

# 优化防疫政策 专家解疑释惑

本报记者 王美华

从推出“二十条”和“新十条”优化措施，到将新型冠状病毒肺炎更名为新型冠状病毒感染，再到由“乙类甲管”正式调整为“乙类乙管”……我国新冠疫情防控主动作出一系列重大调整。在中国公共外交协会1月11日举办的“临甲7号沙龙”吹风会上，专家介绍了中国优化调整疫情防控措施有关情况。

“抗疫三年以来，中国因时因势、科学决策，边防控、边研究、边总结、边调整，不断优化调整疫情防控措施。”清华大学学者、国家卫健委疫情应对处置工作领导小组专家组组长梁万年介绍，三年来，中国的防控方案、诊疗方案从第一版动态更新到第十版，防控策略从突发疫情应急围堵阶段的“内防扩散、外防输出”调整到常态化疫情防控探索阶段的“外防输入、内防反弹”，对疫情风险区的划定从省精细到区县再到小区、楼栋，这些都表明中国在不断因时因势优化完善防控措施。

梁万年介绍，把新冠病毒感染调整为“乙类乙管”，是综合考虑国际和国内疫情形势，特别是综合判断了3个最基本的要素：一是新冠病毒的危害性，包括病毒的致病力、传播力、免疫逃逸能力等；二是人群的免疫水平和卫生健康系统的救治能力和防控能力；三是社会公共卫生干预措施的实施力度以及公众的接受力，优化调整疫情防控措施是在考虑这3个要素的基础上做的综合平衡判断，是一个主动的、有计划的调整。

“在判断这3个要素平衡的时候，我们发现奥密克戎变异株的传播力在增强，但是总体的致病力是在下降。”梁万年说，同时，中国全人群新冠病毒疫苗全程接种率超过90%，群众的健康意识和健康素养明显提升，三年抗疫形成了一套较有效的防控机制，我们的医疗救治能力也在提升，在这样的情况下，社会公共卫生干预措施做适度的调整，是必要的。

梁万年强调，中国防疫政策优化调整不是对疫情放任不管，而是要更加科学、更加精准、更加有效、更加突出重点，更好地统筹疫情防控和社会经济的发展，更好地保障人民群众的生命安全和身体健康。

近期，奥密克戎新变异分支BQ.1和XBB引发广泛关注。BQ.1和XBB会在中国大流行吗？

“中国现阶段流行的毒株以BA.5.2和BF.7为主，近期我国刚经历了一波流行高峰，可以说大部分人群已经产生了相应的免疫力或抵抗力，XBB本身又是奥密克戎变异株下面的一个亚型，短时间内它成为一个优势传播株的可能性是很小的。”梁万年介绍，目前一些国家出现了BQ.1和XBB等优势传播毒株，从现有报道和研究来看，其免疫逃逸能力在增强，但是致病力没有明显增加，我国已经监测到十几例XBB的本土病例，也在持续研判XBB输入的风险、严密关注病毒的变异。



图为吹风会现场，前排由左至右依次为中国公共外交协会秘书长霍颖、梁万年、王贵强、刘清泉。 赵文宇摄

“目前从北京看，新冠流行的高峰似乎过去了，重症高峰目前也趋缓，但是临床救治任务还比较艰巨。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说，我们强调关口前移，例如在社区层面发放制氧仪，家庭医生及时观察老年人的情况，特别是对于一些高龄、合并基础性疾病的患者，更要加强关口前移措施的应用，加强对症和支持治疗，防止轻症转为重症。

王贵强介绍，目前，新冠病毒感染的治疗仍然强调综合治疗，包括对症支持治疗、早期抗病毒治疗、早期氧疗、免疫治疗、抗凝治疗等。其中，抗病毒治疗是综合治疗的一个重要组成部分。第十版诊疗方案中抗病毒治疗包括了口服的小分子抗病毒药物，推荐有奈玛特韦片/利托那韦片组合包装、阿兹夫定片、莫诺拉韦胶囊3种药物。

“小分子口服抗病毒药通过直接抑制病毒复制来清除或抑制病毒，减轻临床症状，缩短病程，降低重症风险，最终降低住院和死亡的风险。它的特点是口服，比较方便，在医院、社区、诊所、门诊都可以使用，但要严格掌握适应症，在医生的指导下使用。”王贵强强调，小分子口服抗病毒药要早期使用，越早越好，一般5天之内使用效果最好，5天以后使用效果大打折扣。他建议老年人、有基础病的、没有打疫苗的等重症高风险人群应优先使用，降低重症风险，一般人群感染后使用价值并不大。

“经过三年疫情防控，我们形成了中西医结合、中西药并用的中国方案，中医药在其中发挥了重要的作用。”北京中医医院院长刘清泉介绍，在应对新冠的过程中，中医中药利用其简、便、验、廉的特点，迅速找出核心病机，制定了针对轻型、普通型、重型和危重症的治疗方案。对于轻型、普通型患者，中医药进行治疗可以缩短病毒清除时间，缩短住院时间，缓解临床症状。对于有可能转重的患者，及早进行中医药的干预治疗，可以降低转重率。对于重型、危重症的患者，开展中西医结合治疗，可以有效阻断或减缓重症向危重症的发展，促进重症向轻型的转变，减少死亡率。



1月9日，山东省东营市东营区文汇街道一中医馆药师在配制中药方剂。 刘智峰摄（人民视觉）

抗疫进行时·中医篇

## 抗疫，中医有力量

本报记者 卫庶 王美华

新冠疫情发生以来，中医药在医疗救治中发挥了重要作用。近日，国务院联防联控机制综合组印发《关于在城乡基层充分应用中药汤剂开展新冠病毒感染治疗工作的通知》，要求进一步发挥中药在新冠病毒感染治疗中的作用，保障人民群众生命安全和身体健康。

中药汤剂在基层新冠感染治疗中有什么优势？在抗疫斗争中，中医药能发挥怎样的作用？本报记者就此专访了北京中医医院院长刘清泉。



图为刘清泉。 张武昌绘

### 中医药是治疗新冠的重要手段

记者：前不久，国务院联防联控机制发文要求在城乡基层充分应用中药汤剂治疗新冠感染。中药汤剂在基层地区新冠感染治疗中有什么优势？中医药在抗疫中能发挥怎样的作用？

刘清泉：中药汤剂，比如大家熟悉的中药“大锅汤”，是我国传统中医药在防疫工作上的特色，曾经为我国古代疫情的防控作出过重要贡献。在古代，例如一个村出现疫病了，村民就在村口支起几口大锅，由郎中根据病人的特点给大家熬中药“大锅汤”，谁家有人病了，就端几碗汤药回家吃。这样的经验在今天也有借鉴意义，中药汤剂就相当于古代的中药“大锅汤”。它具有药材品种多、工艺简捷、适用性强的特点，在基层推广使用中药汤剂，对疫情病症能够进行早期干预、早期治疗，有利于阻断传播，是非常好的。

抗疫，咱们中医有力量！千百年来中医药对防治传染病积累了非常丰富的经验，现在我们有更便利的条件——除了中药汤剂，我们还有大量的中成药，它是现代版的科技煎汤药，也有利于阻断疫情传播。从疫情开始到现在，中医药全程深度参与疾病救治和疫情防控，一直在发挥着重要作用。

三年来的临床实践证明，中医药是治疗新冠的重要手段。中医药及中西医结合救治的效果也是显著的，特别是能够显著改善患者发热、咽喉疼痛、咳嗽、乏力等症状。中西药两者之间可以扬长补短、优势互补。

### 中药协定处方为何有南北差异

记者：当前奥密克戎变异株已经成为全球流行的优势毒株，中医怎么看这个变异株？针对奥密克戎变异株，国家中医药管理局组织制定的中药协定处方为什么会有南北差异？

刘清泉：新冠病毒属于中医疫病范畴，是一种“疫戾”之气，主要侵犯人的呼吸道和消化道。近三年来新冠病毒不断变异，但奥密克戎变异株的核心病机与之前相比没有发生变化。新冠原始毒株的毒害比较大，发病重。到了奥密克戎变异株，它的毒害性明显在下降，但是疫病的特征在增加，形成了以风热毒夹湿毒的临床特点。

当然，在不同的地区、不同的季节，奥密克戎会有一些不同的变化，所以国家中医药管理局组织制定的中药协定处方有南北差异。像北方地区，尤其是北京地区，天气比较寒冷，它往往会夹杂一些“寒邪”在里面；南方地区像广东，可能有“湿邪”在里面；在东北地区，可能夹有燥热，东北看着天寒地冻，但它实际上很燥、很热。所以，我们要针对它的风、热、湿、毒等特征，做好疏风、解热、化湿、解毒。在北方地区，我们更侧重于在这基础上的疏风解表散寒，在南方地区，我们在疏风清热的时候要注重化湿。

记者：近期，奥密克戎新变异分支BQ.1和XBB引发广泛关注，它们已经在一些欧美国家成为优势传播毒株。中医药层面如何看待BQ.1和XBB变异株？如何做好应对？面对不断变异的新冠病毒，中医药是不应变万变还是以应变应变？

刘清泉：中医讲究“审证求因、审因论治、三因制宜”，但现在我们还没有看到实际的临床病例。国外的相关报道显示，BQ.1和XBB的传播力和免疫逃逸能力增加，但它的致病力和奥密克戎其他系列变异株没有明显区别，仍然是以上呼吸道感染为主，暂时还没有发现BQ.1和XBB在国内外引起重症率和死亡率增加的情况，所以大家不必恐慌。

从中医来看，BQ.1和XBB变异株和目前国内流行的变异株本质上没有大的差别，它们的核心病机是一致的，我们之前总结的“三药三方”把新冠病毒的整个临床特征概括得比较全面，治疗方案仍然可用。随着病毒变异，治疗方案可能有细微调整，但不会有特别大的变化。我们会继续密切观察，积累更多经验。

对于公众来说，预防BQ.1、XBB和预防其他奥密克戎变异株一样，大家要保持健康的生活方式，做好防护。

记者：近期网上有人说XBB毒株会引起腹泻，建议大家准备一些止泻药。关于新冠病毒感染相关腹泻、腹胀等胃肠道症状，中医药能提供哪些解决方案？有必要囤止泻药吗？

刘清泉：目前我们还没有接触到感染XBB毒株的患者，现在判断它是否会引发腹泻还为时尚早，需要继续观察。第十版诊疗方案里有应对的办法，发生腹泻时可以服用藿香正气胶囊（软胶囊、丸、水、口服液）。大家不必担心，也没有必要囤药。

### 患者应第一时间用上中药

记者：如果感染了新冠，什么情况下需要服用中药？中医药治疗介入的最佳时期是什么？应该如何选择中药？

刘清泉：当然是越早越好。中医一直强调“未病先防、既病防变”。发生感染以后，如果我们在第一时间采用中医药治疗，出现不舒服的时候就开始用药，不仅可以改善发热、咽喉疼痛等症状，向重症和危重症转化的情况也会大大减少，这样我们的医疗救助工作会更加井然有序。

现在奥密克戎的核心病机和感冒、流感基本一致，根据中医“异病同治”的原则，所有治疗感冒、流感，尤其是风热证、外寒内热（寒包火）类型的药物都适用。例如宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等，选择一种就行，疗程基本在5—7天左右。此外，具有疏风解表、清热解毒功效的治疗风热感冒的中成药也可以选择使用，咽喉疼痛明显可以加用六神丸、清咽滴丸等缓解局部症状，小儿出现感染轻型可以选用具有儿科治疗剂量的中成药，必要时咨询专科医师。一般来说，每个家庭存3—5天的药量就行，而且最好只吃一种清热感冒类药物。

### 当好自身健康的第一责任人

记者：从中医的角度看，怎么预防新冠感染？能不能吃药预防？

刘清泉：健康人群不建议盲目吃药，也不建议在未经专业医生指导的情况下服用饮片汤剂。

中医药对于传染病防治，更关注人的抵抗力和人体机能平衡的调整。中医讲“正气存内，邪不可干”，就是说我们要养好正气，提升抵抗力，这是防治传染病尤其是呼吸道传染病的一个重要方面。要想“养正气”，最重要的是保证合理膳食、加强运动锻炼、坚持规律作息。老年人、儿童尤其要保证营养和休息，同时要做好防护。

记者：如果身边有人感染了新冠，其他人该怎么办？春节在即，春运已经开始，随着人员流动的增加，疫情防控的压力也会增大，对于普通人如何做好防护，您有什么建议？

刘清泉：如果身边有人感染了新冠，和患者接触过的其他人感染的可能性比较大。这个时候这些人可能已经携带有病毒了，但病毒载量不够，暂时还没发病，其实这也是疾病状态，不是说没有症状

就不是疾病状态了。这个时候可以根据自己的身体情况服用一些中成药，阻断疾病的发生或减轻症状。例如有乏力伴胃脘不适的，可以及时服用藿香正气胶囊；乏力伴咽干的，可以服用金花清感颗粒；平常大便干结的，可以服用疏风解毒胶囊等调节人体状态。要注意，这些药物根据自身状况选用其一就行，不能叠加使用，预防时要减半使用，也不建议长时间使用，一般3—5天就可以了。

春节就要到了，大家要当好自身健康的第一责任人，当家里有人出现感染，就先别串亲戚了，把自己隔离起来，赶快吃上药，好了以后再去看亲戚。当有基础疾病的老年人出现感染，要抓紧时间去医院进行干预治疗，别拖着耗着，以免熬成重症。

### 联合使用中西医药物避免剂量超标

记者：治疗新冠病毒感染，常用的西药和中成药能不能一起吃？

刘清泉：从我们的研究和临床观察来看，治疗新冠、感冒的中成药和西药例如解热镇痛的药物可以联合使用。但是安全起见，吃中药和西药时应该间隔半个小时，这样会更安全一些。

中药和西药，尤其治疗感冒的中药和西药解热镇痛药之间可以起到互补作用，能够比较快、比较持久地解决新冠病毒感染者的发热、骨节酸痛、乏力、咽喉疼痛和咳嗽等症状。

近几十年来，我国有中药加上西药制成的中成药，是很好的治疗感冒药物。我们查了一下文献，没有发现中药治疗感冒的药物和解热镇痛药之间不良反应的文献报道。但是同一类型的药物，中药也好，西药也好，不要重叠使用，否则可能出现药物剂量的重叠，存在一定的风险。如果我们选择的“中成药”成分里有加西药解热镇痛的药物，在和西药联合使用时就要特别小心了，一定要看好说明书，确保剂量不超标，保证用药安全。

### 恢复正气注意循序渐进

记者：一些感染新冠病毒的人反映核酸转阴后，还有浑身酸痛、乏力、疲劳、咳嗽、睡眠差等症状，为什么会出现这些症状？从中医视角看，应该如何进行调理？

刘清泉：我们都有这样的生活经验，一般重感冒后或高烧后一两周，往往还有乏力、疲劳这样的现象，新冠也不例外。我们说“病来如山倒，病去如抽丝”，正气的恢复需要一个过程，绝大部分人感染新冠病毒7—10天后就进入了康复期。进入康复期，首先精神上要保持高昂的斗志，有了精气神，身体状态就能快速恢复。

根据奥密克戎变异株的临床特征，近日颁布的第十版诊疗方案提供了3种状态的治疗方案：针对感染后的乏力伴有脾胃虚弱，例如食欲不好、腹泻、大便不畅等，推荐用经典的六君子汤来治疗；针对乏力伴有易出汗、心慌、胸闷等症状，中医认为这是心气不足、肺气虚弱、气阴两伤的状态，我们推荐沙参麦冬汤、竹叶石膏汤进行治疗，能很好缓解症状；针对最为常见的咳嗽、嗓子不舒服等情况，我们推荐用射干麻黄汤进行治疗。此外，第十版诊疗方案还提出了针灸、推拿的治疗方法，有很好的指导意义。

康复期多休息也有利于恢复元气。要保证睡眠充足，不要熬夜。此外，不要做剧烈运动，剧烈运动会损伤人的阳气。注意适当运动，运动量以身上微微发热为止。运动要循序渐进，感冒等呼吸道疾病患者，一般三四周后可以逐渐增加运动量。

### 链接

### 治疗新冠病毒感染中药协定方范例

根据南北方的气候特点，结合广大城乡基层实际，针对新冠病毒感染者，国家中医药管理局组织制定的中药协定处方如下：

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>一、通用基础方</b><br>新冠病毒感染者早期可用协定处方（大青龙汤合五苓散）：<br>生麻黄9克，桂枝9克，生石膏25克，杏仁10克，甘草9克，大枣10克，生姜10克，茯苓15克，猪苓9克，泽泻9克，白术9克。 | <b>二、北方地区</b><br>新冠病毒感染者有发热等症状，协定处方（加味葛根汤）：<br>葛根15g，麻黄10g，生石膏20g，桂枝10g，芍药10g，生姜10g，大枣10g，桔梗15g，甘草10g。 | <b>三、南方地区</b><br>新冠病毒感染者有发热等症状，协定处方（加减银翘散）：<br>金银花15g，连翘15g，杏仁10g，牛蒡子10g，桔梗10g，甘草6g，葛根30g，北沙参10g，桑叶10g，藿香10g。<br>若高热体温大于38.5℃，可酌加生石膏30g（先煎）。 | <b>四、其他注意事项</b><br>1. 若出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，酌加砂仁6g、木香10g。<br>2. 服用方法：水煎服，每日1剂，每剂水煎400ml，分2—4次温服。老人、儿童以及体弱者酌减。 |
|--|--|--|---|

资料来源：国家卫健委官网