

# 感染新冠居家,如何用中医药干预? 国家中医药管理局“开药方”

## 一、治疗方案

### (一)成人治疗方案

1. 症见发热、恶风寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、或鼻塞流涕、或咳嗽者,宜服用具有疏风解表功效的中成药,如疏风解毒胶囊(颗粒)、荆防败毒颗粒、清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊(颗粒)、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸(颗粒)、四季感冒片、感冒疏风胶囊(片、颗粒)等。

2. 症见咽痛明显,发热、肌肉酸痛、乏力、或咳嗽者,宜服用具有疏风清热,化湿解表,清热解毒功效的中成药,如连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、热炎宁合剂、银黄清肺胶囊、连花清咳片、六神丸(胶囊)、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、清咽滴丸、喉咽清颗粒、桑菊感冒片、桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗粒等。

3. 症见咳嗽明显者,宜服用具有宣肺止咳功效的中成药,如急支糖浆、咳速停糖浆、宣肺止咳合剂、通宣理肺丸(颗粒、口服液)、杏苏止咳颗粒、连花清咳片、杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、感冒止咳颗粒等。

4. 症见乏力、伴胃肠不适、如呕吐、腹泻者,宜服用具有化湿解表功效的中成药,如藿香正气胶囊(丸、水、口服液)等。伴便秘便干者,可服用防风通圣丸(颗粒)。

5. 症见鼻塞流涕明显者,宜服用具有解表通窍功效的中成药,如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等。

### (二)儿童治疗方案

1. 症见恶寒发热、肌肉酸痛者,可用小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液等。

2. 症见发热、咽干咽痛、咳嗽者,可用金振口服液、儿童清肺口服液、小儿消积止咳口服液、减味小儿化痰散等。

3. 症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者,可用健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒等。

4. 症见咽痛明显者,可用小儿清咽颗粒、开喉剑喷雾剂(儿童型)等。

5. 症见咳嗽明显者,可用清宣止咳颗粒、小儿止咳糖浆、小儿清肺止咳片等。

6. 症见乏力、纳食不香者,可用醒脾养儿颗粒等。

考虑儿童体质特殊,病情变化迅速,宜在医生指导下服用,出现病情变化的,需及时就医。

(三)特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下服用。各地医疗机构可利用“互联网+医疗”,开展居家健康指导、健康宣教、用药咨询等服务,指导群众合理使用中医药。

注意:上述中成药选择其中一种,按照说明书剂量服用,一般3~5日或症状消失即停止用药,如症状无缓解或加重,请及时到正规医疗机构就诊。

## 二、预防方案

### (一)药物干预

1. 代茶饮:生黄芪9克,金银花5克,广藿香3克。每日1剂,开水泡服,代茶频频饮服。适宜普通人群的预防服用。

2. 玉屏风颗粒:每次5克,每日3次。适宜容易体虚感冒、自汗恶风者预防服用。

### (二)中医非药物疗法干预

1. 功法锻炼:太极拳、八段锦等。

### 2. 穴位按摩

(1)按揉合谷穴  
位置:合谷穴位于虎口,第一、二掌骨间,第二掌骨桡侧中点。

操作方法:采用拇指按揉法在穴位上操作,右手拇指按揉左手合谷,左手拇指按揉右手合谷。揉动的过程中,以自己感到酸胀为度,带动皮下组织运动,拇指和皮肤之间不能有摩擦。在两侧合谷穴上按揉持续时间各约3~5分钟,每天早晚各做1次。

### (2)揉擦迎香穴

位置:迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。

操作方法:采用擦法操作,左手擦左侧,右手擦右侧。先擦热双手,握空拳,以两手指指间关节背侧,紧贴于鼻梁两侧,上下摩擦;或以中指指腹上下摩擦。上、下一次为一拍,可做4个八拍或以发热为度。每天早晚各做1次。

### (3)按揉风池穴

位置:风池穴位于后枕部,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

操作方法:采用拇指按揉法操作。双手放在头部两侧,掌心对着耳朵,双手拇指分别按在两侧的风池穴上。揉动的过程中,以自己感到酸胀为度,带动皮下组织运动,手指和皮肤之间不能有摩擦。

### 3. 饮食有节

每日三餐规律进食,饮食宜清淡易消化,食物多样,保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量,多饮水。如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用食品辅助治疗,如萝卜、山药、薏米、藿香、菊花、荷叶、丝瓜、冬瓜等。

药膳,如银耳雪梨百合羹。银耳、雪梨、百合、冰糖,银耳用温水泡20分钟,将泡好的银耳去根,撕成小块。雪梨去皮核,切成小块。百合掰成小块。将所有原料放入锅内,加入适量的水,烧开后调成小火炖煮20分钟,待锅内汤品炖制稍微粘稠,

开大火加入适量冰糖,待冰糖融化后出锅,温食、凉食均可。每周三次。

### 4. 起居有常

作息规律,夜卧早起,保障充分睡眠。顺应气候变化,及时调整衣物和室内温度,注意防寒保暖和节气保健。应避免到人群聚集场所。

### 5. 劳逸有度

运动和休息适度,可适当运用中医功法锻炼,或根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。

### 6. 情志畅达

应保持愉快心情,切勿发怒,顺应自然规律,不厌长日,精神外向,对外界事物保持浓厚的兴趣,使气机宣畅,通泄自如。

## 三、康复方案

### (一)中成药康复

1. 症见气短、多汗、胸闷、心悸、干咳者,宜服用具有补肺益肾功效的中成药,如生脉饮、金水宝胶囊、蛤蚧定喘胶囊等。

2. 症见乏力、纳差、腹胀、便秘者,宜服用具有健脾和胃功效的中成药,如补中益气丸、参芪口服液、潞党参口服液、香砂六君丸等。

3. 症见失眠、焦虑、抑郁者,宜服用具有养心安神功效的中成药,如加味逍遥丸、百乐眠、疏肝解郁胶囊等。

### (二)中医非药物疗法康复

### 1. 艾灸疗法

常用选穴:大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里、孔最、肾俞等。

方法:大椎、肺俞与膈俞(或中脘与上脘):用温灸盒灸30分钟;足三里或孔最或肾俞:清艾条温和灸每穴15分钟。频次:每日1次。选用艾灸疗法时,一般隔2天施灸1次,每穴灸10~15分钟,持续2周;症状明显可交替选用不同穴位每天施灸,5次后休息1~2天,然后继续施灸5次。10次为1个疗程。

### 2. 经穴推拿

(1)穴位按摩:太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大肠俞、列缺、中腕、足三里等,咳嗽、咽痒、干咳者,可加少商、尺泽等。

方法:以大拇指放置于穴位上,拇指指腹触摸皮肤并稍加按压,小幅度的环转按揉穴位,以产生酸胀温热感为佳,每次1~3分钟。

(2)经络推拿:手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、任脉、督脉等。

方法:取坐位或卧位,均匀呼吸。用一手手掌大鱼际沿经络循行方向紧贴皮肤施力作直线往返快速摩擦,可两手掌交替进行,100~120次/分钟(每手摩擦50~60次/分钟),每条经络摩擦1分钟为宜。

### 3. 耳穴压豆

常用耳穴:支气管、肺、肾、内分泌、神门、枕、脾、胃、大肠、交感等。

方法:耳穴压豆是将贴有王不留行籽的耳豆贴敷于相应耳穴并稍加压力,以穴位产生酸麻重胀感或发热为度。贴敷后每天自行按压数次,每次3~4分钟。每次贴压后保留1~2天,取下后让耳穴部位放松一晚,次日再以同样方法贴敷,一般5~6次为1个疗程。

### 4. 拔罐

背腧穴为主,如肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、大椎等。

作用:拔罐是简便的中医康复手段,在调节亚健康状态、治疗多种疾病方面有较好效果。

注意事项:拔火罐应注意防止烫伤及引燃易燃物,留罐时间不宜太长,拔罐时如出现四肢发冷、恶心呕吐、心悸、面色苍白、冷汗、头晕等应立即停止,并让患者平卧休息。

### 5. 其他方法

可使用八段锦、太极拳等中医传统功法适当锻炼。

(来源:国家中医药管理局)

## 冠心病药蜜疗法

冠心病是中老年人的常见病,本病属中医“胸痹”范畴。其病因多为思虑过度,劳伤心脾,饮食不节,痰饮内生,情志不畅,肝郁阴伤,年老肾气日虚等所致心阳不振,痰浊内阻。因此,冠心病的饮食防治原则是扶正祛邪,标本兼治,涤痰逐瘀,活血通络,补益气血。下面介绍几则冠心病的药蜜疗法,供患者选用。

**银菊楂蜜茶:**金银花、菊花、山楂、蜂蜜各15克,洗净,放入砂锅中,加水煎汤,去渣取汁,调入蜂蜜即成。代茶频饮。具有清热解毒、活血化瘀之功效。适用于冠心病伴有高血脂症、高血压病者。

**丹参蜂蜜饮:**丹参30克,蜂蜜15克。将丹参加水500克,文火煎至250克,去渣留汁,兑入蜂蜜调匀。每日早晚2次代茶饮。具有活血化瘀、强心养心之功效。适用于血瘀型冠心病。

**金橘萝卜蜜饮:**金橘5个,白萝卜1个,蜂蜜适量。将金橘

洗净去核,捣烂。萝卜洗净,切丝榨汁。将金橘泥、萝卜汁混匀,放入蜂蜜调匀。食用时,用开水调匀即成。每日早晚2次分服。具有化痰行气的功效。适用于痰浊型冠心病心绞痛。

**紫茄粉蜜:**紫茄粉10克,蜂蜜30克。紫茄若干,用清水洗净,切成片,晒干或烘干,研成细粉,瓶装,密封备用。每次取紫茄粉10克,放在茶杯中,用沸水冲泡,加盖闷10分钟,然后调入蜂蜜,拌匀即成。每日早晚2次分服。具有清热解毒、活血降压之功效。适用于高血压病、冠心病等。

**楂枣莲子蜜粥:**山楂10克,莲子30克,大米、粟米各50克,大枣15枚,分别洗净,加蜂蜜适量。山楂、大枣、莲子、大米、粟

米一同入锅,加水适量,武火煮开,改文火煮成粥,加蜂蜜调匀。晚餐食用,每日1次。具有降脂化瘀,养心护脑之功效。适用于气虚兼血瘀型冠心病,对伴有高血脂症、脑梗死患者尤为适宜。

**益母草汁蜜粥:**益母草汁10克,藕汁40克,生姜汁2克,生地黄汁40克,蜂蜜10克,大米100克。将大米淘洗干净,放入锅中,加适量的水煮粥,待米熟时,加入益母草汁、藕汁、生姜汁、生地黄汁及蜂蜜,煮成稀粥。每日1剂,分早晚2次服用。具有养血滋阴、活血化瘀之功效。适用于冠心病伴有高血脂症、高血压病者。

**蜜饯山楂:**生山楂500克,蜂蜜250克。将生山楂洗净,除

去果柄、果核,放在锅内,加适量清水,煮至七成熟,水将耗干时加入蜂蜜,再用文火熬至熟透,收汁即成。放凉后装瓶,备用。每日当点心食用。具有活血化瘀,消食开胃之功效。适用于血瘀型冠心病。

**莲子核桃蜜羹:**莲子250克,核桃仁100克,黑芝麻、冰糖各120克,女贞子、生地黄各50克,黄酒4匙,蜂蜜120克。将女贞子、生地黄洗净,一同入锅,加水煎煮,去渣留汁。莲子、核桃仁用温水浸泡1小时,煮开后改文火煮40分钟,将药汁加入,继续煎煮30分钟,将冰糖、蜂蜜倒入锅内,加黄酒,煎煮15分钟,而后加入黑芝麻,不停搅拌,以防糊底,再煎煮15分钟离火,冷却。佐餐食用。具有活血降压,护



心益脑之功效。适用于心脾两虚型冠心病。

**山楂桃仁蜜饮:**鲜山楂1000克,桃仁60克(打碎),蜂蜜250克。将山楂、桃仁水煎2次,去渣取汁,加入蜂蜜,上锅水蒸1小时冷却后备用。每次1汤匙,每日服2次。具有活血化瘀、消食润肠、降脂降压之功效。适用于各型冠心病。(鲁莱光)