

# 中医防疫怎么做？

## 宁大附院线上中医防疫咨询门诊开通 宁波市名中医还支了这6招！



为帮助市民科学防疫，12月9日，宁大附院正式开通互联网医院中医防疫咨询门诊，市民微信搜索“宁波大学附属医院服务号”，进入“网上医院”，便可找中医科专业医生答疑解惑。

宁波市名中医、宁波大学医学院附属医院中医科主任姜海波主任中医师表示，新冠病毒肺炎属中医“疫病”范畴，病因为感受“疫戾”之气。对此，古人有许多行之有效的经典处方流传至今。如今大家买的一些治新冠中成药的基本方都是经典方，比如连花清瘟、宣肺败毒颗粒里都有麻杏石甘汤的影子，该处方是中医很常用的治疗感冒咳嗽的方子。但感冒咳嗽因个人体质、季节、气候等因素不同，会出现风寒、风热、湿热、寒湿等不同证型，用药也就有所不同。因此，盲目囤药并不可取，做好自己和家人的保护工作、增强免疫力、筑好健康防线最重要，遇到疑问时不妨积极到线上咨询专业医生。

根据《浙江省新型冠状病毒肺炎中医药防治推荐方案（试行第五版）》，结合当前冬季季节性流感好发的态势，姜海波整理了6个日常可用的中医中药预防方和居家防护小妙招，供

广大市民选用。中医中药配合穴位按摩，可增强免疫力，达到“邪不可干”的效果。

### 1. 高风险人群预防方

治则治法：扶正固本，疏风御邪。

基本处方：玉屏风散加减。

处方组成：生黄芪15g、防风6g、生白术12g、金银花10g、广藿香10g、苏叶10g、荷叶10g、米仁15g、芦根15g（鲜芦根加倍尤佳）、生甘草6g。

### 2. 普通人群茶饮方（大锅方）

处方组成：生黄芪150g、生白术120g、芦根150g、薄荷后下60g、荷叶100g、广藿香100g、生甘草30g。

煎煮方法：建议将上方中药打碎，以20升大锅沸后煎煮15分钟代茶饮。

### 3. 儿童预防方

处方组成：黄芪6g、生白术6g、金银花5g、薄荷后下3g、鲜芦根10g、藿香4.5g、生甘草3g。（体虚儿童建议至医院配方，加用太子参6g、防风3g等）

### 4. 清新空气熏蒸

处方组成：藿香10g、石菖蒲10g、薄荷15g、艾叶10g、白芷10g，可根据个人体质增减。

使用方法：加水1000毫升，泡10

分钟，小火慢煮30分钟，浓缩药液150毫升。使用时在室内进行，将熏蒸方药液加入洗净的家用空气加湿器或超声雾化机中，每天1-2次。保持室内空气流通，开窗通风。

### 5. 佩戴香囊

处方组成：艾叶2g、石菖蒲2g、丁香1g、薄荷1g、白芷1g、藿香1g、山奈1g、苍术1g，可根据个人体质增减。

使用方法：共研细末，装于布袋中，挂于室内，或随身佩戴，具有芳香辟秽解毒之功效，上下午各闻香至少3分钟，夜间睡觉置于枕边，以预防疫病。孕妇及对已知药物有过敏史者不建议使用。

### 6. 穴位按摩

建议穴位：涌泉穴、然谷、足三里、太阳穴和合谷穴。

方法：每日摩擦脚心（涌泉为核心）81次与脚弓（然谷为核心）81次，也可点按5-10分钟。

特别提醒：中药和中医药适宜技术应在医师指导下使用；妊娠期妇女慎用（不建议使用）；对已知药物有过敏史者不建议使用。

记者 徐露清 通讯员 庞赞 殷路阳

## 日均开出防疫方剂 超过1500剂

### 市中医院中医防疫门诊 受到市民追捧

12月7日，宁波市中医院推出成人及儿童中医防疫门诊，线上线下同步启动。

记者了解到，防疫门诊推出后，市民反响强烈，需求量很大。近两天来，日均开出的防疫方剂超过1500剂次，除了宁波地区的市民，省外也有多人通过线上问诊后求药。

为方便城东市民，宁波市中医院鄞州门诊部也同步推出中医防疫门诊，设专门医生坐诊。

据该院感染（肺病）科副主任中医师李鑫介绍，这个方剂是他们团队在抗疫过程中通过亲临一线，观察患者的临床特征后拟定的。防疫方药味精简、温凉并用、攻补兼施，在抗疫期间曾多次使用，用于医护人员等高风险人群的预防，帮助隔离病房的医护人员实现了零感染，同时也未发生过明显不良反应。此外，该方对低热、鼻塞、流涕等感冒症状，早期服用亦有一定疗效。

李医生提醒说，两款方剂普通人群均可服用，考虑到老年人群抵抗力减弱，尽量少出门等预防要求，方剂最好让家里人通过线上代配。对于患有肿瘤、高血压、糖尿病等特殊疾病的人群，可选择相应专科专家门诊线上咨询后再开具防疫处方。 记者 程鑫 通讯员 陈君艳

## 宁波国寿：

# 释国寿之力促乡村振兴 担国寿之责助共同富裕

### 以高站位强化扶贫振兴责任

宁波国寿通过多形式深入领会关于脱贫攻坚、乡村振兴的重要论述和重要指示批示精神，强化脱贫攻坚精神宣导，一直以来始终将脱贫攻坚、乡村振兴工作和要求作为重大政治任务，与公司经营管理同部署、同推进、同督导。

宁波国寿坚持发挥党组织的核心领导作用，主动融入当地政府、宁波银保监局和上级公司的精准扶贫、乡村振兴工作格局之中，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，构建起“由上至下、通力协作、主动作为”的领导组织体系，保持帮扶政策总体稳定，持续推动消费帮扶、金融服务等政策衔接，切实将讲政治的要求落实到帮扶工作的各方面和全过程。

### 以高质量落实消费帮扶举措

宁波国寿积极践行消费帮扶责任，一直以来按照上级公司部署要求，高质量完成各项定点消费帮扶任务。在决战决胜脱贫攻坚时期，累计消费扶贫金额超144万元；在助力乡村振兴期间，已累计消费帮扶金额超90万元。宁波国寿主动融入参与当地东西部扶贫工作，积极参与宁波市总工会组织的消费扶

贫助力脱贫攻坚活动，连续两年组织员工通过“甬工惠”APP购买延边州和黔东南州农产品，累计消费扶贫金额超43万元。

在特殊时期，积极响应中央扶贫号召，及时调整、认真部署、创新方式、主动作为。大力响应各县区政府扶贫工作，主动联系采购贵州黔东南州贫困地区和吉林省延边州龙井市、敦化市等农副产品；积极配合团市委开展贵州省对口扶贫工作，支持贵州养殖业复工复产；主动联系受疫情影响严重的小微农商户，开展在线直播扶贫助农活动，帮助扩大农副产品销售，活动持续了5个月，累计参与人数超4万人，累计帮助销售农副产品超5万份，累计帮助消费金额超160万元，活动获得公司客户及小微农商户的一致好评。

### 以高水平发挥保险主业优势

宁波国寿坚持“以人民为中心”，致力于推动帮扶工作与公司主业融合发展，坚持充分发挥保险社会“稳定器”作用，织密织牢保险保障网，积极服务社会民生大局。政保业务多项开花，积极打造“大病保险”服务金字塔，持续推进健康保障委托管理业务，每年覆盖人

中国人寿宁波市分公司（以下简称“宁波国寿”）坚决贯彻党中央决策部署，以党建为统领，强化责任担当，始终助力脱贫攻坚和乡村振兴工作作为自身义不容辞的责任和使命，充分发挥保险主业优势，铸心助力打赢脱贫攻坚战，巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。

超百万。积极参与推广普惠健康保险延伸医疗保障，持续推动升级“天一甬宁保”项目落地；关心关爱特殊群体，加大农村小额保险推动力度，持续开展老年人意外伤害、低农保等共保业务，持续开展贫困学生学平险保费减免工作，切实满足人民群众保障需求。

同时，宁波国寿大力实施县域“双百强”、“大美县域 幸福乡村”工程，着力开拓两乡市场，下沉服务、政策于县域，加大对农村困难群众扶持力度，积极为农村人口提供就业服务，加大涉农保险业务开展力度，为全面铺开“重振两乡”计划奠定坚实基础。

### 以高意识践行央企责任担当

“把爱心送给每一个人，把真情送给每一个人。”正如中国人寿之歌所唱，宁波国寿始终坚持以“成己为人，成人达己”为社会公益准则，开展各具特色、形式多样的公益活动，在“扶贫、扶弱、扶智、扶教”等方面持续发力。

宁波国寿党委班子积极发挥“头雁”作用，多次带领党员干部深入宁海县岔路镇象峰村、象山县陈山村等结对村，实地考察帮扶项目、了解工作进展、慰问当地村民、捐赠帮扶资金。宁波国寿积极调动党、工、团力量，通过向困难

村民捐赠米和油等生活用品、给困难用户募捐、节日慰问困难村民、村内基础建设项目支持等形式，开展扶贫振兴工作，已累计投入扶贫资金超12万元；积极开展“牵手·共健康”爱心营养晚餐结对帮扶爱心款募集工作，连续三年结对资助黔东南州贫困学生；积极开展“保险五进”活动，将保险知识、金融服务等带入学校、社区、农村、机关、企业等各个区域，切实提高群众金融防范意识和保险意识；积极参与文化振兴工作，2021年，宁波国寿以服务乡村振兴为着力点，联合中国人寿在甬成员单位，在鄞州区东钱湖城杨村设立“中国人寿驻甬机构党建基地”；投入专项资金认养1.5亩农田，用于种植果蔬等农作物，打造“中国人寿主题农场”，帮助解决农产品销路等问题，助力美丽乡村建设发展。

中国人寿宁波市分公司将始终胸怀“国之大者”，坚持“政治性、人民性、专业性”，以一以贯之的态度重视乡村振兴工作，做到思想不乱、工作不断、干劲不减，持续赓续伟大民族精神和时代精神，不断发挥保险保障功能作用，坚决守护人民美好生活，全力助力共同富裕建设。

记者 史旻 通讯员 应可帆