

附件 1

2025 年冬季呼吸道感染性疾病中医药预防方案

(成人版)

一、预防方药

(一) 中药内服

1. 症见：平素易感冒，畏寒怕冷，倦怠乏力，萎靡懒言，纳呆腹胀，便溏者。

方药：生黄芪、党参、炒白术、广藿香、防风、紫苏叶、连翘、荷叶、薏苡仁、生姜。

煎服法：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 400ml，早餐、晚餐后半小时或 1 小时服用。连服 3-5 天。

注意：请在中医医师指导下服用。

2. 症见：平素易上火，口干、口渴，咽干、咽痒、咽痛，便干者。

方药：桑叶、菊花、金银花、桔梗、玄参、芦根、百合、薄荷、生甘草。

煎服法：药物用凉水浸泡 30 分钟，大火熬开后改为小火 15 分钟，最后再下薄荷煎煮 5 分钟，煎煮两次，共取汁 400ml，早餐、晚餐后半小时或 1 小时服用。连服 3-5 天。

注意：请在中医医师指导下服用。

(二) 中医外治

1. 佩戴香囊

方药：藿香、佩兰、丁香、艾叶、苍术、九节菖蒲、细辛、吴茱萸、草果仁、高良姜。

用法：药物打粉，装香囊佩戴或置于衣袋、枕下等处；亦可取上述少量药粉，制作熏香，焚香驱邪。

注意：请在中医医师指导下使用。

2. 艾灸

穴位：关元、神阙、足三里等。

方法：每次 10-15 分钟，局部发红即可，每日一次，以 5 天为一疗程。

注意：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。

二、食疗方法

可适量食用荸荠、百合、莲藕、雪梨、银耳、山药、鱼腥草等；咽喉不适者，可适量饮用金银花茶、菊花茶等，或饮用代茶饮（金银花 3g、菊花 3g、荷叶 3g、胖大海 3g、佩兰 3g，开水冲泡频服）。

注意：请在中医医师指导下服用。

三、生活调摄

(一) 饮食

均衡营养，合理膳食；避免暴饮暴食，忌食生冷油腻食物；

忌过食热性食物，如牛羊肉、辛辣等食物。

（二）起居

保证充足睡眠；保持平和心态；注意室内通风。

（三）运动

适度有氧运动，可选八段锦、太极拳、广播体操等；不宜剧烈运动，避免过汗耗气。

（四）个人防护

建议尽早接种流感疫苗、戴口罩、勤洗手、注意通风换气、避免聚集；保持良好的个人及环境卫生，提高健康素养。