



情系桑梓·回馈乡亲

25名全国知名医疗专家回滨义诊

故土情深,医者仁心。为让家乡父老在“家门口”享受到顶尖优质医疗服务,“情系桑梓·回馈乡亲”——全国知名医疗大咖来滨义诊活动,将于2月7日(腊月二十)温情启幕。

25名全国知名医疗大咖回乡义诊,免专家挂号费,预约从速。

义诊时间:2月7日(腊月二十)上午8:00-12:00。

义诊地点:滨州市人民医院、滨州医学院附属医院、滨州市中心医院、滨州市中医医院、滨州欣悦康复医院同步开展。

院、滨州欣悦康复医院同步开展。

预约方式:电话预约。名额有限,约满即止。

注意事项:请按照预约时间提前候诊。为方便专家诊治,参加义诊的朋友请携带本人医保卡或身份证等有效证件,病历和最近检查检验结果。

间提前候诊。为方便专家诊治,参加义诊的朋友请携带本人医保卡或身份证等有效证件,病历和最近检查检验结果。

滨州医学院附属医院义诊专家信息一览

专家姓名	所在医院	专业	预约联系人	诊室位置
毕 晔	北京大学人民医院	整形美容科	张国辉 13371311788	体检中心楼美容医学部
吴学君	山东省立医院	血管外科	徐英江 15550613336	门诊一部知名专家诊区
吴继敏	火箭军总医院	胃食管外科	胡宝光 15865205068	门诊一部知名专家诊区
罗海宁	天津市中心妇产科医院	生殖医学	王雁林 13954335307	门诊二部生殖医学科诊区
赵玉英	山东大学齐鲁医院	神经内科	王雪贞 13562308708	门诊一部知名专家诊区
韩 芳	北京大学人民医院	睡眠医学科	王晶玉 15054366686	门诊一部知名专家诊区
燕太强	北京大学第一医院	骨科	杜 瑞 18366811769	门诊一部三诊区

滨州市中心医院义诊专家信息一览

专家姓名	所在医院	专业	预约联系人	诊室位置
王树锋	首都医科大学附属北京积水潭医院	手外科	马 珂 15866667636	门诊楼二楼骨脊柱外科门诊
王洪田	中国人民解放军总医院	耳鼻喉科	陈雪松 13963077979	门诊楼四楼耳鼻喉科门诊
马 超	北京医院	胸外科	陈晓军 15715437123	门诊楼三楼胸外科门诊
司 爽	北京中日医院	肝胆外科	韩双喜 18265765635	门诊楼三楼肝胆外科门诊

滨州欣悦康复医院义诊专家信息一览

专家姓名	所在医院	专业	预约联系人	诊室位置
肖树芹	首都医科大学	护理学	任竹青 19605437618	门诊二楼专家门诊室

滨州市人民医院西院区义诊专家信息一览

专家姓名	所在医院	专业	预约联系人	诊室位置
孙文兵	首都医科大学附属北京朝阳医院	肝胆胰脾外科	张海文 15698031389	门诊一楼知名专家门诊区
王利华	山东省立医院	眼科	卢洪娥 13176282838	门诊二楼眼科门诊
王俊江	广东省人民医院	胃肠外科	耿 振 18366826627	门诊一楼知名专家门诊区
胡振生	山东大学齐鲁医院	整形美容	宁洁鑫 18554315959	门诊一楼知名专家门诊区
陈万军	山东第一医科大学附属肿瘤医院	甲状腺外科	高 峰 15866651795	门诊一楼知名专家门诊区
张曙光	山东第一医科大学附属第一医院(山东省千佛山医院)	血管外科	夏风飞 17854329007	门诊一楼知名专家门诊区
赵延明	首都医科大学附属北京同仁医院	耳鼻喉头颈外科	王逸飞 18584479209	门诊三楼耳鼻喉门诊
宋铁砾	首都医科大学附属北京同仁医院	口腔科	赵 璐 13605430473	门诊一楼知名专家门诊区
马 玲	山东大学齐鲁医院	整形美容	宁洁鑫 18554315959	门诊四楼医学美容中心
李道卫	山东省立医院	呼吸与危重症医学	万敏敏 17862032605	门诊一楼知名专家门诊区
陈广辉	北京大学第三医院	脊柱外科	李 洋 15865432512	门诊一楼知名专家门诊区

滨州市中医医院义诊专家信息一览

专家姓名	所在医院	专业	预约联系人	诊室位置
苏庆民	中国中医科学院	中医	王志昌 13082722860	门诊楼二楼名中医工作室
王 程	北京大学第三医院	骨科	张 岭 15666632020	门诊楼三楼骨伤科专家门诊

(健康滨州)

春假春运健康护航 中医支招立春养生防邪疾

立春至,春节假期临近。专家特别提醒,立春前后往往“倒春寒”频发,且湿气渐重,风邪、寒邪、湿邪交织,容易侵袭人体肺卫。此时要注意“春捂秋冻”,早睡早起。每晚睡前可用艾叶生姜泡脚,温阳散寒,预防风寒感冒。

春运春假中,人流频繁,要注意防护呼吸道疾病。出行若往北方寒冷干燥地区,要防寒燥伤肺。随身可备玉屏风颗粒或含罗汉果/胖大海成分的润喉糖。若往南方湿热

地区,重点防湿困脾胃。平日可用陈皮5g+生姜2片泡水代茶饮,醒脾化湿。

立春保健穴位按摩
太冲穴(疏肝理气)
大椎穴(振奋阳气,防御外邪)

立春食疗方:扶正祛邪巧升阳

春菜薏米鲫鱼汤
材料:新鲜春菜200克,生薏米30克,白鲫鱼1条(约300克),生姜3片,陈皮1瓣,清水约1.5升(约3-4人份)。

方法:春菜洗净切段;薏米提前浸泡1小时;鲫鱼煎至两面金黄(去腥关键)。将所有材料放入砂锅,大火煮沸后转小火慢煲30-40分钟,最后加入春菜煮5分钟,加盐调味即可。

适宜人群:湿热体质、易长痘、大便黏滞不爽者。孕妇及阴虚火旺者慎食薏米。

专家点评:此方集春菜之清热利湿、薏米之健脾渗湿、鲫鱼之补脾利水于一体。清补兼施,既能利用春菜的发陈

之力清理肠胃,又能通过薏米和鲫鱼祛除体内湿气,契合立春湿随春生的气候特点,尤宜湿热内蕴、身体困重、食欲不振者。

双芪茯苓鸡汤

材料:五指毛桃(南芪)50克,黄芪(北芪)30克,土茯苓30克,竹丝鸡或三黄鸡半只,山药150克,红枣5颗(去核),枸杞10克,生姜3片,清水约2升。

方法:竹丝鸡或三黄鸡焯水去血沫;五指毛桃、土茯苓

洗净浸泡;山药去皮切块。将所有材料放入汤锅,大火烧开后转小火煲30-40分钟,出锅前加枸杞煮5分钟,加盐调味。

适宜人群:脾虚湿盛、容易疲劳、关节酸沉者。外感发热期间不宜饮用。

专家点评:经典的春季健脾祛湿汤。五指毛桃、黄芪补气行气,土茯苓解毒除湿,三者合用应对春季湿毒;山药与红枣固护脾胃。此汤健脾益气、祛湿通络,可改善春困、乏力等状况。(金羊网)