

广东省中医药局

粤中医办函〔2024〕18号

关于印发《广东省2024年春季流感中医药 治未病指引》的通知

各地级以上市卫生健康局（委）、中医药局：

为充分发挥中医药在疾病预防方面的作用，我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2024年春季流感中医药治未病指引》，供各地工作参考。

附件：广东省2024年春季流感中医药治未病指引

广东省中医药局办公室
2024年3月20日

附件

广东省 2024 年春季流感中医药治未病指引

春季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本指引，具体如下。

《黄帝内经》谓：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”春季万物复苏，是最富有生命力的季节，健康人体应和自然界的阳气的升发生长，舒展条达，生机盎然。然而岭南地区春季潮湿，“回南天”突出，是各型流感高发季节，从中医天人相应的角度来看，今年春天少阳郁火明显、寒气郁闭，表现为咽痛、痰粘、怕风、头部昏沉、鼻塞流涕、口腔溃疡、食欲不振、脘腹满胀。根据“正气存内，邪不可干”的中医治未病的理念，以固护正气为主防止流感侵袭。

一、流感预防食疗方

（一）双花薄荷茶。

适合人群：春季自觉湿气重，时常感到咽痛、口粘、疲乏、困重、大便粘滞不成型的人群。

材料：干木棉花 2-3 朵，鸡蛋花 10 克，薄荷 3 克，炒扁豆 30 克，红糖少许。

做法: 向锅内加入适量清水, 大火煮沸, 放入木棉花、鸡蛋花、炒扁豆, 调成小火再煲 30 分钟, 加入薄荷再煮 3 分钟, 最后加少许红糖调味, 即可饮用。供 2 人饮用。

功效解读: 木棉花又名英雄花, 具有清热、利湿的功效。它与鸡蛋花相须为用, 搭配可健脾化湿利水的炒扁豆, 既可用于湿热腹泻, 也可用于湿热体质人群的日常保健。本茶饮可利湿、健脾固护中下二焦、清利咽喉。

(二) 桔梗厚朴花茶。

适用人群: 咽喉不适, 堵塞感, 或自觉有痰吐之不出、咽之不下。或消化不良, 或胃腹偏胀。

材料: 桔梗 10 克, 厚朴花 6 克, 陈皮一瓣。

做法: 桔梗、厚朴花、陈皮一起煮 15 分钟, 代茶饮。供 2 人饮用。

功效解读: 桔梗质轻上浮, 直达咽喉, 味道辛、苦、平, 功效宣肺、利咽、排痰, 可快速疏通咽喉的气血郁滞。“脾为生痰之源, 肺为储痰之器”, 厚朴花配合陈皮, 健脾、理气、化湿, 调理脾胃, 一方面缓解湿滞胃肠、消化不良的症状, 另一方面解决津液不布反生痰湿的问题。

(三) 二香小葱拌豆腐。

适应人群: 春季神疲头昏、四肢困重、食欲欠佳、消化不良、易感冒鼻塞的人群。

材料: 新鲜小香芹 50 克, 新鲜香菜 50 克, 小葱葱白 50 克, 嫩

豆腐 1 块，食盐、生抽、胡椒粉适量。

做法：所有食材洗净，豆腐切作小方块。其它菜品切碎，与豆腐混合，加适量调味料搅拌均匀即可。供 2 人食用。

功效解读：春日潮湿，空气湿度大，阴雨蒙蒙，常让人感觉不适，中医认为，这是湿浊为患，外袭肌表、内困脏腑所引起的症状。

《随息居饮食谱》载豆腐，“甘凉，清热润燥，生津解毒，补中宽肠，降浊，亦可入荤馐”。小香芹、香菜、葱白，都有清香解表、宣肺通窍的功效，与嫩豆腐搭配，可醒脾开胃、宣肺通窍，有助于缓解上述湿困不适，同时又能预防外感疾病。

（四）紫苏薄荷煎鸡蛋。

适应人群：春季易感冒，平日头昏神疲、易目赤咽痛、或易牙龈肿痛、或四肢困重、或食欲欠佳、消化不良的人群。

材料：鲜紫苏叶 15 克，鲜薄荷叶 10 克，鸡蛋 2 只，盐适量。

做法：鸡蛋打散，紫苏叶、薄荷叶切碎，加入鸡蛋中搅匀，加适量盐，以花生油煎至双面金黄即成。供 2 人食用。

功效解读：紫苏性味辛温，具有发表散寒、芳香化湿的功效，对于风寒感冒、肠胃积滞都有帮助。薄荷味辛、性凉，能发汗解热，对头部昏沉不清爽、目赤、身热、咽炎、牙床肿痛等症状均可改善。鸡蛋，据《本草纲目》记载，味甘性平；鸡蛋黄入心、肾经，有滋阴润燥、养血息风、治心烦不得眠的作用；鸡蛋白则有润肺利咽、清热解毒的功效。此方紫苏性温、薄荷性凉，两相调和，性味中正，共同发挥解表利咽化湿的功效，加鸡蛋补正气、益心肺，表里同调。

（五）粉葛赤小豆排骨汤。

适用人群：脾胃虚弱，易感受湿邪，口渴但不欲多饮，久站后下肢易肿、休息后或活动后可恢复，小便不利、大便不成形的人群。

材料：鲜粉葛 350 克、赤小豆 30 克、白扁豆 25 克、排骨 300 克、生姜 3 片、陈皮一瓣。供 2 人食用。

功效解读：葛根，甘、辛，归脾、胃、肺经。有解肌退热，生津止渴，升阳止泻，通经活络，解酒透疹的功效。对于外感发热的头痛，腰背酸痛，口渴泄泻，眩晕头痛等症状可有缓解。赤小豆性平味甘，具有利水、消肿、健脾胃之功效。白扁豆归脾、胃经，具有补脾和中化湿的功效，对于脾胃虚弱引起的食欲不振、大便溏泻、白带过多等症状。

二、中医外治法

（一）艾灸法增强体质提升免疫力。

艾灸可固护正气，提升阳气，预防外感疾病历史悠久，尤其适合体虚易感人群，老人、儿童也可应用此法。

艾灸八髎、足三里，可培元固本，预防感冒，加天枢沟通上下，健脾益气，缓解疲劳。

1. 八髎

定位方法：八髎穴位于腰骶部，正对骶后孔。上髎穴、次髎穴、中髎穴、下髎穴分别位于第一、第二、第三、第四骶后孔中，呈左右分布，共八穴。

艾灸方法 手持艾条于穴位上方 8-10 厘米，温和灸 15-20 分钟，

微微出汗为宜。

2. 足三里

定位方法：足三里在小腿前外侧，犊鼻（外膝眼）下3寸，胫骨外侧一横指，犊鼻与解溪连线上。

艾灸方法：手持艾条距离穴位8-10厘米，温和灸15-20分钟。

3. 天枢

定位方法：平肚脐，旁开3横指，按压有酸胀感处。

艾灸方法：手持艾条距离穴位8-10厘米，温和灸15-20分钟。

（二）刮痧法祛湿通络，缓解头痛、发热等症状。

如遇头痛、鼻塞等症状，可选用头部刮痧或用按摩梳梳理头部，重点在双颞侧胆经循行部位，每次5-10分钟，以头皮发热，痛点缓解。可有效缓解头痛。

如发热，可以加大椎刮痧。大椎穴在低头时，可见颈背部交界处椎骨有一高突处，即是第7颈椎，其棘突下凹陷处即为此穴，每次5-10分钟，以出痧为度。可缓解发热、恶寒等症状。

（三）井穴按摩缓解咽喉肿痛、扁桃体发炎等症状。

井穴分布于四肢末端指尖部位，选用少商穴、商阳穴，有很好的宣肺利咽、泄热消肿、清解阳明的功效。对于咽喉肿痛明显的患者，临床上常采用放血疗法，往往可迅速起效。家庭使用时改为用牙签圆头点按穴位，也有很好的消肿止痛的效果。

1. 少商穴

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。

2. 商阳穴

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。

三、建立健康的生活方式

1. 尽量避免交叉感染。“虚邪贼风，避之有时”，需注意个人卫生，勤洗手，戴口罩，使用公筷公勺或分餐制。

2. 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，仍需保持空气流通。也可选用中药香薰法改善居室环境，艾条按每 100 平方米 1 条、或苍术饮片约 15-30 克的分量，在室内燃烧、烟熏。注意熏蒸期间人不要逗留在室内，熏蒸完毕后彻底通风再进入房间。

3. 保证充足的睡眠，睡前宜安静平和，上床后少做与睡眠无关的事。

4. 发热时要及时补充水份，或把大米炒黄后放置一天后，加沸水冲泡代茶饮。少食油腻、煎炸、烧烤、辛辣食物。

5. 养成每天定时排便的习惯，保持大便通畅。

6. 保持每日适当活动。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。发热缓解，体温正常后，可每日晒太阳，特别是晒背，推荐 30 分钟/天，

以利于人体正气的恢复。

四、注意事项：

1. 对上述食疗方中食材有过敏史者禁用，过敏体质慎用。
2. 部分老年人皮肤感觉不敏感，特别是患有糖尿病等基础疾病的老人，艾灸时注意温度，谨防皮肤烫伤。
3. 中医方法仅做调养之用，当症状持续时，请及时就医，作进一步诊疗。

公开方式：主动公开

校对：医政处 龙康君

(共印 5 份)