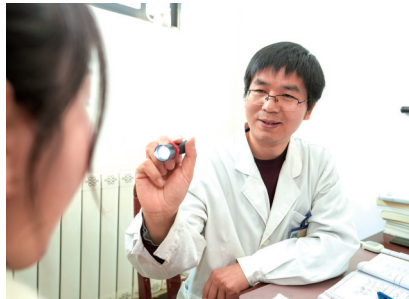


友谊新村社区卫生服务站王斌

# 以精诚岐黄术 护佑百姓安康



王斌查看患者的症状。

## 人物简介

王斌,男,38岁,毕业于湖北中医药大学。扎根基层15年,擅长治疗呼吸系统、心脑血管疾病、妇科疑难杂症(如不孕不育、月经不调、痛经)、顽固性皮肤病(银屑病、湿疹)、儿科常见病等,精于辨证施治与整体调理,其医德医术广受患者赞誉。

■文/记者 叶楚榕  
图/记者 刘成臣

他,扎根基层十五载,凭借仁心仁术,为无数患者驱散病痛的阴霾;他,饱览万卷医书,在传统与现代的碰撞中,执着探寻中医的精髓。他,就是张湾区车城路街道友谊新村社区卫生服务站的执业医师王斌,一位以赤诚情怀书写大医精诚的中医传承者。

## 医路溯源 采药少年的济世宏愿

38岁的王斌出生于郧阳区大柳乡。儿时家乡浓郁的中医氛围,让他对草木蕴含的神奇疗愈力量满怀敬畏。“生病了,家人带着我从山上采几把草药,煎服之后很快就能见到效果。”他回忆道。

王斌的哥哥自幼体弱多病,为了给哥哥治病,家中不仅耗尽积蓄,甚至变卖了房产。年少的他目睹至亲被病痛无情折磨,内心暗暗立下誓言:“我一定要学医,让更多人不再因疾病而痛苦。”

在湖北中医药大学求学期间,他如饥似渴地研习《黄帝内经》《伤寒杂病论》等经典典籍,常常在图书馆阅读至深夜。

毕业后在外地工作了3年,王斌选择回十堰扎根基层社区卫生服务站。“基层更需要中医,在这里能真切地贴近百姓的疾苦。”王斌说道。

## 医术精湛 多领域见证创新疗法

王斌在各类心脑血管、皮肤、妇科疾病的治疗方面尤为擅长,在这些领域,他凭借精湛的医术和创新疗法,创造了不少奇迹。

“王医生,我怀孕了!”去年8月,竹山县的孙女士激动地给王斌打电话报喜。结婚8年一直未能受孕的她,经人介绍,慕名找到了王斌。王斌仔细诊断后,发现孙女士存在肾虚、宫寒等问题。随后,他为孙女士量身定制了治疗方案。经过一个月的精心调理,孙女士成功怀孕,并顺利诞下一个健康的儿子。

9岁的彤彤家住西安,自小就患有银屑病。多年来,打针、吃药、中药内服外敷等方法都尝试了,却始终未能根治。经朋友推荐,彤彤一家找到了王斌。王斌详细检查后发现,彤彤的病症属于银屑病合并湿疹,全身大面积皮肤出现溃烂、脱屑等症状。王斌为她开了20天的药物,服药后,症状明显改善。之后,坚持服药两个疗程,彤彤的病情基本痊愈。

## 仁心致远 跨越山海播撒中医温情

在王斌的患者名单里,不乏海外

华人的身影。

42岁的十堰人赵先生常年在澳大利亚工作。2022年,他右侧鼻翼旁突然疼痛,并引发头痛、牙痛,在当地医院按照牙周炎治疗了半年,却毫无成效。赵先生的妈妈在找王斌看病时提及此事,王斌怀疑是鼻窦炎所致,建议赵先生去做检查,果然确诊为鼻窦炎。随后,王斌通过视频看诊,为赵先生开具了药方。赵先生在当地中医馆抓药,服用两个多月后,症状完全消失。此后,赵先生向很多当地华人推荐王斌。王斌通过视频看诊,为他们一一开出合适的药方,让他们感受到中医的神奇魅力。

王斌深知,中医文化源远流长、博大精深,唯有不断学习,才能紧跟时代发展的步伐,为患者提供更为优质的医疗服务。他广泛涉猎群书,阅读过的中医相关书籍超过1000本。从古老的《黄帝内经》到近代的中医著作,无论是国内的经典佳作,还是海外的珍贵版本,只要市面上能够买到的,他几乎都有研读。在努力学习的同时,王斌十分注重将理论与实践紧密结合。他不断总结临床经验,积极探索创新治疗方法,将传统中医与现代医学理念巧妙融合,为患者制订更具疗效的治疗方案。

谈及未来,王斌表示将继续坚守在中医岗位上,不断钻研医术,提升自己的诊疗水平。

# 做主食,加些高蛋白食材好处多

作为主食,谷类虽然含有一定量的蛋白质(8%至12%),但其中赖氨酸含量低,补充蛋白质的效果较差。烹调谷类时,适当加些高蛋白食材,不仅有利于氨基酸互补,提高营养价值,还能改善口味和口感,大家不妨试试。

■据《武汉晚报》



食物蛋白质互补的理想食物。在制作馒头、窝头、面包、花卷等面食时,用豆浆代替水,或者加入豆粉,不仅可以增加面食中优质蛋白质、膳食纤维、大豆低聚糖、大豆磷脂等的含量,还可以让面食变得更松软、增加豆香味。制作豆浆剩下的豆渣,含有丰富的膳食纤维,用来做煎饼能增加饱腹感,其中富含大豆卵磷脂,能让煎饼吃起来更柔软。在制作煎饼时,要注意面糊不能太稀。还可以加入有香气的蔬菜碎,比如茴香、韭菜、香菜,或者西葫芦丝、胡萝卜丝、黄瓜丝等。

## 加杂豆

杂豆的蛋白质含量约为20%,比如绿豆、鹰嘴豆、红豆的含量,分别为21.6%、21.2%、20.2%,远高于小麦粉(12.4%)。杂豆富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,两者搭配,可以起到很好的蛋白质互补作用。杂豆还富含B族维生素以及钙、磷、铁、钾、镁等矿物质。此外,杂豆的升糖指数(GI)普遍在50以下,属于低GI食物,消化速度缓慢,很“顶饱”。日常熬粥或煮饭时,可在大米中放入一把红豆、绿豆或豌豆等,既营养又美味。也可以用杂豆粉搭配面粉蒸馒头、烙饼、擀面条,或用预煮过的整粒红豆、绿豆、芸豆等做成杂豆包,不仅能提供更多蛋白质、膳食纤维、B族维生素,还能降低餐后血糖反应。

## 加奶制品

牛奶的蛋白质含量在3%左右,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质。

和面时,用牛奶代替水,不仅可以增加面食中优质蛋白质、B族维生素、钙等营养素的含量,还能带来奶香味。加入牛奶能加强面团筋力,使做出来的面条不易断、馒头有弹性、饺子不破皮。做发酵面食时,牛奶中的大量B族维生素和氨基酸,还能为酵母提供充足的营养,使发面效果更佳,面团膨大,香气浓郁。

此外,和面、煮粥时也可以加奶粉,或把奶酪加到面包、馒头片、饼等主食里。

## 加鸡蛋

在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称,除维生素C含量较少外,鸡蛋几乎富含人体需要的所有营养物质,其蛋白质含量为13%左右,氨基酸组成与人体需要最为接近。

和面时加入鸡蛋也能增加面团的筋力,并且,蛋黄中的卵磷脂能让面条口感爽滑,营养也更加丰富。还可以用鸡蛋、面粉和蔬菜摊薄饼吃,有利于实现食物多样化,具体做法为:把鸡蛋、面粉、蔬菜丝加水和盐等调味品调成均匀的稀面糊,平底锅中倒少许油,将稀面糊倒入锅中心,轻轻晃动或用铲子摊成薄饼,中小火煎至凝固后翻面,煎至金黄即可出锅。煮粥时也可以加

入鸡蛋,加入时机跟牛奶类似,等粥快熟时,一边搅拌一边把鸡蛋液倒进去。

## 加肉类

畜肉的蛋白质含量一般为10%至20%,鱼虾蟹贝等水产品为15%至22%,且氨基酸构成比例接近人体需要。煮大米粥时加入瘦肉片、虾仁、鱼片等高质量食材,能增加优质蛋白质、B族维生素、维生素A、铁等营养素的含量,口味也更鲜美。除了用来制作包子、饺子等带馅主食,瘦肉丁、虾仁等还可以用来做炒饭。

## 加豆制品

大豆制品富含赖氨酸,是与谷类