

东台市人民医院特邀名医坐诊

□周武

近日,东台市人民医院特邀南京医科大学第二附属医院主任医师缪林来院坐诊,为群众健康保驾护航。该院温馨提示,来院的市民可通过互联网医院等方式提前预约挂号,医保结算服务可以“无卡无码”,直接在自助机上医保“刷脸”支付即可。

缪林,教授、博士研究生导师,博士后指导老师,南京医科大学第二附属医院、第二临床医学院内科学系主任、消化医学中心主任、消化内镜中心主任,消化医学中心学科带头人。德国

Horst.Schmidt.Klinik 医院、美国 Mayo Clinic 访问学者。江苏省医学重点人才、江苏省首批“卫生拔尖人才”、江苏省“333 高层次人才培养工程”重点人才、江苏省“六大人才高峰”重点人才;中华医学会消化内镜分会全国委员、中国医师协会内镜医师分会全国常委、中华医学会消化内镜分会老年协作组副组长兼 ERCP 学组顾问、国家卫生健康委消化内镜培训基地主任、中国医师协会高级消化内镜培训基地主任、江苏省 ERCP 培训基地主任、江苏省医学会消化

内镜分会 ERCP 学组组长、江苏省及南京市医疗事故鉴定专家,南京市大型医院巡查专家。

缪林从事消化内科和消化内镜诊疗工作 30 余年,精通胃镜、肠镜、十二指肠镜、胆道镜、双气囊小肠镜、超声内镜、胶囊内镜诊疗工作。擅长消化道疑难杂症诊治。获教育部科技进步奖二等奖和中华医学三等奖各一项,获省医学科技奖 2 项,主持各级课题 20 余项,发表论文 100 余篇,其中 SCI 论文 50 余篇,主编、副主编或参编医学专著 10 余部。主办国家级或省

级继续教育学习班或会议 20 余次,培养博士、硕士研究生 45 名(已毕业 33 名)。培训来自全国各地消化内镜进修医师 250 余人。专家来院时间为 2 月 12 日上午 9:00 至 10:30。

本院陪诊专家陈林,主任医师,消化内科副主任,医学硕士。擅长消化道早期癌症的诊治。近 10 年来发表论文 8 篇,其中 SCI 论文 2 篇。获盐城市科技进步奖二等奖 3 项。江苏省医学会消化内镜学分会胃病与 HP 协助组委员,盐城市医学会消化分会委员。门诊时间为每周三、周六上午。

健康辟谣

食补能替代运动和保暖吗?

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。



市一院营养科主任、市食品医药卫生学会特殊食品与健康专委会主任委员高红兰主任医师:养生热潮中,“食补可替

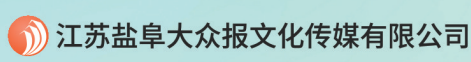
代运动与保暖”的认知实为误区。中医强调健康养生核心是“养藏”,需“食补固本、运动强基、保暖御邪”协同发力,三者各司其职、缺一不可——食补是补充气血的“充电”过程,运动能激活循环让营养运化,保暖则是抵御寒邪的“防护屏障”,单靠食补如同只给汽车加油却不启动引擎,难以发挥实效。

现代医学也印证了这一点:食补摄入的营养需通过运动提升代谢才能充分吸收,缺乏运动易导致营养堆积引发健康风险;而低温会使血管收缩,即便食补到位,营养也难

达末梢,长期受寒还可能诱发炎症与感染,食补无法逆转这类损伤。

现实中,不少人进补后仍畏寒、易感冒,正是忽视运动与保暖的结果。正确的养生方式应是三者结合:食补以均衡营养为核心,适量摄入优质蛋白与温热食材;运动选择温和项目,坚持适度锻炼;保暖重点防护关键部位,避免骤冷骤热。养生是系统工程,唯有摒弃单一进补误区,三者协同,才能顺应中医“养藏”之道,筑牢健康防线。

特约刊登:盐城市第一人民医院



健康三宝 盐城有礼

品鉴方式推荐

- 01 第一杯 射阳菊花 清香宜人
- 02 第二杯 滨海首乌花茶 温润回春
- 03 第三杯 盐都葛根茶 滋养甘爽
- 04 第四杯 射阳胎菊茶 韵味悠长

射阳胎菊茶——明眸清心，悠然自得

一盏胎菊香入口,满颊清甜润心头。《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,精制而成。茶汤温润如玉,芬芳四溢,馥郁醉人,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。

战略合作热线: 88302431 88888111 18361127969

2026