

小区楼底下、上班园区里就能“寄娃” “锡”心托育 破解“带娃难”

在惠山区绿地世纪城小区598号楼下,绿树掩映下的一处黄色小屋显得格外显眼。进门上二楼,“小鹿班”的孩子们正坐在玫红色花瓣棉垫上舞动着小手跟着保育员阿姨学跳舞。绿树、阳光、笑声定格成一副美好的画面。这是一路之隔的贝倍聪托儿所设置在小区里的托育分园——贝倍聪惠南一社区绿地托育园,专为周边社区里0-3岁的婴幼儿提供照护服务。近年来,为有效解决3周岁以下婴幼儿照护服务,我市大力发展社区托育服务,多渠道高水平增加托育服务供给。

为缓解家庭带娃难题,惠山区因地制宜探索建立“1+N”社区托育服务模式,支持1家示范性托育服务机构带动N家社区嵌入式普惠托育点共同发展。据惠山区卫生健康委法规和行政审批科科长王蕾介绍,长安街道与“贝倍聪”签约共建社区托育点,街道免费提供公建配套用房,机构也承诺实行低价运行,进行普惠服务。

“对于我们双职工家庭来说,家门口的普惠托育机构真是解了燃眉之急。”惠山区绿地世纪城小区业主王女士告诉记者,去年她将16个月的女儿“托”在贝倍聪惠南一社区绿地托育园,一个月的托育费只要1500元,下了班直接在小区楼下就能将孩子接回家。孩子开心,家长也省心。据“贝倍聪”园长郑海燕介绍,机构根据孩子不同月龄可进入相应乳儿班、托小班、托大班等不同班级。同时,机构托育时间也比较灵活,可提供全日托、半日托、计时托、临时托等托育服务,满足家长多样化托育需求。作为江苏省示范性托育机构,如今,贝倍聪托儿所已在惠南社区的居住小区中嵌入建成2家社区托育分园。

面对群众“带娃难”,锡山区也大力推动普惠性托育服务体系建设,探索在社区

开展“公建民营”托育服务,让家长“托”得放心。去年8月,东北塘街道恒大御澜湾社区青青树托育中心正式启用。下午3点左右正是青青树托育中心孩子们午睡起床的时间段,记者看到一楼苗苗班里的宝宝已经开始起床吃点心;在芽芽班,大一些的小朋友正在老师带领下做游戏……据青青树托育中心园长蒋丽芬介绍,托育中心室内面积近1000平方米,配套6个婴幼儿活动室,还配有多功能室、储藏室、母婴室、厨房等配套用房,可同时满足150个托位需求。同时,东北塘街道还联合多部门,定期对运营机构开展监督考核,加强过程监管。针对群众普遍关心的托育收费问题,锡山区还建立全方位托育服务机构扶持体系,落实不低于300元/人/月的普惠运营补贴,有效补充托育服务供给。

托育机构不仅开在小区里,还设在上班园区里,让“带娃上班”成为可能。近日,记者来到新吴区新安街道太科城无锡(国家)软件园杜鹃座B座一楼,色彩鲜明、充满童趣的太科城(新安)立宝托育中心一下子呈现在眼前。据新吴区新安街道社会事业局副局长邹丹华介绍,太科城里职场年轻人较多,为了帮助他们解决生育后顾之忧,街道与园区一拍即合,选取软件园里一处两层用房,引进一家优质成熟托育机构为园区职工及周边青年家庭解决婴幼儿照护问题。“这里设施配备齐全,保育员们细致周到,让我们很放心。”在园区工作的孟先生,在去年8月机构成立时就把仅5个月大的宝宝送了过来,真正实现了每天带娃上下班。

小托育,大民生。据悉,截至2023年底,我市开展托育服务的机构共452家,每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数4.3个,位于全省前列,2023年我市被评为首批“全国婴幼儿照护服务示范城市”。(葛惠)



为更好地关爱和服务辖区失能高龄病患,洛社镇卫生院药剂科家庭药师团队来到村社区“家庭病床”患者家中,为居民整理药箱,查看药品有效期和包装完整情况,并针对家属的用药问题一一给予药学方面的解答。通过人性化的药学服务,有效提升患者及家属服药就医的依从性和对康复护理的信心,让患者足不出户就能享受在院同样的医疗获得感。(丁月华 摄)

图片新闻投稿邮箱:jkrm999@163.com

“趁热”治筋成潮流 这家“筋伤门诊”人气旺 传承“治筋”绝活,做手术前的“最后一站”

能想象吗,吹空调导致腰痛下不了床,脖子、颈椎痛得走路像“踩棉花”,甚至被建议手术……无锡连日高温酷热,3个上海专家开的易可中医院“谭氏筋伤中心”收治了不少这样的颈肩腰腿痛患者。中心主任、被患者称为治筋“女神医生”的王杰指出:大部分的颈肩腰腿痛是“筋伤”,而高温天是治筋的最好时机,只要方法得当,9成以上可避免手术。

腰痛被120送来治筋 后自己走回家

吹了一夜空调后,患腰椎病的胡老伯发现自己起不了床,一动就剧痛难忍,120把他送到了就近的一家医院,医生建议其手术,他没同意。想起邻居在“谭氏筋伤中心”不手术治好了腰椎病,他就让

120把他送到易可中医院。“哎哟,痛痛痛,整个后背都僵住了,动也动不了!”王杰手诊时,在其后背找到了很多压痛点,通过特色治筋,先“松筋镇痛”后,当天胡老伯就自己走回家了。

趁热治筋 “谭氏筋伤中心”受热捧

王杰称,颈肩腰腿痛属中医“痹症”,是遭受外伤、慢性劳损、活动不当、风寒湿邪侵袭等,致筋骨平衡失调,出现“骨错缝”“筋出槽”,影响气血正常运行,导致局部肿胀、疼痛或活动不利。

“三伏天气温高、阳气最

为亢盛,此时‘趁热’治筋,药物吸收快,风寒湿等也最容易排出体外,而且储备足够的阳气还能防止疾病复发,一举三得。”近期,谭氏筋伤中心升级“扶阳贴”,强化“治筋”效果,临床效果显著,患者每天6点多就来排队治筋。

传承中创新 筋伤中心再获殊荣

王杰师从“高频电火花水针疗法”研发人程传国教授,10余年来,在“高频电火花水针疗法”基础上,实施“松筋镇痛、柔筋通络、养筋固本”三阶段治筋体系,让9成患者避免了手术。

此前,“谭氏筋伤中心”特色治筋体系被国家十四五创新教材《中医导引学》收录,今年6月,王杰还获聘“江苏省中医药学会颈腰痛专业委员会”理事。

(江南)



高温天如何健康享用冷饮? 中医专家支招

随着各地气温不断飙升,各种冷饮和冰镇食品成了许多人的心头好。但是若不注意饮食方法,就易对人体造成伤害。如何在不伤害身体的情况下,满足口腹之欲?为此,人民网采访了广东省中医院脾胃病科主治医师何桂花。

何桂花介绍,对健康人群而言,少量适度喝冷饮,吃冰镇食品的确有助于快速消解暑热,防止神气耗伤。但若过食冷饮会损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等疾病,因此在进食冷饮时要做到适时、适量、慢饮。

“空腹时不要吃冰,饭后1小时不要吃冰,不然会影响消化、妨碍营养吸收。吃冰最好在午后,比如下午3时比较热的时候,就是吃冰较适当的时机。”何桂花表示,冷饮的摄入量,一次以200克左

右为宜。此外,吃冰时最好遵循“入口不冰齿”的原则,可以将冷饮在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下;冰西瓜等冰镇食品可以从冰箱取出后先室温放置20分钟再吃。

何桂花指出,对于不同的人群,有不同进食冷饮的要求,6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮,幼儿应该少吃冷饮;经期女性应禁食冷饮,妊娠期女性最好不要食用冷饮;老年人、患有胃肠疾病的人、牙齿不健康的人群、患有心血管疾病人群、患有呼吸系统疾病人群、高血脂和高血糖人群,慎吃冷饮。

“建议大家还是选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤、冬瓜茶、荷叶茶等传统解暑饮品。此外,夏季还可以食用一些偏苦味的蔬菜,例如苦瓜、莴苣等,这些都对解暑也有帮助。”何桂花说。(人民网健康)