

附件

# 重庆市新型冠状病毒感染居家中医药健康指引

(第二版)

在数千年的发展过程中,中医药不断吸收和融合各个时期先进的科学技术和人文思想,不断创新发展,对于疫病的防治积累了可靠、宝贵的经验。新型冠状病毒感染中医将其归属于“疫”病范畴,常见病机有疫气经口鼻而入,直接犯肺;疫毒之邪直中脾胃。《黄帝内经》言“不相染者,正气存内,邪不可干,避其毒气”。因此,在新型冠状病毒流行期间,既需要增强正气、提高机体免疫力,又需要做好防护,避免接触感染源,即所谓“避其毒气”。

新型冠状病毒感染康复期患者表现为邪气已浅,但正气尚不足;或正气渐复,但邪气尚有残留;或脏腑虚损,气血失畅。因此,应注重顾护正气、益气活血,或健脾补肾、或滋阴清热,应抓住主要症状,辨清类型,选择适宜的中医药康复方法,促进机体康复。

## 一、中医药预防

### (一) 中药预防方

#### 1. 中药处方

##### (1) 成人

方药：南沙参 15g、山银花 12g（后下）、广藿香 9g（后下）、麸炒白术 9g、黄芪 9g、防风 6g、陈皮 6g、生甘草 3g。

煎服法：加水约 600ml，水开后煎煮 10-15 分钟，得药汁 300ml 左右，分 3 次服用，每次约 100ml。建议连续服用 7-14 天。（**注意：**孕妇应在执业中医师指导下使用）

## （2）儿童

方药：南沙参 9g、山银花 6g（后下）、荆芥 6g、白扁豆 6g、山药 6g、广藿香 3g（后下）、陈皮 3g、生甘草 2g。

煎服法：温服。每日 1 剂，每剂药物加水约 200ml，水开后煎煮 10-15 分钟，取药汁 100ml 左右。3-6 岁儿童：一日两次，每次约 25ml；7-14 岁儿童：一日两次，每次约 50ml。建议连续服用 7 天，可以适当延长。（**注意：**应在儿科执业中医师指导下使用）

## 2.茶饮

基本配方：黄芪 6g、炒白术 6g、防风 3g、生甘草 1g，春天加桑叶 3g，夏天加藿香叶 3g，秋天加菊花 3g，冬天加草豆蔻 3g。

使用方法：沸水冲泡，打粉装袋效果更佳，每天 2 次，建议连续服用 7 天。（**注意：**对上述药物过敏者慎用）

## 3.香囊

### （1）成人

基本配方：藿香 10g、艾叶 10g、苍术 10g、石菖蒲 10g、肉

桂 5g、丁香 3g。

使用方法：上述药物混合后研磨成粉末，装入布袋做成香囊，可随身佩带，连续使用一周。（注意：须在执业中医师指导下配制使用，患有鼻炎、哮喘等过敏性疾病者慎用，孕妇禁用）

## （2）儿童

基本配方：艾叶 8g、藿香 4g、苍术 4g、石菖蒲 4g、肉桂 2g、丁香 1.5g。

使用方法：与成人一致。

## 4.足浴

基本配方：桂枝 15g、川芎 15g、艾叶 15g、生姜 10g、花椒 10g。

使用方法：加适量清水与上述药物共煎煮，取温热药液浴足，浸泡 10-20 分钟，以身体微汗为度，可活血通络、散寒除湿。

（注意：过敏体质慎用；妊娠期、哺乳期等不宜使用；糖尿病、高血压等基础性疾病患者应在执业中医师指导下使用）

## （二）中医非药物疗法

### 1.艾灸

推荐穴位：足三里、气海、关元。

操作方法：用艾柱隔姜灸或艾条灸足三里、气海、关元等强壮穴，每日 1-2 次，艾灸 10-20 分钟，注意调整艾条与皮肤距离，以穴位处温热内透，皮肤局部微红不起泡为度。（注意：伴口干舌燥、尿黄、大便干燥等热象者不宜使用）

## 2.推拿按摩

### (1) 成人

①穴位按摩：膻中、肺俞、肾俞、大肠俞、中脘、足三里等。咳嗽、咽痒、干咳者，可加少商、尺泽穴。

操作方法：以大拇指放置于穴位上，拇指指腹触摸皮肤并稍加按压，小幅度的环转按揉俞穴，以产生酸胀温热感为佳，每次1-3分钟，每日2-3次。

②经络推拿：任脉、督脉等。

操作方法：取坐位或卧位，均匀呼吸。用手掌大鱼际沿经络循行方向紧贴皮肤施力作直线往返快速摩擦，可两手掌交替进行，100-120次/分钟(每手摩擦50-60次/分钟)，每条经络摩擦1分钟为宜。

### (2) 儿童

#### ①摩腹

部位：腹部。

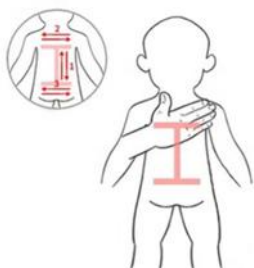
操作方法：用掌或四指逆时针绕肚脐摩腹。



#### ②工字搓背

部位：后颈部，后发际线至大椎位置。

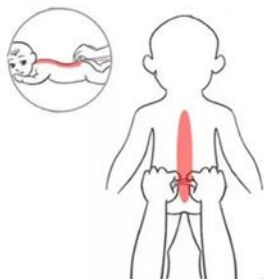
操作方法：用小鱼际或四指横置于后发际线，快速来回擦动，先横擦 100 次，沿督脉一线；再上下擦 100 次，沿肺俞一线；最后横擦 100 次，沿肾俞一线，可略向下；在儿童的脊背做快速来回工字型往返摩擦，擦热脊柱，以热透为度；再横擦大椎及肩胛骨内侧的肺俞穴和肚脐正对面背部位置的肾俞穴，以热透为度。



### ③捏脊

部位：背部正中脊柱，大椎至长强成一直线。

操作方法：用两手拇指置于脊柱两旁，从下向上推进，边推边以食中两指捏拿起脊旁皮肤，可在捏脊前先在背部轻轻按摩几遍，使肌肉放松。（注意：皮肤破损者慎用）



### 3.耳穴压豆

常用耳穴：支气管、肺、肾、内分泌、神门、脾、胃、大肠、交感等。

操作方法：将贴有王不留行籽的耳豆贴敷于相应耳穴并稍加压力，以穴位产生酸麻肿胀感或发热为度。贴敷后每天自行按压数次，每次3-4分钟。每次贴压后保留1-2天，取下后让耳穴部位放松一晚，次日再以同样方法贴敷，一般5-6次为1个疗程。（**注意：**耳部出现瘙痒疼痛等过敏症状应及时取下耳穴压豆，必要时医院就诊）

#### 4.拔罐

部位：背腧穴为主，如肺俞、膏肓穴等。

操作方法：拔火罐应注意防止烫伤及引燃易燃物，留罐时间以5-8分钟为宜，如出现罐内皮肤明显发红，及时取罐。拔罐频率以2-3天1次为宜。（**注意：**拔罐时出现四肢发冷、恶心呕吐、心悸、面色苍白、冷汗、头晕等应立即停止，并让患者平卧休息，必要时，及时就医。糖尿病、烧烫伤、伤口破溃者不宜自行在家中拔罐）

#### 5.自我导引锻炼

重点练习八段锦第二式（左右开弓似射雕）、第三式（调理脾胃须单举）、第八式（背后七颠百病消）。



(一分钟说中医之八段锦动作演示视频 ) (一分钟说中医之八段锦理论讲解视频<sup>\*</sup>)

## 二、中医药康复

### (一) 肺系症状

#### 1. 气喘

##### (1) 辨证用药

临床表现 1：活动后气喘，短气，喘声较低，汗出怕风，易感冒，舌淡红，舌苔薄白；

推荐中成药：补肺活血丸、补肺丸、玉屏风颗粒等。

临床表现 2：喘促时间较久，稍加活动则气喘明显，呼气多吸气少，气不得续，乏力怕冷，舌淡，苔白；

推荐中成药：金匱肾气丸、七味都气丸等。(注意：根据药品说明书选择一种服用即可，以下药物选择方法相同，如有特殊，遵医嘱)

##### (2) 非药物治疗

穴位按摩：每次揉按定喘穴 1-3 分钟，膻中穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

##### (3) 食疗法

①推荐药膳：百合核桃瘦肉粥。

配方：粳米 50g、猪瘦肉 30g、干百合 10g、核桃仁 10g、盐适量。

服用方法：将干百合洗净，猪瘦肉洗净切碎，粳米洗净后将

全部食材放入煲内，加入适量水，文火煮成粥，调味后食用。

## ②推荐代茶饮：

组成：黄芪 6g、补骨脂 3g、西洋参 2g、五味子 2g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 2.咳嗽

### （1）辨证用药

临床表现 1：咳嗽、咽痒，或遇异味、冷风等因素突发阵咳或呛咳，时有咯痰，舌淡红或偏红，苔薄白；

推荐中成药：急支糖浆、苏黄止咳胶囊、通宣理肺丸（颗粒）等。

临床表现 2：干咳，咳声短促，痰少质黏，口燥咽干，睡时出汗、醒后汗止，舌红，少苔；

推荐中成药：百合固金丸（片）等。

### （2）非药物治疗

穴位按摩：每次揉按肺俞穴 1-3 分钟，揉按天突穴 1-3 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

### （3）食疗法

#### ①推荐药膳：川贝炖雪梨。

配方：雪梨 1 个、川贝母 3-6g、冰糖适量。

服用方法：将雪梨洗净去核、切块，川贝母磨成粉。将雪梨块放入炖盅，加入川贝母粉和冰糖，然后放入锅中隔水炖煮 1 小时左右后饮水、吃梨。

## ②推荐代茶饮：

组成：乌梅 6g、薄荷 3g、生甘草 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。（注意：若久咳不愈，应及时医院就诊）

## 3.咯痰

### （1）辨证用药

临床表现 1：痰白清稀，怕冷，喜热饮，舌淡红，苔薄白或腻；

推荐中成药：通宣理肺丸、橘红颗粒（液）、止咳糖浆、半夏止咳糖浆等。

临床表现 2：痰黄质黏，面赤，口干唇燥，怕热喜凉饮，舌红，苔黄腻；

推荐中成药：麻芩止咳糖浆、枇杷止咳颗粒等。

### （2）非药物治疗

①穴位按摩：每次揉按天突穴 1-3 分钟，三阴交、阴陵泉等穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②刮痧疗法：咳嗽黄痰，口干舌燥者，可于曲池、肺俞穴处刮痧，以皮肤微红为度。

### （3）食疗法

①推荐药膳：萝卜蜂蜜熬水。

配方：白萝卜 200g、大枣 15g、生姜两片。

服用方法：将白萝卜洗净，加入洗干净的生姜片和大枣，再

配合适量的蜂蜜一起放入锅中，用火熬半小时后饮用。（注意：请勿与含有人参的药物同服）

## ②推荐代茶饮：

组成：陈皮 5g、罗汉果 5g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮。

## 4.声音嘶哑

### （1）辨证用药

临床表现 1：咳嗽频剧，咳声嘶哑，咳痰不爽，舌红，苔薄黄；

推荐中成药：甘桔冰梅片、急支糖浆等。

临床表现 2：声音嘶哑，口干咽燥或午后潮热盗汗，面色红，神疲乏力，日渐消瘦，舌红，少苔；

推荐中成药：养阴清肺口服液、玄麦甘桔颗粒等。

### （2）非药物疗法

穴位按摩：每次揉按哑门穴 1-3 分钟，鱼际穴 3-5 分钟，天突穴 1-3 分钟，每日揉按 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

### （3）食疗法

#### ①推荐药膳：百合银耳汤。

配方：百合 10g、银耳 5g。

服用方法：将银耳、百合洗净后加入锅中，煮熟，候温食用。

#### ②推荐代茶饮：清咽饮。

组成：麦冬 5g、桔梗 5g、生甘草 3g、玄参 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 5.嗅觉减退

### （1）辨证用药

临床表现 1：嗅觉减退，暖气腹部胀满，倦怠乏力，舌苔淡白；

推荐中成药：补中益气丸、鼻窦渊口服液、都梁丸等。

临床表现 2：嗅觉减弱，干咳咽痛，无痰或少痰，或痰中带血丝，口干乏力，大便秘结，舌红苔黄或有裂纹；

推荐中成药：养阴清肺口服液、栀子清火片等。

### （2）非药物治疗

①穴位按摩：每次揉按迎香、鼻通等穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②芳香熏鼻训练：使用薄荷油、玫瑰油、肉桂油、柠檬油、艾草油等 5 种相对愉悦气味，每种气体嗅 10 秒左右，两种嗅剂间隔 10 秒，每次训练 5 分钟。

### （3）食疗法

①推荐药膳：党参白芷粥。

配方：粳米 50g、党参 10g、白芷 3g。

服用方法：粳米用水淘洗干净，放入锅中，加入清水，用大火煮沸后，加入党参、白芷，再改用小火慢慢煮熟，趁热食用。

②推荐代茶饮：

组成：太子参 6g、苏叶 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 6.鼻塞、流涕

### （1）辨证用药

临床表现：鼻塞，流白色或黄色浊涕，嗅觉减退，头昏痛，舌淡红，苔薄白或薄黄；

推荐中成药：通窍鼻炎片、香菊胶囊、通宣理肺丸、都梁丸等。

### （2）非药物疗法

①穴位按摩：每次揉按印堂、迎香等穴 3-5 分钟，通天 1-3 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②中药香囊：选用辛夷 5g、白芷 5g、细辛 5g、藿香 5g、防风 5g、桂枝 5g、薄荷 5g 研成粉末后装入无纺布袋内封口，然后放入透气薄棉袋制成香囊，白天佩戴于胸前膻中穴，晚上放置于枕边。（注意：须在执业中医师指导下配制使用，患鼻炎、哮喘等过敏性疾病者慎用，孕妇禁用）

### （3）食疗法

①推荐药膳：黄芪蒸鸡。

配方：母鸡 1 只、黄芪 30g、葱姜各 10g、胡椒粉 2g、黄酒 15ml、食盐少许。

服用方法：将黄芪用清水洗净，与鸡放入砂锅内，加入葱姜、黄酒、盐；上蒸笼用武火蒸，水沸后蒸 1.5-2 小时，至鸡肉熟烂；出笼后去黄芪，再加入胡椒粉调味；空腹食之。

## ②推荐代茶饮：

组成：黄芪 6g、党参 6g、防风 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 7.咽喉疼痛

### （1）辨证用药

临床表现 1：咽部疼痛，吞咽时疼痛感明显，可伴有发热，恶风，头痛，舌苔薄黄；

推荐中成药：可选用银翘解毒颗粒、清喉利咽颗粒、冬凌草糖浆（含片）、柴胡甘露合剂、甘桔冰梅片等。

临床表现 2：咽部干燥，灼热，微痛，午后较重，或咽部异物感，干咳痰少而黏，或痰中带血丝，午后手足心热，舌红少津或苔少推荐中成药；

推荐中成药：玄麦甘桔颗粒、养阴清肺丸、六味地黄丸、知柏地黄丸等。

### （2）非药物治疗

①穴位按摩：每次揉按少商、鱼际等穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②刮痧疗法：咽口干燥者，可于曲池、大椎穴、膀胱经第一侧线处刮痧，以皮肤微红为度。

### （3）食疗法

①推荐药膳：雪梨荸荠炖瘦肉。

配方：雪梨 1 个、猪瘦肉 250g、荸荠 200g。

服用方法：清水烧开，猪瘦肉焯水 2 分钟捞出，后将所有食材放入炖锅，加水适量，煮沸后小火炖 40 分钟。

## ②推荐代茶饮

组成：青果 10g、冰糖 10g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## （二）心系症状

### 1.心悸

#### （1）辨证用药

临床表现 1：心悸，或兼胸闷，时作时止，气短乏力，心烦失眠，自汗盗汗，口干舌燥，舌红，少苔；

推荐中成药：生脉饮、参松养心胶囊、稳心颗粒等。

临床表现 2：心悸不安，胸闷不舒，或心悸阵发，激动时容易诱发，舌紫暗或有瘀斑，苔薄；

推荐中成药：可选用速效救心丸、麝香保心丸、复方丹参滴丸、血府逐瘀胶囊、逍遥丸等。

#### （2）非药物治疗

穴位按摩：每次揉按内关、神门等穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

#### （3）食疗法

##### ①推荐药膳：茯苓莲子糕。

配方：粳米 50g、茯苓 15g、红糖 10-30g、莲子（去心）5g、桂花 5g。

服用方法：将粳米浸泡磨浆放置发酵，将茯苓、莲子两药打粉掺入，再入桂花及红糖，上笼蒸熟切成方块即可。酌量分次食用，每日 1-2 次，连服 7-10 天。

## ②推荐代茶饮：

组成：西洋参 6g、五味子 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。（注意：心悸、胸闷等症状加重者，应及时医院就诊。妊娠期妇女应在执业中医师指导下使用）

## 2.失眠

### （1）辨证用药

临床表现 1：入睡困难，伴有精神倦怠、健忘乏力，舌淡，苔白；

推荐中成药：安神养心丸、枣仁安神胶囊等。

临床表现 2：易醒多梦，伴有心烦、手足心热，夜间易汗出，舌红，少苔；

推荐中成药：天王补心丹等。

### （2）非药物治疗

①穴位按摩：每次揉按神门、安眠等穴 3-5 分钟，百会穴 1-3 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②刮痧疗法：心烦、手足心热者，可于内关、曲池穴处刮痧，以皮肤微红为度。

③芳香疗法：使用薰衣草、茉莉花精油熏鼻，睡前在枕头上

滴 2-3 滴。

④音乐疗法：临睡前在卧室轻声播放莫扎特《催眠曲》、舒曼《仲夏梦之夜》等轻柔缓和的音乐，定时 1-2 小时后可自动停止播放，同时保证卧室环境舒适，关闭灯光或光线柔和，室内温度适宜，空气流通。

### （3）食疗法

①推荐药膳：双仁粥。

配方：粳米 50g、酸枣仁 5g、柏子仁 5g、红枣 5 枚、糖适量。

服用方法：将酸枣仁、柏子仁、红枣、粳米洗净后全部放入煲内，加入适量水，文火煮成粥，调味后食用。

②推荐代茶饮：双花茶。

组成：合欢花 3g、玫瑰花 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## （三）脾胃系症状

### 1. 食欲不振

#### （1）辨证用药

临床表现 1：进食不香，口中无味，恶心欲吐或呕泛痰涎，肢体沉重，头重，胸闷腹胀，便溏，舌淡，苔白；

推荐中成药：健胃消食片、平胃丸、藿香正气片、香砂六君合剂等。

临床表现 2：不思饮食，食后腹部胀满或重坠，面色萎黄，

倦怠乏力，语音低微，四肢乏力，大便不调，舌淡，苔薄白腻，边有齿痕；

推荐中成药：补中益气丸、香砂六君子丸、健脾颗粒、神曲消食口服液、保和丸等。

## （2）非药物治疗

①穴位按摩：每次揉按天枢、足三里等穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②艾灸疗法：可于中脘、足三里处艾灸，每日 1-2 次，以皮肤局部微红不起泡为度。

## （3）食疗法

①推荐药膳：山楂山药鲫鱼汤。

配方：鲫鱼 1 条（500g 左右）、山楂、山药各 30g，盐、姜片各适量。

服用方法：鲫鱼去鳞、腮和内脏，洗净切块；山楂、山药分别洗净。炒锅加油烧热，放姜爆香，再下鱼块稍煎，取出备用。将全部材料装入煲锅中，加水适量，以大火煮沸，再改小火炖 1 小时，加入盐调味即可。

②推荐代茶饮：

组成：党参 3g、陈皮 3g、山楂 3g、炒麦芽 2g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 2. 腹泻

### （1）辨证用药

临床表现 1：大便溏稀，食少，食后腹部胀满不舒，稍进食油腻食物，则大便次数增加，面色萎黄，精神疲倦，舌淡，苔白；

推荐中成药：参苓白术散、理中丸、补中益气丸、香砂六君合剂等。

临床表现 2：大便清稀，甚则呈水样，腹部胀满不适，食少，或兼有恶寒发热、头痛、肢体酸痛等症状，舌淡，苔白或白腻；

推荐中成药：藿香正气液（片）、平胃丸等。

## （2）非药物疗法

①穴位按摩：每次揉按上巨虚、下巨虚、神阙、天枢等穴位 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②艾灸疗法：脾胃虚弱者可于中脘、气海穴处艾灸，每日 1-2 次，以皮肤局部微红不起泡为度。

## （3）食疗法

①推荐药膳：芡实山药粥。

配方：粳米 50g、山药 10g、芡实 5g、大枣 5 枚、水适量。

服用方法：将山药削皮，大枣、芡实、粳米洗净后加入适量清水，大火煮沸后改为小火熬煮成粥，即可食用。

②推荐代茶饮：

组成：陈皮 6g、党参 3g、藿香叶 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 3.腹胀

### （1）辨证用药

临床表现 1：腹部胀满，部位游走不定，嗳气频作，善太息，每于情志不畅时加重，舌淡红，苔薄白；

推荐中成药：木香顺气丸、柴胡舒肝丸、气滞胃痛颗粒等。

临床表现 2：脘腹胀满，食少纳呆，大便溏而黏滞不爽，肢体困倦，舌淡，苔白腻；

推荐中成药：香砂六君丸、枳术宽中胶囊等。

## （2）非药物治疗

①穴位按摩：每次揉按足三里、中脘、天枢、上巨虚、下巨虚等穴各 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②刮痧疗法：腹胀、大便粘滞臭秽者，可于曲池、天枢穴处刮痧，以皮肤微红为度。

## （3）食疗法

①推荐药膳：山楂萝卜汤。

配方：白萝卜 250g、山楂 10g。

服用方法：将白萝卜、山楂适量洗净切块，锅中倒入适量清水，大火煮开后，转成中小火慢炖至萝卜软烂，出锅前加盐调味即可。（注意：白萝卜请勿与含有人参的药物同服）

②推荐代茶饮：

组成：陈皮 3g、青皮 3g、苏叶 2g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## （四）其他系统症状

### 1. 气短乏力

#### （1）辨证用药

临床表现：气短乏力，头晕，自汗恶风，纳少，食后作胀，大便无力或便溏，舌淡，苔薄白；

推荐中成药：潞党参口服液、玉屏风颗粒、人参养荣丸等。

#### （2）非药物治疗

穴位按摩：每次揉按足三里、气海穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

#### （3）食疗法

##### ①推荐药膳：参芪乌鸡汤。

配方：乌骨鸡 1 只，党参 15g、山药 15g、黄芪 6g、胡椒末 3g，食盐、料酒各适量。

服用方法：将各药与乌骨鸡同煮熟，武火烧沸后，转用文火炖 2 小时熟烂即可食用。

##### ②推荐代茶饮：

组成：生黄芪 5g、西洋参 3g、麦冬 3g、五味子 2g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

### 2. 自汗、盗汗

#### （1）辨证用药

临床表现 1：动辄汗出为主，汗出恶风，易于感冒，体倦乏力，周身酸楚，面色少华，舌淡，苔薄白；

推荐中成药：玉屏风颗粒等。

临床表现 2：眠后汗出为主，可伴见自汗，五心烦热，或兼午后潮热，两颧色红，口渴，舌红，少苔；

推荐中成药：当归六黄丸、知柏地黄丸等。

## （2）非药物疗法

穴位按摩：每次揉按合谷、复溜穴、涌泉等穴位 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

## （3）食疗法

①推荐药膳：麦苡汤。

配方：猪瘦肉 100g、浮小麦 30g、山苡肉 10g。

服用方法：将猪瘦肉切块，浮小麦纱布包，再加入山苡肉，三味共炖两小时，加盐调味后食用。

②推荐代茶饮

组成：黄芪 6g、乌梅 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 3.口中异味

### （1）辨证用药

临床表现 1：口苦咽干，渴喜冷饮，心烦易怒，胁痛胸闷，头痛头晕，目眩目赤，小便黄，大便干，舌边尖红，苔黄；

推荐中成药：龙胆泻肝丸等。

临床表现 2：口气热臭，口渴喜冷饮，或口舌糜烂生疮，或牙龈肿痛，小便黄，大便干，舌红，苔黄；

推荐中成药：三黄片、清胃黄连丸、黄连上清丸等。

临床表现 3：口中发甜，纳呆食少，胸脘痞闷，口中黏腻，肢体困倦，便溏不爽，舌红，苔黄腻；

推荐中成药：藿香正气液（片）、香砂平胃散等。

## （2）非药物疗法

①穴位按摩：每次揉按内庭穴、足三里等穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

②刮痧疗法：心烦易怒者，可于期门、肝俞穴处刮痧；口舌生疮者，可于心俞、内关穴处刮痧；口臭上炎者，可于曲池、内庭处刮痧，以皮肤微红为度。

## （3）食疗法

①推荐药膳：竹笋煲瘦肉汤。

配方：猪瘦肉 100g、竹笋 50g。

服用方法：加水先将猪瘦肉煮烂，再入竹笋，烧至笋熟即成，加入少量食盐。

②推荐代茶饮：

组成：佩兰 3g、藿香 3g、黄连 1g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 4. 口干

### （1）辨证用药

临床表现 1：口干喜冷饮，口臭，面色偏红，眼睛充血，口腔溃疡，容易出汗，咳嗽咯黄痰，大便干燥，小便黄，舌红，苔

黄；

推荐中成药：清热解毒口服液、清火栀麦片等。

临床表现 2：口干，咽喉干，手足心热，潮热盗汗，身体消瘦，干咳痰少，难以咯出，小便黄，大便偏干，舌红，少苔；

推荐中成药：玄麦甘桔颗粒，生脉饮、养阴清肺口服液等。

## （2）非药物治疗

穴位按摩：每次按揉太溪、鱼际穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

## （3）食疗法

①推荐药膳：百合乌梅粥。

配方：粳米 50g、百合 10g、乌梅 3g。

服用方法：将上述药物洗净，放入锅内，加水适量，煎取药汁备用。粳米洗净，放入锅内，加水适量。武火煮开后，调入药汁，改用文火继续煮至米熟即成粥。每日食用 1-2 次。

②推荐代茶饮：

组成：麦冬 5g、葛根 5g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 5. 头痛

### （1）辨证用药

临床表现 1：头胀痛或刺痛，痛有定处，反复发作，遇风寒诱发或加重，舌淡红或暗，苔薄白；

推荐中成药：都梁软胶囊等。

临床表现 2：头痛，痛无定处，或恶寒、发热、鼻塞，遇风寒诱发或加重，舌淡红或暗，苔薄白；

推荐中成药：川芎茶调合剂等。

临床表现 3：头痛脑胀，或刺痛，心烦易怒，舌暗红，或有瘀斑、瘀点；

推荐中成药：正天丸等。

临床表现 4：头痛脑胀，头晕目眩，烦躁易怒，口苦咽干，舌红，苔黄；

推荐中成药：天智颗粒等。

## （2）非药物治疗

穴位按摩：每次揉按风池、列缺、百会穴、太阳穴等穴 1-3 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

## （3）食疗法

### ①推荐药膳：天麻乌鸡汤。

配方：天麻 3g，乌鸡 1 只、大枣 5 枚、盐适量。

服用方法：乌鸡洗净切块，加入天麻、大枣、盐大火炖煮 10 分钟，转小火炖 1 小时后饮汤。

### ②推荐代茶饮

组成：生姜 10g、菊花 5g、红糖适量。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 6.记忆力减退

### （1）辨证用药

临床表现：善忘耳鸣，注意力不集中，反应迟钝，腰膝酸软者，舌红，少津；

推荐中成药：六味地黄丸（口服液、片、胶囊）、金匱肾气丸（片）、百令胶囊、金水宝胶囊等。

## （2）非药物治疗

穴位按摩：每次揉按百会穴、神门穴 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

## （3）食疗法

①推荐药膳：人参益智粥。

配方：粳米 50g、益智仁 5g、人参 3g。

服用方法：人参切薄片，再加入益智仁、粳米入清水中煎煮，煮沸后食用。

②推荐代茶饮：茉莉菖蒲茶。

组成：茉莉花 3g、菖蒲 3g、绿茶 3g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 7.身痛

### （1）辨证用药

临床表现：肢体关节肌肉疼痛，或疼痛呈游走性，或疼痛遇寒加重，或肢体肌肉酸痛，关节活动不利，舌淡，苔薄白；

推荐中成药：九味羌活丸、活血止痛膏、痹祺胶囊、祛风骨痛凝胶膏等。

### （2）非药物治疗

穴位按摩：每次揉按养老、阿是穴、阳辅等穴 1-3 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

### （3）食疗法

#### ①推荐药膳：葛根粉。

配方：葛根粉 10g

服用方法：将葛根粉加入温水中冲服。

#### ②推荐代茶饮：

组成：独活 5g、羌活 5g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。（注意：出现活动时胸痛加剧的特定症状，应及时医院就诊）

## 8.焦虑抑郁

### （1）辨证用药

临床表现 1：焦躁不安，胸部及两胁胀气感，饮食不佳，进食后易腹胀，口干口苦，舌淡，苔薄腻；

推荐中成药：可选用逍遥丸（颗粒）、舒肝解郁胶囊、小柴胡颗粒等。

临床表现 2：抑郁多疑，精神状态差，面色偏白，头晕乏力，气短心悸，失眠健忘，饮食不香，舌淡苔薄白；

推荐中成药：可选用半夏厚朴丸、越鞠丸、橘红颗粒、益气维血片（颗粒、胶囊）、归脾胶囊等。

### （2）非药物疗法

穴位按摩：每次按揉神门、百会等穴 3-5 分钟，每日 2-3

次，以产生酸胀温热感为佳。

### （3）食疗法

#### ①推荐药膳：甘麦大枣汤。

配方：小麦 15g、甘草 6g、大枣 5 枚。

服用方法：小麦洗净，再加入甘草、大枣入清水中，小火慢熬，煮沸后去渣饮汤。

#### ②推荐代茶饮

组成：玫瑰花 5g。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。

## 9. 月经不调

### （1）辨证用药

临床表现：经行或先或后，或淋漓不尽，经量或多或少，色黯红，有血块，或经行不畅，胸胁少腹胀痛，精神郁闷，时欲太息，暖气食少，舌红，苔薄；

推荐中成药：逍遥丸、柴胡舒肝丸等。

### （2）非药物治疗

穴位按摩：每次揉按气海、关元、三阴交等穴位 3-5 分钟，每日 2-3 次，以产生酸胀温热感为佳。

### （3）食疗法

#### ①推荐药膳：韭菜炒猪肝。

配方：猪肝 150g、韭菜 100g，葱、姜、盐适量。

服用方法：韭菜洗净切段，猪肝切片，加葱、姜、盐调味，

共放铁锅内明火炒熟，佐膳服食。每日1次，月经前连服数日。

## ②推荐代茶饮

组成：黄芪 5g、党参 3g、山药 3g、大枣 3 枚。

服用方法：煮沸或沸水冲泡，代茶饮用。（**注意：**月经不调者，应到正规医院检查，排除器质性病变）

## 三、注意事项

### （一）指引使用

1.本指引为新型冠状病毒感染预防，以及康复期居家中医药干预建议，如症状缓解不明显或加重、或出现其他不适，请及时到医院就诊。

2.对本指引中的药物或食物过敏的人群禁用，孕妇禁用。各类中成药的使用方法详见药品说明书或在执业中医师指导下使用。

3.高血压、糖尿病、肾病等慢性基础性疾病患者，应在执业中医师的指导下使用推荐药物。

4.使用推荐中成药、药膳或代茶饮时，请勿自行服用其他中药。在针对各种症状选用中成药时，根据药品说明书选择一种即可。

### （二）心理调适

新型冠状病毒感染康复后有复发或再次感染的可能，需要密切关注自身状况，出现咳嗽、发热等感染症状时应及时就医，切不可消极、悲观，应相互鼓励，放松心情。

### （三）生活方面

1.均衡饮食、加强营养。新型冠状病毒感染对人体呼吸、消化、心血管等系统有明显影响，要注意饮食习惯。康复后尽量清淡饮食，少食油腻辛辣刺激性食物，保证优质蛋白的摄入，多喝水，注意休息。

2.减少聚集、及时消毒。外出时，尽量减少前往人群聚集的地方，乘坐公共交通工具时佩戴好口罩，返回家中后应及时清洁消毒，保持室内通风。

3.规律起居，适度劳作。注意劳逸结合，避免熬夜等行为，选择八段锦、太极拳、五禽戏等温和、有效、适宜的运动方式，保持良好的身体状态。

附件：1.辨证康复穴位定位及操作方法

2.中医类医院新冠感染(部分)康复门诊

## 附件 1

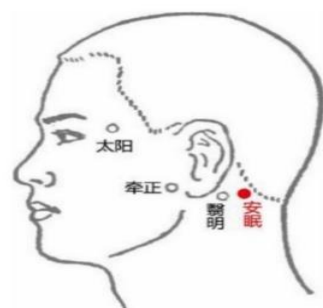
# 辨证康复穴位定位及操作方法

## A

一、阿是穴：穴位分类名，又名不定穴、天应穴、压痛点。

它的取穴方法就是以痛为腧，即人们常说的“有痛便是穴”。

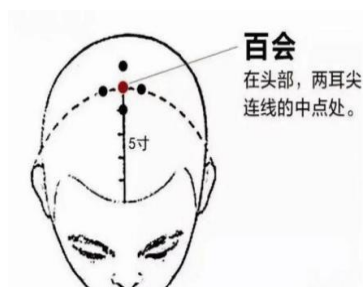
安眠穴：位于项部，在翳风与风池两穴连线之中点。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

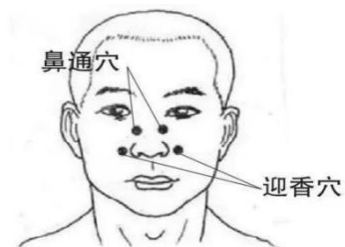
## B

二、百会穴：位于头部，前发际正中直上 5 寸。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 1-3 分钟。

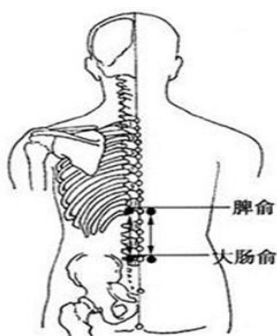
三、鼻通穴：又名上迎香，在鼻孔两侧，鼻唇沟上。



穴位按摩：将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

D

四、大肠腧：位于腰部，当第 4 腰椎棘突下，后正中线，旁开 1.5 寸。



刮痧疗法：用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

五、大椎穴：位于后正中线，第 7 颈椎棘突下凹陷中。



**穴位按摩：**将一手大指向下后扶颈部，找到第 7 颈椎棘突下（大椎穴），食指稍加按压并缓慢小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 1-3 分钟，可交替换手操作。

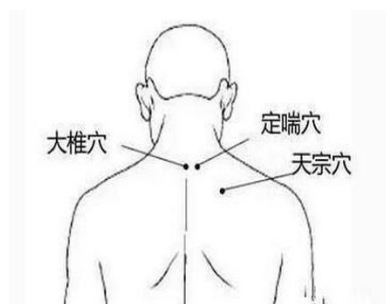
**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

**六、膻中穴：**在胸部，横平第 4 肋间隙，两乳头连线中点，前正中线上。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度缓慢环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每穴可按揉 3-5 分钟。

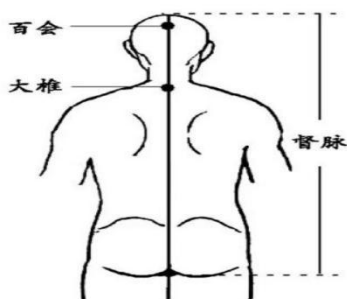
**七、定喘穴：**横平第 7 颈椎棘突下（大椎穴），后正中线旁开 0.5 寸



**穴位按摩：**将一手大指向下后扶颈部，找到第 7 颈椎棘突下（大椎穴），大拇指和食指指腹放在大椎穴穴位两侧各 0.5 寸，

同时稍加按压并缓慢小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 1-3 分钟，可交替换手操作。

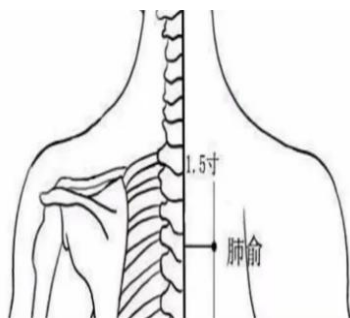
**八、督脉：**起于小腹内胞宫，体表出曲骨穴，向下过会阴部，向后行于尾骶部的长强穴，沿人体后背上行，经项后部至风府穴，进入脑内，沿头部正中线，上行至巅顶百会穴，经前额下行鼻柱至鼻尖的素髌穴，过人中，至上齿正中的龈交穴。



**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

F

**九、肺俞：**位于第三胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

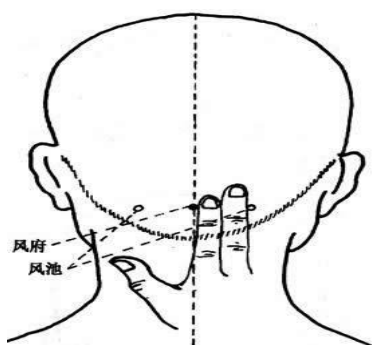


**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度缓

慢环转按揉穴位,以产生酸胀温热感为佳,每穴可按揉 1-3 分钟。

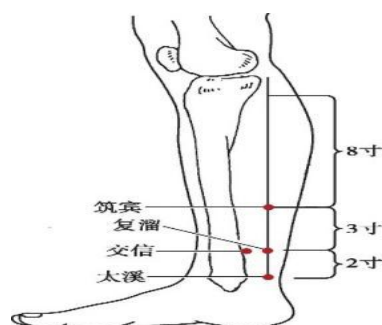
**刮痧疗法:**用边缘光滑的刮痧板(牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等),蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动,以皮肤微红为度。

**十、风池:**在项部,当枕骨之下,与风府相平,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。



**穴位按摩:**将大拇指指腹放在穴位上,稍加按压并小幅度缓慢环转按揉穴位,以产生酸胀温热感为佳,每穴可按揉 1-3 分钟。

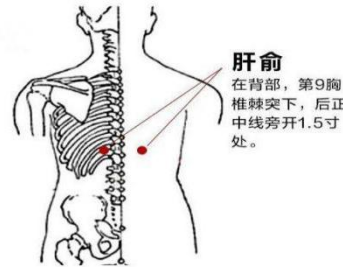
**十一、复溜穴:**在小腿内侧,太溪直上 2 寸,即足踝尖与跟腱后缘之间向上约三指。



**穴位按摩:**将大拇指指腹放在穴位上,稍加按压并小幅度环转按揉穴位,以产生酸胀温热感为佳,每次可按揉 3-5 分钟。

## G

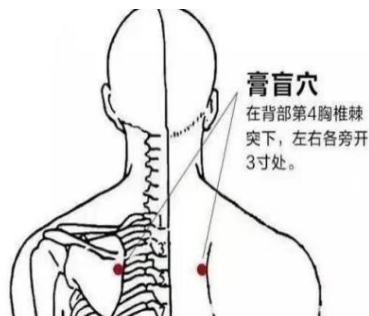
十二、肝俞：在背部，第9胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉1-3分钟。

**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在膀胱经第一侧线处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

十三、膏肓穴：位于第4胸椎棘突下，后正中线，旁开3寸。



**拔罐疗法：**在拔罐前先舒适地躺好或坐好，施罐者点火入罐，将罐迅速放在事先找好的穴位处，留罐10-15分钟后取下即可，每隔1日或3日操作1次。

十四、关元穴：在下腹部，脐中下3寸，前正中线上

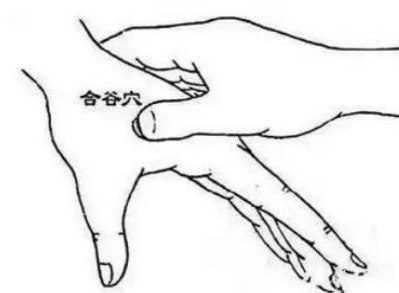


**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**艾灸疗法：**选用艾灸疗法时，一般隔 2 天施灸 1 次，每穴灸 10-15 分钟，持续 2 周；症状明显可交替选用不同穴位每天施灸，5 次后休息 1-2 天，然后继续施灸 5 次。10 次为 1 个疗程。

## H

**十五、合谷穴：**位于手背，在第 1、2 掌骨之间，第 2 掌骨桡侧的中点处



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

## L

**十六、劳宫：**位于手掌心，当第 2、3 掌骨之间偏于第 3 掌

骨，握拳屈指时中指尖处。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

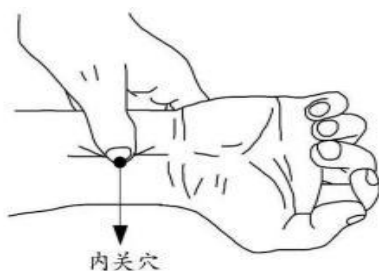
**十七、列缺：**位于桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，肱桡肌腱与拇长展肌腱之间，或者以左右两手虎口交叉，一手食指押在另一手的桡骨茎突上，当食指指尖到达之凹陷处取穴。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

N

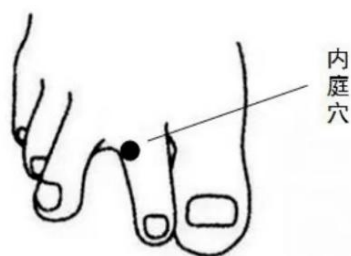
**十八、内关穴：**位于前臂内侧正中线上，在腕横纹上 2 寸。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在膀胱经第一侧线处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

**十九、内庭穴：**足背第2、第3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

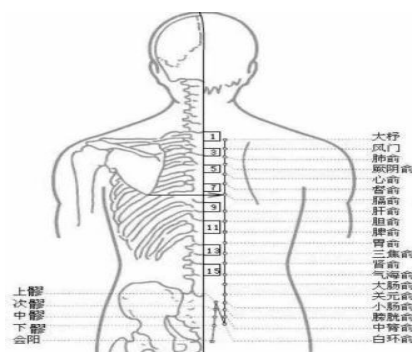


**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度缓慢环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每穴可按揉3-5分钟。

P

**二十、足太阳膀胱经第一侧线：**位于后正中线旁开1.5寸，

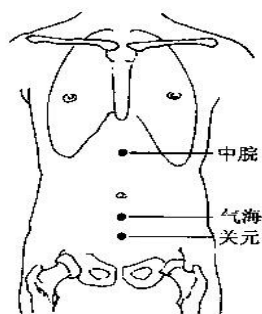
左右各一。



**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在膀胱经第一侧线处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

Q

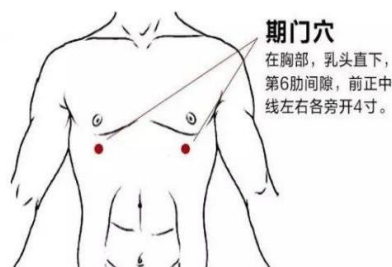
**二十一、气海：**位于腹正中线，脐下 1.5 寸



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度缓慢环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每穴可按揉 3-5 分钟。

**艾灸疗法：**选用艾灸疗法时，一般隔 2 天施灸 1 次，每穴灸 10-15 分钟，持续 2 周；症状明显可交替选用不同穴位每天施灸，5 次后休息 1-2 天，然后继续施灸 5 次。10 次为 1 个疗程。

二十二、期门：该穴位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度缓慢环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每穴可按揉3-5分钟。

**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

二十三、曲池穴：肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度缓慢环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每穴可按揉3-5分

钟。

**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

S

**二十四、上巨虚：**位于小腿外侧，犊鼻穴下6寸，胫骨前缘旁开一横指。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉3-5分钟。

**二十五、三阴交：**在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉3-5分钟。

二十六、少商穴：在手拇指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

二十七、申脉：位于外踝直下方凹陷中。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

二十八、神门穴：在上肢小臂腕关节内侧，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。



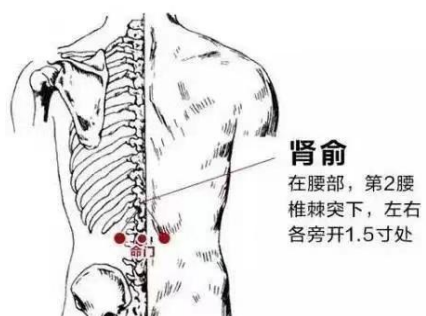
**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**二十九、神阙穴：**在脐中部，脐中央。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**三十、肾俞穴：**在背部，第 2 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸



**穴位按摩：**双手叉腰，大拇指向后按定穴位，两手同时操作，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉

1-3 分钟。

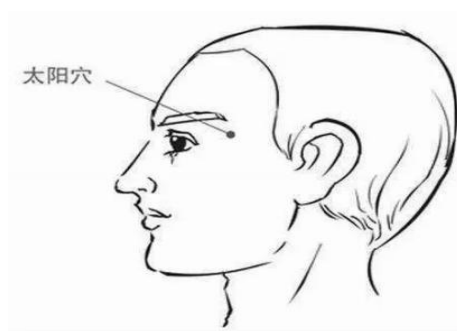
T

三十一、太溪穴：在足踝，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

三十二、太阳穴：眉梢与目外眦之间向后约一横指的凹陷。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

三十三、太渊穴：位于腕掌横纹桡侧，桡动脉搏动处



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**三十四、天枢穴：**位于腹部，横平脐中，前正中线旁开 2 寸。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

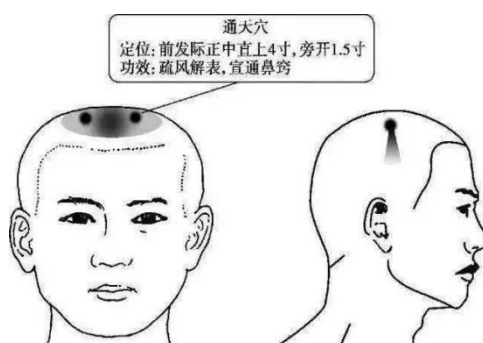
**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

**三十五、天突穴：**前正中线上，喉结直下，胸骨上窝中间处于凹陷处的位置。



**穴位按摩：**将大拇指指端放在穴位上，稍加按压并小幅度上下拨推穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可拨推 1-3 分钟。

**三十六、通天穴：**在头部，当前发际正中直上 4 寸，旁开 1.5 寸。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

X

**三十七、下巨虚：**在小腿前外侧，当犊鼻下 9 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



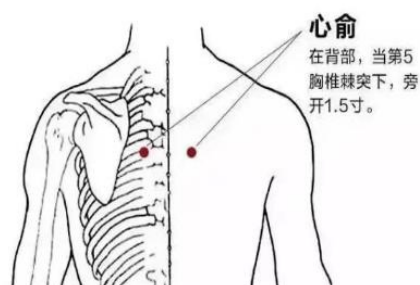
**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**三十八、行间：**位于足背侧，当第 1、2 趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**三十九、心俞穴：**位于第 5 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

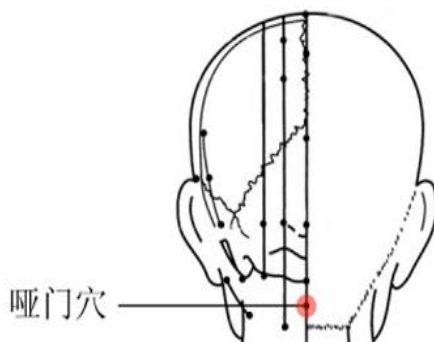


**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 1-3 分钟。

**刮痧疗法：**用边缘光滑的刮痧板（牛角或者玉制或类似物品如小汤匙、硬币等），蘸食用油或清水在穴位处进行由上而下、由内向外反复刮动，以皮肤微红为度。

Y

**四十、哑门穴：**在头顶部后正中线上，横平第2颈椎棘突上际。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉1-3分钟。

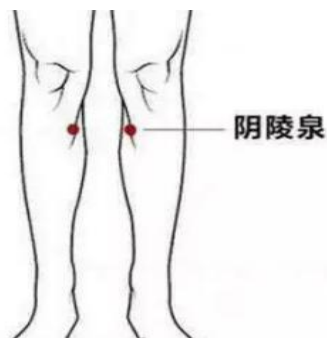
**四十一、阳辅穴：**在小腿外侧，当外踝尖上4寸，腓骨前缘稍前方。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环

转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 1-3 分钟。

**四十二、阴陵泉：**位于小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。



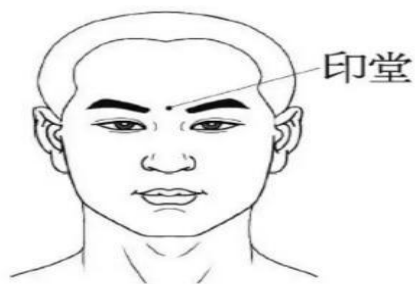
**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**四十三、迎香穴：**鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**四十四、印堂穴：**前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**四十五、涌泉：**位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第 2、3 跖趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**四十六、鱼际穴：**位于手外侧，第 1 掌骨桡侧中点赤白肉际处。

**穴位按摩：**将

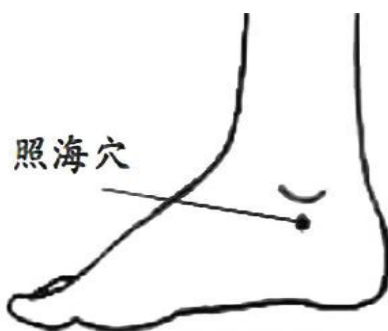


大拇指指腹放在

穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

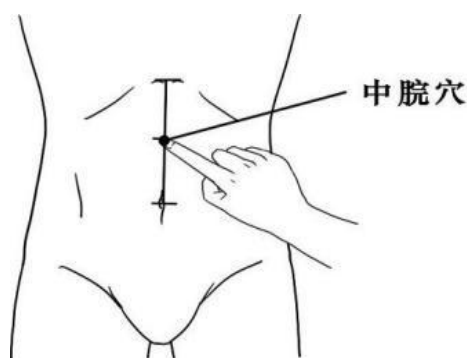
Z

**四十七、照海穴：**位于踝区，内踝尖下 1 寸，内踝下缘边际凹陷中。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**四十八、中脘穴：**在上腹部，脐中上 4 寸，前正中线上。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并缓慢小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

**艾灸疗法：**选用艾灸疗法时，一般隔 2 天施灸 1 次，每穴灸 10-15 分钟，持续 2 周；症状明显可交替选用不同穴位每天施灸，5 次后休息 1-2 天，然后继续施灸 5 次。10 次为 1 个疗程。

**四十九、足三里：**在小腿外侧，犊鼻下 3 寸，胫骨前嵴外 1 横指处，犊鼻与解溪连线上。



**穴位按摩：**将大拇指指腹放在穴位上，稍加按压并缓慢小幅度环转按揉穴位，以产生酸胀温热感为佳，每次可按揉 3-5 分钟。

附件 2

## 重庆市中医类医院新冠感染(部分)康复门诊

| 序号 | 医院名称            | 地址或诊室            | 出诊时间                | 挂号方式           | 咨询电话                |
|----|-----------------|------------------|---------------------|----------------|---------------------|
| 1  | 重庆市中医院          | 南桥寺院区治未病中心、中医经典科 | 以微信公众号公布为准          | 微信公众号预约        | 67983703            |
| 2  | 三峡医药高等专科学校附属中医院 | 牌楼院部门诊部二楼内科(三)诊室 | 周一至周五 全天            | 微信公众号预约或门诊挂号窗口 | 87688260            |
| 3  | 黔江区中医院          | 中医专家门诊1          | 周一至周五全天；<br>周六、周日上午 | 微信公众号预约或门诊挂号窗口 | 79228781            |
|    |                 | 中医专家门诊2          | 周一至周五 全天            |                |                     |
|    |                 | 中医门诊             | 周一至周四全天、<br>周六全天    |                |                     |
| 4  | 市中医骨科医院         | 康复科              | 周一至周五 上午            | 微信公众号预约挂号      | 13340242544         |
| 5  | 北碚区中医院          | 肺病科、内科三门诊        | 周一至周五 全天，周六、周日上午    | 微信公众号预约或门诊挂号窗口 | 68350668            |
| 6  | 巴南区中医院          | 肺病科/呼吸与危重症 医学科   | 周一至周五 全天，周六、周日上午    | 微信公众号预约或门诊挂号窗口 | 61216882            |
| 7  | 长寿区中医院          | 厚德楼肺病科           | 周一至周日 全天            | 微信公众号预约或门诊挂号窗口 | 40231238 转分机号 21201 |

| 序号 | 医院名称   | 地址或诊室           | 出诊时间                                     | 挂号方式                   | 咨询电话              |
|----|--------|-----------------|------------------------------------------|------------------------|-------------------|
| 8  | 合川区中医院 | 合川区书院路 54 号     | 周一至周五<br>全天；周六、<br>周日上午                  | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 13983232958       |
| 9  | 永川区中医院 | 凤凰湖院区门诊二<br>楼   | 周一到周五<br>全天，周六、<br>周日上午                  | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 49286050          |
| 10 | 綦江区中医院 | 通惠总院治未病科        | 周一至周五<br>全天；周六、<br>周日上午<br>(法定节假日<br>除外) | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 48653920          |
|    |        | 九龙院区康复中心        | 周一至周五<br>全天；周六、<br>周日上午                  |                        | 48658357          |
| 11 | 大足区中医院 | 针灸康复楼二楼专<br>家门诊 | 周一至周五<br>上午                              | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 43780262          |
| 12 | 开州区中医院 | 肺病科门诊           | 周一至周五<br>全天、周日<br>上午                     | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 52120636、52120696 |
| 13 | 垫江县中医院 | 呼吸科             | 周一至周日<br>全天                              | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 74512763          |
|    |        | 心内科             | 周一至周日<br>全天                              | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 74683723          |
| 14 | 云阳县中医院 | 肺病科             | 周一至周五<br>全天                              | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 13996691718       |
| 15 | 奉节县中医院 | 康复分院            | 周一至周五<br>全天；周六、<br>周日上午                  | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口 | 56529631          |

| 序号 | 医院名称    | 地址或诊室                | 出诊时间                    | 挂号方式                              | 咨询电话               |
|----|---------|----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| 16 | 石柱县中医院  | 心病科、肺病科              | 周一至周日<br>全天             | 导医台分诊<br>挂号                       | 73332796           |
| 17 | 彭水县中医院  | 汉葭街道高家台街<br>47号，呼吸内科 | 周一至周日<br>全天             | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口            | 78493010           |
|    |         | 汉葭街道南门街7号            | 周一至周五<br>全天；周六、<br>周日上午 |                                   | 78448009           |
| 18 | 两江新区中医院 | 3号楼中医综合治疗<br>区       | 周一至周日<br>全天             | 微信公众号<br>预约或门诊<br>挂号窗口            | 67685086 转分机号 8015 |
| 19 | 涪陵区中医院  | 呼吸科                  | 周一至周日<br>全天             | 微 信 公 众<br>号 预 约 或 门<br>诊 挂 号 窗 口 | 61030550           |
|    |         | 名医馆                  | 周二、五、<br>周日上午           |                                   |                    |