

上海名医练晶晶博士来盐坐诊

□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,2022年得佑杯早癌病例比赛全国总冠军、同济大学附属东方医院徐美东院长团队核心成员练晶晶博士,将于4月11日前来亭湖区人民医院门诊三楼消化内镜中心坐诊。该院消化内镜中心与上海市东方医院内镜中心开展深度合作,在盐成立“上海医学专家徐美东教授消化内镜微创治疗工作室”,上海市东方医院副院长、内镜中心主任徐美东教授团队定期来盐坐诊、手术。

上海市东方医院消化内镜中心,是中国医师协会高级消化内镜医师培训基地、上海市消化系统疾病临床医学研究中心(核心单位)。身为同济大学附属东方医院副院长、消化内科和消化内镜中心主任、主任医师、博士生导师,徐美东教授2011年在国际上首创STER术治疗各种消化道黏膜下肿瘤,该术式极大地提高了内镜切除手术的安全性,作为治疗黏膜下肿瘤的标准安全手术方式写入国内及国际多个指南。

练晶晶,2012年至2019年在复旦大学附属中山医院内镜中心

工作,2019年8月开始在上海市东方医院消化内镜科工作。擅长消化道早期肿瘤、黏膜下肿瘤等疾病的内镜下诊断和各种治疗(包括EMR、ESD、STER等),贲门失弛缓症的治疗(POEM)、消化道狭窄扩张、内镜下各类异物取出、消化道出血内镜诊治、食管胃静脉曲张的内镜下治疗、内镜下痔疮微创治疗、超声内镜诊断黏膜下肿瘤等。预约方式,秦淑满护士长电话:13851086918。

陪诊专家朱红梅,亭湖区人民医院内镜中心主任、主任医师,市消化内镜分会常务委员,

市中西医结合学会脾胃专业学会委员,市医学会医疗技术鉴定专家库成员,曾在江苏省中医院、上海市第二军医大学附属长征医院进修学习。

她从事临床工作30余年,消化内镜诊疗工作20余年,对消化系统的常见病、多发病有较为丰富的诊疗经验,熟练掌握胃肠镜检查技术,并能常规开展各项内镜下手术,如胃、肠道多发息肉的内镜下治疗,吻合口狭窄扩张术、异物取出术、空肠营养管置入术、内镜下急诊止血术等。预约、咨询电话:15351559577。

健康辟谣

不吃主食血糖会控制得更好?

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。



亭湖区人民医院内分泌科主任、主任医师王绘:“主食是升糖‘元凶’,不吃主食血糖就能好。”这种说法在部分糖尿病患者中流传甚广。然而,这其实是一个严重的健康误区。国家卫健委在近期的发

布会上明确指出,主食并非糖尿病患者“敌人”,盲目不吃主食反而可能对身体造成更大危害。

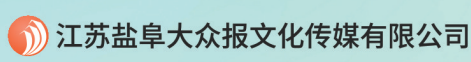
碳水化合物是人体最直接、最高效的能量来源,尤其对大脑和神经系统至关重要。如果主食摄入过少或完全不吃,可能导致能量供应不足,引发低血糖,出现头晕、心慌、出冷汗等症状,严重时甚至危及生命。长期不吃主食,身体会被迫分解脂肪和蛋白质供能,可能引发酮症酸中毒,并导致肌肉流失、免疫力下降、营养不良等问题。此外,主食摄入不足还可能影响B族维生素等营养素的摄入,增加神经炎、便秘等风险。

糖尿病患者真正需要关注的,不

是“不吃主食”,而是“如何科学吃主食”。控制“量”:一般建议碳水化合物供能占全天总热量的50%~60%。具体摄入量可根据身高、体重、活动量及血糖情况灵活调整,但每日主食(生重)不宜低于150克。优化“质”:应优先选择升糖指数(GI)较低的主食,如燕麦、糙米、荞麦、杂豆、全谷物等,替代部分精米白面。同时,注意粗细搭配,避免长时间熬煮的粥类,以减少血糖波动。

主食是身体的“朋友”,科学控糖不是与主食为敌,而是与身体和谐共处。糖尿病患者应在医生或营养师指导下,制定个性化饮食方案,做到合理搭配、均衡营养,才能实现血糖的长期平稳控制。

特约刊登:亭湖区人民医院



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 清甜甘爽
- 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

道入头上经春雪,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、健脾消食。滨海首乌花茶经采摘、挑选、烘干,精制成茶。茶汤温润如玉,芬芳四溢,瘦郁醉人,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

2026