



香港中醫學會
羅桂青博士

根據世界衛生組織的資訊，約有10%至20%感染新冠病毒病的人士，可能繼續受到此病的中長期影響，這些影響統稱為「新冠肺炎長期綜合後遺症」，俗稱「長新冠」。本地大學曾有進行相關研究，發現17%患者在感染新冠病毒後四周仍出現咳嗽、咳痰、咽乾咽痛等症狀，近日新冠確診數字持續回升，「長新冠」隨之再次引起大眾關注。在臨床診症中，咳嗽是市民常尋求中醫治療「長新冠」的症狀之一，但其具體表現出的症狀各異，除咳嗽外，還伴有其他全身症狀，故在中醫的理解中屬於不同證型，治療方法亦各有不同，因此決不能見咳止咳。

文：香港中醫學會 羅桂青 博士

傳統中醫認為，咳嗽與肺、脾、腎三臟密切相關，肺主一身之氣，脾主運化水濕，腎主納氣，幫助肺維持呼吸深度。而且，脾為生痰之源，肺為儲痰之器，強調其對痰的生成和代謝意義重大。如感染新冠病毒後導致肺、脾、腎功能下降，則容易出現肺失宣降或痰濕阻肺等情況。確診後出現咳嗽不止的症狀，可與肺脾氣虛、氣陰兩虛、寒痰或痰熱阻肺等病因有關。

除中藥外，中醫亦可根據患者病情選用針灸、拔罐等外治療法增強治療效果。值得一提的是，大眾往往對「新冠」及「長新冠」定義上的區別總集中在快測結果是否已「轉陰」。

然而，在臨床工作中，這其實可以看到部分已「轉陰」患者，仍存在中醫認為的「表證」，此類患者則需要中醫師以祛風散邪的方法治療。因此，如埋頭進補恐與治療方向背道而馳，故市民如出現持續不癒的咳嗽，宜尋求中醫師或專業醫務人員的幫助。



■拔罐

長新冠久咳難癒 中醫辨證施治

養生湯飲食療方

一、肺脾氣虛(3至4人分量)

材料：黃芪15克、茯苓15克、五指毛桃

30克、黨參15克、陳皮3克

煮法：煎湯代茶飲。配以瘦肉煮湯，瘦肉氽水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮1至2小時後即可飲用。

功效：補脾益肺



■黃芪



■五指毛桃

二、氣陰兩虛(3至4人分量)

材料：北沙參20克、南沙參20克、麥冬12克、玉竹12克、百合15克、瘦肉1斤

煮法：將瘦肉氽水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮1-2小時後即可飲用。

功效：益氣滋陰



■麥冬

溫馨提示：雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對證地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。

■玉竹



臨床常見證型與相關表現

一、肺脾氣虛證

症狀：咳嗽，氣短，倦怠乏力，納差嘔惡，腹脹，大便無力，便溏不爽。舌淡胖，苔白膩，脈虛無力。

治法：補肺益脾，化痰止咳

二、氣陰兩虛證

症狀：乾咳少痰，乏力，氣短，口乾，口渴，心悸，汗多，納差。舌紅少津，脈細或虛無力。

治法：益氣養陰，化痰止咳

三、痰濕蘊肺證

症狀：咳嗽反覆發作，尤以晨起咳甚，咳聲重濁，痰多，痰黏膩或稠厚成塊，色白或帶灰色，胸悶氣憋，痰出則咳緩、憋悶減輕。常伴體倦，脘痞，腹脹，大便時溏，舌苔白膩，脈濡滑。

治法：燥濕化痰，理氣止咳

四、痰熱鬱肺證

症狀：咳嗽氣息急促，或喉中有痰聲，痰多稠黏或為黃痰，咳吐不爽，或痰有熱腥味，胸脅脹滿，或咳引胸痛，面紅，或有身熱，口乾欲飲，舌苔薄黃膩，舌質紅，脈滑數。

治法：清熱肅肺，化痰止咳

五、寒痰阻肺證

症狀：癢咳，或陣咳、喘咳、夜咳，遇冷加重，白痰難咯，痰黏如泡沫狀。怯寒背冷，苔白膩，脈弦緊。

治法：溫肺化痰，理氣止咳

總結來說，肺脾氣虛者表現為咳嗽伴疲勞、氣促等，中醫中藥處方治之以補肺健脾之法；氣陰兩虛者表現為乾咳伴疲勞、口咽乾燥等，治以益氣養

陰之法；痰阻肺氣又須根據臨床表現辨別屬於濕痰、寒痰還是熱痰，分別治以燥濕化痰、溫化寒痰、清熱化痰之法；另外如濕氣偏重則另配合健脾

化濕藥；腎虛者，可見腎主納氣功能受損，無法協助肺維持呼吸深度，因此出現久咳、呼吸短淺等表現，則需補腎納氣。