

水果熟了,我们去采摘吧!

樱桃红了,桑葚熟了,枇杷熟了;李子、杨梅也将熟了……又到了5月水果采摘季。周末的闲暇时光里,带上家人一起去采摘果实,亲近大自然吧!

中伙莲花塘生态葡萄园



该生态葡萄园,是目前赤壁市区最近采摘地,葡萄品种丰富,有口感不错、晶莹剔透的维多利亚青提,可爱诱人的桂花蜜、红宝石、绿宝石等。果园致力生态、绿色,灌溉果园的肥料全部采用最天然的农家沼液肥,严格遵循时节自然成熟的葡萄,让果品味道的很不错。葡萄园面积100亩,无门票。
地址:赤壁市中伙铺镇莲花塘七组

智敏果园

智敏果园位于咸安区,是湖北省首批农业旅游示范点,采摘面积1000余亩,这里有樱桃、桑葚(4—5月),枇杷(5月),杨梅(6月底)采摘。还有配套的魔术、水上高尔夫等游乐项目,更有为亲友聚会量身打造的篝火、烧烤、K歌、露营的沙滩party。
地址:咸安区横沟桥镇孙祠村4组



古堰湾农庄



崇阳县古堰湾生态农庄主要有生态观光果园和休闲度假中心,设有会议室、棋牌室、标准间、农家菜馆、无线网络、垂钓鱼池。游客可以亲自动手采摘新鲜蔬菜、瓜果,抓捕土鸡、清水鱼。农庄面积约1800亩,其中有果园580亩,无门票。可摘项目:枇杷(4月—5月),15元/斤;桃子、梨子(6月);葡萄(7月)。
地址:崇阳县白霓镇油市村古堰湾

宝丰农庄



咸安区宝丰农庄,距笔峰塔景区仅一公里,距咸宁中心城区仅3公里,采摘面积1200亩,应季可摘项目有草莓(1月—4月)15元/斤,枇杷(4月—5月)15元/斤。除采摘外还有垂钓、农家有机餐饮(包席)、烧烤、棋牌、农家四合院住宿、拓展等。
地址:咸安区向阳湖镇宝塔村农科院内

嘉鱼县绿嘉源生态园

嘉鱼县绿嘉源生态园占地面积1500亩,是咸宁市农业产业化市级重点龙头企业。生态园紧邻嘉鱼陆溪二级公路,交通便利,主要建有杨梅采摘园450亩(6月初),20一斤;桃李采摘园500亩(5月上旬—7月),10元一斤;梨子采摘园350亩(7月)。
地址:嘉鱼县高铁岭镇临江村



大畈镇枇杷专业合作社



通山大畈镇枇杷合作社位于大畈镇隐山洞,沿幕阜山旅游公路和富水湖旁,交通便利,旅游资源十分丰富。现有枇杷采摘园12个,面积2600亩,枇杷标准园5000亩。可摘项目有枇杷(4月—5月),15元/斤。
地址:通山县大畈镇大畈村四组

嘉华林果种植专业合作社

嘉华林果种植专业合作社,西邻长江,东挨密泉湖,紧邻嘉鱼环线,距城区不足5公里,嘉陆公路穿山而过。合作社种植枇杷600多亩,杨梅400多亩。枇杷品种有大红袍、白沙,5月上旬成熟。杨梅有东探、黑炭等品种,6月初成熟。
地址:嘉鱼县高铁岭镇白果树村



美食大观

清蒸武昌鱼

咸宁日报全媒体记者 陈希子



清蒸武昌鱼是湖北著名的地方风味菜肴,也是咸宁人家饭桌上的常见美食,头小体高,面扁背厚,肉味鲜美。

有句话说,看一个人厨艺如何,得看他鱼做得怎么样。的确,和一般的简易炒菜相比,做鱼的工艺复杂了一些,不过蒸鱼还是比较好操作的。这不,我也是“大姑娘上花轿——头一回”。

为了买到新鲜的武昌鱼,我一大早起去菜市场。因为只是一个人吃,我选了一条一斤半左右重的鱼。雄鱼比雌鱼更好,因为雌鱼孕育鱼籽,体力消耗比较大,肉质比较薄。

准备适量盐、蒸鱼豉油、大葱、姜1小块,5瓣大蒜,少许红辣椒酱、香醋、生抽、料酒1小勺,小麻油适量。

将鱼鳞刮净,除掉内脏、鱼鳃,剪掉鱼鳍、鱼尾。注意鱼肚里的黑膜一定要去干净,不然会有腥味。

把处理干净后的鱼身擦干水分,从鱼背部下刀,切出几道口子,注意不要切断鱼肚。刀口的距离要相等,深浅一致,不然蒸出来的鱼就没“看相”。

处理好的鱼,均匀抹上少许盐和胡椒粉,码上姜片和大葱,腌制5分钟。在腌鱼的时候,可以点火烧水。做清蒸武昌鱼,重点在火候的把握,时间太久,鱼肉容易变老。腌好的鱼,装在长方形盘里,葱姜蒜垫在鱼身底部。一定要等锅内的水烧开后,再放入鱼。

蒸鱼的时候,隔段时间要掀开盖子观察,将鱼翻身,以免一面鱼肉过老,一面还未熟,蒸至鱼眼凸出为好。关火后别急着揭盖,可以利用余热再焖一分钟。

出锅后,可以用筷子撇去葱姜片,鱼身淋上蒸鱼豉油,表面再撒一些葱白丝。也可以用红辣椒之类的切颗粒,点缀装饰一下。

蒸好的武昌鱼,鱼形完整、色白明亮、清新淡雅。拿筷子夹点鱼肉尝一口,口感鲜嫩,混着姜丝麻油,一股香气扑鼻而来!

据说东吴末帝孙皓欲从建业迁都武昌。左丞相陆凯上疏劝阻,引用了“宁饮建业水,不食武昌鱼”这句话。从此,武昌鱼渐为人所知。

此后,历代文人留下了诸多与武昌鱼相关的诗词。如唐代岑参的诗:“秋来倍忆武昌鱼,梦魂只在巴陵道。”宋代苏轼的诗:“长江绕郭知鱼美,好竹连山觉笋香。”

打造护理专科品牌 助力健康咸宁建设

——记咸宁市中心医院同济咸宁医院护理团队

咸宁市中心医院护理团队经过半个世纪的锤炼和成长,逐步发展成为服务幸福咸宁、健康咸宁的重要生力军。医院现有护理人员743人,承担医院1200余张床位的临床护理及湖北科技学院等十多家高等院校护理教学工作。医院护理秉承“崇德、博爱、敬业、求新”的训诫,始终坚持“一流学科、一流人才、一流服务、一流管理”为工作目标,在分管院长领导护理部主任——总护士长——护士长的三级管理体系下,实现了护理质量、护理人才、专科发展、科研水平在全市护理行业中始终走在前列。

借助三甲医院复审,提升护理服务质量
2017年,医院护理部借助“三甲复审”东风,认真梳理护理部分管的56个条款及相关的203个条款,经过全院动员培训、措施实施、自我评审、自查整改等阶段;护理部明确责任,制定了持续改进的实施计划,重新修订了《护理工作制度》、《护理应急预案与流程》、《护理常规》、《护理操作规程》等书籍指导临床护理工作。通过反复自查整改,不断标准化、组织40多专场培训,规范化管理,保证护理工作同质化,护理部带领全院护理团队加班加点,众志成城,攻坚克难,奋斗无数个夜晚,终于顺利完成三

甲复审相关工作,得到了评审专家们的一致好评。
加强技术能力培训,提高护士队伍素质
医院护理部以人为本,把“用好每一个护士,为了每一个病人”作为统筹护理人力资源的出发点和落脚点。首先根据临床工作需要、工作性质、个人意愿,加强对护士队伍的准入管理,严把准入关。其次,采取院内与院外培训相结合,走出去请进来的方法实行继续教育管理。2017年组织了2期护士长管理专题培训班,对全院护士长进行了包括目标管理、科学管理、提升执行力等知识培训有效提升各专科学科的管理能力,以充实和更新、转变护士长管理理念。对全院各层级护士组织了30多场护理相关工作培训,规范流程,保障护理工作同质化。选派20多名护理骨干去国内外医院进修学习,选派了100余人参与院外短期培训,培养了3名省级专科护士。通过全方位各层级人员培训,医院护士队伍专业技术水平和管理水平得以全面提升,2017年护理团队完成1项省科技厅课题,成功申报4项院级课题立项。护士队伍的建设,不仅是保障临床护理质量的需要,更提升护理核心竞争力,拓展了护理工作的舞台,带动护理学科建设。

开展品质链活动,打造特色护理品牌
医院护理部按照省重点专科建设标准,在全院推行品质链活动,要求每一个专科塑造高品质的专科护理特色服务项目,如“一病一品”、“一病区一特色”等。在护理部的大力倡导、支持、督导和监管下,医院各临床科室的优质护理服务品质链如雨春笋般积极开展,各临床科室把优质护理服务贯穿于整个诊疗过程中,将每种疾病的专科护理流程、专科护理路径、专科护理行为以及健康宣教的各项服务内容均具体化和质量化,使每种疾病的特色护理均系统化和规范化,将优质护理服务落实到每个细节,使病人真正感受到,看得见,摸得着,切身体会到的真正实惠,充分体现了全程护理和专科护理的精神,取得了患者满意的效果;同时在科室形成品牌效应。
以病人为中心,提升护理服务质量
医院护理部以改善人民群众看病就医感受为出发点和落脚点,举全院之力,从人、财、物多方面提供支持,推出了一系列政策举措,还护士给病人。为增加临床一线护理人员配置,一方面择优录取10余名品学兼优的本科护士充实到临床一线;另一方面,从支助中心和门

诊办公室调配出20余人满足临床科室人力需求。为提高护士积极性,一方面,护理部重新修订了绩效考核方案,强调绩效奖金分配方面更向临床一线倾斜;另一方面,依据科室工作量大小和风险程度系统的高低,将全院护士夜班费调整为三档,最高夜班达到每天200元。护理部经过与多部门沟通协调,护理信息系统全面上线,消毒物品、病房耗材物资和被服统一收下送,病房药品集中配送,后勤工作人员主动巡检维修各种器材等,这些措施大大减少了护士的非直接护理工作时间,切实把护士还给病人,还给护理工作。
完善信息系统建设,提升护理管理效能
医院自2017年实施护理信息化建设以来,护理信息化建设已不再仅仅局限于处理、确认、记录医嘱等基本功能的实现,而是在护士人力资源管理、护士排班系统、护理质量管理、不良事件上报、护理电子病历管理、移动护士站等多个信息系统发挥着更大的作用,不仅减轻临床护士工作的劳动强度,提高了护理水平和工作效率;并实现了由传统经验型的管理向科学化、合理化、现代化管理的转变。

展护士风采 播健康理念

——咸宁市中心医院护士节系列活动侧记

“5·12”护士节前夕,咸宁市中心医院护理部积极响应中华护理学会“健康中国,科普助力”活动精神,开展以“引领 奉献 为健康——护士的责任”为主题的系列活动,大力普及科学知识,弘扬科学精神,传播健康生活方式,提高全民科学素养

履行护士职责,提高健康意识
(一)开展义诊活动,惠及广大群众。3月29日,手术室义诊活动拉开了“护士节活动月”活动的序幕。4月20日,眼科、口腔科、耳鼻喉科、皮肤科医务人员组成团队在医院门诊开展义诊活动,为参与的人员免费检查五官及皮肤情况。4月28日,为纪念国际哮喘日,呼吸内科全体医护人员在门诊大厅开展“重视气道疾病防治,从现在开始”为主题的义诊活动。
脊柱外科、创伤骨科、手足外科、胃肠外科一病区、美容科、感染性疾病科、肛肠科、中医科、肝胆胰脾外科、胃肠外科二病区等医护人员纷纷下基层访群众,为通山洪港卫生、双溪卫生院患者,市社会福利院老人、大幕乡群众,讲解预防疾病相关知识,

为患者进行简单的体格检查。
在“护士节活动月”里,市中心医院护理团队共举办义诊活动7次,参加科室14个,接待患者人数2300余人,发放健康教育宣传单1300余册,为患者测量血压1500余次,测量血糖830余次。通过不同形式的义诊活动,不仅解决了患者的健康问题,而且普及了健康理念,帮助患者培养健康生活习惯,从而预防疾病于未然。
(二)举办健康教育,提高患者认识。4月10日,内分泌科的护理人员召集全院糖尿病患者及家属开展健康教育系列活动。4月18日老年病科鲁应佳主任召集全科患者及家属,为科室患者讲解自我管理。4月29日,血透中心医护人员组织43名肾友来到智敏果园感受春天的气息。
为帮助患者及家属能正确认识疾病,提高自我管理,市中心医院护理团队组织患者及家属进行了3场健康教育,参与人数达260人。
(三)开展孕妇学校,促进产后康复。4月14日,咸宁市中心医院孕妇学校如期开班,前来学习的孕产妇有56人。此次孕妇学校围绕

“科学坐月子”为主题,围绕产褥期母体变化、产褥期护理、产后运动等相关内容进行讲解。产房助产长张春芳及产科护士长刘菊芳带领产科护士一对一指导产妇学习“产后月子操”,帮助产妇重新认知“月子”知识,树立科学“坐月子”意识,从而提高产后生活质量。
(四)培训急救知识,保卫全民健康。从4月14日开始,心血管内科医护人员、急诊科和重症医学科的医护人员、门诊心电图室及彩超室工作人员分别走进高桥卫生院、市公积金中心、十六潭公园,为医患及群众演示心肺复苏等急救知识。4月24日,对全院保安及后勤工作人员进行培训。此次急救技能培训面广,涉及到的人群多,为急救技能的普及打下坚实的基础。
进行技能竞赛,提升护理能力
4月28日,护理部经过层层选拔,组织53名优秀骨干参与“护士节技能竞赛”。此次竞赛项目为基础生命支持技术、无菌技术、静脉留置针技术。为保障竞赛效果,护理部选购2个静脉穿刺模型,模拟真人穿刺,让竞赛活动也如同临床实操,不断提高全院护士操作技术,减少患者痛苦。

举办展示活动,营造文化氛围
5月4日,护理部在学术报告厅举办优质服务暨技术创新、健康教育情境模拟展示。活动分为3部分,首先进行优质服务展示,其次进行技术创新展示,最后进行健康教育情境模拟。活动在进一步和谐文化氛围,激发护士人员的创新服务意识。
实施人文关怀,激发工作活力
4月27日,在医院工会、团委和医院管理办公室的组织下,护理部召集全院单身护士56人赴梓山湖赏月湾参与相亲活动。
5月9日,护理部组织全院年轻护士代表64人召开年轻护士座谈会,座谈会上护理部主任丁芳对年轻护士的工作给予肯定,她希望全院年轻护士均参与意愿管理,成为医院真正的主人。会上,年轻护士代表踊跃发言,为医院护理的发展建言献策。
倡导评优评先,树立典型模范
护理部结合科室上年度的工作成绩、护士长目标考核及全院护士长投票等环节,评选出10个优秀护理团队、10名优秀护士长、66名优秀护士,通过展示活动评选出20名护理技能操作能手,6个护理技术创新科室、15个优质护理服务工作展示优秀科室、13个健康教育情境模拟展示优秀科室。将获得优秀团队和个人的典型事迹在全院推广学习,带动全院护理人员向先进事迹学习,不断地你追我赶,促进全院护理质量提升。

春风四月 天使同行

——有感于我院5·12护士节系列活动成果展示活动

秦雨萌

春风四月绿满园,百人齐聚盛会,操作技能新技术,优质护理情景剧。

医者仁心铭初衷,敢于创新争一流,患者满意创新高,风雨兼程一起走。

掌声笑声赞不绝,美丽天使武艺多,医护联合齐奋进,辉煌未来在明天。