

易筋经和清肺排毒汤治疗新型冠状病毒肺炎的综述

张春艳¹, 王有鹏¹, 穆姿辰¹, 王琳晶¹, 孙素琴¹, 张永政², 徐丹双¹, 朱淑伟¹, 唐 强¹

¹黑龙江中医药大学附属第二医院康复科, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院儿科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年12月13日; 录用日期: 2026年1月7日; 发布日期: 2026年1月19日

摘 要

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)作为全球性传染病, 中医药在其防治中展现出独特优势。本文系统综述易筋经与清肺排毒汤治疗COVID-19的相关研究, 从理论基础、临床应用及作用机制三方面展开分析。易筋经作为传统养生功法, 通过特定肢体动作与呼吸调节, 能改善肺功能、增强机体免疫力、缓解焦虑抑郁情绪, 为COVID-19患者急性期康复及恢复期调理提供非药物干预手段。清肺排毒汤基于中医“疫病”理论, 以寒湿疫为核心病机, 通过解表散寒、宣肺润燥、清热解毒等功效, 在改善COVID-19患者发热、咳嗽、乏力等症状、缩短病程及降低重症转化率方面积累了丰富临床证据。研究表明, 二者联合应用可发挥协同作用, 既通过清肺排毒汤针对性干预病因病机, 又以易筋经改善整体机能状态, 为COVID-19的中西医结合治疗提供了有效路径。

关键词

易筋经, 清肺排毒汤, 呼吸系统相关疾病, 综述

A Review of Yijin Jing and Qingfei Detoxification Decoction in the Treatment of COVID-19

Chunyan Zhang¹, Youpeng Wang¹, Zichen Mu¹, Linjing Wang¹, Suqin Sun¹, Yongzheng Zhang², Danshuang Xu¹, Shuwei Zhu¹, Qiang Tang¹

¹Rehabilitation Department, The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Pediatric Department, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: December 13, 2025; accepted: January 7, 2026; published: January 19, 2026

文章引用: 张春艳, 王有鹏, 穆姿辰, 王琳晶, 孙素琴, 张永政, 徐丹双, 朱淑伟, 唐强. 易筋经和清肺排毒汤治疗新型冠状病毒肺炎的综述[J]. 临床医学进展, 2026, 16(1): 1629-1633. DOI: 10.12677/acm.2026.161207

Abstract

As a global infectious disease, COVID-19 has seen the unique advantages of traditional Chinese medicine (TCM) in its prevention and treatment. This article systematically reviews the relevant research on Yijin Jing and Qingfei Detoxification Decoction in the treatment of COVID-19, and analyzes it from three aspects: theoretical basis, clinical application, and mechanism of action. Yijin Jing, as a traditional health-preserving exercise, can improve lung function, enhance the body's immunity, and relieve anxiety and depression through specific limb movements and breathing regulation, providing a non-pharmaceutical intervention method for the acute and recovery phases of COVID-19 patients. Qingfei Detoxification Decoction, based on the TCM theory of "epidemic diseases", with cold-dampness epidemic as the core pathogenesis, has accumulated rich clinical evidence in improving symptoms such as fever, cough, and fatigue in COVID-19 patients, shortening the course of the disease, and reducing the rate of severe cases through its functions of dispelling cold and relieving exterior symptoms, promoting lung function and moistening dryness, and clearing heat and detoxifying. Research shows that the combined application of the two can exert a synergistic effect, targeting the pathogenesis with Qingfei Detoxification Decoction and improving the overall functional state with Yijin Jing, providing an effective path for the integrated treatment of COVID-19 with both Chinese and Western medicine.

Keywords

Yijin Jing, Qingfei Detoxification Decoction, Respiratory Disease, Review

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 新型冠状病毒肺炎简介

新型冠状病毒肺炎(Corona Virus Disease2019, COVID-19), 简称“新冠肺炎”是由一种新出现的冠状病毒 2 型(SARS-Cov-2)引起的急性呼吸道感染, 以发热、乏力、干咳为主要表现, 严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克以及难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍[1]。新冠肺炎是一种具有强烈传染性和流行性疾病, 人群普遍易感, 其传播速度之快、感染范围之广、防控难度之大是新中国成立以来前所未有的。从疫情初始至今, 新冠肺炎病原体一新型冠状病毒不断进化和变异, 产生传播力和毒力增强的变异株, 奥密克戎于 2021 年 11 月在南非被首次确认, 世界卫生组织以希腊字母“奥密克戎”(O)命名, 并将其列为“需要关注的变异毒株(voC)”其他变异株相比, 奥密克戎变异株传播能力更强、传播速度更快、重复感染风险更高、更强疫苗突破性能力和严重的抗体逃逸率, 奥密克戎变异株最近已成为全球的主导变种。截至 2022 年 2 月 20 日, 已在全球 170 多个国家和地区流行。现阶段, 临床针对奥密克戎变异株新冠肺炎仍未研发出具体特效药物, 主要以支持治疗、对症治疗、氧疗等为主。

新冠肺炎属于中医“疠气”范畴, 疠气又称“疫气”、“疫毒”、“杂气”等。早在《黄帝内经》就明确指出, 此类邪气是不同于六淫的外感之邪。《素问·刺法论》云: “五疫之至, 介相染易, 无问大小, 症状相似”。吴有性在《瘟疫论·原序》中更加明确地提出“夫瘟疫之为病, 非风、非寒、非暑、非湿, 乃天地间别有一种疫气所感”, 并指出“此气之来, 无论老少强弱, 触之者即病”。由此可知, 新冠肺炎不是疫病毒气, 多从呼吸道传染, 且传播范围广泛、传播迅速。

2. 易筋经治疗新型冠状病毒肺炎

1. 传统功法早期介入新冠肺炎

第九版新冠肺炎指南中明确提出早期康复。重视患者的早期康复介入,针对新型冠状病毒肺炎患者呼吸功能、躯体功能及心理障碍,积极开展康复训练和干预,尽最大可能恢复体能、体质和免疫能力。张伯礼院士建议在新冠肺炎康复期可以练习一些中国传统体育项目。刘清泉等建议针对新冠肺炎恢复期的患者练习易筋经、八段锦等,通过深呼吸等动作扩大胸廓,改善肺脏机能,提高免疫力及促进康复进程。因此,传统功法在新型冠状病毒肺炎的群体性患者康复指导方面存在着较大的运用价值。

2. 易筋经定义

传统功法是中华民族五千年文化传承并保存下来的身心锻炼方法,是意念指导肢体运动,配合呼吸,外练筋骨皮,内练精气神,达到“意、气、力”与“身、息、神”相结合的方法。传统功法在健康人群中具有强身健体、提高免疫、激发脏腑、调节情志等独特的预防功效,还可缓解对疫情的恐慌,怡情养志。

易筋经是源于我国古代中医导引术,是通过伸筋拔骨,以行引气打通全身经络,达到强身健体的内功方法,强调“洗髓、易筋”,“筋”指人体的经络、筋骨;“易”指更换、改变。“洗髓”能“清其内”,“易筋”能“坚其外”。目前考证出现最早的《易筋经》版本是道光年间的来章氏《少林易筋经》。

3. 简易版易筋经

清光绪二十一年(1895)由周竖官编辑《增演易筋洗髓内功图说》。易筋者,脱换也,能脱换则无碍。周氏云:“然筋,人身之经络也。骨节之外,肌肉之内,四肢百骸,无处非筋,无经非络,联络周身,通行血脉,而为精神之外辅。”“故入道莫先于易筋,以坚其体,壮内以助其外,否则,道亦难期。”。清代周述官版简易易筋经包括手六经式、足六经式、任脉式、督脉式、直立如松式、带脉一式、带脉二式、倒运河车式(膀胱经),灵猫拱脊式(胆经)、昂头吊尾式共十式。

4. 易筋经的功效

易筋经呼吸时讲究沉、静、稳、定、细、匀、深、长,行气时注重气沉开由,顺势呼吸与自然呼吸相结合。易筋经通过伸筋、拔骨、旋转脊柱等方法,增强肢体的力量,拉伸关节、大小肌群和筋膜,利用自身反复的伸、收、展、合、转,使胸廓充分开合,刺激呼吸肌群,增强呼吸肌肌力、耐力、伸缩性,提高呼吸肌的储备力。中医理论中“肝主筋”。

易筋经的拉筋符合肝喜调达的特性,可改善肝的气血,肝气血之充盛,筋膜得以所养,则筋力强健,运动灵活。中医认为“督脉为阳脉之海”,总督一身阳经之气,督脉式通过对头、颈、胸、腰、骶椎逐节牵引屈伸,背部的督脉得到锻炼,发动全身之气,提升阳气,最新窦思东等发现易筋经可提高督脉浅表微循环血流灌注,改善血液循环。任脉式可以伸展胸腹前的任脉,挤压刺激背后的督脉,躯干反复的前后运动,可梳理任督二脉,利咽解郁。

5. 易筋经的临床应用

项汉平等[2]对易筋经与呼吸肌的关系进行探讨,指出易筋经练习由于肢体不断的伸展与扭转,使人体胸廓得到充分的舒张与收缩,呼吸肌群得到有效的刺激,提高了对外界气体的摄入和交换功能,从而增强呼吸肌的伸缩性和储备能力。如三盘落地势起身“千斤重有力”和下蹲时“手按猛如拿”的动作均随胸廓收缩而呼吸,增加胸廓呼吸肌张力[3]。王薇等用易筋经治疗失眠症1个月,发现可疏通经络、加速气血运行、改善脏腑功能、达到阴平阳秘,改善睡眠状况。侯志鹏易指出易筋经可通过肝胆调理,改善亚健康状态人群的临床症状;张宗豪在腰间盘突出症患者中开展易筋经的锻炼,发现易筋经能显著减轻疼痛程度、改善腰椎功能;章文春等指出易筋经可延缓中老年人智力老化;同时,冯毅挪等指出易筋经能增加体内免疫细胞活性从而延缓衰老;还有研究表明,易筋经能改善老年人血脂水平;改善大学生

睡眠质量；减轻大学生焦虑及抑郁情绪[4]。

易筋经从外在整体方面调理脏腑、疏通经络、调整阴阳，强调动中有静、动静结合、刚柔相济，其动作要点强调呼吸调匀、动作配合呼吸、意守丹田，是中医“恬谈虚无、精神内守”之境界的体现，具有外练筋骨皮，内养精神情志的功效。

3. 清肺排毒汤治疗新型冠状病毒肺炎

国务院新闻办公室发布《抗击新冠肺炎疫情的中国行动》白皮书指出中医药参与救治确诊病例的占比达到 92%，湖北省确诊病例中医药使用率和总有效率均超过 90%。国家发布的新冠肺炎诊疗方案(第六版)提出了运用清肺排毒汤用于治疗各个类型的新冠肺炎确诊病例。

1. 清肺排毒汤的药理作用

清肺排毒汤由汉代张仲景所著《伤寒杂病论》中的多个治疗方优化组合而成，是对仲景经方的融合创新与运用，其包括麻杏石甘汤、五苓散、小柴胡汤、射干麻黄汤和橘枳姜汤等经方。清肺排毒汤方药分析：邵建柱等[5]从“方阵”角度探讨了其组方思路：以整副经方之功效辨证中医理论中君、臣、佐、使之用，形成“君方、臣方、佐方、使方”。薛伯寿等[6]认为寒湿疫必须善用麻黄剂，麻黄宣肺透邪，既开表闭又开肺闭，消散肺间质郁饮，是宣通寒凝血脉瘀滞之圣药，故麻黄类方是为君方，起主要治疗作用。其他经方功效辨证分析如下：组方中有宣、有清、有健脾、有和胃，处方涵盖面广，考虑到了寒、热、燥以及胃肠问题，故该方可减轻 COVID-19 患者主要症状，对普通型、轻型和重型均有明显疗效[7][8]。现代药理研究清肺排毒汤作为中药具有宣通寒凝之效，此为中医辨证之理；而现代药理学研究表明，清肺排毒汤组方确实含有抗炎、抗病毒以及调节代谢功能的活性成分。

2. 清肺排毒汤治疗新冠肺炎疗效

2020 年 1 月 27 日，国家中医药管理局紧急启动了“防治新型冠状病毒感染的肺炎中医药有效方剂筛选研究”专项，在 4 个省试点开展了清肺排毒汤救治新型冠状病毒感染的肺炎患者临床疗效观察，据统计，截至 2020 年 2 月 5 日 0 时，4 个试点省份运用清肺排毒汤救治确诊病例 214 例，总有效率 90% 以上，鉴于确切的临床疗效，国家中医药管理局于 2020 年 2 月 6 日正式发布了《关于推荐在中西医结合救治新型冠状病毒感染的肺炎中使用“清肺排毒汤”的通知》[9]。截止 2020 年 2 月 19 日 0 时，清肺排毒汤已经被用于在湖北以外的 10 省救治确诊患者 1054 例，有效率达 94%。治疗 8 例新冠肺炎确诊患者，研究表明 CT 影像在治疗第 6 天后好转率达 80% 以上；服药 9 天后，实验室检验指标全部正常的患者在 90% 以上，中医症候积分总有效率 92.09%。由上述数据可知，清肺排毒汤治疗新冠肺炎有很好的临床疗效，能显著改善患者的临床症状、实验室和影像学指标，提高了治疗效果[10]。中药治疗可以依据辨证分型，有针对性地由内而外补虚泻实、调理脏腑。

简易易筋经结合清肺排毒汤治疗新冠肺炎，可能通过 SARS-CoV-2 转录复制与 3C 类似蛋白酶密切相关，而病毒进入宿主细胞主要靠血管紧张素转换酶 II(ACE2)受体。基于网络药理学和分子对接技术的研究表明，简易易筋经结合清肺排毒汤中的主要活性成分不但可以通过调节 MAPK1、MAPK3、MAPK8、MAPK14、IL-6、RELA、STAT1 等不同的靶点，进而调控 TNF、NF- κ B 等信号通路来抑制炎症反应、调节免疫功能，还可以通过调节与肺损伤通路有关的 3C 类似蛋白酶和 ACE2 减轻肺炎，从而达到治疗 COVID-19 的目的[11]-[13]。两种方法的结合体现康复早期介入，康治相结合的思想，方法上一内一外相配合，共同达到祛邪扶正、身心全面康复的目的。

参考文献

- [1] Majumder, J. and Minko, T. (2021) Recent Developments on Therapeutic and Diagnostic Approaches for COVID-19.

The AAPS Journal, **23**, Article No. 14. <https://doi.org/10.1208/s12248-020-00532-2>

- [2] 项汉平, 刘树军, 贾海如, 等. 浅析健身气功易筋经功法特点对呼吸肌的作用[J]. 湖北体育科技, 2006(1): 42-43+46.
- [3] 孔亚敏, 严隽陶, 史智君. 健身气功易筋经临床研究进展[J]. 中国中医药信息杂志, 2019, 26(2): 133-136.
- [4] 谢芳芳, 管翀, 成子己, 等. 传统功法对新冠肺炎呼吸系统和消化系统症状的防治[J]. 中医学报, 2020, 35(7): 1377-1382.
- [5] 邵建柱, 郭杏林, 宋斌, 等. 从“方阵”角度探讨“清肺排毒汤”组方思路[J]. 吉林中药, 2021, 41(3): 301-303.
- [6] 薛伯寿, 姚魁武, 薛燕星. “清肺排毒汤”快速有效治疗新型冠状病毒肺炎的医理论分析[J]. 中医杂志, 2020, 61(6): 461-462.
- [7] 曹艳梅, 张囡, 史楠楠, 等. 基于古代经方传承的清肺排毒汤组方配伍分析[J]. 世界中医药, 2022, 17(9): 1343-1349.
- [8] 刘厚利, 呼兴华, 何莉, 等. 清肺排毒汤组方原理、药物用量及煎煮方法概述[J]. 陕西中医, 2020, 41(5): 560-562.
- [9] 中医药有效方剂筛选研究取得阶段性进展——试点省份临床观察显示: 清肺排毒汤治疗总有效率可达 90% 以上[J]. 中医药通报, 2020, 19(1): 9.
- [10] 田朝晖, 向建军, 葛舰, 秦开烈, 李玉英, 王奎, 陈小川, 陈淑. 清肺排毒汤治疗新型冠状病毒肺炎理论分析与临床实践[J]. 世界中医药, 2020, 15(4): 497-501.
- [11] Zhang, H., Penninger, J.M., Li, Y., Zhong, N. and Slutsky, A.S. (2020) Angiotensin-Converting Enzyme 2 (ACE2) as a Sars-CoV-2 Receptor: Molecular Mechanisms and Potential Therapeutic Target. *Intensive Care Medicine*, **46**, 586-590. <https://doi.org/10.1007/s00134-020-05985-9>
- [12] 许冬玉, 许玉龙, 王至婉, 等. 基于网络药理学研究清肺排毒汤治疗新型冠状病毒肺炎的作用机制[J]. 中药药理与临床, 2020, 36(1): 26-32.
- [13] 吴昊, 王佳琪, 杨雨薇, 等. 基于网络药理学和分子对接技术初步探索“清肺排毒汤”抗新型冠状病毒肺炎作用机制[J]. 药学报, 2020, 55(3): 374-383.