

全市“加强科普、个防为主，把千家万户建设成为新冠防疫的战斗堡垒”

工作会议知识问答

(第一期)

一、怎样理解新冠肺炎？

新冠肺炎是新型冠状病毒肺炎的简称，指新型冠状病毒感染导致的肺炎，新型冠状病毒感染以后，导致患者出现发热、干咳、乏力等症状。

——重症，可能导致呼吸衰竭、呼吸窘迫综合征；轻症，可能仅仅表现为流鼻涕、打喷嚏、咽痛等症状，也有可能表现为乏力、味觉嗅觉受损、肌肉酸痛等症状，甚至也可能会表现为腹泻或者表现为结膜炎等症状。

——主要经过呼吸道飞沫和密接接触传播；潜伏期一般为1至14天，多为3至7天。

——起初重症多，随着病毒的演变，目前重症和死亡率很低，加之国家政策好、疫苗接种率提高、核酸检测能力强、中西医结合的救治水平高，现在的新冠肺炎并不可怕。

二、疫情防控政策有哪些重大调整？

——6月27日，国务院联防联控机制印发《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》。

——11月11日，国务院联防联控机制印发《进一步优化防控工作的二十条措施》。

——12月7日，国务院联防联控机制印发《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。

——12月8日，云南省应对疫情工作领导小组指挥部印发《关于落实国家进一步优化新冠肺炎疫情防控措施相关工作的通知》。

——12月12日，临沧市应对疫情工作领导小组指挥部印发《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。

三、什么是防治“新十条”措施？

疫情防治“新十条”措施，是第九版防控方案和二十条措施的具体化，是当期疫情防控的重要指导：**一是科学精准划分风险区域**。按楼栋、单元、楼层、住户划定高风险区，不得随意扩大到小区、社区和街道（乡镇）等区域。不得采取各种形式的临时封控。**二是进一步优化核酸检测**。不按行政区域开展全员核酸检测，进一步缩小核酸检测范围、减少频次。根据防疫工作需要，可开展抗原检测。对高风险岗位从业人员和高风险区人员按照有关规定进行核酸检测，其他人员愿检尽检。除养老院、福利院、医疗机构、托幼机构、

中小学等特殊场所外，不要求提供核酸检测阴性证明，不查验健康码。重要机关、大型企业及一些特定场所可由属地自行确定防控措施。不再对跨地区流动人员查验核酸检测阴性证明和健康码，不再开展落地检。

三是优化调整隔离方式。感染者要科学分类收治，具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离，也可自愿选择集中隔离收治。居家隔离期间加强健康监测，隔离第6、7天连续2次核酸检测阴性 Ct 值 ≥ 35 解除隔离，病情加重的及时转定点医院治疗。具备居家隔离条件的密切接触者采取5天居家隔离，也可自愿选择集中隔离，第5天核酸检测阴性后解除隔离。

四是落实高风险区“快封快解”。连续5天没有新增感染者的高风险区，要及时解封。

五是保障群众基本购药需求。各地药店要正常运营，不得随意关停。不得限制群众线上线下购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物。

六是加快推进老年人新冠病毒疫苗接种。各地要坚持应接尽接原则，聚焦提高60—79岁人群接种率、加快提升80岁及以上人群接种率，作出专项安排。通过设立老年人绿色通道、临时接种点、流动接种车等措施，优化接种服务。要逐级开展接种禁忌判定的培训，指导医务人员科学判定接种禁忌。细化科普宣传，发动全社会力量参与动员老年人接种，各地可采取激励措施，调动老年人接种疫苗的积极性。

七是加强重点人群健康情况摸底及分类管理。发挥基层医疗卫生机构“网底”和家庭医

生健康“守门人”的作用，摸清辖区内患有心脑血管疾病、慢阻肺、糖尿病、慢性肾病、肿瘤、免疫功能缺陷等疾病的老年人及其新冠病毒疫苗接种情况，推进实施分级分类管理。**八是保障社会正常运转和基本医疗服务。**非高风险区不得限制人员流动，不得停工、停产、停业。将医务人员、公安、交通物流、商超、保供、水电气暖等保障基本医疗服务和社会正常运转人员纳入“白名单”管理，相关人员做好个人防护、疫苗接种和健康监测，保障正常医疗服务和基本生活物资、水电气暖等供给，尽力维护正常生产工作秩序，及时解决群众提出的急难愁盼问题，切实满足疫情处置期间群众基本生活需求。**九是强化涉疫安全保障。**严禁以各种方式封堵消防通道、单元门、小区门，确保群众看病就医、紧急避险等外出渠道通畅。推动建立社区与专门医疗机构的对接机制，为独居老人、未成年人、孕产妇、残疾人、慢性病患者等提供就医便利。强化对封控人员、患者和一线工作人员等的关心关爱和心理疏导。**十是进一步优化学校疫情防控工作。**各地各校要坚决落实科学精准防控要求，没有疫情的学校要开展正常的线下教学活动，校园内超市、食堂、体育场馆、图书馆等要正常开放。有疫情的学校要精准划定风险区域，风险区域外仍要保证正常的教学、生活等秩序。

四、新的疫情形势下我们怎么做？

一是认真做好第九版防控方案、二十条优化措施、新十条措施平稳有序衔接，重点落实《新冠重点人群健康服务工

作方案》。二是增强政治敏锐性，不折不扣落实“新十条措施”，研究制定具有临沧特点、可操作性强的防控措施。三是坚持加强科普、个防为主、强化自理、加强医务、分类处置、精准隔治的社会防治策略。

五、如何理解加强科普、个防为主、强化自理、加强医务、分类处置、精准隔治的社会防治策略？

——**加强科普**：采取措施、利用媒体，图文并茂解读新十条，让群众树立科学防疫观念，消除恐慌心理，把科普作为战胜疫情的基础。

——**个防为主**：“个”指个人、个体、家庭、单位；佩戴口罩、人人有责；勤洗手、爱卫生；自身健康第一责任人；最好的大夫是自己。

——**强化自理**：坚持“早起茶餐动手事”；不熬夜、不追剧、不贪食；不恋床、不久坐、不赌博；不久视、不久聊、不气急；不心毒、不游戏、不夜战歌舞酒牌；管住自己，管住自家。

——**加强医务**：准备好救治医院、培训好医务人员；储备好医疗药品，让群众少怨气少排队；特别是业务能力强的医护人员，要在关键防线。

——**分类处置**：轻型和无症状感染者居家健康监测；普通型和重症到医院就诊；特别关注“老弱病残”；让无症状人员放心在家救治；让普通和重症安心在隔离点救治。

——**精准隔治**：核酸检测要精准；解除隔离要精准。

六、如何理解“管住自己、管住自家，天下无病毒”？

——以个人为骨干：把千家万户建设成为新冠防疫的战斗堡垒。

——这里的“骨干”：指的是强防疫的骨干，抓落实的骨干，会宣传的骨干，懂普及的骨干，有责任、正能量的骨干。

——“骨干”的力量：让每个人、每个家庭遵循：自检自查、主动医检；自己调理、配合隔离；积极治疗、及时康复的个人防治理念。

——**自检自查**：抓好抗原自检，感受每天每个时段的身体状态和精神状态，通过自我感知达到自我检测。

——**主动医治**：未病的，根据中医干预指引，未病先防已病的，根据专家医生叮嘱，做好治疗。

——**首要的一条**：得了阳性不要恐慌，听专家组的意见没有错；《新冠肺炎居家治疗中医干预指引》中，食疗方分为普通人群和体虚易感人群，成年人预防方分为偏热体质、偏寒体质、偏湿体质，所以，不同的症状、不同年龄段人群、不同的体质，用不同的药。

——**自己调理**：合理服药、种类不过量；懂药配药、按症状用药；居家也可以适当锻炼。

——**配合隔离**：有条件的自愿居家隔离。

——**积极治疗**：积极乐观、主动应对，无病预防、已病防变，治好“基础病”，防好“次生病”。

——**及时康复**：争取尽快转阴，不能歧视阳转阴人员。

——**面对新的疫情形势**：我们有政策、有信心，有基础、有措施，让千家万户成为疫情防控的管控区，把千家万户的管控区化为，疫情防控的重点区、预防区、科普区、治疗区、康复区、巩固区。

七、如何理解疫情防控的重点区、预防区、科普区、治疗区、康复区、巩固区？

——**重点区**：期的疫情防控形势下，家庭是防疫抗疫的最核心、最基础、最重点区域。

——**预防区**：把疫情防在自家，把疫情化解在自家，不把疫情扩大到社会面，减轻社会负担、医疗负担。

——**科普区**：把疫情防控对社会的影响和形势、政策、病理、自理、防控、救治等知识普及给老人孩子、亲戚、朋友。

——**治疗区**：自己就是家庭医生，准备居家“小药箱”，家庭就具备治疗的条件。

——**康复区**：居家治疗转阴后，科学调理身体、合理膳食、加强锻炼。

——**巩固区**：总结居家隔离治疗经验，让每一个家庭成员有科学防疫理念、正确防疫举措、守护巩固住家庭是对社会最大的贡献。

八、如何以模块化的思维和轮次培训的方式，把我们的防疫举措传递到千家万户？

——市委常委、市人大常委会主任、市政协主席、市政府副市长，都要以培训方式把本系统、单位和所分管挂钩领域的个人、家庭隔离治疗宣传好、贯彻好、防疫好。

——10县（区）、市级各部门，都要以方式把防疫理念和措施，传递到每一级党组织广大党员、干部、群众、家庭、个人。

——市县区、各部门、各单位要赶快抽调，配备满足讲解需要的医疗讲解员，行政的讲行政部分、专业的讲专业部分。

——通过这样的模块思维开展轮次培训，把所有的“个体”培养、培训成疫情防控的专家、能手、骨干达到从自己管起、以自己带头，当好疫情防控教员的作用。

——特别强调，密接或阳性无症状的正常上班，保证工作不断档，市级领导要带头作表率。

——要发挥“签约医生”的作用，市县区都要尽快抽调配齐，确保家庭有症状的及时与签约医生联系。

九、疫情防治还需要重视哪几个方面的工作？

——**关于网格化管理：**一是以基层党组织体系网引领网格化社会治理体系网，在社区网格层面、社会治理最末端，排查矛盾、排查问题、排查隐患，网住矛盾、化解矛盾、解决问题。二是社区的网格化管理最重要，家庭、个人、个体要主动配合网格化管理，让网格的作用发挥出最大的作用。三是坚决不允许因为疫情恐慌引起造谣生事、负面舆论、攻击医生、冲击医院等事件。

——**关于工作作风**：一是所有次生矛盾的发生，很大程度是形式主义、官僚主义造成。二是要严格执行疫情防控“十项纪律”，做到令行禁止。

——**坚持“六项工作法”**：一线工作法、精准结对法、以理服人法、真情温暖法、沟通疏导法、实事惠民法。

——**坚持“八字作风”**：严、勤、实、细、深、全、进、竞。

——**我们的最终目标是**：把我们的防疫理念和措施，传递到全市 66.5 万户农村家庭，不允许遗漏一户。管住自己，天下无病毒，管住自家，天下无病毒，让千家万户成为战胜疫情的最坚强战斗堡垒。

十、如何深刻理解《临沧市新冠肺炎患者居家治疗中医药干预指引》？

（一）居家指南

1. 适用对象

（1）未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。

（2）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。

2. 居家环境要求

（1）在条件允许情况下，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。

（2）家庭应当配备体温计（感染者专用）、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。

3. 居家治疗人员自我管理要求

(1) 健康监测和对症治疗。居家治疗人员应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测，如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。居家治疗人员服药时，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。

(2) 转诊治疗。呼吸困难或气促；经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃，超过3天；原有基础疾病明显加重且不能控制；儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况；孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。

(3) 控制外出。居家治疗人员非必要不外出、不接受探访。

(4) 个人防护。居家治疗人员要做好防护，尽量不与其他家庭成员接触。

(5) 抗原自测。居家治疗人员需根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

4. 感控要求：

(1) 每天定时开门窗通风，保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风。

(2) 做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。

(3) 准备食物、饭前便后、摘戴口罩等，应当洗手或手消毒。

(4) 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻，将用过的纸巾丢至垃圾桶。

(5) 不与家庭内其他成员共用生活用品，餐具使用后应当清洗和消毒。

(6) 居家治疗人员日常可能接触的物品表面及其使用的毛巾、衣物、被罩等需及时清洁消毒，感染者个人物品单独放置。

(7) 如家庭共用卫生间，居家治疗人员每次用完卫生间均应消毒。

(8) 用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶。

(9) 被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

5. 结束居家治疗的条件

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测 Ct 值 ≥ 35 (两次检测间隔大于 24 小时)，可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

(二) 食疗茶饮

1. 食疗方——普通人群

薏苡仁 30g、银耳 50g、百合 60g、净山药 50g、排骨 500g、荷叶 20g、莲子 10 粒，以上食材洗净，加水适量入煲内，慢煲三小时，适量带汤食用。

2. 食疗方——体虚易感人群

薏苡仁 30g、胡萝卜 250g、鲜百合 150g、生黄芪 30g、草果 10g、白豆蔻 10g、橙皮 30g、大枣 4 枚、生姜 3 片，以上份适合 4 人食用，可凭个人喜好加入瘦弱适量，慢煲 3 小时后食用。

3. 茶饮方——寒湿体质：

症见面淡粘腻，畏寒肢体，周身酸重，脘痞纳呆，乏力易感，便溏或质粘，关节冷痛或肢肿；舌淡苔白腻，脉沉滑或沉缓。

推荐茶饮：苏叶 1g、藿香 2g、苍术 2g、陈皮 2g、煨草果 1g、生姜 1g。

4. 茶饮方茶饮方——气阴不足体质

症见面红唇赤，口干苦咽燥，怕热喜凉，脘闷腹满，溲赤便干而秽臭，夜烦不眠，舌红苔黄干或腻，脉滑数。

推荐茶饮：苍术 2g、陈皮 2g、薏苡仁 2g、金银花 2g、薄荷 1g、桑叶 1g。

5. 茶饮方——气阴不足

症见乏力困倦，少气懒言，心悸气短，自汗盗汗，口干多饮，胃纳不振，多梦早醒，腰酸酸软，舌淡或红，舌边见齿痕，苔薄白少津，或少苔，脉细弱。推荐茶饮：黄芪 2g、麦冬 2g、防风 2g、荆芥 2g、芦根 2g。

（三）预防方案

1. 预防原则

推行“疫苗+中医预防”策略，应继续推进疫苗注射，严格落实现有防控措施，并通过以下中医药预防措施增强体质，达到“正气存内，邪不可干”的综合预防及疫情控制效果。

2. 药物预防方——成年人

（1）偏热体质成人：容易咽痛，口干，喜凉饮，大便偏干，小便黄且量较少，睡眠不好，自我感觉容易上火，舌质红而干。

推荐处方：太子参 15g、麦冬 9g、南沙参 9g、甜菊花 6g、金银花 9g、连翘 9g、桔梗 9g、甘草 6g。

功效：益气生津，清火利咽。

（2）偏寒体质：易怕冷，乏力，困倦，口不干，食用寒凉生冷食物易胃脘不适或大便溏泄，小便清且量较多，舌质淡。

推荐处方：黄芪 15g、炒白术 15g、防风 9g、紫苏叶 9g、藿香 9g、桔梗 9g、甘草 6g。

功效：补气固表，散寒化湿。

（3）偏湿体质：皮肤油腻，易长痤疮，肥胖，大便稀溏，舌苔腻。

推荐处方：炒苍术 15g、茯苓 15g、陈皮 9g、紫苏叶 10g、白豆蔻 6g、黄芪 12g、薏苡仁 20g、木香 6g、香薷 10g、藿香 10g、佩兰 10g、炙甘草 6g。

（四）居家治疗

1. 成年人感染者及轻型

（1）风寒夹湿型：症见舌淡，苔白等表现

推荐处方（扶正抗奥毒1号方）：蜜麻黄6g、杏仁10g、荆芥15g、防风15g、广藿香15g、紫苏叶15g、陈皮15g、党参15g、炒白术15g、茯苓15g、陈皮12g、羌活15g、枳壳15g、柴胡15g、前胡15g、炙甘草10g。

方义解析：蜜麻黄退热解表；荆芥配防风祛风散邪；羌活解肌祛痛；党参、白术、茯苓、炙甘草四君子，培土生金，顾护后天之本。

（2）风热夹湿型：症见舌红，苔黄等表现

推荐处方（扶正抗奥毒2号）：桑叶15g、菊花15g、北沙参20g、玄参20g、杏仁15g、连翘25g、薄荷15g、青蒿15g、桔梗20g、淡豆豉15g、芦根25g、金银花20g、板蓝根20g、蒲公英15g、柴胡12g、黄芩6g、生甘草12g。

方义解析：此方为桑菊饮合银翘散加减而成，银花、连翘清热解毒；薄荷、桔梗以利咽喉，桑叶、菊花清上焦火旺；玄参、北沙参以滋肺阴、降虚火。

2. 儿童感染及轻型

（1）风寒夹湿型：症见舌淡，苔白等表现

推荐处方（扶正抗奥毒儿童1号）：蜜麻黄3g、杏仁5g、荆芥9g、防风9g、太子参15g、紫苏叶9g、陈皮9g、炒白

术 10g、茯苓 10g、枳壳 6g、柴胡 10g、葛根 12g、羌活 6g、前胡 10g、炒麦芽 15g、炙甘草 6g。

方义解析：小儿先天脾胃为本，本方为麻杏石甘汤合柴葛解肌汤加减而成，葛根、羌活解肌生津；陈皮、茯苓、白术、太子参以养脾胃，兼以化湿；前胡镇咳；荆芥、防风以祛风邪。

（2）风热夹湿型：症见舌红，苔黄等表现

推荐处方（扶正抗奥毒儿童 2 号）：桑叶 10g、甜菊花 9g、北沙参 10g、玄参 10g、杏仁 5g、连翘 10g、薄荷 5g、青蒿 6g、柴胡 9g、黄芩 5g、蒲公英 10g、桔梗 10g、芦根 10g、金银花 10g、焦山楂 10g、神曲 10g、生甘草 5g。

方义解析：次方桑菊饮加减而成，柴胡、青蒿、黄芩清上焦火热，兼以抗病毒；桑叶、菊花清上焦如羽，非轻不举；焦山楂、神曲以利脾胃。

煎服方法：成人每次口服 150ml，每日 3 次。儿童：7 岁以下者，每次口服 30-50ml，每日 3 次；7 岁以上者，每次口服 100ml，每日 3 次。

3. 普通型及有症状

（1）成年人

寒湿郁肺困脾型（发热）临床表现：轻度发热或无发热，恶风寒，周身酸痛，咽痒，咳嗽，咯痰，乏力，呕恶，纳呆，便溏。舌质淡胖齿痕或淡，苔白腻，脉濡或滑。治则：散寒除湿，宣肺健脾

推荐处方（扶正抗奥毒 1 号普通型）：黄芪 20g、炒白术 20g、防风 15g、桂枝 15g、白芍 15g、苍术 20g、羌活 15g、紫苏叶 15g、藿香 15g、紫苏梗 15g、荆芥 12g、蝉蜕 10g、连翘 12g、麻黄 9g、杏仁 15g、金银花 15g、虎杖 10g、生姜 15g、炙甘草 9g。

疫毒风热型（发热）临床表现：发热，恶寒，肌肉酸痛，流涕，干咳，或痰少而粘，咽痛，咽干，咽痒，便秘。舌质红，苔薄白、少津，脉浮紧。治则：疏风清热，宣肺解毒

推荐处方（扶正抗奥毒 2 号普通型）：麻黄 12g、杏仁 15g、生石膏 45g、金银花 20g、连翘 25g、马鞭草 20g、贯众 15g、荆芥 15g、羌活 20g、虎杖 15g、北沙参 25g、青蒿 15g、薄荷 15g、板蓝根 30g、牛蒡子 15g、桔梗 20g、柴胡 15g、葛根 30g、黄芩 15g、前胡 15g、芦根 20g、生姜 15g、甘草 9g。

（2）儿童治疗方（适用指征：中低度发热，舌红、苔腻）

推荐处方（扶正抗奥毒 1 号普通型儿童）：麻黄 5g、杏仁 6g、藿香 10g、黄芩 10g、连翘 10g、大青叶 6-10g、生石膏 15-20g、青蒿 6g、滇柴胡 6-10g、虎杖 6-10g、紫草 6g、白豆蔻冲 5g、生甘草 5g。若便秘者加酒大黄 3-5g（另包后下）。

煎服方法：水煎至 150-200mL，少量多次频服，每日 1 剂，3 剂为一疗程。

银翘白虎汤（适用指征：高热稽留不退，舌红、咽红）

推荐处方（扶正抗奥毒 2 号普通型儿童）：滇柴胡 10g、

生石膏冲 20g、知母 6-10g、炒黄芩 6-10g、银花 10g、连翘 10g、钩藤 15g、蝉蜕 6g、玄参 10g、生地 10g、丹皮 6-10g、白薇 6-10g、青蒿 6-10g、水牛角 10-15g、虎杖 10g、白豆蔻冲 5g、生甘草 5g。

煎服方法：水煎至 150-200mL，少量多次频服，每日 1 剂，3 剂为一疗程。

（五）对症成药

1. 成人中成药治疗方案

（1）症见发热、恶风寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、或鼻塞流涕、或咳嗽者，宜服用具有疏风解表功效的中成药，如疏风解毒胶囊（颗粒）、清肺排毒颗粒。

（2）症见咽痛明显，发热、肌肉酸痛、乏力、或咳嗽者，宜服用具有疏风清热，化湿解表，清热解毒功效的中成药，如莲花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒

（3）症见咳嗽明显者，宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，如急支糖浆、通宣理肺丸（颗粒、口服液）。

（4）症见乏力、伴胃肠不适、如呕吐、腹泻者，宜服用具有化湿解表功效的中成药，如藿香正气胶囊（丸、水、口服液）。

（5）症见鼻塞流涕明显者，宜服用具有解表通窍功效的中成药，如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等。

2. 儿童中成药治疗方案

（1）症见恶寒发热、肌肉酸痛者，可用小儿柴桂退热颗粒。

(2) 症见发热、咽干咽痛、咳嗽者，可用金振口服液。

(3) 症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者，可用健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒等。

(4) 症见咽痛明显者，可用小儿清咽颗粒、开喉剑喷雾剂(儿童型)。

(5) 症见咳嗽明显者，可用清宣止咳颗粒、小儿止咳糖浆、小儿清肺止咳片等。

(6) 症见乏力、纳食不香者，可用醒脾养儿颗粒等。

(7) 考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医生指导下服用，出现病情变化的，需及时就医；特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下服用。

(六) 注意事项

1. 勿多服药、滥服药。

2. 中病即止。

3. 是药三分毒，无毒不成药，除预防药外无症状者不建议服药，并且使用中成药不要超过3种，注意中病即止，不要长期服用。