

# 抗疫，中医有力量(下)

## 专访北京中医医院院长刘清泉

**记者：一些感染新冠病毒的人反映核酸转阴后，还有浑身酸痛、乏力、疲劳、咳嗽、睡眠差等症状，为什么会出现这些症状？从中医视角看，应该如何进行调理？**

**刘清泉：**我们都有这样的生活经验，一般重感冒后或高烧后一两周，往往还有乏力、疲劳这样的现象，新冠也不例外。我们说“病来如山倒，病去如抽丝”，正气的恢复需要一个过程，绝大部分人感染新冠病毒7—10天后就进入了康复期。进入康复期，首先精神上要保持高昂的斗志，有了精气神，身体状态就能快速恢复。

根据奥密克戎变异株的临床特征，近日颁布的第十版诊疗方案提供了3种状态的治疗方案：针对感染后的乏力伴有脾胃虚弱，例如食欲不好、腹泻、大便不畅等，推荐用经典的六君子汤来治疗；针对乏力伴有易出汗、心慌、胸闷等症状，中医认为这是心气不足、肺气虚弱、气阴两伤的状态，我们推荐沙参麦门冬汤、竹叶石膏汤进行治疗，能很好缓解症状；针对最为常见的咳嗽、嗓子不舒服等情况，

我们推荐用射干麻黄汤进行治疗。此外，第十版诊疗方案还提出了针灸、推拿的治疗方法，有很好的指导意义。

康复期多休息也有利于恢复元气。要保证睡眠充足，不要熬夜。此外，不要做剧烈运动，剧烈运动会损伤人的阳气。注意适当运动，运动量以身上微微发热为止。运动要循序渐进，感冒等呼吸道疾病患者，一般三四周后可以逐渐增加运动量。

### 链接

#### 治疗新冠病毒感染中药协定方范例

根据南北方的气候特点，结合广大城乡基层实际，针对新冠病毒感染者，国家中医药管理局组织制定的中药协定处方如下：

##### 一、通用基础方

新冠病毒感染者早期可用协定处方(大青龙汤合五苓散)：

生麻黄9克，桂枝9克，生石膏25克，苦杏仁10克，甘草9克，大枣10克，生姜10克，茯苓15克，猪苓9克，泽泻9克，生白术9克。

##### 二、北方地区

新冠病毒感染者有发热等症状，协定

处方(加味葛根汤)：

葛根15g，麻黄10g，生石膏20g，桂枝10g，白芍10g，生姜10g，大枣10g，桔梗15g，甘草10g。

若头痛身痛明显，可酌加羌活10g、白芷10g、川芎10g。

若咽痛明显，可酌加射干15g、牛蒡子10g。

若咳嗽明显，可酌加杏仁10g、枇杷叶10g。

##### 三、南方地区

新冠病毒感染者有发热等症状，协定处方(加减银翘散)：

金银花15g，连翘15g，杏仁10g，牛蒡子10g，桔梗10g，甘草6g，葛根30g，北沙参10g，桑叶10g，藿香10g。

若高热体温大于38.5℃，可酌加生石膏30g(先煎)。

若头痛身痛明显，可酌加柴胡15g、黄芩10g。

若咽痛明显，可酌加射干15g，玄参10g。

若咳嗽明显，可酌加炙麻黄5g、浙贝15g。

##### 四、其他注意事项

1. 若出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，酌加砂仁6g、木香10g。

2. 服用方法：儿童以及体弱者酌水煎服，每日1剂，

每剂水煎400ml，分2—4次温服。老人、

来源：中国新闻网

#### 一、通用基础方

新冠病毒感染者早期可用协定处方(大青龙汤合五苓散)

**组成：**生麻黄9g，桂枝9g，生石膏25g，苦杏仁10g，甘草9g，大枣10g，生姜10g，茯苓15g，猪苓9g，泽泻9g，生白术9g。

#### 二、通用防治方(清肺排毒汤)

适用于无症状感染者、轻型、普通型、重型患者，在危重型患者救治中可结合患者实际情况合理使用。

**组成：**麻黄9g，炙甘草6g，杏仁9g，生石膏15—30g(先煎)，桂枝9g，泽泻9g，猪苓9g，白术9g，茯苓15g，柴胡16g，黄芩6g，姜半夏9g，生姜9g，紫菀9g，冬花9g，射干9g，细辛6g，山药12g，枳实6g，陈皮6g，藿香9g。

#### 三、寒证发热方

新冠病毒感染者有恶寒发热苔白等症状，协定处方(加味葛根汤)

**组成：**葛根15g，麻黄10g，生石膏20g，桂枝10g，白芍10g，生姜10g，大枣10g，桔梗15g，甘草10g。

**提示：**若头痛身痛明显，可酌加羌活10g、白芷10g、川芎10g；若咽痛明显，可酌加射干15g、牛蒡子10g；若咳嗽明显，可酌加杏仁10g、枇杷叶10g。

#### 四、热证发热方

新冠病毒感染者有发热浊涕苔黄等症状，协定处方(加减银翘散)

**组成：**金银花15g，连翘15g，杏仁10g，牛蒡子10g，桔梗10g，甘草6g，葛根30g，北沙参10g，桑叶10g，藿香10g。

**提示：**若高热体温高于38.5℃，可酌加生石膏30g(先煎)；若头痛身痛明显，可酌加柴胡15g、黄芩10g；若咽痛明显，可酌加射干15g、玄参10g；若咳嗽明显，可酌加炙麻黄5g、浙贝15g。

#### 五、其他注意事项

1. 若出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，酌加砂仁6g、木香10g。

2. 服用方法：水煎服，每日1剂，每剂水煎400ml，分2~4次温服。老人、儿童以及体弱者酌减。

3. 以上新冠病毒感染中药协定方，建议在中医医师指导下使用。