

► 中医的防治措施

一级预防：调摄正气，养生防病

①锻炼身体以增强体质

②顺应四时气候变化：应根据季节的变化和气温的升降，合理安排作息时间、及时调整衣被和室内温度。

③避免过度消耗正气：《素问·金匮真言论》中提出：“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。”除了要避免房劳过度，还要注意日常生活的劳逸结合。

④注意环境、个人、饮食卫生：居处要空气新鲜、阳光充足、温度适宜，养成良好的个人卫生习惯。

二级预防：虚邪贼风，避之有时

严格隔离制度：《晋书》指出：“朝臣家有疾，染易三人以上者，身虽无疾，百日不得入宫”说明中医当时不仅认识到隔离的重要性，而且还认识到隔离不仅对病人，而且对病人接触者同样重要。

三级预防：预施药物，防止染病

①熏蒸预防法：此法一般适用于以呼吸道为传播途径的温病预防，如采用苍术、艾叶烟熏剂在室内燃烧烟熏。

②滴喷预防法：即用药物滴入鼻孔，或喷入咽部。

③服药预防法：即用一味或多味中药煎服，或制成丸、散剂内服。如预防流感、病毒性肺炎等可选用银花、连翘、野菊花、贯众等。

④消灭传染源：应用药物来驱虫、杀

虫，以防止害虫传染，与病人接触过的病人应严格消毒。

与现代医学的免疫方法比较，中医的防疫方法具有广谱免疫效应，普适性强，有前瞻性，处于主动地位，可以避免临时抱佛脚，措手不及。传染病病机演变过程，是邪正相互斗争的过程，正胜则邪却，正虚则邪陷，中医不仅重视“邪气”在发病中的作用，更重要的是从正、邪关系的演变转化来认识、治疗传染病，注重权衡感邪轻重，正气盛衰的情况，辨证用药。因而对于传染病的防治，总的来说是辨证施治。



洗净手



吃熟食



勤通风



晒衣被



喝开水



江汉区唐家墩街社区卫生服务中心
中心地址：江汉区台北路301号附6号(天门墩路40号)
咨询电话：027-85480557
咨询时间：周一至周五8:00-11:30, 14:00-17:00
(国家法定节假日除外)

传染病的

中医预防



中医将传染性、流行性疾病称为“外感热病”、“温病”、“瘟疫”、“疫疔”，疫病具有发病急骤、病情危笃、传染性强、易于流行的特点，疫病的流行推动了中医的发展。我国人民在几千年制伏瘟疫的过程中，积累了丰富的防治经验。据史料记载，从公元前674年我国最早记载霍乱病流行至鸦片战争，我国共发生大的传染病流行500多次，中医在与传染病的斗争中发展、提高，形成了自己的体系，积累了宝贵的经验，《黄帝内经》中就有五疫记载，清代温病学派崛起，创立卫气营血和三焦辨证理论，为防治传染病提供了丰富的理论与经验。

► 传染病的发病因素

1. 人体自身正气

“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”（素问·遗篇·刺法论），说明人们要身心健康，就要重视养生保健、强健体魄、体格壮实、正气充沛，外界的虚邪贼风就不能侵犯，反之就容易侵犯而得病。又如吴又可可在《温疫论》所说：“本气充满，邪不易入，本气适逢亏欠，呼吸之间，外邪因而乘之。”张景岳《景岳全书·杂证谟》也指出“瘟疫乃天地之邪气，若人身正气内固，则邪不可干，自不相染。”



2. 自然因素

主要包括季节气候及地理环境等对疫病流行的作用。疫病发生与自然界气候的变化、季节的交替有着密切的关系，如非其时而有其气，骤冷暴热，疾风骤雨，人体不能适应寒暖的遽然变化，易感邪发病。严重的洪涝、干旱、地震等自然灾害之后，人畜大量死亡，如果尸体得不到及时处理，细菌和病毒便会大量繁殖，从而导致疫症流行。此外，空气中存在的放射性物质、污染尘粉，刺激性气体，或其它有毒物质，对人体防御功能可产生明显影响，降低防邪抗病能力，增加疫病邪侵袭人体的机会。

3. 社会因素

人们所处的社会环境状况，具体包括社会经济条件，卫生防疫制度，卫生习惯及卫生设施，全民健身保健措施，生活工作环境等，都会影响到人们的健康水平和防御疫病的能力，对疫病的发生发展也有重要的影响，另外社会大量增加的人口流动也是疫病发生的一个重要诱发因素。

► 中医预防原则

1. 未病先防

《素问·刺法论》中所说：“不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气，天牝从来，复得其住。”

2. 培护正气，养生防病：

（1）畅情志：正如《素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；

（2）调饮食：饮食有节，五味调和，起居有常，劳逸适当，则能保持精力充沛，正气旺盛，身体健康，预防疾病；

（3）适劳逸：避免过度劳累、房劳过度，还要加强健身活动，合理分配；

（4）药物延年防病与人工免疫培养正气。

3. 预防接种，服药预防：

晋代葛洪《肘后方》记述了以狂犬脑敷治狂犬咬伤的方法，是古代“以毒攻毒”免疫学思想的体现。清·刘奎的《松峰说疫》中收集了多种的避瘟方如避瘟丹、神圣避瘟丹等，都是服药预防疫病的体现。

4. 既病防变

是指感受疫病邪后，已发生疾病后，应及时采取恰当积极治疗，并根据疾病的发展规律，防止其横向的蔓延和纵深的发展。如张仲景在《金匮要略》所说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”；“适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞”。

5. 已病防传

指疫情出现后，采取的防止扩散、尽快平息的措施，要做到早发现、早诊断、早报告、早隔离。

