

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2020.11.002

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

李晓东¹, 刘保延², 王宜³, 关玲⁴, 李光熙³, 王华⁵, 王健³, 瓮长水⁶, 肖明中¹, 仝小林^{3*}

1. 湖北省中医院, 湖北省武汉市武昌区花园山 4 号, 430061; 2. 中国中医科学院; 3. 中国中医科学院广安门医院; 4. 解放军总医院第一医学中心; 5. 湖北中医药大学; 6. 解放军总医院第二医学中心

[摘要] 国家卫生健康委员会办公厅、国家中医药管理局办公室印发的《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议（试行）》，是首次专为符合解除隔离及出院标准的新型冠状病毒肺炎患者而设的医疗方案，推荐了以中药、传统非药物疗法、心理、饮食及运动功法为主要内容的综合干预策略。为进一步指导和规范新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复方案的临床应用，专家组特从制定过程、关键内容、方案释义及说明建议等方面对其进行了详细解读，供临床中医师、中西医结合医师参考使用。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎；恢复期；中医康复；方案解读

在我国医疗救治全面展开的背景下，新型冠状病毒肺炎（简称新冠肺炎）疫情蔓延的趋势逐渐放缓，解除隔离及出院患者大量增加，截至 2020 年 2 月 24 日 24 时，全国累计治愈出院病例 29745 例^[1]。部分新冠肺炎患者虽然符合解除隔离及出院标准，已无传染性，可以回归家庭及社会，但仍有乏力、纳差、情绪异常等临床表现，存在不同程度的肺功能受损、间质性肺炎改变，甚至有肺纤维化的可能。此类人员不排除再次感染的风险，故而“瘥后防复”极为关键。中医自古有“未病先防、既病防变、愈后防复”的治未病思想和诊疗手段，给予恰当的综合康复指导，可以促进疾病恢复、提高生活质量、截断复发源头。为此国家中医药管理局中医医疗救治专家组组长仝小林院士组织多位中医康复相关领域专家，经过系统论证，共同制定了专门针对恢复期阶段的《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议（试行）》（简称《建议》）^[2]。为更好地指导《建议》的落地与规范实施，本文从制定过程、关键内容、方案释义等方面对其进行详细解读。

1 制定过程

2020 年 1 月 27 日国家卫生健康委员会办公厅、国家中医药管理局办公室印发了《新型冠状

病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》^[3]，中医部分首次增加了针对恢复期的辨证分型及推荐用药，由于制定时收集的医学资料较少，该版本中恢复期仅推荐了肺脾气虚单个证型及中药，2 月 4 日印发的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》^[4]未对恢复期的中医治疗进行修订，2 月 19 日印发的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第六版）》^[5]在前版基础上增加了气阴两虚型的中医用药，但仍缺乏包括非药物疗法在内的综合干预措施。

随着出院病例的不断增多和对疾病认识的不断深入，现有方案已不能满足目前恢复期人群庞大而更加精细的治疗需求。2 月 14 日，在国家中医药管理局医政司直接领导下，由国家中医药管理局医疗救治专家组组长仝小林院士牵头、湖北省中医院承担，以网络会议方式，与刘保延、王宜、关玲、李光熙、王华、王健、瓮长水等全国几十位中医康复专家进行沟通，分别从针灸、推拿、膳食、心理、功法等中医传统疗法方面，讨论制定了针对新冠肺炎恢复期患者的中医康复指导建议。2 月 15 日，初步形成专家意见稿，并交由黄璐琦院士及刘清泉、张忠德、齐文升、苗青等专家审阅指导。2 月 19 日，国家卫生健康委员会办公厅、国家中医药管理局办公室正式印发了《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第六版）》^[5]。在国家中医药管理

* 通讯作者: tongxiaolin@vip.163.com

局的领导下,结合第六版诊疗方案中的中医方案,制定组进一步修订了康复指导建议,由仝小林院士团队审核补充后,以专家共识形式通过,并上报至国家卫生健康委员会。2月22日,国家卫生健康委员会办公厅、国家中医药管理局办公室正式印发《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》^[2]。

2 关键内容

《建议》针对符合解除隔离和出院标准但仍有相关症状的患者,提出了中医综合防治方法和手段,为恢复期患者的康复干预提供指导。《建议》涵盖了基于辨证论治的中药处方和中成药,针灸、推拿、耳穴、刮痧、拔罐等在内的中医传统非药物疗法,同时也对饮食营养、情志疗法及中医传统养生功法进行了推荐。作为第一版专门指导新冠肺炎恢复期患者治疗的中医康复指引,包含如下内容。

2.1 首次推出专门针对恢复期患者的国家级中医康复指导

随着医疗救治的全面开展与深入,解除隔离及符合出院标准的新冠肺炎患者逐渐增多,其中部分病例仍存在乏力、纳差、焦虑、失眠、间质性肺炎等症状及生化指标、影像学检查异常。针对恢复期患者的及时干预将帮助患者进一步康复,有效提高患者生活质量,防止复发,尽早回归家庭和社会。这是此次抗击新冠肺炎疫情中,首次由国家官方主导颁布的,专门针对恢复期患者的综合康复指导,说明新冠肺炎的治疗已经逐渐深入并全面覆盖各个阶段,体现了我国“抗疫”已取得阶段性成果。

2.2 推荐了以中药、传统非药物疗法、心理、饮食及运动功法为主的综合干预策略

已经解除隔离并出院的恢复期患者多数选择居家管理,除注意饮食起居等日常生活调理外,以针灸、推拿、药膳为代表的中医康复方案具有很好的可操作性与便利性。针对不同类型恢复期患者,《建议》推荐了以中药、中医传统非药物疗法、心理、饮食及运动功法为主的综合干预策略,供临床医生及患者选择使用。在院恢复期患者,即经有效治疗后可转非隔离病房的住院患者,医师可参考《建议》制定适合的中医康复方案。

基于辨证论治的用药推荐须由专业医师指导使用,适用于恢复期以肺脾气虚或气阴两虚为证候特点的患者;中医传统非药物疗法包括针刺、艾灸、经穴推拿、耳穴压豆和刮痧拔罐,均以中医经络理

论为基础,在辨证论治原则指导下,推荐了符合恢复期患者临床特征的经络及腧穴疗法,具体操作见下方释义;新冠肺炎作为突发公共卫生事件,其传染源尚未完全明确,传播途径广泛,发病后症状轻重不同,有死亡风险,极易引起恐慌,故心理干预也首次被纳入中医康复方案并推荐,针对恢复期患者可能出现的心理创伤,《建议》推荐了简单易行的中医情志疗法。《建议》同时从膳食指导、传统功法方面对康复方案进行了推荐,方便临床医生酌情选用。

2.3 推荐了符合临床需要的中成药

面对大量恢复期患者,单一辨证中药汤剂治疗不利于临床医师的灵活应用,也限制了西医师的临床选择。因此,在《建议》中针对恢复期患者不同的病机特点,增加了中成药推荐,如肺脾气虚证推荐补气健脾类中成药,气阴两虚证推荐益气养阴类中成药。患者须在专业医师指导下,根据实际情况选择适合的中成药使用。

3 方案释义

恢复期中医康复指导意见中的指导措施包括推荐中药、中医适宜技术、膳食指导、情志疗法、传统功法及其他方法,其中适宜技术包括艾灸疗法、经穴推拿、针刺疗法、耳穴压豆、刮痧及拔罐。下面就不同指导措施的选择及使用进行详细解读。

《建议》原文:

一、推荐中药

参照国家卫生健康委员会和国家中医药管理局联合发布的《新冠肺炎诊疗方案(试行第六版)》辨证论治方案进行中医辨证分型。

(一) 肺脾气虚证

临床表现:气短,倦怠乏力,纳差呕恶,痞满,大便无力,便溏不爽。舌淡胖,苔白腻。

推荐处方:法半夏 9g、陈皮 10g、党参 15g、炙黄芪 30g、炒白术 10g、茯苓 15g、藿香 10g、砂仁 6g(后下)、甘草 6g。

服法:每日 1 剂,水煎 400ml,分 2 次服用,早晚各 1 次。

推荐中成药:补气健脾类。

病证分析:在新冠肺炎恢复期阶段,正气虚弱,余邪未尽。但发病之初多是由感受“寒湿之邪”而起,寒湿裹挟戾气(新型冠状病毒)侵犯人体,三表(腠理、呼吸道、消化道)受邪,一是寒湿侵袭体表,表气郁闭,肺主表,则见发热、

头身酸痛、恶寒、乏力等表证；二是戾气从口鼻而入，定植肺脏，影响肺之宣发肃降功能，则见咳嗽、气喘、胸闷等呼吸道症状，两者相互影响，使得肺卫郁闭；三是寒湿困阻于脾胃而运化失司，则见恶心、呕吐、纳差、腹泻或便秘等胃肠道症状^[6]。寒湿裹挟戾气，阻肺困脾，主要病位在肺，波及脾胃，故恢复期阶段肺气耗伤严重，临床可见气短、乏力、动辄喘促等典型肺气虚症状。肺脾两脏互为母子，往往相互影响而致病。子病累母，肺气虚则不能助脾运化水谷精微，子盗母气，脾气受损，故临床表现为纳差、痞满、便溏等症状。

组方思路：该方以香砂六君子汤为主方加减而成。方中以党参益气健脾，炙黄芪补肺固表，两药合用而大补肺脾之气；法半夏、陈皮燥湿化痰，炒白术、茯苓健脾除湿；藿香、砂仁以其芳香之性醒脾而辟秽化浊祛湿，同时可清除伏于胃肠道之余邪。

《建议》原文：

（二）气阴两虚证

临床表现：乏力，气短，口干，口渴，心悸，汗多，纳差，低热或不热，干咳少痰。舌干少津，脉细或虚无力。

推荐处方：南沙参 10g、北沙参 10g、麦冬 15g、西洋参 6g、五味子 6g、生石膏 15g（先煎）、淡竹叶 10g、桑叶 10g、芦根 15g、丹参 15g、生甘草 6g。

服法：每日 1 剂，水煎 400 ml，分 2 次服用，早晚各 1 次。

推荐中成药：益气养阴类。

病证分析：本病寒湿困阻肺脾，寒湿郁而化热，遇有阳热、阴虚内热体质或其他燥热之地，更易化燥、化热，耗气伤阴，在恢复期阶段，此时虽疫毒渐退，但在疾病的整个进程中正气与阴液皆耗损严重。且毒邪仍未完全清退，残留的余热之邪仍可耗伤肺胃气阴。患者临床常表现为乏力、气短、口干渴、多汗等典型的气阴两伤症状。

组方思路：该方以沙参麦冬汤、生脉饮、竹叶石膏汤等为底方加减而成。方中南沙参、北沙参、麦冬、桑叶、芦根以沙参麦冬汤法养肺胃之阴兼清余热；西洋参、麦冬、五味子以生脉饮法益气养阴；石膏、竹叶、甘草以竹叶石膏汤法清解余热；同时用丹参以清除前期化生之瘀血。

《建议》原文：

二、中医适宜技术

（一）灸疗法

常用选穴：大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里、孔最等。

寒湿疫毒性属阴，最伤阳气，艾灸能振奋阳气，顾护人体一身之阳^[7]。选穴考虑大椎属督脉，为三阳与督脉之会，具有温肺散寒之功，配伍肺俞可宣通肺气；上脘、中脘均为上腹部之任脉穴位，足三里乃胃经要穴，三穴常用于治疗脾胃疾患之呃逆、反胃等^[8]；膈俞属足太阳膀胱经，可理气宽胸而活血通脉，治疗余毒未清、内伤瘀阻者；孔最为肺经郄穴，具有清肺止血、润肺理气之功，善治肺脏之急重症及血证，可用于重症、危重症患者的恢复期治疗。选用灸疗法时，一般隔 2 天施灸 1 次，每穴灸 10 ~ 15 min，持续 2 周；症状明显可交替选用不同穴位每天施灸，5 次后休息 1 ~ 2 天，然后继续施灸 5 次。10 次为 1 个疗程。注意糖尿病患者慎用艾灸，年老或感觉迟钝者注意灸量。

《建议》原文：

（二）经穴推拿

穴位按摩：太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大肠俞、列缺、中脘、足三里等，咳嗽、咽痒、干咳者，可加用少商、尺泽等。

经络推拿：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、任脉、督脉等。

穴位按摩、经络推拿有助于改善气虚，调节亚健康，促进疾病康复^[9-10]。穴位按摩的选穴太渊、列缺、中府皆为肺经腧穴，可调补肺脏之气，清泻肺之余热；同时中府穴与足太阴脾经交会，配合中脘、足三里，可健脾益气、调补脾胃；膻中乃任脉之上气海，可宽胸膈而理气，配合肺俞、肾俞、大肠俞，可调补诸脏之气。穴位按摩的操作方式为：以大拇指放置于穴位上，拇指指腹触摸皮肤并稍加按压，小幅度的环转按揉腧穴，以产生酸胀温热感为佳，每次 1 ~ 3 min。经络推拿主要选用病变脏腑对应的肺经和与之相表里的大肠经，以及调理中焦和全身状态的脾经、胃经和任督二脉。经络推拿的操作要领为：取坐位或卧位，均匀呼吸。用一手手掌大鱼际沿经络循行方向紧贴皮肤施力作直线往返快速摩擦，可两手掌交替进行，100 ~ 120 次/min（每手摩擦 50 ~ 60 次/min），每条经络摩擦 1 min 为宜。

《建议》原文：

（三）耳穴压豆

常用耳穴：支气管、肺、内分泌、神门、枕、脾、胃、大肠、交感等。

耳穴是分布于耳廓的一些特定区域,与人体内脏或躯体各部位相对应,可反映内脏或躯体疾患病变,针对特定耳穴的刺激可以调节脏腑功能,改善身体状态^[11]。对于新冠肺炎恢复期患者,可选用耳穴中的支气管、肺穴直接调补呼吸道病变;脾、胃及大肠穴调理胃肠、健脾补中;同时可配合内分泌、神门、交感、枕等穴对神经内分泌等多系统进行整体调节,可安神、镇静、消炎,调节内分泌失调,以帮助机体恢复。耳穴贴敷是将贴有王不留行籽的耳豆贴敷于相应耳穴并稍加压力,以穴位产生酸麻重胀感或发热为度。贴敷后每天自行按压数次,每次 3~4 min。每次贴压后保持 1~2 天,取下后让耳穴部位放松一晚,次日再以同样方法贴敷,一般 5~6 次为 1 个疗程。

《建议》原文:

(四) 刮痧

手太阴肺经、手阳明大肠经、足太阳膀胱经等。

刮痧有很好的康复治疗作用^[12-13]。新冠肺炎恢复期患者可依据本方案刮痧。刮痧以肺经、大肠经及膀胱经为主,可活血化瘀、助余邪排出。操作方法为:拿取刮痧板蘸取刮痧油,在确定的体表部位轻轻向下顺刮或从正中向两侧单向刮动,逐渐加重,刮时力量要均匀,采用腕力,刮 10~20 次为宜,以出现紫红色斑点或斑块为度。刮痧时间一般 20 min 左右,或以患者能耐受为度。

《建议》原文:

(五) 拔罐

背腧穴为主,如肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、大椎等。

拔罐是简便的中医康复手段,在调节亚健康状态、治疗多种疾病方面有较好效果^[14-15]。拔罐的选穴包括调理肺部疾病的要穴肺俞、膏肓,健脾补肾之脾俞、肾俞,以及清肺热除邪毒之大椎穴等为主。拔火罐应注意防止烫伤及引燃易燃物,留罐时间不宜太长,拔罐时如出现四肢发冷、恶心呕吐、心悸、面色苍白、冷汗、头晕等应立即停止,并让患者仰卧休息。

《建议》原文:

(六) 针刺疗法

常用选穴:太渊、曲池、肺俞、足三里、阴陵泉、关元等。

随症配穴:乏力、怕冷、舌淡者,可加膈俞、肾俞、大肠俞;食欲差、大便稀溏、舌淡者,可加中脘、天枢;咳嗽、咯痰、舌淡者,可加大椎或定

喘、膏肓等。膏肓、肺俞、膈俞等穴局部肌肉薄,注意专业操作,避免引起气胸。

针灸疗法是中医康复学的有效手段^[16]。太渊为肺经原穴,乃肺之元气所发之处,可补肺气而调节肺部诸病;曲池属手阳明大肠经,肺与大肠相表里,故该穴具有清肺热、调肺气之功;肺俞属足太阳膀胱经,为治疗肺脏疾病的要穴;足三里属足阳明胃经,可健脾燥湿而补中;阴陵泉属足太阴脾经,能补脾胃而渗脾湿;关元属任脉,乃足三阴与任脉之会,具有补气培元之功效。诸穴合用,可调节恢复期患者肺脾二脏,扶正气而祛余邪。针刺疗法可选择电针或普通针刺,一般 1~2 天治疗 1 次,留针时间为 30 min 左右,每 2 周为 1 个疗程。应注意的是在选用该疗法时,若为过饥、过劳、精神高度紧张者,不行针刺;若为体质虚弱者,刺激不宜过强,并尽可能采取卧位。

《建议》原文:

三、膳食指导

总体建议:膳食平衡、食物多样、注重饮水、通利二便,并注重开胃、利肺、安神、通便。

根据食物属性和患者情况,进行分类指导:

(一) 有怕冷、胃凉等症状者,推荐生姜、葱、芥菜、芫荽等;

(二) 有咽干、口干、心烦等症状者,推荐绿茶、豆豉、杨桃等;

(三) 有咳嗽、咯痰等症状者,推荐梨、百合、落花生、杏仁、白果、乌梅、小白菜、橘皮、紫苏等;

(四) 有食欲不振、腹胀等症状者,推荐山楂、山药、白扁豆、茯苓、葛根、莱菔子、砂仁等;

(五) 有便秘等症状者,推荐蜂蜜、香蕉、火麻仁等;

(六) 有失眠等症状者,推荐酸枣仁、柏子仁等。

本方案的膳食指导以中医辨证论治理论为基础,主要采用具有“药食同源”特性的食物。有怕冷、胃凉等症状的患者,推荐辛温暖胃类食物;有咽干、口干、心烦等症状的患者,推荐清热养阴类食物;有咳嗽、咯痰等症状的患者,推荐止咳平喘类食物;有食欲不振、腹胀等属于脾气虚弱表现的患者,推荐健脾消食类食物;有便秘等症状的患者,推荐润肠通便类食物;有失眠等症状的患者,推荐安神类食物。同时患者应合理饮食,均衡营养,不可单独选择一种或一类膳食大量摄入,以免矫枉过正。居家管理患者在选择膳食之前应充分征

得专业医师的指导与推荐。此外,食品安全标准与监测评估司印发的《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》^[17]对康复期患者的营养膳食进行了规范与推荐,可以共同作为参考。

《建议》原文:

四、情志疗法

(一) 五行音乐疗法

聆听五音与五脏、五志配合的乐曲,鼓动血脉、调畅情志。

(二) 移情易性法

改变生活环境和方式,转移或分散患者某种思维的集中点,免于不良刺激,摆脱不良情绪。

由于新冠肺炎恢复期患者在整个疾病的全过程中承受了巨大的心理压力,可能会有不同程度的心理创伤,故在身体康复的同时应注重心理的康复。掌握患者心理特点和疾病的预后规律,引导其正确树立对待疾病预后的积极心态,鼓励家人多陪伴、多倾听、多支持,以利于更好的身心康复。本方案选用了两种情志疗法,其中五行音乐疗法是以五行理论为基础,将五音与五脏、五志相结合形成的一种治疗疾病的音乐疗法^[18-19];移情易性法是一种通过转移或分散患者思维,使之摆脱不良情绪的治疗方法^[20]。

《建议》原文:

五、传统功法

新冠肺炎轻型及普通型患者出院后,可采取多种功法;重型或危重型患者出院后,根据自身恢复情况选择适当的传统功法。

(一) 八段锦

练习时间 10~15 min,建议每天 1~2 次,按照个人体质状况,以能承受为宜。

(二) 太极拳

推荐每日 1 次,每次 30~50 min 为宜。

新冠肺炎恢复期患者可在专业医师的指导下,根据自身体质及恢复情况选用本方案推荐的一种或几种传统功法调理身体。八段锦有平衡阴阳、调理脏腑、增强体质之效^[21]。新冠肺炎重型、危重型患者恢复期、体质虚弱或者行动不便者可练习坐式八段锦,轻症及普通型新冠肺炎恢复期患者推荐练习站式八段锦;太极拳有利于呼吸道通畅,可改善患者的时间肺活量,保持较好的呼吸深度,可以提高并使患者潮气量处于较好水平^[22]。新冠肺炎恢复期患者在使用传统功法及其他方法调理时应注意运动强度以微汗为宜,应避免运动量过大、动作速

度过快,注意动作的连贯性和稳定性。

《建议》原文:

六、其他方法

(一) 呼吸六字诀

“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘻(xi)”,依次每个字 6 秒,反复 6 遍,腹式呼吸方式,建议每天 1~2 组,根据个人具体情况调整当天运动方式及总量。

(二) 呼吸疗愈法

主动进行缓慢深长的腹式呼吸训练,可采用鼻子吸气,嘴巴呼气,或鼻吸鼻呼,释放和疗愈身心。

(三) “三一二” 经络锻炼法

“三”指合谷、内关、足三里三个穴位的按摩,“一”是意守丹田、腹式呼吸,“二”是两下肢下蹲为主的体育锻炼。建议每天 1~2 次,按照个人体质状况,以能承受为宜。

本方案推荐三种其他可用于新冠肺炎恢复期患者的锻炼方法,包括呼吸六字诀、呼吸疗愈法以及“三一二”经络锻炼法。其中呼吸六字诀功法可调动脏腑的动力,强化组织机能,有助于正气的恢复^[23-24];呼吸疗愈法是最简单、最自然的一种身心疗法,通过主动的有意识的呼吸,将体内的负面情绪、能量排出体外,释放和疗愈身心;“三一二”经络锻炼法结合经络腧穴保健、腹式呼吸及下肢锻炼,可调节人体各脏腑器官的功能,有助于五脏六腑气血运行顺畅^[25]。

4 建议与说明

4.1 建议开展恢复期患者的康复评估

在条件允许的情况下,建议医疗单位为恢复期患者提供康复评估,包括一般评估、中医评估及心理评估,更好地为康复方案提供治疗指导。一般评估可以明确新冠肺炎患者出院后呼吸功能、躯体功能、日常生活功能及社会参与方面的障碍类型及严重程度,具体可参照中国康复医学会《2019 新型冠状病毒肺炎呼吸康复指导意见(第一版)》^[26]的呼吸康复评估内容;中医评估是基于辨证论治,确定恢复期不同患者的病因、性质、部位以及邪正之间的关系,从而选择相应的预防、养生和治疗措施;心理评估是康复评估重要的一环,新冠肺炎恢复期患者常见的情志障碍有忧虑、紧张、烦躁、缺乏耐心,甚至产生抵触心理等,因此,恢复期患者的心理康复须先对其心理状态做出正确诊断,必要的情况下推荐由精神科医师进行诊断及专业量表评估。

4.2 明确中医康复指导建议的适用范围

《建议》适用范围应明确为符合国家卫生健康委员会办公厅、国家中医药管理局办公室正式印发的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版)》中规定的解除隔离和出院标准的病例,要求须同时满足以下条件:1) 体温恢复正常 3 天以上;2) 呼吸道症状明显好转;3) 肺部影像学显示急性渗出性病变明显改善;4) 连续两次呼吸道标本核酸检测阴性(采样时间至少间隔 1 天)。

出院居家管理的患者,参照指导方案中中成药部分结合中医适宜技术进行康复。在院恢复期患者,即新冠肺炎经治疗后两次核酸检测阴性,已无传染性,但因其他基础疾病或危重症患者脱机后,仍有心、肺、肝等功能异常,需转非隔离病房的住院患者,参照本意见,在医师指导下,选择合适的中医康复辨证方药继续治疗,并结合中医适宜技术使用。

4.3 局限性的说明

《建议》推荐的康复方案是基于现有的医学证据,总结武汉当地实际病例资料形成的专家共识,仅为医学从业人员在新冠肺炎恢复期中医康复会诊以及后期康复过程中提供治疗和防护使用,是指导医疗从业人员在原则范围内进行中医康复治疗的参考,并不取代临床工作人员判断。随着现代医学与中医学对新冠肺炎恢复期的进一步研究,专家组将适时对中医康复方案进行修订更新,以期更好地指导并规范临床救治工作。

5 结语

新冠肺炎恢复期的治疗目标是提高生活质量和改善预后,促进患者回归家庭和社会。康复过程中对患者进行科学评估,指导患者建立良好的生活方式,为患者制定合理的药物、运动、心理、饮食等干预方案,才能获得满意的康复治疗效果。新冠肺炎为突发公共卫生事件,尚无高质量的新冠肺炎恢复期临床研究,且患者解除隔离或出院的临床表现不一。本共识主要基于当前临床诊疗现状和现有的相关共识、试行方案形成,希望将来有更多基于本共识的临床研究开展,结合新冠肺炎恢复期患者临床特点为其康复诊治提供高质量循证证据,并给出相应的推荐意见。

致谢:感谢以下专家及团队在《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》制定过程中作出的突出贡献!

解读撰写:李青伟(中国中医科学院广安门

医院)、郑玉娇(中国中医科学院广安门医院)、张培(中国中医科学院广安门医院)、林家冉(北京中医药大学东直门医院)

修订指导:周亚娜(湖北省中医院)、贾宝辉(中国中医科学院广安门医院)、赵林华(中国中医科学院广安门医院)、李修洋(中国中医科学院广安门医院)、雷烨(陕西中医药大学第二附属医院)、宋斌(遵义医科大学第三附属医院)、林颖娜(中国中医科学院广安门医院)、王蕾(中国中医科学院广安门医院)、王强(东北国际医院)、刘文科(中国中医科学院广安门医院)、沈仕伟(复旦大学人类表型组研究院)、樊璇晗(中国中医科学院广安门医院)、杨毅(湖北省中医院)、张少强(北京维新中医方药量效研究院)、黄飞剑(北京中研集团东城中医医院)、周毅德(山东淄博山万杰医院)、朱向东(甘肃中医药大学)、闵晓俊(湖北省中医院;湖北省中医药研究院)、张清(湖北省中医院;湖北省中医药研究院)、柯佳(湖北省中医院;湖北省中医药研究院)、宋珏娴(首都医科大学宣武医院)、林轶群(中国中医科学院广安门医院南区)、卢晨霞(湖北中医药大学中医临床学院)、杨映映(北京中医药大学)、唐爽(北京中医药大学东直门医院)。

参考文献

- [1] 国家卫生健康委员会. 截至 2 月 25 日 24 时新型冠状病毒肺炎疫情最新情况 [EB/OL]. (2020-02-26) [2020-02-26]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqtb/202002/741ce06130284a77bfbf699483c0fb60.shtml>.
- [2] 国家中医药管理局办公室. 关于印发新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)的通知 [EB/OL]. (2020-02-22) [2020-02-26]. <http://yzs.satcm.gov.cn/zhengcewenjian/2020-02-23/13319.html>.
- [3] 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感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)的通知 [EB/OL]. (2020-01-17) [2020-02-26]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202001/4294563ed35b43209b31739bd0785e67.shtml>.
- [4] 国家卫生健康委办公厅,国家中医药管理局办公室. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版) [EB/OL]. (2020-02-04) [2020-02-26]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202002/3b09b894ac9b4204a79db5b8912d4440.shtml>.
- [5] 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(试行第六版)的通知 [EB/OL]. (2020-02-19) [2020-02-26]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202002/8ad985162c9248398608d938e1069bb0.shtml>.

- www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202002/8334a8326dd94d329df351d7da8aefc2.shtml.
- [6] 全小林,李修洋,赵林华,等.从“寒湿疫”角度探讨新型冠状病毒肺炎的中医药防治策略[J].中医杂志,2020,61(6):465-470,553.
- [7] 吕沛宛,王赛男,唐祖宣.艾灸早期介入防治新型冠状病毒肺炎可行性分析[J/OL].中医学报.(2020-02-19)[2020-02-26].http://kns.cnki.net/kcms/detail/41.1411.r.20200219.0940.002.html.
- [8] 葛云鹏,嵇波,苏杭,等.艾灸足三里穴的现代研究进展[J].中医药导报,2019,25(22):95-99.
- [9] 周俊亮,潘奔前,刘友章.穴位按摩改善气虚体质的临床研究[J].中医药临床杂志,2008,20(2):130-131.
- [10] 张衡生.整体经络推拿法调治疲劳性亚健康的临床观察[D].长沙:湖南中医药大学,2013.
- [11] 付利霞,王超,王政研,等.耳穴压丸疗法临床应用进展[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(98):130-131.
- [12] 陈俊文.略论刮痧法的康复医疗作用[J].湖北中医杂志,1996,18(4):23.
- [13] 李宇峰,郭新荣,韩洛川.刮痧疗法作用机制研究[J].现代中医药,2018,38(3):102-105,108.
- [14] 梁友和,刘迪生,洪寿海,等.拔罐防治亚健康状态整体调节机制探讨[J].辽宁中医杂志,2014,41(9):1886-1887.
- [15] 洪寿海,吴非,卢轩,等.拔罐疗法作用机制探讨[J].中国针灸,2011,31(10):932-934.
- [16] 赖新生,余瑾,吴永毅.针灸疗法在康复医学中的应用和发展[J].现代康复,2000,4(5):669.
- [17] 食品安全标准与监测评估司.新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导[EB/OL].(2020-02-08)[2020-02-26].http://www.nhc.gov.cn/sps/s7886/202002/a69fd36d54514c5a9a3f456188cbc428.shtml.
- [18] 张辉,张先庚,王红艳,等.五行音乐疗法在中医情志护理的应用[J].中国疗养医学,2014,23(12):1077-1079.
- [19] 徐海燕,张黎丹,夏兴梅,等.五行音乐疗法对中晚期肿瘤患者负性心理及睡眠质量的影响[J].中医杂志,2019,60(11):954-966.
- [20] 刘静茹,胡光展.中医情志护理方法探析[J].辽宁中医杂志,2005,32(1):79-80.
- [21] 朱媛媛,郭海英.八段锦在慢病康复中的应用及其机制探讨[J].按摩与康复医学,2019,10(7):64-66.
- [22] 欧阳燕,唐生钊.太极拳运动呼吸方法对呼吸系统慢性疾病的康复作用[J].武汉体育学院学报,2004,38(6):61-63.
- [23] 史静卉,王振伟,李海燕,等.传统“六字诀”呼吸操的肺康复效果[J].中国社区医师,2019,35(15):180,183.
- [24] 刘惠梅,吴蔚,王彬,等.五音呼吸操康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能及生活质量的影响[J].中医杂志,2020,61(3):222-225.
- [25] 朱蓬第,祝总骧,徐瑞民.“312”经络锻炼法对中老年常见病疗效观察[J].中国预防医学杂志,2003,4(3):62-64.
- [26] 中医康复医学会.中国康复医学会:2019新型冠状病毒肺炎呼吸康复指导意见(第一版)[EB/OL].(2020-02-03)[2020-02-26].https://mp.weixin.qq.com/s/R4LCvT81ks-0HeOVItzjwA.

Interpretation of Recommendation on the Rehabilitation Guidance of Traditional Chinese Medicine for Coronavirus Disease in the Recovery Period (Trial)

LI Xiaodong¹, LIU Baoyan², WANG Yi³, GUAN Ling⁴, LI Guangxi³, WANG Hua⁵, WANG Jian³, WENG Changshui⁶, XIAO Mingzhong¹, TONG Xiaolin³

1. Hubei Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Wuhan, 430061; 2. China Academy of Chinese Medical Sciences; 3. Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences; 4. First Medical Center, Chinese PLA General Hospital; 5. Hubei University of Chinese Medicine; 6. Second Medical Center, Chinese PLA General Hospital

ABSTRACT The Recommendation on the Rehabilitation Guidance of Traditional Chinese Medicine for Coronavirus Disease (COVID-19) in the Recovery Period (Trial) issued by the General Office of the National Health Commission and the Office of the National Administration of Traditional Chinese Medicine is the first medical scheme specially designed for the patients with COVID-19 who meet the standards of disisolation and discharge. A comprehensive intervention strategy focusing on traditional Chinese medicine, traditional non-pharmacological therapy, psychology, diet and functional exercises is recommended. In order to further guide and standardize the clinical application of the rehabilitation scheme of the COVID-19 in the recovery period, the expert group interprets it in detail in terms of the formulation process, key content, scheme interpretation, instructions and suggestions, for the reference of clinical Chinese medicine doctors and doctors of integrated traditional Chinese and western medicine.

Keywords coronavirus disease (COVID-19); recovery period; rehabilitation of traditional Chinese medicine; interpretation of the scheme

(收稿日期: 2020-02-25; 修回日期: 2020-03-03)

[编辑: 焦 爽]