

齐敬东：药韵银针暖人心

名医访谈

本报记者 马永伟

指尖轻搭脉搏，眼神专注温和，在聊城市中医医院老年病科(综合康复科)诊室里，齐敬东总是用最温柔的态度、最精湛的中医治法为患者带去希望。

作为山东省名中医药专家、市中医医院老年病科(综合康复科)主任，齐敬东自2012年牵头创立康复医学科，到2024年打造全新老年病科(综合康复科)，三十余年间始终扎根聊城中医药临床一线。在老年慢病调理、脑血管病术后康复、青少年脊柱侧弯干预以及肌骨疼痛缓解等方面，她以精湛的医术和赤诚之心，赢得了患者的信赖，被大家亲切地称为“好医生”。4月13日下午，记者走进她的诊室，近距离感受这位中医专家的医者仁心与责任担当。

诊室里的温情坚守

下午两点半，齐敬东的诊室外早已坐满等候的患者。齐敬东端坐于诊桌前，指尖搭在患者腕间脉搏上，全神贯注，始终恪守着“无问其症，只观其脉”的核心原则，先以脉诊探寻病根，精准辨证再施针药。

43岁的患者黄立民(化名)走进诊室，语气中透着疲惫：“齐主任，我最近总觉得气短，喘不上气，浑身没力气。”齐敬东连忙招呼他坐下，伸出三根手指轻轻搭在他的手腕上，目不转睛地感受着脉象，一边诊脉一边耐心询问：“最近是不是感冒了？工作压力大不大？口干吗？平时熬夜多吗？”每一个问题都问得细致，每一个细节都不肯放过，待仔细查看完舌苔，她又将患者的症状、脉象一一记



齐敬东仔细为患者把脉。 马新涛 摄

录在医案上。

“你这是肺肾双虚，不用太担心，先喝中药调理调理，平时一定要忌酒忌辣，多吃点杏仁、百合这类食补的东西，能养肺补肾。”齐敬东一边写药方，一边柔声叮嘱，还特意嘱咐他次日空腹来做进一步检查。听完她的话，黄先生紧锁的眉头终于舒展开，连连道谢：“齐主任说话太暖心了，问得又细，找您看病我们心里踏实！”

随后，56岁的王建(化名)慢慢走进来，他受左下肢无力困扰许久，腿抬不起来、走路费劲，生活不便。“齐主任，我这腿扎了几次针，明显有劲了，今天再来接着治疗。”王建笑着说。

齐敬东点点头，示意他躺在诊疗床上。在工作人员协助下，齐敬东精准找

到穴位，稳稳将银针刺入，施针过程中还不时为其把脉，关注患者的感受。针刺结束后，她又拿来大盐粒轻轻铺在王建肚脐上，扣上专用艾灸设备进行盐灸。“盐灸肚脐能补肾固本，肾好了，肢体气力也能慢慢恢复。”齐敬东轻声向患者解释疗法。

记者看到，整个诊室里，没有急促的脚步，只有温和的问诊、轻柔的操作，墙上“清气若兰”四字，正是齐敬东从医的真实写照：心似幽兰，清雅淡泊，不为名利，只为守护患者安康。

笃行实干传岐黄

“脉—经—脏—病—穴—针”的完整诊疗链条，早已融入齐敬东的临床诊疗全过程，她以此为根基，注重中药内服、

外用与针法协同施治，博采众长，摸索出一套独具特色的中医康复诊疗体系，让传统中医疗法在现代康复领域大放异彩。

临床诊疗中，她熟练开展眼针、腹针、董氏奇穴等多种特色针刺疗法，创新改进灸法技术，推广特色线绳经络刮痧疗法，这些疗法针对疼痛、失眠及亚健康等问题效果显著；面对肌骨疼痛、肌张力增高的患者，她将冲击波循经治疗、现代筋膜疗法与关节松动技术相结合，配合手法按摩、药物涂擦、呼吸吐纳等方式，大幅提升康复疗效；针对老年肌少症、机体衰弱、脑血管疾病后遗症等老年病，以及儿童青少年特发性脊柱侧弯，她更是精准施策，将八段锦、易筋经等传统功法融入康复辨证施治，用温和无创伤的中医方案，帮患者摆脱病痛。

作为齐鲁中医药优势专科集群专科带头人、齐鲁“通和调神”流派学术带头人、山东省儿童青少年特发性脊柱侧弯中医药干预基地带头人、聊城市中医药康复专科联盟带头人，她牵头搭建专业诊疗平台，推动区域中医康复诊疗规范化发展；同时潜心科研，牵头完成多项省市级科研项目，参编多部医学著作，深耕老年肌少症及老年病血管衰老管理研究，把多年临床经验传承下去。

“做医生就要像兰花一样，清雅内敛，用心待人，始终坚守‘天地相参、阴阳和合’的诊疗初心，用实实在在的医术帮患者解除痛苦。”齐敬东坦言。

没有惊天动地的壮举，只有日复一日的坚守，她以针药传岐黄之道，以仁心筑健康防线，在平凡的诊室里，书写着中医药人的责任与担当，守护着一方百姓的安康。

居家小妙招赶走颈肩不适

成无己讲堂精准服务市民健康

中医药在聊城

本报讯(文/图 记者 孙克锋)4月12日晚，聊城市中医夜校暨成无己讲堂第二十七讲在成无己纪念馆古城馆区开讲。市第五人民医院中医康复科主任张勇带来一堂“听得懂、学得会、用得上、能见效”的居家中医调理课，聚焦颈肩腰

腿痛、寒湿劳损、睡眠不佳等常见问题，现场座无虚席，反响热烈。

张勇结合临床康复经验，系统剖析现代人疼痛多发的根本原因：长期低头伏案、久坐不动、熬夜劳损、贪凉饮冷，导致人体阳气受损、经络气血运行不畅，形成寒则凝、凝则瘀、瘀则痛、痛则僵的病理状态。颈肩长期紧张则筋结不散，腰椎持续受压则稳定性下降，四肢寒湿困阻则酸胀麻木，脏腑阳气亏虚则睡眠

差、精神疲、消化弱。

张勇强调，居家调理不必追求复杂方式，抓住三条核心路径即可显著改善：一是温阳散寒，以温热温通经络，驱散体内寒气，从源头缓解疼痛；二是疏通筋结，通过按揉、拉伸、热敷松开僵硬肌肉与经络堵点；三是强化核心，通过简单动作稳固腰背肌群，减少劳损反复发生。

讲座全程突出实用性、可操作性、安全性，张勇现场示范、手把手教学，传授

多种随手可做、材料易得的居家调理方法。

课程结束后，张勇被学员们团团围住。他一人一方、对症指导，从体态到动作、从调理到禁忌，逐一拆解示范，直到每个人都听懂学会。没有虚词套话，只有专业真诚。这一温暖的互动场景，成为当晚最动人的画面，也让“成无己讲堂”真正走进了市民心中。

调理小妙招

豆兜温敷驱寒法：自制简易温敷包，对颈肩僵硬、老寒腿、宫寒腹痛、腰背冷痛等问题温通效果明显，居家随时可用。

勾脚尖强腰固腿法：卧床、静坐均可练习，促进下肢气血循环，强化腿部肌力，减轻腰椎压力，改善腰腿乏力、麻木酸胀。

夹水瓶松肩调理法：利用日常物品辅助锻炼，拉伸胸肌、放松肩背，快速改善含胸驼背、肩周酸痛、抬手困难。

核心稳定三动作：死虫式、鸟狗式、平板支撑，强化腰背肌群，保护腰椎，从根源降低腰痛发作频率。

常见痛点速解穴位：头痛按风池、太阳；肩痛按肩髃、肩井；腰痛按肾俞、委中；胃痛按中脘、足三里；失眠按神门、三阴交，即可快速缓解。

居家外治实用方：栀子蛋清外敷急性肿痛、黄柏苍术煮水调理湿疹、金银花桔梗利咽护喉，方法简单、安全有效。



授课现场