

一人一方、一人一膏，冬令进补有妙招

了解中医药知识,体验中医药魅力。11月15日上午,记者刚踏入无锡市第五人民医院门诊大厅,便看到了第三届膏方节的展示牌。展示牌旁整齐地排列着10余位专家的介绍展板,市民一走进门诊大厅就能清晰地了解相关专家的信息。

来到3楼,诊疗区门口早已排满了准备就诊的市民。55岁的李阿姨在微信公众号上看到五院开展膏方节的消息后,今天特意带着朋友一起来看诊。李阿姨告诉记者,她痰中带血的情况已经持续多年,也曾其他医院就诊过,当时医生建议她住院治疗。后来,她听朋友介绍,抱着试一试的心态挂了无锡市第五人民医院中西医结合科副主任李焱光的号。经过诊断,李焱光为她开了中药进行调理,之后她又连续吃了3个月的膏方。经过近半年的调理,李阿姨痰中带血的症状消失了,“李主任不仅医术高超,而且对患者关怀备至,非常感谢他。”

无锡市第五人民医院中西医结合科副主任李焱光介绍,今年是开展膏方节以来



规模最大的一次,从今年的11月15日一直持续至明年的1月10日。医院不仅邀请了南京、上海等地的知名中医专家进行义诊、开膏方,同时还提供了中医药理疗体验、健康讲座、中医饮品展示等活动。“通过开展膏方节,我们不仅满足市民对中医药治疗的需求,同时也传承了中医药文化。”李焱光说。

60岁的周女士患气管

炎多年,一直深受其困扰,今天特意挂了中医专家奚肇庆教授的号前来诊治。经过望、闻、问、切,奚肇庆为她开了详细的药方,共有二十几味药。“无锡人爱吃甜,我特地加了桂圆干和蜂蜜。”奚肇庆介绍,针对每位市民不同的体质,开出一人一方、一人一膏。

在中医药展示区,记者看到市五院的膏方采用银色

小袋包装,方便服用和保存。此前膏方储存在玻璃罐中,每次服用需要用汤匙取用,便利性较差。“现在一次冲服一包,随取随用。”李焱光介绍,膏方的养生效果包括补虚扶正、调节脏腑、增强体质等,适合亚健康状态、慢性疾病患者以及需要美容养颜、利咽的人群。

中医药展示区旁边就是中医药科普知识讲座区,中西医结合科医生周敏介绍了膏方在治疗和预防疾病方面的中医药养生知识。市民汝先生听完讲座后表示受益匪浅,“我认识到了之前在进补方面的误区,补药的应用应针对个体实际需求,不可盲目滥补。”

“耳部刮痧特别舒服,刮完感觉眼前都亮了,脑袋也清醒了。”在中医药理疗体验区体验完的市民王先生对耳部刮痧赞不绝口,之前他受失眠困扰,每天夜里都要醒好几次,这次他特意来市五院体验中医治疗项目。除了耳部刮痧外,还有手指点穴、耳穴埋籽、艾灸等项目,这些项目可以改善睡眠、缓解头痛和治疗过敏性鼻炎等。

据了解,五院的中西医

结合科以其在肝病中西医结合治疗方面的特色和优势,吸引了众多患者慕名而来。科室不仅专注于肝病的治疗,还广泛涉及消化系疾病、肿瘤恢复及早期治疗、肺系疾病、妇科疾病等多个领域。同时,科室还提供中医理疗服务,针对各类慢性疼痛和康复治疗有显著效果。

无锡市第五人民医院注重中医特色,中西医结合肝病科为省级重点专科。该院党委副书记、院长鲍颖芳介绍,医院有73年历史,提供广泛的综合医疗服务和承担教学任务,设有40余个临床科室,包括两个省重点专科和五个市重点专科。2022年,医院成为国家传染病医学中心无锡基地,与上海华山医院合作,提高了医疗技术水平和科研产出。“我们还在节假日开放专家门诊、设立一站式服务中心解决医保、咨询等问题、推出随需公交服务以缩短就医距离、升级健康管理中心、增设犬伤门诊等,这些措施都是为了给市民提供更便捷、高效的医疗服务,提升他们的就医体验。”鲍颖芳说。

(杨洁丹)

“秃然”入冬可能是正常生理现象

当前,大众对毛发健康的关注度与日俱增,许多人将防脱发列为“头等大事”。进入秋冬以来,不少人感觉掉发更严重了,不管洗头、梳头还是睡觉,头发总会掉几根。很多人因此而恐慌,认为自己脱发严重。

生理性脱发不必过多担忧

每一根毛发都有属于自己的“春夏秋冬”,反复经历生长期、退行(停止生长)期、休止(脱落)期,三个阶段动态平衡。正常情况下,一个人每天有50到100根头发脱落以及相当数量的头发生长,这是由人体毛囊周期循环以及新陈代谢引起的生理性脱发现象,与常见的雄激素性脱发、斑秃等病理性脱发不同,不必过多担忧。

陆军军医大学皮肤性病学专业博士生导师刘树雷说,脱发是某一段时间内,毛发处于休止期的正常生理表现。不少网友说秋季更易脱发,其实是在秋季时,他们的毛发更多处在休止期,但随

着季节更换,脱发程度会随之改善。

那么,什么情况的脱发需要引起注意呢?专家表示,如果除有脱发和发际线上移等表现外,还伴有发质变软、变细等症状,则需要去医院就诊。

如何正确应对脱发困扰

《2022都市人群毛发健康消费白皮书》的数据显示,52%的“00后”存在脱发困扰,14%的受访者表示20岁以前就对脱发忧虑。头皮健康问题低龄化、脱发年轻化趋势日益明显,一系列防脱发产品和治疗技术层出不穷。

当代年轻人的脱发真有那么严重吗?较上一代而言,脱发年龄真的提前了吗?对此,北京大学博士生导师、北京大学人民医院皮肤科主任周城表示,并无大样本的流行病学研究印证上述结论。相反,他认为脱发并不存在代际差异,只是当前过高的社会关注度及部分商家推出的诱导性广告加剧了大众对脱发

的焦虑感。

“有一些售卖防脱发产品的主播会夸大脱发危害与产品功能,刺激消费者盲目下单。”周城以许多消费者青睐的防脱发洗发水为例解释道,洗发水的功能主要是清洁和改善头皮环境,或许有一定减缓脱发的功能,但通常难以达到生发效果,一些假冒伪劣产品甚至还会损害头皮。他表示,对防脱发类产品及广告的监管力度还需进一步加强。

除了爱购买防脱发产品外,许多年轻人还会根据网络上所谓的“发际线设计美学”进行毛发移植。温州医科大学第一临床医学院青年教师张帆表示,毛发移植对雄激素性脱发人群有效,但对因免疫系统紊乱、遗传、内分泌失调等原因导致的匍行性斑秃和前额纤维性脱发等群体来说,即使进行毛发移植,毛发的存活率也不高。因此,他提醒广大群众,需根据自身实际情况遵医嘱治疗脱发。

(人民网)

党建联盟“邻”聚力 “医”路同行惠民生

为充分发挥医疗资源优势,造福更多市民,11月20日上午,无锡市中医医院梁溪分部、无锡市康复医院(梁溪区中医医院)与山北街道携手,启动“弘扬杏林文化 共享健康梁溪”党建联盟暨健康进社区活动。此次活动与山北街道16家社区联盟结对,让居民在“家门口”就能享受到“府院合作”三甲医院专家的优质医疗服务。

启动仪式上,医院和街道双方签署党建联盟协议,就如何做好党建引领、服务居民、资源下沉、医疗惠民等工作进行了分享。活动现场,医院的内科、外科、中医科等专家为70余位社区代表进行义诊,围绕群众关注的健康问题答疑解惑。

家住梁溪区会北社区的居民盛阿姨,今天一大早就来到无锡市康复医院找专家调理身体。“像我们社区里老年人特别

多,这家医院科室多,门类齐全,专家在家门口义诊,大家打心里欢迎。”盛阿姨说。

无锡市康复医院党委书记顾晓明介绍,此次与山北街道党工委开展党建联盟暨健康进社区活动,以服务好百姓为“落脚点”,通过“府院合作”的形式推动医院优质资源下沉社区,为辖区居民全方位做好医疗服务,不断满足群众多样化的健康需求。

今后,双方将积极探索为民服务新路径,以“党建链”串起“服务链”,将居民需求与医疗资源精准对接。通过专家义诊、科普讲座、志愿服务等解锁更多服务模式,以实际行动激活社区邻里“朋友圈”,通过共建、共创、共享,为办好“家门口的好医院”持续赋能,为辖区居民送健康、送服务,不断提高群众对健康的获得感和幸福感。

(通讯员 傅艺文)

