



商丘市中医院

商丘市中医院《健康大讲堂》

2017年上半年(第三期)专家讲座课程表



《跟我学艾灸》

主讲人：张莹

时间：1月7日下午3:00—4:00



张莹：副主任护师，中国中医药学会护理专业委员会委员，河南省中医药学会护理专业委员会常务委员，商丘市护理学会副理事长，商丘市感染管理委员会委员。擅长中医特色的护理、治疗以及中医养生保健。

艾灸是燃烧艾叶刺激体表穴位，通过激发经气来调整人体生理功能，从而达到防病治病的一种自然疗法。那么，这种神奇的疗法能治疗哪些疾病？艾灸的部位应选择哪里？艾灸的手法有哪些？注意事项是什么？在商丘市中医院健康大讲堂，护理部主任张莹将手把手教您艾灸的基本方法，使您在家就能自己动手，祛病除疾！

《找准穴位巧按摩，省钱省力诸病瘥》(二)

主讲人：徐守臣

时间：1月21日下午3:00—4:00



徐守臣：副主任医师，中国针灸学会会员，河南省针灸学会理事，河南省灸法刺法专业委员会常务委员。擅长用平衡针、刺血疗法、热敏灸法、开窍针法等特色方法治疗中风偏瘫、颈肩腰腿痛、免疫功能低下以及亚健康调理等。

在商丘市中医院健康大讲堂的第十三期中，针灸推拿科主任徐守臣给大家介绍了中医传统上十大著名穴位中的五个，在这一期中，徐主任将介绍剩下的五个穴位：足三里、涌泉、阳陵泉、太冲、外关。徐主任将告诉您简便的取穴方法，实用的功能主治，以及合理的按摩手法、注意事项，使您闲暇时间就可以给自己做保健按摩。

《徐氏健脑操，开窍醒神好》

主讲人：徐守臣

时间：3月18日下午3:00—4:00

老年痴呆已是一种多发病，药物疗效不佳。徐氏健脑操是商丘市中医院针灸推拿科徐守臣主任，总结中科院石学敏院士醒脑开窍理论以及三才理论（天、地、人）治疗脑病的经验，开发的一套以穴位推拿为主的健脑保健操，坚持锻炼可起到预防和改善老年痴呆患者症状，提高生活质量的作用。在商丘市中医院健康大讲堂，徐主任将亲自为大家演示指导。

《厨房里的中药》

主讲人：邹文庆

时间：2月18日下午3:00—4:00



邹文庆：主任中医师，全国优秀中医临床人才，河南省中医儿科学会常务理事，商丘市名中医。擅长中西医结合治疗小儿厌食、慢性咳嗽、哮喘、性早熟、矮小症、肥胖症等疾病。

“花椒大料葱姜蒜，白面小米盐碱矾”常常用来形容厨房里食材的丰富，而您不知道的是厨房里更蕴藏着丰富的中药：生姜、芫荽、萝卜、白芷、小茴香……这些既是美味的食材，也是治疗某些病症的药物！在商丘市中医院健康大讲堂，儿科主任邹文庆将会为您介绍一些最常见食品的药理作用、功能主治，简简单单帮您解决一些小疾患。

《冬病夏治话贴敷》

主讲人：邹文庆

时间：6月17日下午3:30—4:30

“冬病夏治”是根据中医“春夏养阳”的理论，针对某些冬季好发病症，而在夏季三伏天采取的一种以穴位贴敷为主的治疗方法。它的原理是：一、利用暑天阳气旺盛，采用辛温药物清除体内伏寒病根；二、在疾病缓解期，使用温补的药物，以振奋人体阳气，提高机体免疫力，从而达到扶正祛邪的目的。在商丘市中医院健康大讲堂，中医专家邹主任将为您详细介绍冬病夏治的主治病症及注意事项。

《春季养生》

主讲人：郑芳忠

时间：2月25日下午3:00—4:00



郑芳忠：主任医师，国医大师唐祖宣弟子。河南省中西医结合脾胃病专业委员会常务委员，河南省治未病学会常务委员。擅长中医治疗内、妇科疑难杂病，和亚健康调理、养生指导等。

春季万物萌动，生机勃勃，也是调养人体五脏的良好时机。在商丘市中医院健康大讲堂，治未病科主任郑芳忠将从春季的特点及养生原则、春季的精神养生、饮食调摄、生活保健、运动锻炼和春季易感疾病及对策等诸多方面，为您提出科学合理的建议！

《老年痴呆症》

主讲人：李国庆

时间：3月4日下午3:00—4:00



李国庆：主任医师，河南省名中医，河南省中西医结合老年病学会常委，商丘市重症医学学会副主委，商丘市神经内科学会常委。擅长应用中西医结合的方法治疗、预防心脑血管疾病。理、养生指导等。

老年痴呆症继心血管病、脑血管病和癌症之后，成了老人健康的“第四大杀手”。尽管老年性痴呆的原因还不是很明确，但是所有的老年痴呆都是有征兆可循的。在商丘市中医院健康大讲堂，内一科主任李国庆会告诉你痴呆的十大警兆，以及如何判定自己或者家人存在痴呆可能？哪些痴呆是可以治疗而且有良好的疗效的？预防老年痴呆有哪些办法？

《十人为何九痔？》

主讲人：丁建华

时间：4月1日下午3:00—4:00



丁建华：主任医师，全国五一劳动奖章获得者，中华中医药学会肛肠分会常务理事，河南省肛肠学会常委，创建了我院省级重点肛肠专科。擅长诊治肛肠科疑难杂症。其发明的吸注套扎器获国家专利。

痔疮是一种多发病，男性的发病率为53.9%，女性的发病率为67%，所以有十人九痔的说法。在商丘市中医院健康大讲堂，肛肠科主任丁建华将为您解答为什么只有人会患痔疮而动物不会？痔疮都有那些症状？得了痔疮如何治疗？如何通过生活中的调理预防痔疮的发生等问题。

《皮肤病如何辨良恶》

主讲人：高歌

时间：4月15日下午3:00—4:00



高歌：副主任医师，河南省中西医结合皮肤科分会常务委员。商丘市皮肤病学会副主任委员。擅长采用中药面膜、激光等中西医结合方式治疗各种皮炎、湿疹、白癜风、带状疱疹、识别一下常见的皮肤病哪种情况下容易“黑化”？珍惜生命，远离皮肤病。

皮肤病种类繁多，是一种常见病，很多病种在其病程中并不是一成不变的，个别的会发生癌变，而“黑化”就是癌变的前奏，如何尽可能地在皮损“黑化”前把它辨别出来，已成为皮肤病患者不容忽视的问题。在商丘市中医院健康大讲堂，皮肤科主任高歌将带大家去认识一下常见的皮肤病哪种情况下容易“黑化”？珍惜生命，远离皮肤病。

《你不知道的冠心病症状》

主讲人：郭晓莉

时间：5月6日下午3:30—4:30



郭晓莉：副主任医师，中华中医药学会全科分会委员，河南省心电学会理事。擅长心血管病的治疗。对冠脉支架植入、起搏器植入、室上速射频消融治疗具有较丰富的经验。

大家都知道冠心病心绞痛、心肌梗死是很危险的一种疾病，很多人也知道这些疾病典型发作时会有胸痛、胸闷的症状，但是，有典型的症状也就有不典型的症状。在商丘市中医院健康大讲堂，内一科副主任郭晓莉会通过发生在身边的一个个具体病例，告诉你冠心病这种危险的疾病还有哪些不典型的症状，使患者在疾病发作时能提高警惕，及时发现，避免意外。

《糖尿病饮食控制10问》

主讲人：张众

时间：5月20日下午3:30—4:30



张众：主任医师，河南中医学院硕士研究生导师。现任河南省中医药学会糖尿病专业委员会常委，商丘市内分泌专业委员会副主委。擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病及其并发症。

糖尿病饮食治疗是控制血糖的关键因素，也是患者认识误区最多的领域。在商丘市中医院健康大讲堂，糖尿病科主任张众将会结合自己多年的临床经验，选择解答一些饮食控制中最常见的问题，例如：为什么糖尿病患者一定要做到“三样组成一顿饭、定时定量不乱变”？糖尿病患者为什么要做饮食记录？如何做饮食记录？为什么不能喝汤？山药、南瓜能治疗糖尿病吗？等等。

《糖尿病药物治疗10问》

主讲人：张众

时间：6月3日下午3:30—4:30

邻居的血糖控制不错，我吃他用的药行吗？能把血糖降下来就是“好”药吗？为什么我吃的保健品降糖效果也很好？中药能治疗糖尿病吗？阿卡波糖为什么要嚼碎吃？用了胰岛素就会产生依赖吗？使用胰岛素是不是病情就非常严重了？关于糖尿病药物治疗的诸多问题，在商丘市中医院健康大讲堂，糖尿病科主任张众都会为您做出详细解答。

联系电话：0370-2620120 13837053456

地址：团结路38号(白云游乐园东侧) 商丘市中医院门诊楼八楼会议室

牵手中医院 健康常相伴