

亲爱的读者，您好吗？ ⑧

刘芳是晚报健康版面的专家医生，不少读者拿着报纸找她看病 她希望和晚报一起传递更多健康知识

□记者 高阳

刘芳是舟山医院中西医结合老年病科主任，三年来，她的名字多次出现在《舟山晚报》上，给读者送来健康知识。

2020年11月，舟山医院中西医结合老年病科门诊正式成立，来自黑龙江哈尔滨的医学博士后刘芳成为门诊主任，为岛城老年人进行综合调理和治疗。

2020年12月1日，一篇名为《人老病痛多？这下不用愁了》的报道刊登，让刘芳走入了晚报读者的视野。此后，她不断为晚报提供鲜活病例讲解，为读者进行健康科普，“刘芳”这个名字给读者留下深刻印象，不少读者拿着报纸去医院找她看病。

三年时间，刘芳为晚报提供数十次健康咨询，也因此与晚报结下了深厚的缘分。贴近群众生活、接地气的《舟山晚报》也让她感受到了他乡的温暖。晚报改版之际，刘芳诉说了她的祝愿和期望。

与晚报结缘三年 讲解近40个病例

走进位于舟山医院住院部19楼东中西医结合老年病科的主任办公室，刘芳正在翻阅自己收藏的《舟山晚报》，“三年前，晚报记者第一次采访我时，就刊登在这个版面上。”刘芳表示，她收藏的这些报纸基本上都是晚报的“老爸老妈周刊·养生堂”版面。

《七旬老人上医院看胃溃疡 发现他患有幽门螺杆菌，老伴也被感染了》《老年人秋季晨练该注意啥？》……看着一篇篇稿件，刘芳回忆道：“我和来采访的记者配合很好，记者经常会问我最近有没有值得科普的病例，老人养生怎么做之类的。记者和报纸，也包括我，我们对读者的健康都十分关注。”

而病例最重要的是真实，“刚好我就在一线，我的老年病科门诊一周两次，每次号都挂满，有好多值得关注和借鉴的病例。”刘芳说，像《爱喝“养生茶”的大伯，急性肝损伤了》这篇报道受到的关注就很广泛。

现在很多老年人保温杯不离身，里面泡多种养生的药材、花茶，不少年轻人也加入了“保温杯泡枸杞”的队伍。但在医生看来，选择养生保健茶要谨慎，有可能食用药物过量，导致急性药物性肝损伤，“这篇报道刊登后，我们晚报读者在选择保健品、养生茶时就会更加谨慎。”

三年时间，刘芳在晚报上讲解、科普了近40个病例，从高血压患者如何过冬到阿尔茨海默症的早发症状，从专家支招破解“睡眠障碍”到寒潮天气防范指南，为不少读者提供了值得信赖的健康资讯。

病例分析深入浅出 读者拿着晚报来看病

“病例讲解最重要的是能深入浅出，让读者看得懂。”刘芳告诉记者，作为一名医生，在给患者看病时，就得用浅显易懂的话说给患者听。在报纸上做科普时也一样，要用百姓看得懂的话，把病情分析清楚。



记者 高阳 摄

正是刘芳对每个病例的独到见解，读者一边看报一边学习，不少人还拿着报纸到门诊找刘芳看病。“有一次，在晚报上刊登了阿尔茨海默症早期症状，第二天，就有一名读者带着她的母亲来医院找我了。”刘芳说，那位读者50多岁，她的母亲70多岁，一来到医院就拿出报纸指着那几条症状说，她母亲日常的情况和报纸上写的情况一模一样，她立刻就带母亲来看病了，想着早发现早治疗。果然，经过诊断，那位读者的母亲患上了早期阿尔茨海默症。

“还有一次，有一位70多岁的大爷拿着报纸自己来找我，说他看到报纸上写的《三位老爸老妈都有头晕症 但病因各不同》后，觉得自己最近白天、半夜也容易头晕，担心像报道的那样是血管堵塞，所以他立刻来了医院。经过检查，大爷果然有轻度血管堵塞，还好及时发现。”刘芳说，这样拿着报纸来医院找她看病的读者还有很多，基本上都是晚报的忠实读者。

“通过报纸的科普宣传，让老百姓了解更多健康知识，认识到自己在健康上的误区，很重要也很有效。”刘芳举了个例子，有一个48岁男性，血糖特别高，在给他讲解如何降血糖时，他说他饿几天不吃东西血糖就会降下来的，没有大问题。“这就是因为他对高血糖的认知有很大误区，降血糖需要合理饮食、适当运动以及药物治疗才能有效。如果这位男性关注晚报的相关健康类报道，就不会产生这样的误区。”

在刘芳看来，不仅是老人需要了解健康知识，年轻人也需要关注晚报的相关健康知识报道，“有些老人生病到医院，问子女有没有病史，他们一问三不知，就只说老人以前身体很好，什么病都没有，能吃能喝的。其实，这就说明老人没有按期进行体检，且子女对很多老年病的早发症状不了解。”刘芳表示，现在很多网站、微信公众号等发布“伪”养生知识，很多没有科学依据，而晚报作为老百姓心中信赖的媒体，提供的资讯更加权威。

希望通过晚报 传递更多健康理念

希望通过晚报 传递更多健康理念

除了与自己相关的健康新闻报道，刘芳也喜欢看舟山晚报的各类民生新闻和生活化的专副刊报道。

她说，这些温暖人心的故事给了她“家”的感觉。“我们哈尔滨也有晚报，也是一样的贴近群众生活，接地气，看报纸时常常可以看到一些鲜活的民生趣事、暖心小事等。每次看《舟山晚报》我都会有亲切感。”

刘芳希望舟山晚报继续保持贴近群众的风格，做出更多老百姓喜欢的栏目。“我也希望能继续通过晚报这个平台，向读者、向老百姓传递更多健康理念。”她说。



请您关注天气预报

市区天气：今天多云，明天多云到阴。今天早晨、今天夜里到明天早晨局部有雾。今天气温：6-14℃。明天气温：8-17℃。市区风力：今天北到东北风4-5级，今天夜里转东南风4-5级。明天偏南风4-5级，明天中午转西北风4-5级阵风6级。今天蓝天指数为三级，天色微蓝或有点蓝。今天森林火灾危险指数为四级，容易引起森林火灾，林区严格控制野外用火。舟山市气象台2023年12月28日19时发布