

郧阳区中医医院针灸康复中心主任赵齐生： 仁心守乡土 银针传岐黄

一根银针通经络，一身白衣守乡土。在郧阳区中医医院(太和医院中医医院)针灸康复中心，前来就诊的患者络绎不绝。牵头三个病区、两个治疗平台，身兼数职的赵齐生，是众多患者信赖的中医康复学科带头人。从医二十余载，赵齐生扎根郧阳故土，传承中医薪火，融合传统针灸推拿与现代康复技术，凭借扎实的专业功底为各类病痛患者开展个体化精准诊疗；怀揣医者赤诚，善待每一位病患，用责任与担当推动专科建设持续发展。从青年学子成长为县域中医康复学科带头人，赵齐生以针为器、以德为本，在基层践行大医精诚的医者初心。

■记者 叶楚榕 通讯员 王青云



赵齐生为患者进行个体化治疗。

薪火启初心 扎根故土二十载

赵齐生与中医的缘分，自儿时便埋下种子。他的太爷爷是当地颇具口碑的民间医者，儿时的赵齐生，常听家中长辈讲起太爷爷凭“一根针、一把草”为乡亲纾解病痛的故事，中医治病救人的理念，就此在少年赵齐生心底深深扎根。怀揣传承岐黄医术的理想，1996年，他考入湖北中医药大学针灸推拿专业。学成毕业后，他毅然选择回到家乡郧阳，用所学医术守护故乡亲老的健康。

“医生最大的幸运，就是获得患者的信任。”这是赵齐生时常挂在嘴边的话，也是他对科室年轻医师反复叮嘱的信条。从业以来，他始终坚守临床一线，主动把私人手机号码留给患者，方便大家随时咨询求助。周末闲暇，他很少休息，要么奔赴乡镇开展义诊，要么上门回访行动不便的患者。同时，他心系基层医疗发展，常态化下沉乡镇卫生院等基层医疗机构，手把手指导基层医务人员开展射频消融等前沿

技术，补齐乡镇康复医疗服务短板，用心做好基层健康服务工作。

淳朴的百姓感念他的诊疗付出，常常想要赠送红包表达谢意。面对患者的诚挚心意，赵齐生始终坚守底线，一概婉言拒收。遇到实在推辞不掉的红包，他便悉数缴入患者住院账户。在他心中，患者康复后的笑容，才是医者最珍贵的回报。日复一日的温情坚守，为他积累了良好口碑，不少县域内外患者专程前来就诊。

银针融中西 守正创新研诊疗

传承不泥古，创新不离宗。深耕针灸康复领域多年，赵齐生不断精进医术，博采众长，熟练运用针灸、针刀、内热针等中医技法，结合现代微创、康复技术，搭建起中西医协同诊疗模式，为脊柱疾病、神经损伤、风湿骨病、颈性眩晕、失眠耳鸣等病症患者制订个体化诊疗方案。

针对符合手术指征、保守干预效果有限的腰椎间盘突出患者，团队常态化开展椎间孔镜微创技术，提供微创诊疗方案。面对反复发作的风湿骨病，科室探索形成针灸理疗、中药内服外敷联合相关药物综合干预的特色方案，助力患者规范管理病情，改善身体机能。

团队还创新研发针灸联合太极推拿特色诊疗方案，用于颈性眩晕相关诊疗。同时立足经络辨证、远端取穴理论，开展急性腰扭伤针灸干预。在神经系统康复方向，团队重点开展研究，针对脑卒中后偏瘫患者，采用针药结合联合规范康复训练的综合方案实施康复干预。

聚力建专科 勇攀中医发展高峰

作为“湖北省时珍人才工程”基层中医药优秀人才、“十堰市优秀中青年拔尖人才”“郧阳工匠”“最美卫健人”，郧阳区中医医院针灸康复中心主任，赵齐生身兼重任，不仅深耕临床诊疗一线，更肩负着学科建设、团队培育、中医药传承创新的重要使命。

科室管理中，他坚持以党建引领业务高质量发展，带领针康精卫中心党支部多次获评先进党支部，充分发挥党员医务人员先锋模范作用。业务建设方面，他锚定重点专科建设持续发力：整合全院康复治疗师组建统一专业队伍，优化医

疗资源配置；搭建门诊中医药适宜技术综合服务平台，方便门诊患者一站式接受针灸、理疗、推拿等特色中医服务；常态化安排医护人员外出进修学习，组织内部业务培训，持续提升团队整体诊疗水平。

在他持续推动下，医院针灸推拿专科稳固保持湖北省中医重点专科地位，成为医院创建三级中医医院的标杆科室。学术道路上，赵齐生笔耕不辍，积极参与多项科研项目，先后斩获郧阳区科技进步奖、湖北省重大科技成果奖等荣誉。同时，他热心中医药科普与公益服务，带领团队持续开展“礼敬

园丁”校园健康义诊、三伏贴“冬病夏治”等惠民活动，大力推广“简便廉效”的中医药适宜技术，让优质中医药服务惠及千家万户。

从运用银针开展临床诊疗，到搭建平台推动区域中医康复事业长远发展，赵齐生步履不停。展望未来，他表示将继续带领团队守正创新、深耕细研，持续打磨中西医结合特色诊疗技术，不断提升县域中医康复医疗服务能力，让优质中医康复服务扎根郧阳大地，持续满足区域群众多元化康复诊疗需求，以岐黄之术护佑万家安康。

“一梨润三秋” 吃梨千万别扔皮

■据央视新闻

入秋后，人体受燥邪影响，容易出现咽干、鼻子干、皮肤干、咳嗽等不适症状，梨肉质细嫩、汁水丰富，是初秋润燥的好选择。

但很多朋友吃梨时习惯把皮削了扔掉，其实连皮带肉一起吃，润燥效果反而更全面。专家表示，各品种的梨区别主要在于成熟期和口感，在营养方面共性大于个性。传统本草记载，梨具有生津、润燥、清热等特点，可以起到补充水分、生津润燥的作用。

梨皮才是“润肺宝贝”

中医认为，梨皮同样具有润肺止咳的作用，民间常用梨皮煮水，辅助缓解咳嗽。

如果你最近咽干、咳嗽、痰偏黄偏黏，可以把梨皮留下来单独煮水喝。如果嫌麻烦，吃梨时连皮带肉一起啃，润燥效果反而更全面。

吃梨生津润燥还养肺

缓解秋燥不适：梨属凉性，适合初秋缓解温燥引起的多种症状。梨汁清润养肺、生津止渴，有助于补充水分、生津润燥，改善秋燥引起的口干舌燥、鼻干出血、干咳少痰、皮肤干痒、大便干结等常见症状。

对于长期用嗓的教师、主持人，经常待在空调房的上班族，容易出现口燥咽干、干咳少痰等秋燥表现的中老年人，以及不爱喝水的小朋友，均有益处。

营养丰富：梨的营养非常丰富。据测定，梨含有85%的水分，每100克可食用部分约含钙5毫克、磷6毫克、铁0.2毫克、维生素C4毫克，此外还含有一定量的蛋白质、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂及苹果酸等营养物质。

古籍有记载：《新修本草》记载，梨“主热嗽，止渴”，能够调理热性咳嗽，缓解体内燥热引发的口渴。《本草纲目》记载，梨能“润肺凉心、消痰降火、解疮毒、酒毒”。

生吃、熟吃功效各不同

生吃：“清六腑之热”

适合咽喉肿痛、手脚发热、干咳无痰的人群。推荐直接啃食，连皮吃更佳。

熟吃：“滋五脏之阴”

适合脾胃偏虚寒、进食寒凉后容易腹泻的人群。可蒸梨、煮梨汤或炖梨羹。

平时肠胃怕冷、容易便秘的人群，建议选择熟吃，能降低梨的寒性，让肠胃更舒服。

秋季吃梨行动指南

挑梨：优先选汁水丰富的品种，初秋润燥效果更好。

吃皮：梨皮别急着扔，推荐连皮带肉一起吃，或单独用梨皮煮水喝。

分体质：咽喉肿痛、手脚发热的人推荐直接生吃；肠胃怕冷、容易腹泻的人建议煮熟吃。