



新年伊始,越来越多的“阳过”“阳康”们正式回归到日常的生活和工作中,但身体状态似乎还未能跟得上。新冠感染恢复期,本期健康问诊提醒你:以下9件事一定要注意:运动别剧烈、身体别受寒、情绪别太悲、饮食别油腻、恢复别着急、工作别太累、睡觉别太晚、消毒别过度、防护别放松。 蔡富根/整理

新冠感染恢复期

这9件事一定要注意!

运动注意别剧烈

康复期适量运动有利于康复,但不能剧烈运动。剧烈运动不但不能促进身体恢复,还可能出现问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动。可以做一些比较缓和的运动。运动量不超过自己平时的1/3,之后逐渐增加。

——北京中医医院院长刘清泉

身体注意别受寒

“阳康”后往往还需要2到3周的恢复期,在身体虚弱、气候寒冷时,如果没有注意预防风寒,再感染流感病毒或受风邪引发感冒,不仅难受的症状“卷土重来”,人体所需的恢复期也会进一步拉长。因此,做好防风保暖十分重要。

——湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)健康管理(治未病)中心主任杨帆

情绪注意别太悲

在新冠病毒感染及康复过程中,出现恐惧、紧张和焦虑等情绪是自然的,不必过度紧张。克服恐惧、紧张和焦虑心理,需积极进行心理调适,与他人多交流,相互鼓励,相互心理支持,转移注意力。可以进行呼吸放松训练、有氧运动等方式来调适情绪。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》

饮食注意别油腻

可少量多餐进食,食物多样,合理搭配。保持食物的多样化,注意荤素兼顾、粗细搭配;多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,优选鱼虾、禽肉和瘦肉,少吃肥肉,饮食清淡不油腻。避免食用辛辣刺激性食物、油炸油腻食物。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》

恢复注意别着急

新冠病毒感染恢复期,虽然核酸、抗原检测结果sete1-2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则,逐步恢复如常。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》

工作注意别太累

从较轻的工作开始,逐步恢复到常态工作量和工作状态,避免紧张、加班、熬夜等行为。如有可能,可午休20-30分钟。恢复工作循序渐进,强度以不感到疲劳为标准。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》

睡觉注意别太晚

康复期多休息有利于恢复元气。科学规范的睡眠是养正气的重要方法。要保证睡眠充足。康复期不要想着用几天时间补回感染后落下的工作,最好不要熬夜加班。

——北京中医医院院长刘清泉

消毒注意别过度

居家消毒应科学规范,避免过度消毒,不直接使用消毒剂对人体进行消毒,不在有人条件下对室内空气进行消毒,不使用酒精对空气消毒,不进行大面积消毒。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》

防护注意别放松

不能因“阳康”而降低自我防护标准,外出时要继续坚持科学佩戴口罩,减少聚集,非必要不前往人群聚集和空间密闭场所。随时做好手卫生,尤其是在接触可疑污染物或高频接触的公共物体表面后。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》

“阳康”后全身乏力 失眠 没胃口?

中医师开出食疗调理方

越来越多的“阳过”“阳康”除了咳嗽鼻塞,不少人仍旧感到全身乏力、食欲下降、失眠心慌……如何通过适当调理尽快恢复良好状态?广州医科大学附属第一医院中医科主任夏鑫华教授为你支招——

乏力气虚:上班族带上保温杯泡参茶

转阴之后,不少人总感觉全身乏力。夏鑫华分析说,这种疲乏主要表现为气虚。

建议可选择北芪、党参、西洋参、人参等药材煲汤;如果是偏阳虚体质人群,还可以用鹿茸等药材煮水代茶饮,或搭配瘦肉、鸡肉等煲汤,但注意不能太油腻。

上班族建议随身带个保温杯,用适量人参或西洋参、北芪等泡水喝,坚持一个星期会有助于改善。另外,感染新冠转阴之后,属于偏虚寒体质的人群,有疲乏、气短,但没有明显的咳嗽、痰多等症状,可以选择适当的食材来进补,比如一些具有温补作用的食材,羊肉、鹿肉、海参,还有人参、北芪等有助于帮助人体恢复元气。

咳嗽鼻塞:理气化痰避风寒 按摩助缓解

夏鑫华支招,这时可适当选用一些祛风、驱寒、化湿的药物或食疗。比如选用南杏北杏、川贝、百合等煲汤有助降肺气、止咳化痰。痰湿比较明显的,可能会有痰较难咳出。如果伴有味觉下降,日常饮食要清淡,不要过早摄入太过肥腻或高热量的食物,多吃些瓜果蔬菜,并适当配合用理气化痰祛湿的食疗方,可用陈皮、化橘红、白萝卜等煲汤、煮茶饮。另外,日常要多喝温水,不要吃太寒凉的食物,外出添衣保暖,尽量规避寒冷刺激。

中医经穴按摩对缓解鼻塞也有一定帮助。可用风油精、祛风油等按揉鼻孔两侧的迎香穴,颈部的风池、风府穴等,每次按揉三五分钟,可助缓解鼻塞。

失眠心慌:祛湿安神助“养心”

不少人在发病之前睡眠质量相对比较好,但是感染后、转阴了,其他方面恢复都还行,突然发现睡眠出现障碍,睡眠质量差、容易失眠。夏鑫华说,通俗来讲这是“心气”受到一定影响,加上痰湿,所以不少人心慌、心跳加快,难入睡、不容易获得高质量的深度睡眠。

调理上,建议先祛痰湿,可以用陈皮、茯苓、芡实、桂圆肉、酸枣仁等煮水代茶饮,帮助祛湿安神。如果感觉效果不大,可咨询中医,根据个人体质来调理。

食欲下降:健脾益气助脾胃运化

“阳康”后不少人食欲下降。夏鑫华指出,这是脾胃的运化功能受到影响的表现。中医在临床上有一个概念叫“食复”(指久病或大病初愈,因为饮食不节,影响到脾胃的消化和吸收,使疾病再次复发),虽然病后补充营养很重要,但也要有讲究。比如在疾病的早期阶段,可以吃些容易吸收的五谷杂粮粥、稀饭汤,是恢复身体较好的选择。不要过多摄入高油高脂高热量的食物,以免容易出现症状反复。

“阳康”后饮食需清淡而不失营养,关键是要有利于脾胃吸收,可煲一些相对比较清淡的汤,比如选用一些健脾益气的食材,如淮山、五指毛桃、芡实,以及白萝卜、红萝卜等,用瘦肉或不太肥腻的排骨、鸡肉煲汤,帮助恢复脾胃运化功能。

来源:《人民日报》、北京市卫健委、《长江日报》、《广州日报》等