

中医防疫,非药物疗法也很重要

中医专家指导如何正确用药并分享科学预防疫病方法

典型肺炎表现,预后良好。目前主动有效预防十分必要。

轻症患者目前自行在家隔离治疗即可,自己可以用一些中药方包括银翘散加减、益气解毒方加减、清肺排毒汤加减等。其中,银翘散加减适用于风热束表、浑身酸痛的患者,益气解毒方适用于气虚湿蕴、乏力症状明显的患者。推荐中成药包括以下基础治疗方:

- 1.发热、咽痛、周身疼痛的患者:**可用柴葛清瘟汤、银翘解毒丸、复方芩兰口服液、金花清感颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)、疏风解毒胶囊、清肺排毒颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、散寒化湿颗粒、金莲花口服液、小柴胡颗粒、双黄连口服液(颗粒)、桑菊感冒片、清开灵片(颗粒、泡腾片、分散片、胶囊)、板蓝根颗粒、复方金银花颗粒、小儿热速清颗粒、银翘伤风胶囊、防风通圣丸、消炎退热颗粒。
- 2.如患者出现咽痛、发热、舌苔黄:**可使用蒲地蓝消炎片、银黄颗粒。
- 3.如患者的症状以咳嗽、黄痰、舌苔黄为主:**

可使用牛黄清肺散、强力枇杷露、小儿清热止咳口服液、麻杏止咳片,咳嗽、咳喘的患者可以使用百部止咳糖浆、通宣理肺颗粒、化痰平喘片、强力止咳宁胶囊、芩暴红止咳糖浆、止咳橘红口服液、小儿肺热咳喘口服液。

- 4.干咳、舌苔红的患者:**可以使用养阴清肺口服液,咽痛的患者可以使用牛黄利咽丸、清咽甘露丸。
 - 5.如患者表现出乏力:**可以给予患者健脾胃的药物补气血,如归脾合剂、生脉饮,特别是出现这种情况的老年人,可以使用一些生脉饮。
 - 6.如患者恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状明显:**可以给予患者藜芦香口服液、藿香正气胶囊(水、丸、口服液)。
 - 7.如患者出现高热:**可使用小儿清解冲剂、安脑丸(片)、复方牛黄消炎胶囊、安宫牛黄丸、羚羊清肺散、复方小儿退热栓等。
- 以上药物大都是符合黑龙江地域、气候、人群等特点的药物,患者需根据自身实际情况选

择,一定避免重复吃多种药物的情况。

提高免疫中医有招 适度锻炼劳逸结合

梁群表示,预防疫病、有效提高防疫质量,中医非药物疗法干预也很重要。

- 1.可进行功法锻炼。**如太极拳、八段锦、易筋经等。
- 2.进行穴位按摩。**按揉合谷穴:在两侧合谷穴上按揉持续时间各约3-5分钟,每天早晚各做1次。揉擦迎香穴:中指指腹上下摩擦。上下一次为一拍,可做4个八拍或以发热为度。每天早晚各做1次。按揉风池穴:双手拇指分别按在两侧的风池穴上揉动,以自己感到酸胀为度,带动皮下组织运动,手指和皮肤之间不能有摩擦。
- 3.要保证饮食有节。**每日三餐规律进食,饮食宜清淡易消化,食物多样,保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量,多饮水。如有

食欲不振、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用食品辅助治疗,如萝卜、山药、薏米等。

- 4.可自行制作药膳。**如银耳雪梨百合羹。准备银耳、雪梨、百合、冰糖。银耳用温水泡20分钟,将泡好的银耳去根,撕成小块。雪梨去皮核,切成小块。百合掰成小块。将所有原料放入锅内,加入适量的水,烧开后调小火炖煮20分钟,待锅内汤品炖制稍黏稠,开大火加入适量冰糖,待冰糖融化后出锅,温食、凉食均可。每周三服。
- 5.做到起居有常。**要作息规律,保障充分睡眠。注意防寒保暖和节气保健。避免人群聚集。
- 6.要劳逸适度。**运动和休息要适度,可适当运用中医功法锻炼,或根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。
- 7.保证情志畅达。**应保持愉快心情,顺应自然规律,切勿发怒。



轻症可自行在家隔离 要根据自身情况用药

梁群介绍,黑龙江地区奥密克戎变异毒株符合中医“风热毒邪夹湿夹燥”致病特点。其风性重而毒性弱,感染后无明显临床症状,或发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,少见

本报讯(记者 刘菊)记者15日从哈尔滨市疾病预防控制中心了解到,12月14日,国家卫健委官网发布《新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案》,正式开放第四针新冠疫苗接种,哈尔滨市也将陆续开展此项工作。

- 一、目标人群**
现阶段,在第一剂次加强免疫基础上,在感染高风险人群、≥60岁人群、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群中,开展第二剂次加强免疫。
- 二、疫苗选择**
在疫苗选择方面,所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫。优先考虑

新冠疫苗第四针来了!

哈市将陆续开始接种,符合条件的居民免费接种

序贯加强免疫接种,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种。

- 三、费用**
居民免费接种。
- 四、时间间隔**
第一剂次加强免疫满6个月以上的人群即可

进行第二剂次加强免疫。

同时,60岁以上老年人,特别是高龄老人、有基础疾病的老人,在没有接种禁忌症的情况下,尽快到就近的接种门诊接种新冠疫苗,60岁以上老年人完成第一剂次接种满21天,尽快进行第二剂次全程接种,完成两剂次接种满3个月后尽快接种加强针。

呼吸与危重症医学科专家指导

感染新冠病毒居家咋用药

本报讯(记者 刘菊)“感染新冠病毒该怎么办?”是很多市民关注的问题。14日,记者采访了哈医大二院呼吸与危重症医学科主任陈宏教授,指导市民该如何正确面对疾病,如何治疗、用药。

陈宏表示,未合并严重基础疾病的轻症感染者和基础疾病处于稳定期,无严重心、肝、肺、肾、脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者适合居家治疗。在允许情况下,居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独卫生间。

居家治疗人员非必要不外出、不接受探访。对因就医等确实需要外出人员,要全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就医时尽量避免触碰医疗机构内设施,就医后再点对点返回家中,尽可能不乘坐公共交通工具。

要做好防护,尽量不与其他家庭成员接触。需要陪护时,尽可能确定相对固定的一名家庭成员进行照顾,首选身体健康且完成全程疫苗接种及加强剂的人员。如居家治疗人员为哺乳期母亲,在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

要注意卫生做好消毒。家庭内需要准备

好专门由感染者使用的体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。

每天至少早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测。如出现发热、咳嗽、乏力等症状,可进行对症处置或口服药治疗。有需要时也可联系基层医疗卫生机构医护人员,或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。无症状者无需药物治疗。

服药时须按药品说明书服用,避免盲目使用抗菌药物。如患有基础疾病,在病情稳定时,无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

针对奥密克戎病毒用药方面,陈宏建议,退热药可选择连花清瘟、荆防颗粒、清开灵、蓝芩口服液、疏风解毒胶囊、小柴胡颗粒等中药;西药可选择布洛芬、双氯芬酸钠、对乙酰氨基酚、洛索洛芬钠片等。止咳药可选择急支糖浆、咳速停、止咳露、复方甲氧那明等。缓解咽痛药物可选择清咽利喉的药物,如润喉片、连花清瘟胶囊、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、喉咽舒宁丸等。抗病毒药物可选择奈玛特韦/利托那韦组合装,阿兹夫定。

黑龙江省新冠病毒感染者用药推荐目录

为进一步加强新冠感染者救治用药指导,满足群众用药需求,根据国务院联防联控机制《新冠病毒感染者居家治疗指南》、省中药管理局《黑龙江省新型冠状病毒肺炎中医药防治方案(2022年版)》和省医药行业协会《黑龙江省新冠病毒干预省内药品推荐目录》,省卫生健康委组织临床医学、药学、中医等专家结合疾病症状与用药实际,精简优化形成黑龙江省新冠病毒感染者用药推荐目录,共涵盖60种药物,包括47种中药、13种西药,现推荐给社会公众供用药参考。

中药 (47种)

发热、咽痛、全身痛

- 金花清感颗粒
- 连花清瘟胶囊(颗粒)
- 疏风解毒胶囊
- 清肺排毒颗粒
- 化湿败毒颗粒
- 宣肺败毒颗粒
- 散寒化湿颗粒
- 金莲花口服液
- 小柴胡颗粒
- 双黄连口服液(颗粒)
- 银翘解毒丸
- 桑菊感冒片
- 清开灵片(颗粒、泡腾片、分散片、胶囊)
- 板蓝根颗粒
- 复方金银花颗粒
- 复方芩兰口服液
- 小儿热速清颗粒
- 银翘伤风胶囊
- 防风通圣丸
- 消炎退热颗粒

西药 (13种)

咽痛、发热、舌苔黄

- 荆地奥硝唑片
- 银黄颗粒
- 银黄颗粒
- 北豆根胶囊

咳嗽、痰多、舌苔黄为主

- 牛黄清肺散
- 包衣枇杷露
- 余养膏片(糖浆)
- 小儿清热止咳口服液
- 清开灵片

恶心、呕吐、反应

- 藜芦香口服液
- 藿香正气散(水、丸、口服液)

高热

- 小儿清解冲剂
- 安脑丸(片)
- 复方牛黄消炎胶囊
- 安宫牛黄丸
- 羚羊清肺散
- 复方小儿退热栓

西药 (13种)

发热

- 布洛芬颗粒(片、缓释胶囊)
- 对乙酰氨基酚片(咀嚼片)
- 小儿对乙酰氨基酚糖浆

发热、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等感冒症状

- 氨氯黄敏颗粒(抗感冒药)
- 氨咖黄敏胶囊(片)
- 布洛芬缓释片
- 复方氨酚烷胺片(片)
- 小儿氨酚黄那敏颗粒(片)

发热、头痛

- 复方乙炔水杨酸片

咳嗽干燥

- 氢溴酸右美沙芬咀嚼片

咳嗽咳痰

- 右美沙芬愈创甘油醚糖浆
- 盐酸氨溴索口服溶液
- 咳可舒片

黑龙江省卫生健康委员会
黑龙江省健康管理服务评价中心

张宇 本报记者 梁可心

加强和创新市域社会治理,关系民生福祉、社会和谐稳定、国家长治久安。“贯彻新要求,把握新形势,植入新元素”,在推进市域社会治理现代化试点建设工作中,香坊区聚焦“新”字,坚持和发展新时代“枫桥经验”,积极探索建立“1124”矛盾纠纷源头化解新模式,即1核(党建引领),1平台(一站式矛盾纠纷多元化解平台),2站(人大代表联络站、新时代文明实践站),4室(调解室、民商事、心理咨询室、公共法律服务室),以应变、以新促新,努力做到矛盾不出社区、街镇,化解在当地,着力打造“枫桥经验”升级版。

坚持党建引领 激活矛盾调解驱动力

基层党组织作为基层社会治理的“领头雁”,是加强和创新社会治理所依靠的最基本、最直接、最关键的力量。为筑牢矛盾纠纷调处的组织根基,香坊区加强统筹设计,实行党委领导、书记总揽,统筹推进,推动区、街(镇)、社区(村)三级调解机制高效运转,充分发挥党组织在矛盾纠纷化解中的核心引领作用。同时压实责任链条,把矛盾纠纷化解工作纳入平安香坊建设和领导责任制目标考核体系,并加大对纠纷调解经费的保障力度。通过出台《完善矛盾纠纷多元化解机制的实施意见》《香坊区矛盾纠纷多元化解职责清单》等系列文件,健全工作长效机制,明晰工作标准、任务目标,从根

建立“1124”新模式营造化解矛盾新“枫”景

香坊区聚焦“新”字着力打造“枫桥经验”升级版

本上解决跨部门、跨行业矛盾纠纷化解问题。打造一个平台,由“单一管”变“联动办”。

为推动调解工作由“单一管”到“联动办”、“从‘多头跑’到‘一站办’”,香坊区打造了综治中心一站式调解平台。以“党建引领、中心吹哨、部门报到”为抓手,通过“常驻+轮驻+随叫随驻”方式,由司法、信访、公安、卫健、人社等职能部门进驻综治中心联合办公,建立信息互通、反应迅速、资源共享、优势互补工作机制。中心受理平台对风险等级进行评估,将矛盾纠纷划分为重大、疑难、一般、简易四种类型,采取“四色分布图”法,设定一般矛盾回归调解、复杂纠纷区街综治中心牵头多元化解的工作遵循。截至目前,通过“线下+线上”双轮驱动,累计调解群众关心的热点、难点问题329件。

聚合多方力量 增强纠纷化解战斗力

基层社会治理直接关系到人民群众最关心、最直接、最现实的利益和诉求,打通基层社会治理“最后一公里”,最需要发动和依靠群众积极参与、广泛参与。香坊区一方面激活全区1500名社区网格员、人民调解员、综治信息

员“变身”24个新时代文明实践所和128个新时代文明实践站志愿者,充分发挥凝聚群众的优秀作用,通过组织讲述家家家教美德故事等文明实践活动,融洽家庭、邻里关系,从源头为纠纷发生加装“避雷针”,止矛盾于未发;一方面激活人大代表联络站反映社情民意“直通车”作用,区人大以“三联系、四进站”活动为载体,组织526名省、市、区代表深入社区,倾听群众呼声,畅通社情民意表达渠道,累计协调解决涉及村屯路面建设、企业搬迁、养老保险、困难救助等问题209件,有效助力社会和谐稳定。

创新四室融合 打出服务民生组合拳

近年来,香坊区相继成立了“秋白调解室”“笑雪调解室”等一批以个人名字命名的品牌组织,他们扎根街道,在百姓家门口累计调解各类纠纷265件,成为传统调解方式的创新发展和有益补充,确保小矛盾不出街道社区;成立以通天街道“娜姐”心理咨询室为代表的心理服务体

系,采取“心理服务+矛盾纠纷化解”“心理服务+信访”方式,源头疏解群众情绪,尤其在疫情期间,为涉及确诊病例的街道群众开展心理疏导,发布心理宣传链接,提供心理帮助,有力安抚了隔离群众的恐慌情绪;以民生路街道哈量三社区为代表的民主协商工作室,通过推行“356”工作法,协商解决噪声扰民等民生问题54件;让有事好商量、有事来商量成为社区居民共识;遍布全区128个社区(村)的公共法律服务工作室,成为百姓信赖的咨询专家,化解基层矛盾纠纷的强有力阵地,受帮助群众累计9000余人。

强化能力建设 提升解决问题原动力

12月8日,香坊区信访局综合家属楼4号楼,6号楼单元楼道口出现返脏水现象,给业主出行带来不便。接到居民反映后,信访社区党总支书记孙洪艳与网格员立即赶到现场进行实地查看,并同时上报街道办事处。当日下午,街道办事处联合区水务局及共建单位召集居

民代表进行协商议事。经了解,原来是家属区的排污井因年久失修造成管道堵塞,导致家属区生活污水无法外排,影响了居民的正常生活。经协商由街道办事处先行雇用清掏专业车辆对下水井进行清掏,确保居民生活不受影响的同时,后续事宜上报相关部门,再确定解决方案。

此次协商议事,充分体现了社区党委整合资源、多方参与,共建共治共享的社会治理优势,居民对政府解决问题的效率和效果都很满意。为不断提升社会治理能力,香坊区开展了“学先进、找差距”,岗位“大练兵”等一系列活动。通过举办矛盾纠纷多元化解现场推进会、法庭、实地观摩、旁听庭审,推动社区调解员从原来的“不敢调”“不会调”逐步成长为“乐于调”“熟练调”的小能手,调解能力不断提升,调解效果合法、合理、合情,让群众感受到调解的力度和法治的温度。

