# 新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防建议方案

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-07-30

*XX市新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防建议方案针对这次新型冠状病毒肺炎的发病特点，结合今年冬季天气特点，我市组建了攻克新型冠状病毒中医药专家组，并与国医大师共同商讨，制定了预防建议方案。一、预防建议方案黄芪12克，防风6克，藿香6克，桔梗6...*

XX市新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防建议方案

针对这次新型冠状病毒肺炎的发病特点，结合今年冬季天气特点，我市组建了攻克新型冠状病毒中医药专家组，并与国医大师共同商讨，制定了预防建议方案。

一、预防建议方案

黄芪12克，防风6克，藿香6克，桔梗6克，连翘10克，板蓝根10克，芦根10克，甘草6克

功效：益气固表、利咽解毒

适应症：适用于所有人群，特别是平时体质虚弱，或者年老体弱，容易外感的人群。孕妇或婴幼儿请遵医嘱。

今年的新型冠状病毒流感，从中医而言属于“温毒”，少许患者夹有湿气，既需要益气扶正，又需要清热解毒，还要兼顾部分患者利湿散邪。本方案取古代预防感冒的名方“玉屏风散”之意，全方有补有清。以黄芪为主益气固表；连翘、桔梗、板蓝根、防风等具有祛风清热解毒利咽；藿香、芦根清热除湿而不敛邪，兼顾平时脾虚夹湿气的患者。本方案以预防为主，正常人都可以吃。

二、针对这次流感，市中医专家提出建议

中医经典《黄帝内经》中说“冬不藏精，春必病温”。今年秋冬偏温，属于暖冬，再加上室内暖气过高、过服辛辣炙煿食品、缺少充足的睡眠。中医讲“春生夏长秋收冬藏”，上述情况阳气就无法收敛潜藏，即无法“冬藏”，所以临近春季出现了“春温”，本次新型冠状病毒肺炎正是在这个自然条件和人们的生活状况下形成的。此乃“疫戾之气”，基本病机特点为“热、毒、瘀、湿”，病位在肺。然而正值春节之际，人员流动较大，更容易加快“新冠”的传播，为了预防疾病和减少传播，给广大市民提以下几点建议：

1.增强体质，减少感冒。不论任何疾病，都是人体免疫力和致病因素之间相互作用的结果，中医传统理论认为“正气存内，邪不可干”，体质强免疫力提高了，自然会避免流感的发生。因此建议多休息，避免过度疲劳熬夜，充足的睡眠可以有助于“冬藏”；多喝水、热水泡脚还可以通经络，经络通则百病不生；戒烟限酒、避免油腻煎炸食物，同时多吃一些蔬菜水果，如橙子、西红柿、胡萝卜等清凉食品，可以避免热性食品助热助燥。

2.注意防护，减少交叉传播。病毒传播一般通过空气飞沫、粘膜、血液等途径，其中空气飞沫是主要传播途径。因此要尽量减少在公共场所逗留时间，勤洗手戴口罩，咳嗽打喷嚏时捂住口鼻，避免与感染患者接触，更不要到人多地方凑热闹。特别是今年新冠病毒感染性强、传播快，强烈建议大家待在家里，不要外出，房间适度通风。尤其是流感患者以及从新冠病毒高发区域回来的人，不要到公共场合去，蹲在家中是防止传染别人，被别人传染最好的办法。

3.正视轻微发热咽痛咳嗽。不要惊慌，绝大多数流感经过正确处理会很快痊愈的，如果体温不是很高，呼吸道症状不是很重，在家吃一点感冒药、抗病毒的中成药，多喝水多休息就可以了。如果怀疑有呼吸道病毒的感染，可以加口服抗病毒药，如奥司他韦等，在家治疗注意观察就可以，如果症状不缓解或加重就到医院发热门诊就诊。完全没有必要稍微有点感冒发烧就打针，反而会增加交叉感染的几率，甚至导致不同病毒之间的交叉感染，导致预后加重。

4.发挥中医传统艾灸、穴位按摩防病治病作用。

按摩足三里（位于外膝眼下四横指、胫骨外缘），用拇指在足三里做上下、旋转、点压按揉等，每次5-10分钟，每分钟15-20次，每天1-2次，按压力度要有使足三里有酸、麻、胀、痛的感觉，具有调理脾胃，补中益气，通经活络，疏风化湿的作用。

艾灸神阙穴（即肚脐部位），可以用艾条直接艾灸，也可以隔着姜片艾灸，以感到温热为度，每次15-30分钟，每天1-2次，10天为一疗程，具有温补元气，健运脾胃，延年益寿的功效。这两种方法可以起到增强体质，提高免疫力的作用。

按压少商穴（人体手拇指末节桡侧，距指甲角0.5厘米）或点刺放血。少商在我们大拇指的指角，没法像平常一样地按摩，可以找一根棉棒，或者将牙签倒过来，只要是圆钝头的东西都可以，适度按压有轻微痛感，或三棱针点刺出血，推血至指端捏紧，迅速刺入并挤出5-10滴血。少商穴归属手太阴肺经穴，对于缓解治疗咳嗽、发热、咽疼等效果很好。

有条件的可以艾灸肺腧、心腧、膈俞穴，治疗咳嗽有良好效果。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！