维护听力健康 乐享幸福晚年

我市老年健康宣传周活动启动

10版

盐城晚报 2024年6月26日 星期三 责任编辑：姜琰 陶秋凤 编辑：黄丽 校对：何明 杏林导航 11

品读经典 文化润院

市中医院举办国学讲座

□皋忠岚 张议文

为加强青年医务工作者的思想政治教育，传承红色基因，近日，市中医院专门开展2024年第二季度国学沙龙系列活动。惠浦医院党委书记、关工委办公室主任胡文俊为医院青年职工讲授国学，传承经典。

胡文俊表示，《向子冯的思想强调人的内心修养和道德觉悟，倡导培养爱心和关怀他人的品质。其思想对于人们提倡自身邪恶本性，追求道德的完善，以及推动社会的和谐发展，具有重要的启示和借鉴意义。列子的“持后而处先”哲学思想具有现实意义，青年医务工作者在人际关系的处理中，有时候面对与他人的争议或冲突时，过于冲动，强势压制，想立即解决问题，往往适得不达。而采取“持后而处先”的策略，在冲突时保持冷静，以便给予双方更多时间和空间来冷静思考和寻找解决方案，从而降低紧张度，减少对抗性，缓解复杂局面，以便更好解决问题。

市中医院党委副书记、纪委书记黄万春在参加活动时表示，要以中华优秀传统文化引导医院广大青年职工树立文化自信，增加健全人格，做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，院党委高度重视青年医务工作者的思想政治建设工作。随后，他做了题为“中医公移山”的讲话，对在场的青年医务工作者提出几点希望：

“愚”是坚定的理想信念。愚公移山精神可概括为“下定决心、不怕困难、排除万难、争取胜利”。愚公移山的时代路、长征途，让奋斗底色代代相传。

“愚”是奋进的动力量。“伟大梦想不是等得来、喊得来的，而是拼出来、干出来的。”既要有“功成不必在我”的高尚情怀，又要有“功成必定有我”的责任担当。青年医务工作者要秉承先行、勤勤实实、扎扎实实一线、一步一个脚印做好眼前的事情，以小实的行动践行一名共产党员、一名医护人员救死扶伤的神圣职责。

医院人党积极分子、发展对象、团员、青年职工代表等30余人参加本次活动。

精神的实质，就是信仰、信念、信心和实干。信仰正确、信念坚定、信心十足，才会为伟大的事业奋斗终生。只要有坚定的信念和毅力，就没有克服不了的困难。青年医务工作者在工作、生活、未来规划等方面都可能遇到各种挑战，但只要像愚公一样，持之以恒地努力，就一定能够战胜困难，实现自己的目标。

“愚”是无畏的勇于担当。无论顺境还是逆境，都立下愚公移山之志。作为青年医务工作者，更应该主动担当，积极作为，为医院发展贡献自己的智慧和力量，走好属于青年新

讲座现场 市中医院供图

特约刊登：盐城市中医院

寻医问药

冬病夏治食疗方推荐

市民张女士来电咨询：请问适合冬病夏治的食物有哪些？

省名中医、市中医院主任中医师徐长山答：夏天一份力，冬天不怕冷。“冬天问题，夏天调理。冬病夏治配合药膳食疗更能相得益彰。今天给大家介绍几款常见食疗方。

黄芪乌骨鸡：黄芪30克，乌骨鸡半只，姜块，鸡肉熟红后，加调味品，炖汤食用，可分3次食用。连食1月左右。此方有益气养脾、温肾补血、固表防感冒之功效

二乘猪肚汤：猪肚一副，彻底去脏洗净切丝，干姜10克，桂皮10克，草果3克，将食材放入锅内煮熟，空腹食用。此方对胃寒腹冷，寒从中生，所胃虚弱，饮食不化，浸泡泄泻，面黄体瘦之方等有效。

板栗羊骨骨汤：板栗、羊骨一起炖烂，再放姜12克，草果3克，加葱末煮沸，放食盐、空腹食用。此方对于元大虚，腰酸腿软，脚膝冷痛，昏聋无力有效。

黄芪花椒汤：黄芪30克，花椒5克，加水500毫升，煎文浸开后改用小火煮至立热起，调味，连汤带豆食用。此方有健脾定中，和胃止呕，散寒止痛功效。

敬告读者

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养，用心、用情、用力让群众更有“医”靠，盐阜大众报报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”，切实提高可读性、增强服务性、加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题，联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构，以及全市各大医院和各级医疗卫生机构，定期开设“健康有约”栏集热点话题，特邀名医解答，刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息，“四季养生”、传播养生资讯，分享保健知识，刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘，以及介绍“家庭用药”科普知识，“营养学堂”、关注食疗食俗，倡导营养膳食，介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”，“杏林导航”引领中医养生，弘扬中药文化，传递科学养生理念。

“名医馆”，开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑，通过“专家推英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的益阜名医，适时推出“健康论坛”（涉及健康话题的随笔、杂谈），“杏林馨香”（构建良好医患关系的个案报道），“医生手记”（约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事），“医患连线”（刊登读者来电咨询和患者感谢信），“心灵健康驿站”（刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答），“急救小贴士”（邀请急救专家答疑解惑，宣传推广医疗急救科普知识，提高公众自救互救能力）等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题，同时启动全媒体宣传机制，（盐城晚报）每周8版，（盐阜大众报）“健康”版，“我宣新闻”客户端，盐城新闻网，“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

12 健康 责任编辑：姜琰 陶秋凤 编辑：黄丽 校对：何明 2024年6月26日 星期三 盐城晚报

近“享”名医 健康惠民

亭湖区人民医院邀请上海专家来院坐诊

□肖素娟

“我家孩子最近这段时间睡觉总是打呼噜，这会不会是腺样体肥大的问题？”6月23日，亭湖区人民医院特邀上海交通大学医学院附属新华医院主任医师张省来院坐诊，为豆城市民带来了个性化、专业化的治疗方案。

在日常生活中，这样的担忧并不少见。许多糖心的家长都可能会注意到，白家孩子在夜晚安睡时，即呼吸的声音似乎比往常要重，甚至伴随着连续的打呼噜声，“有的孩子的嘴唇还会微张上翘，这些看似微不足道的变化，实际上可能是孩子们身体发出的重要预警信号，‘张开嘴巴’家长们，一旦发现这些症状，就应当立即警觉起来，因为这可能意味着孩子正受到‘腺样体肥大’这一常见儿童疾病的困扰。

作为儿童群体中一种较为常见的疾病，腺样体肥大这一病症，是由于腺样体在反复受到炎症刺激后发生病理性增生而导致的。特别是在小儿身体抵抗力较弱的时候，一旦受到感冒，就可能使得扁桃体对抗细菌的能力下降，从而让来自口腔、咽喉、鼻腔乃至外界的细菌有机可乘，侵入扁桃体引发炎症，扁桃体肿大腺样体肥大。这一病症不仅会引起耳、鼻、咽、喉等多个部位的局部症状，还可能带来一系列全身症状，长期下去，甚至会导致特有的“腺样体面容”。

为方便市民群众提前预约，亭湖区人民医院禁上海医学专家的坐诊消息早早在公众号上发布。当天一早，亭湖区人民医院的候诊大厅就聚集了不少带着孩子前来咨询检查的家长，挂号、排号、检查……一系列的就医流程井然有序，感谢医院推出的健康惠民举措，让孩子们在家门口就能看到上海名医。“家住附近的张女士告诉记者，她孩子小时候长相还很可爱的，但随着年龄的增长，孩子的嘴巴逐渐突起，最初她以为是牙齿的问题，于是便带着孩子去整牙。然而，当他们来到儿童口腔科时，医生却建议他们先去做一个睡眠监测，直到现在，她才明白，原来这一切都是腺样体肥大的问题。

张省建议家长们要高度重视起孩子腺样体的问题，平常注意细心观察孩子的睡眠质量，关注孩子在日常生活中的种种表现，一旦发现任何异常症状，家长应尽早带着孩子前往专业医疗机构进行检查。同时，家长们也要更加注重培养孩子良好的生活习惯，努力增强其自身免疫力，以预防感冒和上呼吸道感染。

近年来，亭湖区人民医院不断邀请上海名院名科的专家名医前来坐诊，此举不仅有助于解决当地的医学难题，还能在特定专业领域进行精准发力。更重要的是，一方面有效解决了患者跨地区治疗的难题，让市民不出盐城就能享受上海名医的优质健康惠民服务，为群众节省了宝贵的时间和金钱；另一方面通过实出强化医共体、医联体打造，积极带动亭湖区人民医院整体医疗服务水平迅速提升。

据悉，作为国家临床重点专科，上海市“第十之星”的耳鼻喉科重点学科，上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻喉咽喉头颈外科建立于1958年，在专业领域综合实力全国排名稳居前十位，是中国四家及上海市入工耳蜗植入定点单位，上海市耳鼻喉咽喉癌控中心，学科下设耳神经及颅底外科、头颈肿瘤及咽喉外科、小儿耳鼻喉咽喉科、鼻外科等三级学科，年手术量达5000台，年门诊量逾20万人次。

扫一扫 看视频 视频制作 陈晓

检查现场 黄一琪 摄

沪动盐城·沪上名医大讲堂在线直播（第5期）

品读经典 文化润院
市中医院举办国学讲座
11版

近“享”名医 健康惠民
亭湖区人民医院邀请上海专家来院坐诊
12版

接轨上海 赋能发展
滨海新仁慈医院名医工作室成立
13版