

串珠成链,遇见不一样的无锡 梁溪区推出四条小巷深度游

本报讯（晚报记者 黄孝萍）梁溪区是无锡的主城所在,沉淀了千年的时光,在小巷里转转,能回味历史,感受城市之美。昨天,梁溪区文体旅游局召开新闻发布会,表示近年来对城内多条具有历史风情的巷弄进行梳理,推出了四条小巷深度游线路。这些线路可供本外地市民寻找不一样的城市之美。

早上在东林书院穿上汉服诵读经典,经过今年新打通的苏家弄步行来到千年小娄巷寻访状元文化,在樊登书店里品一本好书,再换乘巴士去清名桥历史文化街区的书码头品无锡地方小吃兼听一段评弹,乘船经过水弄堂去无锡民族工商业博物馆寻访无锡近代崛起的历程。这是今年梁溪区尝试的研学之旅,深受孩子及家长们的欢迎。据说,还有许多定制路线,可以体验不一样的城市生活。

梁溪区地域范围有133处定级文保单位中,产权隶属市级机关部门和市属平台公司的有77处,占58%。近几年,梁溪区不断扮靓城街弄文化,梳理城内各条巷弄,并实现了市区两级文化场馆的联动。目前,整合了中国民族工商业博物馆、无锡博物院、钱钟书故居、东林书院、顾毓琇故居、薛福成故居、惠山古镇、秦邦宪故居、何振梁与奥林匹

克陈列馆、民乐博物馆等市属场馆。通过精心设计“无锡人文、无锡味道、无锡传承”等城区旅游体验线路,把梁溪区旅游景点、文保单位和非遗传承项目串珠成链,做大品牌效应。

本次共推出四条小巷深度游线路,包括尊享之旅、传承之旅、风华之旅、品鉴之旅4条特色之旅,有半日游、一日游和夜游等不同线路。比如品鉴之旅,从南禅寺出发,游览惠山古镇,在古镇品味无锡地道的美食,再到运河公园后乘船赏运河风光,到达薛福成故居,转到崇安寺和小娄巷,完成一天的行程。这些线路在一条条街巷中穿行,有好玩、好看、好吃的地方,也能从中感受到无锡古今融合的城市韵味。线路把无锡城中的风光、风雅、风味、风华、风情和风物串联起来,让人感受世界文化遗产、运河文化旅游、都市休闲度假于一体的古运河旅游风光带。

“这些小巷深度游产品可以在旅行社报名,也可以当成背包自行体验城市文化的攻略”,梁溪区文体旅游局局长吴树表示,这四条线路的推出,更多推出的是一种生活方式。本外地市民可以在小桥流水间体验“锡式生活”,在粉墙黛瓦下收获“旅游红利”,让更多人了解梁溪的风土人情和文化底蕴。



南下塘 (陈大春 摄)

挺身而出夺刀救人 三名热心群众受表彰

本报讯 昨天从滨湖警方了解到,3名热心群众面对危急关头挺身而出,奋力制止持刀行凶者,受到了滨湖区见义勇为基金会的表彰。

从胡埭派出所事后调取到的现场监控画面来看,当时事发过程相当惊心动魄。画面中,沿街店铺前一名男子手里拿着一把西瓜刀,挣扎着要去追赶一个人,被另一名男子从后面抱着控制住。围观的群众越来越多,持刀男子情绪激动还在挣扎要往前追赶,另一名市民上来帮忙,双方僵持着,而刀还在不时挥舞。之后又有人上前制止,最终刀被夺了下来。

事情发生在11月2日下午6点左右。经调查,持刀男子姓梁,他因为琐事与蔡某发生了不愉快,梁某

一气之下做出了过激行为。惠立明、邢庆洪、张巨堂三名群众听到有人呼喊救命后,不顾自身安危,立即上前拦阻,合力将梁某牢牢控制,并夺下他手中挥舞的刀。万幸的是,整个过程中没有发生人员受伤,事后梁某受到了行政处罚。

三名热心群众当中,张巨堂是某超市店主,他说当时自己正坐在店里看手机,突然有人跑进来躲到柜台后面,张巨堂一看追进来的人手里有刀,便站在中间挡着,随后又抱着男子一边把他推到外面,一边劝他冷静。持刀男子到了店外情绪仍旧很激动,惠立明和邢庆洪见状上前阻止,并且英勇夺刀。邢庆洪事后回忆道,当时没有多想会不会有危险。

(小任)

脑电生物反馈、中药调理 九院儿科中西医结合治疗注意力缺陷与多动障碍

一提到儿童注意力缺陷与多动障碍,很多家长不禁皱眉,这个疾病困扰了很多家庭。无锡市第九人民医院儿科一方面到邻近城市学习并取得相关资质,另一方面发挥科室中医优势,对于这个让很多家庭头痛的疾病采用了脑电生物反馈、中药调理的方法,受到患儿家庭的追捧。

脑电生物反馈成全新疗法

九院儿科主任任明星说,注意力缺陷与多动障碍是儿童最为常见的神经发育障碍之一,临床上以持续存在与年龄不相称的注意力不集中、多动、冲动行为为核心症状。近年来除了药物治疗以外,随着神经科学的发展,脑电生物反馈已逐渐成为一种全新的干预方法。

生物反馈是一种安全、非侵入式的治疗方式,利用生物反馈仪将人体

内部不易观察到的生理信号,如呼吸、心率、脑电波活动等等,外在表现为直观的视觉、听觉形式;患者根据接收到的视觉与听觉反馈信号,对自己的生理功能进行有意识地自我觉察,通过反复不断的生物反馈训练,最终学会控制自己的身体与大脑,达到改善或治疗疾病的目的。

脑电生物反馈通过生物反馈训练,调节儿童的脑电波,使异常波减少,正常波增加,或者使脑电波各个成分达到优化比率,从而改善儿童的大脑状态与功能,提高其专注力与控制力。

取得资质购买仪器方便患儿家庭

任明星说,通过到南京、杭州、苏州等地学习,并经过严格考核,取得了欧洲生物反馈治疗师资质后,医院购买了最新的仪器,方便更多的患儿家庭。和传统的药物治疗相比,生物反馈训练是一种需要患者主动参与的治疗方式。如今越来越多的患儿家庭接受了这一治疗方法。

医生通过干扰脑电波,让脑电波恢复平衡状态,与注意力有关的脑电波适度刺激。患儿先诊断,电脑能测哪个波过强哪个过弱,并进行量化表评估,诊断明确后治疗计划。

在生物反馈训练中,患儿将逐步

学会如何控制自己的多动冲动行为,以及如何保持注意力。通过训练掌握的这些技能,最终帮助儿童运用到他们未来的学习与生活中。就像学习游泳一样,当掌握了游泳这项技能后,无论在哪里,都可以游起来。

中药调理让患儿更受益

九院儿科还有三位中医师,充分发挥了中医药的作用,让注意力缺陷与多动障碍的患儿得到系统治疗。

九院儿科 张黎雯医师说,随着患儿的增加,他们发现这类患儿还存在着一些身心疾病。包括生长发育中,家长对孩子要求高,孩子压力大,一些孩子的心理健康问题,存在比较多。这几年过敏性疾病发病上升,过敏性疾病引起相关多动、抽动症。临床上,儿科疾病谱发生变化,儿科医生更加重视这类多发疾病,前期医生护士经过培训,并通过严格考核,在治疗注意力缺陷与多动障碍的同时,更加关注孩子的身心健康问题。

除了脑电生物反馈治疗外,儿科充分利用中医优势,进行中医辨证治疗,让患儿受益。张黎雯说,这个病



有先天和后天原因,先天肾气不足,会影响脑的发育,产生精神系统疾病,中医就可以通过调理,进行补肾治疗。而后天脾胃功能不好的儿童,本身制造人体营养物质存在问题,营养缺乏,脑细胞得不到充分营养。脾虚还会导致胃口不好,便秘或拉肚子,脾虚还会合并贫血,头晕等,有些小孩精力不足,易累,疲劳,也是脾虚表现,从而影响专注力,通过中医药调理改善脾虚。外界原因有外伤及情绪刺激,会导致脑电波紊乱出现注意力不集中。还有些小孩由于体制或者环境,饮食因素等易出现躁动,是肝阳抗盛或者阴虚肝亢的表现,这类小孩平时容易上火,情绪暴躁发火,可以用一些滋阴平肝中药。

(江南)

