

COVID-19 中医药预防、治疗、康复方法



扫码二维码
查看原文

伏巧^{1,2}, 赵文豪^{1,2}, 戴海龙¹

【摘要】 目前COVID-19疫情仍肆虐全球,严重影响人们的生产生活,且毒株不断变异,增加了防控的难度。中医温病学发展源远流长,中医药在疾病预防中可调畅人体气机,增强免疫力,减少感邪发病。本文回顾了COVID-19的中医药预防、治疗、康复方法相关研究,指出COVID-19的中医药防治应遵循“三因制宜”原则,即因时制宜、因地制宜、因人制宜;其预防方法主要为中药口服、中药香囊、中药香熏、中药药浴、中药膳食、中医功法等;其治疗方法主要为宣肃肺气、调畅气机,肠肺同治,既病防变;此外,可根据患者个体差异选择适宜的中药调理、针灸疗法、运动康复、心理疏导、饮食调护等康复方法。

【关键词】 新型冠状病毒肺炎; 中医药疗法; 预防; 治疗; 康复

【中图分类号】 R 563.12 **【文献标识码】** A **DOI:** 10.12114/j.issn.1008-5971.2023.00.021

Prevention, Treatment and Rehabilitation Methods of Traditional Chinese Medicine for COVID-19 FU Qiao^{1,2}, ZHAO Wenhao^{1,2}, DAI Hailong¹

1. Department of Cardiology/Key Laboratory of Cardiovascular Disease of Yunnan Province, Yanan Affiliated Hospital of Kunming Medical University, Kunming 650051, China

2. The First Clinical Medical College of Yunnan University of Chinese Medicine, Kunming 650021, China

Corresponding author: DAI Hailong, E-mail: 46944404@qq.com

【Abstract】 At present, the COVID-19 epidemic is still sweeping the world, seriously affecting people's work and life, and the virus strains are constantly mutating, increasing the difficulty of prevention and control. The development of Traditional Chinese medicine (TCM) warm diseases has a long history. In disease prevention, TCM can regulate the human body's Qi, enhance immunity and reduce the incidence of pathogenic diseases. This article reviews studies on TCM prevention, treatment and rehabilitation of COVID-19, and points out that TCM prevention and treatment of COVID-19 should follow the principle of "three categories of etiologic factors", that is, measures according to time, place and people; the main prevention methods of COVID-19 are oral administration, sachets, incense, bath, diet and techniques of TCM, etc. The main pre-treatment methods of COVID-19 are to purify lung Qi, regulate Qi machinery, and treat intestine and lung together to prevent the disease from changing. In addition, suitable rehabilitation methods such as TCM conditioning, acupuncture therapy, exercise rehabilitation, psychological counseling and diet care can be selected according to individual differences of patients.

【Key words】 COVID-19; Traditional Chinese medicine therapy; Prevention; Treatment; Rehabilitation

COVID-19的传染源为感染新型冠状病毒的个体,其主要通过呼吸道或密切接触传播,或在密闭空间内经气溶胶传播,或通过接触被污染的物品传播,人群普遍易感。新型冠状病毒以血管紧张素转换酶2作为受体侵入细胞,可以直接损伤肺组织,并诱发细胞因子风暴,加重炎症反应,导致急性呼

吸窘迫综合征(acute respiratory distress syndrome, ARDS)、呼吸-循环衰竭,甚至引起全身炎症反应综合征(systemic inflammatory response syndrome, SIRS),并伴有休克、血管渗漏、弥散性血管内凝血(disseminated intravascular coagulation, DIC)和多器官功能衰竭(multiple organ failure, MOF),最终导致患者死亡^[1]。变异的奥密克戎毒株的致病性较既往毒株降低,而我国大多数民众已接种COVID-19疫苗,因而发病者多数表现为轻型或普通型,较少转为重型,但变异的奥密克戎毒株的传染性较既往毒株增强,导致疫情防控难度增加^[2]。2022年2月,上海市大范围暴发COVID-19疫情,各地防控压力剧增,截至2022-04-25,上海市内累积死亡病例达190例,平均年龄为82.52岁,死亡原因多为基础疾病恶化^[3]。

基金项目:国家自然科学基金资助项目(82060018, 81700438);云南省科技厅科技计划项目(202101AS070043, 202102AA310003)

1.650051云南省昆明市,昆明医科大学附属延安医院心血管内科
云南省心血管疾病重点实验室

2.650021云南省昆明市,云南中医药大学第一临床医学院

通信作者:戴海龙, E-mail: 46944404@qq.com

中医温病学的发展最早可追溯到战国至隋唐时期,相继出现了以吴又可、吴鞠通、叶天士为代表的温病大家,其形成了温病的“三焦”“卫气营血”辨证体系,并创立了“桑菊饮”“银翘散”“清营汤”等经典方剂,且广泛使用至今。明代吴又可在《瘟疫论》中指出,瘟疫的感染途径为口鼻,人群普遍易感,其具有强烈的传染性和流行性,这与现代的传染病特征一致^[4]。随着现代医学的兴起,医家张锡纯开创了“衷中参西”的思想,与西医取长补短,使温病学逐渐更新、完善;在2003年抗击非典型肺炎疫情期间,中医温病学就发挥了重要作用^[5]。本文旨在综述COVID-19的中医药预防、治疗、康复方法,以期为新形势下的COVID-19疫情防控提供新思路。

1 COVID-19的病因病机

中医认为,COVID-19属于“疫病”范畴,隶属中医温病,病因为感受“疫戾邪毒”,有较强的传染性和流行性^[6]。调查显示,COVID-19患者发病初期的主要症状为发热、咳嗽、乏力、纳差、恶心、呕吐、腹泻,舌像多为舌质红、苔腻,辨证为疫毒湿邪为患^[7]。COVID-19的病因是疫戾之气侵犯人体,以湿邪为主,其核心病机为湿毒蕴肺,可兼夹“寒、热、毒、闭、虚”;COVID-19发病初期病位在肺,因湿邪致病,脾受湿困,故患者表现为肺脾同病,有学者认为治疗过程中脾胃盛衰为疾病进退的关键^[6]。因地域差异各地致病邪气可有不同,疾病的不同阶段表现出不同的证型,传变规律为由表及里、卫气营血传变。患者发病初期可表现为寒湿郁肺证和湿热蕴肺证;病情进展至普通型时可表现为湿毒郁肺证、寒湿阻肺证、疫毒夹燥证;病邪入营血,病情进展至重型时可出现疫毒闭肺证、气营两燔证;病情再发展至危重型呼吸循环衰竭时可辨为内闭外脱证;到恢复期时正虚邪恋、气阴两伤,辨证为肺脾气虚证和气阴两虚证^[8-11]。

2 COVID-19的中医药防治原则

采用中医药防治COVID-19应遵循“三因制宜”原则,即因时制宜、因地制宜、因人制宜。

2.1 因时制宜 因时制宜、精准施治才能起到高效防控COVID-19的作用。中医认为,人体与天地四时相应,随着四时气候变化,人体生理功能和感邪后的病理变化表现均不同^[12]。秋冬多燥邪,夏季多暑湿,COVID-19的防治用药应注意因时制宜:对于北方干燥地区,秋冬季应注意滋阴润燥,常用药物有麦冬、玄参等;而南方夏季气候湿热,可应用芳香化湿之品辟秽除湿,如苍术、藿香^[13]。2021年7月,湖南省发布的COVID-19预防方就体现了因时、因地制宜原则,其结合湖南夏季暑湿较重的地域特征,治疗方法以清暑祛湿、辛凉益气固表为主^[14]。

2.2 因地制宜 我国疆域辽阔,各地气候不同,

COVID-19患者表现出的中医证型也存在差异。王倩等^[15]认为,导致中医证型不同的原因可能为地域、季节的差异。有学者通过分析各地气候特点和COVID-19诊疗方案,得出了不同地区COVID-19患者表现出的证素差异,即华中、华南、华东、西南等温湿代表地区疾病早期表现为“湿、温、热、毒”兼夹,而华北、东北、西北等寒冷代表地区疾病早期表现出“寒、湿、风、毒”的特点;相应地,各地防治策略也因地域而异^[16]。因而采用中医药防治COVID-19时需要遵循因地制宜原则。

2.3 因人制宜 高昕等^[17]认为,不同体质的人对新型冠状病毒的易感性和发病后表现出的证型以及疾病转归均不同,COVID-19的易感体质为痰湿质、湿热质、气虚质、阳虚质、血瘀质和气郁质,其防治应以宣肺化浊扶正为基本原则,并结合体质差异,辨证处理。目前,老年COVID-19患者的治疗逐渐引起人们的关注,其有正虚邪实的特点,故治疗以驱邪为主,辅以扶正益气、清热化湿,以降低患者向重型、危重型转化的风险^[18]。“脾胃为后天之本”,脾胃虚弱的老年COVID-19患者应慎用苦寒伤伐脾胃之品,注意顾护胃气^[19]。有学者整理国内各省COVID-19中医药预防方发现,不同人群COVID-19的预防方亦有差异,如成年健康人以祛湿为主,清热解毒为辅;老年人以补气为主,清热解毒为辅;儿童则以清热解毒为主,补气为辅^[20]。因此,COVID-19的防治应遵循因人制宜原则,进行个体化治疗。

3 COVID-19的中医药预防方法

COVID-19的防治应以防为主,防治结合。《素问·四气调神大论》提出了“圣人治未病”的观点^[21],这是中医“治未病”思想的出处,而预防属于“治未病”思想中“未病先防”的范畴,且避免感邪是疫情防控工作的重中之重。《素问·评热病论》曾记载:“不相染者,正气存内,邪不可干,避其毒气。”因而疫病流行而不被感染的方法主要有两个:一是维持机体的正气充盛,保持免疫功能正常;二是避免感染病毒,即切断传播途径^[13]。中医认为,COVID-19主要以湿、毒之邪为患,预防当以扶助正气、健脾化湿、宣利肺气为主,并根据易感人群体质偏颇处方用药;由此,可推出中药口服、中药香囊、中药香熏、中药药浴、中药膳食、中医功法等中医药预防方案,以提高群众身体素质,降低COVID-19发病率^[17]。其中中药香囊内含有苍术、羌活、柴胡、大黄、细辛、吴茱萸、佩兰、艾叶、薄荷等药物,具有芳香辟秽、健脾和胃、理气解郁、通窍醒神的作用^[13];应根据患者体质偏颇辨证选择合适的膳食,用药应注意清补为佳,运脾调肺为主,纠正体质偏颇,增强体质,扶助正气;中医传统功法太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等可以激发脏腑功

能、调整气机、疏通经络气血、提升免疫力、改善情绪^[17]。此外，常用方剂玉屏风散中药对——黄芪+白术对人体有双向调节作用，可顾护正气、增强抵抗力，还可减轻COVID-19患者的炎症反应，在COVID-19预防及治疗方中被广泛使用^[22-23]。

4 COVID-19的中医药治疗方法

4.1 宣肃肺气，调畅气机 肺主气，司呼吸，病邪犯肺首先影响肺宣发肃降功能，气机升降失调则发为咳嗽。庞稳泰等^[24]认为，首先应该恢复COVID-19患者肺宣发肃降的功能，故应给予患者辛散苦降、祛外邪、调畅气机等治疗，又由于“肺喜润恶燥”，故应同时顾护气阴。治疗COVID-19的经典方——清肺排毒汤以麻杏石甘汤、五苓散、小柴胡汤、射干麻黄汤为基础方化裁而成，其中麻杏石甘汤可散寒、宣肺平喘，五苓散可祛湿，射干麻黄汤可清化痰热，小柴胡汤可和解少阳，全方共奏散寒祛湿、芳香化浊、宣肺健脾之功，现代药理学研究也证实，清肺排毒汤组方有抗炎、抗病毒、调节免疫功能的作用，可有效治疗COVID-19^[25]。研究发现，清肺排毒汤单纯治疗在缩短轻型/普通型COVID-19患者住院时间、核酸转阴时间，改善胸部CT检查结果，减轻咳嗽症状方面优于清肺排毒汤和西药联合治疗^[26]。

4.2 肠肺同治 研究发现，COVID-19患者肠道菌群会发生改变，即有益菌群减少，条件致病菌增加，而中药有望通过调节肠道菌群达到防治COVID-19的目的，这与中医的“肺与大肠相表里”理论有共通之处^[27]。唐凌等^[28]通过总结中医药治疗COVID-19的常用方法发现，根据中医“肺与大肠相表里”理论采用肠肺同治方法治疗COVID-19，可减轻患者肺脏及消化道的炎症反应，从而改善患者预后，其具体方法有外治法中药灌肠或内服通腑泻下方剂。

4.3 既病防变 温病的发展规律为“温邪上受，首先犯肺，逆传心包”，这与临床COVID-19患者发病早期病情平稳之后可突然加重的特点相符。冯颖等^[29]总结了救治COVID-19患者的方法：第一，解毒凉血，截断、扭转病势，不必等热入营血症候出现。结合现代诊疗方法，当患者出现凝血时间延长、D-二聚体升高即提示有热入营血之势，当重用凉血解毒法，阻止病情进展。第二，通腑泻肺，使大便通畅，减少大量细菌繁殖产生的内毒素从肠道入血而加重炎症反应，维持肠道菌群平衡。第三，应重视健脾化湿和胃。脾为后天之本，脾气健运则水湿得化，肺部炎症可以得到控制，有益于后期的康复。李群堂等^[30]认为，重症COVID-19患者正邪交争，水饮痰浊壅塞于肺，使肺“司呼吸、通调水道”的功能受限，治疗当泻水逐饮、扶助卫气、顾护阴液，同时针对肺系症状进行治疗，疾病进展期可使用陷胸升降散、柴胡泽漆汤加减；当患者呼吸道症状开

始好转，处于疾病稳定期时可使用芪苓扶正饮加减。重型/危重型COVID-19患者病情进展迅速，而有效的临床预测指标可指导临床医生更好地针对患者病情采取相应的治疗措施，从而抑制其向重型/危重型转化，降低病死率，减轻医疗负担。研究发现，高龄、伴有基础疾病是COVID-19患者由轻型转为重型的危险因素，因而应密切监测此类患者的病情，而患者舌苔从薄白转为厚腻或黄腻或津亏少苔是疾病入里化热、病情转重的信号，此时应及时调整治疗方案^[31]。

5 COVID-19的中医药康复方法

临床资料显示，COVID-19后遗症表现为味觉障碍、呼吸系统症状、神经心理和精神症状等，一般考虑为新型冠状病毒引起的免疫功能紊乱和靶器官损伤导致^[32]。COVID-19后遗症属于中医温病“瘥后”的范畴，指疫病进入恢复阶段，正气未复，余邪未尽，病症有复发或迁延成慢性的可能，此时应采取适当的康复措施，促进机体恢复。COVID-19病位在肺，以“湿毒”为患，湿邪困脾，可导致肺脾气虚；热毒之邪耗伤阴液，致“瘥后”肺肾阴伤；故COVID-19恢复期患者表现为肺肾气虚、肺胃阴虚、气阴两伤证型，此时的处理原则应为培土生金、宣通阳气、滋补肾阴、扶助正气、养阴生津、健脾益气，可根据患者个体差异选择适宜的中药调理、针灸疗法、运动康复、心理疏导、饮食调护等康复方法^[32-34]。

COVID-19恢复期患者存在味觉障碍，中医认为是病邪侵犯脾胃导致的，脾不和则五味不知，故治疗应以行气化浊劈秽之法健运脾气，以减轻味觉障碍，可根据患者证型予以白术厚朴汤、甘露饮加广藿香等^[35]。COVID-19患者最常发生呼吸系统后遗症，可在治疗过程中及治愈后根据患者身体状况设计运动处方以辅助康复，而运动处方的设计可以五禽戏、八段锦、太极拳为基础，且研究表明，适当的运动处方可起到调节免疫系统、提高肌肉功能、保持心理健康等作用^[36-37]。COVID-19患者突然遭受病毒感染，可致形伤及神伤，表现出焦虑、抑郁、睡眠障碍等，治疗当形神共养，应进行抑郁/焦虑量表评分，并根据病情进行疏肝理气中药调理或运动音乐疗法，严重者还应接受精神卫生专业人员的援助^[38]。研究显示，COVID-19恢复期患者对针灸疗法的接受度较高，针灸疗法可通过刺激穴位平衡阴阳、补益气血、调节人体气机，在COVID-19的预防、治疗、康复过程中均可发挥积极作用，且其实施难度小，可广泛应用^[39]。

6 小结及展望

综上所述，COVID-19的中医药防治应遵循“三因制宜”原则，即因时制宜、因地制宜、因人制宜；其预防方法主要为中药口服、中药香囊、中药香熏、中药药浴、中药膳食、中医功法等；其治疗方法主要为宣肃肺

气、调畅气机,肠肺同治,既病防变;此外,可根据患者个体差异选择适宜的中药调理、运动康复、心理疏导、饮食调护等康复方法。中医药方法在COVID-19的预防、治疗、康复过程中初见成效,但相关研究多基于临床经验或小样本研究,且大家对于COVID-19后遗症还缺乏足够的认识,现有研究成果仍不能满足疫情防控的需求,未来仍需要进行大样本量的临床研究来探索更高效的COVID-19治疗、管理方法。

作者贡献:戴海龙进行文章的构思与设计、文章的可行性分析,负责文章的质量控制及审校,对文章整体负责、监督管理;伏巧进行文献/资料收集、整理,撰写论文;伏巧、赵文豪进行论文的修订。

本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 闵闯,刘洁,代喆,等.新型冠状病毒肺炎发病机制及临床研究进展[J].中华医院感染学杂志,2020,30(8):1171-1176.
- [2] 《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》修订要点[J].中国医药,2022,17(4):487.DOI:10.3760/j.issn.1673-4777.2022.04.002.
- [3] 本轮上海疫情累计感染者已超50万[N].解放日报,2022-04-27(3).
- [4] 王明晶,肖臻,姜之炎.论《温疫论》《温热论》《温病条辨》对温病认识异同[J].辽宁中医药大学学报,2021,23(1):75-79.DOI:10.13194/j.issn.1673-842x.2021.01.018.
- [5] 王宏蔚,吴智兵.温病学的形成及温病的概述[J].光明中医,2020,35(20):3175-3178.DOI:10.3969/j.issn.1003-8914.2020.20.014.
- [6] 王刚,金劲松.新型冠状病毒肺炎中医认识初探[J].天津中医药,2020,37(3):247-250.
- [7] 詹志来,刘佳,杨伟,等.基于病例分析的中医药治疗新型冠状病毒肺炎疗效评价标准的探索研究[J].中医杂志,2020,61(12):1013-1023.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2020.12.001.
- [8] 于明坤,柴倩云,梁昌昊,等.新型冠状病毒肺炎中医预防及诊疗方案汇总分析[J].中医杂志,2020,61(5):383-387.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2020.05.003.
- [9] 王怡菲,邱模炎,裴颖,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].天津中医药,2020,37(5):496-502.
- [10] 范逸品,张华敏,王燕平,等.新型冠状病毒肺炎中医疾病属性归类简析[J].中医杂志,2020,61(11):921-927.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2020.11.001.
- [11] 洪炳杰,陈晓彤.新型冠状病毒肺炎各地中医药诊疗方案的中医证素分布与遣方用药规律分析[J].辽宁中医杂志,2020,47(3):109-112.DOI:10.13192/j.issn.1000-1719.2020.03.034.
- [12] 张立平.从气化角度探析《黄帝内经》“因时制宜”的概念[J].中华中医药杂志,2016,31(10):3939-3941.
- [13] 王忆勤,郝一鸣.从调节免疫力谈中医药防治新型冠状病毒肺炎[J].上海中医药杂志,2020,54(5):1-5.DOI:10.16305/j.1007-1334.2020.05.097.
- [14] 姚昆鹏,刘起立,张道平,等.湖南省新冠肺炎新版成人预防方干预新型冠状病毒肺炎的网络药理学研究[J].湖南中医药大学学报,2022,42(5):785-793.
- [15] 王倩,曲道炜.从中医角度对新型冠状病毒肺炎病因及特点的认识[J].实用中医内科杂志,2022,36(6):12-14.DOI:10.13729/j.issn.1671-7813.Z20220328.
- [16] 吴英杰,付小宇,张新雪,等.基于“三因制宜”原则探讨新冠肺炎不同中医方案的差异性[J].中国实验方剂学杂志,2020,26(13):17-24.DOI:10.13422/j.cnki.syfjx.20201326.
- [17] 高昕,孙文军,高芳,等.基于治未病思想运用中医体质学说探讨预防新型冠状病毒肺炎[J].西北药学杂志,2022,37(1):168-171.
- [18] 熊必丹,折哲,石克华,等.中医药辨治老年新型冠状病毒肺炎合并基础疾病验案2则[J].上海中医药杂志,2022,56(8):15-17,26.DOI:10.16305/j.1007-1334.2022.2205056.
- [19] 上海市老年新型冠状病毒感染中医药救治工作专家共识制定专家组.上海市老年新型冠状病毒感染中医药救治工作专家共识(第二版)[J].中医杂志,2022,63(12):1199-1200.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2022.12.018.
- [20] 倪力强,陶弘武,杨小林,等.中药预防新型冠状病毒肺炎策略与分析[J].中华中医药学刊,2020,38(4):8-14.DOI:10.13193/j.issn.1673-7717.2020.04.003.
- [21] 张燕.从中医“治未病”理论谈新型冠状病毒肺炎(COVID-19)的中医预防[J].中医药信息,2020,37(2):5-8.DOI:10.19656/j.cnki.1002-2406.200031.
- [22] 蒋燕君,连妍洁,李君,等.基于数据挖掘的各地区中医药预防冠状病毒感染肺炎组方用药规律研究[J].世界中医药,2020,15(3):325-331.DOI:10.3969/j.issn.1673-7202.2020.03.005.
- [23] WANG L Y, DU Z Y, GUAN Y, et al. Identifying absorbable bioactive constituents of Yupingfeng powder acting on COVID-19 through integration of UPLC-Q/TOF-MS and network pharmacology analysis[J].Chin Herb Med,2022,14(2):283-293.DOI:10.1016/j.chmed.2022.02.001.
- [24] 庞稳泰,张立双,杨丰文,等.新型冠状病毒肺炎防治中的辛开苦降之法[J].中华中医药学刊,2020,38(3):7-9.DOI:10.13193/j.issn.1673-7717.2020.03.003.
- [25] 李春波,苏韞,刘永琦,等.清肺排毒汤治疗新型冠状病毒肺炎的中医理论及现代药理学机制[J].中医杂志,2020,61(15):1299-1302.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2020.15.003.
- [26] 孙易娜,吕文亮,李昊,等.清肺排毒汤治疗轻型/普通型新型冠状病毒肺炎295例多中心临床研究[J].中医杂志,2021,62(7):599-603.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2021.07.010.
- [27] 付心柔,许嵩.中医药干预肠道菌群防治新冠肺炎的探讨[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(6):203-205.
- [28] 唐凌,李少滨,袁敏,等.“肺与大肠相表里”理论在重型新型冠状病毒肺炎治疗中的应用探讨[J].上海中医药杂志,2020,54(4):23-26,2.DOI:10.16305/j.1007-1334.2020.04.003.
- [29] 冯颖,王宪波,高方媛,等.新型冠状病毒肺炎重症病理生理机制及中医药防治切入点[J].北京中医药大学学报,2022,45(4):382-386.
- [30] 李群堂,邱敏,万鹏,等.重型新冠肺炎的中医病机与治法探讨[J].中国中医急症,2021,30(11):1959-1961,1973.