

# 市中医院特邀上海名医坐诊

祝联



**祝联** 上海交通大学医学院附属第九人民医院整形外科主任医师,博士,硕士生导师。中华医学会整形外科分会会员,中国医师协会显微修复分会会员,上海整形外科分会会员。

**专业擅长**

鼻部:耳软骨鼻成形术、肋软骨鼻成形术、鼻翼成形等综合鼻整形、鼻畸形矫正、鼻再造等。

眼部:重睑成形术、眼袋综合成形术、上睑松弛矫正术、先天性及后天性上睑下垂矫正术、眼部畸形矫正等。

乳房:假体隆胸、自体脂肪隆胸、巨乳缩小术、乳房再造、乳头畸形矫正等。

各类难治性创面及畸形修复:大脚骨畸形、外伤后畸形溃疡的皮瓣修复、糖尿病足溃疡的预防与修复、骨肌腱外露或钢板外露等急与慢性创面或难愈性创面的修复等。

坐诊时间:3月15日下午

坐诊地点:门诊三楼341 祝联名医工作室

**手术及门诊预约方式:**

周一至周五,门诊三楼346 医学美容科门诊

预约电话:15961972003(许老师)

张惠勇



**张惠勇** 上海市名中医、主任医师、二级教授、博士生导师。上海中医药大学附属龙华医院肺病科主任,肺病学科带头人。兼任中国国防痨协会中西医结合分会主任委员(首任),中华中医药学会肺系病分会副主任委员,上海中医药学会肺系病分会主任委员,上海中西医结合学会呼吸病专业分会副主任委员等学术职务。

**主要成就和贡献**

先后培养硕博研究生40余人,师带徒培养弟子10人,分布在全国各地。主持、指导国家“十一五”“十二五”“十三五”传染病科技重大专项等国家级课题8项,省部级课题20余项。主编、参编专著10余部,发表各类学术论文100余篇,先后获上海市医学科技进步奖二等奖、中华医学科技奖三等奖、华夏医学科技奖二等奖等多项奖励。

坐诊时间:3月23日上午

坐诊地点:门诊六楼602诊室

预约电话:0515-81881857

15240354829(宗明珠)

周时高



**周时高** 主任中医师。研究生毕业后在上海三甲医院从事中医内科临床近40年。善调阴阳平衡,用药轻灵,疗效显著。内科疾病,特别是风湿免疫、代谢类疾病、顽固性失眠、心悸、偏头痛、眩晕耳鸣、盗汗、中风后遗症等疑难杂症的中医治疗与慢病健康管理。

**科研工作及获奖**

先后主持国家中医药管理局、中华中医药学会、上海市科委、康中心和市卫健委等科研项目十余项。作为第一作者或通讯作者在国家核心期刊发表论文数十篇。主编全国高等中医药教育(本科)、国家卫生健康委员会“十三五”规划教材一部,编委国家卫计委“十二五”规划教材、住院医师规范化培训教材一部,出版专著一部,主编、副主编专著多部,参编专著十余部。先后获中国中西医结合学会科学技术奖一项,上海市科学技术进步奖三项,上海市中西医结合学会科学技术奖一项。

坐诊时间:3月23日上午

坐诊地点:门诊六楼613诊室

预约电话:13921806663(沈主任)

特约刊登:盐城市中医院

**寻医问药****春季祛湿正当时**

**市民徐女士来电咨询:**最近总是觉得精神不振、没有食欲,查了相关资料觉得是湿气重,请问有什么好的方法祛湿吗?

**省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:**春天来了,万物复苏,却有不少人总是感觉自己精神不振、身体沉重,没有食欲、头晕脑胀、昏昏欲睡、皮肤起疹子等,这很可能是身体里的湿气在作怪,这里教大家几个祛湿的小妙招。

**中药泡脚** 将药用纱布包好,放水里煮开后将药包取出,将汤水倒入洗脚盆中,晾到40℃~50℃时即可泡脚。每天泡1~2次,每次20~40分钟即可。

**山药芡实薏米汤** 先用水浸泡山药,去掉硫磺之味。扁豆、薏米用锅炒至微黄,猪排骨洗净血污并斩件,艾实、北芪、白术用清水洗净,然后将全部用料放进汤煲内,用中火煲1个半小时,调味即可。

**劳逸结合** 适当午睡可以补充晚间睡眠的不足,让大脑和身体各个系统都得到放松与休息,下午的工作效率得到极大的提高,另外晚上尽早休息。

## 盐阜百姓身边的口腔医疗机构

### 群众满意度媒体调查

# 火热进行

联合主办:盐阜大众报报业集团 盐城市疾病预防控制中心 盐城市卫生监督所 盐城市医学会

媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜日报 盐城晚报 盐城新闻网 新闻客户端 官方微信

