**附件**

**广东省2021-2022年冬春季预防流感治未病指引**

冬春季节是一年中的流感高发季节，为加强流感预防，发挥中医药特色优势，保障人民群众健康，结合广东的气候特点，省中医药局委托省中医治未病服务质控中心组织专家研究制定了《**广东省2021**-2022**年冬春**季预防**流感治未病指引**》，给予相应的指引和预防方建议。具体指引如下：

根据“正气存内，邪不可干”的中医治未病的理念，针对流感的预防，以固护正气为目的，充分发挥人体抵御外邪的能力，防止流感的侵袭。

一、流感预防方

今年冬春以来寒热交替频繁，温差变化大，寒潮早临，燥湿并见，且岭南地区人群皮肤腠理疏松，容易受到寒邪、燥邪的侵扰形成太阳表证，脾胃不足容易困湿困热，形成里热里结，临床常出现虚寒与湿热并见的情况。结合“天人合一”的理论，治未病养生保健预防应健脾祛湿、固表防感。具体参考的预防方如下：

（一）偏热体质人群预防方。

平素体质偏热，受冬春气候影响，易受风寒，寒气郁闭不能外散，内有积热，表现为易受寒，无汗或汗出不多，口干苦，大便不通、面色红、唇红、舌质红等症。

处方组成：桑叶10g葛根25g葱白6g茯苓15g布渣叶15g生姜15g。

用法：加水1000ml，浸泡至药软，大火煮沸后转中火20-30分钟，最后加葱白煮5分钟，煮取450ml，供3人饮用，每人150ml，分2次服，连服3天。

功效：疏散表邪，泄热通滞

（二）偏寒体质人群预防方。

平素体质偏于虚寒，特别是易感冒人群、慢性鼻炎、慢性咽炎、或有其它呼吸系统基础疾病人群，除主症外平时容易疲劳怕冷，气短乏力，汗多，受寒易咳嗽，痰色白，胸部满闷不舒，或有口干，食欲一般，大便不畅、四肢末端发凉、面色淡白、舌质淡、或淡暗或有齿痕。

处方组成：茯苓15g甘草6g干姜5g五味子5陈皮6香橼6南杏仁5g。

用法：加水1000ml，大火煮沸后转中小火30分钟左右，煮取400ml，供1人分2次服，可服用3天。

功效：温肺化饮，健脾祛湿。

（三）儿童预防方。

4岁-10岁年龄段的儿童。

处方组成：紫苏叶6g南杏仁6g甘草3g生姜3g红枣6g茯苓9g陈皮5g。

用法：加水600ml，大火煮沸后转小火煮30分钟左右，煮取200ml，供1位儿童分多次饮用。每周可服2-3天。

功效：健脾祛湿化痰解表。

加减：（1）有食积化热、大便不通的，去红枣、生姜，加用莱菔子10-15克，以大便通为度。（2）若体质较弱，容易感冒，加用黄芪、白术、防风。（3）若贪凉畏寒、腹泻呕吐者，生姜加量到6-10g。（4）若燥热明显，干咳、咽干、皮肤干燥，可加用沙参、麦冬、鸭梨等，养阴生津。

二、生活方式调养

（一）避免交叉感染 。“虚邪贼风，避之有时”，目前正是流感高发季节，新冠疫情也呈散发势态。需注意个人卫生，勤洗手，戴口罩，避免到人流密集场所，尽可能减少聚会。按照中国疾控中心（微信公众号“中国疾控动态”）、广东省疾控中心（微信公众号“广东疾控”）发布的相关要求，做好个人卫生防护。

（二）保持居室卫生清洁，保持空气流通。使用取暖器时注意室内加湿，避免室内空气过于干燥。

（三）避免熬夜，保证充足的睡眠。

（四）多喝水。避免进食油腻、煎炸、烧烤、辛辣食物；慎食生冷寒凉性较强的水果，以及湿热性质较重的水果；食用奶制品应适量，不宜过多；食物宜烹饪制作成易于吸收的形式食用。

（五）养成每天定时排便的习惯，尽量保证每天能自然排解大便。

（六）保持每日适当活动。年轻人可跳绳、原地高抬腿跳、哑铃负重锻炼等；行动不便者也应适当活动手脚；老年人在居室中可进行深呼吸、太极拳、八段锦、易筋经等锻炼，以身上有微微温热感或微微汗出为佳。邓老八段锦视频可通过观看《邓铁涛养生之道—八段锦》视频光碟练习（双语版，广东珠江音像出版社出版发行）。

（七）冬季户外活动老年人不宜过早外出，一般需在日出时间后出家门，以免受到寒邪侵袭。年轻人避免晚上及夜间进行剧烈活动，可进行舒缓的有氧运动。

三、中医药简易辟秽防疫法

（一）用艾条，按每100平方米1条的分量，在室内燃烧、烟熏。注意烟熏期间勿在烟熏房间内久留，烟熏完毕后彻底通风再进入房间，并注意用火安全。

（二）辟秽香囊：苍术、白芷、菖蒲、川芎、香附、辛夷、青蒿、藿香、艾叶，各等分。共研细末后放在布包中。随包佩带或放置家中。

四、穴位保健按摩

推荐对一些穴位进行自我保健按摩，以下穴位，改善胃肠功能和外感症状。

（一）足三里穴。

足三里穴属足阳明胃经，是身体的强壮要穴，可健脾益气，增强人体免疫力预防流感发生。

定位方法：在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

按摩方法：找到穴位后，用拇指按揉、按压。若穴位定位正确，按压足三里穴会出现明显的酸痛、酸胀感觉。这是正常的反应，按压的力度以出现这种感觉为宜。每次按揉5分钟，每日多次。若偏寒体质人群可艾灸双侧足三里10-15分钟，每周灸3-5次。

（二）合谷穴。

合谷穴属手阳明大肠经，中医谓“头面合谷收”，是指头面部的不适症状都可选用合谷穴，如咽喉肿痛，眼睛红赤干涩，头痛牙痛等。

定位方法：在手背，第1、2掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

按摩方法：以拇指按揉、按压5分钟，双手交替，按压力度同样以感觉酸痛为宜，每日2-3次。

（三）鱼际穴。

鱼际穴属手太阴肺经。可清肺泄热，利咽止痛。主治咳嗽咽干、咽喉肿痛、失音等症。

定位方法：位于手掌外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。

按摩方法：以拇指按揉、按压5分钟，双手交替，按压力度同样以感觉酸痛为宜，每日2-3次。

（四）少商穴。

少商穴属手太阴肺经。可宣肺利咽、泄热醒神，主治咽痛喉肿、发热等症。

定位方法：位于手指，拇指末端桡侧，指甲根角侧上方0.1寸。

按摩方法：以牙签圆头点按穴位5分钟，双手交替，每日2次。注意按压力度，防止皮肤破损。

（五）商阳穴。

商阳穴属手阳明大肠经，可清泻阳明，宣肺利咽，主治咽喉肿痛、牙痛、发热等症。

定位方法：在手食指末节桡侧，距指甲角侧上方0.1寸。

按摩方法：以牙签圆头点按穴位5分钟，双手交替，每日2次。注意按压力度，防止皮肤破损。

（六）内庭穴。

内庭穴属足阳明胃经，可清降胃火、通涤腑气，主治咽喉肿痛、牙痛、腹胀、便秘等症。

定位方法：在足背当第2、3跖骨结合部前方凹陷处。

按摩方法：以拇指按揉、按压5分钟，按压力度同样以感觉酸痛为宜，每日2-3次。

（七）太白穴。

太白穴属足太阴脾经。可健脾和胃，清热化湿。主治胃痛、腹胀、呕吐、呃逆、肠鸣、泄泻、便秘等症。

定位方法：在足内侧缘，当足大趾本节（第1[跖趾关节](https://baike.baidu.com/item/%E8%B7%96%E8%B6%BE%E5%85%B3%E8%8A%82%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)）后下方赤白肉际凹陷处。

按摩方法：以拇指按揉、按压5分钟，按压力度同样以感觉酸痛为宜，每日2-3次。

（八）隐白穴。

隐白穴属足太阴脾经，可健脾和胃，统血宁神。主治腹满大便不畅、慢性出血证、多梦失眠等症。

穴位定位：位于足大趾内侧，趾甲角旁开0.1寸。

按摩方法：以牙签圆头点按穴位5分钟，双手交替，每日2次。注意按压力度，防止皮肤破损。

（九）厉兑穴。

厉兑穴属足阳明胃经，可清热和胃，通经活络，主治牙痛、咽喉肿痛、鼻衄、热病、足背肿痛等症。

穴位定位：在足第2趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

按摩方法：以牙签圆头点按穴位5分钟，双手交替，每日2次。注意按压力度，防止皮肤破损。

五、心理自理自助与疏导

冬春季节天气寒冷，自然界阳气不足，情绪易低落。职场人群每逢年末工作压力偏大，情绪易焦虑。过度的心理压力、焦虑不仅会影响睡眠，还让人容易上火，以及消化与免疫失调等，为预防带来阻碍甚至增加易感性。因此，正确认识自己的心境反应，接纳情绪，减轻心理负担。可以通过以下方法疏导情绪：

（一）积极联想法：主动去联想一些积极的、放松的场景，有利于改善我们的心态。

（二）放松训练：依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等各组群进行逐渐紧张和放松的过程，最后达到全身放松的目的。

（三）正确宣泄情绪：可以通过写日记、亲朋间的有效沟通或寻求专业人士帮助等途径和方式宣泄不良情绪。

4、调整认知，做有意义、有价值感的事情。

六、注意事项

（一）预防方服用期间如有不适感觉者，请暂停服用并及时

咨询医师。

（二）对上述食材有过敏者禁用，过敏体质慎用。

（三）孕妇、哺乳期妇女应在医生指导下使用。

（四）本指引仅用于大众人作为调理、预防使用，不能用于患病后的治疗。如出现发热、咳嗽、流涕等感冒症状，请到医院作进一步诊疗。