

东台市中医院邀请名院名医坐诊

□卞兰华

为进一步提升群众的就医获得感、幸福感、安全感,减轻异地就医带来的负担,东台市中医院特邀同济大学附属上海市肺科医院胸外科副主任医师施哲3月15日来院坐诊,为市民健康保驾护航。

施哲,同济大学讲师、欧洲胸外科医师协会(ESTS)青年会员上海市肺科医院援滇医疗队队长,上海市肺科医院肺移植团队骨干成员。近年来发表SCI论文及中华系列论文9篇,专利授权3项,参编各类胸外科

专著5部,参与多项国家自然科学基金课题研究。擅长微创单孔胸腔镜手术治疗早期肺癌、气胸、肺大泡、脓胸、胸腺癌等;肺部单发或多发磨玻璃结节的诊断、鉴别诊断及治疗,年均完成各类胸外科手术800余台。

坐诊医师许淑华,主任医师,现为东台市中医院大外科副主任兼胸外科副主任、外科(三)病区负责人,东台市医共体(中医院)肺病专病中心负责人。担任江苏省社会办医疗机构协会肿瘤精准治疗专业委员会第一

届常务委员,南京老年医学学会肿瘤分会第一届常务委员,盐城市抗癌学会纵隔肿瘤专业委员会第一届常务委员,盐城市医学会第九届、第十届胸心外科学分会委员,盐城市医学会普外科分会第一届疝与腹壁外科学组委员。系江苏省第六期“333高层次人才培养工程”第三层次培养对象,盐城市医学青年人才,东台市优秀共产党员,东台市五一劳动奖章获得者,东台市十佳科技标兵。曾获盐城市级科研4项,其中1项获得盐城市科学技

术奖三等奖,盐城市新技术引进奖一等奖2项,二等奖1项。发表核心期刊8篇,国家级期刊6篇。胸外科团队获评2023年度东台市科技创新团队。

许淑华擅长胸腔镜下肺结节、肺癌、肺大泡、液气胸、食管癌、纵隔肿瘤、手汗症的微创手术治疗,胸壁肿瘤、胸壁畸形、胸壁创伤、肋骨骨折的手术治疗,支气管镜检查、镜下肿瘤治疗,肺结节定位、穿刺、消融治疗,腹腔镜下胃癌、大肠癌、腹股沟疝等微创手术治疗。

健康辟谣

饭菜“趁热吃”才养胃?

亲爱的老爸老妈们:

随着公众对健康愈加关注,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:“饭菜趁热吃,暖身又养胃”,这句代代相传的叮嘱,其实是一个流传已久的健康

误区。很多人认为,温热的饭菜能呵护肠胃,尤其对脾胃虚弱的人更友好,但事实恰恰相反,长期“趁热吃”,不仅不养胃,还会悄悄损伤肠胃健康。

人体的消化道黏膜十分脆弱,能承受的最高温度约为60℃,而我们常说的“趁热吃”,饭菜温度往往在70℃以上,甚至超过80℃。这样的高温会直接刺激食管和胃黏膜,长期反复刺激,会导致黏膜充血、水肿,慢慢引发炎症,严重时还可能诱发食管炎、胃炎等疾病。

很多人误以为“趁热吃”能帮助消化,实则不然。食物进入胃部后,需要适宜的温度才能被胃酸和

消化酶分解。过热的食物会稀释胃酸,降低消化酶活性,反而加重肠胃负担,导致消化不良、腹胀、嗝气等不适,尤其对本身就有肠胃疾病的人,伤害更为明显。

真正养胃的吃法,是让饭菜降温至温热(40℃至50℃)后再食用,这个温度既能避免刺激黏膜,又能保留食物的营养和口感,还能促进消化。此外,细嚼慢咽、饮食清淡、规律进食,才是呵护肠胃的关键。

别再被“趁热吃”的旧观念误导,放下“趁热越养胃”的执念,养成温热进食的习惯,才能真正守护肠胃健康,远离不必要的消化道损伤。

特约刊登:东台市中医院

市住房公积金管理中心开展庆祝三八妇女节活动

为庆祝第116个三八妇女节,落实全市住房公积金管理工作暨党风廉政建设工作会议部署,市住房公积金管理中心工会开展庆祝活动,引领女职工在新时代展现新担当、新作为。

3月6日上午,中心机关、市直管理部分工会举办“帽美竞风采,巾帼

绽芳华”永生花法式礼帽创意制作竞赛。中心领导到场慰问,向全系统女职工致以节日祝福。

活动现场,女职工们在专业老师指导下巧思迸发,将永生花与礼帽创意融合,制作出一件件独具特色的手工作品,尽显心灵手巧、昂扬向上的精神风貌。与此同时,各

县管理部工会也开展了特色鲜明、内容丰富的庆祝活动。

此次活动进一步增强了系统凝聚力和向心力。下一步,全市住房公积金系统女职工将以更饱满的热情、更务实的作风投入工作,为我市住房公积金事业高质量发展贡献巾帼力量。

彭琳



盐城公积金“云课堂”

问:我公积金账户每月还公积金贷款后账户还有余额,账户余额还可以使用吗?

答:如名下有住房商业贷款的,可办理偿还住房商业贷款本息提取公积金业务。如名下没有住房商业贷款的,公积金账户余额可用来冲还该笔公积金贷款的本金。偿还住房商业贷款本息提取公积金的,需满足偿还的是住房商业按揭贷款已正常还款并形成还款流水。

所需材料:主借款人本人携带身份证到公积金业务大厅现场填写个人征信授权书授权查询个人信用报告;购房合同或不动产权证书或贷款合同;提取人身份证、绑定银行卡、关系材料。

首次申请偿还住房商业贷款本息提取公积金的,须携带材料至公积金服务大厅维护贷款信息,后期可线上办理提取业务。

盐城公积金商贷提取信息首次填报线上办

为破解缴存职工办理商贷提取需线下填报商业贷款信息的难题,市住房公积金管理中心升级优化线上“商业住房贷款信息核验”模块服务功能,实现商贷提取信息首次填报与还商贷本息提取全流程线上办,仅两天已服务25名缴存职工,真正让缴存职工“一次不用

跑、业务全办结”。

升级后,作为商贷主借款人的公积金缴存职工,可通过“盐城公积金”微信公众号、“我的盐城”App等线上渠道办理业务,无需手动填写繁琐内容,仅需简单确认并补充相关信息即可完成提交,业务提交后即办结,无需人工审核。

完成商贷信息填报后,系统还可自动跳转至还商贷提取界面,支持一键办理提取业务,实现两项业务无缝衔接、全程线上办理,大幅压减办事时间、减少办事环节,真正实现了“数智代跑、办事零跑”的便民服务新体验。

陈倩玉

新春招聘送服务 公积金护航安居

为精准对接人才安居需求,提升住房公积金政策知晓度,市住房公积金管理中心市直管理部联合亭湖、盐都管理部,走进市区多场新春专场招聘会,把惠民政策与便民服务送到求职一线。他们先后走进宝龙广场、吾悦广场、悦达889城市广场等市区重点商圈,参与“职迎新春,薪想事成”“新春圆梦,

乐业盐都”等4场新春招聘会。

活动现场,工作人员在政策咨询区设立专属服务点,聚焦应届毕业生、企业经办人等重点群体,通过发放宣传折页、现场答疑解惑、指导线上业务办理等方式,重点解读公积金缴存、提取、贷款等与群众切身相关的便民举措,面对面回应热点问题,手把手指导业务操

作,将服务延伸至招聘现场。

此次系列活动三部门协同发力、靠前服务,累计发放宣传资料600余份,接受政策咨询400余人次,以实际行动践行服务民生、助力安居的责任担当,为促进就业创业、服务地方发展贡献住房公积金力量。

孙莹莹

盐城公积金

【微信公众平台】

关于利率调整
请看这里→



请扫码阅读