

# 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对热闹开启。活动由无锡市医学会指导、无锡报业康养新闻学院主办,联合省市区各级医疗机构、大健康品牌、康养机构等共设50余个展位,打造集科普、体验、服务于一体的健康市集,推动健康服务“飞入寻常百姓家”。

多学科专家现场坐诊,为市民提供一站式问诊服务。无锡市人民医院内分泌科副主任医师俞琳、无锡市第二人民医院老年医学科副主任医师陈燕萍、江南大学附属医院内分泌科主治医师陈涯等耐心解答市民关于血糖、慢性病预防、体重管理等健康问题,让市民在家门口就能享受专业、贴心的健康咨询。

在“中医奇遇记·国潮养生坊”展区,无锡市中医医院带来的“龙砂一号”智能机器人吸引了不少市民驻足体验。通过面部识别、舌苔拍摄和脉诊仪采集,几分钟后即可生成一份详细的体质辨识报告。中医特色理疗同样备受欢迎,江南大学附属医院针灸理疗科主治医师魏华麟运用董氏奇穴、微针疗

法为市民缓解疼痛,无锡市龙砂医学流派研究院副院长陶国水则现场搭脉开方,提醒市民夏季养生要点。

减重与美容话题也热度不减。无锡市鹅湖人民医院营养科主任邓典峰、中医美容科主治医师谢乐,无锡市妇幼保健院医学美容科副主任医师黄渊柏等专家为市民提供科学减重和皮肤管理建议,让“美”与“轻”有据可依。

在运动体验区,无锡市锡山人民医院康复医学科主任陈兰帮助市民体验可穿戴外骨骼设备,感受科技带来的轻松行走体验。江苏省运动促进健康中心(无锡九院)工作人员为市民进行体质、体态检测并定制运动方案,江南大学附属医院康复科康复治疗师倪华健则用冲击波为运动损伤者提供专业理疗。

“食养美学·手作膳食堂”区域



同样人气旺盛。无锡市第二中医医院青囊有方推出养生面包、五红汤、小吊梨汤、荷叶绿豆冰糕等中药茶饮和糕点,老牌企业中萃也推出跨界产品,吸引众多年轻人驻足品尝。大科信息科技(无锡)有限公司展示的江大益生菌产品,也让市民对益生菌有了全新认识。

整场活动以全龄覆盖、好玩实用、专业权威的方式,让科学养生走进街头巷尾,真正打通了健康服务落地的“最后一公里”。(葛惠)

## 只需三步 把外卖吃得更健康

外卖快餐因便利和多样,已经成为很多人午餐的首选,甚至不少人用外卖解决一日三餐。那么,怎样才能让外卖吃得健康呢?专家支招,获得健康外卖,只需做好三个细节。

### ◆第一步 会挑

大家在点餐的时候要挑选“看得出原形”的食材,少选“看不出是什么”的菜品。比如说清炒时蔬、白灼大虾、卤鸡腿等,我们知道自己吃的是什么。而像午餐肉、鱼豆腐、烤肠这些加工程度很高的食材,原料不容易把控。

此外,还有一些干锅类、油炸类菜品,即使能看出原形是什么,但是油盐用量大多比较高,也不建议多吃。

### ◆第二步 会搭

这里的“会搭”指的是合理搭配,力争每餐做到“主食适量、蛋白质一掌、蔬菜两捧”。

外卖的特点是主食量比较大,很多人可能吃不完。点餐的时候建议备注要求主食少一点,比如米饭减半。同时,多点小份菜品,尽量保证荤素搭配。如果只点一个菜,可以选择那些有多种原料的菜品,保证每餐有一个手掌心大小的蛋白质食材,比如瘦肉、豆制品、牛肉、鱼肉、鸡肉等。

外卖的蔬菜普遍比较少,可以单独点一个蔬菜,比如清炒西兰花。如果商家没有,也可以自己备一根黄瓜或几个西红柿。

### ◆第三步 会备注

在点餐过程中,不少人都忽略了“备注”这个功能。最近有一项针对外卖平台700多家餐馆的调查显示,当顾客在点外卖的时候做了减盐备注,菜品里的盐含量会显著降低,一份减盐的菜品大约减少了1.3克盐。

所以在点餐的时候我们可以清晰写明“油少一半”“盐减半”“酱汁单放”这些要求,大多数商家都会配合。

学会备注、主动要求是非常关键的。以“酱汁单放”为例,我们可以自己控制蘸多少,控制油和盐的摄入。

### ◆加热外卖有讲究

最后还有一个小提示,我们收到外卖后,确认外包装完好,打开之后要尽快食用。一是口味更好,二是避免长时间存放可能导致食物变质。

有些朋友喜欢将放凉的外卖再次微波加热后食用,提醒大家在微波加热之前,看看包装上是否注明适合微波加热,最好是把这些食物转移到我们的日常餐具,比如瓷盘、瓷碗中再微波加热食用。(北京青年报)



为弘扬中医药文化,服务基层群众与侨界人士,6月16日,锡山区中医医院联合锡山区、鹅湖镇侨联,在鹅湖镇人民路社区开展中医惠侨义诊活动。现场设置八段锦教学、专家义诊、中医护理、康复理疗、养生茶品鉴、中药香囊制作及健康宣教等多个区域。丰富的体验项目让群众近距离领略中医药魅力,有效普及健康养生知识。

图片新闻投稿邮箱:  
jkrm999@163.com

## 大咖论“甲”探新知 这场学术论坛干货满满

日前,无锡市医学会、江苏省江原医院联合主办的“精准微创融合创新”甲状腺肿瘤微创实践学术论坛在无锡举办。国内甲状腺领域权威专家齐聚太湖之滨,围绕微创技术革新、基因诊疗研究、病理诊断升级、前沿指南解读等议题深入交流,推动区域甲状腺肿瘤诊疗向标准化、精准化、微创化提质升级。

当前国内甲状腺疾病发病率持续攀升,患者对诊疗安全、功能保留、术后美观及生活质量的要求不断提高,传统手术模式已无法满足个性化诊疗需求。江苏省江原医院院长邬宏恂介绍,本次论坛设置主会场与两大专题分会场,采用“国内权威专家+本院青年骨干”同台授课模式,聚焦机器人手术、免充气经口腔内镜等前沿微创术式。他表示,甲状腺诊疗已告别“一切了之”的传统模式,精准微创、保功

能、重预后成为行业共识。论坛旨在推动前沿技术规范化、普及化发展,促进优质诊疗资源下沉基层,提升区域疑难病例处置能力,惠及广大甲状腺疾病患者。

上海交通大学医学院附属仁济医院王卓颖教授聚焦RET基因融合型甲状腺癌诊疗前沿分享成果。他表示,RET基因融合突变在分化性甲状腺癌中较为常见,常规单基因检测存在局限,依托该类肿瘤专属的临床与超声影像特征,可精准筛选多基因检测适用患者,提升诊断精度、节约医疗资源。该突变高发于儿童及青少年,10岁以下患儿占比超90%,肿瘤侵袭性强、易转移、预后较差,且不同融合亚型对靶向药物敏感度不同。他强调,超声影像联合多基因检测的术前精准分型,是攻克此类疑难病例的关键。

上海市第六人民医院刘志艳

主任结合最新前沿成果,解读甲状腺病理诊断新进展。她指出,甲状腺病理诊断已迈入形态、免疫、分子整合诊断新阶段,并针对多项临床诊疗难点给出标准化实操方案,打通诊疗协作壁垒,为规范化诊疗提供权威支撑。

本次两大分会场内容扎实、特色鲜明,分别围绕外科实操、围手术期护理、内分泌管理、消融技术等方面开展专项研讨,省内专家及医院骨干分享多项临床经验。与会专家还围绕甲状腺微小乳头状癌诊疗是否降级、方案选择、风险评估等热点深度研讨,提出诸多实用临床思路。

未来,江原医院将持续深化跨区域学术协作,推动甲状腺诊疗技术创新普及,助力江苏及周边区域甲状腺诊疗向精准化、微创化、规范化、同质化发展,全力守护群众甲状腺健康。(杨洁丹)