

2019 冠狀病毒病康復期中醫康復指導建議（試行版）

為切實做好 2019 冠狀病毒病出院或轉陰患者的全面康復工作，制定本方案，供臨床參考應用。

部分患者雖然符合解除隔離及出院標準，已無傳染性，可以回歸家庭及社會，但仍有胸悶氣短、乏力、納差、情緒異常、出汗、失眠等臨床表現，部分重症患者出院後亦存在不同程度的肺功能受損、間質性肺炎改變，甚至有肺纖維化的可能。此類人員不排除再次感染的風險，故而「瘥後防復」極為關鍵。中醫自古有「未病先防、既病防變、愈後防復」的治未病思想和診療手段，給予恰當的綜合康復指導，可以促進疾病康復、提高生活質量、截斷復發源頭。

臨床醫師可參考本指導建議，根據患者個體情況給予相關治療或康復指導。

1 推薦中藥

1.1 肺脾氣虛證

臨床表現：氣短，倦怠乏力，納差嘔惡，痞滿，大便乏力，便溏不爽。舌淡胖，苔白膩。

推薦處方：法半夏 6g、陳皮 10g、黨參 15g、炙黃芪 30g、炒白朮 10g、茯苓 15g、藿香 10g、砂仁 6g(後下)、甘草 6g。

服法：每日 1 劑，水煎 400 毫升，分 2 次服用，早晚各 1 次。

推薦中成藥：補氣健脾類，如香砂六君丸或補中益氣丸或參芪口服液或潞黨參口服液（改善乏力、納差、腹脹、便溏等消化道相關症狀）。

1.2 氣陰兩虛證

臨床表現：乏力，氣短，口乾，口渴，心悸，汗多，納差，低熱或不熱，乾咳少痰。舌乾少津，脈細或虛無力。

推薦處方：南北沙參各 10g、麥冬 15g、西洋參 6g、五味子 6g、生石膏 15g(先煎)、淡竹葉 10g、桑葉 10g、蘆根 15g、丹參 15g、生甘草 6g。

服法：每日 1 劑，水煎 400 毫升，分 2 次服用，早晚各 1 次。

推薦中成藥：益氣養陰類，如生脈飲。

1.3 氣陰虧虛、痰瘀阻絡證

臨床表現：胸悶或痛，咳嗽少痰，氣短，動則加甚，口乾，心悸，眠差，納差，大便溏或不暢。舌淡暗少津或瘀斑、瘀點、苔薄白，脈澀弱或虛無力。

推薦處方：黃芪 15g、黨參 9g、炒白朮 9g、南沙參 9g、北沙參 9g、麥冬 15g、陳皮 9g、茯苓 15g、法半夏 6g、丹參 9g、浙貝母 3g、水蛭 3g、土鱉蟲 3g、甘草 6g、炒山楂 3g、炒神曲 3g、炒麥芽 3g、山藥 9g。

服法：每日 1 劑，水煎 400 毫升，分 2 次服用，早晚各 1 次。

推薦中成藥：益氣養陰、化痰活血類如芪參益氣滴丸或扶正化瘀片。

2 推薦中成藥

2.1 氣短、多汗、胸悶、心悸、乾咳等心肺相關症狀

推薦中成藥：生脈飲或金水寶膠囊。

用法用量：生脈飲口服，一次 10 毫升，一日 3 次；金水寶膠囊口服，一次 3 粒，一日 3 次。

2.2 乏力、納差、腹脹、便溏等消化系統症狀為主

推薦中成藥：香砂六君丸或補中益氣丸或參芪口服液或潞黨參口服液。

用法用量：香砂六君丸口服，一次 6~9g，一日 2~3 次；補中益氣丸口服，一次 9g，一日 2 次；參芪口服液口服，一次 10 毫升，一日 2 次；潞黨參口服液口服，一次 10 毫升，一日 2 次。

2.3 失眠、焦慮、抑鬱等精神問題

推薦中成藥：加味逍遙丸或舒眠膠囊或疏肝解鬱膠囊。

用法用量：加味逍遙丸口服，一次 6g，一日 2 次；舒眠膠囊口服，一次 3 粒，一日 2 次，晚飯後睡前服用；疏肝解鬱膠囊口服。一次 2 粒，一日 2 次，早晚各 1 次。

2.4 肺功能損傷（間質性炎症）與肺纖維化

推薦中成藥：芪參益氣滴丸或扶正化瘀片。

用法用量：芪參益氣滴丸口服，一次一袋，一日 3 次；扶正化瘀片口服，一次 2 片，一日 3 次。

備註：方案中推薦的中成藥，如在市場未有提供，可根據臨床判斷，選用具

有相應功效的中成藥代替。此外，不同製造商所生產的中成藥包裝規格或有不一，建議在使用前同時參考中成藥包裝說明書上建議的用法用量等內容。

3 中醫適宜技術

中藥和中醫適宜技術應在醫師指導下使用。

3.1 艾灸療法

常用選穴：大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里、孔最、腎俞等。

方法：大椎、肺俞與膈俞（或中脘與上脘）：用溫灸盒灸 30 分鐘；足三里或孔最或腎俞：清艾條溫和灸每穴 15 分鐘。頻次：每日 1 次。選用艾灸療法時，一般隔 2 天施灸 1 次，每穴灸 10~15 分鐘，持續 2 周；症狀明顯可交替選用不同穴位每天施灸，5 次後休息 1~2 天，然後繼續施灸 5 次。10 次為 1 個療程。

目的：幫助康復肺脾腎功能，增強人體正氣。

注意糖尿病患者慎用艾灸，年老或感覺遲鈍者注意灸量。

3.2 經穴推拿

穴位按摩：太淵、膻中、中府、肺俞、腎俞、大腸俞、列缺、中脘、足三里等，咳嗽、咽癢、乾咳者，可加少商、尺澤等。

方法：以大拇指放置於穴位上，拇指指腹觸摸皮膚並稍加按壓，小幅度的環轉按揉腧穴，以產生酸脹溫熱感為佳，每次 1~3 分鐘。

經絡推拿：手太陰肺經、手陽明大腸經、足陽明胃經、足太陰脾經、任脈、督脈等。

方法：取坐位或臥位，均勻呼吸。用一手手掌大魚際沿經絡循行方向緊貼皮膚施力作直線往返快速摩擦，可兩手掌交替進行，100~120 次/分鐘（每手摩擦 50~60 次/分鐘），每條經絡摩擦 1 分鐘為宜。

目的：穴位按摩、經絡推拿有助於改善氣虛，調節亞健康，促進疾病康復。

3.3 耳穴壓豆

常用耳穴：支氣管、肺、腎、內分泌、神門、枕、脾、胃、大腸、交感等。

方法：耳穴貼敷是將貼有王不留行籽的耳豆貼敷於相應耳穴並稍加壓力，以穴位產生酸麻重脹感或發熱為度。貼敷後每天自行按壓數次，每次 3~4 分鐘。

每次貼壓後保留 1~2 天，取下後讓耳穴部位放鬆一晚，次日再以同樣方法貼敷，一般 5~6 次為 1 個療程。

目的：神經內分泌等多系統進行整體調節，可安神、鎮靜、消炎，調節內分泌失調，以幫助機體康復。

3.4 拔罐

背腧穴為主，如肺俞、膏肓、脾俞、腎俞、大椎等。

作用：拔罐是簡便的中醫康復手段，在調節亞健康狀態、治療多種疾病方面有較好效果。

注意事項：拔火罐應注意防止燙傷及引燃易燃物，留罐時間不宜太長，拔罐時如出現四肢發冷、噁心嘔吐、心悸、面色蒼白、冷汗、頭暈等應立即停止，並讓患者仰臥休息。

3.5 針刺療法

常用選穴：太溪、腎俞、湧泉、太淵、曲池、肺俞、足三里、陰陵泉、關元等。

方法：針刺療法可選擇電針或普通針刺，一般 1~2 天治療 1 次，留針時間為 30 分鐘左右，每 2 周為 1 個療程。

目的：諸穴合用，可調節康復期患者肺脾腎三臟，扶正氣而祛餘邪。

隨症配穴：乏力、怕冷、舌淡者，可加膈俞、腎俞、大腸俞；食欲差、大便稀溏、舌淡者，可加中脘、天樞；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，注意規範操作，避免引起氣胸。

注意事項：應注意的是在選用該療法時，若為過饑、過勞、精神高度緊張者，不行針刺；若為體質虛弱者，刺激不宜過強，並盡可能採取臥位。

4 膳食指導

總體建議：膳食平衡、食物多樣、注重飲水、通利二便，並注重開胃、利肺、安神、通便。

4.1 藥膳湯包

4.1.1 潤肺湯

材料：百合 20g、麥冬 15g、北沙參 15g、防風 10g、玉竹 10g、北芪 10g、桔梗 10g、蘆根 20g、牛蒡 15g、海底椰 10g、生薑 3 片、陳皮 1 塊。

做法：先將藥材浸泡 20 分鐘，瘦肉滾水煮去上沫，放入藥材煲內，加至 8 碗水，大火煲滾，轉細火，煲 60 至 90 分鐘。

功效：清肺化痰，益氣養陰，預防呼吸道疾病。

適用者：偶有咳嗽、咽乾、口乾、鼻乾、痰少黏稠、大便偏乾，平素易於外感。

用法：可供 3 人份量，每周 1 至 2 次。

4.1.2 健康祛濕湯

材料：五指毛桃 20g、淮山 15g、黨參 10g、赤小豆 30g、白朮 10g、茯苓 30g、炒薏苡仁 30g、炒白扁豆 15g、玉米鬚 10g、生薑 2 片、陳皮 1 塊。

做法：先將藥材浸泡 20 分鐘，瘦肉滾水煮去上沫，放入藥材煲內，加至 8 碗水，大火煲滾，轉細火，煲 60 至 90 分鐘。

功效：健脾祛濕、益氣扶正，預防呼吸道疾病。

適用者：疲倦乏力，四肢沉重，食少納差，大便黏滯不成形或稀溏。

用法：可供 3 人份量，每周 2 次。

4.1.3 羅漢果茶

材料：羅漢果半個、無花果 3 至 5 枚、南北杏各 12g、雪梨（帶皮）2 個、橙（帶皮）1 個、白蘿蔔（帶皮）半個、熱重者可加青橄欖 5 枚。

做法：以上諸味用 6 至 8 碗水，中火煎煮 30 分鐘即可。

功效：清肺化痰，預防及輔助呼吸道疾病。

適用者：表現為咳嗽、咯痰、咽喉不適（疼痛）咽乾、呼吸不順。

用法：代茶水頻服，可供 2 至 3 人份量，每周 2 至 3 次。

4.1.4 三白固肺湯

材料：白蘿蔔一個（500g 左右）切塊、白扁豆 25g、白果 12 粒、百合 15g（新鮮百合材料加倍）、生黃芪 30g、黃豆或黑豆 30g、紅棗 3 枚、陳皮 1 個、生薑 3 片，可配豬肺或排骨煲湯。

做法：藥材洗淨浸水，豬肺或排骨汆水，以上諸味用 10 碗水，大火煲滾後以中小火煲煮 90 分鐘左右即可。

功效：清潤補肺，健脾化濕，預防呼吸道疾病。

適用者：表現為咳嗽、咽喉不適（疼痛）咽乾、全身乏力、納差、大便不暢（或黏）

用法：可供 2 至 3 人份量，每周服用 2 次。

4.1.5 沙參玉竹湯

材料：北沙參 20g、南北杏各 12g、玉竹 20g、雪梨（鴨梨也可，帶皮）2 個、百合 20g、蓮子 25g、白果 12 顆、雲耳 3 至 5 顆、陳皮 1 塊、馬蹄 10 粒、白蘿蔔（帶皮）半個（大約 300 至 400g）可加瘦肉適量。

做法：浸泡洗淨的雲耳，藥材洗淨浸水，瘦肉汆水，以上諸味用 8 至 10 碗水，煎煮 30 分鐘即可。

功效：補益氣陰、清肺化痰、促呼吸道疾病的康復。

適用者：表現口乾、微咳有痰、咽喉不適、乏力、納差、大便不暢（或黏）。

用法：代茶水、當湯水服用，可供 2 至 3 人份量，每周 1 至 2 次。

4.1.6 蓮藕馬蹄湯

材料：蓮藕 1 節（約 200g）、雲耳 3 至 5 顆、馬蹄 15 粒、陳皮 1 塊、或加魚腥草 30g、泥鰱 200g、或瘦肉、或排骨 300g、生薑 3 片（後下）。

做法：藥材洗淨浸水，洗淨泥鰱或瘦肉或排骨汆水，浸泡洗淨的雲耳，以上諸味用 10 碗水，大火煲滾以後中小火煲煮 90 至 100 分鐘即可。

功效：清餘邪、益肺氣、養肺陰，促進呼吸道疾病的康復。

適用者：出現氣虛疲倦、呼吸不暢、咳嗽、咯痰、納差，大便不暢等症狀。

用法：可供 3 人份量，每周可煲 2 至 3 次。

4.2 對症膳食推薦

4.2.1 有怕冷、胃涼等症狀，推薦生薑、葱、芥菜、芫荽等；

4.2.2 有咽乾、口乾、心煩等症狀的，推薦綠茶、豆豉、楊桃等；

4.2.3 有咳嗽、咯痰等症狀的，推薦梨、百合、落花生、杏仁、白果、烏梅、小白菜、橘皮、紫蘇等；

4.2.4 有食慾不振、腹脹等症狀的，推薦山楂、山藥、白扁豆、茯苓、葛根、萊菔子、砂仁等；

4.2.5 有便秘等症狀的，推薦蜂蜜、香蕉、火麻仁等；

4.2.6 有失眠等症狀的，推薦酸棗仁、柏子仁等。

5 情志療法

5.1 五行音樂療法

聆聽五音與五臟、五志配合的樂曲，鼓動血脈、調暢情志。

5.2 移情易性法

改變生活環境和方式，轉移或分散患者某種思維的集中點，免於不良刺激，擺脫不良情緒。

6 其他方法

6.1 呼吸六字訣

「噓 (xu)、呵 (he)、呼 (hu)、呬 (si)、吹(chui)、嘻 (xi)」，依次每個字 6 秒，反覆 6 遍，腹式呼吸方式，建議每天 1~2 組，根據個人具體情況調整當天運動方式及總量。

6.2 呼吸療愈法

主動進行緩慢深長的腹式呼吸訓練，可採用鼻子吸氣，嘴巴呼氣，或鼻吸鼻呼，釋放和療愈身心。

6.3 「三一二」經絡鍛煉法

「三」指合谷、內關、足三里三個穴的按摩，「一」是意守丹田、腹式呼吸，「二」是兩下肢下蹲為主的體育鍛煉。建議每天 1~2 次，按照個人體質狀況，以能承受為宜。

備註：腹式呼吸方法：患者取仰臥位、立位或坐位，一手放於腹部，一手放於胸部；吸氣時腹部向上隆起，胸部不動；呼氣時腹部內陷，儘量將氣呼出。訓練時每分鐘呼吸 7~8 次，每次 10~30 分鐘，每日鍛煉 2 次，掌握腹式呼吸後，應將縮唇呼吸融於其中，能有效增加呼吸運動的力量和效率，調動通氣的潛力。

中央政府援港抗疫中醫專家組

2022 年 4 月

(2022 年 5 月更新)

註：如有歧義，以簡體中文版本為準