

市一院



假日
安排▶

●10月8日起，市一院门诊工作时间调整为上午8:00—11:30；下午1:30—4:30。

停诊
信息▶

●9月1日起专家门诊时间调整：

- 感染科蔡丽敏主任医师：周三、五专家门诊，周一特需门诊
- 肾内科柯颖杰副主任医师：周一、三专家门诊
- 肾内科程勇军副主任医师：周二、五专家门诊
- 皮肤科颜美秋副主任医师：周一、二、四、五专家门诊
- 口腔科尹向鹏副主任医师：周二、六（上午），周四（全日）专家门诊
- 心血管内科 章小新主任医师 近期周六不出诊
- 肾内科 高夏芬主任医师 近期周三下午不出诊
- 妇科 王丽云副主任医师 10月4日至10月31日停诊
- 妇产科 李敏主任医师 10月22日（周一）停诊
- 皮肤科 颜美秋副主任医师 10月8日至10月21日停诊

便捷
挂号▶

●预约挂号：

预约方式

- 1.电话预约：**86206270、86206870**（周一至周六上午，正常上班时间，节假日除外）
- 2.现场预约：门诊服务中心预约挂号服务台
- 3.诊间预约：就诊结束后，在诊室内向医生预约下一次就诊时间

●自助挂号

自助挂号机开放时间调整为

上午：7:00—11:00 下午：1:00—4:00

自助挂号机分布：

一楼门诊服务中心 1 台，
一楼大厅自助服务区 5 台，
二楼门诊内科 1 台，
三楼门诊妇产科 1 台。

自助挂号流程：

花一元钱，办一张就诊卡，并在卡中存入一定数额的钱——在自助挂号机上选择就诊科室——再选择挂号类型（普通、副主任、主任号）——然后刷就诊卡确认——自助挂号机就会吐出一张挂号单——拿着挂号单就可以直接到相应科室就诊了（挂号系统中还可以清晰地看到剩余的医生号源）。

招聘信息▶

●招聘工友：

招聘岗位：

- 1.职工食堂、病房配餐员；
- 2.调配发送中心工友，男女不限；
- 3.急诊室工友。

具体要求：

- 1.思想品德好，作风正派，遵纪守法，具有良好的敬业爱岗精神和工作能力；
- 2.身体健康；
- 3.女性18周岁—50周岁，男性18周岁—60周岁。特殊岗位人员年龄可适当放宽；
- 4.文化程度小学以上。

工资待遇：具体岗位工资面议。按规定缴纳社会保险。

报名方式：有意者请携带有效身份证及一寸近照4张。

报名地址：温岭市第一人民医院8幢三楼（康乐公司）。

联系方式：86206551

●招募志工：

年龄16周岁以上，为病人提供门诊导医、咨询等服务，联系电话：86206059。

一周卫生温故知新



成功女性是乳腺癌高发人群

“女公务员、女企业家、女明星、女教师、女白领是乳腺癌的高发人群，且乳腺癌发病呈年轻化趋势。”不久前，在市妇保院举办的乳腺疾病防治知识讲座上，“健康中国2020女性肿瘤防治工程”组织委员会主任金宗浩教授提出这一观点。

金教授指出，在乳腺疾病预防措施上要以饮食和运动为主。女性平时要少吃甜食和高油脂、高蛋白的食物，尤其要慎用含有激素的保健品及减肥药品。此外，对于坐办公室的女性，长期保持一个坐姿也容易引发乳腺疾病。广大女性应养成良好的生活习惯，避免流产，一定要抽出时间去户外运动，通过运动提高自身免疫能力，保持乐观开朗的心态，及时释放自身压力，排解紧张情绪。

（钟丽文）

精神类疾病病人也“伤秋”

“今天，送进来两个病人，这个时候正值季节更换，精神类疾病病人的病情尤其值得注意。”10月12日下午，记者从市精神康复医院了解到，这段时间，精神类疾病病人发病和病情波动的特别多。

“每年春秋季节，精神类疾病病人的发病率特别高。”市精神康复医院的杨医生告诉记者，有病史的精神类疾病患者如果在家里，在换季时应特别注意他们的生活习惯、脾气、饮食是否有变化。“比如平时喜欢说话却忽然很少讲话的，比如忽然晚睡、失眠的，家人要注意看管。”

杨医生提醒，对于精神类疾病病人，家人要监督其服药、及时到医院复诊，反馈病人的日常情况，还可以通过观察病人的言行来加强照顾。如果有情况想咨询的，可以联系杨医生（电话：86268071）。

（王萍 王健）

动车时刻表

序号	车次	等级	始发站	始发时间	终到站	终到时间	车站	发时	到时	历时
1	D5466	动车	温州南	6:56	合肥	15:53	温岭	7:38	7:36	0:40
2	D3211	动车	宁波东	7:55	厦门	13:13	温岭	9:06	9:04	1:09
3	D366	动车	福州	7:00	北京南	22:20	温岭	9:35	9:33	2:33
4	D3116	动车	福州南	7:20	杭州	13:20	温岭	9:56	9:54	2:34
5	D3231	动车	杭州	7:00	厦门北	14:28	温岭	10:08	10:06	3:06
6	D3102	动车	福州	7:28	上海虹桥	14:58	温岭	10:18	10:17	2:49
7	D3111	动车	杭州	7:38	福州南	13:40	温岭	10:45	10:42	3:04
8	D3104	动车	福州南	8:05	上海虹桥	15:44	温岭	10:54	10:52	2:47
9	D377	动车	杭州	7:53	福州	14:10	温岭	10:59	10:57	3:04
10	D3302	动车	福州	8:11	宁波东	12:29	温岭	11:12	11:10	2:59
11	D5559	动车	上海虹桥	7:06	温州南	12:01	温岭	11:18	11:16	4:10
12	D5572	动车	苍南	10:09	杭州	14:58	温岭	11:27	11:25	1:16
13	D5553	动车	上海虹桥	7:11	温州南	12:35	温岭	11:49	11:47	4:36
14	D3105	动车	上海虹桥	7:35	福州南	14:43	温岭	12:07	12:05	4:30
15	D3201	动车	上海虹桥	8:05	厦门	16:49	温岭	12:22	12:20	4:15
16	D3216	动车	厦门北	8:25	宁波东	13:55	温岭	12:49	12:47	4:22
17	D3213	动车	杭州	9:42	厦门北	17:13	温岭	13:01	12:59	3:17
18	D5432	动车	温州南	12:20	徐州	22:35	温岭	13:02	13:01	0:41
19	D5587	动车	杭州	10:08	温州南	13:55	温岭	13:14	13:12	3:04
20	D3107	动车	上海虹桥	9:16	福州南	15:58	温岭	13:32	13:30	4:14
21	D3136	动车	龙岩	8:25	南京	21:01	温岭	13:44	13:42	5:17
22	D3303	动车	宁波东	13:01	厦门北	18:14	温岭	14:07	14:05	1:04
23	D5456	动车	温州南	13:17	合肥	21:39	温岭	14:10	14:08	0:51
24	D3218	动车	厦门北	10:02	宁波东	15:41	温岭	14:25	14:24	4:22
25	D3214	动车	厦门	10:00	杭州	18:14	温岭	14:42	14:40	4:40
26	D3210	动车	厦门北	10:35	上海虹桥	19:20	温岭	14:58	14:56	4:21
27	D5589	动车	南京	7:42	温州南	15:44	温岭	15:08	15:07	7:25
28	D5590	动车	温州南	14:26	南京	21:54	温岭	15:15	15:13	0:47
29	D3135	动车	南京	8:11	龙岩	21:00	温岭	15:19	15:18	7:07
30	D3304	动车	厦门北	11:34	宁波东	16:56	温岭	15:55	15:54	4:20
31	D5451	动车	合肥	7:55	温州南	16:32	温岭	15:57	15:55	8:00
32	D3215	动车	宁波东	15:00	厦门北	20:23	温岭	16:12	16:10	1:10
33	D3108	动车	福州南	14:01	上海虹桥	20:41	温岭	16:27	16:26	2:25
34	D5431	动车	徐州东	8:25	温州南	17:14	温岭	16:32	16:30	0:05
35	D5586	动车	温州南	16:01	杭州	20:02	温岭	16:42	16:41	0:40
36	D3119	动车	上海虹桥	12:25	厦门北	20:58	温岭	16:48	16:46	4:21
37	D378	动车	福州	14:45	上海虹桥	22:02	温岭	17:19	17:18	2:33
38	D3217	动车	宁波东	16:09	厦门北	21:45	温岭	17:19	17:18	1:09
39	D5554	动车	温州南	16:51	上海虹桥	22:12	温岭	17:39	17:37	0:46
40	D3202	动车	厦门	13:42	上海虹桥	22:40	温岭	18:11	18:09	4:27
41	D3115	动车	杭州	15:18	福州南	21:12	温岭	18:23	18:21	3:03
42	D5560	动车	温州南	17:44	上海虹桥	22:48	温岭	18:25	18:24	0:40
43	D3301	动车	宁波东	17:35	福州	21:34	温岭	18:40	18:38	1:03
44	D3106	动车	福州南	15:48	上海虹桥	23:00	温岭	18:43	18:41	2:53
45	D3112	动车	福州南	16:18	杭州	22:21	温岭	19:08	19:06	2:48
46	D380	动车	福州南	17:10	杭州	22:49	温岭	19:42	19:40	2:30
47	D365	动车	北京南	7:50	福州	22:45	温岭	19:57	19:55	12:05
48	D3103	动车	上海虹桥	16:09	福州南	23:15	温岭	20:26	20:24	4:15
49	D3212	动车	厦门	17:10	宁波东	22:17	温岭	21:12	21:10	4:00
50	D5481	动车	六安	12:20	温州南	22:00	温岭	21:18	21:17	8:57
51	D5571	动车	杭州	19:08	温州南	22:43	温岭	22:07	22:05	2:57