江苏省中医药管理局

苏中医医政函〔2020〕9号

关于转发《江苏省新型冠状病毒肺炎防治中医营养膳食专家建议》的通知

各设区市及昆山、泰兴、沭阳县（市）卫生健康委（中医药管理局），省直有关单位：

为进一步做好新型冠状病毒肺炎防治工作，改善患者预后、保护易感人群，充分发挥中医药在疾病预防、治疗和康复中的独特作用，我省部分专家编写了《江苏省新型冠状病毒肺炎防治中医营养膳食专家建议》，现转发给你们，供在工作中结合实际参考使用。

江苏省中医药管理局

2020年2月25日

江苏省新型冠状病毒肺炎防治
中医营养膳食专家建议

新型冠状病毒肺炎严重威胁人民群众生命安全与身体健康。积极预防是坚决遏制疫情蔓延、尽快取得抗疫斗争胜利的关键。如何保护好易感人群是坚决遏制疫情蔓延、尽快取得抗疫斗争胜利的关键之一。越来越多的人开始关注在国家和省新型冠状病毒肺炎防治方案的框架下，如何通过选择合理膳食、调体防病等方法更好地增强个人防护能力。按照中医药治未病、中医膳食养生理念指导，结合体质辨识理论，针对新型冠状病毒肺炎的特点及防控要求，对新型冠状病毒肺炎疫情期间未被感染者，或在恢复期的人员，针对性地制定科学合理的膳食，扶助正气、提高自身抗病能力，有助于增强预防和治疗效果，专家提出以下建议。

一、中医营养膳食目的与理念

中医药注重整体观思维、个性化辨体论治，强调未病先防、既病防变、病后防复的“治未病”思想。中医学预防疾病有两大原则：一是提高自身抗病能力，即“正气存内，邪不可干”；二是降低外邪侵袭风险，即“避其毒气”。疫情当前，充分调动主观能动性，辨体施养、合理膳食，努力使人人调和至平和体质，是有效预防之策。在长期与疫病作斗争的医疗实践中，中医药建立了独具特色、行之有效的食疗养生、防病治病体系。《黄帝内经》就有“五谷为养，五菜为

充，五果为助，五畜为益，气味合而服之，以补精益气”等与食疗养生相关的重要经典论述，清代中医学家王孟英在著有温病名著《温热经纬》的同时，还著有《随息居饮食谱》，强调合理的饮食与疫病治疗同样重要。

中医学认为“脾为后天之本”“气血生化之源”，饮食及饮食习惯可以明显影响个人的后天体质及免疫力。现代研究表明，基于中医体质学说的辨体施膳个体化营养膳食方法，对调节机体免疫功能大有益处，有助于发挥对疾病的预防作用，更有助于新型冠状病毒肺炎患者的康复及预后的改善。

药膳是在中医药理论的指导下，利用食材本身或在食材中加入特定的中药材，使之具有调整人体脏腑、阴阳、气血的功能以及具备色、香、味、形等特点的膳食。药膳既可以饱腹充饥，更可以扶正固本，全面调整机体功能。面对疫病，中医学历来倡导药疗与食疗同步进行，且药膳食疗方法群众基础好、普及率高、易学易做、安全有效。

疫情当前，充分把握疫毒“毒盛正虚”核心病机，在实施辨证施治的同时，开展辨体施膳，不仅体现了中医学独具特色的“天人合一”“药食同源”原创思维，更体现了中医学“医养合一”“防大于治”的独特魅力。

二、不同中医体质的分类及膳食原则

（一）体质调理的作用

国医大师王琦院士根据新型冠状病毒肺炎发病特点与临床表现，分析其为感受疫毒之气，基本病机演变是“疫毒外侵，肺经受邪，正气亏虚”。

疫毒流行期间，有人发病、有人不发病，有人病轻、有人病重，主要取决于人的体质与正气强弱，正虚是感染疫毒的重要内在因素，医务人员及易感人群的预防重在清热解毒、升清降浊、芳香辟秽的同时，更需要科学营养膳食，促进肺脾肾之气旺盛，正气存内，防卫严密，则不易为疫毒之气所侵。

新型冠状病毒肺炎预防在重视疫毒的病性、病位及传变转化规律的同时，还要特别重视中医体质因素，是否易感、发病程度固然与接触到的毒株毒力强弱有关，更与不同人的体质强弱密不可分。

由于居住地域、生活习惯、饮食结构、工作环境等不同，所以每个人的体质不同。中医体质学说提示在防治新型冠状病毒肺炎的同时，在汲取相同的方案基础上，更要根据个人的体质情况进行精准化、个体化的方法调整，进而达到“阴平阳秘，精神乃治”的良好健康状态。

（二）九种体质介绍

1. 平和质

阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。性格随和开朗，平素患病较少。

2. 阳虚质

阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

3. 气虚质

元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

4. 阴虚质

阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

5. 痰湿质

痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口粘苔腻等表现为主要特征。

6. 湿热质

湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

7. 气郁质

气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

8. 血瘀质

血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

9. 特禀质

以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

（三）九种体质的膳食选择

1. 平和质

平和质人群饮食调养原则是膳食平衡，要求食物多样化、不偏食，不过饥过饱、不偏寒偏热。多吃五谷杂粮、蔬菜水果，少食过于油腻与辛辣之物。平和质饮食没有特别禁忌，新型冠状病毒肺炎流行期间，建议在正常饮食的基础上适当多食牛肉、姜、大葱、蒜等温性食物，烹调食物时也可

加入适量白芷、草果以温中散寒、燥湿化浊。

推荐药膳：杞枣山药排骨汤、竹荪山药老鸡汤。

2. 阳虚质

饮食调养宜选择甘温补脾阳、肾阳为主的食物，如羊肉、鹿肉、牛蒡根、茴香、洋葱、韭菜、生姜、核桃、腰果、松子、红茶等。少食梨子、西瓜、荸荠等生冷寒凉之水果，少饮绿茶。

推荐药膳：当归生姜羊肉汤、良姜炖鸡块。

3. 气虚质

饮食调养宜选择性平偏温、健脾益气的食物，如粳米、小米、山药、莲子、芡实、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、青鱼、鲢鱼。少吃耗气食物，如生萝卜、空心菜等。

推荐药膳：黄芪童子鸡、双参固元粥。

4. 阴虚质

饮食调养宜选择滋阴潜阳食物，如百合、银耳、荸荠，多食瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品。少食羊肉、狗肉、鹿肉、韭菜、葱、姜、蒜、辣椒、草果、瓜子等辛辣燥烈调料及食物；少食龙眼、榴莲等温性水果。

推荐药膳：甲鱼小米粥、玉竹煲南烛雄鸭。

5. 痰湿质

饮食调养宜选择健脾利湿、化痰祛湿的清淡食物，如白萝卜、荷叶、炒薏苡仁、扁豆、花生、海蜇、鲫鱼、鲤鱼、山药、莱菔子、山楂、陈皮等。烹饪饮食时不宜过甜过腻，应以清淡为主。

推荐药膳：山楂荷叶鱼、陈皮鸭。

6. 湿热质

饮食调养宜选择清利化湿的食物，多食生薏苡仁、赤小豆、绿豆、苦瓜、黄瓜、芹菜、莲藕、鲫鱼、鲤鱼、海带、冬瓜、丝瓜、白菜、芹菜、卷心菜、荸荠、梨、莲子等甘寒的食物。

推荐药膳：三仁去湿粥、金莲鲤鱼。

7. 气郁质

饮食调养宜选择具有理气解郁、调理脾胃功能的食物黄花菜、玫瑰花。平时多食佛手、橙子、柑皮、荞麦、刀豆等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。

推荐药膳：玫瑰花炒鸡肝、佛手金针解郁汤。

8. 血瘀质

饮食调养宜选择具有活血化瘀功效的食物，如山楂、桃胶、桃子、银杏、黑豆、木耳、洋葱、红糖、醋、黄酒、葡萄酒等。少食肥甘滋腻之物。

推荐药膳：啤酒红花鸭、当归凤爪。

9. 特禀质

少食荞麦、蚕豆，少食辛辣、腥膻物等。

推荐药膳：人参固表粥、乌梅灵芝鸡。

特别提醒：九种体质分类标准可参考国家中医药管理局发布的王琦院士中医体质分类调查量表进行填写，对于实际生活中合并有兼夹体质，例如气虚兼夹湿热体质的饮食调养请咨询相关专业人士。

新型冠状病毒肺炎恢复期人群的食疗方案请参考九种体质分类与膳食建议，以利于提高患者机体抵抗力、促进康复、改善预后。

三、春季中医膳食建议

疫情当前，正值春生之际，万物生发，阳气始旺，疫毒寒湿之邪有化热伤阴趋势，护肝养脾、扶助正气、实卫固表是健康人群春季膳食的主要原则。春主青色、肝属木、主疏泄，脾属土、主运化，春季人的情绪波动较大，肝木克土，情绪波动可导致胃肠功能紊乱，影响正常人的食欲从而降低免疫力，增加易感疫毒的风险。春季建议多进食青色的新鲜蔬菜，多食金针菜、佛手、橙子、刀豆等具有疏肝行气作用的食物。

对于以气机郁滞、忧虑脆弱等表现为主要特征的气郁体质人群，特别推荐多食用金针菜。金针菜又名萱草，中国自古就有“萱草忘忧”之说。

对于倦怠乏力，气短懒言，自汗怕冷，畏风，平素易于感冒，舌淡苔白，脉细弱的气虚体质。因春季风邪当令，寒热交替之际，昼夜温差较大，易于外感疫毒之邪，推荐实卫固表食疗方“芪参茶”：黄芪 15g、党参 10g，沸水冲泡，温浸 15 分钟即可，也可加水煎煮；每日 1 剂，代茶饮。

四、营养膳食建议及注意事项

根据现代营养学理论和平衡膳食原则，疫情期间普通人群营养膳食建议及注意事项如下。

（一）营养建议

1. 保证每天足够的能量摄入。建议男性能量摄入2400~2700千卡/天、女性 2100~2300千卡/天。

2. 保证每天摄入优质蛋白质，如蛋类、奶类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类等。

3. 饮食宜清淡，忌油腻，可用天然香料等进行调味以增加食欲。

4. 多吃富含B族维生素、维生素C、矿物质和膳食纤维等的食物，合理搭配米面、蔬菜、水果等，多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及橙橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果，菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

（二）注意事项

1. 应首选从膳食中摄取维生素C，在膳食中不能足量补充时，再考虑选用补充性的维生素C，切不可长期大量的补充维生素C，以免增加引发肾结石的风险。已经发生过草酸钙结石的患者，要尤为注意。

2. 工作忙碌、普通膳食摄入不足时，可补充乳清蛋白、膳食纤维等营养素，每日额外口服营养补充能量400~600千卡，保证营养需求。

3. 采用分餐制就餐，同时避免相互混合用餐，降低就餐过程的感染风险。

五、江苏地区部分特色药食同源类经济作物功效简介

牛蒡、山药均为江苏地区特色药食同源，具有良好的健脾益肾、扶正固本、提高人体免疫作用，以取材方便，价格低廉、家庭容易制作为特点，是居家防疫的好选择。

（一）牛蒡营养成分与主要功效

牛蒡有“东洋参”的美称，凭借独特的香气、纯正的口味、丰富的营养价值和保健功能风靡日韩，成为寻常百姓家庭强身健体，防病治病的保健蔬菜。

牛蒡根、叶、子均可入药，据《本草纲目》记载，牛蒡其子性凉、味苦辛，其根性寒味甘，均可入药，也可食用，可“通十二经脉，洗五脏恶气”,《名医别录》称其“久服轻身耐老”。《现代中药学大辞典》概括牛蒡的药理作用为提高免疫、促进生长作用、有抗菌和抗真菌作用。

作为药食同源保健型特色蔬菜，牛蒡以食用牛蒡根为主，牛蒡根富含胡萝卜素、纤维素、糖类、蛋白质、钙、磷、铁、生物碱、维生素 B 及人体必需的 17 种氨基酸，胡萝卜素含量比胡萝卜高 150 倍，蛋白质和钙的含量为根茎类作物之首，还含有丰富的膳食纤维。

（二）山药营养成分与主要功效

山药性甘平，具有健脾化湿，补肺益肾的功能，既可鲜食，也可晒干入药，是极佳的食药同源食品。《本草纲目》中记载，“山药，益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”。现代医学研究表明，山药富含氨基酸、淀粉、蛋白质、矿质元素、皂苷、黏液质及多糖，不仅有健脾益胃助消化、滋肾益精、益肺止咳等功效，还能预防心血管病，治疗糖尿病、腹泻和哮喘等，具有很好的食疗和滋补养生作用。

六、适合普通人群使用的药食同源类新型冠状病毒肺炎预防方

中医学自古以来就有药食同源理论，食物和药物一样能够防治疾病。国医大师王琦院士根据国家药食同源目录拟定适合普通人群预防新型冠状病毒肺炎使用的药食同源方：

组成：金银花 10g、芦根 15g、白茅根 15g、藿香 10g、白芷 6g、草果 6g。

功效：清热解毒、芳香化湿、辟秽除浊。

用法：煎水代茶，每天二至三次，连续服用二周，也可制作成家庭药膳（双花固元防疫汤）服用，有较好的预防效果。

注：本专家建议可适用于新型冠状病毒肺炎疫情期间江苏省内有需要的广大群众。但本建议不能代替隔离、戴口罩、手卫生等必要的防护措施，也不能代替临床治疗。如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等疑似症状应及时就医。

编者：卢子杰、刘泽萱、金 鑫、常 诚、沈 佳、施洪飞、丛 欣、陈新、朱 坚

审稿：史锁芳、奚肇庆