

# 长新冠的研究进展及中医调摄

鞠岳桦 刘进哲<sup>通信作者</sup>

贵州中医药大学，贵州贵阳，550025；

**摘要：**长新冠（Long COVID）指感染新冠病毒（SARS-CoV-2）并在急性期症状消失后（通常3个月后）仍长期存在疲劳、呼吸困难、认知障碍等症状且持续2个月以上且无法用其他疾病解释。该疾病已引起全球医学界的广泛关注。新冠疫情现已逐渐接近尾声，但许多病例报告了在急性感染后仍然存在的各种症状。长新冠不仅对患者的生活质量产生了较大的影响，也对医疗系统和社会卫生服务带来了新的挑战。现有研究表明，长新冠的病理机制较为复杂，关于其更为确切的生物标志物和最佳治疗方案仍存在较大争议。本文旨在总结长新冠的最新研究进展，包括其病理机制、临床表现及应对策略，并着重探讨中医药在调摄这一疾病中的潜在优势和应用。本文通过系统性总结最新的研究成果，期望为临床提供切实可行的中医调摄方案。

**关键词：**长新冠；中医；调摄；研究进展

**DOI：**10.69979/3029-2808.25.02.035

## 前言

长新冠（Long COVID）是指患者感染了新冠病毒（SARS-CoV-2）后，在病毒检测结果阴性，仍然会持续出现一系列症状，例如疲劳、呼吸系统疾病、认知障碍等。这一现象不仅在很长一段时期内，严重影响了患者的生活质量，还对社会健康系统造成了巨大冲击。相关研究表明，长新冠相对其他大规模传染病疫情（例如SARS以及MERS），患者皆自述不仅身体层面受到影响，精神层面和心理状态也受到了较大的创伤，产生了焦虑、抑郁等情绪问题。近年来，越来越多学者更具研究报告以及病例样本，提供从不同方面入手的相应的治疗方案。据目前已有的研究，长新冠可能与多种生理机制相关，包括免疫系统失调、病毒持续存在体内、线粒体功能障碍、组织功能障碍等。

除了从现代西方医学层面分析，学者们还从中医药治疗慢性疾病方面进行分析。中医研究学者认为：由于每位患者的症状和体质不同，治疗方案也应因人而异，即“同病异治”。福建医科大学第一附属医院的骆杰伟已将这种理念贯彻进入了对新冠患者以及长新冠康复期患者的治疗中。这种方法不仅关注疾病的治疗和症状的缓解，也强调体质的调整，以及心理和情绪的调节符合现代医学对长新冠患者综合管理的需求。相关研究表明，通过针灸、推拿按摩、口服中药等手段，并借助导引、八段锦、太极拳等功法辅助治疗，可以有效改善患者的疲劳感以及呼吸困难等症状。这些治疗方式有助于

帮助新冠及长新冠患者恢复身体的平衡稳态，从而提高生活质量。

## 1 长新冠的临床表现

### 1.1 躯体症状

长新冠发病机制复杂，且临床表现多样。患者在感染新型冠状病毒后往往会产生多种身体症状，截至2023年学者研究数据，长新冠的症状种类超过200种，涵盖多个器官系统，最常见的身体症状包括疲劳、呼吸困难、肌肉疼痛、关节痛和心悸等。另一项研究调查显示，将近80%的长新冠患者仍有呼吸系统症状，约77.3%的患者则表现出神经系统症状。不仅如此，许多患者反映自身在长新冠期间出现了与缺乏镁和维生素D相关的症状，具体表现为注意力障碍、焦虑和失眠等。长新冠的身体症状不但会影响患者的日常生活质量，还有概率导致更加严重的长期健康问题。

### 1.2 心理症状

长新冠患者也常常伴随心理症状，这些症状已知包括焦虑、抑郁、情绪波动和认知障碍甚至沟通障碍等。根据相关研究发现，长新冠患者的心理健康问题普遍存在，不仅对个人有负面影响，甚至会影响到家庭乃至社会。心理症状的出现可能与身体症状相互影响，导致患者的整体健康状况进一步恶化。国外有学者指出，焦虑和抑郁等异常心理状态都会有概率加重患者各方面症状，形成恶性循环。患者的心理健康状况与其生活质量

密切相关，心理症状的改善在很大程度上有助于提升患者的整体健康水平和生活质量。中医早在先秦时期就有类似思想：“平人者不病。”要想达到“平人”的状态，条件之一就是精神安定。因此，针对心理症状的干预措施应成为长新冠管理的重要组成部分。

### 1.3 神经认知障碍

神经认知障碍是长新冠患者常见的临床表现之一，常伴随着心理症状出现。神经认知障碍表现为注意力不集中、记忆力减退、思维迟缓等症状。这些症状对患者产生较大影响，甚至导致患者无法正常与外界交流。神经认知障碍问题将会影响患者的日常生活和工作能力，还可能导致社会功能的下降。相关调查研究显示，在长新冠患者中，大约有34%的人经历了疲劳，31%的人出现了记忆和注意力问题。鉴于神经认知障碍的产生与炎性应激反应有关，有学者提出：神经认知障碍的发生可能与COVID-19引起的神经炎症、缺氧以及心理因素等多种机制相关。

## 2 现代医学对长新冠的应对策略

### 2.1 药物治疗

现代医学对长新冠的治疗目前暂时未制定出标准化治疗方案，药物治疗仍处于探索阶段。尽管如此，仍有多项评估不同药物对长新冠的疗效的医学药物专项临床试验正在开展。根据研究显示，某些药物，如二甲双胍（Metformin）作为神经营养药，在对长新冠预后调养方面表现出一定的潜力。除此之外，针对长新冠的药物研究还包括了抗抑郁症的药物，如卡马西平（Carbamazepine），在治疗长新冠患者的情绪障碍方面也起到一定作用。

### 2.2 康复训练

康复训练在长新冠患者的恢复中也起到重要作用。有研究表明，进行系统化康复训练能够显著改善长新冠患者的身体功能，同时还能提升患者的生活质量。多项研究强调了有氧运动、力量训练和呼吸训练在提高患者耐力和肌肉力量方面的有效性。除此之外，针对呼吸困难和疲劳等症状的特定康复计划也被证明有效，在很大程度上帮助患者逐步恢复日常生活能力。康复训练计划应当重视个体化和灵活性，做到对于不同患者指定不同的训练标准与计划，特别是需要考虑到患者的体能状况

和症状波动，以避免过度疲劳和不适导致对训练结果产生影响。

### 2.3 心理干预

心理干预在长新冠患者的综合治疗中同样有着不可忽视的地位。根据研究调查报告可得，长新冠患者常常伴随有焦虑、抑郁、恐慌等心理健康问题。这些异常心理状态会对长新冠患者身体恢复速度产生一定程度上的不良影响，甚至会加重身体症状。针对这种情况，包括临床工作者在内的专家学者逐步将心理干预措施：认知行为疗法（CBT）和正念训练等心理干预手段，广泛应用于长新冠患者的治疗中。初步研究结果表明，这些干预措施对患者的心理健康和生活质量起到了有效改善的作用。更有学者由此提出：大众与社会对于长新冠患者的心理支持，以及医护人员对长新冠患者进行相关心理教育，也被认为是必要的。胡芳芳等学者提出：建议通过完善心理卫生服务体系，并且建立长新冠长期救助计划等措施，来帮助长新冠患者更好地应对疾病所带来的不确定性和压力。展望未来，长新冠的心理干预研究还需进一步深入，建立更为科学和系统的治疗方案，更有效的为长新冠患者恢复健康保驾护航。

## 3 中医药在长新冠治疗中发挥的作用

### 3.1 长新冠的中医病因病机

中医强调“整体观念”和“辨证论治”的重要性，认为人体不仅仅是各个器官和系统的简单集合体，而是一个复杂而有机的整体。健康与疾病的状态，与整体的阴阳平衡、气血运行紧密相连，彼此之间相互影响，是一种动态的平衡，即《黄帝内经》中所说的：“阴平阳秘，精神乃治”。还有学者提出以《黄帝内经》中的“标本中气”理论来分析长新冠的病因病机，认为该理论能够很好的从中医角度解释长新冠的病程发展及传变规律。中医通过细致入微的辨识患者的个体差异，结合患者所表现出的不同症状，采用针对性强的治疗方案，以此将身体的内在平衡恢复至正常状态，使机体不易被外邪所犯。据中国中医科学院的赵兰才教授总结归纳，长新冠以不同症状表现分类可分为五种证型：气虚血瘀型、气虚痰阻型、气滞血瘀型、肝郁脾虚型以及肺肾两虚型。不同证型的患者根据自身偏重的临床表现，再加以辨证论治服用不同的中药组或方剂，可对疾病的痊愈起到重要作用。此外，中医也特别强调了情志因素对疾病痊愈

也有深远影响。有学者整理分析相关资料,分析情绪波动(甚至心理紊乱)都会导致气机紊乱,机体失于调畅,进而影响人体阴阳平衡,导致邪气客体,从而加重病情不易痊愈。因此,在治疗过程中,应当做到充分关注患者的心理状态,贯彻落实“形神统一”的理论思想,采用疏导开解方法,更好帮助患者恢复身心健康,保持好状态。

### 3.2 中医调摄方案

在长新冠的治疗过程中,中医方剂根据“辨证论治”的思想灵活运用,展现了其独特的治疗价值。例如,河南郑州第七人民医院的罗伟贤主任医师常用方剂“生脉黄龙汤”,来治疗气阴两虚兼有血瘀的患者。此经验方能够使患者气血通畅,提升正气,从而提高自身对外邪的抗病能力;骆杰伟教授更是根据长新冠患者临床症状主要表现来制定不同的方剂调摄方案,例如:长新冠患者肌肉酸痛严重的服用身痛逐瘀汤,长新冠期间气促更为严重的患者服用升陷汤等。近年来,随着医学界对长新冠的认识逐渐深入,越来越多的中医方剂得以应用于临床实践。除此之外,常见的中医调摄方法还包括针刺、推拿、艾灸等。无论是哪一种调摄方法,其背后的主旨皆在于扶助正气,通过正气御邪于外。

### 3.3 疗效评估

关于中医在长新冠患者中的疗效评估,已有多项研究表明中医治疗对改善患者的症状有积极作用。例如,一项针对长新冠患者的临床试验显示,接受中医治疗的患者在疲劳、呼吸困难和睡眠质量等方面均有显著改善。安徽中医药大学第二附属医院有相关实验数据显示,通过中医针刺疗法,使多名曾因新冠病毒感染而出现嗅觉障碍为主的患者,在经过四周时间的调理后,症状明显减轻,且睡眠质量提高。治疗过程中,针灸除治疗嗅觉障碍有明显疗效外,对肌肉酸痛、乏力、精神认知障碍、焦虑心理等症状都取得了很大的治疗成效。广州中医药大学的李飞教授提出“无创针灸”,因地制宜采用硬币、棉签等多种日常用品点按穴位以此改善患者不适症状。此类病例的分享不仅为其他患者提供了参考,也为中医在长新冠治疗中的应用提供了实证支持,强调了中医在慢性病管理中的重要性。

## 4 结论

长新冠病理机制复杂且多样,因此截至目前现代医学仍未制定出针对该疾病的统一标准化治疗方案。部分学者研究中医学,根据不同体质辨证论治,提出了“同病异治”的治疗方案。在新冠疫情以及长新冠恢复期带来的巨大挑战中,两者共同推动了长新冠研究发展进度,尤其是在症状的多样性、个体化表现方面。不同患者在经历新冠病毒感染后的恢复过程中,表现出的症状和恢复时间差异巨大。这种现象虽不利于现代医学制定统一的治疗方案,但中医可结合以往先人智慧、独特的理论体系和调摄方法为长新冠的管理提供新的思路以及治疗方向。中医强调整体观念的同时,也强调个体化治疗:注重患者的整体状态和生活方式,通过辨证施治为长新冠患者提供个体化的支持和缓解。截至目前,不论是现代医学还是中医学,对于长新冠的相应研究以及诊疗方法都仍有发展空间。多方面视角对长新冠深入了解探究,不仅为后世提供宝贵的资料,也有助于人类在医学发展史更进一步。

### 参考文献

- [1]池武,王劲东,阮丹郢,等. 骆杰伟教授对“长新冠”的中医辨证施治思路[J]. 海峡药学, 2023, 35(11): 16-19.
- [2]刘晓丹,刘莉,陆云飞,等. 新型冠状病毒肺炎患者功能恢复的中西医结合康复训练指导建议[J]. 上海中医药杂志, 2020, 54(03): 9-13. DOI: 10.16305/j.1007-1334.2020.03.003.
- [3]胡芳芳,赵燕,李梦华,等. 新型冠状病毒肺炎长期后遗症负面影响及对策建议[J]. 中国公共卫生, 2022, 38(09): 1229-1232.

作者简介:鞠岳桦(2004—),女,汉族,广东阳江人,在读本科生,研究方向为流行病学研究。通信作者:刘进哲(1992—),女,汉族,黑龙江绥芬河人,中级职称,博士研究生,研究方向为流行病学研究。课题信息:贵州省中医药大学创新训练项目:《“疫”路有我——后疫情时代线上线下相结合的“长新冠”概念及中医调摄方案推广》编号:(2023)48号