

# 基于“瘥后防复”的新型冠状病毒肺炎恢复期健康管理方案及案例分析

黄亮亮<sup>1,2</sup>, 陈明燧<sup>1,2</sup>, 李灿东<sup>3</sup>, 陈淑娇<sup>2,4\*</sup>

(1. 福建中医药大学中医证研究基地, 福建 福州 350122;

2. 福建省 2011 中医健康管理协同创新中心, 福建 福州 350122;

3. 福建中医药大学福建 福州 350122; 4. 福建中医药大学附属第三人民医院, 福建 福州 350108)

**摘要:** 新型冠状病毒肺炎恢复期有其特殊的病机特点, 其病位以肺为主, 涉及脾、肾、肝多个脏腑, 病性虚实、寒热、痰瘀夹杂。“瘥后防复”是治未病健康管理的内容, 也是本次防疫取得胜利的关键。本文按照中药内服、中医外治和生活起居“三位一体”的中医健康管理方案, 实践了 2 则典型恢复期案例, 最终达到助力新型冠状病毒肺炎恢复期患者“瘥后防复”的目的, 为全国新型冠状病毒肺炎患者康复提供借鉴。

**关键词:** 新型冠状病毒肺炎; 恢复期; 瘥后防复; 中医健康管理

**中图分类号:** R

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1000-338X(2020)03-0000-00

全国新型冠状病毒肺炎(以下简称新冠肺炎)爆发至今, 疫情控制已取得巨大胜利, 患者出院人数正持续增加, 目前已达 61475 例。国家卫生健康委员会第七版新型冠状病毒肺炎诊疗方案中均提出了恢复期的“肺脾气虚”“气阴两虚”辨治<sup>[1]</sup>, 全小林院士<sup>[2]</sup>对于《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》的解读, 也体现了“瘥后防复”的重要性。

## 1 “瘥后防复”之必要

新冠肺炎乃“湿毒”所致疫病<sup>[3]</sup>, 湿性黏滞重浊, 留恋缠绵不易解。临床上部分新冠肺炎患者进入到恢复期, 毒或已清, 但湿难尽祛, 多见舌苔腻而边有齿痕。笔者认为恢复期病位以肺为主, 多涉及脾、肾、肝。肺脾均属太阴, 肺主气, 通调水道; 脾主运化, 为气血生化之源。湿邪不去, 壅滞水道, 郁遏气机, 则易留肺困脾。肺失宣降, 脾难运转, 水湿留滞, 伤阳损气, 加之病后正气耗伤, 恢复期患者可见气短乏力、纳差呕恶、痞满便溏等肺脾失调之象。湿阻气机, 郁久化热生痰。《温热经纬》云:“热得湿则郁遏而不宣, 故愈炽; 湿得热则蒸腾而上熏, 故愈横, 多变局。”湿热内蕴, 则易致痰热互结, 耗气伤阴。恢复期患者除有气短乏力, 可见口干渴、心悸、汗多、舌干少津等气阴两虚之象。新冠肺炎恢复期患者病后体虚, 多受湿邪困扰, 证见肺脾气虚, 甚则气阴亏耗。再者, 金水相生, 《黄帝内经》言:“肾者水脏, 主津液”, 患者肺病日久, 可有肾气虚损、阴液耗伤之征。气阴失衡, 加之患者处于焦虑、恐惧状态, 恢复期症见肝郁者亦不在少数。

新冠肺炎恢复期可见虚实、寒热、痰瘀夹杂之

病例。此邪未尽, 正未复, 恐余烬复燃或再染新邪, 故应“瘥后防复”, 立足整体, 扶正祛邪, 免生变局。“瘥后防复”意指患者病后初愈, 体内正气不足, 或兼有余邪未尽, 理应扶正祛邪, 慎重调养, 防止病邪复来。《素问·热论》曰:“病热少愈, 食肉则复, 多食则遗, 此其禁也。”说明古人已开始注重“瘥后防复”的理论。进入恢复期的新冠肺炎患者大部分存在乏力、气短、纳差等病后体虚之症, 甚至部分患者仍残留有不同程度肺纤维化或肺功能损伤。刘完素在《素问病机气宜保命集》中则言:“形者生之舍也, 气者生之元也, 神者生之制也。”强调形、气、神对于机体的统摄作用。由于新冠肺炎恢复期有其特殊的病机特点与临床表现, 调理上更需要充分发挥中医健康管理优势, 动态观察, 治调并重, 整体审查, 三因制宜<sup>[4]</sup>。

## 2 新冠肺炎恢复期中医健康管理方案

本文根据中医健康管理的“三位一体”综合调理的原则, 结合国家卫生健康委员会第七版新冠肺炎诊疗方案和福建省新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议<sup>[5]</sup>, 从中药内服、中医外治和生活起居三方面“个性化、整体”为肺炎患者拟定恢复期中医调理方案。

### 2.1 中药内服

**2.1.1 肺脾气虚** 新冠肺炎恢复期患者证见肺脾气虚, 治当补脾益肺, 方可用香砂六君子汤加减: 半夏 9 g, 陈皮 10 g, 党参 15 g, 炙黄芪 30 g, 炒白术 10 g, 茯苓 15 g, 砂仁 6 g, 甘草 6 g。六君子汤益气健脾, 加黄芪肺脾同补, 佐砂仁助燥湿之力。《石室秘录》中写道:“肺气之伤, 必补脾气。”脾虚甚者, 可借补中益气汤之意, 重用黄芪、党参培补中焦, 加升麻提升脾阳之气。然患者病后体虚若兼有余邪未尽, 应勿补益太过。湿甚者, 可予藿朴夏苓汤加减, 上以宣肺、通调水道, 中以运脾、行气化湿, 下以利

收稿日期: 2020-03-10

基金项目: 福建省科技厅引导性项目(2020Y01090010)

作者简介: 黄亮亮(1995—), 女, 硕士研究生, 主要从事中医辨治内

分泌疾病的理论与临床研究。

通信作者: 陈淑娇(1972—), 女, 医学博士, 主任医师, 硕士研究生导师。E-mail: fjesj12@163.com

水、渗湿于下。《丹溪心法》云：“气顺则一身之津液亦随气而顺矣。”故对于新冠肺炎恢复期见肺脾气虚者，除内补肺脾，还当补中有行，辅用行气化湿之品<sup>[6]</sup>，宣畅气机，通调水道，使肺脾之气同治而湿有去路。

**2.1.2 气阴两虚** 新冠肺炎恢复期患者证见气阴两虚，治当益气养阴，方可用沙参麦冬汤合竹叶石膏汤、生脉饮加减：南沙参 10 g，北沙参 10 g，麦冬 15 g，西洋参 6 g，五味子 6 g，生石膏 15 g，淡竹叶 10 g，桑叶 10 g，芦根 15 g，丹参 15 g，生甘草 6 g。沙参、麦冬养阴润肺、益胃生津，佐五味子敛阴生津，石膏清解余热；西洋参补虚不恋邪，清热不伤阴；桑叶、芦根清肺润燥，丹参活血祛瘀。病在肺脾，阴伤热甚者，可予王氏清暑益气汤加减；兼肾阴亏虚者，酌加女贞子、山萸肉补肾滋阴；兼肝郁气滞者酌加香附、佛手疏肝解郁。对于新冠肺炎恢复期见气阴两虚者，应守益气、养阴、清热之法，用药以轻清凉润为主，慎用过于辛散温补之品，防止沸益薪，瘀热留结。

## 2.2 中医外治

**2.2.1 他助** 医师结合患者恢复期整体证候选用针刺、拔罐、刮痧、推拿等手法，施治以手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、足太阳膀胱经为主<sup>[7]</sup>，推动经络气血循环，调动正气。

**2.2.2 自助** 恢复期患者居家调理则可在医师指导下选择简单、自助、安全的中医传统外治法。恢复期肺脾气虚证患者居家可选艾灸，取大椎、肺腧、足三里、神阙、气海、关元等穴，补脾益肺，提高抗病能力<sup>[8]</sup>；气阴两虚证者多有燥热，故不宜温灸。耳穴压豆如咽喉、支气管、肺、内分泌、神门、脾、胃、大肠、交感等穴位可辅助调节机体状态。中药沐足用荆芥、艾叶、石菖蒲、花椒、桂枝、生姜适量搭配，可行气祛湿、温经通络。香囊用藿香、佩兰、贯众、羌活、白芷、菖蒲、苍术、细辛等量粉碎而制，患者出院后随身携带可芳香祛湿、化浊辟秽。

## 2.3 生活起居

**2.3.1 合理饮食** 新冠肺炎恢复期患者出院后，饮食应注重养肺健脾。主食如小米粥可加百合润肺止咳或黄芪、党参、淮山、茯苓、芡实、白扁豆、莲子、薏苡仁等健脾祛湿。菜宜荤素搭配，清淡为主。脾为后天之本，故应少食大白菜、螃蟹、笋类等寒凉或难以消化的食材以免伤胃、碍胃<sup>[9]</sup>。肺脾气虚者，可食生姜、葱、大蒜等温物，助升阳气；药膳可选择淮山合甜杏仁炖猪肺、黄芪合百合炖排骨、九制陈皮鸭等。气阴两虚者，则应少食辣椒、胡椒、生姜、葱、大蒜等辛温之物，以防耗气伤阴更甚；药膳可选择白萝卜、淮山合白果炖猪肺、甜杏仁合百合炖排骨、玉竹鸭

汤等。

恢复期肺脾气虚证患者茶饮可从补气、暖胃、养肺，疏肝入手。气短乏力者，可饮补气茶：炙黄芪 10 g，桂枝 6 g，生姜 3 g，甘草 1 g，益气健脾；痞满纳差者，可饮暖胃茶用金橘 5 g，白蔻仁 3 g，理气宽中；根据中医“治未病”思想，即使新冠肺炎患者恢复期未有阴虚之象，亦可饮益阴润肺之品防范于未然，如养肺茶用西洋参 6 g，川贝母 3 g；恢复期兼有肝郁者可饮理气疏肝之品，如疏肝茶用佛手 5 g，陈皮 6 g，玫瑰花 3 g。恢复期气阴两虚证患者茶饮则可从养阴、养肺、理气、滋阴入手。口干口渴者，可饮养阴茶：玉竹 10 g，石斛 10 g，麦冬 12 g，乌梅 6 g，敛阴生津；干咳无痰者，可饮养肺茶：西洋参 6 g，川贝母 3 g，益阴补气；痰粘难咯者，可饮理气茶：绿萼梅 3 g，陈皮 6 g，罗汉果 2 g，理气化痰；干咳无力者，可饮滋阴茶：黄精 10 g，同补肺脾肾。

**2.3.2 加强防护** 时邪未散，恢复期患者正气未复，出院后相关防护措施亦不可懈怠。除做好 14 天自我健康状况监测，患者应日常戴口罩，勤洗手，与家人分餐饮食，不近距离接触他人，保持环境通风，外御疠气，防避疫毒。恢复期体质虚弱者，还应重视视头、脚、颈、手的保暖防护，防止邪气趁虚而入。

**2.3.3 运动康复** 八段锦动作柔缓，操作简易，适合恢复期患者居家或病区就地练习。八段锦可舒展筋骨、理气通经，亦可舒缓身心，保持形神合一。部分新冠肺炎恢复期患者肺部炎症吸收不佳，导致肺纤维化或肺功能受限。尤其对于重症及危重症恢复期患者，可改胸式呼吸为腹式呼吸，吸气时扩张腹肌，然后深呼吸，蓄蕴“丹田之气”。缓慢深长的腹式呼吸训练可增加患者膈肌活动范围，扩大肺活量，提高肺功能。在腹式呼吸基础上，还可合用六字诀呼吸健肺操，改善肺功能，降低肺部感染几率，促进肺部康复<sup>[10]</sup>。

**2.3.4 情志调节** 即使进入恢复期，但大部分新冠肺炎患者仍有害怕病情复发或传染亲人的忧虑，由此易进一步加重恐慌、焦虑情绪。《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”健康的心理状态能够促进机体康复。恢复期患者可通过情志相胜法、移情易性法、五行音乐疗法等调节情志<sup>[11]</sup>，同时避免过度关注疫情及自身病情，保持心态平和。建议设立线上交流渠道，医生便于随访，亦可及时对恢复期患者进行调理指导，患者通过咨询及时解决疑虑。此外，有部分患者受疫情影响产生心理创伤等问题，必要时需安排专业心理咨询师对其进行心理疏导。

## 3 中医健康管理方案流程图

见图 1~2。

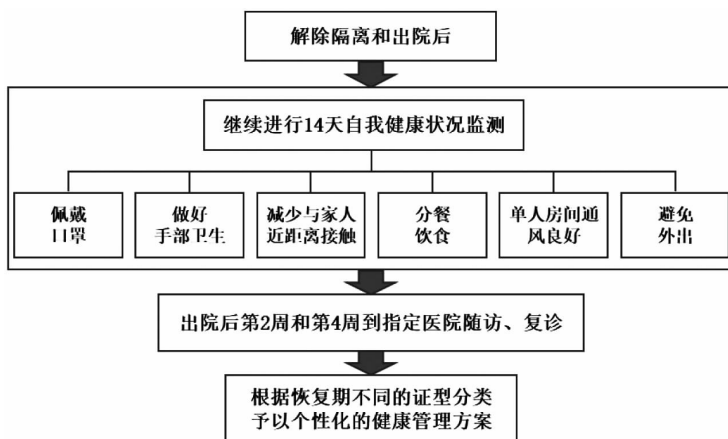


图1 新冠肺炎恢复期中医健康管理调理路径图

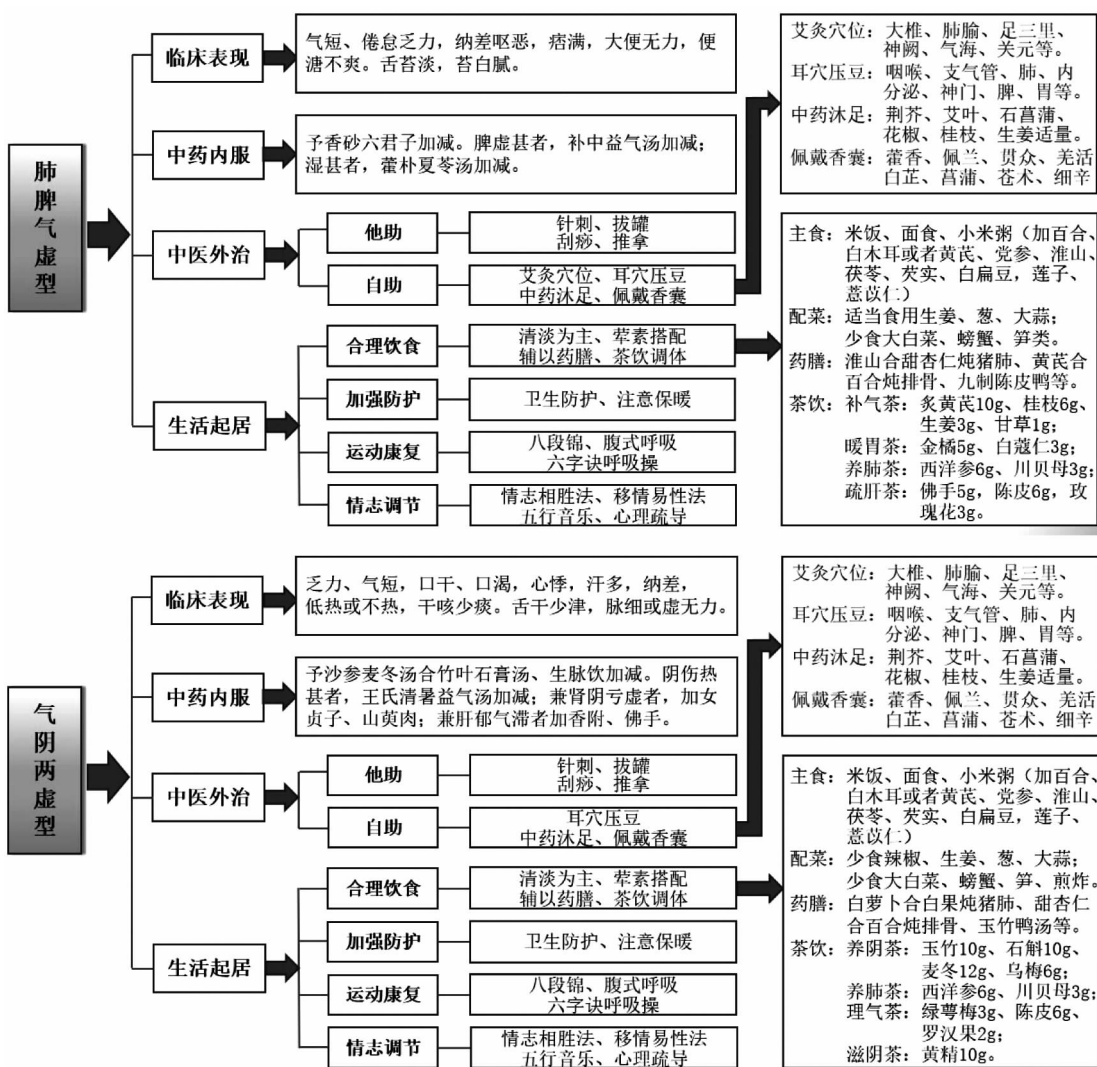


图2 新冠肺炎恢复期中医健康管理方案流程图

4 新冠肺炎恢复期中医健康管理案例 2 则

4.1 案例 1 患者林某,于 2020 年 1 月 29 号确诊新型冠状病毒肺炎,舌象见舌淡紫,边有齿痕,苔白厚腻,属寒湿之象。住院经相关中西医结合治疗后,患者核酸检测两次阴性,于 2020 年 2 月 13 日出院。出院时症见稍乏力、纳差、便软,舌象见舌淡紫,

边有齿痕,苔腻。经四诊合参后辨证为肺脾气虚证,余邪未清,寒、湿、痰、虚并见。患者居家观察 14 d 同时进行新冠肺炎恢复期中医健康管理方案调理,出院后未再服药西药。见图 3。

4.1.1 中药内服 藿朴夏苓汤加减。处方:藿香 10 g,厚朴 10 g,茯苓 15 g,白术 12 g,北柴胡 10 g,姜半



图3 新冠肺炎案例1舌象图

夏9g,陈皮10g,神曲10g,生晒参6g,草果6g,百合12g,红景天10g,甘草3g,每日1剂,早晚温服。方义:藿香、厚朴轻清宣散,芳香化湿;茯苓、白术健脾祛湿;柴胡行气解郁,佐厚朴可助气顺水行;半夏、陈皮理气和中,草果温中,神曲和胃,脾复运化;生晒参大补元气,少少与之;红景天入肺经补气活血,补中有行;百合清润可防伤阴。全方燥湿行气,益气健脾。

**4.1.2 中医外治** 居家艾灸取大椎、足三里、神阙、气海、关元补脾益肺,每次取3个穴位交替2天1灸,以皮肤潮红为度。耳穴压豆选肺、脾、大肠、肝、内分泌、交感,每次取3个穴位,双耳交替,每日适度按压,辅助调节脏腑功能。中药沐足用荆芥10g,艾叶15g,石菖蒲8g,花椒5g,桂枝10g,生姜15g,通络祛湿,2天1次,每次15min,睡前足浴;随身佩戴香囊,芳香辟秽。

**4.1.3 生活起居** 饮食上,嘱患者饮食清淡,禁食寒凉;药膳可选淮山合甜杏仁炖猪肺,每周1~2次;选暖胃茶,用金橘5g,白蔻仁3g,泡水饮,温中理气,每日当茶饮。防护上,嘱患者戴口罩,勤洗手,与家人分餐饮食,不近距离接触他人,保持室内通风,

注意头、脚、颈、手部保暖。运动上,每日晨起锻炼八段锦,理气提神。情志上,不疑心病情,缓和恐惧心理,可选择“羽”音音乐解郁舒缓,如《鹧鸪飞》。

患者恢复期调理后症状好转,舌象见舌淡紫,边有齿痕,苔薄白,较前明显改善。复查CT见右肺上下叶及左肺可见斑片状密度增高影,大部分呈磨玻璃密度影,边缘模糊,以双肺近胸膜下为著。与2020-02-10 CT相比,病灶较前明显吸收,左肺下叶见小结节状钙化影(img140),较前相仿。血气分析见体温下 $PO_2:100.8 \uparrow$ ,全血中二氧化碳总浓度: $20.0 \downarrow$ ,细胞外液剩余碱: $-2.1 \downarrow$ ,氧分压: $100.8 \uparrow$ ,氧气总浓度: $20.7 \uparrow$ 。

**4.2 案例2** 患者刘某,于2020年1月26号确诊新型冠状病毒肺炎,舌象见舌淡红,边有齿痕,苔微黄厚腻,属湿热之象。住院经相关中西医结合治疗后,患者核酸检测两次阴性,于2020年2月13日出院。出院时乏力,口干不苦,舌象见舌淡紫,边有齿痕,苔薄白。经四诊合参后辨证为肺脾气虚证,余邪未清,热、湿、瘀、虚并见。患者居家观察14天同时进行新冠肺炎恢复期中医健康管理方案调理,期间未服西药。见图4。



图4 新冠肺炎案例2舌象图

**4.2.1 中药内服** 参苓白术散合沙参麦冬汤加减。处方:太子参15g,黄芪20g,茯苓15g,白术12g,白扁豆12g,麦冬12g,沙参15g,山药15g,鱼腥草15g,白鲜皮10g,地肤子10g,甘草3g,每日1剂,早晚温服。方义:太子参、黄芪补益肺脾之气;茯苓、白术、白扁豆、山药健脾化湿兼养阴;沙参、麦冬既可养阴生津,亦可清解余热;鱼腥草合白鲜皮、地肤子祛湿祛风、清肺热。全方益气养阴,清热化湿。

**4.2.2 中医外治** 耳穴压豆如支气管、肺、脾、胃、大肠、风溪、皮质下、交感,每次取3个穴位,双耳交替,每日适度按压,健脾益肺。中药沐足方用荆芥10g,艾叶15g,石菖蒲8g,花椒5g,生姜15g,通络祛湿,2日1次,每次15min,睡前足浴。随身佩戴香囊,芳香辟秽。

**4.2.3 生活起居** 饮食上,嘱患者饮食清淡,禁食辛辣;药膳选玉竹鸭汤,每周1~2次;茶饮选养阴

茶,用玉竹 10 g,石斛 10 g,麦冬 12 g,乌梅 6 g,每日当茶。防护上,嘱患者勤洗手,与家人分餐饮食,不近距离接触他人,保持室内通风,注意头、脚、颈、手部保暖。运动上,每日晨起锻炼八段锦,理气提神。情志上,保持心态平和,不过度关注病情,通过运动转移注意力,选择“宫”音音乐放松心情,如《平沙落雁》。

患者恢复期调理后症状好转,舌象见舌淡红,边有齿痕,苔薄白,较前明显改善。复查 CT 见双肺可见多发斑片状、索条状密度增高影,大部分密度较淡,边缘模糊,以双肺近胸膜下为著,与 2020-02-06 CT 相比,肺部病灶较前明显吸收。

## 5 小 结

中医健康管理将中医整体观念与中医特色技术、方法融合,结合现代科学技术,对患者状态进行整体、动态、个性化的把握,是“治未病”的实践体现<sup>[12]</sup>。综合中药内服、中医外治和生活起居“三位一体”的新冠肺炎恢复期调理方案,可充分发挥中医健康管理优势,有助加快新型冠状病毒肺炎恢复期患者康复,值得进一步推广借鉴。

### 参考文献:

- [1] 国家卫生健康委办公厅,国家中医药管理局办公室. 关于印发新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)的通知[EB/OL]. (2020-03-03) [2020-03-09]. [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-03/04/content\\_5486705.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-03/04/content_5486705.htm).
- [2] 李晓东,刘保延,王宜,等. 关于《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》的解读[J/OL]. 中医杂志. (2020-03-05) [2020-03-09]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/>

11.2166.R.20200304.1714.010.html.

- [3] 王怡菲,邱模炎,裴颢,等. 基于 24 个省市自治区诊疗方案的新型冠状病毒肺炎中医病因病机与证素特点探讨[J/OL]. 天津中医药. (2020-02-29) [2020-03-09]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/12.1349.R.20200227.1752.010.html>.
- [4] 李灿东. 发挥中医优势,助力疫情防控[J]. 福建中医药,2020,51(1):1-3,7.
- [5] 李芹,陈志斌. 福建省新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议[J]. 福建中医药,2020,51(1):95-98.
- [6] 丁瑞丛,王峰,陆虎,等. 从脾胃探讨新型冠状病毒肺炎的诊治[J/OL]. 中医学报. (2020-03-03) [2020-03-09]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/41.1411.R.20200303.1218.002.html>.
- [7] 李建生,张海龙,陈耀龙. 新型冠状病毒肺炎中医康复专家共识(第一版)[J/OL]. 中医学报. (2020-03-06) [2020-03-09]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/41.1411.R.20200306.1315.006.html>.
- [8] 刘开萍,管丹丹,李露,等. 艾灸全程干预防治新型冠状病毒肺炎的可行性探讨[J/OL]. 中医学报. (2020-03-06) [2020-03-09]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/41.1411.R.20200306.1528.008.html>.
- [9] 陈淑娇,张喜奎,蔡晶,等. 整体、动态、个性化、全程的原则在福建省新型冠状病毒肺炎防控中的运用[J]. 福建中医药,2020,51(1):13-18.
- [10] 刘晓丹,刘莉,陆云飞,等. 新型冠状病毒肺炎患者功能恢复的中西医结合康复训练指导建议[J/OL]. 上海中医药杂志. (2020-03-06) [2020-03-09]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/31.1276.R.20200216.1357.002.html>.
- [11] 蒋凡,彭家玺,袁成凯,等. 中医情志疗法防治新型冠状病毒肺炎[J/OL]. 中医学报:1-7 [2020-03-09]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/31.1276.R.20200216.1357.002.html>.
- [12] 李灿东,夏淑洁,雷黄伟. 中医健康管理与整体观念[J]. 中华中医药杂志,2019,34(10):4683-4686.