

# 南阳市中医药学会文件

宛中会〔2023〕1号

## 关于公布南阳市新冠病毒感染 中医药预防方案的通知

各县（市、区）中医药发展局（卫生健康委、卫生管理中心、社会事业局），县区各医疗单位、市直各医疗卫生单位：

为充分发挥中医药在新冠病毒感染预防中的作用，积极开展中医药预防有关工作，近日，在市中医药发展局指导下，学会组织市新冠病毒感染中医药防治专家组，参照近期防治经验，结合我市地理、气候等特点，拟定了《南阳市新冠病毒感染中医药预防方案》，现予以公布，请各单位指导群众参考使用。



# 南阳市新冠病毒感染中医药预防方案

(供参考)

新冠病毒感染属于中医“疫病”，结合南阳地域特点和本次疫病流行特点，制定新冠病毒感染中医药预防方案，作为疫病流行期间预防及康复后应用，必要时请在专业人员指导下应用。

## 一、基础预防

### 1. 避其毒气

勤洗手，戴口罩，少集聚，多通风。

### 2. 饮食有节

合理膳食，营养均衡，忌暴饮暴食及过食寒凉；可食用药食同源的食物，如生姜、萝卜、洋葱、黑木耳、山药、苡米、当归、羊肉等。

### 3. 起居有常

顺应节气，避风防寒，适度运动，冬季宜早卧晚起，居处保持适宜温度。

### 4. 精神内守

精神愉快，知足而乐，避免恐慌，从容平和。

### 5. 穴位保健

对足三里、中脘、关元等穴位按摩、施灸，可以增强人体的正气，达到预防保健作用。

## 二、预防参考方药（不作为临床治疗使用）

正常人群存在体质偏颇，一般口渴喜饮、口干口苦、咽干咽痛、大便偏干、小便偏黄的人，多属于偏热体质；喜暖恶寒、手脚怕冷、大便稀溏、小便清长的人，多为偏寒体质；一般体胖面油、易疲汗多、多卧少动、大便粘滞的人，多为偏湿体质。

**注意事项：**以下推荐方药不建议孕妇服用，中成药请严格按照说明书并在医生指导下服用。三岁以上儿童参考成人方，减量服用。

### 1. 偏热体质

#### （1）煎服方：

桑叶 9g    玄参 10g    桔梗 6g    山豆根 6g  
槟榔 6g    天花粉 15g    炒麦芽 20g    甜叶菊 2g  
生甘草 10g

作用：清瘟解毒    滋阴润燥

煎服方法：日一剂，水煎 30 分钟，取药液 450ml，分三次口服，连续服用 3-5 天。

#### （2）中成药推荐：

九味清瘟饮颗粒或九味清瘟饮口服液。

#### （3）茶饮方：

桑叶 3g    玄参 3g    桔梗 2g    山豆根 2g  
槟榔 2g    天花粉 5g    炒麦芽 7g    甜叶菊 1g

生甘草 3g

服用方法：以养生壶煮八成熟，当茶饮用。

## 2. 偏寒体质

(1) 煎服方：

炙甘草 12g 干姜 6g

作用：益气和中 温养脾胃

煎服方法：日一剂，水煎 30 分钟，取药液 450ml，  
分三次口服，连续服用 3-5 天。

(2) 推荐中成药：

理中丸。

(3) 茶饮方：炙甘草 6g 干姜 3g

服用方法：以养生壶煮八成熟，当茶饮用。

## 3. 偏湿体质

(1) 煎服方：

藿香 9g 厚朴 6g 姜半夏 6g 茯苓 9g

炒薏仁 12g 白蔻仁 6g 泽泻 9g 猪苓 9g

淡豆豉 6g 通草 3g

作用：调理三焦 运脾化湿

煎服方法：日一剂，水煎 30 分钟，取药液 450ml，  
分三次口服，连续服用 3-5 天。

(2) 中成药推荐：

藿香正气胶囊。

(3) 茶饮方：赤小豆 30g 薏苡仁 30g 绿豆 30g 陈皮 10g

服用方法：以养生壶煮八成熟，当茶饮用。

### 三、3 岁以下儿童预防方案

#### 1. 偏虚寒体质

主要表现为面色偏白、偏黄、少光泽，平素易汗出、食欲欠佳、睡眠露睛，舌质淡，舌苔薄或少。有过敏性鼻炎、过敏性咳嗽病史者。

(1) 煎服方（亦可代茶饮）：

桂枝 6g      白芍 6g      生姜 6g      大枣 6g  
炙甘草 4g    细辛 1g      五味子 3g    黄芪 5g

作用：调和营卫，固护肺脾

煎服方法：3 剂药一起熬，先浸泡 30 分钟，以水约 700ml，武火烧开，文火继煎 30 分钟，熬取药液约 300ml，分三天口服，每天 100ml，再分 3 次温服。3 天 1 疗程。

(3) 中成药推荐：

玉屏风散。

#### 2. 偏阳热体质

主要表现为口臭、便干、睡眠翻腾，夜啼、夜惊、易哭闹，舌质红，舌苔厚。

(1) 煎服方：

陈皮 6g      连翘 6g      茯苓 6g      焦山楂 9g

鸡内金 6g 炒麦芽 6g 枳实 6g 钩藤 6g

作用：消积导滞，清热定惊

煎服方法：3剂药一起熬，先浸泡30分钟，以水约700ml，武火烧开，文火继煎30分钟，熬取药液约300ml，分三天口服，每天100ml，再分3次温服。3天1疗程。

(2) 中成药推荐：

保和颗粒，太子金颗粒

(3) 茶饮方（1日用量）：

焦山楂 6g 鸡内金 9g 怀山药 15g

服用方法：保温杯泡3小时以上服用。

**注意事项：**以上两个体质类型，适用于1-3岁儿童，1岁以下用量在医生指导下服用。三岁以上儿童可参考成人方案，或结合此法。

#### 四、中医药非药物治疗

##### 1. 艾烟熏法

作用：消毒杀菌、祛邪避秽。

方法：艾条（最好是3:1以上）一根或艾叶点燃艾熏，艾熏时应室内无人，一般艾熏15-30分钟，适当密闭15分钟，然后再开窗通风半小时。建议隔天一次。

**2. 空气净化方：**艾叶 15g 苍术 15g 石菖蒲 15g 贯众 15g

使用方法：加水1000ml，小火慢煮30分钟，浓缩药液150ml。使用时在室内进行，将熏蒸方药液加入空气加湿器

中，通电熏蒸或者在锅中持续蒸煮挥发，每周 3 次。

### 3. 偏热体质：

(1) 刮痧：手足太阴经肘膝关节下循行路线，从上至下刮痧板刮拭，以皮肤红晕为度，疏通手足太阴经经气。

(2) 拔罐：大椎，风门，肺俞，脾俞，一周一到二次。

(3) 针刺：尺泽，太渊，阴陵泉，足三里，太白，一周一到二次。（需由专业医师操作）

### 4. 偏寒体质：

(1) 艾灸：中脘，神阙，关元，足三里，类似四逆汤方义，温补脾肾阳气。艾条悬灸或者艾灸盒灸都可以，建议每个穴位灸 10-15 分钟，每周灸 3-5 次为好，可连续灸 2 周。

(2) 针刺：合谷，足三里，中脘，复溜。补气养阴健脾胃。（需由专业医师操作）

**注意事项：** 艾灸时间白天为宜，不要在饭前空腹时及饭后立即艾灸，在艾灸前后，可喝一杯温开水，有利于艾灸后排毒。艾灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡。孕妇慎灸，尤其腰骶部和小腹部禁灸。因为艾绒易燃，防止落火点燃衣物或床单，因此灸时一定要注意防止落火。