

感染后怎样更好康复？ 如何判断症状加重需尽快就医？

权威专家解答防疫热点问题

当前，新增感染者处于快速增长期，新一波疫情高峰来临，部分人群感染后出现临床症状，包括发热、肌肉关节酸痛、咽喉肿痛等表现。感染了奥密克戎变异株出现发烧如何处理？如何判断症状加重需尽快就医？围绕社会热点关切，国务院联防联控机制有关专家作出解答。

问：感染了奥密克戎变异株出现发烧如何处理？

答：如果感染新冠病毒后出现发烧、咳嗽、喉痛、咽干等症状，可以对症用药，但是无须囤药或大量购买药物。

体温低于38.5℃的时候，可以通过适当多喝水、物理降温等方法缓解。当体温高于38.5℃时，或体温未升至38.5℃，但有明显不适、影响休息时，可使用退热药。

问：感染后怎样更好康复？

答：目前奥密克戎变异株病毒致病力下降，大部分新冠病毒感染者都可以居家监测治疗。

感染新冠病毒后，居家监测治疗期间可能出现无力、疼痛、嗅觉味觉减退等功能障碍，大多会随着病情好转而缓解，如持续不缓解需要及时就医进行专业评估及处理。

问：居家患者如何判断症状加重需尽快就医？

答：感染者如出现以下情况，应尽快就医：一是出现呼吸困难和气短；二是经过药物治疗后仍发烧超过38.5℃，持续3天以上；三是原有基础病加重，用药也控制不住，或出现胸前区疼痛；四是儿童出现嗜睡、呕吐、腹泻、拒食等情况；五是孕产妇出现头痛头晕、心慌

需要注意的，退热药在使用时，一定要注意每日的服药次数、最大服药剂量，尽量避免与复方“感冒药”等含有退热成分的药物联合使用。退热药大多都含有对乙酰氨基酚或布洛芬成分，如果只有发热，其他的症状不明显，可以选择其中一种单一药物即可。

假如遇到体温超过38℃，伴头痛、全身酸痛等症状；首要任务是休息。此时体能非常有限，很容易疲劳，需要合理安排自己必须完成的日常任务，保证充足的休息时间。例如，若高热期仍需要自己做饭，可以在各种降温措施的有效期即退热时间段内做饭、吃饭，之后马上继续卧床休息。

气短或者胎动异常等情况。

专家提醒，有呼吸疾病的患者感染后容易给原发基础疾病带来进一步变化，患者可以争取及时监测血氧饱和度，了解病情是否有变化。

（据新华社）

哪些人应该打“第四针”？安全性如何？

近日，国务院联防联控机制综合组印发方案，部署开展第二剂次加强免疫接种。哪些人应该打“第四针”疫苗？“第四针”打什么疫苗？围绕社会热点关切，国务院联防联控机制有关专家作出解答。

问：哪些人应该进行第二剂次加强接种？

答：现阶段老年人等高风险人群持续面临被感染的风险，疫苗接种是疫情防控的重要措施和手段。

为了更好地保障人民群众身体健康和生命安全，根据疫苗研发以及紧急使用的批准情况，感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群，在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后，可进行第二剂次加强免疫接种。

问：现在进行加强免疫接种有什么作用？

答：新冠病毒疫苗接种之后产生保护作用主要包括：产生抗体、产生细胞免疫、产生免疫记忆等。

接种疫苗之后，随着时间的推移，抗体水平会下降。此外，随着病毒变异，免疫逃逸也在增强，使得抗体的作用在削弱。不过，细胞免疫在预防重症和死亡方面起到的作用比较持久。

研究表明，接种加强针可以唤起机体的免疫记忆细胞，也会提升抗体水平，进一步巩固对重症和死亡的预防作用。只要符合接种条件，没有完成加强免疫的人应尽快按照免疫程序的规定完成加强免疫，以起到更好的保护效果。

（据新华社）

“阳康”后剧烈运动去世？ 专家：静养是有必要的

近日，全国多地的“阳康”们，陆续转阴“上线”，回归到正常的生活和工作中。但一条网传消息让这些本以为可以“横着走”的“阳康”们陷入新一轮忧虑，网上盛传退烧后的半个月甚至一个月，防风保暖休息特别重要。有人康复后马上去爬山、打羽毛球，结果不幸去世。对此，专家表示，这个问题确实应该引起网友们的重视。感染后病毒会侵犯人体不同的部位，包括心脏。

“阳康”后剧烈运动会引发心肌炎？

病毒学家、香港大学李嘉诚医学院生物医学学院教授金冬雁表示，在新冠并发症中，急性心肌炎确实需要引起关注。但在新冠病毒感染康复之后，短期内发生因剧烈运动或高强度工作而猝死的现象，其直接死因是否是急性心肌炎发作？如果是，新冠感染是否会导致后续病变的原因？这些问题在国际上尚无较大体量的权威研究数据可以佐证。此外，新冠死亡分为“die of”和“die with”。目前，在多长时间范围内，可以将新冠作为对死亡起贡献作用的因素，新冠感染康复后在多长时间具有持续性风险，都暂无国际共识。

“面对这么大的感染基数，新冠感染者康复后出现的运动型猝死现象，可能是一种偶合，但事后想去证实或证伪也有一定的难度。”金冬雁称。

“阳康”后1~2周静养是有必要的

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科副主任医师张磊表示，新冠康复者在1~2周内静养是有必要的。张磊称，经历新冠病毒感染以后，人体免疫功能会出现较明显的紊乱表现，即淋巴细胞数值和功能会在感染急性期降低，后续随着疾病恢复，再缓慢恢复到正常状态。

大多数人这个“免疫紊乱期”会持续1~2周。期间，其他病毒、细菌等都非常容易乘虚而入。“尤其是在冬季流感高发期，‘阳康’两周内，暴露在人群密集的场合过久尚存在安全隐患，别说过度运动了。”

出现这些症状立刻停止运动

对于刚康复的老年人，特别是有心血管病等基础疾病的老年人，不要过早进行运动。心脑血管疾病患者康复后，要注意休息，冬季注意保暖并戒烟限酒，同时限制运动三至六个月。

没有基础疾病的康复者恢复锻炼应该在康复一周以后，如果出现咳嗽、气促、心悸等症状，则需要立即停止运动。

此外，冬季气温较低，要注意保暖，一般情况下，也不要早上进行户外运动，以免因为寒冷空气刺激诱发疾病。

转阴后的体能锻炼，可以分为五周进行，每周为一个阶段，循序渐进。第一周要从感染前运动强度的25%至50%开始，适当做一些拉伸运动。第二周恢复到70%，第三周到80%，第四周达到90%，第五周恢复到正常状态。

（本报综合）

醴陵西山见证了李靖和红拂女的坚贞爱情

温琳



但凡了解一些隋末风云，对于“风尘三侠”的故事，就不会陌生，而李靖与红拂女的爱情故事，更是家喻户晓。谁能想到，作为“风尘三侠”之二的李靖和红拂女，在醴陵西山竟然还有一段鲜为人知的故事。

相传，唐高祖武德四年（621年），唐朝名将李靖率军平定长江中游的萧铣割据势力后，继续南征岭南。途经醴陵时，随其出征的妻子红拂女不幸染病身亡。李靖将爱妻安葬于醴陵西山，并在此修建靖兴寺，募僧守护。醴陵从此留下了李靖与红拂女的历史痕迹。

李靖（571—649年），字药师，隋末唐初著名军事家。纵观李靖一生，南平江淮，北破突厥，西定吐谷浑，功高盖世，在唐太宗凌烟阁二十四功臣中排名第八位。他不仅是战功卓著的实战家，还是杰出的军事理论家，所著《李卫公问对》是中国古代兵书的经典之作。

不过，关于李靖与红拂女的罗曼史，正史中并无记载，而是出自唐代传奇小说《虬髯客传》。隋朝末年，隋炀帝骄奢残暴，各地农民起义风起云涌。心怀建功立业之志的李靖，此时还只是默默无闻的

平民。当他拜见隋炀帝身边的重臣杨素，希望得到重用，权倾一时的杨素，对于李靖这种小人物，自然是不放在眼里。未得到杨素欣赏的李靖，准备离开，没想到，杨素身边一位手执红拂的美丽侍女，却对通兵法谋略、怀报国之志的李靖另眼相看。当晚，她便身穿紫衣、头戴纱帽、背负行囊，带着一腔孤勇和柔情，投奔李靖。

地向李靖大胆告白，说自己姓张名出尘，父亲曾是南陈将领，隋朝攻灭南陈时，父亲被杀，母亲被俘，孤身流落长安后，入杨素府中，因常执红拂立于他身旁，故而被称作“红拂女”。她坚定地向李靖表达了自己热烈的情感，表示“丝萝愿托乔木”，永远跟随他，至死不渝。

后来两人结为伉俪，与虬髯客并称“风尘三侠”闯荡江湖。李靖投归大唐后，被拜为大将，红拂女一直跟随李靖行军在外，转战南北，不辞辛劳。一次李靖率军驻扎醴陵，红拂女随行，不幸染病。李靖只得将红拂女托付当地，自己领兵出征。当李靖回师时，红拂女已病故，葬于醴陵西山。李靖便筑“惜红亭”以怀念红拂女。惜红亭扩建为寺，名为靖兴寺。

尽管李靖与红拂女的故事出自唐代传奇小说，故事真假难辨却引人入胜，千百年来，醴陵西山山上



▲红拂墓(资料图)

的靖兴寺和红拂墓，也成了文人墨客反复吟咏的题材。

晚唐诗人韩偓有《靖兴寺杜鹃》诗云：“一圆红艳醉破院，自地连档簇茜萼。蜀魄未归点滴血，祇应偏滴此从多。”明代思想家王守仁（即王阳明）在靖兴寺旁的溁江书院讲学时，也曾作有《过靖兴寺》诗二首。不过，最为煽情的当属清代诗人杜豫吉的咏唱：“紫衣乌帽葬西山，碧草青磷没坏。天地久长巾帼侠，史书谁记姓名删？一双慧眼风

尘外，三尺荒坟夕照间。醉酒忽生知己泪，非为脂粉泣红颜。”

1924年，湘军团长何宜驻礼醴陵，听闻西山有红拂墓，特约友人前往凭吊。见红拂墓年久失修，几成荒芜，何宜当即倡议军中和地方官员集资修缮。新修的红拂墓墓顶设2米高汉白玉石碑，正面刻“红拂之墓”，左右两侧刻“红拂有知应识我，青山何幸此埋香”对联，阴面刻何宜所书《修墓记事》。1985年红拂墓被列为株洲市重点文物保护单位。

典故

古代足球运动看宋朝

我国古代称足球为“蹴鞠”，最早有文字记载的踢足球是在2300年前的齐国都城临淄。《史记·苏秦列传》记载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博蹴鞠者。”说的是战国时纵横家苏秦到齐国游说齐宣王连横抗秦时，所见到的情景。当时的足球是

用毛发充塞，到了唐朝则改为充气皮球，里边用猪膀胱做球胆，吹满气封上口，外边再用八片厚皮子缝起来。宋朝的足球运动规则更加完善，其蹴鞠制作技术也有了进一步提升，工艺精良，已接近现代足球。

宋代盛行蹴鞠

宋朝是全民踢球，从皇帝高官到平民百姓无不以踢球为乐，足球运动风靡全国。陆游有“寒食梁州十万家，秋千蹴鞠尚豪华”的诗句。

北宋初年，蹴鞠为军中的一项重要体育活活动，皇帝尤其钟爱足球，既是球员，又是球迷。

衍生“球贿”之风

宋朝皇帝爱踢足球，也喜看足球，据《宋史》记载，宫中举行重大活动都有足球表演。一些善于投机取巧的官员就利用足球“行贿”，博得皇帝的欢心，以求升官发财。

宋太宗时有个叫张明的人，虽出身微贱，但球技高超，经常陪太宗踢球，太宗非常喜欢他，封

重要礼乐项目

宋太宗除了皇官官府有足球表演的专职人员外，民间也不乏高手，球场林立，踢者如云。当时宋朝还有齐云社，相当于现在的足球协会或足球俱乐部。《水浒传》第二回写道，端王邀请高俅下场踢球，高俅不敢，端王说道：“这是‘齐云社’，名为‘天下圆’，但踢何伤。”陆游有诗描写道：“蹴鞠场边万人看，秋千旗下一春忙。”蹴鞠时场边有万人观看，可见蹴鞠活动在当时的火热情形。

蹴鞠在宋朝时，不仅仅是体育娱乐项目，更是朝廷的一项礼乐项目，在很多重大场合，都有

蹴鞠的表演。《宋史·乐志》中提到，宋朝每逢春秋佳节三大宴会，要进行一系列的礼乐表演，其中第12项表演就是蹴鞠。史载：诸王赐食及宰相筵设，以蹴鞠为乐。可见，蹴鞠在宋朝是一项十分重要的礼乐项目。

蹴鞠起源于战国，经历朝代发展，到了宋朝，发展到了高峰。作为中国古代较为著名的体育项目，蹴鞠不仅是中华文明史中一个灵动的文化元素，更被学术界和国际足联公认为足球运动的最早起源。

他为供奉官。《宋史·王荣传》记载，监军王斌与王荣要好，向皇帝奏本说张明不满右卫大将军王荣，诬陷王荣以报私怨。经下枢密院调查都不属实，宋太宗龙颜大怒，大骂王斌，说“张明起贱微中，以蹴鞠事朕，洁己小心，见于草流”。宋太宗不仅没有责罚张明，还“赐劳明缗钱、束帛”。

蹴鞠在宋朝时，不仅仅是体育娱乐项目，更是朝廷的一项礼乐项目，在很多重大场合，都有

蹴鞠的表演。《宋史·乐志》中提到，宋朝每逢春秋佳节三大宴会，要进行一系列的礼乐表演，其中第12项表演就是蹴鞠。史载：诸王赐食及宰相筵设，以蹴鞠为乐。可见，蹴鞠在宋朝是一项十分重要的礼乐项目。

蹴鞠起源于战国，经历朝代发展，到了宋朝，发展到了高峰。作为中国古代较为著名的体育项目，蹴鞠不仅是中华文明史中一个灵动的文化元素，更被学术界和国际足联公认为足球运动的最早起源。

蹴鞠在宋朝时，不仅仅是体育娱乐项目，更是朝廷的一项礼乐项目，在很多重大场合，都有

蹴鞠的表演。《宋史·乐志》中提到，宋朝每逢春秋佳节三大宴会，要进行一系列的礼乐表演，其中第12项表演就是蹴鞠。史载：诸王赐食及宰相筵设，以蹴鞠为乐。可见，蹴鞠在宋朝是一项十分重要的礼乐项目。

蹴鞠在宋朝时，不仅仅是体育娱乐项目，更是朝廷的一项礼乐项目，在很多重大场合，都有

知识大观园

“孝子”原本不是指孝顺的儿子

在今天的语义中，“孝子”指孝顺的孩子，除此之外再无别的意思。但是这个词最古老的语义却不是这个意思，是孔子把“孝”的内涵扩大了。

《礼记·杂记上》如此定义“孝子”：“祭，称孝子、孝孙；丧，称衰子、衰孙。”父亲或母亲刚去世的时候，非常哀痛，哭得上气不接下气，称作“衰子”；过了一段时间，哀痛慢慢减轻了，停止了哭泣，这时再祭奠去世的父亲或母亲，称作“孝子”。

因此，“孝子”是祭奠的时候才使用的称谓，后来把居丧的男子一概称作“孝子”。由此可见，这个词的本义跟“孝顺”没有任何关系。

后来从为父母服丧逐渐引申出了“孝顺”的词义。孔子在《论语·为政》中阐释了他心目中的“孝”：“无违，不违背礼；“能养”，供养父母；“敬”，孝敬。孔子的定义也就是今天“孝子”的定义。

（据生活晚报）

人文地图

四川省泸州市

泸州别称“酒城”，酿酒历史悠久。境内太平镇的太平渡是红军长征四渡赤水战役中的重要渡口。泸州历史源远流长，文化积淀深厚，民族风情浓郁，旅游资源富集，具有以名酒文化、生态文化、红色文化、历史文化、长江文化为代表的五大特色旅游资源。

（据新华社）

