



江苏省著名商行
馬陵山 Malingshan 茶

地址：新沂市经济开发区... 电话：88999661 / 88729966

大医精诚 情系患者

——市中心医院(铁路医院)副主任中医师、中医科专家刘斌

□本报记者 王莹莹 通讯员 曹银华

“以前不相信中医，现在信了。”40岁的张女士说起气色不错，但是她告诉记者一周前去医院就诊的时候，自己还是头晕目眩，神疲体倦。

原来，张女士患有脑梗一年多，近期因为再次发作性头晕一个多月，加重三天来到市中心医院(铁路医院)住院治疗。中医诊断为眩晕、心悸胸痹(西医诊断为脑梗塞综合征)。住院当天，副主任中医师、中医科专家刘斌，就对症下药，给予中药治疗，第一天就是有效，一周时病情明显好转。目前，她正在和医生交流病情，准备出院。

在进一步诊断和沟通后，刘斌叮嘱出院后的注意事项：“刘医生医术很棒，考虑问题非常细致，有了他的指导，心里更加踏实了。”张女士说。

在患者眼中，刘斌说话慢条斯理，做事细心周到，而这种习惯也是他在多年的中医学习与临床工作中养成的。因

为只有脚踏实地，兢兢业业，才能源于“望闻问切”对症下药。

刘斌自幼即受家庭环境的熏陶，十分热爱中医药学，深知中医天人合一的整体观及辨证论治的哲学思想所折服。他毕业于南京中医药大学，本科学历。后于2013-2015年参加南京中医药大学研究生进修班学习完成所有课程，进一步充实了理论基础，并在实践中不断地充实和提高自我的理论及技能水平。

从医20余年，他始终秉持“天人合一，天人相应”的整体观，以人为本，以辩证施治为核心，大力发挥中西医结合、优势互补优势，创新发展中医理论和临床经验，并在实践中创新发展，运用特色诊疗技术，结合现代特色诊疗，以提高患者疗效，在新沂市周边地区享有较高声誉。

刘斌对中医内科(肝炎、胃炎、胃肠炎、冠心病、脑梗、冠心病、哮喘)、妇科(月经不规律、盆腔炎、痛经、带下、黄褐斑)、代谢综合征(肥胖、高血压、糖尿病、糖尿病肾病)及风湿病(类风湿关节炎、强直性脊柱炎)均有其独特的心得体会，且发表专业学术论文多篇，基本上做到了用药精当、诊治准确、疗效确切的良好效果。

11月30日，74岁的马某因胸闷加重一个多月来院就诊。在详细问诊后，刘斌诊断为胸痹，气阴两虚(西医诊断为冠心病)，“此病形成原因复杂多样，但不外邪盛正虚，治疗以益气养阴、活血化瘀为本固形为原则。”刘斌说。如今，经过一段时间的中医治疗，马某的症狀已经得到缓解。

中医是中国传统文化的一部分。刘斌说，他心目中的好医生，应该是贯通中国传统

医思维的典范。“我们古代的名医讲‘大医精诚’，真正的医生首先要有一种信念，对中华文化几千年的精髓要满怀信心，而且要把心地去研究它、掌握它、学习它。第二个态度要诚，除了对知识要真诚，对人也要诚。‘医者父母心’，当医生不单单把它作为一种职业，而是对患者就像对待自己的孩子一样。有这种慈悲心，也是一种关爱的角度，那么自然你会做得更好。”

刘斌正是这样对患者的关怀，使得很多患者在病好后依然定期来市中心医院(铁路医院)复诊。

50岁的陈先生就是其中之一。他说：“刘医生不仅治疗身体，而且治疗你这个‘人’。很多时侯，当我感觉沮丧的时候，刘医生除了治疗我身体的问题以外，还与我分享人生的不同智慧。这对我的帮助很大。我想这是现代西方医学缺失了的东西，那就是西方医学学



刘斌作为一整体来治疗，而刘医生恰恰与此不同。如今，在刘斌的努力下，(铁路医院)特色专科之一，设有中医门诊、住院部等。刘斌表示，中医科将一如继往，努力发挥中国传统医药，安全

不想拖成胃癌记住这6个字

近日，“多年胃溃疡自己买药吃，男子转胃癌”刷屏3年成“胃痛”这则新闻引起大众的关注。据介绍，胃溃疡主要由于幽门螺旋杆菌感染、胃酸分泌过多(人们常服用的一些感冒药、止痛药及阿司匹林等)、吸烟嗜酒、精神紧张导致。养护胃部非常重要，胃癌防治这六个字。

胃，十二指肠溃疡发病有季节性，秋冬和冬春交替都是高发期，寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃病，胃部不适，消化能力

降低，这时进食生冷食物就会引起或加重胃部不适感加剧。

对策：寒冷季节注意适当的消化性胃溃疡的发作，有上腹痛、上腹不适、饥饿痛、夜间接痛等症时，及时到院就医。

胃，不按时吃饭，胃酸没有及时被食物中和，高酸状态容易导致消化性溃疡。食物从胃排空进入小肠消化大约需要两小时，此时胃酸就随胃液回胃时间消化，会导致消化功能紊乱。

对策：晚餐两小时后再睡

胃，一日三餐要定时，这样会形成规律消化液分泌规律。

对策：寒冷季节注意适当的消化性胃溃疡的发作，有上腹痛、上腹不适、饥饿痛、夜间接痛等症时，及时到院就医。

胃，多吃多会导致胃酸、胆汁、胆汁等消化液分泌增加，超出分泌能力，可能会导致胃酸倒流等相对狭窄、梗阻、造成消化功能紊乱。

对策：少吃甜食、巧克力等较难消化食物，吃到七八成饱就可以了。

胃，汽车颠簸起来需要油，身体要正常运行也需要能量。吃饭

要少并不是不吃，否则胃蠕动运出的胃酸没有食物可消化，损伤食管，胃酸刺激损伤食管即可形成食管癌。

对策：晚餐宜吃得清淡些，多选择蔬菜水果。

胃，运动有助于胃肠的蠕动，能辅助消化。刚吃完饭不适合运动，因为胃肠的消化需要足够的血液供应，如吃完饭就工作，血液供给大脑，胃肠得不到所需的循环血量，十分影响消化。

对策：吃完饭两个小时以内，建议散步，但不主张打篮球、乒乓球这样的剧烈运动。

胃，现在得胃病的人很多，胃病了就吃点的药，这样可能使小病变成大病，胃部不舒服就是身体在报警了，这时就要看医生。

对策：吃药1-2周不见好就需及时就医，即便不到两周，服药后不见效也要就医。40岁以上的老胃病要警惕胃癌。(王莹莹整理)

4招有效控制血压

现代人讲究养生食疗，如果是高血压，也能吃对制血压吗？管理血压有哪些诀窍？

1.健康生活+合理饮食。健康的生活方式是治疗高血压的基础。饮食方面要采取低脂低盐饮食，限制钠盐和胆固醇的摄入。超重和肥胖者要减肥。

2.平喘降压，拒绝“过山车”。降压太快，会导致心、脑、肾等重要脏器供血不足，血流缓慢，引起眩晕、中心绞痛或肾功能减退。血压一般4-12周达标才是安全的。

3.控制清晨血压。清晨是一天中血压较高的时段，管理好清晨血压，能有效控制了全天的血压。而且清晨血压不控制的话，心脑血管疾病容易在这个时段“爆发”。

4.坚持服用长效降压药。坚持服药可避免高血压患者的生活混乱，延长寿命。专家建议选长效降压药，每天只吃1次，服药后药效能维持24小时。

冬季养生 不可盲目进补

从秋到冬，天地之气的收敛肃杀，表现为阳气减弱，阴气增强的自然气转变。因此，冬季养生要注意补阳。若不注重补阳，收养神志，可伤及肺气，也会导致肺气不升而发生泄泻，伤及脾胃。

冬季肺气不足是较常见病症，预防感冒，防止风寒之邪侵袭肺部。在补肺养阴之外，也要防止燥热、凉燥的侵袭，避免出现声音嘶哑、咽喉干燥、皮肤干燥或燥咳、哮喘、便秘等不适。

在膳食方面，银耳、百合、山药、大枣、蜂蜜等都有润肺养肺的作用，可作

为辅助食品适当补充。若口干口渴，排便不畅，腰腿或背部有痠痛的年轻人，可适量饮清茶，起到以清润肺，身体虚寒，患有哮喘或老年人，不耐服寒凉药，少量加入生姜、桔皮、折耳根等，也可驱寒散寒润肺、生津、香醇。

冬季不宜熬夜，而应早睡早起，以保持天人相应，律气良好的睡眠状态。保持正常平和的心态，并大量进补，也是违反冬季的生活起居。要符合大自然阴阳变化规律。

在七情之中，悲伤和忧怒都与肺气

相关，悲伤神志不安，忧怒不平，如果身体先天不足，通过休息、个人调养、情绪调整等仍不能解决问题，应及时到院就医。切忌不分虚实、不辨寒热，不知进退地盲目进补，破坏或打乱人体原有的阴阳平衡，延误病情时机。

女性尤其在冬季应警惕情志变化，合理安排生活、工作和学习的节奏，不宜过度劳累，更不宜过度紧张焦虑。悲忧之气也会影响睡眠，日久会降低机体免疫功能。

40岁以上的女性不宜急躁，保持

体内血液流畅不通过度消耗，使阴精水充足。如果因肝气过盛产生烦躁、暴怒等不良情绪，不仅上犯肺气，造成咳嗽、痰喘、咯血等“木火刑金”的病态，还会使肝气横逆克脾，出现食欲不振、胃痛、腹胀腹痛、泄泻等症。中医讲“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”之说，从不同角度论述人是一个整体，任何脏兼有病，皆可引起咳嗽病变，导致其他脏腑受累。(王莹莹整理)

口罩戴不对更易感冒



天气冷要戴口罩，空气不好也要戴口罩，去医院拍胸片或住院，更要戴口罩。甚至有些女性的口罩当发套戴的时候“小口罩”的“能力”真的这么有用，各种场合都会带。

意大利国家流行病学研究所指出，在医院环境中，佩戴口罩能将一个健康人患病的风险降低60%至80%。在冬天，免疫力较弱的老年人，体弱多病者最好戴上口罩。不过，并不建议孕妇、小孩和有呼吸系统等心血管病的人佩戴。这是因为密闭性好的口罩如果长时间佩戴，会影响呼吸功能，易产生二氧化碳。佩戴最好不要超过2个小时，半小时左右就应摘下换新鲜空气。

正常情况下，戴口罩必要性不大。正常人体鼻腔黏膜血液非常丰富，鼻腔黏膜的温度由血液传导，鼻毛可以过滤病菌。当空气吸入鼻腔时，气流在曲折的通道中形成一股漩涡，使吸入的气流得到过滤。等吸入人体时，已经不那么寒冷。

相反，长时间戴口罩，反令鼻腔变得脆弱，失去鼻腔的原有生理功能，人体缺乏锻炼，再感染更容易感冒。

此外，戴口罩如果不及及时清洗，更容易被污染，从而引发感冒。

佩戴口罩时能分清内、外，确保外面与口罩的贴合，不留缝隙。这样才能充分发挥口罩的“过滤功能”。(李莹莹整理)

为膝盖“延寿”试试换场地

越来越注重锻炼身体时，膝盖问题可能也同时找上了门。基本不论是跑跳类，很多生活习惯都会不经意间对膝盖造成磨损。对于有骨质疏松的膝关节来说，如何为它“延寿”是人们很关心的话题。专家建议，在膝盖运动场上做运动，可以在一定程度上减少膝盖受力磨损。

膝盖之高不可修复

传统观念认为，爬山能够增强大腿和臀部的肌肉力量，同时还能增强心肺功能。事实上，不少骨科专家指出，爬山是“磨损”的运动。因为，爬山属于负重运动，膝盖以下的关节都要承受来自身体的重量，尤其膝盖受力最多。当身体向前向上时，膝盖承受的重量会瞬间增为平时的4倍左右。

膝盖软骨也有寿命

关节软骨大概有4毫米到2毫米厚，主要作用就是缓冲压力，保护骨骼不破裂。然而，关节的寿命是有限的，并且主要由基因决定。一般情况下，关节的寿命寿命是60年。

就算想要延缓下半身肌肉，也绝对不能以伤害膝盖为代价，因为其修复是不可修复的。

另外，半月板的保护也很关键。在人体屈膝的状态下，人体70%至80%的重量被半月板吸收，人体的状态下至少承受50%的压力被半月板吸收。如果蹲下再站起时，感觉到膝关节响一下，很可能是关节之间在相互摩擦。这时应当考虑是不是半月板出现了问题。

中老年人爬山时，不能过于

剧烈，因为地形比较陡，会增加半月板的压力。因此合理控制爬山频率和时间以及动作很重要。跳舞时脚最好在一个小时内，然后休息片刻再继续。

对半月板不好的动作也有很多，比如跳绳、搬重物、长时间蹲楼梯、跳二郎腿等等，都会对半月板造成损害。

在坚硬地板上运动，在硬质的跑道上用力下地，对关节和骨骼的损伤相当大。尤其是对打篮球或进行其他跳跃比较多运动来说，更是不应该去硬地运动。相对而言，在塑胶运动场地运动就会好一些。

此外，穿鞋也得有讲究。老远跑时不要穿拖鞋或凉鞋。运动时穿运动鞋，如鞋子富有减震作用也会对保护膝盖有所帮助。(李莹莹整理)

膝关节损伤，老化之后，会引发一系列的问题。不过，解决膝关节问题的关键并不在，而在于改变运动习惯。比如，不要在硬地上做下蹲、跑跳、跑步、跳绳等运动。尤其足下下再站起时，对关节的损伤最大。

中老年人爬山时，不能过于

剧烈，因为地形比较陡，会增加半月板的压力。因此合理控制爬山频率和时间以及动作很重要。跳舞时脚最好在一个小时内，然后休息片刻再继续。

对半月板不好的动作也有很多，比如跳绳、搬重物、长时间蹲楼梯、跳二郎腿等等，都会对半月板造成损害。

在坚硬地板上运动，在硬质的跑道上用力下地，对关节和骨骼的损伤相当大。尤其是对打篮球或进行其他跳跃比较多运动来说，更是不应该去硬地运动。相对而言，在塑胶运动场地运动就会好一些。

此外，穿鞋也得有讲究。老远跑时不要穿拖鞋或凉鞋。运动时穿运动鞋，如鞋子富有减震作用也会对保护膝盖有所帮助。(李莹莹整理)