2019 冠状病毒病中医药预防治疗 FAQ（试行版）

Q1：治疗 2019 冠状病毒病感染推荐的中成药有哪些？

A：推荐的中成药有：连花清瘟胶囊、金花清感颗粒、感冒清热颗粒、藿香正气胶囊（口服液/片）、生脉饮口服液等。

Q2：居家隔离使用中成药治疗 2019 冠状病毒病，怎么知道疾病是否加重了？

A：如果你感到以下任何不适，应前往就近急诊室或拨打 999，这些不适包括：持续发烧超过 2 天，最高体温超过 38.5 摄氏度，服药后仍然高热；体温 35 摄氏度以下；抽筋；呼吸困难或气紧；失语或不能行动；叫不醒；胸部或腹部疼痛；头晕或意识混乱或精神状态明显改变；虚弱或脚步不稳；孕妇的胎儿活动减少或停止（适用于妊娠期 24 周或以上的孕妇）；没胃口，或腹泻/呕吐超过 2 天。

Q3：怎么辨别不同体质以选用相对应的中医治疗？

A：对于老年人，主要辨别“寒”、“热”、“虚”“湿”四种体质。“寒”：怕冷、颈痛，遇风加重；“热”：口干口苦，大便偏干；“虚”：疲倦、乏力、易感冒；“湿”：头身重、腹胀胃胀、胃口差、大便粘稠。

Q4：2019 冠状病毒病无症状感染者可以吃中成药吗？

A：确诊为 2019 冠状病毒病无症状感染者可以服用中成药。对于热体质为主的，可以服用连花清瘟胶囊或金花清感颗粒；对于寒体质为主的，可以服用感冒清热颗粒；对于湿体质为主的，可以服用藿香正气胶囊(口服液/片)；对于虚体质为

主的，可以服用生脉饮口服液。

Q5：2019 冠状病毒病哪些不舒服适合服用“连花清瘟胶囊”？

A：肌肉酸痛不适、咽痛、或有发热、伴有大便秘结等症状者，可以服用连花清瘟胶囊。

Q6：2019 冠状病毒病哪些不舒服适合服用“金花清感颗粒”？

A：肌肉酸痛不适、乏力、鼻塞流涕等症状者，可以服用金花清感颗粒。

Q7：2019 冠状病毒病哪些不舒服适合服用“感冒清热颗粒”？

A：头痛、身体怕冷等症状者，可以服用感冒清热颗粒。

Q8：2019 冠状病毒病哪些不舒服适合服用“藿香正气胶囊”？

A：乏力、伴胃肠不适、呕吐、腹泻等症状者，可以服用藿香正气胶囊(口服液/片)。

Q9：2019 冠状病毒病哪些不舒服适合服用“生脉饮口服液”？

A：老年人，或平时不够气、乏力、多汗者，可以服用生脉饮口服液。

Q10：热性体质能吃点什么来调节免疫力预防 2019 冠状病毒病？

A：菊花、金银花等单独使用作为凉茶，具有清热解毒作用，可改善发热、咽痛等症状，特别适合于热性体质者。惟蚕豆症 (G6PD 缺乏症) 患者应慎用金银花，如有疑问应先咨询中医师的意见。

Q11：寒性、虚性体质能吃点什么来调节免疫力预防 2019 冠状病毒病？

A：黄芪、人参、姜茶等具有益气固表作用的药材，可以调节寒性体质免疫力来预防 2019 冠状病毒病。

Q12：湿性体质能吃点什么来调节免疫力预防 2019 冠状病毒病？

A：陈皮、茯苓、薏米等具有化湿健脾作用的药材，可以调节湿性体质免疫力来预防 2019 冠状病毒病。

Q13：2019 冠状病毒病老年患者便秘怎么办？

A：得了 2019 冠状病毒病的老年人，一定要保证排便通畅。推荐的方法有：除保持摄入含有丰富的纤维素的食物和饮用足够水分之外，还可以适当增加药食，如具有润肠通便功效的中草药：麻子仁 (火麻仁)、黑芝麻，甜杏仁 (南杏仁)，松子仁，决明子，蜂蜜等。

Q14: 中医药预防和治疗 2019 冠状病毒感染需要多少天?

A: 对于密接、次密接者的预防，一般服用 3 天。无症状或轻型感染者的治疗，一般服用 7 天。

Q15: 服用治疗 2019 冠状病毒病中成药出现腹泻怎么办?

A: 服用治疗 2019 冠状病毒病中成药应避免空腹服用，一般建议餐后半小时以后服用；出现大便超过日行 4 次或水样便时应该停药并咨询中医师。

Q16: 2019 冠状病毒病康复期主要不舒服有哪一些?

A: 2019 冠状病毒病康复期常见不舒服有：胸闷气短、乏力、纳差、情绪异常、出汗、失眠等。

Q17: 针对康复期症状表现推荐中成药有哪些?

A: 如果有气不够、多汗、胸闷、心悸、干咳等心肺相关症状，推荐中成药生脉饮口服液。如果有疲倦、胃口差、腹胀、大便烂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。如果有失眠、焦虑、烦闷等精神问题，推荐中成药加味逍遥丸或舒眠胶囊或疏肝解郁胶囊。如果有肺功能损伤（间质性炎症）与肺纤维化表现，推荐中成药扶正化瘀片，芪参益气滴丸。（推荐的中成药如在市场未有提供，可根据中医师的临床判断，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。）

Q18: 2019 冠状病毒病治疗时，饮食上有什么注意点吗？

A: 2019 冠状病毒病治疗期间应忌辛辣、煎炸、肥腻，注意清淡，易于消化。

Q19: 有推荐防治 2019 冠状病毒病的代茶饮吗？

A: 代茶饮推荐如罗汉果茶：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、热重者加青橄榄 5 枚。

做法：以上加水 6 至 8 碗，中火煎煮 30 分钟即可。

适用于表现出咳嗽、咳痰、咽喉不适（疼痛）、咽干、呼吸不顺者。

用法：代茶水频服，2 人份量，每周 2 至 3 次。

Q20: 有推荐防治 2019 冠状病毒病的药膳吗？

A: 2019 冠状病毒病流行期间，提倡强身健体，固本培元，健脾利湿的药膳。药食两用的食材包括黄芪、山药、薏苡仁、莲子、芡实、茯苓、冬瓜等。推荐莲藕

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

做法：药材洗净浸水，洗净泥鳅或瘦肉或排骨余水，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。

适用于气虚疲倦、呼吸不畅、咳嗽、咳痰、胃口差，大便不畅者。

用法：可供 3 人服，每周可煲 2 至 3 次，可连吃 2 周或以上。

Q21: 有推荐防治 2019 冠状病毒病的润肺汤吗？

A: 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，分为 3 碗。

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 人服，每周 1 至 2 次，可与其他汤水交替服。

Q22：有推荐防治 2019 冠状病毒病的祛湿汤吗？

A：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 30、炒白扁豆 15、玉米须 10、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。

适用者：易于疲倦乏力，四肢沉重，没胃口、吃不下，大便粘滞不成形或大便烂。

用法：可供 3 人服，每周 2 次，可与其他汤水交替服。

Q23：有推荐防治 2019 冠状病毒病的补肺汤吗？

A：材料：白萝卜一个（500 g 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 30、黄豆或黑豆 30、红枣 3 枚、陈皮 1 块、生姜 3 片，可配猪肺或排骨煲汤。

做法：药材洗净浸水，猪肺或排骨焯水，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。

适用者：表现为咳嗽、咽喉不适（疼痛）咽干、全身乏力、胃口差、大便不畅（或粘）。

用法：可供 3 人服，每周服用 2 次。

Q24: 2019 冠状病毒病服药治疗期间，基础疾病也需要服药怎么办？

A: 2019 冠状病毒病治疗期间，患者也应该积极治疗基础疾病，一般两种药物推荐间隔半小时以上。也建议将用药情况充分告知主治医师，并在指导下使用。

Q25: 2019 冠状病毒病康复期可以进行复康运动吗？

A: 2019 冠状病毒病康复期患者可以进行复康运动，如中医养生保健功法：八段锦、太极拳、五禽戏、六字诀等。但应循序渐进，逐渐增加运动频率与强度，以体感微微汗出，轻松舒适为佳。

Q26: 如果我还想进一步咨询中医治疗 2019 冠状病毒病问题，应该怎么进一步联系？

A: 2019 冠状病毒病中医治疗咨询途径：

- 除了中医门诊服务外，现时部份中医师会运用遥距方式为市民提供中医诊疗服务，亦有团体为市民提供免费中医遥距专业咨询；
- 香港中医中药界联合总会统筹的「齐心抗疫 - 中医药遥距诊疗计划」正接受求诊者登记，注册中医师将以视像形式为新冠病毒病确诊人士诊症，及提供中药配送服务。计划由中医药发展基金全额资助，诊金、药费和速递等费用全免。求诊者可到计划报名专页 (<https://form.hkcmalliance.com/>) 报名，或透过 WhatsApp (电话号码：6742 2578 或 5494 0703) 填写报名资料；
- 医院管理局提供中医咨询热线，由中医师解答市民有关中医药的查询，服务详情请参閱 https://cmk.ha.org.hk/services/cm_advice_hotline，电话：183-4511。

中央政府援港抗疫中医专家组

2022年4月

(2022年5月更新)