

东台市人民医院特邀名医坐诊

□周武

为进一步提升群众的就医获得感、幸福感,减轻异地就医带来的负担,东台市人民医院特邀上海市第一人民医院国家临床重点专科耳鼻喉-头颈外科主任董频来院坐诊,为人民群众健康保驾护航。该院温馨提示,来院的患者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”,直接在自助机线上医保“刷脸”支付即可。

董频,上海市第一人民医院国家临床重点专科耳鼻喉-头颈外科主任、学科带头人,二级主

任医师、教授、博士生导师,兼任上海交大市一临床医学院副院长,获得国务院政府特殊津贴。主要从事耳鼻咽喉-头颈肿瘤的临床及科研工作,具有熟练的手术技能及疑难病症诊断技巧,擅长咽喉肿瘤的临床诊疗、鼾症和嗓音疾病的诊断与治疗。承担国家重点研发项目、国家自然科学基金、市科委重点项目十余项、立项经费3000余万元,获中华医学奖、上海市科技进步奖等省部级奖励4项。指导71名博士后及博士、硕士研究生。

5年来发表80余篇论文,其中SCI收录35篇、编写16本,担任中国抗癌协会头颈肿瘤委员会副主委、上海市主委,全国眩晕医学专科联盟副主席、上海中西医结合眩晕病主委,中国艺术医学学会嗓音医学专业委员会副主委,中国中西医结合学会耳鼻喉科分会常委、上海市副主委,中国医师协会耳鼻喉分会常委,曾任上海市耳鼻喉学会副主委等职务。坐诊时间为3月6日14:15至16:15。

陪诊专家周荣金副主任医

师,耳鼻喉科副主任,擅长耳鼻喉科头颈外科各种常见病、多发病的诊断与治疗,尤其擅长扁桃体腺样体等离子手术,鼻内镜及咽喉内镜微创手术。2016年获盐城市科技进步奖二等奖。在核心期刊、统计源及国家级期刊发表论文五篇。盐城市医学会耳鼻咽喉头颈外科专业分会委员,盐城市中医药学会耳鼻咽喉专业委员会常务委员,江苏省中西医结合学会耳鼻喉科专业委员会委员。门诊时间:每周四全天。

健康辟谣

隔夜菜吃了会致癌?

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。



东台市中医院老年病科主任、主任中医师胡茜:“隔夜菜会致癌,吃了就伤身”,这句流传甚广的说法让不少人对剩菜避之不及。

但事实上,“隔夜菜致癌”是被夸大的误区,关键不在于是否“隔夜”,而在于储存方式和食材本身。

谣言的核心依据是“隔夜菜会产生大量亚硝酸盐”,但科学检测显示,蔬菜烹饪后亚硝酸盐含量会先升后降,24小时内通常远低于国家食品安全标准(2毫克/千克)。比如白菜、黄瓜等常见蔬菜,冷藏隔夜后亚硝酸盐含量仅为0.1至0.5毫克/千克,远低于腌制品的安全上限。

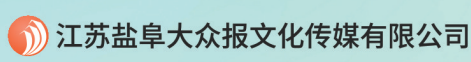
真正的风险并非来自“隔夜”,而是不当储存。若剩菜在室温下放置超过2小时,细菌会大量繁殖,即使加热也可能残留毒素,引发肠胃不适;而及时密封冷藏(0至

4℃),能有效抑制细菌和亚硝酸盐生成。

需要注意的是,部分食材确实需谨慎:绿叶菜存放时间建议不超过24小时,反复加热会导致营养流失和亚硝酸盐微量上升;凉拌菜无加热杀菌步骤,隔夜后细菌污染风险高,不建议食用。

健康食用剩菜的关键是:烹饪后及时密封冷藏,存放不超过48小时,食用前彻底加热。与其盲目丢弃剩菜,不如做好储存和加热,既避免浪费,又能安全享用。科学看待食物,才能不被谣言左右,守护真正的饮食健康。

特约刊登:东台市中医院



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 润燥甘爽
- 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,不羨少年何首乌。《本草纲目》记载白首乌补肝肾、强筋骨、益精血、健脾消食。滨海首乌花茶经采摘、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