

第十五届武进中医养生膏方专场活动启动 省中医大咖来院坐诊支“膏”招

预约电话:0519-86582969 活动地点:武进中医医院3号楼2楼

俗语有：“秋冬补一补，开春可打虎。”又到一年膏方进补时，秋冬季节用膏方进补，具有补虚扶弱、防病治病等作用。为弘扬中医药文化，传播中医药知识，促进群众健康，江苏省中医药发展研究中心、江苏省中医药学会、武进中医医院将联合举办2024年“中医江苏行，健康你我他”科普巡讲暨第十五届武进中医养生膏方专场活动。

10月22日、23日，江苏省中医药学会针灸医学分会副主任委员李开平教授、武进中医医院主任医师曹蕊芸前往社区开展健康巡讲，多位专家现场义诊，受到居民热烈欢迎。11月2日，申春梯、奚肇庆、周惠芳、王旭、薛博瑜、张工或、赵杨等省名中医、专家、教授将来院坐诊，为市民辨证论治，量身定制养生膏方。



申春梯

江苏省名中医、主任中医师，南京中医药大学教授、博士生导师，兼任中医膏方专业委员会特聘高级顾问等职。主治肺、脑疾病，对慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、脑动脉硬化、高粘血症、更年期综合征等有独特疗效。



周惠芳

江苏省名中医、主任中医师，南京中医药大学附属医院教授、博士生导师，江苏省中医药学会妇科专业委员会主任委员。师承国医大师夏桂成教授，擅长应用中医药及中西医结合疗法治疗不孕症、月经不调、盆腔炎、子宫内膜异位症、流产类疾病等。预约电话：0519-86582000



薛博瑜

南京中医药大学第一临床医学院中医内科学系主任，主任中医师、教授、医学博士、博士生导师，兼任中华中医药学会肝病分会副主任委员等职。对急性慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化、慢性胃炎、高血压、冠心病、肾病等有深入研究。



奚肇庆

江苏省名中医，南京中医药大学附属医院教授、博士生导师、主任中医师，兼任江苏省中医药学会科技服务站首席专家等。擅长应用经典古方治疗各种肺系疾病、心脑血管病、老年病、小儿咳嗽及各种内科疑难杂病及体质调理。



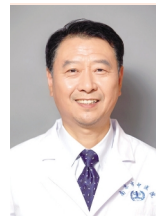
王旭

南京中医药大学中医内科教研室主任、主任中医师、教授、博士生导师，兼任江苏省中医药学会糖尿病专业委员会主任委员等职。擅长内分泌代谢病如糖尿病、甲状腺疾病、痛风、黄褐斑、更年期综合征等，以及老年病、疑难病等诊治。



张工或

南京中医药大学教授，南京市非物质文化遗产代表性传承人，金陵医派泰斗张简斋第三代传人，宫廷御医马培之第五代传人。擅长诊治心脑血管和脾胃系统疾病，主动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣和胃炎及肺纤维化、肺结节、顽固失眠、头痛、内分泌失调等。



赵杨

江苏省名中医、主任医师，南京中医药大学附属南京中医院脑病研究中心主任、医学博士、博士生导师，兼任中华中医药学会脑病分会常委等职。擅长诊治脑血管病、帕金森病、阿尔茨海默病、焦虑、抑郁、睡眠障碍、头晕、头痛、乏力、记忆力减退等。

★温馨提醒：本次活动因专家号数量有限，务必提前预约，约满为止，敬请谅解。★

“抬头挺胸”不是最健康坐姿 这样坐才最健康

在孩童时期，经常会听到家长在我们学习时要我们“端正坐姿，抬头挺胸”。但是抬头挺胸其实不是最健康的坐姿。长时间坐着可能引发多种疾病，建议不超过30分钟就起身活动一下。

抬头挺胸不是最健康的坐姿

脊柱的生理曲线是凸凹结合的，颈椎和腰椎是向前的生理前凸，胸椎和骶尾椎是向后的生理后凸。当我们用力地抬头挺胸时，会加大颈椎的前凸曲度，颈椎承受的负荷增加。这样整个脊柱都会处在一个错误的力线上，相关的椎间盘、韧带、肌肉都会出现疼痛和慢性病变。过度的挺胸也会使我们的肋骨外翻，影响我们呼吸的辅助肌群——肋间外肌和肋间内肌的收缩，进而影响我们的呼吸功能。

更何况，“抬头挺胸”需要更多的肌肉参与，主观发力才能维持，很容易就肌肉疲劳了，而且在坐着时用力地抬头挺胸还会觉得腰痛。所以，我



们选择一个使脊柱曲度得到最自然延展的姿势才是最科学、健康的。

怎样坐更健康？

1. 选择椅子

首先，要选择一把合适的座椅。座椅的高度应使你的双脚能够平稳地放在地面上，大腿与地面平行。座椅的靠背最好具有一定的倾斜度和弧度，能够贴合人体腰部的自然生理曲度并为腰部提供良好的支撑。

2. 保持脊柱的自然伸展

坐位时，我们与椅子的唯一接触面是我们的骨盆，它也起到“地基”的作用，骨盆如果位置不好的话，我们的脊柱就没有办法得到有效的伸展。最正确的骨盆位置就是在坐位时，我们的身体重量都作用在

两侧的坐骨结节（坐位时，摸到臀部下方的一个骨性突起）上。腰部不要悬空，背部要挺直，但不要过度僵硬，可以微微向后倾斜，微微收腹，双肩放松，自然下垂，颈部保持自然伸直，眼睛平视前方，电脑屏幕应与视线齐平并且与人体的距离符合视力的焦距。

3. 动静结合，运动有道

即使保持了最健康的坐姿，也不能长时间久坐不动。长时间坐着可能引发腰椎病和颈椎病、关节僵硬和肌肉退化、增加心脏病和高血压的风险等很多危害健康的疾病。

建议坐位时间不超过30分钟，就起身活动一下，可以做一些体操、颈椎操等。也可以站起来走动一下或者原地踏步，促进血液循环，预防久坐带来的各种健康问题。（新华网）

我区召开 狂犬病防治工作会议

为进一步加强全区狂犬病防治工作，规范设置狂犬病暴露预防处置门诊，提高医务人员诊疗水平和处置能力，10月14日，全区2024年狂犬病防治工作会议在区疾控中心12楼会议室召开。全区各医疗机构防保科科长、狂犬病暴露预防处置门诊负责人、门诊处置医生共50余人参加了会议。

会上，武进人民医院急诊科副主任医师钱勇军介绍了狂犬病暴露后预防处置，破伤风的预防和救治两部分内容；区疾控中心急传科医生张斌介绍了武进区狂犬病暴露预防处置

工作现状；区疾控中心免规科科长袁春燕介绍了狂犬病暴露预防处置门诊存在问题及整改要求。

会议结束后，区疾控中心组织开展了现场考核。本次会议提升了全区医疗机构狂犬病暴露预防处置医技水平，为进一步推进狂犬病防治工作提供了科学保障。

（陈文君 / 文 张斌 / 摄）

