

开封市卫生健康委员会

汴卫中医便函〔2022〕45号

开封市卫生健康委员会 关于印发《开封市暑湿季节新冠肺炎预防 参考方案(2022年版)》的通知

各县区卫健委、市直及驻汴各医疗卫生单位：

近日，我市发现部分新冠肺炎无症状感染者，为更好配合疫情防控，发挥中医药防治优势，我委组织中医专家对2021年8月初发布的暑湿季方案，结合当下实际进行了修订，供各单位参考应用。



开封市暑湿季节新冠肺炎预防参考方案 (2022年版)

在中医“未病先防、既病防变、瘥后防复”之独特的“治未病”思想和“全程防控”理念的指导下，对加强新冠肺炎防控具有重要指导意义。当前时值长夏时节，暑湿当令，易酿成“浊毒”、“疫邪”等，加之暑邪易耗气伤阴致体质虚弱，为病邪疫毒的蔓延提供了可乘之机。为使防控方案针对性更强，效果更好，经开封市新冠肺炎中医药防治专家组研讨，制定了本方案。

一、未病先防，远离疫毒

坚持常态化疫情防控措施。加强自身防护，坚持科学佩戴口罩有防护作用的口罩、勤洗手、常通风、不聚集，保持安全社交距离，养成良好卫生习惯和生活方式；保证食品卫生：食物要煮熟煮透，生熟分开，餐具须清洁并消毒后使用，进食前要洗手；不吃腐败变质的食物；不吃淹死、病死的禽畜、水产品。保持生活、居住环境通风干燥；如非必要，不要前往中、高风险地区；尽早接种新冠病毒疫苗。

二、舒畅情志，调和气血

七情内伤是多种疾病的病因病机。面对新一轮疫情，人们易出现恐慌、焦虑常导致气机失于条达，升降无序，百病由生，正所谓“百病皆生于气”、“心和志达，百病不生；一有怫郁，百病生也。”故情志可以影响脏腑气血的运行进而影响人体的健康状态。大量研究实验表明，长期情绪压抑，

是疾病发生的重要危险因素。中医的情志护理能够调动机体的正气，增强机体抗邪能力，因此要做到保持心情舒畅，不信谣，不传谣，避免恐慌，保持自我心理平衡，改善或消除不良情绪对身体的影响。

三、劳逸结合，固护正气

中医自古就有“过劳伤气”和“五劳七伤”之说，但进行适度的运动锻炼，可维护正气，达到“正气存内，邪不可干”的目的。运动可以调节气机，使气机条畅，阳气得以生发，全身气血运行通畅，经络畅通，保持身体的健康。中医传统运动作为一种心身同调的锻炼方式，如五禽戏、八段锦、太极拳等是古代运动养生的主要形式。现代临床研究也证明，将传统运动养生保健方法应用于疾病的防治中具有可行性：八段锦联合放松功可发挥调整脏腑功能，畅通气机，疏通经络的效果，其放松心情的作用有利于人的不良情绪改善，进而达到调节免疫的功能；太极拳属于有氧运动，其形式主要特点是讲求“意识、调息、动作”三者密切配合，通过调整脏腑功能、补气益血、调畅气机、疏通经络等方面起到对疾病的防治作用。

四、合理膳食、和胃强体

中医认为，脾居中焦，主运化水谷精微，乃后天之本，脾胃功能的好坏决定营养物质的吸收情况及吸收的效用，注重保护机体脾胃之气也成为预防疾病原则之一。根据机体的寒热虚实、药食的性质，进行药食性味辨证，注意药食宜忌，注重饮食搭配，比例平衡。《黄帝内经》中提到若五谷、五

畜、五菜、五果能协调搭配，对人十分有益。《饮膳正要》主张少食多餐，不能饮食无度，饮食既不能过饥，也不能过饱，这是饮食有节，食物结构平衡的体现。“长夏多湿”，食物容易腐变，加之居住潮湿住所、贪凉饮食等，很容易伤脾胃，导致湿郁、湿邪侵袭胃肠。因此，养好脾胃，具体要做到三宜三忌：

宜清淡：适当食用如鲜藕、绿豆、冬瓜、西瓜、竹笋、荸荠、苋菜、冬瓜、白菜、莲子、芡实、薏苡仁、赤小豆等清淡利湿的食物。

宜芳香：适当食用如香菜、茼蒿、荆芥、花椒、八角、胡椒等芳香化湿的食材；

宜适度：少食多餐，每餐七八分饱，适当加餐，适当饮水。

饮食三忌：忌暴饮暴食；忌肥甘厚味；忌辛辣酗酒。避免加重胃肠负担造成抵抗力下降。

五、内外结合，多途预防

《理瀹骈文》中指出：“外治之理即内治之理，外治之药亦即内治之药，所异者法耳。”结合既往防治新冠肺炎的有效经验，恒持中医治未病理念和外治理论，坚持局部与整体并重，内治与外治结合，提出以下预防措施：

（一）内服法

1. 成人预防方：“暑季扶正化浊防感方”

功效：扶正防感，祛暑化湿，降浊解毒

药物组成：生黄芪 12g、北防风 3g、炒白术 6g、藿香叶 10g、佩兰叶 10g、生薏仁 15g、金银花 6g、广陈皮 6g、细

芦根 15g，淡竹叶 6g、生甘草 6g。（以上中药在专业医师指导下服用）。

煎服方法：上药用冷水浸泡 30 分钟后，煮沸后改为小火继续煮 5 分钟，连续熬 2 次，将 2 次所熬药液混均匀约 400ml，每次 200ml，一日 2 次，一日一剂，连续服用 7 天。

适应人群：暑湿季节新冠肺炎的预防及疫区密切接触者、预防工作者、防疫前线指挥者、管理者、核酸采样工作人员等。

2. 儿童预防方：“暑季和中化浊防感方”

功效：扶正防感，化浊和中

药物组成：生黄芪 6~9g、炒白术 3~6g、藿香叶 3~6g、生薏仁 10~15g、广陈皮 3~6g、芦根 6~10g、鸡内金 6~10g、淡竹叶 3~6g、生甘草 3g。（以上中药在专业医师指导下服用）。

煎服方法：上药用冷水浸泡 30 分钟后，煮沸后改为小火继续煮 5 分钟，连续熬 2 次，将 2 次所熬药液混均匀约 200ml，一日一剂，3~7 岁每次 50ml，8~15 岁每次 100ml，每日 2 次，连续服用 7 天。

（二）外用法

1. 佩戴香囊：以芳香化浊药物打粉，装香囊佩戴，有辟秽化浊作用。

方药如下：藿香梗 10g、佩兰叶 10g、公丁香 6g、荷叶 10g、艾叶 10g、炒苍术 10g、石菖蒲 10g、草果仁 6g、高良姜 6g。

亦可将上述外用方药物少量，制作熏香，焚香驱邪。

2. 艾灸或按摩：艾灸或按摩关元、神阙、足三里等穴位，以扶正补虚，增强人体的正气，达到防病祛疾的目的。

六、及时就医，既病防变

如发现自己或他人出现发热、咳嗽、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等主要症状，应立即到医院发热门诊诊治，以免延误病情，造成疾病传播蔓延。其次是遵听医嘱，配合传染病隔离。