



健康头条

考前减压、防敏攻略、就医绿色通道开启……

六月考试季，守护考生身心健康

当6月的蝉鸣渐起，一年一度的中高考即将来临，对于考生而言，这不仅是知识储备的比拼，更是身心状态的全面考验。在无锡，一场围绕考生健康的“护考行动”正在开展……



考生绿色通道开启，24小时响应护考全周期

优先分诊、优先挂号、优先接诊、优先缴费、优先检查、优先取药……自5月29日至6月30日，无锡市第二人民医院（江南大学附属中心医院）为中考考生开通绿色通道，提供“六优”服务，便于考生得到第一时间接诊、第一时间检查、第一时间救治。

据悉，为便于考生就诊，市二院在南北两院分别设立考生专用诊室，并根据往年考生就医的情况，优化专科设置和专家排班，在内科和外科的基础上，同时开通皮肤科、眼科、耳鼻喉咽喉头颈外科和口腔科等多个科室的考生就医绿色通道，考生

凭准考证或学生证即可享受全流程优先服务。与往年不同，此次绿通服务覆盖整个6月，包括考前调理、考中应急和考后康复。

为关心关爱考生，进一步保障考生考试期间的健康，市二院还在国际病房开辟考生专用病房，让考生输液期间能够得到充分休息。另外，在国际病房输液期间，若考生有需要，医院还可以提供营养餐、荤素搭配，菜式丰富，保证考生营养摄入。同时，9612369智慧服务热线24小时为考生提供就医咨询服务，随时帮助考生解决各类就医难题。（良缘）

考试季防敏减压指南

每逢考试季，过敏高发与考前焦虑成考生健康“双重挑战”。无锡市儿童医院从防敏与减压双维度开出科学处方，助考生以最佳状态应考。

衣物选择：警惕“新衣陷阱”，旧衣更安心。建议优先选择孩子日常穿着的旧衣物，避免因更换新衣导致过敏。若必须穿新衣，务必提前充分清洗并暴晒，以减少化学物质残留。同时，注意选择柔软透气的面料，避免因摩擦或材质不适引发皮肤刺激。

饮食管理：营养均衡不等于盲目进补。建议遵循“守旧、忌杂、控量”的饮食原则。以米饭、面条等易消化食物为主，搭配新鲜蔬菜、瘦肉，确保营养均衡。避免猎奇，不尝试未吃过的食物或补品，尤其是海鲜、坚果等高致敏性食材。注重卫生，确保食材新鲜，避免食用隔夜或变质食物，防止肠胃不适。

环境防控：考场和卧室是考生停留时间最长的场所，环境中的过敏原需重点关注。建议提前了解考场是否新装修，注意木

质桌椅的漆面是否脱落，粉尘是否严重。空调环境可能导致温差变化，诱发过敏性鼻炎，建议携带薄外套或披肩。每周用55℃以上热水清洗床单、被套，空调滤网每半月清洁一次。将室内湿度保持在45%—55%，抑制尘螨繁殖。考前收纳毛绒玩具、地毯等易积尘物品，定期用吸尘器清洁地面和家具，以减少灰尘聚集。

科学用药：提前准备，分场景应对。哮喘、过敏性鼻炎患者需严格遵医嘱用药，切勿自行停药。需日间服药的考生，建议晨起后立即服用抗过敏药，使药物浓度峰值避开考试时段。对常规药物应答不佳者，可提前2—3个月咨询医生，必要时可使用生物制剂。出现轻微症状时，可使用抗组胺药、吸入剂或外用药物对症处理。出现严重症状，如全身皮疹、呼吸困难、喉头水肿，应立即就医。既往有严重过敏史的考生，建议提前向考场报备，申请配备监护医生。

心理支持：过敏管理也是“心态战”。过敏反应可能引发

焦虑或挫败感，家长需关注孩子的情绪变化，避免因过敏问题加重心理负担。可通过以下方式提供支持：正向引导，淡化“过敏”标签，强调科学防控的重要性；应急演练，与孩子模拟过敏反应的应对流程，增强信心；作息保障，确保充足睡眠，避免因熬夜降低免疫力。

此外，考生在备考期间，由于紧张，出现记忆力减退、头晕、失眠等情况，无锡市儿童医院中医科带头人王书玲建议，可以尝试穴位按摩的方法，改善脑部血液循环，提神、减压。1.百会穴：位于头部正中，两耳连线的中点。用拇指指腹或者掌根顺时针方向按揉1分钟，可以提神醒脑，专治“脑雾”。2.合谷穴：位于拇指和食指合拢的肌肉最高处。用对侧的拇指进行点压2分钟。可以有效缓解心慌、胸闷和紧张情绪。3.神门穴：位于腕横纹靠近小指一侧凹陷中，临睡前持续按压2分钟，然后放松，可重复3到5次。可稳定情绪，快速助眠。（葛惠）

心理护航行动，为考生筑牢“心灵防线”

为帮助每一位考生平稳心态、稳定情绪、自信应考，无锡市精神卫生中心（江南大学附属精神卫生中心）特别推出“心护航·赢未来”中高考心理健康护航行动。

◆一条心理援助热线

服务时间：6月1日至6月30日（24小时）。
服务对象：中高考考生及家长。
服务内容：中高考考生及家长可拨打心理援助热线88000999，医院安排资深青少年心理专家提供专业化心理咨询、心理危机干预服务。

◆一次免费心理健康咨询服务

服务时间：6月1日至6月30日（正常工作时段）。
服务对象：中高考考生及家长。
服务内容：考前考中考后心理健康咨询与指导。
服务流程：中高考考生持准考证至无锡市心理健康服务中心（勤学路28号）可免费享受1次心理健康咨询服务。

◆一个互联网医院免费咨询平台

服务时间：6月1日至6月30日（8:00—23:00）。

服务对象：中高考考生及家长。

服务内容：中高考考生及家长描述中高考心理健康方面的相关问题，心理医生上线后给予健康指导或建议。

服务流程：关注无锡市精神卫生中心服务号→诊疗服务→互联网医院→免费咨询。

◆一条考生就诊“绿色通道”

服务时间：6月1日至6月30日（24小时）。
服务对象：中高考考生。
服务内容：白天心理科门诊、心理健康促进门诊安排经验丰富的心理专家坐诊，为中高考考生提供心理咨询、心理减压及情绪疏导服务；夜间心理科急诊医生提供心理咨询及应急心理干预服务。

服务流程：中高考考生凭准考证、学生证等有效证件，在钱荣路院本部预检分诊处出示证件，由导诊人员全程引导，优先挂号、优先接诊、优先缴费、优先检查、优先取药、优先办理住院。医院还为有需要的考生及家长提供舒适安静的独立住院病房。（杨洁丹）

■ 医界

一个月收获7面锦旗和23封感谢信

这家医院心内科“拼”出患者心尖上的信任

无锡市锡山人民医院心内科在2025年4月21日至5月21日短短一个月内，接连收获7面锦旗、23封感谢信。这份沉甸甸的荣誉背后，是患者满满的认可与信赖，更彰显了科室在医疗技术、服务质量等多方面的过硬表现。

不久前，年近70岁的张大爷（化名）因突发胸痛、呼吸困难，被120急救车紧急送入医院急诊科。到医院时，张大爷已出现心跳呼吸停止，情况危急。经急诊科初步抢救，心跳暂时恢复。心内科医生紧急会诊后，判断张大爷发生急性心肌梗死合并心源性休克。这是心脏重要供血血管急性闭塞导致的病症，死亡率极高，必须争分夺秒开通闭塞血管。

心内科立即启动导管室，开展急诊介入手术，并植入主动脉内球囊反搏泵保障生命。介入手术团队与死神赛跑，术中未发现其冠状动脉一根主要分支完全闭塞，随即进行球囊扩张和支架植入，成功将张大爷从死亡线上拉回。因为心肌细胞无法长时间耐受缺氧，心梗患者每分钟都有大量的心肌细胞在死亡，所以急性心肌梗死的抢救必须争分夺秒。从入院到开通堵塞血管，仅用时65分钟。术后，在医护人员精心护理和康复指导下，张大爷恢复良好。出院时，家人送来锦旗，上书“医德高尚、医术精湛”，表达由衷感谢。

无独有偶，一日临近中午，40岁的王女士（化名）毫无征兆突发胸闷、大汗，被家属紧急送医。入院后，心电图显示窦性心律不齐、ST-T改变，肌钙蛋白值飙升至31皮克/毫升，一系列异常指标敲响急性心肌梗死警报。心内科介入团队接到通知，顾不上吃午饭，迅速赶往急诊导管室启动救治。从入院检查、急诊诊断、服药到手术，各环节紧密衔接。

术中造影发现，王女士左主干病变，前降支近开口完全闭塞，右冠中段狭窄达99%，心脏供血“主干道”几乎全线告急。专家沉着应对，对前降支进行血栓抽吸并精准植入支架。但支架植入后血流未恢复，这是因为急性心梗患者往往都存在很重的血栓负荷，王女士出现低血压风险。凭借丰富经验，团队果断处理，最终恢复前降支血液供应，让心脏重新有力跳动。术后，王女士在医护照料下康复出院。出院当天，她将写有“医德高尚，医术精湛”的两面锦旗送到心内科医护人员手中，感谢心内科团队的全力救治和贴心服务。

这一个月里，心内科诊治胸痛患者305例，完成冠状动脉造影90例，冠状动脉介入治疗44例，其中急诊介入治疗18例。每一次抢救都是与时间的赛跑，每一个数据都凝聚着医护人员的心血。心内科主任朱晓明感慨：“这些锦旗和感谢信，是患者对我们工作的最大肯定，更是我们前进的动力。”

时间就是心肌，时间就是生命。心内科全体医护人员24小时待命，随时随到，用实际行动践行“好作风 我带头”的承诺。未来，他们将持续在医疗技术创新、服务品质提升等方面发力，为更多心血管疾病患者的健康保驾护航。（杨洁丹、通讯员 邱洁瑜）

■ 医讯

24小时犬伤门诊开诊，提供动物致伤一站式诊疗



“小猫进入发情期后比较暴躁，早上给它洗澡时一口咬到我的手臂上。我跟医院咨询后得知有专门的犬伤门诊，就赶过来了。”6月4日，家住梁溪区的陈女士（化名）在被自家小猫咬伤后就近来到无锡市第五人民医院就诊，成为犬伤门诊开诊后的第一批患者。门诊的医护人员对陈女士进行15分钟的创口冲洗并注射疫苗，陈女士说：“这边的医生处理得很仔细，环境也比较好。”

随着养宠家庭数量激增，市民被猫狗等宠物抓伤、咬伤的情况日益常见。为满足周边居民的诊疗需求，6月3日，无锡市第五人民医院犬伤门诊正式开诊。该

门诊提供动物致伤的一站式诊疗服务，从伤口冲洗、消毒到疫苗接种实现全流程覆盖，让市民在遭遇动物伤害后能获得专业、便捷的医疗救助。

市五院公共卫生处主任郭寿南介绍，近年医院收治过狂犬病案例，犬伤门诊的开设弥补了医院在预防接种和应急处置的不足，实现了预防和治疗的全流程管理。目前，市五院犬伤门诊作为市属医院中唯一一家犬伤特色门诊，主要为鸟类、哺乳类、爬行类等多种动物致伤患者提供伤口冲洗、外科清创、组织修复、感染控制及疫苗接种等一站式诊疗服务。处理流程包括暴露伤口的应急处理、详细问诊，并将信息上传

至全省统一的信息平台。

同时，为保障治疗安全，犬伤门诊启用了疫苗留观自助服务机。患者在接种疫苗后需要留观30分钟，系统将自动记录留观时间，确认无异后方可刷卡离开。

市五院急诊医学科主任许军介绍，狂犬病具有“可防不可治”的特质，这就要求群众对动物致伤时更加严谨，“如果只是浅表伤口，可以先清水冲洗，使用碱性液体或碘伏进行简单消毒处理，后续到医院就诊、做好预防；一旦创口出血，就需要立刻去院接受专门的清创和诊疗，通过专业医生的评估进行分级处理，根据严重程度注射疫苗”。（刘益佳、黄琳）

大别山 孢子油.粉
孢子油主要吃油。首看含油量再看三粒。顺序不可颠倒！
配料表明确含20%孢子油 三粒 21.6克：6瓶600粒/2500元，15瓶/6000元。
配料表明确含35%孢子油 三粒 22克：6瓶600粒/4500元，12瓶/8500元。
配料表明确含100%孢子油 三粒 25克：6瓶600粒/15000元，13瓶/30000元。
椴木孢子粉：1000元/斤，买3斤送1斤。
专做灵芝 不是今天卖明天卖那
自产自销老牌老店：崇宁路17号4楼
电话：82700029（大别山老王）