

被励建安院士称为“大神”：我要向你学习

57岁“糖友”跑成 国家三级马拉松运动员

57岁蔡源强6月7日出发，从武汉自驾去兰州。6月10日以3小时52分21秒跑完全程马拉松，6月11日清晨又继续开车行走陕甘宁之旅。很难想像，他是从一名糖尿病患者跑成国家三级马拉松运动员的。蔡源强在“兰马”偶遇著名康复专家励建安院士，励教授称“我要向你学习”！

患糖尿病跑步一年减重10公斤

每天清早，在武汉长江边总能看到蔡源强奔跑的身影。

蔡源强曾是央企武汉公司一名高管，45岁前从不锻炼，1.73米的个体重超过90公斤，大鱼大肉加甜食，饮食完全没有节制。2005年体检查出“三高”，还患上了糖尿病，蔡源强吓出一身冷汗。

从医院出来，蔡源强决定当晚开始以饮食和运动来调节自己。咬着牙每天早上5点起床，刚开始200米都跑不动，坚持三个月后，餐前血糖降至7.8，一年后体重减轻了10公斤，血糖基本正常，高血脂、脂肪肝没有了。他早餐不吃带油盐的食物，一天控制两餐饮食，其中一餐酸甜苦辣全吃，餐后血糖却保持在8左右。

跑自己的马拉松，让别人去卖药

2014年是蔡源强人生的马拉松元年。5年来，蔡源强参加了全国26场马拉松比赛，在郑开国际马拉松赛获小组第一名，武汉后官湖半程马拉松赛又获得第一名。今年的武汉马拉松赛，以3小时33分的成绩列年龄组第10名。

2015年9月北京马拉松赛结束，蔡源强在自己的微博中写道：历史性突破，谁也不会相信，成为国家专业三级运动员，我做到了！跑自己的马拉松，让别人去卖药吧！

一百公里是蔡源强的一个梦想。2016年，他参加了由武汉体育局组织的一百公里穿越赛，以13小时15分的成绩列第21名，当时仅113人完赛。

爱生活就要选择正确的生活方式

蔡源强是个热爱生活的人，喜欢旅游，喜欢摄影，从2004年开始，每年带着老伴自驾游2万公里以上。今年春节前，他开车带着老伴去海南旅居。这次又是夫妻二人自驾去兰州。

在老蔡看来，锻炼、跑步应该是一种乐趣，而不是负担。坚持5年以上，就已经是一种自觉的行动。他每天从武汉关出发，在汉口江滩跑13公里左右，周末到东湖绿道跑一个半马距离，十天跑一次32公里以上。

而跑步只是他生活的一部分，带孙子的天伦之乐是最大的享受。每天将唐诗当摇篮曲，以致1岁9个月的孩子能和老蔡玩《木兰诗》接龙。孩子睡觉的时候，蔡源强就在家抓紧做力量训练。



蔡源强(前)

切身体会餐后一小时运动很重要

坚持锻炼的蔡源强从来没有刻意节食忌口，他认为，餐后一小时左右运动很重要，最好能出汗，心率突破120以上，让心肺功能更加强大。以减肥为目的的最佳方式是跑步，慢慢跑都可以，一天五六公里慢跑效果都会很好。

蔡源强建议初跑者，跑步不急于求成，可以一天一天加量，最好有个目标计划，目标不要定得太高，但是要坚持。凡事都有两面性，跑步也一样，如果不能掌握好“度”，那么跑步也会给人体带来伤害。

与励建安院士结下马拉松之缘

6月9日，“兰马”开赛前夜，蔡源强激动地打电话告诉本报记者：我见到励建安院士了！这位康复专家创造了骨折后77天重返马拉松赛道的奇迹。励教授居然夸我是马拉松大神，向别人介绍我跑步成功减重25公斤，还治好了糖尿病！

10日，在海拔1500米的兰州，经过了1500公里自驾长途跋涉的蔡源强仍然跑出了3小时52分21秒的成绩。励建安院士谦虚地对蔡源强说：“我要向你学习，我们一起努力倡导运动就是医药的理念。”

励建安教授和蔡源强相约一起跑更多的马拉松。今年11月，蔡源强还将赴日本，参加大坂和神户的马拉松比赛。

记者毛茵

女子花1万5千元做“面部提升线雕” 睡一觉，埋线“嘣”的一声断了

武汉晚报讯(记者费权)去年年底，黄石28岁的江女士来汉花费1万5千元，做了一个面部提升线雕手术。她自述，一个月后，突然听到“嘣”的一声，埋线断了。与院方沟通后续事宜，一直无进展。

江女士介绍，2017年12月20日，她在位于江汉区武展东路附近的一家名叫“慕伊国际”的医疗美容医院做了面部提升线雕手术。2018年1月底的一个晚上，她在睡觉时一个侧身，突然听到“嘣”的一声，左脸的埋线断了。而后，她的脸又出现了过敏、颧骨疤痕增生等问题。江女士来汉要求该医院退还一部分费用，自己再到别家医院进行修复，被医院拒绝。

12日下午，记者联系了慕伊国际医疗美容医院，一名姓陆的女工作人员称，江女士确实在该医院做了面部提升线雕手术，脸部微创植入蛋白线作为支撑，蛋白线在被人体吸收的过程中，可能存在承受力不够，从而导致塌陷的可能。“但是院方对顾客有后期的维护，均为免费服务。”江女士的诉求，陆女士表示不能接受，并建议她到医院进一步会诊，再商讨后续事宜。

湖北瑞通天元律师事务所高级合伙人张国振律师建议，江女士可以先和医院进行协商，协商不成，可保留证据，向相关部门投诉。

糖尿病总是管不住嘴 左脚烂个洞差点儿截肢

武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员徐若云)身患糖尿病却总是管不住嘴，左脚烂出一个黄豆大的洞。换了一个月的药，伤口怎么都长不好，老人已经做好了截肢打算。护士为了保住患者的脚绞尽脑汁，经过半年的坚持，伤口终于愈合。12日，武汉市第一医院老年病科护士黄文静收到一封感谢信，信中称赞她是“素手纤纤兰心蕙质的护士天使”，感谢她为老人保住了脚。

去年10月，95岁的杨爷爷因胸闷到武汉市第一医院老年病科住院治疗。管床护士黄文静发现，杨爷爷因糖尿病引起下肢血管神经严重病变，对疼痛反应迟钝，左脚拇趾烂出了一个黄豆大深可见骨的“洞”，他都不知道。询问得知，杨爷爷几年前发生过一次低血糖，那种濒死感让老人恐惧万分，总是偷偷吃东西，根本管不住嘴，这些年血糖一直都不好。

换了一个月的药，伤口一直未见好转。护理伤口小组会诊后，将伤口切开彻底清创后，再用海藻盐填塞。到了12月初，伤口又有少许脓性分泌物溢出。病情反反复复，杨爷爷已经做好了截肢的准备，黄文静却不忍放弃。

病区护士长黄培得知黄文静的想法后，决定跟她一起再努力一把。两人讨论后重新制定了换药方案，每次换药至少要勾着腰操作半个多小时，黄文静经常累得直不起腰来。看着脓性分泌物一点点变少，伤口深处逐渐长出新鲜的肉芽组织，她喜极而泣。经过半年多的换药，6月初杨爷爷的伤口完全愈合。面对杨爷爷和他家人的感谢，黄文静笑着说，这些都是作为护士应该做的，不值一提。

中医九段 名不虚传

治失眠 就要一个快字

婆婆因颈椎病、焦虑症，以至严重失眠，头晕严重，同时伴有不定时的头痛、头脑发热，口干，血压波动，失眠严重，每日难以入睡，晨起2点醒来更辗转难眠，胸闷腹胀，四肢肌肉紧张。到处寻医无果，来武昌广埠屯就诊于有“中医九段”之称的段正莉主任，把脉辨证为肝脾不和。

张仲景说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”。婆婆头晕严重，且以左侧头部为重，当是肝阳上亢，亢阳化风，风邪内动于头部，神明不能主持，故头晕头痛。在此病机下，平肝熄风、重镇安神为宜，当即以苏梗、砂仁醒脾、陈皮、木香理脾行气，红枣实脾护胃，以上各药，药量皆大。服药次日，婆婆头晕、头痛减轻，腹胀、四肢乏力也大为好转，能安睡几个小时了。

再来时，以甘草、淮小麦、苦参、蝉衣、僵蚕等治疗焦虑症、胸闷、心慌、心悸；头

晕进一步减轻，诸症好转。苦于头部生火，口腔上火，舌尖有溃疡，口腔壁前部亦有溃疡，再次调整处方：婆婆舌尖生溃疡，应是心火，口腔壁溃疡当是胃火，黄连效果较好；左侧头部生火，当是肝火，龙胆草泻肝火力量较强，加龙胆草6克，黄连3克。服用一日后，口腔溃疡好转，头部生火变为数日一次。

“中医九段”大人大量，运用药物也是大开大合，仅酸枣仁就用到了20克，诸症消失，睡眠恢复。婆婆逢人就说：中医九段，名不虚传。在中医九段的手中，这样的案例数不胜数。

段正莉主任作为武汉段氏中医第9代掌门人，以用生僻药、药量大、见效快而闻名，本月15日下午、18日全天，为其特诊时间，各种顽固性失眠患者请提前预约，以免排队：027-87878466 18717103159

肾虚前列腺 如同治感冒

老教授艺高人脉广 一招化解药源之荒

老伴有多年的前列腺疾病史，身体感到非常的不舒服，经常尿频尿急，影响到晚上的睡眠。有时候排尿特别的困难，虽然总是上厕所，但是都排不干净，留在小腹内感到有点胀。吃药、打针都没有特别好的效果。

听说武昌广埠屯有个徐长化教授，在省中医药大学教了一辈子的方剂学，几百个中药方滚瓜烂熟，认识上千种药材，上山随手一抓，就是一副药，一看就是那种很有学问的老知识分子——稳重、敬业。由于徐老善于使用名贵药材“穿山甲”，所以治疗肾虚、肾病、前列腺、男科疾病等，效果霸道。可是，“穿山甲”是国家保护动物，私自进货，有违法违规，但徐老以其在业界的名望与多年的人脉，终于与一家专用“穿山甲”的药厂达

成合作，让“穿山甲”的使用完全合法，同行们笑称他是“穿山甲”，欣然笑纳。

徐老把脉后，辨证为虚热、血瘀、肾虚，要调养结合，就开了两种药，一种是调养虚热、肾虚的水剂，一个是穿山甲等数味中药材制成的栓剂药物，经肛门送入前列腺旁，达到清湿热、化血瘀、杀菌消炎、缩小腺体、改善男性功能的效果。

古语有言，良药名医，效果翻番，肾虚前列腺读者普遍感觉尿频尿急缓解快，排尿变得通畅，小便有力，晚上一般不再怎么起夜了，男性功能也回来了，B超一查，腺体回缩了，手舞足蹈好不高兴。

由于年事已高，徐老仅在每周二、周四的上午坐诊，本市久治不愈的前列腺、肾虚患者，请拨打027-87878466 18717103159预约为宜。