

省城名医姚欣教授将来盐坐诊

□纪哉

为了让市民不出盐城就能享受到国内高品质的医疗服务,江苏省人民医院呼吸与危重症医学科主任姚欣教授,将于1月23日(周五下午)前来亭湖区人民医院门诊二楼内科诊疗区坐诊(限15人),预约电话69937929\69937930。

姚欣,主任医师、博士生导师,全国呼吸病分会治疗学组委员,医药教育协会肺癌分会常委,江苏省哮喘学组组长,首届呼吸医师协会中青年副主委,曾两次在英国帝国理工学院研修,主持国家自然科学基金4

项,曾多次受邀美国胸科年会、欧洲呼吸年会报告/主持。作为主要完成人获中华医学三等奖,南京市科技进步奖二等奖各1项以及多项医院重大抢救奖。担任J Inflamm的Senior Editor及其他五本杂志(通讯)编委,在AJRCCM、Chest、Clin Sci及JBC等杂志发表SCI收录论著(第一通讯作者)20余篇,参编专著近10部。擅长各类呼吸系统疾病的诊断和治疗,包括哮喘、慢阻肺、肺部肿瘤、慢性咳嗽以及呼吸系统危重症抢救等。

陪诊专家郭琳,亭湖区人民医院呼吸内科副主任医师,硕士研究生,南京医科大学七年制临床医学本硕连读专业毕业。拥有多年丰富的临床工作经验,在呼吸系统疾病的诊断与治疗方面具有深厚的造诣。曾在上海市肺科医院进修学习,在专业学术期刊上发表多篇高质量论文。

擅长诊治各类呼吸系统疾病,包括但不限于:肺部感染性疾病、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺结节、慢性咳嗽、间质性肺疾病、肺结节、阻



姚欣

塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征等。

健康辟谣

老年人就该睡得少?

亲爱的老爸老妈们:

随着公众对健康愈发关注,有不少“伪科学”和“养生谣言”打着“为你好”的旗号,损害群众健康。

全新的“健康辟谣”专栏内容由医疗专家把关,每篇都基于坚实的科学与临床实践。我们将紧跟健康热点,针对流传最广、危害最深的谣言,进行一一击破;用通俗易懂的语言,传递真正有益身心的健康知识和养生理念。

从“吃南瓜子降血糖”的误区,到“输液能通血管”的迷思;从对保健品的神化,到对常规药物的恐惧……我们将逐一探查,用科学为您厘清真相。



省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:这是一个认知误区。随着年龄的增加,睡眠模式会发生

变化,睡眠总时长与深睡眠时间都会减少,而且老年人夜间更容易醒,清晨也会醒得更早。但是睡得少并不意味着放弃调整睡眠,除了关注睡眠时长,老年人更需要关注睡眠质量,对如何改善睡眠可参考以下建议:

规律作息,不管前一晚睡眠怎么样,每天在固定的时间上床,有助于调节生物钟;合理午休,午休时间不宜太长,应控制在半小时内,并且在下午早些时候进行;坚持规律运动,但睡前2小时内应减少运动;优化环境,卧室尽量隔音、隔光,温度适宜;白天晒太阳适量接受光照,如果

想晚些时候睡觉,尽量不要在早晨时段接触太多光线,相反,可以在傍晚散步或晒晒“夕阳”,这可以帮助延迟褪黑素的释放,延迟就寝时间;睡前减少手机、电脑等电子产品使用;限制酒精和咖啡因,酒精和咖啡因可能会降低睡眠质量,减少快速眼动睡眠;正确用药,避免自行长期服用安眠药,如果确实需要使用,必须在医生指导下进行短期、间断使用;如果睡眠问题持续存在,应咨询医生,以排除或治疗任何潜在的健康问题,或者调整可能影响睡眠的药物。

特约刊登:盐城市第四人民医院



盐城市文化产业发展促进会



江苏盐阜大众报文化传媒有限公司

健康三宝 盐城有礼

品鉴方式推荐

- 01 第一杯
胎菊茶
清香宜人
- 02 第二杯
首乌花茶
温润回甘
- 03 第三杯
葛根茶
清甜甘爽
- 04 第四杯
三神配伍
回味无穷

射阳胎菊茶——明眸清心，悠然自得

一盏胎菊香入口，满颊清甜润心。《神农本草经》一书赞誉其“主治诸风头眩，有益血气，长期服用可轻身延年。”射阳胎菊茶选用射阳洋马金黄胎菊，沐浴着黄海之滨的清风与阳光，轻报一口，入口清润，滋味醇和。

滨海首乌花茶——滋养悦颜，岁月静好

道人头上经春雪，不羡少年何首乌。《本草纲目》记载白首乌补肝肾、强筋骨、益精血、健脾消食。滨海首乌花经采摘、挑选、烘干，精制成茶。茶汤温润如玉，芬芳四溢，腹部舒人，口感清透细腻，润燥解渴，滋养身心。

盐都葛根茶——自然调和，活力之源

北有人参，南有葛根。《本草纲目》记载：“葛根，性凉、气平、味甘，具清热、降火、排毒诸功效。”盐都葛根茶精选本地葛根，经匠心炮制，保留大自然最纯粹的精华。茶汤清澈透亮，入口浓郁甘爽，解热除烦、生津止渴。

品牌影响力——全网报道，备受关注

“健康三宝”产品上市后，中国中医药报、央广网、中新网、交汇点、盐阜大众报、我言新闻、登瀛观察等中央和省市媒体先后报道，广受好评。

盐城，一个让人打开心扉的地方。这座拥有“世界自然遗产”“国际湿地城市”两张名片的绿色之城，大自然赋予了独特的湿地生态三宝：滨海首乌、射阳菊花、盐都葛根。

盐城“健康三宝”茶，将“滨海首乌花茶、射阳胎菊茶、盐都葛根茶”三款具有中医药养生价值与地方特色的健康茶饮，融合为集健康与文化于一体的中医药文创产品，品味生活美好，享受自然馈赠，开启一段健康养生文化之旅。

2026

战略合作热线：88302431 88888111 18361127969