预防为主天天测温、防疫于未然

疫情每天增加30000多人，检测试剂盒少、检测慢、非重症不能住院治疗，又没特效药，如何是好？目前很多人居家工作，空余时间较多，应在医生指导下自测、自观察。

从发病原理上来看-COVID-19会引起发烧、严重呼吸道疾病和肺炎症状，发烧是最方便、明显的客观指标。武汉为了预防疾病蔓延，要求全民测温，天天测温，起到一定预防作用。

纽约东方医学中心(远程)，多年研究数字中医(Digitized CTM )提出对称平衡医学，近十二年对美中二地一万多人次患者和健康人测量对称体温，经统计学和数学模型处理，发现病人两侧体温(统计学)显著不同。

健康者：两侧温差在0.20℃(0.36°F)以下，或无统计显著性，血压相近，脉搏完全一样。

亚健康：两侧温差超过0.20℃(0.36°F)，脉搏差1次。开始有统计显著性。

疾病患者：两侧温差超过0.30-0.35℃(0.54 – 0.60°F)，统计显著。脉搏差2次。

重症患者：两侧温差超过0.45℃(0.80°F)，统计显著。脉搏差3次

我们在武汉发现新冠肺炎轻症或刚阳转阴，70%患者左边温度低于右边温度(统计显著p-value=0.0075)。温差0.2 - 1.0 ℃ (0.36-1.80 °F)。能及早发现轻症和部分无症状患者，如没发烧、但有温差。

测温虽方便，对早期感染有警示作用，但初期发烧轻微，没明显感觉，而温度在一天中，同一人晨夜差别最高可达1℃、饮食、运动、大小便，思考问题前后体温都会发生变化。刚苏醒时交感核这副交感神经平衡，对体温干扰最小，准确性最高，因此我们提出了以下 测温方法

按照谷歌或微信电子表格，每天早、晚用任意一个体温计先测左再测右，测两侧体温度等并填写。如果两边温度相差较大，再测一次。当一侧超过0.3 ℃以上或温差超过0.3 ℃(54°F)以上，同时伴有咳嗽和疲劳等症状，要考虑隐性疾病状态阳性指标的可能。如体温下降后出现咳嗽，那肺炎的可能性就比较小。

三餐饭后对称测温，是对可疑病人动态功能观察，可提高阳性发现率。

1. 疾病越重温差越大，病症缓解温差缩小。

2. 根据温差大小(5~10 天连续测量)，可精准确定您的体质。 2.不同体质对不同食物具不同吸收、运化功能；可以因人制宜开出个性化食谱。

3. 可提供量化的疗效和愈后的咨询建议，减少或克服后遗症。

4. 可参考武汉中药方，进行预防或治疗，以防转重。

5. 呼吸出现困难，又没有呼吸机时，还可DCTM-based针灸治疗。