

开学防疫重若泰山

张国栋 中医师 2021.10.09 美国 洛杉矶





目录

CONTENTS

中医的抗疫成就和心得

预防手段及食疗运动方法

新冠后遗症和并发症

中医对新冠病毒的临床治疗



中医

- 中医诞生于原始社会，春秋战国时期中医理论已基本形成，之后历代均有总结发展。
- 中医理论来源于对医疗经验的总结及中国古代的阴阳五行思想。
- 内容包括精气学说、阴阳五行学说、气血津液、藏象、经络、体质、病因、发病、病机、治则、养生等。
- 早在两千多年前，中医专著《黄帝内经》问世，奠定了中医学的基础。





中药：就是指在中医理论指导下，用于预防、治疗、诊断疾病并具有康复与保健作用的物质。



- 按治疗作用分为：
- 补虚药、解表药、清热药、温里药、
- 理气药、消食药、收涩药、祛风湿药、
- 芳香化湿药、利水渗湿药、
- 化痰止咳平喘药、安神药、平肝息风药、
- 活血祛瘀药、止血药、泻下药、驱虫药、
- 芳香开窍药。



针灸

- 针法是指在中医理论的指导下把针具按照一定的角度刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来对人体特定部位进行刺激从而达到治疗疾病的目的。
- 刺入点称为人体腧穴，简称穴位。根据最新针灸学教材统计，人体共有361个正经穴位。





针灸 世界卫生组织（WHO）公布的43种针灸有效的病症，包括：

一、呼吸系统疾病

1. 过敏性鼻炎 2. 鼻窦炎 3. 鼻炎 4. 感冒 5. 扁桃腺炎 6. 急、慢性喉炎 7. 气管炎 8. 支气管哮喘

二、眼科疾病

8. 急性结膜炎 9. 中心性视网膜炎 10. 近视眼 11. 白内障

三、口腔科疾病

12. 牙痛 13. 拔牙后疼痛 14. 牙龈炎

四、胃肠系统疾病

15. 食道、贲门失弛缓症 16. 呃逆 17. 胃下垂 18. 急、慢性胃炎 19. 胃酸增多症 20. 慢性十二指肠溃疡（疼缓解） 21. 单纯急性十二指肠溃疡炎 22. 急、慢性结肠炎 23. 急性（慢性）杆菌性痢疾 24. 便秘 25. 腹泻 26. 肠麻痹

五、神经、肌肉、骨骼疾病

27. 头痛 28. 偏头痛 29. 三叉神经痛 30. 面神经麻痹 31. 中风后的轻度瘫痪 32. 周围性神经疾患 33. 小儿脊髓灰质炎后遗症 34. 美尼尔氏综合征 35. 神经性膀胱功能失调 36. 遗尿 37. 肋间神经痛 38. 颈臂综合征 39. 肩凝症 40. 网球肘 41. 坐骨神经痛 42. 腰痛 43. 关节炎 44. 小儿脑瘫



拔罐

- 以罐为工具，利用燃烧排除罐内空气，造成负压，使之吸附于腧穴或应拔部位的体表，产生刺激，使被拔部位的皮肤充血、淤血，以达到防治疾病的目的。
- 适用于感冒咳嗽，肺炎，哮喘，头痛，胸胁痛，风湿痹痛，腰腿痛，扭伤，胃痛，疮疖肿痛，毒蛇咬伤（排除毒液）等病症。





刮痧

- 以中医经络腧穴理论为指导，通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状，或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到活血透痧的作用。
- 还适用于亚健康、慢性疲劳综合征，疼痛性疾病、骨关节退行性疾病，感冒发热、咳嗽等呼吸系统病证，痤疮、黄褐斑等损容性疾病。



第一部分

中医的抗疫 成就和心得





中医的抗疫：成就

- 中医抗疫有3000多年的历史，有记载的大疫共有500余次。
- 西医关注病毒，中医关注证候、辨证论治。
- 武汉疫情暴发后，对武汉全市进行网络化全面大排查，凡是确诊的、疑似的、发热的、密接的人员，全都实行隔离。隔离之后，我们给隔离者服用中药。2020年2月初，“四类人员”中，确诊率约80%，到了中旬降至约30%，下旬进一步降至10%以下。





中医的抗疫：成就

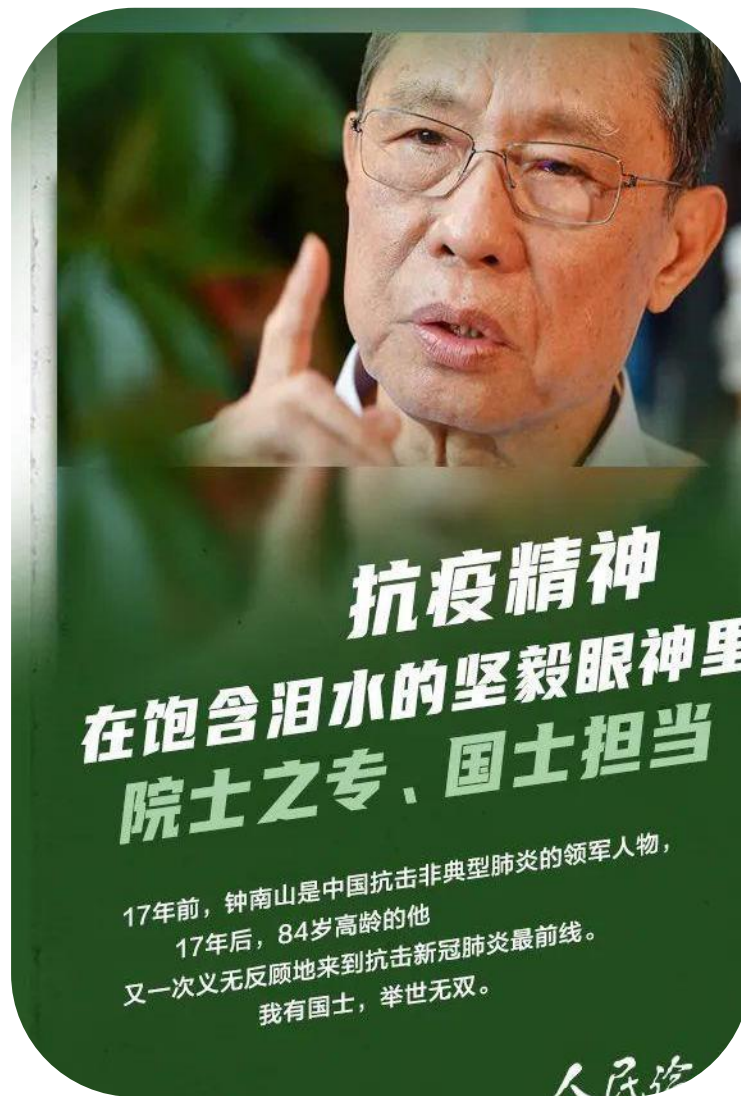


中医在这次确诊患者救治的参与度高达92%，通过从中医角度研究去确定病因病症的方向，第一时间介入中医疗法，有效的使得重症患者减轻症状，轻症患者快速痊愈的效果。



中医的抗疫：成就

仅用1个多月时间初步遏制疫情蔓延势头，用3个月左右时间获得武汉保卫战、湖北保卫战的决定性成果，疫情防控阻击战获得重大战略成果。





中医的抗疫：成就



**张伯礼：
为抗疫做贡献都是最可爱的人**

2月14日开舱至3月10日休舱，在张伯礼院士的带领下，江夏方舱医院收治564个患者（轻症71%，普通型29%），治愈出院392人，其他患者在江夏方舱医院休舱后转诊他院。

患者通过服用中药、打太极、练八段锦、做按摩、做敷贴、做针灸等全套中医疗法的救治，截止到“休舱”时，实现了“三个零”：病人零转重、零复阳；医护人员零感染。



中医的抗疫：心得



此次新冠肺炎主要损害免疫功能，
中医治疗正好能很好地提高免疫功能，
就像一把钥匙开一把锁。



中医综合疗治,没有重症就没有死亡，中医方舱医院的主要贡献是控制了转重率，“先医心，后治病”，方舱医院的转重率为**2%-5%**，而国内外公认的转重率在**10%-20%**。



中医的抗疫：心得

纵观中华民族数千年的繁衍与发展历程，大大小小的瘟疫其实从未远离人类，在历代应战疫病的过程中，中医已形成了一整套系统且独特的理论和实践体系。





中医的抗疫：心得

在临床诊察和研究中，张伯礼院士发现：

- 中药在减轻发热症状、控制病情进展、减少激素用量、减轻并发症等方面均有疗效。
- 建议：轻中症患者中药汤剂个体化治疗，重症患者中西医结合治疗。





中医的抗疫：心得

- 在这次抗击新冠肺炎中，中医药全过程发挥了作用。
- 对于普通型患者改善症状，缩短疗程，促进痊愈；
- 对于重症、危重症患者，可减轻肺部渗出，控制炎症过度反应，防止病情恶化；
- 对于恢复期患者，可促进康复进程。





中医的抗疫：心得

- 中药注射剂尽量早使用，足量地使用，可以有效提高治愈率、降低死亡率。
- 中药可以提高血氧饱和度。正常人的血氧饱和度应该在95%以上，重症患者的血氧饱和度只有80%多，甚至是70%多。我们使用一些中药注射剂，如生脉、参麦注射液，给药一两天以后患者的血氧饱和度就不波动了，然后就慢慢上升，逐渐达标，达标稳定一两天就可以脱离呼吸机。



第二部分

预防手段及 食疗运动方法





预防手段：正确洗手

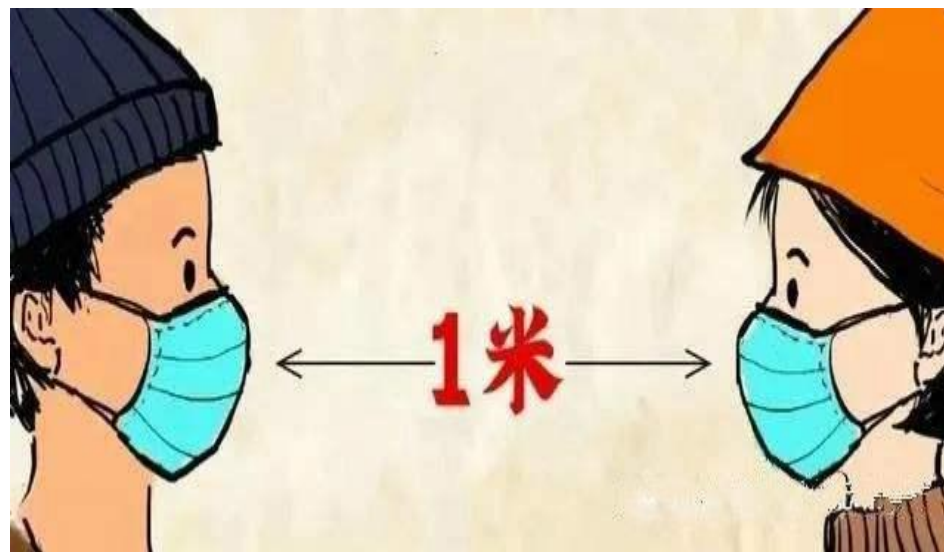


用水将手淋湿，取足够皂液涂满整个手部，充分揉搓，用水清洗双手，用纸巾擦干，最后用纸巾垫着关掉水龙头。



预防手段：全程佩戴口罩

- 人与人之间保持1米以上的安全距离,就坐时,间隔而坐, 避免面对面交谈, 不聚集。
- 触摸书本的双手避免接触口眼鼻。





预防手段：勤给常用物品消毒

- 文具、手机，书本等物品是大家频繁使用的物件,存在病毒传播的潜在风险。
- 可以用75%酒精棉球或酒精片擦拭表面进行消毒。





预防手段：注意健康卫生

- 不接触校园内外遇到的动物
- 戴口罩、勤洗手、勤消毒、勤通风、避人群聚集
- 不喝生水;
- 不吃生或半生、变质食品;
- 避免用餐时相互交谈。





预防手段：注意防寒保暖，及时增减衣物

当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抗体随之减少，病毒便会趁虚而入因此，要注意防寒防风工作，适时添衣保暖。





预防手段：

针对本病的预防和保健，除了建议戴口罩、勤洗手、室内通风、注重隔离等防护措施外，更应充分发挥传统中医养生保健的“四大基石”作用，做到**饮食有节、起居有常、运动有度、情态有和、休养生息。**



预防手段：“补正气”是预防新型冠状病毒肺炎的共识



- “正气存内，邪不可干”，强调提高免疫力和抗病能力；“避其毒气”则是强调
- 如何防止病邪侵袭。中医更重视治“未病”，提倡未病先防、既病防变、防重于治。
- 治疗原则是扶正祛邪。



“正气存内，邪不可干。”

- 张伯礼说，“我们不主张没有病的人吃中药，没有必要全民喝汤药。中药防治的重点在于调节肌体的功能状态，而不仅是针对病毒本身。人得病，是病毒和人体免疫力博弈、斗争的结果，如果病毒胜了就得病了。所以，只有提高自身抵抗力，才不容易得病。”





预防手段：中医药综合干预

- 大部分病人都用的是中药，其他方法在治疗中使用受到条件约束比较大。
- 中药注射剂在重症肺炎治疗中发挥了重要作用，并在国家诊疗方案中进行了推荐。
- 特别要提到的是康复阶段，可以采用一些传统的中医康复方法来促进机体恢复，如太极拳、八段锦、食疗、穴位相关疗法以及心理疏导。



儿童预防方：

金银花6g 蒲公英3g

生黄芪6g 陈皮3g

麦冬6g 炒牛蒡子3g

生甘草1.5g

功效：清热解毒，益气固表

适应人群：少年儿童。

服用方法：中药一剂分2—3次于三餐后1小时温服。每日一剂，连服5剂为宜。



预防手段：成人预防方



药物组成：桑白皮15克地骨皮15克生黄芪15克芦根20克桔梗10克炒白术10克玄参20克黄芩10克生甘草10克防风10克

用法：水煎服，日一剂，连服5至7天。

食疗方案

荷叶、鲜百合、胖大海、金银花、麦冬，各少许，水煎，半滚烫冲泡绿茶少许，代茶频饮。



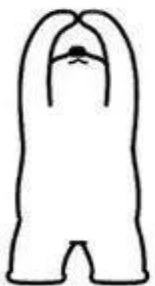
运动方法：八段锦

- 国家卫健委发布的《新冠肺炎诊疗方案》中，确定为中医“疫病”范畴。
- 中医对此次肺炎的主要看法，离不开“湿、浊”。
- 仝小林院士概括为“寒湿（瘟）疫”，它是：寒湿疫毒，为：阴病、伤阳。
- 在室内做适量运动，增强免疫力，练一套提振阳气、免疫力的八段锦。
- 《黄帝内经》云：“正气存内，邪不可干”“邪之所凑其气必虚”，练习双手托天理三焦这一式，可以提升我们肺组织的免疫力，改善肺功能的自我修复能力，从而达到中医治未病的功效。



运动方法：八段锦

一



兩手托天理三焦

二



左右開弓似射雕

五



搖頭擺尾去心火

六



兩手攀足固腎腰

三



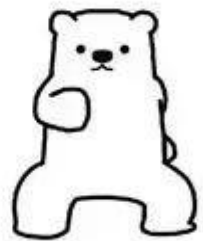
調理脾胃腎單舉

四



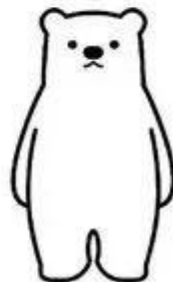
五勞七傷往後瞧

七



攢拳怒目增氣力

八



背後七顛百病消

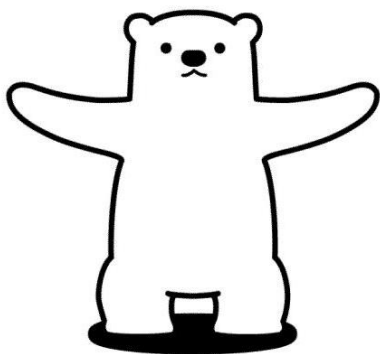
- 中医养生操八段锦对慢病、急性病、重症等患者的正气恢复有协同作用。
- 八段锦通过 8 个优美的动作锻炼人体四肢，达到强健身体、气血流畅的效果，从而提升人体阳气以及代谢功能，增强自身对抗湿毒的能力。



运动方法：八段锦

两手托天理三焦

八段锦第一式
其中胸膈以上为上焦
胸膈与脐之间为中焦
脐以下为下焦
两手交叉 拔伸腰背
提拉胸腹 活动颈椎
使全身气机流通



【动作要领】

- 自然站立，精神放松，双手自然垂于两侧，两臂外旋，两掌五指分开，缓慢移到腹前交叉，掌心向上，目视前方。
- 双腿挺膝伸直，同时两掌上托于胸前。
- 两臂内旋向上托起，掌心向上，抬头目视两掌。两掌继续上托，肘关节伸直，同时下颌内收，动作稍停，目视前方。
- 两腿膝关节微屈，同时，两臂分别向身体两侧下落，两掌捧于腹前，掌心向上，目视前方。



运动方法：太极拳

- 阴主静，阳主动；阴成形，阳化气。
- 阴阳互根，动静相育。
- 动以养形，静以养神，动静结合，方可形与神俱。养形则可以通过养生功法锻炼等方法，修复患者受损的结构和功能。
- 新冠肺炎患者最主要受损的是肺脏和呼吸功能。





运动方法：太极拳

- 吴式太极拳是中华传统拳术之一。
- 吴式太极拳以柔克刚著称，架子斜中寓正、松静自然，大小适中。推手时，守静而不妄动，以善化见长。
- 素有“君子拳、药拳、长寿拳”之美称。
- 吴式太极拳，分南北两派，北派为王茂斋宗师传承，其传人主要有赵泽仁等。



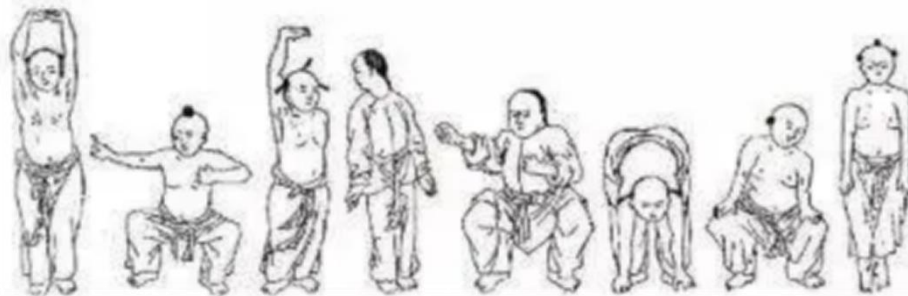
赵泽仁

印诚派传人，吴氏太极拳第六代传人



运动方法：八段锦 太极拳

- 在方舱里，抚慰第一，治疗第二，采用医综合治疗方法。
- 鼓励患者练八段锦、太极拳，当时武汉中医方舱医院收治的500多例患者中，无一例转阳或转重症，大大地降低了轻症转为重症的比例。



八段锦



太极拳



食疗方法： 饮食清淡为原则，多食新鲜蔬菜瓜果。

- 减少肥甘厚腻之品如甜食、肥肉等的摄入，戒除烟酒。
- 药膳可选山药薏米芡实粥、山药扁豆粥等，以健脾运湿。
- 水湿在上：可用芳香的蔬菜如藿香、草蔻、香菜等以散湿。
- 水湿在中焦脾胃：可用苡仁、茯苓、白术、小米、大米各等分，煮粥或者炖汤喝，健脾养胃化湿。
- 水湿偏下，舌根厚腻：可用冬瓜、木瓜等甘平食物从小便利。





食疗方法：长山药加鸡蛋清蒸



- 免疫调节
- 降血糖、降血脂
- 调节脾胃功能
- 抗氧化、延缓衰老
- 抗肿瘤、抗突变

- 润肺利咽，清热解毒。



食疗方法： 饮食在扶助阳气方面也能有很好的作用。

- **阳气虚损：** 可用肉桂炖羊肉汤，加入少量花椒，以补益阳气。
- **阳气不足：** 可用少许生姜、茴香炒牛肉，以振奋阳气。
- **阳气郁滞：** 可在菜肴汤品中放入大葱，丁香等理气通阳之品。
- 除食物以外，可适当进食樱桃、龙眼、荔枝等温性水果及栗子、松子、核桃仁坚果扶助阳气。



第三部分

新冠后遗症





新冠肺炎的症状



新冠肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现，

少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症
状。

重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至
无明显发热症状。



新冠肺炎的主要症状是什么

症状	感冒	流感	新冠肺炎
发热	少见	常见，通常高于正常体温，尤其是小孩。通常持续3~4天	常见
头疼	少见	常见	常见
全身疼痛	轻微	多见，通常会更严重	常见
疲惫/虚弱	有时	严重	常见
极度疲惫	从不	多见，通常在开始发烧的时候	多见，通常在开常见，部分患者表现为轻微乏力
鼻塞	常见	有时	少见
打喷嚏	多见	有时	少见
喉咙痛	常见	有时	少见
胸部不适/咳嗽	轻微/干咳	轻微到中度/可能会变得严重	可胸部不通常见，干咳常见 常见，部分患者元肺炎表现
肺炎	罕见	少见	常见，部分患者元肺炎表现



新冠后遗症

- 新型冠状病毒肺炎属于中医“伏气瘟疫”中的一种,由于有湿浊毒的性质及潜伏性、反复性和特殊的病位使得该病易产生多种遗症。
- 所谓遗症是指瘟疫愈后或近愈之际,“由余邪未尽,或由失于调理,或不知禁忌”而会导致的病症,其中由饮食、情志、劳倦等造成疾病反复的情况为多。
- 具有“湿为阴邪,湿性黏滞”的特点,而感染的患者也多为湿性体质,正气不足之人,这都决定了该病的特点为潜伏期较长且病程缠绵,易生遗症。



新冠后遗症

- **肺部遗症：**肺间质充填在肺实质之间,属于中医肺内焦膜的范畴,由于焦膜有其特殊的生理病理特点,导致病邪既不像表邪一汗而解,也不像阳明实邪一下而愈,治疗不当就会遗留病变迁延不愈。
- 伏气瘟疫主要的危害在于当机体遇到六淫侵袭、情绪、饮食或劳逸失调时,伏邪就会再次发作,或进一步加重或引发他病。



新冠肺炎的后遗症

- 研究显示,即使在临床症状基本消失后,部分缓解期患者仍存在呼吸、免疫、消化、心血管等系统功能的损伤。
- 病位主要在肺,病因乃“疫疠”兼夹湿浊之邪为患,恢复期患者多表现为邪去正虚、肺脾耗伤的病机格局。
- 史锁芳等,通过对209例恢复期患者分析发现恢复期患者以肺脾不足表现为主,尚存在气阴两虚、兼湿热以及肝气郁结等证。
- 夏友宏等,对98例患者研究发现,恢复期肺脾气虚型占73.46%、气阴两虚型26.53%。



新冠肺炎的后遗症

- 中医药治疗恢复期主要采用**健脾养肺法、益气养阴法、扶正散邪通络法**
- **健脾养肺法**：为恢复期的主要治法，使用健脾益肺之黄芪六君子汤，可发挥调节免疫、修复肺损伤和抗纤维化等作用。
- **益气养阴法**：湿毒之邪郁而化热，易耗气伤阴，故恢复期常需顾护气阴，使用生脉散益气养阴，对肺纤维化、血管内皮细胞损伤等后遗症具有较好的改善作用。
- **扶正散邪通络法**：恢复期患者虽邪已大去，但尚有余邪未除，痰湿瘀热等病理产物未净，故对恢复期患者在扶正的基础上，又当散邪通络。



新冠肺炎的后遗症

- 中药具有多靶点治疗的优势,可针对“细胞因子风暴”合并的诸多“痰、瘀、热、毒、虚”等肺部遗症,通过中医辨证施治加以解决,从而减少肺炎后的并发症,提高患者生命质量。
- 基于中医“治未病-既病防变”的理论,对可能遗症的防控应该在新冠肺炎的治疗中尽早开始,即尽早的针对其特殊病位用药,以减少相应部位的遗症产生。



新冠肺炎的后遗症



中医讲辨证论治，因时、因地、因人，不同地区，不同的时间，不同的季节，不同的人，得了病，治法就不一样，总的来说疫病具有传染性，“无问大小，症状相似”，应该有统一的治法，但是根据个人体质不一样，又有所变化

第四部分

中医对新冠病毒 的临床治疗





临床治疗：



- 继发病机：内阳不振
- 体内阳气不足，阳气不振的患者也更易快速进展到危急重症期。
- 湿邪为患，体内阳气不振是此次疫情发生发展的重要病机。



临床治疗：推拿点穴疗法（穴位点按至局部酸胀，或局部潮红，方为起效）



- 湿邪留滞人体日久，机体阳气与之抗争，久必伤阳。
- **除湿**：若水湿尚浅，可健脾祛湿，点按足三里，按揉中脘。
- **扶阳**：当阳气不足，点按足三里，顺膀胱经至上而下直推背部，点按如大肠俞、脾俞、肺俞，振奋阳气。
- 推拿对肌肉做功的同时，加快血液循环，调动体内阳气运行，阳气蒸腾化湿。



临床治疗：中药



- 扶阳可从“振奋阳气”、“温通阳气”、“补益阳气”这三个方面入手。
- **阳气不足时**：主要以振奋阳气为为主，如黄芪，党参。
- **阳气郁滞时**：主要以温通阳气为主，如薤白、葱白等。
- **阳气虚损时**：主要以补益阳气为主，如附片、人参等。



临床治疗：外用药物也可以起到一定的预防作用

- 正如吴又可可在《瘟疫论》中谈及“伤寒不传染，时疫多传染，伤寒邪从毛窍入，时疫邪从口鼻入。”
- 古人在外用药物防疫上有诸多方式，如佩带、烟熏、药浴等。
- 佩挂药物法对呼吸道疾病有一定的干预作用。
- 佩挂药物法是选取性味芳香，易于挥发的中药，利用其可以持续释放药物气味而防御疫邪侵袭的方法，是中医独特的防疫措施之一，用于佩带防疫的药物多为芳香之品，如苏合香等。



苏合香



药物香囊



临床治疗：中医药治疗的机理



- 主要是激活患者自身的免疫功能
- 调节免疫状态
- 依靠患者自身的机体免疫功能扼杀冠状病毒



恢复期患者的临床问题

发表于《柳叶刀》的在线文章显示:

- 大多数患者出院6 个月后还没有完全康复，76%的患者在发病 6 个月后仍至少有 1 个症状。
- 患者最普遍的感受是疲劳、浑身无力，63%的患者出现疲劳或肌肉无力，26%的患者报告有睡眠障碍，23%的患者报告出现焦虑或抑郁。
- 重症患者 6 个月后肺功能还没有完全恢复，呈现肺功能下降和胸部影像学异常。



内外并用

- **内服：**以中药汤剂为主，辨证分型后，以扶正祛邪为基本治疗原则，或化痰祛湿，或活血化瘀，或滋阴润肺。
- **外治：**包括针灸推拿、拔罐、穴位贴敷等，也包括太极拳、八段锦、吐纳调息等养生功法。
- **内外并用：**以使受损的脏腑机体功能得到恢复。





新冠肺炎防控

- 中医专家很快确定了疫病的发病机理：
寒、湿、毒三者结合为病。
- 据此筛选总结了能够充分体现中医药疗效优势的“三药三方”。

三药：

金花清感颗粒、连花清瘟胶囊、血必净注射液

三方：

清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方



“中药漫灌”

各大医院的发热门诊里人满为患，形成了最佳传染环境，将发热的、留观的、密接的、疑似的“四类”人员隔离开来，并对这四类人采取“中药漫灌”的方式，效果非常好。





中药

新冠肺炎属中医“天行”“疫病”，发病遵循《伤寒论》的六经传变规律。

新型冠状病毒属“疫毒之气”，由口鼻而入，首犯“六经之藩篱”——太阳经，这是普遍规律。

若疫毒之气(新型冠状病毒)侵袭人体，太阳经首当其冲，此类人须固表培本，提高太阳经防御能力。

建议优先使用中成药，尤其是防风通圣散、柴葛解肌汤、荆防败毒散，其药味繁多，煎煮不便，强烈建议使用中成药。



中药

1. **“麻黄人”**：体格粗壮，皮肤较粗糙且干燥，对外界反应不敏感。
2. **“桂枝人”**：体型多偏瘦，肤色白皙少泽，皮肤潮湿，口唇暗淡，腹部平坦，腹部肌肉坚紧而缺乏底力。
3. **“柴胡人”**：体型中等或偏瘦，面色微暗黄，或青白色，或青黄色，少泽。
4. **“半夏人”**：形体中等或偏胖者居多，皮肤滋润或油腻，或有浮肿貌，或黄暗，缺乏正常的光泽。
5. **“黄芪人”**：面色多黄，或黄白相间，或黄暗，缺乏光泽，呈现浮肿貌，且目无光彩，全身肌肉松软，尤其腹壁肌肉松软无力，犹如棉花，按之无抵抗及压痛感，咽喉多不红，舌质淡，舌胖，舌苔润滑。
6. **“大黄人”**：体格健壮，肌肉较为结实，口唇红或暗红，食欲多旺盛，容易出现腹胀或便秘，精神状态饱满，易烦躁、冲动，皮肤易生疮、痘，舌苔多厚。“



中药

表 2 6 种“药人”新型冠状病毒肺炎预防方药

药人	预防方药	中成药
麻黄人	麻黄汤/葛根汤	葛根汤片
桂枝人	桂枝汤/新加汤	桂枝颗粒
柴胡人	柴葛解肌汤/荆防败毒散	荆防败毒散/感冒清热颗粒
半夏人	藿香正气散	藿香正气胶囊
黄芪人	玉屏风散/补中益气汤	玉屏风颗粒/补中益气丸
大黄人	防风通圣散	防风通圣丸



中药

表 3 新型冠状病毒肺炎预防方药的药物组成及成人推荐剂量

预防方药	药物组成及成人推荐剂量
麻黄汤	生麻黄 10 g, 桂枝 6 g, 炙甘草 3 g, 苦杏仁 10 g
葛根汤	葛根 30 g, 生麻黄 10 g, 桂枝 10 g, 白芍 10 g, 炙甘草 5 g, 生姜 15 g, 红枣 20 g
桂枝汤	桂枝 10 g, 白芍 10 g, 炙甘草 6 g, 生姜 10 g, 红枣 15 g
新加汤	桂枝 10 g, 白芍 12 g, 炙甘草 6 g, 生姜 12 g, 红枣 15 g, 党参片 10 g
柴葛解肌汤	柴胡 10 g, 葛根 30 g, 黄芩片 10 g, 羌活 10 g, 白芷 10 g, 白芍 10 g, 桔梗 10 g, 生石膏 30 g, 炙甘草 6 g, 生姜 10 g, 红枣 20 g
荆防败毒散	荆芥 10 g, 防风 10 g, 柴胡 10 g, 前胡 10 g, 羌活 10 g, 独活 10 g, 枳壳 10 g, 茯苓 10 g, 桔梗 10 g, 川芎 10 g, 炙甘草 6 g

表 3 新型冠状病毒肺炎预防方药的药物组成及成人推荐剂量

预防方药	药物组成及成人推荐剂量
藿香正气散	大腹皮 5 g, 白芷 5 g, 紫苏 5 g, 茯苓 5 g, 姜半夏 9 g, 白术 10 g, 陈皮 10 g, 厚朴 10 g, 桔梗 10 g, 藿香 20 g, 炙甘草 10 g, 生姜 10 g, 红枣 20 g
玉屏风散	生黄芪 30 g, 生白术 10 g, 防风 10 g
补中益气汤	黄芪 30 g, 党参片 15 g, 白术 10 g, 炙甘草 10 g, 当归 10 g, 陈皮 6 g, 升麻 6 g, 柴胡 6 g, 生姜 15 g, 大枣 20 g
防风通圣散	生麻黄 10 g, 生大黄 10 g, 防风 10 g, 连翘 15 g, 薄荷 10 g, 芒硝 5 g, 生栀子 10 g, 黄芩片 10 g, 生石膏 20 g, 川芎 10 g, 当归 10 g, 白芍 10 g, 白术 10 g, 荆芥 10 g, 桔梗 15 g, 滑石 20 g, 生甘草 10 g, 生姜 15 g



方剂及中药

- **预防类处方：**共107首,涉及121味中药,其中使用频率大于20%的有11味,为甘草、黄芪、金银花、桔梗、连翘、苍术、防风、白术、芦根、广藿香、桑叶,关联规则显示黄芪、甘草、金银花、连翘、防风为核心组合。
- **治疗类处方：**共115首,涉及203味中药,其中使用频率大于20%的有7味,为甘草、黄芩、石膏、苦杏仁、麻黄、连翘、金银花,关联规则显示麻黄、苦杏仁、石膏、甘草为核心组合。
- **新冠肺炎的预防：**以益气固表为主,辅以清热解毒燥湿之法,常见组方为玉屏风散、银翘散。
- **治疗：**总体以清热、解毒、燥湿为主,常见组方为麻杏石甘汤加黄芩、连翘,依病情进展分期治疗,并根据兼证加减用药。



参考文献

1. 李思璇,李凯,江泳. 基于"五维二体三法"治未病体系思考新型冠状病毒肺炎的预防[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(15):345-347,355. DOI:10.3969/j.issn.1671-3141.2021.15.148.
2. 张伯礼. 中医抗疫的文化自信[J]. 红旗文稿,2021(6):37-40.
3. 张治国,程引,黄煌. 基于“药人”学说的新型冠状病毒肺炎预防方药探讨[J]. 中国民间疗法,2020,28(6):1-4. DOI:10.19621/j.cnki.11-3555/r.2020.0601.
4. 傅开龙,曹芳,刘肇恒,等. 中医药对新型冠状病毒肺炎的预防作用浅析[J]. 北京中医药,2020,39(9):939-942. DOI:10.16025/j.1674-1307.2020.09.010.
5. HUANG CL, HUANG LX, WANG YM, et al. 6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: A cohort study [J]. Lancet, 2021, 387(1):220-232.
6. 史锁芳,魏瑜,熊侃,等.209例新型冠状病毒肺炎恢复期患者中医证型分布及其证治思考[J].中医学,2020,9(4):319-326.
7. 夏友宏,周大勇.98例新型冠状病毒肺炎中医证型及四诊动态分布特征[J].中医药临床杂志,2020,32(8):1403-1406.
8. 史锁芳,张晓娜,王博寒. 中医药干预新型冠状病毒肺炎恢复期后遗症的研究进展[J]. 南京中医药大学学报,2021,37(3):473-476. DOI:10.14148/j.issn.1672-0482.2021.0473.
9. 汪宗清,聂红科,李青璇,等.基于网络药理学探讨黄芪六君子汤治疗新冠肺炎恢复期的作用机制[J].山东科学,2020,33(5):14-26.
10. 田野,李瑞明,任红微,等.生脉散用于新型冠状病毒肺炎恢复期治疗的可行性探讨[J].药物评价研究,2020,43(3):378-383.
11. 刘其桃,吴明珑,李玲. 中医中药在新型冠状病毒肺炎预防和治疗中的探讨[J]. 养生保健指南,2020(12):102-103.
12. 丁霞,李园,李萍,等. 基于关联规则探讨中医药防治新型冠状病毒肺炎协定处方的用药规律[J]. 北京中医药大学学报,2020,43(6):449-456. DOI:10.3969/j.issn.1006-2157.2020.06.002.
13. 魏华民,李杨帆,俞静,林海.从中医学角度浅析新型冠状病毒肺炎愈后后遗症防控[J].世界中医药,2020,15(2):166-171.

谢谢!