

# 开营,这个体验超赞!

秋风送爽,丹桂飘香。在这个阳光明媚的秋日,无锡波士顿国际学校的三十名师生来到瑞金医院无锡分院,开启了一场别开生面的医学探索之旅,在不同的科室里沉浸式体验医学的魅力。

## 口腔科:科技引领,精准诊疗

走进口腔科,孩子们瞬间被一系列高科技设备深深吸引。数字口内扫描仪、手术显微镜……这些平时只能在电视或书本上看到的医疗器械,如今就真实地展现在他们眼前。在专业医生的指导下,孩子们体验了仪器设备的操作和使用,对自己的牙齿内部结构进行了细致入微的观察。同时,他们还进行了口外模型的藻酸盐取模,通过亲手制作自己的口腔模型,更加直观地了解口腔的结构与功能。

## 耳鼻咽喉科:声音与感官的奇妙世界

在耳鼻咽喉科,于子卫主任用流利的英语为孩子们耐心细致地讲解

了人体的听觉、嗅觉以及喉的发声功能。通过一系列有趣的测试,如听力检测、嗅觉测试以及嗓音检测等,孩子们不仅加深了对人体感官功能的了解,也在欢声笑语中感受到了医学知识的无限魅力。

## 康复医学科:科技助力康复之路

在康复医学科,纵亚主任用生动有趣的方式,向孩子们介绍了常用的物理治疗方法,如低频、中频、高频治疗、针灸、矫形器制作以及运动疗法等。为了让大家更直观地体验这些疗法的奇妙之处,纵主任还特意安排了一系列互动游戏。在平衡功能检测与训练中,孩子们化身“打地鼠小能手”;在上肢M1康复机器人辅助训练中,他们化身“削水果达人”;在上肢平衡协调功能情景模拟辅助训练中,孩子们则又化身“赛车手”。这些游戏不仅让孩子们在轻松愉快的氛围中感受到了医学康复的神奇力量,更激发了他们对医学知识的浓厚兴趣。



## 内镜中心:探索人体消化道的奥秘

在内镜中心,阚加利护士长通过耐心细致的讲解,引领孩子们走进了胃肠镜的世界。在护士长的指导下,孩子们进行了一次胃肠镜检查模拟体验活动,小心翼翼地操作着胃镜仪器,仿佛自己也成了一名小小的医生。这次体验不仅让孩子们对胃肠镜有了更加清晰的认识,更在他们心中种下了探索医学奥秘的种子。

上海瑞金医院于2012年在国内率先开办了首个大型、深度医学体验活动——医学体验营,让大众更深入地理解和了解医学、医院和医务工作者。此次活动是瑞金文化在瑞金医院无锡分院的传承与发扬。未来,瑞金医院无锡分院将继续举办更多类似的活动,邀请更多的孩子参与其中,一起探索未知、追求真理、勇攀科学高峰。

(王菁)



近日,无锡市妇联实验托幼中心退教会在严家桥古镇开展“银发健康分享会”活动。老党员、老教师纷纷亮出自己的健康绝招,交流健康经验,发挥“五老”优势,用好银发经验,更好地为社会服务。

图为退休老师倪敏娟为大家讲述旅游养老的体会。

图片新闻投稿邮箱:  
jkrm999@163.com

## 霜降时节 这些健康提示 请收好

10月23日是二十四节气中的霜降节气。霜降节气虽时至深秋,但“秋燥”并未完全消退,公众应如何养生?国家卫生健康委22日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

### ◆ 饮食以温润平和为主

中国中医科学院西苑医院主任医师张晋介绍,日常起居要早睡早起,顺应阳气的收敛,时刻关注天气变化,适时增添衣物,注意保暖。

北京协和医院主任医师于康表示,大豆及其制品营养价值较高,常吃大豆及其制品对儿童青少年生长发育有益,在一定程度上可降低成年人心血管疾病和女性乳腺癌发病风险。

### ◆ 现在接种流感等疫苗来得及

霜降时节气温骤降,身边得流感等呼吸道传染性疾病的患者多了起来。

“现在接种流感等疫苗来得及,在整个流行期间都可以接种。”北京市疾病预防控制中心研究员张代涛在发布会上表示,个人接种疫苗可以有效降低发病和重症风险。建议大家尽早完成流感疫苗的免疫接种。

### ◆ 重视其他传染性疾病防治

诺如病毒感染在秋冬季比较常见。张代涛介绍,诺如病毒感染是一种自限性疾病,以腹泻、腹痛、呕吐、恶心等症状为主。如何预防诺如病毒感染?专家建议,个人与家庭成员在日常生活中要保持良好的手卫生,注意饮食卫生,做好居家环境清洁消毒,定期开窗通风。此外,要保持健康生活方式,规律作息、合理膳食、适量运动,以增强身体对病毒的抵抗力。

(光明网健康)

## 这些健身团队个个“身怀绝技”

近日,无锡市体育公园迎来了来自全市各市(县)区老年人体育协会、各条线单位以及各专项委员会的老年朋友们。他们欢聚一堂,共同参与2024年无锡市全民健身系列特色项目展示活动暨江苏省体育节无锡分会场闭幕式,以及精彩的全民健身系列活动——万人旗袍千人展示赛。

活动伊始,各区老年人体育协会带来了各具特色的精彩表演:广场舞《今夜舞起来》动感十足,欢快喜庆;无极球表演《娥嫵》悠扬洒脱,韵味悠长;打莲厢《莲厢霞光曲》将田间地头的简单娱乐演变成传统民间舞蹈,

既愉悦了身心,又达到了强身健体的效果……这些节目精彩纷呈,令人耳目一新,充分展现了无锡老年人的活力与健康风貌。

当天的旗袍展示环节吸引了所有人的目光。现场衣袂飘飘,风姿绰约,身着各式精美旗袍的演员们,伴随着不同动作和队形的变换,带来了一场场风格各异的旗袍秀表演。

据悉,旗袍秀是无锡市老年人体育协会今年重点推广的项目之一。本次旗袍展示《书简舞》共有来自全市的29个团队、1000余名参与者,从创编到培训再到展演,历时

一个多月,充分彰显了旗袍的韵味与老年人的风采。

据悉,近年来,无锡市各单位组织了一系列活动,如“文体养老、健康平安”系列活动、体育健身“十个一”工程及“学雷锋·助健康·永远在路上——大手牵小手·三代同健康”等,每月21天的健身打卡活动吸引了近2万人参与。无锡市还举办了《国家体育锻炼标准》(老年组)达标赛,深受老年人喜爱。无锡市体育局副局长李海红表示,无锡市体育局和老年人体育协会将继续携手各界为老年人服务,推广健康生活。

(王菁)

## 血站紧急疑难配血,助力患者转危为安

“喂,这里是人民医院输血科,我院抢救室有一患者失血严重,血红蛋白只有30多克,需紧急输血但配血不合,标本已送往血站。”近日,下班刚回家的血站检验科血液研究组张媛媛突然接到一通紧急电话,她深知此刻时间就是生命,没有丝毫犹豫,马不停蹄地赶到血站。

据悉,该病人血型为O型RhD阳性,失血严重,血红蛋白仅为

39g/L,情况十分危急。患者标本经多种方法鉴定,抗体特异性仍不明确,张媛媛经过缜密的思考后,尝试多重实验验证。经过近5个小时的努力,终于在22点左右鉴定出该患者血浆中至少有抗E、抗Wra及自身抗体等多种抗体,随后从15袋ABO、Rh血型同型的血中找到一袋与病人配型符合的血液后,立即送往医院救治患者。事后了解,

患者输血后状况较好,已转危为安。

检验科血液研究组深耕输血研究领域多年,不断做深做实,建立了一支专业素质过硬、敢创新重实干的队伍。近期,血液研究组积极研学并引进二磷酸氯喹放散试剂、ABO/Rh基因分型(荧光PCR法)等新试剂新方法,为解决疑难配血、疑难血型鉴定等工作提供了新思路新方法。

(钱宁宁)