

新冠防治的自然疗法

与西医药的比较、整合

Jing Liu, PhD

刘京，中西医结合医学博士

北京同乡会 科普讲座

科普版，非专业学术交流用

January 6, 2023

讲座内容

新冠预防： 营养、 草药

新冠早期治疗

新冠症状治疗

自然疗法对重症治疗的可能性

新冠后遗症自然疗法的优越性

新冠感染防治论

三个阶段，三个基本原则，三个基本处方

预防期：增强免疫，主要靶点-干扰素
补卫气、驱寒、化湿、清热

治疗期：平衡免疫，消炎，排痰、改善微循环、预防纤维化
早期：清热解毒、祛湿化痰
重症：扶正祛邪、清热解毒、祛湿化痰、活血化瘀

修复期：免疫和脏器功能修复
补气养阴、活血化瘀、清利湿热

原则：不应过度依赖一方一药，须整体调节、全面改善体质

从1997年开始的探索实践：一种理论和用药体系应对不同的病毒？
异病同治 异毒同治

预防篇

改善身体抗病素质和免疫功能

温度湿度须调控

饮食睡眠要保证

关键营养莫忽视

中医草药增效应

清热排毒强免疫

祛寒除湿拒病毒

预防：寒湿与新冠

寒冷、潮湿是新冠的高发环境

寒冷环境，人体免疫能力下降， 特别是有宿寒体质者
中医：寒积化热、热毒内蕴

当人体温超过正常 2° 时免疫功能达到最佳状态。

日本、芬兰等研究每日 41° 热水5 分钟， 每周4 次
可以有效减少冠病毒感染60%

运动：最好的发热疗法

适度发烧是自我免疫保护反应，不可急于过度药物降温

体弱多病免疫力低下，缺乏发烧反应

治疗： 生姜+甘草 煮茶， 中药： 荆防败毒丸

有内热者，体表毛细孔开放，更易受风寒症。”外寒束裹，体内不易发散外泻而淤为热毒”

室内湿度

在潮湿环境下，体内霉菌也极易繁殖，特别是体弱老年人和痰多者
麻州地区老房极易有霉菌感染，很多鼻过敏、哮喘与此有关
霉菌会极大消耗和减弱免疫功能

霉菌检测Mold Kit: HomeDept, Lowes, \$9.99

每日开窗通风2次 + 空气过滤器

紫外线+ Ozone灯消毒30分钟

餐具煮沸消毒15分钟以上

房屋保险支付专业公司清除Mold部分费用

睡眠与饮食

7 小时以上睡眠。 失眠加重炎症反应

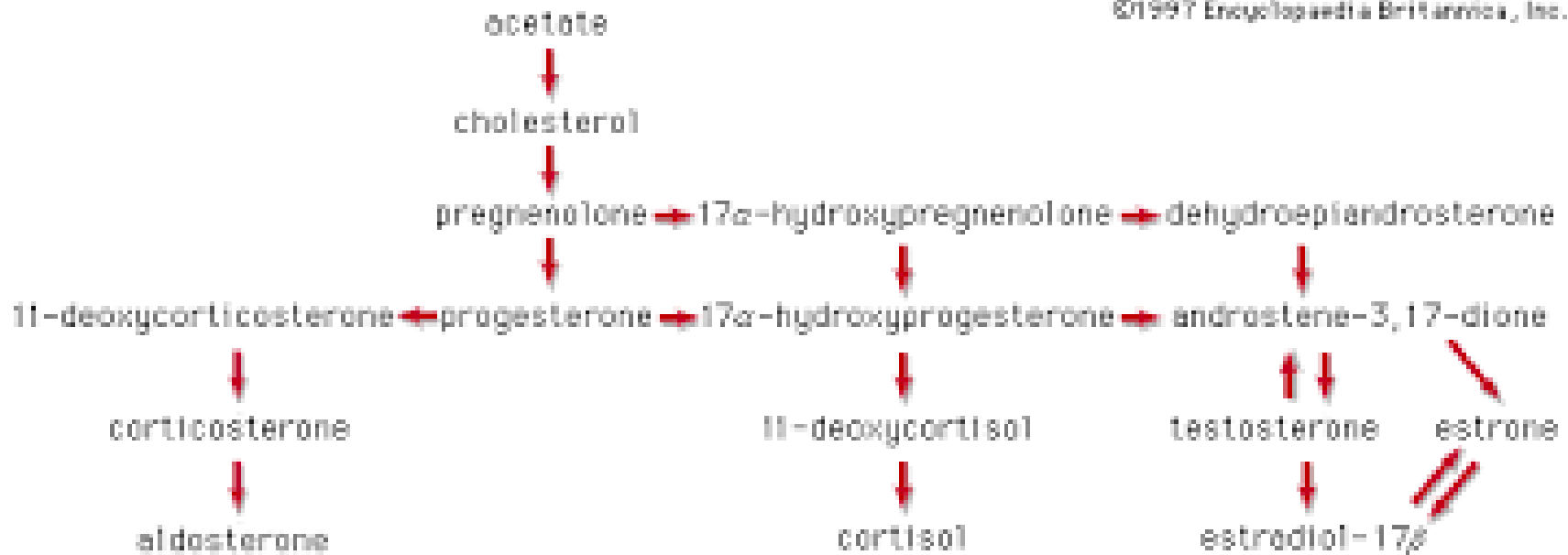
低糖： 糖 可以增加炎症， 尤其是糖尿病病人

低脂： 提倡每日一个鸡蛋， 胆固醇是制造肾上腺皮质激素原料

每日 70 - 100 克蛋白， 制造免疫因子原料

富含精氨酸、 赖氨酸的食物： 素食者的短板

多喝水， 3 升或 6 - 8 杯水， 否则呼吸道干燥、 血液粘稠度增加



预防篇： 维生素D

服用维生素D， 减少儿童冬季病毒感染2/3

墨西哥研究： 每日4000单位维生素D较对比组减少新冠4倍。

Mexico: D₃ 4,000 IU or placebo for 30 days.

Of the 192 participants ,6.4% with vitamin D₃ and 24.5% in the placebo acquired SARS-CoV-2 infection, *NIH COVID-19 Guideline*

成人2000IU- 4000IU, 血检低者10,000IU

儿童也需要服用维生素Dyongyu预防新冠： 600-1000 IU

vitamin D recommended dietary allowance (RDA) (600 IU/day) is insufficient to cover the skeletal health needs of at least 50% of black and white children.

Pediatr Res. 2016 Jul; 80(1): 14–20.

据研究， 70% 亚裔女性缺乏维生素D

预防篇： 维生素D

霍普金斯医学院2022年发表：

维生素D缺乏免疫功能下降， 与新冠发病率增高相关
对退伍军人临床研究结果：

服用维生素D3可以减少新冠发病率28%

病死率减少33%， 增大剂量效果更好

Sci Rep 2022 Nov12:12(1)

维生素D可减少多种上呼吸道病毒感染， 也应该包括新冠肺炎

维生素D减少新冠细胞风暴严重性机制可能是将炎症因子Th1和Th17转换成抑制炎症的Th2

Front. Pharmacol, 21 February 2022

预防篇：维生素A

维持上皮细胞（包括肺泡细胞）健康的重要成分
减少炎症和过氧化、增强免疫、可能减少新冠严重性
维生素A含量

服用量： 5000 -10, 000 IU

生胡萝卜	Carrots, raw	93% of the DV
熟甜土豆	Sweet potato, cooked	87% of the DV
山羊奶酪	Goat cheese	54% of the DV
生嫩菠菜	Baby spinach, raw	31% of the DV
羽衣甘蓝	Collard greens	28% of the DV

锌 Zinc

抗炎、抗感染、免疫增强、抗氧化
减少新冠对人体的危害及继发性细菌感染
锌与新冠病毒靶点ACE2受体结合
以上结论来自35-40个可靠的研究发表

In COVID-19, zinc may reduce the risk of getting a bacterial infection at the same time and decrease activity of the ACE2 receptors, which are targets of the novel coronavirus (40Trusted Source).

剂量： 每日10-20毫克

鱼油Omega-3

EPA & DHA 促进新冠康复，减少炎症，减少新冠病毒引起的细胞风暴严重性
Omega 3 : Omega 6 比例下降 = 炎症

鱼肝油	Cod liver oil	935 mg per tablespoon
三文鱼	Salmon	113 mg per 100 grams

植物 Omega-3

胡麻子	Flaxseed	23 grams per 100 grams
核桃	Walnuts	9 grams per 100 grams
南美	Chia seeds	6 grams per 100 grams
大豆	Soybean	1.4 grams per 100 grams

植物Omega-3 缺乏EPA和DHA，但也具有抗炎作用，只有DHA可以进入大脑

新疆产胡麻籽含Omega 3 含量高达45%

亚麻籽Hemp seed protein 是最好的的Omega 3、6、9 平衡的健康油脂

橄榄油主要含Omega-9

Chia seed 1茶勺，omega-3 720毫克，

Cod fish Oil 1茶勺 800毫克

角鲨烯：鱼肝油的精华

Squalene

抗炎、抗氧化、保护心血管、抗癌、美容皮肤

冰点：-75度，沸点285度，1000米深海下在极端环境下角鲨烯中和氢原子，将氧原子传输给组织细胞，保证鲨鱼在极度缺氧环境下可以维持生命活动，浅海鲨鱼不含角鲨烯

$C_{30}H_{50}$ (squalene) + 6 H_2O (water) > $C_{30}H_{62}$ + 3 O_2 (oxygen)

早期喜马拉雅登山队保健品

角鲨烯第二大来源

新鲜 Extra Virgin Olive Oil: 708 mg of squalene /100g

玉米油: 36 mg

临床实验：15例新冠病人5毫克静脉 植物Squalene 6天，对照组16例

治疗组仅需2天氧气吸入，无发热。胸片、咳嗽均比对照组明显改善

Controlled Clinical Trial, 2022 Jan;94(1):119-13, National Library of medicine

抗炎作用机制：pro-inflammatory mediators 增加抗炎酶HO-1表达，调节Nrf2, NF-κB, MAPKs, MMPs and PPARγ 信号通路

维生素C

VitaminC

维生素C支持免疫功能，抗氧化、增强内皮细胞（包括肺泡内皮）
促进新冠康复

supports immune health in people of all ages

reduce oxidative stress, improve endothelial function

support recovery and improvement during the COVID course

维生素C含量

番石榴	Guava, raw:	253% of DV
猕猴桃	Kiwi, raw:	103% of DV
甜红辣椒	Sweet pepper, red:	142% of DV
菜花	Cauliflower, raw:	54% of DV
罐西红柿	Canned tomatoes:	14% of DV
土豆	Potato, with skin:	13% of DV
木瓜	Papaya, raw:	68% of DV

饮食：精氨酸 Arginine

精氨酸缺乏减少免疫T细胞增殖和免疫反应

NQ 抑制 Th17, 它是控制炎症、过激免疫反应和新冠细胞风暴的关键控
靶点，目前缺乏理想药物

血浆精氨酸浓度与新冠床症状的严重性成反比

生成一氧化氮，扩张血管，保护血管内皮

Nutrients. 2021 Nov; 13(11): 3951

火鸡 16%，牛肉4%，鸡肉 2.6%、鱼、奶、鸡蛋
牛油果、甜菜、大麦、果仁、南瓜子、圆白菜

赖氨酸Lysine

赖氨酸： 维持粘膜上皮细胞健康的重要成份

80% 急性新冠病人服用赖氨酸在两天内获得70% 的症状改善
80% of acute stage covid-19 sufferers given Lysine
displayed a minimum of 70% reduction in symptoms in the first
48 hours,

Viruses. 2021 Jul; 13(7): 1301

赖氨酸可以改善免疫功能并保护粘膜上皮

剂量： 每日2500 毫克-3000毫克

肠道微生物与新冠

Microbiome and COVID

80% 免疫因子产生于肠道

益生菌在炎症中扮演重要角色. 促进免疫干细胞分化发育
降低CRP和TNF, 减少肠粘膜通透性, 防止炎性物质进入血液
促进抗炎类物质和抗氧化剂合成, 例如, 含黄酮类中药、谷胱氨肽和镁
Nutrients. 14(2): 274, 2022

益生菌及其代谢产物具有抗病毒作用。数个临床研究提示, 作为辅助治疗, 益生菌可能对新冠是有效的

Signal Transduction and Targeted Therapy vol. 7, 143, 2022

肠道生态学检测: 益生菌保健品选择基于检测

粪便检测: 费用\$139

检测报告: 菌群多样性、种类分布、有益菌、致病菌、霉菌、其它

益生菌与解毒功能

益生菌群使谷胱甘肽Glutathione的解毒能力增加了两倍

Lactobaccillus fermentum ME-3增加GSH功能26%

谷胱甘肽， Glutathion， 70%的体内解毒功能

降低肝病人内毒素水平，改善肝脏功能

减少毒素的吸收

抑制肠道腐败菌生长

含巯基植物：甘草，水飞蓟，大蒜，洋葱、萝卜、葱、圆白菜

安化黑茶 - 冠突散囊菌：对某些顽固性便秘有独特疗效

建议：患病期间高剂量益生菌和高纤维饮食

Probiotic: 100 Billions, 睡前

食物中的益生元

Name	多糖纤维 %	日需要量 (g)	Content & Function
Artichoke 朝鲜蓟	31	19	Promote immunity 促免疫
Dandelion 蒲公英	24	25	Anti-inflammation 抗炎 抗癌 降脂
Garlic 蒜	18	51	Thiol (Sulfur) based 含巯基
Leek 韭葱		16	Rich in Vitmin K, flavanoids 维生素K, 类黄酮
Onion 洋葱	9	70	High in Quercitin 抗炎、抗过敏、抗氧化
Barley 大麦	3 to 8		富含葡聚糖, 降LDL, 硒
Oat 燕麦			beta- glucan, resistant starch 降食欲
Flax seed 胡麻			Water soluble fiber 降脂、减肥、降糖
Asparagus 芦笋	5	120	Rich in Inulin 抗氧化
Burdock 牛蒡	4		Inulin and FOS 寡聚果糖, 解毒、抗炎
Banana 香蕉	1	600	Green one is resistant starch 绿色者含阻抗淀粉
Apple 苹果			Rich in pectin and polyphenol 果胶、多酚
Kelp 海带	80		Kelp, 400-1200 mcg in capsule 富碘、铁
Chicory 菊苣	65		Rich in inulin 菊糖的主要来源
Konjac 魔芋	40		Oligomannate 低聚甘露醇糖、优质益生元
Cocoa bean 可可			Powerful prebiotic 很好的益生元

微生物生态失衡的自我检测

症状： 疲劳，精神状态，便秘或腹泻、白带

舌诊： 厚腻

腹诊： 特异压痛区（ 肚脐周围、右下腹）

痰液悬浮观测： 凝块不易分散

啤酒诊断法： 疲劳、头晕、皮疹、关节痛

抗氧化与新冠

临床研究：60 例对照，60 例轻病人，60 例重病人

抗氧化能力是判断新冠预后的重要指标，具有潜在的临床应用价值

J. medical virology, December, 2021

指标

NO: 一氧化氮

SOD: 过氧化歧化酶

CAT: 过氧化氢酶

治疗

草药与抗过氧化保健品：绿茶，维生素C，D，A，NAC，锌，OPC

抗炎与改善微循环

预防药物靶向：免疫系统干扰素Interferon（卫气）

干扰素是上呼吸道病毒的第一道免疫防线（卫气）

来源：white blood cells, natural killer cells, fibroblasts, and epithelial cells

RNA病毒或受感染的细胞 - 诱导细胞合成干扰素

干扰素与周围未感染细胞上的受体作用，合成抗病毒蛋白
防止感染从口鼻进入肺和其它器官（卫气）

种类：IFN- α , IFN- β , IFN- γ : Potential anti-SARS virus effect

IFN- β : strongest effects against RVI

IFN- α 2b and ribavirin jointly, required dosage reduced to 1/8
and 1/16

IFN - γ : long-lasting inhibition, block spread of virus into lungs

干扰素：中药的优势

中药处方特点

刺激内源性干扰素

多靶点

多功能：抗炎、化痰， 解毒、抗凝

西药干扰素的局限性

1. 维持时间1-2 小时， 不超过24 小时
- 2 价格昂贵
2. 严重副作用： 疲劳， 贫血
3. 疗效不确切

双轨原则制订中药处方：符合中医药理论实践和临床药理学

具有干扰素及免疫增强作用的草药

	Ingredient	IFN- γ	IFN- α	IFN- β	Inflammation	抗Th17	SARS-CoV	TCM	
黄芪	Poly sachharides	*		*	*		*	Qi	
甘草	Glycyrrhizinate	*			*		*	Qi	
绞股蓝		*		*	*		*	Qi, Heat clear	
黄芩	Baicalin				*	*		Hedat clear	
柴胡					*		*	Liver	
黄连	Berberine			*	*	*		Heat clear	
苦参	Matrine				*		*	Heat Clear	
白芍		*	*		*			Liver	
陈皮		?					*	Phegm	
紫锥菊		*		*	*		*		
海藻		*			*			Congestion	
紫苏叶		*						Qi Enhancing	
小柴胡汤		*						Liver Qi	
寡聚糖	Qi&Blood herbs	*						Qi &Blood	
大蒜			*						
商陆 Poke root		*							
灵芝		*							
丹参		*							
香菇多糖		*							

天然干扰素及免疫增强剂 根据隔热体质选择保健品

人参、五加参、西洋参

水飞蓟 Milk Thistle (Silymarin)

银杏叶 Ginkgo

槲皮素 Quercetin

橙皮苷 Hesperidin

覆盆子 bilberry

紫苏叶

青蒿

医用蘑菇： Reishi, Maitake, Shiitake

叶绿素、四季豆，朝鲜辣菜、红茶菌Kombucha

Pycnogenols , grape seed extract, pine bark extract

Vitamin C , Coenzyme Q10, Melatonin

预防

玉屏风散、荆防败毒散

Airway Immune

1. 玉屏风散： 黄芪、白术、防风

药理： 黄芪刺激干扰素功能

不足： 宣散祛邪、化湿解毒不足

2. 荆防败毒散： 荆芥、羌活、柴胡、前胡、川芎、枳壳、独活、茯苓、桔梗、人参、甘草

宣散风寒、清热解毒

建议用玉屏风丸+ 荆防败毒丸

3. **Airway Immune** : 传统与现代药理学的整合

黄芪、紫锥菊、荆芥、紫苏叶、香薷、厚朴、黄芩苷、金银花、甘草酸

药理： 增强免疫功能、抗病毒抗炎。 靶向： 干扰素

中医： 补卫气、祛风寒、化湿浊、清热解毒

话说紫锥菊 Echinacea

400 余篇研究发表：肯定的免疫增强作用，有争议的抗病毒作用
如何挑选好的紫锥菊产品？清咽试验

研究文章黄芪+紫锥菊： 补气固卫，内源性 IFN- γ 促进作用
黄芪+紫锥菊不可替代的重要预防呼吸道感染草药
— 植物药学奠基人肖培根院士

2014年，刘京带领团队将美国紫锥菊Echinacea在辽宁省朝阳地区
引中成功（当时该药尚未被纳入中国药典）
不知何故，未见在新冠期间广泛应用

推荐： Echinacea + Goldenseal for XBB.1.5

黄芪 + Echinacea + Goldenseal for XBB.1.5

玉屏风散+ 黄芪 + Echinacea + 黄连素 for XBB.1.5

对连花清瘟的评价

尚未见到用于预防

钟南山、张伯礼、李兰娟， 20余家医院， 284病例， 2020年5月

第三方统计分析

结果

治疗组治疗14天后，主要临床症状（发热、乏力、咳嗽）治愈较对照组显著提高，在治疗第7天达57.7%，治疗第10天达80.3%治疗第14天更是达到了91.5%。明显高于对照组(82.4%) 发热、乏力咳嗽持续时间明显缩短，明显改善肺部CT影像学异常

降低转重型比例：联合应用连花清瘟胶囊治疗组2.1%，对照组：4.2%，但差异未达到统计学意义

结论：**在常规治疗基础上联合应用**连花清瘟胶囊口服14天可显著提高新冠肺炎发热乏力、咳嗽等临床症状的改善率，明显改善肺部影像学病变

思考：美国统计：新冠感染平均自愈时间14天，转新冠肺炎率15%，因此在用药治愈率的需要对连花清瘟的临床疗效作出更严格的结论。并且，治疗与预防的处方应该有所不同

预防

解毒 = 减少免疫负荷 = 增强免疫功能

清肺化痰： 紫苏子、白芥子、莱菔子 + 牛蒡子（三子养亲汤）
轻：二陈丸， 中：清肺抑火丸， 重：清气化痰丸

牛蒡子：疏散风热，宣肺透疹，解毒利咽，止咳化痰

牛蒡子苷元：较强的抗炎及免疫调节活性、抗病毒、抑制热休克反应
对肺炎双球菌显著抗菌作用，特别是金黄葡萄球菌

清肠排毒： 三黄片，芦荟汁、Psyllium（洋车前子）、FiberWell
“肺与大肠相表里”，维护肠道微生态健康

改善肝解毒： Milk Thistle, NAC, Glutathion
脂肪肝、慢性肝炎、酗酒、长期服对肝有损伤药物

改善过敏反应： 槲皮素Quercetin, 银翘解毒

清除过氧化物： 绿茶EGCG, Vitamin C, D, Zinc, OPC

清内热： 黄连解毒、银翘解毒、黄连上清丸

咽喉灭毒： 复方穿心莲片、Echinacea

牛蒡 与牛蒡子与蒲公英

牛蒡 Burdock：排除体内毒素, 促进血液循环

抗氧化和衰老：含过氧化物酶，清除过氧化自由基和脂褐质色素

胡萝卜素含量比胡萝卜高150倍，蛋白质和钙含量為根茎类之首

天门冬氨酸，健脑，占总氨基酸25%-28%，精氨酸占18%-20%

每次60 克煮茶

Constituents of burdock have also demonstrated antiviral activity. Phenolic constituents such as caffeic acid and chlorogenic acid possess strong inhibitory effect on herpesvirus (HSV-1, HSV-2) and adenovirus (ADV-3,ADV-11). 疱疹病毒、腺病毒， Jan 25, 2019

新鲜蒲公英 Dabdeline：消炎、抗感染、解毒、益生源、抗癌

病毒防治：鼻腔给药

Flueez Nasal: 25 年的研发与应用

奥密克戎病毒感染者，主要是鼻咽和大气道感染
发生肺炎的率很低，死亡率也比较低，接近季节性流行感冒

"SARS-CoV-2 entry factors are highly expressed in nasal epithelial cells together with innate immune genes"

— Nature Medicine

上呼吸道粘膜屏障是第一道防线，鼻腔含人体最丰富的血液分布
药物吸收率是消化道的10倍
仅需消化道用药量的3-5%

鼻腔清洁或给药

奥密克戎病毒感染者，主要是鼻咽和大气道感染
发生肺炎的率很低，死亡率也比较低，接近季节性流行感冒

— Nature Medicine, 2022

鼻、口腔盐水清洗可以有效减少新冠发病率

上呼吸道粘膜屏障是第一道防线，鼻腔含人体最丰富的血液分布
药物吸收率是消化道的10倍，仅需消化道用药量的3-5%

Flueez Nasal

主要成份：荆芥、防风、黄芩、甘草、薄荷油

Flueez Nasal: 25年的研发与应用

早期治疗篇

新冠发病和病程

Delta病毒： 1-14天， 多为3-7 天

奥密克戎变异株

潜伏期： 1-5 天， 平均3.5天

解除病人后的预防性或早期治疗很重要

奥密克戎新冠感染主要症状： 发热、头痛、全身酸痛、乏力、咽痛
约3-5 天烧退

轻型病人占90% 以上， 出现肺炎很少， 主要为老年体弱者

新毒王XBB.1.5在30 余个国家爆发， 美国20 天内从3.7% 暴增到40%

XBB.1.5感染： 心脑血管、肠胃道： 心悸胸闷、头晕头痛、恶心腹泻

疫苗基本无效， 奥密克戎抗体似乎也欠缺效力， 而且以后是什么毒株？

退烧药的使用

发烧38-38.5度以上可适当服用

退热药NSAID多含有共同成份如Ibuprofen和Acetaminophen

不易两种药重叠服用

肝、肾、胃病者慎服

过度退热可能抑制免疫功能， 增加病毒活力

水钠潴留

Ibuprofen 布洛芬， 血栓风险？

丹麦： 2万临床受试者

结论： 布洛芬增加3倍肺栓塞，

J. of thrombosis and homeostasis, 16, May, 2020

美国医生对抗病毒药使用的建议

早期病人：早期服药时关键，越早越好、不超过3-5天

Remdesivir：FDA批准，使用时间最久

Paxlovid 奈玛特韦/利托那韦：3天内服药，减少住院率89%

Molnupiravir：5天内服药，减少住院率30%

Fluvoxamine

阿兹夫定

门诊或住院常规给药

激素、解热消炎、抗白细胞介素-6、Aspirin、小剂量肝素，等
病毒抗体治疗对重症病人效果不理想，在美国医院多已不用

异毒同治：克疫毒炎清Flueez

1997始，临床初试处方， 2002年通过中国药监局临床前药理、毒学研究
2003年SARS期间将研究递交中国科委。

在美国继续改进，临床用于各种上呼吸道病毒感染和新冠防治

克疫毒炎清实验总结

体外实验表明Flueese l和Flueese 2对常见与呼吸道感染有关病毒，如合胞病（RSV）、流感病毒甲3型（A3）、副流感病毒l型（HVJ）、所致细胞病变，均抑制作用，说明该药对这3种病毒在细胞内的复制均具有一定的抑制活性。从5%有效浓度和治疗指数看，Fueese l和Flueese 2对副流感病毒作用较强一些，疗指数达13.3和9.5，对其他5种所试病毒却均未显示出作用。

体内小鼠流感病毒性肺炎实验表明，Fluesel和Fluese2各剂量组，均对小鼠病毒肺炎有明显抑制作用，Flueese2的抗病毒作用明显强于Flueese1，且Flueese2的剂量与阳性对照Ribavirin无显著差异（ $P > 0.05$ ），说明其作用强度与阳性对相当。
实验操作及报告者：卢长安、王满霞、孙刚， 2001年6月4日

克疫毒炎清Flueez方解

黄芩苷、紫锥菊、黄连、香薷、荆芥、柴胡皂甙、橙皮苷、甘草酸

主方源自：芩连消毒饮【病源流犀.咽喉音声病】

质控：君方为中药标准提取物，例如黄芩为60%黄芩苷

中医原则：清热解毒化湿祛痰

药理研究 体外: 抗多种流感病毒; 体内: 抗流感肺炎

广谱抗细菌，抗炎

黄芩和柴胡： 抗炎、抑制过度免疫反应作用； 靶点Th17、 IL-6 等

有效成份介绍： 中西医结合杂志 2020 年3期， 613-618页： 中药有效成分
冠状病毒肺炎多靶点治疗探讨

临床疗效： 绝大多数病人服药3日之内发热被控制， 全身症状明显改善

注： 中医在美国属于替代医学， 重症病人需要及时获得医院诊断和治疗

甘草与甘草酸、甘草甜素

glycyrrhizic acid

著名医学杂志柳叶刀2003年发表德国Frankfurt大学Cinatl J

实验研究论文

比较抗病毒药ribavirin, 6-azauridine, pyrazofurin, mycophenolic acid

甘草有最好的冠状病毒病毒抑制作用

这一作可能和其促进白细胞干扰素IFN有关甘草抗病毒成分可能包括甘草甜素、百里香酚

最新研究：

甘草酸与ACE2结合，抑制炎症反应，抑制细胞内过氧化物堆积

Int J Antimicrob Agents, 2020

详见：刘京，中药有效成分对冠状病毒肺炎多靶点治疗探讨

《中国中西医结合杂志》2020年第3期 263-268页

桔皮、陈皮、桔红、 橙皮苷：化痰之外的功能

计算机模拟研究4000种药物和草药发现，橙皮苷阻止病毒SARS-CoV-2最强
桔子内果皮、桔络、核、果肉3.0%-5.0%，外果皮(桔红) 1.0%-2.0%

含橙皮甙中草药： 荆芥，花椒，柠檬，青皮，香橼，吴茱萸，薄荷
半枝莲，大青叶，佛手， ， 桔核，迷迭香

减少炎性物质释放（组胺、前列腺素、白三烯、自由基等）
降低毛细管的脆性，降低白细胞与血管内皮细胞粘附
降低血液粘滞度，改善微循环瘀滞
改善淋巴循环，减轻水肿

病例报告

病例1：女 68 岁， 20 年皮炎患者，体弱多病
2020年全家5口同时被诊断新冠，高烧、咳嗽、呼吸困难，快递邮寄Flueez,4粒，日3次，第二日起温度下降，3日内体温恢复正常，比家人其它4位家人提前痊愈

病例2： 2020年6月，高烧两周不退，极度虚弱、气短咳嗽，病休在家，服药后丹田开始烧减，3天后体温基本恢复全身症状改善，大约10天后恢复工作

病例3：女，56岁，高烧6日不退，2021年，下午6点来诊所取药，当晚温度下降，3日后体温基本正常

病例4：女82岁，从纽约开会回来后发烧、剧烈咳嗽、粘痰不易咳出。呼吸困难，给予Flueez+ 清气化痰丸，2日后烧退、咳轻、气短明显改善，来电话：你救了我命

病例5：男，6岁，10天前发烧，咳不止6天，丰富中药2天体温正常，克明显减轻，其母糖尿病多年同时发病，4日后烧退，全身症状改善

病毒ACE2受体天然抑制剂

类黄酮

橙皮苷hesperidin, 槲皮素Quercetin

柚皮素、柚皮苷、松柏素、杨梅素、山奈酚

天然槲皮素：苹果皮、洋葱、辣椒、红酒、浆果、西红柿、十字花科和绿色蔬菜、柑橘类水果、全谷类、豆类、中药槐花中获取

注： 本人诊所已常规使用Quercetin 20 年， 用于过敏、炎症、癌症
建议新冠治疗： 每次500 至1000毫克， 每日2 次

其它草药抑制剂

大黄素（酸）、黄芩苷、甘草甜素Glycyrrhizin

人参皂苷Rg3、 大蒜、 蛇床子素、石榴

酪蛋白、 Pycnogenol 、 Whey Protein

呼吸窘迫综合征的早期发现和预防

Cytokine Storm

备好血氧测定器：Oximeter Fingertip, Blood Oxygen Monitor

征兆：心率120次以上，呼吸30次以上，呼吸困难

血液化验：D-Dimer, fibrinogen、pre-thrombin

血检测炎症因子水平增加D-dimer, C-reactive protein, ferritin, and interleukin-6与肺栓塞和静脉血栓成正比

防治血液凝固是关键，能用阿司匹林吗？

Aspirin 可能引起气管收缩，导致咳嗽、哮喘和呼吸困难

Aspirin 增加胃液分泌，加重胃反流，可能诱发哮喘

中医药在重症新冠治疗中的可能角色

防治心、肾损伤和功能衰竭

生脉散、红景天、丹参、田七

改善心肌耐缺氧、改善心肌射血和顺应性、改善冠状动脉供血

治疗多发性系统性炎症和过敏免疫反应

小柴胡汤、姜黄素、乳香酸Boswellia

排痰、呼吸道通畅

桔梗、半夏、白果、瓜蒌仁、贝母

a 糜蛋白酶 或薄荷等中药雾化吸入

防治血栓和广泛性凝血

地龙酶 Lumbrokinase

抗炎、改善循环、预防或逆转血栓、抑制肺纤维化病变

防治纤维化

地龙酶、水蛭酶、蚕蛹酶、丹参、当归等

抗感染

西药为主 + 抗炎、改善微循环、改善机体抗病反应

新冠感染后遗症

Long COVID Syndrome

定义：发病后四周以后症候群

10-30% 病情延续为后遗症

持续数周、数月、或一年以上

病理变化：炎症、纤维化、自身免疫、多发性微小血栓、
能量代谢障、多脏器损伤

多脏器损伤：肺、心、肾、脑、肝

瘫痪（ Guillain-Barre syndrome）

多系统炎症（儿童多见）

多脏器损伤可能于微血栓形成有关

也可能有血管内皮损伤引起的肝、肾损伤，慎用
Aspirin

阳康转阴后的修复

北大、清华一个月内多名教授去世

张君教授去世的启示

病毒寄生于宿主细胞 — 人体细胞 —— 细胞损伤需要时间修复，或细胞再造

免疫修复：需1-2周

器官脆弱：特别是心肌

机能性损伤在过度负荷后可能变为器质性损伤

避免过度工作和活动

新冠后遗症

《柳叶刀》在新冠病毒变异株被发现之前的研究
22%的人因感染原始毒株产生的新冠后遗症严重而无法工作
该数据是基于2019年12月至2020年5月新冠病毒变株被发现之前
病例状况而得出

今年6月由英国学者刊登在《柳叶刀》上的相关研究的奥密戎毒株
来的中长期危害已经显著减小
2021年12月到2022年3的英国奥密克戎感染病例，仅4.5%的人患
新冠后遗症，而这数据与更早发现的德尔塔变异株带来的10.8%
比更低

研究结论：奥密克戎病例在所有疫苗接种阶段内都不太可能患上
新冠后遗症

新冠后遗症 Long COVID

美国 Mayo Clinic

疲劳

脑雾：精力差、思维迟钝、焦虑、抑郁、记忆力下降

呼吸困难、咳嗽

关节或肌肉痛

胸痛、心悸

嗅觉、味觉丧失

低烧

体位性头晕

活动加剧以上症状

多系统自身免疫性炎症？

长新冠：疲劳症的应对

新冠后疲劳症状依然会持续数周或更长

需要避免过劳

运动量缓慢逐步增加，以运动过程中以及第二天没有明显疲劳为度，避免过劳引起的心肌损伤甚至猝死

运动前足够时间WarmUp

先下肢再上肢和躯体运动

因心肌损伤而气短疲劳者须高枕位睡眠

疲劳、心功能减弱

共性：气虚、阴虚、血瘀

含人参皂甙草药：人参、田七、西洋参、五加参、绞股蓝

君方：健脾调中：补中益气，黄芪+柴胡+升麻

补气养阴：生脉散+红景天

心功能减弱：党参、红景天*Rhodiola*、北五加皮、五味子、丹参

心悸、心律不齐：党参、元胡、甘松、琥珀

气短、呼吸困难：淫羊藿、葶苈子、紫苏子、太子参

长新冠：咳嗽、痰多

咳嗽：喉痒，咳痰不爽

百合9克、杏仁9克、甘草9克 + 白萝卜 + 梨煮茶代饮

老年人久咳 + 西洋参3-5克

气管炎丸、清肺抑火丸

痰盛：四子养亲汤：紫苏子、莱菔子、白芥子、牛蒡子

清气化痰丸：酒黄芩、瓜蒌仁霜、制半夏、胆南星
陈皮、苦杏仁、枳实、茯苓

血瘀：桃红四物汤丸

纤维化：当归、丹参、七叶一枝花

地龙酶800,000 IU

为提高疗效和安全性以及用药剂量准确性，本诊所已使用蚓激酶、水蛭酶、蚕蛹酶标准提取物替代以上传统虫药用法10余年，疗效可靠

注：三种生物酶必须在医生指导下使用，已服用Blood thinner 者禁止使用

红景天 Rhodiola

在俄国，传统作为适应原药物使用，增强机体对各种压力天然抵抗能力
对该上新冠后遗症疗效显著

改善疲劳

改善T细胞、B细胞免疫

保护精神压力-肾上腺激素导致的心脏缺血和心律失常

改善忧郁、焦虑和记忆力

改善高原缺氧反应

有效的抗氧化能力

迷走神经刺激疗法与新冠

Vagus Nerve Therapy and Long COVID

迷走神经刺激疗法治疗新冠后遗症的临床研究正在进行中

Clinical trail. Gov, NIH,2022

数个临床研究显示，耳迷走神经刺激疗法轻度或中度的改善新冠后遗症引起的脑疲劳症状

VNS may have a mild to moderate effect in reducing mental fatigue symptoms in a subset of individuals
A pilot randomized controlled trial of supervised, at-home, self-administered transcutaneous auricular vagus nerve stimulation (taVNS) to manage long COVID symptoms

Res Sq. NIH Preprint. 2022 Jun 21.

迷走神经刺激疗法，两位患Long COVID三期，有严重症状的病人获得显效

Treatment of Stage 3 COVID-19 With Transcutaneous Auricular Vagus Nerve Stimulation Drastically Reduces Interleukin-6 Blood Levels: A Report on Two cases
Neuromodulation, Onlinelibrary.wiley.com

导引健身功与免疫

导引气功： Daoyin Qi Exercise

膈式（腹式）呼吸锻炼法

增强迷走神经张力，改善免疫和炎症

导引拍打功 Daoyin Percussion

旋胯拍打大椎穴区：改善脊神经功能，有益免疫功能

旋胯拍打下段胸椎左右：促进清肺排痰

旋胯拍打丹田、肚脐和尾椎区：有益肠道健康、促排便

请看视频：www.daoyinhealthsociety.org

新冠西医、中医防治比较及整合治疗潜力

	西药	中药	中西医整合
预防	疫苗	走在疫苗之前	互补
免疫炎症	激素	小柴胡汤、金银花	有积累经验，更有效
止咳化痰	止咳快速有效	化痰药十分有效	更有效
呼吸困难	吸氧等多种措施	配合治疗	有待更多研究
疲劳乏力		有优势	
雾脑		有优势	
抗炎	激素	有优势或互补	有优势、更有效
预防血栓 纤维化	肝素	多种中药安全有效 中药似有优势	不同时段各有优势
重症治疗护理	以西医为主	可以配合西医药	可以提高生存率

中西医结合、科学指导、强身健体、从容面对

祝您和家人健康、平安!

讲座内容仅供参考

内容公开、谢谢转发

诊所网站: www.integrawellnesshealth.com

诊所Email: integrahealth2014@gmail.com

诊所电话: 781-642-7934

诊所地址: 1077 Lexington St, Waltham, MA 02452

作者简介

刘京， 中西医结合医学博士

16起学习传统中医和武术，先后受教于白求恩医科大学、中国中医科学院和北京中医药大学，获博士学位

曾于哈佛医学院麻省总院参与针刺、中药研究17年。创立医学导引功和导引健康社并义务教授10余年，在波士顿地区开设中医诊所20余年，论文发表40篇

www.integrawellnesshealth.com

www.Daoyinhealthsociety.org

www.Lucerneinstitute.com

