锡城白领小杨经常伏案工作，近日在国民体质监测接受坐位体前屈、背力测试时，出现腰背疼痛。正当他琢磨该如何通过科学锻炼改变现状时，无锡市中心康复医院的康复治疗师为他送上了“康复锦囊”。今年10月，无锡市中心康复医院积极践行“体卫融合”理念，参与到省国民体质监测无锡抽样工作中，让市民通过直观的数据了解自身体质情况，并通过量身定做的“运动处方”和康复训练，提升市民全生命周期健康水平。

无锡市中心康复医院康复治疗科负责人苏彬介绍，医院组建了一支涵盖医生、护士、康复治疗师20人的专业服务保障团队，承担本年度省国民体质监测无锡抽样工作，从10月初到11月中旬，监测样本涵盖无锡市惠山区、梁溪区和江阴市。年龄跨度包括3–6岁和18–79岁。国民体质监测项目包括身高、体重、身体围度、体脂率、脉搏、血压、肺活量、二级运动负荷试验、握力、背力、纵跳、俯(跪)卧撑、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈、15米障碍跑、选择反应时等，从身体形态、身体机能到身体素质，全面了解市民的体质状况。

近日，无锡举办2022年全民健身运动会暨《国家体育锻炼标准》达标赛。（马晟 摄）

## 尽力提升全民全生命周期健康水平

# 国民体质监测有了“体卫融合”

### 儿童需警惕体重超标、脊柱侧弯

尽管国民体质监测相关数据还在统计中，但医院康复治疗师谢玉宝介绍，从目前已开展的国民体质监测情况来看，体重超重、肥胖人群，已不仅限于成年人，儿童青少年中也有。这类人群常伴有BMI指数高、体脂率高、血压高、二级运动负荷试验和俯(跪)卧撑、仰卧起坐等测试结果不理想。因此，减脂的同时，增加肌肉力量、有氧耐力是康复介入的重点。

医院康复治疗门诊还开展科学减肥业务，采用中西医结合减肥的方式，前期通过体成分测定、激素检测、体适能评估、心肺耐力评估、中医体质辨识等方式，找出患者肥胖的原因及体质特点，然后通过针对性运动训练、食疗、中医调理等方法，达到科学减肥、健康瘦身的目的。

“儿童青少年脊柱侧弯不仅影响体形美观，更影响生长发育。”谢玉宝提醒在体质监测中发现这类问题的人群，介入康复越早预后越好。无锡市中心康复医院针对脊柱侧弯进行专业筛查、评估和治疗，针对轻、中度的脊柱侧弯，运用非侵入性的治疗——施罗特脊柱侧弯诊疗技术，将三维运动训练、体位摆放、呼吸训练相结合，帮助孩子改善脊柱的形态，提升脊柱的灵活性，预防脊柱侧弯加重引发的各类并发症。

### 办公室久坐导致腰背疼痛

“在体质监测过程中还发现一些‘办公室综合征’人群，这类人群由于长时间伏案工作、身体活动不足或者姿势不良，常伴有颈肩、腰背不适或慢性疼痛。”谢玉宝表示。

这类人群可到医院康复治疗门诊接受全面评估，包括脊柱的活动度、相关肌肉筛查、腰背力量评估、核心肌力评估等方式，找到引起疼痛的根源，并针对性地采取理疗、牵伸训练、手法治疗、运动训练指导等方式改善症状，消除疼痛。部分顽固性疼痛还可寻求医院疼痛科开展联合诊疗。

### 运动有“处方”，健身有“医嘱”

每个人都是自己健康的第一责任人。无锡市中心康复医院国民体质监测项目负责人介绍，开展国民体质监测，可通过量化的数据评价身体形态、机能和素质，同时根据监测结果，开具“运动处方”，指导科学健身。不同人群要根据自身身体状况和运动目的选择适合自身的“运动处方”进行科学体育锻炼，避免发生运动意外。

针对监测中表现出来的有氧运动能力不足、上下肢力量不足、柔韧性不足等等，无锡市中心康复医院医生和康复治疗师会为市民度身定制“运动处方”，明确科学的运动方式、时间、频率、强度，开具健身“医嘱”，让市民的健身更有针对性，做好国民体质监测的后半篇文章。

比如，有些市民患高血压担心运动后血压升高，因此不敢运动，却由于减少运动而出现肥胖。医院康复医生在为其控制血压的情况下，由康复治疗师指导其科学运动，并实时监控心率，实现了运动降压两不误。对于运动目标高但自身运动能力较弱的市民，无锡市中心康复医院也通过量身定制“运动处方”，让市民从中获益。（卫文）

近日，锡山人民医院东亭分院接诊了一名发热咽痛患者，最终确诊为亚急性甲状腺炎。医生提醒，患者出现咽痛症状，不要想当然认为是感冒，必要时须接受科学治疗。（温彩珍 摄）

# 无锡市开通生育津贴个人查询功能

为进一步做好生育津贴待遇发放工作，方便参保职工随时掌握生育津贴发放情况，从无锡市医疗保障局获悉，近日，无锡市正式上线生育津贴个人查询模块，女职工产假结束后，个人可通过访问江苏省医疗保障局网上服务大厅，查询本人生育津贴发放信息。

据悉，居民可通过访问江苏省医疗保障局网上服务大厅，登录个人账户，在个人网厅界面左侧导航栏找到“生育津贴信息查询”，当出现查询界面时便可以输入开始和结束日期，点击查询即可显示出符合查询条件的个人生育津贴信息。访问、登录、查询，仅需三步就能完成生育津贴个人查询，实现不见面办理、非工作日无障碍查询受理。

“线上办理功能是提升医保公共服务的重要举措。”无锡市医疗保障局相关人士表示，医保部门后续将进一步优化线上办理功能，推动更多业务线上查询、自助办理，让参保群众享受更加优质、便捷、高效的服务，实现更多医保业务查询和办理“零次跑”。（葛惠 实习生 朱颖）

## 古稀老人手写7页感谢信

# 满满医患 深情暖人心

近日，一名古稀老人手写7页感谢信，表达对无锡市第二人民医院的感谢，字里行间诠释着满满医患深情。市二院以无微不至的关怀、精湛的医疗技术，让患者感受到了家的温暖。

今年74岁的金老伯时常患病，多次入住市二院接受治疗。金老伯是空巢独居老人，无人陪伴，就医不易。起初，金老伯情绪低落、精神状态差，然而，在市二院治疗的过程中，他真切地感受到了医院在服务和技术上给予患者的关爱，帮助他逐步走出阴影，积极治疗。

“汪洋医生是人民的好医生，他的医德医术使我至今想来依然感动不已。”金老伯因排尿困难、尿频、尿急，到市二院泌尿外科接受前列腺等离子电切术。由于高龄且患有基础疾病，金老伯术前焦虑不已，泌尿外科汪洋主治医师注意到他的情绪，主动安慰他，排解他的担忧，让金老伯重拾信心。经过充分的术前准备，冯宁翰院长带领徐新宇、汪洋等泌尿外科团队成员成功为金老伯进行手术。晚上，忙碌了一整天的汪洋医师还特地到金老伯的病床前安抚他，金老伯为此十分感动。术后，金老伯恢复良好，不久便顺利出院了。后来，金老伯来医院复查，汪洋医生依然十分关心他，填写资料、解答疑惑、悉心交流，一如既往为他排忧解难，提供温暖细致的服务。

除了泌尿外科，金老伯对市二院多个学科的精心治疗和细微照顾都留下了深刻印象。入住全科医学科时，负责人姜宇、李小村主任医师带领团队多次召开多学科会诊，为他精心制定治疗方案，护理团队也给予他无微不至的照顾，这些都十分打动金老伯。还有一次，金老伯双下肢出现血斑块，血管外科赵伟副主任医师立即赶来会诊，仔细检查，耐心指导注意事项，金老伯内心充满感激。

平凡动人的医患故事，折射出市二院传承百年的文化精神，也激励着新一代医者继续践行医术仁心，心怀大爱。（张展）