

2019 冠状病毒病康复期中医康复指导建议（试行版）

为切实做好 2019 冠状病毒病出院或转阴患者的全面康复工作，制定本方案，供临床参考应用。

部分患者虽然符合解除隔离及出院标准，已无传染性，可以回归家庭及社会，但仍有胸闷气短、乏力、纳差、情绪异常、出汗、失眠等临床表现，部分重症患者出院后亦存在不同程度的肺功能受损、间质性肺炎改变，甚至有肺纤维化的可能。此类人员不排除再次感染的风险，故而“瘥后防复”极为关键。中医自古有“未病先防、既病防变、愈后防复”的治未病思想和诊疗手段，给予恰当的综合康复指导，可以促进疾病康复、提高生活质量、截断复发源头。

临床医师可参考本指导建议，根据患者个体情况给予相关治疗或康复指导。

1 推荐中药

1.1 肺脾气虚证

临床表现：气短，倦怠乏力，纳差呕恶，痞满，大便乏力，便溏不爽。舌淡胖，苔白腻。

推荐处方：法半夏 6g、陈皮 10g、党参 15g、炙黄芪 30g、炒白术 10g、茯苓 15g、藿香 10g、砂仁 6g(后下)、甘草 6g。

服法：每日 1 剂，水煎 400ml，分 2 次服用，早晚各 1 次。

推荐中成药：补气健脾类，如香砂六君丸或补中益气丸或参芪口服液或潞党参口服液（改善乏力、纳差、腹胀、便溏等消化道相关症状）。

1.2 气阴两虚证

临床表现：乏力，气短，口干，口渴，心悸，汗多，纳差，低热或不热，干咳少痰。舌干少津，脉细或虚无力。

推荐处方：南北沙参各 10g、麦冬 15g、西洋参 6g、五味子 6g、生石膏 15g(先煎)、淡竹叶 10g、桑叶 10g、芦根 15g、丹参 15g、生甘草 6g。

服法：每日 1 剂，水煎 400ml，分 2 次服用，早晚各 1 次。

推荐中成药：益气养阴类，如生脉饮。

1.3 气阴亏虚、痰瘀阻络证

临床表现：胸闷或痛、咳嗽少痰，气短，动则加甚，口干，心悸，眠差，纳差，大便溏或不畅。舌淡暗少津或瘀斑、瘀点、苔薄白，脉涩弱或虚无力。

推荐处方：黄芪 15g、党参 9g、炒白术 9g、南沙参 9g、北沙参 9g、麦冬 15g、陈皮 9g、茯苓 15g、法半夏 6g、丹参 9g、浙贝母 3g、水蛭 3g、土鳖虫 3g、甘草 6g、炒山楂 3g、炒神曲 3g、炒麦芽 3g、山药 9g。

服法：每日 1 剂，水煎 400ml，分 2 次服用，早晚各 1 次。

推荐中成药：益气养阴、化痰活血类如芪参益气滴丸或扶正化瘀片。

2 推荐中成药

2.1 气短、多汗、胸闷、心悸、干咳等心肺相关症状

推荐中成药：生脉饮或金水宝胶囊。

用法用量：生脉饮口服，一次 10 ml，一日 3 次；金水宝胶囊口服，一次 3 粒，一日 3 次。

2.2 乏力、纳差、腹胀、便溏等消化系统症状为主

推荐中成药：香砂六君丸或补中益气丸或参芪口服液或潞党参口服液。

用法用量：香砂六君丸口服，一次 6~9g，一日 2~3 次；补中益气丸口服，一次 9g，一日 2 次；参芪口服液口服，一次 10 ml，一日 2 次；潞党参口服液口服，一次 10ml，一日 2 次。

2.3 失眠、焦虑、抑郁等精神问题

推荐中成药：加味逍遥丸或舒眠胶囊或疏肝解郁胶囊。

用法用量：加味逍遥丸口服，一次 6g，一日 2 次；舒眠胶囊口服，一次 3 粒，一日 2 次，晚饭后睡前服用；疏肝解郁胶囊口服，一次 2 粒，一日 2 次，早晚各 1 次。

2.4 肺功能损伤（间质性炎症）与肺纤维化

推荐中成药：芪参益气滴丸或扶正化瘀片。

用法用量：芪参益气滴丸口服，一次一袋，一日 3 次；扶正化瘀片口服，一次 2 片，一日 3 次。

备注：方案中推荐的中成药，如在市场未有提供，可根据临床判断，选用具

有相应功效的中成药代替。此外，不同制造商所生产的中成药包装规格或有不一，建议在使用前同时参考中成药包装说明书上建议的用法用量等内容。

3 中医适宜技术

中药和中医适宜技术应在医师指导下使用。

3.1 艾灸疗法

常用选穴：大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里、孔最、肾俞等。

方法：大椎、肺俞与膈俞（或中脘与上脘）：用温灸盒灸 30 分钟；足三里或孔最或肾俞：清艾条温和灸每穴 15 分钟。频次：每日 1 次。选用艾灸疗法时，一般隔 2 天施灸 1 次，每穴灸 10~15 分钟，持续 2 周；症状明显可交替选用不同穴位每天施灸，5 次后休息 1~2 天，然后继续施灸 5 次。10 次为 1 个疗程。

目的：帮助康复肺脾肾功能，增强人体正气。

注意糖尿病患者慎用艾灸，年老或感觉迟钝者注意灸量。

3.2 经穴推拿

穴位按摩：太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大肠俞、列缺、中脘、足三里等，咳嗽、咽痒、干咳者，可加少商、尺泽等。

方法：以大拇指放置于穴位上，拇指指腹触摸皮肤并稍加按压，小幅度的环转按揉腧穴，以产生酸胀温热感为佳，每次 1~3 分钟。

经络推拿：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、任脉、督脉等。

方法：取坐位或卧位，均匀呼吸。用一手手掌大鱼际沿经络循行方向紧贴皮肤施力作直线往返快速摩擦，可两手掌交替进行，100~120 次/分钟（每手摩擦 50~60 次/分钟），每条经络摩擦 1 分钟为宜。

目的：穴位按摩、经络推拿有助于改善气虚，调节亚健康，促进疾病康复。

3.3 耳穴压豆

常用耳穴：支气管、肺、肾、内分泌、神门、枕、脾、胃、大肠、交感等。

方法：耳穴贴敷是将贴有王不留行籽的耳豆贴敷于相应耳穴并稍加压力，以穴位产生酸麻重胀感或发热为度。贴敷后每天自行按压数次，每次 3~4 分钟。

每次贴压后保留 1~2 天，取下后让耳穴部位放松一晚，次日再以同样方法贴敷，一般 5~6 次为 1 个疗程。

目的：神经内分泌等多系统进行整体调节，可安神、镇静、消炎，调节内分泌失调，以帮助机体康复。

3.4 拔罐

背腧穴为主，如肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、大椎等。

作用：拔罐是简便的中医康复手段，在调节亚健康状态、治疗多种疾病方面有较好效果。

注意事项：拔火罐应注意防止烫伤及引燃易燃物，留罐时间不宜太长，拔罐时如出现四肢发冷、恶心呕吐、心悸、面色苍白、冷汗、头晕等应立即停止，并让患者仰卧休息。

3.5 针刺疗法

常用选穴：太溪、肾俞、涌泉、太渊、曲池、肺俞、足三里、阴陵泉、关元等。

方法：针刺疗法可选择电针或普通针刺，一般 1~2 天治疗 1 次，留针时间为 30 分钟左右，每 2 周为 1 个疗程。

目的：诸穴合用，可调节康复期患者肺脾肾三脏，扶正气而祛余邪。

随症配穴：乏力、怕冷、舌淡者，可加膈俞、肾俞、大肠俞；食欲差、大便稀溏、舌淡者，可加中脘、天枢；咳嗽、咳痰、舌淡者，可加大椎或定喘、膏肓等。膏肓、肺俞、膈俞等穴局部肌肉薄，注意规范操作，避免引起气胸。

注意事项：应注意的是在选用该疗法时，若为过饥、过劳、精神高度紧张者，不行针刺；若为体质虚弱者，刺激不宜过强，并尽可能采取卧位。

4 膳食指导

总体建议：膳食平衡、食物多样、注重饮水、通利二便，并注重开胃、利肺、安神、通便。

4.1 药膳汤包

4.1.1 润肺汤

材料：百合 20g、麦冬 15g、北沙参 15g、防风 10g、玉竹 10g、北芪 10g、桔梗 10g、芦根 20g、牛蒡 15g、海底椰 10g、生姜 3 片、陈皮 1 块。

做法：先将药材浸泡 20 分钟，瘦肉滚水煮去上沫，放入药材煲内，加至 8 碗水，大火煲滚，转细火，煲 60 至 90 分钟。

功效：清肺化痰，益气养阴，预防呼吸道疾病。

适用者：偶有咳嗽、咽干、口干、鼻干、痰少粘稠、大便偏干，平素易于外感。

用法：可供 3 人份量，每周 1 至 2 次。

4.1.2 健康祛湿汤

材料：五指毛桃 20g、淮山 15g、党参 10g、赤小豆 30g、白术 10g、茯苓 30g、炒薏苡仁 30g、炒白扁豆 15g、玉米须 10g、生姜 2 片、陈皮 1 块。

做法：先将药材浸泡 20 分钟，瘦肉滚水煮去上沫，放入药材煲内，加至 8 碗水，大火煲滚，转细火，煲 60 至 90 分钟。

功效：健脾祛湿、益气扶正，预防呼吸道疾病。

适用者：疲倦乏力，四肢沉重，食少纳差，大便粘滞不成形或稀溏。

用法：可供 3 人份量，每周 2 次。

4.1.3 罗汉果茶

材料：罗汉果半个、无花果 3 至 5 枚、南北杏各 12g、雪梨（带皮）2 个、橙（带皮）1 个、白萝卜（带皮）半个、热重者可加青橄榄 5 枚。

做法：以上诸味用 6 至 8 碗水，中火煎煮 30 分钟即可。

功效：清肺化痰，预防及辅助呼吸道疾病。

适用者：表现为咳嗽、咯痰、咽喉不适（疼痛）咽干、呼吸不顺。

用法：代茶水频服，可供 2 至 3 人份量，每周 2 至 3 次。

4.1.4 三白固肺汤

材料：白萝卜一个（500g 左右）切块、白扁豆 25g、白果 12 粒、百合 15g（新鲜百合材料加倍）、生黄芪 30g、黄豆或黑豆 30g、红枣 3 枚、陈皮 1 个、生姜 3 片，可配猪肺或排骨煲汤。

做法：药材洗净浸水，猪肺或排骨汆水，以上诸味用 10 碗水，大火煲滚后以中小火煲煮 90 分钟左右即可。

功效：清润补肺，健脾化湿，预防呼吸道疾病。

适用者：表现为咳嗽、咽喉不适（疼痛）咽干、全身乏力、纳差、大便不畅（或粘）

用法：可供 2 至 3 人份量，每周服用 2 次。

4.1.5 沙参玉竹汤

材料：北沙参 20g、南北杏各 12g、玉竹 20g、雪梨（鸭梨也可，带皮）2 个、百合 20g、莲子 25g、白果 12 颗、云耳 3 至 5 颗、陈皮 1 块、马蹄 10 粒、白萝卜（带皮）半个（大约 300 至 400g）可加瘦肉适量。

做法：浸泡洗净的云耳，药材洗净浸水，瘦肉汆水，以上诸味用 8 至 10 碗水，煎煮 30 分钟即可。

功效：补益气阴、清肺化痰、促呼吸道疾病的康复。

适用者：表现口干、微咳有痰、咽喉不适、乏力、纳差、大便不畅（或粘）。

用法：代茶水、当汤水服用，可供 2 至 3 人份量，每周 1 至 2 次。

4.1.6 莲藕马蹄汤

材料：莲藕 1 节（约 200g）、云耳 3 至 5 颗、马蹄 15 粒、陈皮 1 块、或加鱼腥草 30g、泥鳅 200g、或瘦肉、或排骨 300g、生姜 3 片（后下）。

做法：药材洗净浸水，洗净泥鳅或瘦肉或排骨汆水，浸泡洗净的云耳，以上诸味用 10 碗水，大火煲滚以后中小火煲煮 90 至 100 分钟即可。

功效：清余邪、益肺气、养肺阴，促进呼吸道疾病的康复。

适用者：出现气虚疲倦、呼吸不畅、咳嗽、咯痰、纳差，大便不畅等症状。

用法：可供 3 人份量，每周可煲 2 至 3 次。

4.2 对症膳食推荐

4.2.1 有怕冷、胃凉等症状，推荐生姜、葱、芥菜、芫荽等；

4.2.2 有咽干、口干、心烦等症状的，推荐绿茶、豆豉、杨桃等；

4.2.3 有咳嗽、咯痰等症状的，推荐梨、百合、落花生、杏仁、白果、乌梅、小白菜、橘皮、紫苏等；

4.2.4 有食欲不振、腹胀等症状的，推荐山楂、山药、白扁豆、茯苓、葛根、莱菔子、砂仁等；

4.2.5 有便秘等症状的，推荐蜂蜜、香蕉、火麻仁等；

4.2.6 有失眠等症状的，推荐酸枣仁、柏子仁等。

5 情志疗法

5.1 五行音乐疗法

聆听五音与五脏、五志配合的乐曲，鼓动血脉、调畅情志。

5.2 移情易性法

改变生活环境和方式，转移或分散患者某种思维的集中点，免于不良刺激，摆脱不良情绪。

6 其他方法

6.1 呼吸六字诀

“嘘（xu）、呵（he）、呼（hu）、呬（si）、吹(chui)、嘻（xi）”，依次每个字 6 秒，反复 6 遍，腹式呼吸方式，建议每天 1~2 组，根据个人具体情况调整当天运动方式及总量。

6.2 呼吸疗愈法

主动进行缓慢深长的腹式呼吸训练，可采用鼻子吸气，嘴巴呼气，或鼻吸鼻呼，释放和疗愈身心。

6.3 “三一二” 经络锻炼法

“三”指合谷、内关、足三里三个穴的按摩，“一”是意守丹田、腹式呼吸，“二”是两下肢下蹲为主的体育锻炼。建议每天 1~2 次，按照个人体质状况，以能承受为宜。

备注：腹式呼吸方法：患者取仰卧位、立位或坐位，一手放于腹部，一手放于胸部；吸气时腹部向上隆起，胸部不动；呼气时腹部内陷，尽量将气呼出。训练时每分钟呼吸 7~8 次，每次 10~30 分钟，每日锻炼 2 次，掌握腹式呼吸后，应将缩唇呼吸融于其中，能有效增加呼吸运动的力量和效率，调动通气的潜力。

中央政府援港抗疫中医专家组

2022 年 4 月

(2022 年 5 月更新)