

医院创新举措 将“健康大礼包”送达基层女性

近日,无锡市妇幼保健院以“关爱女性健康,传递温暖力量”为主题,将“三八”妇女节健康服务公益礼包送进具有百年历史的无锡市一棉纺织集团有限公司,送到企业女职工的身边。会上,“她健康”安心驿站第二批12家单位和“妇幼健康小屋”首批4家单位正式挂牌。现场,市妇幼保健院“她健康”大篷车首场免费“两癌”筛查活动正式启动。

市妇幼保健院相关负责人表示,妇女健康是全民健康的重要基石。通过零距离搭建医院和企业之间的医疗保健通道,让优质的妇幼健康服务深入企业一线,来到女职工身边。

为助力锡城各企事业单位提升“她健康”保障能力,帮助女职工更科学、更便捷、更自主地关注自身健康管理,市妇幼保健院在去年设立首批“她健康”安心驿站的基础上,面向企事业单位,进一步启动守护“她健康”扩面行动,包括拓建一批“她健康”安心驿站、新建一批“妇幼健康小屋”、开启“她健康”大篷车等,让妇幼



健康服务在企业实现一站式直达、零距离直供。

会上,由市妇女联合会同市妇幼保健院联合成立的“她健康”安心驿站第二批12家单位正式挂牌成立。截至目前,无锡市“她健康”安心驿站挂牌单位已有23家。从现场获悉,凡是挂牌“她健康”安心驿站的单位,

可获得无锡市妇幼保健院特别提供的七大类服务。

为了能进一步拓展服务,让妇幼健康资源更好、更深入地惠及最一线的女性,市妇幼保健院又在安心驿站的基础上提档升级,推出了“妇幼健康小屋”。据悉,健康小屋主要面向有一定女职工数量规模的企业,依托

企业“康乃馨服务站”,由市妇幼保健院提供“驻点式”女性健康关爱服务。

此次活动,市妇幼保健院还以“她健康”大篷车的形式,不仅向企业派出医疗团队,更将B超机、妇科检查床等一批便携式医疗设备运到企业现场,为企业女工们提供免费“两癌”筛查服务。活动现场气氛热烈,大家积极参与。38岁的黄女士(化名)是市一棉纺织集团有限公司的一名员工,近两个月以来,她右侧胸部一直隐隐作痛。现场妇幼B超医师为黄女士做了乳腺B超,并告知胸部有乳腺结节,可以去医院做进一步诊断。“以前要花大量时间去医院排队挂号,现在专家直接进厂服务,带来了实实在在的便利。”市一棉纺织集团有限公司女工委相关负责人郁丽芳说。

市妇幼保健院相关负责人表示,医院将以此为契机,充分发挥自身专业优势,不断创新服务模式,拓展服务内涵,为全市妇女儿童提供更加优质、高效、便捷的医疗保健服务。(葛惠)



近日,鹅湖镇卫生院“巾帼志愿服务队”走进辖区敬老院开展义诊,解答疾病预防、治疗、康复等问题,并对行动不便的老人开展床边检查。
(赵洁 摄)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

仲春时节暖意生 调肝养肝护阳气

3月5日是二十四节气中的第三个节气“惊蛰”,这也是仲春时节的开始。中医专家认为,这一时期气温回升,雨水增多,容易诱发多种疾病,人们养生防病需注重调肝养肝、顾护阳气。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,“惊蛰”节气气温波动幅度较大,容易引起感冒、流感等呼吸道疾病;春暖花开,空气中过敏原增多,易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病;春季气温适宜,细菌、病毒等微生物繁殖活跃,易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

从中医角度来看,如何预防或应对这一时期常见的健康问题?

中国中医科学院西苑医院老年病科主治医师刘梦阳建议,适当选择养肝食物,例如,有助于滋阴平肝的菠菜,具有清热化痰、益气和胃功效的春笋;以沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶,每周3次;早睡早起,保证充足睡眠;避免过早减衣,以防受寒;适当参加散步、踏青赏花等户外活动,保持心情舒畅,切忌吵架动怒。

一些中医外治方法也能够起到养生保健作用。刘梦阳介绍,睡前“推肝经”,即从阴包穴所在的大腿内侧推至膝盖,左右各50下,可起到疏肝理气、助眠养颜之效;使用温阳罐则可扶助阳气、鼓舞气血、防病健体。

(新华网)

汇聚人道力量 弘扬雷锋精神 无锡市红十字志愿者们在行动

志愿服务是社会文明进步的标志,红十字志愿者是重要力量。3月5日是学雷锋纪念日,为弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神和“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,近日,无锡市红十字会志愿者们深入基层,开展各类志愿服务活动,呼吁公众积极进行人道主义募捐、献血、捐献造血干细胞等,用实际行动践行雷锋精神。

学雷锋,唱响红十字“好声音”

“学习雷锋好榜样,忠于革命忠于党……”3月4日上午,30名无锡市红十字志愿者合唱团成员在2025年无锡市学雷锋志愿服务活动启动仪式上为现场观众呈现了一场精彩的演出。

志愿者们演唱的歌曲《学习雷锋好榜样》温暖而有力,瞬间点燃了现场的气氛。“通过演唱经典曲目,将红十字‘人道、博爱、奉献’的精神融入歌声,以更生动、更易被接受的方式传递给大众,既能展现志愿者的风采,也能让更多人感受到雷锋精神与红十字精神的深刻内涵。”市红十字志愿者合唱团团长陈瑞祥告诉记者。

据悉,市红十字志愿者合唱团成立于2007年。为弘扬和践行“人道、博

爱、奉献”的红十字精神,18年来,合唱团在全市范围内共组织了220多场文艺演出和70多次公益服务活动,受益人数达到55000人次。

学雷锋,燃起市民“献血热”

3月4日下午,天气湿冷,但新吴区梅村街道新泰广场献血屋里却暖意融融。23岁的姑娘小朱正接受医务人员抽血。当天,无锡市红十字无偿献血志愿者们还走上街头,宣传无偿献血和造血干细胞捐献的相关知识。

路上,领队人员挥舞着写有“无锡市红十字无偿献血志愿服务队”的旗帜,后面的队员们则手举“情融献血、爱在锡城”“拳拳博爱,点滴献血情”等字样的宣传牌。大家一字排开,走在广场、街道、商铺、小区等人流量大的区域进行宣传。

当天的献血者中,20岁的小杨令大家很感动。当工作人员询问他愿不愿意加入中华骨髓库时,他毫不犹豫就答应了。市红十字会相关负责人魏巍巍告诉记者,活动当天一共有十几位市民前来无偿献血,其中有两位成功献血者同时加入了中华骨髓库。他说,希望公众能积极加入献血捐髓的行列,用实际行动践行雷锋精神,为

更多需要帮助的人点亮希望之光。

学雷锋,传递红十字人“文明风”

“人人献出一点爱,世界将充满爱。”“为需要帮助的群体捐款,我们乐意的。”……3月5日上午,无锡市红十字筹资劝募志愿服务队组织志愿者来到梁溪区金格商业广场开展募捐以及环保公益服务活动。

活动现场,广场商户以及周边居民积极参与活动。你一百,我五十,他二十……上午10点半,红十字募捐箱旁,不断有市民前来募捐。作为本身就是该广场商户中的一员,志愿者徐素娟一直忙着跟募捐者道谢。

倡导文明新风尚,该劝募队还在当天进行了捡垃圾环保公益活动。大家穿上红十字志愿者马甲,人手一个塑料袋,冒着冷风捡拾广场停车场、下水道以及道路花坛里的烟头、纸巾以及烂树叶等垃圾。

市红十字劝募队负责人许建华告诉记者,2007年劝募队成立以来,积极开展红十字筹资劝募志愿服务工作。18年来,劝募队注册会员数已达100余人,募捐善款已达10余万元,所得款项均用作红十字备灾救灾基金。

(葛惠)