

杏林精英

黄氏中医儿科学术流派

英才辈出的杏林世家

□李付根 吴婷婷

“笔尖一动，关乎人命；小儿虽小，人命一条”。黄氏中医儿科的发展，离不开国家促进中医药传承创新发展、加强中医优势专科建设的好政策，集中体现了中医药“传承、创新、精诚、仁和”的精髓。

120余年历史 四代传承佳话

谈及黄氏中医儿科120余年的历史，第四代代表性传承人黄桂生娓娓道来。始创于清朝光绪年间的黄氏中医儿科，历代传承人均专攻岐黄，攻研医理，成一方名医。其先祖黄克质先生，以精通内科，擅长妇科、儿科而著于当地，被誉为睢县四大名医之一。

儿科、妇科、伤寒等学科的教学工作。

1987年，黄明志任河南中医学院附属医院儿科专家、中华中医药学会儿科委员会常务理事、河南省中医儿科委员会主任委员。在职期间，历经“白喉”“非典”等疫情，黄明志身先士卒，奋战在抗疫一线，总结临床经验，独创古方。黄明志治病“查人所未查，问人所未问，思人所未思”，在小儿疑难杂症的治疗方面卓有建树。

黄明志从医之余，坚持开展学术研究，先后发表了《治疗大脑发育不全的体会》《效峰集选方》《儿科医籍选》等论著，开展了“退高热儿童乐浆治疗小儿发热的临床研究”“三甲症瘰疬颗粒治疗儿童痉挛型脑瘫的研究”等课题研究，促进儿科相关疾病治疗的进展。黄明志专攻岐黄，攻研医理，18岁便能独自出诊。黄明志因平时勤于临证，加之天赋异禀，故被患者尊称为“少先生”。

1952年，黄明志任民权县卫生协会秘书，后担任河南中医学院（现为河南中医药大学）教师，承担

第三代表性传承人黄桂生，系黄明志之子。黄桂生自幼随父学医，秉承家学，恪守医德，造福患者。

第四代代表性传承人黄桂生，系黄桂生之长子。黄桂生1995年大学毕业之后，一直跟随祖父黄明志学习中医，之后又相继拜刘弼臣、李发枝、张奇文为师。黄桂生认真学习老师们的学术思想和用药经验，临床技术得到了质的飞跃。

2004年，黄桂生的日门诊量已突破200余人，后限制到每天120人左右，成为河南省第一个“限号”的主治大夫。坐诊期间，黄桂生不急不躁，给患儿及其家长耐心地沟通，是患儿眼中“和蔼可亲的黄伯伯”。此外，黄桂生善于将小兒疾病的家庭养护方案编成口诀传授于家长，实现中医治疗与家庭护理双管齐下。

黄桂生现任中国中医药研究促进会小儿推拿外治分会副会长兼秘书长、中国中医药信息学会中药外治分会副会长、中国民间中医药研究开发协会中医膏摩疗法分会会长、河南省中医药学会小儿非药物疗法专业委员会主任委员，获得了“河南省优秀学术经验继承人”“优秀临床骨干人才培养对象”等荣誉。

黄氏中医儿科创新发展

黄氏中医儿科历经120余年发展，人才辈出。2005年，全国中医儿科学术研讨会在郑州召开期间，张奇文携儿科同道参观了由黄桂生创建的儿科外治中心及黄氏中医儿科传承工作室。

黄桂生认为，唯有传承，才能葆有中医学的特色优势；唯有传承，才能葆有中华文化的基因与命脉。因此，黄桂生现已收徒20余人，旨在将黄氏中医儿科发扬光大，培养更多好的儿科医生。

第五代传承人黄瑞，黄桂生之子，生于1997年，现就读于河南中医药大学。

黄振喜，男，生于1981年，毕业于河南中医药大学，黄桂生的徒弟之一。黄振喜曾跟黄明志学习中医数年，深得真传，于2003年协助黄桂生创办河南中医药大学第一附属医院儿科医学部小儿外治中心。2013年，黄振喜创办“二七黄振喜中西医结合诊所”，充分发挥黄氏中医外治法的特色优势，日门诊量达100人以上。

李付根，硕士研究生，在河南中医药大学第一附属医院儿科工作，是中国中医药研究促进会小

儿推拿外治分会常务委员、中华中医药学会儿科分会委员、河南省中医药学会小儿非药物疗法专业委员会副秘书长。李付根长期从事小儿科外治的临床与研究，将中医外治法与小儿“未病先防”紧密结合。黄桂生的徒弟众多，不再一一介绍。

回顾黄氏中医儿科的发展历程，黄桂生说：“我们从原来几个人的医疗团队，发展成为中原中医儿科界的‘领头羊’，无论是从患者量，还是规模，都遥遥领先。另外，从患者角度来看，原来医生用什么药治病，患者没有太高的要求，只要把病治好就可以了。现在，患者不仅希望医生把病治好，还希望副作用最小，甚至没有副作用的药。医生不只是给患者治病，在防病方面也有了更高的追求。”因此，在黄氏中医儿科的发展过程中，所有传承人均谨遵师训、博览医书，在保持学术流派传统特色的基础上，又努力发掘新的技术特色和优势。

（李付根供职于河南中医药大学第一附属医院儿科；吴婷婷供职于黄氏中医儿科传承工作室）

小暑是二十四节气中的第十一个节气。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。小暑时节，天气炎热，潮湿多雨，紫外线强，人们出汗较多，加之贪凉饮冷，不可避免地给身体带来了不利影响。

小暑时节养生，人们应谨守“心属火应于夏，暑气盛火热重”的特点，注重养心，做到起居规律、合理饮食、防暑降温、适度运动、注意护肤、预防疾病等。

就养心的具体方法来说，人们应规律起居，放慢生活节奏，保持乐观的心态，坚持合理饮食，注意劳逸结合。

保持规律化的生活起居，是小暑时节养生的重要一环。小暑时节，白天较长，夜晚较短，人的作息时间也要顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。午饭后，人们应适当午休，一则避开炎热之势，二则可静养心神，缓解疲劳。午休的时间不宜过长，20分钟-30分钟即可，时间过长会适得其反。因为小暑时节气温较高，紫外线强，人体容易出汗，所以人们应选择轻便透气的衣服。

合理饮食 小暑时节，人体容易心火旺盛、心阴不足，加之水气升浮，暑湿相挟，易阻滞气机。因此，人们应适当多吃益气养阴、养心安神、清热除烦、健脾祛湿的食物（如百合、莲子、苦瓜、黄瓜、薏苡仁、扁豆、冬瓜等），避免摄入辛辣、煎炸食物。

由于暑气盛，人体出汗较多，人们应适当增加饮水量，还可以选择莲子薏苡仁百合粥等。对于神疲乏力、精神不振者，宜适当多吃大枣、番茄、鸡蛋、枸杞子等具有益气养阴作用的食物。此外，天气炎热，人们喜欢吃生冷食物以解暑，应注意不可贪凉，避免摄入过多生冷食物，以免损伤脾胃。

防暑降温 小暑时节暑热当令，防暑降温是养生的重点。首先，上午11时~下午4时尽量避免在烈日下劳作或外出，外出时要戴帽子，打遮阳伞或涂防晒霜。其次，大量出汗时要及时补充水分，家里可以准备好藿香正气水等预防中暑的药物。最后，卧室要注意遮阳，使用空调降温时，室内外温差不宜过大，空调调至26摄氏度~28摄氏度为宜。

适度运动 小暑时节，天气炎热，人们常感到疲倦乏力。因此，养生宜遵循“少动多静”的原则，选择温和的运动方式（如打太极拳、散步等），以少出汗为宜，避免剧烈运动。人们应选择清晨或傍晚较凉爽时进行运动，场地宜选择公园、河边、庭院等空气新鲜之处。

注意护肤 小暑时节，紫外线强，加之湿气较重，蚊虫较多，若不注意防护，很容易对皮肤造成伤害，引发湿疹、皮炎等皮肤病。因此，小暑时节养生还要注意护肤。人们要保持皮肤卫生，不要在烈日下暴晒；预防蚊虫叮咬，防止烧伤、烫伤等意外伤害；如果出现皮肤疼痛、瘙痒等，不要随意抓挠，以免引发感染，加重病情。

预防疾病 小暑时节气温较高，不仅是细菌、病毒等致病微生物，以及蚊虫繁殖较快的时期，还是多种疾病高发季节。因此，小暑时节还应重视预防疾病：一是要重视预防心脑血管疾病、中风等心脑血管疾病；二是要讲究个人卫生，预防痢疾、肠炎等胃肠道疾病。

（作者供职于河南省遂平县人民医院）

小暑时节话养生

□刘仿访 尹国育

养生食谱

风寒感冒——姜糖水

□李珮琳

夏季因吹空调等引起的风寒感冒，主要症状有发热、头痛、流清水鼻涕、咯白痰等。患者可以服用姜糖水发汗散寒。

材料：生姜3片，葱白3节，红糖10克。做法：将上述材料放入锅内，加入适量清水煎煮，取药液温服。

功效：生姜，可以散寒解表、温中止呕；红糖，可以温经散寒；葱白，可以发汗解表、通达阳气。三药同用，具有发汗、散寒、止痛的作用。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《节气养生》《读书时间》《读名著·品中医》《养生堂》《中药传说》《杏林精英》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌 投稿邮箱：258504310@qq.com

养生堂

三伏天晒背 养阳又祛湿

□张笑嘉

夏季阳光灿烂，我们迎来了养阳的“黄金时节”——三伏天。有一种既简单又有效的养生方法——晒背。没错，就是把背部在阳光下晒，这可是夏季养生的“神奇法宝”。

什么是三伏天

三伏天是指一年中最热的时期，通常出现在夏至节气后到立秋节气前。三伏天分为初伏、中伏和末伏，一般30天~40天。古人用“干支纪日法”来记录时间。

初伏 夏至后第三个庚日开始，持续10天。

中伏 初伏后第四个庚日开始，持续10天或20天（根据具体年份有所不同）。

末伏 立秋后第一个庚日开始，持续10天。

为什么晒背能养阳

人的背部有一条非常重要的经脉，叫作督脉，它就像身体的“阳气发动机”，掌管着全身的阳气。阳气就是身体的动力来源。督脉就像阳气的“高速公路”，阳气在这条“高速公路”上“奔跑”，为五脏腑器官提供能量。

此外，背部还有一条膀胱经，它是阳气的“仓库”，负责将阳气输送到全身各处，帮助身体抵御外邪。晒背不仅能温暖督脉，还能为膀胱经补充能量，让身体充满活力。

哪些人适合晒背

几乎人人都适合晒背，尤其是阳虚体质者。阳虚体质者通常表现为怕冷、手脚冰凉、肠胃功能虚弱、抵抗力差等。如果你长期在空调房里工作或者经常腰酸背痛、腿部不适，那么晒背对你来说简直是量身定做的养生方法。此外，阳气虚弱的老年人也非常适合晒背。

晒背的最佳时间

晒背的最佳时间是三伏天，尤其是每伏第一天效果最好。上午9时~11时是晒背的最佳时段，此时阳光温和，不易晒伤。

注意事项

避免晒头部 晒背时，人们应避免

将头部直接暴露在阳光下，可以戴帽子或打遮阳伞。

调整晒背时间 人们可以根据个人情况调整晒背时间，一般从10分钟开始，逐渐增加到30分钟；若感到不适，应立即停止。

心脑血管疾病患者需要谨慎 心脑血管疾病患者晒背时，最好有人陪伴，以免发生意外。

孕妇和空服者应适度 孕妇和空腹者晒背的时间不宜过长，可以适当饮用淡盐水或酸梅汤来补充水分。

晒背后注意保养 晒背后，人们应在阴凉处休息，避免立即进入空调房或用冷水冲洗身体。

晒背后的处理方法

如果不慎晒伤，患者可以涂抹芦荟汁或敷黄瓜片缓解，还可以使用一些保湿乳液帮助皮肤恢复健康。晒背时，人们应避免剧烈运动，以免出现身体不适。

三伏天虽然天气炎热，但是养阳的重要时机。晒背是一种既简单又有效的养生方法，只要在阳光下享受片刻，就能为身体注入满满的阳气。

（作者供职于河南省漯河市源汇区人民医院大刘分院）

洛阳市中医药学校2024年招生简章

2024年招生计划一览表

河南省重点中等职业学校 河南省医学教育先进单位 河南省中职招生先进单位 河南省中等职业教育示范学校 河南省中职高水平专业群建设单位 洛阳市特色办学先进单位 洛阳市职业教育先进单位 洛阳市文明学校 洛阳市职业教育全面建设先进单位 洛阳市职业技能培训先进单位 洛阳市职业教育产教融合校企合作先进单位

认定机构，2023年为在校开展各类技能培训11744人次，为毕业生发放养老护理员、保健按摩师、保健调理师、中药材种植员等技能等级资格证书1974人。学生毕业可以通过对口升学参加高考，2023年考入高校的学生有365人。所有专业学生毕业后还可以参加国家执业助理医师、执业护士、执业药师等资格考试。2023年，学校中医专业毕业生执业助理医师资格考试通过率获全省10个大中高职院校第二名。

开工建设，计划今年5月底竣工，可以实现今年秋季开学投入使用。

国家资助

免学费 中等职业学校全日制正式学籍在校学生，可享受国家免学费政策。

助学金 中等职业学校全日制正式学籍的一、二年级在校学生（连片特困地区农村学生，不含城镇户口，以及其他15%的困难学生），可享受助学金政策，资助标准为每人每年平均2000元。

奖学金 全日制在校生中特别优秀的学生，奖励每人每年6000元。

“雨露计划”助学补助 河南省中等职业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生发放“雨露计划”扶贫助学补助，每人每年3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书，国家承认学历，均可参加国家执业助理医师、执业护士、执业药师及相关医药卫生技术资格考试；毕业生均可参加对口高考；我校是职业技能等级认定机构，可为毕业生颁发养老护理员、保健按摩师、保健调理师、保育师、健康照护师、中药材种植员等职业技能等级资格证书（国网可查）。

报名须知

- 1.参加中招考试的应届毕业生，可直接到我校招生办报名。
2.报名时须携带身份证或户口本原件及复印件、中考成绩单。
3.初中、高中往届毕业生及社会青年到校报名，须提供身份证或户口本原件及复印件，并真实准确填写个人信息。
4.我校未与其他任何学校开展联合办学，未委托任何社会机构给我校招生，报名学生请电话咨询招生办或到我校招生办咨询。

Table with 6 columns: 专业, 专业代码, 招生人数, 学制, 招生对象, 收费标准. Lists various medical programs like 中医, 护理, 药剂, etc.

地址：洛阳市嵩县城关镇开发区·北元，在县城乘2路公交车到终点站（卫校）下车 联系人：杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线：(0379)66301346 66300360 网址：http://www.lyszyyxx.cn

邮编：471400 电子邮箱：lyszyyxx@188.com