

市第四人民医院康复医学科主任张涛

一根银针解顽疾 守正创新护民生

名医访谈

本报记者 马永伟

9月14日上午,记者走进聊城市第四人民医院康复医学科时,诊室里一派忙碌有序的景象,这也是科室的日常。该院康复医学科主任张涛穿梭于各个治疗室之间,问诊查体、精准施针,动作娴熟从容。一上午的时间,他接连为30余名患者完成针灸治疗。从脊柱疾病、甲状腺结节到神经衰弱、脏腑失调,他用一根小小的银针,为不少患者驱散病痛。从事针灸临床工作十余载,张涛深耕传统针灸与现代康复融合领域,坚持辨证施治、一人一方,凭借精湛医术与暖心服务,赢得了广大患者的信赖与好评。

精研针灸技艺 一针多效治顽疾

十余载深耕不辍,十余载精进不止。张涛始终专注针灸临床诊疗,融汇传统中医精髓与现代康复理念,练就了扎实过硬的诊疗本领。经过长期临床沉淀,他熟练掌握多种针灸适宜治疗的病种,对许多病症有着独到的诊疗思路与显著治疗效果,诊疗范围覆盖广。

张涛在诊疗骨伤与脊柱疾病方面经验丰富,擅长调整脊柱小关节紊乱、矫治脊柱侧弯、改善腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎等各类骨关节问题,为不少患者消除了颈肩腰腿痛困扰。同时,他突破大众对针灸“只治疼痛”的固有认知,将针灸疗法广泛应用于内科疾病、情志疾病及亚健康调理,对中风后遗症、周围性面瘫、顽固性头痛、慢性胃肠疾病、神经



张涛在为患者针灸。

衰弱等均有成熟的诊疗方案,还可对急性腰扭伤等急症开展针灸应急干预,凭借高效、安全、副作用小的优势,为患者提供多元化诊疗服务。

临床诊疗中,一个个鲜活的案例见证着针灸的神奇疗效,也彰显着张涛的精湛医术。

市民高女士深受甲状腺结节困扰,长期颈部肿胀、周身乏力。多方调理效果不佳后,她慕名找到张涛就诊,经过八次针灸针对性治疗,颈部肿胀消退,整个人精气神焕然一新。“现在脖子不胀了,浑身轻松有劲儿。”复诊时,高女士难掩欣喜地说。

年轻患者小王长期神经衰弱、严重失眠,内分泌紊乱导致面部长痘、身心状

态不佳。在张涛的针灸调理下,数次治疗后睡眠质量大幅提升,情绪愈发平和,脸上的痘痘明显消退,记忆力也显著改善。重度哮喘患者武女士常年咳喘不止、痰多胸闷,长期依靠药物,但效果有限。张涛为其制定少量药物配合针灸、艾灸的综合调理方案。两个多月系统治疗后,武女士哮喘症状基本消失,咽喉无痰、呼吸顺畅。

辨证因人而异 守正创新惠民生

“针灸传承千年,应用广泛、适用性极强,绝非单一的止痛疗法。”谈及针灸的临床价值,张涛娓娓道来。他说,针灸

不仅可以治疗外伤、骨关节疼痛,对哮喘、心慌胸闷、胃肠不适等内科病症,以及失眠焦虑、更年期不适、体质虚弱等亚健康问题,都有显著的调理和治疗效果,且无药物毒副作用,安全性高。

从医多年,张涛始终坚守以人为本、辨证施治的核心原则,打破固定诊疗模式,推行个体化精准治疗。“治病不能一概而论,同一病症,患者体质、病因、证型各不相同,治疗侧重点和配穴方案也得因人而异。”张涛介绍,临床中,他始终坚持先辨体质,再治病症,结合患者舌苔、症状综合判断,区分肝肾亏虚、肝气郁结、脾胃不足等不同证型,每天根据患者恢复情况动态调整施针方案,在主攻主病的基础上搭配对症配穴,实现精准治疗。

在他看来,针灸治疗的核心是遵循中医整体观念与辩证思维,它不仅能缓解表面症状,更能疏通经络、调和气血、调理脏腑、平衡体质。临床中许多顽固性头晕、经络瘀堵类疾病,药物治疗收效甚微,通过数次规范针灸即可明显改善,这也是针灸独有的诊疗优势。“不少市民对针灸认识片面,误以为针灸仅能止痛、施针痛感强烈,实则规范操作下的针灸,温和高效,既能治病祛疾,更能全方位调理体质。”张涛说。

银针起落间,是对生命的敬畏;药香氤氲中,是对苍生的怜悯。谈及未来针灸的发展,张涛说:“针灸是我国宝贵的传统医学财富,临床应用前景广阔。今后,我将持续拓展针灸治疗病种范围,帮助更多人摆脱亚健康与慢性病困扰。同时持续精进医术、创新诊疗模式,以更专业的技术、更贴心的服务,满足群众多样化、个性化的就医需求。”

山药雪梨饮抚平秋日燥气

膳食工坊

□ 杨昊

秋天多喝山药雪梨饮,可一润秋燥、二护脾胃、三补津液。

雪梨去皮切块,铁棍山药戴着手套削皮切段,另加一盒牛奶,一并投入破壁机,注水至水位线,选“豆浆/米糊”模式。20分钟后,一杯温润绵密的饮品就做好了。这个方子看似随意,其实暗含了中医食养配伍的诸多讲究。山药、雪梨、牛奶,三味食材,一补一润一养,应对秋冬常见的脾虚、肺燥、阴液不足问题。

铁棍山药是“主心骨”。中医认为山药味甘,性平,归脾、肺、肾三经。这说明:脾为后天之本,气血生化之源;肺主皮毛,司呼吸,与外界燥气最先接触;肾为先天之本,主水液代谢。

山药的功效是补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。它有两个特点。一是“不燥不腻”——补脾的药食很多,但有的温燥,有的滋腻,山药性情平和,补而不

滞。广东省中医院等机构的食养建议中明确指出,山药“不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用”。二是“气轻性缓”,它不像人参那样峻补,而是缓缓图之,适合长期食用。

生山药去皮时黏液丰富,其中的皂苷和黏液质对皮肤有刺激作用,但这些黏液质也是山药“养阴生津”的物质基础,通过破壁机打成糊,能最大程度保留这些有效成分。

如果说山药偏于“补”,那雪梨在这杯饮品中承担的是“清”与“润”的角色。雪梨味甘微酸,性凉,归肺、胃经,功效为生津润燥、清热化痰。

中医强调“药有个性之专长”,雪梨的专长在于“润”。秋冬燥邪当令,最先伤的就是肺。肺为娇脏,喜润恶燥,燥邪犯肺,轻则口干咽燥、干咳少痰,重则痰中带血。雪梨的凉润之性,能滋肺阴、润肺燥,把干涸的呼吸道“浇灌”一遍。

更重要的是,雪梨还起到“制衡”的作用。山药虽平,但毕竟是补益之品,对于体内有轻微虚热或燥热的人来说,单用山药可能略显壅滞。雪梨的凉性和流

通之性,能制约山药的滞腻,这正是中医配伍相辅相成的思路,动静结合,补而不壅。

在这杯饮品中,牛奶是“载体”,可以“增效”。它使整杯饮品的质地更加顺滑,口感更易接受,同时把山药的补益和雪梨的滋润“载”入肺腑。

很多人认为“牛奶性寒,伤脾胃”,这种说法有失偏颇。查阅历代本草,牛奶的性味很清晰:《本草经集注》记载“微寒”,《千金·食治》也说“味甘,微寒,无毒”,具有“滋润肺胃,补气养血,润肠通便”的功效。

也就是说,牛奶的“寒”是微寒,达不到“大寒伤阳”的程度。它的核心作用在于“滋润”——滋润肺胃之阴,补充气血之源。对于津亏血虚、皮肤干燥、大便干结的人来说,牛奶是很好的食养品。

破壁机加热熬煮的过程,进一步降低了牛奶的微寒之性。从“去性取用”的角度看,加热后的牛奶在保留滋润功效的同时,对脾胃的友好度也提升了。

山药补脾肺肾之气,雪梨润肺胃之燥,牛奶养肺胃之阴。补、润、养三者并

行,恰好对应了中医养生中“气阴双补”的思路。现代人的亚健康状态往往三者兼有:疲倦乏力即气虚,口干舌燥即阴虚,干咳的人容易肺燥。脾虚的人需要补气,肺燥的人需要润燥,津亏的人需要养阴。这杯饮品用一种温和的方式同时回应了这些需求。

当然,任何食疗方都有其适用范围。雪梨性凉,脾胃虚寒明显、容易腹泻的人不宜过量;牛奶滋腻,痰湿体质、舌苔厚腻者需酌情减量;山药虽平,但湿盛中满或有积滞者不宜单独使用。

中医食养的精髓从来不在于“食物能治病”,而是借助食物的性味偏性,调理身体失衡状态。山药雪梨饮的好处,不在于它有多么神奇的疗效,而在于它温和、日常、可坚持。它是一杯可以在干燥的早晨或疲惫的午后,安心心喝下去的饮品,让身体在不知不觉中得到一次小小的滋养。这或许就是“药食同源”最朴素的意义。

(作者系聊城市人民医院中西医结合科副主任医师)