

2019 冠狀病毒病中醫藥預防治療 FAQ（試行版）

Q1：治療 2019 冠狀病毒病感染推薦的中成藥有哪些？

A：推薦的中成藥有：連花清瘟膠囊、金花清感顆粒、感冒清熱顆粒、藿香正氣膠囊（口服液／片）、生脈飲口服液等。

Q2：居家隔離使用中成藥治療 2019 冠狀病毒病，怎麼知道疾病是否加重了？

A：如果你感到以下任何不適，應前往就近急症室或撥打 999，這些不適包括：持續發燒超過 2 天，最高體溫超過 38.5 攝氏度，服藥後仍然高熱；體溫 35 攝氏度以下；抽筋；呼吸困難或氣緊；失語或不能行動；叫不醒；胸部或腹部疼痛；頭暈或意識混亂或精神狀態明顯改變；虛弱或腳步不穩；孕婦的胎兒活動減少或停止（適用於妊娠期 24 周或以上的孕婦）；沒胃口，或腹瀉／嘔吐超過 2 天。

Q3：怎麼辨別不同體質以選用相對應的中醫治療？

A：對於老年人，主要辨別「寒」、「熱」、「虛」、「濕」四種體質。「寒」：怕冷、頭痛，遇風加重；「熱」：口乾口苦，大便偏乾；「虛」：疲倦、乏力、易感冒；「濕」：頭身重、腹脹胃脹、胃口差、大便黏稠。

Q4：2019 冠狀病毒病無症狀感染者可以吃中成藥嗎？

A：確診為 2019 冠狀病毒病無症狀感染者可以服用中成藥。對於熱體質為主的，可以服用連花清瘟膠囊或金花清感顆粒；對於寒體質為主的，可以服用感冒清熱顆粒；對於濕體質為主的，可以服用藿香正氣膠囊（口服液／片）；對於虛體質

爲主的，可以服用生脈飲口服液。

Q5：2019 冠狀病毒病哪些不舒服適合服用「連花清瘟膠囊」？

A：肌肉酸痛不適、咽痛、或有發熱、伴有大便秘結等症狀者，可以服用連花清瘟膠囊。

Q6：2019 冠狀病毒病哪些不舒服適合服用「金花清感顆粒」？

A：肌肉酸痛不適、乏力、鼻塞流涕等症狀者，可以服用金花清感顆粒。

Q7：2019 冠狀病毒病哪些不舒服適合服用「感冒清熱顆粒」？

A：頭痛、身體怕冷等症狀者，可以服用感冒清熱顆粒。

Q8：2019 冠狀病毒病哪些不舒服適合服用「藿香正氣膠囊」？

A：乏力、伴胃腸不適、嘔吐、腹瀉等症狀者，可以服用藿香正氣膠囊（口服液／片）。

Q9：2019 冠狀病毒病哪些不舒服適合服用「生脈飲口服液」？

A：老年人，或平時不夠氣、乏力、多汗者，可以服用生脈飲口服液。

Q10：熱性體質能吃點什麼來調節免疫力預防 2019 冠狀病毒病？

A：菊花、金銀花等單獨使用作為涼茶，具有清熱解毒作用，可改善發熱、咽痛等症狀，特別適合於熱性體質者。惟蠶豆症（G6PD 缺乏症）患者應慎用金銀花，如有疑問應先諮詢中醫師的意見。

Q11：寒性、虛性體質能吃點什麼來調節免疫力預防 2019 冠狀病毒病？

A：黃芪、人參、薑茶等具有益氣固表作用的藥材，可以調節寒性體質免疫力來預防 2019 冠狀病毒病。

Q12：濕性體質能吃點什麼來調節免疫力預防 2019 冠狀病毒病？

A：陳皮、茯苓、薏米等具有化濕健脾作用的藥材，可以調節濕性體質免疫力來預防 2019 冠狀病毒病。

Q13：2019 冠狀病毒病老年患者便秘怎麼辦？

A：得了 2019 冠狀病毒病的老年人，一定要保證排便通暢。推薦的方法有：除保持攝入含有豐富的纖維素的食物和飲用足夠水分之外，還可以適當增加藥食，如具有潤腸通便功效的中草藥：麻子仁（火麻仁）、黑芝麻，甜杏仁（南杏仁），松子仁，決明子，蜂蜜等。

Q14：中醫藥預防和治療 2019 冠狀病毒感染需要多少天？

A：對於密接、次密接者的預防，一般服用 3 天。無症狀或輕型感染者的治療，一般服用 7 天。

Q15：服用治療 2019 冠狀病毒病中成藥出現腹瀉怎麼辦？

A：服用治療 2019 冠狀病毒病中成藥應避免空腹服用，一般建議餐後半小時以後服用；出現大便超過日行 4 次或水樣便時應該停服並諮詢中醫師。

Q16：2019 冠狀病毒病康復期主要不舒服有哪一些？

A：2019 冠狀病毒病康復期常見不舒服有：胸悶氣短、乏力、納差、情緒異常、出汗、失眠等。

Q17：針對康復期症狀表現推薦中成藥有哪些？

A：如果有氣不夠、多汗、胸悶、心悸、乾咳等心肺相關症狀，推薦中成藥生脈飲口服液。如果有疲倦、胃口差、腹脹、大便爛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。如果有失眠、焦慮、煩悶等精神問題，推薦中成藥加味逍遙丸或舒眠膠囊或疏肝解鬱膠囊。如果有肺功能損傷（間質性炎症）與肺纖維化表現，推薦中成藥扶正化癥片，芪參益氣滴丸。（推薦的中成藥如在市場未有提供，可根據中醫師的臨床判斷，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。）

Q18：2019 冠狀病毒病治療時，飲食上有什麼注意點嗎？

A：2019 冠狀病毒病治療期間應忌辛辣、煎炸、肥膩，注意清淡，易於消化。

Q19：有推薦防治 2019 冠狀病毒病的代茶飲嗎？

A：代茶飲推薦如羅漢果茶：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、熱重者加青橄欖 5 枚。

做法：以上加水 6 至 8 碗，中火煎煮 30 分鐘即可。

適用於表現出咳嗽、咳痰、咽喉不適（疼痛）、咽乾、呼吸不順者。

用法：代茶水頻服，2 人份量，每周 2 至 3 次。

Q20：有推薦防治 2019 冠狀病毒病的藥膳嗎？

A：2019 冠狀病毒病流行期間，提倡強身健體，固本培元，健脾利濕的藥膳。藥食兩用的食材包括黃芪、山藥、薏苡仁、蓮子、芡實、茯苓、冬瓜等。推薦蓮藕

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（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。

適用於氣虛疲倦、呼吸不暢、咳嗽、咳痰、胃口差，大便不暢者。

用法：可供 3 人服，每周可煲 2 至 3 次，可連吃 2 周或以上。

Q21：有推薦防治 2019 冠狀病毒病的潤肺湯嗎？

A：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，分為 3 碗。

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 人服，每周 1 至 2 次，可與其他湯水交替服。

Q22：有推薦防治 2019 冠狀病毒病的祛濕湯嗎？

A：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。

適用者：易於疲倦乏力，四肢沉重，沒胃口、吃不下，大便黏滯不成形或大便爛。

用法：可供 3 人服，每周 2 次，可與其他湯水交替服。

Q23：有推薦防治 2019 冠狀病毒病的補肺湯嗎？

A：材料：白蘿蔔一個（500 g 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 塊、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。

適用者：表現為咳嗽、咽喉不適（疼痛）咽乾、全身乏力、胃口差、大便不暢（或黏）。

用法：可供 3 人服，每周服用 2 次。

Q24：2019 冠狀病毒病服藥治療期間，基礎疾病也需要服藥怎麼辦？

A：2019 冠狀病毒病治療期間，患者也應該積極治療基礎疾病，一般兩種藥物推薦間隔半小時以上。也建議將用藥情況充分告知主治醫師，並在指導下使用。

Q25：2019 冠狀病毒病康復期可以進行復康運動嗎？

A：2019 冠狀病毒病康復期患者可以進行復康運動，如中醫養生保健功法：八段錦、太極拳、五禽戲、六字訣等。但應循序漸進，逐漸增加運動頻率與強度，以體感微微汗出，輕鬆舒適為佳。

Q26：如果我還想進一步諮詢中醫治療 2019 冠狀病毒病問題，應該怎麼進一步聯繫？

A：2019 冠狀病毒病中醫治療諮詢途徑：

- 除了中醫門診服務外，現時部分中醫師會運用遙距方式為市民提供中醫診療服務，亦有團體為市民提供免費中醫遙距專業諮詢；
- 香港中醫中藥界聯合總會統籌的「齊心抗疫 – 中醫藥遙距診療計劃」正接受求診者登記，註冊中醫師將以視像形式為新冠病毒病確診人士診症，及提供中藥配送服務。計劃由中醫藥發展基金全額資助，診金、藥費和速遞等費用全免。求診者可到計劃報名專頁 (<https://form.hkcmalliance.com/>) 報名，或透過 WhatsApp (電話號碼：6742 2578 或 5494 0703) 填寫報名資料；
- 醫院管理局提供中醫諮詢熱綫，由中醫師解答市民有關中醫藥的查詢，服務詳情請參閱 https://cmk.ha.org.hk/services/cm_advice_hotline，電話：183-4511。

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