市卫生健康委关于印发天津市

冬季儿童呼吸道疾病中医康复推荐方案的通知

各区卫生健康委，委直属各医院，医学院校附属医院，中央驻津医院，部分部队、企事业单位医院：

为充分发挥中医药特色，发挥中医康复在应对儿童呼吸道疾病中的作用，市卫生健康委组织制定了《天津市冬季儿童呼吸道疾病中医康复推荐方案》。现印发给你们，供医师在临床参考使用。

2024年1月4日

（此件主动公开）

天津市冬季儿童呼吸道疾病

中医康复推荐方案

为充分发挥中医康复在儿童呼吸道疾病的特色优势，依据我市2023年冬季儿童呼吸道疾病中医证候特点，制定本方案。

一、推荐方案

1.风邪犯肺证

临床表现：咳嗽咽痒，痰白清稀，鼻塞流清涕，微有恶寒发热，舌质淡红，舌苔薄白，脉浮紧，指纹浮红。

治法：疏风散寒，宣肺止咳。

1.1小儿推拿疗法

开天门、推坎宫、揉耳后高骨和揉太阳各1分钟，清肺经2分钟，揉迎香1分钟，拿风池1分钟，推三关和退六腑（寒象明显时为3∶1）4分钟，揉擦肺俞2 分钟。手法轻快柔和，力度以皮肤微微泛红、患儿接受为宜。

1.2 拔罐疗法

用蜜芽罐吸拔于双侧肺俞穴，再迅速取下，反复闪罐10次左右，以皮肤微微发红为度，次数酌情加减。

注意事项：本疗法适用于6个月以上儿童，拔罐时应力度适中，勿损伤皮肤。

1.3耳穴压豆疗法

以王不留行籽贴压埋豆耳穴，取穴：肺、内鼻、外鼻、咽喉，隔日1次，左右交替。贴后每天早、中、晚自行按压3次，每次3～5分钟，使之产生酸、麻、痛、热的感觉。

1.4 中成药

可选用小儿至宝丸。根据情况选择，按照说明书服用。

1.5香佩疗法

藿香、佩兰、艾叶、羌活、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸、辛夷各等分，将饮片粉碎，用细目过筛后装入布袋，每袋10 g。建议2～4周更换香囊或香囊内的药袋。适用于各证型儿童呼吸道疾病。

注意事项：1）药物过敏者慎用。2）香囊不可沾水。

1.6食疗

防风粥

防风10g，葱白2根，粳米100g。将防风、葱白煎煮取汁，去渣。粳米按常法煮粥。待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥服食。每日早晚食用。

2.风热犯卫证

临床表现：发热，咽痛，鼻塞流涕，纳食正常，大便干或正常。咽红，舌质红或淡红，苔薄黄，脉浮数。

治法：疏风解表，清热解毒。

2.1小儿推拿疗法

开天门、推坎宫、揉太阳、揉耳后高骨各1分钟，清肺平肝、清大肠、揉二扇门、拿揉风池和拿肩井各1分钟，推三关和退六腑（1∶3）4分钟，重擦肺俞2分钟。手法轻快柔和，力度以皮肤微微泛红、患儿接受为宜。

2.2拔罐刮痧疗法

采用蜜芽罐进行刮痧操作。患儿取坐位，于操作部位涂抹适量的刮痧油，用蜜芽罐先在双侧肺俞和大椎反复闪罐10次。然后吸拔于颈前皮肤，沿颈前中线两侧由上向下刮拭。再刮大椎、肺俞以及背部足太阳膀胱经。以操作部位皮肤出现红色痧点为度，刮痧时间5～10分钟。

注意事项：刮痧过程中避风，室温适宜，刮痧后饮温开水1杯以加快排毒。不要刮破皮肤出血。

2.3耳穴压豆疗法

取穴：肺、咽喉、扁桃体、轮4－轮6中的感应点，操作同1.3。

2.4 中成药

可选用小儿感冒退热糖浆、小儿豉翘清热颗粒。根据情况选择，按照说明书服用。

2.5食疗

银花炖雪梨

配方：金银花5g，雪梨50g，白糖5g。

制法与用法：金银花洗净，雪梨去皮去核，切成2厘米见方小丁块；将金银花、雪梨、白糖放入锅内加水炖30分钟即可。

3.风热犯肺证

临床表现：发热，咳嗽，或咳嗽有痰，纳可，大便正常或秘结。咽红，舌质红，苔薄黄或黄厚，脉浮数。

治法：辛凉宣泄，清肺化痰。

3.1小儿推拿疗法

清肺经、运内八卦、清天河水各2分钟，推三关和退六腑（1∶3）4分钟，揉天突和揉膻中各1分钟，重擦大椎和肺俞、推脊柱各1分钟。手法轻快柔和，力度以皮肤微微泛红、患儿接受为宜。

3.2拔罐刮痧疗法

背部闪罐和刮痧操作同2.2，刮至皮肤出现深红色痧斑。咽痛者刮颈前中线两侧；咳嗽明显者刮膻中。以患儿耐受为度。刮痧时间5～10分钟。

3.3耳穴压豆疗法

取穴：肺、肾上腺、气管、扁桃体，操作同1.3。

3.4中成药

可选用小儿感冒颗粒、小儿清热利肺口服液。根据情况选择，按照说明书服用。

3.5 食疗

葱豉豆腐粥

豆腐 250g，淡豆豉 12g，葱白15g，调料适量。先将豆腐切成小块，油煎，后加入淡豆鼓放水同煎，煮沸10分钟，再入葱白，略煮片刻。趁温服之。

4.痰热壅肺证

临床表现：咳嗽痰多，色黄质稠，或伴低热，大便干或正常。咽红，舌质红，苔黄或黄腻，脉滑或滑数。

治法：宣肺清热，化痰止咳。

4.1小儿推拿疗法

清肺经2分钟，清胃经、清大肠、揉掌小横纹、运内八卦、揉天突各1分钟，退六腑2分钟，揉膻中、按弦走搓摩、分推肩胛骨各2分钟。手法轻快柔和，力度以皮肤微微泛红、患儿接受为宜。

4.2拔罐刮痧疗法

背部闪罐和刮痧操作同2.2，刮至皮肤出现深紫色痧斑。痰多者重刮天突至膻中。刮拭时间5～10分钟，以患儿耐受为度。

4.3耳穴压豆疗法

取穴：肺、肾上腺、神门、内分泌，操作同1.3。

4.4 中成药

可选用金振口服液、小儿麻甘颗粒、小儿肺热咳喘颗粒或小儿肺热咳喘口服液。根据情况选择，按照说明书服用。

4.5食疗

苡仁芦根粥

生苡仁15g，芦根10g，粳米60g。芦根煎成汁，去渣后加入苡仁和米一起熬成粥。每日服食1次。

5.痰湿蕴肺证

临床表现：咳嗽重浊，痰多壅盛，色白而稀，喉间痰声，胸闷纳呆，神乏困倦，形体虚胖，舌淡红，苔白腻，脉滑。

治法：燥湿化痰，肃肺止咳。

5.1小儿推拿疗法

清肺经2分钟，补脾经、揉板门、清胃经、运内八卦各1分钟，揉膻中、揉中脘、摩腹各2分钟，按揉足三里、丰隆各1分钟。手法轻快柔和，力度以皮肤微微泛红、患儿接受为宜。

5.2 拔罐疗法

用蜜芽罐吸拔于双侧肺俞及啰音密集处，每个部位反复10次左右，酌情加减。可在肺俞、肺部啰音密集处留罐10分钟。

5.3耳穴压豆疗法

取穴：肺、脾、神门、对屏尖，操作同1.3。

5.4 中成药

可选用橘红痰咳液。根据情况选择，按照说明书服用。

5.5食疗

橘皮粥

鲜橘皮20g，粳米50g。将鲜橘皮反复洗净外表皮，入锅，加水煮15分钟去渣取汁。粳米淘净后，放入砂锅，加入鲜橘皮汁，加适量水，先用大火煮沸，再用小火煜煮成稠粥。早晚分服。

6.阴虚肺热证

临床表现：低热，干咳少痰，倦怠乏力，口干，咽痛声嘶，手足心热，口气重，自汗或盗汗，纳差，舌红苔少，脉细无力。

治法：益气养阴、清散余邪。

6.1小儿推拿疗法

清补肺经和脾经各2分钟，清大肠1分钟，清天河水和推七节骨各1分钟。揉二人上马2分钟，按揉肺俞2分钟，摩腹2分钟，捏脊6遍（在肺俞穴重提）。手法轻快柔和，力度以皮肤微微泛红、患儿接受为宜。

6.2耳穴压豆疗法

取穴：肺、三焦、大肠、内分泌，操作同1.3。

6.3 中成药

可选用养阴清肺丸。根据情况选择，按照说明书服用。

6.4 食疗

百合麦冬粥

百合10g，麦冬10g，粳米50g，川贝母3g。将上述材料放入锅中，加水煮成粥，食用时加适量冰糖。

7.肺脾气虚证

临床表现：咳嗽无力，喉中痰鸣，面白少华，多汗，食欲不振，大便溏，舌质偏淡，舌苔薄白，脉细无力。

治法：健脾益气，肃肺化痰。

7.1小儿推拿疗法

补肺经和脾经各2分钟，揉肾顶1分钟，按揉中脘、关元各1分钟，摩腹2分钟，按揉肺俞、脾俞、足三里各2分钟，捏脊6遍（捏脊时重提肺俞、脾俞）。

7.2耳穴压豆疗法

取穴：肺、脾、胃、神门，操作同1.3。

7.3敷贴疗法

用于肺脾气虚证或痰多、两肺湿啰音经久不消失者。①炒白芥子末、面粉各30g，加水调和，用纱布包后，敷贴双侧肺俞穴和脾俞穴，每日1次，每次约15分钟，以皮肤发红为止，连敷3日。②大黄、芒硝、大蒜按 4:1:4比例调成膏状，敷贴背部穴位，如皮肤未出现刺激反应，可连用 3～5日。根据患儿年龄调整敷贴时间长短。

7.4 中成药

可选用小儿肺咳颗粒。根据情况选择，按照说明书服用。

7.5食疗

黄芪瘦肉汤

黄芪10 g，太子参10 g，猪瘦肉适量，调味品适量。中药洗净，与切成小块的猪瘦肉一起放入砂锅，加葱姜及适量水，先大火后小火，煮至肉熟服用。

二、预防调护

1.避风寒。注意气候冷暖变化，及时增减衣物。

2.勤锻炼。适当锻炼身体，注意劳逸结合。

3.足睡眠。保证充足的睡眠，避免过于劳累。

4.节饮食。饮食均衡，保证优质蛋白的摄入。

5.常通风。做好室内清洁卫生，适当在中午开窗通风。

6.少聚集。出门佩戴口罩，少去人群集中的地方。

7.勤洗手。可用流动水结合洗手液洗手，特别是双手接触呼吸道分泌物后应立即洗手。