

各地区中医药预防新型冠状病毒肺炎（COVID-19）方案分析

徐 旭¹, 张 莹^{2*}, 李 新¹, 李晓霞³

1. 天津药物研究院 天津中药质量标志物研究重点实验室, 天津 300301

2. 天津中医药大学第一附属医院, 天津 300193

3. 华北理工大学, 河北 唐山 063210

摘 要: 分析湖北省武汉市新型冠状病毒肺炎（COVID-19）疫情蔓延后各地区发布的中医药预防方案, 探究其规律, 更好地指导临床用药。收集互联网上发布的新闻和通报, 自 2019 年 12 月 8 日官方通报的武汉首例不明原因肺炎发病病例至 2020 年 2 月 1 日北京、天津等地区的 13 项含中药处方的中医药预防 COVID-19 的方案。13 项预防方案中多用黄芪、玉屏风散等中药和方剂补“正气”; 由于疫情发于冬季, 预防方案体现因时制宜的原则; 北方 8 个地区多使用麦冬、玄参等滋阴润燥中药, 南方 5 个地区多用苍术、藿香等芳香除湿中药, 预防方案体现因地制宜的原则; 根据人群体质不同采用不同处方, 体现因人制宜的原则。此外, 还应重视隔离病原、起居有节、调节情志、饮食营养、适当运动等预防措施。COVID-19 的中医药预防应注重补正气, 根据不同气候、不同地区、不同人群辨证用药, 重视综合预防, 灵活运用各种措施, 达到最佳预防效果。

关键词: 新型冠状病毒肺炎; 中医药; 预防方案分析; 补正气; 三因制宜

中图分类号: R183.3; R285.6 **文献标志码:** A **文章编号:** 0253-2670(2020)04-0866-07

DOI: 10.7501/j.issn.0253-2670.2020.04.006

Analysis on prevention plan of coronavirus disease 2019 (COVID-19) by traditional Chinese medicine in various regions

XU Xu¹, ZHANG Ying², LI Xin¹, LI Xiao-xia³

1. Tianjin Key Laboratory of Traditional Chinese Medicine Quality Markers Research, Tianjin Institute of Pharmaceutical Research, Tianjin 300301, China

2. The First Affiliated Hospital of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 300193, China

3. North China University of Technology, Tangshan 063210, China

Abstract: To analyze the prevention plan of traditional Chinese medicine (TCM) issued by different regions after the spread of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Wuhan, Hubei Province, so as to understand the disease from the perspective of TCM and guide the clinical prevention and medication with TCM. The news and notices published on the internet were collected, from the first case of unexplained pneumonia in Wuhan officially reported on December 8, 2019 to February 1, 2020 in Beijing, Tianjin and other regions, and 13 programs of traditional Chinese medicine containing Chinese materia medica prescriptions to prevent COVID-19. *Astragalus membranaceus*, *Yupingfeng Powder* and other traditional Chinese medicines and prescriptions were often used in the 13 prevention programs for reinforcing vital *qi*. The epidemic occurred in winter, and the scheme was adapted to the local conditions. *Ophiopogon japonicus*, *Scrophularia ningpoensis* and other traditional Chinese medicine for nourishing *yin* and moistening dryness were mostly used in eight areas in the north, and *Atractylodes lancea*, *Agastache rugosa* and other aromatic dehumidification traditional Chinese medicine were mostly used in five areas in the south, the prevention plan was adapted to local conditions; Different prescriptions were adopted according to the variability of individuals to reflect the principle of suiting measures. In addition, we should also pay attention to the prevention measures such as isolation of pathogens, good living conditions, adjustment of emotions, diet and nutrition, and proper exercise. The prevention of COVID-19 by traditional Chinese medicine should pay attention to invigorating *qi*, dialectical prevention of drugs according to different climate, different regions and different groups of people, pay attention to comprehensive prevention, and flexibly use various measures to achieve the best prevention effect.

Key words: coronavirus disease 2019 (COVID-19); traditional Chinese medicine; analysis of prevention plan; reinforcing vital *qi*; three categories of etiologic factors

收稿日期: 2020-02-05

基金项目: 天津市科技支撑计划 (17YFZCSY00750)

作者简介: 徐 旭 (1976—), 男, 研究员, 研究方向为中药药理学。Tel: (022)23006846 E-mail: xux@tjipr.com

*通信作者 张 莹 (1977—), 女, 副主任医师, 研究方向为中医临床。E-mail: zhangyingzhongyi@sina.com

2019年12月以来,湖北省武汉市陆续发现了多例新型冠状病毒肺炎(COVID-19)病例,随着疫情的蔓延,我国其他地区及境外也相继发现了此类病例^[1]。目前尚无治疗COVID-19的特效药物。2020年2月11日,新型冠状病毒被正式分类名为严重急性呼吸综合征冠状病毒2(severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, SARS-CoV-2)。《中华人民共和国传染病防治法》指出:“国家对传染病防治实行预防为主方针”^[2]。国家中医药管理局全力推动各地卫生健康行政部门和中医药主管部门开展中医药防治工作。2020年1月27日,国家卫生健康委员会和国家中医药管理局制定印发《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》,指出SARS-CoV-2人群普遍易感,老年人及有基础疾病者感染后病情较重,儿童及婴幼儿也有发病^[1]。2020年2月2日,国家卫生健康委员会发布《关于做好儿童和孕产妇新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》,明确儿童和孕产妇是SARS-CoV-2的易感人群^[3]。

中医药在疾病预防方面,早在2 000多年前的《黄帝内经》中提出“治未病”的观点,并积累了大量的疾病预防经验。至2020年2月1日,北京、天津等24个省(区、市)和新疆生产建设兵团参照国家方案,根据本地气候特点以及临床实际,制定了本地中医治疗方案,上海、河南、重庆3个省(市)正在研究制定省级中医治疗方案,山西、安徽、福建和青海4个省(区)暂执行国家印发的诊疗方案^[4]。本文利用互联网共收集到15项COVID-19中医药防治方案,其中含有中药预防处方的方案共13项,涉及北京^[5]、天津^[6]、山东^[7]、陕西^[8]、甘肃^[9]、河北^[10]、山西^[11]、河南^[12]、湖北^[13]、武汉^[14]、江西^[15]、湖南^[16]、云南^[17]等省市地区,对普通人群及有基础疾病者、儿童、孕妇等人群提出了中医药预防方案。现对13项预防方案分析如下。

1 “补正气”是预防COVID-19的共识

1.1 中医学对“正气”的认识

中医学对正气的防病作用早在2 000多年前的《黄帝内经》中已有论述。《素问·刺法论》云:“黄帝曰:余闻五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相似,不施救疗,如何可得不相移者?岐伯曰:不相染者,正气存内,邪不可干”^[18]。疾病的发生概括起来,不外乎邪气作用于机体的损害与正气抗损害之间的矛盾斗争过程。邪气是外在的致病因素,

对机体具有感染侵袭、损伤形质、障碍机能等各种致病作用;正气是人体内具有抗病、祛邪、调节、修复等作用的一类精微物质,与现代医学中的抗病能力、康复能力、免疫等概念相对应。

任何一种邪气作用于人体,正气必然与之抗争,以祛除病邪,维护机体健康。正气不足是疾病发生的内在因素。正气不足,卫气虚弱,不能固表,导致腠理疏松,易为包括SARS-CoV-2在内的外邪所侵袭;正气充沛,则能够抵御邪气侵袭,或及时清除病邪,保持“阴平阳秘”的生理状态,从而不发病。

1.2 补正气与治未病的关系

《素问·四气调神大论》^[18]曰:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”充分体现了中医药“治未病”的重要学术思想。在中医“治未病”的基本原则中,未病先防是首要原则,主要是采取内养正气的各种措施,如精神调摄、合理饮食、体育锻炼、劳逸适度、药物调理等,对人体气血进行调养,安神定志,健康形体,固摄精气,使正气保持旺盛,即阴平阳秘,精神乃治。其次是欲病救萌。《素问·八正神明论篇》云:“上工救其萌芽,必先见三部九候之气,尽调不败而救之,故曰上工”^[18]。即疾病处于萌芽阶段,病邪轻,还未达到病盛的阶段,如果能够早期发现疾病萌芽的细微征兆,进行合理有效地干预,就可以阻止发病或延缓疾病进程。如果此时不被重视,就会延误最佳治疗时机,病程进展、正气不足时,疾病的治疗就会更加困难^[19]。

目前尚无治疗COVID-19的特效药物,治疗以对症治疗为主,主要依靠患者的免疫力恢复健康,因此,“补正气”对COVID-19的预防具有积极的现实意义。

1.3 COVID-19“补正气”方案

1.3.1 黄芪的普遍应用 在13项COVID-19中医药预防方案中均提供了含“黄芪”的处方(表1)。黄芪是常用的补气中药,味甘,性微温,归脾、肺经,具有补气健脾、升阳举陷、益卫固表等作用,常用于脾肺气虚、卫气不固、表虚自汗,以及肺气虚弱、气短神疲者。现代研究表明,黄芪的主要成分黄芪多糖、黄芪甲苷等,能够调节呼吸系统、消化系统及泌尿生殖系统中黏膜黏液的分泌,对机体的第一道免疫防线产生影响;黄芪总黄酮能够促进淋巴细胞、巨噬细胞、中性粒细胞活化,提高巨噬细胞吞

表 1 13 项含黄芪和玉屏风散的预防方案分布

Table 1 Distribution of 13 prevention plans containing *Astragali Radix* and *Yupingfeng Powder*

预防方案	方案数(占比)	分布
含黄芪方案	13 (100%)	北京、天津、山东、 陕西、甘肃、河北、 山西、河南、湖北、 武汉、江西、湖南、 云南
含玉屏风散方案	10 (76.9%)	天津、山东、陕西、 甘肃、山西、河南、 湖北、武汉、江西、 云南

噬功能,对侵入的病原体迅速应答,产生非特异抗感染作用^[20]。

1.3.2 玉屏风散应用较多 在 13 项 COVID-19 中医药预防方案中有 10 项应用玉屏风散(表 1)。玉屏风散出自元代朱丹溪的《丹溪心法》,由黄芪、白术、防风组成,有补肺益气、实卫固表之功效,主要用于治疗气虚自汗、面色苍白、神疲乏力、舌淡苔白、脉虚体弱、易感风寒。方中黄芪益气固表,白术健脾扶正。二药合用则汗不外泄、邪不易侵。黄芪配防风相得益彰,黄芪得防风则固表而不留邪,防风得黄芪则驱邪而不伤正^[21]。

现代研究表明,玉屏风散具有较好预防呼吸道感染的作用,早期应用加味玉屏风口服液对入伍新兵预防戈壁气候温差大造成急性呼吸系统感染的效果显著,不仅可降低其总发生率,还能防止其爆发流行^[22]。玉屏风散预防慢性肾炎患者感冒及改善症状有显著效果,能升高 CD^{4+} 、 CD^{4+}/CD^{8+} 、中性粒细胞,降低 CD^{8+} ,从而调节患者免疫^[23];对预防急性脑血管疾病患者医院获得性肺炎也有较好的疗效,免疫功能有改善趋势,肺气虚症状等指标均有好转^[24]。

1.3.3 补正气的人群应用 在 13 项方案中,虽然均提供以黄芪等中药扶正的处方,但并非应用于所有人群,主要多用于健康人群、体质偏弱者、平素易感冒者、畏寒怕冷人群的预防,以及特殊人群中体弱易感儿童、偏寒体质儿童、老年人、某些慢性基础病患者、密切接触人员(包括湖北、武汉返回人员)的预防。对于体质偏热者、咽喉不适、大便偏干者,需清热的糖尿病、高血压患者,痰湿体质儿童等一般少用补气药。

2 中医药三因制宜预防 COVID-19

2.1 因时制宜预防 COVID-19

全小林院士在抵达武汉,实地了解疫情和患者救治情况后认为,COVID-19 的发生与武汉气候异常有关,认为武汉 COVID-19 患者是感受寒湿疫毒而发病^[25]。

武汉首例患者确诊时间为 2019 年 12 月 1 日,可以判断 2019 年 12 月份之前这次疫病就发生了。王永炎院士团队调研发现以武汉为首的鄂东地区从 2019 年 7 月下旬至 11 月底表现的气候特点是前期持续的干旱温燥,中末期突然的湿寒天气,燥湿寒温起伏,气候变化显著。病毒在秋、冬季节最为活跃,寒性气候可以降低人体免疫力,忽热忽冷的异常气候更能够改变病原体生存环境,使病原体短期内大规模繁殖或发生变异,并削弱受灾人群的抵抗力和自身调节功能。12 月上中旬气候温热,为少见暖冬,后气温下降,尤其是 12 月下旬以后,降雨增多,1 月份气温高而湿度大,湿大于寒,气候凸显阴冷湿寒特点。因此,认为本病为“非其时而有其气”所致,基本病机是疫毒湿寒与伏燥搏结,壅塞肺胸,损伤正气,导致气机痹阻,升降失常,元气虚衰^[26]。全小林院士等专家在武汉金银潭医院等医院对患者发病情况、发病时的症状以及病情演变、舌苔和脉象的变化进行了详细诊察,发现无论是危重症患者,还是轻症患者,不管舌苔偏黄还是偏白,总的呈现厚腻腐苔,湿浊之象非常重^[27],呈现外湿与内湿一致的现象。

在中成药预防上,全小林院士推荐使用藿香正气软胶囊(水)^[25]。在武汉中医药预防方案中也将藿香正气软胶囊(水)作为预防用药^[14]。王永炎院士团队推荐的治法方药也包含藿香正气散,即用气清性洁、芳香辛烈之品以化浊避秽、宣通气血^[26]。藿香正气原为散剂,出自宋代的和剂局,藿香正气冠名以藿香是因为藿香性辛温疏表邪、芳香化湿浊为主药,配辛温的紫苏、白芷加强疏散风寒,桔梗开宣肺气,以助邪从表解;配半夏、陈皮、厚朴、大腹皮、干姜温化燥湿、和胃降逆;又配苍术、茯苓、甘草健脾利湿以助运化,全方疏表和里祛邪而不伤正。从该药整体分析,各药皆性温燥,温可祛寒,燥可祛湿,部分药又有发散作用,可统治表里风寒湿郁。现代研究表明藿香正气主要有有效成分包括藿香黄酮类化合物、橙皮苷、茯苓多糖、甘草甜素、甘草多糖等,具有抗病毒作用,能够增强免疫,增强白细胞杀菌能力,增强巨噬细胞

吞噬功能, 诱导干扰素^[28]。

2.2 因地制宜预防 COVID-19

我国地域辽阔, 由于南方与北方气候特点、生活习惯均不同, 因此在疾病预防上有着很大的差异。南方气候特点是潮湿, 一年之中不仅夏季多湿, 四季都有湿气。北方的气候特点是干燥, 除了长夏(夏末秋初), 其他季节大多缺乏雨水, 比较干燥。将 13 项 COVID-19 预防方案分为南北地区进行分析发现, 北方 8 个地区和南方 5 个地区在遣方用药方面存在差异。

2.2.1 南方地区多用芳香化湿药味 南方 5 个地区(湖北、武汉、江西、湖南、云南)的预防 COVID-19 处方多用芳香化湿之品(表 2), 以佩兰居多, 其他有藿香、苍术等。南方多湿, 湿性重浊, 外袭肌表, 困遏清阳, 清阳不升, 致头重如裹; 湿邪阻滞经络关节, 阳气不得布达, 则肌肤不仁、关节疼痛; 湿邪困脾, 脾阳不振, 运化无权, 水湿内停, 而出现腹胀、便溏、食欲不振、水肿等症状。

佩兰气芳香, 味微苦、辛, 性平, 归脾、胃、肺经, 芳香化湿、醒脾开胃、发表解暑; 用于湿浊中阻、脘痞呕恶、口中甜腻、口臭、多涎、暑湿表证、湿温初起、发热倦怠、胸闷不舒。其主要有效成分是挥发油, 其他成分有黄酮和生物碱等, 对多种致病菌有抑制作用, 还能抑制轮状病毒、流行性感病毒, 能够减轻炎症, 具有提升胃底、胃体肌张力等胃肠道作用^[29]。

南方地区预防 COVID-19 处方以解毒、行气、化湿为主, 佩兰化湿醒脾, 常与金银花、陈皮等配伍, 金银花清热解毒, 陈皮行气燥湿, 共同发挥祛湿气、解疫毒功效。

2.2.2 北方地区多用滋阴润燥药味 北方 8 个地区(北京、天津、山东、陕西、甘肃、河北、山西、河南) COVID-19 的预防处方中多使用滋阴润燥的药味(表 3), 如麦冬、芦根等应用较多。由于北方空

表 2 南方地区预防 COVID-19 方案常用的芳香化湿药物
Table 2 Aromatization and dampness-dispelling drugs commonly used for prevention of COVID-19 in South China

常用药物	应用地区
佩兰	湖北、江西、湖南
苍术	江西
藿香	云南

表 3 北方地区预防 COVID-19 方案常用的滋阴润燥药物
Table 3 Yin-nourishing drugs commonly used for prevention of COVID-19 in North China

常用药物	应用地区
麦冬	北京、山东、河北、河南
芦根	天津、陕西、河南
玄参	天津
石斛	陕西
沙参	山西

气干燥, 肺主气, 司呼吸, 与自然界的气直接相通, 肺为娇脏, 喜润恶燥, 干燥空气易损伤肺阴, 出现干咳少痰, 或痰黏难咯等症状。

麦冬味甘、微苦, 性微寒, 归心、肺、胃经, 具有滋阴生津、润肺清心的功效, 用于治疗肺燥干咳、阴虚癆嗽、喉痹咽痛、津伤口渴、内热消渴等。《神农本草经》将其列为养阴润肺的上品。现代研究表明, 麦冬中含有皂苷、高异黄酮、多糖等活性成分, 能有效降低体内过氧化物水平、清除自由基、提高机体抗氧化能力; 促进巨噬细胞的吞噬和分泌, 提高淋巴细胞的增殖和抗体浓度, 对免疫系统起到调节作用。麦冬因为很高的药用价值和保健作用而备受推崇, 国家卫生和计划生育委员会将麦冬列为一种药食两用的中药材^[30]。芦根, 《本草纲目》记载其性寒, 味甘, 入肺、胃经, 具有清热泻火、生津止渴、除烦、止呕、利尿之功效, 常用于热病烦渴、肺热咳嗽、肺癆吐痰、胃热呕吐等。临床报道其可以治疗感冒、急慢性支气管炎、扁桃腺炎、肺脓疡等症。化学成分以多糖类为主, 具有抗氧化作用, 可增强肝细胞抗损伤能力, 降低肝脏内毒物含量, 提高血清和肝脏谷胱甘肽过氧化物酶(GSH-Px)活力^[31]。

北方地区预防 COVID-19 处方以宣肺、润肺、疏风、解毒为主, 麦冬、芦根润肺生津, 常与连翘、桔梗等配伍, 连翘疏风清热解毒, 桔梗宣肺祛痰, 共同起到宣通肺气、润肺生津、疏风抗疫毒的作用。相近地区由于文化差异, 预防 COVID-19 方案也稍有不同, 例如, 同为北方地区的北京和天津, 北京生活节奏比较快, 预防方案分类更简单、直观; 天津生活节奏慢, 预防方案分类更详细。北方地区对于接触南方感染者的人群也多用化湿药物, 与南方预防 COVID-19 方案相似, 如北京、甘肃、天津、河南等地区单列密切接触感染者的预防, 预防处方中采用苍术、佩兰、藿香等化湿药物(表 4)。

表 4 北方地区单列密切接触感染者的预防方案常用的芳香化湿药物

Table 4 Aromatization and dampness-dispelling drugs commonly used for prevention of single line close contact infected people in North China

常用药物	应用地区
苍术	北京、甘肃、河南
佩兰	天津
藿香	河南

2.2.3 各地区用药共性 各地区用药除都重视“补正气”外，也广泛应用清热解毒药，以金银花、连翘应用较多，菊花、贯众、青果等也有应用。金银花性味甘、寒，归肺、心、胃经，清热解毒、疏散风热，常用于外感风热、温病初期，现代研究发现金银花能够抑制呼吸道合胞病毒（RSV）、登革热病毒（DENV）、流感病毒；对金黄色葡萄球菌、乙型链球菌、肺炎双球菌、枯草芽孢杆菌、大肠埃希菌、白色念珠菌、黑曲霉等均表现出一定的抑制作用；具有抗炎与解热的作用，能够下调白细胞介素-1 β （IL-1 β ）、肿瘤坏死因子- α （TNF- α ）、 γ 干扰素（IFN- γ ）、IL-6、IL-12 和 IL-17 等炎症因子^[32]。连翘味苦、性微寒，归肺、心、小肠经，具有清热解毒、消肿散结、疏散风热之功效，主要用于痈疽、瘰疬、乳痈、丹毒、风热感冒、温病初起、温热入营、高热烦渴等病证的治疗。连翘在抗 RSV、腺病毒、流感病毒、单纯疱疹病毒等方面具有良好的效果；对多种革兰阴性和阳性菌、结核杆菌都有抑制作用，尤其是对常见的金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和沙门氏菌等致病菌具有较明显的体内抑菌作用^[33]。

2.3 因人制宜预防 COVID-19

在 13 项预防 COVID-19 方案中，北京、天津、山东、陕西、甘肃、山西、河南、武汉、云南 9 个地区对人群进行了细分，突出了因人制宜的原则。具体预防措施归纳如下。

2.3.1 普通人群的预防 ①平和体质者：以益气固表为主，多以黄芪组方。如饮食、二便、睡眠均正常，平时无不适，对疾病抵抗力较强，可不需服药预防。②体质偏虚弱者：采用益气固表、扶正解毒法，多以玉屏风散加减。③体质偏热者：采用清火、生津法，使用北沙参、桑叶、菊花等药味。④体质偏湿者：采用芳香化湿法，可用藿香正气软胶囊

（水）。⑤体质偏湿热者：采用调和表里、扶正解毒法，可用小柴胡汤加减。⑥体质偏寒者：采用补气固表、辛温化湿法，使用黄芪、白术、防风、苏叶、藿香等。

2.3.2 特殊人群的预防

（1）无基础疾病的老年人：采用益气健脾、养阴润肺法，使用党参、茯苓、炒白术、黄芪、百合等药味。

（2）儿童：气虚体质者，以扶正固表防感为主，多用玉屏风散加减；内热易感者，清热解毒防感，使用蒲公英、牛蒡子等药味。阴虚体质者，多以太子参、石斛、麦冬等滋阴润肺；肥胖痰湿体质者，多用薏苡仁、厚朴理气祛湿。

（3）孕妇：采用养阴清热、理气安胎、扶正固表法，使用白术、黄芩、金银花、麦门冬等药味。

（4）糖尿病患者：采用清热生津、滋阴防感法，使用金银花、沙参、麦门冬、芦根等药味。

（5）高血压患者：采用清热养阴、平肝防感法，使用菊花、钩藤、白芍、枸杞等药味。

（6）冠心病患者：采用益气养阴、清热防感法，使用党参、麦冬、五味子、金银花等药味。

（7）呼吸病患者：采用清热固表、健脾防感法，使用金银花、党参、炒白术、防风等药味。

2.3.3 体质与发病 中医发病学说不仅重视外部条件，更强调内在因素，体现了中医思维的整体观念，突出强调“病”与“人”的关系。人体受到先天因素和后天各种条件的影响，造成了人体体质不同倾向性的特点。在阴阳平和的前提下，或偏阳虚，或偏阴虚，或气血偏虚，或偏气滞血瘀，不同的个体可能特别倾向于某一方面，从而对病邪的耐受性及患病后发展趋势均有所不同。

目前，体质的相关现代分子生物学研究已在多组学层面展开。在基因组层面，关于气虚体质外周血基因表达谱的初步研究发现，其基因中表达下调的基因与能量代谢和免疫功能有一定的关联。痰湿体质在分子水平上具有代谢紊乱的总体特征，其相关差异基因主要功能为酶活性、固醇运载体活性等^[34]。体质研究越来越受到重视，形成独立的学科“体质学”。在疾病预防中，采用体质辨识的方法，从具体的人出发，权衡干预措施，把握健康与疾病的整体要素与个体差异，制定预防原则，体现以人为本的思想，能够更好地进行“因人制宜”的干预。

3 其他预防措施

除口服中药预防 COVID-19 外，在 13 项预防方

案中,有 5 项方案还提出了其他措施,归纳如下。

3.1 隔离病原

戴口罩、勤洗手,少去人群聚集、空气污浊的场所。

3.2 起居有节

充分休息,保证睡眠充足,避免熬夜;注意室内通风换气,室温不宜过高;保持咽喉清洁,保持大便通畅。

3.3 调节情志

注意保持心态平和,戒慌戒躁。

3.4 饮食健康

饮食宜清淡而富有营养,避免暴饮暴食;忌食生冷食物,忌过食温补类,如牛羊肉、油炸食品、辛辣等食物;避免食用野生动物类食品。

3.5 适当运动

选择适合自己的室内锻炼方式,宜进行有氧运动,可选八段锦、太极拳、广播体操等小幅度有氧运动;不宜剧烈运动,避免过汗耗气。

3.6 香薰疗法

推荐用中药香包、清凉油、风油精、鼻烟壶等嗅鼻,每日数次。

3.7 食疗方法

普通人群食疗方:银耳 75 g、百合 100 g、净山药 50 g、排骨 500 g、莲子数粒。体虚易感人群食疗方:红萝卜 250 g、马蹄 250 g、竹蔗 500 g、鲜百合 150 g、生黄芪 30 g、蜜枣 4 粒。已经患有普通感冒(肺炎)或肺炎易感人群及武汉返(来)人群:板栗 250 g、瘦猪肉 500 g、生苡米 300 g、陈皮 30 g、盐、姜、豆豉各少许。

4 结语

从各地区中医药预防 COVID-19 的方案分析得出,COVID-19 的预防首先要顾护“正气”,宜采用黄芪等扶正的中药来“扶正祛邪”。刘菊等^[35]进行了中医药防治 COVID-19 的用药分析。具体预防措施还需根据不同气候、不同地区、不同人群辨证预防。根据不同节气,注意气候与舌脉对应关系。北方地区多燥,在清热解毒基础上应注意防燥,宜加滋阴润燥药味,如麦冬、芦根、玄参等;南方地区多湿,在清热解毒基础上应注意化湿,宜加芳香化湿之品,如藿香、佩兰、苍术等。COVID-19 的预防还应注重不同体质的差异,需根据年龄、性别、基础病情况不同辨证用药。此外,还应重视隔离病原、起居有节、调节情志、饮食营养、适当运动等

预防措施,综合预防,灵活运用各种措施,达到最佳预防效果。

参考文献

- [1] 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)[S]. 2020.
- [2] 中华人民共和国传染病防治法[S]. 2013.
- [3] 国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制. 关于做好儿童和孕产妇新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知[EB/OL]. [2020-02-02]. http://www.gov.cn/xinwen/2020-02/02/content_5473939.htm.
- [4] 王晓东. 新型冠状病毒感染的肺炎中医药救治工作有序开展[EB/OL]. [2020-02-01]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657309170782161937&wfr=spider&for=pc>.
- [5] 北京市中医管理局办公室. 北京市中医管理局关于印发《北京市新型冠状病毒感染的肺炎防治方案(试用第一版)》的通知[EB/OL]. [2020-01-24]. http://zyj.beijing.gov.cn/zyyxw/202001/t20200124_1621269.html.
- [6] 天津市新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案(试行第二版)[S]. 2020.
- [7] 济宁新闻网评论员. 山东省 2020 年冬春流感、新冠肺炎中医药预防方案发布[EB/OL]. [2020-01-29]. <http://www.jnnews.tv/guanzhu/p/2020-01/29/738008.html>.
- [8] 陕西省新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防方案[S]. 2020.
- [9] 甘肃发布新型肺炎中医药防治方案(试行)[S]. 2020.
- [10] 河北省新型冠状病毒感染的肺炎中医防治方案(试行第一版)[S]. 2020.
- [11] 山西省新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案(试行)[S]. 2020.
- [12] 河南省新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防方案[S]. 2020.
- [13] 蔡佳圆. 抗击新型肺炎 湖北省中医院制定 8 个中医药防治协定方[EB/OL]. [2020-01-25]. http://www.hubei.gov.cn/zhuant/2020/gzxxgzbd/qf/qk/202001/t20200125_2014934.shtml.
- [14] 台安县政务公开办公室. 我市出台新型冠状病毒感染的肺炎中医药居家预防推荐方案[EB/OL]. [2020-02-02]. <http://www.lntaian.gov.cn/zhuanlan/yqfk/gdzs/22178.shtml>.
- [15] 江西省新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案(试行)[S]. 2020.
- [16] 湖南省新型冠状病毒感染的肺炎中医药诊疗方案(试行第二版)[S]. 2020.
- [17] 云南省卫生健康委发布新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案[S]. 2020.
- [18] 王洪图, 贺娟. 黄帝内经素问白话解[M]. 第 2 版. 北京: 人民卫生出版社, 2015.

- [19] 何建国, 王瑞超. 浅析中医“治未病”[J]. 内蒙古中医药, 2017, 13(7): 143-145.
- [20] 秦书敏, 林静瑜, 黄可儿. 黄芪的免疫调节作用研究概述[J]. 中华中医药学刊, 2017, 35(3): 699-702.
- [21] 唐国顺. 玉屏风散防治“非典”机理探讨[J]. 中医文献杂志, 2003(3): 35-37.
- [22] 李永军, 杨翰春, 吕军平, 等. 自制加味玉屏风口服液预防某航天发射场新兵急性呼吸系统感染[J]. 现代医药卫生, 2016, 32(24): 3825-3827.
- [23] 向涛, 高建东. 玉屏风散预防慢性肾炎患者感冒及对免疫调节的临床研究[J]. 四川中医, 2011, 29(7): 86-89.
- [24] 严理, 陈咸川, 郭健, 等. 玉屏风散预防急性脑血管病患者医院获得性肺炎的随机对照临床研究[J]. 中西医结合学报, 2010, 8(1): 25-29.
- [25] 马杨. 预防新型肺炎, 仝小林院士给出了一份中医预防处方[EB/OL]. [2020-01-28]. http://www.sohu.com/a/369340328_352192?scm=1002.590044.0.2775-127.
- [26] 范逸品, 王燕平, 张华敏, 等. 试析从寒疫论治新型冠状病毒(2019-nCoV)感染的肺炎[J/OL]. 中医杂志, [2020-02-06]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/11.2166.R.20200206.1519.007.html>.
- [27] 李斌, 陈芳, 田晓航. “我们在应对策略上有了更深刻的认识”——仝小林院士“解读”《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》中的中医治疗方案[EB/OL]. [2020-01-28]. http://www.gov.cn/xinwen/2020-01/28/content_5472789.htm.
- [28] 张雄飞. 藿香正气散的药理及临床研究进展[J]. 当代医学: 学术版, 2008, 140(5): 137-139.
- [29] 吴文理, 王秋玲. 佩兰的应用及研究进展[J]. 海峡药学, 2019, 31(6): 28-30.
- [30] 孙晓媛, 于凡, 肖伟, 等. 麦冬现代应用的研究进展[J]. 中国现代中药, 2018, 20(11): 1453-1458.
- [31] 李洪, 王麟, 陈莹, 等. 中药芦根化学成分、药理作用及临床应用研究[J]. 科技信息, 2014(5): 31-32.
- [32] 吴娇, 王聪, 于海川. 金银花中的化学成分及其药理作用研究进展[J]. 中国实验方剂学杂志, 2019, 25(4): 225-234.
- [33] 阎新佳. 连翘化学成分与药理活性研究进展[A] // 中国商品学会第五届全国中药商品学术大会论文集[C]. 哈尔滨: 中国商品学会, 2017.
- [34] 王琦. 从发病学看体病相关的新视角[J]. 天津中医药, 2019, 36(1): 7-12.
- [35] 刘菊, 崔瑛, 白明学, 等. 基于中医药防治新型冠状病毒肺炎的用药探析[J/OL]. 中草药, [2020-02-12]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/12.1108.R.20200212.1133.002.html>.