

星报全科名医团, 正式开团啦

记者 李皖婷

随着社会的进步, 人民群众物质文化生活水平的提高, 人们对健康问题已越来越重视。为了满足人民群众对健康的需求, 提高居民健康意识及健康水平, 市场星报联合省城各大知名医院, 重磅推出“星报全科名医团”栏目。

市场星报从即日起开通“名医团”咨询热线

0551-2610788, 读者可以通过拨打热线电话的方式, 或是在新浪微博上@市场星报李皖婷, 提出自己在健康方面的疑问。记者对这些问题进行筛选后, 将联系“名医团”相关科室医生, 对这些问题进行解答, 再由记者答复读者, 并刊登在每周四的《健康周刊》上。

“名医团”里的医生, 可都是知名的专家。由于版面所限, 今天你看到的只是“名医团”的“冰山一角”, 更多的医生名单仍在不断更新中。(医院及医生排名不分先后)

安徽省立医院



耳鼻咽喉头颈外科 孙敬武

职称: 主任医师、博士生导师
擅长鼻内镜外科、颅底和鼻眼相关外科、耳显微和耳神经外科以及嗓音显微外科。



康复医学科 倪朝民

职称: 主任医师、博士生导师
擅长神经康复(脑卒中、脑外伤、脑瘫、脊髓损伤)和肌肉骨骼康复(颈腰椎病、四肢骨折、关节功能障碍)。

安徽省立儿童医院



眼科 叶玉华

职称: 主任医师
擅长治疗小儿眼科多发病、常见病、先天性疾病、泪道疾病、近视防治、斜视弱视、眼外科疾病, 如上睑下垂、肿瘤、青光眼、白内障等。



口腔科 王向荣

职称: 副主任医师
擅长儿童口腔黏膜病的诊治, 唇、腭裂手术治疗, 儿童牙病的诊治及口腔正畸治疗。

安医大一附院



呼吸内科 费广鹤

职称: 主任医师、博士生导师
擅长支气管哮喘、肺炎、呼吸衰竭的治疗。熟练掌握本专业的各种操作。



皮肤性病科 杨森

职称: 主任医师、博士生导师
擅长临床及实验皮肤性病学、临床免疫学、皮肤美容学、性传播疾病。

安医大二附院



内分泌科 潘天荣

职称: 主任医师、硕士生导师
具有丰富的临床工作经验, 尤其擅长各型糖尿病的胰岛素强化治疗和甲状腺疾病的微创治疗。



普外科 汤铜

职称: 主任医师、硕士生导师
擅长乳腺、甲状腺、肝胆及胃肠道疾病的诊治, 尤其在乳腺疾病的诊治方面。

安徽省第二人民医院



肾内科 张洪旭

职称: 主任医师
对多种继发性肾脏病特别是高血压、糖尿病、痛风以及风湿免疫类疾病所引起的肾脏损害具有丰富的诊疗经验。



心内科 赵文强

职称: 主任医师
擅长心血管介入治疗、心血管超声和心血管基因技术。

安徽省中医院



针灸康复科 秦黎虹

职称: 主任医师、硕士生导师
擅长治疗神经系统疾病、运动系统疾病、穴位贴敷疗法、慢性支气管炎、哮喘、针灸减肥、针灸戒烟。



心血管内科 戴小华

职称: 主任医师、硕士生导师
擅长治疗冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭。

合肥市第一人民医院



呼吸内科 李秀

职称: 主任医师、硕士生导师
擅长呼吸系统危重症及呼吸系统疑难病的诊治。



药学部 范鲁雁

职称: 主任药师、硕士生导师
一院首席专家, 长期从事临床合理用药、药事管理等方面的工作。

合肥市第二人民医院



介入放射科 殷世武

职称: 副主任医师
擅长全身各系统疾病的影像学诊断和介入诊疗, 尤其擅长椎间盘突出症、全身各部位血管性病变、各部位肿瘤的综合介入治疗及管腔内支架置入术。



神经内科 吴君仑

职称: 主任医师
擅长脑血管病、帕金森氏病、周围血管疾病及癫痫病的诊治。

合肥市第三人民医院



骨科 杨祖华

职称: 主任医师
擅长脊柱、关节、创伤方面的诊治。



职业病科 周俊生

职称: 主任医师
擅长职业病诊断和治疗, 尤其对尘肺病、职业性急性重度镉中毒病人的救治及职业性肿瘤、职业性放射性疾病等的诊断有丰富的临床经验。

困得睁不开眼是“秋乏”做怪

专家: 欲保证睡眠 饮食要清淡

连续的降雨, 驱走了多日的闷热。这两天, 合肥市民终于感受到一丝秋天的凉爽。不过, 在这种天气, 不少人却总感觉疲劳、困倦。对于这类症状, 专家表示, 属于典型的“秋乏”表现。

主因——脾胃受损湿热过重

26岁的白领小周, 最近几天工作时总是感觉头昏脑涨, 注意力无法完全集中。在电脑上打合同时, 甚至还错了几个关键字, 所幸及时发现改了过来。“这几天特别明显, 很想睡觉, 感觉眼睛都睁不开。”自认为睡眠时间较充足的她, 实在搞不清楚为什么会出现这些症状。

与小周有着类似感觉的市民不在少数。对于这种莫名的疲惫感, 中医专家将其解释为“春困秋乏夏打盹”的“秋乏”。睡眠只是其中一个诱因, 但更多的是由生活饮食习惯所引发不适。出现“秋乏”的患者, 多半是因为在夏季时摄入过多的生冷食物, 导致脾胃功能受损所致。除此之外, 个体体内湿热过重也是引起疲劳、困倦的主要原因。

断症——“秋乏”症状小测试

如果以下症状, 有2条以

上出现在你身上, 你很可能被“秋乏”困扰, 如果超过半数, 一定是“秋乏”症状。

★清晨不想从梦中醒来, 如膏药一般和床黏在一起;

★起床后很久打不起精神, 睡眠惺忪, 行动迟缓;

★开始一天的生活工作, 却总是感觉身体疲惫, 不愿多做动作或说话;

★脾气见长, 总也开心不起来;

★午饭过后严重犯困, 连头也跟着抬不起来;

★咽干、口干、鼻子也干, 思考能力下降, 有时还伴有头痛。

预防——几招出击预防“睡不醒”

★睡眠: 保证睡眠充足, 午间可适当午休;

★饮食: 清淡为主, 拒绝油腻、生冷食物。建议补充薏仁、黄豆、藜麦、佩兰等健脾除湿的食物、药物;

★运动: 最好早晚锻炼, 适当锻炼补充体能, 战胜季节交替时身体的不适;

★植物: “秋乏”与缺氧有一定关系, 因此, 室内适当放置一些能吸收二氧化碳等废气的花, 如柑橘、吊兰、斑马叶橡皮树、文竹、绿萝等。

殷江霞

本期主题: 黑米好, 但你知道如何挑选吗?



记者 李皖婷

戴光强, 原安徽省卫生厅厅长, 现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持在健康面前, 神马都是浮云。今天就听戴光强跟您聊聊关于黑米的营养以及如何选购的话题。

与白大米相比, 黑米含更多营养素, 如黑米中赖氨酸是大米的2至2.5倍, B族维生素要高几倍, 还含大米缺乏的维生素C等。黑米富含膳食纤维, 因而黑米中碳水化合物消化吸收速度比大米慢, 血糖水平、胰岛素水平不会陡然升得很

高, 克服大米健康问题。

正因为黑米富含食物纤维, 其血糖指数为55, 而大米饭血糖指数为87, 明显优于大米, 糖尿病人也可选用。黑米中还含较丰富钾和镁, 有利防控高血压。含花青素, 是最强抗氧化剂之一, 有助抗慢性病、延年益寿。所以, 黑米还有“长寿米”之称。在做法方面, 黑米宜与豆类做稀饭, 也可做“八宝粥”。

那么, 怎样才能挑到正宗黑米呢? 下面的方法您可要记牢了: 一看, 正宗黑米只是表皮为黑色, 剥去黑米皮, 米心是白色, 正宗黑米颜色有深有浅, 而染色黑米颜色基本一致。二闻, 正宗黑米用温水泡后有天然米香, 染色黑米无米香, 有异味。三摸, 正宗黑米是糙米, 米上有米沟。四搓, 正宗黑米手搓不掉色, 而染色米一般手搓会掉色。