

青年发现



小小一根梅花针，再配上药物治疗，就能缓解年轻人斑秃的困扰；一包7元的“药粉”，却能迅速减少溃疡带来的疼痛……热热热，这些年轻人却愿意花一两个小时前往小小的社区医院？因为有的年轻人说，别看这些社区医院小小的，却藏着他们喜欢的“宝藏”；还有年轻人说，这些“宝藏”不仅珍贵，价格还很亲民。

青年报记者 顾金华



石向东工作室。



宝山区淞南镇社区卫生服务中心

特色 **梅花针**

这里专治脱发，年轻人占了一半

一个小专科开诊在了社区医院，却已累计接待脱发患者30余万人次。其中，年轻人几乎占了一半。在宝山区淞南镇社区卫生服务中心的中医科大厅内，很多年轻人为了同一件事而来——脱发。

90后小王特意从闵行赶来，当天上午申城橙色预警，车况并不好，他单程就折腾了两个多小时，到医院的时候已经满头大汗。半年前，小王头顶上出现了斑秃，这让年纪轻轻的他感觉紧张不已。在全国各地乃至海外患者的口碑相传之中，他找到了这家“隐于市”的脱发门诊。

诊间里，中医科护士手持梅花针，给小王枕后的一块块斑秃区域叩刺敲击，不一会儿就有小血点渗出。擦拭干净后，医生再用头皮针对准斑秃区域进行围刺。小王说，“酸酸胀胀的，不是特别疼，可以忍受”。

中医科主任陈雁告诉记者，别小看这个梅花针，其实操作大有讲究：每分钟频率在150次至180次。如果遇上全头的弥漫性脱发，最起码得敲击5~8分钟。“要掌握敲击的力度，握住针柄的尾部后三分之一处，还必须垂直于头皮，不能形成夹角，避免刮刺头皮。”

宝山区淞南镇社区卫生服务中心的白癜风、脱发中医药特



脱发治疗。

色专病门诊于2017年入选宝山区中医药非物质文化遗产项目，陈雁是第三代表性传人。如今，这支队伍已经发展至第四代。

1973年，在时名“宝山县淞南卫生院”的庭院里，出身中医世家的顾明达采用祖传秘方对白癫风、脱发患者辨证施治，屡屡奏效。秉承悬壶济世的无私高尚精神，他决定献出秘方。第二年，白癜风、脱发中医药特色专病门诊正式开张，此后，顾明达还与老中医袁文炳、金洪慈和汪兴发一同组成攻关小组，开启了专病门诊科研建设发展之路。

除了“独门秘药”，近年来，团队大胆地将梅花针、头皮针、滚针、火针、耳针、针针、汤渍、熏

蒸等中医药适宜技术以及308准分子治疗仪、头皮分析仪等新技术运用于临床。

陈雁说，“近年来，雄激素性脱发呈现明显年轻化，来这里的年轻人越来越多。年轻人越来越注重养生，他们把平时手中的咖啡、茶，适当换成枸杞、山楂等；他们也会按照我们的建议，有空的时候用自己的指腹或刮痧板、拨筋棒等进行头皮按摩。其实，这都是中医治未病理念的最好体现。”

珍贵的非遗项目，送到患者手上时，价格却依然“亲民”。小王告诉记者，“一瓶外用药水只有20元，算上内服、外用药和手法治疗，全部加起来一个月治疗费用不超过400元。”

打开透明密封袋，一股清香味微苦的药粉味扑鼻而来，让人感觉顿时提神醒脑。而外包装上，“顾氏喉科”的篆文印章古色古香，扫一下上方的二维码，则能看到详细的用药指南、疾病科普等知识……

这个“药粉”有着好听的名字——碧雪散，为了这小小的一袋药粉，浦东新区北蔡社区卫生服务中心顾氏喉科的患者长年络绎不绝，更有甚者跨省而来，寻觅这“藏”在社区的传统医学宝藏。

上周五，90后小曹起了大早，前后倒了三班车赶到了北蔡。“之前有次连续一个月加班，嘴里长了很多溃疡，严重时连喝水都感觉疼。用了几天药后，明显有好转，所以今天又来了。”一番望闻



长宁区华阳街道社区卫生服务中心

特色 **推拿**

“朱氏一指禅”专治颈椎、腰椎

上午30余人次，下午30余人次……接受记者采访时，石向东刚刚忙完当天的工作，“来的病人越来越多，确实忙不过来，好在我们的团队越来越大。”

说到“拼命三郎”，家住长宁区华阳街道的居民大多会想到同一位医生——石向东。石向东工作室的“海派中医特色疗法防治腰椎间盘突出症”日前入选上海市社区中医特色诊疗服务品牌。他的拿手绝活，核心来自华东医院“朱氏一指禅推拿”传人朱鼎成教授的“一指禅技术”。

白领小张就是慕名而来的年轻人之一，前段时间梅雨季，最近上海又开启烧烤模式，“空调间待久了，颈椎、腰椎哪哪都感觉不舒服，所以找到了这里，选对医生有时比选对医院更重要。”

“您这左右两边的颈椎完全不同，左边还好，右边就瘀堵得

厉害。不用担心，通过推拿、针灸等方法，可以慢慢把粘连的部分松开，慢慢改善神经压迫，从而减轻症状。”为小张祛除病痛的，便是石向东刻苦钻研了35年的一指禅推拿。一边推拿，石向东一边和小张聊着病情。

说到国家级非遗“朱氏一指禅”推拿，石向东告诉记者，“一指禅最初治疗的多为内科疾病，手法以推拿法为主；但如今颈椎病、腰椎病、失眠等病大量增加，我便在临床实践中更广泛地运用了一指禅按法和弹拨法，针对性更强了。”

“传统中医疗法的受众不应仅是成年人，还有小孩。”最近，石向东十分重视小儿推拿的推广宣传。“中医小儿推拿有着悠久的历史，对小儿厌食、过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘等均有裨益。未来，希望能让中医传统文化走进千家万户。”



海派中医特色疗法。



浦东新区北蔡社区卫生服务中心

特色 **“喉吹药”**

一包小“药粉”
就是溃疡大克星



溃疡治疗。

本版摄影 青年报记者 郭容

问切后，第七代传人、中医科主任焦露露为小曹再次详细解释了用药的最佳手法，“一天用四到五次，一周内基本2~3天就能好。服药期间不要吃萝卜，用温水不要用开水。”

碧雪散，自上世纪便已显赫一时。作为顾氏喉科自制的“喉吹药”，专门用于治疗口疮、喉痹、喉痛、牙疳等疾病，是复发性口腔溃疡、红肿痛热、牙龈脓肿乃至牙周炎等疾病的“克星”。掌心大小的一包药粉，每日使用，也可用上大半个月，仅花费7元。

浦东新区北蔡镇志记载有云，1849年，顾兰荪先生创办了“浦东大竹园顾氏喉科”，位于当时的松江府南汇县北蔡乡吴家大竹园浜南顾家宅，即如今的浦东

新区北蔡镇。170余年来，历经7代传承，顾氏喉科始终专注于耳鼻喉科的病症与顽疾。2019年3月，顾氏喉科的“喉吹药制作技艺”入选上海市非物质文化遗产代表性项目名录。

“碧雪散之所以受到不少年轻人的热捧，是和他们亚健康身体状况有关。”焦露露说，高峰时顾氏喉科日均接待400余人次，一个月一周要卖出八九百包碧雪散，其中很多都是年轻人。除了本市和长三角地区的患者外，最近也有福建的患者慕名而来。

如今，遍布在家门口的社区医院正吸引着越来越多的年轻人前来就诊。有年轻人说，这里藏着“宝藏”，还有年轻人说“这里的宝藏不仅神奇，价格还亲民。”