**新型冠状病毒肺炎治未病干预方案**

**北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院**

**前言**

为充分发挥中医药的优势和特色，做好新型冠状病毒肺炎（以下简称新冠肺炎，COVID-19）预防工作，在国家卫生健康委《新型冠状病毒防控方案（第六版）》基础上，提出中医药口服预防和环境防控相结合的预防方法，科学防治、分级分区，并配合不同季节养生调摄，体现因人、因时、因地制宜的中医思想，形成本方案。本方案旨在为各级医疗机构及养生保健机构提供一套有效可行的新型冠状病毒肺炎中医药预防保健方案。

本方案由国家中医药管理局中医“治未病”重点专科协作组提出并归口。

本方案主要起草单位：北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院。

本方案负责人：王琦，方案主要参与人：王济，李英帅，李玲孺，郑燕飞，侯淑涓，张妍，白明华，姚海强，杨正，俞若熙，孙紫薇，申荣旻，肖慧群，何江明。

**一、范围**

本方案规定了新冠肺炎不同群体的术语及定义、中医药预防的主要方法及干预效果评价。

本方案适用于新冠肺炎的预防。

**二、术语和定义**

下列术语和定义适用于本方案。

**密接高危人群**：指未采取有效防护措施的情况下，与疑似病例或确诊病例或无症状感染者近距离接触的人员，如共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员；诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员；乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；以及现场调查人员调查后经评估认为其符合密切接触者判定标准的人员。具体参考中国疾病预防控制中心和各地疾控部门的判定结果。

**潜在高危人群**：指所处地区风险程度较高、职业暴露风险较高、工作环境人员密集度高、工作环境密闭的人员。如所在地区为高风险或中风险地区的人员（排除密切接触）；医护人员；外卖、快递行业人员；公共交通工作人员；商超工作人员；其他任何因工作或其他原因接触人多且杂，办公环境密闭的人员。

**普通人群**：指无特别暴露风险的人群，平日接触人员危险度不高且相对固定、流动性不强，办公环境通风。

**三、中医药预防的主要方法**

口服预防和环境预防相结合，从调节机体内环境，提升免疫力；降低口鼻黏膜接触病毒危险；中药芳香避秽改变病毒生存依附的空气环境等三个环节达到“扶正气、避邪气”的预防目的。

**（一）口服预防**

推荐使用《新型冠状病毒肺炎中医预防手册》中的中药预防方。

①新冠肺炎预防1号方：

组成：芦根 15g、金银花 10g、藿香 10g、红景天 15g、贯众6g、虎杖6g、葛根10g、升麻10g

功效：芳香化浊，益气解毒

适用人群：密接高危人群

服用方法：水煎内服，或制成颗粒剂冲服，或代茶饮，一日2~3次。儿童剂量减半。

②新冠肺炎预防2号方：

组成：金银花 10g、芦根 15g、白茅根 15g、藿香 10g、白芷 6g、草果 6g、葛根15g、紫苏10g

功效：化浊和中，利湿解毒

适用人群：潜在高危人群

服用方法：水煎内服，或制成颗粒剂冲服，或代茶饮，一日2~3次。儿童剂量减半。

**（二）环境防控**

1.空气环境：外用防疫避秽方

推荐使用《新型冠状病毒肺炎中医预防手册》中的外用防疫避秽方

组成：藿香 20g，制苍术 20g，菖蒲 15g，草果 10g，白芷12g，艾叶 10g，苏叶 15g，贯众 20g

功效：燥湿化浊，芳香辟秽

适用人群：所有人群

用法：方法一：将“外用防疫避秽方”研末制成香囊或香囊贴，挂于或贴于口鼻附近，每天拿起鼻嗅，一日3次，每次5秒钟。方法二：研极细末分装于150~200毫升大小的玻璃瓶内，平时把瓶盖盖严，用时打开嗅鼻，一日3次，每次5秒钟。儿童无特殊用法，推荐使用操作较为简易的香囊或香囊贴。

2.粘膜环境：外用中药防疫抑菌喷剂

推荐使用《新型冠状病毒肺炎中医预防手册》中的外用中药防疫抑菌喷剂

组方：鹅不食草20g、野菊花12g、金银花15g、薄荷12g

功效：通窍解毒，芳香辟秽

适用人群：所有人群

用法：直接喷于局部易感部位（如皮肤、粘膜等），一日3-5次，每次适量。或制作成滴鼻液滴鼻，一日3-5次，每次2-3滴。儿童剂量减半。

 注意：中药外用要注意过敏体质、哮喘患者慎用。小儿可通过观察，无不适或不良反应可使用。

**（三）不同风险级别人群预防方案**

**1.密接高危人群**

①内服新冠肺炎预防1号方；

②外用防疫避秽方香囊/香囊贴/瓶装鼻嗅；

③外用中药防疫抑菌喷剂；

④穴位按摩艾灸方法

推荐穴位：气海、关元、丰隆、足三里。

功效：补气健脾、化痰祛湿

操作：用掌根着力于气海、关元、丰隆、足三里等穴位，做轻柔缓和的环旋活动，每个穴位按揉2～3min，每天操作1～2次。或可以采用艾条温和灸，增加温阳益气的作用。点燃艾条或借助温灸盒，对穴位进行温灸，每次10min。温和灸可每周操作1次。

**2. 潜在高危人群**

①内服新冠肺炎预防2号方；

②外用防疫避秽方香囊/香囊贴/瓶装鼻嗅；

③外用中药防疫抑菌喷剂；

④穴位按摩艾灸方法

推荐穴位：丰隆、足三里

功效：健脾化痰祛湿

操作：同上。

**3.普通人群**

①外用中草药香囊/香囊贴/瓶装鼻嗅或中药防疫抑菌喷剂，二者选其一；

②穴位按摩艾灸方法

推荐穴位：足三里

功效：强身健体

操作：同上。

**4.易感体质人群**

在前述不同人群调护方法的基础上，可根据个人体质选用适宜的调体方法进行个体化调护。尤其是如下易感体质者，须增加调体措施。

（1）气虚体质

常见表现：气短懒言，语音低怯，肢体容易疲乏，易出汗，舌淡红、胖嫩、边有齿痕，脉象虚缓。

形体锻炼：运动宜柔缓。可选择比较柔和的传统健身项目，如八段锦。在做完全套八段锦动作后，将“两手攀足固肾腰”和“攒拳怒目增力气”各加做1～3遍。

情志调摄：心态宜乐观，不可过度劳神。

起居调节：起居勿过劳。平时应避免汗出受风。

饮食调养：宜选用性平偏温、健脾益气的食物。推荐食物有牛肉、鸡肉、山药、莲子、白扁豆、大枣、香菇等。或推荐服用茯元颗粒。

（2）痰湿体质

常见表现：体形肥胖，腹部肥满松软。面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。

形体锻炼：运动应持久。一切针对单纯性肥胖的体育健身方法都适合痰湿质的人，如散步、慢跑、球类、游泳、武术等。

情志调摄：心态宜积极进取，避免沉闷的情绪。

起居调节：起居避潮湿，衣着应透气散湿，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主。

饮食调养：痰湿体质者宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物，少食肥、甜、油、黏、腻的食物。推荐食物有海带、扁豆、薏苡仁、赤小豆、冬瓜、荷叶、白萝卜等。或推荐服用薏脂颗粒。

**（四）不同风险级别分区防控方案**

低风险地区。推荐“中医药预防宣教”策略。做好居民中医药预防宣传和宣教工作。比如各基层中医药部门指导，以社区为单位，根据不同地区的地域和气候环境，做好相应的起居、运动、饮食调养指导。或制作中医传统功法视频宣教，倡导和督促人们参加强身健体、传统功法学习，按照不同年龄，结合个人爱好，选择易筋经、太极拳、八段锦、五禽戏等。每日1次，每次15~30分钟。科学的强身功法可增加人体抵抗力，促进已有疾病康复。

中风险地区。推荐“中医药预防宣教、中药艾熏普及”策略。在采取低风险地区中医药预防宣教的基础上，做好中药艾熏普及。在基础防疫消杀的同时，在每个面积大于15平方米小于30平方米的房间内，将1个艾柱置于小盘内点燃熏，燃熏的同时保持开窗通风。每天2-3个艾柱/单位面积。

高风险地区。推荐“中医药健康宣教、中药熏蒸普及”策略。重点场所在做好中医药预防宣教的基础上，在基础防疫消杀的同时，推荐将外用防疫避秽方，水煎室内熏蒸；或制成中草药熏蒸液喷洒；或制作成缓释香薰；或制作成空气清新剂、中药香喷净化、空气净化器中药防疫过滤包（或滤芯）。

**（五）重点场所、机构、人群防控**

加强重点场所中医药防控措施。重点场所是指人员密集度较高的场所、密闭环境或者暴露风险较高的场所，如写字楼、学校、车站、机场、码头、商场、公共卫生间；汽车、火车、船舶、飞机等密闭交通工具；各级各类医疗机构等。重点场所在做好基础防疫消杀的同时，推荐使用中药熏蒸，方法同前。

做好重点机构中医药预防宣教。指导复工复产企业、复学学校、养老机构等，做好员工、师生、老年人的中医药预防宣教工作。比如制作中医传统功法视频宣教，方法同前。

做好重点人群中医心理疏导。密接隔离人员、隔离区工作人员、复工复产体检筛查工作人员、孕产妇、儿童、老年人、失能人员等，在做好中医药预防的同时，还应注意中医心理疏导。可采用中医五行音乐疗法，比如易焦虑者，推荐宫调乐曲，如《十面埋伏》《月光奏鸣曲》等；易抑郁者，推荐商调乐曲，如《阳春白雪》《阳关三叠》等。或者可以采用中医食疗法，推荐使用萱草、玫瑰花、合欢花、百合等制作成药膳，疏肝解郁、缓解焦虑。

**（六）****配合不同季节动态养生防病方法**

**1.春季防控要点**

（1）形体锻炼

宜外出活动肢体。或慢跑、散步，或打拳、练气功。

（2）情志调节

春季调神要顺应万物蓬勃发展的生机，以避免不良情绪刺激。时常出外踏青或春游，切忌孤坐独卧郁。

（3）起居调节

睡前以少许盐溶温水之中洗脚，晨起多梳头以解“春困”。遵循“春捂秋冻”的原则，注意保暖，不可过早脱去厚衣。

（4）饮食摄养

饮食宜选辛、甘、温之品，如葱、大枣、花生之类。食宜清淡、忌油腻。

**2.夏季防控要点**

（1）形体锻炼

应坚持室外锻炼。若条件许可，最好到海滨或高山森林去疗养，日光浴每次15 ~20分钟。

（2）情志调摄

夏季调神要做到神清气和，快乐欢畅，平静淡泊，勿暴怒，使心神得以养护。

（3）起居调节

夏季宜晚入睡，早起床，以顺应自然界阴阳气的变化。不宜坐卧阴冷潮湿之处，更不宜汗出当风，或恣食生冷瓜果。

（4）饮食摄养

饮食宜清淡，忌油腻，尤不宜食热性食物，如牛、羊、狗肉以及烹煎动火之物。多食营养丰富的蔬菜瓜果之类以及清暑之品，如绿豆粥、荷叶粥等。

**3.秋季防控要点**

（1）形体锻炼

早起进行适当的身体锻炼，应避免剧烈运动而大汗淋漓。尤宜习练吐纳调气的气功，增强肺的功能，抵御秋燥的侵袭。

（2）情志调摄

秋季花木凋零的景象易勾起忧郁悲愁的心绪，因此应收敛养守神气，消除忧郁惆怅的情绪。

（3）起居调节

秋季宜早睡早起。为防燥邪，要保持居室内一定湿度。根据“春捂秋冻”的道理，气候转凉之际，衣服不可顿增。

（4）饮食摄养

多选择芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等润肺滋阴食品，少食葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味伤阴之品。

**4.冬季防控要点**

（1）形体锻炼

冬季最好不要在户外活动过久，以免汗泄内藏之阳，气血宜流不宜滞，应在室内稍行活动，以不出汗为度。

（2）情志调摄

冬季勿使情志过极，以免扰阳，调养精神，当固密心志，安静自如。

（3）起居调节

冬季宜早睡迟起。保持一定的室内温度，选择暖和柔软的衣被， “去寒就温”是冬季起居调摄的准则。

（4）饮食摄养

冬季饮食基本原则是保阴潜阳，宜食藕、木耳、胡麻之类食品，以及胡萝卜、油菜、菠菜、豆芽等富含维生素类蔬菜，冬季尚可适量进食含脂类食品。

**四、干预效果评价**

 **(一)评价指标**

主要指标：新冠病毒核酸或IgM或IgG阳性，且新冠病毒核酸或IgM或IgG阳性者详细追溯流行病史。

次要指标：（1）视觉模拟量表（0至10）评估流感样症状（见附件一）；（2）焦虑程度（采用焦虑量表SAS进行评价，见附件二）；(3)痰湿体质和气虚体质者进行体质评价（见附件三）。

**（二）评价时点和频次**

在0，1，3月分别进行评价，如果干预对象选择继续干预，则之后每3月进行评价一次。

**（三）评价方法（包括具体操作步骤）**

积分疗效计算公式=(干预前积分-干预后积分)/干预前积分×100%。

综合疗效判定标准：

痊愈：症状积分减少≥90%；显效：症状积分减少≥70%；有效：症状积分减少≥30%；无效：症状积分减少不足30%。

附件一

流感样症状视觉模拟量表

附件二

焦虑量表（SAS）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题目 | 没有或很少时间 | 少部分时间 | 相当多时间 | 绝大部分或全部时间 |
| 1. 我觉得比平常容易紧张和着急 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 2. 我无缘无故感到担心害怕 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 3. 我容易心烦意乱或感到恐慌 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 4. 我觉得我可能将要发疯 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| \*5. 我感到事事都很顺利，不会有倒霉的事情发生 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 6. 我的四肢拌动和震颤 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 7. 我因头痛、颈痛和背痛而烦恼 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 8. 我感到无力而且容易疲劳 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| \*9. 我感到平静，能安静坐下来 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 10.我感到我的心跳很快 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 11.我因阵阵的眩晕而不舒服 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 12.我有阵阵要晕倒的感觉 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| \*13.我呼吸时进气和出气都不费力 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 14.我的手指和脚趾感到麻木和刺激 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 15.我因胃痛和消化不良而苦恼 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 16.我必须频繁排尿 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| \*17.我的手总是温暖而干燥 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 18.我觉得脸发烧发红 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| \*19.我容易入睡，晚上休息很好 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 20.我做恶梦 | 　 | 　 | 　 | 　 |

**附件三**

**中医体质调查量表**

本问卷是为了调查与您的体质有关的一些情况，从而为今后的健康管理和临床诊疗等提供参考。请逐项阅读每一个问题，根据自己**近一年来**的实际情况或感觉，选择最符合您的选项圈“〇”。如果某一个问题您不能肯定如何回答，就选择最接近您实际情况的那个答案。

*请注意所有问题都是根据您****近一年****的情况作答，而且每一个问题只能****选一个答案****。*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。*** | **没有****(或不)** | **很少** | **有时** | **经常** | **总是** |
| (1)您精力充沛吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (2)您容易疲乏吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (3)您容易气短(呼吸短促，接不上气)吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (4)您容易心慌吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (5)您容易头晕或站起时晕眩吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (6)您喜欢安静、懒得说话吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (7)您说话声音低弱无力吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (8)您感到闷闷不乐、情绪低沉吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。*** | **没有****(或不)** | **很少** | **有时** | **经常** | **总是** |
| (9) 您容易精神紧张、焦虑不安吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (10)您多愁善感、感情脆弱吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (11) 您容易感到害怕或受到惊吓吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (12)您肋胁部或乳房胀痛吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (13) 您感到胸闷或腹部胀满吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (14) 您无缘无故叹气吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (15)您感到身体沉重不轻松或不爽快吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (16)您感到手脚心发热吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (17) 您手脚发凉吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (18)您胃脘部、背部或腰膝部怕怜吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (19)您感到怕冷、衣服**比别人**穿得多吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (20)您感觉身体、脸上发热吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (21) 您**比一般人**耐受不了寒冷(冬天的寒冷或冷空调、电扇等)吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (22) 您**比别人**容易患感冒吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。*** | **没有****(或不)** | **很少** | **有时** | **经常** | **总是** |
| (23) 您**没有感冒时**也会打喷嚏吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (24) 您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (25)您有**因季节变化、温度变化或异味等原因**而咳喘的现象吗？ | **１** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (26) 您**活动量稍大**就容易出**虚汗**吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (27) 您容易忘事（健忘）吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (28) 您有额部油脂分泌多的现象吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (29) 您口唇的颜色比一般人红吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (30) 您容易过敏(对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时)吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (31) 您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (32)您的皮肤**因过敏**出现过紫癜(紫红色瘀点、瘀斑)吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (33)您的皮肤常**在不知不觉中**出现青紫瘀斑(皮下出血)吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (34) 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (35)您皮肤或口唇干吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (36) 您两颧部有细微红丝吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。*** | **没有****(或不)** | **很少** | **有时** | **经常** | **总是** |
| (37) 您身体上有哪里疼痛吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (38)您面部**两颧**潮红或偏红吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (39)您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (40) 您面色晦暗，或容易出现褐斑吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (41)您易生痤疮或者疮疖吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (42)您上眼睑**比别人**肿（上眼睑有轻微隆起的现象）吗? 痰 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (43)您容易有黑眼圈吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (44) 您感到眼睛干涩吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (45)您口唇颜色偏暗吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (46) 您感到口干咽燥，总想喝水吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (47) 您咽喉部有异物感且吐之不出、咽之不下吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (48) 您感到口苦或嘴里有异味吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (49)您嘴里有粘粘的感觉吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (50) 您腹部肥满松软吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。*** | **没有****(或不)** | **很少** | **有时** | **经常** | **总是** |
| (51) 您平时痰多，特别是咽喉部总感到有痰堵着吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (52) 您**吃(喝)凉的东西**会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (53) 您能适应外界自然和社会环境的变化吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (54) 您容易失眠吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (55) 您**受凉或吃(喝)凉的东西后，**容易腹泻（拉肚子）吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (56)您大便粘滞不爽、有解不尽的感觉吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (57)您容易便秘或大便干燥吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (58) 您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗?  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (59) 您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗？ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (60) 您带下色黄(白带颜色发黄)吗?**（限女性回答）** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| (60) 您的阴囊部位潮湿吗? **（限男性回答）** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |