

# 科学康复 元气开工

春节假期“余额”清零了,如何调整好状态,元气满满开工?怎么摆脱咳嗽困扰、如何通过中医调理帮助尽快恢复良好状态,以及如何循序渐进制定新年的运动计划?听听专家怎么说——

## 咳嗽不用慌 大多有自限

咳咳咳,咳得睡不着,过节期间,“阳康”的你是否受到过这种困扰?为什么会这样?

新冠病毒感染后,人体跟病毒有个相互“斗争”的过程,它会激发人体的免疫细胞往呼吸道聚集去消灭病毒。免疫细胞发挥作用以后,就会自然代谢死亡,连同被病毒破坏的细胞一起成为体内的“垃圾”,促进气道黏液分泌,形成我们所熟知的“痰液”,这时候咳嗽就是为了将这些痰液排出。

感染以后一般的咳嗽、痰是人体正常的一种保护性反射,是为了更快地打扫、清理“战场”。新冠病毒感染损伤了呼吸道黏膜,引起上呼吸道黏膜或气管、支气管黏膜充血、水肿,甚至上皮细胞损伤等炎症反应,会刺激呼吸道的咳嗽感受神经末梢,或引起咳嗽神经高敏,诱发剧烈咳嗽。一些有潜在老病根的人,比如之前有鼻炎、过敏,或是长期吸烟有支气管炎,感染后把病根给激发出来了,这种情况下咳嗽会剧烈

一点。感染后咳嗽是许多呼吸道细菌、病毒感染都会出现的情况,大多有自限性,一般3-5天明显好转,1-2周后多数能缓解。专家提醒,如果1-2周还没好彻底,或是咳嗽比较剧烈,建议找医生咨询,用药物调理,一般都能好转。

有些人虽然“阳康”了,但还有点咳嗽,去做检查结果CT发现有结节,该怎么办呢?

实际上,这种纤维灶叫疤痕灶,像手上皮肤感染以后留个疤一样,是属于继发的纤维化。没有症状的少许纤维灶,一般不用太紧张。如果做CT发现了一些实性结节,即使是2-3毫米、3-4毫米的结节,也可能跟炎症或感染后的修复过程有关。若查出个别磨玻璃结节,则要找医生进一步甄别,不是特别大的建议定期观察,1-3个月做一次复查,看看有没有增大、缩小或变实等。

## 巧用中医药调理补元气

过完春节假期,有些“阳康”后的朋友除了咳嗽,还有点疲倦乏力、食欲不振,如何调整好状态,元气满满返工?

应对咳嗽:症状比较明显的,可选用理气化痰止咳的中成药;如果咳嗽相对轻微,可考虑食疗,选用有调理肺脾、化痰理气的

食材,如南杏、北杏、陈皮、川贝、百合等药材煮水代茶饮或煲汤喝。痰湿咳嗽、咯痰难,或伴有味觉下降的人群,应清淡饮食,多吃蔬果,并适当用些化痰祛湿的食疗方,比如用陈皮、化橘红、白萝卜等煲汤、煮茶饮。另外,日常要多喝温水,不吃太寒凉食物;外出添衣保暖,避免寒冷刺激。

缓解疲乏:可选党参、西洋参、人参等药材煲汤。偏阳虚体质的人群还可服用鹿茸等药材煮水代茶饮或搭配瘦肉、鸡肉煲汤,但不能太油腻。也可随身携带一些补元气、补益肺脾之气的药材泡水喝。如乏力口干的人可选西洋参、北芪等,约3-5克,用保温杯泡水代茶饮,每天2-3次,坚持一个星期会有改善。另外,体质较弱,有疲乏、气短但无明显咳嗽、痰多等症状的人,可适当食补,吃些具有温补作用的羊肉、海参,还可用人参、北芪等帮助恢复元气。但若是痰湿体质,如咳嗽、痰多等,此时进补则难吸收,且可加重症状。另外,晚上也可泡泡脚,在热水里放些艾叶、生姜等,帮助缓解身体疲劳。

养护脾胃:阳康后早期,可吃些容易消化吸收的稀粥、面条、青菜以及少量的水果等,别吃伤脾胃的食物,保持七分饱,可少食多餐。“阳康”后的中后期,饮食要清淡而不失营养,可选用具有健脾化痰祛湿、促进脾胃运化的药食同源药材来煲汤,如白萝卜、红萝卜等,用瘦肉或不太肥腻的排

骨、鸡肉煲汤,帮助恢复脾胃消化功能。

除了食疗,通过艾灸温经通络、扶正祛邪,也有助于改善康复期疲倦乏力、气短、体力下降、食欲不振等不适。

## 循序渐进恢复状态

开工在即,“阳康”后仍有点心悸,怎么办?专家提醒,应保持良好的生活作息,保证充足的睡眠,同时加强营养,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,提高机体抗病能力。

专家建议,新的一年,在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上,可制订适当的运动计划,从低强度活动开始,如散步、八段锦、简单日常家务等。如无不适,数周内可逐渐增加活动强度,如上下楼梯、快走、慢跑、骑自行车、游泳,一点点恢复到以前的正常活动量。

如果在运动过程中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状应立即停止运动,必要时及时就医。专家特别提醒,有心肺基础病或平素体弱,“阳康”后有明显乏力、胸闷、呼吸困难等不适的人群,一个月内应避免剧烈运动或繁重工作,可维持低强度运动至少1-2周,等身体逐步适应后再稍稍加大一点活动强度。如果活动量不大就出现心慌气促,应继续休息静养,直到无疲劳的情况下再进行锻炼更安全。据《广州日报》

## 从家乡返回后有感染风险吗

专家:概率很低

春节假期结束,不少人担心从家乡返回后是否有再次感染的风险。南方医科大学公共卫生学院生物安全研究中心主任赵卫告诉记者,目前全国报送的本土病例新冠病毒基因组有效序列全部为奥密克戎变异株。

“据这一情况,在外地已经感染过的人,从目前看,应该还在半年的有效保护期内,加之目前的流行株仍然为奥密克戎变异株,出现免疫逃逸现象的可能性很小,因此返后被感染的风险也很小。”赵卫表示,如果在返乡后注意尽量居家,减少外出聚集,或者没有和有症状感染者发生无保护接触的经历,被感染的风险就更小了。

“从家乡返后是否会有感染风险?从全国的表现上来看,这种担忧已经多余。春节假期已经结束,并没有出现大规模的疫情。”上海市肺科医院呼吸与危重症医学科副主任胡洋表示,从家乡返回后再次感染的风险很低,“大家都刚感染过,体内还有抗体,短期内再感染的概率是比较低的。”

“就目前公布的数据来看,社会面的传染源已大为减少,客观上大大降低了从家乡返回工作地路上的感染风险。当然,从谨慎的态度出发,为避免感染,在返回路上的密闭场所,如乘坐公共交通工具时,建议全程戴口罩。回到住处后,建议立即洗手和换洗外套。同时关注自己的身体情况,一旦出现新冠病毒感染的临床症状,要及时治疗。”赵卫说。

张伯礼院士揭秘“未阳人”——

## 没“阳过”可能与这些因素有关

随着各地新冠病毒感染高峰陆续过去,大部分人已经“阳康”或在“阳康”的路上。不过也有部分人,正常上班、生活,从始至终就没有“阳过”。

不少人分析,没“阳过”的人是身体好,免疫力高,不受病毒侵害。也有人觉得,目前感觉自己还没“阳过”的人有的可能已经感染过了,只是身体没异样而已。那么事实到底是怎么样的呢?

### 做好防护,接种疫苗或是关键

“抛开尚在研究探索中的基因因素,理论上身体更健康的人群相对于体弱的人群更不易感染病毒。”中国工程院院士张伯礼表示,“但我们在实践中观察到,由于新冠病毒感染力强,是否感染新冠病毒与患者的身体因素关系相对较小,而与采取的防护措施是否完备、生活习惯是否良好关系更大。”

看看没“阳过”的人群,其日常防护措施大都比较到位,能够做到科学佩戴口罩、勤洗手,甚至随身携带酒精消毒,尽量避免与公共物品进行接触,减少摘下口罩的次数;日常生活规律,均衡健康饮食,生活路线规律,避免前往人多的场所,不进行非必要的人员接触,不仅注意在工作地点的防范,也注意家庭内部的消毒。

“此外,未感染人群中相当数量的人已经完成了新冠疫苗和加强针的接种,对新冠病毒有一定的预防作用,降低了感染

的概率。”张伯礼说。

不过张伯礼也表示,有些没“阳过”的人群,也可能是感染后无明显症状表现,也可能是没有及时进行核酸检测。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾在接受媒体采访时指出,这波疫情中,体感上没“阳过”的人有很多情况,其中就包括有的人感染后没有出现症状,是无症状感染者。有的人在这波疫情之前就曾被感染过,体内有抗体,而自己没注意到。

“无论没‘阳过’的人,还是已经‘阳过’的人,都不能放松警惕。”张伯礼提醒,要坚持科学佩戴口罩,乘坐公共交通工具更要注意个人防护;有基础病的高龄患者应及时接种疫苗和加强针;老人、孩子、孕产妇等重点人群要尽量减少外出,避免感染或再次感染。

### “未阳人”的基因是否与众不同

“当前的确有研究表明,不同类型的白细胞表面抗原与病毒的结合能力有差异,有些能快速识别、快速清除病毒;有些则与病毒结合不佳,使病毒在身体中更易复制传播。”张伯礼介绍。

目前有专家团队在对疫苗有效性的实验数据分析过程中发现,白细胞表面抗原类型与新冠疫苗抗体应答和突破性感染风险之间存在关联,这表明的确有一些人拥有特定基因型,使他们更不容易感染新冠病毒,如HLA-DQB1\*06等位

## 既解馋又饱腹 吃零食提升幸福感愉悦度



感和饱腹感,有以下几种零食需求场景:

一是休闲为主的场景,例如看剧时、聚会、周末等,这时享用零食以情绪需求满足为主,最喜欢吃解馋但不饱腹的膨化食品和卤味。

二是休闲、饱腹需求兼具的场景,例如下班后、消夜时,此时的零食以情绪需求满足为主,同时兼具部分饱腹需求,人们会选择吃解馋的膨化食品、卤味,或者有一定饱腹感的糕点。

此外,还有一些非正餐,但以饱腹为目的的场景,例如出游、办公室茶歇、早餐时间等。这时人们的情绪需求降低,但是饱腹需求提升,更容易选择糕点和饼干作为零食。

### “唯有甜食可以解忧” 面包蛋糕最易被“种草”

Z世代在社交平台最关注的零食内容是零食测评对比、真实食用感受和评价、新品推荐和介绍、热门零食推荐等。另外,零食排名榜单、零食DIY、创新吃法也备受关注。

论种草,普通素人的能力居然强过博主?数据显示,从年龄来看,年纪较轻的网友更加喜爱普通素人发布的内容。

人们在小红书被种草最多的品类中,第一梯队是面包、蛋糕、甜点,第二梯队是卤味、肉干、肉脯,第三梯队是膨化食品。

“唯有甜食可以解忧”,面包、蛋糕、甜点是用户购买最多的品类。从年龄来看,较成熟的90前用户较其他用户更加青睐购买坚果炒货;00后喜欢吃糕点和卤味的同时,也比成熟用户更爱购买膨化食品和饼干曲奇。

### 年轻人更注重口味口感 成熟用户爱看配料表

口味口感、成分及配料表、口碑评价,是影响人们选购零食的重要因素。

从城市来看,低线城市比高线用户对价格更加敏感,50.4%用户关注价格。

从年龄来看,不同年龄段用户在购买零食时有着不同的考量;年轻用户更加关注口味口感、口碑、他人评价、价格。较成熟的90前、90后用户则比年轻用户更关注零食的成分及配料表。

小红书71.8%的用户有在各节点买零食的习惯,他们最常在电商购物节和节假日期间购买零食。

决策周期短、消费冲动,是当代年轻人消费零食的特点。46.3%的用户被种草产生购买想法后会立刻购买,29.9%用户在种草后三天以内会购买产品。而电商平台和线下便利店、超市,是零食购买最主要的渠道。并且,超三成用户近一年在零食上的消费超2000元。 □陈斯

## 健康小知识

### “阳康”之后进补不宜过猛

近来,网友关心“阳康”之后要继续用药巩固疗效吗?北京大学第三医院妇产科主任赵杨玉解释:“新冠感染以后,服药治疗主要针对对发热、腹泻、咳嗽等一些症状,但药物一方面起治疗作用,同时还有一定的副作用。如果这些症状都消失了,应该及时停药。”

网上还流行一个说法——“阳康”之后应该坐一个月“小月子”休养30天。对此,北京协和医院临床营养科主任于康表示,可以将此理解为“阳康”之后需要加强营养,调节身体机能。“如果进补的话,切忌操之过急。”于康解释,“阳康”后,很多脏器,包括消化道的恢复,都需要一定时间。太急、太多、太猛的进补,或者暴饮暴食,可能会适得其反,欲速则不达。他建议大家遵循从少到多、循序渐进的原则:“希望大家平和心态,慢慢恢复。”

同时,在“阳康”之后应该继续通过合理的营养摄入改善身体状况,加速康复,提高生活质量。对于可以正常进食的朋友,“阳康”以后他建议遵循《中国膳食指南2022版》的基本原则:一是尽量保持食物多样化,餐桌丰富多样一点;二是保持良好的饮食习惯,每日三餐定时定量就餐;三是每日三餐做好荤素搭配,做到餐餐有蔬菜、每天有水果。“这些也是大家应该遵循的基本原则,还有保持充足饮水,少量、多次、规律性饮水,保持良好习惯。”于康说。

在新冠病毒感染后,需要额外补充营养产品吗?对此,于康强调,无论是感染期还是康复期,正常吃饭,或者努力正常吃好饭永远是第一选择。

“对于老年人等特殊人群,或是感染前已明显营养不良,以及长期低体重或素食人群,争取吃好饭仍然是基础,与此同时,额外补充肠内制剂,可以作为一个重点选择。”于康特别提醒,原来有糖尿病或者高血脂、高血压等疾病的患者,还应该对总营养素和总热量进行调整,以适应原来的治疗方案。 □彦媛

### “变懒”可能与抑郁症相关

近些年来,人们对于抑郁症的了解越来越多,但对于抑郁症的症状表现,大家有时还存在一些误解。有人认为,患了抑郁症的人“变懒”,真的是这样吗?

抑郁症是会使人“变懒”,但不同于一般的“懒惰”。这种“变懒”是指,抑郁症所表现出来的情绪持续低落,缺乏动力,对过往喜欢的事情不再感到快乐等症状。

抑郁症常常被称为“心灵感冒”,意思是抑郁症像伤风感冒一样常见,人的一生中每个阶段都有可能患上抑郁症。哈尔滨市第一专科医院五疗科主任蔡英杰表示,不是所有抑郁症患者都会“变懒”,“变懒”一般出现在部分伴有躯体症状的中重度抑郁症患者中。患者常表现为兴趣减退、快感缺失、思维迟缓、言语减少、精力下降、活动减少等。 □闫妍

### 老人长期便秘认知力下降更快

近期,日本东北大学老龄医学研究所的研究小组在《中枢神经系统神经科学与治疗》杂志发表的一项研究显示,长期便秘可使老年人认知功能下降的速度加快。

研究小组以在东北大学附属医院老年与老年病科84名平均年龄77.4岁(女性占57.1%)的老年痴呆症和轻度认知功能障碍初诊患者为对象,根据指南的诊断标准,分为有长期便秘组和无便秘组,对这两组参与者,将用于痴呆症筛查和把握痴呆症进程的两个量表作为认知功能变化的评价指标,并通过脑部核磁共振成像检查评价大脑相关结构的变化,进行平均17.4年的追踪,分析和研究便秘对认知功能变化的影响。

结果表明,上述两组无论有无便秘,都是时间越长的参与者,认知功能下降越大,但与无长期便秘相比,有便秘组认知功能下降的速度要快2.74倍,并且脑部核磁共振成像检查,有便秘组的深部白质病变扩大速度快1.65倍,两组之间均有显著差异。 □夏普



新华社记者 李春鹏 摄

基因。

英国牛津大学一项覆盖1076名新冠疫苗接种者的研究表明,在新冠原始株和阿尔法变异株流行期间,携带这一基因的人感染机会为未携带者的63%。

相对地,也有一些人拥有更容易感染且更容易发生重症的基因,如HLA-B\*46:01等位基因。

“这些基因在中国乃至世界的携带者数量均较低,所以绝大多数人既不具有易感基因也不具有抗感基因。”张伯礼说。

“除此之外,白细胞、干扰素、T细胞的

相关调控,细胞的ACE2受体发生突变或者受体先天缺乏也可能影响新冠病毒的易感性,从而降低感染概率。”张伯礼说,“因此部分人群能够保持阴性并不能完全确定为基因因素,仍需要更多的实验数据和临床资料的支持。”

张伯礼表示,虽然“天选之子”的比例并不大,但是其对未来疫苗和药物的研发或将产生很大的帮助,也给未来的疫情防控策略及方向提供了新的思路,因此也需要重视对这类“先天不感染者”的深入研究。 □陈曦