

青海省卫生健康委员会办公室文件

青卫健办〔2022〕205号

青海省卫生健康委办公室 关于印发新冠病毒感染者居家中藏医药 干预指引的通知

各市、自治州卫生健康委，委属各医疗卫生机构，行业医院：

为充分发挥中藏医药特色优势，进一步做好新冠肺炎防治工作，依据国家中医药管理局《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》和《青海省新型冠状病毒肺炎中藏医药防治方案（试行第三版）》，我委组织中藏医药专家结合青海地域和发病特点，制定了《青海省新冠病毒感染者居家中医药干预指引》《青海省新冠病毒感染者居家藏医药干预指引》。现印发给你们，请参照执行，指导新冠病毒感染者更好地运用中藏医药方法居家治疗

及康复。



(信息公开形式：主动公开)

青海省卫生健康委办公室

2022年12月15日印发

校对：余 静

青海省新冠病毒感染者居家中医药干预指引

奥密克戎病毒致病力下降，但传播速度快、传染性强，青海省新型冠状病毒肺炎中医药防治专家组结合青海地域特点和发病特点，依据国家中医药管理局《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》和《青海省新型冠状病毒肺炎中医药防治方案（试行第三版）》，制定《青海省新冠病毒感染者居家中医药干预指引》，指导新冠病毒感染者更好地运用中医药方法居家治疗及康复。

一、治疗方案

（一）成人治疗方案

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）、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊（颗粒）、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸（颗粒）、感冒疏风胶囊（片、颗粒）、抗病毒合剂（制剂）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、银黄清肺胶囊、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、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、清开灵颗粒、抗病毒合剂（制剂）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）、橘红痰咳液、润肺止咳合剂（制剂）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。

（二）儿童治疗方案

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、小儿清热合剂（制剂）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）、小儿清热合剂（制剂）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、小儿消咳合剂（制剂）等。

6.症见乏力、纳食不香者，可用醒脾养儿颗粒、小儿消食合剂（制剂）等。

考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医生指导下服用或使用，出现病情变化的需及时就医。

（三）特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下服用。各地医疗机构可利用“互联网+医疗”，开展居家健康指导、健康宣教、用药咨询等服务，指导群众合理使用中医药。

注意：上述中药选择其中一种，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。

二、预防方案

（一）环境干预

使用芳香类药物，避秽化浊，净化空气环境。青海地区因空气湿度低，建议用中药湿蒸的方法，在净化空气的同时增加空气湿度。

1.河湟防瘟熏蒸方：艾叶40g、苏叶20g、侧柏叶20g、薄荷20g、白芷20g、苍术10g。

用法：水煎湿蒸。

2.河湟避瘟散：白芷、佩兰、薄荷、丁香、苏叶、冰片、艾叶、辛夷、藿香各等份。

用法：共研末制成香囊佩戴（过敏体质者禁用）。

（二）人群干预

1.代茶饮：河湟扶正防疫袋泡茶饮方

基础方剂：生黄芪5g、黄精3g、西洋参3g、陈皮3g、芦根3g、生甘草1g、玫瑰花2g、菊花1g、枸杞子2g。

服法：前6味切薄片，每日一剂，水泡代茶饮，少量频饮。

适宜：人群普遍适用。尤其适用于体虚易感人群。

2.河湟预防方

基础方剂：生黄芪15g、白术10g、防风6g、荆芥6g、羌活6g、芦根20g、玄参10g、陈皮6g、炙甘草6g、红景天9g。

服法：每日一剂，水煎20分钟，频饮，连服5—7天。

适宜：人群普遍适用。尤其适用于体虚易感、周身酸痛人群。

3.龙砂壬寅冬季预防方

霜桑叶6g、甘菊花3g、桔梗3g、甘草3g、北五味3g、生酸枣仁6g、炮姜3g。

服法：每日一剂，水煎20分钟，频饮，连服5—7天。

适宜：人群普遍适用。尤其适用于咽喉肿痛、心烦不寐人群。

4.玉屏风颗粒：每次5克，一日三次。适宜容易体虚感冒、自汗恶风者预防服用。

（三）中医非药物疗法干预

1.功法锻炼：太极拳、八段锦等。

2.穴位按摩

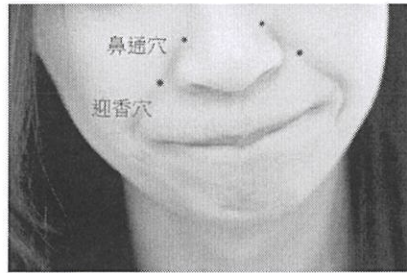
（1）按揉合谷穴



位置：合谷穴位于虎口，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧中点。

操作方法：采用拇指按揉法在穴位上操作，右手拇指按揉左手合谷，左手拇指按揉右手合谷。揉动的过程中，以自己感到酸胀为度，带动皮下组织运动，拇指和皮肤之间不能有摩擦。在两侧合谷穴上按揉持续时间各约3~5分钟，每日早晚各做1次。

（2）揉擦迎香穴



位置：迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

操作方法：采用擦法操作，左手擦左侧，右手擦右侧。先擦热双手，握空拳，以两手拇指指间关节背侧，紧贴于鼻梁两侧，上下摩擦；或以中指指腹上下摩擦。上下一次为一拍，可做4个八拍或以发热为度。每日早晚各做1次。

(3) 按揉风池穴



位置：风池穴位于后枕部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

操作方法：采用拇指按揉法操作。双手放在头部两侧，掌心对着耳朵，双手拇指分别按在两侧的风池穴上。揉动的过程中，以自己感到酸胀为度，带动皮下组织运动，手指和皮肤之间不能有摩擦。

3. 饮食有节

每日三餐规律进食，饮食宜优质蛋白易消化，食物多样，保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量，多饮水。如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用食品辅助治疗，如熬茶、藜麦、蕨麻、生姜、萝卜、山药、薏米、藿香等。

药膳一：当归羊肉萝卜汤。

组成：当归、羊肉、白萝卜、生姜、花椒、食盐等。

用法：新鲜羊肉 500g，凉水大火煮开，撇去浮沫，加入花椒、生姜、当归，文火炖 1~2 小时，加入白萝卜块 250g，煮软后加入适量葱末、香菜（芫荽）末及少量食盐调味食用。

药膳二：蕨麻枸杞藜麦粥

组成：蕨麻、枸杞、藜麦、百合、小米等。

用法：蕨麻用温水泡 20 分钟，百合掰成小块。将所有原料放入锅内，加入适量的水，烧开后调成小火炖煮 30~40 分钟，待稍微粘稠，温食。

4.起居有常

作息规律，夜卧早起，保障充分睡眠。顺应气候变化，及时调整衣物和室内温度，注意防寒保暖和节气保健。应避免到人群聚集场所。

5.劳逸有度

运动和休息适度，可适当运用中医功法锻炼，或根据个人

条件选择适合自己的锻炼方法。

6.情志畅达

应保持愉快心情，切勿发怒，顺应自然规律，不厌长日，精神外向，对外界事物保持浓厚的兴趣，使气机宣畅，通泄自如。

三、康复方案

（一）中药康复

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、洋参虫草胶囊（制剂）、参蛤纳气合剂（制剂）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。

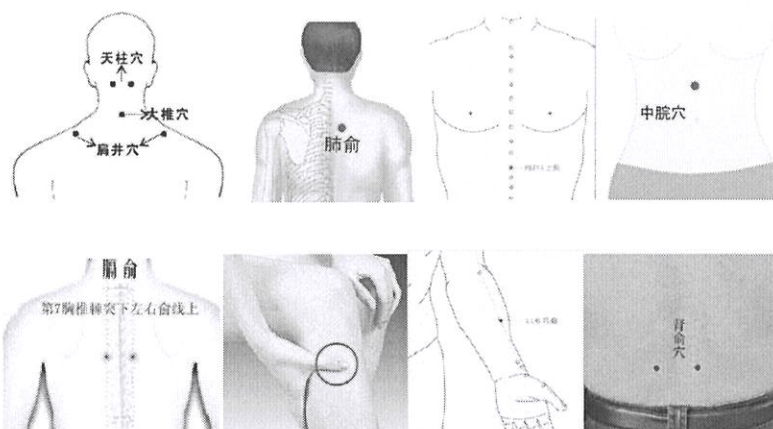
3.症见失眠、焦虑、抑郁者，宜服用具有养心安神功效的中成药，如加味逍遥丸、百乐眠、舒肝解郁胶囊等。

4.症见身疲乏力，口咽鼻干燥，气短者，宜用参麦煎（制剂）、洋参虫草胶囊（制剂）等。

5.症见胸闷气短，乏力，动则气喘，咳嗽，少痰者，宜用参蛤纳气合剂（制剂）、参蛤河车胶囊（制剂）、肺心夏治丸（制剂）等药。

（二）中医非药物疗法康复

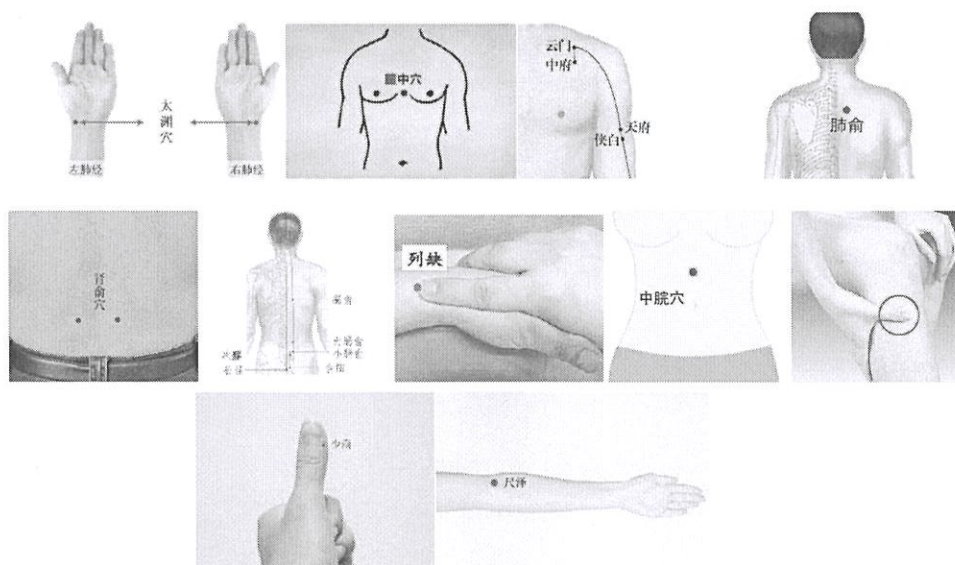
1. 艾灸疗法



常用选穴：大椎、肺俞、上腕、中腕、膈俞、足三里、孔最、肾俞等。

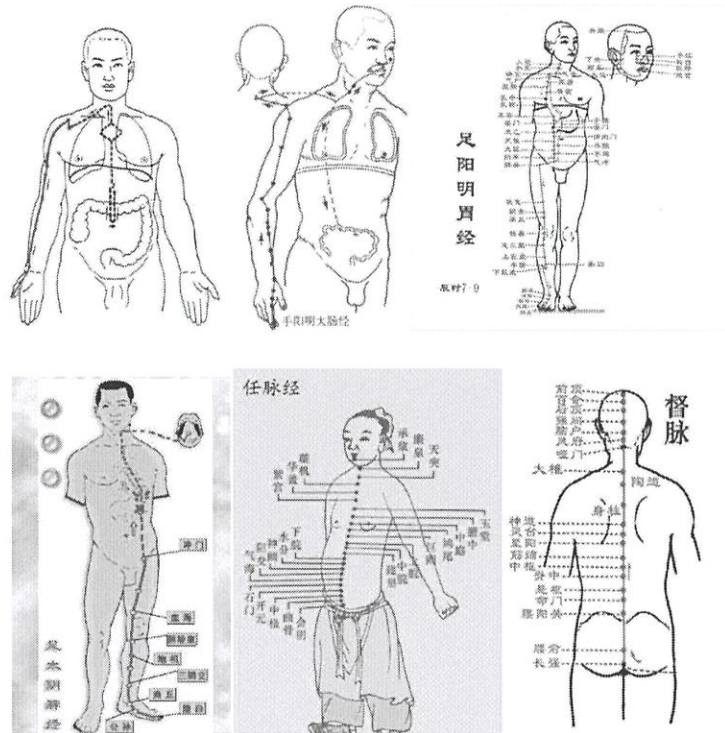
方法：大椎、肺俞与膈俞（或中腕与上腕）：用温灸盒灸30分钟；足三里或孔最或肾俞：清艾条温和灸每穴15分钟。频次：每日1次。选用艾灸疗法时，一般隔2天施灸1次，每穴灸10~15分钟，持续2周；症状明显可交替选用不同穴位每天施灸，5次后休息1~2天，然后继续施灸5次。10次为1个疗程。

2. 经穴推拿



(1) 穴位按摩：太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大肠俞、列缺、中腕、足三里等，咳嗽、咽痒、干咳者，可加少商、尺泽等。

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。



(2) 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。

方法：取坐位或卧位，均匀呼吸。用一手手掌大鱼际沿经络循行方向紧贴皮肤施力作直线往返快速摩擦，可两手掌交替进行，100~120次/分钟（每手摩擦50~60次/分钟），每条经络摩擦1分钟为宜。

3. 其他方法

可使用八段锦、太极拳等中医传统功法适当锻炼。

青海省新冠病毒感染者居家藏医药干预指引

奥密克戎病毒致病力下降，但传播速度快、传染性强，青海省新型冠状病毒肺炎藏医药防治专家组结合青海地域特点和发病特点，依据国家中医药管理局《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》和《青海省新型冠状病毒肺炎藏医药防治方案（试行第三版）》，制定《青海省新冠病毒感染者居家藏医药干预指引》，指导新冠病毒感染者更好地运用藏医药方法居家治疗及康复。

一、治疗方案

（一）成人治疗方案

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，宜服用具有祛风散热功效的藏药，如赤汤颗粒（丸、散）、洛君玛丸、佐沃杰巴散（丸）+七珍汤散（丸）、阿嘎交阿丸（散）等。

2. 症见咽痛明显，发热、肌肉酸痛、乏力、或咳嗽者，宜服用具有祛风退热、润肺止咳的藏药，如邦锦交阿丸（散）+丽希舟巴散（丸）、洛采更赛散（丸）、七珍汤散（丸）等。

3. 症见咳嗽明显者，宜服用具有润肺养肺、化痰止咳功效的藏药，如佐沃尼阿散（丸）、洛采更赛散（丸）、赤汤颗粒（丸、散）等。

4.症见乏力、伴胃肠不适、如呕吐、腹泻者，宜服用具有温胃消食功效的藏药，如涩芝当奈散（丸）、达协钦莫丸、日嘎尔丸等。伴便秘便干者，可服用希协舟巴散（丸、胶囊）等。

5.症见鼻塞流涕明显者，宜服用具有退烧通窍功效的藏药，如琼昂苟瓦散（丸、胶囊）、邦锦交阿丸（散）等。

（二）儿童治疗方案

1.症见恶寒发热、肌肉酸痛者，可用赤汤颗粒（丸、散）、久协更卓散（丸、颗粒、糖浆）等。

2.症见发热、咽干咽痛、咳嗽者，可用赤汤颗粒（丸、散）、久协更卓散（丸、颗粒、糖浆）等。

3.症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者，可用达协钦莫丸等。

4.症见咽痛明显者，可用丽希舟巴散（丸）等。

5.症见咳嗽明显者，可用久协更卓散（丸、颗粒、糖浆）、伦宝松觉散（丸、颗粒）等。

6.症见乏力、纳食不香者，可用涩芝当奈散（丸）等。

考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医生指导下服用，出现病情变化的需及时就医。

（三）特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下服用。各地医疗机构可利用“互联网+医疗”，开展居家健康指导、健康宣教、用药咨询等服务，指导群众合理使用藏医药。

注意：上述藏药选择其中一、二种，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。

二、预防方案

（一）药物干预

洛君玛丸：每日1克，温开水泡服。适宜普通人群的预防服用。

（二）藏医非药物疗法干预

1.熏香疗法：取适量防瘟九黑散点燃后香熏居处净化空气及驱除污浊之气，每日2~3次。（孕妇及对芳香药物过敏者慎用）。

2.清瘟疗法：随身佩戴防瘟九黑香囊，每7日更换一次（孕妇及对芳香药物过敏者慎用）。

3.坐浴疗法：甘露药浴颗粒10克或德孜泷沐散30克开水冲泡，待药液温热（42℃左右）浴足泡脚。每日一次，每次30~40分钟，7次为1个疗程。

4.饮食有节

每日三餐规律进食，饮食宜清淡易消化，食物多样。保证谷类、优质蛋白质类食物摄入量，如精米白面、藜麦、豆浆、蜂蜜、牛奶等，以及新鲜蔬菜和水果，如西蓝花、紫甘蓝、大白菜、萝卜、苹果、雪梨等，多饮水。

5.起居有常

作息规律，夜卧早起，保障充分睡眠。应保持愉快心情、运动和休息适度、顺应气候变化，及时调整衣物和室内温度，注意防寒保暖和节气保健。请佩戴口罩、勤洗手，应避免到人群聚集场所。

三、康复方案

(一) 藏药康复

1. 症见气短、多汗、胸闷、心悸、干咳者，宜服用具有温胃、利心养肺功效的藏药，索协尼吉散(丸)、阿嘎交阿丸(散)、巴桑曼麦丸等。

2. 症见乏力、纳差、腹胀、便溏者，宜服用具有温胃功效的藏药，如涩芝当奈散(丸)等。

3. 症见失眠、焦虑、抑郁者，宜服用具有养心安神功效的藏药，如阿嘎交阿丸(散)、阿嘎杰巴散(丸)等。

(二) 藏医非药物疗法康复

1. **坐浴疗法：**甘露药浴颗粒 10 克或德孜泷沐散 30 克开水冲泡，待药液温热(42℃左右)浴足泡脚。每日一次，每次 30~40 分钟，7 次为 1 个疗程。

2. **焮尔美疗法：**取百会、大椎、全颈椎穴，每次 30 分钟，每 3 日一次。

3. **推拿疗法：**取全颈椎穴、胸椎第 6、7、10、13、14 穴，每次 30 分钟，每 2~3 日一次。

4. **其他方法：**可使用藏医养生保健操适当加强锻炼。