

献热血 送关爱 促就业

冬日里的暖心事儿一箩筐

技能培训拓宽残疾人就业路

“学一门手艺,心里就踏实了!”

晚报讯 和面、醒面、煎制……昨天上午,经过1个多小时的制作,聋人小伙吉祥做成了一道中式面点——手抓饼。吉祥来自海安,他表示,学一门手艺,心里就踏实了。

24日,为期7天的全市残疾人中式面点提升培训班开班。市残疾人服务中心邀请市旅游中专学校专职教师、高级面点师苏连华授课。苏老师从

用料配比、揉面手法以及制作要点、造型技巧等方面进行讲解和演示,同时根据学员们的掌握程度进行“手把手”辅导。

“大伙儿认真学了6天,明天将参加理论考试和技能鉴定考核。”49岁的肢体残疾人单小芝来自如东,平时以摆地摊维持生计。她说:“老公在建筑工地做瓦匠,年龄逐渐大了;儿子在工厂做装配工。我学好这

门手艺,将来全家开一家中式面点店蛮好。”

市残联党组书记、理事长杨丁勇说,这次培训要让残疾人学员学到一技之长,拓宽就业渠道。市残疾人服务中心将继续做好参训学员的跟踪服务工作,并根据学员们需求推荐安置就业,帮助带动更多的残疾人朋友实现就业。

记者尤炼 通讯员厉顺慈

军休干部助力贫困学子 爱心基金累计捐款21万元

晚报讯 “我们赞助的这批医学院孩子快毕业了,明年又会有新面孔与我们见面。”近日,2021年度“南通大学祈程爱心奖学金”发放仪式在南通大学医学院举行,北郭军休所所长宋卫国和3位军休干部为本年度4名优秀学生发放了奖学金。

“我们一定不辜负军休干部的期望,尽自己最大的努力回报社会。”学生代表周艺帆在领取奖学金后表示会珍惜这份来之不易的奖学金。

据悉,“南通大学祈程爱心奖学金”设立于2017年,共资助过20余名贫困学生,所有奖学金均取自南通市北郭军休所军休干部“爱心基金”。2010年,在军休干部管委会的带领下,北郭军休所全体军休干部积极响应捐

款,成立了“爱心基金”,十年间累计捐款21万元。“爱心基金”先后捐助贫困学生、残疾儿童、社区困难居民、灾区人民、疫情城市等十余次,军休干部的善举受到了社会各界的大加赞扬。

退役军人退役不褪色,军休干部银发再生辉。北郭军休所管委会主任军休干部丁建凡表示虽然军休干部退役了、年纪大了,但他们的心仍是火热的,他们肩上那份军人的荣誉感和使命感一刻也不曾放下。尽一些绵薄之力为青年人提供一些支持,就是为党和国家的事业贡献余热。将来还要继续坚持并把这种优良的传统延续下去,让“爱心基金”发挥更大的作用。

记者李慧

献血车开进唐闸公园

菊花展中多了一抹“热血红”

晚报讯 近日,市中心血站的献血车开到了唐闸公园菊花展区。

游客陈丽女士说:“没想到今天来菊花展还能遇到献血车,没多想就上来了。”陈女士第一次献血就慷慨地捐出400毫升全血。献血车上还迎来了一对有爱的母女。女儿马海荣说:“听爸爸说这边有献血车,

我和妈妈特意赶来献血。”母女俩齐心捐献出800毫升全血。

献血车旁,一群身着红马甲的志愿者为流光溢彩的菊花展增添了一道独特的风景。他们是南通市无偿献血志愿者协会的成员们。他们分散在人群中,通过向游客发放宣传资料、答疑解惑等方式科普无偿献血知识。

一直以来,市中心血站积极尝试拓展新的献血模式,除了在特殊节日策划相关活动之外,在人气高的展区活动上也会出现献血车的身影。据统计,11月的3次周末活动,有70人走上献血车,共计捐献全血25300毫升。

通讯员马淳湔
记者冯启榕

中医辨证调治,远离骨松病痛



南通市中医院骨伤科举办骨质疏松患教活动

中国是目前世界上老龄人口最多的国家,而骨质疏松症严重威胁着老年人的健康。世界卫生组织将骨质疏松症视为心血管疾病之后,第二大致死的健康照顾问题。骨质疏松症在我国中老年女性群体中尤为严重,50岁以上女性患病率超过30%;到了65岁以上年龄组,患病率则超过50%。该病会引发骨质疏松性骨折、腰背疼痛等一系列健康问题。同时,由于我国女性的平均寿命逐年增加,老年女性数量增长明显。因此,骨质疏松症已成为

一个严峻的医学问题和社会问题,应积极、及早采取多方面措施防治骨质疏松症。

目前,骨质疏松症的发病机理尚未完全阐明,一般认为与内分泌、年龄、免疫、遗传、药物、营养、运动等多因素有关。诊断以双能X线检查骨密度作为金标准。西医治疗以补充钙剂为基础,同时辅以活性维生素、雌激素、降钙素、双膦酸盐等。

中医药在骨质疏松症的防治方面具有一定的优势,在改善患者的腰背疼痛、跛行等临床症状、提高生存质量等方面积累了一定的经验,同时中医药还具有副作用相对较少、治疗方法应用方便、费用相对较低等优势。

《黄帝内经》有云:肾为“先天之本,主骨、生髓”。随着年龄的增长,筋骨随肾中精气经历由强盛转为虚衰的过程。由于肾虚导致精亏,由精亏导致髓失所养、骨髓空虚。因此,中医认为肾虚为骨质疏松疾病之本。

同时经过多年对骨质疏松症的

研究,目前比较公认骨质疏松症为本虚标实之症,其中脾胃阳虚是重要的致病因素;肝阴不足在骨质疏松症的发生中有特殊作用;血瘀是骨质疏松症的重要促进因素。因此临床上常见有脾肾阳虚型、肝肾阴虚型、肾虚血瘀型这三种证型。

脾肾阳虚型主要表现为腰背冷痛,酸软乏力,甚则驼背弯腰,活动受限,畏寒喜暖,遇冷加重,尤以下肢为甚;或小便不利,小便频多,或大便久泄不止,五更泄泻;或浮肿,腰以下为甚,按之凹陷不起,舌淡或胖,苔白或滑,脉沉细弱或沉弦迟。治以温补脾肾,强筋壮骨为法。常用方剂有右归丸或金匱肾气丸等。

肝肾阴虚型主要表现为膝酸痛,膝软无力,下肢抽筋,驼背弯腰,形体消瘦,眩晕耳鸣,或五心烦热,失眠多梦,女子经少经绝,舌红少津,少苔,脉沉细数。治以滋补肝肾,填精壮骨为法。常用方剂有左归丸或六味地黄丸等。

肾虚血瘀型主要表现为腰背及周身疼痛,痛有定处,痛处拒按,筋

肉挛缩,舌质紫暗,有瘀点或瘀斑,脉涩或弦。治以补肾活血,化瘀止痛为法。常用方剂有补肾活血方或骨疏康颗粒等。

另外,中医的针灸、推拿等可通过刺激经络和腧穴,调节脏腑器官功能,达到宁心安神、健脾和胃、调和气血、平衡阴阳的功效。中医练功疗法如太极拳、五禽戏、八段锦等,可提高人体的肌力、灵敏度、协调性、平衡能力,防止跌倒,降低骨质疏松性骨折的发生率。

作者简介

顾伏龙 南通市中医院骨伤科副主任中医师,医学硕士,南通市“十四五”青年医学重点人才,国际关节镜学会、膝关节外科和运动医学会会员,中华医学会足踝外科分会青年委员,江苏省中医药学会骨伤科分会青年委员,江苏省中西医结合学会外治法分会青年委员,南通市医学会骨科分会会员。主要研究方向:退变性关节炎疾病和运动性损伤的中西医结合诊治。