

春节护航“救”在身边

他们用坚守筑牢城市“生命防线”

春节阖家团圆的时刻,有这样一群人始终奔波在与时间竞速的路上。近日,从无锡市急救中心了解到,2026年春节假期期间,市急救中心共接听急救呼叫7104次,出动救护车2507次,救治转送患者2294人次,用坚守筑牢了城市的“生命防线”。

◆分秒必争:调度台前的“听见”

2月17日晚,一位80岁老人服药时被胶囊哽住,意识不清。调度员钱丽婷接到家属求助后迅速启动远程医学指导,通过电话指导家属实施“胸外按压”等抢救措施,老人在救护车到达前成功将异物排出,转危为安。这样的场景在这9天中并非孤例。“您好,无锡120。”这句话被重复了7104次。每一次电话响起,都是一份沉甸甸的信任,每一次

冷静指导,都可能挽救一个家庭。调度员的耳膜与神经,始终处于高度警觉中,让每次接听电话中的每条生命得以延续。



◆保障先行:车轮上的“抵达”

今年的“超长假期”让求助类型更加多样,数据显示:创伤患者最多,占比为24.75%,其次是呼吸系统疾病,占比6.21%。其间,全市每班次一共有38车组24小时在岗待命,执行了2507车次

出车任务,累计行驶里程约3.8万公里。梅村、堰桥、宛山荡高速服务区3个点位各安排1个车组24小时驻点保障,平安护航除夕夜灵山新年祈福、净慧寺新年祈福等重大活动。



◆温馨护航:指尖下的“守护”

2月15日,一名63岁患者突发胸痛,丧失神志。黄晓鸣车组迅速赶赴现场并立即实施心肺复苏和电击除颤,患者心跳呼吸恢复,神志转清。2月16日凌晨,一男子骑电动车摔倒

导致头面部出血、意识不清。余祥广车组到达现场后,立即采取包扎止血等救治措施并将患者转入院治疗。这两个救治案例是这个春节“守护时分”的缩影。每一次成功的抢救,都源于扎实的专业功底和永不放弃的信念。

温馨提示:

现正值冬春交替时节,气温可能还会出现忽冷忽热的情况。请广大市民朋友一定要注意保暖,尤其是有基础疾病的老年人,

务必按时服药,尽量少去人多的公共场所,以预防心脑血管疾病和呼吸系统疾病的发生。如果病情发作,请及时拨打120。

(无锡市急救中心供稿)

低GI食品一定是健康食品?

过年期间,许多商超内,各类低GI食品格外抢眼,几乎占据货架的半壁江山。调查发现,这些贴有低GI标识的食品,价格一般比同类商品高出30%至50%。

如今健康饮食理念深入人心,低GI已从专业营养术语变成大众消费热词。不过,热潮背后,不少消费者心生疑虑:低GI食品的健康益处有多大?低GI会不会是新的营销噱头?相关专家给予了解答,为公众揭开低GI食品的面纱。

何为低GI?GI是血糖生成指数的英文缩写,低GI即低血糖生成指数。根据我国国家标准,血糖生成指数低于55(含55)的食品,可获得低GI标识。这类食品的主要特点是食用后血糖上升平缓,且饱腹感较强,理论上有助于稳定餐后血糖。

“在我国,GI值是食品的自愿标注项目,标注初衷是保障消费者的知情权,方便特定人群选择食品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红解释道。

据了解,低GI标识并非商家

“想标就能标”。根据《低GI产品认证技术规范》,商家必须将产品送至具备资质的国家认证机构进行检测,由认证机构依据严格流程进行评价。检测过程中,受试者需分别摄入含50克可利用碳水化合物的目标食品和等量葡萄糖,随后专业人员会持续监测并对比两者在餐后2小时内引起的血糖波动情况。只有当目标食品的血糖反应低于葡萄糖对照组的55%时,目标食品才算通过检测,可获得低GI标识。

这意味着,经过正规程序认证的低GI食品,升糖速度慢是真实可信的。然而,有些消费者因此认为,贴上低GI标识的食品,就是低糖、低脂、低热量的健康食品。

事实真是如此吗?调查人员在市面上随机选取多款标注低GI的食品,对比其营养成分表后发现,不少低GI食品的热量、脂肪或钠含量并不低,反而比同类普通食品高。例如,某品牌低GI苏打饼干的脂肪含量为28.7克/100克,而同规格的普通苏打饼干,脂肪含量仅为21.3克/100克。

“低GI不等于低热量。”范志红进一步说,“GI值的描述对象主要是碳水化合物含量较高的食物。如果食物中脂肪或蛋白质比例很高、碳水化合物占比小,食用后血糖上升平缓,但其总热量可能很高。”

换句话说,一块高油高糖的低GI蛋糕,其整体热量可能远超一根GI值稍高却富含膳食纤维的香蕉。专家提醒,判断一种食物是否健康,不能只看GI值,必须综合考量其脂肪、钠、膳食纤维、维生素和矿物质等的含量。仅凭低GI一个标识就认定它健康,不够全面,也不够科学。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任孙宇建议,消费者在选购食品时,除了关注它是否有低GI标识,还要认真查看其配料表和营养成分表。

“如果一款低GI食品,配料表中排名靠前的是黄油、奶油、白砂糖等,且营养成分表中脂肪、钠含量较高,就意味着它的热量很可能超标。那么,即便它GI值低,也算不上健康食品。”孙宇说。(科技日报)



2014年,“奚氏清法”创始人奚九一教授亲自为锡城百姓发放“五子五皮液”。

3位上海专家开的无锡易可中医医院 上海大咖来了

2月27日上午,上海曙光医院脑病科魏江磊教授,为帕金森中晚期抖僵加重、乏力总摔跤,偏头痛反复发作,三叉神经痛术后更痛,中风、眩晕、失眠、耳鸣等疑难杂症患者诊疗。

3月1日上午,上海市中西医结合医院名中医、“奚氏清法”传人王义成教授,为老烂脚、静脉曲张及术后复发、静脉炎、丹毒、湿疹、下肢“红肿痛痒黑烂、凉麻走不动路”的患者诊疗。

3月1日上午8:00—10:00,“锡城无痒·大缸施药”公益活动将在易可中医医院广场(槐古桥旁,公交风光里站)如期举行,有湿疹、脚气、足跟开裂等问题的市民可到易可中医医院免费辨体、领取1瓶奚氏秘方“五子五皮液”。

(江南)



近日,一名62岁男性患者突发胸痛,送至无锡市锡山区东亭人民医院急诊科。心电图提示广泛前壁心肌梗死伴典型“墓碑样”改变,属极高危心梗类型。医护团队临危不乱,迅速实施除颤、胸外按压、气管插管、呼吸机支持,并联合使用胺碘酮、多巴胺等药物。历经5次除颤,患者心律转为窦性,生命体征趋于平稳,随后顺利转运至上级医院介入治疗。(李启成) 图片新闻投稿邮箱:jkrm999@163.com