

揭牌成立,这家医院为侨胞提供“医”靠

4月3日上午,普仁华侨华人医疗服务中心签约揭牌仪式在无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)南院学术报告厅举行。无锡市侨联与市二院正式签署战略合作协议,共同打造面向广大华人华侨的高品质医疗服务平台。

无锡市侨联副主席余海光解释了选择与市二院合作的原因:“二院是无锡老牌医院,也是无锡市西医的发源地,不仅医疗资源雄厚,服务理念也与侨胞需求高度契合。”他表示,此次合作旨在为回乡求医的侨胞提供高效、安全、便捷的医疗保障。无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)党委书记冯宁翰在讲话中表示,此次联合市侨联成立华侨华人医疗服务中心,既是将医院国际部的先进医疗技术与高端服务理念展现给无锡侨胞,彻底解决

侨胞就医不便的难题,让他们看病更省心、更安心,也是医院提升高端医疗服务能力、拓展国际化医疗服务的重要举措。

国际医学部负责人杨磊介绍,中心将依托医院国际医学部的成熟流程,为华侨同胞提供门诊、住院、健康体检三大板块的便捷服务。门诊实行“一对一”全程导诊,提前预约、专人陪同;住院患者可预留床位,享受床边出入院办理及营养师、心理医生对接服务;健康体检72小时内出具报告并安排专家解读。此外,医院还开通了7×24小时健康咨询热线,确保侨胞随时有“医”靠。

签约揭牌后,全体人员合影留念并座谈交流。随后,华侨代表们参观了位于国际医学部的普仁华侨华人医疗服务中心,对温馨的环境和人性化的流程赞不绝口。新西兰华侨、青岛展



鹏私募基金投资委员会主席朱傲岸在参观后感慨:“我家有四个孩子,公司里的员工及其家属对医疗服务的需求也非常强烈。今天看到二院的设施和服务在很多地方已经超越了西方国家,这让我感到非常骄傲和温暖。”加拿大华侨、无锡市侨商会执行会长、江

苏凡烨电力能源设备有限公司董事长孟丽敏也表示:“医院的设备很高端,正回应了我们的健康需求。中心的成立是对我们华人华侨一次切实的关爱行动,为侨商会的海外人才和企业发展保驾护航。”

此次中心的成立,标志着无锡市在优化涉侨医疗服

务、深化健康无锡建设方面迈出了坚实一步,也为全球无锡籍华侨华人筑起了一座温暖的“健康港湾”。以此次合作为契机,医院将进一步提升高端医疗服务能力,为更多患者提供优质服务,让海外游子在家乡感受到“病有所医、心有所暖”的归属感。(高宇)



近日,无锡市锡山区先锋公益发展服务社开展“行走的课堂 结识中草药”活动,组织吼山社区和先锋村的青年来到临溪药草园,与困境儿童一起结对识中草药、合作体验中草药种植,在劳动与互动中建立情感,感受传统文化的魅力,携手共进。(盛国平 摄)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

一夜无梦不等于高质量睡眠

“一夜无梦才是高质量的睡眠”是常见的误解。做梦是大脑在睡眠中处理重要信息的标志,一般不会损害我们的睡眠质量。做梦是正常的生理现象,在整夜睡眠中大多数人会做多个梦,但并不是所有的梦都会被记住。

做梦具有多种积极作用。一是巩固记忆。做梦时会对白天的经历与情感记忆进行筛选、巩固和重新激活,助力记忆稳定。二是情绪调节。做梦能帮助大脑消化日间的负面情绪,维持心理健康。三是整合认知。梦境是大脑整合新旧信息的主观体验,这一过程对提升学习能力与激发创造力至关重要。

需要注意的是,真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的、能把人从睡眠中惊醒的梦境,这种惊醒会破坏睡眠连续性,导致睡眠质量下降。长期做噩梦还可引发焦虑、抑郁等情绪问题,加重心理负担。如果频繁被噩梦惊

醒,并影响白天的状态,建议寻求专业医生的帮助。

如今,智能穿戴设备已经成为不少人的生活必需品,比如智能手表、睡眠手环等。通过佩戴这些电子产品,可以给出睡眠评估报告。有些人会因为报告中深度睡眠时间不长感到焦虑。到底深度睡眠达到多长时间才算正常?

根据睡眠分期的标准,成年人的深睡眠占整夜睡眠比例是13%—23%。也就是说,如果晚上睡眠时间是6—7小时,整夜深睡眠达到50分钟就是正常的。而且随着年龄的增长,深睡眠的比例会逐渐减少,这是一个正常的生理变化,不用过度担心。

此外,家用的智能穿戴设备,是通过心率、身体活动等指标来推断睡眠的分期,其与临床上使用的标准多导睡眠监测设备相比还有一定差距,测得的数据也不能直接作为诊断依据。

对于健康人群来说,最

好的“睡眠监测设备”是自己对自身状态的感知。与其纠结前一晚的睡眠数据,不如问自己一个关键的问题:我白天的精神状态怎么样?能否正常处理工作和生活中的事情?如果日间功能正常,那么睡眠就是优质的睡眠。

深睡眠的时长是通过培养健康睡眠习惯增加的。比如,作息时间尽量规律,日间增加光照、适当的体育运动等。此外,下午以后尽量限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入。其实最重要的是让身心放松下来。

推荐给大家一个非常有效的放松方法“渐进式放松练习”:平躺在床上,轻轻闭上眼睛,先做几个深呼吸,然后把注意力带到头顶,在意念中想象头顶放松,然后用此方法依次放松面部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背以及下肢等部位。从头到脚,每个部位都放松一遍,有助于更好地进入深睡眠。(北京青年报)

防治春季呼吸道过敏 “练”和“戒”是关键

春天,风媒花粉对过敏症患者尤其是患有慢性呼吸系统疾病人群的影响特别大,是过敏性哮喘的高发季节。数据显示,大约60%的哮喘患者急性发作与春季花粉有关。过敏性哮喘可发生于各年龄段,以儿童与青壮年多见。其症状主要以反复发作的喘息、胸闷、咳嗽、气促为主,多在夜间、凌晨加重,接触过敏原后快速出现。

科学防治花粉引起的呼吸系统疾病,既要重视短期措施,更要坚持长期管理。

短期常规措施可归纳为“挡”“洗”“药”“避”四字诀。“挡”即戴口罩等物理防范措施,“洗”是常洗眼洗鼻洗手,“药”为合理使用针对性治疗药物,“避”是主动避开在花粉高浓度的时间外出。

更重要的还需要长期维护呼吸道健康,预防肺功能发育不完全,防止肺功能的衰退速度过快。这其中,“练”和“戒”是关键。

“练”是选择合适的锻炼方式。临床推荐游泳,游泳是提高肺部储备更高效的运动。研究显示,儿童期开始进行长期系统游泳训练,其肺活量和全肺容量普遍比进行陆地运动的同龄人高出

10%—20%。

“戒”是戒烟。直接深入肺部的尼古丁颗粒,对肺部的损伤终身不可逆。对于吸烟者来说,无论何时戒烟,对减缓肺功能的衰减速度都是立竿见影的。

针对过敏性哮喘,同样可防可控。

首先要规避诱因,阻断发病。室内环境保持通风,湿度控制在40%—50%,抑制霉菌滋生。花粉季关闭门窗,回家后及时淋浴、清洗鼻腔,避免花粉残留。严格戒烟并远离二手烟、三手烟,避免油烟、油漆、香水、甲醛等刺激性气体。

早诊早治,防止加重。出现反复咳嗽、喘息、胸闷等症状,及时到呼吸科就诊,完善肺功能与过敏原检查,尽早明确诊断,确诊后启动规范化治疗。坚持每日记录症状与呼气峰流速,定期复查肺功能,每3—6个月随访一次,由医生调整方案。

控制发作,降低并发症。患者要坚持长期规范用药,维持正常肺功能,避免气道重塑。适度规律运动,保持规律作息,调节情绪,避免熬夜与过度紧张,增强机体免疫力。(人民日报)