

温州市卫生健康委员会文件

温卫发〔2023〕7号

温州市卫生健康委员会 关于印发温州新冠后症状康复方案的通知

各县（市、区）卫生健康局、龙港市社会事业局、温州海经区社会事务综合服务局，温医大附属各医院，委直属各医院：

前期，我市在三乐亭、红日亭免费发放中医药预防方剂及各地使用“清肺排毒汤”等治疗方剂均取得显著效果的基础上，为继续发挥中医药在疫病康复保健中的优势，市卫生健康委再次组织专家制定了《温州新冠后症状康复方案》，现印发给你们，请结合实际推广应用，并提出以下意见，请一并贯彻实施。

一、加强随访指导。各地要加强出院新冠患者的随访工作，根据患者的个体情况给予相应的中医药康复治疗，鼓励对重点人群提供中药配送服务。县级以上中医医院要发挥区域中医药示范龙头作用，组织中医药巡回专家组，下沉指导随访工作，确保用药安全和疗效。

二、加强康复诊疗。各地要充分发挥中医促康复的作用。市

级、县级和乡镇卫生院、社区卫生服务中心中医馆等医疗机构要重点加强中医药人员设备配备和中医药技术服务提供，尽量开设中医康复门诊，通过中医药汤剂和中医非药物疗法相融合开展康复治疗，改善患者乏力、纳差等症状，舒缓情绪，增强体质，提高免疫力，提升患者预后效果。

三、加强科普宣传。各地要通过官方网站、电视广播、专家访谈、自媒体等多种渠道和方式积极宣传中医药在新冠感染康复期的作用，提高群众知晓率和接收度。同时充分发挥家庭医生的作用，加强健康教育，增强群众中医药健康素养水平。

附件：《温州新冠后症状康复方案》

温州市卫生健康委员会
2023年1月13日

(此件主动公开)

温州新冠后症状康复方案

随着新冠病毒感染基数持续扩大，越来越多的人受到“新冠后症状”困扰。度过新冠病毒感染急性期后，较长时间内的一系列后遗症，仍对于个体健康产生长时间影响。要科学合理对待“新冠后症状”，衣要保暖、食要营养、睡要充足、动要适度。保护和调动人体的免疫力（阳气、正气），缩短病程，减少后遗症。

一、新冠后症状的概述

“新冠后症状”称为新型冠状病毒感染后症状，泛指患者感染新型冠状病毒后，没有其他的明显诱因所出现的一系列长期症状，症状一般持续2个月。患者出现新型冠状病毒感染后症状，常表现为疲劳、呼吸短促、多汗、咳嗽、咽喉异物感、心悸、头晕、关节痛、肌肉疼痛、抑郁和焦虑、耳鸣或耳痛、恶心、腹泻、皮疹睡眠障碍和认知功能障碍等。临床上，大约10%至20%的新冠患者在急性新冠感染后会出现持续症状。患有慢性疾病、免疫力较为低下、未接种新型冠状病毒疫苗等人群通常较为容易出现新型冠状病毒感染后症状。

二、新冠后症状患者的中医药治疗

国家新型冠状病毒感染诊疗方案（试行第十版）中指出，新冠病毒感染属于中医“疫病”范畴，根据温州市本轮疫情发生的时间（冬季）、证候（发热、恶寒、身痛咽痛、舌苔腻）及气候情况，判定为“寒湿疫”。现到了恢复期“新冠后症状”阶段，可根据患者体质进行辨证施治。

（一）内服疗法

根据温州地区病人特点（因地制宜），参考《伤寒论》中的麻黄汤、桂枝汤、柴胡汤等经方，制定适用于恢复期“新冠后症状”患者的几个常用方剂：

1. 麻黄杏仁甘草汤加止嗽散

临床表现：以咳嗽为主，遇冷或遇风咳嗽加重，伴咽喉不适或口干渴，大便偏干，小便黄，舌红苔薄白，脉浮数。

推荐处方：炙麻黄 6 克、杏仁 10 克、甘草 6 克、生石膏 15 克（先煎）、陈皮 9 克、桔梗 9 克、生姜 10 克、百部 10 克、紫菀 10 克、荆芥 9 克、白前 6 克、勾藤 15 克（后下）、蝉蜕 6 克。

2. 柴胡加龙骨牡蛎汤

临床表现：以失眠、盗汗为主，伴胸闷气短、心慌、心悸，多梦，鼻干咽干，大小便平，舌质红苔黄或黄白相兼，脉沉弦。

推荐处方：柴胡 15 克、黄芩 10 克、半夏 10 克、党参 10 克、生姜 10 克、龙骨 15 克（先煎）、牡蛎 15 克（先煎）、熟大黄 6 克、茯苓 20 克、桂枝 10 克、大枣 5 个。

3. 清肺排毒汤

临床表现：以肺部病毒感染灶为主要表现，伴咳嗽不多，但怕冷，偶有鼻塞流涕，胸闷气逼，大便偏稀，小便短、频数，舌质淡暗苔白，脉沉细弦。

推荐处方：麻黄 6 克、炙甘草 6 克、杏仁 10 克、生石膏 15 克、桂枝 9 克、泽泻 10 克、猪苓 10 克、白术 10 克、茯苓 15 克、柴胡 15 克、黄芩 5 克、姜半夏 9 克、紫菀 10 克、款冬花 10 克、射干 10 克、细辛 6 克、山药 10 克、枳实 5 克、陈皮 6 克、藿香 10 克。

4. 黄芪桂枝五物汤

临床表现：以疲劳乏力，多汗，反应力下降为主，伴有肌肉酸痛、麻痹，舌质淡苔薄，脉沉细紧或沉细涩。

推荐处方：桂枝 15 克、白芍 15 克、炙甘草 9 克、黄芪 24 克、附子 9 克(先煎)、煅龙骨 30 克(先煎)、煅牡蛎 30 克(先煎)、生姜 10 克、大枣 5 个。

(二) 外治法

对于不愿服用汤药的部分市民来说，可根据不同症状取不同穴位实施外治。

1. 取穴要点：

(1) 乏力、易疲劳，活动或工作后症状加重：取百会、肺俞、膏肓俞、脾俞、肾俞、膻中、气海、关元、足三里等穴。

(2) 上半身痛：取外关、合谷、阿是穴等穴；下半身痛：取绝骨、昆仑、阿是穴等穴。颈痛：取风池、肩井、大椎等穴。腰痛：取肾俞、大肠俞、腰痛穴、委中等穴。膝关节痛：取梁丘、血海、膝眼、阳陵泉、膝阳关、曲泉等穴。

(3) 脑雾，主要包括反应迟钝，健忘、注意力不集中：取百会、四神聪、上星、神庭、头维、率谷、太阳、风池、翳风、完骨、足三里、三阴交、照海等穴。

(4) 反复咳嗽：取天突、气舍、膻中、足三里、三阴交、太溪、照海、列缺、合谷、肺俞、肾俞等穴。

(5) 夜间汗出（盗汗）：取复溜、温溜、太溪、照海、肺俞、肾俞、气海、关元等穴。

2. 居家自我艾灸法：选择上述 3-5 个穴位，点燃艾段的放入灸盒中，将灸盒置于已经定位好的腧穴上施灸，每穴灸 30 分钟。

3. 居家推拿按摩法：选择上述 3-5 个穴位，以揉法、按法、弹拨等推拿按摩手法，先轻后重，力度以能承受为宜，不宜简单粗暴。每穴位按揉 3-5 分钟左右。

三、新冠后症状患者的运动康复

新冠感染后长期住院或居家养病会导致肌肉力量和耐力的明显下降。锻炼对恢复力量和耐力非常重要，但需要在确保安全的前提下进行，且应与新冠的其他症状统一管理。

恢复锻炼分为五个阶段。每个阶段至少保持七天才能进入下一个阶段。如果感到有困难或者症状加重，可以退回上一个阶段。如果出现“危险信号”（如胸痛或头晕），应立即停止活动。在未得到专业医务人员的诊治之前，不要重新开始锻炼活动。

（一）恢复锻炼准备

有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。如果对上述任何活动觉得吃力，暂停本阶段活动。可以选择肌肉拉伸，轻柔地进行，并保持 15-20 秒。

（二）低等强度活动

散步、轻微的家务、园艺作业，如无不适感，每天可逐渐增加锻炼时候 10-15 分钟。

（三）中等强度活动

快走、上下楼梯、慢跑、引入倾斜度、阻力练习，如无不适感，每天可逐渐增加锻炼时候 10-15 分钟。

（四）协调技能练习

跑步、骑自行车、游泳和舞蹈，如无不适感，每天可逐渐增加锻炼时候 10-15 分钟。

（五）回归基线练习

能够恢复新冠感染之前的日常活动和体育锻炼。

四、新冠后症状患者的中医食疗

“药食同源”是中医的理论特色。“新冠后症状”患者可以通过食疗，调和气血、平衡阴阳、加快身体康复。患者可以根据自身情况，使用下列几种食疗方。

（一）银花菊花甘草茶

食材及做法：银花 10 克，菊花 10 克，甘草 5 克，冰糖适量。将银花、菊花、甘草过水去尘，放入锅中凉水浸泡 10-15 分钟，水煎 10 分钟后，关火取汁，代茶频饮。

功效及适应症：清热解毒，疏散风热，润肺止咳。适用于低热头痛，口干咽痛等人群。

（二）杏梨饮

食材及做法：苦杏仁 10 克，大鸭梨 1 个，冰糖少许。将杏仁去皮尖，打碎；鸭梨去核，切块；加适量水同煮。待熟入冰糖令溶。功效及适应症：润肺止咳，清热化痰。适用于口渴干咳或有黄痰等人群。

（三）石斛粥

食材及做法：鲜石斛 25 克，粳米 50 克，冰糖适量。先将石斛以水 200 毫升，文火久煎取汁约 100 毫升，再将药汁粳米同入砂锅，加水 400 毫升左右，煮成稀粥，放入冰糖搅匀。

功效及适应症：滋阴润燥，养胃生津。适用于肺、胃阴亏虚所致的虚热燥咳、津少口渴、咽喉干痛等人群。

（四）山药薏米粥

食材及做法：山药、薏米、莲子、大枣、小米适量。将山药、薏米、莲子、大枣与小米共煮粥。

功效及适应症：安神养胃，健脾祛湿。适用于脾胃虚弱、胃口不佳、脾湿型人群。

（五）桂圆茯苓茶

食材及做法：干桂圆 10 克、茯苓 15 克、五味子 5 克、红枣 5 个，加清水 500ml，煎取 300ml，代茶频饮。

功效及适应症：养心补血，宁心安神。适用于心悸失眠、心亏血虚人群。

（六）枸杞西洋参五味子茶

材料及做法：西洋参 2 克，枸杞子 8 克、五味子 3 克。西洋参与枸杞子用沸水冲泡，代茶饮用。

功效及适应症：补气养阴，益精明目。适用于气虚乏力、肝阴不足、气阴两虚的人群。

（七）党参玉竹鸭

材料及做法：老鸭 1250 克、芡实 30 克、党参 15 克、玉竹 12 克、枸杞 10 克、当归 8 克、陈皮 5 克、生姜 20 克、老酒 50 克、盐 10 克。制作方法：选择老鸭，切块焯水，放入砂锅；加芡实、党参、玉竹等药材，加适量老酒、生姜、水，煨制四小时后，即可食用。

功效及适应症：滋阴补虚、健脾益肾的功效。适用于阴虚、体虚人群。