

中国田径崛起  
跑走跳投拿满奖牌

本届世锦赛落幕,中国队以1金7银1铜,奖牌榜上排名第11位,不论从成色还是数量上,中国田径都是遍地开花的景象。这9枚奖牌里,涵盖了田径“跑走跳投”四个大项,这也是中国队第一次拿满四大项的奖牌。

中国队最大的突破来自“跑”,刘翔退役后,短道上已沉寂多年,110米栏不再有惊喜,而谁也没想到,更大的惊喜来自更刺激、更激动、分量更重的男子百米。在田径世锦赛分量最重的项目中,中国队两次带来惊喜:苏炳添以9秒99杀进决赛,成为第一个跻身世锦赛男子百米决赛的亚洲人,这是连“归化选手”们都没有触碰到的荣誉和成绩,黄种人自己做到了。苏炳添的惊喜后,男子百米接力真的“再接再厉”,由莫有雪、谢震业、苏炳添和张培萌组成的中国百米接力队,预赛就跑出37秒92的成绩,技惊四座,这个成绩再度刷新了由他们保持的亚洲百米接力纪录。而在决赛场上,他们稳健的发挥、艺高胆大的冲刺,拿到了一枚伟大的银牌。这个成绩,不仅让中国体育迷激动,也让日本、韩国等亚洲国家的体育迷感到骄傲。

另一大突破,来自“跳”,中国男子田赛32年没有奖牌的历史被终结。中国男子跳远队三名选手——王嘉男、高兴龙、李金哲,一起进入决赛,这是美国1991年梦之队之后,其他任何队伍没有复制过的辉煌。更让人感到可怕的是,他们最终的成绩是三、四、五名,这是相当强悍的团体实力。而最后一天的跳高比赛,张国伟也超越了自己的偶像朱建华,夺得一枚世锦赛跳高银牌。

投掷和竞走两个优势项目,中国队也终于开花结果,世界纪录保持者刘虹拿到了20公里金牌,小将吕秀芝拿到银牌,王镇拿到男子20公里竞走金牌。老将张文秀“八朝元老”也取得了职业生涯最好的突破,铜牌变银牌,女子标枪吕会会也勇夺一枚银牌。这些一点一滴的升级和突破,构成了中国田径的美好时代,我们也有更多的理由去期盼明年的里约奥运会。



## 体育 聚焦

# 跑走跳投 中国全面开花

告别鸟巢的辉煌 期待里约更精彩



张国伟(男子跳高银牌)、吕会会(女子标枪银牌)为中国队收尾。

## 世界格局巨变 美国不再是梦之队

本届世锦赛开始前,很多媒体预测,也许,这一届世界赛我们将看到博尔特的陨落,7年前他从鸟巢升起,显然,这颗巨星并没有到陨落的时候。拿满3金,继续让牙买加短跑队一骑绝尘,美

国队纵然有再多的巨星、妖人,也依然只能是银牌。

而本届世锦赛另一个巨大的变化,是国际田径的大格局,美国梦之队的优势不再,最为拿手的接力项目,只收获了男子4×400一枚金牌,以6金列奖牌榜第三位。与此同时,很多国家和队伍都取得了突破:非洲拥有了第一个男子400米王,肯尼亚拥有了一个标枪冠军,古巴也有了撑杆跳

女皇……长期被欧美强队垄断的项目,在鸟巢一易主,即便是最后强队拿到了金牌,也可以看得出优势和差距不再巨大。

从肯尼亚标枪王耶戈的成长经历就可以看出,这些年来,各个国家高水平运动员之间的交流在增多,国际高手之间的环境更公开。四年前,耶戈的学习途径是互联网,看着视频提高,随后,他获得了国际田联给予的“留学”机会,来芬兰学习,跟随标枪教练皮隆宁训练,2015年初,耶戈正式投身皮隆宁门下,与世锦赛冠军皮特凯迈基成为了同门师兄弟,本届世锦赛,他意外地击败了师兄,成为非洲历史上第一

个标枪世界冠军。

本届世锦赛,只有男子十项全能的世界纪录被打破,从刺激的破纪录来说,有些不过瘾。不过,也看得出,大赛里运动员们都求稳,很多选手拥有破纪录的实力,或者说,本身也是世界纪录保持者,但因为保金牌,只是稳健发挥了,比如,根泽贝·迪巴巴,比如,刘虹。

其他国家的崛起,让俄罗斯、德国为代表的传统欧洲强队很难亮相冠军领奖台,这些得奖者很多都是参加过多次大赛的老将,而牙买加、肯尼亚等7金领跑本次奖牌榜强队,又一大波优秀的年轻选手正在涌来,明年里约,差距也许会更大。

中国短跑的崛起,这是本届世锦赛最大的惊喜,很多网友担忧,这会不会又是刘翔式的昙花一现,毕竟,刘翔退役后,中国男子110米栏几乎无人可看,再无统治力。对于这一点,国家田管中心主任杜兆才坦言,要夯实短跨跳人才:“比如接力,去年仁川打破38秒后,我就提出,你们不能只是昙花一现,成绩需要巩固。今天的预赛,我们再次打破了亚洲纪录,就是一个证明。”

关于短跑项目,杜兆才指出:“中国短跑的基础还要继续扩大,坚持用接力带动单项。比如,苏炳添能破10秒,其他人可能还做不到,但接力项目可以做到,进而培养团队优势。另外,百米项目在接力的带动下,每个人的实力都得到了再提高。”

接力带动短跑的背后,是中国田径正在寻求的“团队优势”,例如男子跳远。今年,共有4名中国男子跳远选手达到世锦赛A标,3人进入前8。杜兆才分析:“跳远项目偶然性很大,但如果多人进入决赛,即使一个人跳不上步点,也总有人能跳上8米20、8米30。单兵作战肯定行不通的,比如竞走,如果一个人孤军作战,一旦被三张红卡罚下,四年的辛苦就白费了。因此,我们要建立人才体系,夯实厚度。”

中国田径在本届世锦赛的好成绩,让国内几代田径人都很振奋,谈到这次田径队整体成绩提高的原因,名宿邹振先领队也给出了答案:“现在田管中心的杜主任,意识非常超前,他一直逼着大家出国训练比赛,还请来了7个高水平洋帅带队。有高水平教练站在旁边,队员心里都觉得妥妥的,比赛时的自信心也增加不少,所以都不怵外国的高水平运动员。照这么下去,相信中国田径还能出成绩。”

(本报综合)

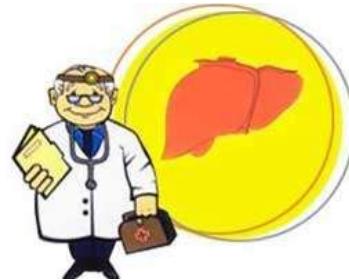
# 咸宁市中医院 治疗肝病要积极 找对方法更关键

## 肝病科简介

湖北省咸宁市中医医院肝病科始建于1987年。建科以来,一直从事肝病的科研、教学和临床工作。现有正副主任医师6人,病床50张。设有抢救室、液体配送室、煎药室、名老中医工作室、肝病研究室、资料室。同时配有B超室、化验室、CT室、人工肝支持系统治疗室、腹水回输治疗室、中医疗疗室、肝病治疗仪、电子灌肠仪等。是湖北中医药大学的教学科室、国家中医药管理局“十一五”“十二五”重点肝病专科、国家肝病协作组成员单位。与北京、上海、甘肃、广州、湖南、湖北、重庆、海南、甘肃、河南、河北、深圳、陕西等50多家国家重点肝病学科组成国家肝病协作组,共同研究和运用防治肝病的新知识、新方法、新技术。协作组对病毒性肝炎、肝硬化、脂肪性肝病、免疫性肝炎、药物性肝炎、酒精性肝炎、淤胆型肝炎、肝胆结石、肝脏肿瘤等肝病的诊断和治疗进行了实质性的临床研究,取得了良好的效果,并在全国推广应用。在此基础上,我们运用自制系列中药九剂、多剂型多途径给药、辨证与辨病相结合的方法治疗各型肝病疗效满意,得到国家相关专家的认可。其中乙肝系列九治慢性乙型肝炎、降脂护肝胶囊治疗非酒精性脂肪肝、软肝健脾丸治疗肝纤维化已获湖北省科技厅颁发的科技成果证书,达到国内、国际先进水平。

## 专科主要产品

1. 乙肝系列丸(清肝化湿丸、疏肝健脾丸、养肝滋肾丸)  
2. 降脂护肝系列胶囊(降脂护肝Ⅰ号胶囊、降脂护肝Ⅱ号胶囊及降脂护肝Ⅲ号胶囊)、荷蓝茶颗粒剂  
3. 软肝缩脾丸、复方水蛭胶囊



得了肝病该如何进行治疗?究竟是西医好还是中医治疗肝病好?许多患者在错误的宣传、误导下感到无所适从。如何选择医院?如何选择治疗?如何自己能够判断疗效?这是目前长期困扰许多慢性肝病患者的严重问题。对此,咸宁市中医医院肝病科主任张自富认为,“慢病”就要慢养,乙肝患者应该了解一些乙肝常识,中西医治疗乙肝等慢性疾病是各有优势的,如果得了乙肝,最好中西医结合治疗。

## 专家介绍:



### 骆传佳

男,生于1956年8月,1982年12月毕业于湖北中医药大学中医系中医专业。现任咸宁市中医医院正县级调研员,中医内科主任医师。国家级重点专科肝病科学术带头人。目前从事中医内科、肝病科的临床与科研工作。兼任湖北中医药大学教授、中华中医药学会临床中药学分会委员、湖北省中医中药学会理事会理事、湖北省中医中药学会肝病专业委员会副主任委员、湖北省中医中药学会感染性疾病的学术委员会副主委、湖北省老中医药专家学术继承工作指导老师等职务。在《中医杂志》、《中国中西医结合杂志》、《中西医结合肝病杂志》等核心刊物发表论文40余篇。曾获湖北省自然科学优秀学术论文二等奖,主持三项科研项目均获“湖北省重大科学技术成果”,在研已立项科研项目二项,出版专著二部。担任《湖北中医杂志》编委。获“湖北省第一批知名中医”、“首届鄂南十大名医”、“咸宁市新世纪高层次人才”、“全市十佳卫生工作者”等荣誉称号。



外,他还会选择地给患者进行丹参针穴位注射,可有效防止肝硬化。对于一些重症肝病患者,可以用中药进行灌肠治疗。

## 中西医结合 效果好还省钱

既用西医方法,又用中医方法,会不会增加看病负担呢?张自富主任说,这是个误区,其实,中西医结合的治疗方法,不仅不会增加治疗负担,还比单纯使用西医方法更省钱。以肝腹水治疗为例,一般情况下,肝腹水患者单纯使用西医方法,排水慢,还容易反复,不良反应也多。如果中西医结合,治疗周期可以缩短1-2周,也就省了1-2周的治疗费。而且,中西医结合后,提高了治疗效果,使腹水排得更彻底,不容易复发。

“人是一个综合的整体,全面综合地去考虑,辨证之后才能给患者开处方。”张自富主任反复强调,虽然治疗慢性乙肝抗病毒是主流,但并不是说所有的乙肝患者只能用抗病毒治疗,或必须

用抗病毒治疗。“我们虽说注重中医治疗,但也不是说只用中医,也会用抗病毒治疗。在为患者治疗时,会根据患者的具体情况,考虑是否需要抗病毒治疗。临床效果证明,中药和西药联用,对治疗慢性乙肝的效果非常好。”张自富主任称。

## 肝病患者 要学会自我调养

肝病病程较长,是慢性病,尤其是在春秋季节,气候变化快,忽冷忽热时,病情更容易反复。要预防肝病复发,就要重视自我调养,调养不仅能防止复发,而且对治疗中的慢性肝病的康复也非常重要的。“首先要合理调配,粮谷、肉类、蔬菜、水果是组成食物的主要内容。”张自富主任强调,肝病患者大多肝脾肿大,消化吸收功能受到影响,气血生成不足。如果饮食不当,造成营养不足,正气虚弱,可使毒邪乘虚而入或使伏邪再次猖獗而发病。一般来说,肥甘厚味,容易助湿生痰;辛辣香燥之品易动火散气,肝病患者,均不适合。

另外,对于慢性肝病病人,有规律的生活、工作劳逸,结合十分重要。张自富主任建议,首先患者要注意休息,不要过度劳累。其次,肝病患者大多体质虚弱,容易感受外邪而发病,使病情发生变化。所以应注意居室通风,做好防寒保暖工作,适当增减衣物,做到“虚邪贼风,避之有时”。如果遇到感冒发热或感染,应及时采取相应措施治疗,防止影响到肝脏。

“多数乙肝患者肝气郁结,表现是不开心。”张自富主任说,中医认为“肝主疏泄,为风木之脏,其性刚暴,喜条达而恶抑郁”。所以,肝病患者要保持心情舒畅,减少不良精神刺激,切莫因疾病产生悲观、消沉、畏惧等情绪。他建议,患者平时应适当参加文体活动,振奋精神,以有效排遣消沉、忧愁等不良情绪。家属应多给予鼓励,使之树立战胜疾病的信心,这样才能使病情稳定。他同时提醒,为积极预防肝病的发生,市民定期去医院检查身体是非常有必要的。



## 张自富

副主任医师,湖北省中医药大学兼职教授。咸宁市中医医院肝病科—国家中医药管理局重点肝病专科主任。湖北省中医药学会会员,湖北省中医药学会肝病专业委员会理事,湖北省老年保健医学研究会理事,咸宁市医学会感染性疾患专业委员会常委,国家肝病协作组成员。擅长多剂型、多途径给药治疗各型肝病。发表《多剂型多途径给药治疗重型病毒性肝炎48例临床观察》、《中西医结合治疗肝硬化门静脉高压上消化道出血31例临床研究》、《天龙保肝汤治疗高胆红素血症63例临床观察》、《保肝降糖汤治疗高糖血症32例临床研究》、《疏肝健脾丸治疗慢性乙型肝炎郁脾虚证156例临床观察》等论文。每年参加全国中医药管理局主办的全国肝病协作组会议,与全国肝病专家共同探索、研究治疗肝病的新技术、新方法,不断提高为肝病患者的服务能力和水平。



## 丁诗正

男,38岁,副主任医师,毕业于湖北中医药大学,大学本科,学士学位,从事内科及肝病临床工作13年;2009年专门去全军肝病治疗中心——北京解放军302医院学习各种肝病临床治疗,得到汪承柏等多位名家的精心指导;现任咸宁市唯一国家级重点专科——肝病科副主任;是鄂南首届十大名中医和湖北省第一批知名中医骆传佳先生的爱徒;湖北省中医药学会和咸宁市感染病学会委员。在国家重点期刊发表学术论文多篇,主持并完成国家中医药管理局中医肝病课题两项,其中《降脂护肝系列胶囊治疗非酒精性脂肪肝炎的临床研究》经专家评审,达到国内先进水平;另一项《软肝健脾丸治疗慢性乙型肝炎肝纤维化的临床研究》达到国内领先水平;《复方水蛭胶囊治疗乙型肝炎肝纤维化的临床研究》获咸宁市科学技术研究与开发项目资助立项。在中西医结合治疗急慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化等肝病领域有较深的造诣。



官方微博公众号:  
咸宁市中医院  
官方网站:WWW.xnzyyy.com  
咨询电话:0715-8252845  
地址:  
温泉滨河西路17号(新二号桥旁)