

陈海鹏：银针映初心 仁心护百姓

名医访谈

本报记者 马永伟

“陈大夫，我这心慌气短的症状，扎完针立马就改善了。”3月30日上午，高新区许营镇龙汇新村第二村卫生室里，43岁的郑丽娟（化名）刚接受完针灸治疗，脸上的愁云便消散大半。卫生室墙上，写有“针到病除”“良医有情解病 神术无声除疾”等文字的锦旗，无声诉说着患者的信赖与赞誉。这位让群众交口称赞的大夫，便是聊城本地成长起来的中医药技术骨干、平衡针灸专家陈海鹏，他擅长的平衡针灸技术已被收录于国家中医药管理局《基层中医适宜技术手册》。

平衡针灸是传统中医与现代医学的有机结合

作为扎根基层的中医执业医师，陈海鹏现任高新区许营镇卫生院中医执业医师、中国针灸学会平衡针灸专业委员会委员、聊城市妇幼保健协会基层卫生专委会委员，还被市脑科医院、市卒中学会联合授予“中风识别宣传大使”称号。从医多年，他深耕平衡针灸领域，传承岐黄智慧、践行守正创新，用一根银针为水城百姓驱散病痛。

“我能在平衡针灸领域有所收获，离不开恩师王文远教授的悉心指导。”谈及从医之路，陈海鹏言语间满是感恩。王文远是现代平衡针灸创始人、中国人民解放军总医院第七医学中心专家。陈海鹏作为其弟子，深得平衡针灸“脑理论”精髓，致力于推动这项简便、速效、安全的技术在聊城落地生根，惠及更多百姓。

“平衡针灸的核心，是守正创新。”陈海鹏介绍，这项技术的理论基础源于《黄帝内经》中“凡刺之真，必先治神”的思

想，以传统经络学说为依托，又融合了现代医学中枢调控理论，实现了传统中医与现代医学的有机结合。国家973重大理论研究课题已证实，平衡针刺对大脑中枢干预的最佳时间仅为45毫秒，通过针刺神经外周靶点，可快速触发大脑释放神经递质和免疫活性物质，调控大脑中枢系统，打开人体自身修复的“开关”，让紊乱的中枢调控系统恢复正常，最终依靠人体自身能力修复疾病，这正是中医“扶正祛邪”智慧的体现。

与传统针灸相比，平衡针灸以“取穴少、见效快、操作便捷”著称，无需复杂辨证，不选择病人、不选择病种，是国家卫生健康委、国家中医药管理局推广的中医适宜技术，尤其对冠心病、高血压、糖尿病等慢性病，以及各类痛症、小儿免疫力提升有着显著疗效。多年来，陈海鹏始终以临床实践为根本，将平衡针灸的精髓灵活运用到诊疗中。

有责任将老祖宗的智慧学好用好传好

采访现场，家住开发区的曹敏特意将一个刻有“以针为笔绘就无恙山河 以心为灯照亮归来之路”的摆台送到陈海鹏手中，言语间满是感激。“我患高血压四五年了，一直靠吃药控制，血压忽高忽低，心里总不踏实。”曹敏说，偶然得知陈海鹏擅长用针灸调理慢性病，便抱着试试看的心态前来就诊。陈海鹏为其制定了针灸结合中药的综合治疗方案，经过两个月的治疗，曹敏的血压便恢复正常，如今已停药。

这样的康复案例，在陈海鹏的诊疗生涯中数不胜数。当天上午，前来就诊的患者络绎不绝，有被颈肩腰痛困扰的老人，有长期失眠的年轻人，还有需要调理体质的儿童。面对每一位患者，陈海鹏都耐心问诊、细致施针，施针后还会反复叮嘱注意事项，从饮食、作息到情绪



陈海鹏在为患者针灸。马新涛 摄

调节，事无巨细。“陈大夫不仅医术好，人也特别有耐心，每次都跟我们讲得明明白白，就像家人一样。”一位常年前来就诊的患者说。

“作为一名中医人，不仅要医术精湛，更要心怀仁心，把患者的疾苦放在心上。”陈海鹏是这样说的，也是这样做的。他始终坚守基层一线，日常在市人民政府机关门诊部、古城区成颐堂中医馆、柳园街道王天甫社区卫生服务站和高新区许营镇龙汇新村第二村卫生室坐诊，无论严寒酷暑，从未间断，用坚守与付出，守护着群众的身体健康。

响应“中医药在聊城”号召，陈海鹏身体力行，成为中医药“生活化、大众化”的坚定践行者。作为市委宣传部“无己方论中医药文化与传统美德宣讲团”成员，他多次深入社区、机关、学校开展公益讲座和义诊活动，用通俗易懂的语言讲解中医药知识，现场演示平衡

针灸技法，为群众答疑解惑。在“中医药惠民夜市”等活动中，总能看见他忙碌的身影：现场施针缓解群众疼痛，普及健康养生常识，让中医药文化走进千家万户。

谈及平衡针灸的推广与发展，陈海鹏这样说：“平衡针灸是老祖宗的智慧与现代医学的结合，是值得我们传承和推广的好技术。作为聊城本土的中医人，我有责任把这项技术学好用好传好。”他表示，未来将继续坚守守正创新之路，深耕临床，精益求精，不断提升诊疗水平，用更精湛的医术为患者解除病痛，同时积极践行中医药文化传播使命，让千年岐黄智慧在水城大地焕发新的生机。他用一根银针，不仅治愈着个体的病痛，更串联起学术传承、技术推广与政策落地的宏大叙事，成为聊城中医药事业高质量发展的一个鲜活注脚。

节气里话养生

清明养生：少酸多甘，巧吃“青”色食材

□ 陈红明

清明时节，正值仲春与暮春之交，气候渐暖，雨水增多，万物呈现“吐故纳新”之象。此时养生，应顺应自然，以柔肝健脾、祛湿清热为原则。

一、多吃时令菜，疏通气机

春季肝气偏旺，饮食宜清淡，遵循“少酸多甘”的调养之道。

荠菜：性味甘平，能和脾、利水、明目。用其煮鸡蛋或做馅包饺子，都是清明时节的“头道鲜”。

香椿：香气浓郁，能醒脾开胃、祛风利湿。食用前务必用开水焯烫以去除亚硝酸盐，与鸡蛋同炒最为经典。

春笋：富含粗纤维，有助于消化、通利肠胃，但脾胃虚寒者不宜多食。

二、巧用“青”色食材，柔肝养肝

中医认为“青色入肝”，此时多吃绿色蔬菜，有助于滋养肝血。

艾草：性温，能温经散寒。适量食用不仅应景，还能辅助阳气开发。

枸杞叶与菠菜：枸杞叶清肝明目，菠菜滋阴润燥。可用枸杞叶猪肝汤养血肝血，或凉拌菠菜，有助于缓解春季常见的眼干、疲劳等不适。

三、健脾祛湿，防湿困脾

清明多雨，湿气偏重，易困阻脾胃。薏米与赤小豆：是经典的祛湿组合。薏米性微寒，建议先炒至微黄再煮水，可减轻寒性，增强健脾功效。

山药与茯苓：山药平补脾、肺、肾，茯苓利水渗湿。可常喝山药茯苓粥，为身体“排湿”，预防因湿气重引起的头重身困。

四、推荐食疗方与饮食禁忌

菊花枸杞茶：若感到口干口苦、肝火偏旺，可用菊花搭配枸杞泡茶，有助于疏散风热、平肝明目。

慎食“发物”：清明时节是哮喘、过敏等疾病的高发期。海鲜、羊肉、笋等“发物”应根据自身体质适量食用，避免旧病复发。

（作者单位：古楼街道社区卫生服务中心）

剑舞春风 银发展英姿



3月25日，在聊城市财金健康颐养中心，老人们在练习太极剑。

山东作为全国首个医养结合示范省，近年来通过扩供给、优服务、强保障等措施，探索“居家医养、医护巡诊”“机构医养、两院一体”等模式，推动养老机构与医疗机构紧密协作；开展养老床位、医疗床位、家庭养老床位、家庭病床、安宁疗护床位“五床联动”试点，构建起有序衔接的一体化康养服务体系。

新华社发（马红坤 摄）