干”。

春季养肝，其次是饮食调养。

春季养肝的饮食以平补为原则，不可过酸过热，过于油腻。春季肝亢，酸味入肝，使其过旺，则克伐脾胃，所以饮食上要减少酸味

摄入。过热则加重肝火。过于油腻则影响肝脏代谢，抑制肝木生发。所以可多服用舒肝清热食物，如芹菜、苦瓜、绿茶、菊花茶等等。

春季养肝，还需要多运动。

顺从“天人相应”，活动肢体，以助肝气升发，吐故纳新，焕发生机。可以登山、慢跑、散步、打太极拳、做健身操等等，既能台情养肝，舒心明目，又可以通畅气血，防止心脑血管淤堵，达到强身健体的目的。

夏季到来，当心“病从口入”

随着夏季的到来，气温也逐渐升高，从4月1日起，四季青医院肠道门诊接诊，接诊的腹痛腹泻病人也逐渐增多。根据往年经验，五一以后至九月末是肠道感染性疾病的高发期，这与气温偏高及饮食习惯有着直接的关系。

下面，四季青医院急诊科医生吕因为您介绍如何防止“病从口入”。夏季当温度升高时，食物腐败的速度加速，特别

是像西瓜凉菜熟食等食物，即使是放在冰箱里看起来可能还是新鲜，但实质上已经腐败变质了，更不要说隔夜的饭菜了，另外天气炎热，人体胃肠功能减弱，加之很多人喜欢去大排档吃点海鲜烧烤喝点凉啤酒，更是加重了感染的机会。

想要平稳度过这个炎热的夏天，我给您提几个建议：

第一，饮食清淡，不要贪凉；

第二，注意饮食卫生，尽量少在外面吃饭，现吃现做，不吃隔夜食物；

第三，注意个人卫生，饭前便后勤洗手。

一旦发生腹泻，如果症状轻微，可以先行服用“黄连素、肠胃康、整肠生”等药物治疗，如腹泻频繁，应加服“口服补液盐”或者淡的糖盐水，如腹泻伴有腹痛恶心发热等症状，一定要及时就医。

急诊科 吕因因

羊水早破，您做对了么？

羊水的作用是可以保护宝宝减少外力损伤，防止胎儿粘连形成畸形，还能润滑产道帮助宝宝顺利出生。

有些孕妈妈因为子宫增大压迫膀胱，导致憋不住尿，以至于在发生羊水早破的时候分不清是漏尿还是羊水流出。而发生了羊水早破，易引起细菌沿着阴道上行到子宫里感染胎宝宝、胎儿宫内窘迫等，为此，四季青医院妇产科主任杨红为您简要介绍几个方法，帮孕妈妈们及时辨别是否发生了羊水早破，羊水破后应如何应对？

颜色识别

尿液是黄色的，羊水正常情况是清的，没有颜色

气味识别

尿液有刺鼻气味，羊水无刺激性气味

感觉识别

尿液可控制的，能憋得住，而羊水早破羊水流出的时是控制不住的

PH试纸检测

由于羊水呈弱碱性，若是羊水早破，pH值试纸的颜色会从橘黄变成深绿色。孕妈妈们可以将试纸贴于内裤上，以检测是否破水、排除尿失禁。

羊水破了怎么办？

一旦破水，为了防止

脐带脱垂，避免羊水流出太多，建议让孕妈妈垫上卫生巾保持外阴清洁，把臀部抬高，尽早赶往医院。医生一旦确定已经破水，会立刻视情况做出相应的处理。

为了帮助每位孕妈妈解决问题，四季青医院妇产科病房24小时都有医务人员值班，病房电话是：

8843 1490；

门诊电话：88446071

转8005

门诊工作时间：3月1日-10月31日 8:00—17:30；

11月1日-2月28（29）日 8:00—17:00



四季青医院报

陈希题

北京四季青医院主办

医院网站: <http://www.sjqyy.com>

2017 年第 4 期 （总第 115 期）

2017 年 4 月 30 日

海淀区委书记崔述强到北京四季青医院调研医药分开综合改革工作



2017年4月14日上午，海淀区委书记崔述强、副区长刘圣国及区委办、区委宣传部、区人社局、区发改委、区财政局、区民政局等有关部门负责同志来到北京四季青医院调研医药分开综合改革工作。区卫生工委书记、区卫计委（公共委）主任甄蕾、四季青镇党委书记苏国斌、四季青医院党委书记张晓新、院长曾清等陪同实地调研。

在四季青医院门诊大厅，曾清院长为崔书记一行介绍了四季青医院医药分开综合改革工作情

况，查看了医联体挂号机、药品价格公示屏，并先后到内科门诊、中医诊疗室，与医务人员及患者进行愉快轻松的沟通，了解四季青医院落实医药分开综合改革工作情况和群众就医的真实感受。

崔述强书记表示，医药分开综合改革工作是民生大事、实事，医院要准确把握、全面落实各项政策，热情周到服务，增强百姓获得感，并对医院员工所做大量工作表示感谢，鼓励大家继续努力。

马念慈

四季青医院开展 2016 年度新员工入职培训



为了使新职工进一步了解医院的文化发展建设及医院的各项规章制度，更好地履行各自的岗位职责，2017年4月19日，四季青医院开展2016年度新员工入职培训，人事科主任宋琪主持，60余名新员工参加。

培训会上，医院曾清院长介绍了医院概况和建院五十八年来的发展历程，从老一辈院领导 & 医务人员为医院所作出的贡献，到目前医院的拳头科室的建设，医院为员工们搭建的学习交流平台等方面，为新员工全面介绍了医院的整体概况，并希望新员工在四季青医院充分展示自己的才华，为医院的发展做贡献。

通过这样的岗前培训，新员工们对医院的概况有了较全面的了解，明确了自己的应负的责任，增强了自身的集体荣誉感、责任感、归属感和使命感，从而为更好地服务于医院、履行自身岗位职责奠定了坚实的基础。

马念慈

四季青医院圆满完成清明节祭扫保障工作



为切实保障清明节期间群众祭扫活动顺利有序进行，及时应对和处置各类突发事件，根据海淀区卫生和计划生育委员会文件要求，3月

25、26日、4月1日至4日，四季青医院组织医护人员到万安公墓、西山骨灰林进行清明节祭扫保障工作。

为了更好的完成本次保障任务，医院领导的高度重视，完善应急预案，制定保障方案和应急措施，全面部署

清明节群众扫墓医疗救治保障任务，确保措施落实到位。医务科、护理部牵头抽调急诊科、内科、外科、康复科等医疗骨干建立医疗保障队伍，配备应急药品器械，全天候待命。此次保障工作四季青医院共派出24人次参加，得到了祭扫市民的赞扬，为营造平安、和谐、文化的清明扫墓氛围做出了贡献。

护理部 盛楠

四季青医院党员示范岗：“政策解答有我们！”



为保证医药分开综合改革工作的平稳过渡，2017年4月11日起，四季青医院在门诊大厅设立“党员示范岗”，由职能

科室的部分党员及中层干部为前来咨询的患者解答政策方面的疑问。

自4月8日凌晨正式实施医药分开综合改革工作以来，四季青医院在做好药品、物价、

信息系统等工作同时，尤其重视与患者的沟通和解释。经党委会研究决定，特设置“党员示范岗”，建立“医药分开综合

改革实施门诊大厅值班制度”，班子成员及职能科室的党员、科室主任，每2人为一组，每天上午8:00至11:30在医院门诊大厅为患者答疑解惑。

值班人员在值守过程中配带党徽、亮出身份，自觉接受群众和患者的监督同时率先垂范，为四季青医院医药分开改革工作贡献力量。

马念慈

院长讲故事

再试一次

有个年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己

是碰巧路过这里，就贸然进来了。总经理感觉很新鲜，破例让他一试。面试的结果出人意料，年轻人表现糟糕。他对总经理的解释是事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：“等你准备好了再来试吧”。

一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但比起第一次，他的表现要好得多。而总经理给他的回答仍然同上次一样：“等你准备好了再来试。”就这样，这个青年先后 5 次踏进微软公司的大门，最终被公司录用，成为公司

共同面对抑郁 共促心理健康

除紧张情绪、自我疏导的基本知识和办法，以及老年疾病的常见种类、老年疾病的护理，并为现场居民免费测量血压。共发放精神卫生知识宣传材料 100 份。

通过活动，使居民对精神卫生知识有了进一步的了解，一位居民在参加活动后表示：“以前对心身疾病知识不了解，只知道精神病就是疯子，打人、骂人，你们的宣传让我们知道了很多，回去后要好好阅读宣传资料，并鼓励周围的人去了心理卫生知识，以后也不会歧视病人。”

防保科 崔汝芝 吴朝霞

这是第几杯咖啡？

输完液我再干！

系统有问题我随时在！

加把劲！再坚持一晚！

挂号凭条已经取消了，这是改革后的“医事服务费凭条”

4 月 10 日早上 6 点的四季青医院门诊大厅

不清楚没关系，您坐下我给你慢慢解释

几天没回家的郑薇终于见到了自己的宝贝儿子啦

四季青医院，拼了！

弘扬青春力量 抒发爱国情怀

四季青医院开展“四月的足迹”爱国主义主题教育活动

为积极培育和践行社会主义核心价值观，加强爱国情怀和社会责任感，2017 年 4 月 22 日，四季青医院组织全院党员、积极分子来到位于北京植物园的二九运动纪念馆进行爱国主义教育，参加活动

的党员、积极分子认真观看了纪念亭处摆放的宣传展板，并在此重温入党誓词的形式开展“四月的足迹”爱国主义主题教育活动。

一二九运动纪念馆位于北京市植物园樱桃沟，是为纪念 1935 年 12 月 9 日的学生运动而建立。日本侵略我国东北之后，又将铁蹄伸向了华北地区，在中华民族面临生死存亡的危急关头，1935 年 12 月 9 日，在中国共产党的领导下北京的青年学生率先行动，发动“一二九”学生运动，爱国学生的气势沉重

马念慈

区卫计委带队现场督导“艾、梅、乙”全面促进 2017 年工作开展

场考核了产科医生、儿科医生、助产士，并对医院 2017 年预防艾滋病梅毒乙肝母婴传播工作的开展做了更规范的要求，对具体的工作做了更细的指导，全面促进了医院关于预防

艾滋病梅毒乙肝母婴传播工作的开展及不断提高。

医院将以此次督导内容作为工作标准，不断完善和规范艾滋病梅毒乙肝的预防工作，保证孕产妇及胎儿的安全，不断提高诊治能力，提高妇幼保健工作服务质量，推进医院优质妇幼保健工作。

妇产科 唐娟

四季青医院组织微型消防站拉练 提升实战技能

组织医院微型消防站队员开展现场拉练。

在安全办副主任黄维的带领下，四季青医院微型消防站队员们穿戴好消防服、头盔，佩戴了防毒面具。黄伟再次强调防毒面具等佩戴方法、灭火器的使用、维护与注意事项。随后分组演练了消防水带的使用，演练同时，黄维为大家讲解消防水带收纳保存方法以及在紧急情

况下如何以最快的速度将水带打开等，为战时做好充分的准备。

消防装备是消防队员自身的一道防线，只有穿戴正确、佩戴合适、使用得当才能在危急时刻保护好自己与他人。下一步，四季青医院继续加强对微型消防站建设，确保微型消防站人员熟练掌握“四个能力”等，为医院安全生产保驾护航。

安全办 黄维

北京四季青医院 月服务明星——2017 年 4 月名单

根据《北京四季青医院关于开展评选“月服务明星”活动的实施方案》，2017 年 4 月评选出月服务明星 9 名，他（她）们是：

姓名：柴文博

科室：急诊科

职务：护士

推荐支部：临床第一党支部

姓名：李春叶

科室：内科

职务：医师

推荐支部：临床第一党支部

姓名：王玥

科室：手术室

职务：麻醉医师

推荐支部：临床第二党支部

姓名：郭佳

科室：手术室

职务：护士

推荐支部：临床第二党支部

姓名：秦蕾

科室：西药房

职务：药剂士

推荐支部：医技第三党支部

姓名：刁文武

科室：病案科

职务：技师

推荐支部：医技第三党支部

姓名：郭晓佳

科室：玉泉社区卫生服务站

职务：会计

推荐支部：社区站第四党支部

姓名：汪艳

科室：金雅园社区卫生服务站

职务：会计

推荐支部：社区站第四党支部

姓名：王钢

科室：电工班

职务：班长

推荐支部：后勤第五党支部

四季青医院积极参加四季青镇第三届全镇运动会

为激发员工的体育健身热情，增进员工友谊，近日，四季青医院组织 20 余名员工参与四季青镇第三届全镇运动会，积极报名参加乒乓球团体赛、羽毛球团体赛及团体趣味比赛项目，并在团体趣味比赛中表现优秀，成功晋级决赛。

此次运动会

马念慈

超 声 十 年

2017 年 4 月 21 至 23 日，由中国医师协会、中国医师协会超声医师分会主办的 2017 中国超声医师学术大会在北京国际会议中心召开。会议邀请国内外知名专家进行专题讲座、主题报告、人文教育、现场演示、辩论赛等多种形式的学术交流，推广超声各领域的新技术及实用技术，开展超声诊疗规范化教育、住院医师规范化培训以及超声医学基础

教育等内容。同时并设立多个奖项，以发现、鼓励和培养我国超声医学事业优秀人才，为广大中基层医院医师搭建一个对超声新技术和新业务学习与交流的平台。

4 月 22 日晚，中国医师协会超声医师分会成立十周年庆典隆重举行，来自全

国三十多个省、市、自治区的超声代表齐聚一堂，表演精彩的文艺节目。北京四季青医院党委书记张晓新、副院长刘会带领医院舞蹈队表演舞蹈《红红线》，展现了四季青医院医务人员积极向上的精神风貌，获得了在场同仁们的阵阵喝彩。