

新型冠状病毒感染恢复期中医药综合干预方案 (试行第二版)

北京市中医管理局

DOI: 10.16025/j.1674-1307.2023.01.010

为在新型冠状病毒感染医疗救治中进一步发挥中医药特色优势,在新型冠状病毒感染“乙类乙管”转段中更好发挥中医药作用,针对当前北京地区大部分新型冠状病毒感染者进入恢复期的实际,结合本次北京市的流行特点,北京市中医管理局新型冠状病毒感染专家组在《新型冠状病毒感染恢复期中医药综合干预方案专家指导意见(试行第一版)》基础上,广泛听取临床专家意见经充分讨论形成本版。

1 适用范围

用于新型冠状病毒感染患者恢复期中医药康复治疗。

本病属于中医学“疫病”范畴,为感染疫病之气而发病,不同地区兼夹邪气有所不同,不同体质及基础病的患者,在恢复期的临床表现也不相同,主要表现为伤阳气和伤津液两种转归及正虚邪恋的特点。因患者特异体质及基础疾病不同,部分患者后期遗留咳嗽、鼻塞声重、嗅觉味觉异常、咽部不适、乏力等症状,可按主症辨证治疗。

恢复期用药应注意:忌过早单用峻补药物,恐炉烟虽熄,灰中有火;忌过用苦寒,恐损伤阳气;对部分低热不退患者,宜扶正祛邪。

2 辨证论治

2.1 肺脾气虚,痰湿内阻

【症状】咳嗽,咯痰清稀,气短,神疲乏力,头昏蒙,腹胀,纳呆,便溏,舌淡,苔白滑,脉弱或弦细。

【病机】肺脾气虚,津液失布。

【治法】健脾益肺,祛湿化痰。

【方药】六君子汤加减(人参、黄芪、炒白术、茯苓、陈皮、清半夏、桔梗、苏梗、炙甘草)。

【随症加减】自汗加麻黄根、浮小麦、煅牡蛎固涩止汗;纳差明显加焦三仙、鸡内金健胃消食;头昏蒙加佩兰、菊花。中成药可以选用香砂六君子丸、参苓白术丸、潞党参口服液、橘红胶囊等。

2.2 肺胃阴伤,津液亏损

【症状】干咳,少痰,口燥咽干,胃脘嘈杂或痞胀不舒,大便偏干,舌红少苔,脉细数。

【病机】肺胃阴虚,肺失清肃。

【治法】养阴润肺,益胃生津。

【方药】沙参麦冬汤加减(北沙参、麦冬、玉竹、芦根、桑叶、桑白皮、川贝母、紫菀、炙甘草)。

【随症加减】潮热加银柴胡、功劳叶以清虚热;便秘加玄参、生地黄、火麻仁润肠通便;痰中带血加白芍、紫珠草、仙鹤草、白茅根、藕节炭清热止血。

中成药可以选用沙参麦冬丸等。

2.3 气阴两伤,余邪未尽

【症状】低热,咳嗽,有痰,胸闷气短,心悸,烦热多汗,口干喜饮,乏力失眠,舌红苔少,脉虚数或细数。

【病机】余邪未尽,气阴两伤。

【治法】益气养阴,清热祛邪。

【方药】以余邪偏重者,方选竹叶石膏汤合生脉饮加减(竹叶、生石膏、清半夏、麦门冬、西洋参、栀子、五味子、淡豆豉、炙甘草),潮热加银柴胡、仙鹤草、功劳叶以清虚热。

以正虚为主者,方选桔杏君子汤加减(党参、白术、茯苓、麦冬、五味子、仙鹤草、桔梗、杏仁、苏子、桑白皮、枇杷叶、炙甘草)。胸闷气短,动则尤甚,加苏子、红景天、蝉蜕等,心悸,加炒酸枣仁、远志。

引用格式:北京市中医管理局.新型冠状病毒感染恢复期中医药综合干预方案(试行第二版)[J].北京中医药,2023,42(1):

中成药可选用生脉饮口服液、养阴清肺口服液、蜜炼川贝枇杷膏、润肺膏等。

3 恢复期常见症状治疗

3.1 咳嗽

咳嗽是新型冠状病毒感染后最常见的后遗症，可在辨证论治三型基础上对症加减治疗。嗽症为咽部有痰，咯之即出，常伴咽部不适，故在咽部症状论治。

干咳多为特异体质，平素即有咳嗽变异性哮喘、变应性鼻炎等疾病，感染新型冠状病毒后诱发，后期迁延不愈。

【症状】咳嗽，咽痒则呛咳阵作，气急，遇冷空气、异味等因素突发或加重，或夜卧晨起咳剧，多呈反复发作，舌苔薄白，脉浮紧或弦。

【治法】疏风散邪，宣肺止咳。

【方药】三拗汤合止嗽散加减。

【组成】麻黄、炒苦杏仁、桔梗、蜜紫菀、荆芥、炙百部、陈皮、白前、炙甘草。

外有风寒，内有停饮者，可选小青龙汤加减；以痰饮内停为主者，可选苓甘五味姜辛杏夏汤加减。

中成药可选用通宣理肺丸、杏苏止咳颗粒、宣肺止咳合剂等；咽干咽痒，遇刺激气味或冷空气加重可用苏黄止咳胶囊等。

3.2 鼻塞及嗅觉下降

新型冠状病毒感染恢复期此类症状非常多见，可持续 2~3 周或更长。临床表现以下列 2 类较为常见。

3.2.1 鼻渊

【症状】鼻塞声重，脓涕，不闻香臭，午后头痛，头重如裹。舌红，苔薄黄，或黄腻，脉数。

【治法】宣肺通窍，清利湿热。

【方药】苍耳子散加翘荷汤加芳香化湿药物加减。

【组成】苍耳子、辛夷、白芷、薄荷、连翘、生甘草、桔梗、生薏苡仁、鱼腥草、藿香、佩兰。

中成药可选择鼻渊舒口服液、藿胆丸、鼻窦炎口服液等。

3.2.2 鼻鼽

【症状】鼻塞、流清涕、喷嚏连连，嗅觉不灵，舌淡，苔白，脉弦。

【治法】疏风散寒，宣肺通窍。

【方药】过敏煎合苍耳子散、解痉散加葶

苈子。

【组成】柴胡、黄芩、赤芍、五味子、僵蚕、蝉蜕、川芎、地龙、葶苈子、苍耳子、辛夷。

中成药可选用辛芩颗粒、通窍鼻炎颗粒、散风通窍滴丸等。

3.3 胃脘痞满及食欲不振

3.3.1 胃痞

【症状】胃脘痞满，餐后尤甚，或伴见恶心呕吐，下利，舌质红，苔薄黄或黄腻，脉弦数。

【治法】和胃降逆，开结散痞。

【方药】半夏泻心汤加减。

【组成】半夏、干姜、黄芩、黄连、人参、炙甘草、大枣等。

虽有胃脘痞满，但舌质淡，苔白或薄腻，以香苏饮加杏仁、白豆蔻、橘皮、枳壳等轻清流动之品为主。

中成药可选用胃苏冲剂、三九胃泰颗粒、舒肝和胃丸等。

3.3.2 食欲不振

【症状】食欲不振，倦怠无力，口干咽燥，舌红少苔，脉细数。

【治法】养阴生津，醒脾开胃。

【方药】益胃汤合香苏饮加减。

【组成】沙参、麦冬、冰糖、生地黄、玉竹、香附、苏梗、陈皮等。

中成药可选择参梅养胃颗粒、养胃舒颗粒等。

3.4 咽部有痰及异物感

【症状】咽部有痰，嗽之即出，或咽中异物感，咯之不出，咽之不下，咽干，暗哑，咽痒咳嗽，舌苔白或白腻，脉濡。

【治法】理气化痰，利咽止咳。

【方药】半夏厚朴汤合桔梗汤。

【组成】清半夏、厚朴、茯苓、生姜、苏叶、桔梗、生甘草。

痰多者，可予枳桔二陈汤加减。

中成药可选择六神丸、利咽灵片、喉咽清颗粒。

3.5 气短

【症状】气短，体倦乏力，或伴有喘憋，面色萎黄，腹部有坠胀感，舌淡，脉虚。

【治法】补益中气，升阳举陷。

【方药】补中益气汤加减。

【组成】生黄芪、党参、炒白术、陈皮、炙甘

草、当归、升麻、柴胡等。

肺肾两虚，动则喘促，以定喘神奇汤加减。

中成药可选补中益气丸、补肺丸、百令胶囊、金水宝、蛤蚧定喘丸、补肺活血胶囊等。

4 针灸及外治法

4.1 针灸疗法

操作方法及频次：毫针刺每日或每隔日 1 次，每次留针 10~25 min。穴位点按可早晚各 1 次或随病情变化调整。

4.1.1 肺脾气虚，痰湿内阻证：治法：健脾益肺，祛湿化痰。选穴：太渊、膻中、气海、关元、足三里。痰多者加丰隆、太白；畏寒者加风门艾灸；腹胀便溏加天枢。

4.1.2 肺胃阴伤，津液亏损证：治法：养阴润肺，益胃生津。选穴：太渊、肺俞、膏肓、太溪、三阴交。咯血加孔最；脘痞加中脘；便干加天枢。

4.1.3 气阴两伤，余邪未尽证：治法：益气养阴，清热祛邪。选穴：肺俞、肾俞、鱼际、太渊、太溪、三阴交。喘甚者加定喘；失眠加内关、神门。

4.1.4 对症选穴

咳嗽：选穴：经渠、肺俞；随症加减：咳吐白黏痰，加丰隆、太白；咳吐黄黏痰，加鱼际、尺泽。

干咳：选穴：天突、风门，肺俞；肺俞可拔罐。

鼻塞及嗅觉下降：选穴：合谷、迎香、四白；随证加减：头痛，加通天、印堂；喷嚏、流清涕，加艾灸肺俞。

胃脘痞满及食欲不振：选穴：中脘、内关、足三里；随证加减：恶心、呕吐，加膻中；下利者，加天枢、上巨虚；食欲不振、倦怠乏力者，加关元；口干咽燥，加内庭。

咽部有痰及异物感：选穴：照海、天突、下廉泉。

4.2 耳针疗法

选穴：肺、平喘、神门、大肠、内分泌等。贴敷法：可选中药王不留行籽取穴贴敷，每日用手指轻压 1~2 min，每 3 天更换 1 次。禁忌：皮肤破溃或皮肤过敏、瘢痕体质者禁用。

4.3 穴位贴敷法

可选白芥子、细辛、川芎、苍术等研磨成细粉，制作成药饼进行贴敷。选穴：肺俞、定喘、

膏肓、膻中、丰隆等。频次：每日 1 次，每次 4~6 h。禁忌：孕妇、咯血、皮肤破溃或皮肤过敏、瘢痕体质患者禁用。

4.4 推拿疗法

咳嗽、干咳、咽部有异物感：点揉角孙、天突、膻中、大包、肺俞、风门，或掌推膀胱经，每日 1 次，每穴位点揉 3~5 min，膀胱经平推左右各 5 次。

鼻塞及嗅觉下降：从太渊至中府穴沿肺经虚掌叩击 3~5 次，指推迎香、四白，以局部酸痛为度，每日 1 次；胃脘痞满及食欲不振，掌根推中脘，点按足三里、内关，每日 1 次，每次 10 min。

5 运动康复

运动康复包括体能锻炼和呼吸锻炼，患者出院后身体仍处于恢复阶段，应循序渐进地开展运动康复。体能锻炼可根据个人身体状态及运动偏好，制定以有氧运动为主的康复方案，如集调形、调息、调心为一体的传统运动八段锦、太极拳、五禽戏等，增加身体各部肌力，改善平衡力和柔韧性。呼吸锻炼方面，可进行六字诀等呼吸导引训练、不同体位的呼吸操，同时辅以腹式呼吸，增加吸气肌、膈肌力量以及胸廓活动度。建议早期即开展运动锻炼，同时根据患者的病情制定个体化的运动方案，应遵循“循序渐进”原则，防止过度锻炼导致“劳复”。保证充足的睡眠和适量锻炼，锻炼时间不少于每日 30 min。适当增加日照时间。

6 心理疏导

加强患者心理疏导，增强康复信念，根据不同对象和具体情况，采用适当的、灵活多样的、易于接受的方式对患者及其家属进行系统教育，提高患者对疾病的认识和康复自信心。

7 音乐疗法

抑郁者，可欣赏《春天来了》《喜洋洋》《步步高》《采花灯》《喜相逢》、李斯特的《匈牙利狂想曲》、门德尔松的第三交响曲《苏格兰》等曲目。焦虑者，可欣赏《春江花月夜》《平沙落雁》《寒上曲》《苏武牧羊》《小桃红》，以及贝多芬的奏鸣曲、肖邦和施特劳斯的圆舞曲、柴可夫斯基的《花之圆舞曲》、门德尔松的《第四交响曲》等。

8 饮食调护

本病恢复期很多患者仍然余邪未净，舌苔厚

腻,故饮食以清淡为总的原则,建议素食为主。忌生冷油腻,以清淡、易消化食物为主,注意膳食纤维的合理摄入,有利于恢复肠道微生态。恢复期食欲好转后应少食多餐,以免食复。

8.1 根据舌苔、二便定饮食

瘥后舌苔渐净,小便由黄变清,可渐进谷类食物,粥糊由稀到稠逐渐增加,也可用荷叶、竹叶、芦根煮水熬粥或适用时食用藕粉糊,既可化湿又可清火消痰养胃,随后可加易消化的富含蛋白质的鲫鱼汤等。

8.2 保证充足饮水量

每天饮水 1 500~2 000 mL,多次少量,主要饮白开水或淡茶水、粥。饭前饭后饮用萝卜汤、陈干菜、豆腐、白菜等疏导胃肠。

8.3 病后饮食禁忌

凡各种瓜果生冷冰伏脾胃,辛辣肥甘厚味碍胃助胃火,及不易消化的食物均属禁忌。

8.4 营养补充

食欲较差进食不足者、老年人及慢性病患者,可以通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂,适量补充蛋白质以及 B 族维生素和维生素 A、维生素 C、维生素 D 等微量营养素。

8.5 药膳举例

雪梨生食能清火,蒸熟则能养阴;薏苡仁汤清肺热健脾益气;莲子汤、芡实粥,健脾益肾,对于脾肾不足泄泻者有益;扁豆、红枣汤补脾胃;龙眼肉汤健脾养心安神。如已经进饭食多日,行动自如,可以食用以下食物:鱼鳔(同猪蹄、燕窝、海参或鸡肉煮烂饮汁),补肾填精;乌骨鸡汤补阴除热;猪肺汤、杏仁茶,补肺气,通肠胃。

专家组名单

指导专家:王琦(北京中医药大学)、晁恩祥、杜怀棠、武维屏、刘景源、王融冰、姜良铎、谷晓红

组长:王成祥、张洪春

成员(按照姓氏笔画排序):

王琦(北京中医药大学东方医院)、王玉光、史利卿、冯淬灵、边永君、刘宁、刘娟、刘清泉、李光熙、李秀惠、张立山、张燕萍、苗青、杨华升、杨道文、郝瑞福、徐红日、高峰、崔红生

执笔:王成祥、冯淬灵、于会勇、崔红生、吴建军、蔡永杰

Comprehensive intervention scheme of traditional Chinese medicine in recovery period of novel coronavirus infection(trial second edition)

Beijing Administration of Traditional Chinese Medicine

(收稿日期:2023-01-18)

《北京中医药》杂志对论文中使用法定计量单位的要求

计量单位名称与符号一律实行国务院颁布的《中华人民共和国法定计量单位》,并用单位符号表示。使用时可参阅 2001 年中华医学会杂志社主编的《法定计量单位在医学上的应用》(第 3 版,人民军医出版社出版)。根据有关规定,血压计量单位恢复使用毫米汞柱(mm Hg),但在文中首次出现时应注明 mmHg 与千帕斯卡(kPa)的换算系数(1 mmHg=0.133 kPa)。

(本刊编辑部)