

三月惠民生

健康双福利

——南京、上海知名专家来建湖县人民医院义诊

惠民生,享健康。3月23日(星期日)上午,中国工程院院士、肝胆外科教授王学浩为首的35位建湖籍在宁医卫专家将在建湖县人民医院义诊。

3月29日(星期六)上午,由建湖在沪高层次人才联合会组织的23位上海医卫专家将在建湖县人民医院义诊。

活动地点:建湖县人民医院门诊各诊室

预约方式:电话预约/现场预约

预约地点:建湖县人民医院门诊一站式服务中心

预约及咨询电话:0515-86224345

届时,多位知名专家将莅临现场开展义诊活动,号源有限、机会难得,预约从速!详情可查询“建湖县人民医院官方平台”微信公众号。

3月23日

南京义诊专家

姓名	专家单位	专科特长
王学浩	江苏省人民医院	中国工程院院士 肝脏外科主任医师
李相成	江苏省人民医院	肝脏外科主任医师
夏正坤	东部战区总医院	儿科主任医师
查文武	江苏省肿瘤医院	放疗科主任医师
孙喜太	南京鼓楼医院	肝胆胰及减重代谢外科主任医师
丁建东	东南大学附属中大医院	心血管内科主任医师
刘长建	南京鼓楼医院	血管外科主任医师
汤琪云	江苏省人民医院	老年消化科主任医师
李国年	江苏省中医院	肛肠科主任医师
杨 钧	南京医科大学附属逸夫医院	肿瘤内科主任医师
刘晓安	江苏省人民医院	乳腺外科主任医师
孙 彬	江苏省人民医院	肾科主任医师
陆 超	江苏省人民医院	儿科主任医师
周德兰	江苏省人民医院	妇产科主任医师
张光东	江苏省口腔医院	牙体牙髓科主任医师
乔 梁	东部战区总医院	神经外科副主任医师
孙 斌	南京市儿童医院	儿童普外科主任医师
戴洪山	江苏省中医院	普外科主任医师

姓名	专家单位	专科特长
徐兆军	南京市第一医院	消化内科主任医师
施鸿飞	南京鼓楼医院	骨科主任医师
潘寅兵	江苏省人民医院	麻醉疼痛科主任医师
陈秀珍	江苏省中医院	儿科主任中医师
刘德志	江苏省人民医院	神经内科主任医师
刘 宁	东南大学附属中大医院	泌尿外科副主任医师
王 勇	江苏省人民医院	重症医学科副主任医师
周光新	东部战区总医院	骨科主任医师
徐书杭	南京中医药大学附属中西医结合医院	内分泌科主任医师
彭 卫	南京市儿童医院	心胸外科主任医师
夏永祥	江苏省人民医院	肝脏外科主任医师
陈 伟	东部战区总医院	耳鼻咽喉—头颈外科副主任医师
唐为红	南京市中医院	儿科主任医师
赵玉年	江苏省肿瘤医院	放射科主任医师
田 野	江苏省人民医院	老年消化科副主任医师
刘锦源	江苏省人民医院	胸外科副主任医师
王玉国	江苏省中西医结合医院	超声科主任医师

(排名不分先后)

3月29日

上海义诊专家

姓名	专家单位	专科特长
徐 近	复旦大学附属肿瘤医院	胰腺外科主任医师
仇万山	复旦大学附属中山医院	儿外科主任医师
陶 坤	上海市第十人民医院	骨科主任医师
陈中建	上海市皮肤病医院/同济大学附属皮肤病医院	皮肤科主任药师
顾士欣	复旦大学附属华山医院	神经外科主任医师
毛志海	上海交通大学附属瑞金医院	普通外科主任医师
刘鸿程	同济大学附属上海市肺科医院	胸外科主任医师
朱 丹	上海交通大学附属胸科医院	心胸外科主任医师
杭化莲	上海交通大学医学院附属第一人民医院	肝脏外科主任医师
祝 联	上海交通大学附属第九人民医院	整复外科主任医师
薛晓红	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院	乳腺外科主任医师

姓名	专家单位	专科特长
纪洋洋	复旦大学附属闵行医院	头颈外科主治医师
陈云飞	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院	中医针灸科主任医师
夏 勇	上海中医药大学附属上海针灸经络研究所	中医科副主任医师
李开春	同济大学附属上海市第四人民医院	肿瘤科主任医师
张 斌	复旦大学附属中山医院	感染科主任医师
朱明明	上海交通大学附属仁济医院	消化内科副主任医师
张树辉	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院	病理科主任医师
冼志红	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院	病理科副主任技师
王佩茹	上海市皮肤病医院/同济大学附属皮肤病医院	皮肤科副主任医师
李 伟	上海市皮肤病医院/同济大学附属皮肤病医院	医学美容科主诊医师

(排名不分先后)

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

中医养胃小妙招

市民王女士来电咨询:现在很多人都说胃不舒服,请问中医里有哪些养胃的方法?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:中医素有“脾胃为后天

之本”的说法,脾胃健康对全身气血滋养起着关键作用,因此养胃成为养生的重要一环。下面为大家介绍几个实用的中医养胃小妙招。

饮食合理搭配:遵循饮食规律,三餐定时定量,杜绝饥一顿饱一顿。多摄入温性、好消化的食物,像南瓜粥就很不错。南瓜性温,富含果胶,能保护胃黏膜免受胃酸刺激。日常饮食中,应减少生冷食物如冰淇淋、凉拌菜,以及油腻食物如油炸食品、肥肉的摄入,辛辣食物如辣椒、花椒也要忌口,以免损伤胃黏膜。

腹部按摩保健:每晚睡前,选择仰卧姿势,让全身放松。将双手相互搓热,以肚脐为中心,用手掌沿着顺时针方向轻柔按摩腹部。按摩力度以自己感觉舒适为宜,每次持续10至15分钟。这一操作能有效推动胃肠蠕动,提升脾胃的运化能力,助力消化吸收,减轻腹胀、腹痛等胃部不适症状。

穴位艾灸温养:艾灸中脘穴、足三里等穴位能达到养胃目的。中脘穴处于上腹部前正中线上,肚脐往上4寸处,是调理脾胃疾病的

常用穴位。足三里位于外膝眼下3寸,胫骨前嵴外1横指处。每周艾灸2至3次,每次每个穴位艾灸15至20分钟,直至局部皮肤微微泛红。艾灸能温阳散寒,改善脾胃虚寒状况。

适度运动促进消化:适度运动可增强胃肠蠕动,提高消化功能。饭后半小时,进行30分钟左右的散步,速度以身体微微发热为宜。还可以尝试练习八段锦,其动作舒缓,通过呼吸配合,促进气血流通,能有效滋养脾胃。