

如东名医

钱惟成

(中医院、丰利医院特邀坐诊专家)



主任医师 教授
全国著名心血管专家
享受国务院特殊津贴

男，上海市闸北区中心医院内科主任医师，同济大学医学院及苏州医学院教授。心血管学科带头人，擅长心力衰竭、心律失常、冠心病、高血压的诊治及人工心脏起搏器安装术、无创心脏电生理检查术。1959年毕业于上海第一医学院医学系本科，他所领导的心血管学科为闸北区重点发展学科。获国家政府特殊津贴及国务院颁发的证书。长期从事内科心血管临床及医学教学工作，医学理论扎实，临床经验丰富。曾发表学术论文多篇，编写《内儿科学》，主编《老年心血管内科学》等专著。宗旨：认真诊治每一例病人。

吴卫星

(县人民医院)



副主任医师

1995年8月从事泌尿外科、普通外科诊疗工作。擅长于泌尿外科各类疾病的诊治。正常开展肾脏、输尿管、膀胱、前列腺、胃肠、胆囊、甲状腺、乳房等手术，熟练掌握泌尿外科微创治疗，如：前列腺、膀胱肿瘤电切术、输尿管镜钬激光碎石术，腹腔镜下肾脏囊肿去张减压及精索静脉曲张高位结扎术。

专家门诊：星期一
联系电话：13806270801

李宁

(县中医院)

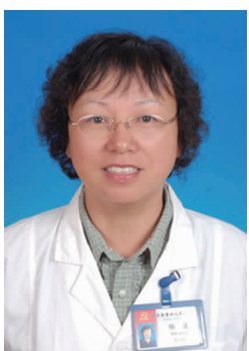


李宁，男，57岁，1957年生，江苏如东人，1983年，南通医学院毕业，学士学位，内科副主任医师，先后就职在如东县人民医院，如东第二人民医院，掘港中心医院，现就职于如东县中医院急诊内科。1997年在苏州第四人民医院

消化内科进修1年。2006年南通大学附属医院ICU进修半年。在三十一的临床工作中，积累了一定的经验，擅长急诊内科，及内科胃肠疾病，对一些疑难杂症颇有研究。

杨连

(县第四人民医院)



女，副主任医师、副院长，毕业于南通医学院临床医学专业，学士学位，南通市医学会精神病学分会委员，南通市心理学会理事，南通市心理治疗、心理咨询专业委员会委员。自1985年开始从事精神病的医疗工作。擅长于精神分裂症、情感障碍

的治疗，尤其对各种原因引起疑病、焦虑、恐惧、强迫、失眠、心境恶劣等心理障碍的医学心理咨询及心理治疗，对儿童多动、抽动、品行异常、心理危机干预、精神疾病心理康复等有研究。先后在国家省市级杂志上发表论文数篇，其中《舍曲林治疗脑梗后抑郁的对照研究》获如东县科技论文二等奖。

中医拔罐三大误区



拔罐是通过利用酒精在罐内瞬间燃烧，将罐内的空气燃尽，使罐内形成负压状态，从而可以吸附在体表，通常是肌肉丰厚的部位。拔罐过程可以促进局部的血液循环，加速新陈代谢，促进运动疲劳恢复，甚至治疗软组织损伤。

专家表示，拔罐疗法在我国有着悠久的历史，时下人们对中医拔罐存

在三大认识误区。

——是否所有人都适合拔罐？不是！临床上出血倾向疾病、浮肿、皮肤破损溃烂等的患者不适合拔罐，因为肌肉过薄会导致罐体无法吸附。另外，大血管分布处及疤痕处等部位也不适合拔罐。

——拔罐是时间越长越好？不是！

有些患者拔罐的地方起了很多水泡，他们竟然说这是拔出了“湿邪”，好像还很高兴。其实这种认识是个误区，这实际上是拔罐时间过长所造成的表皮与真皮分离，并不值得提倡，尤其是夏季，一旦水泡破裂，则很容易造成感染。

——拔罐有紫印就好？这也是认识误区。拔罐的紫印是这样出现的：拔罐时的负压吸引会导致血液灌注量快速增加，导致该区域的血管迅速被动扩张，这种扩张的血管多是细小的毛细血管，年纪比较大的人或缺少运动的人，体表毛细血管的脆性有可能增加了。这样，当血液快速灌注进来时，会造成一部分毛细血管破裂，从而导致皮下出血，这就是紫印形成的真相。因此有没有紫印应该顺其自然，出现了也没关系，但不必追求一定要出现紫印。这种印记一般一周左右会自动消退。

此外，拔罐时室内须注意保持温暖，以免受凉感冒，并嘱咐患者不要移动体位，以免罐体脱落。同时，拔罐时还要随时观察患者情况，如遇疼痛或不适，应立即调整负压或起罐重新吸附。条件允许的情况下，则应尽量去医院寻求专业人士帮助，以便既安全又有效地达到治疗目的。

秋季养生小常识

秋季也是一年保健养生的好时节，预防疾病，秋季保健要注意一些生活细节。比如早上起床也是有讲究的。下面小编来看看早上起床如何保健养生？

早起时间要注意

早睡早起身体好，有的人却走进一个误区，认为早上起床越早越好。但

根据现代生活夜间普遍晚睡的特点，为保障充足的睡眠，不宜起得过早，一般在6时左右为宜。

早晨缓起

起床不宜过急，不宜匆匆忙忙地穿衣、洗漱，狼吞虎咽地吃早餐，风风火火地走出家门去上班。这种过快的

节奏会使安睡一夜的身体难以适应。久之，会引起循环系统、消化系统功能紊乱，甚至会导致疾病的发生。正确的做法是，早晨睡醒后可躺一会儿再起床，逐渐加快节奏，做好上班后应付繁重任务的躯体和心理准备。

吐故纳新

睡眠时全身各个系统活动减慢，一些代谢废物未能及时排出体外，因此，晨间第一件事应该吐故纳新，即养成先大小便的良好习惯。起床后要立即开窗换气，将室内的“污秽之气”尽快地排出去。同时，应该喝一杯白开水，水中稍加食盐效果更好，它除了有和凉白开水同样的冲刷肠胃道的作用外，对预防口腔、胃肠疾病和呼吸系统疾病也颇有益。

用好早餐

早餐不仅一定要吃，而且要吃得好些，以满足上午繁重的工作或学习之需要。

室外活动

这是晨间养生的一项重要内容。早晨到附近空气新鲜、洁净的地方，如公园、树林、广场、河边等处，呼吸新鲜空气，进一步地“吐故纳新”，同时进行适宜的健身活动。原则是量力而行，适可而止。



停电通知

(20161004b)

10月21日 7:00-17:30 20kV 海达线2号杆金蛤1号分段开关至20kV 瑞邦农药4226/4300联络开关至20kV 快达农化4300/4307联络开关线路段(南通德发生物化工有限公司、南通日之升高分子新材料科技有限公司、江苏莱科化学有限公司、南通联腾化工有限公司、凯发新泉水务(南通)有限公司、江苏瑞邦农药厂有限公司等用户)停电检修。

10月25日 6:00-15:30 10kV 埠南线0号杆至10kV 埠西线0号杆线路段(埠南线:江园村、埠南村、跨岸村、曹埠镇、农机站公用、二总村、埠西村、曹埠

口、鲍墩村、鑫百盛劳保用品、曹埠镇堤南社区居民委员会、金土地生猪养殖、昌盛帽用辅料、江川印花、叶氏塑料制品、三丽帽业、叶氏帽业、益民塑料厂、曹埠镇人民政府、曹埠供销社；埠西线: 鸿泉劳保用品、建制制链、窑潭村、小埠村、曹埠镇、窑潭村、孙窑村、古岸村、跨岸村。埠北线: 跨岸村、曹埠镇公用、曹埠镇、无三时鸿震纺织、如东旭峰手套、市申山工贸、杰

中捷电镀、正大、祥瑞机械等)停电检修。
10月25日 6:00-19:00 10V 孙窑线0号杆至10V 孙窑线88号杆窑潭村1号分段开关线路段(华源精密铸造、孙窑镇人民政府、窑潭村、小埠村、汪渡村、孙窑村)停电检修。
10月25日 6:00-15:30 10kV 埠西线0号杆至10kV 埠西线98号杆友谊桥分段开关线路段、10kV 埠西线0号杆至10kV 埠西线122号

杆红蚁王分段开关线路段、10kV 埠西线0号杆至10kV 埠西线68号杆北花铺分段开关线路段(埠西线: 饮泉村、江园村、曹埠镇、曹埠镇、岸角村、埠西线: 无; 埠西线: 成易达饲料厂、江川制衣、富贵源印花、东奇劳保用品、大同帽用辅料、昌邦手套、曹埠镇、何军、美可博服饰、二总村、曹埠镇、曹埠镇、社区(居民点)、亚振家具、恒生机械、益峰健身器材、联发米业、东义工贸、甜水村、圩岸村、饮泉村、应泉村、曹埠、范店村、龙潭村、上漫村、王园村、高墩村)停电检修。

如东供电公司
2016年10月13日

导医台

县人民医院 神经外科

县人民医院神经外科始建于1994年，是南通市临床重点专科。该科擅长通过介入方法治疗脑动脉瘤、动静脉畸形、CCF、DAVF、外伤性顽固性鼻出血；采用颅颈清除血肿技术治疗高血压脑出血，该技术具有创伤轻、痛苦小、恢复快、费用低、疗程短等诸多优点。该科常年与北京天坛医院、上海华山医院、南通大学附属医院神经外科开展亲密合作，及时跟踪国际治疗技术动态，熟练掌握常见脑肿瘤诊断与治疗技术，在治疗重型颅脑外伤方面积累了一定的经验。

咨询电话: 84118753

联系人: 余晓春

县中医院 特异免疫治疗过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部过敏性疾病。我国过敏性鼻炎的发病率为:6.32%。过敏性鼻炎又称作“变应性鼻炎”，是受外界环境因素如尘螨、花粉等刺激而导致免疫系统的失衡，引发鼻塞、鼻痒、流清水样涕和打喷嚏等症状，严重影响人们的学习、工作和生活。如果不及时治疗，大约30%的过敏性鼻炎会逐渐发展为支气管哮喘。过敏性鼻炎是哮喘发生的一个重要危险因素。

我院采用皮肤点刺测试可以准确查找过敏原(皮肤点刺测试:将少量不同的过敏原刺入皮肤表层,如患者对某种过敏原有反应,就会暂时性出现红肿块,随后会慢慢消失,最后根据过敏原反应峰团的大小,便可知道过敏原及其严重程度。测试前必须停止抗过敏药3天以免影响结果)。

找到过敏原后我们采用标准化特异性免疫治疗(脱敏治疗),特异性免疫治疗和疫苗的作用机制较相似,它是提取过敏原中的致敏蛋白,以小剂量注射给患者,后一步增加剂量,直到一个患者可以耐受的最佳程度。在治疗过程中,患者的机体逐渐适应注射体内的致敏蛋白,当再次遇到这种致敏物质时,身体就不会再产生过敏反应。

特异免疫治疗在北京、上海等大医院被运用多年,并有成熟的临床研究对过敏性鼻炎和哮喘有明显甚至治愈的疗效,是世界卫生组织唯一认可的可以改变过敏机制的根治疗法。

咨询电话: 0513-84119651

地址: 如东县中医院门诊三楼耳鼻喉科2室

专治各类骨科疑难杂症

——丰利医院特邀汤成华教授亲诊

丰利医院特邀全国著名骨科专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属闸北医院主任医师汤成华来院就诊，汤成华教授从事骨科治疗三十余年，擅长四肢创伤骨科、骨肿瘤、老年骨科、断肢再植等。汤教授医术精湛、医德高尚、享有盛名。本次来丰利医院亲诊，为如东骨科患者带来福音。欢迎广大骨科患者来院就诊。

就诊时间: 10月15日、16日、17日

就诊地点: 丰利医院楼东侧

咨询预约电话: 80861739、84581049

县第四人民医院 皮肤专科激光美容

县第四人民医院皮肤专业激光美容科拥有超脉冲CO2激光治疗仪、强脉冲光皮肤治疗仪、调Q激光治疗仪等数台先进的激光美容仪器,是我县激光设备齐全、技术力量雄厚的激光美容专科,具有丰富临床经验和系统皮肤科专业理论的副主任医师长年坐诊。

正常开展项目:

- 1、激光祛除各种疣、痣、汗管瘤、睑黄瘤、软纤维瘤等皮肤良性赘生物;
- 2、激光祛除纹身、太田痣、雀斑、外伤性色素、老人斑等皮肤色素性疾病;
- 3、治疗多毛症;
- 4、光子嫩肤。

电话: 84190309

地址: 如东县第四人民医院东三楼

三步清除肠道垃圾

中医认为,人体健康的根本在于气机升降正常,而大便通畅是维持气机升降正常的重要因素之一。就会产生各种不舒服的症状。

如何才能保持大便通畅呢?

首先,要适当增加运动。运动可增加阳气,而大便需要阳气推动才能排出体外。每天应当保证40分钟到1小时的活动时间;运动量应从小至大逐渐增加,以每次活动能达到全身发热,似要出汗而未汗出的程度最好。

其次,腹部按摩。以手掌紧贴皮肤表面,按顺时针方向在腹部作环形摩擦。从胃部开始,一边划圈,一边向下移动,直到小腹。可在饭后散步时进行,一边行走,一边摩腹。

要保持大便通畅,还要调整饮食结构,多食蔬菜水果,减少高脂肪的摄入量,尤其是晚餐。

迁坟公告

为加快城镇化建设进程,我镇政府正大力推进阳光二期开发和双甸中心卫生院改扩建项目。阳光二期项目位于我镇星光社区居委会20组(地块四址为:南至镇区江海路、北至村级水泥路、东至双甸休闲中心、西至红星河水泥路),该宗土地经批准用于城镇开发建设(批准文号:东行审投[2016]452号);双甸中心卫生院改扩建项目位于双甸医院北侧,用于双甸中心卫生院改扩建,凡在以上两宗土地上有墓葬的农户,请在2016年10月30日前安排迁移,逾期作无主坟处理。

特此公告

双甸镇人民政府

2016年10月13日