

新生儿出生“一件事”“指尖办”

“没想到在手机上几分钟就填好了申报材料，省得来回跑，真的蛮方便。”3月26日上午，在无锡市妇幼保健院产科大楼17楼病房里，胡先生（化名）不到10分钟就完成了新生儿出生“一件事”的申报流程。过去，新生儿父母想给宝宝办理医保等业务，需要奔波于医院、医保等多个部门，过程烦琐耗时。为解决这一难题，我市推出新生儿出生“一件事”高效办，动动手指就能完成申报资料的提交，真正实现了“让数据多跑路，群众少跑腿”的目标。

当天，胡先生想给出

生三天的宝宝参保，在护士赵静的帮助下，他打开支付宝里的“苏服办”小程序，根据系统引导提示，按步骤填写了申报材料并提交成功。记者发现，这期间，系统仅需胡先生授权通过电子证照库调取夫妻双方的身份证、结婚证、户口本证照即可，无需再上传其他个人资料。

记者了解到，通过归并材料表单、实现数据共享、加强部门协同等方式，原本分散的多个事项整合为一件事，实现一表申报、一次提交、一网受理、一次办结。据悉，新生儿出生“一件事”改革举措自

2021年12月实施以来，服务已覆盖全市所有设置产科的医保定点医疗机构。只要新生儿父母双方都是江苏户籍，且于江苏省内登记结婚，在本市助产机构内出生的、一年内的新生儿（现行婚姻关系内的婚生子），其父母可选择网页端“江苏政务服务”申报，也可通过移动端下载“苏服办”App或通过支付宝里的“苏服办”小程序进行申报。另外，在无锡市落户的新生儿，其父母还可通过“灵锡”App、“太湖e警”微信小程序、“指尖大厅”微信公众号进行申报，快捷完成信息上传。

（葛惠）



日前，云林街道社区卫生服务中心云津社区卫生服务站启用。服务站集全科诊疗、中医阁、护理、健康宣教等六大功能于一体，配备专业医护团队，致力于打造“15分钟健康服务圈”。目前，该街道已有4个卫生服务站。（耘霖）

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

免费借用，这家医院推出暖心服务

“这个共享专柜设置真是太贴心了。”吴先生（化名）说，因家属突发疾病住院治疗，匆忙之间一些必需品都没带齐，从共享专柜借到的口罩、一次性马桶垫等物品解了他的燃眉之急。

3月28日，无锡市第二人民医院（江南大学附属中心医院）正式启用“普仁暖心驿站”住院患者免费共享专柜，通过整合全院资源实现闲置物品的二次利用，在全市医疗机构中率先开启了公益服务新模式。

在市二院南院区住院大楼一楼的便民超市旁，记者看到共享专柜内摆放着洗漱用品、被褥等生活用品和护理垫、康复器材等医疗用品。这些物品并非医院专门采购，而是来自出院患者和医院职工的爱心捐赠。

“许多患者出院后，一些物品用不上了，扔掉很浪费。我们收集后经过高温消毒，可以借给有需要的人。既解决了患者的临时需求，又避免了资源浪费。”市二院党委书记冯宁翰介绍，医院党委还充分发挥党建引领作用，号召党员干部和职工将家中闲置的物品捐赠出来，让闲

置的物品在驿站重新“就业”，发挥新价值。为了使所募集的物品更贴合患者的使用需求，在开展捐赠工作前，医院工会还去各个病房进行了调研。目前募集到70多种类别，共1800余件物品，基本涵盖患者住院所需的各种物品。

“所有物品患者都可免费借用，一次性物品不需要归还，可二次使用的物品需在出院前归还。”医院工会主席胡敏敏介绍，共享专柜的借用流程也十分便捷，只需扫描二维码，进入“普仁暖心驿站”小程序，输入住院人的身份证号，便会显示所有可借用物品的名称及数量。患者可根据自身需求进行申请，提交申请后在24小时内凭借身份证信息领用。对于年纪较大、不会使用智能手机的患者或家属，由病房护士陪同协助办理借用流程。

共享专柜不仅是一个物资共享平台，也是传递温暖与爱的桥梁。冯宁翰表示，医院将持续完善共享专柜的运营机制，也希望更多的爱心人士可以将闲置物品捐赠给医院，帮助更多有需要的人。

（黄琳）



气温回暖，迎来“养发黄金期”

春回大地，万物复苏之际，随着气温攀升，人体新陈代谢逐渐旺盛，也迎来了头发生长的黄金时期。这个季节如何通过饮食滋养秀发？哪些食物能有效促进头发生长？江苏省中医院皮肤科主治医师刘佳从中医理论出发，系统解读了春季养发的要点及日常护理技巧。

◆脏腑调和为养发之本

中医理论认为，“发为血之余，肾其华在发”，头发的健康与肝、肾、脾胃功能密切相关。刘佳解释道：肝主藏血，肝血充足则头发能得到良好的滋养；肾主藏精，肾精充沛则毛发乌黑润泽；脾胃作为后天之本，其运化功能强健有助于全身营养均衡，进而更好地滋养头发。因此春季养发需遵循“滋肾养精、补气养血、疏肝利胆、调理脾胃”的原则。

刘佳认为脱发的调养需要遵循中医整体辨证施治的原则：针对气血两虚患者可选用八珍汤、人参养荣汤等经典方剂；脾虚湿患者应先清热滋阴、健脾化湿，再用何首乌、熟地等具有生发固发功效的中药。物理疗法方面，梅花针叩刺

可疏通头皮气血循环，江苏省中医院本院制剂生发酊等能有效激活毛囊，促进新生毛发生长。

在饮食调理方面，刘佳强调，应重点满足头发生长的营养需求，推荐选择鱼肉、豆制品、牛奶、鸡蛋等食物，同时要注重补充酪氨酸（合成毛发的重要成分）、钙、铁等微量元素及维生素B族。建议适量增加黑豆、枸杞、红枣等温补食材以滋养气血，搭配黑芝麻、黑米、桑葚等黑色食物补肾填精。

◆经络按摩、梳头有助生发

《黄帝内经》提出：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”意思是春季应当顺应自然的生长节奏，培养良好的作息习惯，做到早睡早起。

当前许多年轻人由于压力大、熬夜频繁，以及部分女性过度减肥导致短时间内体重急剧下降，刘佳认为这些因素都可能导致脱发。她建议，大家应戒烟戒酒，改正不良生活习惯，并尽量在23:00前入睡，每周进行1至2个小时的适当锻炼。

刘佳表示，适当按摩头皮有助于头发生长，因为这样可以促进血液循环，保持毛囊通畅，确保营养供给充足。此外，经常梳头可以刺激头部经络穴位，加快头发根部气血循环，促进毛发生长。

◆头皮也要“深呼吸”

在春季，为了减少脱发，我们应保持头皮放松，尽量让头发自然散开，使毛囊保持放松状态。也要避免长时间戴帽子，以保证血液循环，有利于头发滋养。适量的阳光照射能刺激头皮血液循环，但需注意避免长时间暴露在强烈的紫外线下。春季外出时，遇到强烈日光，建议使用遮阳伞保护头皮和头发。

关于洗头频率，刘佳建议根据个人肤质来决定。油性肤质1~2天洗一次，中性或干性肤质每周洗2~3次即可。她还提醒女性朋友，应尽量减少烫染头发，以减少对头发的伤害。

她还指出，春季脱发还可能与气候变化、花粉、激素水平波动、压力、营养失衡和不当护发行为等因素有关。若出现头皮瘙痒、斑秃等症状，应及时就医，排查甲状腺疾病、贫血等潜在病因。

（扬子晚报）