



阳了不能洗澡？这些传言有正确答案！

“喝白酒、盐水漱口能预防新冠？”“阳了不能洗澡”……最近有关新冠病毒防治的各类传言在社交媒体上到处传播。这些说法是可信吗？一起来看本期健康问诊集纳的权威部门与相关专家的解读。

蔡富根/整理

喝白酒、盐水漱口能预防新冠？

中国科协官方微信公众账号“中国科协”发文辟谣称，虽然75%的医用酒精能够用来擦拭物体表面杀死新冠病毒，但对已经进入体内的病毒则无能为力，何况几乎所有的白酒都不会做到医用酒精这么高的酒精含量。而且，喝酒本身可能刺激人体，加重症状，并可能影响服药效果，此外，饮酒本来就对健康不利。

钟南山团队曾辟谣称：盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，对于咽喉炎有帮助。但是新型冠状病毒侵犯的部位在呼吸道，漱口没有办法清洁呼吸道。其次，目前尚无任何研究结果提示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。

早阳早好？

近期随着阳性病例的增多，流传出“早阳早好”的说法。据中新网报道，北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示：尽管奥密克戎传染性很强，感染后大部分是自限的，致病力或者严重程度比较低，但是我们不主张或者不建议故意去感染。

目前奥密克戎的致病率是明显下降的，但感染后仍然有一部分病人出现临床症状，包括发热、肌肉关节酸痛、咽喉肿痛等等表现，它会严重影响生活质量和正常的工作。虽然奥密克戎目前传染性很强，防控的压力很大，但是还是希望疫情可以扁平化或者说持续的时间拉长，不要出现短时间大量的爆发。

二次感染，症状会更严重？

有不少网友在社交媒体上表达对二次感染的焦虑，有网友称“二次感染，症状会更严重”。经核实发现，该说法并不属实。据新华社消息，国务院联防联控机制有关专家解答，目前没有定论认为重复感染会出现更严重的临床结果。从目前病例来看，即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向，这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱，不论是第一次感染，还是再感染，发生重症的概率都很低。

“阳康”后2周内容易感染？

北京佑安医院感染综合科主任李侗在接受央视新闻采访时表示，特异性的抗体确实是两周才能达到一个比较高的水平，或者说可以检测到的水平。但实际上病毒进入我们人体的这一刻，我们的免疫系统就已经开始工作了。后续产生的保护性抗体会在两三周时间达到一个高峰，持续的时间会比较长，但并不是说这两周内我们就没有保护力了。这个时候如果真的有病毒再进入体内，它能够很快被清除掉，反而是相对不容易感染的时候。总体来说，我们感染之后时间越长，体内的抗体水平越低，感染的风险才会越大。

阳了不能洗澡？

上海中医药大学急危重症研究所所长方邦江在接受人民日报采访时表示，非急性高热时期，如体温在38.5℃以下或发热症状消退以后人的体力尚可，可以洗澡。

当处于急性高热严重时期，一般不建议洗澡，既耗费体力，又容易受凉。

尤其对于年老体弱或患有基础疾病的人群，建议结合自身情况量力而行。在恢复阶段，身体各项机能相对较弱，洗澡可能导致体力不支或病情加重，可以等到恢复较好时再洗。

提醒！

新冠康复后，先别急着剧烈运动

许多人在康复后也出现了体能下降的情况。那么，身体恢复期能不能进行运动？应该如何科学、有效地运动？一起来听听专家们的建议。

中南大学湘雅二医院心血管内科许丹焱教授指出，有心脏疾病的人在感染新冠病毒后，如果有胸痛、严重呼吸困难、心悸等症状要及时到医院就诊。在康复后，要注意休息，冬季注意保暖并戒烟限酒，同时限制运动3至6个月。

湘雅三医院心内科主任蒋卫红表示，对于核酸转阴的康复者而言，不建议立即进行剧烈运动。蒋卫红提醒：对于那些原来就有心脑血管疾病的患者，在新冠感染康复后过早运动，往往会适得其反，加重身体负担。

许丹焱教授指出，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。刚开始恢复时可以先进行一星期左右的低强度运动，包括散步、瑜伽练习等。当身体逐步适应后，再进行力量训练、平衡训练等复杂运动。

释疑！

感染新冠转阴后为何咳嗽不止？

新冠感染转阴后，咳嗽症状一般会持续多久？转阴后依然咳嗽不止，可能有哪些原因？应该采取哪些应对措施？对此，中日友好医院呼吸与危重症医学科医师牛宏涛作了以下建议。

轻症患者退热后咳嗽可能会持续，一般发病两周内康复。“不过，只要气道炎症持续存在，感染后咳嗽最长可能持续8周。”据牛宏涛介绍，咳嗽分干性和湿性，病毒感染多为前者，无痰，但部分患者也会出现咳白粘痰或有痰不易咳出，导致咳嗽的持续。

“咳嗽是人体的一种保护机制，感染后咳嗽是许多呼吸道病毒感染都会出现的情况，因此不必过于紧张。”牛宏涛强调，“转阴后咳嗽不止，建议多喝水、多休息、少说话，提高气道温湿度（用湿热不烫的毛巾敷脸上，吸蒸汽），促进痰液排出。”

有哪些措施可以应对咳嗽不止？牛宏涛介绍，饮用蜂蜜水或喝用枇杷膏、梨等熬制的汤，以及给环境加湿等有利于缓解咳嗽。“如果想咳嗽，但身边没有水，可以尝试反复吞咽。”

除了上述非药物方法，也可以对症服用镇咳药物缓解咳嗽。“每个人的身体基础状况不同，对药物的反应也不一样，如果咳嗽影响了生活、睡眠等，建议及时到医院呼吸科就诊或线上问诊，获得个体化治疗建议。同时，要避免吸烟，远离污染及有刺激性气味的环境。”牛宏涛表示。

牛宏涛补充道，如果出现咳血（痰中带血）、夜间（或改变体位时）咳嗽加重，咳大量黄脓痰，再次发热、气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重，以及下肢水肿或咳嗽超过3周时，建议去医院就诊。

延伸

提升免疫力抗击新冠 这6种营养不能少！

增强对疾病的抵抗能力，对预防疾病的发生有重要的意义。在和致病因素包括致病的病毒、细菌等斗争的过程中，人体的免疫力发挥着至关重要的作用。因此，通过合理营养可以改善人体的免疫状况，其中均衡营养才是提高免疫力的关键。与机体免疫功能关系密切的营养素有蛋白质、维生素A、维生素C、维生素E、铁、锌等。那么，如果想要多补充这些抽象的营养素，我们应该吃些什么食物来补充呢？

第一种：蛋白质

蛋白质是机体免疫功能的物质基础。蛋白质摄入不足影响组织修复，使皮肤和黏膜的局部免疫力下降，排除病原菌的能力减弱，容易造成病原菌的繁殖和扩散，降低抗感染能力。

富含蛋白质的食物：鸡、鸭、鱼、肉、水产品、奶类、蛋、豆制品等。应每天适量吃一些。

第二种：维生素A

维生素A对机体免疫系统有重要的作用。维生素A缺乏可以引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性，破坏其完整性，容易遭受细菌侵入增加机体对呼吸道、肠道感染性疾病的易感性。

富含维生素A的食物：羊肝、鸭肝、鹅肝、猪肝、鸡肝等。植物性食物可以提供维生素A原类胡萝卜素，维生素A原类胡萝卜素在体内可以转换为维生素A。

胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中，如胡萝卜、菠菜、芹菜、芒果、红薯等。

第三种：维生素E

维生素E可以提高机体免疫功能，提高对感染的抵抗力。

富含维生素E的食物：植物油，坚果如瓜子、榛子、核桃等，豆类和谷类。

第四种：维生素C

维生素C是人体免疫系统所必需的维生素。维生素C丰富的食物：新鲜的蔬菜、水果，如鲜枣、青椒、猕猴桃、菠菜、山楂、柑橘、柚子、草莓等。

第五种：铁

铁缺乏时容易引起贫血，降低抗感染能力。富含铁的食物：鸡血、鸭血、血豆腐，鸡肝、鸭肝、鹅肝、羊肝等。

第六种：锌

锌对正常免疫功能的维持有着不可忽视的作用。适量摄入锌可增强儿童、老年人及一些特殊病人的免疫功能，对胃肠道、呼吸道感染性疾病及寄生虫病的预防和治疗有重要作用。

含锌丰富的食物：牡蛎等贝壳类海产品、牛肉等。