

地铁变身“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,在三阳广场地铁站举办“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。

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,以及药食同源品鉴区前,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,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。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,王女士当场预订了贴剂。

今年40多岁的张先生,被慢性咳嗽困扰了三十余年,尤其在冬季遇到冷空气后,症状会加重,他尝试过多种治疗方法,效果均不佳。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。

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22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。

“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、小儿脾胃失调等这几类问题上。”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,中医讲究“先睡心,再睡眼”,因此每晚11点前务必静下心

来,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,如每晚睡前按揉位于大脚趾与二脚趾之间的太冲穴100下,以有酸胀感为度,有助于疏肝理气、改善睡眠。

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,久坐导致的酸胀感缓解了不少”;药食同源品鉴区里,有安神、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、艾草锤等文创产品摊位前更是人气十足,市民们在体验中感受到中医药文化的魅力。

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”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。

(杨洁丹)



近日,无锡市锡山区鹅湖人民医院成功为一名52岁患者实施腹腔镜微创手术,摘除了一个困扰其3年、直径达78毫米的巨大子宫肌瘤。据悉,该患者于3年前发现子宫肌瘤,近年来出现经期延长、头晕乏力,并伴有尿频等症状,日常生活受到明显影响,且伴有中度贫血。经医院妇科团队全面评估后,为其进行了手术。术后,患者腹部仅留微小疤痕,次日即可下床活动,恢复情况良好,身心负担得到显著缓解。(郑娴)

图片新闻投稿邮箱:
jkrn999@163.com



王习平跟随上海帕金森病专家魏江磊教授查房。

帕金森中晚期 抖僵乏力易摔跤 帕金森药和蛋白质相冲, 中医调脾胃“增效解毒”

许多帕金森患者吃了高蛋白食物后,会出现药效变差,抖僵加重,且更容易摔跤。为求稳定,不少人不敢多吃或错开吃,结果导致胃口变差、营养跟不上,浑身无力。

易可中医医院王习平主任指出,当无法多吃高蛋白食物时,可用中医药调脾胃,增强吸收能力,从而改善营养,同时也减轻西药毒副作用。一位经调理后身体有力气、走路平稳的帕金森患者感叹:“终于找到了两全其美的方法。”(江南)

3位上海专家开的易可中医医院
专家坐诊信息

1月8日,安徽省中医药学会脾胃病专业委员会副主任委员王习平主任,将为帕金森中晚期药效减退、脾胃功能差、便秘、流口水等疑难杂症患者进行诊疗。

新年首捐! “90后”工程师启程赴一场生命之约

1月6日上午,一场温情而庄重的欢送会在惠山区人民政府举行。众人齐聚,欢送即将奔赴南京、为陌生血液病患者送去重生希望的年轻人——韦祥。捐献成功后,他将成为我市第145例造血干细胞捐献者。

今年31岁的韦祥目前定居无锡,是宁波中茂网络科技有限公司无锡办事处的一名架构工程师。早在2017年,他便开始了无偿献血之路,至今已累计献血11次,总量达4300毫升。2019年3月12日,他毅然加入中华骨髓库,登记成为一名造血干细胞捐献志愿者,并同时完成了中国人体器官捐献志愿登记。

2025年11月,韦祥接到了与患者初配成功的再动员通知。“造血干

细胞配型成功的概率非常低,能够配型成功是一种缘分,更是一份沉甸甸的责任。”他当时便毫不犹豫地同意了。接下来的一段时间,他又进行了高分辨配型与体检,并于12月5日完成复查体检。12月22日,他正式收到了江苏省红十字会发出的捐献通知。

欢送会上,无锡市红十字会、惠山区等相关人员到场为韦祥加油鼓劲。他们高度赞扬了韦祥捐献造血干细胞、挽救他人生命的崇高善举,称其以实际行动弘扬了“人道、博爱、奉献”的红十字精神,展现了新时代无锡青年的社会责任与担当。

此次捐献的具体行程已安排妥当。据介绍,在惠山区长安街道红十字会工作人员的全程陪同下,韦

祥于1月7日清晨出发,前往南京明基医院。宝贵的“生命火种”将被尽快移植至受捐患者体内,点亮其生命的曙光。

“能够有机会挽救一个人的生命,是一个幸运而光荣的选择。”韦祥在欢送会上平静而坚定地表示。他的善举不仅为一位濒危患者带来生的希望,也为其家庭送去了温暖,更向社会传递了正能量。

据悉,造血干细胞移植是治疗白血病、再生障碍性贫血等重症血液疾病的有效手段。每一位志愿捐献者的出现,都意味着患者多了一份匹配的可能,多了一线生存的希望。市红十字会倡议,希望更多爱心人士加入捐献造血干细胞志愿者行列中来,共同为生命护航。(葛惠)