

附件 2

2025 年冬季呼吸道感染性疾病中医药预防方案

(儿童版)

一、预防方药

(一) 中药内服

方药：黄芪、白术、防风、北沙参、金银花、焦山楂、生甘草。

煎服法：代茶饮，或将药物用凉水浸泡 30 分钟，大火熬开后改为小火 15 分钟，煎煮两次，共取汁 50-100ml，分早晚两次服用，连服 7 天。

用法：半岁以上服用。半岁-3 岁，每日半剂；3 岁以上，每日 1 剂。

注意：请在中医医师指导下服用。

(二) 中医外治

1. 芳香疗法

方药：藿香、苍术、菖蒲、白芷、苏叶。

用法：水煎室内熏蒸、研末香炉点燃或香囊佩戴。每 10 天更换一次。

注意：请在中医医师指导下使用。

2. 小儿推拿

方法：按揉百会、足三里，摩腹，捏脊。

注意事项：请在中医医师指导下使用，相关操作需经中医药专业人员指导或培训。

3. 贴敷疗法

药物：甘遂、细辛、苏子、莱菔子、白芥子等。

用法：以一定比例研末，以醋或姜汁混合后做成饼状，贴敷在相应的穴位。

适用人群：以寒证、虚证（肺虚、脾虚、肾虚）为主的患儿，取穴按需选择（大椎、肺俞、膈俞、脾俞、肾俞等）。

注意：请在中医医师指导下使用。

二、食疗方法

平素内热较重者，可用菊花、金银花代茶饮或雪梨、白萝卜煮食；积食较重者，可用山楂、炒麦芽煮水以消食；阴虚燥热者，可用荸荠、百合、莲藕、银耳等煎水或熬粥食用；湿邪较重者，可用薏苡仁、白扁豆等煎水或熬粥食用。

三、生活调摄

(一) 饮食

均衡营养，合理膳食；避免暴饮暴食，少食生冷油腻及热性食物，如牛羊肉、辛辣等食物。

(二) 起居

1. 保持良好的卫生习惯。主要措施包括：勤洗手、保持环境清洁和通风、在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动、避免接触呼吸道感染患者；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打

喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；出现流感样症状应当注意休息及自我隔离，前往公共场所或就医过程中需戴口罩。

2. 保证充足睡眠，适度有氧运动。