





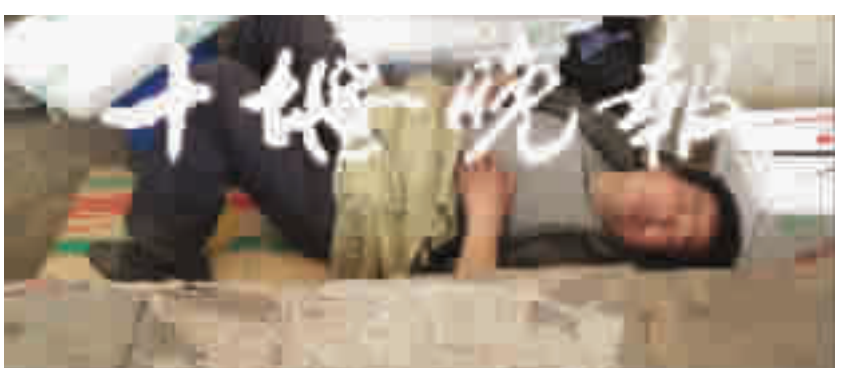

春困

■文、图/记者 张建波

春天,大地复苏、万物蓬勃,可街头巷尾为何随处可见“不觉晓”的状态?

这是一组不需要摄影技巧,街头随意抓拍的画面,它记录了普通市民的自然状态,更多是人们辛苦生活的各种表情。

俗话说“春困秋乏夏打盹”。春天处处鸟语花香、万紫千红,空气湿度、温度也较适宜人类活动,加之昼长夜短,人体新陈代谢加强,耗氧量加大,脑的供氧量就显得不足了,而大脑对冬天充足供氧的依赖性一下子还扭转不过来,从而使人体感到困倦欲睡,全身疲乏无力,即通常人们说的“春困”。

春困虽然不是病,但也会影响人们的学习和工作。比如学习压力大的学生、工作繁忙的白领、需精力集中的司机等,春困对于他们来说是很苦恼的一件事。

该如何远离春困呢?有关专家认为,可从以下几方面应对春困:生活节奏要把握好,睡觉时间不要时早时晚,应养成比较有规律的生活习惯,注意保证一定的睡眠;经常开门开窗,使室内空气流畅;多走出户外活动,进行一些适量的健身锻炼项目,可有效地改善生理机能,使身体呼吸代谢功能增大,提高大脑供氧量;要注意多食碱性食物,不可多食寒凉、油腻、黏滞的食品,更不可过多饮酒,最好每天多吃些新鲜蔬菜和水果。



丰胸小单方

胸部扁平是很多女性苦恼的事,女性早期发育不良、产后哺乳最易使胸部扁平、下垂,原因是哺乳期或发育期营养没跟上,造成气血不足,功能退化。

在泰国数年来盛传一个“丰胸小单方”(泰国野生白葛根20克、青木瓜8克、玫瑰花5克、龟胶7克、鹿胶5克、蒲公英10克),很多当地20-60岁不同年龄层的女性采集饮用后,年轻女性偏小、扁平、松弛下垂的乳房30天左右就会奇迹般增大1-3厘米,初现乳沟。哺乳后干瘪萎缩的乳房也增大饱满,对左右不对称、走形、乳头褶皱、色泽暗沉、更年期综合征效果显著。

因原料紧缺,该单方被誉为丰胸软黄金。经授权,泰国朱拉隆功大学成立专门科研小组,经长年不懈努力,终于成功研制出一款原生态绿色丰胸茶——花香郁丰胸茶。

根据中医理论,花香郁丰胸茶配方中的龟胶、鹿胶等精妙配方能有效地解决气血不足所导致的各种妇科炎症、更年期提前、长斑、皮肤衰老、性冷淡、睡眠不好等诸多问题。经严格审批:此单方被命名为“花香郁丰胸组合”并已获得国妆特字号批文(G20101377)。

花香郁丰胸茶具有:丰胸、提臀、调整内分泌、改善睡眠、美容养颜、排毒、祛斑、安神等功效。喝3-5天即可见效,3-120天即可增大1-3cup。安全草本丰胸精华,不含西药激素成分,无依赖性。

经销地址:五堰宏康医药商场(美乐大酒店对面)、六堰吉祥大药房(六堰广场后京华量贩店内)、十堰富康医药商场(富康小区大门左侧100米)、丹江口:华康药堂(新合作京华超市总店)咨询电话:0719-6995533

(免费送货,货到付款)

强化服务 讲究诚信 以人为本

乾慷医院再次荣膺医疗保险管理工作先进单位

文、图/逯河清

继去年被评为“十堰市医疗保险管理工作先进单位”以后,近日,十堰乾慷医院再次获此殊荣。这是市医疗保险部门对乾慷医院医保管理工作的最好肯定。

制度规范,服务手段多样化

乾慷医院严格按照省卫生厅编写的《病种质量控制标准》和《市基本医疗保险住院病种目录》收治医保患者,严格执行《湖北省基本医疗保险和工伤保险药品目录》,目录药品的配备率全部达标。

医院还提供全方位优质服务,建立维系医、患、保三方的纽带。医院为改善参保患者的就医环境,投入大量的人力和物力,开设了包括咨询查询、住院收费、门诊收费、医保药房、急诊医保在内的医保专门服务窗口,收费窗口均配备电脑设备,整个流程都由经过专业培训的工作人员提供服务。要求医务人员必须掌握医保法规,并能向患者宣传医保法规。有关医保新政策一出台,医院都及时通过院周会、早会通报、讲座、培训班等形式进行传达、宣传。医保科深入临床一线讲解政策知识,解答有关问题。门诊部、药房、收费处、导诊台、临床医技科室等医护人员在工作中主动向医保病人介绍医保相关知识,减少医患矛盾。



收费公开,患者满意评价好

为了实现就诊公开化、收费合理化的承诺,医院把所有服务内容及收费标准公开,把收费标准及药品价格制成公示板悬挂在门诊大厅两侧。医院还对就诊患者实行首问负责制,每位来院患者问到每一个医务人员都会得到满意的回答。院领导及医保科人员经常对住院患者进行探望,询问病情问询对医院的要求及意见。医院实行了科学化及自动化管理,收费、药品、等均使用了微机管理,每天给住院患者提供一日清单,把每天发生的费用情况打印后交到患者手中,各种费用一目了然,免除了患者很多的麻烦和不必要的担心,增加了收费的透明度。院领导和医保科还每天深入病房之中监督医生服务质量,杜绝了冒名住院、分解住院及未达标准收治住院、串换药品及诊疗项目、串换医疗服务设施、串换病种、乱收费、分解收费等违法违规行为的发生。

良好的服务带来了无形的资产,根据来院就医的医疗保险患者进行服务调查发现,反馈回信息患者及家属对医院的工作给予很高的评价,总满意率达到98%以上。