

嘉兴一院将优质医疗服务送到倪家浜村村民“家门口”

■依 愿

近日，嘉兴市卫生健康委员会相关负责人，嘉兴大学附属医院(嘉兴市第一医院)党委书记姚明，院党委委员、副院长袁斌一行，前往嘉兴一院派驻指导员的南湖区大桥镇倪家浜村，见证医院检验科党支部和倪家浜村党支部党建联建签约，并开展专家义诊、夏日送清凉活动。

今年，嘉兴一院响应上级关于乡村振兴、干部下沉帮扶的工作部署，主动担当社会责任、密切联系基层群众，选派检验科首席专家邹洪兴同志到倪家浜村担任驻村指导员，这既是落实新时代党建引领基层治理、深化乡村振兴帮扶工作的具体行动，也是医院

践行公立医院公益初心、深耕民生服务的重要实践。

姚明代表嘉兴一院党委，向长期以来关心支持医院基层帮扶工作的市卫生健康委和大桥镇领导、倪家浜村各位村干部表示衷心感谢，也向驻村履职的选派干部致以诚挚问候，并寄予殷切期望。他表示，此次检验科党支部与倪家浜村党支部正式签订党建联建协议，标志着双方帮扶模式从临时性点对点支援，升级为组织共建、资源联动、服务连通的常态化合作。倪家浜村作为大桥镇最大行政村，特色水果产业具备区域影响力，后续可结合医疗健康服务探索“产业+健康”协同赋能路径。

随后，嘉兴一院的医疗专家团队为当地村民们开展义诊活动。来自疼痛科、骨科、消化内科、皮肤科、心血管

温度、乡村振兴有实效。

大桥镇党委副书记、镇长张一欣对嘉兴一院医疗专家团队的到来表示感谢。他表示，嘉兴一院将优质市级医疗资源送到村民“家门口”，有效解决了群众看病问诊难题。此次检验科党支部与倪家浜村党支部正式签订党建联建协议，标志着双方帮扶模式从临时性点对点支援，升级为组织共建、资源联动、服务连通的常态化合作。倪家浜村作为大桥镇最大行政村，特色水果产业具备区域影响力，后续可结合医疗健康服务探索“产业+健康”协同赋能路径。

随后，嘉兴一院的医疗专家团队为当地村民们开展义诊活动。来自疼痛科、骨科、消化内科、皮肤科、心血管

内科、内分泌科、中医针灸科的7位专家为村民细致查体、答疑解惑。现场同步提供量血压、测血糖等便民服务，向群众普及慢性病防治、夏季防暑养生知识，让100余名村民在“家门口”享受到三甲医院便捷优质的诊疗服务。

签约仪式现场，市卫生健康委驻村工作组、嘉兴一院还为村保洁人员、种粮大户等群体送上清凉防暑用品。

借助本次检验科党支部与倪家浜村党支部党建联建契机，嘉兴一院将以院村共建模式推动医疗资源长效下沉，做实“三下乡”惠民服务，持续把专业诊疗、慢病管理送到村民“家门口”，让优质医疗下沉制度化、常态化，切实提升基层惠民服务实效。

高温天，这种急症会要命！千万别把热射病当成普通中暑

■过晓江

每到三伏天，总有人觉得中暑只是头晕乏力，歇会儿喝点凉水就能扛过去。但很多人不知道，中暑有轻重之分，最严重的就是热射病，这是重症中暑。今天，嘉兴市中医医院急诊科医生为您讲清中暑的那些事。

普通中暑和热射病根本不是一回事，从轻到重分四层。一是先兆中暑，长时间晒太阳、闷在闷热房间后，头晕、四肢发软、大量出汗、心慌恶心。二是轻症中暑，先兆没及时处理，体温升到38℃以上，脸发红、浑身发烫、恶心想吐、小腿抽筋。三是体温调节失衡期，身体散热系统开始罢工，出汗变少甚至不出汗，持续头疼、烦躁、走路发飘。四是热射病，两条同时满足就能确诊：核心体温≥40℃，伴随大脑神经异常(胡言乱语、嗜睡、抽搐、昏迷、认不清人)，短短几小时就可能危及生命。

出现中暑怎么办？
现场急救记住五字口诀：移、脱、

降、补、送，同时避开所有致命误区。

1. 移：立刻脱离高温环境。马上转移到空调房、大树下、通风楼道，平躺。

2. 脱：全身衣物全部脱掉。紧身衣、防晒衣、劳保服会锁死热量，全部脱去，最大化增加皮肤散热面积。

3. 降：最关键一步，首选方案(效果最好)：冷水浸泡，除头部外全身泡进15~22℃凉水里，持续搅动冷水加速散热，适合户外体力劳动者；突发倒地的劳力型患者。居家替代方案：凉水从头到脚喷洒全身，拿风扇、扇子持续对着身体猛吹，依靠蒸发快速带走热量；冰袋、冻矿泉水裹一层毛巾，敷脖子、腋下、大腿根(大血管集中处)，严禁冰块直接贴皮肤。

重点注意，不要用酒精擦身，酒精经皮肤吸收会中毒，还会刺激身体发抖产热，越擦体温越高；不盖厚被子捂汗，热量散不出去，加速器官衰竭；不吃退烧药，退烧药对高温无效，还会加重肝肾、肠胃出血损伤。

4. 补：只给意识清醒、能正常吞咽的人补水。小口多次喝淡盐水、电解质运动饮料，不要一次性猛灌白开水，容易引发低钠抽筋；昏迷、意识模糊、频繁呕吐者，一口水都不能喂，极易呛咳窒息，只能等医护人员静脉补液。

5. 送：全程降温同时拨打120，明确告知医生“疑似热射病”。不要自行开车送医，救护车可持续降温、监测生命体征；即便患者降温后短暂清醒，也必须住院观察，热射病存在迟发性器官损伤，回家极易二次恶化。

哪些是高危人群？
65岁以上老年人，0~3岁婴幼儿，慢性病群体如高血压、冠心病、糖尿病、肾病、肥胖人群等，户外重体力从业者，高温长时间运动人群，独居、卧床、行动不便者。

如何预防热射病？
居家防暑(针对老人小孩)：室温控制26℃左右，不要全天紧闭门窗，早晚气温低时开窗通风；老人别为省电

硬扛高温，高温天连续闷热超过3天，尽量每天开空调几小时；少量多次喝水，不要等口渴再喝；每天保证1500~2500ml液体，出汗额外加少量盐；少喝冰奶茶、碳酸饮料、高度酒，酒精会加速脱水；不独自把孩子、老人留在密闭车内，哪怕只离开几分钟，车内半小时温度能飙升至60℃以上，极易诱发热射病。

户外工作、出行防护：高温时段(10:00~16:00)减少长时间户外作业，必须外出每40分钟找阴凉处休息10分钟；穿宽松浅色透气衣物，戴好宽檐帽，避免长时间暴晒；随身带电解质水，不要只喝纯净水。

医生提醒，高温天别抱有侥幸心理，不要轻视头晕、乏力这些小信号，以为只是胖造成的，拼命减肥、健身。胸肌练出来了，可乳房的轮廓还是消不下去，甚至越来越明显。



健康资讯

养护好肠道 守护情绪健康

■尔 愿

紧张时心慌、肚子绞痛，甚至频繁想上厕所；心情愉悦时胃口大开，消化不良也悄悄好转；长期焦虑后，总觉得肠胃不适、腹胀难消……你是否有过这样的体验？这些并非巧合，而是身体里一套隐秘而强大的系统在运作——脑肠轴，它让肠道成为真正掌控情绪的“第二个大脑”，悄悄左右着我们的喜怒哀乐。

嘉兴市第二医院胃肠外科副主任医师凌怡庭介绍，脑肠轴简单来说，就是大脑与肠道之间的双向通信高速公路。它通过神经、内分泌、免疫和肠道菌群四条通道，24小时不间断传递信号，让大脑和肠道时刻保持“对话”。

肠道对情绪的影响，远比我们想象的更关键。人体约90%的血清素、50%的多巴胺，这些被称为“快乐递质”的关键物质，都主要由肠道合成。血清素能稳定情绪、缓解焦虑、改善睡眠，多巴胺则带来愉悦感和动力，肠道就像身体的“情绪化工厂”，源源不断生产调节心情的核心原料。

更重要的是，肠道里寄居的万亿微生物——肠道菌群，也是顶级“情绪调控师”。双歧杆菌、乳酸菌等有益菌，能代谢出短链脂肪酸，穿过血脑屏障保护神经、减轻炎症；一旦菌群失衡，有害菌增多，不仅会减少快乐递

这个微创手术 让自卑的他昂首挺胸

■杨 奕

帅气男孩的“难言之隐”
不知道从什么时候起，小宇发现自己的胸部和别的男生不太一样。起初只是微微隆起，他以为是胖造成的，拼命减肥、健身。胸肌练出来了，可乳房的轮廓还是消不下去，甚至越来越明显。

这是男性乳腺发育症，事实上，男性乳腺发育是最多见的男性乳房疾病，占男性乳房疾病的60%~80%。青少年患病率呈现高峰，14岁左右达到最高，青少年后期迅速下降。

对青春期的男孩来说，这种“不一样”带来的心理压力，远比身上的不适更折磨人。

两个腋窝小切口，解决多年困扰

嘉兴市妇幼保健院乳腺科接诊后，为小宇做了详细检查，确诊为双侧男性乳腺发育症，腺体组织明显增生，适合腔镜微创手术。

手术方案很快确定：经双侧腋窝做隐蔽小切口，在腔镜高清直视下精准切除增生的乳腺腺体组织。

和传统的乳房表面切口不同，腔镜手术从腋窝这个“侧门”进去，术后切口仅约3厘米，藏在腋窝自然皱褶里，平时抬胳膊都不容易被发现，真正做到胸部表面完全无痕。

腔镜镜头进入皮下间隙后，放大的高清视野让增生的乳腺组织清晰呈现在屏幕上。医生借助专用器械，仔细将双侧腺体完整剥离、切除，同时严格保护周围的血管、神经和正常皮肤组织。单侧手术仅需半小时左右，双侧同时完成，出血很少，非常顺利。

术后第一次照镜子，他笑了

术后第二天换药，他鼓起勇气站到了镜子前。胸前平平的，轮廓干净利落，完全是正常男生的样子。皮肤表面光滑平整，找不到任何手术切口的痕迹。只有双侧腋窝各

有一道细细的伤口，藏在皮肤褶皱里，不仔细看根本发现不了。小宇对着镜子看了很久，露出了如释重负的笑容。

恢复比想象中更快。术后2~3天，小宇就已活动自如，疼痛感很轻，没有出现血肿、皮肤坏死等并发症。

出院那天，他特意挺直了腰板走路。

关于男性乳腺发育，需要知道的3件事

第一，不是“胖”那么简单。男性乳腺发育症，是由于雌激素与雄激素水平平衡被打破，导致乳腺腺体组织异常增生和肥大。它和单纯的脂肪堆积(肥胖)是两回事——后者减肥可改善，前者必须通过手术切除增生的腺体组织才能解决。

第二，什么情况需要手术？轻度的乳腺发育可能会自行缓解，但如果腺体增生明显、持续不退(超过1~2年)，甚至伴随疼痛、严重影响心理和社交，就需要考虑手术治疗了。

第三，腔镜手术的核心优势。传统手术会在乳房表面留下明显疤痕，让很多患者望而却步。而腔镜下男性乳腺腺体切除术，完美解决了这个痛点：真正无痕，切口在双侧腋窝隐蔽处，胸部表面无任何疤痕；视野清晰，腔镜放大视野下，腺体切除更精准、更彻底，出血少；外形平整，术后胸部轮廓平整自然，避免传统手术可能出现的凹陷、不对称；恢复更快，创伤小，住院时间短，不影响正常学习生活；双侧同时完成，一次手术解决双侧问题，减少多次创伤。

妇幼乳腺科也守护男性健康

嘉兴市妇幼保健院乳腺科依托成熟的腔镜微创技术体系，不仅为女性患者提供专业诊疗，也将“腔镜下男性乳腺发育皮下腺体切除术”作为常规成熟术式开展。

愿每一个少年，都能昂首挺胸，自在成长。

活力中医药 健康惠万家 海宁市中医院养生市集融入百姓生活

■胡炬煊

为落实国家中医药管理局2026年“百市千县”中医药文化惠民活动部署，拓宽中医药文化传播路径，打造便民中医服务品牌，让传统中医药贴近群众生活，近日，海宁市中医院在人民广场举办“活力中医药 健康惠万家”中医养生市集活动。本次市集打造沉浸式中医药体验空间，为市民带来集问诊诊疗、养生体验、文化科普于一体的便民健康服务。

中医义诊专区热度居高不下。医院精选儿科、肾内科、心血管内科、妇科等特色专科的各级名中医和骨干医师坐诊，依托中医望、闻、问、切四诊法，为市民细致解答慢病调养、妇科儿



照片由海宁市中医院提供

科健康等各类问题。同时免费为市民解读体检报告，结合个人身体状况定制专属调理方案，让广大市民在“家门口”就享受到了一对一的专科诊疗服务。

中医适宜技术体验区备受追捧，

现场早早排起长队。针灸、推拿、刮痧、耳穴压豆等经典中医疗项目免费体验，医护人员凭借专业手法，针对性改善市民久坐劳损、失眠体虚、体内湿气重等常见亚健康问题。此外，冬病夏治专区同步开展三伏天养生科普，让市民近距离体验中医温热经络的养护功效。

基于药食同源理论打造的食养展区，贴合夏季养生需求，推出多款时令养生茶饮、药膳糕点，口感温润、养生适配性强。市民在品尝特色食疗的同时，聆听药师讲解居家食疗搭配技巧，轻松掌握简单实用的四季养生、日常食补方法。

中药辨识区域陈列各类中草药，药师现场讲解药材辨识技巧、性味功

效，同时开展趣味问答，生动普及本草知识。现场创新增设青少年中医药文创展区，集中展出硤石小学中医药社团原创作品。作品融合草本元素与传统医理，以少年视角诠释国粹中医药文化，彰显中医药传承的新生力量，丰富的体验内容吸引不少家长与孩子驻足观赏、学习。

此次养生市集是海宁市中医院践行中医药惠民、普及国粹文化的重要举措。医院表示，后续将持续依托“百市千县”活动平台，常态化开展户外市集、社区义诊、科普宣讲等便民服务，创新中医药文化传播形式，提升基层中医药服务能力，以岐黄仁术守护群众健康，让中医药文化浸润千家万户。

这个暑假让牙齿改“斜”归正 从“齿”笑赢未来

■姚春燕

每年暑假，浙江新安国际医院口腔科都会迎来一波“小患者潮”，不少家长都会趁着假期关注孩子的牙齿问题。因为牙口不好看不仅影响颜值，还可能让人变得敏感甚至自卑，影响生活和社交。

哪些牙齿问题需要及时矫正？

很多家长误以为“牙齿不齐只是不好看”，其实，错颌畸形不仅影响颜值，还会危害口腔健康、咬合功能甚至面部发育。如果孩子有以下情况，建议尽早到院检查评估：1. 牙列拥挤、牙齿稀疏；2. 地包天(反颌)；3. 龅牙、深覆合；4. 开颌、偏颌；5. 不良习惯导致的牙畸形。

正畸不仅是改善面部美观的方式，更是重要的口腔健康诊疗项目。排列整齐的牙齿更便于日常清洁，有助于减少食物残留，降低龋齿、牙周问题的发生概率，同时规范咬合状态，保护颞下颌关节健康。

不过，并非所有牙齿不齐都需要立即矫正。替牙期轻微的牙齿不齐可能是正常现象，可以观察等待。最好请专业正畸医生评估判断。

牙齿矫正真的有“黄金期”吗？
很多家长认为牙齿矫正必须等到12岁换完牙后才能做，这其实是一个常见的认知误区。儿童正畸并没有固定年龄，所谓“黄金矫治期”，是指利用孩子颌面部骨骼的生长发育潜力，在骨骼可塑性最强、干预成本最低的阶段及时介入。

根据不同的年龄段，矫正策略各有侧重：

3~6岁(乳牙期)，畸形阻断关键期：如果孩子出现地包天(下牙盖住上牙)、张口呼吸、吮指、咬唇等习惯，建议尽早就诊评估。乳牙反颌在3~5岁是理想的干预时机，早期矫治有利于上颌骨发育，预防恒牙期更严重的问题。

7~12岁(替牙期)，颌面骨骼矫正黄金期：此阶段是颌面部骨骼生长发

育最活跃的时期，骨骼可塑性极强。针对地包天、下颌后缩、上颌前突等骨性问题，利用生长高峰期引导颌骨改建，可以事半功倍。专家建议，孩子在7岁左右长六龄齿、门牙萌出时，可以做一次正畸评估。

11~14岁(恒牙期)，精细矫正定型期：这一阶段，孩子基本完成乳牙替换，恒牙列完全建立。此时颌骨仍保留生长潜力，身体代谢快、骨骼改建能力强，非常适合全面排齐牙齿、精细调整咬合、优化整体脸型，是大多数孩子系统性正畸的最佳阶段。

简单来说，孩子越小越适合“改趋势、纠习惯、调骨骺”，越大越适合“排牙齿、调咬合、定脸型”。找准合适的矫治期，孩子矫正更轻松、恢复更快、效果更稳定。

为什么暑假是正畸“黄金窗口”？

第一，时间充裕，复诊方便。从初次咨询到戴上矫治器，一般需要3~4次复诊，大约6周时间。暑假长假为正畸治疗提供了充足的时间，孩子不