

河北省中医药管理局

冀中医药函〔2022〕22号

河北省中医药管理局 关于印发2022年春夏之交新冠疫情常态化 防控中医治未病指引的通知

各市（含定州、辛集市）卫生健康委（局）、中医药管理局，雄安新区管委会公共服务局，省直有关医疗机构：

为更好发挥中医药在预防疾病和保障人民群众身体健康中的作用和优势，结合我省抗击新冠疫情经验和春夏之交气候特点，我局组织专家研究制定了《河北省2022年春夏之交新冠疫情常态化防控中医治未病指引》。现印发给你们，供各地各医疗机构和广大群众结合实际使用。



（信息公开形式：主动公开）

河北省 2022 年春夏之交新冠疫情常态化 防控中医治未病指引

为充分发挥中医药特色优势，进一步做好我省新冠肺炎疫情常态化防控工作，在中医治未病理论指导下，根据当前新冠肺炎流行特征，并结合我省地域和时令气候特征，研究制定了《河北省 2022 年春夏之交新冠疫情常态化防控中医治未病指引》，供各地各医疗机构和广大群众结合实际使用。

一、防治原则

根据中医“天人合一”“药食同源”“因人制宜”“因地制宜”理念，结合新冠肺炎为“浊毒疫”的致病特点，拟定中医治未病基本原则为“静心气、扶正气、避浊气（毒）”。用药原则为化浊解毒，补益气阴。

二、中药预防

（一）新冠肺炎患者密切接触人群预防方。

参考方药：藿香 12g 金银花 15g 连翘 12g 麦冬 12g
芦根 12g 升麻 9g 防风 9g 黄芪 15g 生甘草 6g

用法：上 7 味以水煎服，每日 1 次，可以连续服用 7 天。

（二）普通成人预防方。

参考方药：藿香 6g 麦冬 6g 升麻 6g 防风 6g

用法：开水冲泡，代茶饮。

（三）老年体虚易感冒者。

参考方药：黄芪 10g 防风 6g 佩兰 6g 金银花 6g

用法：开水冲泡，代茶饮。

（四）儿童预防方。

推荐方：太子参 5g 防风 3g 金银花 3g 炒山楂 3g

用法：开水冲泡，代茶饮。

三、穴位保健按摩

（一）足三里穴。

功效：本穴有强壮作用，为保健要穴。按摩足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、健脾化浊，扶正祛邪的作用。

定位方法：足三里在小腿前外侧，犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪连线上。站位弯腰，同侧手虎口围住髌骨上外缘，余 4 指向下伸直，中指指尖处即是。

按摩方法：找准穴位后，用拇指或中指适度用力按揉、按压。穴位定位正确后，按压足三里穴会出现明显酸痛、酸胀感觉，这是正常反应，按压力度以出现这种感觉为宜。每次按揉 5 分钟，每日多次。

（二）曲池穴。

功效：通里达表，外可清热，内可泻火，是表里双清之要穴。

定位方法：曲池在手肘处，将肘关节弯曲 90 度，肘横纹向外靠近肘尖的部位即是。

按摩方法：双手交叉按摩，找到穴位后，用拇指按揉、

按压 5 分钟，按压力度同样以感觉酸痛为宜，每日多次。

四、居家防护建议

（一）静心气。

1. 保持精神内守，舒心气、畅心神、怡心情，勿躁勿虑勿恐慌。

2. 积极联想。主动去联想一些积极、放松的场景，以利改善心态。

3. 放松训练。利用意念依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等各部位进行放松，最后达到全身放松目的。

4. 正确释怀。通过写日记、亲朋间有效沟通，或者寻求专业人士帮助等方式，舒解不良情绪。

（二）扶正气。

1. 饮食宜清淡、规律，营养搭配均衡。多饮水，多食用水果、蔬菜及牛奶、鸡蛋等。

2. 作息规律，保证充足睡眠。

3. 适当多喝水。少食油腻、煎炸、烧烤、辛辣食物。不宜过多进食生冷寒凉水果。

4. 适当锻炼身体，避免过度疲劳。推荐普遍采用八段锦、养生桩、太极拳、六字诀等，每天进行练习。

（三）避浊气。

1. 勤通风，戴口罩，注意手卫生，尽量避免到人群聚集场所。保持居室卫生清洁、空气流通，以切断传染源。

2. 做好环境卫生工作，保持生活、工作场所干净、整洁。

3. 香囊参考处方：藿香、佩兰、金银花、桑叶、菊花、薄荷、冰片等份。

使用方法：共研细末，装于布袋中，挂于室内，或随身佩戴。孕妇及有过敏性疾病（如哮喘、鼻炎等）者不建议使用。

五、注意事项

使用上述药物和方法期间，如有不适感觉，应立即停止使用，并及时咨询医师。

