



健康头条

### 七大功能体验区,带来可逛、可食、可玩、可养生的沉浸式体验

# 中医夜市,为夏日带来别样“夜生活”

“

以服务群众健康的方式迎接“七一”,为群众提供丰盛的中医药“文化大餐”,6月21日晚,由无锡市中医医院主办,无锡市第二中医医院、无锡市康复医院(梁溪区中医医院、无锡市中医医院梁溪分部)、惠山区中医医院(无锡市中医医院惠山分部)、锡山区中医医院和吴中区中医医院共同协办的“党旗飘杏林·医心筑健康”龙砂国潮养生冬病夏治大型中医药文化惠民夜市,在清名桥历史文化街区广场火热开启。同时,无锡市中医医院城市医疗集团“党旗护健康·中医惠民行”服务月正式启动。

无锡市中医医院及各区分院精心挑选的15位党员中医专家与龙砂机器人同场“坐镇”夜市,让市民沉浸式感受中医药文化的传承与创新。

”



### 国潮养生点亮锡城夏夜

尽管天空细雨绵绵,但党员中医专家问诊、养生茶饮品尝、中医适宜技术体验等区域依旧热闹非凡。当晚,七大功能体验区、二十多个特色摊位,在雨棚的遮蔽下串联成一个可逛、可食、可玩、可养生的沉浸式“健康夜市”。市民撑着伞穿梭其中,不仅能品尝龙砂三香茶叶蛋、荷叶茯苓凉糕、人参枸杞包、节气养生茶饮等药食同源的美味,还能亲手制作中药香囊,体验龙砂机器人问诊的科技魅力。

活动以“党建+中医药”为特色拉开序幕:无锡市中医医院杏林器乐社奏响《太湖随想》,丝竹声勾勒太湖灵秀;党员名医方阵朗诵《大医精诚(节选)》,传递医者仁心;杏林天使功夫队表演《气舞》,融合八段锦、五禽戏与太极剑元素,吸引市民跟练。

在党员名医问诊区,专家们现场把脉问诊,耐心解答市民的健康咨询。中医适宜技术体验区更是排起长

龙,耳穴埋豆、刮痧、推拿等平日里只能在医院体验的项目,如今在夜市现场全部免费开放,让市民们零距离感受中医的独特魅力。

“正好周末和朋友从上海过来玩,没想到赶上了这么有意义的党建惠民活动。”25岁的马先生一边转动运气体质转盘,一边兴奋地说,“之前对中医体质辨识不太了解,通过这个转盘,不仅能了解自己的体质,还能获取对应的养生建议,很有意思。”马先生笑着说,这种互动方式让他对中医有了更直观的认识。

来自黑龙江的刘女士则对现场的酸梅汤赞不绝口:“以前只知道酸梅汤好喝,没想到还有这么多讲究。今天听党员专家说,夏至喝酸梅汤可以生津止渴、祛暑化湿,正好符合夏季养生的需求。而且这里的酸梅汤口感醇厚,酸甜适中,一点都不涩,我打算回家也试着做一做。”

### 传统与现代碰撞解锁养生新体验

“我这颈椎一直不大舒服,听说针灸效果好,特意来试试。”30岁的周女士坐在针灸摊位前,感受着风池穴传来的酸胀感,“医生手法很专业,扎针的时候几乎没什么痛感,现在感觉脖子轻松多了。”

24岁南京游客小徐因甲亢伴月经失调,向无锡市中医医院内科副主任(主持工作)、主任中医师赵义纯问诊。“赵主任不仅仔细询问了我的病情,还帮我分析了病因,给了我很多生活和饮食上的建议,感觉心里有底多了。”小徐说。

家住梁溪区的唐女士则是根据朋友的推荐,特地来现场找无锡市中医医院心血管科主任、主任中医师朱红俊问诊。朱红俊为唐女士进行了

细致的检查和诊断,结合她的具体情况,给出了饮食、运动和中医调理的建议。“朱主任的讲解通俗易懂,让我对自己的健康问题有了更清晰的认识,以后一定要按照医生的建议好好调理。”唐女士表示,活动让她在家门口就能享受到优质的中医服务,希望以后能多举办。

如果说党员专家义诊是传统的“望闻问切”,那么龙砂机器人问诊则为市民带来了科技感十足的新体验。在龙砂专区,一台龙砂机器人格外引人注目。市民只需输入个人基本信息,稍等3—5分钟,龙砂机器人就能完成舌诊、面诊、脉诊全流程检测,精准判断体质,还能定制专属调理方案。

### 夏至养生专家现场支招

当天恰逢夏至节气,无锡市中医医院副主任中医师、无锡市龙砂医学流派研究院副院长陶国水现场为市民讲解夏季养生要点。

“夏至是一年中医气最盛的时候,也是养生的关键节点。”陶国水介绍,夏季养生要注重养心,做到心情愉悦、静心安心;起居上要“夜卧早起”,中午适当小憩;饮食上要多吃“五瓜一花”,即丝瓜、菜瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜和黄花菜,这些食物具有清热解毒、生津止渴、祛湿养心的功效。

“今天学到了很多实用的养生知识,原来夏天吃什么、怎么睡都有这么多讲究。”市民陈女士一边品尝着含有中药成分的欧包,一边说,“这个欧包加了人参,吃起来有淡淡的药香,既美味又养生,很符合我们年轻人的口味。”

无锡市卫生健康委员会中医药管理处处长叶志超在现场介绍,过去一年,全市各级医疗卫生机构开展了近300场次的中医药文化传播活动,直接受益群众达50多万人次。“我们希望通过这样的活动,让中医药文化真正融入市民的生活,让大家在享受健康的同时,也能感受到传统文化的魅力。”

无锡市中医医院相关负责人表示:“此次活动以党建为引领,让中医药文化融入市民生活。”

夜色渐深,清名桥畔的中医药夜市依然灯火通明,欢声笑语不断。这场融合传统与现代、党建与健康的盛夏,不仅点亮了锡城夏夜,更让中医药文化在市民心中生根发芽。(杨洁丹)



### 法润百千万 卫监护你行

## 生活美容 VS 医疗美容,警惕非法医美

随着夏季来临,爱美人士纷纷开启脱毛护理,各类美容机构的脱毛项目也迎来消费高峰。

#### ◆案情回顾

某日,卫生监督部门接到群众举报,称某美容院涉嫌开展非法医疗美容活动。执法人员前往调查,发现该美容院确实在开展激光祛斑、强脉冲光脱毛等服务。经查,这些项目均属于医疗美容范畴,需在具备资质的医疗机构中开展。执法部门遂对该美容院未取得医疗机构执业许可证擅自开展医疗美容的行为立案调查。

#### ◆案件解读

该美容院开展激光祛斑、强脉冲光脱毛时使用的仪器为医疗器械,相关项目需要在医疗机构中开展。而开办该美容院的某美容管理公司未取得《医疗机构执业许可证》或《诊所备案凭证》,擅自开展医疗美容活动,属于无证行医。以上行为违反了

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第三十八条第一款的规定,依据《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款的规定,卫生健康行政机关依法对该美容公司作出没收医疗器械、没收违法所得以及罚款的行政处罚。

#### ◆健康提醒

医疗美容,是指运用手术、药物、医疗器械或其他具有创伤性、侵入性的医学技术方法,对人的容貌和人体各部位进行修复与再塑;生活美容,指的是运用化妆品、美容器械、按摩等非侵入性的美容专业手段,护理、保养人的肌肤,美化、修饰人的容貌与形体。医疗美容不同于生活美容,消费者应当选择有资质的医疗机构,并由具备资质的美容主诊医师实施。

卫生监督部门提醒,广大消费者选择激光脱毛、强脉冲光脱毛等医疗美容项目时,务必核实机构及从业人员的医疗资质,留存服务协议及消费票据;美容行业经营

者未取得医疗资质切勿擅自开展医疗美容项目,切勿因小利触碰法律红线。

#### ◆法律链接

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第三十八条第一款:举办医疗机构,应当具备下列条件,按照国家有关规定办理审批或者备案手续:(一)有符合规定的名称、组织机构和场所;(二)有与其开展的业务相适应的经费、设施、设备和卫生技术人员;(三)有相应的规章制度;(四)能够独立承担民事责任;(五)法律、行政法规规定的其他条件。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款:违反本法规定,未取得医疗机构执业许可证擅自执业的,由县级以上人民政府卫生健康主管部门责令停止执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得五倍以上十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算。(周佳维)

### ■医见

## 梅雨季多发,突发心梗这样自救

近期的梅雨季,湿度大、天气闷热,心肌梗死患者较以往有显著增加。无锡市人民医院心脏中心副主任兼心内科一科主任王强提醒,如果出现疲乏、胸闷、胸痛并伴有恶心、出冷汗等症状,可能是心肌梗死的信号。

为何梅雨季节要警惕心梗?王强介绍,梅雨季节会导致病人血管扩张,血液黏稠度增加,容易形成血栓,使其出现胸痛、胸闷等症状。同时闷热天气也让人容易烦躁、焦虑,导致交感神经兴奋,促使血压骤升、心率加快,从而引发急性心肌梗死。

梅雨天气,科学预防急性心梗是关键。王强建议,要少量多次进行补水,保持充分的休息和睡眠,同时保持一个平和的心态,可以在气温比较适宜的早晨或傍晚,进行适量运动。有基础疾病的患者日常要经常测量自己的血压,避免频繁进出空调房以防温差刺激血管。

“若胸痛持续超过15分钟并伴出冷汗、濒死感,多为心肌梗死的典型信号。”王强建议,一旦出现胸闷、胸痛、气短、心慌等情况,患者要及时拨打120,避免自己驾车到医院,同时避免剧烈运动,可以就近坐着或

者躺着,静待救援。如果患者既往有冠心病病史,可以选择舌下含服麝香保心丸、速效救心丸或者硝酸甘油等药物。(高佳美)

## 大别山老 王 孢子油、粉

孢子油主要吃油。配料表是产品内容“身份证”。货比三家不吃亏!

配料表明确 含20%孢子油 三砖21.6克:  
6瓶600粒2500元,15瓶6000元。

配料表明确 含35%孢子油 三砖22克:  
7瓶700粒4500元,14瓶8500元。

配料表明确 含100%孢子油 三砖25克:  
6瓶600粒15000元,13瓶30000元。

椒水孢子粉:1000元/斤,买3送1。

买正宗大别山灵芝 找大别山老王

自产自销老牌老店:崇宁路17号4楼  
电话:82700029(大别山老王)