

福建省新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议

李 芹¹, 陈志斌^{2*}

(1.福建省中医药学会感染病分会,福建 福州 350025;2.福建省中医药学会呼吸病分会,福建 福州 350003)

摘要:自2019年12月以来,湖北省武汉市陆续发现多例新型冠状病毒肺炎患者后,疫情急剧蔓延,迅速播散,截至目前尚无有效抗病毒药物,尤其是恢复期的康复治疗。我省中医药专家组依据恢复期不同的证型分类从中药、中医适宜技术、药膳、茶饮、情志、运动等方面予以个性化的中医相关治疗及康复指导意见,以充分发挥中医药独特优势,加快新型冠状病毒肺炎恢复期康复。

关键词:新型冠状病毒肺炎;恢复期;中医康复;福建省

中图分类号:R2 **文献标志码:**B **文章编号:**1000-338X(2020)03-0000-00

为充分发挥中医药独特优势,加快新型冠状病毒肺炎恢复期康复,针对新型冠状病毒肺炎诊疗方案解除隔离和满足出院标准的恢复期人群,我省根据恢复期不同的证型分类予以个性化的中医相关治疗及康复指导意见。临床医师可参考本指导建议,患者出院后亦可根据本建议采用适宜的自我干预方法。

1 中药推荐

1.1 肺脾气虚

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

治则:补肺益气,健脾化湿。

推荐处方:法半夏9g,陈皮10g,党参15g,生黄芪30g,茯苓15g,藿香10g,砂仁6g(后下)。

加减:咳嗽明显者,可加杏仁、紫苏子;纳差明显者,可加谷麦芽、焦山楂。

用法:水煎服,日1剂,早晚温服。

可选用的中成药:黄芪颗粒、玉屏风散(颗粒)、参苓白术散(丸)、香砂六君丸、香砂养胃丸;若咳嗽不愈,加苏黄止咳胶囊。

1.2 气阴两虚

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,舌干少津液,脉细或无力。

治则:益气养阴,清热生津。

推荐处方:北沙参10g,麦冬15g,西洋参6g,五味子6g,淡竹叶10g,桑叶10g,芦根15g,丹参15g,生甘草6g。

加减:咳嗽明显者,可加杏仁、紫苏子;纳差明显者,可加谷麦芽、焦山楂。

用法:水煎服,日1剂,早晚温服。

可选用的中成药:参脉饮、贞芪扶正颗粒。

1.3 预防肺纤维化 本方适用于出院时,患者肺部CT呈现肺野透亮度减低,磨玻璃密度一直不吸收,甚则纹理纠集,网格影,胸膜增厚,胸膜下线影,严重者可以出现蜂窝肺。应警惕出现肺纤维化的可能。

推荐处方:黄芪18g,太子参15g,红景天10g,丹参10g,川芎10g,路路通10g,法半夏10g。

加减:咳嗽明显者,可加杏仁、紫苏子;纳差明显者,可加谷麦芽、焦山楂。

用法:水煎服,日1剂,早晚温服。

2 中医适宜技术

2.1 艾灸疗法 选取大椎、肺腧、足三里、神阙、气海、关元等穴位,艾灸10~20min,每1~2d1次。体质偏热者不宜灸。

2.2 中药沐足 荆芥、艾叶、石菖蒲等煎煮后,睡前沐足。

2.3 佩戴香囊 藿香、佩兰、贯众、羌活、白芷、石菖蒲、苍术、细辛等量粉碎制成香囊,适量冰片酒精溶解后喷洒于香囊上。**用法:**每人1个(15~20g),可置于枕边、办公桌或随身携带,避秽祛湿,每周更换1次。

2.4 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。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。

2.5 耳穴压豆 常用耳穴:支气管、肺、内分泌、神门、枕、脾、胃、大肠、交感等。

2.6 拔罐 以背腧穴为主,如肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、大椎等。

2.7 针刺疗法 常用选穴:太渊、曲池、肺俞、足三里、阴陵泉、关元等。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

收稿日期:2020-02-28

作者简介:李芹(1962—),女,主任医师,主要从事中西医结合传染病研究。

通信作者:陈志斌(1960—),男,主任医师,主要从事中医呼吸疾病研究。E-mail:bin669@163.com

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：中药和中医适宜技术应在医师指导下使用。

3 膳食指导

3.1 饮食指导 清淡为主，米面均衡，荤素搭配，辅以粥羹。宜进食米粥、面食、蔬菜等清淡、细软、易消化食物；不得过用生冷海腥、膏粱厚味、煎炸、油腻之品，避免增加胃肠负担，防止夹滞，以免食复。

3.2 药膳指导 不同人群体质有所差异，需在医生的指导下调理。愈后气虚者，可用党参 10 g，黄芪 20 g，浮小麦 30 g，煎汁后，再与薏米、大米共煮粥食用；愈后阴虚者，莲子 30 g，百合 30 g 与大米煮粥食用；愈后阳虚者，莲子 15 g，山药 30 g，薏苡仁 30 g，陈皮 6 g，生姜 6 g 与大米煮粥食用。

4 茶饮疗法

4.1 补气茶 炙黄芪 10 g，桂枝 6 g，生姜 3 g，甘草 1 g。

4.2 理气茶 肺脾气虚：佛手 5 g，陈皮 6 g，玫瑰花 3 g；气阴两虚：罗汉果 2 g，陈皮 6 g，绿梅花 3 g。

4.3 暖胃茶 金橘 5 g，白蔻仁 3 g。

4.4 养肺茶 西洋参 6 g，川贝母 3 g。

4.5 养阴茶 玉竹 10 g，石斛 10 g，麦冬 12 g，乌梅 6 g，冰糖适量。

5 情志疗法

可行相关心理疏导，消除焦虑、恐惧情绪，保持

心情舒畅，怡养情操，利于康复。

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。如属肺的音阶为商音，推荐《阳春白雪》，最佳欣赏时间：15:00-19:00；属脾的音阶为宫音，推荐《十面埋伏》，最佳欣赏时间：在进餐时以及餐后 1 h 内欣赏；属心的音阶为徵音，推荐《紫竹调》，最佳欣赏时间：21:00-23:00；属肝的音阶为角音，推荐《胡笳十八拍》，最佳欣赏时间：19:00-23:00；属肾的音阶为羽音，推荐《梅花三弄》，最佳欣赏时间：7:00-11:00。

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 运动调理

注意休养，避免过劳，适当活动，注意保暖，慎风寒，以免复感外邪，可根据自身恢复情况选择适当的体育锻炼。

6.1 八段锦 练习时间 10~15 min，建议每天 1~2 d 练习 1 次，按照个人体质状况，以能承受为宜。

6.2 太极拳 推荐每日 1 次，每次 30~50 min 为宜。

6.3 肺力操 推荐每日 1 次，每次 3~5 min 为宜。

6.4 腹式呼吸 推荐每日 1~2 次，每次约 10 min 为宜。

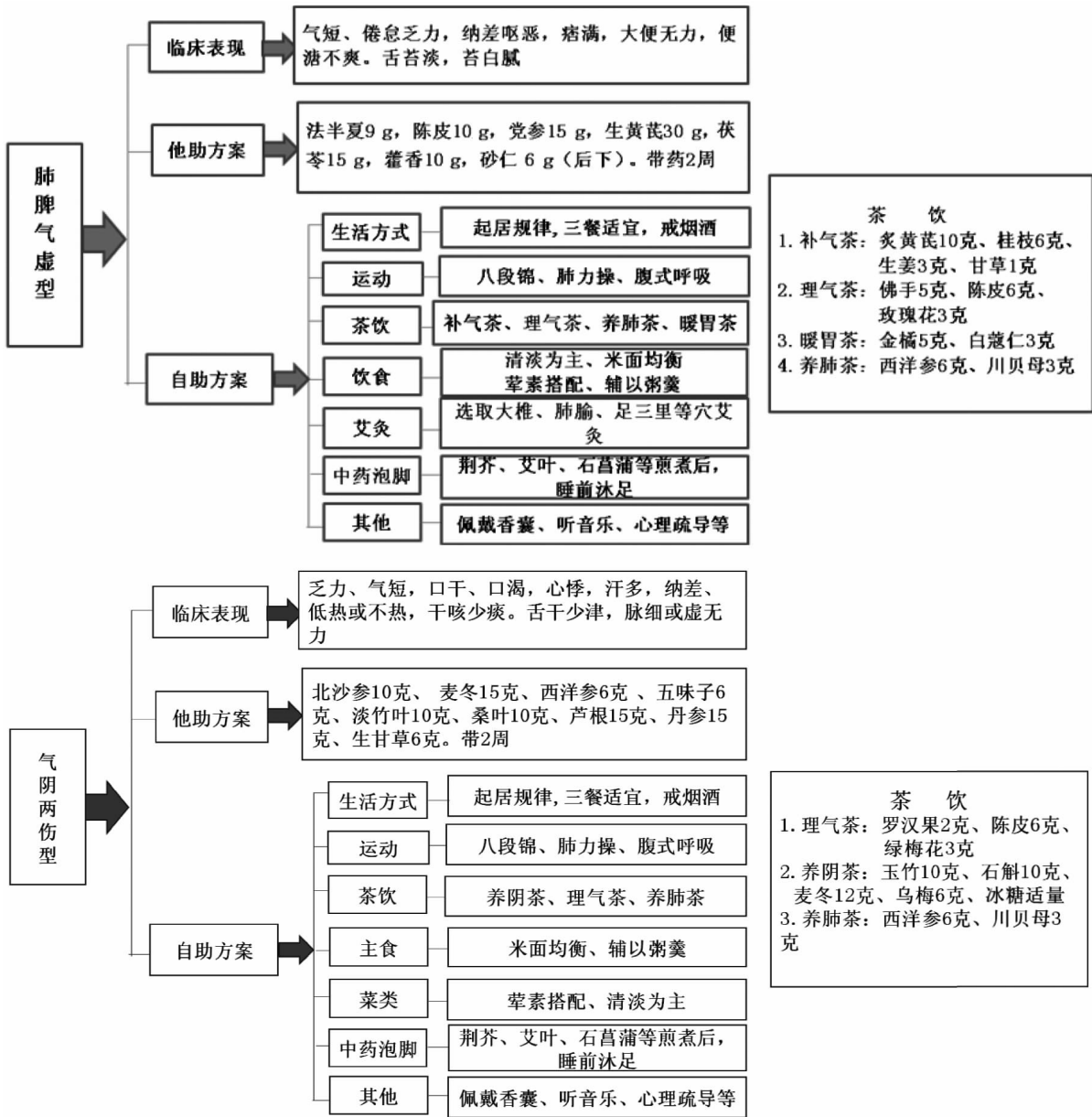


图1 新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导路径图

撰写组其他专家名单(按姓氏笔画排序)

王春娥、刘英、刘政芳、严晓华、吴天敏、吴宽裕、张氏、张丽璞、张喜奎、李丹、李学麟、肖丽春、陈军、陈军平、陈玮、陈淑娇、林恢、郑关毅、郑承铎、郑星宇、周文、徐顺贵、黄争荣、黄河清、蔡昭莲、蔡晶