

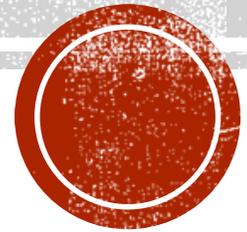


中醫藥防治新冠肺炎 以及康復後的調理

博愛醫院-香港浸會大學中醫診所暨教研中心（油尖旺區）

註冊中醫師

陳頌宜

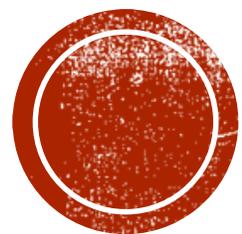


新冠肺炎現況

- 每日呈報個案：約 500 例
- 累計呈報個案：超過 110萬 例
- 累計死亡個案：約 8800 例

- 60歲以上人士重症率較高
- 70歲以上人士重症率及死亡率較高





預防新冠肺炎



預防新冠肺炎

1. 中醫藥預防

- “正氣內存，邪不可干”
- 建立良好的飲食習慣，增強體質
- 少食辛辣、煎炸、肥膩、難消化的食品
- 忌煙酒



預防新冠肺炎



1. 中醫藥預防

- 常用藥食兩用食材：黃芪、山藥、薏苡仁、蓮子、芡實、茯苓、冬瓜

■ 蓮藕馬蹄湯

- 材料：蓮藕1節（約200克）、雲耳3至5克、馬蹄15粒、陳皮1塊、瘦肉（排骨）300克、生薑3片（後下）
- 做法：藥材洗淨浸水，排骨汆水，浸泡洗淨的雲耳，以上諸味用10碗水，大火煲滾以後中小火煲煮90至100分鐘即可
- 用法：可供3人服，每週可煲2至3次，可連吃2周或以上
- 適用於氣虛疲倦、呼吸不暢、咳嗽、咳痰、胃口差，大便不暢者



預防新冠肺炎



1. 中醫藥預防

■ 預防茶飲 - 羅漢果茶

- 材料：羅漢果半個，無花果3至5枚、南北杏各12克、雪梨（帶皮）2個、橙（帶皮）1個、白蘿蔔（帶皮）半個
- 做法：以上加水6至8碗，中火煎煮30分鐘即可
- 用法：代茶水頻服，2人份量，每周2至3次
- 適用於易見咳嗽、咳痰、咽喉不適/疼痛、咽乾、呼吸不順者



預防新冠肺炎

2. 日常習慣

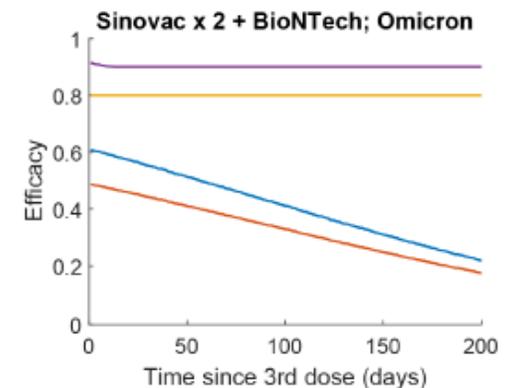
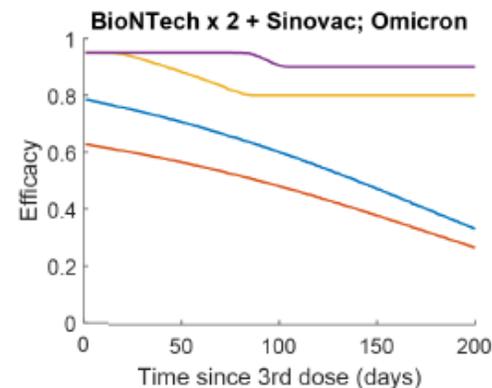
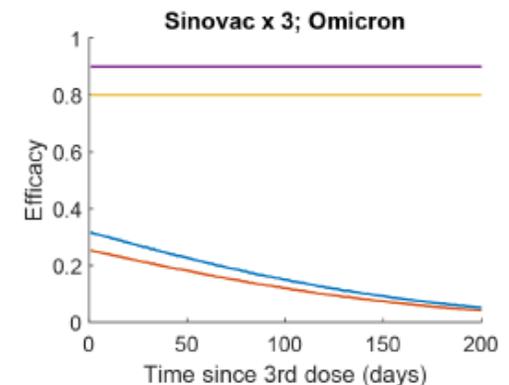
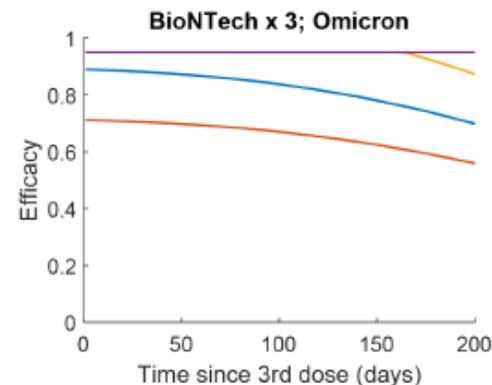
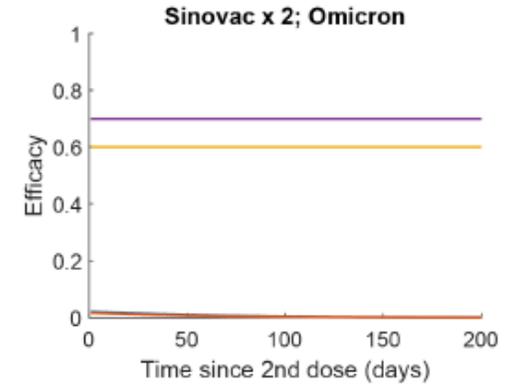
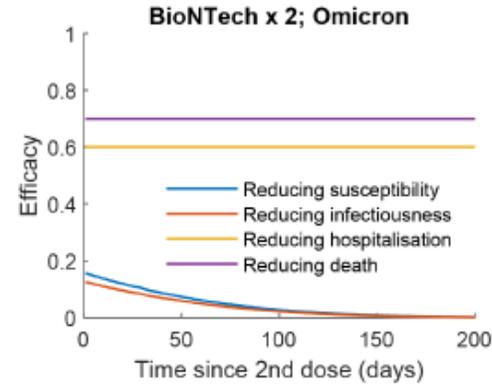
- 在外：勤洗手、戴口罩、保持距離、避風寒保暖
- 在家：保持室內通風良好、打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻、采用公筷制
- 個人：均衡營養、適量運動、充足休息，避免過度疲勞
- 近期到過高風險地區 / 與感染者有密切接觸史：進行新型冠狀病毒核酸檢測

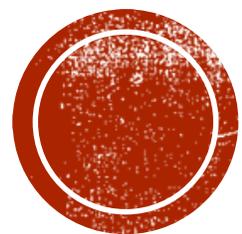


預防新冠肺炎

3. 接種疫苗

- 接種三針新冠肺炎疫苗可以：
 - 減少感染風險
 - 降低重症率及死亡率
- 接種前諮詢醫生意見
- 接種後多休息，飲食清淡，密切觀察身體狀況





治療新冠肺炎

確診後應該做什麼？
應該預備什麼物資？

確診後應該做什麼？

- 在社區檢測中心或流動採樣站等進行核酸檢測陽性
 - 自動列入「新冠病毒病人入院分配系統」
- 快速抗原測試陽性
 - 衛生防護中心網上登記系統進行申報 (<https://www.chp.gov.hk/ratp>)
- 不要外出，在家中等候安排送往醫院、社區治療或隔離設施
- 政府派發抗疫物資包
 - 內含：快速抗原測試包、口罩、探熱器、中成藥



確診後應該做什麼？

- 盡量避免與同住人士有面對面的接觸、共同進餐和共享私人物品
- 如必須離開房間，需佩戴緊貼面部的口罩
- 如跟家人共用洗手間，每次使用完要即時清潔和消毒，將包紮好的垃圾交予家人幫助棄置
- 萬一出現氣促、持續發燒超過**38.5**度或體溫低於**35**度、抽搐、胸部或腹部疼痛、頭暈或意識混亂、孕婦胎兒活動減少或停止等徵狀，要立刻撥打**999**召喚救護車，並告知接線人員你是初步確診或確診人士



確診後應該做什麼？

■ 飲食

- 清淡，易消化
- 儘量進食新鮮食物
- 少食雞鴨鵝、蝦蟹海鮮；忌煙酒

■ 作息

- 多休息，早睡早起
- 避免大量出汗

- 密切監察體徵(體溫、血氧含量、血壓)，有需要時儘快送院



確診後中醫食療

1. 風寒型

- 惡寒明顯，低燒無汗、疲勞、頭痛、肌肉酸痛、鼻塞流清涕、咽癢咳嗽痰稀薄色白
- 用料：葱白1/2根（後下）、生薑10克、大棗6個、核桃3個，加水2碗煮15分鐘
- 功效：疏風散寒，發汗解表

2. 風寒夾濕

- 腸胃不適，表現為嘔噦流清涕、胃脹、腹瀉
- 用料：蘇葉10克、藿香10克、陳皮5克，甘草10克，加水2碗煮半小時
- 功效：解表化濕、理氣和中



確診後中醫食療

3. 風熱犯肺型

- **發熱**明顯，微惡風寒，或有汗，鼻塞流黃稠涕、**頭脹痛**、**咽喉腫痛**、咳嗽痰稠色黃
- 用料：金銀花15克、菊花10克、青橄欖15克，甘草10克
- 功效：疏風清熱解毒

4. 濕熱蘊肺型

- 發熱、乏力、**頭身困重**、肌肉酸痛、咽痛、胸悶、**噁心**、大便黏滯不爽
- 用料：粉葛1斤、赤小豆30克、生熟薏米30克、紅蘿蔔1個、瘦肉150克、蜜棗3粒、果皮5克、水2升
- 功效：清熱祛濕



確診後如何使用中成藥？

- 藿香正氣膠囊
 - 功效：解表散寒、化濕和中
 - 用於：腹瀉便溏、脘腹疼痛、噁心嘔吐、惡寒發熱、頭痛昏重、四肢酸懶
- 藿香正氣水
 - 內含酒精，酒精過敏者、兒童、孕婦不應服用
 - 不能與頭孢菌素藥物（抗生素）同服
 - 其餘同上



確診後如何使用中成藥？

■ 金花清感膠囊

- 功效：疏風宣肺，清熱解毒
- 用於：發熱微惡寒、咽乾咽痛、輕微咳嗽、痰黃、鼻塞流涕、頭痛、四肢酸痛



■ 連花清瘟膠囊

- 功效：清瘟解毒，宣肺泄熱
- 用於：高熱惡寒、肌肉酸痛、咽痛、咳嗽痰多、鼻塞流涕、大便乾結或便秘



確診後如何使用中成藥？

- 如無症狀，一般不須服用中成藥
- 因個人體質、具體情況及健康狀況不同，應先諮詢中醫師再服用



The infographic features the Hospital Authority logo at the top left. A blue banner contains the text '2019冠狀病毒病' (2019 Coronavirus Disease). Below this, the main title '中醫諮詢服務' (Chinese Medicine Advice) is written in large blue characters, with 'CHINESE MEDICINE ADVICE' in smaller blue letters underneath. The central text describes the service: '為2019冠狀病毒病感染人士及公眾設立諮詢熱線，由註冊中醫師提供免費中醫諮詢服務，解答中醫藥相關的疑問。' (A consultation hotline is established for COVID-19 infected persons and the general public, providing free Chinese medicine consultation services and answering related questions). Below this, the English translation reads: 'Free tele-advice by registered Chinese medicine practitioner for COVID-19 infected persons and the general public for Chinese medicine related enquiries'. On the right side, a circular graphic contains a telephone icon, the text '諮詢熱線' (Advice Hotline), 'ADVICE HOTLINE', and the number '1834511'. Below the number, it specifies the operating hours: '(星期一至日 Mon-Sun 09:00 - 19:00)'. At the bottom right, there is an illustration of a male doctor in a white coat holding a clipboard, with icons of a pill, a plant, and a laptop nearby.

2019冠狀病毒病

中醫諮詢服務
CHINESE MEDICINE ADVICE

為2019冠狀病毒病感染人士及公眾設立諮詢熱線，由註冊中醫師提供免費中醫諮詢服務，解答中醫藥相關的疑問。

Free tele-advice by **registered Chinese medicine practitioner** for **COVID-19 infected persons and the general public** for Chinese medicine related enquiries

諮詢熱線
ADVICE
HOTLINE
1834511
(星期一至日 Mon-Sun
09:00 - 19:00)



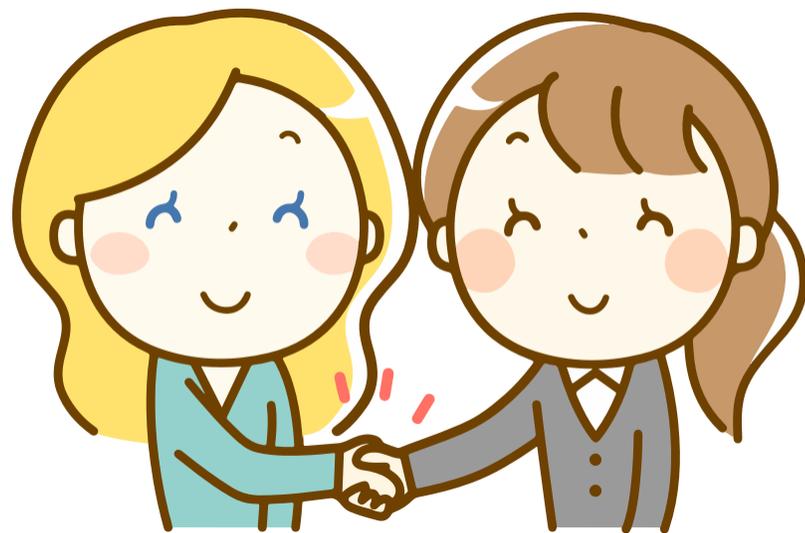
應該預備什麼物資？

- 藥品：消炎止痛藥/感冒藥、中成藥、慢性病藥
- 醫療用品：體溫計、血壓計、血氧儀、快速抗原測試包
- 防疫用品：消毒液/消毒酒精、口罩、手套、面罩、密實袋/垃圾袋
- 食品、其他日用品：約10天至2周份量



應該預備什麼？

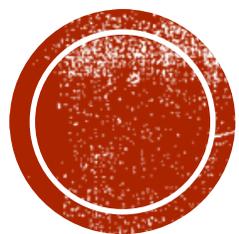
- 保持冷靜，積極面對
- 預先計劃，互相幫助
 - 親戚、朋友、鄰居
 - 區議員



新冠肺炎確診支援服務

- 中醫諮詢服務熱線：1834 511
- 醫管局支援熱線：1836 115
- 民政事務總署「居安抗疫」計畫熱線：1833 019
- 中醫藥遙距診療計劃 (免費、有限額)
 - (whatsapp) 6742 2578 / 5494 0703
 - (網上登記) <https://form.hkcmalliance.com/>
- 香港中文大學遙距診症服務熱線 (自費)
 - (沙田) 2873 3100
 - (灣仔) 28733053





新冠肺炎康復後 調護

轉陰後應該做什麼？

康復後常見症狀

- 新冠肺炎患者體內感染源清除後數週或數月，仍出現相關症狀
- 大多會在 12 周內痊癒
- 常見症狀包括：
- 疲乏、肌肉疼痛/乏力
- 咳嗽、咽癢咽痛、胸痛心悸、呼吸困難、味覺/嗅覺改變
- 頭痛、關節痛
- 腹瀉
- 失眠、精神緊張



康復後對症藥食推薦

- 咽痛 - 胖大海、桔梗、生甘草
- 咳嗽痰多難咯 - 羅漢果、川貝、北杏、陳皮、梨、百合、白果、烏梅
 - 痰白 - 紫蘇葉、生薑
 - 痰黃綠 - 魚腥草、金銀花
- 咽乾口乾 - 沙參、麥冬、綠茶、豆豉、楊桃
- 頭痛 - 粉葛、川芎、白芷、菊花



康復後對症藥食推薦

- 怕冷、胃涼 - 生薑、蔥、芥菜、芫荽
- 食欲不振、腹脹 - 山楂、山藥、白扁豆、茯苓、葛根、萊菔子、砂仁
- 便秘 - 蜂蜜、香蕉、火麻仁
- 眠差 - 酸棗仁、合歡花、茯神、柏子仁



康復後常見證型-肺脾氣虛

- 臨床表現：氣短，倦怠乏力，納差嘔惡，痞滿，大便無力，便溏不爽
- 推薦湯水：
 - 益肺健脾湯：白蘿蔔 (500g)、蓮子 (30g)、百合 (20g)、淮山 (30g)、五指毛桃 (60g)、生薏仁 (30g)、山楂 (15g)、陳皮 (5g)、紅棗 (3個)、生薑(3片)、瘦肉/排骨/腰果仁/栗子 (適量)
 - 大火滾起後文火煲煮90分鐘左右
 - 以上為3人份量，每日1次，一周可用2-3次



康復後常見證型-氣陰兩虛

- 臨床表現：乾咳，口乾渴，乏力，氣短，心悸，汗多，納差，或有低熱
- 推薦湯水：
- 沙參玉竹水：北沙參 (20g)、南北杏 (20g)、玉竹 (20g)、雪梨 (2個，連皮)、百合 (20g)、蓮子 (20g)、白果 (10顆)、木耳 (5g)、陳皮 (5g)、馬蹄 (10粒)、白蘿蔔 (300g)
- 文火煮30分鐘
- 以上為3人份量，代茶水



康復後治療- 穴位按摩

- 按摩手法
 - 以指腹、掌根在體表揉動，不可在體表形成摩擦
 - 力度適中，帶動皮下組織
 - 按摩時間以10-20分鐘為宜，每天1-2次
 - 飢餓時、飽餐後不宜按摩
 - 按摩後不宜立即洗澡、吹風受寒



康復後治療 - 穴位按摩

■ 風池穴

- 定位：耳朵後方靠近髮際的凹陷處項部
- 功效：祛風，解表，清頭目，利五官七竅



康復後治療 – 穴位按摩

■ 合谷穴

- 定位：第一、第二掌骨間，第二掌骨橈側中點處
- 功效：疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣，和胃通腸，調經引產



康復後治療 – 穴位按摩

■ 內關穴

- 定位：前臂掌側，腕橫紋上兩寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間
- 功效：寧心安神，寬胸理氣，和胃降逆，止嘔



康復後治療 - 穴位按摩

■ 足三里穴

- 定位：外膝眼下四橫指，脛骨外側約一橫指處
- 功效：調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，降逆利氣，扶正培元



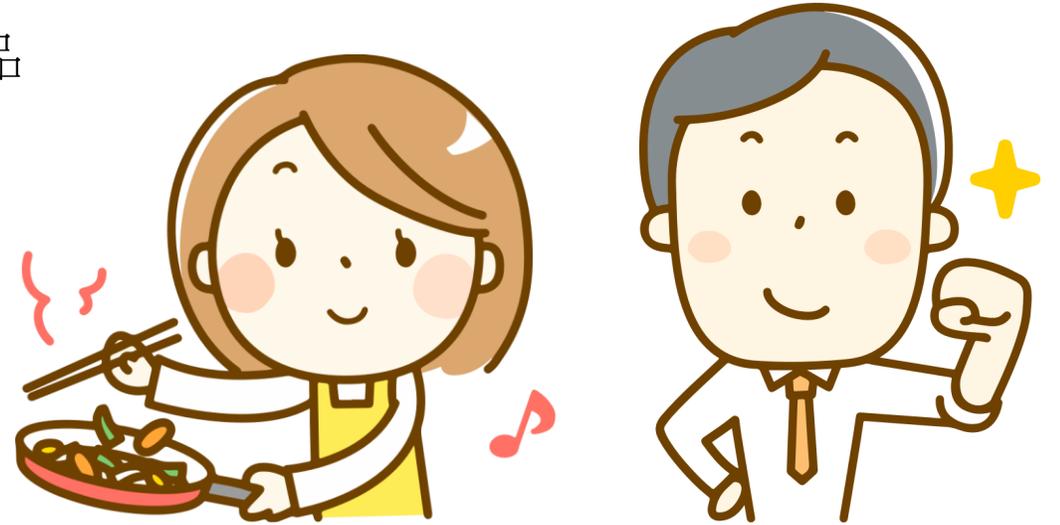
康復後其他治療

- 針灸
- 艾灸
- 拔罐
- 推拿



康復後注意事項

- 飲食
 - 忌甘甜、辛辣、煎炸、生冷、肥膩、難消化之品
 - 新鮮、清淡、營養均衡
- 作息
 - 多休息，勿過勞
 - 適量運動，強身健體
 - 注意保暖，避免涉水吹風受寒



新冠肺炎康復者支援服務

- 中醫門診特別診療服務
- 18區中醫教研中心
- 最多10次免費中醫內科門診
- 由出院/完成隔離日期起計6個月內有效

2019冠狀病毒病康復者

中醫門診特別診療服務

SPECIAL CHINESE MEDICINE OUT-PATIENT PROGRAMME
FOR COVID-19 PATIENTS

對象：

- ✓ 2019冠狀病毒病確診病人
- ✓ 已經康復
- ✓ 合資格的香港居民

免費
中醫



6個月內於18間中醫診所
最多10次免費中醫內科門診復康服務
(每次包括不多於5劑中藥)

參加計劃的人士請於首次求診前致電相關中醫診所預約，並於登記時提交所需文件。登記詳情及中醫診所地址，請參閱中醫動網頁。

網頁 ▶ [cmk.ha.org.hk/services/
SpecialCMOPProg/](http://cmk.ha.org.hk/services/SpecialCMOPProg/)
查詢 ▶ 1834511

中文



English

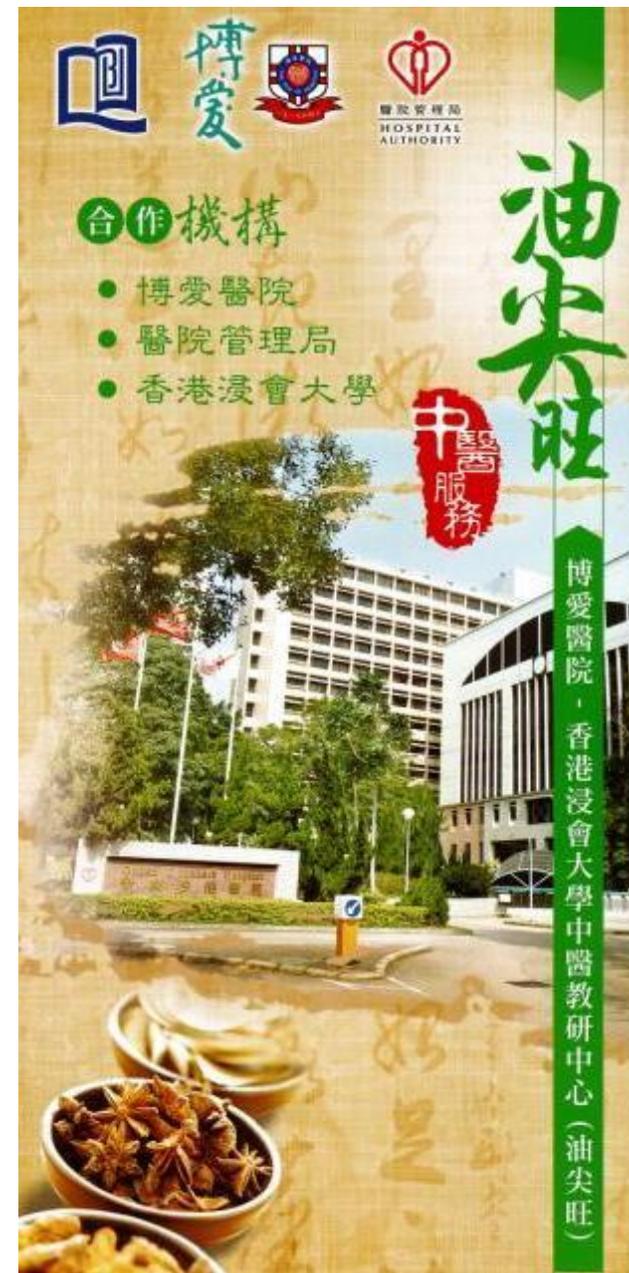


醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



博愛醫院-香港浸會大學中醫診所暨教研中心（油尖旺區）

- 地址: 九龍佐敦加士居道30號伊利沙伯醫院R座9樓
- 電話: 26187200
- 服務時間
 - 周一至周五 0900-1300; 1400-1900
 - 周六 0900-1300; 1400-1700
 - 周日及公眾假期休息

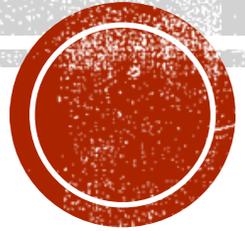


參考資料

- 周靜, 張念志, 陳晶晶, 李允棟, 朱笑笑, 李晶, 汪詩清, 汪媛媛, 李文霞, 陳蕾, 朱曉凱.(2022). 回顧性分析安徽地區新型冠狀病毒肺炎的中醫藥防治特點 [J]. 陝西中醫藥大學學報, 45(1):1-5.
- 【新冠患者】浸大中醫：中成藥連花清瘟膠囊、金花清感顆粒、藿香正氣片 適用於不同病徵患者. (10.03.2022). 明報.
- 確診者食療建議. (02.03.2022). 香港文匯報.
- HKUMED Updates on Modelling the Fifth Wave of COVID-19 in Hong Kong. (3 Mar 2022). The University of Hong Kong LKS Faculty of Medicine.
- 中央政府援港抗疫中医专家组. (2022). 2019冠狀病毒病中醫藥預防治療FAQ（試行版）. <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
- 中央政府援港抗疫中医专家组. (2022). 2019冠狀病毒病康復期中醫康復指導建議（試行版）. <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
- 新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）.(2022). 卫生健康委网站.



問題時間



感謝!

