

市民健康意识增强 基层卫生服务中心人多起来了

本报讯（晚报记者 黄孝萍/文、摄）日前，清名桥街道卫生服务中心举行义诊周。在现场看到，前往咨询健康问题的市民真不少。相关人员表示，三年疫情，百姓对健康问题更为关注了，基层工作卫生服务中心也恢复了往日的热闹。

“我孙子22岁了，体检尿酸有点高，饮食要注意点啥？”“带了一年的孩子，感觉经常头晕，会不会有什么问题”，当天，居民纷纷围着各位专家咨询健康问题。

在该社区卫生服务中心看到，康复针灸科内有很多人排队。宝妈王女士表示，自己是高龄产妇，当时为了生娃还用上了激素，产后胖了好多斤。但她是一位社区工作者，过去的三年忙着抗疫，根本无暇顾及自己的健康问题。“肥胖会带来三高、心脏等诸多问题”，王女士表示，最近终于有些空闲，下定决心要减肥。做了三次针灸，减重2斤，让她看到了希望。除了王女士这样的宝妈，还有一些60多岁的老年市民也会来做针灸减重，他们更多的是为了调节和治疗肥胖带来的疾病。

清名桥街道卫生服务中心工作人员介绍，疫情期间，每天挂号人数只有100多人，3月2日那天已升到日就诊人数600人左右。该中心的针灸康复科，医生已全部在岗，他们经常要提前半小时到岗，晚半小时下班。有人排上一两个小时才能做上理疗。在冯贺斌的针灸康复科里，他

们通过增加康复治疗师和康复护士来加强基层医技力量。

1995年出生的周晓涵大学便攻读康复医疗专业，入职社区卫生服务中心，看好基层医院的康复前景。他遇到一个病人半身偏瘫后，家中请了护工帮助康复。护工每天拖着老人锻炼，当事人很痛苦，也没有太大起色。后来中心来康复，医生才发现护工的方法不对，很容易二次受伤。在中心的阳台，他们设立一个康复区，通过平行杠等康复器具的指导使用，老人已能够慢慢行走了。另一位医生单志玲也表示，她有位病人原来一只手臂没有知觉，每次来中心在磨砂台上康复，并教他回家用擀面杖绑上布条进行推拉。通过一系列Bobath运动疗法后，老人已能举起手臂。“恢复肢体功能后实现了生活自理，意味着更多人能够回归社会，减轻家庭负担”，在单志玲看来，家门口的医院能够给老百姓带来方便，也能为更多人提供有质量的生活。

疫情之后的牙科也很受欢迎。牙科医生徐震表示，以前的市民牙齿痛，喜欢让医生一拔了之。而现在的市民都对牙齿很重视，能不拔就不拔，尽量补牙。市民对材质要求也很高，希望能够用得久些，会认真询问是否有好一点的材料。“青少年或爱美的市民想要做牙齿矫正，家门口的医院也是不错的选择”，徐震表示，毕竟矫正每个月都要去医院，社区医



院来回更方便。随着周边居民的需求增加，现在徐震所在的口腔科面积扩大到原来的三倍，还增添了人手。

“疫情结束，外出走走的机会也多了”，市民王女士已退休在家。她表示，步入更年期后，她发现自己大声咳嗽和笑出声时会尿失禁的问题。和朋友们一起出去，这样的时刻太尴尬了。她从另外一个同学那里了解到，对方在妇幼保健院进行凯格尔运动疗法后，症状得到改善。在家门口的社区卫生服务中心发现也有这样的治疗，她决定就在这里进行

康复。医生帮她准备了凯格尔球，并有专门仪器帮她调整和记录呼吸。她期待着经过一段时间治疗后，不用担心难言之隐，能和朋友们外出游山玩水。

今年新的医保政策对市民来说，也利好在最基层的社区卫生服务中心就诊。清名桥社区卫生服务中心的医生冯贺斌表示，如果原本做一个疗程要1000元，新政之后自理的比例会减少，可能只要100元就能做完疗程，也让更多有保健意识的市民愿意去调理健康。

袁志卓：孝老贤亲，播撒爱心



左一为袁志卓。

袁志卓——震泽社区第八支部委员会的支部书记，每当提起她，左邻右舍总是交口称赞，敬佩她是一个敬老爱幼、照顾家庭、善良博爱的好人。

她初来到新家时，与公公、婆婆，还有丈夫的外婆住在一起。那时，婆婆做点小生意，每天起早贪黑，非常辛苦，根本没时间去照顾公公和自己的母亲，袁志卓义不容辞地担负起照顾这个家庭的重担。由于外婆年纪大，肠胃比较弱，袁志卓就每天都做四餐饭，让她少吃多餐，调理肠胃。几年之后，当外婆需要搬去与其他子女一起居住，临走时她紧紧抓着袁志卓的手说：“我在这里过的每

天都很开心，很幸福”。

有一年婆婆查出急性肝炎，住进了重症监护室。入院没几天，医院下发了病危通知书，与医院沟通了解后被告知，婆婆出现肝细胞坏死和肝萎缩。当袁志卓看着丈夫不甘心、焦虑的眼神时，将心比心，她偷偷地做了个决定：辞职，回家照顾老人。“如果我再不管，婆婆可能就走了，我们都会老的一天。”就这样，她辞去了稳定、收入较高的工作，来到医院全身心地照顾婆婆。白天陪她说说宽心话，按摩护理她的四肢，晚上就在她的床旁睡下。经过一个多月的治疗，婆婆转入了普通病房，身体也逐渐恢复了健康，在这

当中，有过委屈，有过失落，但她从未抱怨过，无论多累她都咬牙坚持着。

袁志卓不仅对自家的老人有孝心，她还乐于助人、热心公益，积极投身志愿服务活动。自2006年3月由江南晚报发起招募的欢乐义工志愿者，她主动报名并成为其中一员。至此之后，她积极参加各类公益活动，奉献爱心，服务社会。十七年里，无私照顾震泽三村的杨阿婆至过世；到贵州省锦屏县和安徽金寨助学；还每月去敬老院陪护老人，帮老人缝裤子，陪老人说说话，剪剪指甲。每到节假日时，积极组织参与文艺节目，为老人奉献一场精彩的表演，让老人开心过节。

2020年春节，全国新冠疫情突发，她作为一名党员、支部书记，更是有惧危险，第一时间到社区报名，当起了社区防疫志愿者，协助社区值守小区门岗，对进出小区人员进行防疫登记，对外来返锡人员，送菜送物送快递上门。她还报名了滨湖区民政局的心理咨询热线，当起义务接线员，为居民缓解紧张恐惧心理。在袁志卓的言传身教下，她的儿子自愿加入社区防疫志愿者队伍，不遗余力为疫情防控贡献自己的力量。（殷婉婷/文、摄）



家门口的“安全空间站”上线

本报讯 近年来，无锡的各个角落涌现出一批24小时书房、24小时便利店等24小时便民空间，但24小时安全空间站你听说过吗？近日，蠡湖社区新上线的“安全空间站”综合减灾宣教体验馆在朋友圈里迅速火了一把。

走进蠡湖安全空间站，恰巧有一批体验者们正在进行VR体验。“虽然学过火灾如何逃生，但火焰和浓烟包围着我时，腿软完全不知怎么处理。”“体验太震撼，到现在都平静不下来。”体验者们摘下VR眼镜，惊魂未定地描述刚刚体验的“绝地求生”。在这里大朋友和小朋友不仅可以现场检验火灾逃生能力，还能互相之间来一场“友谊赛”，比比谁的得分更高。

蠡湖安全空间站坐落于蠡太路，于今年年初正式对外开放。VR体验、模拟灭火、索降逃生……空间站引入前沿高科技设备，近250平方米的空间里，有模拟灭火、烟雾逃生体验、VR防灾阅读区等六大特色场景可供体验。

这里综合运用了实景模拟、实物展示、互动体验、图文介绍等形式，让体验者沉浸于声色光影的直观感受中。在消防装备展示区，各类战斗服、器材、装备一应俱全，让初来乍到的市民应接不暇；在气象演播间，每一个人都可以“身临其境”体验一回天气预报员；在灾害百事通前，声色光影中感受不同雨势大小。如果市民想要体验烟雾缭绕下最真实的逃生，烟雾逃生体验区就一定不能错过。来到防灾VR阅读区，就可以在台风现场体验灾害天气。“除24小时安全空间站，还有消防安全主题公园、防灾减灾文化角等户外阵地可以体验学习。”蠡湖社区工作站站长华沂表示。（殷婉婷）