

温州市卫生健康委员会文件

温卫发〔2022〕133号

温州市卫生健康委员会 关于印发温州市新冠肺炎中医药预防方案的 通 知

各县（市、区）卫生健康局、龙港市社会事业局、温州海经区社会事务综合服务局，温医大附属各医院，委直属各医院：

为充分发挥中医药治未病优势，推动新冠肺炎中医药预防工作科学有序开展，引导群众规范实施中医药健康管理，市卫生健康委组织专家制定了《温州市新冠肺炎中医药预防方案》，现印发给你们，请结合实际推广应用。

温州市卫生健康委员会

2022年12月8日

（此件主动公开）

为充分发挥中医药预防新冠肺炎的作用，根据温州地区气候、居民饮食及体质特点等因素制定本预防方案。

严格遵循疫情防控措施：科学佩戴口罩，勤洗手，家中常通风，备好常用药，不去人群密集、空气不流通的场所，在外遵守社交距离，保持良好的个人卫生习惯和居住场所的清洁通风。

一、方药预防

（一）成人预防方（养正辟疫汤）

组方：苍术10g、藿香10g、炒白术10g、防风5g、黄芪10g、银花10g、芦根15g、生甘草6g。

服法：煎汤，温服，每日 1 剂，分 2 次饭后服用，连服 3-5 日；孕妇及合并基础疾病的特殊人群应在执业医师指导下使用。

（二）儿童预防方

组方：苍术5g、藿香5g、炒白术5g、防风3g、黄芪5g、银花5g、芦根9g、生甘草3g、大枣5g。

服法：温服，每日 1 剂，分 2 次饭后服用，连服 3-5 日。

二、起居有常

（一）起居调摄

起居应顺应自然变化，作息规律，劳逸结合，适当锻炼身体，保证睡眠充足，适时增减衣物，注意个人卫生。注意房间的温湿度调节，每天择时通风 2-3 次，每次 30 分钟，保持室内空气新鲜，避风寒湿。

（二）空气熏蒸

艾条熏法。熏艾对于抑制病毒传播有一定作用，适合家庭空气消毒，闻艾亦有提振阳气、增强抗邪的作用。可每日熏艾 1 柱（远离易燃易爆物品），注意适当排烟，以免引起气道反应。

三、饮食有节

饮食上应注意选择顾护正气一类的食物，忌吃破气耗气之物，根据中医理论，过食辛辣、油炸等高热量食物容易造成胃肠积热，胃肠之热可上蒸于肺引起呼吸疾病的易感。因此冬天要减少煎、烤、炙等食物的摄入，避免饮食冰凉、生冷、油腻。多补充含有优质蛋白质的食物如蛋禽类、鱼类、牛羊肉等，就餐时使用公筷公勺，分餐进食。

（一）辨证饮食

根据食物属性和个体情况合理膳食。有怕冷、胃凉等症状的，可食用生姜、葱、芥菜等；有咽干、口干、心烦等症状的，可食用绿茶、豆豉、杨桃等；有咳嗽、咯痰等症状的，可食用梨、百合、杏仁、乌梅、橘皮等；有食欲不振、腹胀等症状的，可食

用山楂、山药、白扁豆等；有便秘等症状的，可食用蜂蜜、香蕉等。

（二）茶饮

茶饮方：

1. 痰湿、湿热体质：银花10克、薄荷5克、米仁30克、藿香10克、甘草3克。用法：煎汤代茶饮。

2. 阴虚体质：桑叶10克、北沙参10克、麦冬10克、乌梅6克、百合10克。用法：煎汤代茶饮。

3. 气虚、阳虚体质或平和体质：黄芪15克、白术10克、防风6克、太子参10克、茯苓10克、甘草5克。用法：煎汤代茶饮。

（三）药膳

党参山药陈皮粥。党参 10g， 山药 20g， 大米(或小米)100g， 陈皮 5g。将党参、山药洗净切小丁，大米洗净，加入适量水同煮，煮开 10 分钟后，加入洗净的陈皮，再煮 20 分钟至大米烂熟即可。平和体质或气虚体质均可食用。

四、适当运动

适当的运动能增强人体脾肾功能，帮助人体获得更强的免疫力。每天走路至少6000步或太极、八段锦、八部金刚、瑜伽等。极端天气下不建议外出运动，尤其是70岁以上有基础病的老年人，若生活中有任何不适应首选医院观察治疗，若运动后伴有明显呼吸急促、喘憋应立即就医。

传统功法

（一）八段锦

习练时间每次 15-20 分钟，每日 1-2 次，据个人体质状况，以能承受为宜。

（二）太极拳

习练时间每次 30-50 分钟，每日 1-2 次，据个人体质状况，以能承受为宜。

五、舒畅情志

（一）移情易性法

改变生活方式，转移或分散思维的集中点，免于不良刺激，摆脱不良情绪。保持精神内守，做到心神安宁，情志舒畅。

（二）音乐疗法

可听传统音乐。宫调音乐如《秋湖月夜》《鸟投林》等可以健脾；商调音乐如《阳春白雪》《阳关三叠》等可以养肺；角调音乐如《昭君怨》《塞上曲》等可以疏肝。通过轻柔和缓的古典音乐，有助于缓解精神紧张，保持心情舒畅。播放时间以不影响正常休息为宜。

六、中医适宜技术

（一）艾灸疗法

艾灸特定穴位具有温阳散寒、化湿辟秽的作用，有助于提高机体抵抗力。

常用选穴：肺俞、风门、中脘、气海、关元、足三里、三阴交等。穴位定位及示意图详见附件。

操作方法：距离穴位 2~3cm，艾条悬灸，每穴灸 15-30 分钟，皮肤潮红或局部不(微)热远部热、或表面不(微)热深部热、或远离施灸部位产生酸、胀、重、痛、麻等非热感觉热觉为度，注意避免烫伤。建议在专业机构的技术人员指导下使用。

(二) 穴位按揉

穴位揉按一些特定穴位具有调和气血、安神定志，健脾益肾，平衡阴阳，提高机体抵抗力的作用。

常用选穴：百会、太阳、迎香、合谷、中脘、气海、足三里、阴陵泉、太溪、三阴交等穴位。定位及示意图详见附件。

操作方法：每穴位，用拇指按揉 1-3 分钟，按揉时感穴位微微酸、胀、重、麻感为宜，不宜重刺激，太轻穴位的激发效应较弱，双手交替。可反复重复操作。

操作方法：按揉穴位，拇指按压 1 分钟，双手交替，重复 3-5 次。

(三) 中药沐浴

用菖蒲150克，加水煎煮后，加入浴缸中沐浴，可祛除病气。

(四) 中药泡脚

生姜、艾叶、肉桂、红花适量，水渍泡脚，可增强免疫力，有助睡眠。

(五) 佩挂香囊

将香囊佩戴身上，或悬挂于床边、窗前、案头。处方以苍术、藿香、厚朴、丁香、石菖蒲、白芷、艾叶，以上各等分共

研细末，加入适量冰片，装入布袋内做成香囊，具有芳香辟秽解毒之功效，以预防疫病。孕妇及有过敏性疾病（如哮喘、鼻炎等）者不建议使用。

七、其他方法

（一）呼吸六字诀

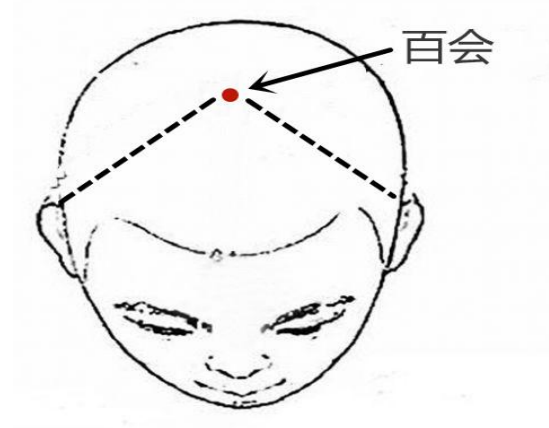
“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、呬(si)、吹(chui)、嘻(xi)”，依次每个字6秒，反复6遍，腹式呼吸方式，建议每天1-2组，根据个人具体情况调整当天运动方式及总量。

（二）放松功法

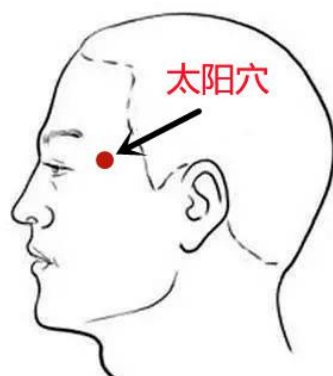
主动进行缓慢深长的腹式呼吸训练，可采用鼻子吸气，嘴巴呼气，释放和疗愈身心。

附件：穴位定位及示意图

1. 百会：位于人体的头顶正中心，两耳尖直上连线中点。



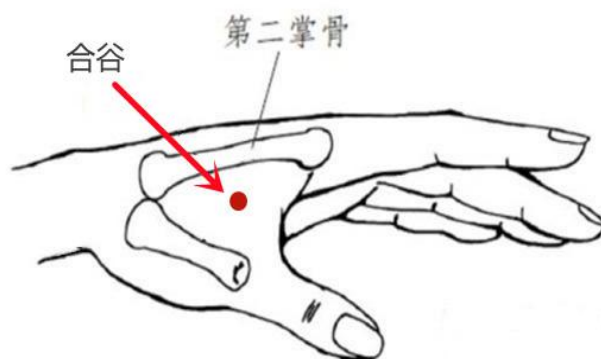
2. 太阳穴：位于头部的侧面，在眉梢和外眼角沿线交叉的凹陷处。



3. 迎香：位于鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中

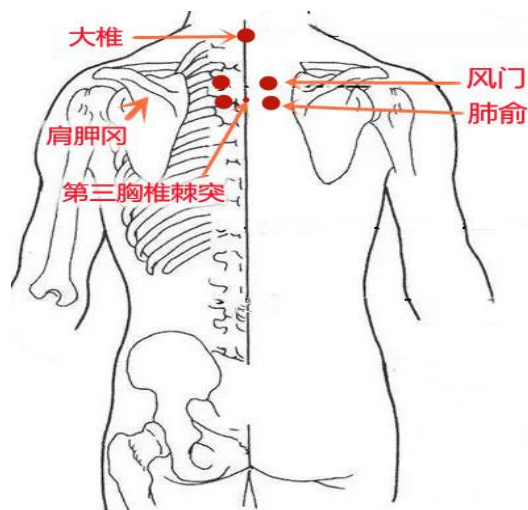
4. 合谷：位于手背，第 1、2 掌骨间，第二掌骨桡侧中点处。





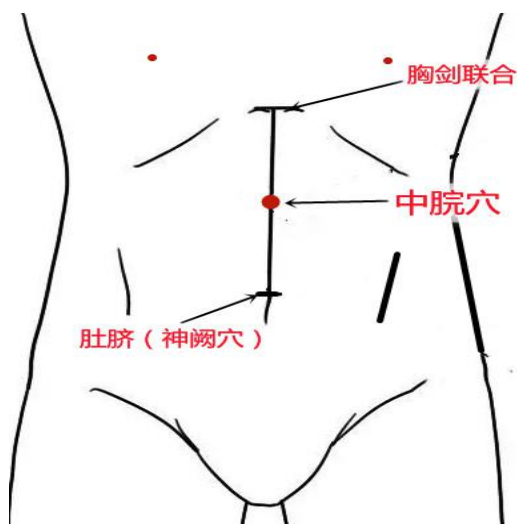
5. 风门：位于背部，当第二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

6. 肺俞：位于背部，当第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

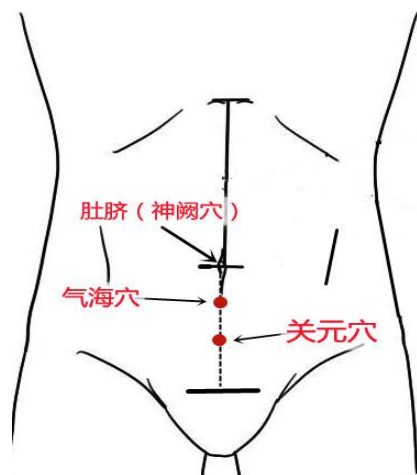


7. 中脘：位于上腹部，前正中线上，脐上 4 寸处。

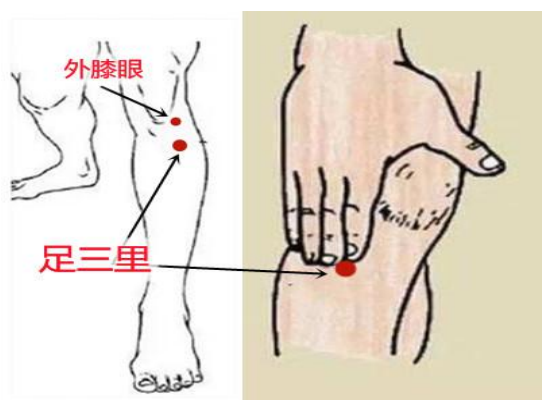
8. 气海：位于下腹部，前正中线上，脐下 1.5 寸处。



9. 关元：位于下腹部，前正中线上，脐下 3 寸处。

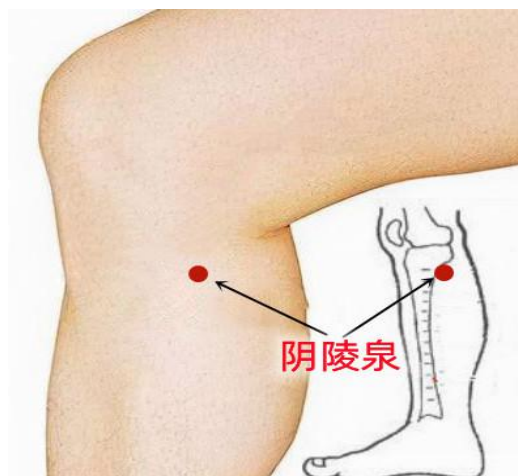


10. 足三里：位于外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴外一横指，也可以用简易取穴法：用自己的手取同侧的穴位，拇、食指撑开成直角，拇指置于髌骨上缘取右侧足三里，五指朝下紧贴于膝外侧，食指中指间对应的位置即为足三里。



11. 阴陵泉：位于胫骨内侧髁下方凹陷处。取穴时采取屈膝或仰卧位，用拇指沿胫骨内侧由下往上推，至拇指抵膝关节下

方在胫骨向内上弯曲处可触及一凹陷处即是。



12. 三阴交：位于小腿内侧，踝关节上三寸。

13. 太溪：位于小腿内侧，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

