

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副主任医师黄洪杰来院坐诊,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。

黄洪杰,硕士生导师,北京大学第三医院运动医学科副研究员,北京大学运动医学研究所副主任医师。擅长半月板损伤、肩袖损伤、肩袖撕裂、膝关节损伤、

膝关节脱位、髌关节后脱位、肘关节脱位、踝关节脱位等常见运动损伤诊治。现为北医三院青年学术骨干,北京大学优秀青年医师,从事关节运动创伤诊治及新疗法研发。曾获北京大学优秀青年医生奖、北京大学青年教师教学基本功比赛一等奖、教育部高等学校科学研究优秀成果二等奖、亚洲软骨修复协会青年研究论文金奖、北京大学优秀博士论文、北京市优秀毕业生及北京大学优秀毕业生等奖项。坐诊时间为4月18日14:30至15:30。

陪诊专家徐杨俊副主任医

师,东台市人民医院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。尤其擅长髌膝关节炎置换、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,硕士研究生、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。近年来在国家级、省级期刊发表论文6篇,获得实用新型专利4项,主持盐城市科技发展计划项目1项,江苏医药职业学院课题2项。任盐城市医学会骨科学分会青年委员、盐城市医学会骨科学分会内镜学组委员、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

中老年人长期喝白粥养胃?

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。



市一院营养科主任、市食品医药卫生学会特殊食品与健康专委会主任委员高红兰主任医师:近期,“生病喝白粥、养胃喝白

粥”的说法在中老年群体中广为流传,不少人将软烂的白米粥奉为“养胃神器”,甚至长期只吃白粥。

其实,长期喝白粥不仅不养胃,反而可能伤胃、升糖,是典型的饮食误区。

白粥的主要成分是淀粉,虽易于消化,但营养构成单一,几乎不含蛋白质、膳食纤维、维生素等关键营养素。从消化功能来看,胃的运作遵循“用进废退”原则,长期食用无需咀嚼、极易消化的白粥,会使胃的蠕动与消化功能逐渐退化,导致胃动力不足,反而加重胃部不适。

更需警惕的是,白粥升糖指数

极高,熬煮时间越长,升糖速度越快,远超干米饭。长期大量饮用会导致血糖快速波动,增加胰岛负担,尤其对糖尿病患者、糖耐量异常人群而言,极易诱发血糖失控;同时,单一的碳水摄入还会造成营养失衡,引发乏力、免疫力下降等问题。

真正的“养胃饮食”,应搭配优质蛋白(鸡蛋、豆制品等)、膳食纤维(蔬菜、杂粮等),主食可选择杂粮粥、软米饭等,做到粗细搭配;胃部不适时,可适量食用小米粥、山药粥等温和食材,而非单一依赖白粥。建议大家科学合理搭配膳食,才能真正守护肠胃健康。

特约刊登:盐城市第一人民医院

市住房公积金管理中心市直管理部首季贷款业务量额双增

2月6日,市住房公积金管理委员会出台关于优化调整住房公积金使用政策的通知,推出六大惠民举措,精准支持职工刚性和改善性住房需求。市直管理部坚决扛起主城区阵地责任,第一时间开展新政宣传解读、业务培训,精准落实家庭共济、多子女家庭、现役退役军人购房等创新政策,靠前服务、简化材料、提速办理,确保新政第

一时间执行到位,群众第一时间享受红利。

目前新政落地已满月,今年一季度市区住房公积金贷款受理量、发放额均实现同比大幅增长,贷款受理累计1393笔,较去年同期增加440笔,增幅46.16%;贷款发放金额累计7.23亿元,较去年同期增加1.68亿元,增幅30.27%。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首季业务增长亮点,多项创新政策首笔业务顺利办结,住房市场活力持续激发。

下一步,市直管理部将持续推动新政落地见效,进一步优化服务流程、提升办理效率,不断增强缴存职工的获得感、幸福感、安全感,让更多家庭在盐城实现安居乐业的梦想。

孙莹莹

一封表扬信彰显盐城公积金服务温度

近日,市住房公积金市直管理部常珍珍收到一份来自12345政务服务热线的特殊表扬工单,市民通过热线平台,对中心工作人员下班时间仍坚守岗位、耐心办理业务的暖心举动点赞,用质朴的语言传递出对公积金服务的认可。

4月2日下午,市民王先生前往

市住房公积金服务大厅办理提取业务,临近下班,常珍珍主动停下收尾工作,耐心细致地为王先生办理住房公积金购房提取业务,高效且贴心的服务让人备感温暖。

此次市民的表扬,不仅是对常珍珍个人优质服务的肯定,更是对市住房公积金管理中心整体服务水

大丰管理部成功发放首笔“家庭共济”贷款

近日,市住房公积金大丰管理部成功发放首笔“家庭共济”住房公积金贷款,标志着这项惠民新政在大丰正式落地见效。职工徐明夫妇成为首批受益者,在家庭合力支持下,圆了安居梦。

徐明夫妇近期看中一套总价55万元的二手房,首付20万元后,仍有35万元资金缺口。由于夫妻

二人中仅徐明一人缴存住房公积金,按原有政策,贷款额度难以覆盖剩余房款,购房一度陷入困境。

新政出台为徐明一家带来转机。徐明父亲在我市正常缴存住房公积金,最高可贷额度为12.6万元,作为“共济人”参与贷款后,成功补足贷款缺口。最终,一家人顺利办理了一笔金额35万元、年限20

年的住房公积金贷款。“特别感谢公积金‘家庭共济’这项新政策,既解决了贷款额度问题,又满足了年限需求,真是为我们家减轻了不小的负担。”贷款发放后,徐明难掩激动之情。毕筱筱

孙莹莹



我为用户办实事 情暖盐阜千万家

近日,射阳特庸镇永兴安置区的用户家里燃气无法正常使用,拨打了95158燃气服务热线求助报修。从挂断报修电话到抵达现场,“多能工”陈林全程仅用了不到10分钟,高效解决了用户的燃眉之急。

到达现场后师傅首先安抚用户情绪,考虑到用户对燃气设备操作不熟悉,师傅结合实际操作演示,逐步讲解自闭阀的工作原理及正确使用方法,反复演示直至用户完全掌握。讲解完毕后,师傅主动对用户家中的燃气管道、阀门、灶具及连接软管进行全面安全检查。

用户拨打95158热线对师傅的服务给予表扬,表示师傅上门速度快、讲解易懂,减少了等待时间,让人倍感贴心。一直以来,盐城新奥射阳分公司始终坚持“以用户为中心”的服务理念,以快速响应、专业服务、贴心举措,打通燃气服务“最后一公里”,切实守护千家万户的用气安全与便捷,用实际行动赢得广大用户的认可与信赖。

王雨欣