

达州市新冠肺炎疫情期间居家人员 中医健康管理指引

一、中药预防

根据《四川省新型冠状病毒肺炎中医药防控技术指南（第十一版）》进行预防干预。

（一）正常人群

主要组成：荆芥 10g 防风 10g 紫苏叶 10g 陈皮 10g 炒白术 10g 炙甘草 5g

（二）体弱人群

主要组成：荆芥 10g 防风 10g 紫苏叶 10g 陈皮 10g 炒白术 10g 黄芪 10g 炙甘草 5g

（三）儿童预防

主要组成：荆芥 5g 防风 5g 紫苏叶 5g 陈皮 5g 炒白术 5g 炙甘草 5g 焦山楂 5g 神曲 5g

（四）煎服方法

煎服方法：每剂熬药液约 600ml，儿童酌减。成人每次口服 150ml，每日 1—2 次。儿童：7 岁以下者，每次口服 30—50ml，每日 1—2 次；7 岁以上者，每次口服 100ml，每日 1—2 次。宜饭后服用。

（五）注意事项

每人应限服剂量，口服 3-7 天即可；不要空腹服药；孕妇、有基础疾病的人群慎用，应在医务人员的指导下慎重用药。

二、空气熏蒸

（一）熏蒸处方

艾叶 10g 石菖蒲 10g 苍术 10g 薄荷 15g

（二）使用方法

加水 1000ml，泡 10 分钟，小火慢煮 30 分钟，浓缩药液 150ml。使用时在室内进行，将熏蒸方药液加入洗净的家用空气加湿器中通电熏蒸或者在锅中持续蒸煮挥发，每天 1—2 次。

三、防疫香囊

（一）香囊处方

广藿香 10g 薄荷 10g 山奈 10g 苍术 10g

（二）使用方法

共研细末，装于布袋中，挂于室内，或随身佩戴，具有芳香避秽解毒之功效，以预防疫病。孕妇及有过敏性疾病（如哮喘、鼻炎等）者不建议使用。

四、合理膳食

饮食煮熟煮透，营养搭配均衡，可食用一些药食同源的食物，如萝卜、芦笋、山药、藿香、菊花等。

五、健身运动

运动适度，倡导学习运用传统保健强身方法如太极拳、五禽戏、八段锦等，根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。

六、穴位按摩

对足三里、气海、关元等重要强身壮体的保健穴位，经常施灸、按摩等，可以增强人体的正气以达到防病却疾的目的。

的。

七、起居有常

作息规律，保证充足睡眠。顺应气候变化，及时调整衣被和室内温度，注意防寒保暖。若出汗，则热水浴并及时更衣。尽量避免到人群聚焦的场所。