

中医惠侨,助“律”健康

为深入传播中医药文化、积极倡导健康生活方式,7月25日下午,无锡市中医医院及其梁溪分部、扬名街道社区卫生服务中心携手梁溪区委统战部、无锡日报报业集团走进京师律师事务所,成功举办了一场别开生面的“杏林百家讲坛 中医惠侨送健康”惠民活动。此次活动也是2024年“中医药文化服务月”活动、江苏省第十四届“中医药就在你身边”中医药健康巡讲活动、2024年无锡市中医医院城市医疗集团百名中医医护巡回义诊活动之一,不仅为员工们提供了丰富的健康知识,还通过义诊咨询、中医适宜技术体验、养生茶饮品尝等形式,让律师们在忙碌的工作之余,享受到了贴心的、有特色的中医药健康服务。

正值“冬病夏治”的最佳时机,无锡市中医医院感染性疾病科负责人、副主任中医师卫涛涛首先为在场的律师们带来了一场精彩的《中医夏季养胃》健康讲座。他讲解了夏季养胃的重要性及具体方法,建议大家夏季多食用苦瓜、黄瓜等具有清热解毒、养胃健脾功效的食材。他还介绍了中医调养胃部不适的多种方法,包括中药茶饮、针灸、艾灸以及三伏贴等特色疗法,让听众受益匪浅。

讲座结束后,卫涛涛主任、市中医医院消化科主治中医师张征波、梁溪分部消化内科副主任医师

王亚敏、扬名街道社区卫生服务中心主治医师赵丽平为律所员工提供了义诊服务。45岁的刘先生一紧张就容易拉肚子,吹了空调会感到小腹和后背发冷。卫涛涛通过望闻问切后,诊断其为压力导致的肠道高度敏感从而引发胃部不适,建议其夏季可通过三伏贴,日常用大枣、黄芪、白术、参等中药材进行调理。张征波为一位50岁的男士进行了细致的脉诊和舌诊,发现其舌苔黄腻,存在肝瘀湿热的情况。建议其调整生活作息,戒烟限酒,平时多食用有清热化湿功效的食物。针对李女士长期胃胀,尤其在春秋季节加剧的问题,王亚敏指出这可能与饮食习惯、季节变化及食量控制不当有关。她建议李女士注意饮食适量,少吃寒凉食物,并在饭后进行适度运动以促进消化,缓解胃胀症状。肖女士因腱鞘炎而备受困扰,赵丽平建议她尽量减少大拇指的活动,并在冬季佩戴护腕以保暖,在症状发作时可前往医院接受针灸、艾灸等中医疗疗,以有效缓解不适。

活动现场还设置了养生茶饮品尝区和中医特色疗法体验区。大家品尝了调脂护肝、舒心调神养生茶,亲手制作了中药驱蚊香囊,体验了耳穴压豆中医特色疗法。现场气氛热烈而温馨,员工们纷纷表示此次活动让他们有机会与专家面对面交流,并“沉浸式”感受和



体验了中医药文化的魅力,收获颇丰。医生还在现场利用“中医移动诊室”为有需要的律师现场开具中药或养生茶饮,只需要几步简单的操作,药品就可直接配送到家,大家直呼方便!

京师律所的相关负责人对此次活动的精心组织和专家们的辛勤付出表示了衷心的感谢。她表示,扬名街道辖区内的京师律所是一家专业化、国际化的知名律师事务所,始终将员工的健康放在首位。此次活动增强了员工的健康意识,为律所的发展注入了新的活力。

(记者王菁 实习生陈一诺、惠倬冉)



为了改善群众就医体验,提升居民就医便捷性,满足不同人群的医疗和养生保健需求,藕塘社区卫生服务中心中医科特别推出“延时门诊”。每周二与周六门诊时间延长至18:30,专注于冬病夏治的智慧疗法与个性化的减重诊疗服务,让居民在繁忙之余也能轻松享受中医调理的乐趣。

(李婵 摄)

女性压力大 三种心脏病易找上门

压力在社会中无处不在,而女性在重压之下,发生心血管病的风险更高。研究发现,女性发生与压力密切相关的心血管病主要包括三种,分别是精神应激性心肌缺血、应激性心肌病和自发冠脉夹层。

◆三种心脏病青睐压力大女性

研究发现,女性,尤其是年轻女性,比同龄男性更容易患精神应激性心肌缺血,即重压之下的心肌缺血。

应激性心肌病,即心碎综合征,通常发生在强烈情绪或巨大压力下,多见于绝经后女性。据推测是血中的激素儿茶酚胺水平超过了生理能够耐受的限度,导致心脏扩大。

自发性冠状动脉夹层常见于

围绝经期女士,也是妊娠和产后心梗的最常见原因,通常由强烈的情绪压力引发。

◆多种压力影响女性健康

女性婚姻不顺与心血管风险之间的相关性比男性更强。在女性冠心病患者中,婚姻不顺者发生冠脉事件复发风险增加了2.9倍。

据估计,全球照顾者中80%以上为女性,照顾家庭负担与女性的心理压力增加有关。初潮、妊娠和更年期会进一步加剧女性的心理压力。初为人母的心理压力和妊娠压力也会影响妊娠期间的心血管健康状况。

压力也与早产、低出生体重婴儿和妊娠高血压有关。

此外,心理压力通过多种途径影响心血管健康。对于女性,心理压力导致心血管病的主要机制是

神经内分泌失调和交感神经系统激活引起的炎症和微血管功能障碍。心理健康也与健康行为有关。心理压力大会导致吸烟、肥胖、不健康饮食、缺乏体力活动、睡眠障碍。

◆运动可缓解压力和焦虑

心理压力是一个关键的可改变的危险因素,减轻压力可能是降低女性心血管风险的重要措施。

研究发现,女性从体育锻炼中获得的益处大于男性。身体活动能改善自主神经功能,并通过释放内啡肽来缓解压力和焦虑。

此外,还有很多减轻压力的方法,比如认知行为疗法能减轻焦虑和抑郁,正念、冥想可改善睡眠和降低血压,压力管理和生活方式干预有利于放松,增强处理负面情绪的能力。

(人民网健康)

“真功夫”较量! 这场急救“比武”超有料

“快来人啊,这里有人晕倒了,我是红十字救护员……”在心肺复苏技能考核环节,参赛选手们分组进行实操比拼。7月30日至31日,2024年无锡市“关爱生命 救在身边”急救先锋技能竞赛顺利举行。此次竞赛面向全市红十字应急救援师资,旨在弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,普及应急救援知识,提升群众的自救互救能力。来自各市(县)、区红十字会和市教育系统的8支参赛队伍共40名队员现场比拼急救技能。

此次竞赛分为理论考试、技能考核、主题演讲和场景演练4个部分,其中理论知识重点考查红十字运动和应急救援等相关理论;技能考核考查了心肺复苏、止血、包扎、固定等10种现场创伤救护操作;主题演讲环节由各代表队中1名选手,围绕“我和红十字应急救援”主题,阐述“红十字应急救援”;场景演练环节,由团体得分前3名的代表队就溺水、交通事故、触电等灾害事故场景进行了演练。各比赛环节紧张有序,选手们以严谨、娴熟的急救技术,快速、准确的应急反应能力,赢得了现场热烈的掌声。

经过2天的激烈角逐,多支参赛队伍脱颖而出。其中,江阴市红十字会代表队荣获团体特等奖,宜兴市红十字会、梁溪区红十字会代表队荣获团体一等奖,滨湖区红十字会、惠山区红十字会代表队荣获团体二等奖,锡山区红十字会、新吴区红十字会、市教育系统代表队荣获团体三等奖。此外,还有10名选手被授予“无锡市红十字应急救援能手”荣誉。

秦楠是来自梁溪区红十字会代表队的参赛选手,“这次比赛宣扬了红十字精神,营造了人人学急救的氛围,很开心能获得和同仁们同台切磋的机会。学习应急救援知识和技能,可以让身边更多人懂救护、会自救、能互救,希望有更多的人能够加入红十字队伍中来。”秦楠说。

无锡市红十字会相关负责人表示,近年来,无锡市红十字会紧扣“关爱生命 救在身边”主题,常态化开展公益性应急救援知识与技能培训,全方位推进应急救援培训进学校、进社区、进机关、进企业、进农村,并取得了显著成效,为助力健康无锡建设贡献了红十字力量。

随着无锡市红十字会应急救援培训工作的展开,越来越多的群众从“第一目击者”转变为“第一救援者”,据统计,目前已培训注册救护师资670余人,开展初级救护员等取证培训17.5万人,普及培训136.7万人。

(高佳美)