

青 岛 市 卫 生 健 康 委 员 会

青岛市卫生健康委员会 关于印发《青岛市新冠肺炎解除隔离管理、 出院人员中医药康复方案》的通知

各区市、西海岸新区卫生健康局，有关医疗卫生机构：

为充分发挥中医药独特优势，加快新冠肺炎解除隔离管理、出院人员恢复期康复，在总结我市新冠肺炎中医药健康管理经验的基础上，市卫生健康委委托我市新冠肺炎中医药医疗救治专家组制定了《青岛市新冠肺炎解除隔离管理、出院人员中医药康复方案》。现印发给你们，供参考使用。

青岛市卫生健康委员会

2022 年 3 月 17 日

（信息公开形式：主动公开）

青岛市新冠肺炎解除隔离管理、出院人员 中医药康复方案

为充分发挥中医药在疾病康复中的核心作用，指导新冠肺炎解除隔离管理及出院人员恢复期康复，根据国家新冠肺炎恢复期中医康复指导建议的核心要义，结合岛城气候、地域、居民饮食和体质特点等因素制定本方案。适用于符合《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》解除隔离管理、出院标准的恢复期人群。

一、精神调摄

注意心态调整，做到心神安宁，情志舒畅。

（一）音乐疗法

可听传统音乐。宫调音乐如《秋湖月夜》《鸟投林》等可以健脾；商调音乐如《阳春白雪》《阳关三叠》等可以养肺；角调音乐如《昭君怨》《塞上曲》等可以疏肝。通过轻柔和缓的古典音乐，有助于缓解精神紧张，保持心情舒畅。播放时间以不影响正常休息为宜。

（二）移情易性法

改变生活方式，转移或分散思维的集中点，免于不良刺激，摆脱不良情绪。

二、起居有常

起居应顺应自然变化，作息规律，劳逸结合，适当锻炼身体。

注意适时增减衣物，佩戴口罩，有条件的应居住在通风良好的单人房间，做好手卫生。

（一）起居有常

合理作息，保证睡眠充足。注意房间的温湿度调节，每天择时通风 2-3 次，每次 30 分钟，保持室内空气新鲜，避风寒湿。

（二）艾条熏法

熏艾对于抑制病毒传播有一定作用，适合家庭空气消毒，闻艾亦有提振阳气、增强抗邪的作用。可每日熏艾 1 柱（艾柱远离易燃易爆物品），注意适当排烟，以免引起气道反应。

三、食饮有节

饮食应定时定量，平衡多样，不可偏食，亦不可暴饮暴食。注重饮水，通利二便。应忌食生冷黏腻、肥甘厚味，如海鲜、糯米、年糕等食物。

（一）辨证饮食

根据食物属性和个体情况合理膳食。有怕冷、胃凉等症状的，可食用生姜、葱、芥菜、芫荽等；有咽干、口干、心烦等症状的，可食用绿茶、豆豉、杨桃等；有咳嗽、咯痰等症状的，可食用梨、百合、落花生、杏仁、白果、乌梅、小白菜、橘皮、紫苏等；有食欲不振、腹胀等症状的，可食用山楂、山药、白扁豆、茯苓、葛根、砂仁等；有便秘等症状的，推荐蜂蜜、香蕉、火麻仁等；有失眠等症状的，推荐酸枣仁、柏子仁等。

（二）药膳食疗

可根据自身情况选用以下药膳食疗方。

1. 姜枣茶。生姜、大枣、陈皮适量，少量红糖，煎煮，代茶饮，有理气和胃、散寒通阳的作用，对于怕寒凉、湿气重者较为适宜。

2. 黄芪乌骨鸡。取黄芪 30 克，乌骨鸡半只，放砂锅中炖至鸡肉熟烂，加调味品，饮汤食肉。有益气养肺、固表防感冒的作用，对于表虚不固、体虚易感者较为适宜。

3. 补肾胡桃泥。取胡桃 1 个，每晚临睡前细嚼后服下，有补肾、纳气的作用，对于肾虚作喘、肺虚久咳者较为适宜。

4. 四仁鸡子羹。白果仁、甜杏仁、胡桃仁、花生仁适量，共研细末，取 20 克加鸡蛋 1 个，煮羹 1 小碗服用。有扶正固本、补肾润肺的作用，对于正气亏虚、肺肾不足者较为适宜。

5. 百合银耳莲子羹。百合 20 克，银耳(干)20 克，莲子 150 克，枸杞子 15 克，冰糖适量，放入砂锅中炖煮至汤变浓稠即可。有润肺止咳、除烦安神的作用，对于肺燥干咳、心烦失眠者较为适宜。

四、传统功法

新冠肺炎轻型患者解除隔离管理、普通型患者出院后，可采取传统功法进行适宜锻炼；重型或危重型患者出院后，根据自身恢复情况选择适当的传统功法。

(一) 八段锦

练习时间每次 15-20 分钟，每日 1-2 次，据个人体质状况，

以能承受为宜。

(二) 太极拳

练习时间每次 30-50 分钟，每日 1-2 次，据个人体质状况，以能承受为宜。

五、推荐方药

方名：调中复健汤

组成：太子参 12g、麦门冬 6g、茯苓 12g、炒白术 9g、生麦芽 9g、砂仁 5g、贯众 5g、生甘草 5g。

服法：温服，每日 1 剂，分 2 次服用，连服 6 日。儿童用量减半。

六、中医适宜技术

(一) 艾灸疗法

艾灸特定穴位具有芳香辟秽、温阳化湿的作用，有助于提高机体抵抗力。

常用选穴：肺俞、上脘、中脘、关元、膈俞、足三里、孔最等。穴位定位及示意图详见附件。

操作方法：距离穴位 2~3cm，悬灸，每穴灸 15 分钟，皮肤潮红为度，注意避免烫伤。

(二) 穴位按揉

穴位揉按具有调畅气机，和谐情志，提高机体抵抗力的作用。

常用选穴：迎香、尺泽、足三里、阴陵泉、三阴交等。穴位定位及示意图详见附件。

操作方法：按揉穴位，拇指按压 1 分钟，双手交替，重复 3-5 次。

（三）中药沐浴

用菖蒲 150 克，加水煎煮后，加入浴缸中沐浴，可祛除病气。

（四）中药泡脚

生姜、艾叶、肉桂、红花适量，水渍泡脚，可增强免疫力，有助睡眠。

（五）佩挂香囊

将香囊佩戴身上，或悬挂于床边、窗前、案头。处方以苍术、藿香、厚朴、丁香、石菖蒲、白芷、艾叶、青蒿，以上各等分共研细末，加入适量冰片，装入布袋内做成香囊。一次一包，5 日更换一次。

七、其他方法

（一）呼吸六字诀

“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘻(xi)”，依次每个字 6 秒，反复 6 遍，腹式呼吸方式，建议每天 1-2 组，根据个人具体情况调整当天运动方式及总量。

（二）呼吸疗愈法

主动进行缓慢深长的腹式呼吸训练，可采用鼻子吸气，嘴巴呼气，或鼻吸鼻呼，释放和疗愈身心。

（三）“三一二”经络锻炼法

“三”指合谷、内关、足三里三个穴的按摩，“一”是意守

丹田、腹式呼吸，“二”是两下肢下蹲为主的体育锻炼。建议每天1~2次，按照个人体质状况，以能承受为宜。

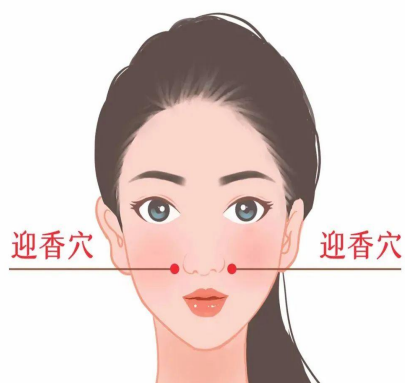
儿童患者的中医证候特点、病因病机与成人基本一致，可结合儿童生理特点，参照本方案酌情选择使用。

附件：穴位定位及示意图

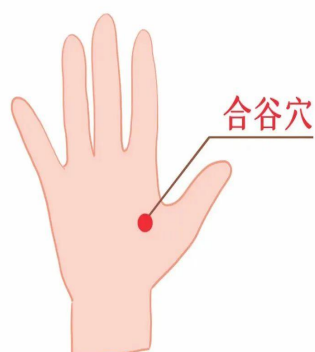
附件

穴位定位及示意图

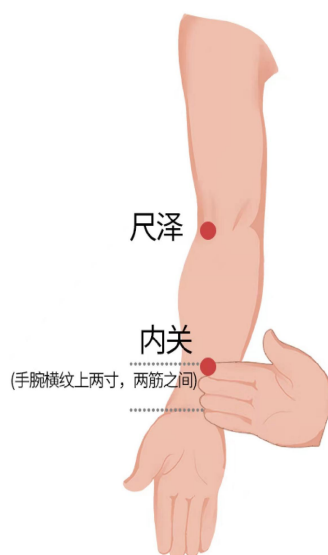
1. 迎香：位于鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。



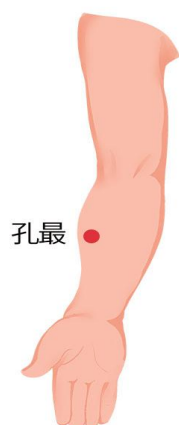
2. 合谷：位于手背，第 1、2 掌骨间，第二掌骨桡侧中点处。



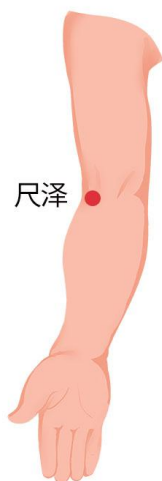
3. 内关：位于前臂正中，腕横纹上 2 寸，在桡侧腕屈肌腱同掌长肌腱之间。



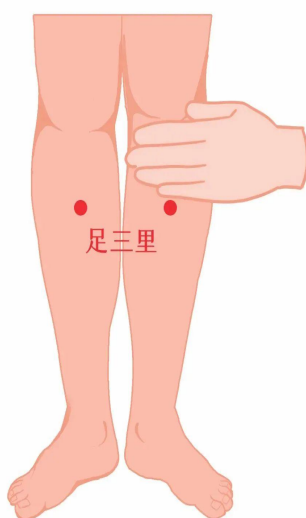
4. 孔最：位于前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上 7 寸。取穴时手臂向前，仰掌向上，用另一只手握住手臂中段处，拇指指甲下压即是此穴。



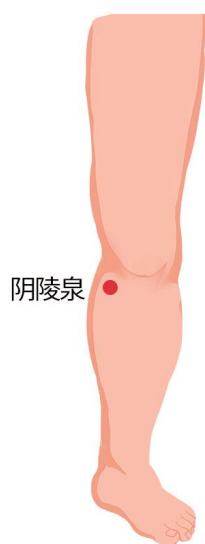
5. 尺泽：位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。取穴时曲肘，在手臂内侧中央处有肱二头肌肌腱，腱的外侧即是。



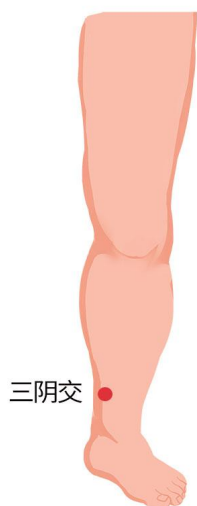
6. 足三里：位于外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴外一横指。



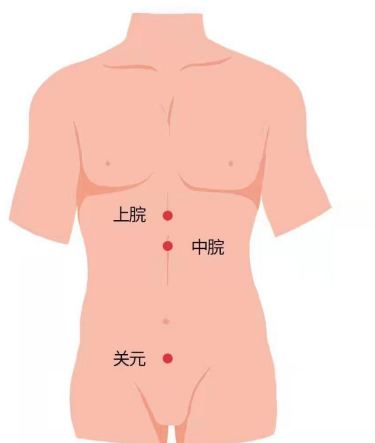
7. 阴陵泉：位于胫骨内侧髁下方凹陷处。取穴时采取屈膝或仰卧位，用拇指沿胫骨内侧由下往上推，至拇指抵膝关节下方在胫骨向内上弯曲处可触及一凹陷处即是。



8. 三阴交：位于胫骨内侧面后缘，踝关节上 3 寸。



9. 上脘：位于上腹部正中线上，脐上 4 寸处。
10. 中脘：位于上腹部，前正中线上，脐上 4 寸处。
11. 关元：位于下腹部，前正中线上，脐下 3 寸处。



12. 肺俞：位于背部，当第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。
13. 膈俞：位于背部第七胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处，约与肩胛骨下角相平。



备注：可采用“横指同身寸”取穴，将食指、中指、无名指

和小指者四指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为 3 寸，
食指与中指并拢为 1.5 寸。