

张陵峰：中医融针刀 仁心守基层

名医访谈

本报记者 马永伟

传承岐黄薪火，守护百姓安康。聊城度假区于集镇中心卫生院副院长、骨伤科主任、副主任医师张陵峰，身为省、市两级基层名中医，深耕骨伤临床三十余载，精于中医传统手法整复骨折、脱位；擅长以针刀疗法治颈肩腰腿痛及各类疑难杂症，对颈腰椎间盘突出、膝关节炎、肩周炎等病症疗效显著。他扎根基层、守正创新，以精湛医术与仁心担当，为群众健康保驾护航。

针刀显奇功 微创解顽疾

三月的水城，春意渐浓。走进于集镇中心卫生院中医骨伤科诊室，墙上的锦旗格外醒目，“医德高尚暖人心 医术精湛传四方”“妙手神技 德艺双佳”等十几面锦旗，无声诉说着患者的感激与信赖。

3月9日下午，诊室里人头攒动，张陵峰正俯身为患者诊疗，手法娴熟，言语温和。“张院长，我左膝盖疼了一个多月，走路都费劲。”61岁的焦女士扶着膝盖坐下，递上CT片。张陵峰仔细查看影像，又轻轻按压患处，笑着说：“您这关节就像墙皮时间长了变得粗糙了，是关节炎。平时少蹲起、少走路，我给您开点药，再贴副膏药，一周就能见效，一个月基本就能好。”焦女士紧锁的眉头渐渐舒展，连声道谢。

一旁，24岁的小郑正趴在治疗床上，捂着腰部喊疼。张陵峰双手在他腰背部按揉、敲击，精准锁定痛点：“小伙子，你这是髂腰韧带和腰三横突出了，做个针

刀治疗吧。”

这看似普通的针刀，实则是中国特色的微创手术器械。它形似针、实为刀，源于古代九针中的铍针、锋针，融合现代外科手术刀技术，是介于手术与非手术之间的闭合性松解术。“针刀医学的本质，是非药物微侵袭疗法，核心是闭合型松解减压。”张陵峰介绍，操作时看似是针刺的提插，实则是精细的微创手术，能精准松解粘连、挛缩、瘢痕与堵塞，解除神经卡压，调整生物力学平衡，从根源上治疗疾病。

临床中，针刀疗法屡创奇效。颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、腱鞘炎……这些困扰百姓的慢性软组织损伤和骨关节疾病，经针刀治疗后，效果立竿见影。“操作简单、时间短、痛苦小、费用少、疗效好，这就是针刀的优势。”张陵峰说，疗效是检验医术的唯一标准，正是这种“奇效”，让针刀疗法逐渐被百姓认可。

三十余载深耕，张陵峰将传统骨伤手法与针刀疗法完美融合。面对骨折、脱位患者，他凭借精准的手法整复，减少手术创伤；针对颈肩腰腿痛顽疾，他以针刀微创破解难题，让无数患者重获健康。“基层患者看病不易，既要治好病，又要少花钱。”这份初心，让他在针刀疗法的临床应用中不断精进，成为基层骨伤诊疗的“定海神针”。

仁心承岐黄 薪火传后人

“医乃仁术，对待病人要感同身受。”这是张陵峰常挂在嘴边的话，也是他三十余年行医路上的坚守。从青春年少到两鬓染霜，他扎根基层，始终把患者的疾苦放在首位。

诊室里，他总是耐心倾听患者诉说，细致讲解病情与治疗方案，用通俗的语



张陵峰在为患者诊脉。马新涛 摄

言化解患者的焦虑；诊疗后，他会反复叮嘱患者注意事项，甚至主动打电话跟进康复情况。“张院长不仅医术好，心更暖。”一位老年患者说，每次来看病，都像见到亲人一样。

张陵峰深知，传承是中医药发展的命脉。“中医骨伤科要干好不容易，首先要钻研。”他坦言，中医对临床要求极高，书本知识终究要落到实践中，“有时觉得自己看懂了，但在实践中是另一回事，需要更多临床反馈来完善医术。”

工作之余，张陵峰潜心钻研岐黄经典，结合临床经验总结心得，毫无保留地将技术与理念传授给年轻人。“只要有合适的条件，我就会把自己的医术教给他们。”他说，中医药的发展，需要一代代人接力，“让年轻人掌握真本领，才能更好

地为老百姓服务。”

在张陵峰的带动下，于集镇中心卫生院中医骨伤科形成了浓厚的学习氛围。年轻医生跟着他学手法、练针刀、悟医理，在临床实践中快速成长。“张院长不仅教我们医术，更教我们做人。”科室年轻医生说，他的仁心与担当，是最宝贵的传承。

从一名普通的骨伤科医生，到基层名中医，再到卫生院副院长，身份变了，但张陵峰的初心从未改变。“为老百姓解除更多的病痛，是一名医生的毕生追求。”他说，中医药是中华民族的瑰宝，作为基层中医人，他将继续坚守临床一线，以针刀为器，以仁心为灯，传承岐黄薪火，守护百姓安康，让中医药在基层绽放更加璀璨的光芒。

健康解码

吃野菜排毒、喝浓茶祛湿不可取

在国家卫生健康委近日召开的时令节气与健康新闻发布会上，中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏介绍，春季养生“大量食用野菜排毒”和“泡浓茶祛湿”都不可取。

野菜不能清血管毒素

野菜一般是指生长在野外环境中，可以作为蔬菜食用的野生或半野生植

物。春天常见的野菜包括荠菜、蒲公英、鱼腥草、马兰头等。

中医认为，野菜多性偏寒凉，适量食用有疏肝理气、清热解毒的作用，但并不具备溶解血管斑块或清除血管毒素等强效的排毒功效。过量食用反而会引起腹胀、腹泻等不适，若出现恶心呕吐，需要立即停食，严重时须及时就医。

此外，食用野菜时，还要特别注意野菜的来源和安全。有毒植物和可食用野菜的外形容易出现混淆的情况，不认识或者不确定的坚决不采不吃；野外采摘的野菜由于生长环境不可控，可能有安

全风险，建议通过正规渠道选购人工种植野菜食用。

淡茶温饮最相宜

喝浓茶祛湿的做法也不可取。浓茶中的鞣酸和咖啡因含量比较高，可能会导致胃痛、骨质疏松等问题。喝茶应该遵循淡茶温饮的原则。中医认为，茶也有寒热温凉的特性，脾胃虚弱、手脚冰凉的人群可以选择红茶等温性茶饮，容易上火的人群可以选择绿茶或菊花茶等凉性茶饮。同时，忌饮烫茶，避免烫伤口腔和食道黏膜。

雨水节气后，降水增多，湿气较重，饮食应以甘温健脾为主。大家可选用山药、小米、大枣煮羹熬粥，达到益气健脾的功效。但血糖不稳定的人群在喝粥时，要监测血糖。此外，泡茶时可以加陈皮、茯苓，辅助健脾祛湿。同时，建议大家少吃生冷、油腻和辛辣温燥的食物，避免耗伤阳气和津液。

据《北京晚报》

提醒

春捂标准是温暖不出汗

最近气温逐渐回升，但乍暖还寒、昼夜温差大是常态。不少人迫不及待地换上单薄的春装，结果导致春寒伤肺、血压升高的情况。

苏州市第五人民医院中医科主任刘义安建议，春捂的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜，穿衣应遵循“下厚上薄”原则，重点做好腰腹、背部和脚踝的保暖。当昼夜温差大于8℃时，就要适当捂一捂；当气温持续稳定在15℃以上且相对稳定时，才可考虑逐渐减衣，并且先减上衣、后减下装。

据《苏州日报》

