

河南省中医药学会

河南省中医药学会呼吸病专业委员会

新冠肺炎中医药防治方案

2022年12月09日

根据疫情的变化,为做好新型冠状病毒肺炎防治工作,充分发挥中医药应对新型冠状病毒肺炎的作用,有效地开展防治工作,保障人民群众健康,结合地域、气候、季节和人群特点,制定《新型冠状病毒肺炎中医药防治方案》。

根据新冠肺炎防控的特点,推荐防治方案分为预防和治疗、康复三大类,其中,预防方案主要适用于易感人群、高危人群、隔离人群;治疗方案主要适用于无症状感染和初期、普通患者;康复方案主要适用于新冠肺炎后期恢复患者。同时,提出了非药物的防治方法。

一、推荐中医药处方

(一) 预防处方-益肺宁方

【药物组成】人参 3g, 紫苏叶 12g, 蒲公英 15g, 金银花 12g, 广藿香 12g, 白芷 6g, 橘红 3g, 生姜 3g。

【用法用量】每天 1 付, 分 2 遍水煎, 每遍煎留的药汁约 150 毫升, 将两遍煎留的药汁兑一起, 分 2-3 次温服。连服 6 天为一疗程。疫情期间, 每 1 个月服用一疗程。

（二）治疗处方

1. 无症状处方-益肺舒方

【药物组成】人参 6g，金银花 30g，蒲公英 30g，香薷 30g，藿香 12g，白扁豆（或花）30g，白芷 9g，苏叶 15g，薏苡仁 30g，丁香 9g，干姜 9g。

【用法用量】每天 1 付，分 2 遍水煎，每遍煎留的药汁约 150 毫升，将两遍煎留的药汁兑一起，分 2-3 次温服。连服 6 天为一疗程。可根据病情连服二个疗程。期间辨证论治加减应用。

2. 初期、普通处方-益肺安方

【药物组成】葛根 30g，麻黄 9g，桂枝 15g，柴胡 15g，黄芩 15g，芍药 9g，清半夏 10g，杏仁 9g，石膏 30g，知母 9g，党参 30g，甘草 3g，生姜 6g，大枣 6g，粳米 6g。

【酌情加味】藿香 15g，白芷 10g，苏叶 15g，荆芥 15g，牛蒡子 15g，羌活 15g，独活 15g，藁本 15g 等。

【用法用量】每天 1 付，分 2 遍水煎，每遍煎留的药汁约 150 毫升，将两遍煎留的药汁兑一起，分 2-3 次温服。连服 3 天为一疗程。可根据病情连服二个疗程。期间辨证论治加减应用。

（三）康复处方-益肺康方

【药物组成】红参 15g，黄芪 30g，苍术 30g，藿香 15g，丁香 12g，白芷 15g，紫草 15g，黄芩 30g，连翘 30g，干姜 9g。

【用法用量】每天 1 付，分 2 遍水煎，每遍煎留的药汁约 150 毫升，将两遍煎留的药汁兑一起，分 2-3 次温服。连服 7 天为一疗程。可根据病情连服二个疗程。期间辨证论治加减应用。

二、推荐中成药

（一）发热

1. 伴有咽痛，鼻流黄涕，舌苔偏黄者

推荐中成药：清肺排毒颗粒，宣肺败毒颗粒，连花清瘟颗粒（胶囊），疏风解毒胶囊，金花清感颗粒，双黄连口服液，小柴胡颗粒，柴胡口服液，风热感冒颗粒，银黄颗粒。

2. 伴有鼻流清涕，舌苔偏白者

推荐中成药：荆防败毒颗粒，风寒感冒颗粒，九味羌活颗粒，感冒疏风颗粒。

3. 伴有食欲不佳，恶心，呕吐者

推荐中成药：藿香正气水（胶囊、丸、口服液），保和丸，大山楂丸，四磨汤口服液。

（二）咳嗽

1. 伴咽痒，干咳者

推荐中成药：苏黄止咳胶囊，三拗片。

2. 伴咯痰偏黄，舌苔偏黄者

推荐中成药：化湿败毒颗粒，肺力咳合剂，痰热清胶囊，复方鲜竹沥口服液，射麻口服液，橘红丸（颗粒）。

3. 伴咳嗽，痰稀色白、量多或淡黄，舌淡红或偏红，舌苔偏白黄者。

推荐中成药：小青龙颗粒，青石颗粒。

4. 伴咯痰偏白，舌苔偏白者

推荐中成药：通宣理肺丸，二陈丸，半夏化痰丸。

（三）咽干、咽痛

推荐中成药：金蒲橘 VC 泡腾片，蓝芩口服液，蒲地蓝消炎口服液（片），疏风解毒胶囊，六神丸。

（四）心烦易怒、焦虑、精神压力大

推荐中成药：柴胡疏肝散，解郁丸，逍遥丸或丹栀逍遥丸。

特别注意：根据病情和类别我们推荐的中成药品种较多，使大家有更多的选择余地。个人需根据自己的情况选择其中一种或二种，按照说明书剂量服用。一般 3~5 天或症状消失即停止用药，如症状无缓解或加重，请及时到医疗机构就诊。孕妇及哺乳期应在医师指导下选用，有基础病患者应谨慎使用，具体使用剂量与疗程应依照药物说明书或咨询医师。患者也可通过互联网医疗形式，进行健康咨询。

三、中医特色防治方法

（一）揉按穴位

居家可选合谷、风池、迎香、尺泽、足三里等穴位按摩，采用轻旋手法左旋右旋按压，施加一定力量按摩这些穴位，可感到局部酸胀，每天 2-3 次，每次 15-30 分钟。调畅气机，提高机体免疫力。

穴位位置及取穴方法如下：

1. 合谷：在手背，第 1、2 掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。或以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。

2. 风池：位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂平齐。

3. 迎香：在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。

4. 尺泽：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处，微屈肘取穴。找尺泽穴时先将手臂上举，在手臂内侧中央处有粗腱，腱的外侧即是。

5. 足三里：位于小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上。足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。找穴时左腿用右手、右腿用左手以食指第二关节沿胫骨上移，至有突出的斜面骨头阻挡为止，指尖处即为此穴。

（二）中药香囊佩戴预防方

以藿香、佩兰、石菖蒲、艾叶、苍术各1等份，薄荷半份，混合磨成粉末，装入香囊或厚布包，随身携带，有芳香避秽、开窍化浊之功效，注意孕妇禁用。

市售的香囊同样有疗效。

（三）中药空气熏蒸预防方

1. 雾化熏蒸法：藿香 30g，艾叶 30g，白芷 15g，石菖蒲 15g，鱼腥草 30g，薄荷 5g。

用法：上述药物加水煎煮成 1000ml 药液，置于超声雾化器内，关闭门窗熏 30 分钟，1~2 次/天。一般 20~30 平米放置一个超声雾化消毒器，熏蒸完毕后可开窗通风。

2. 艾草熏雾法：艾叶 30g 或艾绒 20g 或艾条 1 支。

用法：在相对封闭的环境中或疫情较为严重的环境中（如宾馆大厅、酒店大堂、家庭等），将艾草置入金属器皿内，加入少许95%酒精使其浸湿，点燃烟熏，但应注意勿产生明火。熏雾时间为30~60分钟。注意事项：烟雾熏烧过程中注意防火。

四、中医传统功法

新冠肺炎流行期间，普通人群均可以应用中医传统功法进行体育锻炼，提高机体免疫功能，提升人体抗病能力。对于轻型及普通型患者，可采取多种功法；重型或危重型患者出院后，根据自身恢复情况选择适当的传统功法。

(一) 八段锦

建议每天 1~2 次，按照个人体质状况，以能承受为宜。

(二) 太极拳

推荐每日 1-2 次，以自身适度为宜。

五、中药膳食指导

总体建议：膳食平衡、食物多样、注重饮水、通利二便，并注重开胃、利肺、安神、通便。

根据食物属性和患者情况，进行分类指导：

1. 畏寒怕冷胃凉等症状，推荐生姜、大葱、大蒜、芫荽等；
2. 咽干口干、心烦等症状，推荐淡竹叶、绿茶、百合、乌梅、青果等；
3. 咳嗽咯痰等症状，推荐杏仁、白果、柑橘、橙子、紫苏等；
4. 食欲不振腹胀等症状，推荐山楂、大麦芽、山药、白扁豆、莱菔子、砂仁等；
5. 便秘者，推荐蜂蜜、香蕉、火龙果、火麻仁等；
6. 失眠者，推荐酸枣仁、淡竹叶、栀子花、柏子仁等。

六、个人防护

每个人都是自己健康的第一责任人，请主动做好个人防护切实履行个人防疫责任，守护好自己和家人的健康。

1. 出门一定戴口罩，只有人烟稀少的地方可以选择不戴。多个口罩同时佩戴并不能增加防护效果，反而增加呼吸的阻力，并可能破坏口罩的密闭性。

2. 袋子里随时备用纸巾、牙签，需要碰触公共场所的情况，用纸巾和牙签代替，用完扔掉在指定处。

3. 咳嗽打喷嚏时，应用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾包好后置于垃圾桶内或采用肘臂遮挡，不应随地吐痰。

4. 为防止接触传播，手接触到污染过的地方，就不要揉眼睛、不要輕易触碰自己的鼻子，嘴巴和脸颊。

5. 到单位或回家之后，第一件事就要洗手，一般可采用简易洗手法，即用流动水冲洗10秒，也可采取“七步洗手法”。另外外出回来后把外套挂在阳台上，吹吹风，同时避免与家里的衣服、物品混放在一起。

6. 注意休息。有临床不适症状时及时就诊。

