中西醫結合研討會2022/23

長新冠的中醫療法

東華三院-香港大學中醫診所暨教研中心(東區)
劉瑜琳醫師

目錄

一 / 什麼是長新冠

二 / 中醫如何看待長新冠

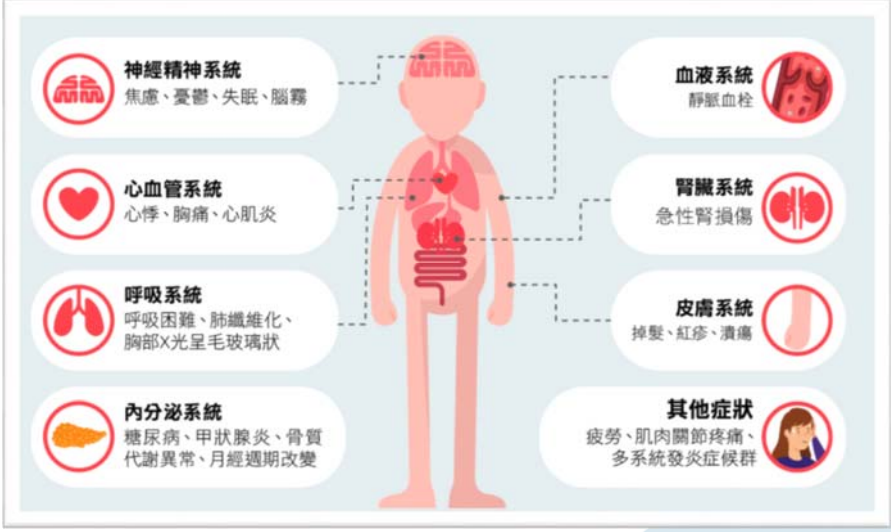
三 / 各疾病的治療方法

四 / 日常調攝

一、什麼是長新冠？ Long COVID

世界衛生組織WHO調查約10%～20%的病人，在感染新冠病毒的恢復過程中會有長期的症狀與影響，稱為「後新冠症候群（Post-COVID Conditions）」或「長新冠（Long COVID）」。

其定義為自感染起3個月內出現的症狀與影響，持續至少2個月，且無法用其他疾病來解釋。



圖片：https://www.e-quit.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=6977

二、中醫如何看待長新冠？

《新型冠狀病毒肺炎診療方案》第九版試行

圖文詳情可瀏覽：https://www.cmro.gov.hk/html/b5/whats_new/COVID-19_anti-epidemic/chinese_medicine_anti-epidemic_plans.html

恢復期證型主要分為肺脾氣虛證和氣陰兩虛證。

01 肺脾氣虛證

臨床表現：氣短，疲倦乏力，納差嘔噁，痞滿，大便無力，便溏不爽。舌淡胖，苔白膩。

02 氣陰兩虛證

臨床表現：乏力，氣短，口乾，口喝，心悸，納差，低熱或者不熱，乾咳少痰，舌乾少津，脈細或虛無力。

影響因素

1、先天：
體質差異

2、後天：
飲食生活習慣

圖片來源：https://www.pufood.hk/blog/posts/

中醫如何看待長新冠？

新冠肺炎陽轉陰後，體內病毒量雖然大減，邪勢已去，但餘邪未必盡清，鬱而化熱，灼傷津液，久病導致耗氣傷陰，對不同體質或帶有不同基礎疾病的人士，有機會遺留臨床表現不一樣的後遺症，若然還夾雜「濕」，則病情更加纏綿。

餘熱

濕濁

餘熱

濕濁

影 響

肺

當肺氣受損時會出現氣短、持續咳嗽、嗅覺受損、聲音嘶啞 。

脾

脾胃虛弱則會出現消化不良、缺乏食慾，四肢倦怠，影響氣血生成 。

中醫如何治療長新冠？

治療原則：

中醫治病必求於本，通過針對性的辯證論治，有是證用是藥。

「長新冠」多為本虛標實的虛實夾雜之證，治療上既要祛邪利濕，又要調和臟腑。

三、各疾病的治療方法

外感咳嗽

外感咳嗽多是新病，起病急，病程短，屬於邪實。有風寒、風熱、風燥之分。

內傷咳嗽

內傷咳嗽多為久病，常反覆發作，病程長，多屬邪實正虛。

聯繫

內傷咳嗽遷延失治，邪傷肺氣，更易反覆感邪，而致咳嗽屢作，肺氣益傷，逐漸轉為內傷咳嗽。久則從實轉虛，肺臟虛弱，陰傷氣耗。

咳嗽

咳嗽

	外感咳嗽			內傷咳嗽			
特點	多為新病，起病急，病程短，屬於邪實 。			內傷咳嗽多為久病，常反覆發作，病程長。			
症型	風寒咳嗽	風熱咳嗽	風燥咳嗽	風痰咳嗽	痰熱咳嗽	肝火犯肺	肺陰虧耗
症狀	咳嗽聲重，咽癢，咳痰稀薄色白。	咳嗽頻劇，氣粗或咳聲嘶啞，喉燥咽痛，痰黃。	乾咳，咽乾痛，唇鼻乾燥，無痰或痰少而黏，不易咳出。	咳聲重濁，痰多，因痰而咳，痰出咳緩，痰黏膩色白，進食油膩加重。	喉中有痰聲，痰多質黏厚或稠黃，面赤，身熱，口幹而黏。	上氣咳逆陣作，咽乾口苦，常感痰滯咽喉難咳出，量少質黏。	幹咳，咳聲短促，痰少黏白，或痰中帶血絲，午後超熱，盜汗。
舌象	舌苔薄白	舌質薄黃	舌質紅乾而少津，苔薄白或薄黃	舌苔白膩	舌質紅，舌苔黃膩	舌紅或舌邊紅，舌苔薄黃少津	舌質紅少苔
脈象	浮或浮緊	浮數或浮滑	浮數或小數	濡滑	滑數	弦數	細數
治法	疏風散寒，宣肺止咳。	疏風清熱，宣肺止咳	疏風清肺，潤燥止咳	燥濕化痰，理氣止咳。	清熱肅肺，豁痰開竅。	清肺瀉肝，順氣降火。	滋陰潤肺，化痰止咳。
代表方藥	三拗湯合止嗽散加減	桑菊飲加減	桑杏湯加減或杏蘇散加減	二陳平胃散合三子養親湯	清金化痰湯加減	黛蛤散合加減瀉白散	沙參麥冬湯

咳嗽

針灸穴位： 肺俞、中府、列缺、太淵

	外感咳嗽			內傷咳嗽			
症型	風寒咳嗽	風熱咳嗽	風燥咳嗽	風痰咳嗽	痰熱咳嗽	肝火犯肺	肺陰虧耗
穴位	風門、合谷	大椎、曲池、尺澤	太溪、照海	足三里、豐隆	豐隆、曲池、尺澤	行間、魚際	孔最、陰郄

調攝

1.飲食不宜甘肥、辛辣。
2.注意氣候變化，做好防寒保暖，避免受涼。
3.適當鍛鍊，以增強體質。

失音

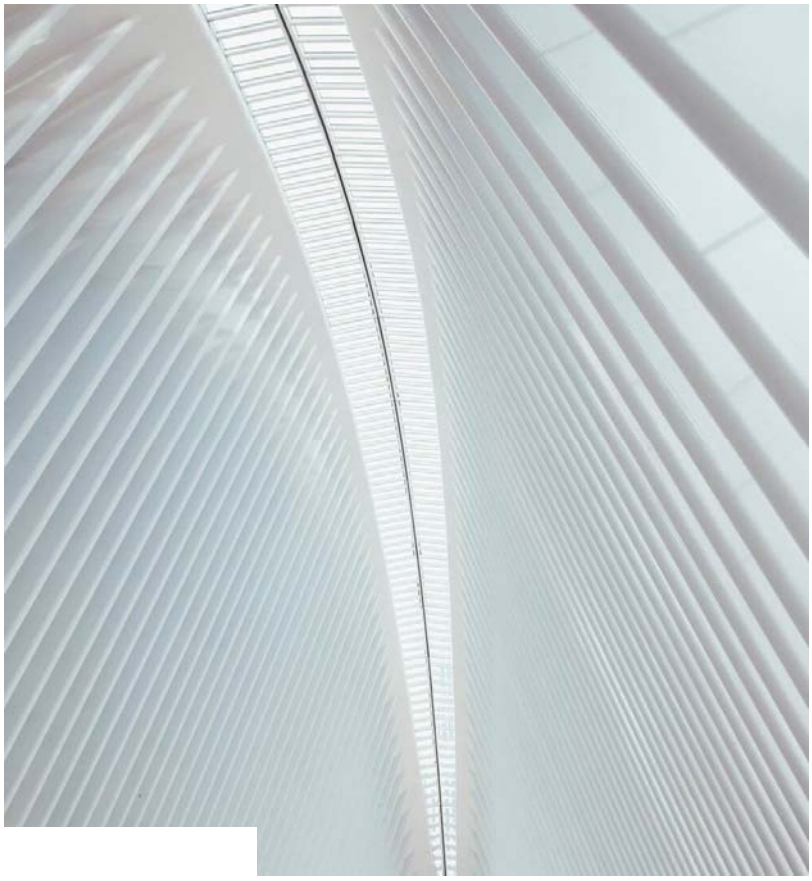
失音亦稱為“聲嘶”

是指講話聲音嘶啞甚至不能發音。

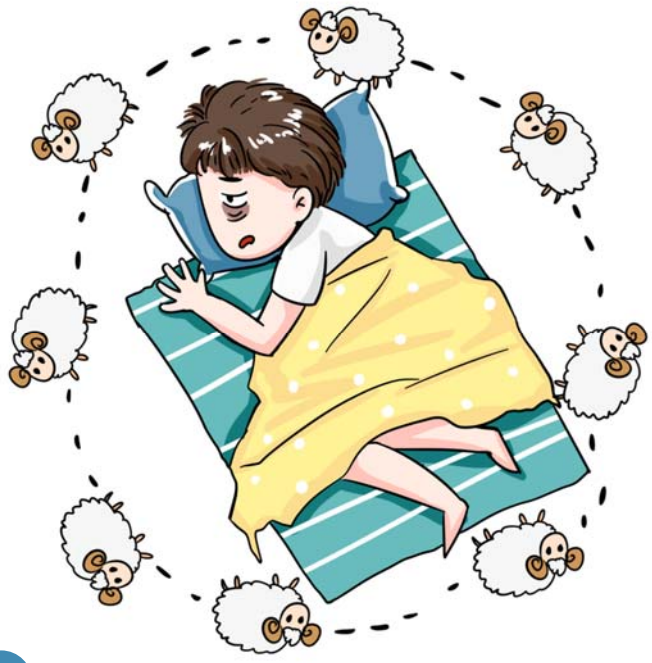
喉嚨連於肺系，為聲音之門戶，凡外感或鬱怒而失音者屬實。久病陰虛或聲帶勞損者為虛證。

中藥：
桔梗、木蝴蝶、羅漢果

穴位：
魚際——調肺氣而潤咽喉
太溪——益腎陰而降虛火



不寐



圖片：http://wjw.beijing.gov.cn/hdjl_20203/zxzx/202203/t20220321_2635259.html

不寐亦稱失眠

主要特徵：入睡艱難，或寐而不酣，或時寐時醒，或醒後不能再寐，或徹夜不眠。

01 實證

實證為邪熱擾心，多因肝鬱化火，食滯痰濁。

02 虛證

虛證多因陰血不足，責在心脾肝腎。

不寐

	實證不寐		虛證不寐		
特點	實證為邪熱擾心		虛證多屬陰血不足，心失所養		
症型	肝火擾心	痰熱擾心	心脾兩虛	心腎不交	心膽氣虛
症狀	不寐多夢，甚則徹夜不眠，急躁易怒，口幹苦，目赤耳鳴，便秘溲赤。	心煩不寐，胸悶痞滿，泛惡噯氣，伴口苦，頭重，目眩。	不易入睡，多夢易醒，心悸健忘，神疲食少，伴頭暈目眩，四肢倦怠，腹脹便溏，面色少華	心煩不寐，入睡困難，心悸多夢，伴頭暈耳鳴，腰膝酸軟，潮熱盜汗，五心煩熱	虛煩不寐，觸事易驚，膽怯心悸，伴氣短自汗，倦怠乏力。
舌象	舌紅苔黃	舌偏紅，苔黃膩	舌淡苔薄	舌紅少苔	舌淡
脈象	弦數	滑數	細而無力	細數	弦細
治法	疏肝瀉火，鎮心安神	清化痰熱，和中安神	補益心脾，養血安神	滋陰降火，交通心腎	益氣鎮驚，安神定志
代表方藥	龍膽瀉肝湯加減	黃連溫膽湯	歸脾湯加減	六味地黃丸合交泰丸	安神定志丸合酸棗仁湯

不寐

針灸穴位：神門、內關、百會、安眠

	實證不寐		虛證不寐		
症型	肝火擾心	痰熱擾心	心脾兩虛	心腎不交	心膽氣虛
穴位	行間、太衝、風池	中脘、豐隆、內庭	心俞、脾俞、三陰交	太溪、太衝、湧泉	心俞、膽俞、丘墟

調攝

1.建立規律的作息，適當體力活動或體育鍛鍊。
2.晚餐清淡，不宜過飽，更忌濃茶、咖啡及吸菸。

健忘

常見表現

由於腦力衰弱，記憶減退，遇事善忘。

病機

本證病位在腦，與心脾腎虛損，氣血陰精不足有關。

圖片：https://www.goodfoodmarket.tw/news_page.php?pk=N1811080002
https://www.hk01.com/%E7%86%B1%E7%88%86%E8%A9%B1%E9%A1%8C/396628/%E5%81%A5%E5%B
http://big5.xuefo.tw/nr/article26/257329.html

健忘

	健忘			
症型	心脾不足	腎精虧虛	痰濁擾心	血瘀痺阻
症狀	健忘失眠，心悸神倦，納呆氣短，脘腹脹滿	健忘，形體疲倦，腰痠腿軟，頭暈耳鳴，五心煩熱	健忘嗜臥，頭暈胸悶，嘔噁，咳吐痰涎	遇事善忘，心悸胸悶，面唇暗紅
舌象	舌淡	舌紅	苔膩	舌質紫暗，有瘀點
脈象	細弱	細數	弦滑	細澀或結代
治法	補益心脾	填精補髓	化痰寧心	活血化瘀
代表方藥	歸脾湯加減	河車大造丸加減	溫膽湯加減	血府逐瘀湯加減

四、日常調攝

1、合理的飲食原則

不宜過度進補；

宜少食多餐，均衡飲食。應少油、少鹽、少糖、少辣，勿飲冷過多，避免過食肥甘厚味或冷粥等易生痰濕之物，少食煎、烤、炸等難以消化之物，以防損傷脾胃元氣。

2、常用中藥

健脾益氣	人參、黨參、黃芪、白術、龍眼肉
補肺生津	花旗參、石斛、沙參、玉竹、麥冬、百合、馬蹄、竹蔗、茅根、蜂蜜
健脾益胃	茯苓、薏苡仁、蓮子、芡實、山藥、陳皮
養血潤燥	當歸、桑椹、芝麻、核桃
益氣安神	靈芝、紅豆、小麥

圖片：https://heho.com.tw/archives/16597

3、運動

規律且適當強度的運動，建議1周至少150分鐘低強度的活動。

運動需要動態暖身而非靜態拉筋，要徹底熱開關節以免受傷。

詳情瀏覽中醫動網頁：
https://cmk.ha.org.hk/services/SpecialCMOPProg

謝 謝 聆 聽

東華三院-香港大學中醫診所暨教研中心(東區)
劉瑜琳醫師