黑龙江省2024年冬季流感

中医药防治指导方案

流行性感冒（简称流感）属于中医“时行感冒”范畴，是一种由流感病毒引发的急性呼吸道传染病，具有高度的传染性和广泛的易感性，每年在全球流行。黑龙江省位于寒地，季节更替显著，气温波动幅度大，是流感等呼吸道传染病的高发期。因其地域特殊性，中医防治以未病先防为主，注重整体调理，强调个体差异，通过多种方法综合运用，以达到预防疾病、提高生活质量的目的。在总结中医药对呼吸道传染病救治经验的基础上，结合黑龙江省地域气候和近期病例临床特点，经专家研究，制定本指导方案。

一、预防方案

（一）药物预防

**1.代茶饮方**

**方一：**生黄芪9g、金银花5g、广藿香3g。

**服法：**开水煎煮15-20 分钟，代茶饮，连用 5-7 天。

**适宜人群：**普通人群。

**方二：**金银花 2g、菊花 3g、天冬 3g、百合 3g、陈皮 3g、 茯苓 3g、生姜 1 片、大枣 2 个。

**服法：**开水煎煮15-20分钟，代茶饮，连用 5-7 天。

**适宜人群：**普通人群。

**方三：**黄芪 3g、白芷 3g、陈皮 3g、金银花 2g、芦根 3g、 薏苡仁 3g、大枣 2 个。

**服法：**开水约150毫升冲泡，2-3 次，代茶饮，连用 5-7 天。

**适宜人群：**老年人平素体弱者。

**方四：**刺五加 1g、黄芪 1g、云苓 1g、陈皮 1g、芦根 1g、 薏苡仁 1g、淡豆豉 3g、山楂 1g、大枣 1 个。

**服法：**开水煎煮15-20分钟，代茶饮，连用5-7天。

**适宜人群：**儿童平素体弱者。

**2.香囊方**

**药物：**艾叶 12g、藿香 8g、薄荷 8g、佩兰 8g、白芷 6g、木香 6g、苍术 8g、青蒿 8g、草果 4g、丁香 8g、肉桂 8g、贯众 4g。

**制法：**上述饮片粉碎，过40目筛，混匀，用滤纸袋分装或棉花包裹，一份20g，装入布袋。

**用法：**将香囊放于枕边、案头，便于吸入芳香药气，也可随身携带或悬挂于室内适当位置。建议 2-4 周更换香囊或香囊内的药袋。

**3.中药汤方**

**方一：成人预防方**

**基础方剂：**生黄芪15g、灵芝5g、青蒿15g、陈皮15g、芦根10g、桑叶15g、桔梗10g、荆芥10g、防风15g、生甘草3g。

**煎 服 法：**每日1剂，水煎300ml，分2次服用，连用3-5天。

**适宜人群及注意事项：**适用老年人、成人平素体弱人群。特殊人群请在医师指导下服用，对本方中含有的中药过敏者禁用；脾胃阳虚者慎用。

**方二：儿童预防方**

**基础方剂**：薄荷10g、金银花5g、薏苡仁5g、陈皮5g、桔梗5g、芦根5g、灵芝3g、神曲3g、生甘草2g。

**煎 服 法：**每日1剂，水煎300ml，分2次服用，连用3-5天。

**适宜人群及注意事项**：适用儿童平素体弱人群。特殊人群请在医师指导下服用，对本方中含有的中药过敏者禁用；脾胃阳虚者慎用。

（二）非药物预防

**1.功法锻炼**

太极拳、八段锦、易筋经等。

**2.穴位按摩**

**（1）按揉穴位：**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，每天早晚各做一次。

**（2）按揉穴位：**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。每天早晚各做1次。

**（3）按揉穴位：**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.小儿推拿**

**（1）补脾经**

**操作方法：**拇指指腹（末节螺纹面）顺时针旋推为补，或者从指尖到指根直推，操作200次，约3分钟。

**（2）清肺经**

**操作方法：**无名指螺纹面，从指根到指尖直推，操作200次，约3分钟。

**（3）捏脊**

**操作方法：**用拇指的指腹和食指的中节靠拇指的侧面，从尾骨长强穴，沿脊柱两侧捏拿捻动患儿的背部皮肤至颈部大椎穴，边捏边提3-5遍。

**4.药膳食疗**

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、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服用药食两用食品辅助治疗，如萝卜、山药、薏米、藿香、菊花、荷叶、丝瓜、冬瓜等。药膳，如银耳雪梨百合羹、黄芪山药鸡汤。

**（1）银耳雪梨百合羹：**银耳30g、雪梨1个、百合10g、冰糖适量。

**用 法：**银耳用温水泡20分钟，将泡好的银耳去根，撕成小块。雪梨去皮核，切成小块。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20分钟，待锅内汤品炖制稍微粘稠，开大火加入适量冰糖，待冰糖融化后出锅，温食、凉食均可。每周三服。

**适宜人群：**成人、儿童均可

**（2）黄芪山药鸡汤：**炙黄芪10g、山药20g、生姜5g、大枣5枚、鸡肉200g。

**用 法：**将鸡和姜片放进炖盅内，加入适量的矿泉水，水沸腾后慢炖一小时。加入生黄芪炖半小时，然后加入山药、大枣继续炖一小时。鸡肉软烂脱骨后出锅，温食。每周一服。

**适宜人群：**老年人、成人、儿童均可

**（3）百合杏仁粥：**百合10-20g，甜杏仁6-10g，粳米50g。

**用 法：**百合、甜杏仁、粳米分别洗净，加水熬煮成粥。

**适宜人群：**老年人、成人、儿童均可

**5.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。

**6.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。

**7.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，使气机顺畅。

二、中医治疗

（一）成人治疗方案

**1.风寒束表证**

**临床表现**：恶寒发热，身痛头痛，鼻流清涕，咳嗽，痰白，无汗。舌脉：舌苔薄白，脉浮紧。

**治 法：**辛温解表，散寒止痛

**推荐处方：**荆防败毒散加减

**基础方剂：**荆芥 15g、防风 10g、羌活 10g、柴胡 15g、前胡 15g、 独活 10g、葛根 15g、枳壳 10g、川芎 10g、生甘草 5g。

**煎 服 法：**每日1剂，水煎300ml，每次150ml，一日2次，早晚各1次。

**2.表寒里热证**

**临床表现：**发热，恶寒，无汗口渴，鼻塞声重，咽痛，咳嗽气急，痰黄黏稠，尿赤便秘。舌脉：舌苔黄白相间，脉浮数。

**治 法：**解表清里，宣肺疏风

**推荐处方：**双解汤加减

**基础方剂：**炙麻黄 5g、防风 10g、荆芥 15g、薄荷 5g（后下）、黄芩 10g、栀子 10g、连翘 10g、生石膏 20g、桔梗 10g。

**煎 服 法：**每日1剂，水煎300ml，每次150ml，一日2次，早晚各1次。

**3.风热犯卫证**

**临床表现：**发热、微恶寒、无汗或少汗，咽干咽痛，鼻塞流涕，或有低热，或见头痛，纳食正常，大便干或正常，无明显嗅觉、味觉异常。舌脉：舌质红或淡红，苔薄腻，脉浮或浮数。

**治 法：**疏风解表，清热解毒

**推荐处方：**银翘散加减

**基础方剂：**金银花 15g、连翘 15g、薄荷 6g（后下）、荆芥穗 15g、射干 10g、桔梗 10g、芦根 20g、淡豆豉 10g、黄芩 10g、板蓝根 15g、玄参 15g、甘草 6g。

**煎 服 法：**每日1剂，水煎300ml，每次150ml，一日2次，早晚各1次。

**4.气虚邪侵证**

**临床表现：**恶寒较重，或发热，热势不高无汗，肢体倦怠乏力，咽痛，咽干。舌脉：舌质淡苔薄白，脉浮。

**治 法：**益气解表

**推荐处方：**益气解毒方

**基础方剂：**党参 20g、炒白术 15g、沙参 15g、金银花 15g、连翘 15g、桔梗 15g、芦根 15g、陈皮 10g、生甘草 10g。

**煎 服 法：**每日1剂，水煎300ml，每次150ml，一日2次，早晚各1次。

**5.痰热蕴肺证**

**临床表现：**咳嗽痰多，色黄质稠，或伴低热，大便干或正常，咽红。舌脉：舌质红，苔黄腻，脉滑或滑数。

**治 法：**宣肺清热，化痰止咳

**推荐处方：**麻杏石甘汤合清金化痰汤加减

**基础方剂：**蜜麻黄 6g、杏仁 10g、生石膏 15g（先煎）、桔梗 10g、浙贝母 10g、瓜蒌 10g、枳壳 10g、黄芩 10g、玄参 6g、炙桑白皮 10g、葶苈子 10g（包煎）、紫菀10g、清半夏 6g、陈皮 10g、马鞭草 12g、生牡蛎 15g（先煎）。

**临证加减：**兼证见发热者，加柴胡 10g、羚羊角粉 0.3g；咽干咽痛者，加牛蒡子 10g、射干 6g；鼻塞者，加辛夷 10g（包煎）、苍耳子 6g；心烦口干、咳血、鼻衄等血分有热症状者加生地 10g、丹皮 10g。

**煎 服 法：**每日1剂，水煎300ml，每次150ml，一日2次，早晚各1次。

（二）儿童治疗方案

**1.风寒闭肺证**

**临床表现**：恶寒发热，头身疼痛，咳嗽，呛咳气急，鼻塞，舌质淡，苔薄白，脉浮紧，指纹浮红。

**治 法**：疏风散寒，润肺止咳

**推荐处方**:荆防败毒散加减

**基础方剂**：荆芥10g、防风10g、羌活10g、柴胡10g、前胡10g、独活10g、枳壳10g、川芎5g、辛夷（包煎）10g、生甘草3g。  
 **临证加减：**咳嗽咳痰加半夏10g、厚朴10g、茯苓10g。

**煎 服 法：**根据患儿年龄、体重及病势，每剂药煎煮150ml-300ml，每日分3-5次温服。5岁以下患儿，药物用量酌减。

**2.风热闭肺证**

**临床表现：**发热恶风，微有汗出，咳嗽气急，痰多，痰黏稠或黄，口渴咽红，舌红，苔薄白或黄，脉浮数，指纹浮紫或紫滞。

**治 法**：辛凉宣肺，降逆化痰

**推荐处方：**银翘散合麻杏石甘汤加减

**基础方剂**：金银花12g、连翘12g、薄荷6g、荆芥9g、 桔梗8g、炙甘草3g、芦根10g、炙麻黄5g、杏仁6g、生石膏10g。

**临证加减**：咽痛重者，加黄芩6g、玄参12g、板蓝根12g；咳嗽重者，加炒杏仁9g、炙枇杷叶9g；发热者，加柴胡10g、香薷6g；鼻塞者，加辛夷6g；大便干结者，加大黄3g。

**煎 服 法**：根据患儿年龄、体重及病势，每剂药煎煮150ml-300ml，每日分3-5次温服。5岁以下患儿，药物用量酌减。

**3.痰热蕴肺证**

**临床表现**：咳嗽痰多，色黄质稠，或伴低热，大便干或正常，咽红，舌质红，苔黄腻，脉滑或滑数，指纹紫滞。

**治 法**：宣肺清热，化痰止咳

**推荐处方**：清金化痰汤加减

**基础方剂**：桔梗10g、浙贝母10g、瓜蒌10g、枳壳10g、黄芩10g、玄参6g、炙桑白皮10g、葶苈子10g（包煎）、紫菀10g、清半夏6g、陈皮10g、生牡蛎15g（先煎）。

**临证加减**：发热者，加柴胡10g、羚羊角粉0.3g；咽干咽痛者，加牛蒡子10g、板蓝根6g；鼻塞者，加辛夷10g（包煎）、苍耳子6g；心烦口干、咳血、鼻衄等血分有热症状者加生地10g、丹皮10g。

**煎 服 法**：根据患儿年龄、体重及病势，每剂药煎煮150ml-300ml，每日分3-5次温服。5岁以下患儿，药物用量酌减。

黑龙江省2024年冬季流感中医药防治指导方案相关中成药推荐目录

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 品名 | 成分 | 功能主治/适应症 | 用法用量 |
| 复方芩兰口服液 | 金银花、黄芩、连翘、板蓝根 | 辛凉解表，清热解毒。用于外感风热引起的发热，咳嗽，咽痛。 | 口服，一次10～20毫升,一日3次。小儿酌减或遵医嘱。 |
| 小儿热速清糖浆 | 柴胡、黄芩、葛根、水牛角、金银花、板蓝根、连翘、大黄 | 清热解毒，泻火利咽。用于小儿外感风热所致的感冒，症见高热，头痛，咽喉肿痛，鼻塞流涕，咳嗽，大便干结。 | 口服，一岁以内，一次2.5～5毫升，一岁至三岁，一次5～10毫升，三岁至七岁，一次10～15毫升，七岁至十二岁，一次15～20毫升，一日3-4次。 |
| 连花清瘟颗粒 | 金银花、连翘、炙麻黄、炒苦杏仁、石膏、板蓝根、绵马贯众、鱼腥草、薄荷、广藿香、大黄、红景天、甘草 | 清瘟解毒，宣肺泄热。用于流行性感冒，症见发热或高热，寒战，肌肉酸痛，鼻塞流涕，咳嗽，头痛，咽干咽痛。 | 口服，一次6克（一袋），一日3次。小儿酌减或遵医嘱。 |
| 双黄连口服液 | 金银花、黄芩、连翘 | 疏风解表，清热解毒。用于外感风热所致的感冒，症见发热、咳嗽、咽痛。 | 口服，一次 20 毫升(2支)，一日3次。小儿酌减或遵医嘱。 |
| 蓝芩口服液 | 板蓝根、黄芩、栀子、黄柏、胖大海 | 清热解毒、利咽消肿。用于急性咽炎，肺胃实热证所致的咽痛，咽干，咽部灼热。 | 口服，一次10毫升，一日3次。  小儿酌减或遵医嘱。 |
| 蛇胆川贝液 | 蛇胆汁、平贝母 | 祛风止咳，除痰散结。用于风热咳嗽，痰多，气喘，胸闷，咳痰不爽或久咳不止。 | 口服，一次10毫升，一日2次，小儿酌减或遵医嘱。 |
| 连花清咳片 | 麻黄、石膏、连翘、黄芩、桑白皮、炒苦杏仁、前胡、清半夏、陈皮、浙贝母、牛蒡子、山银花、大黄、桔梗、甘草 | 宣肺泄热，化痰止咳。用于急性气管-支气管炎痰热壅肺证引起的咳嗽、咳痰、痰白粘或色黄，伴咽干口渴，心胸烦闷，大便干。 | 口服，一次4片，一日3次。小儿酌减或遵医嘱。 |
| 痰热清胶囊 | 熊胆粉、黄芩、山羊角、金银花、连翘 | 清热，化痰，解毒。用于风温肺热病，症见发热，恶风，咳嗽，咯痰或咽痛，流涕，口干。 | 口服，一次3粒，一日3次。 |