

“黄衣领”，会“移动”的安全标识

蓝领、白领、金领分别代表不同的工作属性。那么黄领又代表什么呢？上海市瑞金康复医院（筹）通过改造病患服衣领等一系列创新服务举措，提高对容易跌倒患者的识别度，减少患者跌倒、坠床等意外伤害发生。

2015年8月，作为“瑞金—卢湾区域医疗联合体”试点改革成员单位，“上海市瑞金康复医院（筹）”揭牌。自转型以来，医院每年收治患者2000余例，其中将近一半数量的患者来院需要积极地进行康复治疗。但患者在进行康复训练时由于自身功能障碍和环境因素的影响，跌倒的风险要比一

般患者更高。虽然目前有跌倒高危患者标识，但都是固定在患者床边，而在患者外出检查或治疗时，由于缺乏必要的警示，极易在护送与治疗过程中发生跌倒。因此，加强对康复患者住院期间“防跌倒”管理，成为医院安全管理工作中的重点。

针对康复医院患者容易发生跌

倒和坠床事件的特点，医院创新推出“防跌倒N.M.H管理模式”，即规范的制度、规章（N）、可移动的标识（M）、人文关怀（H），防范与减少患者跌倒、坠床等意外伤害。而“小小黄衣领”作为“防跌倒”识别标识，成为医院防跌倒管理中重要一环。

“黄衣领”的设计目的在于用低成本、便捷、高识别度的方式，提供一种患者安全的标识服装。与普通病患服相比，衣领处安装有具有警示功能的可拆卸黄色衣领，使患者离开病房外出检查治疗时，全院各部门人员都能快速有效识别患者是否存在跌倒高危风险，随时提醒全院职工加强防跌倒意

识，主动搀扶患者，以免发生跌倒等意外伤害。

目前，带有患者安全的标识病服已获得国家专利，并制作成病服在全院各病区推广使用，每位患者入院后经医生、护士共同进行评估后，由护士给跌倒高危患者佩戴相关标识并加强宣教。全院执行跌倒高危患者识别—护送流程，一旦发现穿有跌倒高危患者标识服饰的患者，立即加强护送，确保患者安全回到病区。

除了“黄色领”的辨别标识，医院护理部设计“画”说跌倒系列漫画和“防跌倒顺口溜”宣传页，直观、准确地告知患者防止跌倒的方法及意义。各

类安全转运带的使用，确保患者实现床与轮椅、轮椅与坐便器等日常生活区域的转移，进一步防止转运中发生跌倒，为患者提供全方位无死角的安全措施。

2017年医院收到表扬信、锦旗166件，受到广大患者好评。“黄衣领——患者安全的标识服装”荣获2017年度上海市职工合理化建议项目创新奖。

患者跌倒的预防不容忽视，患者、家属应积极配合医护人员，加强对跌倒风险的识别能力，掌握预防技巧，有效避免患者意外跌倒的发生。

通讯员 李琼

【长寿之道】

一招帮你清除肺部毒素

“排毒”这个词也走进了人们的健康理念中。于是，各种排毒手法纷纷登场，排毒洗脚仪、排毒足贴、大肠水疗等，一些美容院还开展了“淋巴排毒”项目，即按摩淋巴可将毒素从淋巴引流而出。这些手法真的能排毒吗？答案是否定的。

通过简单的物理手段就能将体内毒素驱除纯属无稽之谈，最好的方式是针对身体各个系统的不同毒素进行“自我疗法”，加强身体代谢，才能“百毒不侵”。

清“肺毒”主动咳嗽深呼吸

一个人每天的呼吸能将数千升空气送入肺中，空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺中。

建议：减少肺部毒素的最好方式是多呼吸新鲜空气、避免吸入污浊空气。如果身边有人抽烟，一定要避免吸入“二手烟”，并尽量不要长久呆在充满烟尘的地方。遇到沙尘天气，出行别忘了戴个口罩。

此外，可以在空气清新的地方或雨后练习深呼吸；放松胃部，用指尖轻轻触及；接着用鼻子平稳地深深吸气，此时指尖可感觉到胃部鼓起，直到整个胃部充满了气体；让气体在胃部停顿4秒钟，再用嘴慢慢呼气。主动咳嗽几声，也能起到清扫肺脏的作用。



图/TP

清“肠毒”规律排便多吃蔬果

由于身体里的毒素最大来源是吃出来的，很多被化学污染的食物，都是通过肠道把毒素吸收到了体内，所以肠道中的毒素是首先需要清除的。

建议：减少肠道毒素的关键是养成每日规律排便的习惯，可以缩短代谢废物在肠道停留的时间，减少毒素的吸收。同时一定要多吃新鲜蔬果，新鲜蔬菜、蔬果汁中含有丰富的纤维素，能够促进肠道的蠕动，排出体内的代谢物，尤其是要多吃富含纤维的蔬菜水果，能帮助排便。

清“肾毒”充分饮水清淡饮食

肾脏是泌尿系统主力军，也是身

体最重要的排毒器官，它可过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液排出体外。

建议：要减少肾脏中的毒素，科学、充分饮水很重要。水可以稀释毒素浓度，促进肾脏新陈代谢，将更多毒素排出体外。每天喝够两升水，通过水分冲洗体内的毒素，可减轻肾脏的负担，是排毒最简便的方法。平时要注意饮食清淡，以免加重肾脏的负担。此外，尤其不要频繁憋尿，因为尿液中毒素很多，若不及时排出，会被重新吸入血液，危害身体健康。

清“剩毒”有氧运动出汗排毒

当其它器官的毒素排出后，别忘了还有一个最大的排毒器官也要好

好利用，那就是皮肤，它可以把其它器官无法解决的毒素排出。让皮肤帮助排毒，最好的方式就是多出汗、多运动。

建议：最简单有效的排毒运动是大步走，在走路时加快速度，尽可能大地摆动和舒展手臂，可刺激淋巴、降低胆固醇和高血压。此外，还有很多其它运动能加快人体新陈代谢，帮助皮肤排毒，如瑜伽、游泳，还有太极拳、五禽戏，但关键是运动一定要出汗。建议每周至少进行一次使身体出汗的有氧运动。

清“心毒”调整心态乐观开朗

很多人浑身不舒服，还长痘、上火，除了体内器官积聚毒素外，还需从情绪、心理上入手，清理“情绪垃圾”。不愉快的心情、不平和的心态、压力所导致的情绪失常，都能增加体内毒素的蓄积，而且其危害比通过食物、空气摄入的毒素的危害要大得多。

建议：保持心情开朗是过去一直被忽视的排毒的重要手段。通过多听欢快的音乐、多看美丽的画面，积极调整心态、少被不愉快的情绪缠绕，做到时时刻刻心情舒畅，是由内而外清除身体毒素的重要手段。

【自我保健】



图/TP

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为，首先，从流行病学和人体试验来看，目前并未发现喝茶会带来铁、钙等矿物质缺乏的问题。从代谢研究来看，也未发现饮茶会显著影响粪便、尿液中的矿物质排出量。

研究发现，摄入红茶提取物或喝浓茶可能降低铁的吸收率。不过还有研究证明，如果喝的茶不是特别浓，只是用茶水来替代日常饮水，并不会影响到铁的吸收。只有把铁补充剂放在茶水里一起饮用的时候，或者是把富含铁的食物和茶一起吃的时候，才表现出降低铁吸收率的效果。

在各种茶当中，降低铁吸收率的效果以红茶最强，绿茶和花果茶略弱一些。研究者认为，影响铁吸收的可能是茶所含多酚类物质，并且与其种类和含量有密切关系。

同时，研究还表明，茶完全不影响铁在肠道中的吸收，只是在直接遇到铁的时候，茶里的多酚类物质和铁形成复合物，降低铁的吸收率。而且，这些铁必须是“非血红素铁”才会受到茶的影响——也就是说，猪肉、牛肉、羊肉、鱼肉等食物中的铁不会受到影响，只有木耳、芹菜等植物性食物中的铁才会被影响。而且，如果多补充维生素C还可以部分消除这种负面效果。

所以，可以得出这样的结论：只要膳食中铁的供应充足，特别是有鱼、肉类富含血红素铁的食物，喝茶不会导致贫血。事实上，福建、广东居民喝茶往往很浓，但这些地方并不是贫血发生率最高的地区。

喝茶会导致贫血吗

【保健问答】

睡前多久洗澡最健康

最好在睡前2小时沐浴

睡眠往往在体温下降后来临，热水浴会使体温升高，推迟大脑释放出“睡眠激素”。如果某天只能在睡前洗澡，可



图/TP

以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟，让体温回落到正常水平，尽快入睡。

早间沐浴为了促醒

在睡眠质量的标准中，国际通用的一个指标是“次晨感觉”，如果感觉精神很好，即使睡眠时间短，也被认为睡眠质量良好。晨起后，一个水温稍微低一点的沐浴可以让我们振作精神，提高夜间睡眠的满意度。

警惕有些食物偷走睡眠

●丰盛晚餐。高脂肪的食物，会

延长其在胃内的消化时间，导致夜里无法安然入睡。晚餐则吃得少一点、清淡一点，最好选择一些低脂但含有蛋白质的食物，例如鱼类、鸡肉或是瘦肉。

●含咖啡因的饮料或食物。咖啡因会刺激神经系统，使心跳加快、血压上升。一些对咖啡因敏感的人，即使在下午喝杯热可可，也足以使我们在午夜时分辗转难眠。此外，咖啡因的利尿作用也会使你频频起夜，影响睡眠质量。

●小酒。睡前小酌一杯，可能会

在清晨二三点醒来，之后再也无法入睡。酒精最初确实具有一定的镇静作用，但过了几个小时之后，镇静作用就会渐渐消失，相反的开始出现兴奋作用。此外，在镇静力量消退的同时也会产生刺激，使人提早醒来。有研究指出，一些有酗酒习惯的人会在花很多时间在床上，但睡眠质量很差。

●产气食物。这种食物使肠胃内胀满了气，感觉不舒服，睡不着。所以晚餐要少吃产气食物，包括：豆类、洋葱、马铃薯、玉米、香蕉、柑桔类水果、添加山梨糖醇的饮料等。