

亭湖区人民医院特邀上海名医坐诊

□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,上海交通大学医学院附属仁济医院神经外科主任医师葛建伟,将于6月27日上午在亭湖区人民医院门诊二楼神经外科坐诊。预约或咨询电话15295312099。

葛建伟,硕士研究生导师,医学博士,上海仁济医院神经外科肿瘤微创内镜组组长,中华医学会上海神经外科学会委员(肿瘤学组),中国医师协会神经肿瘤专委会委员,中国医师协会神

经外科专科医师培训导师,国际神经修复学会会员,上海市科委专家委员会委员,教育部学位中心博士硕士论文评审专家,上海市健康生活促进会副会长,上海交通大学医学院台联会长。发表论著30余篇,SCI收录10余篇,参编专著两部,累计影响因子超过60分。主编神经外科专著4部,先后获得各类医学科学研究基金200多万元。拥有国家发明及实用新型专利10余项。

葛建伟长期专注于神经外科的临床工作,个人手术病例超

过3000例。擅长高难度颅底肿瘤的微创手术,尤其对垂体瘤的经鼻-蝶窦内窥镜手术,三叉神经痛、面肌痉挛、复杂脑动脉瘤的微创手术有较深的造诣,在神经胶质瘤的手术及综合治疗方面积累了丰富的经验。

陪诊专家杨生河,亭湖区人民医院神经外科主任、主任医师,从事神经外科临床工作近30年。曾在兰州大学附属白银医院神经外科工作近20年。精通脑膜瘤、胶质瘤、听神经瘤、脊髓肿瘤、垂体瘤、颅咽管瘤的手

术。擅长重型颅脑外伤、危重症管理以及脑出血的微创治疗。对功能神经外科、脑血管病介入神经放射检查治疗有独到的见解。常规开展脑血管造影DSA检查,脑腔镜下颅内肿瘤切除术和梗阻性脑积水三脑室底部造瘘术治疗,脑积水脑室腹腔分流术,自发性蛛网膜下腔出血后急诊CTA检查后的颅内动脉瘤夹闭术、微弹簧圈栓塞术,颅内AVM切除术。发表学术论文20余篇,曾获市级科研成果进步奖3项。

健康辟谣

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理论与临床实践。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,用科学厘清真相。



东台市中医院老年病科主任、主任中医师胡茜:入夏气温攀升,不少人秉持“天热少动、躺着不动最养生”的想法,整日久坐卧床,

天热少动、躺着不动最养生?

能躺不坐、能坐不站,认为夏日阳气浮于体表,静养躺卧可以护住元气。这看似安逸休养,实则暗藏健康隐患,广大市民需及时认清谣言,树立科学的夏季养生观念。

夏季人体新陈代谢旺盛,久躺会让全身气血运行迟缓,脾胃运化能力随之减弱,容易出现食欲不振、腹胀积食、精神萎靡等问题。同时,久坐久卧还会压迫肩颈腰椎,诱发腰酸背痛、体态僵硬,并非养护身体,反而在慢慢损耗脏腑机能。中医讲究“气血以动为顺”,静养不等于完全不动,一味躺卧只会造成气血瘀滞,违背夏季养生的根本逻辑。

夏季养生讲究动静相宜,气温凉爽时段,可进行慢走、八段锦、太极拳等舒缓的轻运动,微微出汗即可,既能疏通经络、排出湿气,又能提振精气神。日间高温时段,可适当静坐闭目养神,午休半小时左右,切忌长时间赖床昏睡。日常也要定时起身活动四肢,拉伸筋骨,搭配清淡饮食,多补充温水,做到劳逸结合。

养生从来没有“捷径”。夏季养生的核心是顺应时节、动静平衡,切勿被“越懒越养生”的错误观念误导。合理避暑、规律作息、适度运动,才是安稳度夏、强健体魄的正确方式。

特约刊登:东台市中医院



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 温润清甜
03 第三杯 葛根茶 生津解渴
04 第四杯 三神配伍 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，轻抿一口，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、健脾胃消食。滨海首乌花茶经采摘、拣选、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。茶汤清透透亮，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