

专家送教进社区,这场急救科普干货满满

9月12日上午,由无锡市卫生健康委员会和无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)主办的“世界急救日”急救知识科普活动在惠山区堰桥街道刘仓社区举办。活动以“急救与气候变化”为主题,通过专家讲解、现场演示和互动练习等多种形式,提高公众在气候变化引发的各类突发场景下的自救互救能力,为生命争取宝贵时间。

市二院急诊医学科主任屠苏系统讲解了高温环境下的人体散热机制及中暑防治的相关知识。她强调,高温高湿天气容易导致中暑甚至热射病,尤其是老年群体,适应能力较差,更需注意防暑降温,一旦出现体温升高应立即采取物理降温,并及时补水。她还特别提醒,户外工作者及糖尿病等慢性病患者在高温天气中更要加强自我防护。

心脑血管健康也是本次活动科普的重点。屠苏详细讲解了冠心病、心绞痛和心肌梗死等常见疾病的症状与预防,指出健康饮食、适度运动、控制血压及戒烟限酒是

预防心血管疾病的有效方式。尤其老年人应注意保持情绪稳定、大便通畅,并在冬季注意保暖,夏季避免在高温时段外出。

此外,呼吸道疾病的防控同样不容忽视。屠苏建议,如出现发热、咳嗽、咽痛等症状,应及时就医;在人群密集场所,需保持戴口罩、勤洗手等习惯,注意增强自身免疫力。老年人还要特别关注消化系统变化。

活动还设置了急救技能实操练习环节,包括心肺复苏(CPR)、自动体外除颤仪(AED)的使用方法和海姆立克急救法的技巧。社区居民在医护人员的指导下进行了胸外按压、人工呼吸及设备操作练习,学习了在紧急情况下的自救互救方法。“今天我学会了心肺复苏术和小儿海姆立克急救法,这些知识非常实用,以后孩子和家人遇到这类紧急情况就再也不慌了。”居民奚女士表示。

屠苏介绍,9月是全国科普月,9月13日是世界急救日,为响应主题,切实推进基层健康教育工作,助力构建更加健康、安全的社区环



境,医院开展了此次急救知识科普活动。“我们希望通过这次活动,把实用的急救知识带给社区居民,让大家在面对突发健康事件时能够实施有效的院前救治,真正为老百姓的生命健康保驾护航。”

(高宇)

积极老龄、健康生活、幸福晚年 第四届“锡阳乐·社保情” 风尚达人传播季活动正式招募

有才华,有热情,向往光芒?第四届“锡阳乐·社保情”风尚达人传播季活动正式向您发出邀请!展示您的魅力,分享您的故事。无论您是健身高手、才艺达人,还是摄影爱好者——这里都是属于您的舞台!

为展现锡城新时代老年人的风采与活力,无锡市社会保险基金管理中心携手无锡日报报业集团,诚邀领取本地养老保险待遇的退休人员,共赴一场“积极老龄、健康生活、幸福晚年”的盛宴。让我们以行动诠释“老有所乐,老有所为”的新时代精神!

●评选类型和条件

健身达人:领取本地养老保险待遇的退休人员,通过(太极、柔力球、瑜伽、健身操等)健身项目,收获了健康的体魄和积极乐观的心

态,并传递给他人,带动周围人一起健康。

才艺达人:领取本地养老保险待遇的退休人员,有生活情趣,有理想和追求,在声乐、舞蹈、乐器等领域有一技之长,经常参加公益演出,为地方精神文明建设增添光彩。

摄影达人:领取本地养老保险待遇的退休人员,热爱摄影、擅长摄影,取得一定成绩,乐于用摄影技能为大家服务,乐于分享交流,与周围人一起学习进步。

●活动流程

01 报名:即日起至9月26日
扫码即报,热线畅通,邮箱候信,机会不容错过!

02 海选:10月上旬
专家评审团精心选拔,3场达人秀,30强荣耀诞生(其中“健身

达人”“才艺达人”“摄影达人”各10名)

03 票选:10月中旬

全民参与,指尖投票,综合专家意见,9位最佳风尚达人(每种类型3名)最终揭晓!

04 展演、颁奖:10月底

在嘉年华期间,选取达人优秀节目进行展示,并为获奖达人颁奖,弘扬“风尚达人”健康快乐、有作为、积极向上的良好风貌。

(王菁)

●报名方式:

扫描下方二维码填写报名表



电话:0510-81853639

邮箱:630400223@qq.com

家门口享名医把脉开方 甲乳大咖“组团” 送健康

“体检结果显示甲状腺结节,几次检查位置有差异,这次正好在家门口就可以向专家咨询。”9月12日下午,“杏林名医 守护甲乳 爱在锡城”健康义诊活动在无锡市中医医院门诊大厅举行。一字排开的问诊台前,省内外共8位知名乳腺、甲状腺中西医专家,为前来问诊的市民现场“把脉开方”,受到市民的广泛好评。

江苏省中医院乳腺科首席专家姚昶接诊了一位49岁的女性患者。“右侧甲状腺结节增大,我很担心是恶性。”李女士显得有些焦虑。姚昶仔细查看她的检查报告后,建议她进行穿刺检查以明确诊断,不必过度焦虑。李女士表示:“通过专家的耐心解答和专业建议,明确了后续的诊疗思路,心里的‘石头’终于落了地。”

40岁的张女士为多年的乳腺结节困扰,左侧乳房时常隐痛。广州中医药大学第一附属医院乳腺科主任黄梅表示:“结合检查报告来看是良性纤维瘤,考虑到脾虚体质,肝气偏旺,而肝与情志相关,情绪管理很重要。”黄梅建议,要定期复查,如果纤维瘤增大可考虑进行微创手术。

“今天我们不仅带来中医治疗方法,更重要的是传播养生、防病的中医理念。”黄梅表示,目前公众对甲状腺和乳腺疾病关注度很高,如何发挥中西医结合的优势来预防和治疗这类疾病,是老百姓非常关心的问题。常态化开展健康咨询服务,正是满足了老百姓在这方面的需求。

姚昶指出,多位顶尖专家的交流分享,为提升医疗服务质量提供了宝贵机会,这样的活动不仅惠及市民,也促进了各医疗领域的经验交流。

除了专业的医疗咨询,医院还提供了耳穴压豆、刮痧、针灸等中医特色诊疗服务,让市民在咨询的同时,亲身体验中医传统疗法。此次义诊共吸引了百余位市民参与,两个小时过去,问诊市民热情不减。许多市民表示,通过这次活动他们不仅获得了专业的医疗建议,更重要的是树立了“未病先防”的健康观念。

(高佳美)

秋季养肺正当时

秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。防秋燥,重在饮食调理,适度

饮水,以少量频饮为佳。饮食宜养阴滋润为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、蟹肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清补、平补的功效,可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食材应先了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜;百合熬粥、煮水饮效果更佳;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或

不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛味食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肺气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥煲汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者;枇杷梨皮川贝饮润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。

(人民日报)