

锡山区乡村旅游节开幕 山联村打造“菊”文化产业全域旅游

本报讯(晚报记者 陈钰洁) 金秋十月,时和年丰。在这稻谷飘香、菊花绽放的季节里,锡山区乡村旅游节暨第三届金色山联菊花文化旅游节拉开了帷幕。此次活动以“相约山联 多彩生活”为主题,旨在将山联的菊花文化、稻草园艺和休闲旅游进行有机结合,丰富乡村旅游内涵,实现山联“全域旅游”。

“山联自发展乡村旅游以来,村民收入稳步提高,2018年山联村村级总收入达到1830万元,是十年前的4倍多”。据了解,近年来,山联村

以党建引领乡村振兴,逐步形成了以“菊”文化产业为核心的乡村旅游,全域旅游发展格局日渐成形,“金色山联”也已日益成长为东港镇一张亮丽的乡村旅游名片。此次举办的锡山区乡村旅游节暨第三届金色山联菊花文化旅游节,是山联村再次以高规格、多视角、全方位宣传展现“菊”文化产业的一次盛会,将进一步展示山联文化旅游的资源、产品和形象,进一步扩大金色山联品牌影响力、吸引力和竞争力,加快推进山联旅游的全域化、融合化、优质化发展步伐。

据介绍,第三届金色山联菊花文化旅游节相比往届新增了稻草园艺展示、“印象山联 寻梦花海”亲子家庭跑、金色山联百姓大舞台等多项活动,通过参与者参与演出,给当地村民、游客带来不一样的视觉体验,以多样的形式载歌载舞庆祝丰收节。山联村村委相关负责人表示,山联村将以此次活动为契机,进一步推进建设康养村落与打造乡村旅游,让山联村菊花文化旅游节成为锡城市民一年一度期盼的活动之一。



昨天,绿化工人在立信大道两旁,给树木都“穿上了新衣”,而且“新衣”的高度基本一致,远远望去,整齐漂亮。树木“刷白”是秋冬树木养护管理的一项重点工作,主要是防止树干被虫子咬,保护树木能顺利过冬,让它们来年长得更好。
(陈大春 摄)

评论

情绪发泄忌过头忌上瘾

在如今的生活中,人们面对各种压力,时常感到郁闷、焦躁,那也是很正常的现象,所以,正确的做法就是合理宣泄自我,给负面情绪找一个适当的出口。但是情绪宣泄忌过头、忌上瘾。

10月29日本报报道了一则社会新闻,有位女士因情绪低落逛超市时竟产生了偷窃的念头和行为,多次偷窃某超市的衣服,数量达160多件,事情败露后,面临法律的制裁。这位女士的“偷窃”可能并非经济上的原因造成的,而是情绪宣泄没能找到适当的出口,这种不当宣泄又不自觉地上瘾了。

在日常生活中,有的人情绪一低落就逛街“血拼”,以过度的物质享受来对抗自己的不良情绪;有的人则将现实生活中的不良情绪带进网络等虚拟世界,四处怼人,肆意 in 虚拟世界无事生非;还有更严重的则是走向违法犯罪。合理的情绪宣泄应该有底线原则和力度限值,并且是以正向调节为主的。任何以“自毁”和“他毁”等方式进行的情绪宣泄都是不可取的。产生不当宣泄行为后要及时收手,不能由着一时的快感和满足而上瘾,产生越陷越深的心理恶性循环。一旦意识到自己陷入某种不良情绪中不能自拔,应当积极寻找外部心理干预,如找心理医生进行情绪矫正等。现代生活中,包括“情绪管理”在内的心理建设十分重要。每个人都要对自己的心理和情绪水平有“自知之明”,学会合理调整、适度宣泄。拿得起、放得下,不念过去,不畏将来!

(张立新)

有时治愈 常常帮助 总是安慰 市第二中医医院年轻肿瘤专家为何“回头客”病人多

无锡市第二中医医院膏方节将于11月9日正式开幕,对于不少肿瘤患者来说,吃不吃膏方很纠结。该院肿瘤科副主任向培副主任中医师说,这个要辨证来看,肿瘤患者吃不吃膏方要到医院查了再决定。向培虽然是名“80后”中医,在该院工作时间也不算长,但“回头客”病人特别多。向培说,特鲁多医生的墓志铭“有时治愈,常常帮助,总是安慰”是他工作的准则,多年来他一直是这样要求自己的,也是这样做的。



他是全国名老中医赵景芳的学生

研究生毕业于广州中医药大学肿瘤专业的向培热爱中医,如今他是中医肿瘤名家赵景芳的博士生,跟着赵景芳上门诊,抄方。

不仅中医功底丰厚,向培对于肿瘤西医内科治疗也很扎实。几年前,他到复旦大学附属肿瘤医院肿瘤内科进修1年,积累了扎实的西医治疗方法。

向培对于常见的肺癌、胃肠道恶性肿瘤的中西医结合治疗积累了丰富的经验,他说化疗后辨证中医治疗,可以达到减毒增效。临床中,向培善于辨证使用中药及各种中医外治法应用,特别是对于化疗放疗和中医的结合,如放疗常见的副反应,如放射性肺炎等,辨证口服中药能减轻相关副反应。作为科室的业务骨干,向培除了临床工作,参与科研工作,协助完成市卫健委课题,对恶性肿瘤中西医结合姑息治疗有着自己独到的方法。

很多肿瘤病人是他的“回头客”

向培善于沟通,在和患者沟通时常常会换位思考,经常解决患者的焦虑、抚慰病人的心灵创伤。“患者看到

我时,会觉得比较舒服,每次查房或看诊我总是面带笑容,有病人说,我长得有点像明星句号,看到我时他们心情放松。因为信任,即便很多患者在上海看过,但接下来的治疗他们愿意在这里看。”向培说,他一直以特鲁多医生的墓志铭为工作准则,也早已习惯了这样的工作状态。

向培不光帮病人,还帮病人家属。他说,肿瘤病人的家属配合很重要,对于家庭困难的患者家庭能帮忙也是尽力帮忙。如一名肺癌患者是桃农,家庭困难,向培所在的科室每年帮他们卖桃子。向培说,医生要把更多时间还给病人,用通俗易懂的话,和患者沟通,相互增加信任感。除了会中医治疗外,向培还完成经皮肺穿刺活检、经皮肝穿刺胆管引流,心包穿刺等,第一时间抢救肿瘤病人。在肿瘤的西医治疗上,向培也熟练掌握了各种靶向治疗、免疫疗法,对于治疗后的副反应,可以用中医特色减轻副反应。

向培说,年轻的中医有时候是一种弱势,但作为一个年轻中医,只要谦虚、耐心、热情,弱势就能转化为强势。每天早上7点前向培就要到医院,他的家在江阴,每天江阴无锡两头跑,光路上就要花费近2小时,即便如此,他总是把工作全部妥妥安排好,晚

上7点前到家不算晚,在家人眼里,他一天至少12个小时在外面。

肿瘤病人根据情况是能吃膏方的

又要膏方季,肿瘤病人可以吃膏方吗?最近找向培开膏方的肿瘤病人也不少。对于肿瘤病人吃膏方,有人认为不适合,观点是膏方是滋补的,会引起复发或转移。

向培说,肿瘤病人都在吃中药,为什么不能吃膏方?这个要辨证来看,并非所有肿瘤病人不能吃膏方。有些肿瘤患者是不适合吃膏方的,如肿瘤不同阶段,在初发肿瘤,正盛邪时,是不适合的。还有患者已经是肿瘤晚期,肿瘤的负荷很大,正虚邪时,也不适合太滋补吃膏方。

而那些肿瘤术后完成治疗,病人气血亏虚,正气不足,气阴两虚的患者,正适合吃膏方。常常表现乏力、疲倦、消化功能差,这些病人选择膏方调补,特别是一些临床中常见的放疗病人,特别适合,如鼻咽癌病人、食管癌、肺癌放疗后病人,出现口干等症状,可用膏方调理,可以慢性恢复,膏方能帮助恢复,更短时间恢复身体不适。

(江南)