

附件

# 重庆市中医药新冠防治居家健康指引 (第一版)

## 一、隔离防护篇

### (一) 居家隔离条件

居家隔离是疫情防控措施的重要一环，未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者；基础疾病处于稳定期，无严重心、肝、肺、肾、脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者，推荐采取居家方式进行隔离观察。对于居家隔离人员，应注意以下几点：

1.居家隔离期间非必要不外出、不接受探访。若有严重症状的出现或原有症状加重，请及时就医。外出就医者，要全程做好个人防护，点对点到达医疗机构，就医后再点对点返回家中，非必要不乘坐公共交通工具。

2.阳性感染者最好单独居住，若条件不允许，可选择单独居住在通风良好的房间，保持房门关闭。可在房间外放置桌凳进行非接触式传递物品。

3.衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤，及时清洁消毒。单独使用餐具，使用后应当清洗和消毒。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂、一次性消毒湿巾（含75%酒精）等个人防护用品以及带盖的垃圾桶等防疫物资。

4.进入家中公共区域应规范佩戴 N95 口罩，与同住人员保持 1 米以上距离，尽量不与其他家庭成员接触。如居家治疗人员为哺乳期母亲，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

5.每天定时开窗通风，保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风。卫生间内应加强开窗通风，或开启排气设备进行通风换气。

6.卫生间需做好日常清洁和消毒，尽量先清洁后消毒。如家庭共用卫生间，居家治疗人员每次用完卫生间均应消毒；若居家治疗人员使用单独卫生间，可每天进行 1 次消毒。

7.居家治疗人员生活垃圾要按医疗垃圾处理，用双层塑料袋装好并扎紧袋口，避免出现遗洒，并对其外表面和封口处进行喷洒消毒后放在房间外的交接区，由同住人佩戴 N95 口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置。

8.除生活必需品和药品外，尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式，开门时需规范佩戴 N95 口罩和一次性手套，并在开门前后做好手卫生。

9.对于儿童患者，给患儿佩戴大小合适的 N95 口罩，并单间隔离。年幼无自理能力的患儿，推荐固定一人陪护并做好防护。

温馨提示：如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测 Ct 值  $\geq 35$  (两次检测间隔大于 24 小时)，可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

## **(二) 防护用品必备**

居家防护用品包括：一次性医用外科口罩、N95 口罩、速干手消毒剂、一次性手套/乳胶手套、体温计、抗原自测试剂、消毒湿巾、含氯消毒剂（泡腾片或 84 消毒液）或 75% 酒精等消毒剂等。另外可根据个人需要配备家庭常用药物（具体可参考药物储备篇）。

温馨提示：

1. 酒精过敏者慎用酒精消毒剂，在使用酒精消毒时不可大面积喷洒，以防发生火灾等意外。

2. 含氯消毒剂/消毒泡腾片（500mg/片）或浓度为 5% 的 84 消毒液，须现用现配；消毒时佩戴好 N95 口罩、一次性手套，切忌将几种化学制剂混合使用。

## **(三) 生活必备用品**

居家生活用品包括：

1. 日常食品类：饮用水，米、面等主食，肉、蛋、奶等保证蛋白质摄入的食物，易于较长时间存放的蔬菜、水果，或方便素食、零食饮品等。

2. 日常用品类：可换洗的贴身衣物、保暖衣物，洗漱用品，洗脸巾、洗手液/肥皂、洗衣液等清洁用品，卫生巾等女性用品，纸巾用品、一次性马桶垫、垃圾袋、带盖的垃圾桶等。

## **(四) 自我健康管理**

1. 注意卧床休息，补充水分，清淡饮食的基础上保证充分能量和营养摄入。

2.阳性感染者每日监测病情变化，出现呼吸道感染症状或原有基础疾病明显加重时，要根据病情对症治疗或及时就医。

3.阳性感染者居家期间加强健康监测，每天早晚各测量一次体温。

4.保持心理健康、情绪稳定，积极与家人朋友电话或线上沟通，尽量避免焦虑、恐惧、紧张、烦躁等不良情绪出现。保持规律的日常作息及娱乐，可适度运动，以传统健身方法如八段锦、太极拳等为宜，避免剧烈、过度运动，具体锻炼方法可参考中医康复篇。

5.针对病毒感染的特点，建议在出现症状的初期对症用药，具体用药详见中医治疗篇及药物储备篇。

### **(五) 同住人员须知**

1.同住人员应做好个人防护，一同遵守居家隔离康复管理要求。

2.保持房间通风，不进入隔离观察房间，不与被观察者共用餐饮餐具及毛巾等生活用品。

3.同住人员与阳性感染者接触时，在处理其污染物及污染物体表面时，应当做好自我防护，佩戴N95口罩、一次性手套，与其保持1米以上距离，做好手卫生。

4.每日体温监测，体温计不可与阳性感染者共用。

5.个人身体健康监测，如有上呼吸道感染症状请及时对症用药。

## (六) 阳性居家消杀

如果您的家人确诊了新型冠状病毒肺炎，对于床褥物品、衣物、餐具、呕吐物、排泄物，以及整个家居的空气和环境，甚至个人需要进行系统消毒。具体如下：

1.餐具：煮沸 30 分钟，然后用清水清洗干净。

2.毛巾、衣物、床上用品等织物：用浓度为 5%的 84 消毒液（消毒液：水=1：99）浸泡 30 分钟后（注意：含氯制剂有腐蚀和漂白作用，对于不能使用的织物及贵重物品可用日光暴晒 4 小时或者密闭包装后静置一段时间），清水清洗干净。

3.呕吐物和排泄物：用 2000mg/L 含氯消毒剂（1000ml 水加 4 片泡腾片）浸泡 2 小时后冲洗干净，冲洗时应盖好马桶盖。

4.家居环境：保持通风，每天 2-3 次，每次 30 分钟以上，物体表面（门把手、各种台面、开关、座便器等）用含氯消毒液（泡腾片按照 1000ml 加 2 片或浓度为 5%的 84 消毒液按照消毒液:水=1:49 配制）擦拭消毒，30 分钟后清水擦拭干净，或者用 75%消毒湿巾擦拭。

5.个人：解除隔离时应沐浴并更换干净的衣物。

6.建议新冠患者要单独隔离，密接人员也要预防性隔离观察，避免将病毒扩散。

温馨提示：含氯化学消毒剂有腐蚀性，高浓度对皮肤、粘膜有刺激性，不适宜高浓度频繁使用，配制和使用时要注意自我保护。

## (七) 抗原自测方法

### 1.准备工作

(1) 清洁双手；

(2) 打开试剂盒取出内容物（包括密封袋、拭子、检测卡、提取管），阅读抗原试剂说明书了解自测流程及注意事项；

(3) 检查其有无破损，并将上述物品放置于平坦、干净的区域，检查抗原自测试剂保质期是否在有效范围内。如试剂内容物有缺失、破损或过期则应及时更换。

### 2.样本采集

(1) 先用卫生纸擤去鼻涕。

(2) 将提取管放置于稳定处，取出拭子，注意双手不能碰到拭子顶部。

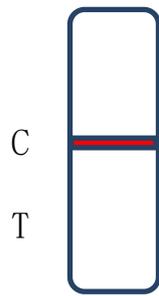
(3) 头微微后仰，将拭子沿鼻腔底部缓慢深入1-1.5cm，贴鼻腔旋转至少4周，停留时间不少于15秒，随后取出拭子对另一鼻腔进行相同操作。

### 3.抗原检测

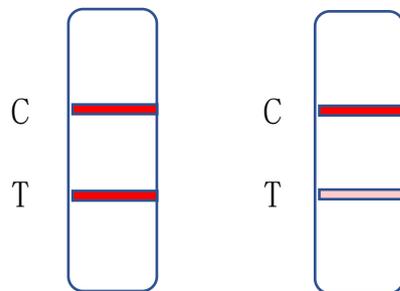
采集结束后立即将拭子浸入提取管并旋转混匀至少30秒，用手挤压提取管管壁至少5次，总停留时间不少于1分钟。随后将拭子取出装入密封袋，滴头插入提取管中提取液体。在检测卡加样孔中垂直滴入4滴提取管液体，后将提取管一并放置于密封袋。在有效时间内观察读取结果，注意超时则对结果判读无意义。

### 4.结果判读

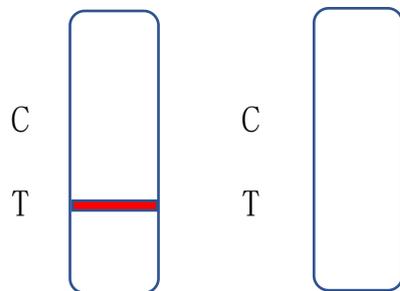
阴性结果：仅 C 区一条红色条带。



阳性结果：C 区和 T 区均出现红色条带。



无效结果：C 区未出现红色条带。



5.使用后处理：所有操作完毕后，需彻底消毒操作区域，并再次消毒双手。若自测抗原阳性，建议再做一次抗原复测，复测时建议更换一个批号或厂家产品，若仍为阳性，建议根据相关防疫要求进行结果上报并根据要求处理检测废物。

温馨提示：年龄为 14 岁以上请自行进行鼻咽拭子采集，若为 2-14 岁的未成年患者需其他成人代为采样。

## 二、中医预防篇

### （一）未病先防思想

新型冠状病毒肺炎，中医将其归属于“疫病”范畴。疫病在我国古代有“疫疠、温病、时疫”等之称，早在商代的甲骨文中就有“疫”的记载，可见中国至少已有三千年以上的疫病抗击历史，明代医家吴又可可在《瘟疫论》指出：“疫者，感天地之疠气……此气之来，无论老少强弱，触之者即病，邪从口鼻而入。”《黄帝内经》言“正气存内，邪不可干，避其毒气”，在新冠病毒流行期间，既需要增强正气、提高机体免疫力，也需要做好防护避免接触感染者，即所谓“避其毒气”。

### （二）居住环境预防

#### 1.艾条烟熏法

将艾条放置在不存在消防安全隐患的容器中，点燃。推荐每次熏1-2小时，一周3次。每条艾条（1.8×20厘米）可消毒约15平方米面积的室间，根据室间的大小选择艾条数量（艾条、复方艾条均可）。

温馨提示：点燃艾条前请清理周围物品，务必注意防火；艾条点燃后，再次确保周围环境安全，请人员离开，关闭门窗；烟熏后请开窗通风，散尽烟雾；孕妇及有过敏性疾病者（如鼻炎、哮喘等）慎用。

#### 2.香囊预防法<sup>1</sup>

##### （1）成人

藿香10g、艾叶10g、苍术10g、石菖蒲10g、肉桂5g、

丁香 3g

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，可随身佩带，也可挂在室内或车内，一个香囊可以使用一周。须在中医师指导下配制使用，有过敏性疾病者（如鼻炎、哮喘等）慎用，孕妇禁用。

## （2）儿童

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，可随身佩带，一个香囊可以使用一周。须在中医师指导下配制使用，有过敏性疾病者（如鼻炎、哮喘等）慎用。

## （三）中药预防处方

### 1. 中药汤剂预防

#### （1）成人<sup>1</sup>

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3-5天，孕妇请在执业中医师指导下使用。

#### （2）儿童<sup>1</sup>

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。

煎煮法：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。

## 2. 中药茶饮预防<sup>2</sup>

生黄芪 9g、金银花 5g、广藿香 3g。

煎服法：每日一剂，开水泡服，代茶频频饮服。适宜普通人群的预防服用。

## 3. 中成药预防<sup>2</sup>

玉屏风颗粒（适宜容易体虚感冒、自汗恶风者预防服用。）

服用方法：每次 5g，一天三次。

温馨提示：以上三种方法任选一种即可。妊娠期、哺乳期请在执业中医师指导下使用。对药物成分过敏者慎用。

## 4. 足浴预防方

桂枝 30g、荆芥 30g、川芎 30g、生姜 30g、艾叶 15g、红花 10g、当归 10g、白芷 5g、花椒 10g。

使用方法：上述药物共煎煮，取适量温热药液浴足，可活血通络、散寒除湿。过敏体质及糖尿病患者慎用。妊娠期、哺乳期等不宜使用。

# （四）中医健身方法

1. 八段锦<sup>1</sup>：建议每日早晚各 1 次，按照个人体质状况以能承受为宜。可重点练习八段锦中第二式（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）。



(一分钟说中医之八段锦动作演示视频) (一分钟说中医之八段锦理论讲解视频)

**2.耳部按摩<sup>1</sup>**：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。

**3.十指操<sup>1</sup>**：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。

### 三、中医治疗篇

#### （一）中医治疗理念

中医认为“疫病”其病因为疫戾邪气从口鼻而入，本次疫情病机特点主要为湿、热、浊、毒、虚等。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。中医可通过药物或其他方式调节人体阴阳，使其达到平衡状态，激发人体免疫力以扶正驱邪。

#### （二）疾病分期概况

疾病分期可参考《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第

九版)》<sup>3</sup>，分为医学观察期、临床治疗期(确诊病例)：轻型、普通型、重型、危重型，可根据各型进行辨证论治。请在执业中医师的指导下服用药物。

### (三) 中药治疗方剂

#### 1. 中医防疫“大锅汤”

症见发热、咳嗽、咽痛、周身酸痛的轻型及普通型感染者可尽早服用以下方剂，以阻断疾病进展：

炙麻黄 5g、杏仁 10g、薏苡仁 30g、羌活 10g、防风 10g、川芎 10g、白芷 10g、细辛 2g、苍术 6g、柴胡 10g、黄芩 12g、玄参 10g、藿香 10g、白芍 10g、桔梗 10g、枳壳 10g、陈皮 12g、连翘 15g、炙甘草 6g、厚朴 10g、山银花 15g。

煎服法：在锅中加入适量清水，水烧开后煎煮 15-20 分钟，每次服用 100-150ml，每天分 3 次服。每剂为 2 人用量，根据使用人数以此类推，“大锅汤”也可用于人员密集场所（大型企业、学校、工地等）有聚集性病例的感染者服用。建议服用时间 2-3 天，如服用 3 天后症状无改善，或症状加重，或出现新的严重症状者，应立即停药并于医院就诊。

温馨提示：①此方适用于普通大众，老人、儿童、患有严重基础疾病及体质虚弱者请在执业中医师指导下辨证用药；②14 岁及以上按照成人剂量服用，6-14 岁按照成人剂量的 2/3 服用，3-5 岁按照成人剂量的 1/3 服用，建议 3 岁以下不服用。③哺乳期及有高血压、冠心病等心脑血管疾病、肝肾功能不全、对组成药物过敏、青光眼及失眠等患者慎用，

孕妇禁用。

## 2. 中成药推荐

### (1) 成人<sup>2</sup>

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，如疏风解毒胶囊（颗粒）、荆防颗粒、清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊（颗粒）、荆防败毒颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸（颗粒）、四季感冒片、感冒疏风胶囊（片、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，如连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、热炎宁合剂、银黄清肺胶囊、连花清咳片、六神丸（胶囊）、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、清咽滴丸、喉咽清颗粒、桑菊感冒片、桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗粒、甘桔冰梅片等。

③症见咳嗽明显者，宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，如急支糖浆、咳速停糖浆、宣肺止咳合剂、通宣理肺丸（颗粒、口服液）、杏苏止咳颗粒、连花清咳片、杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、感冒止咳颗粒、橘红颗粒、清肺抑火丸、麻杏止咳糖浆、麻芩止咳糖浆等。

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，如藿香正气胶囊（丸、水、口服液）等。伴便秘便干者，可服用防风通圣丸(颗粒)。

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。

## （2）儿童<sup>2</sup>

①症见恶寒发热、肌肉酸痛者，可用小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液等。

②症见发热、咽干咽痛、咳嗽者，可用金振口服液、儿童清肺口服液、小儿消积止咳口服液、减味小儿化痰散等。

③症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者，可用健儿清解液、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，可用清宣止咳颗粒、小儿止咳糖浆、小儿清肺止咳片等。

⑥症见乏力、纳食不香者，可用醒脾养儿颗粒等。

温馨提示：新冠患儿多有发热症状，家长应严密检测患儿体温。体温在 38.5℃ 以下，给予温水洗浴，水温控制在 37.0–39.0℃ 之间，洗浴时间为 10–15 分钟，可在温水中加入藿香正气液 1 支。体温在 38.5℃ 以上，给予布洛芬混悬液口服退烧。考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医师指导下服用，出现病情变化时，请及时就医。

## （3）特殊人群<sup>2</sup>

如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾

病人群建议在医师指导下服用药物。

**注意事项：**上述中成药要合理使用，选择其中一种，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，请及时到正规医疗机构就诊。对药物成分过敏及肝肾功能不全者慎用。

### 3. 中药院内制剂推荐<sup>1</sup>

(1) 阳性无特殊症状者，可在执业中医师辨证指导下服用重庆市中医院自制院内制剂柴胡甘露合剂（用法用量：口服，一次15-30ml，一日3次）。

(2) 以发热为主（体温38℃以上），或伴咳嗽、咽痛、大便正常或不畅或便溏者，可在执业中医师辨证指导下服用重庆市中医院自制院内制剂麻杏解毒合剂（用法用量：口服，一次15-30ml，一日3次）。

(3) 无发热或低热（体温低于38℃），以腹泻、腹痛等胃肠道症状为主，或伴见咳嗽、咽痛、乏力、胸闷者，可在执业中医师辨证指导下服用重庆市中医院自制院内制剂藿朴透邪合剂（用法用量：口服，一次15-30ml，一日3次）。

温馨提示：①上述中药制剂为成人处方，儿童不宜使用，孕妇、哺乳期及对药物成分过敏者慎用。②中药制剂也需辨证用药，有严重基础疾病或体质虚弱的患者请在执业中医师的指导下辨证用药，如有疑问，请咨询重庆市中医院。

## （四）中医特色外治

### 1. 刮痧疗法

刮痧，对于新冠引起的发热、头痛、身体疼痛、咳嗽、

咽痛均有疗效。

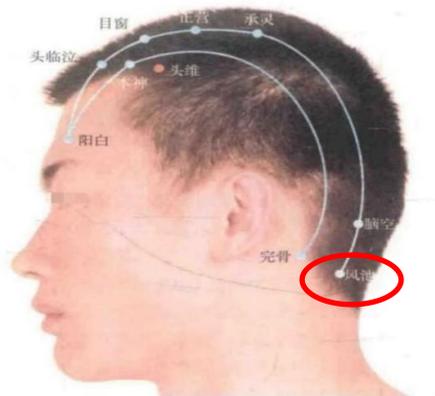
使用方法：用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在体表部位进行由上而下、由内向外反复刮动。

（1）发热头身疼痛：蘸清油或麻油先刮擦两侧太阳穴，以皮肤发红为度。



（太阳穴\*\*）

（2）咽喉疼痛：取风池(蘸清油)刮治，以皮肤发红为度。



（风池穴\*\*）

温馨提示：有出血严重倾向疾病、严重基础疾病、体质虚弱、皮肤有破损、过敏体质的患者不宜使用，孕妇、婴幼儿禁用。

## 2.拔罐疗法

拔罐可防病治病，强壮身体。对于头身疼痛，酸软不适，建议于双侧委中拔罐。



(委中穴\*\*)

温馨提示：①建议使用家用真空抽气式罐，其较传统意义上的火罐而言，疗效相当，但使用更安全，无烫伤之忧，操作简便。②儿童请在执业中医师的指导下进行操作。③孕妇、有心脏疾病、有出血倾向疾病、皮肤损伤、易过敏者禁用。

### 3.穴位按摩

穴位按摩有舒筋通络的作用，头痛头昏的患者推荐按摩合谷穴。

操作方法：合谷间肌肉丰厚处，按揉度，每次10-15遍，



穴位于拇指和食指之间此穴有明显酸胀感为2-3次。

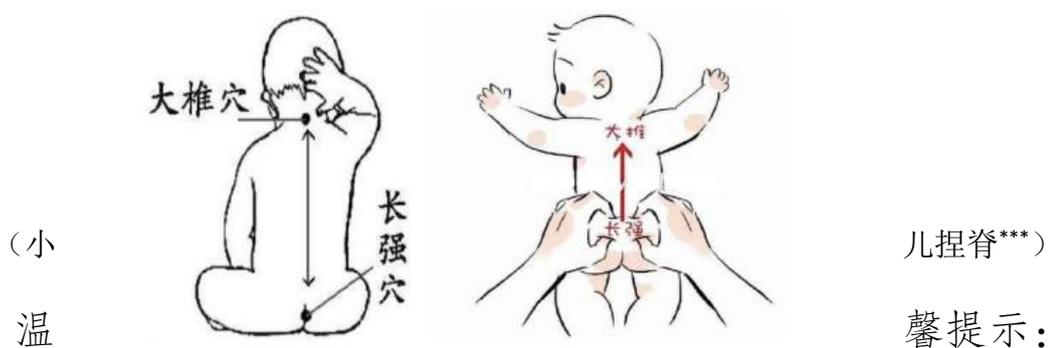
(合谷穴\*\*)

温馨提示：皮肤破损者慎用，孕妇禁用。

#### 4.小儿推拿

捏脊法常用于小儿食欲不振、消化不良、腹泻、失眠、疳积、感冒、发烧等症状。

操作方法：两手沿着脊柱的两旁，用捏法把皮捏起来，边提捏，边向前推进，由尾骶部长强穴捏到枕项部大椎穴，重复 3-5 遍。



捏脊时室内温度要适中，手法宜轻柔、敏捷，用力及速度要均等。每次时间不宜太长，以连续捏脊 3-5 分钟为宜。捏脊疗法适于半岁以上到 7 岁左右的儿童。有出血倾向、心脏病、癫痫、高热、皮肤破损等儿童慎用。

#### (五) 重症自我辨识

1.对于以下人群应该注意重症风险。

(1) 大于 60 岁老年人；

(2) 有心脑血管疾病（含高血压）、慢性肺部疾病、糖

尿病、慢性肝脏、肾脏疾病、肿瘤等基础疾病者；

(3) 免疫功能缺陷（如艾滋病患者、长期使用皮质类固醇或其他免疫抑制药物导致免疫功能减退状态）；

(4) 肥胖（体质指数（BMI） $\geq 30$ ）；

(5) 晚期妊娠和围产期女性；

(6) 没有全程接种疫苗的人群。

以上人群尤其应该注意身体变化，如有不适，应及时前往医院就诊。

2.如出现持续高热、呼吸困难、指氧饱和度 $<93\%$ 等（详见：医院就诊指征），应及时前往医院就诊。

## 四、中医康复篇

### （一）中医康复原则

部分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、食欲不佳、便溏等症状，肺、脾功能有待进一步改善，在康复期可继续采用中医药治疗。

### （二）医学观察须知

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，既不要剧烈运动，也不宜久坐久卧。

### （三）中医用药指导

#### 中成药推荐<sup>2</sup>

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，如生脉饮、金水宝胶囊、蛤蚧定喘胶囊等。

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、参芪口服液、潞党参口服液、香砂六君丸等。

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、百乐眠、舒肝解郁胶囊等。

温馨提示：有严重基础疾病、体质虚弱、哺乳期、老人、儿童等请在执业中医师的指导下使用，孕妇及对药物成分过敏者慎用。

#### （四）中医膳食指导

##### 1. 脾肺气虚证<sup>1</sup>

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。

药膳方：黄芪炖瘦肉、黄芪炖鸡、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。

##### 2. 气津两伤证<sup>1</sup>

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。

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。

温馨提示：孕妇及对上述食物、药物过敏者慎用。

## （五）传统康复方法

### 1.心理康复

《黄帝内经》说“恬淡虚无，真气从之”，故保持良好的情绪有助于疾病的恢复，推荐采用音乐疗法<sup>1</sup>。

（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》《紫竹调》《塞上曲》《梁山伯与祝英台》等乐曲。

2.中医传统功法锻炼康复（参照中医预防之中医健身方法篇）

中医传统功法训练：每日可进行八段锦（同中医预防篇之中医健身方法）等中医传统功法训练，以促疾病康复。

### 3.经络穴位按摩康复

推荐穴位：足三里（在小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪的连线上）。

操作方法：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，可起到补脾益肺之功，改善气短、乏力等不适。



(足三里穴\*\*)

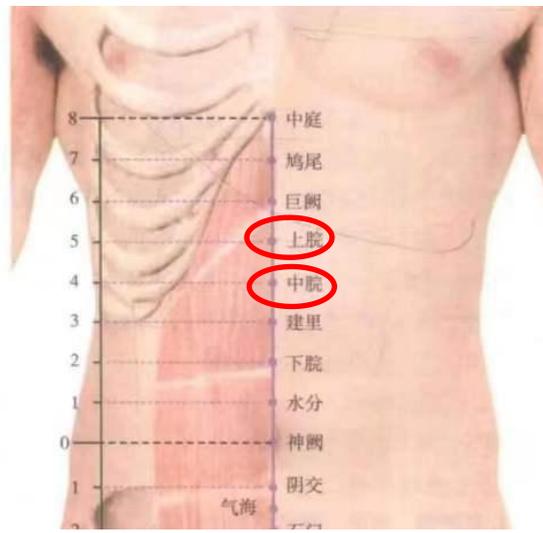
温馨提示：皮肤破损者不宜进行操作。

#### 4. 艾灸（悬灸）疗法

推荐穴位：中脘与上脘（上脘穴：上腹部，前正中线上，脐上5寸处。中脘穴：位于人体上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。）

操作方法：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。



(上腕穴、中腕穴\*\*)

温馨提示:

如使用灸法需注意: ①安全使用明火, 做好消防安全; ②规范操作, 避免烫伤; ③如需大面积暴露操作部位, 请随时注意防寒保暖; ④有糖尿病、高血压、冠心病等基础疾病的患者, 如无医生指导请慎用。

## 五、药物储备篇

“囤不可取, 备己所需”。当前, 市民朋友们可能伴随着一些焦虑, 担心感染病毒, 跟风进行“囤药”。为了更好地指导市民朋友们规范用药, 防止“囤药”及过量叠用药物的情况发生, 本篇将介绍家居过程中应常备哪些药物, 以提醒大家理性买药, 拒绝跟风。

### (一) 基础疾病药物

年龄大于 60 岁或患有糖尿病、高血压、冠心病等基础疾病的患者, 请根据执业医师的医嘱方案在家中常备基础疾病常用药, 并做到规律服药, 定期监测。

此外, 接种疫苗可有效降低老年人及患有基础疾病患者的重症和死亡风险, 故建议这部分市民朋友在有条件的、无禁忌症的情况下做到全程接种。

## **(二) 预防常备药物**

建议市民朋友们根据自身体质的需要，参考中医治疗之中药治疗方剂篇中的中成药，备 1-2 种不同种类的药物于家中即可。

## **(三) 急救使用药物**

患有心脑血管疾病的老年人可见家中常备速效救心丸、硝酸甘油等药物；有支气管哮喘史的患者，可用沙丁胺醇吸入剂等速效药物治疗；体质虚弱的患者家中可备葡萄糖水，谨防低血糖发生；过敏体质的患者，可备氯雷他定等抗过敏药物，如突发喉头水肿、呼吸困难等不适请及时服用后于医院就医。

温馨提示：若您发生严重的呼吸困难、胸闷胸痛、头晕头痛等不适时，请及时拨打 120 进行就诊，等待期间切勿大幅度运动，建议选择平坦安静的地方，保持呼吸平稳等待医生救援。

## **(四) 孕妇幼儿用药**

### **1. 儿童**

由于儿童肺脏娇嫩，脾常不足，家中可常备呼吸道及胃肠道等药物，服用药物时选用一种即可，以免出现药物过量风险。但考虑到儿童自身抵抗力较弱，最好前往医院在医生的指导下用药。

### **2. 孕妇**

孕妇应注意防寒保暖，做好防护，调节情绪，避免焦虑，如出现相应症状，可在医师的指导下，合理使用中成药。也

可在医生指导下使用药食两用的中药，如生姜，解表止咳；紫苏，解表止吐等。

温馨提示：含有半夏的止咳药及复方感冒药，孕妇慎用。

### **(五) 使用注意事项**

1.切记避免盲目、过度服药。

(1) 没有症状不要乱吃药，盲目服药只会增加药物的副作用；

(2) 请勿过度服用同一种药物，也不能叠加服用多种药物，否则可能会损伤肝肾功能，严重的甚至危及生命；

(3) 肝肾功能异常的人群，请在执业医师的指导下服用药物。

(4) 儿童必须在成人监护下使用药物。

2.如需联合用药，具体请咨询执业医师的建议。

日常生活中不能一起服用的药物：

(1) 含有贝母或半夏的止咳药，不能与含有乌头、附子的药物同用。

(2) 含有甘草的药物，不能与含海藻、昆布、甘遂、大戟的药品一同服用。

3.居家常备药请按需购买。

(1) 切勿“囤货”，以免造成浪费；

(2) 药物请放置在儿童不能接触的地方，无特殊保存方法的药物应在阴凉干燥的室温下保存，服用时请仔细核对药物的保质期，防止服用过期药物；

(3) 网络宣传的药物请理性购买，注意药物的适应症、

禁忌症及不良反应。

4.考虑到孕妇幼儿体质特殊，建议在执业医师指导下用药，切勿滥用药物。

## 六、就医指南篇

### （一）分级分类救治

国家目前的防控政策，是分级分类救治。

对具备居家隔离条件的轻症和无症状感染者，没有基础性疾病或者基础性疾病处于稳定期的感染者，可以进行居家健康监测，也可以自愿选择集中隔离观察。高龄行动不便的，在病情允许情况下，原则居家或在养老机构就地治疗，也可请医务人员提供上门服务。

轻型病例、普通型病例就医，建议到具备医疗条件的社区卫生服务中心或乡镇卫生院发热诊室（门诊）就诊。

重型、危重型、基础疾病较重、老、幼、残、孕等特殊人群的阳性感染者，建议到定点医院、亚定点医院或各类医疗机构分类就诊。

### （二）医院就诊指征

当感染者出现以下情况之一，需及时到医院救治。

- 1.呼吸困难或气促。
- 2.经药物治疗后体温仍持续高于 38.5℃，超过 3 天或当日体温持续高于 39℃ 以上。
- 3.原有基础疾病明显加重且不能控制。
- 4.儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。

5.孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。

温馨提示：提示居民在就诊过程中，尽量乘坐私家车（不乘坐公共交通工具）点对点直达医疗机构发热门诊，并做好个人防护，最大限度降低交叉感染风险。需到中医门诊就诊者，建议提前拍摄舌苔照片，就诊时向医生提供舌苔照片。

### **（三）就医准备物品**

#### 1.必备物品。

（1）身份证、医保卡、慢病卡、就诊卡等有效证件；

（2）既往的病历资料、化验检查单、病理报告、影像报告等；

（3）基础疾病日常使用的药物，如降压药、降糖药、心血管病药物等；陪同家属如有使用，也请自备充足；

（4）佩戴口罩，建议为医用外科口罩或医用防护口罩（N95口罩）。

#### 2.生活物品。

如需住院治疗，需准备生活用品。

（1）换洗衣物；

（2）洗漱用品；

（3）清洁用品；

（4）通讯工具。

#### 3.禁带物品。

（1）管制刀具；

（2）大功率电器，或有消防安全隐患的易燃易爆、火

柴、打火机等物品；

(3) 宠物。

#### (四) 医院就医须知

##### 1. 门诊就诊。

(1) 门诊就诊人员进入医院前，进行体温检测，通过预检分诊进入医院。

(2) 进入医院应全程佩戴口罩，禁止摘下口罩。就诊患者保持安全距离，做好个人防护。

(3) 医院门诊执行“一医一患一诊室”，患者根据叫号有序进入诊室。年老体弱、儿童及行动不便的患者允许1人陪同。

(4) 发热患者，应到发热门诊就诊。

##### 2. 住院须知。

(1) 患者进入住院病房前应进行核酸检测，入院后根据需要进行抗原或者核酸检测。

(2) 住院患者仍然严格执行不探视，非必要不陪护，确需陪护的固定陪护人员，陪护期间严格防护、严禁外出。

(3) 急诊留观病房患者按照住院患者管理。

**温馨提示:**就诊前及时了解相关医院的就诊须知，具体根据各医院要求执行；如指引中涉及的方药、治法您有相关疑问，可咨询当地中医医疗机构或其它医疗机构。

#### 文献来源

[1]方案参照《重庆市新冠肺炎中医药防治推荐方案（试行第四版）》

[2] 方案参照国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会发布的《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》

[3] 方案参照《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》

[4]关于印发新冠病毒感染者居家治疗指南的通知(联防联控机制综发〔2022〕117号)

[5]关于进一步优化就医流程做好当前医疗服务工作的通知(联防联控机制综发〔2022〕114号)