

# 从拦截新冠病程谈预防



李宗恩

# 中医对抗重大瘟疫



## 重点在了解病情发展进程：

- 对抗重大瘟疫，不同于治疗单一病例，不能仅仅专注在一个「点」，而是得从中医生理病理学上深入探讨病情「进程」，时间轴上的一条「线」及各个「分叉」；
- 《伤寒杂病论》一千八百年前就已经详细阐述「外感」「寒入肺家」「入里化热」「寒热夹杂」「肺津丧失」「痰饮聚集」「肺痿」「肺痈」等等的演变过程，从禽流感、猪流感、每年各种流感肺炎，到这次的新冠肺炎，大量临床治疗肺家疫病实证。

## 个体预防瘟疫：

- 从了解自身健康状况做起；
- 提早拦截瘟疫病程。

# 基本进程要略一



## 始于外感：

- 「外感」由「表虚」开始，身体最外层受到了「外邪」侵犯，没有抵挡下来而开始衰弱；
- 皮表、肌肉的津液因「外邪」的影响而无法正常运作，体表原本带有热气、能量的「活水」变成了一滩「死水」，造成了「表实」，进而导致「表寒」；
- 此阶段出现一般所谓的「感冒症状」。

## 「伤于寒」？

- 「表寒」不一定是「伤于寒」，而是体表津液无法正常运作的表现；
- 换句话说，《伤寒杂病论》并非如后代许多医家解释的只是治疗「伤于寒」的病症，而是对人体生理和病理解释得非常透澈的一部经典。

# 基本进程要略二



## 表寒入里：

- 肺为「娇脏」，「表寒」容易转化为肺家的「里寒」、「肺寒」；
- 出现咳嗽、音浊、白痰等较严重的症状；

## 入里化热：

- 肺家受寒，津液无法正常运作，白痰累积，津液运化变差，肺家局部因津液不足而开始出现燥热的情况，导致「入里化热」；
- 各个病人肺家燥热的程度不一，一般清热的轻药可以缓解轻微者的症状，不一定能抵挡病情恶化，清热的轻药亦无法缓解严重肺热

# 基本进程要略三



## 寒热夹杂：

- 「入里化热」不代表整个肺脏都燥热，许多肺炎病人肺家出现「寒热夹杂」；
- 肺家部分出现严重化热，局部津液整个干掉，导致很粘稠的痰饮；
- 肺家其它部位依然继续累积大量寒稠痰饮、水饮，出现胸腔积液、肺积水等现象；
- 新冠肺炎，一部分重症病患出现如同非典肺炎的肺纤维化，另一部分重症病患肺脏里累积大量浓稠黏液，甚至部分重症病患两者皆有，为「肺痿」「肺痈」等表现。

# 基本进程要略四



## 更加恶化：

- 肺为人体调节津液的源头，「肺金生水」，好比天空下雨一般，当肺的功能及津液调节出现严重障碍，很快会拖累「三焦水道」「肾家」等功能；
- 进一步瓦解人体的正常运作，进而败坏肝、心、脾，导致严重的问题。

## 新冠肺炎的挑战：

- 比起禽流感、猪流感等，新冠肺炎进程更加猛烈快速，受到病人原本健康问题的影响也更加复杂化；
- 考验中医师的功力、判断与胆识，时机、剂量、药材比例变得非常重要，稍有不慎，反而让病情加重。

# 预防建议一



## 如何拦截新冠状病程发展：

- 了解自己的健康状态，提前针对弱点来改善身体状态；
- 以和瘟疫病程发展最有关联的健康问题为优先。

## 健康、平时精神体力良好的人：

- 预防重点在于维持三焦水道正常运作，避免产生「表虚」，并非肺家瘟疫就专注于强肺气；
- 五苓散自古以来为瘟疫预防第一方：桂枝、白术、茯苓、猪苓、泽泻。

# 预防建议二



## 健康、平时精神体力差的人：

- 除了确保三焦水道正常运作外，得加强平衡阴阳；
- 桂枝汤加五苓散：桂枝、白芍、生姜、炙甘草、红枣、白术、茯苓、猪苓、泽泻。

## \*建议一般大众的预防方：

- （桂枝汤 / 甘草干姜汤）桂枝6克、白芍6克、干姜6克、炙甘草6克、红枣12克；
- （五苓散）白术9克、茯苓9克、猪苓6克、泽泻9克；
- 9碗水大火煮成2碗，早晚各服用一碗；
- 如果经济负担重，可以用此方煮成一小锅药茶，当成一天的茶饮，全家人随意分着喝。



# 预防建议三



## 平时体力差、累时头颈酸痛、常感冒的人：

- 已经处于「表虚」的状态，得避免体表的活水变成了一滩死水的「表实」；
- 葛根汤加五苓散：葛根、麻黄、桂枝、白芍、生姜、炙甘草、红枣、白术、茯苓、猪苓、泽泻。

## 体寒、肺部水饮多的人：

- 已经处于「里寒」的状态，得尽快减少肺家寒水；
- 少量的射干麻黄汤加白术茯苓：射干、麻黄、紫菀、款冬花、生半夏、生姜、细辛、红枣、五味子、白术、茯苓。

# 预防建议四



## 虚胖、肺家津液不足燥热的人：

- 补足肺家津液，减少「入里化热」的机率；
- 麦门冬汤加白术茯苓：麦门冬、生半夏、人参、甘草、粳米、红枣、白术、茯苓。

## 便秘、排便不正常的人：

- 肺和大肠为表里，大肠津液上升入肺，大肠不正常，肺家病症难治；
- 视实际情况决定药方。

## 简而言之，知犯何逆，随证而治：

- 依照个人健康状态，先行布局治疗，减少病情加重的机率。

# 基本治疗通方



## \*一线医护人员等高风险人群：

- 无特殊健康问题下，斟酌服用少量的基本治疗通方来预防。

## 基本治疗通方 - 射干麻黄加石膏汤加减：

- 射干9克、麻黄9克、紫菀9克、款冬花9克、细辛9克、生半夏9克、生姜4片、红枣15克、五味子12克、石膏18克、葶苈子6克；
- 麦门冬18克、杏仁15克、白术12克、茯苓12克、炙甘草9克；
- 炙黄耆18克、党参9克；
- 柴胡12克、黄芩9克（清肝，考虑患者可能已服用各种西药）；
- 9碗水煮成3碗，斟酌病情严重情况，一次1/2~1碗，一天服用2~3次。

# 清肺排毒汤



## 方剂思维：

- (麻杏石甘汤) 麻黄9克、炙甘草6克、杏仁9克、生石膏15-30克(先煎)；
- (五苓散) 桂枝9克、泽泻9克、猪苓9克、白术9克、茯苓15克；
- (小柴胡汤) 柴胡16克、黄芩6克、姜半夏9克、生姜9克；
- (射干麻黄汤) 紫菀9克、冬花9克、射干9克、细辛6克；
- (强脾胃) 山药12克、枳实6克、陈皮6克、藿香9克；
- 每天一付，早晚两次(饭后四十分钟)。

# 方剂参考



## 伤寒杂病论：

- 主要参考「辨太阳病脉证并治」「肺痿肺痛咳嗽上气病脉证治第七」「痰饮咳嗽病脉证并治第十二」
- 临床治疗变化万千，「知犯何逆，随证而治」

## 中药方参考：

- 「表虚」「表实」「表寒」：桂枝汤、葛根汤、麻黄汤等
- 「里寒」「肺寒」：小青龙汤等
- 「入里化热」：麻杏石甘汤、大青龙汤等
- 「肺痿」「肺痛」：射干麻黄汤、葶苈大枣泻肺汤、泽漆汤证、小青龙加石膏汤等
- 古书方剂好比「招式」，为学习基础，非死板对应症状

# 金匱要略



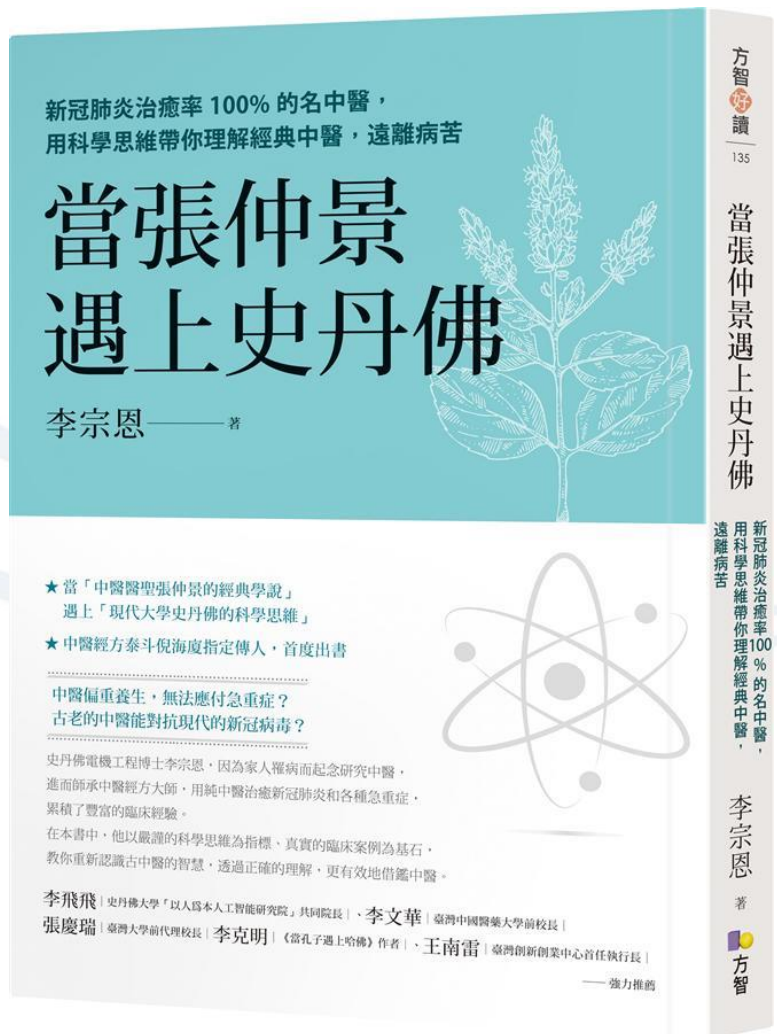
## 肺痿肺痛咳嗽上气病脉证治第七：

- 甘草干姜汤
- 射干麻黄汤
- 皂荚丸
- 厚朴麻黄汤
- 泽漆汤
- 麦门冬汤
- 葶苈大枣泻肺汤
- 桔梗汤方
- 越婢加半夏汤
- 小青龙加石膏汤

## 痰饮咳嗽病脉证并治第十二：

- 苓桂术甘汤
- 肾气丸
- 甘遂半夏汤
- 十枣汤
- 大青龙汤
- 小青龙汤
- 木防己汤
- 泽泻汤
- 厚朴大黄汤
- 葶苈大枣泻肺汤
- 小半夏汤方
- 己椒历黄丸
- 小半夏加茯苓汤
- 五苓散
- 桂苓五味甘草汤
- 苓甘五味姜辛汤
- 苓甘五味姜辛半夏汤
- 苓甘五味加姜辛半夏杏仁汤
- 苓甘五味加姜辛夏杏大黄汤
- 小半夏加茯苓汤

# 更多资料



## 新书：《當張仲景遇上史丹佛》

台湾繁体中文版（ISBN：9789861755724）

- 实体书全球快递及电子书：

[www.books.com.tw/products/0010876376](http://www.books.com.tw/products/0010876376)

- 大陆简体中文版正在安排出版中

网页：[www.DrLee.us](http://www.DrLee.us)

脸书：當張仲景遇上史丹佛 / @classicmedicine



感谢