



大暑过后,高温与潮湿交织的天气给人体健康带来诸多挑战,各类疾病也随之进入高发期。日前,记者了解到一套全方位的养生“组合拳”,为不同年龄段、不同健康需求的市民提供贴心健康保障。

银龄守护

科学养生度盛夏

近期,受持续高温及天气多变影响,市中医医院老年病科床位已全部收满,患者多集中于呼吸道、消化道疾病以及中暑等症状,危重病例占比较高。老年病科副主任张灏为老年人开出了一系列实用的养生良方。

饮食方面,推荐选择生津止渴、健脾开胃的食材。冬瓜作为消暑佳品,兼具解渴生津与消炎利尿之效;苦瓜可健脾开胃,亦有助消除水肿;西瓜虽能清热解暑,但老年人需注意适量食用,以免引发肠胃不适。此外,柠檬、山楂、葡萄等酸性食物也值得推荐,其酸味具有生津止渴功效,特别适合长期处于高温环境下的老年人。适量饮用中药制剂酸梅汤也是不错的选择。

针对高温天气导致的水分及微量元素流失问题,张灏建议老年人采取少量多次的饮水方式,每次饮用100-150毫升,并可在水中加入适量食盐以补充电解质。他同时强调,老年人应避免食用生冷刺激性食物,以防损伤脾胃功能,引发腹痛腹泻等不适。

张灏提醒,今年我市已出现老人因热射病死亡的案例。台风过后,重返高温天,老年人不能因为节约而不开空调,一定要做好防暑降温措施。

高温天里话

□本报记者 顾雪苗 文图

养生



倾听民声·关注民生

太仓市12345政务服务便民热线协办

青春“享瘦”

减肥祛湿新风尚

在国家提倡科学减重的背景下,年轻人愈发注重将养生保健与科学减重相结合。中药版酸梅汤及减肥祛湿类茶饮的推出,为年轻人的健康减重之路提供了新选择。

市中医医院推出的酸梅汤2.0版在传统配方基础上大胆创新。传统配方为乌梅20g、山楂10g、陈皮5g、甘草3g、薄荷3g,以桂花冰糖调味。在此基础上,2.0版特别添加了荷叶和决明子两味药材。药剂科主管药师徐倩解释道:“山楂与荷叶协同可调节脂肪及糖代谢,决明子与陈皮搭配能促进肠道蠕动。经炒制的决明子自带香气,不影响整

体口感。”

针对脾虚湿阻型肥胖人群,市中医医院还推出了苡仁茯苓茶。这款茶由炒苡仁10g、茯苓6g、广陈皮3g煮制而成。徐倩介绍:“大多数肥胖与湿气重有关,该茶饮遵循渗湿利水原则精选药材。”

根据《肥胖病的诊断及疗效评定标准》,肥胖可分为脾虚湿阻型、肝郁气滞型、脾肾阳虚型、胃肠实热型4种证型。市中医医院针对不同证型定制了个性化茶饮。不过,徐倩表示,中医讲究辨证施治,建议市民在使用前咨询专业中医师,根据个人体质选择合适配方。



全民防护

中医妙招护安康

近期备受关注的基孔肯雅热是由蚊媒传播的急性传染病,主要表现为发热、关节痛和皮疹,多数症状较轻。中医传统防蚊方法中,中药驱蚊包以其便捷实用的特点受到青睐。

市中医医院推出的防蚊香囊选用金银花、丁香、冰片等药材,经适当捣碎后装入透气香囊袋,可有效驱赶蚊虫。需要注意的是,孕妇、哺乳期妇女、过敏体质者以及婴幼

儿慎用或禁用此类产品。

针对夏季睡眠问题,市中医医院还推出具有安神效果的香囊。这类香囊主要选取檀香、薰衣草、合欢花等安神药材,其散发的淡淡香气有助于放松身心、改善睡眠。

此外,“冬病夏治”是中医传统特色疗法之一,市中医医院的三伏贴治疗将持续至8月底,有需求的市民可合理安排时间前往贴敷。



老张热线 13962408686

今后小区的装修垃圾怎么办?

有科教新城天镜湾小区居民反映:物业公司说现在的装修垃圾池到9月底就不用了,那么以后装修垃圾放哪里?怎么处理?

科教新城管委会工作人员回复:据了解,天镜湾小区于2022年6月交付,目前已交付满3年,建筑垃圾池设于小区西北角37幢围墙旁。2024年7月,就有高层业主提出拆除建筑垃圾池的要求,鉴于当时小区整体装修率不足40%,未实施。如今,小区装修完成率已升至60%,众多高层业主再次强烈要求拆除建筑垃圾池,并要求物业公司明确拆除时间。目前,相关拆除方案暂未确定,待垃圾分类办、社区、物业公司及业主代表商议方案确定后,会向全体业主发布正式告知,明确建筑垃圾池的拆除及装修垃圾处理事宜。

这里能否设公共自行车站点?

有市民分别询问:熙和樾庭小区周边、十八港路天和雅园或悦园小区周边能否设公共自行车站点?

陆渡街道工作人员回复:熙和樾庭小区周边暂未列入新增公共自行车站点建设计划,将持续关注该片区出行需求变化,适时纳入未来规划评估;目前距熙和樾庭小区最近的公共自行车站点为太仓市工人文化宫自行车站,距小区约800米。已规划于今年下半年在十八港路悦园小区正门新增公共自行车站点,目前距天和雅园最近站点为富达路公共自行车站点。

市三院及周边有公共充电桩安装计划吗?

有向阳路居民反映:住老小区无固定车位,因此不能安装私人充电桩,有没有在市第三人民医院安装公共充电桩的计划?

市城发集团回复:城发集团将会与市第三人民医院及周边区域对接充电服务,加快城市充电桩的建设进度,为市民提供更便捷的充电服务。



苏州国信集团再获“2025 苏州民营企业 100 强”

企业精神

团结务实 兼容并蓄

经营理念

诚信 结盟 开拓 共赢

日前,“2025 苏州民营企业 100 强”榜单正式揭晓,苏州国信集团再获“2025 苏州民营企业 100 强”。

苏州国信集团的前身是太仓对外贸易公司,创立于1980年1月,2000年改制并组建成立苏州国信集团,是典型的混合所有制企业。现有30多家子公司,在职员工近300人。经过多年发展,已形成集金融投资、国际贸易、产业地产于一体的多元化协同发展的产业布局,核心竞争力、综合实力和美誉度得到显著增强。

苏州国信集团先后获评中国进出口500强企业和中国现代服务业500强企业,是中国对外贸易信用体系指定示范单位和外贸企业信用3A级单位,也是江苏省现代服务业百强

企业、江苏省优秀企业和苏州市现代服务业10强企业、苏州市民营企业100强,同时也是太仓市民营企业纳税大户、太仓市突出贡献企业。2024年以来,苏州国信集团持续在产业转型升级、主营业务拓展、运营效率提升、有效管控风险等方面精准发力,实现稳健发展的既定目标。

下一步,苏州国信集团将启动“十五五”规划制定工作,坚持稳中求进的工作总基调,深入推进金融投资、国际贸易、产业地产实现资源共享、协同发展;重点开展强化业务拓展、优化考核机制、实现人才强企、推动效能提升等专项行动,推动内部管理水平再上新台阶。抓住关键变量,主动拥抱变化,勤奋工作,注重实效,切实推动苏州国信集团高质量发展再上新台阶。

