



健康头条

24小时“心”守护
让生命线永不断线

荣誉背后

双重价值的时代回响

“这不仅仅是一张奖状。”市精神卫生中心精神康复治疗中心负责人陆志新表示,“它标志着专业医学力量与‘红十字人道精神’在社会心理服务领域的深度融合,获得了政府与社会的双重认可。”

荣誉背后是扎实的数据:热线24小时畅通,累计接听逾5.5万人次,在线时长约9.6万小时;为贫困群众等特殊人群提供免费心理咨询门诊约2400例。热线已成为青少年、一线工作者及广大市民的“情绪稳定器”。

陆志新介绍:“心理健康是健康不可或缺的一部分。项目将红十字会的组织动员能力与精神卫生中心的专业技术相结合,产生了‘1+1>2’的效应,探索出了一条可复制、可持续的公益心理服务路径。”

核心引擎

一条永不断线的生命热线

“忙的时候,一天接40余通电话,有些高危来电甚至要接听一个多小时。这条热线多年来从未间断。”陆志新介绍,与许多仅白天开放的热线不同,这条热线坚持全年无休,24小时响应,成为无数陷入心理危机者的希望桥梁。

深夜往往是情绪最脆弱的时刻。一次,接线员接到一位18岁女孩的来电:“我站在河边……一只鞋已经掉下去了。”因感情问题情绪崩溃的她处境危险。

“我在听,我在这里陪你。”接线员沉着安抚,同事默契联动110报警。通过耐心沟通与引导女孩描述环境特征,民警最终成功找到女孩。后续回访显示,她已安全入院接受帮助。

“确保热线服务质量主要依靠坚实的专业力量。”陆志新说,接线员团队均来自市精神卫生中心,以中级职称以上临床医生为主体。这种专业性在应对每年约30通高危来电时尤为关键。

无锡市“12356”心理援助热线平台成立后,江阴、宜兴、锡山区、惠山区各建设接听点,医院同时维护多条线路,压力倍增,但服务从未打折,目前已整合多个热线资源,统一督导培训,实现热线支持系统全覆盖。

深夜11点,无锡市精神卫生中心的红十字心理援助中心心理热线室依然亮着灯。电话响起,心理咨询师王钰迅速接听:“这里是心理援助热线,请问有什么可以帮您?”

电话那头沉默良久,传来压抑的抽泣声。两分钟后,一个颤抖的年轻女声说:“我……不知道还能不能看到明天的太阳。”这是一个因多重打击陷入绝望的夜晚,也是这条心理“生命线”又一次与危机赛跑的关键时刻。经过45分钟的专业倾听与干预,女孩情绪逐渐平稳,同意接受后续帮助。王钰在记录中写下:“高危来电,明日随访。”

这样的场景,在这条由市精神卫生中心与市红十字会于2014年共同建立的热线上时常发生。2025年5月,全国统一心理援助热线“12356”正式开通,无锡市“12356”心理援助热线平台由市精神卫生中心负责总运行。11年来,在心理健康志愿者的接续努力下,这条生命线累计服务时长已超过9万小时。

近日,“无锡市红十字心理援助中心项目”在第七届“江苏慈善奖”评选中获评最具影响力慈善项目,一条生命线、一个危机干预公益门诊、一支社会心理服务队伍正是其核心服务载体。



危机干预

为特殊群体筑牢心理防线

在勤务路28号,医院还设有面向经济困难群体的公益门诊——危机干预门诊。这里不仅是公益与专业结合的服务场所,更是许多困境者的重要支撑。

近日,门诊接待了一名大一女生李君(化名)。半年内她接连失去双亲,陷入情绪崩溃、无法上学的状态。咨询师评估发现其存在被动自杀意念,于是以共情回应:“经历这样的失去,感到绝望是非常真实的反应。”通过专业交流,帮助她识别痛苦的核心是“意义感与归属感的瓦解”。

干预中,咨询师以母亲生前叮嘱“再难也要好好吃饭”为心理重建起点,共同设定了“最小可执行行动”——每天铺床。这个简单动作既连接母亲嘱托,也帮助她逐步恢复对生活的控制感。首次咨询后,双方约定48小时后再会,并制定安全预案。

这样的案例是门诊日常缩影,对于身陷心理困境的经济困难人员而言无疑是“雪中送炭”。

“公益不是简单的免费,而是专业的、有温度的抵达。”陆志新表示。这扇始终敞开的门背后,是用专业守护的每一丝希望。

科普播种

织密社会心理服务安全网

近年来,医院红十字心理援助中心积极整合多元力量,逐步建立起一支协同高效、响应迅速的社会心理服务队伍,形成了心理应急救援队、志愿服务队与科普讲师团“三位一体”的工作格局,共同织就一张覆盖广泛、干预及时、预防与支持并重的城市心理安全网。

在应急处置一线,心理应急救援队始终担当着核心角色。无论是汶川地震等重大突发事件后的心理危机干预,还是进入校园开展集体心理辅导,这支队伍始终冲锋在前,成为保障公众心理安全的坚实力量。

延伸至日常基层,心理援助志愿服务队广泛凝聚社会资源,推动心理健康服务深入社区、学校、企事业单位。通过持续举办公益活动,使心理支持更加贴近生活、触手可及。

着眼于素养提升,心理健康科普讲师团则致力于搭建常态化科普平台,围绕各类主题开展公益讲座,将专业知识转化为易懂实用的生活智慧,持续滋养市民的心理健康土壤。

这支队伍与热线、门诊服务紧密联动,共同构筑起一座多层次、全覆盖的“心灵港湾”,推动无锡心理援助体系实现从“救治”到“育人”、从“干预”到“预防”的系统性跨越。

从“心”出发

构建公益心理服务生态圈

“这份荣誉是肯定,更是鞭策。”陆志新表示,面对社会日益增长的心理健康需求,团队正致力打造更可持续的心理健康促进服务“无锡样板”,让专业支持融入城市肌理。

陆志新坦言,未来,团队将拥抱科技,探索引入人工智能辅助系统,提升热线接听效率与风险识别能力。

专业队伍的扩充与滋养是另一重点。医院计划整合学校心理教师等更多社会专业力量,构建更广泛的服务网络。

实现长远发展需构建稳固的支持体系。团队期待推动形成“政府主导、专业运作、社会参与”的协作模式,让公益项目具备可持续“造血”能力,确保这项温暖的事业源远流长。

银发乐手奏响迎新乐曲

无锡市电声管乐联盟成立

12月28日,冬阳和煦,风景秀丽的雪浪山公园内乐声悠扬,激情回荡。这一天,无锡市电声管乐联盟在此宣告成立。简朴而热烈的揭牌仪式后,一场名为“2026迎新音乐会”的精彩演出随即上演,来自全市的十余支银发电声乐队、近两百名乐手同台献艺,用热情洋溢的旋律驱散冬日寒意,迎接崭新的一年。

在演出现场,一位精神矍铄的老者格外引人注目。他是新光心之弦电声管乐队团长顾才初,今年已82岁高龄。“我76岁才开始接触电吹管,一下子就爱上了。”顾才初笑着告诉记者。6年多来,他每日坚持练习,不仅陶冶了情操,更感到头脑协调能力、呼吸功能都得到了显著改善。“更重要的是,能结识这么多志同道合的朋友,一起切磋,一起进步,感觉特别好。”顾才初的笑容里,是沉浸在音乐中的满足与活力。

薛女士是一位患有眼疾的残障人士,她当天表演了电吹管独奏《来生再续了情》,深情的演绎收获了无数的掌声。她的演奏不仅传递着旋律,更传递着坚韧与希望,让在场所有人感受到:在音乐面前,人人皆可成为生活的歌者。

联盟的发起人和这场音乐盛会的主要策划人,是一位在业余音乐文化领域耕耘数十载的资深志愿者与从业者施光星。

他从小成长于音乐氛围浓厚的家庭,手风琴、口琴、萨克斯、小阮等乐器信手拈来。退休后,他决心将这份对音乐的热爱传递给更多人,尤其是中老年朋友。

2018年,他在夕阳红老年大学率先开设电吹管班。这种利用电声原理、能模拟多种管乐音色且入门相对容易的乐器,立刻受到老年学员的热烈欢迎。当时,他便带领几十位学员成立了无锡首个电吹管乐团——“星光电吹管乐团”,积极开展公益文化活动。随着爱好者队伍日益壮大,组建一个更广阔交流平台的想法水到渠成。

于是,施光星携手众多同好,共同发起成立了无锡市电声管乐联盟。“电声管乐富有独特的艺术感染力。”施光星信心满满,“我相信它能吸引更多中老年朋友亲近音乐、了解这门艺术,成为我们无锡打造国际音乐之都的一个动人音符,也为城市精神文明建设增添一支活跃的力量。”

从一个人对音乐的痴迷,到一群人的热爱与共鸣;从一个“星光电吹管乐团”的萌芽,到如今汇聚十余支团队、数百名乐友的无锡市电声管乐联盟正式成立。在雪浪山下,银发乐手们用流淌的旋律,生动诠释了“老有所学、老有所乐”的精彩,也奏响了无锡群众文化生活和谐动人的新乐章。这跃动的音符,正汇聚成一股温暖而充满活力的声浪,迎着2026年的曙光,奔涌向前。

(王菁)

大别山老 王 孢子油、粉

孢子油主要吃油,配料表含油量越高性价比越高。
含20%孢子油,每100克含三菇21.6克: 6瓶600粒/2500元,15瓶/6000元。
含35%孢子油,每100克含三菇22克: 7瓶700粒/4500元,15瓶/9000元。
含100%纯孢子油,每100克含三菇25克: 6瓶600粒/15000元,13瓶/30000元。
椴木孢子粉:500克/1000元,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)

医界

地铁站变身“中医养生站”,龙砂智慧守护市民健康



近日,无锡市中医医院携手无锡地铁集团有限公司,在三阳广场地铁站开启“太湖·龙砂国医惠民行,冬令膏方养生直通车”2025年无锡市大型中医药健康惠民公益服务活动。

这场融合传统智慧与现代便捷的惠民活动,让穿梭于城市枢纽的市民们享受到名医义诊、特色体验、健康检测等一站式服务,让地铁站成为冬日里温暖贴心的“都市健康驿站”。

活动现场人气爆棚,妇科、心血管科、脑病科、消化科、呼吸科、治未病科、儿科、龙砂医学研究院等名科名医坐镇义诊区,刮痧、耳穴压豆等中医适宜技术体验区、龙砂机器人体质检测区、药食同源品鉴区前均排起了长队,浓郁的药香与市民的欢声笑语交织在一起。

20多岁的王女士处于孕早期,被恶心反胃的不适困扰多月,尤其在空调房内症状更明显。妇科主任中医师周亚红仔细问诊后,为她推荐了医院特制的妊娠止吐贴。“孕妇很多时候对中药气味敏感,口服药难接受,贴敷疗法通过穴位渗透药物成分,安全又便捷。”周亚红介绍,这款止吐贴可直接贴于指定穴位,能有效缓解早孕反应,且整个孕期均可使用,王女士当场预约了贴剂,连连称赞:“不用吃药,打

针太省心了,中医的方法很贴心。”

今年40多岁的张先生,被慢性咳嗽困扰了30余年,尤其冬季遇冷空气后加重,尝试过多种治疗效果不佳。呼吸科主任中医师高广飞为他辨证后,开具了一周的开路方和个性化膏方。“您的情况属于肺脾肾不足兼夹痰湿,开路方先清理体内郁滞,后续膏方侧重补肺健脾益肾,从根源上进行调治。”高广飞解释,冬季是慢性呼吸道疾病调理的黄金期,通过膏方调治可减少发作次数、提高免疫力,逐步实现康复。

带着2岁宝宝的李女士则有自己的烦恼,孩子体重11公斤,偏瘦且挑食,只吃少量芹菜,不爱吃其他蔬菜,晚上还频繁喝夜奶,晨起口腔常有异味。儿科副主任中医师李涛诊断孩子脾胃运化功能偏弱,存在积食问题,建议使用医院自制的健脾开胃贴,配合小儿推拿调理,并叮嘱家长控制孩子夜间进食,减少肉类摄入,晚餐以清淡易消化为主。“小儿脾胃娇嫩,冬季进补重在健脾养胃,运化功能好了,营养吸收才能跟上,孩子才能长高长壮。”李涛的专业建议让李女士豁然开朗。

“今天来咨询的市民,核心需求集中在失

眠焦虑、代谢紊乱、慢性咳嗽、小儿脾胃失调等问题上。”龙砂院副主任中医师彭健结合现场情况,给出了三条实用养生建议:一是作息要规律,每晚11点前务必静下心来,中医讲究“先睡心再睡眼”,精神安宁才能保障睡眠质量;二是情绪要疏解,通过户外散步、适度运动等方式为情绪找出口,避免焦虑郁结影响健康;三是巧用穴位保健,每晚睡前按揉大脚趾与二脚趾之间的太冲穴,每次按揉100下至有酸胀感,可疏肝理气、辅助睡眠。

在互动体验区,龙砂机器人体质检测深受市民青睐,只需简单操作就能快速了解自身体质;在耳穴压豆和刮痧体验区,年轻人成为主力军,不少市民体验了肩颈刮痧后,直呼“刮完浑身轻松,久坐的酸胀感缓解不少”;药食同源品鉴区,安神、开胃、补气等不同功效的养生茶饮和特色美食供市民免费品尝,防感香囊、艾草锤等文创产品更是人气十足,市民们在亲身体验中感受中医药文化的魅力。

活动临近尾声,高广飞针对成人冬季健康给出建议:“冬季气温低,呼吸道黏膜防御功能减弱,要注意保暖、戴口罩,避免受凉;室内早晚务必通风,减少病毒滋生;避免长期待在空

调房,适当外出活动,慢性呼吸道疾病患者可抓住冬至后三九贴、膏方调理的时机,增强体质。”

李涛则提醒家长关注儿童冬季健康:“儿童体质特殊,冬季易出现反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、哮喘、腺样体肥大、慢性咳嗽、脾胃虚弱等问题。除了合理穿搭、均衡饮食外,可通过小儿三九贴、消腺贴、通窍消风贴、健脾开胃贴、小儿推拿、针灸等中医外治法调理;流感高发期尽量减少去人群密集场所,勤洗手、多通风,若出现咳嗽、发热等症状,可结合中医药辨证施治。”

据统计,活动期间共有上千名市民参与其中。现场“中医移动诊室”提供全程护航,为市民提供挂号、辨证开方、后台审方、配药、代煎、送药等一站式服务,让市民切实享受到便利。市中医医院相关负责人表示,此次活动将龙砂膏方文化与城市地铁生活深度融合,让中医药服务更贴近市民生活。未来,医院将继续探索中医药传播新路径,把优质的中医药资源和健康服务送到更多人身边,让传统中医药文化在新时代焕发新光彩。

(杨洁丹)