

医学院毕业回到家乡北宅，一副银针治百病

90后中医有“针”功夫



陈朔在为患者针灸。

>>> 北宅有位90后“老中医”

在北宅，陈朔是个“名人”，当地有名的90后“老中医”。

90后小伙为什么会选择中医为职业呢？“我的从医之路，始于高中时的一次切身之痛。高二那年，因学业压力导致颈椎病，我去三甲医院，CT检查结果却显示‘没问题’，回头贴上膏药，不但不见好转，疼痛反而逐日加重。后来，抱着试试看的心态，我去针灸了几天，很神奇，颈椎痛消失了。”陈朔说，就这样，他对中医产生了浓厚的兴趣，并果断在高考志愿上填报了中医专业。

“很多人觉得针灸推拿是一门独立手艺，其实不然。”陈朔介绍，中医是一个系统性的“大全科”。他强调，要想在针灸推拿等外治技术上有所精进，深厚的中医理论基础是根基。《黄帝内经》《伤寒论》这些经典必须吃透，辨证论治是灵魂。一个好的针灸大夫，把脉和开方的功底同样要扎实。”在他看来，人体经络是内连脏腑、外络肢节的通道，精通理论，下针才能有的放矢。

在临床实践中，陈朔的针灸技艺博采众长。他擅长“颊针疗法”，即在面部特定穴位施针。这种方法痛感很轻，起效快，而且非常安全，对治疗肩背疼痛、膝关节痛、更年期综合征乃至小儿抽动症等都有不错效果。调气针法，比如扎手腕、脚腕，调节身体的机能。还有，通经针法，以经代穴；扶阳针法，提升阳气和正气等。

>>> 中医是基层医疗服务重要一环

如今，陈朔的诊室门口常常排起队。他的患者，有北宅的乡亲、青岛各区的居民，也有从省内慕名而来的求医者。这几日，还有三位趁回国探亲之际专程从澳大利亚赶来的华人前来调理。口碑相传，陈朔一上午的接诊量稳定在30—50人。

“毕业后刚坐诊时，一天能接诊10位患者已属不错，开诊前往往还要花些功夫向患者科普中医的基本原理。”陈朔回忆道，那个时期，患者普遍追求“立竿见影”的效果，对中医药的了解较为有限。但这十年来，变化悄然发生且日益显著。如今，前来就诊的患者大多已对中医药有基本认知，很多是经过主动了解和比较后，选择中医进行系统调理或针对性治疗。“他们可能会提前查阅资料，或经亲友推荐，对自己的健康状况和调理方向有初步想法。沟通效率提高了，信任感也更强了。”这种从被动接受到主动选择、从单纯治病到追求健康管理的转变，既源于社会层面对中医药文化的大力推广，也折射出民众整体健康素养的提升。

1月15日上午10时，走进崂山区北宅街道社区卫生服务中心中医诊室，淡淡的艾草香萦绕其间。90后中医师陈朔正为一位肩周炎患者施针，指尖轻捻，一根细长的银针稳稳刺入穴位。患者紧皱的眉头渐渐舒展。这是陈朔诊室这些年来的寻常一景。十年前，他从医学院毕业回到家乡北宅，用一副银针，驱散乡亲们的病痛，也见证了基层中医药事业的点滴变迁。



崂山本草。

患者需求和观念的变化，也促使陈朔不断调整自己的角色。“以前诊疗可能更侧重于即刻缓解症状。现在，我会花更多时间与患者交流生活方式、饮食习惯、情绪压力等长期影响因素。”他不仅是治疗者，也逐渐成为居民身边的“健康顾问”。在诊疗之余，他积极参与社区的健康讲座，传授八段锦等传统养生功法，将中医“治未病”的理念更深入地融入基层公共卫生服务。

如今的崂山，40余家社区卫生服务站和97家一体化村卫生室均能提供针灸、拔罐等中医药适宜技术服务，构成了“15分钟中医药服务圈”。

>>> 从药材宝库到中医药传承地

在北宅，中医药事业的发展不仅依靠像陈朔这样的医者，更深深植根于本土丰厚的自然资源，并得益于系统性的文化建设与现代化服务升级。

北宅连绵的山峦，是崂山道地药材的宝库。崂山独特的地理环境和气候，孕育了多种品质优良的道地药材。其中，“崂山桔梗”以其优良的宣肺、祛痰、利咽功效而闻名；“崂山百合”则具有养阴润肺、清心安神之效，是药食同源的佳品。此外，北宅地区还生长着玉竹等多种常用草药，亦有白花蛇舌草等分布。这些在特定环境孕育下本土生长的药材，因其“道地”特性，积累了深厚的用药经验，历来被认为疗效可靠，也是切入中医药科普教育的鲜活教材。

2024年，北宅街道社区卫生服务中心中医药文化传承基地建成启用。这让中医药文化从诊室和药柜里走出来，变得可触、可感、可体验。中药文化展示馆设有中药“溯源区”，通过图文和实物，清晰展现中药数千年的的发展脉络；“本草园”陈列着崂山本土36种药材，结合“数字中药课堂”互动屏，轻轻一点，药材的3D形态、性味归经、功效主治便跃然眼前。这里还有我国的中药分布地图，展示了全国各个省份极具代表性的道地中药材，例如山东的“鲁十味”、河南的“四大怀药”、浙江的“浙八味”等等。

户外有“百草园”，环绕馆区，种植了崂山百合、金银花、丹参、铁线莲等60余种药用植物。设计者巧妙依据“五脏归经”的理论进行分区布局，使居民在漫步观赏时，也能了解植物与人体健康的对应关系。这里四季景致不同，成了居民休闲、学习两相宜的“健康公园”。诊室内也设置了养生知识阅读角、经络穴位图展示墙等，即便在患者候诊区，也能沉浸式体验中医的博大精深。三伏天时，中心还会免费提供清热解暑的应季茶饮，将服务与文化自然融合。基地启用一年来，已接待居民、学生等参观者3000余人次，真正将中医药文化种子播撒进社区，尤其是青少年心中。

为了让古老的中医药更好地服务现代生活，崂山区中药药事服务中心启用，将崂山区内5家公立社区卫生服务中心的中药房“共享”起来。如今，居民在任何一家联网机构开具中药处方后，数据会实时传送至中心。这里进行统一审方、调配、煎煮（提供代煎服务）、配送，将以往“人等药”变为“药等人”，尤其为行动不便的老人带来了极大便利。青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 陈小川 摄影报道



本草惠民“家门口”看中医 市北区打造 “中医药强区”

本报1月19日讯 “以前看中医总得往大医院赶，挂号排队就得折腾小半天。现在可不一样了，下楼走上5分钟就能挂上专家号，看完病做完针灸，回家还能赶上做午饭。”家住镇江路街道的居民王女士曾因患风湿性关节炎步履维艰，如今她在社区国医馆接受中医系统治疗，病痛得到了有效改善。王女士的经历是市北区锚定“中医药强区”目标，惠及110余万居民的一个缩影。这种“家门口看名中医”的便捷体验，是市北区中医药服务网络建设最直观的成果。

据了解，“十四五”开局之初，市北区便着力促进中医药发展，区卫健局结合辖区人口密度大、老旧城区医疗资源分布不均的特点，推出“一中心一特色、一站一亮点”的建设方案。截至2025年底，市北区所有医疗机构均已开设中医药诊疗服务，构建起了一个层次分明、功能互补的服务网络。这个网络以青岛市海慈医疗集团为龙头引领，以6家二级中医医院为中坚骨干支撑，以90家国医馆（阁）与137家中医诊所为网底覆盖，形成了一个稳固的三级中医药服务体系。市北区由此率先实现了基层中医药服务的全覆盖，让“15分钟中医药服务圈”如同毛细血管般延伸至城区的每一个角落。在这一体系中，硬件建设的迭代升级尤为突出。39家社区卫生服务中心国医馆全部完成了标准化建设，其中17家凭借卓越的服务与环境获评“精品国医馆”；51家社区卫生服务站的国医阁亦全部达标，2家获评“省级中医特色服务站”，综合成绩稳居全市前列，树立了基层中医服务的标杆。这些中医药服务载体绝非简单的功能堆砌，而是秉持“古色古香与现代舒适”并重的理念匠心打造。走进这些国医馆，馆内配备了中药熏蒸仓、针灸针、艾灸仪、智能煎药机等现代化专业诊疗设备，独立的中医诊疗室、针灸室、推拿室保证了就医的私密性与专业性。部分国医馆还增设康复理疗区与养生咨询区，构建起预防、诊疗、康复、养生的一体化全生命周期服务链条。为了破解基层中医药人才短缺、技术力量相对薄弱的难题，市北区创新打造了“中医药联盟2.0版本”，筹建起人才培养、合作项目、文化传承三大资源库，实现了资源的纵向流动与横向共享。其中，26名市级以上名老中医药专家通过坐诊带教、学术传承等方式，直接为基层赋能，让百姓在社区就能享受到名医的智慧。目前，已有52项中医特色疗法在基层落地生根、开花结果，提升了基层的中医药诊疗水平。

服务场景的不断拓展与升级，让中医药文化深度融入了市民的日常生活。在北岭山中医药文化主题公园，有薄荷、金银花、连翘、牡丹、芍药等50余种中草药植物，配套的中医药文化长廊、栩栩如生的名医雕塑与科学严谨的中草药功效解说牌相映成趣。市民在休憩漫步、晨练吸氧的过程中，便能潜移默化地习得养生知识。

（青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 张琰 通讯员 刘姮）

扫码看相关视频