

惠州市防控新型冠状病毒肺炎疫情领导小组办公室疫情防控组

惠市卫函〔2020〕131号

关于印发《惠州市新冠肺炎中医药预防保健指引（第一版）》的通知

各县（区）防控新冠肺炎领导小组办公室，市防控新冠肺炎领导小组办公室相关成员单位，市直有关医疗卫生单位：

为推进开展“全民中医药防疫行动”，助力保障当前企业复工复产及下来学生复课返校的安全，进一步指导全市充分发挥中医药在防控新冠肺炎疫情中的作用，市卫生健康局委托惠州市中医医院牵头，整合惠州市中心人民医院、广东省葛洪中医药研究院等单位的专家资源，研究编制《惠州市新冠肺炎中医药预防保健指引（第一版）》，现印发实施，供大众人群、密切接触者参考选用。

惠州市防控新型冠状病毒肺炎疫情
领导小组办公室疫情防控组

（代章）

2020年2月26日

公开方式：主动公开

惠州市新冠肺炎中医药预防保健指引

(第一版)

目前新冠肺炎的防控压力仍然存在。随着各行各业的逐步复工，人流密集程度逐渐加大，防控工作任务依然艰巨。为进一步做好我市新冠肺炎防控工作，发挥中医药特色优势，保障人民群众健康，惠州市中医医院牵头、惠州市中心人民医院和广东省葛洪中医药研究院配合，根据本地域气候及体质特点，以中医“治未病”理论为指导原则，编制本指引。

本指引主要分为居家保健防护、特定人群保健防护、户外保健防护三部分。居家防护针对不同体质特点分别给出了不同的中药预防方、传统中医外治方法如中药熏药、香囊佩戴、膳食指导及太极拳、穴位按摩等传统保健强身防护方法。特定人群保健防护主要针对密切接触者、密集人群、医学观察病例进行保健防护指导。户外防护主要是对户外保健运动、中医户外防护方法进行指导。

目 录

第一节 居家保健防护	4
一、空气除秽.....	4
二、养生指引.....	5
三、穴位保健.....	7
四、中药足浴.....	9
五、中医药预防保健方药.....	9
第二节 特定人群保健防护	14
一、密集人群保健防护.....	14
二、密切接触者保健防护.....	18
第三节 户外保健防护	20
一、户外运动防护.....	20
二、中医药防护方法.....	21

第一节 居家保健防护

一、空气除秽

(一) 中药熏药

方法一：选取苍术 20g 石菖蒲 20g 艾叶 20g 白芷 20g 薄荷 10g

使用方法：上药加水 1000ml，浸泡 10 分钟，小火慢煮 30 分钟，浓缩药液至 150ml。使用时在室内进行，将煎煮好的熏蒸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。

方法二：用艾条按每 100 平方米 1 条、或苍术饮片约 15-30 克的分量，在室内燃烧、烟熏。注意熏蒸期间人不要逗留在室内，熏蒸完毕后彻底通风再进入房间。

注意事项：有慢性呼吸道疾病如支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病及体质敏感、对上述药物成分过敏者不建议使用。

(二) 佩戴中药香囊

1. 葛洪香囊

药物组成：生苍术 10g 贯众 10g 广藿香 12g 佩兰 12g 石菖蒲 12g 细辛 10g 白芷 10g 冰片 4g 檀香 10g 降香 6g 丁香 10g

2. 辟秽香囊

药物组成：肉桂 5g 山奈 10g 苍术 10g 佩兰 10g 艾叶 10g
藿香 10g 丁香 10g

使用方法：共研细末，装于布袋中，挂于室内，或随身佩戴，具有芳香辟秽解毒之功效，以预防疫病。

注意事项：孕妇慎用。对上述药物成分过敏者不建议使用。

（三）悬挂艾叶祛邪辟秽

可选取罗浮山红脚艾、菖蒲做成药包悬挂于门前、窗户，起到祛邪辟秽、驱虫、预防疾病的作用。

二、养生指引

中医养生，关键的重点在于“顺其自然”、“三因制宜”。《黄帝内经·素问四气调神大论》提出应顺应自然界四时气候的变化，调摄精神活动，以适合自然界生、长、化、收、藏的规律，从而达到养生防病的目的。同时《内经》也强调了养生要“三因制宜”即因人、因地、因时制宜三个方面。

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”就是说春天是自然界万物推陈出新的季节，此时自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，人们也一定要使自己的情志生机盎然。在春天只能让情志生发，切不可扼杀；只能助其畅达，而不能剥夺；只能赏心怡情，绝不可抑制摧残，这样做才能使情志与“春生”之气相适应。

中华民族自古以来是农耕民族，饮食习惯与结构应当是《黄帝内经》中所说的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，

也就是以谷类为主的饮食习惯。饮食上应当注意养阳，选择温补阳气、有辛味升发的食物，如生姜、韭菜、大蒜、芥末等，适应春季生发的特点。另外惠州地处亚热带，居民体质普遍偏寒湿，应当选择祛湿的食物，如淮山药、薏米、芡实、木棉花等，以祛除身体内湿气。

此外食艾也可以起到很好的温阳散寒，除湿强身的功效。艾灸是大家非常熟悉的一种保健治疗方式，所用的艾大多为北艾。事实上，以红脚艾为代表的南艾历史也非常悠久，惠州罗浮山南艾蒿为红脚艾已获得了中科院的认定。经过研究发现，红脚艾是很好的药食两用之品，有很好的抗菌作用和抗病毒作用，还有镇痛、降血压和健脾胃的作用。红脚艾在日常膳食中可以做成鸡蛋艾饼、艾糍粑、艾包子、艾饺子、艾叶汤等食用。

睡眠上应当注意夜卧早起，不要熬夜，适当早起利于人体阳气生发。春夏养生睡眠很重要，应当注意在11点前睡觉，这时候睡眠人容易进入深睡眠状态，获得良好的休息，尽量不要熬夜。

运动上应当注意适量运动，切勿大汗，运动应以有氧运动为主，也可多出去踏青、春游，或者散步、游泳，以微微汗出为佳，达到除湿而不伤阳泄气，强壮体质，提高免疫力。运动后出汗不应当立刻洗冷水澡，也不应吹空调，而是应当顺应生发的自然规律，不要让冷气将阳气浇灭，洗温水澡。

情志上应当注意保持平和的心态。春季是养肝的季节，五脏对五情，肝则对应怒，春季如果经常发怒，怒则伤肝，因此应当

保持平和的心态，不要让情绪上下起伏。另外，春季在南方还是一个容易抑郁的季节，因此应当多参加户外活动，多晒太阳，保持心情愉快。

三、穴位保健

春夏时节天气变化快、日夜温差大、湿气重，人体很容易产生不适感、困倦感，还容易出现呼吸道感染等时疫，要防戾气、湿邪等入侵人体，可在春夏之交，通过灸疗、按摩穴位来通经活络、祛湿逐寒，使气血通畅、郁滞疏散、祛湿排毒，提升人体阳气，提高心肺功能，增强免疫力。春季养肝，在穴位选择上宜选用畅通气机、升发阳气的穴位，如身柱、肝俞、期门、太冲、足三里、太溪等。

● 身柱穴

【位置】在背部正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。

【取穴法】取穴时采取俯卧位或者俯伏坐位，先定大椎穴（第7颈椎棘突下凹陷中），然后定身柱穴。

【操作方法】用拇指点揉2~3分钟或用艾灸法。

● 肝俞穴

【位置】第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【取穴法】双手握拳，手臂屈曲，拳背置于后背两侧，当前臂呈水平位时，手背的位置就是肝俞穴。

【操作方法】用拳背在穴位上做上下搓动，以局部发红发热为度，按摩3~5分钟。

●期门穴

【位置】该穴位于胸部，当乳头直下，第6肋骨间隙，前正中线旁开4寸。

【取穴法】从乳头往下数两个肋间隙就是期门穴。

【操作方法】按摩时以手掌置于期门穴，沿肋间隙做前后搓动，以局部发红发热为度，按摩3~5分钟。

●足三里穴

【位置】位于小腿前外侧，犊鼻穴下3寸，距胫骨前嵴一横指（中指）处。

【取穴法】站位弯腰，同侧手虎口围住髌骨上外缘，其余4指向下，中指指尖处。

【操作方法】按摩时取坐位，用拇指点揉2~3分钟即可。

●太冲穴

【位置】太冲穴位于足背，第一、二跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中，或触及动脉搏动，正坐或仰卧取穴。

【取穴法】正坐垂足或仰卧位，于足背第一、二跖骨之间，跖骨底结合部前方凹陷处，在母短伸肌腱外缘处取穴。

【操作方法】用拇指点揉2~3分钟。

●太溪穴

【位置】位于足内侧，足内踝（高点）后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处（即：脚内踝后缘的凹陷当中）。

【取穴法】太溪穴位于内踝尖和跟腱之间的凹陷中。

【操作方法】按摩时取坐位，用拇指点揉2~3分钟即可。

四、中药足浴

平素手足偏凉者，可1-2天沐足1次。

方法：选取红脚艾叶50g，桂枝10g，生姜50g（切片），水4000-5000ml，滚开后转小火煮15分钟，待水温降至约45℃左右，浸泡足部，每次约15-20分钟，沐足水温不要低于35℃，以身上有微微温热感或微微汗出为佳。

五、中医药预防保健方药

（一）保健预防方

根据体质选用不同的方药。根据惠州地区地域、气候、饮食特点，民众在体质上以气虚、阳虚、痰湿、湿热、气郁、血瘀为主。

1. 气虚体质 表现为易出虚汗，疲劳乏力，怕风易感冒，不耐寒暑，舌边有齿痕。

调养方式：多吃具有益气健脾的食物，如白扁豆、大枣、桂圆、山药等。以柔缓运动，散步、太极拳、气功为主，平时可按摩足三里穴。

推荐方药：调补不宜过急，不可滞伤胃气。可酌情选用人参、党参、黄芪、白术、山药、南沙参等。脾气虚可选四君子丸、补中益气丸或参苓白术散。肺气虚常感冒自汗可服玉屏风散。

2. 阳虚体质 表现为总是手脚冷，受凉或吃冷东西后易腹泻，胃脘部、背部、或腰膝部怕冷，舌淡胖嫩。

调养方式：多吃甘温益气的食物，比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等。多晒太阳，选择南方或东方、阳光充足的高楼居住，多晒太阳（曝背）、撞背（振奋督脉阳气）。可练习闭目金鸡独立，自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位；或经常艾灸关元、命门、足三里穴。

推荐方药：宜选用巴戟天、仙鹤草、仙茅、补骨脂、杜仲、菟丝子、仙灵脾、狗脊等中草药。肾阳虚者可选用中成药金匮肾气丸，脾阳虚者可选用理中丸或附子理中丸。坚持每晚用约45度热水泡脚15分钟。

3. 痰湿体质 表现为腹部松软肥胖，容易困倦。皮肤出油，多汗且黏，眼睛浮肿，经常感到喉咙里有痰，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，舌苔厚腻。对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

调养方式：多吃健脾祛湿的食物如：薏苡仁、白扁豆、葱、蒜、山药、冬瓜、白萝卜、南瓜、洋葱等。忌吃饴糖、柚子、李子、柿子、砂糖、肥肉及甜、黏、油腻的食物。少食贝类海产品及油盐，少饮酒吃宵夜。忌吃生冷性寒之品。药膳可用山药薏苡仁小米粥。可常按摩丰隆、中脘、足三里、阴陵泉等穴位。

推荐方药：常用药物有党参、南沙参、佩兰、苍术、白术、茯苓、陈皮、砂仁、石菖蒲、瓜蒌、荷叶、橘红、猪苓、冬瓜皮等。中成药可选二陈丸、陈夏六君丸等化痰祛湿药。

4. 湿热体质 脸部和鼻尖总是油光发亮，容易生粉刺、疮疖，

口中异味。易心烦急躁，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多。舌苔黄腻。

调养方式：饮食清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物。戒除烟酒，不要熬夜、过于劳累。适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。常按摩阴陵泉、曲池等穴位。常做大椎穴拔罐、督脉或膀胱经刮痧等疗法疏通经络，达到清热利湿的作用。

推荐方药：可选用南沙参、佩兰、广霍香、茵陈、莲子心、白花蛇舌草、鱼腥草、蒲公英等中药。脾胃湿热者可选用中成药泻黄散，肝胆湿热者可选用龙胆泻肝丸。

5. 气郁体质 表现为性格内向不稳定，多愁善感、忧郁脆弱，体质瘦小，经常闷闷不乐，容易心慌、失眠。

调养方式：多食宽胸理气食物，如小麦、黄花菜、白萝卜、海带、海藻、大葱、洋葱，蒜、开心果、茴香、佛手、柚子、橙子、柑子、刀豆、金橘等。少吃收敛酸涩食品，如酸菜、乌梅、石榴、青梅、杨梅、酸枣、李子、柠檬、杨桃及寒凉滋腻食品。宜饮玫瑰茉莉花茶，少量饮酒。药膳可用橘皮粳米粥（橘皮 50g、粳米 100g）、山药佛手冬瓜汤（山药 50g、佛手 50g、冬瓜 150g）。少吃油盐。可进行气功、太极拳、瑜伽等有氧运动。每天叩拍膻中穴 10~30 次，或进行 5 分钟推腹法，也可按摩内关、太冲、期门等穴位。

推荐方药：可选用山楂、香附、香橼、柴胡、枳壳、麦芽、青皮、陈皮、薄荷、佛手、木香等具有行气、解郁、消食之品。中成药可选用逍遥丸、柴胡疏肝散、木香顺气丸等。

6. 血瘀体质 血瘀体质的人因瘀血内阻血液运行不畅，故肤色晦黯，色素沉着，口唇色黯，舌质紫滞或有点片状瘀斑，舌下络脉紫黯或增粗，刷牙时牙龈易出血，眼睛常有红丝，皮肤常干燥、粗糙易见紫癜，易患疼痛，容易健忘烦躁，性情急躁。

调养方式：宜食黑豆、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、醋、绿茶、山楂、金橘、玫瑰花、桃花、月季花、田七苗、油菜、桃仁等具有活血散结行气及疏肝解郁的食物。忌吃乌梅、苦瓜、柿子、李子、石榴等酸涩之品及寒凉食物。少吃蛋黄、蟹子、猪肉、奶酪等滋腻之品。适量饮用葡萄酒、黄酒等。药膳可选用山楂汤（山楂 20 克加少许红糖）、当归田七乌鸡汤（乌鸡 250 克、当归 15 克、田七 10 克、生姜五片）或黑豆川芎粥等。少吃油盐。可按摩膻中、血海、太冲、三阴交、委中、曲泽等穴位。拔罐膈俞、肝俞。刮痧督脉或膀胱经以助活血化瘀。1

推荐方药：可用当归、红花、川芎、丹参、赤芍、莪术、大黄、鸡血藤、桃仁等药物。可选用桃红四物汤、血府逐瘀汤、复元活血汤，中成药可选用复方丹参片、丹参丸等。

（二）药食同源方

可选取惠州本地常用的药食同源材料进行膳食调养，如红脚艾及艾头、五指毛桃、牛大力、枇杷花、鸡骨草、枸杞头、粉葛、

冬笋、嫩姜等。

1. 红脚艾叶可与鸡蛋做成艾叶炒鸡蛋、艾叶鸡蛋汤、艾叶鸡蛋饼等。另外艾头可以与鸡肉、猪脊骨、猪扇骨煲汤食用。老少均可食用。

2. 平素易咳嗽者，目前时节可以选用当季枇杷花、白扁豆与鸡肉、猪脊骨、猪扇骨煲汤食用。

3. 熬夜多、有咽喉炎，属于湿热体质者，可以选用鸡骨草、枸杞头、粉葛与鸡肉、猪脊骨、猪扇骨煲汤食用。

4. 体质偏寒湿者，可选用嫩姜炒菜，或腌制成糖姜等食用。

5. 体质偏气虚者，可选用五指毛桃、牛大力与鸡肉煲汤食用。

（三）茶饮方

1. 生姜陈皮甘草茶（适合体质虚寒者）

组成：生姜一元硬币大小 2 片，大枣三枚、陈皮 3 克（切条），甘草 2 克（打碎），普洱茶叶 10 克。冲泡饮用。

2. 桔梗乌梅茶（适合体质易上火者）

组成：药用乌梅 10 克，桔梗 5 克，绿茶 10 克。煮泡或冲泡饮用。

3. 清咽降火茶（适合体质实热者）

组成：金银花 3 克，木蝴蝶 2 克，桔梗 3 克，甘草 2 克，绿茶叶 10 克。冲泡饮用。

4. 麦芽神曲消滞茶（适合有胃肠积滞者）

组成：生麦芽 10 克，生山楂 10 克，荷叶 3 克，麦冬 6 克，

陈皮 3 克（切条），冰糖 10 克，煮泡饮用。

（四）注意事项

（1）服用期间有不适感觉者，应立即停止服药并及时咨询医师。

（2）对上述材料有过敏史者禁用，过敏体质慎用。

（3）如不喝茶的朋友或者是小儿，可以酌情加用红糖、冰糖或蜂蜜调味。

（4）本指引仅用于大众人群作为调理、预防使用，不能用于患病后的治疗。如出现发热、咳嗽、流涕等感冒症状，请到医院做进一步诊疗。

第二节 特定人群保健防护

一、密集人群保健防护

为充分发挥中医药疾病预防的特色优势，助力企业、机关事业单位、学校等人群密集场所复工、复产、复课，更好保障广大群众身体健康和生命安全，充分有效阻击新冠肺炎及当下时节呼吸道传染病蔓延，以下中医药预防方，供全市自愿接受中医药预防方案的人员密集型企业、机关事业单位、学校及广大群众参考使用。

（一）中医药预防新型冠状病毒感染

预防方：“益气防感茶”

药物组成：黄芪 15g、白术 10g、芦根 15g、金银花 10g、连

翘 10g、茯苓 15g、麦冬 10g、生地 10g、菊花 10g、佩兰 10g、甘草 6g。

煎煮法：先将饮片放入瓦锅，泡半小时，1 剂放 2500 毫升水，大火煮开 20 分钟后熄火，焗 10 分钟后，过滤，煎出约 2000 毫升药液，即可。10 人预防服用。

用法用量：每日一次，每次 200ml，温服。可连服 3~5 天。另代煎中药（袋装汤药）应于阴凉处或冰箱低温保存，防止变质；再服时加热即可。

服用禁忌：有 G6PD 缺乏者禁服，脾胃虚寒者少服。孕妇禁用。

注意事项：方剂以扶正祛邪为主。该方在使用过程中如有任何不适则及时停用。服药时一般宜少食豆类、肉类、生冷及其他不易消化的食物，以免增加消化负担；少饮茶、少食萝卜以免降低药物温补脾胃的功效。

（二）中医药预防流感

预防方：“益气清肺茶”

药物组成：黄芪 15g 金银花 10g 菊花 10g 佩兰 10g 麦冬 10g 甘草 3g。

本方具扶正透邪，利肺化湿的功效。方中黄芪益气固表为君药；金银花、连翘清肺透邪，麦冬润肺清心、泄热生津为臣药；佩兰运脾化湿、解秽，甘草调和诸药，护胃安中，合黄芪益气卫固为佐使。

本方主要用于当前时节呼吸道病毒感染的预防。

注意事项：有 G6PD 缺乏者禁服，脾胃虚寒者少服。孕妇慎服。

（三）中医药调理心理情绪

疫情期间，部分市民可能因大量关注疫情相关信息而产生焦虑情绪，有的市民还可能出现烦躁、失眠等症状，为调理心绪，推荐服用“疏肝安神茶”。

药物组成：陈皮 5g 佛手 10g 玫瑰花 5g 浮小麦 15g 甘草 5g 大枣 10g 麦冬 10g 百合 10g。

本方具疏肝理气，解郁安神的功效。主治情绪不宁，心烦易怒，失眠多梦。适用于因各种原因导致睡眠轻度障碍，入睡困难，易醒，醒后难以入睡伴有情志不舒者。方中用佛手、陈皮、玫瑰花疏肝理气解郁，取张仲景《金匱要略》中甘草小麦大枣汤养心安神，补脾益气，麦冬、百合清心安神。

煎煮法：先将饮片放入瓦锅，泡半小时，1 剂放 1000 毫升水，大火煮开，文火煮 30 分钟后熄火，过滤，煎出约 600 毫升药液即可。3 人服用。睡前半小时温服。代煎中药（袋装汤药）应于阴凉处或冰箱低温保存，防止变质；再服时加热即可。

注意事项：孕妇，哺乳期及 18 岁以下者慎服。

全市相关复工企业、机关事业单位、学校及广大群众可以根据本指引公布的中医药预防方案采购中药自行熬制，也可通过联系中医医疗机构预约制作。

（四）中医适宜技术应用

复工人员在休息时间可参考下列方法进行自我保健。

1. 艾灸疗法

常用选穴：大椎、肺俞、上脘、中脘、足三里等。

2. 经穴推拿

穴位按摩：太渊、肺俞、肾俞、列缺、中脘、足三里等，平素有慢性咳嗽、咽痒者，可加少商、尺泽等。

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。

（五）膳食指导

总体建议：膳食平衡、食物多样、注重饮水、通利二便，并注重开胃、安神。根据食物属性和自身情况，分类建议如下：

1. 有怕冷、胃寒等症状的，推荐生姜、葱、芥菜、芫荽等；
2. 有食欲不振、腹胀等症状的，推荐山楂、山药、白扁豆、茯苓、葛根、莱菔子、砂仁等；
3. 有便秘等症状的，推荐蜂蜜、香蕉、火麻仁等；

（六）五行音乐疗法

聆听五音与五脏、五志配合的乐曲，鼓动血脉、调畅情志。

（七）传统功法

1. 八段锦

练习时间 10~15 分钟左右，建议每天 1~2 次，按照个人体质状况，以能承受为宜。

2. 太极拳

推荐每日 1 次，每次 30~50 分钟为宜。

3. “三一二” 经络锻炼法

“三”指合谷、内关、足三里三个穴的按摩，“一”是意守丹田、腹式呼吸，“二”是两下肢下蹲为主的体育锻炼。建议每天1~2次，按照个人体质状况，以能承受为宜。

(八) 空气除秽

此外，也可通过艾熏、佩戴辟秽香囊、悬挂辟秽草药等起到驱疫辟邪、净化空气的作用。艾熏方法如下：取干燥的艾叶、生苍术、白芷，按6:3:1的比例，混合打粗粉，再制成药艾条，每条25克，每100平方米的室内用2-3条，点燃后烟熏，每天一次，每次1小时。具体操作：将药艾条置于盘碟之类的器物中点燃使用，放在僻静且方便烟雾扩散之处。一般认为，在药艾条燃烧后，其烟雾不仅对周围环境的细菌和病毒有抑制和杀灭作用，对处于烟雾环境中的人，还可在其口鼻处发挥类似屏障的作用，在一定程度上阻止外来细菌和病毒的侵害。运用此法也有一定的注意事项。艾叶和艾烟药性燥热，患有肺燥上火、干咳等病症及对艾烟较为敏感或过敏体质的人，应尽量避免艾烟燃熏之地，以免加重病情。同时烟熏属于一种用火措施，应当时刻注意用火安全。

二、密切接触者保健防护

做好密切接触者的预防保健工作是及早发现传染源、提前发现疑似患者，有效防止疫情蔓延扩散的重要措施。为进一步增强全市密切接触者体质，降低发病率，拟定中医药预防保健（成人）

方案。

在《广东省新冠肺炎中医预防建议处方》的基础上，结合惠州地区的气候、饮食、地域特点，制定惠州市新冠肺炎密切接触者预防保健方，处方如下：

炒苦杏仁 5g 白寇仁 5g 薏苡仁 10g 菊花 10g 藿香 10g
佩兰 5g 葛根 15g 麦冬 10g 甘草 6g。

服用方法：取 600ml 清水煎煮 30 分钟，取 200ml 饭后半小时温服，每日一次。

此外根据体质不同，可配合相应的中成药服用。具体如下：

（一）体质平和、无明显不适者，可服用炎宁颗粒。炎宁颗粒具有清热解毒功效，主要用于上呼吸道感染。一次 1 袋，一日 3 次，饭后 1 小时开水冲服。连续服用 3 天。

（二）体质偏寒湿、腹胀不适、大便烂粘腻者，可服用藿香正气口服液，解表化湿，理气和中。一次 10ml，一日 3 次，饭后 1 小时口服。连续服用 3 天。

（三）体质偏湿热，有轻微咽喉不适、大便稍干结者，可服用莲花清瘟颗粒。一次 1 袋，一日 3 次，饭后 1 小时开水冲服。连续服用 3 天。

（四）年老体弱多病者，可服用玉屏风颗粒，扶正驱邪。一次 1 袋，一天 2 次，饭后 1 小时开水冲服。连续服用 3 天。

（五）情志不舒、睡眠障碍者，可服用疏肝解郁胶囊，疏肝理气，解郁安神。一次 2 粒，一日 3 次，饭后 1 小时口服。连续

服用 5 天。

(六) 注意事项

(1) 有心脑及代谢方面慢性病者服药期间可正常服用专科药物，如有特殊疾病或用药，需在医生指导下服用预防推荐方药。

(2) 保持平和心态，作息规律，清心勿躁，勿过分紧张。

(3) 清淡饮食，适当增加新鲜的蔬果。少食或忌食油炸、熏烤或辛辣、油腻之品。

(4) 保持良好卫生习惯，勤洗手，戴口罩，按国家防控要求进行隔离及防护。

此外，对于疑似留观病例，惠州市新冠肺炎中医专家组已依据国家、省新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案，结合惠州地域、气候特点，反复研讨拟定了协定方进行预防干预。

对于确诊病例，惠州市新冠肺炎中医专家组严格按照国家卫健委及国家中医药管理局印发的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》，并结合惠州地域、气候特点以及患者的病情及体质等进行辨证施治。

第三节 户外保健防护

一、户外运动防护

随着天气的逐渐回暖，可适当开展户外运动，外出时要戴好口罩，在开阔通风环境进行，尽量不参加集体项目，适当晒太阳。

需要注意的是目前春暖花开季节，有慢性呼吸道疾病、过敏性鼻炎、皮肤敏感者等易对花粉过敏，此类人员不建议外出进行户外运动。另外户外运动不适宜过度剧烈，避免大量汗出，注意保暖也就是中医说的“春捂”，大量出汗后易受凉，引发呼吸道疾病。

老年人户外运动时应注意“五不宜”：不宜早、不宜空（腹）、不宜露、不宜激、不宜急，可选择散步、八段锦、太极拳、呼吸吐纳等运动方式。

二、中医药防护方法

（1）随身佩戴辟秽香囊以预防疫病。

（2）可涂抹适量含红脚艾的精油辟秽祛邪。