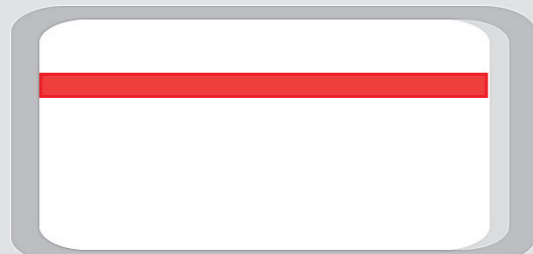


最近,不少“阳过”的小伙伴发现,好不容易盼来“转阴”,却依然存在呼吸急促、咳嗽、乏力等问题。别着急,你的身体依然处于“恢复期”状态。那么,新冠感染恢复期需要注意什么?怎样做好自我健康管理?12月29日,北京市卫健委发布《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》,小编为你圈出重点,一起了解。

## “阳康”之后依然咳嗽、乏力怎么办? 新冠感染者恢复期健康指引请查收

XXX-NCOV  
TEST



### 1 呼吸急促(气短)

新冠病毒感染后出现呼吸急促较常见。对呼吸急促问题的建议:可以尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效。

俯卧位:腹部朝下躺平(俯卧)可以帮助缓解呼吸急促;  
前倾坐位:坐在一桌子旁边,腰部以上前倾,头颈趴在桌面的枕头上,手臂放置于桌子上,或者坐在椅子上,身体前倾,手臂放置于膝盖或椅子扶手上;

前倾立位:立位下,身体前倾,伏于窗台或者其他稳定的支撑面上;

背部倚靠立位:背靠墙壁,双手置于身体两侧,双足距墙约30cm,两腿分开。

另外,要注意以下需要及时就诊情形:  
轻微活动后即出现非常明显的气短,采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善;

静止时呼吸急促程度发生改变,且采用任何呼吸控制技术后都无法改善;

在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳加速或头晕;出现面部、手臂和腿部的无力,尤其是在一侧身体上出现。

### 2 咳嗽

咳嗽是机体重要的防御性反射,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。对咳嗽问题的建议:一般的轻度咳嗽可以不用治疗。

若痰多或痰不易咳出,可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊、羧甲司坦等祛痰药。如咳嗽以干咳为主,可以服用右美沙芬、复方甲氧那明胶囊、抗组胺药等。

在中医药方面,若伴有咽部疼痛或者咳嗽(尤其干咳为主),没有其他症状表现,可以服用荆防败毒散、银翘散、桑菊饮,以化热生津,润肺止咳,也可以采用刮痧等中医外治法。若咳嗽严重,影响日常工作或睡眠,或持续3周以上,建议到医院就诊。

### 3 乏力

感到机体乏力或自觉疲乏,休息后未见明显缓解,是新冠病毒感染恢复期最常报告的症状。对乏力问题的建议:保持日常生活节奏规律,确定活动优先顺序、合理制定工作计划。症状较轻微而无呼吸困难,常规进行基础疾病治疗的同时可适当予以补气药物的治疗,如百合、桔梗等药物补益肺气,宣畅气机。若出现呼吸困难不能缓解,需及时前往医院就医。

可以采用泡洗等中医外治法,取生姜3片(约一元硬币大小)加艾绒5克、盐5克,共煮10分钟,加水至踝关节以上,控制温度在40-43℃,保持此温度泡洗约30分钟,每日一次。以微微汗出为宜,不可大汗淋漓。如果有心脏病,泡洗时间需要减半,切不可时间过久。若出现呼吸困难不能缓解,需及时前往医院就医。



漫画/胡兴鑫

### 4 失眠

感染新冠病毒恢复过程中可能出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状。对失眠问题的建议:有规律的入睡和起床时间。确保所处的环境没有让你分心的事物,如过强的光线或噪音;尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备;尽可能减少尼古丁(例如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入;尝试帮助入睡的放松技巧,例如冥想、正念减压疗法、意念或沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽和音乐等。也可用中药泡洗等方法。

### 5 疼痛

新冠病毒感染及恢复的过程中,多会出现骨关节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现。对疼痛问题的建议:对于关节、肌肉或全身疼痛,可以随餐服用扑热息痛或布洛芬等镇痛药。对于咽痛,可以使用金嗓子、薄荷含片等药物治疗。良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。调整日常活动的节奏是控制疼痛的关键之一。也可以采用热敷、刮痧等中医外治法。若出现明显胸痛,应及时前往医疗机构就诊。

### 6 心悸

新冠病毒感染恢复阶段,部分患者出现心慌、心悸的症状,此时建议应注意多休息,调节生活作息,保持充足睡眠,同时应该加强自身营养,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,提高机体抗病能力。若心悸症状明显,每分钟搏动持续超过100次、小于60次,或出现不规则搏动,需警惕病毒性心肌炎的发生,建议及时去医院进行检查,以查明病因,并采取治疗措施。

### 7 声音问题

新冠病毒感染可引起咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积液的感觉,需要经常清嗓。还可能会出现声音微弱、带喘气声或沙哑,尤其是在医院使用过呼吸机后。对声音问题的建议:补充足够水分,全天少量多次进水,以尽量保持声音正常。不要使声音紧张。不要用耳语音量说话,因为这会使声带紧张,也尽量不要高声说话或喊叫。吸入蒸汽(用毛巾遮盖头部后从装开水的杯中吸入蒸汽)10-15分钟,可以缓解干燥和滋润声道。建议停止吸烟。

### 8 吞咽问题

吞咽食物和饮料时感觉有困难,是因为帮助吞咽的肌肉可能变弱了。对吞咽问题的建议:吃喝时保持身体坐直,一定不要躺着吃或喝。饭后保持直立(坐着、站着、走路)至少30分钟。尝试不同质地的食物,可以选择较软、光滑或湿润的食物,或将固体食物切成非常小的碎块进食。进食时应细嚼慢咽,不要狼吞虎咽。吃饭或喝水时要注意力集中。尽量选择安静的地方进餐。避免在吃饭或喝水时说话。确保口腔内没有食物后再吃或喝下一口。如有必要,先吞咽一次。如果吃完整餐感到疲劳,可在一天中少吃多餐。通过刷牙和喝水保持口腔清洁。如果在进食或喝水时出现咳嗽或呛咳,请向医务人员咨询,因为食物或饮料可能误入了肺部。

### 9 嗅觉味觉下降

如果出现嗅觉或味觉下降,建议进行以下尝试:每天刷牙两次,确保口腔卫生。进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树,一天两次,每次20秒。试着在食物中添加香草和香料,比如柠檬汁和新鲜的香草。大多数嗅觉味觉下降,会在新冠病毒感染后一个月内恢复。

(据北京市卫健委网站)



▲扫码查看“指引”全文。

## “上热下寒”该如何调理?

每到冬季,有一类人在怕冷的同时,身体还出现上火的症状,上半身是“火炉”,下半身是“冰窖”。从中医角度来讲,这类人属于“上热下寒”症,也就是人体在同一时期既有“热”的症状,又有“寒”的症状。

### ◎ 阴阳失衡导致“上热下寒”

“上热下寒”的说法很早就存在。《黄帝内经》中提到:“上热于寒,视其虚脉而陷之于经络者取之,气下乃止,此所谓引而下之者也。”《诸病源候论》中也写道:“阳气并于上则上热,阴气并于下则下寒。”也就是说,“上热下寒”是因为人体阴阳升降失常、阴并于下、寒热异味、无法上下流通导致的一系列症状。

### ◎ “上热”“下寒”症状各异

“上热”有哪些表现?主要是咽痛口苦、口腔溃疡,还伴有青春痘、牙龈肿痛等,慢性病如咽炎、中耳炎、甲状腺异常等病症也容易抬头。“下寒”的表现主要体现在胃部以下较正常人更加怕冷,例如足膝发凉、手脚冰凉、不敢吃凉,胃部也普遍有消化不良、腹泻胀气等情况。“上热下寒”的另一明显特征是失眠、易醒、睡眠质量较差。在饮食上,这类人群也非常敏感,吃

### ◎ 三种方法调理“上热下寒”

专家建议,调理“上热下寒”的体质要注意三点。

首先,可以尝试多泡脚,温暖下肢,引气血下行。泡脚可以促进足部保暖,改善血液循环。可以煮艾叶、肉桂来泡脚,也可以用专门的泡脚方,效果更好。

其次,饮食方面也要注意。“上热下寒”的人饮食要清淡,不能吃太饱,给脾胃留一些消化的

空间。平时可多吃些茯苓、山药、莲子、黑豆等温和食物,尽量少吃生冷油腻的食物,忌吃辛辣伤阴的食物。

第三,“上热下寒”的人可重点关注身体四个穴位:关元、足三里、三阴交、涌泉穴。对这四个穴位,可进行推拿,也可以尝试艾灸。值得一提的是,睡觉前,用掌心来回搓热涌泉穴,有很好的效果。

少许辛辣的热气东西就上火,吃一点冷食的寒凉东西就腹泻。

“上热下寒”的人在如今并不鲜见。有些人生活习惯不好,常吃生冷蔬果和辛辣油腻的油炸物,体内阴阳颠倒。另外,一些人整天坐在电脑前不动,导致上下水火不易流通。晚上熬夜过度,颠倒黑白,长此以往,“上热下寒”的体质就形成了。

对于体虚贫血、用脑过度人群,闫玉红推荐玉颜桂圆代茶饮,能大补心血。

具体做法是:准备桂圆干500克、蜂蜜50克。将干桂圆肉500克与蜂蜜50克拌匀,蒸2至6小时。晾凉后放入冰箱冷藏。每次取2勺加温水服用。

对于心脾、气血两虚造成的心悸气短、失眠多梦、头晕健忘、虚热盗汗、体倦少食、面色萎黄等,尤其是同时兼有失眠、脱发、神经衰弱症状的血虚人士,可以在中医师指导下使用归脾丸补气血。归脾丸是大家耳熟能详的一个中成药,也可以轻易买到。

## 睡眠不好 试试这三个方法

“多喝水,多睡觉!”成为最近大家常挂口边的叮嘱。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示,睡眠对提高人体免疫力、保障人体正常运转有重要作用。“据我的临床经验,都市人失眠多梦、睡眠质量差,大多因为阴虚血虚。”闫玉红说,中医调理失眠有三个小方子,可供日常调理使用。

不少人感觉自己像是在睡觉,但意识又是清醒的,通常清晨醒来,仍觉一身困倦。这种情况多半是阴虚血虚,没有足够的阴血濡养心神,神不安则睡不稳。这类人睡觉还喜欢翻来滚去、胳膊腿乱伸,要放到被子外面才舒服。

闫玉红介绍,这部分人群适合用玉颜安神补血茶。

玉颜安神补血茶有补阴血、健脾胃、养心神、助睡眠的功效。具体做法是:准备桂圆干7克,红枣3颗,百合干5克,莲子带心5克,红糖、白糖、蜂蜜适量(根据口味添加,也可不加)。所有材料洗净,加适量清水,煎煮10分钟,代茶饮。

对于体虚贫血、用脑过度人群,闫玉红推荐玉颜桂圆代茶饮,能大补心血。

具体做法是:准备桂圆干500克、蜂蜜50克。将干桂圆肉500克与蜂蜜50克拌匀,蒸2至6小时。晾凉后放入冰箱冷藏。每次取2勺加温水服用。

对于心脾、气血两虚造成的心悸气短、失眠多梦、头晕健忘、虚热盗汗、体倦少食、面色萎黄等,尤其是同时兼有失眠、脱发、神经衰弱症状的血虚人士,可以在中医师指导下使用归脾丸补气血。归脾丸是大家耳熟能详的一个中成药,也可以轻易买到。

(摘编自《羊城晚报》)

## 当归黑豆炖羊肉 补血益气

俗话说“冬吃羊肉赛人参”,羊肉一直是冬日里大受欢迎的暖身食物。从现代营养学角度来看,羊肉富含优质蛋白质和血红素铁。冬天适量食用羊肉,最大的好处就是能帮助抵御寒冷。中医认为,羊肉味甘性温,入脾、肾经,具有补体虚、祛寒冷、补气血的功效。

在这,给大家推荐一道当季养生药膳——当归黑豆炖羊肉。取羊肉500克,黑豆100克,当归9克,桂圆肉12克。将黑豆洗净,用2杯清水煮软。将羊肉洗净切成薄片,放入清水中煮沸,除去泡沫及浮油。将羊肉汤倒入炖盅内,加入适量滚水和桂圆肉、当归、黑豆,加盖,隔水炖3小时,最后下盐调味即可。该汤具有补血益气的功效,可用于贫血症的辅助治疗。

值得一提的是,黑豆有驻颜、明目、黑发和细嫩皮肤的作用,皮肤长痘痘、色素斑的人,可以适当多吃点黑豆。

(本报综合)



▲图片来源于网络。

## “阳康”后要复原得多久? 老年人至少修养两至三周

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林)退烧后可以运动、洗澡吗?老年人如何防止二次感染?针对读者的一些疑问,记者采访了株洲天元医院、株洲仁和眼科医院院感科主任汪丹。

汪丹介绍,感染后病毒会侵犯人体不同的部位,包括心脏。剧烈运动可能会给心脏增加额外的负担,引起心肌炎等疾病。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,早期应以静养为主,不宜过早进行运动。

“阳康”后,中青年人要恢复到原来的状态,需要休息至少一到两周,而对于老年人来说,至少再将时间延长一周。所以建议大家退烧后不要马上进行高强度运动,量力而行,循序渐进。感染后的三周内要注意休息,多睡眠,不做剧烈运动。

另外,老年人基础疾病多,免疫力低下,即使抗原结果显示阴性,但可能还有残留病毒存在。“阳康”后,人的身体仍比较脆弱,应继续休养,补充必要的维生素C和优质蛋白质,保证充足的休息和睡眠。

关于洗澡的问题,汪丹表示,在感染的第一、二天,洗澡会造成毛细血管的扩张,所以不建议洗澡。但完全康复后洗澡没有问题。

值得注意的是,有这些情况的老年人需特别注意,就是体温已经恢复正常几天后又再次发

## 学会咳嗽好得快

适度咳嗽更有利于疾病康复。不过,作为“清理气道”的重要方式,单凭嗓子使劲咳,同样不正确。

因为,这样不仅不能有效清理呼吸道分泌物,还会导致咽痛、声嘶。这里总结了一些“咳嗽小技巧”,“排毒”更有力,还不伤嗓子。

双咳嗽:即在一次深吸气后,在呼气时连续咳嗽两次。连续咳嗽:先做一个小呼吸和一个

小咳嗽,然后稍微加深呼吸,加重咳嗽;最后深呼吸,再稍微用力咳嗽。哈气:深吸一口气后咳嗽,过程中嘴巴持续打开,发出类似“哈”的声音。短促咳嗽:先进行5到6次深、慢呼吸,然后深吸一口气,屏气3至5秒;缩唇:用嘴将气缓慢呼出;再深吸一口气,屏气3至5秒,身体前倾,进行短促有力的咳嗽。

(据《养生中国》)



微信公众号



微信公众号