

市中医医院成功举办“中医药宣传月”系列活动

□本报通讯员 李文斌

普法宣传、名医义诊、中医适宜技术体验、养生功法互动、中药茶饮品鉴……2024年江苏省中医药宣传月期间,市中医医院举办了精彩纷呈的中医药文化推广活动。

9月29日,市中医医院作为常州孟河医派代表,参加了2024年江苏省中医药宣传月及《江苏省中医药条例》颁布四周年开幕式活动。通过孟河医派临方炮制品、文创产品、特色制剂等展示,推广中医流派文化。

10月18日—20日,大庙弄·青年里,望秋养生局的中医集市,市中医医院专家在现场坐诊,为大家提供中医问诊、养生咨询等服务。同时,市民朋友沉浸式体验拔罐、刮痧等非药物特色疗法,感受中医药文化的魅力。

医院组织医护人员走进社区、公寓、企业等,为退役军人、退休教师、青年人等群体健康义诊,答疑解惑,指导养生,并开展经穴推拿、耳穴压豆、中药贴敷等中医外治法,让大家近距离感受不一样的中医药文化魅力。

10月11日下午,医院儿科护士长曹吉在科教城小学为40余位退休教师进行《老年养生穴位按摩》讲座,通过故事认识穴位,演示按压方法,并深入浅出讲解中老年人保健盲区,让大家对养生穴位有了更直观、深刻且全面的认识。

中医药宣传月期间,医院开展——“龙城杏林暖 岐黄校园行”活动,并且还邀请学生们参观孟河医派博物馆、中药陈列馆、5G智慧医院等,增强他们对中医药文化的理解和认同。市中医医院将以“江苏省中



药宣传月”主题活动为契机,在响应常州市卫生健康委“十百千万”惠民工程的同时,继续落实中医药方针政策,强化中医内涵建设,提升中医药

服务能力,满足群众健康需求,营造良好社会氛围,推动中医药事业在守正创新中高质量发展,为民众健康贡献力量。

省血防所专家来常调研

□本报通讯员 何明祯 姚瑛

自2018年达到血吸虫病消除标准以来,我市一直将螺情监测和钉螺控制作为血吸虫病防治工作的重要内容。今年,我市钟楼区邹区镇、新北区奔牛镇茅山河沿岸分别发现钉螺复现环境和新发环境,其中流经丹阳市河道中的一些滩块钉螺密度较高,我市第一时间将螺情通报给兄弟城市。

为商讨有效的灭螺方案,控制茅山河沿岸钉螺进一步扩散,我市疾控中心日前邀请江苏省血吸虫病防治研究所副所长杨坤和血吸虫病室副主任张键锋到现场进行实地查看,市卫健委副主任、市疾控局局长潘国才和市疾控中心党委书记、主任姚娟,副主任吕旭峰等陪同调研。

省血防所专家首先到茅山河仔

细察看沿岸环境,并询问上下游河道、船只通航、流动人员、沿岸养殖鱼虾螃蟹等情况,随后省、市、区、镇四级工作人员一起开会进行商讨。新北区疾控中心主任张友介绍了茅山河及有螺环境的基本情况,张键锋提出了针对性的药物灭螺方案,并提出做好环境清障、重点人群健康教育等工作。杨坤肯定了常州市敏感有效的螺情监测体系,并从螺情溯源、风险评估、处置措施等方面提出具体的指导意见,要求跟属地政府做好沟通协调工作,做好药物灭螺的同时关注舆论,避免药灾事故。潘国才对省血防所长期以来对常州血防工作的支持表示感谢,要求对螺情引起重视,向属地政府做好汇报和沟通,实施灭螺前做好水产养殖户摸排沟通,稳妥有序地开展灭螺工作。

接下来,市疾控中心将进一步加强

构建欧洲品质,数字种牙更高质

北极星口腔获瑞士士卓曼创始人称赞



□本报通讯员 星宣

日前,全球领先的牙科种植、修复及口腔组织再生领域品牌士卓曼与北极星口腔升级为钻石合作伙伴关系,其BLX植体创始人Ophir Fromovich教授到访常州北极星口腔。这进一步促进了北极星口腔医疗品质的国际化进程,从而使北极星口腔对标欧

洲先进口腔技术,为顾客提供高品质的数字口腔服务。

牙槽骨吸收严重 数字种牙难度超预期

72岁的胡先生是授牌仪式当天邀请的嘉宾。他曾在北极星口腔做过多次检查,但由于上颌牙列缺失常年佩戴假牙,导致他的牙槽骨出现了一定

程度的吸收现象,骨高度和宽度均难以达到传统种牙的手术要求。此次,国际口腔种植协会专家组成员、北极星口腔医疗总监罗新宇,选用士卓曼BLX种植体,配合动态导航种植系统,有效地解决了胡先生牙槽骨被吸收的难题,顺利完成手术。术后检测显示,种植体的稳固性、生物相容性等指标均好于预期。

数字导航+欧系植体 让种植精准稳固

据罗新宇介绍,士卓曼BLX植体的钛钴合金材质具有更高的机械强度和更小的直径,这使得植入过程更能适应狭窄的牙槽骨条件。它专有的表面处理技术,能够提升植体的亲水性,加快与骨的结合速度,使骨愈合过程更快更稳定。北极星口腔的动态导航种植系统,则在准确度层面赋予了手术更高的成功率。该系统具有全程数字化可视功能,让医生在手术中随时以微米级的直观视野清晰地确定下刀位置以及手术创口大小、深度、角度等

参数,确保手术更加精准、微创。

6星数字化体系 设备、人才、技术同步欧洲

本次钻石合作伙伴关系的签署,再次加快了北极星口腔医疗品质的国际化进程。2024年,北极星口腔实现了“6星数字化”建设,即搭建起三维数据采集、CAD/CAM设计+辅助制作、3D打印、数字手术治疗、人工智能管理和云服务6大系统,使得顾客获得更为精准的治疗,就医体验更加便捷愉悦,这也为治疗后的维护提供了全面的数据支持。

在人才建设和设备产品引进方面,北极星口腔拓宽国际渠道,不仅培养了诸多具备国际学术背景的专家医师,还致力于与欧洲各大口腔品牌广泛携手,实现技术、设备、产品等全方位国际化进程,从而保证了北极星口腔技术水平的逐步提升。

北极星口腔将用欧洲的医疗品质,缔造卓越的治疗效果,回馈百万顾客的支持与信赖。

做好保暖工作 还是手脚冰凉? 不妨试试这几招

一降温就手脚冰凉,尤其是女性,就算穿厚鞋袜、盖厚被子也捂不暖。专家表示,这可能不单单是因为天气寒冷或是保暖不够,这与体内阳气不足、不能温煦身体,或者气机郁滞、阳气不能够顺畅通达四肢末端有关。对于这种情况,推荐做好以下6点,有助于在冬日畅通阳气、温煦身体。

来源:人民网

<h3>食补暖身</h3> <p>注意膳食平衡,合理搭配,保证每日足够的营养摄入。如果吃得太多,身体能量跟不上,会使人体气血亏欠,导致四肢冰凉。</p> <p>不宜多食生冷、苦寒、黏腻的食物,如苦瓜、冬瓜等。</p> <p>体质虚弱的人群可适当温补,可多吃一些羊肉、坚果、韭菜等温热性食物。</p> <p>专家提示</p> <p>进补虽好,需补而有度,否则可能引起痰浊、湿热蕴结体内,导致内热烦躁等症。</p>	<h3>多晒太阳</h3> <p>晒太阳是最简单有效的暖身方法,每天晒30分钟左右。</p> <p>尤其是多晒颈部,因此处有督脉和膀胱经,是阳气运行流通的重要通道。</p> <p>专家提示</p> <p>最适合晒太阳的时间是上午9点至11点和下午3点至4点。</p>	<h3>睡前泡脚</h3> <p>泡脚可以促进血液循环,温暖全身,改善手脚冰凉的状况。</p> <p>睡前泡脚10至20分钟,身体微微出汗即可,泡完立即擦干双脚,并穿上袜子保暖。</p> <p>泡脚水温一般维持在38至43摄氏度为宜,水一般以没过踝关节10厘米为佳。</p> <p>专家提示</p> <p>足浴时可以加入红花、艾叶等温经通络药物,增强暖身效果。</p>
<h3>合理锻炼</h3> <p>运动可以有效改善末梢循环,促进气血运行。</p> <p>平时依据个人爱好、体力强弱选择运动方式,以有氧运动为佳,如瑜伽、散步、太极拳、八段锦等,微微出汗即可,不要大汗淋漓。</p> <p>专家提示</p> <p>户外运动时要注意环境温度、空气质量。</p>	<h3>养精蓄锐</h3> <p>精神压力过大、平时过度操心、时常心神不安的人也易手脚冰凉。</p> <p>保持心境平静,情绪安宁,含而不露,避免烦恼,使体内经络顺畅,阳气平和。</p> <p>专家提示</p> <p>为减少过度神劳,日常可用指腹按压或屈掌轻叩头部的百会穴,每次20至30次。</p>	<h3>中医调理</h3> <p>如果经常手脚冰凉,甚至冷到发白、发紫,怎样也暖不起来,可能是疾病造成的,建议及时就医。</p> <p>中医师会对患者进行辨证施治,根据不同的情况进行调理,包括中药、针灸、艾灸、穴位按摩等方法。</p> <p>专家提示</p> <p>心脏功能不全、神经功能失调、甲状腺功能减退都有可能致手脚冰凉。</p>



天使志愿服务一周活动安排

时间	地点	志愿服务内容	志愿服务开展单位
11月12日(周二)09:00—10:00	常州市儿童医院门诊大厅	专用用药咨询义诊“呵护脾胃,健康成长”	常州市儿童医院
11月12日(周二)09:00—10:00	常州市中心血站	血液知识及无偿献血政策科普	常州市中心血站
11月12日(周二)14:00—15:00	腾讯会议APP	孕产期运动指导	常州市妇幼保健院、常州一院钟楼院区
11月13日(周三)12:00—13:00	门诊产科二楼B1—08	孕期瑜伽	常州市妇幼保健院、常州一院钟楼院区
11月13日(周三)15:00—16:00	腾讯会议APP	婴幼儿常见眼病及眼保健	常州市妇幼保健院、常州一院钟楼院区
11月14日(周四)09:00—11:00	常州经开区横山镇龙宸铭著社区	世界糖尿病日义诊	常州市第七人民医院
11月14日(周四)14:00—16:00	常州经开区横山桥镇新利财富广场	世界糖尿病日义诊	常州市第七人民医院
11月14日(周四)19:00—20:00	常州市儿童医院微视频号直播	宝贝医课:宝宝脾胃的养护之道	常州市儿童医院
11月15日(周五)14:00—15:00	腾讯会议APP	宝宝疫苗接种知识及注意事项	常州市妇幼保健院、常州一院钟楼院区
11月16日(周六)09:00—10:30	门诊产科二楼B1—08	准爸爸训练营	常州市妇幼保健院、常州一院钟楼院区
11月16日(周六)12:00—13:00	门诊产科二楼B1—08	生育舞蹈	常州市妇幼保健院、常州一院钟楼院区
11月17日(周日)09:00—10:00	常州市武进区湖塘桥第三实验小学	主题讲座:《家庭情绪管理及问题应对》	常州市儿童医院
11月17日(周日)09:00—11:00	常州市中心血站	血液知识及无偿献血政策科普	常州市中心血站

常州二院举办第四届晋陵放疗会议和江苏省肿瘤放射物理会议

□本报通讯员 二宣

11月1日—2日,江苏省肿瘤放射物理会议暨第四届晋陵放疗会议——国家级继续教育项目《人工智能在近距离放射治疗中的临床应用与研究》和省级继续教育项目《超声引导下放射治疗新技术临床应用》在南医大三附院(常州二院)顺利召开,来自省内外近200人参加会议。

江苏省肿瘤医院院长何侠教授和北京协和医院邱杰教授在致辞中高度评价了常州二院放疗科近年来取得的成绩,称赞晋陵放疗会议已成为省内外具有重要影响力的论坛品牌。

会议聚焦放射治疗技术的最新理论、方法与发展,旨在探讨人工智能在近距离放射治疗中的应用以及超声引导放疗新技术的临床进展,既满足了



医学领域相互交流学习的需要,也有利于提高常州市放疗临床规范诊治水平,以期为广大肿瘤患者提供更优质的医疗服务。

南医大三附院(常州二院)“延陵院区——阳湖院区”定点班车时刻表

始发站	班车发车时间				
延陵院区	6:50	9:00	12:00	14:00	17:30
阳湖院区	6:50	10:00	12:50	15:30	17:30

乘车点:常州二院延陵院区东南角(延青路)常州二院阳湖院区东门
※周六、周日保留延陵院区6:50、9:00、17:30和阳湖院区6:50、10:00、17:30的班车,其他时段取消

一个传说,揭秘一个清除便秘的古方

话说当年乾隆下江南,舟车劳顿便秘多日,御医不敢乱用泻药。一寺庙老方丈闻之欣然开方:金银花、菊花煮茶熟,马齿苋与芹菜叶炒干后加入制成药膳粥。皇帝食之隔日畅快如厕,龙颜大悦收归官藏。此方不含泻药,取材天然不伤身体,还能全面祛除便秘。在民间传承千年,造福百姓。

新一代通便产品——“津尝通”,采用东北地区特有的绿心黑豆、山楂、马齿苋等优质食材,再结合当代人饮食习惯,利用低温37度发酵技术研制而成。津尝通不含任何泻药成分,每天晚餐后服用,一次几粒。它在体内如同一把刷子,把肠道里的毒便、宿便统统刷干净。同时津尝通能调节肠道的内环境,修复损坏的肠

粘膜,恢复肠道自主的排便功能。所以津尝通的服用量越来越少,直至停用,让老便秘患者摆脱便秘的困扰。津尝通从2009年至今已入驻常州15年。它帮助无数便秘患者,远离泻药的侵害,恢复自主排便的功能。那些由于长期服用泻药导致肠道异常,或自身年纪偏大,肠道功能衰退的顽固性老便秘患者,实现每天一次痛快快排便,彻底告别便秘的困扰。每天一次,一次几粒,一个疗程解决老便秘。市区:龙御膳食专营店(市区路桥市场B座605A室);湖塘南方大药房(常武中路9—03号,百岁鱼庄向南50米)。电话:0519—88050859(市区免费送货)。

温馨提示:5盒一周期,现全国正举行买4送1的优惠活动 广告

常州市第一人民医院	地址:局前街185号	电话:0519-68870000	常州市肿瘤(第四人民)医院	地址:新北区红河路68号	电话:0519-69806980	第904医院常州医疗区	地址:和平北路55号	电话:0519-83064102
常州市第二人民医院延陵院区	地址:延陵中路468号	电话:0519-88104931	常州市妇幼保健院	地址:钟楼区丁香路16号	电话:0519-88581188	武进人民医院	本部:永平北路2号	电话:0519-85579150
常州市第二人民医院阳湖院区	地址:滆湖中路68号	电话:0519-81099988	常州市儿童医院	地址:中吴大道958号	电话:0519-69808328	(常州市第八人民医院)	南院:武进区滆湖东路85号	电话:13915837120
常州市中医医院	地址:和平北路25号	电话:0519-88124955	常州市第七人民医院	地址:延陵东路288号	电话:0519-69800506	武进中医医院	地址:湖塘区滆西路6号	电话:0519-86582737
常州市口腔医院(市中医医院钟楼院区)	地址:北直街61号	电话:0519-86804028	常州市疾控中心	地址:泰山路203号	电话:12320	北极星口腔医院连锁	钟楼机构、武进机构、新北机构、天宁机构、青枫机构、溧阳机构	电话:0519-81899999
常州市第三人民医院	地址:兰陵北路300号	电话:0519-82009999	常州市卫生监督所	地址:泰山路199号	电话:0519-86608357	常州现代口腔门诊部	荷花池店:钟楼区荷花池公寓19-1	电话:0519-88120611
			常州市德安医院	地址:丽华北路157号	电话:0519-68016199		九洲店:钟楼区三陵九洲新世界四楼	电话:0519-88120633