

重庆市新冠肺炎中医药防治 推荐方案（试行第四版）

第一部分 中医药预防推荐方案

根据国家卫生健康委、国家中医药管理局《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》《重庆市新型冠状病毒肺炎中医药防治推荐方案（试行第三版）》，专家组认真总结新冠肺炎中医发病病因和病机，结合气候转变规律，调整优化了预防方案，供各医疗机构和有关单位参考使用。

一、成人预防方案

（一）起居、饮食调摄

1. 在做好隔离防护措施的基础上，早睡早起，保持充足的、良好的睡眠；气温昼夜温差较大，注意加减衣被；
2. 饮食宜清淡，切勿暴饮暴食，增加胃肠负担；
3. 居家时可以适度运动，以传统健身方法如八段锦、太极拳等为宜，不要激烈运动，也不要久坐久卧。

（二）预防处方

藿香 9g（后下）、炒白术 9g、防风 6g、山银花 12g（后下）、

南沙参 15g、生黄芪 9g、陈皮 6g、生甘草 3g。

煎服法：加 3 碗水（约 600ml），水开后煎煮 10-15 分钟，得药汁 300ml 左右，分 3 次服，每次约 100ml。建议连续服用 3-5 天，孕妇请在执业中医师指导下使用。

二、儿童预防方案

中医理论认为，儿童“脏腑娇嫩，形气未充”、“肺常不足，脾常虚”，应重视调理肺脾，扶助正气，祛浊避秽为预防原则。28 天~3 岁的婴幼儿推荐使用保健推拿及香囊 2 种预防方式；3 岁~14 岁的儿童推荐使用保健推拿、香囊预防及预防处方 3 种预防方式。

（一）起居、饮食调摄

1. 居家日常防护

加强房间通风，保证每个房间每日至少开窗通风 2 次，每次 30 分钟到 1 小时。敦促或帮助婴幼儿、儿童勤洗手，勤洗脸，不乱摸。与 3 岁以下婴幼儿近距离接触应该主动戴口罩，不亲吻孩子，不对孩子呼气、喘气，不和孩子入嘴同一食物，不和孩子共用餐具、饮具，不用嘴巴吹气的方式让食物变冷再喂食。选择合适的身体锻炼方式，可多安排一些亲子游戏，促进身心健康，按时休息，确保睡眠充足，提高免疫力。

2. 饮食

保证营养充足，适当进食高蛋白食物、新鲜洁净的蔬菜水果；

不偏食不挑食，荤素搭配得当，不吃野生动物，应以清淡易消化为主，不宜油腻大鱼大肉；婴幼儿吃奶应注意少量多餐，避免消化不良。

保持室内多通风；勤洗手，多喝水；做到起居有常，饮食有节，心情愉悦，营养均衡，荤素搭配，适当增加谷物及时令蔬菜。

（二）保健推拿

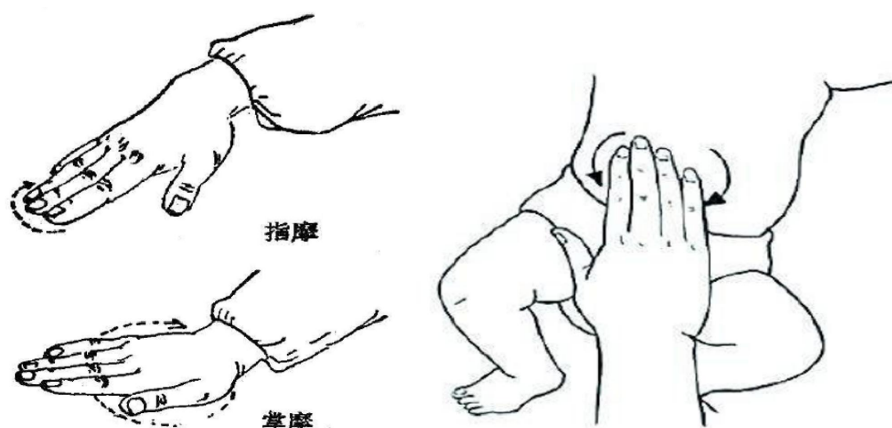
1. 摩腹

定位：整个腹部

操作：如图所示，取仰卧位，用掌或四指摩腹部，为摩腹。手法轻柔，轻微用力，每次以肚脐为中心顺时针摩 30 次，逆时针摩 30 次，每次约 3-5 分钟，一天两次，早晚各一次，餐后 1 小时内不宜操作。

2. 捏脊

定位：从长强穴到大椎穴。



操作：如图所示，取俯卧位，沿脊柱两旁，由下至上连续地挟提皮肤，边提捏，边向前推进，每次 5-7 遍，第三遍之后可以捏三提一，即每捏三下将脊柱皮肤提一下，捏之前先在背部轻轻按摩放松之后再进行操作，手法以孩子耐受度为宜。



(三) 香囊预防

艾叶 8g、丁香 1.5g、肉桂 2g、藿香 4g、苍术 4g、石菖蒲 4g。

使用方法：上述药物按剂量混合后研磨成粉末，装入一个布袋做成香囊，一个香囊可以使用一周。过敏体质须在中医师指导下佩戴。

(四) 预防处方

藿香 4.5g (后下)、金银花 6g、荆芥 6g、白扁豆 6g、南沙参 9g、山药 6g、陈皮 3g、生甘草 2g。

煎煮：每剂药物加水约 200ml，水开后煎煮 10-15 分钟，取

药汁 100ml 左右。可酌加冰糖调味。用量：7-14 岁，一日两次，每次约 50ml；3-6 岁，一日两次，每次约 25ml。建议连续服用 5-7 天，可以适当延长。该预防处方建议在儿科中医师指导下使用。

第二部分 中医药治疗推荐方案

新型冠状病毒肺炎，中医将其归属于“疫病”范畴。病因为感受疫疠之气，基本病机特点为湿、热、浊、瘀，主要病位在肺，可累及脾胃以及其他脏腑。此次流行大多数患者没有临床症状，部分患者早期有咳嗽、咽痛、发热、乏力、腹泻等症状，极少出现重症及危重症表现。治疗上应当结合当前“疫病”新发特点，早期注重透邪解表、化湿解毒，中后期加强扶正祛邪、促进转阴的原则，最大程度发挥中医药病、症、证结合的优势，尽快控制疾病进程。

根据国家卫生健康委、国家中医药管理局《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》《重庆市新型冠状病毒肺炎中医药防治推荐方案（试行第三版）》以及重庆地区前期诊疗经验，专家组调整优化了部分治疗方案，制定本方案。此次方案根据实际情况简化了中医证型分类，省略了重型及危重型证治，供各医疗机构参考使用。

一、成人无症状感染者

临床无特殊症状，病毒核酸定量 CT 值偏低（或 CT 值上升

缓慢)，可见舌苔白厚腻，边有齿痕者。

治法：扶正透邪，理气除湿

推荐处方：柴苓汤加减

基本方药：桂枝 9g、茯苓 15g、泽泻 9g、姜半夏 9g、白术 9g、北柴胡 15g、大枣 6g、生姜 6g、黄芩 9g、太子参 15g、广藿香 6g、麸炒枳壳 9g、羌活 9g、防风 6g、连翘 15g、蝉蜕 6g、桔梗 9g、薏苡仁 18g、僵蚕 6g。

本方可用于轻型及普通型患者症状消失后，用于长阳患者可适当加大太子参用量，服药期间应忌食白萝卜。也可用院内制剂柴胡甘露合剂（用法用量：口服，一次 15-30ml，一日 3 次）。

二、轻型及普通型

（一）邪犯肺卫

临床表现：以发热为主（体温 38℃以上），可伴咳嗽，咽痛，大便正常或不畅或便溏，舌红，苔黄，脉浮数。

治法：宣肺透邪，清热除湿

推荐处方：麻杏石甘汤合柴葛解肌汤加减

基本方药：生麻黄 6g、石膏 18g（先煎）、生甘草 6g、杏仁 9g、柴胡 15g、黄芩 9g、金银花 9g、连翘 9g、桔梗 9g、芦根 30g、葛根 15g、蝉蜕 9g、羌活 6g。

临床可随证加减，也可用院内制剂麻杏解毒合剂（用法用量：口服，一次 15-30ml，一日 3 次）或《新冠病毒肺炎诊疗方案方案（试行第九版）》推荐的连花清瘟胶囊。

（二）邪袭肺胃

临床表现：无发热或低热（体温低于 38℃），可伴见咳嗽，咽痛，亦可见乏力、胸闷、腹泻等症状，舌质淡，苔黄腻或白厚，脉弦滑。

治法：芳香透邪，理气和中

推荐处方：藿朴夏苓汤合桑杏汤加减

基本方药：藿香 9g、佩兰 9g、桑叶 18g、连翘 12 g、杏仁 9g、桔梗 12g、枳壳 9g、陈皮 6g、厚朴 6g、荆芥 9g、生甘草 6g、芦根 15g、僵蚕 6g、蝉蜕 6g、枇杷叶 9g、浙贝母 9g。

临床可随证加减；胃肠症状为主可用院内制剂藿朴透邪合剂（用法用量：口服，一次 15-30ml，一日 3 次），也可用《新冠病毒肺炎诊疗方案方案（试行第九版）》推荐的藿香正气口服液；咳嗽症状为主可用《新冠病毒肺炎诊疗方案方案（试行第九版）》推荐的宣肺败毒颗粒，也可用急支糖浆。

三、孕妇及儿童无症状感染者可分别酌情使用成人及儿童预防方治疗。

四、儿童普通型及轻型

（一）邪犯肺卫

临床表现：发热，可伴咳嗽、咽痛、咽痒、大便正常或不畅，舌质红，苔薄黄或薄白，脉浮数。

1. 中药处方

治法：疏风散热 清肺止咳

推荐处方：银翘散合桑杏汤加减

基本方药：金银花 9g、连翘 9g、炒苦杏仁 9g、桑叶 9g、桔梗 6g、蜜枇杷叶 9g、荆芥 9g、蝉蜕 6g、芦根 9g、射干 6g、南沙参 9g、生甘草 3g。

煎服法：每剂药物加水约 150ml，水开后煎煮 10-15 分钟，取药汁 100ml 左右。7-14 岁（包含 7 岁）儿童：一日两次，每次约 50ml；2-6 岁（包含 2 岁）儿童：一日两次，每次约 25ml。

临床可随证加减，中成药可用银翘散颗粒或第九版方案推荐的连花清瘟颗粒。

2. 中药外洗

适用于无法口服中药汤剂或对口服中药汤剂依从性差的患儿给予中药外洗。过敏体质须在专业中医师指导下使用。

治法：清热解毒，辛凉透邪

推荐处方：银翘散合柴胡石膏汤加减

银花 9g、连翘 9g、荆芥 9g、薄荷 6g、牛蒡子 9g、桔梗 9g、芦根 12g、藿香 9g、柴胡 12g、石膏 15g（包煎）、青蒿 9g（后下）、黄芩 9g 生甘草 6g。

煎服法：上方水煎后取适量进行擦浴、泡浴或浴足。7 岁以上一日一剂，7 岁以下两日一剂。

第三部分 出院患者康复期中医药调理推荐方案

部分出院患者核酸检测虽已转阴，但自身抵抗力可能仍处于较低水平，存在乏力、咳嗽、食欲不振、便溏等症状，肺、脾功能有待进一步改善。针对新冠肺炎轻型、普通型患者，在康复期继续采用中药治疗，同时运用中医食疗、传统导引术结合呼吸养生练习、艾灸和穴位贴敷等，可清除余邪、扶助正气，改善患者症状，促进肺功能及脾胃运化功能的恢复，加快出院患者全面康复。

根据国家卫生健康委、国家中医药管理局《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》《重庆市新型冠状病毒肺炎中医药防治推荐方案（试行第三版）》，专家组认真总结出院患者治疗情况，在中医“未病先防，瘥后防复”理论指导下，制定了该方案，供各医疗机构参考使用（危重型和部分重型出院患者建议在当地医疗机构定期复查，可采取中西医结合方式积极干预和调理，其中医药康复调理方案另行制定）。

一、中药及食疗康复

（一）脾肺气虚证

临床表现：气短，倦怠乏力，纳差呕恶，痞满，大便无力，便溏不爽，舌淡胖，苔白或白腻，脉濡。

1. 中药方剂

治法：健脾化湿，和胃益气

推荐处方：黄芪六君子汤加减。

基本方药：炙黄芪 30g、砂仁 6g（后下）、党参 15g、炒白

术 15g、茯苓 15g、陈皮 10g、法半夏 9g、藿香 10g。

用法：日一剂，水煎服，早晚各一次。

临床随证加减。如咳嗽者加杏仁、桔梗。

2. 药膳方

黄芪炖瘦肉、黄芪炖母鸡（乌骨鸡）、排骨山药汤、山药炒木耳、茯苓白术炖羊肚、陈皮白术猪肚汤等。

（二）气津两伤证

临床表现：口干咽燥，喜饮，心胸烦热，气短神疲，或干咳，舌红少苔，脉虚数。

1. 中药方剂

治法：甘寒生津，清养肺胃

推荐处方：沙参麦冬汤加减

基本方药：沙参 15g、玉竹 10g、生甘草 6g、桑叶 10g、麦冬 15g、生扁豆 10g、天花粉 10g、淡竹叶 15g。

用法：日一剂，水煎服，早晚各一次。

临床随证加减。如咳嗽者加杏仁，浙贝。

2. 药膳方

玄参萝卜清咽汤、杏仁炖雪梨、川贝枇杷茶、百合荸荠雪梨羹、玉竹沙参老鸭汤、麦冬烧豆腐、白芍石斛瘦肉汤、杏仁化橘红猪肺汤等。

二、运动康复疗法

建议练习八段锦，其八个完整动作，既可以连贯练习，又可

以每个动作单独习练，推荐患者重点练习第二式（左右开弓似射雕）、第三式（调理脾胃须单举）、第八式（背后七颠百病消）。

建议结合练习呼吸养生六字诀（嘘、呵、呼、咽、吹、嘻），重点推荐练习第四式“咽”字诀。

三、心理康复疗法

推荐采用静心观息法，音乐疗法，渐进性肌肉放松训练以舒畅情志，放松身心，培养乐观、快乐的情绪，做到心神安宁。

四、艾灸贴敷疗法

针对老年及脾胃功能差不适合于服用汤药等患者，可选择艾灸（悬灸）疗法，穴位贴敷治疗。

悬灸推荐选穴：气海、关元、双侧足三里、双侧鱼际。

穴位贴敷推荐选穴：双侧定喘、双侧肾腧、神阙、膻中。

第四部分 中西医结合心理防治方案

新型冠状病毒肺炎疫情给患者、医护人员和普通群众都带来了较强烈的心理冲突。“五脏六腑，心为之主”，心神受扰，可能会出现恐慌、焦虑、抑郁等诸多不良情绪，从而导致机体脏腑功能紊乱，气血失调，免疫力下降。中医强调形神合一，重视治神为要，本方案充分运用中西结合技术，及早预防、识别和诊治存在的心理问题，调畅情志，保持正常心态，实现“精神内守，病安从来”的目标。

目前，心理危机干预已被纳入疫情防控整体工作部署，我市

中西医专家联合制定了该方案，以指导科学、规范地开展疫情相关心理危机干预工作，减轻疫情所致的心理伤害。

一、心理筛查和评估

参照相关筛查量表（见附件）进行评估，评估结果显示正常的人员，要继续保持乐观、向上的生活态度。评估结果显示轻度焦虑、抑郁、睡眠障碍的人员，建议实施心理咨询、中西医结合心理防治干预，改善其心理健康状况，并定期随访。评估结果显示疑似存在中度及以上焦虑、抑郁、睡眠障碍的人员，建议到综合医院专科门诊就医；必要时建议其到神经科或精神科做进一步检查，以明确诊断及时治疗，实现疾病的早发现、早诊断、早治疗。

二、中医特色心理防治

（一）预防香囊

藿香 10g、艾叶 10g、苍术 10g、石菖蒲 10g、肉桂 5g、丁香 3g。将各药按比例混合后研磨成粉末装入布袋，可随身佩戴或挂于室内。每周更换一次。过敏体质须在中医师指导下佩戴。

（二）中医非药物治疗

1. 八段锦疗法

跟着视频练习，建议每日早晚各 1 次，按照个人体质状况以能承受为宜。

2. 呼吸“六字诀”疗法

鼻腔吸气，缩唇配合“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六个字的

发音慢慢呼气。配合腹式呼吸,每日练习约 15 分钟。以练习“咽”字诀为主。

3. 音乐疗法

音乐可以达到镇静、安神的功效,可缓解负性情绪,并可增强机体免疫力,改善健康状况。

①针对心情烦躁、失眠易怒明显者推荐曲目:《春江花月夜》《梅花三弄》《江南丝竹乐》《花好月圆》等乐曲。

②针对悲伤、忧郁、嗜睡、乏力等情绪低落明显者推荐:《阳春白雪》《高山流水》《阳光三叠》《秋湖月夜》等乐曲。

③针对精神紧张、担忧、恐惧情绪明显者推荐:《月夜》《降E大调小夜曲》《圣母颂》《紫竹调》《塞上曲》《梁山伯与祝英台》等乐曲。

4. 穴位按摩疗法

①耳部按摩:每日晨起按摩(提拉耳尖-按揉耳廓-下拉耳垂-按压耳屏)20分钟,用力适中,以局部酸、胀、痛、麻为度,达到清脑明目、清心安神、疏经通络的作用。

②十指操:指尖是神经聚集之处。中医“十二井穴”分布在十指指甲旁,按压十个手指甲两旁的肌肉,也可以疏经通络、调整脏腑功能,从而达到提高机体抗病能力的作用。