

志愿者、家人和医护人员陪同外出 自然疗法让精神疾病患者 得到放松

4月8日上午,环湖路边上的管社山庄里一片欢声笑语。来自无锡市济康精神病医院的30名患者在志愿者、家人和医护人员的陪同下,一起走进春天,放松心情。据了解,与之前封闭式的住院治疗不同,这种自然疗法让患者身处明媚的阳光,通过游戏和陪伴,放松心情,有利于病情康复。

精神病患者也能外出享受春光

当天一早,患者们穿好蓝马甲,手持队旗,组成一个30人的小分队,鱼贯出行。“今天天气真好,不冷不热”,患者张娟特别开心。她介绍说,自己家不远,儿媳妇经常开个电动车到管社山庄来锻炼小跑,常听他们说起山庄里的荷花和向日葵怒放的情景。这次山庄里还有一些晚樱,景致非常好。

在山庄的篮球场,有休息座椅,有公共卫生间。工作人员拿出乒乓球和球,四五个人一组,一

起玩起运球游戏。随后则是两人背对背,夹住一个粉色的气球,走到对面就算完成。济康医院的副院长唐美丽介绍,这两组游戏,一个是锻炼协调能力,一个需要合作精神;考虑到病人的特殊性,不是竞技型的,更多是趣味性。张娟顺利完成了两个游戏,拿到了毛巾奖品,这让她特别开心。

春夏之际,精神病患者一般会情绪波动。唐美丽表示,现在的理念并不是将患者关在院内进

行封闭管理和服药治疗就好了。他们院里每年都会组织病人春游和秋游,外出风险确实比较大,但有床管医生进行评估,在病情稳定的情况下,带着患者融入春天,外出走走,会让他们增强自信,身体也能释放出多巴胺,有利治疗。这次外出,除了院内人员,他们还邀请了先锋爱心志愿服务队的队员一起陪同,还有家属,几乎每一个患者都有专人负责,保证安全。

老年痴呆症常令身边人崩溃

郭阿姨趁着这次春游活动,陪着老伴朱老伯一起散步。“他2月出走了五六个小时,全家人都找不到他”,郭阿姨表示,朱老伯从湖滨路独自走到了上马墩,摔在地上,路人打了“120”。

朱老伯今年73岁,有老年痴呆的症状,不合群,大小便不能自理,也不太会说复杂的句子,各种能力都在退化。郭阿姨表示,那一次走失,让全家人明

白要有专人照顾才好。现在家属每周都会去院里好几次,陪伴他。“听说有一天,他会连我们这些最亲近的人都不认识”,郭阿姨有点失落,表示趁着这个时间,多陪陪他,留下一段美好时光。

其实,朱老伯的病情还算稳定。院长朱荣正表示,他们接待过的一名老年痴呆症患者,家里人没法照料,只能送到

养老院。有个老人突然发作,还把养老院内的其他老人打伤了,赔了好几万元,没人再敢接收,只能送到医院。还有一位社区孤老,精神上出了问题,社区只能24小时派人看着,每天送饭去。“这样一个病人至少要拖累3个社区工作人员”,朱荣正表示,后来送到医院后,得到了专业的照护,情况反而比以前更好。

精神类发病趋于年轻化

在现场,还有两个年轻患者,长得都挺帅气。有个小伙发病时会打人,只能送来治疗。唐美丽表示,现在精神类疾病的发病原因还是个世界级难题。有人会因恋爱、失业、学业上的问题发病,但同样的境遇,大部分人都能耐受,有些人却不行。这里也有基因和遗传

的问题。这些年,他们也发现,精神类疾病的发作越来越趋于年轻化,可能与百姓健康知识的增长有关。有些症状出现了,家人会敏锐发觉是病了,需要就医。

一些病人经过一段时间治疗,又重新回归社会。回到家里,医院也会通过入户走访等形式,

指导监护人密切关注病人的情况。比如有些人连续几天睡眠不好,就很可能复发。睡眠障碍往往是精神疾病发作的先兆,而家庭和工作环境也会对病人的病情稳定有帮助,家人关系和睦,工作环境友善都是良好的康复土壤。(晚报记者 黄孝萍)

微度假、慢生活又添新看点 文旅体验官上线 翠屏山文旅生活节

本报讯 在无锡,“微度假、慢生活”又有新看点。在锡东新城,围绕着“醉美胶阳路”、映月天地、九里仓轻文旅街区、金宁运动家等自然和人文景点,形成了集纳式展示特色文旅的景点集群。2023“悦动翠屏”首届文旅生活节在翠屏山旅游度假区举行。包含外籍人士在内的一批文旅体验官上线。

2015年10月,翠屏山度假区获批省级旅游度假区。8年来,围绕打造“山环水绕,城在画中”的旅游资源体系,一个融休憩时光、文字书香、艺术之美的三合一的旅梦空间成形。当日,翠屏山旅游度假区游客服务中心“三合一”空间焕新揭幕。由真山秀水打造的文旅观光长廊在锡东新城惊艳亮相,其间亮点精彩纷呈,潮流运动、城市休闲、潮流购物、户外露营等文旅亮点陆续揭幕,贯穿整个度假区的文娱、旅游体验。

在“大山”“小翠”两位虚拟文旅大使的介绍下,围绕整个度假区的一批文旅新场景新鲜发布。无锡首个体育生态体验地标位于T立方体育生活广场,篮球、羽毛球、网球、游泳以及培训、体育创客相关,都能在街区找到适合自己的运动方式。皮划艇、滑板、单车、轮滑、ATV、卡丁车、越野摩托……这些新兴的户外运动都能在翠屏山度假区享受专业、极致的体验。除此之外,露营也成为新城市民户外运动的“生活圈”项目。随着近日无锡市第一批开放共享的公园绿地区域名单出炉,九里河湿地公园入选可露营公园绿地,胶阳路入选开放共享的道路景观绿地,这些公认的热门打卡地正日益受到市民的追捧。

首批文旅体验官共3人获得授牌。在马蜂窝拥有全网百万粉丝的体验官蓝先生成为翠屏山度假区的首批文旅体验官之一,当天,他带着他的露营帐篷在胶阳路上直播这条无锡网红最美公路的春日胜景,镜头里的蓝天和青草地色彩宜人,周边群山葱郁,惬意春光扑面而来。(陶洁)

江南米道研学游 别开生面

本报讯 4月7日,宜兴市实验中学两个班级的学生来到江南米道总部工厂参观研学。同学们参观了3D裸眼低GI水稻生长过程、全自动营养加工生产线、15℃恒温恒湿保鲜仓等,对稻米加工流程建立起丰富的认识。

江南米道的“低GI”功能大米是通过遗传改良获得的种植新材料,该成果在总部位于杨巷镇的江南米道落地开花。目前,江南米道采用全套进口的定制化稻米产线设备,在加工生产及锁鲜储备技术方面处于国际领先水平。

“这是我们工厂今年首次接待中学生参观游学,少年儿童对科学技术充满兴趣,我们在研学课程设置上做了精心安排。”米道生活馆一位工作人员向记者介绍。同学们亲眼看见稻谷到大米的加工流程,对大米加工的科技感、现代感感受丰富,充分体验了“大米王国成长记”的过程。

在米道体验馆,同学们还在米道工作人员辅助下一起淘米煮饭,感知美味米、百衲米的淘洗标准与煮煮过程。每个参与研学的中学生获赠江南米道小米砖一份,鼓励同学们回家后用科学专业的手法给父母亲手做一顿饭。据带队教师反馈信息,同学们对家乡有这么一座智慧大米工厂倍感自豪,有的学生家长提出来,希望有机会一起前往江南米道体验亲子研学过程。(何小兵)



雨水候场 气温回升

4月8日,惠山区一家庭农场,果农利用晴好天气给梨树喷洒农药进行病虫害防治。

据市气象部门预报,短期我市以晴到多云天气为主,10日夜里到11日有阵雨或雷雨,但气温倒是不低,最高气温在25℃左右。

(还月亮 摄)