

时光
有约

用心用情，延续跨越五年的大爱

这个金秋，赴一场健康之约！11月5-6日，2022无锡健康文化大会暨江苏省中医药宣传月无锡专场活动在惠山古镇景区举行。无锡百余医务工作者携手上海瑞金医院专家团在无锡市级主会场和8个市（县）区分会场联动开展义诊服务活动。现场人气火爆，医患互动温暖人心。自2018年起，无锡已连续举办四届健康文化大会，该大会已成为无锡卫生健康领域的健康惠民服务品牌之一，也是锡城市民每年翘首以盼的特色活动。

金辰 葛小林 高达 朱鲸润 陈敏 高艺/文
尤力庭/摄



上海瑞金医院呼吸科时国朝主任医师给患者建议



无锡市人民医院眼科主任医师赵伟给患者检查



无锡市二院心血管内科主任医师金艳给患者讲解



江大附院泌尿外科主任医师吴升听患者讲述病情



无锡市中医医院肿瘤科主任中医师尤建良给患者开方

“谢谢你！”患者专门来说感谢

“许主任，真的是你！”义诊首日，70多岁的姜阿姨来到现场，找到了无锡市人民医院内分泌科主任医师许岚，她抓住许主任的手连连说感谢，“幸好是许主任发现了藏在我身体里的‘炸弹’！”姜阿姨经常在惠山古镇散步，看到有义诊活动就想来看看许主任有没有来，“就是想当面和她说声谢谢！”

姜阿姨患有糖尿病30多年，5年前找许主任看病，想要调整用药。许主任在检查时发现姜阿姨颈部有可疑肿块，通过进一步检查确诊是甲状腺恶性肿瘤。随后姜阿姨在许主任的建议下进行了手术治疗。“5年下来，恢复得不错，医学上可以说是治愈啦。你身体健康，这就是最好的感谢！”许主任笑道。

11月6日上午8点半，家住东亭的采阿姨带着自己的病历本来到了义诊现场。“我从新闻上看到惠山古镇这里有义诊，一早上从家骑电动车赶过来的。”采阿姨告诉记者，“最近我看东西眼前总有一个小黑点，之前去医院看了，用了药不见效，这次听说无锡市人民医院的赵伟主任会来，我就特意赶过来的。”在仔细查看了采阿姨眼睛的情况，无锡市人民医院眼科主任医师赵伟给出采阿姨建议。

医生放慢节奏，边说边写给老人讲解

“医生，我最近血压总是忽高忽低，咋办啊……”“医生，我这血压总是降不下来，两种降压药一起吃还是没效果……”无锡市二院心血管内科主任医师金艳的义诊桌前排了很多老人。

“那你现在在吃什么降压的药？”“有没有随意停药、加量？”“现在冬季天气寒冷，血管收缩，血压高起来容易出大问题呀。”金艳主任耐心地给老人们讲解如何预防心血管疾病的方法。

义诊现场的老年人偏多，为了让老人听清听懂，医生放慢节奏，边说边写给老人讲解，还细心帮老人们用手机拍照存图。“老人家，您别急，慢慢记，你可以加入我们的患友群，身体有不舒服，可以在群里向医生咨询。”金艳主任提醒前来问诊的老人们。

市民将义诊名单抄在纸上，连连点赞活动

江南大学附属医院泌尿外科主任医师吴升在给患者讲解尿血的病因时，还画出草图帮助患者理解。为了方便老年人日后的咨询和联系，现场好几位专家提供了自己的微信公众号和患者微信群的二维码。

“我想看的科都写在两张纸上了，先看心血管内科……”朱老先生今年82岁，在女儿的陪同下来到义诊现场。“血糖高、血压高，都20多年了。最近有点头晕，手脚也不利索了，眼睛也有点模糊。”朱老先生掏出了两张纸，上面写了

他想要咨询的各家名医，让女儿先去了解名医们义诊的位置。

“刚才看了心血管科，现在江南大学附属医院眼科的医生刚帮我检查了眼睛，我应该可以排除白内障，我可以安心一点了。”朱老先生告诉记者。

老先生的女儿笑称，健康文化大会“搬”来所有的医院，心血管、眼科、呼吸科、耳鼻喉科、神经科等全都有，半天下来看了很多科。“这样的大型义诊希望一直办下去，我们老百姓真是太需要了！”

上海瑞金医院专家现场助力，问诊台前排起长队

此次，瑞金医院无锡分院也应邀参会，一大批上海瑞金总院专家团受邀来到无锡，为市民提供家门口的健康服务。“像您这样的情况，需要在日常工作中劳逸结合，注意颈椎保健，加强锻炼……”义诊现场，上海瑞金医院专家的问诊台前排起了长队。很多医生一上午都没有停歇，忙得没时间喝水、上厕所。“老人来咨询不容易，肯定要先给他们看完，我们医生辛苦没什么。”上海瑞金医院中医科主任医师沈小珩告诉记者。

“我之前特意赶上上海瑞金医院看病的，时国朝主任的门诊是一号难求。今天时主任对我的病情分析解读，给我提了不少建议。”市民刘先生连声道谢。

“我们到达现场的时候，已经有很多市民自发排队，等待我们上海专家的到来。这次我们两天内共有24位上海专家参与活动。血液科主任李军明、呼吸科主任时国朝都来到了现场。”瑞金医院无锡分院相关负责人介绍。

现场演示颈椎保健操、八段锦等

11月6日上午，无锡市妇幼保健院妇科主任医师袁华仔细听市民讲述病情。市民贾女士因为自己的妇科疾病困扰了好久，“平时上班一直没有时间去医院，周末看到惠山古镇有义诊活动，我就赶过来了。”袁华主任为贾女士写下了注意事项和药单。

无锡市精神卫生中心的义诊桌前，不少老人前来咨询睡眠多梦、焦虑等问题。该院临床心理科主任医师朱伟介绍，没有心理健康就没有真正的健康，但很多人碍于个人面子，对心理健康的意识不够，无锡市精卫中心互联网医院可以进行线上问诊，既保护了隐私，又解决了心理问题的困惑。无锡市康复医院专家还在现场演示颈椎保健操、八段锦健身操等，不少老人跟着练起来。

市民王女士的孩子经常多动、好动、精神不专注，平时在无锡市儿童医院儿童保健科副主任医师魏艳的门诊就诊。“我儿子在魏主任那里治疗半年，孩子注意力不集中的情况好了很多。”魏艳介绍，随着家长观念的改变，现在

大众对多动症都渐渐了解，很多孩子可以得到早期的干预。

无锡市五院中医科主任医师付德才的义诊台前不断有市民前来排队。“有好几位自免肝患者过来咨询。”付德才主任表示，自身免疫性肝炎是一种自身免疫异常引起的肝细胞免疫损伤，需要长期控制，建议这类患者饮食清淡，适当运动。

现场科普急救，快速学会“心肺复苏”

当发现有人心跳呼吸骤停倒地应如何应对？在义诊现场，无锡市急救中心急救专家在模型教具上进行心肺复苏操作示范，吸引市民前来学习。“手指并拢弯曲，掌心呈空心状，这样拍打在背部这个位置才是正确的。”针对冬季较为高发的异物卡喉状况，急救专家还演示了海姆立克急救法。

江苏省太湖疗养院、无锡市中心血站等单位为市民带来了免费量血压、测血糖、测血型的服务。不少老年人上前围观，测一测血型。“在医院里验血很多次，我还是第一次知道自己的血型是O型。”65岁的陈阿姨笑着说，“原来我也是万能供血者啊。”

让群众沉浸式感受中医药文化魅力

今年的无锡健康文化大会结合江苏省中医药宣传月，在惠山古镇青山门特设中医专场，由无锡市中医医院及各二级中医医院名科名医领衔的专家团队现场为市民提供义诊咨询服务，并带来中医特色技艺、文创产品、自制制剂展示。

11月6日整整一个上午，无锡市中医医院肿瘤科主任中医师尤建良的义诊桌前，总是排着长队伍，不少市民带着厚厚的病历和检查报告。现场喧闹，尤建良耐心地为前来咨询的市民一一搭脉，细心询问最近的饮食、睡眠情况，再开出药方。担心老年人记性不好，尤建良还将药方和注意事项全部写在纸上。

当天，无锡市中医医院非遗展示区，龙砂医学诊疗方法、黄氏喉科疗法、刘氏骨伤疗法、丁氏痔科疗法、杜氏金针手法等吸引了不少市民前来咨询了解。用中药材制作的扎染T恤、绣有中草药材的团扇和马克杯、中医防疫香囊等也吸引了年轻人的关注。医院相关负责人表示，这些新尝试旨在更好地传播中医文化。

现场，黑膏药制作技艺、贾氏接骨疗法、王氏面瘫疗法、严慎德堂严氏通淤液疗法、致和堂丸药制作技艺等传统医药非遗文化展位，吸引了众多市民朋友的眼球，纷纷上前近距离体验了一把不一般的中医药文化魅力。



义诊现场