

DOI:10.12174/j.issn.2096-9600.2021.10.03

网络出版时间:2020-03-26

网络出版地址: <http://gszy.paperopen.com/oa/darticle.aspx?type=view&id=202002731>

## 马战平主任医师从中医防“疫”角度 谈新型冠状病毒肺炎之预防\*

李 桐<sup>1</sup>, 马战平<sup>1,2,3Δ</sup>, 李 猛<sup>2,3</sup>

1 陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046; 2 陕西省中医医院; 3 名中医马战平传承工作室

**[摘要]** 马战平主任医师认为中医学在“疫戾”的预防中积累了宝贵经验,发挥了重要作用,对于新型冠状病毒肺炎(Corona Virus Disease 2019, COVID-19)(简称新冠肺炎)的防治具有理论指导和实际应用价值。

**[关键词]** 新型冠状病毒肺炎; 疫病; 中医预防

**[中图分类号]** R563.1 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2021)10-0012-04

### Chief Physician Ma Zhanping's Discussion on the Prevention of COVID-19 from the Perspective of TCM Prevention of "Epidemic"

Li Tong<sup>1</sup>, MA Zhanping<sup>1,2,3Δ</sup>, LI Meng<sup>2,3</sup>

1 Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712046, China; 2 Shaanxi Hospital of Chinese Medicine;

3 Famous TCM Doctor Ma Zhanping Inheritance Studio

**Abstract** Chief physician Ma Zhanping, as the head of Shaanxi Province TCM prevention and treatment team for COVID-19, thinks that national medicine has developed the important functions in the prevention of "epidemic disease" and accumulated the precious experience, and it could provide theoretical guide and practical application for the prevention and treatment of COVID-19.

**Keywords** COVID-19; epidemic disease; TCM prevention

马战平,陕西省名中医,医学硕士,主任医师,教授,研究生导师,陕西省中医医院呼吸内科主任。从事临床工作近30年来,马战平主任一直致力于呼吸系统疾病的中西医结合诊治工作,能够熟练应用中医学“五行气化”理论对呼吸系统的多种疑难病证进行辨证施治。马战平主任医师指出,从人类起源发展至今,经历了与传染病的漫长斗争。中医认为疫病是由各种疫气引起的具有强烈传染性及流行性的一类急性外感疾病,具有起病较急、病情严重、易出现各种变证的特征<sup>[1-2]</sup>。

新型冠状病毒肺炎(Corona Virus Disease 2019, COVID-19)(简称新冠肺炎)是一种急性感染性肺炎,病原体是一种先前未在人类中发现的新型冠状病毒,临床表现为发热、乏力、干咳,并逐渐出现呼吸困难等严重表现,或兼胃肠道症状,具有发病迅速、传播快、传染性极强的特点<sup>[3-4]</sup>。该病作为急性呼吸道传染病已被纳入《中华人民共和

国传染病防治法》规定的乙类传染病,按甲类传染病管理。因目前缺乏特效药,主要以对症支持治疗为主,因此提高预防意识、阻断传播途径、降低易感人群感染率尤为重要。根据新冠肺炎疾病特点,当属中医“疫病”范畴,病因为瘟疫毒邪。瘟疫病邪不是“六气”,而是天地间另一种杂气<sup>[5]</sup>。病位在肺与脾,病机为湿毒壅阻机体,气机不畅;病机特点为湿、热、毒、瘀、虚<sup>[6]</sup>。根据疾病传变规律,应结合当地气候特点,分期辨证论治。“湿邪”是贯穿新冠肺炎发展全过程中最为重要的病理因素。

#### 1 新冠肺炎的特点

新冠肺炎传染源主要是被新型冠状病毒感染的患者,无症状感染者也可能成为传染源。经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径,在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下,有经气溶胶传播的可能。所有人群普遍易

感。因而初期医护人员感染较多,陪护家属的感染机会也大于普通人。根据《新型冠状病毒感染肺炎诊疗方案(试行第六版)》,新冠肺炎的潜伏期为1~14天,多为3~7天,主要以发热、干咳、乏力为临床表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状。重症患者多在发病1周后出现呼吸困难和/或低氧血症,严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍及多器官功能衰竭等。值得注意的是重型、危重型患者病程中可出现中低热,或无明显发热。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等,无肺炎表现。从目前收治的病例情况看,多数患者预后良好,少数患者病情危重。老年人和有慢性基础疾病者预后较差,儿童病例症状相对较轻<sup>[7]</sup>。

疫病具有传染性,吴有性《瘟疫论》曰:“时疫能传染于人”;杨栗山《伤寒瘟疫条辨》曰:“凶年温病,所患者众,最能传染人,皆惊恐呼为瘟疫”;《增订伤暑全书》指出:“疫者,犹摇役之谓,大则一郡一城,小则一村一镇,比户传染”;历代以来,不少地区如赣、浙、鲁、冀诸省当时由于战乱、贫困、水旱灾害,曾有记载呈现“千村薛荔”“万户萧疏”的悲惨景象。曹植在《说疫气》中叹曰:“家家有僵尸之痛,室室有号泣之哀。”曾经流行的天花、鼠疫、霍乱等已被消灭或控制,疾病谱发生了变化,但传染性疾病仍偶有发生,如流行性感冒、流行性乙型脑炎、重症急性呼吸窘迫综合征等。

中医将新冠肺炎归属于“疫病”范畴,初起症状似春温、风温,但不等同于春温、风温。其病情进展迅速并出现多种兼症,从中医角度来看,似邪气入里向外发,兼有发热、头身疼痛;邪热入里伤肺,兼有干咳,有的患者伴有腹泻、食欲不佳等症状。发病急,病情严重,高热不退;再次发展则可伤及肺气,出现气促、喘息、呼吸急迫、口唇紫绀,其中大部分患者经提高自身抵抗力及中西医调治,可转危为安,只有极少数患者出现呼吸窘迫、气厥、气阴损伤,累及心、肝多脏,正气失固而亡。

## 2 从历史经验谈疫病“新冠肺炎”的预防

2.1 未病先防 《素问·四气调神大论篇》云:“上工不治已病治未病,圣人不治已乱治未乱”<sup>[8]</sup>。《抱朴子·内篇》曰:“圣人消未起之患,治未起之疾,医之于无事之前。”《千金要方》曰:“上医治未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。”<sup>[9]</sup>《丹溪心法·不治已病治未病》言:“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先,盖疾成而后药者,徒劳

而已。是故已病而不治,所以为医家之法,未病而先治,所以明摄生之理。”<sup>[10]</sup>《温病论》中云:“先安未受邪之地。”<sup>[11]</sup>可见,古人很早就非常重视治未病。“未病”之含义有狭义、广义之别。狭义并非指“无病”,应指“已疾之后,未病之前”,疾病的早期状态,人体之阴阳、气血、脏腑、营卫的不平衡状态,如果不治疗,就会发展成可见的“病”。广义理解包括了健康和介于健康与疾病之间的状态。未病先防,即在人体未患病之前采取一定的预防措施去干预、阻断进一步发展为疾病,是一种超前的医学理念和模式<sup>[12]</sup>。祖国医学在这方面有详细的论述,如通过调气预防、药物预防、隔离预防、消毒预防、练功预防及饮食预防等措施,现分述如下:

2.1.1 调气预防 《黄帝内经》中就有关于疫病调气预防的记载,如《素问·刺法论篇》云:“帝曰:‘余闻五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相似,不施救疗,如何可得不相移易者?’岐伯曰:‘不相染者,正气存内,邪不可干,避其毒气。’”<sup>[13]</sup>提出了预防疫病的基本原则,即把握“邪”与“正”两大环节。疾病的发生是正邪相争的过程,正气不足为疾病发生的基础,邪气入侵乃疾病发生的条件。因此,通过调养正气,可增强人体抗邪、御邪的能力。《素问·上古天真论篇》提出:“法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳”,历代医家也多强调怡七情、调饮食、适劳逸、导引与针灸强身扶正,使机体正气强盛,以抵御疾病,在《温疫论》中就有这样的例举:“昔有三人,冒雾早行,空腹者死,饮酒者病,饱食者不病。”<sup>[14]</sup>

2.1.2 药物预防 《素问·刺法论篇》载:“小金丹……服十粒,无疫干也。”《千金方卷九·伤寒》提出:“辟疫气令人不染温病及伤寒”<sup>[9]</sup>,记载了屠苏酒、太乙流金散,雄黄散、太乙流金散,治疫病方、治瘴气方等用于瘟疫的预防。《医学衷中参西录》记载:“卫生防疫宝丹,含化以防疫疠。”《太平惠民和剂局方》记载:“神仙百解散,常服辟瘟疫,治劳倦。”《伤寒总病论》记载:“千敷散,辟温疫恶疾,不相染着。”<sup>[15]</sup>通过服用药物来调脏腑、平阴阳、畅气血、驱邪气,以使人体达到“阴平阳秘、阴阳自和”之无病状态。

此次疫情发生以来,陕西省名中医马战平、路波在传统名方玉屏风散与银翘解毒散基础上研发出“中研益肺解毒汤”。他从中医传统的六经传变角度认为冬春季节呼吸道疾病的致病邪气有从外侵内的趋势,从温病的角度认为邪气又有从上及下的趋势,应根据“先安未病之地”的原则,补肺气、

养肺阴、解肺毒。“中研益肺解毒汤”由生黄芪、炒白术、防风、金银花、连翘、桔梗、芦根、百合、石斛等药物组成。本方由传统名方“玉屏风散”“银翘散”加减而成。玉屏风散有益气固表,健脾敛汗之效;银翘散有轻宣解毒之功。针对今年时令加炙百合以益肺养阴,石斛生津养胃,桔梗清咽利嗓、宣畅肺气,芦根解毒化湿。全方药味清淡,轻清宣上,益气固表,解毒化湿,为冬春时疫预防之主方。具有益气固表、解毒生津的功效,主治体虚风毒感冒;预防冬春季流感、病毒性肺炎,可提高人体免疫力。

2.1.3 隔离预防 隔离预防是切断传播途径,阻断病情扩散的重要措施。《汉书·平帝纪》中载:“民疾疫者,舍空邸第为置医。”<sup>[16]</sup>晋代也有“朝臣家有时疾染易三人以上者,身虽无疾,百日不得入宫”之记载。对于与疫病患者密切接触者,应注意隔离与防护,包括戴口罩、勤洗手、常消毒及隔离观察14天等;接触患者的医护人员,应穿戴防护服、隔离衣、护目镜及N95口罩。

2.1.4 消毒预防 清代王孟英指出:“人烟繁萃,地气愈热,室庐稠密,秽气愈盛”,这是导致疫病发病的主要原因,提出:“住房不论大小,必要开爽通气,扫除洁净”“天时潮蒸,室中宜焚大黄、茵陈之类亦可以解秽气”“疏河凿井,敛埋暴露,扫除秽恶诸事,不但保身而杜病,不仅可御霍乱也”<sup>[17]</sup>。采用芳香辟秽法,因辛温香燥之药,多有芳香辟秽,健脾化湿之功,是最常用的一类防疫药。现代研究表明<sup>[18]</sup>,一些中药的芳香物质通过呼吸道进入人体,可兴奋神经系统、刺激机体免疫系统,促进抗体的生成,对多种致病菌有抑制生长的作用。如苍术、麝香、冰片、藿香、沉香、木香、蜀椒、乳香、降香等中药,可将其佩带、烧熏、悬挂,这些中药的挥发物质会在口鼻周围形成高浓度的小环境,在一定程度上通过提高免疫功能、抑制病毒达到预防呼吸系统疾病的作用。

2.1.5 练功预防 《素问遗篇·刺法论》记载了导引可以预防和治疗疫病<sup>[19]</sup>。东汉医家华佗所创“五禽戏”为我国最早的健身体操,他指出:“人体欲得劳动,但不当使极尔,动摇则谷气消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”这是通过体育锻炼养生保健和养生康复的典范,对防止疾病的发生和保健、康复具有积极的防治意义。晋代葛洪《抱朴子·别旨》云:“导引疗未患之疾,通不和之气,动之则百关气畅,闭之则三宫血凝。实养生之大律,祛病之玄术矣”<sup>[20]</sup>。可以通过太极拳、八段锦等锻炼来调摄精神,增强体质,达到预防目的。

2.1.6 饮食预防 中医自古即有“药食同源”之说,合理营养膳食可调气血、安脏腑。《素问·五常政大论篇》曰:“谷肉果菜,食养尽之。”《素问·脏气法时论篇》曰:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”<sup>[21]</sup>。孙思邈《千金食治·序论第一》曰:“安身之本,必资于食。救疾之速,必凭于药。不知食宜者,不足以存生也。不明药忌者,不能以除病也……是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”<sup>[22]</sup>。此次疫病之病位在肺、脾二脏,“湿邪”为主要病理因素。中医认为,脾胃为“仓廩之官”“气血生化之源”“后天之本”,饮食入胃,脾运胃纳,摄取水谷精微,化生气血,营运全身。因此可食用山药、薏米、粳米、白扁豆、赤小豆等健脾利湿;脾为肺母,培土亦可生金,肺气充足,则固表卫外功能正常。肺为“娇脏”,喜润而恶燥,故可食百合、莲藕、酥梨、荸荠、罗汉果、白萝卜、银耳等以益肺润燥。同时应适当摄入蔬菜瓜果等膳食纤维,做到“食贵有节”,忌食生冷油腻、温补类食物,如牛羊肉、油炸食品等,饮食宜煮熟煮透,拒绝食用野生动物,这样均有利于预防“疫病”。

2.2 既病防变 无论何种疾病,其本身具有发生、发展、传变规律。对于患病机体,通过早期诊断、早期治疗,愈疾病于萌芽时期,防止疾病加重恶化,对于缩短治疗周期、降低病死率、减轻医疗负担压力均有益处。目前对新冠肺炎的认识仍处在探索和研究阶段,还存在许多未知,该病传染性强、流行迅速,重症患者病死率较高,因此如何做到防止病情的恶化非常重要。总体来说首先应做到早发现、早诊断、早治疗;其次应当注意饮食起居的调护,防止兼夹证,以免加重病情;其三,在治疗上,应积极运用有效的治疗方法以防传变。《素问·八正神明论篇》:“上工救其萌芽”;如《温疫论》治疗上强调“注意逐邪勿拘结粪”<sup>[14]</sup>,善用下法祛邪防变。《疫疹一得》一书在治疗上强调“热疫乃无形之毒”“重用石膏直入肺胃,先捣其窝巢之害,而十二经之患,自易平矣。”<sup>[23]</sup>从目前临床报道来看,早期的中医中药介入在防止轻症转重症及危重症已取得较好临床效果。

2.3 病后防复 《松峰说疫》载:“不知所宜,不能以速愈;不知所忌,不足以益疾。”<sup>[24]</sup>疾病初愈,邪气虽祛,正气亦损,身体机能尚未完全恢复,因此要防止病邪复发。首先要防“自复”。如《温疫论》所云:“若无故自复者,以伏邪未尽,此名自复。”<sup>[14]</sup>此外,应当注意生活饮食起居的调理,预防“食复”

“劳复”等,如《素问·热论篇》云:“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也。”《温疫论》云:“若因饮食所伤者,或吞酸作噎,或心腹满闷而加热,此名食复”“若夫大病之后,客邪新去,胃口方开,几微之气,所当接续,多与、早与、迟与,皆非所宜,宜先进粥饮,次糊饮,次糜粥,循序渐进,先后勿失其时”“疫邪已退,脉症俱平,但元气未复,或因梳洗沐浴,或多言妄动,遂致发热,前证复起,惟脉不沉为辨,此谓劳复。”<sup>[14]</sup>又如《温疫萃言》所记载:“病新瘥后,精髓枯燥,切不可为房事,犯房事,劳复必死。”<sup>[25]</sup>

### 3 小结

马战平主任强调在未病之时,即可采取提升正气、服用药物、按摩导引、预防隔离等措施来预防疾病。注意调节饮食结构,多食蔬菜、水果等;规律起居作息,劳逸相互结合;中医学十分注意七情调理,人有怒、喜、忧、思、悲、恐、惊,广大群众及新冠肺炎患者,都应有一个良好的心态和平和的心理。《黄帝内经》云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”舒畅情绪有助于提高机体免疫力,预防疾病的发生。还可通过中医辨证口服中药、佩戴香囊以辟秽防疫。同时配合按摩、导引(八段锦、太极拳)来强身健体。若已患病,在疾病之萌芽时期,早发现、早隔离、早诊断、早治疗,使疾病趋于稳定,防止传变。病愈之后,邪祛正衰,仍要注意饮食调养,慎勿劳累,防止复发,通过严格控制传染源、切断传播途径、保护易感人群,提升公众预防意识、尽快消除疫情。

### 参考文献

- [1] 晁恩祥. 中医温病学与传染性非典型肺炎[J]. 中医杂志, 2003,49(9):704-706.
- [2] 陈玫芬. 疫病之中医预防研究[D]. 南京:南京中医药大学, 2011:4.
- [3] 国家卫生健康委员会. 国家卫生健康委关于修订新型冠状病毒肺炎英文命名事宜的通知[EB/OL]. (2020-02-22)[2020-02-29]. <http://www.nhc.gov.cn/zyygj/s7653p/202002/33393aa53d984ccdb1053a52b6bef810.shtml>.
- [4] 国家卫生健康委员会. 截至2月28日24时新型冠状病毒感染的肺炎疫情最新情况[EB/OL]. (2020-02-29)[2020-02-29]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqfkdt/202002/4ef8b5221b4d4740bda3145ac37e68ed.shtml>.
- [5] 郭谦亨. 温病病因及侵入途径——温病讲座之一[J]. 陕西中医, 1982,3(1):33-36.
- [6] 杨道文,李得民,晁恩祥,等. 关于新型冠状病毒肺炎中医病因病机的思考[J]. 中医杂志, 2020,61(7):557-560.
- [7] 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(试行第六版)的通知[EB/OL]. (2020-02-19)[2020-02-29]. <http://www.nhc.gov.cn/zyygj/s7653p/202002/8334a8326dd94d329df351d7da8aefc2.shtml>.

- [8] 李刘坤. 吴鞠通医学全书[M]. 北京:中国中医药出版社, 2005:14.
- [9] 孙思邈. 千金要方(上册)[M]. 长春:吉林人民出版社, 1994:321.
- [10] 田思胜. 朱丹溪医学全书[M]. 北京:中国中医药出版社, 2006:83.
- [11] 黄志英. 叶天士医学全书温热论[M]. 北京:中国中医药出版社, 2005:341.
- [12] 曾国书. 中医学“治未病”思想探析[D]. 济南:山东中医药大学, 2011.
- [13] 南京中医学院. 黄帝内经素问译释[M]. 上海:科学技术出版社, 1991:70.
- [14] 吴又可. 温疫论[M]. 北京:人民卫生出版社, 2007:74-75.
- [15] 张伟娜,李兵,李立,等. 古代瘟疫预防方法探析[J]. 陕西中医, 2018,39(6):787-789.
- [16] 许嘉璐. 汉书[M]. 上海:汉语大词典出版社, 2004:43.
- [17] 盛增秀. 王孟英医学全书[M]. 北京:中国中医药出版社, 2005:158.
- [18] 梁怡琳,柯泽楷,王军. 传统中医熏香疗法对防治流感的作用机制及应用研究[J]. 中国民族民间医药, 2011,20(1):21-23.
- [19] 曾国书. 中医学“治未病”思想探析[D]. 济南:山东中医药大学, 2011:28.
- [20] 张元济. 四部丛刊·抱朴子内篇·别旨[M]. 上海:上海书店, 1989:13.
- [21] 南京中医学院医经教研组. 内经辑要[M]. 上海:科教卫生出版社, 1959:218-223.
- [22] 孙思邈. 药王千金方备急千金要方卷第二十六·食治·序论第一[M]. 北京:华夏出版社, 2004:448.
- [23] 余师愚. 疫疹一得[M]. 北京:人民卫生出版社, 1996:15.
- [24] 李霞. 《松峰说疫》疫学思想及避瘟除疫方特点探析[J]. 陕西中医, 2009,30(8):1073,1097.
- [25] 许嘉璐. 晋书[M]. 上海:汉语大词典出版社, 2004:1708.

收稿日期:2020-08-29

\*基金项目:陕西省中医药管理局2020年度中医药防治新型冠状病毒肺炎的肺炎科研应急专项项目(SZY-KJCYC-2020-YJ001)。

作者简介:李桐(1995—),女,硕士学位。研究方向:老年病的基础与临床研究。

△通讯作者:马战平(1965—),男,主任医师。研究方向:老年病的基础与临床研究。