

# 河南省新型冠状病毒感染的肺炎 中医药预防方案



## 预防参考方药

### (一)成人中药预防处方:

1.适用于流行期间普通人群的预防。  
【处方一】  
紫草10克,赤小豆30克,绿豆30克,生甘草6克。  
用法:一日一剂,水煎服,每日2次,可连服6天,无不适可继续服用。  
注意事项:脾胃虚寒、腹泻者慎用,孕妇慎用。  
【处方二】  
芦薈根30克,白茅根30克,生甘草10克,桔梗10克,黄芪10克。  
用法:煎制或泡代茶饮,不拘时,少量频饮。  
注意事项:老人、儿童皆可服用,孕妇慎用。  
2.适用于流行期间特殊人群的预防。  
【处方一】  
适用于平素脾胃不和,或近期有腹胀,不思饮食,苔白腻等湿气偏盛者。  
藿香3克,陈皮3克,桑叶3克,芦根2克,桔梗3克,甘草2克。  
用法:一日一剂,加水煮沸后代茶饮。幼儿减半,孕妇慎用。  
【处方二】  
适用于平素易感冒,畏寒怕冷人群。  
生黄芪15克,防风10克,炒白术15克,前胡10克,藿香10克,生薏苡仁15克,生甘草3克。  
用法:一日一剂,水煎服,每日2次,可连服6天。孕妇慎用。  
【处方三】适用于流行期间普通人群,尤其适合伴咽喉不适、大便偏干者。  
麦冬5粒,白菊花2朵,射干2克,桑叶2克,青果2克,贯众2克。  
用法:以上6味药代茶饮。孕妇慎用。

### 【处方四】

适用于流行期间与新型冠状病毒感染的肺炎患者接触或慢性基础病患者的预防。  
生黄芪9克,射干5克,北沙参9克,金银花9克,苍术9克,藿香6克,贯众5克。  
用法:一日一剂,水煎服,每日2次,可连服6天。孕妇慎用。

### (二)儿童中药预防处方:

1.适用于流行期间正常体质儿童的预防。  
【处方一】  
生石膏10克,绿豆12克,蒲公英6克,竹叶6克,芦根3克,贯众3克。  
用法:水煎服,每日2次,可连服6天。1岁以下,每日半剂;1岁~16岁,每日1剂。  
2.适用于流行期间特殊体质儿童的预防。  
【处方一】  
适用于气虚体质:平素易感冒,动则汗出,肢体倦怠,怕冷,纳差,便溏,舌质淡苔薄白。  
太子参10克,生黄芪10克,防风6克,炒白术10克,枇杷叶3克,贯众5克,大枣6克,炙甘草3克。  
用法:水煎服,每日2次,可连服6天。1岁以下,每日半剂;1岁~16岁,每日1剂。  
【处方二】  
适用于阴虚体质:平素易感冒,盗汗,口渴,心



烦,便干,舌质红少苔。  
太子参10克,石斛6克,麦冬3克,金银花3克,贯众5克,大枣6克。  
用法:水煎服,每日2次,可连服6天。1岁以下,每日半剂;1岁~16岁,每日1剂。  
【处方三】  
适用于痰湿体质:平素易感冒,体胖,面黄,乏力,口黏不渴,纳差,便溏,舌质红苔厚腻。  
藿香6克,薏苡仁12克,苍术3克,厚朴3克,金银花3克,贯众5克。  
用法:水煎服,每日2次,可连服6天。1岁以下,每日半剂;1岁~16岁,每日1剂。

## 生活调节

- (一)心平气和,清心勿躁。
- (二)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。
- (三)保持良好卫生习惯,勤洗手,戴口罩。
- (四)按时作息,避免熬夜。
- (五)开窗通风,室温不宜太高,保持室内空气湿润。
- (六)适度锻炼,可进行适当有氧运动,避免过汗耗气。

河南省卫生健康委员会  
2020年1月27日

为尽早发挥中医药在疫情防控中的作用,经省中医预防救治技术指导组会商,提出以下意见,供发热门诊医生参考应用。请根据外感发热患者临床症状和证型,辨证施治。

# 河南省外感发热患者门诊 中医药治疗指导意见

## 一、简要分型及方药

### (一)寒型:

发热轻,恶寒重,咳嗽,流涕,恶心头呕,大便溏或黏滞,小便清,舌质淡,苔白腻,脉浮紧。  
藿香20克,紫苏15克,白芷10克,陈皮10克,桔梗10克,苍术15克,神曲15克,麻黄10克,甘草5克,生姜5克。

### (二)热型:

发热重,恶寒轻,咳嗽,流涕,恶心头呕,大便黏滞或秘结,小便黄,舌质红,苔黄腻,脉浮数。  
滑石15克,杏仁15克,白薏仁5克,生薏苡仁30克,竹叶5克,厚朴5克,清半夏15克,麻黄5克,生石膏30克,全瓜蒌15克。

### (三)用法:

- 1.中药饮片服用方法:水煎服,每日一剂,分3次服用。
- 2.中药配方颗粒按医嘱说明冲服。

## 二、中成药应用

参照《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》中医治疗内容(详见本报4版),根据症状和证候辨证应用中成药。

河南省卫生健康委员会  
2020年2月2日

## 郑州市第八人民医院

# 针对新型冠状病毒感染的肺炎 开通疫情防控心理援助热线

□王婷 杨须 孔德荣

为了更好地维护全市人民心理健康,帮助因疫情发展有心理健康需求的群众,根据应对新型冠状病毒感染的肺炎联防联控工作机制要求,1月29日,郑州市第八人民医院(郑州市精神卫生中心)开通新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控心理援助热线,并组织医院心理专家团队在线接听,帮助群众有效应对此次疫情。

新型冠状病毒感染的肺炎24小时心理援助热线疫情防控电话号码:(0371)55622625。

新型冠状病毒感染的肺炎疫情来势汹汹,各种类型的信息铺天盖地,给群众的心理造成了一定影响,甚至有一部分人出现了恐慌、焦虑、失眠、崩溃等情绪,包括普通人群、密切接触者、患者以及医务人员。如何做好自身心理防护,在心理上应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情呢?郑州市第八人民医院专家给出以下几点建议:

### 正视不良情绪

疫情发生后,你是不是反复刷手机,不断查询各种疫情信息?是不是为还没买到各种防护用品而焦虑?是不是不停愤怒地指责?是不是担心自身以

及家人的生命安全,甚至发展到影响日常生活的程度?

其实,人类在未知灾难面前,出现焦虑、害怕、愤怒等情绪是合理的,也有助于人们应对灾难。但过度的不良情绪,会损伤人们的理性和行动力,甚至会影响到机体免疫力。因此,用更多的支持和安慰代替埋怨和恐慌,从我做起,传递正能量,创造良好风气。

### 处理不良认知

疫情的发生发展,也会考验人们平时的认知方式。倾向于负面认知的人,可能会不断暗示自己“整个事情很糟糕”“可能会越来越难以控制”……这个时候应该暂停该想法,告诉自己“我们已经做出了很多措施,一定会好起来的”等。用合理的态度看待疫情发展过程,保持希望,把更多的注意力关注到我们身边的美好事情。

### 保持良好作息

尽可能维持正常生活作息习惯,合理膳食,保证充足的休息,适度运动,限制饮酒,不滥用药品,尽量保持生理上的稳定性,不做损害机体免疫力的事

情。

### 选择适宜行为

疫情的发生打断了人们原本的计划,而因此产生的挫折感可能让人们不能及时调整工作及生活计划,被迫在家会让人感到无奈、空虚、无聊等。因此,人们需要建立新的行为模式,比如和远方的家人以及朋友通过网络聊天、彼此给予支持等。珍视这样一个与家人相处的时光,安排一份室内活动清单,把之前因其他原因而未完成的事情集中做一下,比如家庭大扫除、厨艺秀、玩亲子游戏等。

### 寻求专业帮助

如果自己或家人因疫情的发生导致出现负面情绪无法排解等异常情况,要及时寻求专业心理师干预和帮助。人在面对突如其来的灾难、疾病,在内心缺乏安全感、掌控感的时候,便会出现紧张、不安、焦虑等情绪,心理上也会出现恐慌、失望、易怒、过于悲观等变化,也可能会有不敢出门、盲目消毒、攻击行为等情况。其实,人们面对疾病所表现出来的种种情绪以及行为变化,都是非正常状态下的正常反应。因此,郑

州市第八人民医院心理专家提供如下建议:

- 1.通过正规渠道了解疫情,从中看到政府组织下,医务人员、科研人员在与病毒战斗的过程,让自身的掌控感越来越强。
- 2.尽量将居家生活安排得有规律,按时吃饭、按时睡觉等。
- 3.适度活动,锻炼身体,每天开窗通风。
- 4.找寻有趣的事情来做,比如看电视、电影;以前没有时间写的字、画的画都可以写写、画画;听听音乐,尤其是让人身心放松的音乐,保持身体舒适与放松等。
- 5.学会享受跟家人在一起的时光,跟孩子玩玩小游戏,跟老人们说说话,不能聚在一起的,可以通过视频、电话等方式进行交流。
- 6.跟朋友进行连线交流,说

说笑话,讲讲心事等。

7.按照国家的防护要求,做好个人防护,外出戴口罩,及时规范洗手、减少聚会、减少公共场所进出等。

8.如果确实觉得情绪上难以控制,每天大部分时间都紧张不安,伴有多种身体的不舒服,比如心慌、胸闷、气短、尿频、胃难受、恶心、食欲下降或者睡眠欠佳等,严重影响生活时,可以到专科医院门诊就诊,请医生协助评估,予以诊治。

在疾病面前,我们会害怕、恐惧,无论怎样,我们医务人员都会和您在一起。您可以拨打郑州市第八人民医院24小时心理援助热线,在电话的另一端,我们的心理专家会为您解答疑惑,我们一直坚信,只要众志成城,上下同心,健康会重新回到我们身边!



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
心理热线:(0371) 68953120

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。

承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。

河南中博医用设备有限公司

联系人:寇经理 13283848688

地址:郑州市高新技术开发区西三环路289号

## “防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!



药斗® 张三家3代技艺  
医用柜 87年传承  
300多家三甲医院在使用  
400-788-0059

主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜  
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

多功能红外线灸疗床  
Multi-functional Infrared moxibustion bed

国家专利, 艾灸专业设备  
专利号: ZL 2016 2 1384826.3

督灸  
火龙灸  
周天大灸  
现代科技与传统中医完美结合

河南龙菲医疗器械有限公司  
电话: 13298305907  
邮箱: 1119564171@qq.com

生产许可证编号: 201609047号  
产品注册证编号: 豫械注准 20162260056  
国家项目收费编号: 红外线灸疗 340100001 国物灸法(隔姜灸)440000002 艾灸(艾条灸) 440000001 灸灸 440000007

大艾健康 生生不息

肛肠全程无痛技术培训  
常年招生  
学痔疮技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333  
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

稿 约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞  
电话:(0371)85966391  
投稿邮箱:5615865@qq.com  
邮政编码:450000  
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。