

东台市人民医院特邀北京名医坐诊

□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北京大学运动医学研究所主任医师马勇来院坐诊,为人民群众健康保驾护航。该院温馨提示,来院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”,直接在自助机线上医保“刷脸”支付即可。

马勇,运动医学临床博士,2002年毕业于北京大学医学部,2002年至北京大学第三医

院工作;2013年至2014年在美国匹兹堡大学运动医学中心交流访问学习,主要研修运动创伤、关节镜技术以及前交叉韧带相关的移植物愈合和生物动力学,研究成果在美国ORS-2014大会上作主题发言。2009年获得由中国体育科学学会颁发的科学技术奖一等奖(关节运动损伤的临床与基础系列研究),2011年获北京大学第三医院优秀青年医师奖。现为中国医师协会运动医学医师分会运动促进健康学组副组长,SI-

COT全国委员。坐诊时间为4月4日14:30至16:00。

本院陪诊专家徐杨俊,副主任医师,关节外科副主任,擅长人工髌关节置换术、人工膝关节置换术、膝关节单髁置换手术、胫骨高位截骨术(HTO)、早期股骨头坏死保髋手术、膝关节半月板修补、前后交叉韧带重建、侧副韧带修补、关节内游离体摘除、各种肩袖撕裂修补、肩关节不稳、冻结肩松解、肩峰减压与成形、关节盂唇修补、踝关节韧带修补、跟腱断裂修补、肘关节

清理、髌关节盂唇修补手术等。尤其擅长髌膝关节置换、膝关节镜、肩关节镜、踝关节镜微创手术治疗。毕业于南京大学医学院,南通大学兼职副教授。先后到东部战区总医院、南京市第一医院、北京大学第三医院运动医学科进修学习。近年来在核心期刊、国家级省级期刊发表论文6篇,获得实用新型专利4项,现为中国医药教育协会肩肘运动医学规范化救治培训基地(苏北)委员。门诊时间:每周一、周四全天。

健康辟谣

无糖饮料随便喝不长胖?

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,用科学厘清真相。



东台市中医院老年病科主任、主任中医师胡茜:近期,“无糖饮料零热量、随便喝不长胖”的说法在社交平台热传,不少消费者将

其视为“减肥神器”。然而,这一说法缺乏科学依据,甚至可能误导公众健康选择。

“无糖”不等于“无热量”,更不等于“可畅饮”。根据国家标准,每100毫升饮料中含糖量低于0.5克即可标注为“无糖”,但其甜味多来自阿斯巴甜、三氯蔗糖、赤藓糖醇等代糖。这些甜味剂虽几乎不提供热量,却可能通过多种途径影响体重管理。

研究表明,代糖的强烈甜味可能刺激大脑奖赏机制,干扰饱腹感调节,反而激发食欲。部分消费者因“已喝无糖”产生心理补偿,放松对其他高热量食物的控制,导致总

能量摄入不降反升。此外,长期过量摄入代糖可能影响肠道菌群平衡,不利于代谢健康。

世界卫生组织2023年明确指出:不建议将非糖甜味剂用于体重控制。多项长期追踪研究也发现,频繁饮用无糖饮料的人群,肥胖和2型糖尿病风险并未显著降低,部分研究甚至显示风险上升。

健康中国行动倡导“减糖不减味”,但更强调科学生活方式。消费者应学会阅读配料表,避免被营销话术误导。真正的健康,不在于“零卡”标签,而在于均衡饮食、规律运动与良好习惯的长期坚持。

特约刊登:东台市中医院

我市召开住房公积金管委会五届四次会议

3月25日,我市召开住房公积金管理委员会五届四次会议,审议通过了市住房公积金管理中心“十四五”工作报告及2025年工作情况和“十五五”及2026年工作打算、2026年度全市住房公积金增值收益分配方案、2025年度全市住房公积金归集、使用计划执行情况和2026年度计划等事项。

会议认为,市住房公积金管理

中心2025年超额完成各项指标任务,成功创成全国文明单位,制度覆盖稳步扩大、助力安居成效显著,有效激发住房消费动能。

会议强调,全市住房公积金管理工作要认真贯彻中央和省、市决策部署,落实“深化住房公积金制度改革”要求,围绕“广覆盖”让更多群众享有公积金,围绕“全周期”让更多事项可用公积金,围绕“优

体验”让公积金使用更便利,继续深化住房公积金制度改革。

会议指出,要服务全市发展大局,精准对接缴存单位和缴存人需求,全面提升管理服务效能;要压实责任,强化资金安全监管,坚决守牢公积金安全底线,进一步推动住房公积金事业高质量发展,确保实现“十五五”良好开局。

许龙华

我市住房公积金贷款市场活力显著增强

今年2月6日,我市发布优化调整住房公积金使用政策通知,出台六大惠民举措,精准支持职工刚性和改善性住房需求。新政落地满月有余,3月住房公积金贷款数据同比大幅攀升,政策红利集中释放,让广大缴存职工安居置业更有底气、更有保障。

对比同期数据可见,新政实施后我市住房公积金贷款市场活力显著增强。3月,市区公积金贷款受理511笔,贷款投放节奏明显加快、惠及面持续扩大,充分印证了新政精准对接职工购房需求、有效降低购房成本,切实发挥了稳市场、惠民生的重要作用。其中,家庭共济贷款、多子

女家庭贷款、现役退役军人贷款成为增长亮点,多项创新政策首笔业务顺利办结,惠民实效看得见、摸得着。

此次公积金新政,上调多子女家庭购房贷款最高额度,二孩、三孩家庭贷款额度分别上浮30万元、60万元,适配家庭居住升级需求。

孙莹莹

“金银”联动聚合力 齐抓扩面惠民生

为进一步提高阜宁县住房公积金覆盖率,近期,市住房公积金管理中心阜宁管理部组织各受托银行召开住房公积金委托业务座谈会,谋划部署2026年度扩面工作任务。该县各受托银行分管行长和扩面负责人参加会议。

会议指出,各受托银行要通过

解读公积金建制对企业及职工的重要意义,有针对性地引导企业开户建制。

会上,各行围绕如何做好扩面工作,完成2026年度扩面指标进行了深入交流,积极借鉴兄弟银行的好经验好点子,推出个性化扩面定制方案,共同激发住房公积金扩面

攻坚新动能。

下一步,阜宁管理部将以本次扩面座谈会为契机,坚守为民服务初心,拓宽政策宣传渠道,持续深化金银联动,加强统筹协同推进,奋力推动住房公积金扩面工作提质增效,取得新突破。

彭嘉宁

市住房公积金管理中心筑牢风险防范安全屏障

3月中旬,市住房公积金管理中心风控与稽核审计处开启2026年度专项审计计划,联合会计核算处对中心东台管理部2024年1月至2025年12月的缴存、提取、贷款业务以及经费账进行审计。

此次审计旨在帮助管理部完善内部控制、提升风险管理水平,从而促进管理部整体管理效能的提升,进一步强化管理部员工的合规意识与风险意识,营造良好的内部控制氛围。

王珊珊

射阳管理部开展灵活就业人员建制工作

近日,市住房公积金管理中心射阳管理部前往该县农业银行,就深化合作和服务事宜与银行相关负责人举行工作座谈。

“金银”双方围绕3月上旬射阳住房公积金扩面工作座谈会精神,优化全县住房公积金管理服务要求进行交流。重点就当前住房公积金账户规范管理及2026年度灵活就业人员住房公积金建制工作进行细致探讨。农行就封存账户清理工作提供了可行性方案。

林爽

