

常見肺系疾病及新冠的中醫治療 方法及護理



廣州醫科大
學附屬市八
醫院



陳燕玲



目錄

壹

常見肺系疾病及新冠的概述

貳

新冠的中醫治療

叁

新冠的中醫護理

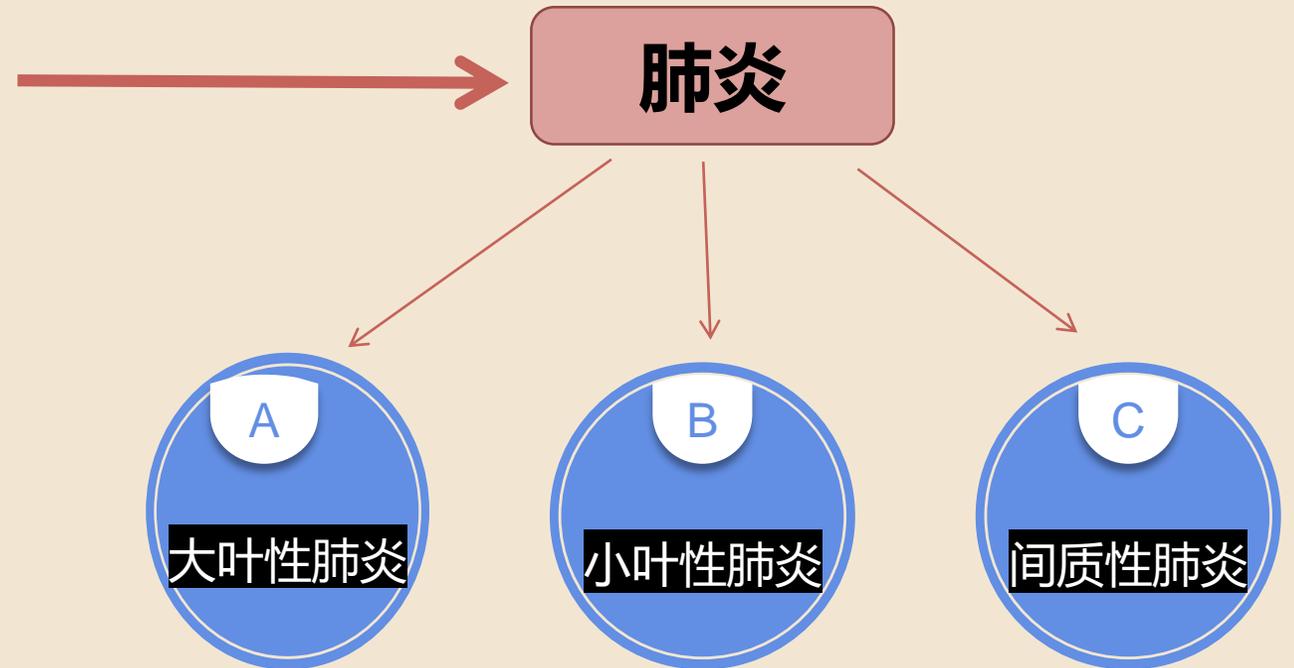
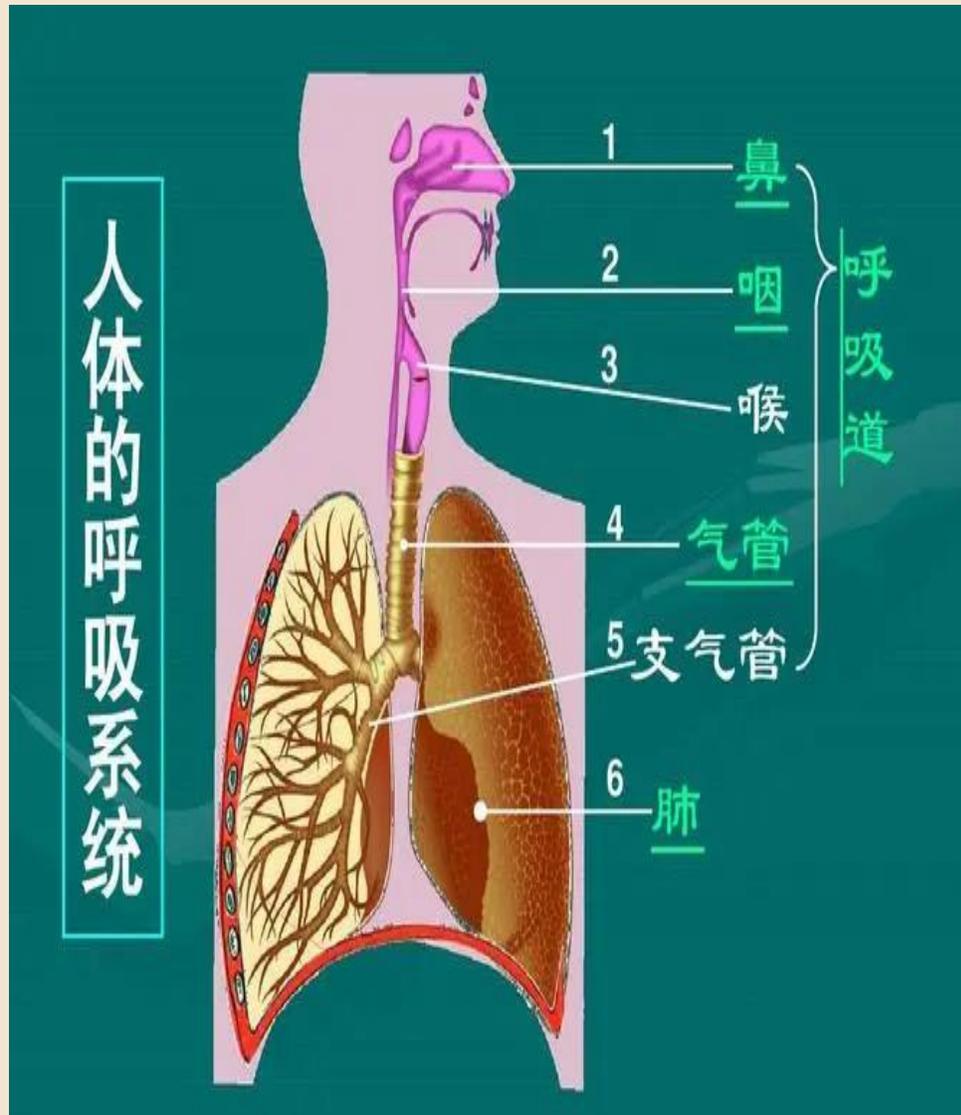


Part1

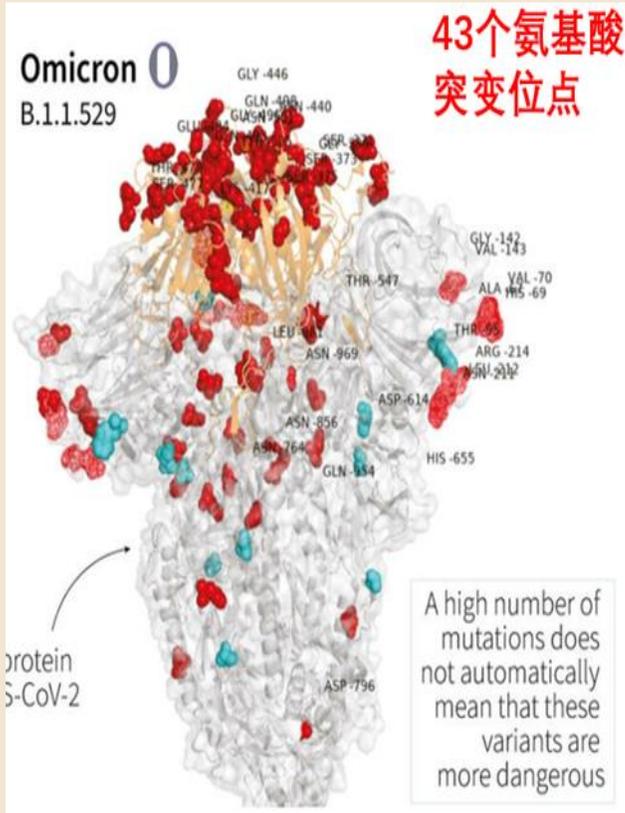
常見肺系疾病及新冠的概述



概述



概述



1

新型冠狀病毒感染的肺炎（新冠肺炎）是由Covid-19病毒引起的急性呼吸道傳染病，以呼吸道飛沫和密切接觸為主要傳播途徑，主要損傷部位為肺部

2

臨床表現以發熱、乾咳、乏力為主要表現，少部分出現出現流涕、鼻塞、咽痛、肌痛和腹瀉、味覺、嗅覺喪失等症狀

3

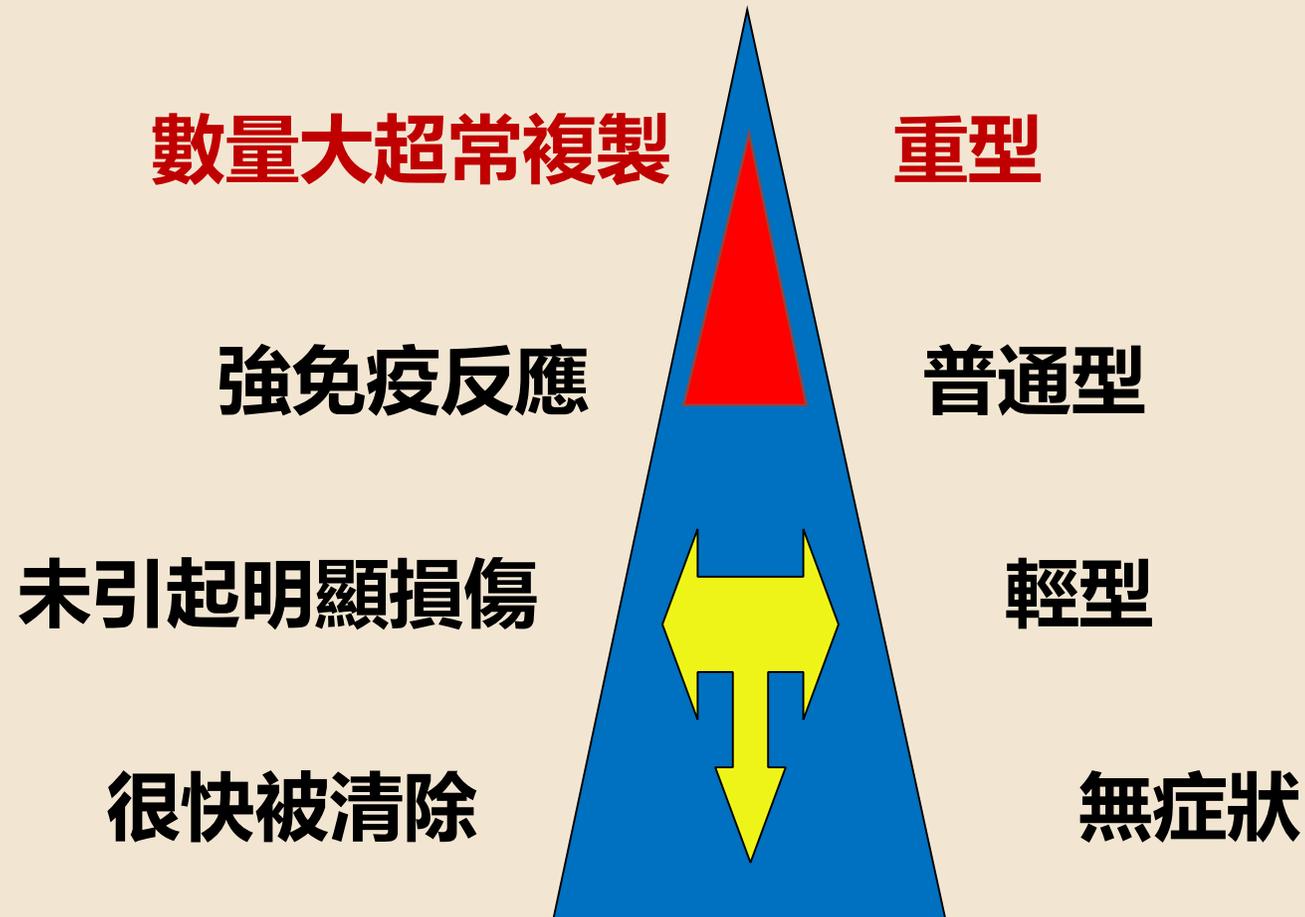
重症患者多在發病一周後出現低氧血症和呼吸困難，嚴重者可快速進展為ARDS、休克及多器官功能衰竭

4

治療方面，目前有效的藥物(如：PF-07321332/利托那韋片 (Paxlovid) 仍比較有限，費用昂貴，以對症處理及氧療為主，疫苗接種（mRNA疫苗、滅活疫苗接種）

概述

感染結局--冰山現象：正邪交爭決定臨床類型



Part2

新冠的中医治療



病因病機

- **王永炎、仝小林**教授等認為：此次疫病由寒濕裹挾戾氣侵襲人群而為病，故名之為“**寒濕疫**”
- **張伯禮**教授：認為本病的病因是以濕為基本屬性的疫癘之氣，從發病季節及病邪性質而言，可歸屬於濕邪為主的疫癘範疇，可稱之為“**濕毒疫**”
- **熊繼柏**提出：新冠病毒病邪性質歸屬為溫熱性質的疫病，屬**溫熱濁毒**
- **李秀惠**認為：**濕熱**是本病的主要病因。“濕”的特點在於患者都有舌苔膩的表現，且伴有疲乏無力等濕邪困阻陽氣的表現；“熱”的特點表現在所有患者均表現為舌質偏紅，但咳嗽、咽痛等熱邪上炎的表現並不明顯，考慮主要是熱邪被濕所困，熱邪外越受阻
- **林培政**教授研究團隊認為：從COVID-19患者臨床表現以發熱或壯熱煩渴，舌紅、苔白膩或黃膩等分析其病因為**火熱**性質的癘氣，從口鼻侵入，證候以標實為主，重症患者存在“溫邪上受，首先犯肺，逆傳心包”情況，出現危重症候

中醫治療

- 寒濕疫---病機---疫毒濕寒與伏燥搏結於肺胸，清肺排毒湯
- 濕毒疫——化濕敗毒方---重症
- 溫熱——連花清瘟、廣州肺炎1號——清熱解毒方---輕、普通型
- 克冠1號——銀花連翹桑葉菊花---輕、普通型
- 濕熱辨證——達原飲
- 疫毒挾濕——人參、附子、大黃沖服，安宮牛黃---危重

肺炎1號方

- 八院中醫科團隊研發**肺炎1號方**，是國內第一個應用於新冠肺炎治療的“院內製劑”
- 該方獲得2021年“**廣東省專利獎銀獎**”
- 現專利已轉讓“和記黃埔”集團下屬“廣州中一藥業”進行市場開發
- 方藥組成：

連翹，金銀花，黃芩，大青葉
太子參，黃芪，茯苓，川貝
玄參，浙貝，山慈菇，柴胡
前胡，青蒿，蟬蛻，烏梅



臨床使用注意事項

- 療程6天一療程，一般2個療程
- 使用本方後，患者大多微汗，大便次數稍增多，如腹瀉每天四次以上，宜減半使用，對於寒濕體質患者不宜，老年體弱、兒童患者加減應用



中醫治療

➤ 清咽漱口方

主要成分包括土牛膝、崗梅根、桔梗、木蝴蝶、薄荷、甘草等，可有效改善咽痛、咽幹者咽部症狀。該方性味清涼微苦、回甘，對急慢性咽炎亦有作用



中醫養生茶飲

雙花安神飲：杭白菊花、玫瑰花各10g、冰糖15g

- 功效：**疏肝清熱、安神解鬱**
- 適用人群：難入睡、多夢、睡眠淺、易醒早醒等睡眠質量較差以及工作生活壓力較大的人士



清肺利咽飲：膨大海5個、甘草6g、冰糖少許

- 功效：**清熱宣肺、利咽潤喉**
- 適用人群：伴有咽幹、咽癢、咽痛等咽部不適或伴有慢性咽炎的人士



Part3

新冠的中医護理



中醫護理



情志護理



中醫音樂療法



中醫健康操



耳穴壓豆、穴位按摩



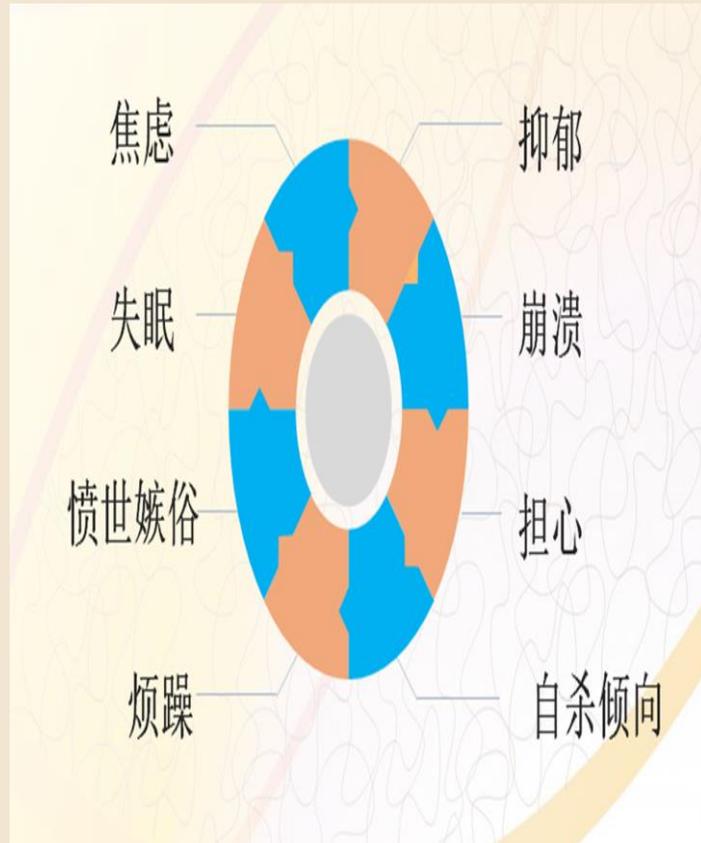
飲食調護 (每日一膳)



其他

1、情志護理（人文關懷）

情志預防：保持內心恬靜、開朗樂觀
《黃帝內經·上古天真論》：恬淡虛無，
真氣從之，精神內守，病安從來



2、中醫調理--音樂療法

根據子午流注時間，
按照五音療法在走廊
給患者播放五音。

五脏	常见不适	最佳曲目	欣赏时间
心	失眠、心慌、心胸憋闷、胸痛、烦躁、舌尖部溃疡	《紫竹调》	21:00~23:00
肝	抑郁、易怒、乳房胀痛、口苦、痛经、舌边部溃疡、眼部干涩、胆小	《胡笳十八拍》	19:00~23:00
脾	腹胀、便秘、肥胖、口唇溃疡、面黄、月经量少色淡、疲乏、胃或子宫下垂	《十面埋伏》	餐后一小时
肺	咽部溃疡疼痛、咳嗽、鼻塞、气喘、容易感冒、出汗	《阳春白雪》	15:00~19:00
肾	面色暗、尿频、腰酸、性欲低、黎明时分腹泻	《梅花三弄》	7:00~11:00



五音療法得到很好的
效果回饋。



2、音樂療法--五音療法

- 宮、商、角、徵、羽
- 宮等于1(Do)，商等于2(Re)，角等于3(Mi)，徵等于5(So)，羽等于6(La)，亦称作五音。

五行	五脏	五音	音疗作用
木	肝	角	朝气蓬勃，兴发舒展，起疏肝利胆、保肝养目、平和血压、可以助安眠。
火	心	徵	音调明快、活力四射，听后令人振奋，可调心的气血、脉搏，振奋心神，抗抑郁。
土	脾	宫	清雅幽雅，浑厚庄重，入脾脏，可使脾运化、健运以达到消食化痰，助食欲。
金	肺	商	主旋律铿锵宏伟，高亢有力，入肺脏，可除燥息怒、安宁人心，达到宣肺的效果。
水	肾	羽	主要乐曲深远透彻、苍凉哀伤，入肾脏，调节肾脏，达到补本补肾启迪心灵。

2、音樂療法



五行音樂曲目表

五行	五音	代表音樂
木	角 (3-Mi)	《草木青青》 《綠葉迎風》 《平沙落雁》 《步步高》等
火	徵 (5-So)	《百鳥朝鳳》 《花好月圓》 《金蛇狂舞》 《新班之春》等
土	宮 (1-Do)	《秋湖月夜》 《鳥投林》 《軍港之夜》 《二泉映月》等
金	商 (2-Re)	《陽光三疊》 《高山流水》 《江河水》 《陰司腔》等
水	羽 (6-La)	《昭君怨》 《塞上曲》 《漁舟唱晚》 《梁山伯與祝英台》等

22:32 中医思维十 >

附加：音乐处方

- ◆若**想催眠**：请听《平湖秋月》、舒曼的《梦幻曲》、莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》；
- ◆欲**解抑郁**：请听《喜洋洋》、《江南好》；
- ◆想**除悲怆**：请听海顿的《创世纪》、柴可夫斯基的《第六交响曲d小调——悲怆》、贝多芬的《第五交响c小调——命运》；
- ◆**振作精神**：请听《金蛇狂舞》、《步步高》；
- ◆若**去烦躁**：请听《梅花三弄》、《塞上曲》、《空山鸟语》；
- ◆**促进食欲**：请听《花好月圆》、《青春舞曲》；
- ◆为**降血压**：请听《平湖秋月》、《雨打芭蕉》、《春江花月夜》、《姑苏行》。

2、音樂療法--古琴音樂

- | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|---|
|  岸芷汀藍.wav |  梵聲萬里.wav |  靜水無痕.wav |  陌上花開.wav |  山亭自樂.wav |  簫中妙韻.wav |  憶金蘭.wav |
|  暗香無迹.wav |  梵天淨土.wav |  鏡湖自照.wav |  涅槃.wav |  山野閑居.wav |  心法青山.wav |  引風入林.wav |
|  薄霧晨照.wav |  方寸一席.wav |  絕去塵囂.wav |  平靜的喜悅.wav |  山陰古渡.wav |  心靜性閑.wav |  隱遁.wav |
|  碧潭秋月.wav |  風霧菩提.wav |  空懷若谷.wav |  七絃絕巖.wav |  深谷清溪.wav |  心蓮.wav |  幽林鳥語.wav |
|  滄海巫山.wav |  佛光.wav |  空若太古.wav |  七絃清音.wav |  世事如風.wav |  心靈與共.wav |  幽玄.wav |
|  茶禪.wav |  復活.wav |  空山孤鶴.wav |  琴禪見性.wav |  世外桃源.wav |  心似蓮花開.wav |  遠樹含煙.wav |
|  茶佛一味.wav |  孤舟詩渡.wav |  空山寂寂.wav |  琴道禪悟.wav |  釋放.wav |  心印自然.wav |  月露知音.wav |
|  茶花樂谷.wav |  古琴禪修.wav |  空山琴音.wav |  琴鳴瀑布.wav |  水墨煙雲.wav |  心遊太玄.wav |  月色繚繞.wav |
|  茶樂花香.wav |  古琴之約.wav |  空山幽禪.wav |  琴音茶語.wav |  水清見月.wav |  心悅靜美.wav |  月下流泉.wav |
|  茶香竹林.wav |  谷水懷香.wav |  枯木傲雪.wav |  琴韻禪機.wav |  水影飄花.wav |  新篁傲雪.wav |  照見自在.wav |
|  禪茶一味.wav |  寒窗讀夜.wav |  枯木尋禪.wav |  輕御長風.wav |  四季風景.wav |  星光琴語.wav |  知音天籟.wav |
|  禪定.wav |  好風好水.wav |  蓮花處處開.wav |  清溪潺流.wav |  四季輪回.wav |  虛靜.wav |  智者樂水.wav |
|  禪房梅影.wav |  護佑.wav |  蓮心不染.wav |  清香幽泉.wav |  松濤聲遠.wav |  虛空望月.wav |  竹林大千.wav |
|  禪路心橋.wav |  花開見佛.wav |  蓮語禪心.wav |  清夜彈琴.wav |  晚風夕霞.wav |  崖下栖心.wav |  竹語間.wav |
|  蟬聲蛙鳴.wav |  慧舟遠渡.wav |  灵动.wav |  秋風過耳.wav |  萬物共鳴.wav |  煙青步晚.wav |  自在心呼吸.wav |
|  乘愿再来.wav |  寂寥清秋.wav |  靈性之光.wav |  秋水悠悠.wav |  无尽的慈悲.wav |  雁穿碧湖.wav | |
|  春城孤鶴.wav |  澗上春秋.wav |  嶺頭山色.wav |  秋雨不成珠.wav |  無來無去.wav |  雁南渡.wav | |
|  春暖農禪.wav |  江上系舟.wav |  六有六無.wav |  任逍遙.wav |  無題.wav |  仰問青蓮.wav | |
|  淡若晨風.wav |  覺醒.wav |  落雪聽禪.wav |  入靜.wav |  無限.wav |  叶水相逢.wav | |
|  淡香拂雲.wav |  靜觀山河.wav |  美麗新世界.wav |  山風歸了.wav |  霧迷寒江.wav |  一具一夢幻.wav | |
|  東山白雲意.wav |  靜空.wav |  妙月清禪.wav |  山海尋遠.wav |  洗映藍天.wav |  一念心清淨.wav | |
|  洞山禪林.wav |  靜水流深.wav |  明鏡止水.wav |  山水知音.wav |  細雨松濤.wav |  一念心清靜.wav | |

2、音樂療法

音樂處方

藍色多瑙河	茉莉花	人鬼情未了	魂斷藍橋	羅密歐與朱麗葉	莫劄特搖籃曲
維也納森林圓舞曲	天空之城	第一小提琴協奏曲	最後的華爾滋	天鵝湖	愛的協奏曲
永恆的記憶	魂斷藍橋	歡樂頌	愛的協奏曲	卡農	獻給愛麗絲

3、中醫健康操

中醫特色運動：強調意念、呼吸和軀體運動相配合

- 中医耳穴保健操
- 拍打肝经
- 拍打肺经
- 八段锦
- 咽部经络操

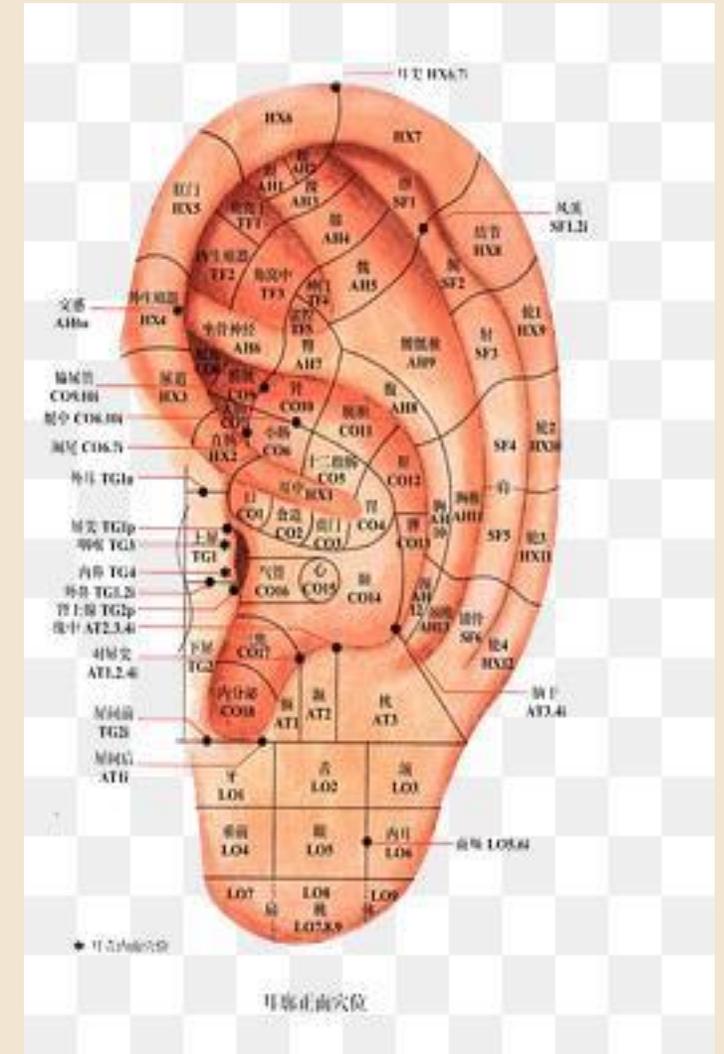
3、中醫健康操--中醫耳穴保健操

• 中醫耳穴保健操

是通過按、揉、彈、摩等各種手法作用於耳廓的穴位上,以調整臟腑氣血功能,促進機體陰陽平衡,達到防治疾病的一種保健操。

• 耳穴保健操功效:

疏通經絡, 調理臟腑, 防病治病, 增強體質, 延年益壽。耳 穴保健操是自我保健的一種方法, 必須持之以恆。



3、中醫健康操--拍打肝胆經

敲打肝經的好處

肝臟是幫助人體代謝、解毒以及參與食物消化的，敲打肝經可以幫助促進血液循環，提高肝臟的解毒功能，疏通經絡、促進食欲。

敲打的時間：

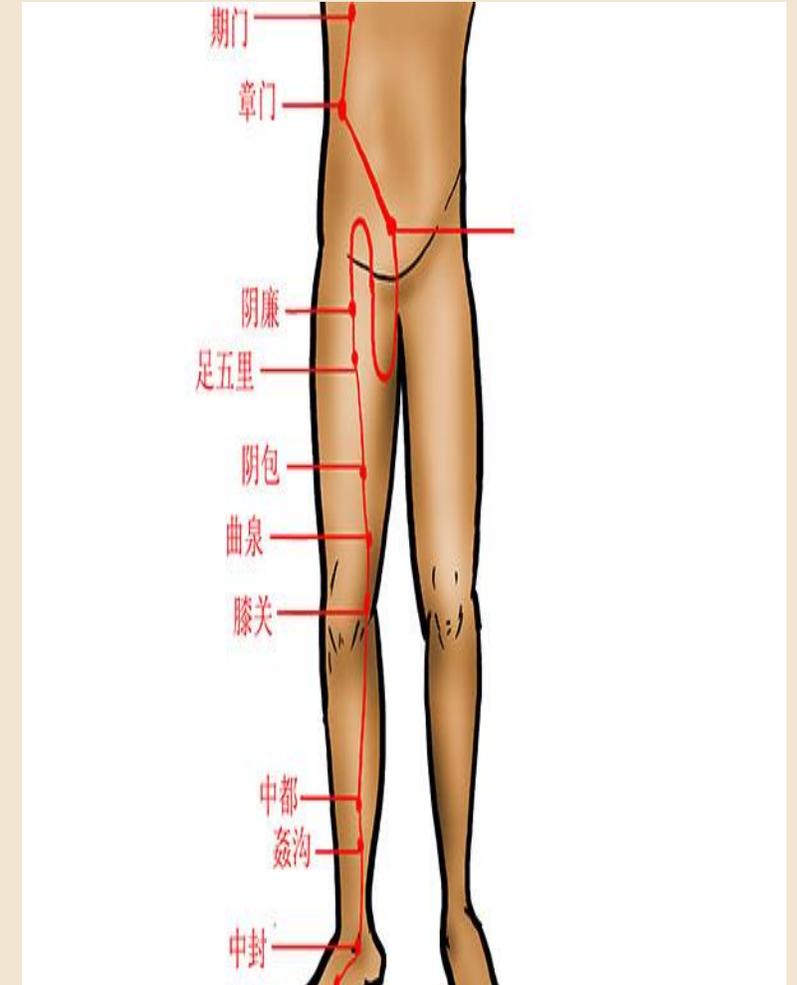
上午的7点至11点左右，避免饭后以及深夜

敲打的技巧

力道：不轻不重，尽量不要让身体皮肤出现疼痛感

节奏：速度尽量控制在每秒几个，并且速度也要尽量保持一致

规律：按着肝经所经过的地方进行敲打



3、中醫健康操--肺经拍打操

作用

拍打肺经对于改善肺部疾病的症状比如**咳嗽、咳痰、胸闷、气短**等可能有一定辅助作用。拍打肺经还可以疏通经络，增强肺主皮毛的功能，提高人体免疫力，预防呼吸道疾病。

拍打位置

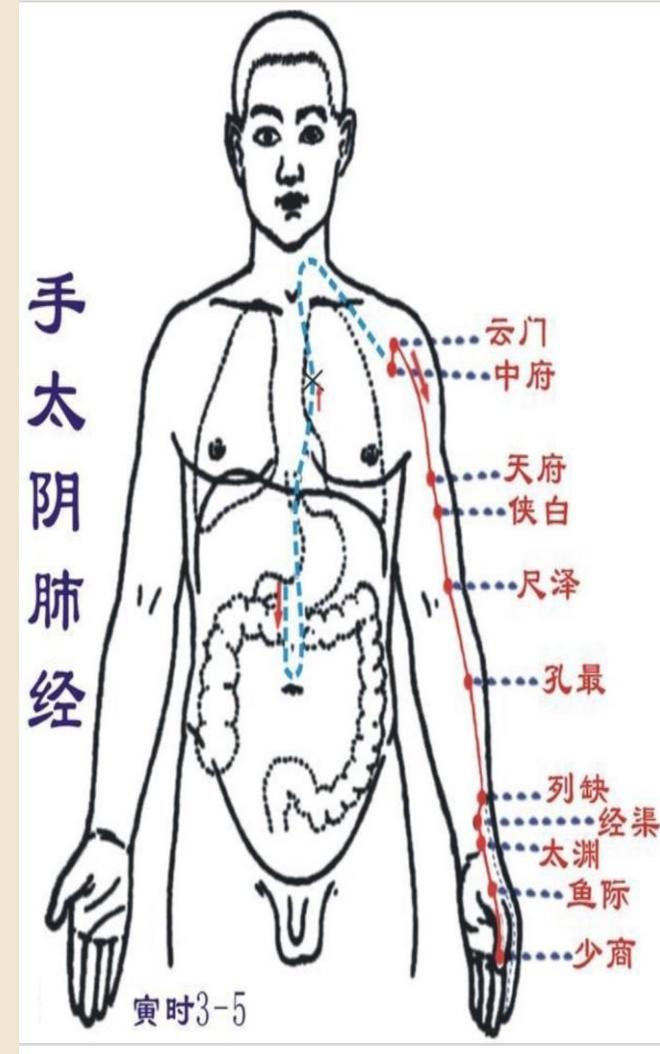
肺经位于上肢内侧，可以从腋下开始，沿肺经循行的线路，从前臂内侧一直拍打到大拇指上的穴位，两手交替进行拍打。注意力度要轻，每次轻轻拍打1~3分钟就可以。

拍打姿势

拍打应取坐姿，手上臂自然平举，腕关节屈90度向上，另一侧手握成空拳沿上臂掌面小指一侧由肘至腕用轻力敲击3-5遍。

拍打时间

中医上认为身体的十二条经络相匹配一天的十二个时辰，肺经运作的时间为凌晨3-5点，此时应当是正常休息的时间，所以不适合按揉。肺经属于太阴经，足太阴脾经也同属太阴经，所以可以在足太阴脾经的运作期间进行按揉，即在**早上9点-11点**开展按揉。当有显著的肺经病症时应及时按揉以缓解。



3、中醫健康操--八段錦

好处：滋阴助阳、培元补气、疏通经络、活血生津。长期锻炼可使人强身健体、聪耳明目、延年益寿。

前四段作用：治病

一式，两手托天理三焦作用：上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝肾，掌心向上托，小指和无名指有麻的感觉。

二式，左右开弓似射雕作用：向前推出的食指向上，拇指斜向上，做法正确会有麻胀的感觉

三式，调理脾胃须单举作用：调理脾胃

四式，摇头摆尾去心火，作用：健肾（去心火即治病）

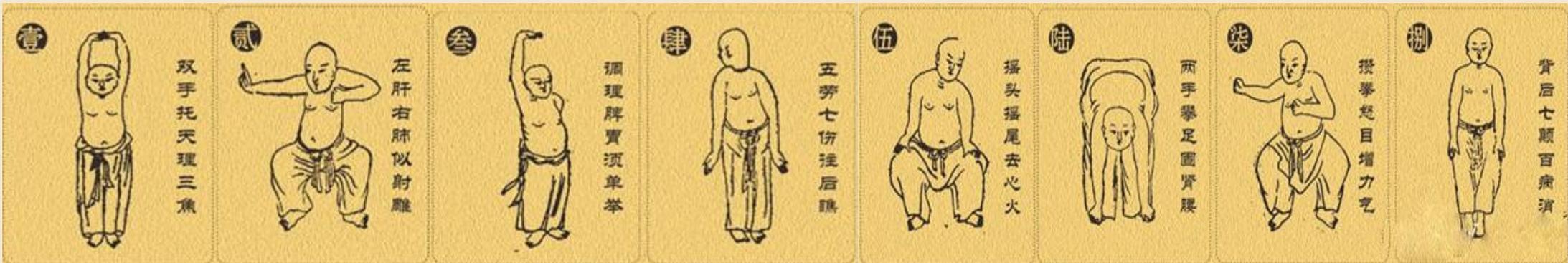
后四段作用：强身

五式，五劳七伤向后瞧，作用：任督通，病不生，头旋转，手下按，打通任督二脉

六式，两手攀足固肾腰，作用：健肾通过身体前后动两手至命门

七式，攒拳怒目增气力，作用：练内气

八式，背后七颠百病消，作用：血脉通畅，气血充足



3、中醫健康操—咽部經絡操

第一步：梳理面部經絡（簡稱“洗臉”）：雙手從雙側鼻翼（迎香穴）開始向上按摩整個面部，動作與洗臉的相類似，共10次

第二步：梳理太陽經，（簡稱“梳頭”）：雙手十指略分開，從前髮際開始到後髮際結束，雙手指端交替梳理頭部太陽經

第三步：拍打咽喉：輕柔拍打頸部喉結兩側旁開1cm處，每側拍打5次，左右交替計為一組，共10組

第四步：吞咽口水：慢慢做吞咽口水的動作，共10次

第五步：按壓合穀穴，左右各按壓50次

第六步：按壓足心湧泉穴，左右各按壓50次

咽部經絡操疏通氣血經絡、清熱利咽散腫的作用，可有效改善新冠肺炎病毒導致的咽乾咽癢、咽痛及咽部異物感等臨床症狀，對於既往有慢性咽炎、慢性鼻炎和長期吸煙患者也有一定的輔助治療作用

3、中醫健康操



耳穴操



拍肝膽經



拍肺經



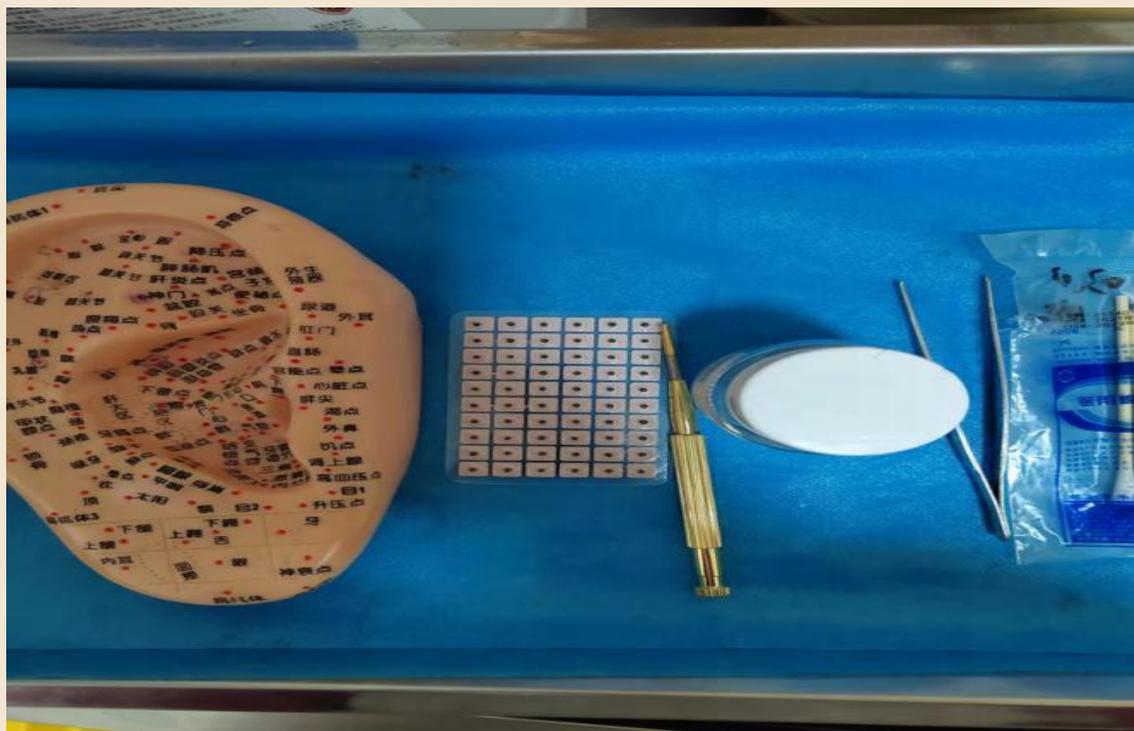
八段錦

• 咽部经络操



4、耳穴埋豆

埋耳豆是一种与针灸、推拿类似的中医常见的治疗疾病的方法，学名叫“耳针”。而“耳豆”指的就是中药王不留行，像小米粒一样的灰黑色小圆球。贴耳豆就是用医用胶布膏药粘着一个王不留行籽贴在耳廓上相应的穴位上，用于一定的疾病治疗。



4、耳穴埋豆

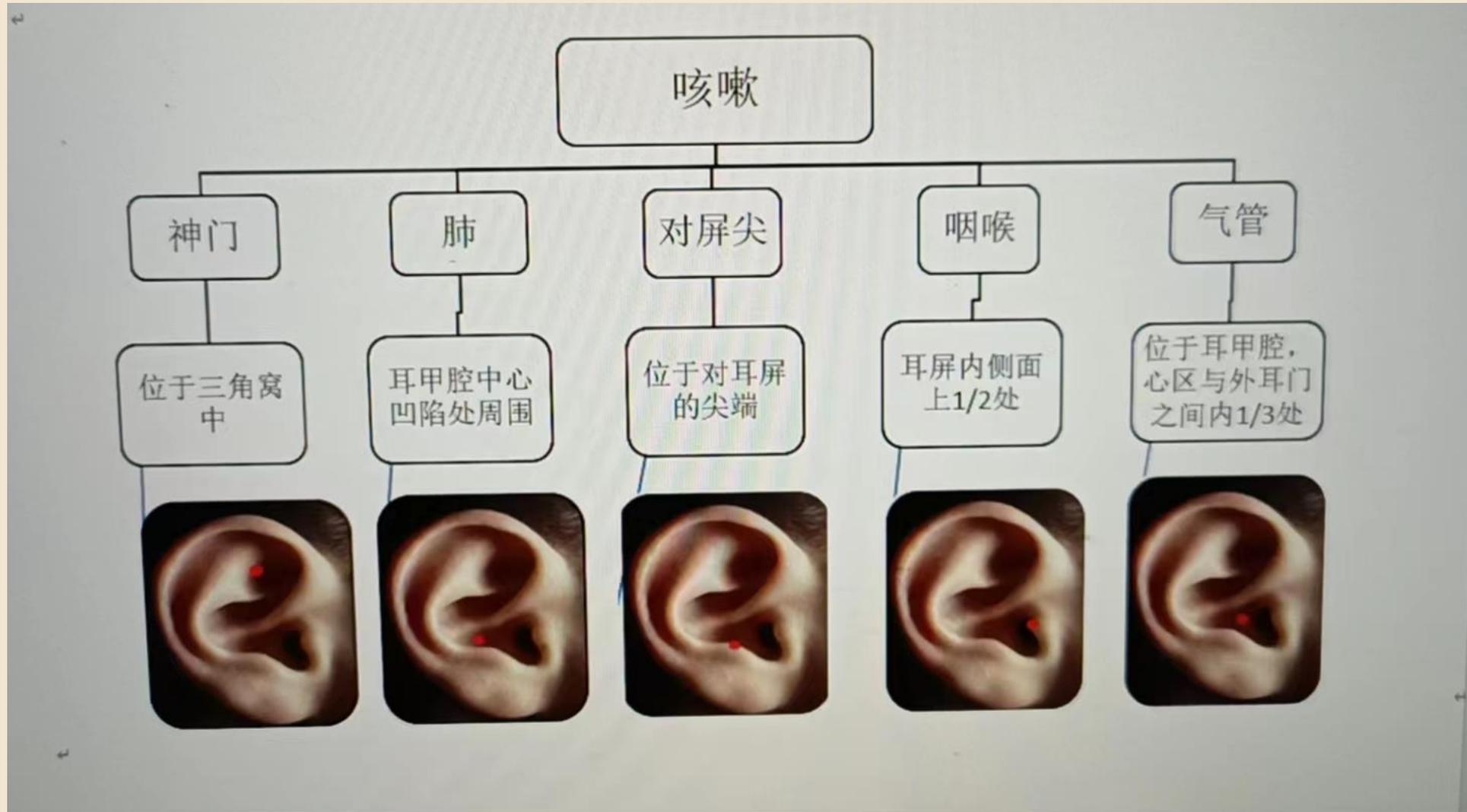
适应症

- 1、各种痛性疾病，外伤性疾病、手术后疼痛、神经性疼痛，各类晚期癌肿所致的疼痛。
- 2、各种炎性疾病
- 3、功能紊乱性疾病。
- 4、过敏性与变态反应性疾病。
- 5、内分泌代谢性疾病。
- 6、传染性疾病。
- 7、其它：耳穴埋豆尚有催产、催乳功能，也可治疗食物中毒，输液反应，还可预防输血反应

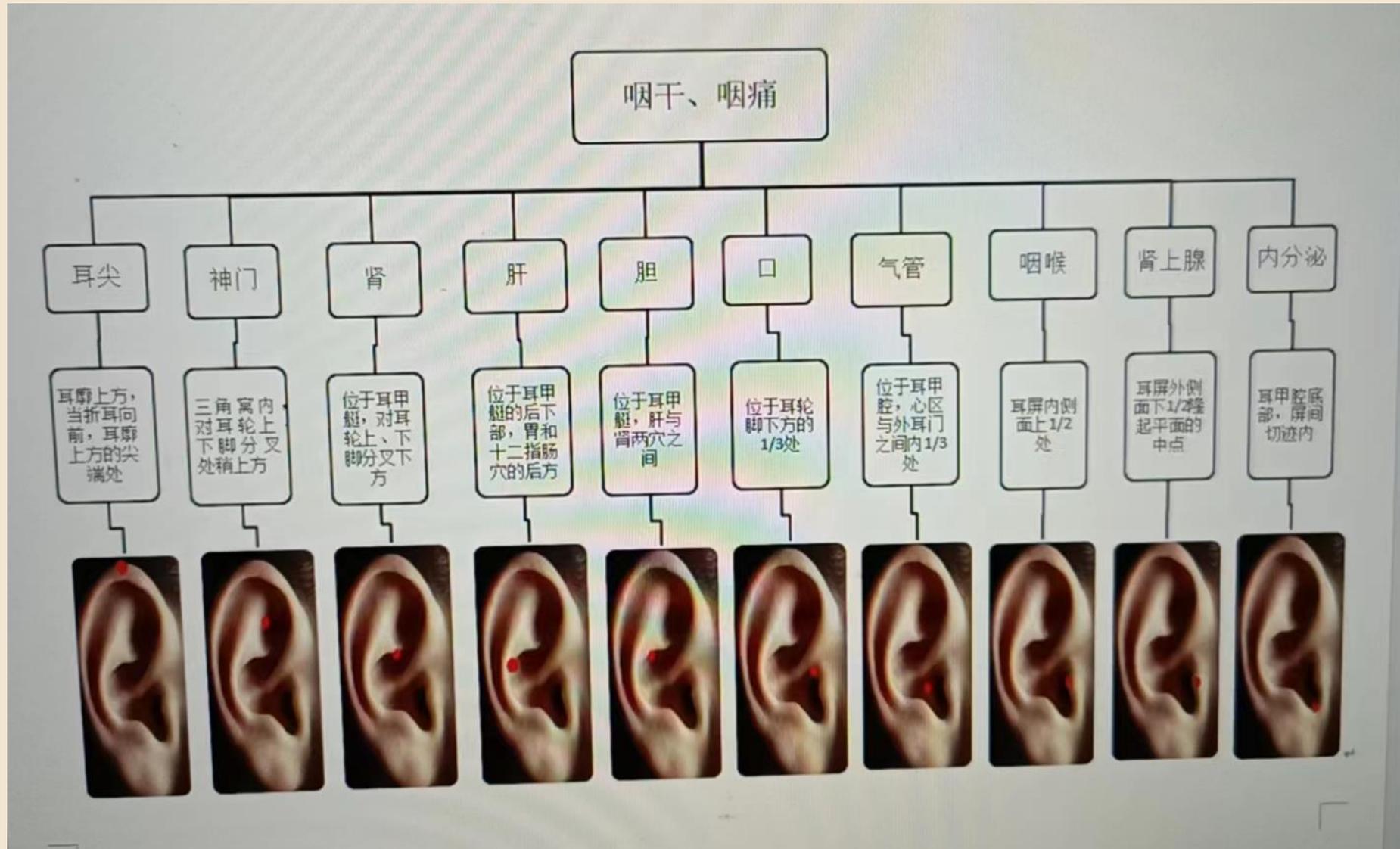
禁忌

- 1、严重心脏病患者不宜用，更不宜采用强刺激。
- 2、严重器质性疾病及伴有高度贫血者。
- 3、外耳患有显著的炎症，如湿疹、溃疡、冻疮破溃等情况。
- 4、妇女怀孕期间，月经期

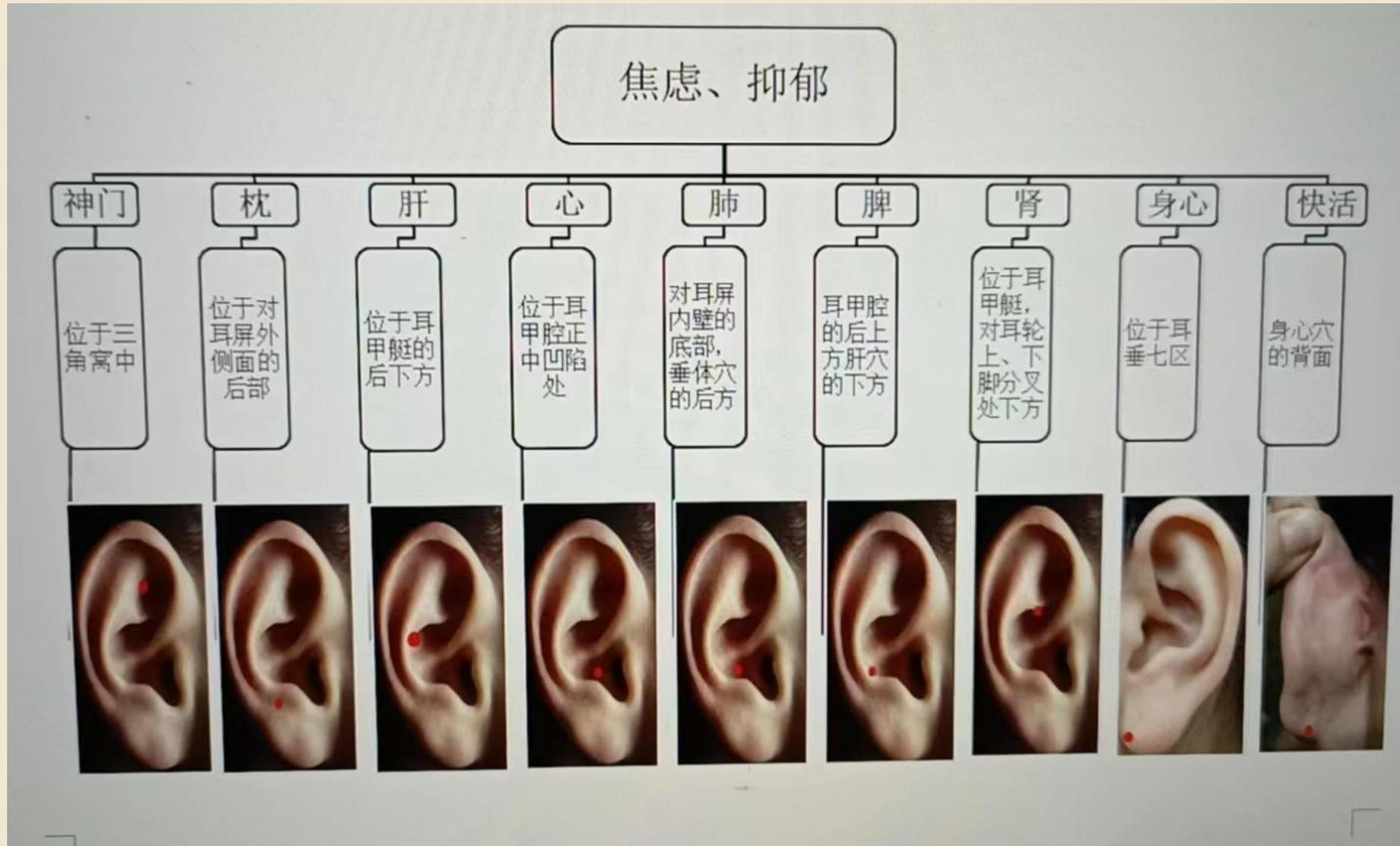
4、耳穴埋豆



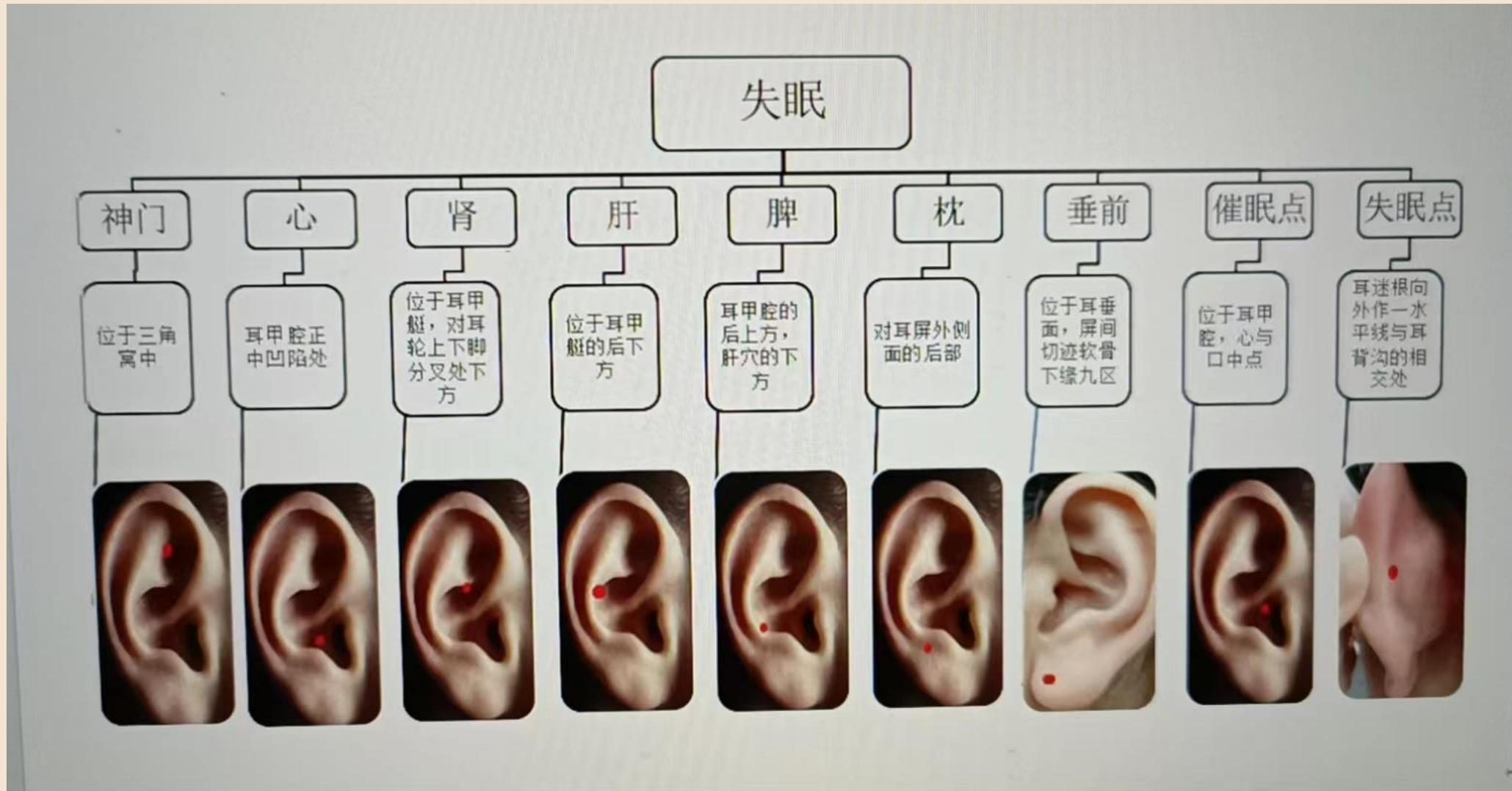
4、耳穴埋豆



4、耳穴埋豆



4、耳穴埋豆



4、耳穴埋豆

2022年1-3月耳穴埋豆登记表								
姓名	住院号	症状	穴位	实施前分数	评价（无）	评价（轻）	评价（中）	评价（重）
		失眠	神门、肾、肝、垂前、心、枕、肾上腺、肺	3分	0分			
		咽痛、失眠	神门、耳尖、肾、肝、胆、口、食道、内分泌、肾上腺、垂前、心、枕、	7分/3分		5分/1分		
		失眠	神门、肾、肝、心、垂前、枕、脾、内分泌	5分		2分		
		失眠	神门、肾、肝、心、垂前、枕、脾、内分泌	3分		1分		
		咽痛	神门、肾、耳尖、口、食道、胆、身心	3分		1分		
		咽痛	神门、肾、耳尖、口、食道、胆、身心	3分	0分			
		咽痛	神门、肾、耳尖、口、食道、胆、身心	3分	0分			
		失眠	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前、催眠点	2分	0分			
		失眠、颈痛	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前、催眠点、颈、颈椎	4分/2分		2分/2分		
		失眠	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前、催眠点、失眠点	6分			4分	
		调理	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前		0分			
		失眠、颈痛	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前、催眠点、颈、颈椎	2分/3分		2分/2分		
		失眠、腰痛	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前、催眠点、腰骶椎	3分/3分		2分/2分		
		失眠	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前、枕	2分	0分			
		失眠	神门、肾、肝、脾、胆、心、内分泌、垂前、枕	2分	0分			
		咽痛、咽干、咳嗽	耳尖、神门、肾、肝、胆、口、气管、咽喉、肾上腺、内分泌、	4分	√咳嗽减轻			
		失眠、咽痛	神门、肾、肝、垂前、枕、肾上腺、口、气管、咽喉、内分泌、	3分	√			
		焦虑、失眠	神门、肾、肝、垂前、快活、身心、枕、肾上腺、肺	5分		2分		
		焦虑、失眠	神门、肾、肝、垂前、快活、身心、枕、肾上腺、肺	3分		2分		
		咽痛、咽痒	耳尖、神门、肾、肝、胆、口、气管、咽喉、肾上腺、内分泌、	4分		3分		
		焦虑、失眠	神门、肾、肝、垂前、快活、身心、枕、肾上腺、肺	4分		2分		
		咽痛、咽干	耳尖、神门、肾、肝、胆、口、气管、咽喉、肾上腺、内分泌、	4分	√			
		咽痛、咽干	耳尖、神门、肾、肝、胆、口、气管、咽喉、肾上腺、内分泌、	3分	√			
		咽痛、咽干、咽痒	耳尖、神门、肾、肝、胆、口、气管、咽喉、肾上腺、内分泌、	3分	√			
		咽痛	耳尖、神门、肾、肝、胆、口、气管、咽喉、肾上腺、内分泌、	4分		3分		

4、穴位按摩

发热、咳嗽、咳痰

穴位

- 少商**
 手拇指末节烧侧，距离甲角0.1寸

- 太渊**
 坐位伸臂掌侧，在腕横纹桡侧轻触快动脉，从感觉到搏动处稍往桡侧移动，至凹陷处即为本穴

- 肺俞**
 在背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸


22



干咳、咽干、喉咙肿痛

穴位

- 列缺**
 在前臂桡侧缘，两虎口相交，食指指尖在另一侧桡骨茎突上，食指尖端到达的凹陷处，触摸可感有一竖纹，即为列缺穴

- 少商**
 手拇指末节桡侧，距离甲角0.1寸

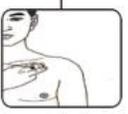
- 尺泽**
 手掌向上，肘部稍微弯曲


24

咳嗽、气喘、胸闷、胸痛

穴位

- 膻中**
 平第4肋间，仰卧位或正坐位；胸骨正前方正中的一条垂直线与两乳头连线的交点

- 中府**
 在胸部的外上方，云门下1寸，平第1肋间，距前正中线6寸

- 列缺**
 在前臂桡侧缘，两虎口相交，食指指尖在另一侧桡骨茎突上，食指尖端到达的凹陷处，触摸可感有一竖纹，即为列缺穴


25



焦虑、头痛、失眠

穴位

- 足三里**
 小腿前外侧，犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘1横指

- 涌泉**
 足底第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的内1/3与后2/3交点上，可见一凹陷，即为涌泉穴

- 神门**
 在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处

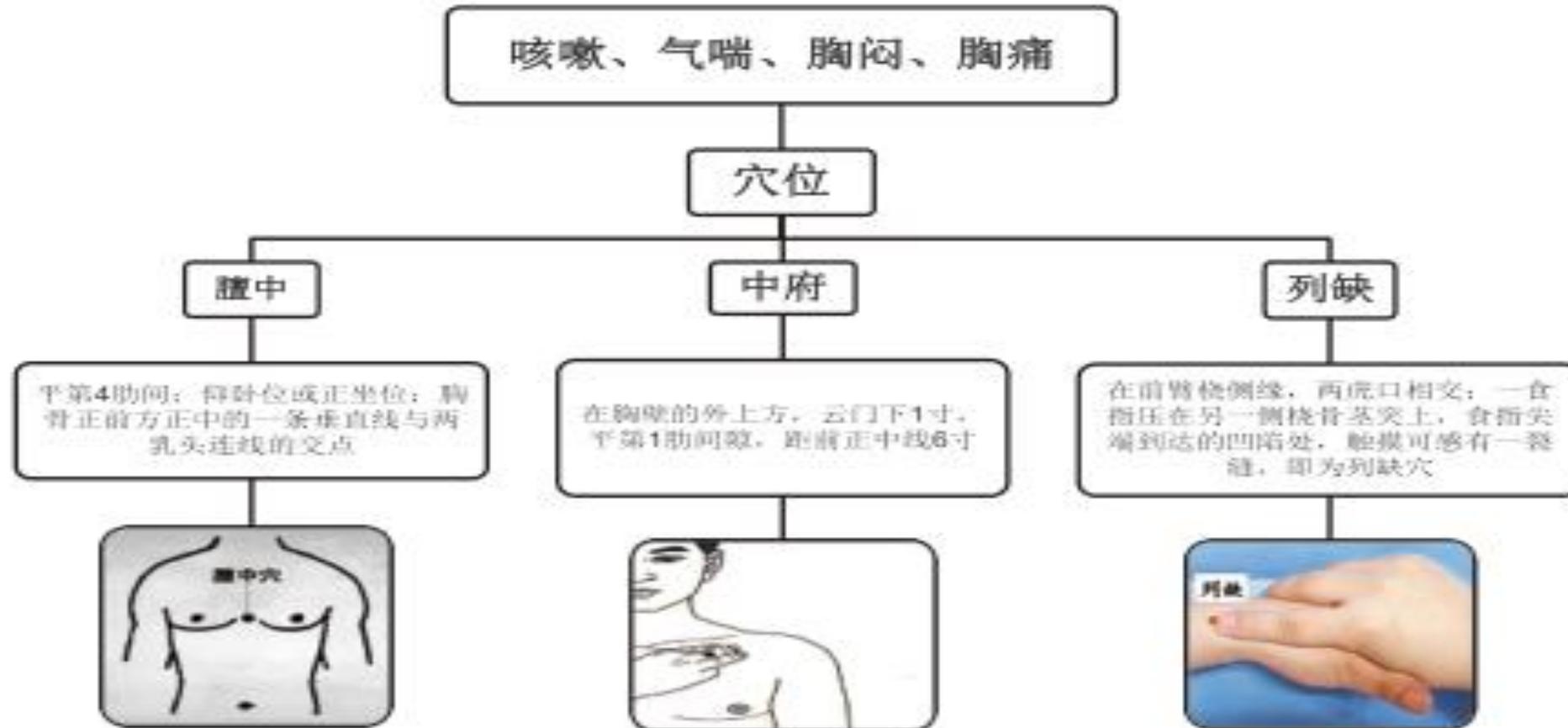

4、穴位按摩



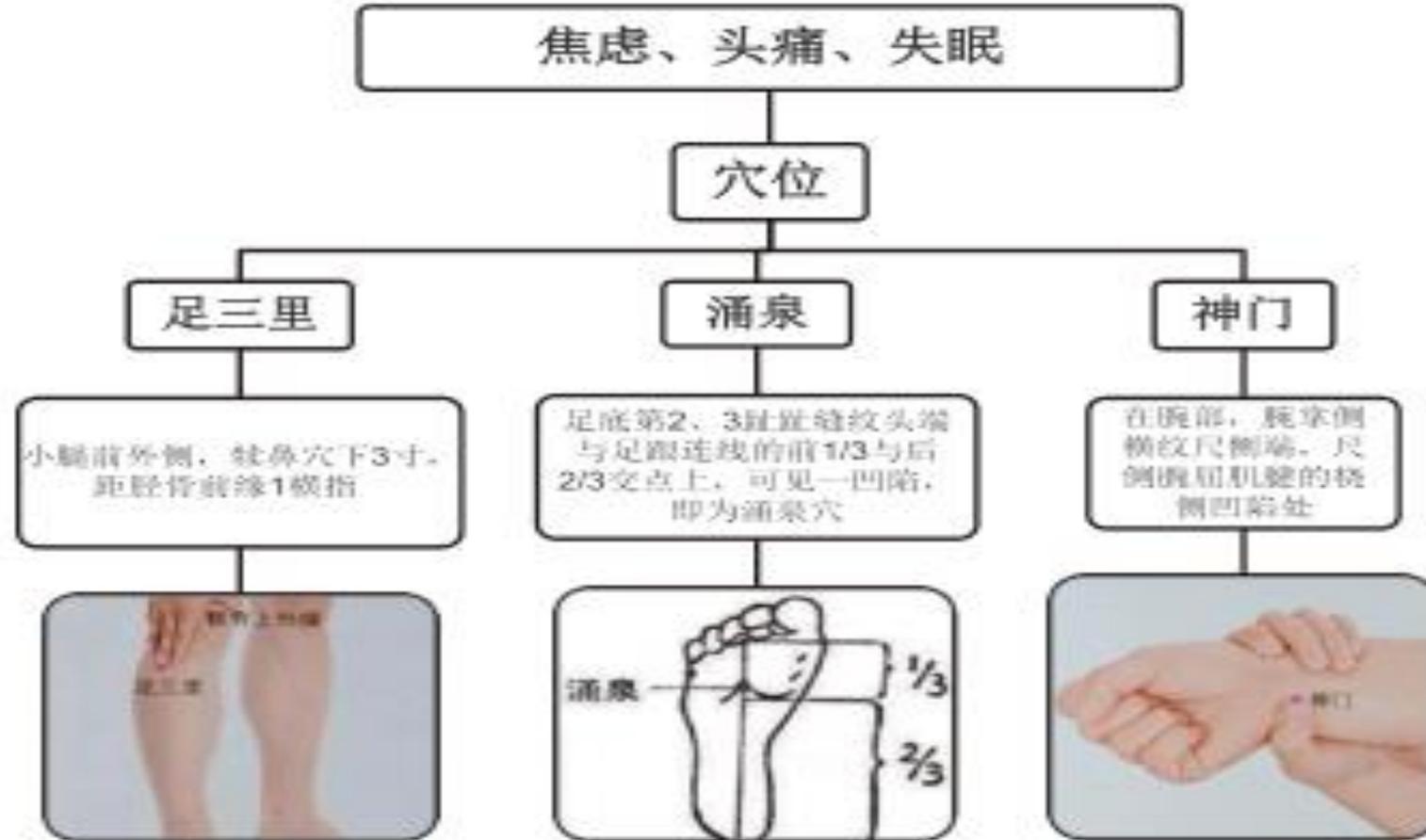
4、穴位按摩



4、穴位按摩



4、穴位按摩



6、饮食调护--每日一膳



每日膳

参桃补气汤

远离新冠

【原料】太子参15g、五指毛桃30g、淮山30g、茯苓15g、薏米20g、猪横脷1条、瘦肉200g、盐少许、(中草药剂量为一人份)

【功效】扶正益气、健脾祛湿。

【适用人群】男女老幼均适用；如体质偏虚的人士，薏米可略炒。



廣州醫科大學附屬市八醫院

每日膳

芦根利咽汤

远离新冠

【原料】芦根25g、嫩姜5枚、胡萝卜100g、瘦肉100g、盐少许、(中草药剂量为一人份)

【功效】清热生津、利咽润燥。

【适用人群】适合伴有咽干、咽痒、咽痛等咽部不适或伴有慢性咽喉炎的人士。



廣州醫科大學附屬市八醫院

每日膳

参贝润肺汤

远离新冠

【原料】太子参10g、川贝5g或浙贝15g、雪梨1个、瘦肉200g、(中草药剂量为一人份)

【功效】健脾益气、润肺化痰。

【适用人群】适合伴有咳嗽、咯痰、精神疲乏等不适或伴有慢性支气管炎以及长期抽烟的人士。



廣州醫科大學附屬市八醫院

每日膳

枇杏清肺汤

远离新冠

【原料】枇杷叶15g、南北杏各10g、瘦肉200g、盐少许、(中草药剂量为一人份)

【功效】清热润燥、化痰止咳。

【适用人群】适合伴有咳嗽、咯痰、痰偏黄稠等不适或伴有慢性支气管炎以及长期抽烟的人士。



廣州醫科大學附屬市八醫院

每日膳

麦竹润燥汤

远离新冠

【原料】麦冬15g、沙参10g、玉竹10g、鸭肉200g、盐少许、姜片少许、(中草药剂量为一人份)

【功效】滋阴养阴、生津润燥。

【适用人群】适合伴有咽干、干咳、少痰以及平素形体偏瘦、偏阴虚体质人士。



廣州醫科大學附屬市八醫院

每日膳

莲合安神汤

远离新冠

【原料】莲子10g、百合30g、龙眼肉5g、冰糖少许、(中草药剂量为一人份)

【功效】滋阴养阴、安神助眠。

【适用人群】睡眠浅、易醒、早醒等睡眠质量较差的人士。



廣州醫科大學附屬市八醫院

每日膳

银耳苹果汤

远离新冠

【原料】银耳25g、苹果一个、瘦肉100g、(中草药剂量为一人份)

【功效】滋阴润肺、生津润燥。

【适用人群】适合口干、大便干结的人士。



廣州醫科大學附屬市八醫院

6、飲食調護--每日一膳



6、饮食调护--每日一膳

每日一膳

远离新冠

麦竹润燥汤

【原料】麦冬15g、沙参10g、
玉竹10g、鸭肉200g、盐少许、
姜片少许。（中草药剂量为一人份）

【功效】滋阴养阴、生津润燥。

【适用人群】适合伴有咽干、干咳、少痰
以及平素形体偏瘦、偏阴虚体质人士。



广州医科大学 附属市八医院
GUANGZHOU EIGHTH PEOPLE'S HOSPITAL, GUANGZHOU MEDICAL UNIVERSITY



每日一膳

远离新冠

芦橄利咽汤

【原料】芦根25g、橄榄5枚、
胡萝卜100g、瘦肉100g、
盐少许。（中草药剂量为一人份）

【功效】清热生津、利咽润喉。

【适用人群】适合伴有咽干、咽痒、咽痛等
咽部不适或伴有慢性咽炎的人士。



广州医科大学 附属市八医院
GUANGZHOU EIGHTH PEOPLE'S HOSPITAL, GUANGZHOU MEDICAL UNIVERSITY



6、饮食调护--每日一膳

每日一膳

远离新冠

参贝润肺汤

【原料】太子参10g、川贝5g（或浙贝15g）、雪梨1个、瘦肉200g。（中草药剂量为一人份）

【功效】健脾益气、润肺化痰。

【适用人群】适合伴有咳嗽、咯痰、精神疲乏等不适或伴有慢性支气管炎以及长期抽烟的人士。



广州医科大学 附属市八医院
GUANGZHOU EIGHTH PEOPLE'S HOSPITAL, GUANGZHOU MEDICAL UNIVERSITY



每日一膳

远离新冠

枇杷清肺汤

【原料】枇杷叶15g、南北杏各10g、瘦肉200g、盐少许。（中草药剂量为一人份）

【功效】清热润肺、化痰止咳。

【适用人群】适合伴有咳嗽、咯痰、痰偏黄稠等不适或伴有慢性支气管炎以及长期抽烟的人士。



广州医科大学 附属市八医院
GUANGZHOU EIGHTH PEOPLE'S HOSPITAL, GUANGZHOU MEDICAL UNIVERSITY



6、饮食调护--每日一膳

每日一膳

远离新冠

莲合安神汤

【原料】莲子10g、百合30g、龙眼肉5g、冰糖少许。（中草药剂量为一人份）

【功效】滋阴养阴、安神助眠。

【适用人群】睡眠浅、易醒、早醒等睡眠质量较差的人士。



广州医科大学 附属市八医院
GUANGZHOU EIGHTH PEOPLE'S HOSPITAL, GUANGZHOU MEDICAL UNIVERSITY



每日一膳

远离新冠

银耳苹果汤

【原料】银耳25g、苹果一个、瘦肉100g。（中草药剂量为一人份）

【功效】滋阴润肺、生津润肠。

【适用人群】适合口干、大便干结的人士。



广州医科大学 附属市八医院
GUANGZHOU EIGHTH PEOPLE'S HOSPITAL, GUANGZHOU MEDICAL UNIVERSITY



7、其它-- 居家护理

中药沐足



拔火罐



艾灸



新冠肺炎中醫護理手冊 第一版



目录

第一部分 新型冠状病毒(2019-n Co V)肺炎患者中醫護理方案	
新型冠状病毒(2019-n Co V)肺炎患者中醫護理方案	1
第二部分 新型冠状病毒(2019-n Co V)肺炎康復期患者中醫護理	
第一篇: 拔罐	7
第二篇: 站式八段錦	13
第三篇: 艾灸療法	21
第四篇: 拍打手太陰肺經	26
第五篇: 肺部康復呼吸操	29
第六篇: 穴位按摩	31
第七篇: 刮痧肺經療法	38
第八篇: 膳食指導	41
第九篇: 耳穴埋豆	43
第十篇: 中醫五音療法	47

新冠肺炎中医护理手册 第二版



目录

第一部分 新冠肺炎患者的中医护理方案

新冠肺炎患者的中医护理方案——1

第二部分 新冠肺炎患者康复期的中医护理指引

第一篇：站式八段锦——7

第二篇：拍打手太阳肺经——16

第三篇：肺部康复呼吸操——19

第四篇：穴位按摩——21

第五篇：刮痧肺经疗法——28

第六篇：膳食指导——31

第七篇：耳穴埋豆——36

第八篇：中医五音疗法——43

第九篇：咽部经络疏通操——50

第十篇：中药漱口方——52



除夕那就意味着：跟烦恼说拜拜，
迎接美好的未来！岁岁平安常在，
年年有你幸福！除夕快乐



一帆风顺



两全其美



三羊开泰



四季平安



五福临门



六六大顺



七星高照



八方来财



长长久久



新年快樂!
身體健康
喜洋洋!



謝謝聆听！

THANK YOU FOR WATCHING