齐鲁晚报
生命周刊
2015.10.27 星期二
第一一八期
B01-B04

口碑中医

“太感谢了，我来之前躺床上一个人起不来，现在坐起来没问题啦！”14日下午，在山东省医学科学院颈肩腰腿痛医院中医骨伤科，一位30来岁的女士刚做完治疗，正在激动地向院长师彬道谢。

师彬的门诊室里，放置了近10张床位，墙面上挂满了患者及家属送来的感谢牌匾。

从患者身上体会中医神奇

师彬：从医24载获锦旗数百面

本报记者　陈晓丽

独创中医正骨手法

“以前家里也有病人，有过艰难的看病经历，所以立志要成为出色的医生。”说起为何与中医结缘，山东省医学科学院颈肩腰腿痛医院院长、中医骨伤科主任师彬这样回答道。

1991年，师彬大学毕业，刚开始工作时被分配到基层工作，做的工作主要是为病人进行推拿、按摩等治疗。为了直观地体验针灸推拿的奥妙，师彬常常在自己身上做针感、手感等方面的实验，从针刺的力度、速度、深度到艾灸的温度，从按摩的手法、技法、心法到疗法，师彬都有着独到的体会。

虽然大学专业是中医内科，但在偶然一次为病人做治疗的过程中，师彬听说了中医正骨手法，并产生了浓厚的兴趣。他用中医正骨法治疗的第一位患者，至今还保持着联系。“30来岁，腰腿疼得已经没法走路了，家人用车子推来的。我用中医正骨手法做了复位后，他就能自己站起了。”在患者激动道谢的同时，师彬也深深感受到了中医正骨法的神奇，从此钻研了下去。

在孜孜不倦的追求下，师彬独创了以中医正骨手法为一体的“三维平衡正脊综合疗法”，主治各种类型的颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损等常见病、多发病，以及临床表现相对复杂的颈心综合征、颈胃综合征等疑难杂症，都收到了很好的治疗效果，不少外地患者慕名前来求医。

患者的孩子学医后师从师彬

在多年的临床经验中，师彬发现：脊柱是人体运动的主轴，有多个椎体和多重关节组成，众多肌肉和韧带紧紧围绕，并有生理弯曲，以满足脊柱的坚固性和柔韧性，其活动有三维方向，包括前后、左右和旋转，以及六个自由度。脊柱及脊柱相关疾病就是脊柱三维方向的位移和脊柱软组织正常受力改变所致。

为了破解脊柱的三维平衡问题，2006年7月，师彬考取了天津大学生物医学工程专业，攻读博士学位。结果不负所望，2009年，由师彬主编的《三维平衡正脊技术》一书正式出版发行，随后《“三维平衡正脊手法”治疗脊柱及脊柱相关病的临床研究》科研成果获得“山东省科学技术奖”二等奖。

如今，师彬已经从医24年，接诊的患者人次高达40余万，遍布省内外各地，收到了几百面牌匾和锦旗。很多患者因为害怕手术，跑了很多家医院，花费数万元，却一直没有明显效果，而经过“三维平衡正脊综合疗法”，让病情减轻了很多。

除了对医学的追求让人敬佩，师彬还曾多次帮助有困难的患者。曾经有一位患腰椎间盘脱出症的山区老大爷找到他，掏出仅有的200元钱，恳求师彬为他治病。师彬毫不犹豫地安排人给老大爷准备好了病床，每天都精心诊治，经过一段时间的系统治疗，老人的腰椎间盘突出症缓解了很多。后来，这位老人的孩子学了医，而且直到现在一直在师彬的团队里工作。

汲取各家营养，发扬中医优势

为了汲取各家所长，师彬还虚心向民间中医学习。有时遇到不愿意传授医术的医者，他就“乔装”成一名候诊的患者在旁边观察，学习，钻研。

“作为医生，最重要的是勤奋。”无论走到哪里，师彬都这样说。做针灸推拿需要精准的力量和气感。为了让他的团队锻炼这种能力，每天早上6点20分，师彬就带着大家一起打中医太极，直到7点半，然后休息一下开始上班，这一习惯已经保持了很多年。

对此，师彬这样解释道：“作为医务人员，我们每天都处在一个高强度身心付出的工作状态，必须有一个健康的体魄才能为患者提供更好的诊疗服务。同时，中华医药和中华太极都是国粹，两者有相容性：中华医药强调外病内疗，标本兼治，而中华太极则注重外柔内刚，动静气神。”

如今，面对现在社会大众对中医的力挺和质疑，师彬表示，中西医各有优势。“中医讲究系统性和辩证性，对慢性病的治疗和调节最有优势。”例如，关节疾病、哮喘、心脏病、高血压等都能通过中药调节获得很好的效果。此外，在治未病和未病先防方面，中医的优势更是西医无法替代的。

妙方·治关节痛

在生活中，很多人受到关节疼痛的困扰。造成关节疼痛的原因很多，根据年龄、性别、发作部位、症状特征，一般可以归纳出软组织性、软骨性、骨性和炎症性等原因。在中医中，关节痛属于肢节痛、肢节肿痛、痹症等病症范畴。《灵枢·百病始生》中曾这样描述：“六经不通四肢，则肢节痛。”

师彬送给读者一个治疗关节疼痛的小方子：黄芪10g，炒白术3g，桂枝3g，防风3g，牛膝3g，土茯苓10g，泡水喝，1天1次。

“口碑中医”每期送10个免费号

本报济南10月26日讯(记者　陈晓丽)　10月13日本报生命周刊推出“口碑中医”报道，获得读者们的热烈响应，很多读者致电询问联系方式及专家的坐诊时间。经与相关医疗机构协商，本报“口碑中医”，每期将送出10个免费号，让读者以“免费挂号”的形式，与省内中医领域顶尖专家面对面交流。

本期的10个免费号来自山东省医学科学院颈肩腰腿痛医院院长师彬，读者可拨打本报96706热线抢号。

被本报选中的10个免费号病患，可凭本报提供的凭证“免挂号”就诊。

编辑：胡淑华　设计：许雁爽　人物绘图：金红　组版：马秀霞

血栓，这个看似距普通人很遥远的“杀手”，其实就隐藏在每个人的身边。专家表示，手术患者、创伤病人、分娩等人群均为静脉血栓高危人群。很多都市职场人士要么久坐不动，要么饮食无度，这些已经成为静脉血栓的最重要诱因之一。有的人久坐猝死，还有的人突然起身时出现急性栓塞症状，这一切都在提醒我们：

亲们，不但要赶快动起来，而且要懂得“怎么动”。

最隐秘的杀手：静脉血栓

本报记者　刘志浩

长期上网猝死，往往是血栓惹祸

如果把遍布人体全身纵横交错的血管看做一条条河流，那么血栓就是影响这条河流动的障碍物。它们能够像塞子一样堵塞身体各部位血管的通道，使相关脏器血液供应减少或中断，造成人出现各种急性症状甚至突然死亡。

正常情况下这些障碍物并不存在，它们的出现与我们身体的凝血与抗凝血功能有关。

凝血功能对维持正常人体机能起着重要作用。比如，平时身体出现了伤口，血管中具有凝血功能的血小板会迅速聚集，在局部形成血块形式的血块，以保护伤口。待血管壁修复完好，血液不再外流，形成血栓的这些血块就会慢慢降解并消失，这就是抗凝功能。

但事情总有例外。比如凝血因子病变或一些其他原因导致血块形成和降解过程出现问题，就会导致高凝状态——血管伤口愈合了，但血块却没有随之消失，这就形成血栓异常或过量血栓阻塞血管。

一般认为，血栓性疾病包括动脉血栓和静脉血栓病变。近些年的研究发现，静脉血栓隐秘性强，不易诊断，发病和死亡率高，被医学界誉为“最隐秘的危险杀手”。“长期上网猝死”，“打一晚上麻将突发疾病送医院”，类似这样的新闻，往往是静脉血栓惹的祸。

发现下肢肿胀，赶紧就医

“决不能因为平时没有明显症状而对它掉以轻心。”省千佛山医院副院长于振海说。

据报道，美国每年静脉血栓栓塞症发病超过90万人，死亡大约30万人，超过艾滋病、乳腺癌、前列腺癌、交通事故死亡人数之和。我国虽无明确数字，但作为心脑血管疾病大国，也是各种血栓性疾病发病人数最多的国家。

导致静脉血栓的主要因素有三个：血流缓慢，血液浓稠度高以及血管内皮细胞损伤。

以常见的下肢静脉血栓为例，于振海说，该病患者通常表现为一侧肢体肿胀，且多见于左侧，伴发有小腿疼痛，无法行走，皮肤颜色也会变成暗紫色等。

“发作比较快，但很多时候这些症状容易被病人或主治大夫忽视，以至于延误治疗。”于振海说，一些久病卧床、外伤或骨折、较大的手术、妊娠、分娩、长途乘车或飞机久坐不动、或长时间的静坐及下蹲位等，均可导致血流缓慢、瘀滞，导致下肢深静脉血栓形成。

特别值得一提的是，有些人因为职业原因，长期保持一个姿势不动，这些人群尤其需要注意，一旦发现腿部肿胀、疼痛、颜色改变的情况发生，要及时就医。

平时“多动”，还要“缓起”

预防静脉血栓，需从平时点滴做起。“要多吃新鲜蔬菜水果，减少肉类和脂肪的摄入。”于振海介绍，饮食太过油腻，高蛋白、高脂肪食物吃得过多，容易导致血液黏稠，增加诱发血栓的风险。

此外，预防静脉血栓，还要注意“多动”和“缓起”。

于振海表示，从静脉血栓的致病机理来看，多运动，保持血液循环通畅，是预防血栓的最重要手段。定期有规律地做运动，能够让血管变得更强健。同时运动还会促进下肢血液循环。

此外，还要注意“缓起”。于振海表示，长期蹲坐，卧床时间久的人，血管中往往已经产生了数量不等的血栓，这些人在起身或准备运动时，要先慢慢起来，给身体充分的“启动”时间后，才能进行更多运动，“这还是为了减少血栓突然大量的脱落，造成肺栓塞危及生命。”于振海说。