



十五载扎根基层 护一方百姓健康

——记“2025年度中国家庭健康守门人”陈玲珑

记者 郑菁瑶 通讯员 李丹 文/图

上午9时，滨海镇卫生院中医科室外的长廊上已坐满了候诊的患者。诊室内，38岁的主治医师陈玲珑正为一位老人细细把脉，询问其身体状况。

冬季门诊上午8时开始，不少村民7时便赶来排队挂号。“这位医生太忙了，来晚了要排很久。”“我家到这儿就3公里，周边的人都说他好。”“我家里人看过，很有效果。”村民纷纷表示。

诊室一角，十几面锦旗在阳光下格外醒目，“仁术仁心”“医德高尚”“医术精湛”等金色字样默默诉说着患者的信任。

近日，陈玲珑入选“2025年度中国家庭健康守门人”，系温岭唯一。这位扎根基层15载的医生，用日复一日的耐心，守护一方百姓健康。

从“零”开始的坚守

2010年7月，陈玲珑从贵阳中医学院毕业。之后，他来到温岭市中医院，跟随浙江省名中医李正祥学习针灸推拿技术，为基层行医打下基础。2011年9月，陈玲珑入职滨海镇卫生院。

“当时卫生院还没有开设中医科门诊，中医药服务几乎是一片空白，也没有固定的患者群体。”陈玲珑回忆，工作前3年，他的中医门诊都处于“冷板凳”的状态，每天只有2~3个病人。

为了打开局面，陈玲珑利用空闲时间主动下村，背着药箱、拿着宣传册，深入每户人家开展随访、发放健康宣教资料，对慢性病、重点人群进行干预，并到各村举办讲座，用乡亲们听得懂的语言讲解中医养生。“有病人看过一次就没再来了，是身体好转了还是其他原因，我都会记录下来。”陈玲珑说，基层看病是否对症，需要积累每一个案例。

工作之余，陈玲珑多次前往市中医院向李正祥请教，精进针灸推拿技术。经过不懈的努力，加上下村工作的积累，来找他看病的逐渐多了起来。2015年，陈玲珑全年门诊量达到3800多人次，2024年更是达到29000多人次。

“五十年肠道顽疾，四十帖中药治愈。”2018年，陈玲珑收到了从医以来的第一面锦旗。当时，滨海镇镇中村退休教师应载永因多年肠道顽疾，慕名求诊于陈玲珑。陈玲珑研读经典、融合现代医学，经过探索性治疗后，以40帖中药帮助其康复。

之后，陈玲珑的名气大了起来。“这面锦旗对我来说意义非凡。”他提到，受这名病人的影响，他后续在脾胃病方面的钻研越发深入，通过百姓间口耳相传树起了口碑。

2019年，滨海镇卫生院拥有了独立的中医馆，全面开展中医诊断、中药调剂、针灸理疗等中医药服务。陈玲珑成为医院的业务骨干，每天诊间坐满了等待就诊的病人，月门诊量达到2000余人次。

2023年，他入选首届温岭市基层名中医。

随访背后的“家人”情

在陈玲珑看来，基层医生除了医术，更需要耐心。永安村的徐奶奶，今年80岁，患有高血



陈玲珑在坐诊。

压、糖尿病伴中风，瘫痪在床多年，平时由她的丈夫王爷爷照顾。2012年，陈玲珑第一次来到徐奶奶家进行随访。

“不知道为啥，听他讲话，我就觉得特别踏实，很相信他。”王爷爷告诉记者，对这个年轻医生，他内心充满感激，现在徐奶奶的身体状况逐渐好转。

十多年来，陈玲珑定期上门为徐奶奶针灸、测血压血糖、送药，并耐心指导家属进行康复护理。更难能可贵的是，他总是坐下来与徐奶奶聊天，进行心理疏导。有一次，徐奶奶突发低血糖，躺在地上，刚好陈玲珑前来随访，救了她一命。“对我而言，他们早已不只是患者，更是记挂着的家人。”陈玲珑说。

早期下乡随访时，陈玲珑的耐心与坚持，让许多像徐奶奶一样的患者感受到温暖。这样的信任，往往是从一句寻常的问候开始的。

民益村的一位老太太，儿子中风，儿媳外出打工，自己患有多种慢性病，常因无人代购而自行停药。陈玲珑不仅上门诊疗，更成了她的“代购员”和“倾听者”。渐渐地，老太太的精神面貌焕然一新。“还好陈医生来关照我，我这样活着才有意思。”老太太逢人便夸。

从个别的暖心随访，到系统的健康守护，2015年，滨海镇卫生院开始实行“家庭医生签约服务”。目前，陈玲珑签约团队成员由3名医生、3名护士和2名公卫人员组成，2025年共签约5836人。

村民习惯清晨6时便出门干农活，陈玲珑虽家住温岭市区，但在5时30分就会到达村里，为他们测量血压血糖、提供用药指导等。“现在周一到周五都有门诊排班，周末和工作日的休息时间，就是我的随访时间。”陈玲珑说，有些项目测量需要空腹，早点到准没错。

让中医在基层“活”起来

15年来，陈玲珑一直坚守在滨海镇卫生院中医科。

他觉得，要摸清基层健康的底子，就要理解这里的生活印记。在滨海镇的田间地头，常见病往往连着生活的艰辛。颈肩腰痛是体力劳动者的“通病”，年轻时艰苦生活留下的胃病成了“标配”。多年来，村民疼痛靠膏药硬扛，胃病靠热水强忍，小疾拖成顽疾，还经常与高血压等慢性病交织。

面对日益增长的健康需求，陈玲珑的思考在深化——如何让老百姓相信中医，并且学到实用的方法？早年跟李正祥学习针灸推拿技术后，陈玲珑将其与基层百姓多见的颈肩腰痛、慢性病等实际情况相结合，“因病制宜”，为附近的老百姓量身定制了一套专属的治疗方案。

“单靠一种方法不行，必须多管齐下，才能真正帮他们减轻负担。”陈玲珑不断摸索，兼顾多个方面，用中医针灸推拿等缓解颈肩腰痛病，以中药调理结合西医控制基础病，再传授简单实用的日常养护方法。

陈玲珑同样重视“治未病”。在健康讲座中，他将高血压比作“水管压力过大易破裂”，让疾病认知深入人心，还教授太冲、足三里等穴位的按摩方法，让“预防先行”的理念扎根于村民生活。2025年，陈玲珑共举办讲座30余场，参加义诊20余次，服务重点疾病患者2300余人次、重点人群1600余人次。

得知入选“2025年度中国家庭健康守门人”时，他正在诊室里忙碌。看完几个病人，他又来到针灸室扎针、拔罐，一如往常。

王丹是陈玲珑家庭签约团队的一员，也是中医科护士。“陈医生看病全程都非常耐心，听完病人的诉求后，还会及时安抚。”王丹告诉记者，他总是把病人的需求放在第一位，经常是最后一个到食堂吃饭。“耐心”，也成为病人对他最多的评价。

陈玲珑说，入选“健康守门人”既是荣誉，也是沉甸甸的责任。

温暖来敲门 情系外来娃



本报讯（通讯员江文辉 朱国兵文/图）“橘色的棉帽、围巾、手套太可爱了，穿戴在身上特别暖和，很喜欢。”12月24日，箬横镇中心小学镇北校区操场上，领到“暖暖包”的小朋友们分享着这份特殊的暖冬大礼包。

这些“暖暖包”是由“温暖来敲门”儿童关爱行动的爱心机构与爱心人士提供的。该行动由浙江省妇女儿童基金会联合多家爱心单位发起，温岭市乡村七巧板爱心服务社和箬横镇妇联、团委、未保站、社工站承办。“暖暖包”内含毛巾、保温杯、围巾、帽子、暖手宝、水彩笔、绘画本等十样生活用品和学习工具，非常实用。

25个印着“温暖来敲门”字样的橘色“暖暖包”被整齐摆放在

在学校操场旁，显得格外亮眼。

受资助的小朋友们逐渐聚拢。这些孩子都是随迁子女，跟着父母从千里之外来到温岭学习生活，且大多是少数民族，他们的老家大多在内陆大山之中。尽管家庭条件有限，但他们都非常努力，是学校里的尖子生。

在志愿者的讲解下，小朋友们了解了“温暖来敲门”儿童关爱行动的设立背景，知悉自己的“微心愿”是如何一步步得以实现的。随后，大家有序排队，一一从志愿者手中接过“暖暖包”，并穿戴起“暖暖包”里的帽子、围巾和手套。

为感谢爱心机构与爱心人士，小朋友们纷纷拿起笔，或手写暖心卡片，或绘制感恩画作，并一起合影。

九世同堂 6万多人 云浦陈氏圆谱

本报讯（记者黄晓慧）日前，温岭云浦陈氏第九届圆谱大典在箬横镇街头村举行。来自温岭、玉环、象山等地的云浦陈氏后裔与前来祝贺的坊边张氏、龙山毛氏、峰山应氏、洞桥陈氏、团浦林氏等家族代表欢聚一堂，共庆《云浦陈氏宗谱》续修完成。

据上海图书馆收藏的《云浦陈氏十分房宗谱》记载，云浦陈氏始祖名陈阶，字应如（同谱一作应参），又称七一宣义公。谱上称“七一宣义公避闽王之乱，自建南而迁石塘，自石塘而徙高浦”（清嘉庆年间应羽勤所撰《高浦陈氏重修谱序》）。明代钟人龙撰的《七一宣义传》记载：“（应参陈公）举家航海，冒风涛，渡鲸穴，抵海之东，邀卜善地，相云浦之美，襟岐凤，带溟海，土沃俗厚，渔盐兼利……”于是，他们定居云浦（今温岭高龙一带），历1000多年。

云浦陈氏后裔人才辈出。清代书画篆刻家陈殿英，初从

学于进士黄潜，后赴杭州谒经精舍师从俞樾，专攻辞章与训诂，与吴昌硕过从甚密，切磋篆刻技艺，吴昌硕赞其“博学工书，篆刻绘事皆造其妙”。清代桥下股家陈修先父子孝行，被载入县志。前九份村人陈乃安为抗日航空烈士，2024年入选南京抗日航空烈士纪念馆中国籍抗日航空英烈名录。

云浦陈氏宗祠在前九份村。桥下村股家洋有股家洋宫（太婆娘娘宫，即陈氏家庙），为温岭市级文保点。

云浦陈氏奉行正行，自十七世起为：兴汝克保承性凤良崇家修衍献继奕奕世才能治国德可经邦。目前在世后裔为“献继奕奕世才能治国”九辈，九世同堂，极为难得。目前，宗族总人数有6万多人。

当天，在陈夏清、颜冬春两位非遗传承人主持下，云浦陈氏宗族按照温岭传统祭祖习俗隆重举行圆谱大典。传谱接谱后，在典礼现场，街头龙头灯队双龙蜿蜒盘绕，展示了精彩的舞龙绝技。

慢行多礼让 幸福有保障

全社会共同守护老年人出行安全

