



Vereinigung der Chinesischen Aerztegesellschaften für Chinesische
Medizin in der Schweiz(VCACMS)
瑞士华人中医药学会

新型冠状病毒疫情时期致瑞士朋友一封信

亲爱的朋友，Liebe Patienten,

近日瑞士已有数例新型冠状病毒肺炎确诊患者，为抗击阻断疫情，我们从中国传统医学的理念出发，真诚地向您提出如下建议：

Da in der Schweiz bereits erste Fälle von Coronavirus aufgetreten sind, möchten wir als TCM Sicht Ihnen beraten, um die Ausbreitung zu vermeiden.

1. 避免恐慌情绪。不良情绪对人体免疫力有消极影响，愉快乐观的良好情绪有助于提升免疫力。Keine Panik! Schlechte Laune sorgt auch für ein geschwächtes Immunsystem.
2. 规律生活。提早上床睡觉，不晚于 23 点，尽量保持高质量的睡眠，这将有利于提高人体免疫系统的活力。Hohe Schlafqualität stärkt Ihre Abwehrkräfte. Behalten Sie deswegen ein regulärer Lebensstil, und gehen Sie nicht später als 23 Uhr ins Bett.
3. 大量饮用 45°左右的温热水或茶，保证每天最少 1.5 到 2 升的饮水量，这将有利于新陈代谢，保持人体生理机能正常。Auch hier betonen wir das Wasserkonsum von 1.5 bis 2 Liter, ca. 45 Grad Tee oder lauwarmes Wasser. Es ist wichtig für Ihr Stoffwechsel und somit physiologische Funktionen.
4. 平衡饮食，每天摄入足量的蛋白质，水果，蔬菜及碳水化合物。少吃辛辣食物，尽量温热饮食，尤其不建议大量食用低温的奶制品和甜食。Vermeiden Sie scharfes Essen und kalte Milchprodukte. Eine balancierte Ernährung von Proteinen, Gemüse und Kohlenhydrate gehört dazu.
5. 尽量不去人群稠密聚集的场所，勤洗手，咳嗽喷嚏时及时掩住口鼻，必要时戴口罩保护自己与他人。Meiden Sie Menschen Mengen, waschen Sie sorglich die Hände, husten und niessen in

den Ellenbeugen. Ein Mundschutz wird für erkrankte Personen empfohlen, um die gesunden zu schützen.

6. 中医认为肺的功能与大肠的功能相关联，保持大便通畅有利于呼吸系统的健康。In der chinesischen Medizin werden Lunge und Dickdarm als Einheit gesehen, achten Sie deswegen auf reguläre Stuhlgängen.
7. 注意保暖。保持颈后部，胸腹部，腿部温暖，避免身体热量流失导致的免疫力下降。Halten Sie sich warm, besonders Nacken und Torso.
8. 平时缺少规律体育锻炼者，此时不建议突然开始户外的大运动量锻炼，可以在室内进行中等强度的锻炼，以身体轻微出汗为度，并在出汗后继续保暖直至恢复正常体温。Von sportlichen Aktivitäten im freien wird abgeraten. Achten Sie auf eine moderate Intensität, um Schweissausbrüche zu vermeiden.

祝愿疫情期间，瑞士，中国以及全世界人民团结一致，共同抗击病魔，让我们共同期待瑞士山清水秀，鲜花盛开的春天。

Wir beraten sie gerne bei Bedenken und wünschen Ihnen ein gesunder Alltag in dieser besonderen Zeit.

瑞士华人中医药学会
VCACMS