天津市新冠病毒感染者居家治疗

中医药使用指引专家共识

一、治疗方案

（一）成人治疗方案

1．症见发热、恶风寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、或鼻塞流涕、或咳嗽者，宜服用具有疏风解表功效的中成药，如感冒软胶囊、四季感冒片、感冒清热胶囊（颗粒）、感冒解热颗粒、荆防颗粒、疏风解毒胶囊（颗粒）等。

2．症见咽痛明显，发热、肌肉酸痛、乏力、或咳嗽者，宜服用具有疏风清热，化湿解表，清热解毒功效的中成药，如宣肺败毒颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、银翘解毒片（丸、颗粒）、桑菊感冒片、金莲清热泡腾片、银黄颗粒、清瘟解毒片、清咽片、清热解毒口服液、连翘败毒片、蒲地蓝消炎片、小柴胡颗粒、牛黄上清片，咽痛甚者，加服清咽滴丸、清喉利咽颗粒、六神丸（胶囊）等。

3．症见咳嗽明显者，宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，如清肺消炎丸、通宣理肺丸（颗粒、口服液）、止嗽定喘丸、止咳宁嗽胶囊、治咳川贝枇杷滴丸、橘红丸、橘红化痰丸、清金止嗽化痰丸、咳喘宁片等。

4．症见乏力、伴胃肠不适、如呕吐、腹泻者，宜服用具有化湿解表功效的中成药，如藿香正气软胶囊（水、滴丸）、胃肠安丸等。伴便秘便干者，可服用防风通圣丸。

5．症见鼻塞流涕明显者，宜服用具有解表通窍功效的中成药，如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等。

（二）儿童治疗方案

1．症见恶寒发热、肌肉酸痛者，可用小儿至宝丸、小儿金丹、小儿解热丸、小儿柴桂退热颗粒等。

2．症见发热、咽干咽痛、咳嗽者，可用小儿退热口服液、清降片、金振口服液、儿童清肺口服液、小儿消积止咳口服液等。

3．症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者，可用消食退热糖浆、小儿导赤片、健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒等。

4．症见咽痛明显者，可用小儿清咽颗粒、开喉剑喷雾剂（儿童型）等。

5．症见咳嗽明显者，可用小儿止咳糖浆、小儿咳喘灵口服液、泻白糖浆等。

6．症见乏力、纳食不香者，可用小儿健身片、启脾丸、醒脾养儿颗粒等。

考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医生指导下服用，出现病情变化的，需及时就医。

（三）特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下服用。医疗机构可利用“互联网+医疗”，开展居家健康指导、健康宣教、用药咨询等服务，指导群众合理使用中医药。

注意：上述中成药选择其中一种，尽早服用，首量加倍，多喝热水，中成药按照说明书功能主治及剂量服用，一般5-7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。

二、预防方案

（一）药物干预

1.中药制剂“清感饮”系列制剂之清感冬饮、清感春饮、清感童饮。

服用方法：“清感饮”系列制剂每袋3g，适量热水浸泡十分钟后温服，含口慢饮，徐徐咽下，每袋药可浸泡2-3次。成人：清感秋饮/冬饮，每次1袋，每日2-3次或遵医嘱；14岁以上儿童：同成人，或遵医嘱；6-14岁儿童：清感童饮，每次0.5-1袋，每日1次或遵医嘱；遇冷腹泻者、6岁以下儿童及孕妇不建议服用。建议连续服用7天，或根据实际情况并结合个人体质决定服用天数。

适用于普通人群预防。

2.中药预防汤剂

处方：金银花12g，紫苏叶12g，牛蒡子12g，元参10g，生升麻6g，生黄芪15g，青蒿10g，蒲公英20g，干芦根20g，生甘草6g。

服用方法：水煎，每日一剂，煎取200ml。成人：早晚饭后半小时各服一次，每次100ml，温服；12岁以上儿童：同成人量，或遵医嘱；6-12岁儿童：服用成人量一半；6岁以下儿童及孕妇不建议服用。建议连续服用7天，或根据实际情况并结合个人体质决定服药天数。

适用于密切接触者。

（二）中医非药物疗法干预

1.功法锻炼：太极拳、八段锦等。

2.穴位按摩

（1）按揉合谷穴

位置：合谷穴位于虎口，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧中点。

操作方法：采用拇指按揉法在穴位上操作，右手拇指按揉左手合谷，左手拇指按揉右手合谷。揉动的过程中，以自己感到酸胀为度，带动皮下组织运动，拇指和皮肤之间不能有摩擦。在两侧合谷穴上按揉持续时间各约3～5分钟，每天早晚各做1次。

（2）揉擦迎香穴

位置：迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

操作方法：采用擦法操作，左手擦左侧，右手擦右侧。先擦热双手，握空拳，以两手拇指指间关节背侧，紧贴于鼻梁两侧，上下摩擦；或以中指指腹上下摩擦。上下一次为一拍，可做4个八拍或以发热为度。每天早晚各做1次。

（3）按揉风池穴

位置：风池穴位于后枕部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

操作方法：采用拇指按揉法操作。双手放在头部两侧，掌心对着耳朵，双手拇指分别按在两侧的风池穴上。揉动的过程中，以自己感到酸胀为度，带动皮下组织运动，手指和皮肤之间不能有摩擦。

3.饮食有节

每日三餐规律进食，饮食宜清淡易消化，食物多样，保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量，多饮水。

4.起居有常

作息规律，夜卧早起，保障充分睡眠。顺应气候变化，及时调整衣物和室内温度，注意防寒保暖和节气保健。应避免到人群聚集场所。

5.劳逸有度

运动和休息适度，可适当运用中医功法锻炼，或根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。

6.情志畅达

应保持愉快心情，切勿发怒，顺应自然规律，不厌长日，精神外向，对外界事物保持浓厚的兴趣，使气机宣畅，通泄自如。

三、康复方案

（一）中成药康复

1.症见气短、多汗、胸闷、心悸、干咳者，宜服用具有补肺益肾功效的中成药，如清金益气颗粒、通脉养心丸、生脉饮等。

2.症见乏力、纳差、腹胀、便溏者，宜服用具有健脾和胃功效的中成药，如补中益气丸、人参健脾丸等。

3.症见失眠、焦虑、抑郁者，宜服用具有养心安神功效的中成药，如加味逍遥丸等。

（二）中医非药物疗法康复

1.艾灸疗法

常用选穴：大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里、孔最、肾俞等。

方法：大椎、肺俞与膈俞（或中脘与上脘）：用温灸盒灸30分钟；足三里或孔最或肾俞：清艾条温和灸每穴15分钟。频次：每日1次。选用艾灸疗法时，一般隔2天施灸1次，每穴灸10～15分钟，持续2周；症状明显可交替选用不同穴位每天施灸，5次后休息1～2天，然后继续施灸5次。10次为1个疗程。

2.经穴推拿

（1）穴位按摩：太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大肠俞、列缺、中脘、足三里等，咳嗽、咽痒、干咳者，可加少商、尺泽等。

方法：以大拇指放置于穴位上，拇指指腹触摸皮肤并稍加按压，小幅度的环转按揉腧穴，以产生酸胀温热感为佳，每次1～3分钟。

（2）经络推拿：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、任脉、督脉等。

方法：取坐位或卧位，均匀呼吸。用一手手掌大鱼际沿经络循行方向紧贴皮肤施力作直线往返快速摩擦，可两手掌交替进行，100～120次/分钟(每手摩擦 50～60 次/分钟) ，每条经络摩擦1分钟为宜。

3.耳穴压豆

常用耳穴：支气管、肺、肾、内分泌、神门、枕、脾、胃、大肠、交感等。

方法：耳穴压豆是将贴有王不留行籽的耳豆贴敷于相应耳穴并稍加压力，以穴位产生酸麻重胀感或发热为度。贴敷后每天自行按压数次，每次3～4分钟。每次贴压后保留1～2天，取下后让耳穴部位放松一晚，次日再以同样方法贴敷，一般5～6次为1个疗程。

4.拔罐

背俞穴为主，如肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、大椎等。

作用：拔罐是简便的中医康复手段，在调节亚健康状态、治疗多种疾病方面有较好效果。

注意事项：拔火罐应注意防止烫伤及引燃易燃物，留罐时间不宜太长，拔罐时如出现四肢发冷、恶心呕吐、心悸、面色苍白、冷汗、头晕等应立即停止，并让患者平卧休息。

5.其他方法

可使用胜冠康复功、八段锦、太极拳等中医传统功法适当锻炼。