



健康头条

# 这场夏夜健康市集“潮”有趣

“6月14日傍晚，无锡南长街清名桥广场及沿线街区人流如织。以“活力新主张 养生正当夏”为主题的健康生活派在这里热闹开启。活动由无锡市医学会指导、无锡报业康养新闻学院主办，汇聚省、市、区各级医疗机构，大健康品牌及康养机构等，设50余个展位，打造集科普、体验、服务于一体的健康市集，让优质健康服务走进市民生活。”

### 多学科齐发力，一站式把脉问诊

“医生，我血糖最近有点高，要不要吃药？”在无锡市人民医院内分泌科副主任医师俞琳的展位前，一位中年男士皱着眉头问。俞琳耐心翻阅他的检查单，细细解释：“先别急，我们看看饮食和运动能不能调回来。”无锡市第二人民医院（江南大学附属中心医院）老年医学科副主任医师陈燕萍的展位前则围着几位老人，她逐一解答慢性病预防问题。

“肥胖不仅是身材焦虑，更是内分泌的警报。”江南大学附属医院内分泌科主治医师陈涯一边看着一位中年女士的体检报告，一边指着数据说：“您看，这个指标降下来，很多小毛病会跟着改善。”该女士若有所思地点头。一站式、多学科的问候服务，让市民在家门口就能享受到专业、贴心的健康咨询，真正实现了“专家进社区，健康零距离”。



### AI“把脉”开方，国潮养生有新意

“来，您把脸对准镜头，舌头伸出来……”在“中医奇遇记·国潮养生坊”展区，市民张先生兴致勃勃地体验了无锡市中医医院带来的“龙砂一号”智能机器人。输入个人信息、拍面部和舌苔、戴上脉诊仪，几分钟后，屏幕上便弹出一份详细的体质辨识报告。

而无锡市龙砂医学流派研究院副院长陶国水的展位前排起了长队，他一边为一位阿姨搭脉，一边笑着说：“您这个体质适合夏天多喝薏米水，少吃冰的。”

现场，中医特色理疗备受青睐。“本来胳膊肘肌肉拉伤了，魏医生给我三针扎完，揉起来就不那么痛了。”市民李先生也是抱着试试的态度过来扎针，这也是他第一次扎针，没想到针灸10分钟就有了意想不到的效果。现场，江南大学附属医院针灸理疗科主治医师魏华麟的展位前早已排起了长队，他擅长运用董氏奇穴、微针疗法治疗疼痛类疾病，因而受到市民的欢迎。上海瑞金医院无锡分院中医骨伤科主治医师刘素君用魏氏伤科特色理疗原理为一位肩周炎患者解释病因及治疗方法，患者连连道谢。

无锡市新吴区中医医院主治医师郭冬艳正用仪器为一位老人做眼底检查。“阿姨，您这个白内障初期，不用太担心，定期观察就行。”老人松了一口气。当千年中医遇上人工智能，传统养生瞬间“潮”起来。AI把脉、国潮理疗等，让年轻人也爱上“望闻问切”。



### 正确吃+科学动，减重变美有据可依

现场，无锡市锡山区鹤湖人民医院营养科主任邓典峰轻声安慰一位紧张的年轻女孩：“减重不是饿出来的，我们一起慢慢调。”女孩眼眶微红，连连道谢。一旁，该院的中医美容科主治医师谢乐则用美容仪为排队的市民做面部检测，引来阵阵赞叹。无锡市妇幼保健

院医学美容科副主任医师黄渊柏忙着解答毛孔粗大、青春痘等问题。无锡明慈心血管病医院糖尿病中心副主任虞伟方则为糖尿病患者提供独特建议。体脂检测、皮肤检测、科学减脂方案一应俱全，让“美”与“轻”不再凭感觉，而是用数据说话。

### 可穿戴外骨骼设备+科学运动，健康不“瞎练”

“穿上之后，感觉有一股力量在提拉大腿，走起路来有支撑了。”在“燃动一刻·运动觉醒站”展区，无锡市锡山区人民医院康复医学科主任陈兰一边帮一位年轻男子穿戴外骨骼设备，一边拍拍他的肩膀说：“来，走两步试试。”该男子走了一圈，又爬了几级楼梯，惊喜地叫起来：“真的轻松了好多。”

市民做体质、体态检测，并量身定制运动方案。康复治疗师一对一指导，康复指导体验课轮番上阵，现场气氛热烈。江南大学附属医院康复医学科康复治疗师倪华健则用冲击波为一位运动不当导致左上臂疼痛的小伙子做筋膜松懈，小伙子咬着牙说：“有点酸，但舒服多了。”科学运动不再是口号，外骨骼助力、精准检测、专业理疗等措施，让健身有据可依，不再“瞎练”。

### 药材变美食，茶饮、药膳品鉴人气爆棚

“这个面包有点草药香，但很好吃！”在“食养美学·手作膳食堂”区域，一位阿姨边品尝养生面包边笑着赞道。养生五红汤、小吊梨汤、荷叶绿豆冰糕……无锡市第二中医医院青囊有方推出的各类中药茶饮和糕点成为市民排队体验的焦点。年轻人纷纷感叹：“原来养生也可以这么潮。”

每一个展位都充满欢声笑语，每一次问诊都传递着温暖与专业。这场活动以全龄覆盖、好玩实用、专业权威的方式，让科学养生走进街头巷尾。健康服务不仅仅局限在医疗机构内，而是融入夜市、走进生活，真正打通了健康服务落地的“最后一公里”。（葛惠文/高佳美摄）

老牌子的无锡中茶食品也玩起了跨界，推出“儿时的记忆”——中茶方便包，还有中茶奶茶、中茶咖啡，市民直呼“亲民”。大科信息科技(无锡)有限公司展

2026无锡报业  
健康生活派

活力新主张  
养生正当夏

### ■ 医路

## “毫米级”精准手术 这支团队有绝活

前不久，无锡市第二人民医院（江南大学附属中心医院）神经外科团队收治了一名女性颅内肿瘤患者。术中，神经外科团队利用显微镜和神经内镜，通过一个微小的“锁孔”切口，最大程度将肿瘤切除，同时完整保留了周围的血管和神经。术后，该院质量管理处处长兼神经外科副主任李兵说：“我们把手术做得更细、更微创，这样病人创伤更小、恢复更快，才能拥有更好的预后空间。”这，正是这支团队深耕微创神经外科数十年的初心写照。

2021年10月，无锡二院神经外科团队成功入选无锡市“太湖人才计划”顶尖医学专家团队，这成了学科跨越式发展的强劲引擎。李兵坦言：“通过太湖人才计划，我们在脑血管病的救治能力方面有了质的飞跃。最终目的只有一个——让无锡老百姓在家门口，就能享受到和北京、上海一样的医疗水平。”

走进无锡二院的“飞龙”复合手术室，记者看到，术中滑轨CT、高端血管造影机、多模态导航系统融为一体。这也是无锡唯一的“飞龙”复合手术室，构建起了一体化的脑血管病诊疗平台。“所谓‘飞龙’复合手术室，就是把多模态融合与术中导航融为一体，主要适用于神经外科、心血管科等高风险领域。”李兵介绍，它的最大优势在于多学科协作和一体化诊疗。以颅内动脉瘤患者诊疗为例，术中可实时精准评估病灶情况，快速判定最优治疗方案，无需反复转运、多次麻醉，大幅缩短救治时间、降低手术风险、减少患者创伤。李兵强调：“这要求我们的医生，既要精通介入手术，又要具备出色的显微操作能力。反过来，这种高强度实战也推动了我们的各个亚专科持续进步。”

立足精准微创诊疗核心，目前科室设有7大亚专科：神经内镜及垂体瘤微创中心、脑血管病及介入治疗中心、颅底外科中心、脑胶质瘤中心、神经创伤及重症治疗中心、功能神经疾病诊疗中心、脊柱脊髓疾病中心。团队已常态化开展神经内镜下经鼻蝶入路治疗鞍区肿瘤、神经内镜下经锁孔入路微血管减压治疗颅神经疾病、脑血管病的微创介入及显微外科治疗、急性缺血性脑血管病治疗、显微镜下椎间盘切除及椎管减压术等高精尖技术。

早在2019年，医院便跻身国家高级卒中中心行列。如今，针对急性缺血性卒中，团队已建立起“静脉溶栓—动脉取栓—血管成形”的一站式急救流程。患者到院后60分钟内完成溶栓评估，90分钟内启动动脉取栓；大血管闭塞再通率超过90%，动脉瘤栓塞成功率高达98%……这些数字背后，是患者实实在在的获益，创伤更小、恢复更快，生命更有保障。

先进的微创技术与诊疗平台，不仅是科室高水平诊疗的底气，更成为青年医师成长成才的沃土。据李兵介绍，依托无锡市“太湖人才计划”项目，首都医科大学附属北京天坛医院专家团队定期来院进行手术指导，该院也将优秀后备人才送到北京天坛医院合作培养。这种“1+1>2”的模式，使团队的整体救治能力得到了极大提升。年轻医生在临床一线得到迅速成长，对此，该院神经外科主治医师蔡铮深有体会：“依托复合手术室和专科平台，我们能和顶尖专家同台手术，眼界拓宽了，脑肿瘤、神经内镜等前沿技术能力也得到切实提高。”

同时，科室坚持临床与科研深度融合、协同并进。该院科技处处长苗增利表示：“我们主要围绕颅内动脉瘤的生长，开展智能化检测与预测研究，并从基因角度进行系列探索，为动脉瘤的标准化诊治提供方案。”

立足当下、着眼长远，科室锚定学科更高发展目标，计划在“十五五”期间，以重点学科为起点，争创国家级重点专科，更好地造福区域百姓。面向未来，技术突破、人才梯队、科研创新的发展蓝图正在徐徐展开。该院神经外科学科带头人、无锡市神经外科研究所所长鲁晓杰向记者描绘了清晰的路径：“我们要及时把技术提升上去，缩短急诊救治的时间，把整体框架系统建设得更好。这样一来，无锡老百姓的脑卒中发生率、死亡率、致残率才能真正下降，为患者及其家庭、社会带来更大的益处。”（高佳美）

## 大别山老 王 孢子油、粉

孢子油主要吃油，配料表含油量越高价越贵。  
含20%孢子油，每100克含三菇21.6克：  
7瓶700粒/2500元、17瓶/6000元。  
含35%孢子油，每100克含三菇22克：  
8瓶800粒/4500元、16瓶/8700元。  
100%孢子油，每100克含三菇25克：  
6瓶600粒/15000元、13瓶/30000元。  
椒水孢子粉：500克/1000元，买3送1。

打铁必须自身硬 货比三家不吃亏  
自产自销老牌老店：崇宁路17号4楼  
电话：82700029(大别山老王)