



老张热线 13962408686

这个幼儿园何时启用?

有市民询问:星辰海幼儿园去年就竣工了,去年没招生,今年好像也没招生计划,这个幼儿园何时启用?

市教育局工作人员回复:目前星辰海幼儿园施教服务区内小班适龄幼儿人数未达到开园标准。后续将综合研判该区域适龄幼儿的实际入园需求增长趋势,以及周边幼儿园的学位剩余情况,动态调整并确定幼儿园的具体开园时间。

十八港路站具体位置在哪?

有市民询问:沪苏锡常城际铁路太仓先导段的十八港路站具体位置在哪?会不会对十八港路上的小区带来震动、噪音等问题?

市交通局工作人员回复:沪苏锡常城际铁路太仓先导段的十八港路站位于兴业路—中市路交叉口东南区域,距离十八港路东侧住宅最近的距离在180米以上。项目设计中已考虑环境影响,确保震动、噪声等环境影响符合有关要求。

这个游泳馆能增开晨泳吗?

有市民反映:天气渐热,来太仓市文体活动中心游泳的人渐渐多了,人多不利于水平较好的游泳爱好者锻炼。能否增开晨泳?

市文旅集团工作人员回复:市文体活动中心游泳馆为常年开放恒温泳池,营业时间从上午9时至晚上9时,时长为12个小时。鉴于目前晨泳人数较少,暂不考虑增开晨泳或延长场馆运营时间。

地下室乱堆放能否整治?

有金科旭辉悦章小区居民反映:业主在小区地下室的公共区域堆放了旧家具、砖等杂物,影响地下室面貌和环境卫生,如果不清理,怕有更多业主效仿,能否整治?

科教新城管委会工作人员回复:已经要求小区物业公司处理地下室杂物,并已处置完成,同时督促物业公司做好物业管理服务。目前,小区已成立业委会,业主也可向业委会反映。

拥有哪些证书退休后可拿津贴?

有市民询问:查阅网上资料得知,考取某些证书,退休后可以拿津贴,津贴金额根据区域政策有所不同,比如人力资源管理师、中级经济师等。请问在太仓,拥有哪些证书在退休后可以拿津贴?

市人社局工作人员回复:江苏省没有证书可以在退休后拿津贴。

哪些医院有长三角会诊中心服务?

有市民询问:太仓哪些医院有长三角会诊中心服务?收费标准如何确定?

市卫健委工作人员回复:长三角会诊中心服务于全国多家三甲以上医院。在太仓,市第一人民医院和市中医医院引进了长三角会诊中心服务;收费标准根据科室、病种而定,签订合同后都开具正规收费票据。

小区绿化能不能修剪?

有惠阳一村居民反映:小区中树木长得太茂盛,有的压电线,有的快挡车库门了。能不能修剪?

娄东街道工作人员回复:惠阳一村为开放式无物业小区,绿化树木生长过盛,如涉及回缩性修剪需求的,可按《苏州市城市绿化管理条例》申请;如涉及安全隐患方面的情况,可联系社区应急处置。

健身篮球场破损能否维修?

有璜泾镇居民反映:荣文会所对面的健身篮球场地面破损较严重,能否组织维修?

璜泾镇工作人员回复:已经和属地村及相关部门反映,将根据实际情况维修。

这里的道路能否硬化?

有沙溪镇半泾新村居民询问:家门前有条铺石子的泥路,雨天较滑,能不能硬化?

沙溪镇工作人员回复:经查看,该处道路非建设用地,目前暂无法硬化。

拒绝“第一支烟” 筑起健康防线

□本报记者 顾雪苗 文/图

是好奇心作祟,是耍酷心理,还是受周边环境影响,让你点燃了第一支烟?当一支又一支烟让你成瘾,你是否后悔过当初的那一口?由于生理和心理特点,青少年比成年人更容易受到烟草的侵袭。5月31日是世界无烟日,今年的主题是“拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不”。拒绝烟草不仅是拒绝尼古丁的诱惑,更是为生命筑起一道健康防线。



“吸烟一点都不酷”

“吸烟一点都不酷!”省太中专健身管理与指导专业学生李晨轩斩钉截铁地说道。因为所学专业,她对香烟的危害有着更为深刻的认识。作为学校禁烟志愿者,她积极投身禁烟宣传工作。让她欣喜的是,参与志愿活动一年多以来,她没有发现校内学生吸烟。

另一位学生胡鸿屠也分享了自己的经历:“不管是传统香烟还是电子烟,我从来没产生过一丝好奇心。在我看来,吸烟压根就不是一件时尚的事,它不仅危害身体健康,还会浪费你的钱。”他提到,父母那一辈抽烟的人不少,但自己身边的同龄人几乎没人接触烟草。“父母严禁我碰烟草,学校也明令禁止学生抽烟。”

据悉,省太中专一直致力于打造“无烟校园”,全校师生均禁止在学校抽烟。校园内,从教学楼到教室,再到卫生间,随处可见禁止吸烟的标识标牌。省太中专副校长赵阳介绍,学校不仅在宣传上下足功夫,通过张贴标语营造氛围,还明确划分禁烟责任区,安排学生干部和值班教师每日巡逻,确保禁烟措施落实到位。此外,学校结合文明校园创建工作,组织师生志愿者定期清理烟头,用实际行动维护校园的清新环境;定期开展禁烟主题班会和健康知识讲座,引导学生树立正确的健康观念,增强禁烟意识。赵阳表示:“对于校园内出现的吸烟行为,学校会依据校规给予相应的批评处理,以严格的制度保障禁烟工作有效推进。”

多措并举之下,无烟理念在省太中专蔚然成风。“让学生们自然而然地拒绝‘第一支烟’,是对他们的悉心呵护与关怀,我们要为他们营造一个健康、积极的学习环境,助力他们茁壮成长。”赵阳表示。

据悉,我国超过半数的吸烟者在20岁前首次接触烟草。吸烟对青少年健康的危害,主要表现在尼古丁损害大脑,导致注意力不集中、记忆力下降、学习能力变差等,甚至可能引发学习障碍、焦虑等问题。为此,让青少年拒绝第一支烟成为控烟的关键。市卫建中心副主任周奕介绍,今年4月,中心与8所中小学校签约共建。为了让“拒绝烟草”的理念从小就在青少年心中扎根,结合青少年的认知特点,将烟草危害科普实验秀等系列科普文活动融入主题班会和健康教育课,以生动有趣、直观形象的方式向青少年揭示烟草的危害。

此外,市卫建委聘任了一批健康生活方式指导员,组建“姜城无烟啄木鸟”队伍,请他们不定期对机关、学校、医院及车站、商场等重点公共场所开展无烟环境暗访。



“老烟枪”也能戒烟

“老烟枪”还能戒烟吗?在5月底举行的2025年太仓市社区戒烟综合干预项目“世界无烟日”主题宣传活动中,曾经的“老烟枪”现身说法,分享了他们的戒烟历程。

去年11月,娄东街道在社区戒烟综合干预项目的支持下举办了一场戒烟大赛,有着44年烟龄的韩靓,因明显感受到吸烟对健康的危害,报名参加。他感慨:“戒烟要有毅力,家人朋友的支持也很关键,医生的指导更不可少。我成功戒烟后,咽干、精神疲劳、胸闷、体力差等症状有了明显好转。”

“真的很后悔抽了第一支烟。”同样成功戒烟的顾耀祖直言悔不当初,“最直观的危害就是对外貌的影响,脸色和牙齿都变黄了。因为烟瘾大,还影响了

我的睡眠。如今戒烟成功,感觉焕然一新。”

通过戒烟大赛,16位参赛者成功戒烟。市一院呼吸与危重症医学科主治医师周娜娜是戒烟大赛的指导医生,她介绍,戒烟需要长期坚持,除了个人的毅力,还需要科学的指导和家人的陪伴。开始戒烟后要立即清除家中的烟用品,并尽量避免接触吸烟环境。同时,可以通过听音乐、运动、阅读等方式转移注意力,保持口腔忙碌,如嚼口香糖、喝水、吃水果等。在生活习惯上,要均衡饮食,规律作息,适量运动。她提醒:“如果戒烟过程中遇到困难,可以遵医嘱选择戒烟药物进行辅助。纯靠个人毅力戒烟,成功率非常低。但在医生正确指导下,配合

使用合适的戒烟药物,戒烟成功率能达到60%。”

周奕表示,市卫建委将从戒烟大赛中总结经验,打造可复制、可推广的社区戒烟服务模式,完善社区戒烟服务体系,提升市民戒烟意愿与成功率。

近年来,市卫建委深入实施控烟行动,取得明显成效。国家和省先后两次在我市试点社区戒烟项目,建成市级规范化戒烟门诊两个、社区戒烟干预室7个,培养了一批戒烟专业人员,实现市镇两级戒烟服务无缝互动。近期,还引入了家庭医生“居民戒烟服务包”。

目前,我市15岁以上人群吸烟率为20.48%，“十四五”末,将实现成人吸烟率降至20%以下的目标。

吃荔枝竟致低血糖昏迷?

医生紧急提醒食用禁忌

据报道,近日,广东一名女子过量食用荔枝后,次日睡醒出现头晕不适、持续性鼻出血等症状,急忙前往医院就诊,最终被诊断为“荔枝病”。

科普博主称,此病严重时会引起休克甚至死亡。网友连忙追问:“还有这种病?”

什么是荔枝病?

“荔枝病”也叫“低血糖急性脑炎综合征”,发病人群以4~11岁的儿童较为多见。“荔枝病”一旦发生,会导致人体出现低血糖现象,甚至可能引发低血糖性脑病。症状轻的人会出现头晕乏力、心悸气促、面色苍白、口渴、饥饿等症状。重症者会四肢厥冷、脉搏细数、血压下降、呼吸困难、意识模糊、瞳孔缩小、突发昏厥,甚至引发低血糖性脑病、肝损伤乃至休克,如果不及救治,可在数小时之内危及生命。

荔枝为何会引发低血糖?

可能会有人疑惑:虽然荔枝甜,但其他水果也甜,也有大量糖分,为什么没有西瓜病、草莓病、芒果病呢?

首先,荔枝中含有氨基酸次甘氨酸A和α-次甲基丙环基甘氨酸,它们能显著促进血糖降低。

其次,荔枝本身含有大量葡萄糖、蔗糖与果糖,人体若一次性摄入太多,容易刺激胰岛分泌,从而引发低血糖反应。尤其是空腹时,体内血糖水平本来就低,若多食荔枝,就更是雪上加霜。

专家分析,血糖调节功能差的人,果糖转化为葡萄糖的作用更弱,大量摄入果糖时,会更容易引发低血糖。儿童因为体内激素调节能力尚未发育完全,灭活胰岛素能力不足,且果糖含量也不够高,更容易得“荔枝病”。

据科普中国,氨基酸次甘氨酸A和α-次甲基丙环基甘氨酸这两种“毒素”并不是荔枝特有的,比如次甘氨酸A就是一种存在于无患子科植物中的非蛋白氨基酸,也是引起牙买加呕吐病的罪魁祸首。而这种病其实也算得上是“荔枝病”,因为人们会在进食大量被称为西非荔枝的阿开木果实后产生呕吐现象,严重时同样会导致死亡,这种疾病多发生于阿开木广泛生长的加勒比海和西非国家。

因此,光有糖其实不足以引起荔枝病,还需要有这两种“毒素”打配合。毕竟我们日常生活中不光会在吃水果时摄入糖,喝的饮料也有很多用糖调味,虽然有荔枝病的存在,但也不用对糖产生误解。

怎样才能避免荔枝病?

1. 避免空腹食用。
2. 避免过量食用。按照《中国居民膳食指南》建议,成年人每天吃200克~300克水果较为适宜。按一个荔枝20克计算,正常成年人一次最多吃10~15颗,幼儿、体弱食量小者每次不超过5颗。
3. 部分疾病患者慎食。患有扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘的病人都要避免进食鲜荔枝,尤其是糖尿病患者,最好避免食用。

不小心得了荔枝病怎么办?

如果吃荔枝后出现了低血糖症状,在未发生抽搐、昏迷等严重症状的情况下,可以先通过摄入糖果、蜂蜜、白砂糖、饼干等家中常见的食物来紧急缓解症状。

但需要注意的是,用果葡糖浆调味的甜味饮料、牛奶、冰淇淋、巧克力等缓解效果不佳,不建议用于急救。

此外,如果已经出现了比较严重的症状,比如抽搐、神志不清等,建议直接拨打急救电话送医,不要擅自喂食食物或者水,避免发生窒息。(来源:太仓融媒)