

中国新闻奖新闻期刊参评作品推荐表

作品标题	新冠康复大计	参评项目	系列报道
		体裁	
		语种	
作者 (主创人员)	集体(文晓英、张美娴、李颂雯、麦蔚、吴启荃)	编辑	谢晓、凌茜雯、江莹
原创单位	《中国家庭医生》杂志社有限公司	刊播单位	《中国家庭医生》杂志社有限公司
年度刊期	2023 年 3 期上	刊播日期	2023-02-01
新媒体作品 填报网址		字数/时长	15697 字
(作 品 编 过 介 程)	<p>2022 年末至 2023 年 1 月, 全国掀起了新冠感染潮。“阳康”后, 不少人遗留下乏力、咳嗽、胸闷、失眠、掉发等诸多症状, 对生活和工作造成极大影响。与此同时, 全国多家医院陆续开设“新冠康复门诊”, 在此紧要状况、下, 本刊编辑部及时策划了“新冠康复大计”系列报道, 通过采访北京、上海、广东、浙江四个省、市的重症医学科、呼吸科、康复医学科、内科、精神卫生科等多位权威专家, 对民众极为关切的“新冠后遗症”作出答疑解惑, 同时针对“阳康”后的各种不适逐一给出实用的用药、食疗指导, 并探访“新冠康复门诊”, 为患者提供有效的就诊指引, 希望借此系列报道, 回应大众关切, 缓解民众焦虑, 让民众在面对“阳康”后不适时能心中有数。</p>		
社 会 效 果	<p>文章刊登于《家庭医生》杂志 2023 年 3 期上, 传播量达 65.05 万。</p>		
(初 推 荐 评 理 语 由)	<p>文章角度新颖、视野开阔、行文流畅、科学使用。</p>		

参评人员诚信承诺书

我就申报的《新冠康复大计》作品参评本届中国新闻奖作如下承诺：

一、根据《中国新闻奖评选办法》和有关通知要求申报作品评选。对申报的作品以及推荐表等材料，如实填写，认真审查。作品内容和材料均已经过确认，符合参评要求。

二、申报的作品不存在导向问题、抄袭、造假或内容失实；不存在重新制作、虚报刊播信息、虚报作者（主创人员）和编辑，以及参评作品与刊播作品不一致；不存在参评人员违反职业道德或因违反评奖规则等行为受到处罚并在影响期内；不存在未按规定程序开展推荐、初评、公示。

如违反上述承诺，我愿根据中国新闻奖评选有关处罚规定承担全部责任，接受中国记协对作者（主创人员）和编辑的处罚。

承诺人（签名）：文晓英、张美娟、李颂爱、
袁蔚、吴敬莹、谢屹、高志定、江莹

2024年3月18日

文晓英
张美娟

李颂爱
袁蔚

附件 5

中国新闻奖系列报道作品完整目录

作品标题		新冠康复大计				
序号	单篇作品标题	体裁	字数/ 时长	刊播日期	刊播 版面	备注
1	新冠“后遗症”，我们低估了吗	专题	3760	2023-02-01	2023年 3期上	代表作
2	“阳康”后胸闷、咳嗽、失眠， 吃什	专题	4260	2023-02-01	2023年 3期上	代表作
3	你的不适，可能是过于焦虑	专题	1951	2023-02-01	2023年 3期上	代表作
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

1. 附在参评作品推荐表后。
2. 填报作品按发表时间排序。
3. **体裁**：消息、评论、通讯、专题等，请不要填写系列、连续、组合。
4. **刊播日期**：格式 yyyy-MM-dd，例如 2023-03-01
5. **刊播版面**：刊播版面名称和版次
6. **备注**：三篇代表作必须从开头、中间、结尾三部分中各选 1 篇，并在“备注”栏内注明“代表作”字样

深度
报道

新冠康复大计

策划/本刊编辑部

新冠感染潮呼啸而过,全国人民有如大战一场。

“阳康”后的虚弱,令人始料不及。

转阴不等于治愈。目前多数人感染不足三个月,仍有遗留症状。国外疫情三年,“长新冠”问题备受关注,引以为鉴。

不必焦虑恐惧,但也要积极康复。

对付乏力、咳嗽、胸闷、失眠等“阳康”症状,中医就是特效药,能找到加快恢复的药方、食疗。

各地都在开设“新冠康复门诊”,一人一方,十八般武艺,疗愈顽疾。

害怕心肌炎?别着急健身,运动、饮食、生活起居都要讲究。

害怕“大白肺”?都是拖出来的。切记,长者恢复慢,晚养不如早治。

其实,复阳、二次感染不足为惧,“阳”后也要照顾内心。

经疫一场,让我们唤醒健康意识,行动起来,才是真正的“阳康”!



权威专家团队

(根据姓名首字母排列)



胡志俊 上海中医药大学附属龙华医院康复医学科主任,世界中医药学会联合会疼痛康复专业委员会副会长



刘长波 广东省中医院二沙岛分院内科主任医师



李光熙 国务院联防联控机制综合组专家,中国中医科学院广安门医院呼吸科主任



唐劲松 浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师,中华医学会精神医学分会精准医学协助组组长



杨柳柳 广州中医药大学第一附属医院呼吸科副主任医师



邹旭 国家卫健委及国家中医药管理局新冠肺炎重症巡查专家组成员,广东省中医院重症医学科大科主任

疫情三年,国外确实出现“长新冠”,引以为鉴。主动提高免疫力,才是真正的“阳康”。

新冠“后遗症”,我们低估了吗

本刊记者/文晓英

受访专家/

邹旭(广东省中医院胸痛中心主任、重症医学科大科主任、主任医师、教授,国家卫健委及国家中医药管理局新冠肺炎重症巡查专家组成员)

病来如山倒,病去如抽丝。

新冠一场,很多人感觉身体被掏空。熬过“冰火两重天”“吞刀片”“水泥封鼻”等新冠“酷刑”,没想到,转阴后还要遭受各种不适。

办公室里,“咳”声一片;

出门丢个垃圾,回来都气喘;好几周过去了,身上还是无力;记忆力不好,嗅觉味觉失灵,睡也睡不着……

总之就是一个字:虚!

遗留症状纠缠反复,难免让人忧心:新冠会不会留下后遗症,身体还能恢复到从前吗?

不是说大多数无症状,我咋这么难受

有这种担心也能理解。毕竟,这是绝大多数国人的首次感染,很多人才意识到,原来自己低估了新冠。

那种经历再也不想体验:不仅症状猛烈,还变化莫测,上至头痛,下至腿酸,里里外外都受累,简直是全方位的摧残。

之前专家不是说百分之八九十是无症状吗,怎么会这么痛苦?

对此,邹旭教授有研究。

邹旭教授是广东省中医院重症医学科主任,国家卫健委及国家中医药管理局新冠肺炎重症巡查专家组成员。

疫情发生三年来,他先后驰援湖北武汉、河北邢台、云南瑞丽等地。去年年初,作为中央派出的七位内地中医专家之一赴香港支援,年末又带队接管了广州琶洲方舱医院 D19 舱诊治工作。可以说,从新冠原始毒株,到德尔塔变异株,再到奥密克戎,都有丰富的治疗经验。

记者采访时,邹旭刚刚结束湖南、广西两地的重症患者救治情况巡查工作。

他告诉记者:“情况确实变了。”

邹教授说,防控政策放开之前,如去年10月,即便全国多地出现新冠疫情,但百分之八九十的患者确实都是无症状,或即便有发热、咳嗽、头痛,症状也较轻。

“但现在90%都有症状了,有发热、肌肉酸痛、疲惫,或头痛、喉咙痛,后面就咳嗽了。退烧之后很多都出现疲惫、咳嗽、喉咙痛等。还



有一部分病人有胃肠道症状。

“尤其对年纪大的,有冠心病、糖尿病、高血压、中风后遗症等基础病的患者,这个病毒对他们的危害比较大,很多病人出现了全身脏器功能的炎症反应,引起基础病加重,甚至波及生命。”

症状变化为何会这么大?

邹旭教授认为,这主要跟天气变化、病毒变异有关。

放开前,寒潮未至,南北方的气温不算太低。而就在放开之后的那个节点,全国大范围地区强冷空气来袭,南方一夜入冬,气温骤降。

“天气热时,身体血气比较旺盛,体温较高,客观上对于抗病毒有利。天气冷了之后,血管会收缩,人也不愿意活动,整体免疫抵抗力会下降,对抗病毒的能力也就差了。”

这也符合病毒的生存规律,在低温冬春季节更加活跃,复制能力更强。

病毒变强,人变弱,一正一负,症状也就加重了。

10%~20%的患者可能得“长新冠”?

“新冠后遗症”,一直是国内外关注的焦点。但谈这个问题前,得先知道,什么叫后遗症。

医学上,“后遗症”只是个笼统概念,指病情好转后,某些器官组织功能不能恢复或不能完全恢复。但有前提,这些不适须与疾病有因果关系,由疾病导致。

新冠病毒到底会不会造成后遗症呢?

医学界尚无定论。你在权威医学期刊或权威媒体上,更可能看到的是另外一个词:“长新冠”。

根据世界卫生组织(简称为世卫组织)的定义,感染3个月后还有症状,症状至少持续2个月,且没有其他明显诱因的,称为“新冠后遗症”,又叫“长新冠”。

为什么不叫后遗症?

因为,目前还无法判断,这些症状是新冠病毒造成的,还是身体自己还没调整过来的缘故。不排除有些人,再过段时间,恢复了,那就不算后遗症。

大多数国人感染至今未滿3个月,哪怕身体仍有不适,也只能算遗留症状,连世卫组织定义的“长新冠”都算不上。

●常见“长新冠”症状

目前已被报道的“长新冠”症状,已超过200种。主要有——

- 疲劳
- 呼吸短促
- 嗅觉丧失
- 肌肉疼痛
- 脑雾
- 胸痛或胸闷
- 失眠
- 心悸
- 头晕
- 关节痛
- 抑郁和焦虑
- 耳鸣等

国外疫情已持续三年,2022年初香港同样感染者众,他们的情况可供参考——

●世卫组织

世卫组织估计,约10%到20%的新冠患者可能患“长新冠”。

据其数据,截至欧洲中部时间12月16日,全球累计新冠确诊病例超6.4797亿例,按照上述比例,估计目前患“长新冠”的人约6500万到1.3亿。

●美国

美国将“长新冠”的界定时间,缩短至症状持续1个月。美国智库布鲁金斯学会的研究报告显示,约1600万18~65岁的美国人表示,自己有“长新冠”症状。

美国专家更预测,“长新冠”或将在10年内影响全球超10亿人口。

●英国

英国国家统计局数据显示,截至2022年9月,英国受“长新冠”影响的人数已超过230万,约占英国总人口的3.5%。

●中国香港

据《大公报》报道,香港中文大学医学院估计,推算香港有90万名新冠康复者出现“长新冠”症状。

●内地研究

中日友好医院呼吸与危重症医学科曹彬医生团队,曾跟踪2020年1月7日到5月29日期间,从武汉金银潭医院出院的1276名新冠患者,随访他们出院6个月后和12个月后的健康状况和生活质量,发现——

出院一年后,“疲劳或肌肉无力”等部分症状显著消退,但仍有不少患者存在呼吸困难、焦虑抑郁的情况。

也有专家表示,奥密克戎毒株毒力不比原始毒株和德尔塔毒株,遗留问题可能会轻且少。

总而言之,新冠病毒是一种新病毒,对于其症状研究,还有待深入。

转阴不等于痊愈,给身体一点时间

邹旭教授提醒,先别着急给自己下结论:“遗留咳嗽、乏力、气促、失眠等症状,未必是后遗症。”

原因,得从人体与病毒的对抗说起。

病毒入侵人体后,会不断攻击体内的细胞。这时,机体会启动免疫反应,号召整个免疫系统跟病毒作斗争。发热,就是与病毒激烈抗争的一种表现。

这个过程,会产生炎症物质,或导致凝血功能障碍,堵塞人体的微血管、微循环系统,以致供血不足,从而使全身器官功能下调,因此病后人还需要时间来恢复。

病毒在体内引起的炎症反应,中医也叫“毒”。

中医讲“余毒未清”，指病后毒邪残留体内，持续耗气伤阴，使得不适症状久久不消失。

要相信，人体是个“智能机器”，再生修复功能强大。

“转阴后还有症状，其实是身体还在不断修复损伤。”

根据邹旭教授的临床观察，这些不适症状，即便没有治疗，绝大多数人基本上也在两周到一个月左右都可恢复，无须太恐慌。

除非体质稍弱的人，才需要更久。

邹教授表示，若三个月后症状持续存在，再综合评判是病毒原因，还是身体机能调整的缘故。

若备受困扰，建议求医治疗。

他非常推荐中医：“解决这些问题，中医才是‘特效药’。”

在这方面，邹旭教授有发言权。

三年来，他一直随访2020年在武汉救治的患者，了解患者康复情况。

他发现，目前新冠康复者普遍面临的不适症状，跟三年前他随访的武汉新冠康复者，有诸多相似之处。

“部分病人觉得不够气，胸闷比较重，心跳乏力、头晕头痛、记忆力下降，‘脑雾’，或者胃肠不好等，基本上是没有什​​么大变。”

邹旭教授表示，三年来，并没有看到有明显后遗症的患者。

“我的病人，原来病得比较重的那几个，现在都恢复得非常好，有的病人这三年里一直在坚持吃中药，效果很好。”

“与新冠病毒抗衡，要先自强”

邹旭教授认为，此次新冠大流行，是对人类身体抵抗力的一场大考。

三年来，新冠病毒把世界搅得天翻地覆，全球数亿人感染，数百万人死亡。

归根到底，还是病毒太强，人的抵抗力太弱。

“再次认证了，人要在地球上跟病毒共存的话，必须我们要强、它弱才行。”

要如何才能“自强”呢？

邹教授指出，要“主动抗疫”。

戴口罩、勤洗手，这是被动抗疫。而主动抗疫，则是规律生活，认真呵护自己的健康。

很多人会发现，新冠病毒“专挑软柿子捏”。

身体哪里弱攻击哪里。经常熬夜、不运动，或素来体质差的人，往往病得更重。

邹教授解释，熬夜、饮食不节、肥胖、基础疾病等，都是高危因素。如原有基础病的，会引起脏器供血不足，失代偿地影响脏器功能不全。当虚弱的身体遇上强大的病毒，高危人群自然被打击得更重，也更易遗留后遗症。

遭遇新冠，虽是不幸，但也给了我们重新审视生活的契机。

在刚刚过去的春节，大家的新年祝福里都多了两个字：健康。经历疫情，才倍感健康之珍贵。

很多人已经行动，从熬最晚的夜到早睡，从无辣不欢到均衡营养，经调整恢复后，精气神比以前还要好。

中医认为，“正气存内，邪不可干”，体内正气充足，抵抗力高，病邪将难以下手。

免疫力是最好的“预防药”。

经疫一场，唤醒健康意识，行动起来，才是真正的“阳康”。

Q：接下来的疫情可能会怎么发展？

邹旭教授：过年之后，天气特别冷，我预测疫情可能会有小反弹。

但从病毒变异越来越弱来看，估计到3月份会慢慢好转，到6月份后，状况应该比较好的，大家不必担心。（感谢广东省中医院通讯员吴远团对本文的帮助）（编辑：谢晓）

“三分治，七分养。”“阳康”后，别急着去健身，也别大补特补。

动一动就心肌炎？ “新冠月子”坐不坐

本刊记者/文晓英

受访专家

邹旭（广东省中医院胸痛中心主任、重症医学科大科主任、主任医师、教授，国医大师邓铁涛教授学术经验继承人，国家卫健委及国家中医药管理局新冠肺炎重症巡查专家组成员）

杨柳柳（广州中医药大学第一附属医院呼吸科副主任医师、博士研究生）



有人扛过新冠感染，却躲不过心肌炎这个“健康杀手”——

“浙江这对夫妻退烧后一个心梗，一个病毒性心肌炎。”

“阳康后打球得心肌炎猝死。”

“女孩患暴发性心肌炎生命垂危！”……

很多康复者越看新闻，越深深陷入心肌炎的恐慌中。

连带保健品辅酶Q₁₀（俗称维生素Q，别名“泛醌”）也被抢购一空，希望能预防心肌炎。

与此同时，“阳康后要‘坐月子’”一说愈发流行，认为康复期不该运动、洗头、洗澡等。

在重症医学科专家邹旭教授和呼吸科专家杨柳柳医生看来，新冠康复要“坐月子”的说法，虽有点夸张，但有一点值得肯定——

疾病康复期，必须注重运动、饮食、生活等方面的调养。

做好调养，不仅预防心肌炎，也能更好地解决阳康后带来的各种不适。

运动调养

很多心肌炎，是“动出来”的

最近门诊中，杨柳柳医生经常遇到阳康患者问：“我总有点心悸心慌，会不会是心肌炎？”

杨柳柳医生往往会宽慰他们，无须太过焦虑。据研究，新冠病毒相关心肌炎的发病率不算高，约2.4%~4.1%。

新冠病毒感染的是上呼吸道，怎么心脏会出事？

所谓心肌炎，顾名思义，就是心肌细胞的炎症性病变。新冠病毒可引起全身症状，也会影响心肺功能，所以也可能引起心肌炎。

大部分心肌炎都是轻症，经治疗就能康复。只有少数暴发性心肌炎，起病急，病情进展迅速，最为危险。

阳康后发生心肌炎，运动常常是诱因。

大病过后，很多人都想通过运动加快康复，尤其是有健身瘾的人，更想来一场酣畅淋漓的运动。

对此，邹旭教授和杨柳柳医生都强调，切莫操之过急！

杨医生提醒：“阳康之后，身体处于恢复阶段，运动锻炼要循序渐进，随时根据自己的状态去调整。”

邹旭教授补充道，中医讲究“中庸之道”，“不要老是睡着不动，但又不能过动”。

适当运动能促进全身气血运动,帮助恢复抵抗力。但转阴后,余毒未清,激烈运动可能变成“杀机”。

中青年男性的心肌炎发病率更高,尤其要注意。

运动指引

切记一点,循序渐进

√**早期**:感染后的10~14天,尽量以休息为主。

√**中期**:两周后,适当增加有氧运动,如八段锦、太极拳、五禽戏等慢运动,可配合健步走。

√**后期**:一个月后,根据自身状态调整,可让运动量恢复到感染前的50%~70%。

但注意,运动时间不要太长,强度也不要太大。此外,若增加运动量后,心跳非常快,感觉非常倦怠,则适当减少运动量。

特别提醒

出现这些不适,需警惕心肌炎

很多人康复后,上个楼梯都气喘吁吁,心跳加快,也担心是心肌炎。

杨柳柳认为,不必过于紧张。“新冠病毒感染本身伤津耗气,很多病人有明显气虚的表现。”

但若不适感持续时间长,如两周后都没消失,且做些不重的体力运动时,还会出现心悸、心慌、胸闷、乏力、呼吸困难、倦怠,心率每分钟超过100次以上,就要特别注意,建议去医院就诊检查。

尤其是运动中,若出现上述症状,需立刻暂停。

可以做哪些检查?

抽血,查心肌损伤的标志物,心肌酶和肌钙蛋白。

影像方面,需要做心电图、动态心电图或心脏彩超等

饮食调养

大补特补,小心病情复发!

很多人病中胃口不好,饮食清淡,病后好好犒劳自己,或认为大病一场,身体亏虚,要好好大补一番,阿胶、人参、当归等各种名贵药材都吃起来。

其实,在中医里,有“食复”一说。病后过补,易致疾病复发。

邹旭教授说:“病后饮食,不能吃大鱼大肉,不能吃过高蛋白的食物。此时身体比较弱,胃肠功能本身没恢复,还要消耗自己的能量去消化饮食,反而加重胃肠负担。”

杨柳柳医生补充道:“中医讲‘炉烟虽熄,灰中有火’,一下子补得很厉害,反而容易导致疾病死灰复燃。”

饮食指引

益气养阴,要“清补”

新冠感染发热之后,容易耗气伤津,饮食要以益气养阴、清补为主。总则有三点——

第一,饮食清淡,保证营养摄入。食物品类可多样,保证蛋白质、膳食纤维的摄入。不要急于吃油炸、肥甘厚腻、辛辣等食物。

第二,尽量吃些软的、容易消化的食物。少食多餐,不要过饱。

第三,尽量吃温热的食物,不要吃冰冷的。

门诊中,杨柳柳医生也遇到很多阳康患者存在疲劳乏力、呼吸短促、咽痒咳嗽、失眠、胃口不好等残留症状,为此,她分别给出不同的食疗建议——

★疲惫乏力

这主要是气虚所致。

食疗上,可选黄芪、党参、白术,广东地区可选五指毛桃等药材。

还可用补气的中成药,如补中益气丸、补中益气口服液。

★口干、咽燥

这是明显伤阴的表现。

可选沙参、麦冬、石斛、玉竹、地黄等益气养阴的中药材,或银耳、雪梨等滋阴润肺食材。

★**胃口不好,容易倦怠、乏力、腹胀,甚至腹泻。**

这是脾胃虚弱所致,要健脾益气。

可选山药、黄芪、党参、白术、陈皮等药材,固护脾胃。

★睡不好,失眠、易烦躁、焦虑

这是新冠感染后导致肝肾阴虚、虚热内扰的缘故。

可用酸枣仁、五味子、浮小麦、麦冬、天冬等营养心神,有安神之效。

★掉发

阳康后掉发增多,是气血不足所致。

中医认为,“发为血之余,肾之华在发”。头发可体现体内血气旺盛与否。而肝藏血,肝的气血充足,头发才会长得牢固、有光泽。

补气可用党参、太子参等参类,或黄芪、五指毛桃。补血有当归、阿胶,但偏温热、滋腻,注意适量服用。脾胃虚寒、体内湿热较重或正在感冒、咳嗽等人群慎用。



提醒:上述推荐的中药材大多是药食同源,用来煲瘦肉汤、鸡汤、排骨汤食疗即可。一个星期吃1~2次。

生活调养

“收敛精气”,才能扶正气

现代人喜欢喝冷饮、熬夜,常常久坐不运动,平素工作压力也大。还有人总担心二次感染,或留下后遗症,其实是太过焦虑了。

这样的状态并不利于身体恢复。

生活指引

睡好、吃好、心情好



√多休息,避免熬夜

睡眠是最好的康复,有助于人体精气收敛。

√洗澡时注意保暖

感染后能不能洗澡,也是一大关注热点,很多人担心会加重症状。

杨柳柳医生认为,感染后、阳康了也能洗澡、洗头,注意避免受风、受凉即可。如,洗澡、洗头时间不宜过长,洗完后及时擦干、吹干。

邹旭教授提醒,感染期、阳康期都要注意保暖,特别是感染期,少外出吹风。

√保持心情舒畅

临床上,邹旭教授看新冠患者的康复情况,注重四点:

一是有没有胃口;二是大便是否顺畅;三是是否睡好;最后一点则是,心情是否舒畅。

对于阳康者,邹教授也如此建议:“目标一定是要睡好、吃好,大便要通,心情舒畅,就行了。”(感谢广东省中医院通讯员吴远团、广州中医药大学第一附属医院通讯员刘庆钧对本文的帮助)(编辑:凌茜雯)

总担心复阳、二次感染？一文读懂



1

抗原转阴后不久，又复阳，怎么回事？

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强解释——

“复阳”是指在新冠病毒感染者症状基本消失，核酸或抗原检测阴性后，再次检测发现核酸或抗原呈阳性，称为“再检出”更为合适。

原因可能是，恢复期患者的体内仍然残留病毒核酸；抗原检测敏感性低，若存在自我采样不规范，从而出现“假阴性”。是否“复阳”，需以核酸检测结果为准。

有的人抗原转阴后，又出现发烧、咳嗽等情况，很可能是当初就没痊愈，出现“假阴性”。

从“复阳”发生率来看，既往原始毒株的“复阳率”为5%~15%。目前对奥密克戎毒株的“复阳率”，尚缺乏更多研究数据。

总体看，“复阳”是新冠病毒感染相对常见的情况，传染性极低，不必恐慌。

2

万一复阳，症状会更严重吗？

王贵强主任解释，“复阳”人群基本没有症状，只是核酸阳性，也有个别的会出现咳嗽、不适等残留症状。



3

感染后有无安全期，会不会二次感染？

王贵强主任表示，二次感染或再次感染，是指感染新冠病毒恢复后，经过一段时间再次被感染的情况，是一次新的感染。

目前针对二次感染，不同国家或地区的定义不同。如，世界卫生组织认为，新冠病毒的二次感染，应在初次感染之后至少90天。英国也如此，美国则是间隔60~90天以后。

对于绝大部分免疫力正常的人来说，感染后半个月内，人体内都会存在有效的免疫抗体，同一毒株的再次感染概率极低。

4

不同变异株，会造成再次感染吗？

中国疾控中心通报称，个体在感染BA.5.2或BF.7后产生的中和抗体，在短期内(3个月)会维持相对较高水平，预期对其他奥密克戎变异株分支，包括XBB，有较好的交叉保护作用。

短期内，我国由XBB系列变异株引发大规模流行的可能性低。

未来情况如何，仍需进一步跟踪。

5

二次或多次感染后，病情会更严重吗？

就目前而言，新冠病毒重复感染导致严重疾病的报道少见，总体上风险很低。

王贵强主任指出，感染变异株的临床表现，与间隔时间相关。

间隔时间越短，症状越轻。间隔时间长，症状就偏重，这与体内的抗体免疫有关。

《柳叶刀-区域健康(欧洲)》刊登的一项研究指出——99.17%的二次感染都是轻症，只有少数为重度(0.78%)或危重(0.05%)。

不过，来自《自然医学杂志》的研究表明，再次感染的患者出现并发症的风险更高，包括肺部、心血管、糖尿病、胃肠道等。

严重程度也与病毒感染量、个人健康状况等相关，不能一概而论。(编辑：凌茜雯)

“十八般武艺”：服药、针刺、艾灸、康复操……总有一款适合你。

探访新冠康复门诊：病没好透？中医有招！

本刊记者/张美娟

受访专家/胡志俊（上海中医药大学附属龙华医院康复医学科主任，主任医师，世界中医药学会联合会疼痛康复专业委员会副会长，中华中医药学会针刀医学分会副主任委员）

咳嗽、乏力、胸闷、失眠……烦人的新冠遗留症状挥之不去？

别忍了，去“新冠康复门诊”看看吧！

近日，全国多家医院相继开设“新冠康复门诊”，其中又有不少医院在主推中医调理。

上海中医药大学附属龙华医院早于去年6月，就已开设新冠感染恢复期康复门诊。坐诊大半年来，该门诊主任胡志俊成功帮助数百位“阳过”患者改善症状，恢复健康。

他确定地告诉本刊记者：新冠感染康复，中医有优势。

一人一方，症状改善快

胡志俊医生的观点，并非一家之言。

●2021年6月8日，国家卫健委、国家发改委等八部门联合印发《关于加快推进康复医疗工作发展的意见》，其中提出，“充分发挥中医药在疾病康复中的重要作用”。

●今年1月3日，国务院联防联控机制发布会上，国家中医药管理局副局长、中国中医科学院院长、中国工程院院士黄璐琦就介绍：

“在新冠康复阶段，发挥中医药整体调节作用，可以有效改善咳嗽、乏力、出汗等症状，促进患者早日康复。”

●国家传染病医学中心主任张文宏，年初到上海浦东指导新冠医疗救治工作时也明确指出：“对付长新冠的方法，就是康复加中医。”

胡志俊告诉记者：“从中医的角度看，转阴后仍有症状，主要是身体受疫戾之气伤害后，正气受损所致。”

中医自古有云，“邪之所凑，其气必虚”，大病初愈，仍需调理。新冠病毒感染亦同理。

为何中医更能给身体“善后”呢？

胡志俊介绍——

新冠感染恢复期患者往往症状各异，中医能通过详细查体辨证后精准施治，做到一人一方，改善症状，加速康复。

其次，相较于西医的对症下药、缓解症状，从体质入手的中医，无疑更能从根本上解决问题，避免各种症状的发生与反复。

难受一个月，一周就治好

新冠感染康复门诊，具体是怎么治的呢？

胡志俊主任表示，中医康复有“十八般武艺”，除了中药内服外，还有膳食调整、针刺、火罐、中药热敷、穴位贴敷、穴位注射、运动疗法、手法推拿等等，效果都很好。

胸闷气短、咳不停，七服药治好

“咳咳咳……”63岁的曹大爷转阴近一个月，却仍咳个不停，胸闷气短。但CT检查、血液检查报告，都显示无异常。

胡志俊诊断后发现，曹大爷肺气受损严重，湿毒淤积体内，使气机受阻，才导致炎症反应持续。结合舌淡胖、苔白腻等表现，诊断其属于肺脾气虚证。

而后为他开出益气化湿、宣肺解毒的药方，考虑患者高龄正气亏虚，特别加强扶助正气，以健脾化湿，清除余邪。7天1个疗程，建议服药1~2个疗程。

同时，为他做了针灸，补益脾肺、止嗽平喘、宽胸理气，并教他做呼吸训练，以增强肺容量。

7天后，曹大爷咳嗽咳痰、胸闷气短已明显好转。

嗅觉味觉失调，

小伙猛瘦10斤，针灸搞定

转阴后的陈先生吃什么都没味道，嗅觉也失灵，这样持续了好些天，瘦了不止10斤。

西医没有药可以治味觉、嗅觉失调，他只好求助中医，找到了胡志俊医生。

胡志俊诊断，患者胃口差、恶心、乏力、身体困重、口干不欲饮，舌红苔黄厚浊腻，证属湿热蕴肺。湿毒困脾，耗气伤阴。

由于患者肠胃不适，不愿服药，胡志俊给他开了针刺和艾灸治疗，以疏利气机，健

脾开胃，通窍祛湿。

同时也让他每天闻有独特香味的橘子、丁香、茉莉等，刺激嗅觉恢复。

一周后，张先生味觉嗅觉几乎完全恢复。

失眠一个月，

内服外治+康体操，终于睡好了

35岁的张小姐已经复阳过2次了，来就诊时已转阴数周，但整个人依然精神状态很差。

她说：“阳过后每天都睡一会儿就醒。”

胡志俊细问才得知，她太焦虑了，总是担忧自己会再次复阳，担心别人的眼光。诊断为“郁症”，心胆气虚、胆郁痰扰。

他提醒张小姐，要积极倾诉、接纳自己；睡前一小时，停止使用手机，少喝咖啡。

还给她开了一个“中医组合拳”：汤药、中药热敷肝俞穴和心俞穴、毫针刺，以及每天做1~2次“复原康体操”。

一周后复查，张小姐自述已能安心入睡。

无法专注工作，脑雾了？中药、热敷有效

来就诊的大学生小李说，发现自己有脑雾，感觉“降了智”。

胡志俊指出，“脑雾”是新冠病毒出现后才有的说法，并非医学术语，这种症状从中医来看，当属气滞血瘀证。

瘀血上阻清窍，所以注意力、记忆力不集中；阻滞经络，不通则痛，故肌肉疼痛。

经中药汤剂、中药热敷、针刺，加上物理治疗，一周后，小李感觉眼睛明亮，脑子明显清爽很多。

(注：近日，龙华医院新冠感染恢复期康复门诊已更名为“阳康康复门诊”，有需要的患者可挂“阳康康复门诊”问诊求治。)

三类情况，可试试艾灸

症状不严重的患者，其实也可以尝试“自力更生”。胡志俊推荐了一些中医艾灸疗法，轻症患者可自行居家调理，加快康复。

方法：将艾条的一端点燃，对准施灸部位，与穴位保持2~3厘米的距离。

疗程：每穴灸5~8分钟，每日或隔日1次，至局部皮肤稍起红晕为度。

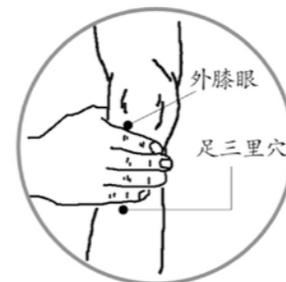
1. 疲劳、没力气(对证符合气阴两虚证、脾肺气虚证)

取穴：

足三里(屈膝，外膝眼下3寸)

神阙(肚脐正中)

功效：温灸扶正，调气补虚。



2. 咳嗽不止，痰白、流清涕

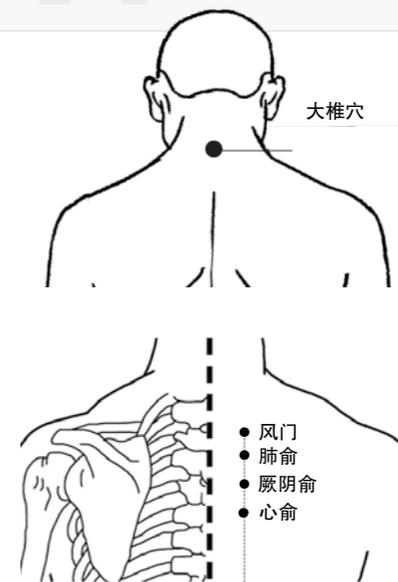
取穴：

大椎(项部，第七颈椎棘突下凹陷中处)

风门(第二胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸)

肺俞(第三胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸)

功效：散寒止咳。



▲注：取穴时，可以拇指关节宽度为1寸，横取食指、中指、无名指、小指相并宽度为3寸。

3. 失眠、焦虑

取穴：

厥阴俞(第四胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸处)

心俞(第五胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸)

功效：补益心气，宽胸安神。

呼吸训练，改善肺部通气

方法：

1. 先用鼻子吸气；
2. 再缩唇为吹口哨状，缓慢将气体呼出。

注意事项：

- 短吸，长呼。吸气呼气时间比约为1:2。一般吸气2~3秒，呼气4~6秒。每次做10次，一天2~3次即可。

(感谢上海中医药大学附属龙华医院张艳丽、王诗云对本文的帮助)(编辑：谢晓)

找准病因,才能用对药,吃对方。

“阳康”后胸闷、咳嗽、失眠,吃什么好得快

本刊记者/李颂雯

受访专家/刘长波(广东省中医院二沙岛分院内科主任医师)



“阳康”后,化身虚弱的“林妹妹”:疯狂咳嗽,胸闷气短,出门怕风,上班乏力,腰酸脱发,月经紊乱,哪哪都不对劲儿!

吃点什么可以赶紧好起来呢?

广东省中医院内科的刘长波主任拥有四十多年的临床经验,尤其擅长疾病调理。

最近一两个月,他的门诊里,就几乎都是“阳康”患者。他是如何一一化解“阳康”的恼人顽疾,又有什么食疗方法可以推荐呢?

胸闷

胸口闷胀,口苦口干

症状

胸口总觉得闷闷的,像被石头压着,心电图检查没问题。

嘴里发苦,像吃了黄连似的,咽干。

胃口也不好,不太想吃东西,有时还恶心想呕。

身上一会儿冷,一会儿热,容易头晕,眼睛看东西也不清晰。

【专家解析】阳气在半路“堵车”了

“不必担心,这是邪阻经脉,气机不通的问题,还没有严重损害到内脏。”刘主任一语点破要害。

他介绍,这些症状目前临床最为常见,属

于中医所说的“少阳病”。

病毒抗原转阴后,仍会有一些疫毒邪气留在体内半表半里之间。而此时,身体经过此前高热恶寒等一系列剧烈抗争,早已耗损正气,没有力气再将其驱赶出去。

少阳,是中医经络概念,包括两条经脉——少阳胆经和少阳三焦经。

所谓少阳,即“小阳”,指体内有火热,但只是小小一点儿。

此刻,邪气也衰,正气也损,相持不下。譬如战争之中,敌我双方相持不下时,正是“和谈良机”。所以,治少阳病,以和解为原则,汗法、吐法、下法,均为禁忌之列。

既没严重伤及内脏,又怎会有胸闷呢?

在中医看来,少阳是阳气的“枢纽”。它被毒邪堵住,就像红绿灯路口堵车,气机无法通畅,一系列症状也就发生了。

胆经受阻,使肝气郁滞,引起胸闷、肋下苦满、咽干、口苦、眼花;

肝胆气不通,影响脾的运转,使人默默不思饮食;

三焦经不通,带来心烦、恶心等;

正邪相争,僵持不下,人会寒热往来。

少阳病证以张仲景“小柴胡汤”通治,随症加减。只要和解少阳,疏通气机,问题就会迎刃而解。

【方药】小柴胡汤加减

组成:柴胡24克、姜半夏、黄芩、人参、炙甘草、生姜各9克,大枣4枚。

解析:柴胡,能疏通停留在半表的邪气;黄芩能清内热;半夏,降逆止呕;党参、生姜、大枣能补气扶正;甘草和中。本方在增强正气的同时,能以“谈判”的方式将邪气赶走。

【中成药】小柴胡颗粒



【食疗】太子参陈皮茉莉花茶



做法:太子参10克、陈皮4克、茉莉花6克。

太子参加水烧开后,倒入大茶杯中,放入陈皮、茉莉花,热水冲泡5分钟即可饮用。

解析:太子参益气养阴,扶持正气,茉莉花疏肝解郁,陈皮擅长理气,三者合用,能扶正祛邪,将肝气调理通畅。

咳嗽

咳个不停,咳出糨糊痰

转阴后咳嗽仍然明显,咳声低沉,闷如牛叫。

痰多色白,很难咳出,黏稠如糨糊、胶水。

出门吹到冷风时,或动一动,立刻咳个不停。

吃甜食或肥腻的食物后,咳嗽加重。

【专家解读】肺已成湿冷“寒宫”

咳嗽,是新冠康复期最常见的症状。有些咳嗽还很顽固,越咳越来劲。

上面这类咳嗽症状最多见,属“寒饮伏肺证”。患者通常上了年纪,或平时有气管炎、慢阻肺、慢性肺炎等肺病。

这些患者本就偏于阳虚、痰湿体质,肺气与新冠大战一场后,肺中虚冷,已没有力气再收拾残局,残留的一点儿风寒便赖着不走了。

由于肺气亏虚,无法散发水气,津液水湿在此聚积成痰。病后肺部犹如“冷宫”,又使痰进一步寒化为饮。饮,可理解为清稀的痰。

怎么样才能把这些黏黏的痰去掉呢?

关键是要“温肺化痰饮”。张仲景的苓甘五味姜辛汤是首选剂。

【方药】苓甘五味姜辛汤

组成:茯苓12克、甘草6克、五味子6克、干姜9克、细辛3克。

解析:主药干姜,能强力温肺散寒,也可化开脾胃中的寒湿,借助脾胃的力量去暖肺;茯苓,加强利湿之力;细辛,助温肺功效;五味子,可收敛肺气而益肾气;炙甘草,益气、调和诸药。

【中成药】三拗片



解方:本方由麻黄、炙甘草、苦杏仁、生姜四味药组成,源于《太平惠民和剂局方》,具有宣肺解表、化痰止咳功用。主治:外感风寒感冒,咳嗽痰多,胸闷气短等症。

【食疗】干姜陈皮茶



做法：干姜3片，陈皮6克，用热水冲泡3~5分钟即可饮用。

解析：干姜祛风散寒、温中和胃；陈皮理气健脾、燥湿化痰。如寒中有热，可再加一些川贝。

问：核酸转阴后，咳多久得去看医生？

刘主任：咳嗽持续超过一周，就建议到医院就诊。

●咽痒、干咳、黄痰，吃什么能止咳

并不是每个人遗留的咳嗽都因寒湿引起，不同表现的咳嗽，应对的方法会有所不同。

1. 咽喉很痒，白痰，流鼻水

咽痒明显，流出的鼻水、咳出的痰液都十分清稀。常伴头痛、怕冷等。

这多是风寒袭肺引起，关键在于疏风散寒。

【食疗】生姜桔梗大蒜红糖水

做法：生姜3片、桔梗6克、大蒜2瓣、清水2碗同煮15分钟，放入红糖半勺溶化即可。

【中成药】通宣理肺丸

2. 干咳，甚至咳出血丝

干咳，连声作呛，口、咽、鼻、皮肤，哪哪都很干，少痰或痰咳不出。严重者痰带血丝。

这属风燥伤肺，关键在于疏风清燥。

【食疗】桑杏饮

做法：桑叶、杏仁、浙贝母各10克洗净，雪梨一个洗净去心切块，加入清水500毫升，大火煮开后转小火再煮10分钟，加入冰糖适量至溶化后关火、去渣。

【中成药】川贝枇杷膏、秋梨膏

3. 咳嗽频繁又剧烈，黄痰

咳嗽非常频繁，咳起来很用力、气粗或声音嘶哑，咳黏稠黄痰。

这是“热咳”，需要疏风清热。

【食疗】川贝枇杷叶炖雪梨

做法：雪梨一个洗净、去心，放入川贝母、枇杷叶各10克，清水1碗、冰糖适量，加盖炖煮30分钟即可。

【中成药】复方鱼腥草颗粒

失眠、脑雾

烦烦烦！想吃吃不下，想睡睡不稳，人变傻了

人烦躁，感觉站也不是，坐也不是。

晚上睡不着，或半夜易醒，或早醒，醒后再也睡不着。

症状 脑袋里像蒙了雾，恍恍惚惚，精神无法集中，记忆力变差，有时一点儿声响就能把人吓一跳。

感觉好累啊，不想说话、没办法工作了，但实际上非要干也还是能干一点儿活。

口干口苦，小便黄赤、小便短等。

【专家解读】这回真伤到心肺了！

这种病证，张仲景在《金匮要略》中早有描述，因常用百合入药治疗，称之为“百合病”。

为何会出现这些奇奇怪怪的精神症状？

这是热病的后遗症，主要还是因为发汗过度，使阴液丢失过多，伤到了心和肺。

心主神明，又主血脉。“肺主治节”而通调百脉。伤了心肺，百脉受累，神志恍

惚，意识、情绪等自然受到影响。阴液流失则生内热，因此也会出现口苦、小便赤等症状。

用现代科学的话来说，就是影响到了神经系统。

“阳过”后，一些患者出现嗅觉、味觉失灵，也可能属于此类。

【便方】百合知母汤

组成：百合30克，知母9克。

解析：本方出自《金匮要略》，“百合病，发汗后者，百合知母汤主之”。百合可清肺热、宁心神；知母能清热，也能滋养津液。

【中成药】天王补心丹



解析：此方重用生地、天冬、麦冬、玄参等能滋阴降火除烦的药物，还加入丹参、当归补养心血，更配合了柏子仁、远志、酸枣仁等补心安神之药。既补足阴血，又降火除烦，标本同治。

【食疗】百合桂圆饮



做法：百合100克、桂圆12克洗净，加入适量清水煮沸后转小火煮25分钟，最后加入冰糖2块至溶化即可。

解析：百合清热润肺安神，桂圆肉（龙眼肉）能养心补血。

气短乏力

咳嗽，有气无力，化身“林妹妹”

咳嗽时间长，咳起来比较无力，气短声低。

症状 总感觉自己很虚，浑身没力，话都不想多说两句。

食欲下降，吃得少，大便稀，面部和下肢浮肿，脸色苍白晦暗。

部分患者还会出现记忆力、注意力下降等。

【专家解读】咳太久，脾肺两虚

这些症状属于“肺脾气虚”型。

咳嗽日久，耗损正气，会导致肺脾气虚。肺主气，脾为气血生化之源，造成脾肺两虚。

肺气不足，人会气短、无力、倦怠、汗多；脾气不足，则食欲低，易便秘、腹泻。气血不足，难以上供至脑，也会导致记忆力下降、注意力不集中等情况。

治疗上，以健益脾肺、化痰补气为主。

【药方】陈夏六君子汤加减

组成：法半夏9克、陈皮10克、党参15克、炙黄芪30克、炒白术10克、茯苓15克、广藿香10克、砂仁6克（后下）、甘草6克。



解析：此方出自《新型冠状病毒感染诊疗方案（试行第十版）》，健胃补脾，化痰止咳。

【中成药】陈夏六君子丸

【食疗】党参黄芪水



做法：党参9克去头切片、北黄芪20克、清水1000毫升一同放入砂锅中煎沸后转小火煎25分钟，当茶饮。

解析：黄芪、党参均归脾、肺二经。

黄芪补气固表，能从外给人体加设保护层；党参健脾补肺，益气生津。黄芪走表、党参走里，二者合用内外同补。

脾胃强，气血足，水湿运化好，痰湿、腹泻自除；肺主气，补肺气足，汗自固。

问：感觉乏力，就是气虚吗？

刘主任：如果活动后更累，证明是气虚了；如果活动后反而舒服，那主要是气机不通，属于少阳病证。

心悸、气短

动一动，心脏就“怦怦”跳

心慌胸闷、气短，且活动后更为明显。

症状 以前爬楼梯都不带喘的，现在走路稍久一点儿也喘大气。

还会身体燥热、咽干、精神疲惫、嗜睡、汗量明显增多等。

【专家解读】这类情况属于“气阴两虚证”

动一动就心跳加速、平时嗜睡，说明心气不足。身体燥热，咽干，是阴虚表现。

【便方】生脉饮

组成：人参(或生晒参)10克，麦冬10克，五味子5克。

解析：人参补气生津、麦冬养阴润燥，二者合用，益气养阴之功相得益彰。五味子敛肺止汗、生津止渴。

【中成药】生脉胶囊 / 生脉饮



【食疗】麦冬西洋参瘦肉汤



做法：麦冬10克、西洋参5克、猪瘦肉100克切块、清水一碗，一同放入炖盅炖煮2.5小时，出锅加盐调味即可。

解析：麦冬养阴，西洋参补气。

●刘主任提醒：

这些症状没有了，才能吃参！

上述用参补气的方，必须确认身体没有实热和外邪才能用。

怎么辨别呢？

若还有关节肌肉痛、咳嗽、流鼻涕，则不可贸然服用。

如果还有邪、有热，用参一补，会助热留邪，它们就被锁定体内，难以治愈！

“阳康”疑问多，专家大解惑

Q：“阳康”后仍咳个不停，会得肺炎吗？

刘主任：

一般不会。单纯咳嗽日久，最多会演变为支气管炎。

但伴有低烧、气粗气促气喘，甚至发绀时，就要高度警惕，一定要到医院拍CT检查。

Q：头发狂掉、月经紊乱是怎么回事？

刘主任：

这是肾气损伤的表现。建议先观察1个月，其间保证充足睡眠。若无缓解甚至加重，就要及时就诊。

Q：感染新冠后，为什么一直很怕冷？

刘主任：

正气不足，对风邪、寒邪的抵御能力就会减弱。微风一吹，也有怕冷，所谓“弱不禁风”。

可以适当吃中成药“玉屏风颗粒”。此期间保暖最重要。慢慢阳气恢复了，怕冷就消失。

Q：嗅觉味觉减退，闻不着、饭不香，咋办？

刘主任：

这种情况即使不干预也会在1个月内恢复。它实际是上呼吸道感染后，炎症造成鼻腔嗅觉及舌体味觉的神经紊乱。用热敷鼻部及盐水漱口等局部治疗，是最好、最便捷的方法。

【药治】

滴鼻：黄连滴鼻液、薄荷滴鼻液。

漱口：漱口液

【理疗】

毛巾热敷鼻部，加快局部血液循环。

Q：“阳康”多久能进补，怎么补？

刘主任：

外邪没了、体无内热、胃口好一点儿的时候，就可以慢慢进补了。

凡是有咳嗽、痰、鼻涕、关节肌肉痛、腹泻，说明还有外邪；

烦躁、口干口苦、舌红等都是体内有热的表现，都要暂缓进补。

如有气虚表现，可以服用生脉饮。疗程最长半个月，不要过服，以免引起烦躁。

也可以泡点参茶、煮点参汤喝。

但选参有讲究——

热性体质的人可选偏凉的西洋参；

体质偏寒的人可选高丽参(红参)，其补气力最强；

一般人建议选生晒参，其偏中性，不寒不热，不易上火。

新冠大伤正气，用“人参败毒散”更优

刘主任介绍，新冠的病邪，离不开风、湿、毒三者。

很多人都知道的“清肺排毒汤”，便专用于治新冠感染的风寒湿疫毒。

“但我用得最多的是人参败毒散的加减，效果非常好，药性也较为平和。”刘主任说。

人参败毒散由宋代名医钱乙所创立，汇编入宋神宗皇帝下诏刊发的《太平惠民和剂局方》，在后世瘟疫治疗中都发挥了重要作用。

清代名医喻嘉言在《寓意草》中就有提到，明代三次瘟疫大流行，应用此方，“服者尽效”“无不全活”。

刘主任解释，新冠大伤正气，方中人参能大补元气，避免在解表发汗时“杀敌一千，自损八百”。尤其适用于正气不足的老人、小孩及体质偏弱人群。(编辑：谢晓)

一病就是十几天,长者感染新冠如何安全着陆?

李光熙教授提醒,别忽视低烧,治疗宜早、宜柔、宜久,康复期慎喝凉茶。

“大白肺”,都是拖出来的

本刊记者/麦蔚

受访专家/李光熙(国务院联防联控机制综合组专家,中国中医科学院广安门医院呼吸科主任、主任医师、教授、博士后导师)



新冠感染,最让人担忧的,无疑是家中的长者。年轻人感染新冠,三两天到一周就能自愈,但新冠病毒对长者却不友好。

由于年长,长者身体机能下降,免疫力也相对低下,再加上本身大多有基础病,一旦遭遇病毒侵袭,不仅病程更长,还更容易发展成肺炎等重症。

新冠防疫措施调整后,就有不少名人在社交媒体上自爆家中长者因“大白肺”送医无效去世。

随后,“大白肺”话题屡次冲上微博热搜,成为大家关心和恐惧的焦点。

那么,长者感染新冠,如何更快、更顺利康复?

记者采访到中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙教授。

李光熙教授作为国务院联防联控机制综合组专家,一直在一线临床抗击新冠。此次防疫措施调整后,他同样坚守在重症救治一线,对重症防治和康复有着深入的研究与丰富的经验。

“白肺”不常见,长者早治比晚养更重要

如今,大家对“大白肺”一词并不陌生,但很多人其实并不了解它到底是什么。

李教授解释,所谓“白肺”,其实是一个医学影像学上的惯用语,简单来说,就是肺损伤的表现,但它并非新冠特有的症状,在新冠患者当中比例并不高。

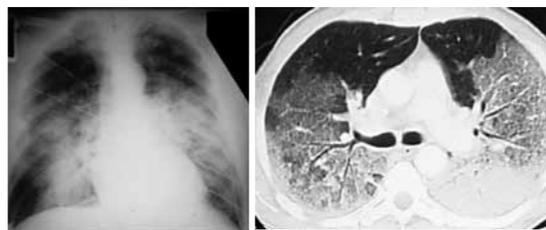
严格来说,一般肺部影像扫描白色区域达

到70%以上,才会称为“白肺”。

“感染新冠,大部分人不会得白肺。尤其是早期用药,基本不会有这个问题。”李教授介绍。

但作为新冠感染的高危人群,年长者发生肺损伤的概率,确实要比其他年龄段患者更高。

李教授告诉记者,临床上许多出现白肺的患者,都是“拖”出来的。



▲胸片/胸部CT中的“白肺”

从中医的角度,新冠是疫病,因人体受“外邪”中的“疫气”侵染所致。

若治疗不及时或久治不愈,就可能由表及里,由外及内,导致邪气入里,最终发生肺损伤。

从现代医学的角度,肺损伤的产生,其实并非新冠病毒的直接作用,而是免疫调节的问题。

病毒激发了人体内的炎症风暴,才导致肺炎、肺损伤,甚至死亡等严重后果。

长者人群,因为年龄原因,身体衰弱,往往正气不足,更易出现炎症风暴。

炎症风暴是如何被激发的?李教授打了个比方:

假如你自身正气很强,你的免疫系统很强大,它知道派出小部队就能干掉病毒;

但若你自身正气很弱,你的免疫系统比较弱势,它不知道能不能战胜病毒,就叫来大军,进行狂轰滥炸。

免疫系统与病毒的战场正是人体,难免杀敌八百自伤一千,过度的免疫激活致使身体损坏,也就是我们所说的炎症风暴。

而炎症是一个积累的过程。

李教授形容,就好比雪崩,一开始是一点一点往下滚动,可能忽略了,没仔细看。当炎症因子积累到一定程度,炎症经过5~7天的累积才会形成大风暴。

李教授提醒,长者治新冠,早治比晚养更重要。

“长者人群虽然恢复比较缓慢,病去如抽丝,但只要在风暴出现之前去干预,通过服药去帮助人体扶正解表,其他都是小问题。”

“经过一段时间的调养,自身也会逐渐恢复如初。”

发热是炎症风暴信号,勿忽视低烧

网络上传言:低热突然变高热,或久咳不愈,结果一拍CT,都是白肺。

李教授表示,临床上所见,大部分都是炎症风暴没有停止,才会变白肺。

病程长短、症状改善快慢,因人而异,但都不危及生命,临床更关注炎症风暴的起落。

而炎症风暴是以体温为特点的,咳嗽并不是重点。

“会不会有白肺,关键一条,就是发烧。没有发热症状,咳嗽很久,结果拍片是白肺,这样的情况,我们没有遇到过。”

因此,李教授提醒:长者要特别关注体温。

长者由于年龄和体质的问题,免疫反应上不去,开始通常是37~38摄氏度的低烧。

若掉以轻心,或用药不当,不能稳定地退热,缠绵绵五到七天,就很容易出问题。

所以,长者若出现体温升高,就得积极用药,必须及时把体热退下来。

“热退下来了,炎症风暴落了,可能会有咳嗽或其他小症状,但肺部的炎症介质都会慢慢在一段时间被吸收,不要瞎慌张。”

给长者退热,要柔和、持久

李光熙教授表示,长者退热有诸多讲究。

年轻人吃布洛芬或扑热息痛,都没有问题,但长者不能用这类药。

这类药易导致大量出汗,伤了正气,就虚了。

再者,这类药物使用后,体温可能再次升高,反反复复,容易引起炎症风暴。

李教授强调,长者退热要尽快尽早,要有方法,要柔和,要持久。

“西药退热是很快,但容易反弹;中药退热慢一点儿,但持久。”

扶正、解表,才是最适合长者的退热方法。

李教授建议使用人参败毒散,早期就把体温稳定退掉,不要反弹,不要超过48小时。

李教授的老父亲快78岁,最近也感染了新冠病毒,发烧到39摄氏度,使用人参败毒散,两天就退得很彻底,症状也很轻。

另外,许多长者本身有基础病,需要长期服药,也更推荐通过中药退热,一般与其他药物没有冲突。

若是服用西药,则要注意会不会药物间相互作用,需要停药。

长咳不发烧,没必要拍CT

咳嗽久了,不免担心肺出问题。

因此,现在许多人虽然不发烧,但长咳或有些小症状,就想要拍CT确认肺部情况。

对此,李教授认为,没有太大必要。

“只要烧持久地退了,咳嗽的问题和危险性都没那么高,一般半个月、一两个月就好了。”

他还笑称,国外一般也不拍CT的,照肺片就完了。

肺炎、咳嗽咳痰、气喘, 试试“新冠趴”

“新冠趴”,即趴着通气,医学上称之为清醒俯卧位通气疗法。

趴着后,背部大部分的肺不再受压,肺泡扩张好,氧气就能很好地吸进去,二氧化碳能顺畅排出来,同时,因为重力的作用,痰也更容易咳出来。

操作方法如下:

1. 准备3个以上枕头;
2. 在胸部及髋部分别放置两个软枕,注意不要压迫腹部,保持腹部悬空状态;在头部垫软枕或U形枕,使头部可以左右侧交替;双臂上抬至头部或置于身体两侧,或一侧呈游泳者姿势。



注意:

1. 应在餐后2小时进行;
2. 每天可分多个时段进行,选择自己最耐受、最舒适的姿势趴着,每2小时更换一下姿势;
3. 有痰液及时咳出,保持氧疗通畅;
4. 有任何不适,立即停止,必要时求医。

长者康复:首要补气扶正,慎喝凉茶

病程长、康复期长,是长者感染新冠最常见的特点。

李教授表示:长者康复期较年轻人长一些是正常的,若有基础疾病,可能会更长一些。

李教授自己就有哮喘,因此咳了快一个月,也还没有完全好。

对于长者在康复期可能会出现的问题及日常调养,李教授分别给出了处理建议——

○咳嗽:超过一个月,就医调养

大部分人,包括长者,康复期的咳嗽等小症状不会超过一个月。

若时间太长,可以就医看看是什么问题,进行调养。

○余热未清:试试生脉饮

有些长者病后,体内仍余热未清(头目昏胀不清、口渴、咳嗽、舌红苔黄腻),可能会自己服用清热的凉茶等,李教授表示要慎重。

“有点余热,往往是气血有亏,可以清淡一点儿,以补气为主。”

毕竟,长者本身正气弱,病后康复期,还是推荐补气养阴。

清余热,可以试试生脉饮。

○疲劳气乏:尽早活动

李教授表示:康复期疲劳气乏,与治疗期间一直躺卧有关,建议尽早起来活动,多走走、多动动。

病愈之初,剧烈运动可能有风险,但不能因噎废食、矫枉过正,无论是长者还是年轻人,适量活动还是有必要的。

“我们ICU的病人,也都在病情稳定一些转入普通病房后,就拉他们起来动动的。”

○日常饮食:食物多样,适当进补

日常饮食,其实什么食物都可以吃,适量才是最重要的,食物多样性也有益于康复。

若觉得体虚,想进补,则可以用人参、虫草、黄芪等适量做一些药膳。

“现在是冬天,跟夏天害病又不一样,一些滋补的药膳是可以吃的,但不要过量。”(编辑:江莹)

多和家人朋友聊天,出去看看风景,保持放松、分散注意力,内心会更加平静愉悦。

你的不适,可能是过于焦虑

本刊记者/吴啟荃

受访专家/唐劲松(浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师、博士生导师,中华医学会精神医学分会精准医学协助组组长,浙江省医学会精神病学分会委员)

感染新冠病毒,不仅是身体的一次大考,也是心理的考验。

“阳过”之后,许多人变得紧张兮兮,加上大量新冠资讯连番“轰炸”,日复一日的自我暗示,感觉自己越来越虚。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科关注到这一问题后,于1月2日开设疫情相关心理咨询门诊。

该门诊负责人唐劲松医生透露,有的人甚至因过度焦虑而惊恐发作,被送进了急诊。



焦虑到失眠,甚至惊恐发作

惊恐发作,是一类严重的急性焦虑发作。

患者发作时,会出现类似心脏病的症状,如突然胸闷难以呼吸、喘不上气,心跳快得好像要蹦出胸口,手脚发麻,两眼发黑,严重者感觉自己好像要死了一样。

但往往到了医院做全身检查,却查不出有器官功能的问题。

一般症状持续几分钟或更久便自动缓解,但如果不及时处理,可能再次出现,如反复出现,则需住院治疗。

当然,大多数“阳康”者的焦虑症状不会这么严重,他们的问题,更多体现在睡眠上。

有的人难以入睡;有的人总在半夜突然醒来;有的人四五点就睁眼了,无法继续入睡。

唐劲松医生分析:一开始,因为发烧、疼

痛、咳嗽,难以安稳入眠;当症状好转,身体的虚弱又让他们不得不长时间休息,原本的睡眠节律便被打乱了。而对病情的担心,又进一步加重了睡眠问题。

独居的年长女性,要重点关注

唐劲松医生表示,因感染新冠引起心理问题的人遍布各年龄层,其中老年女性占多数。

他提醒,尤其要注意独居的年长女性。

张奶奶就是唐劲松医生的一名门诊患者。丈夫早已离世,她偶尔会与儿女同住。疫情蔓延后,她担心自己身体差,感染后难以承受,便开始独居。但防不胜防,最终还是感染了。

后来病情虽已好转,但张奶奶听说身边有老年朋友因为感染新冠去世,心里的担忧再度升级,天天打电话给女儿倾诉。

原来温和慈祥的她变得暴躁、易怒,对家人挑三拣四。因为总觉得呼吸急促、胸闷,认为自己命不久矣,甚至开始交代后事。

最终,女儿将她送到医院。经检查,她的身体已无大碍,但她还总叮嘱医生如果出了问题一定要及时抢救她。

唐医生接诊后,为张奶奶进行了心理治疗和药物治疗,才慢慢缓解了她的焦虑。

病不起的中年人,担心事业受挫

李先生是一名事业有成的工程师,因为工作压力大,平时就有在做抗焦虑治疗。

在感染新冠后,他睡眠质量很差,担心休息不好会加重病情,影响工作的开展。又想到一家老小都等着他供养,心理越来越紧张,胸闷的感觉越来越明显,做什么提不起兴致。

到医院做了CT显示没问题之后,经调整抗焦虑药物,才逐渐好转。

唐劲松医生还有另一位中年患者,是一名项目经理。

“阳康”后,他发觉头脑总是昏昏沉沉,思维迟钝,很担心以后怎么带团队、做项目。

整天泡在焦虑中,终于不堪重负,一天洗澡时他直接晕倒在浴室,幸好家人发现及时。

唐医生和他交流时,发现他说话失去了正常的逻辑,总是词不达意,答非所问。唐医生指出:“这种情况比较严重,但也相对少见。”

被负面新闻包围,吓到不敢出门

在唐劲松医生接诊的患者中,二十多岁的年轻人也不少见,焦虑症状相对会轻一些。

转阴之后,小陈有些咳嗽、乏力,看到网上关于心肌炎、猝死等等不好的新闻后,害怕得心肌炎,只敢在家休息。

唐医生接诊后,引导她意识到胸闷等不适是因为错误的认知造成的,并引导她多和家人聊天、散步、听歌,帮助她分散注意力。

果然,经过几次线上和线下随访,小陈慢慢好转,如今已回到了正常的生活中。

“ ”

●心慌、胸闷,如何分辨是“身病”还是“心病”?

唐劲松医生:“其实分辨起来很简单,与身体疾病引起的心慌、胸闷等不同,心理因素所致的不适在活动之后并不会加重。”

“阳”了之后,怎样照顾内心

• 可与家人朋友打电话、视频聊天,转移注意力。

• 练习正念疗法,即提醒自己活在当下,认真关注身边的一切事物,而不是关注未知。

“例如,观察鲜花、小草长得如何,专注欣赏周围的景色,认真品尝食物的味道等等。当你专注于当下的一切时,内心就不会飘忽不定。”

• 保证充足的睡眠,但不要整天躺在床上。

保持规律作息,饮食也不必刻意调整,跟平常一样,再适当增加蛋白质摄入即可。

• 时常到户外散散步,但不要剧烈运动。

唐劲松医生提醒:

如果感觉自己大部分时间仍旧在担心病情,焦虑、恐惧等情绪逐渐加重,且晚上休息超过30分钟还难以入睡,当这种情况每周出现3~5天,持续1~2周时,就要尽快到医院精神/心理科就诊。

(感谢浙江大学医学院附属邵逸夫医院通讯员张议丹对本文的帮助)(编辑:谢晓)

原装进口 麦弗逊谷氨原 1天1片 重塑健康骨骼

骨质疏松,骨头痛,腿脚无力,试试麦弗逊谷氨原

◆经常补钙为什么还会骨头痛?

很多人经常补钙,但是效果不理想,因为他们只注重补钙而忽略了骨胶原。骨胶原和钙对骨骼都起到非常重要的作用,骨胶原使得骨富有弹性和韧性,钙则使骨坚硬,两种物质结合在一起,才能使骨骼坚硬且富有弹性。钙必须附着在骨胶原上才能被人体吸收,如果缺少骨胶原,钙则无法有效沉积在骨骼上,吸收率自然就低。

◆人为什么会得骨病?

人体骨胶原蛋白代谢异常,是导致各种骨病的重要原因。如果不能及时补充骨胶原蛋白,骨病就不易根治,特别是骨质疏松症。骨骼就像一张充满小洞的网,牢牢地锁住钙镁磷及其他矿物质成分,如果没有骨胶原蛋白,这些物质就不会被均匀的分布到骨头上,骨路就不会如此坚硬,关节也不会这么灵活。就会引起关节疼痛及骨质疏松等问题。

麦弗逊谷氨原,每片含800mgII型骨胶原蛋白,配方全面升级

7大营养,1天1片,重塑健康骨骼

骨胶原蛋白:非变性II型胶原蛋白是以动物软骨(鸡胸软骨)为原料,低温提取的高品质II型胶原蛋白,是构成人体骨骼系统和关节软骨的主要成分,可预防或缓解骨关节炎、类风湿性关节炎。能减轻关节肿胀疼痛,修复受损关节,抑制炎症发生。

牡蛎粉:主要成分为碳酸钙,是人体中骨骼和牙齿的重要组成部分,维持骨骼和牙齿的硬度,骨小梁的密度,防止骨质疏松,缺少钙人体就缺乏了最基础的“支撑”。

鲨鱼骨粉(含氨糖、硫酸软骨素):从鲨鱼软骨组织中提取的活性蛋白、硫酸软骨素及多糖等成分,硫酸软骨素能促进氨基葡萄糖渗入关节,具有消炎止痛、促进软骨再生、改善骨骼质量,还能更好地保护和修复关节软骨,预防关节软骨退化。

裸藻:富含维生素D3,能提高机体对钙、磷的吸收,使血浆钙和血浆磷的水平达到饱和程度。

菠萝蛋白酶:具有激活炎症反应的潜力,改善炎症和水肿,促进营养物质的吸收。

透明质酸钠:存在于组织间、关节头的滑液中和眼球内的玻璃质中,起到黏合、润滑和保护作用。可以减轻关节疼痛;刺激软骨细胞分化及促进软骨基质合成,控制关节退化进程。

姜黄:姜黄能散风寒湿邪,行气破瘀,通经止痛,祛风湿活血,抗击炎症,缓解疼痛。

◆什么是骨胶原蛋白?

骨胶原蛋白又叫构造蛋白,它分布在人体肌肉连接的肌腱中、关节连接的软骨组织和结缔组织及皮肤的真皮层中,是人体骨关节的主要成分。它能起到修复骨组织、促进软骨再生、消除关节疼痛、改善退行性关节炎、预防和改善骨质疏松症。

◆及早补充骨胶原蛋白,抗击骨病更有效

新的骨科学研究发现:关节疼痛、肿胀、僵硬、无力感、嘎嘎作响、软骨磨损是骨胶原受到免疫系统的错误攻击,不是缺钙造成的!

骨质疏松、腿脚抽筋的主要原因是占骨质总量80%的骨胶原的流失,钙、镁、磷的流失量只占20%，“高效补钙”无济于事!只有补充足够的骨胶原,才能保证骨骼成分的合理比例,延缓骨质疏松。补钙只抓住次要问题,所以补了一辈子的钙,到头来还是骨质疏松,问题一箩筐。

原装进口,全面呵护骨骼健康

★高纯度,原料天然,复方组合,服用方便,更好地维持关节健康。

★原装原瓶进口,GMP标准工厂生产,有中国海关出具的检验检疫证书和海关报关单,品质有保障。

以下人群打入电话可优先享受特价体验套餐,买10送5,买5送2:

1. 关节炎(颈、肩部、腰、膝、肘等)及痛风患者;
2. 经常运动的人士和关节受损人士;
3. 预防骨质疏松、骨折恢复及增强骨骼韧性的人群;
4. 驼背以及35岁以上骨骼、关节保健人群;
5. 长期补钙无效者。



原装进口



麦弗逊·谷氨原

2017 中国羽毛球公开赛指定营养食品

订购热线(免长途费): 400-877-3208、13610135013(微信同号) 送货上门 货到付款

新冠“后遗症”，我们低估了吗

本刊记者/文晓英

受访专家 邹旭（广东省中医院胸痛中心主任、重症医学科大科主任、主任医师、教授，国家卫健委及国家中医药管理局新冠肺炎重症巡查专家组成员）

病来如山倒，病去如抽丝。

新冠一场，很多人感觉身体被掏空。熬过“冰火两重天”“吞刀片”“水泥封鼻”等新冠“酷刑”，没想到，转阴后还要遭受各种不适。

办公室里，“咳”声一片；出门丢个垃圾，回来都气喘；

好几周过去了，身上还是无力；

记忆力不好，嗅觉味觉失灵，睡也睡不着……

总之就是一个字：虚！

遗留症状纠缠反复，难免让人忧心：新冠会不会留下后遗症，身体还能恢复到从前吗？

不是说大多数无症状，我咋这么难受

有这种担心也能理解。毕竟，这是绝大多数国人的首次感染，很多人才意识到，原来自己低估了新冠。

那种经历再也不想体验：不仅症状猛烈，还变化莫测，上至头痛，下至腿酸，里里外外都受累，简直是全方位的摧残。

之前专家不是说百分之八九十是无症状吗，怎么会这么痛苦？

对此，邹旭教授有研究。

邹旭教授是广东省中医院重症医学科主任，国家卫健委及国家中医药管理局新冠肺炎重症巡查专家组成员。

疫情发生三年来，他先后驰援湖北武汉、河北邢台、云南瑞丽等地。去年年初，作为中央派出的七位内地中医专家之一赴香港支援，年末又带队接管了广州琶洲方舱医院 D19 舱诊治工作。可以说，从新冠原始毒株，到德尔塔变异株，再到奥密克戎，都有丰富的治疗经验。

记者采访时，邹旭刚刚结束湖南、广西两地的重症患者救治情况巡查工作。

他告诉记者：“情况确实变了。”

邹教授说，防控政策放开之前，如去年 10 月，即便全国多地出现新冠疫情，

但百分之八九十的患者确实都是无症状，或即便有发热、咳嗽、头痛，症状也较轻。

“但现在 90% 都有症状了，有发热、肌肉酸痛、疲惫，或头痛、喉咙痛，后面就咳嗽了。退烧之后很多都出现疲惫、咳嗽、喉咙痛等。还有一部分病人有胃肠道症状。

“尤其对年纪大的，有冠心病、糖尿病、高血压、中风后遗症等基础病的患者，这个病毒对他们的危害比较大，很多病人出现了全身脏器功能的炎症反应，引起基础病加重，甚至波及生命。”

症状变化为何会这么大？

邹旭教授认为，这主要跟天气变化、病毒变异有关。放开前，寒潮未至，南北方的气温不算太低。而就在放开之后的那个节点，全国大范围地区强冷空气来袭，南方一夜入冬，气温骤降。

“天气热时，身体血气比较旺盛，体温较高，客观上对于抗病毒有利。天气冷了之后，血管会收缩，人也不愿意活动，整体免疫抵抗力会下降，对抗病毒的能力也就差了。”

这也符合病毒的生存规律，在低温冬春季节更加活跃，复制能力更强。病毒变强，人变弱，一正一负，症状也就变重了。

10%~20% 的患者可能得“长新冠”？

“新冠后遗症”，一直是国内外关注的焦点。但谈这个问题前，得先知道，什么叫后遗症。

医学上，“后遗症”只是个笼统概念，指病情好转后，某些器官组织功能不能恢复或不能完全恢复。但有前提，这些不适须与疾病有因果关系，由疾病导致。新冠病毒到底会不会造成后遗症呢？

医学界尚无定论。你在权威医学期刊或权威媒体上，更可能看到的是另外一个词：“长新冠”。

根据世界卫生组织（简称为世卫组织）的定义，感染 3 个月后还有症状，症状至少持续 2 个月，且没有其他明显诱因的，称为“新冠后症状”，又叫“长新冠”。

为什么不叫后遗症？

因为，目前还无法判断，这些症状是新冠病毒造成的，还是身体自己还没调整过来的缘故。不排除有些人，再过段时间，恢复了，那就不算后遗症。

大多数国人感染至今未滿 3 个月，哪怕身体仍有不适，也只能算遗留症状，连世卫组织定义的“长新冠”都算不上。

● 常见“长新冠”症状

目前已被报道的“长新冠”症状，已超过 200 种。主要有——

- 疲劳
- 呼吸短促
- 嗅觉丧失
- 肌肉疼痛
- 脑雾
- 胸痛或胸闷
- 失眠
- 心悸
- 头晕
- 关节痛
- 抑郁和焦虑
- 耳鸣等

国外疫情已持续三年，2022 年初香港同样感染者众，他们的情况可供参考

●世卫组织

世卫组织估计，约 10%到 20%的新冠患者可能患“长新冠”。

据其数据，截至欧洲中部时间 12 月 16 日，全球累计新冠确诊病例超 6.4797 亿例，按照上述比例，估计目前患“长新冠”的人约 6500 万到 1.3 亿。

●英国

英国国家统计局数据显示，截至 2022 年 9 月，英国受“长新冠”影响的人数已超过 230 万，约占英国总人口的 3.5%。

●美国

美国将“长新冠”的界定时间，缩短至症状持续 1 个月。美国智库布鲁金斯学会的研究报告显示，约 1600 万 18~65 岁的美国人表示，自己有“长新冠”症状。

美国专家更预测，“长新冠”或将在 10 年内影响全球超 10 亿人口。

●中国香港

据《大公报》报道，香港中文大学医学院估计，推算香港有 90 万名新冠康复者出现“长新冠”症状。

●内地研究

中日友好医院呼吸与危重症医学科曹彬医生团队，曾跟踪 2020 年 1 月 7 日到 5 月 29 日期间，从武汉金银潭医院出院的 1276 名新冠患者，随访他们出院 6 个月后和 12 个月后的健康状况和生活质量，发现——

出院一年后，“疲劳或肌肉无力”等部分症状显著消退，但仍有不少患者存在呼吸困难、焦虑抑郁的情况。

也有专家表示，奥密克戎毒株毒力不比原始毒株和德尔塔毒株，遗留问题可能会轻且少。

总而言之，新冠病毒是一种新病毒，对于其症状研究，还有待深入。

转阴不等于痊愈，给身体一点时间

邹旭教授提醒，先别着急给自己下结论：“遗留咳嗽、乏力、气促、失眠等症状，未必是后遗症。”

原因，得从人体与病毒的对抗说起。

病毒入侵人体后，会不断攻击体内的细胞。这时，机体会启动免疫反应，号召整个免疫系统跟病毒作斗争。

发热，就是与病毒激烈抗争的一种表现。

这个过程，会产生炎症物质，或导致凝血功能障碍，堵塞人体的微血管、微循环系统，以致供血不足，从而使全身器官功能下调，因此病后人还需要时间来恢复。

病毒在体内引起的炎症反应，中医也叫“毒”。

中医讲“余毒未清”，指病后毒邪残留体内，持续耗气伤阴，使得不适症状久久不消失。

要相信，人体是个“智能机器”，再生修复功能强大。

“转阴后还有症状，其实是身体还在不断修复损伤。”

根据邹旭教授的临床观察，这些不适症状，即便没有治疗，绝大多数人基本上也在两周到一个月左右都可恢复，无须太恐慌。

除非体质稍弱的人，才需要更久。

邹教授表示，若三个月后症状持续存在，再综合评判是病毒原因，还是身体机能调整的缘故。

若备受困扰，建议求医治疗。

他非常推荐中医：“解决这些问题，中医才是‘特效药’。”

在这方面，邹旭教授有发言权。

三年来，他一直随访 2020 年在武汉救治的患者，了解患者康复情况。

他发现，目前新冠康复者普遍面临的不适症状，跟三年前他随访的武汉新冠康复者，有诸多相似之处。

“部分病人觉得不够气，胸闷比较重，心跳乏力、头晕头痛、记忆力下降，‘脑雾’，或者胃肠不好等，基本上是没有什麼大变。”

邹旭教授表示，三年来，并没有看到有明显后遗症的患者。

“我的病人，原来病得比较重的那几个，现在都恢复得非常好，有的病人这三年里一直在坚持吃中药，效果很好。”

“与新冠病毒抗衡，要先自强”

邹旭教授认为，此次新冠大流行，是对人类身体抵抗力的一场大考。

三年来，新冠病毒把世界搅得天翻地覆，全球数亿人感染，数百万人死亡。归根到底，还是病毒太强，人的抵抗力太弱。

“再次认证了，人要在地球上跟病毒共存的话，必须我们要强、它弱才行。”

要如何才能“自强”呢？

邹教授指出，要“主动抗疫”。

戴口罩、勤洗手，这是被动抗疫。而主动抗疫，则是规律生活，认真呵护自己的健康。

很多人会发现，新冠病毒“专挑软柿子捏”。

身体哪里弱攻击哪里。经常熬夜、不运动，或素来体质差的人，往往病得更重。

邹教授解释，熬夜、饮食不节、肥胖、基础疾病等，都是高危因素。如原有基础病的，会引起脏器供血不足，失代偿地影响脏器功能不全。当虚弱的身体遇上强大的病毒，高危人群自然被打击得更重，也更易遗留后遗症。

遭遇新冠，虽是不幸，但也给了我们重新审视生活的契机。

在刚刚过去的春节，大家的新年祝福里都多了两个字：健康。经历疫情，才倍感健康之珍贵。

很多人已经行动，从熬最晚的夜到早睡，从无辣不欢到均衡营养，经调整恢复后，精气神比以前还要好。

中医认为，“正气存内，邪不可干”，体内正气充足，抵抗力高，病邪将难以下手。

免疫力是最好的“预防药”。

经疫一场，唤醒健康意识，行动起来，才是真正的“阳康”。

Q: 接下来的疫情可能会怎么发展?

邹旭教授: 过年之后, 天气特别冷, 我预测疫情可能会有小反弹。

但从病毒变异越来越弱来看, 估计到3月份会慢慢好转, 到6月份后, 状况应该比较好的, 大家不必担心。(感谢广东省中医院通讯员吴远团对本文的帮助) (编辑: 谢晓)

“阳康”后胸闷、咳嗽、失眠，吃什么好得快

本刊记者/李颂雯

受访专家 刘长波（广东省中医院二沙岛分院内科主任医师）

“阳康”后，化身虚弱的“林妹妹”：疯狂咳嗽，胸闷气短，出门怕风，上班乏力，腰酸脱发，月经紊乱，哪哪都不对劲！

吃点什么可以赶紧好起来呢？

广东省中医院内科的刘长波主任拥有四十多年的临床经验，尤其擅长疾病调理。

最近一两个月，他的门诊里，就几乎都是“阳康”患者。他是如何一一化解“阳康”的恼人顽疾，又有什么食疗方法可以推荐呢？

胸闷

胸口闷胀，口苦口干

症状

- ✓胸口总觉得闷闷的，像被石头压着，心电图检查没问题。
- ✓嘴里发苦，像吃了黄连似的，咽干。
- ✓胃口也不好，不太想吃东西，有时还恶心想呕。
- ✓身上一会冷，一会儿热，容易头晕，眼睛看东西也不清晰。

【专家解析】阳气在半路“堵车”了

“不必担心，这是邪阻经脉，气机不通的问题，还没有严重损害到内脏。”刘主任一语点破要害。

他介绍，这些症状目前临床最为常见，属于中医所说的“少阳病”。

病毒抗原转阴后，仍会有一些疫毒邪气留在体内半表半里之间。然而，此时身体经过此前高热恶寒等的一系列剧烈抗争，早已耗损正气，没有力气再将其驱赶出去。

少阳，是中医经络概念，包括两条经脉，少阳胆经和少阳三焦经。

此刻，邪气也衰，正气也损，相持不下。譬如战争之中，敌我双方相持不下，此时，正是“和谈良机”。所以，治少阳病，以和解为原则，汗法、吐法、下法，

均为禁忌之列。

既没严重伤及内脏，又怎会有胸闷呢？

在中医看来，少阳是阳气的“枢纽”。它被毒邪堵住，就像红绿灯路口堵车，气机无法通畅，一系列症状也就发生了。

胆经受阻，使肝气郁滞，引起胸闷、肋下苦满，咽干，口苦、眼花；

肝胆气不通，影响脾的运转，使人默默不思饮食；

三焦经不通，带来心烦、恶心等；

正邪相争，僵持不下，人会寒热往来。

少阳病证以张仲景“小柴胡汤”通治，随症加减。只要和解少阳，疏通气机，问题就会迎刃而解。

【方药】小柴胡汤加减

组成：柴胡、黄芩、人参、半夏、甘草、生姜、大枣。

解析：柴胡，能疏通停留在半表的邪气；黄芩能清内热；半夏，降逆止呕；党参、生姜、大枣能补气扶正；甘草和中。本方在增强正气的同时，能以“谈判”的方式将邪气赶走。

【中成药】小柴胡颗粒

【食疗】太子参陈皮茉莉花茶

做法：太子参 10 克、陈皮 4 克、茉莉花 6 克。

太子参加水烧开后，倒入大茶杯中，放下陈皮、茉莉花，热水冲泡 5 分钟即可饮用。

解析：太子参益气养阴，扶持正气，茉莉花疏肝解郁，陈皮擅长理气，三者合用，能扶正祛邪，将肝气调理通畅。

咳嗽

咳个不停，咯出浆糊痰

症状

- ✓转阴后咳嗽仍然明显，咳声低沉，闷如牛叫。
- ✓痰多色白，很难咯出，粘稠像浆糊、像胶水。

✓出门吹到冷风时，或动一动，立刻咳个不停。

✓吃甜食或肥腻的食物后，咳嗽加重。

【专家解读】肺已成湿冷“寒宫”

咳嗽，是新冠康复期最常见的症状。有些咳嗽还很顽固，越咳越来劲。

上面这类咳嗽症状最多见，属“寒饮伏肺证”。患者通常上了年纪，或平时有气管炎、慢阻肺、慢性肺炎等肺病。

这些患者本就偏于阳虚、痰湿体质，肺气与新冠大战一场后，肺中虚冷，已没有力气再收拾残局，残留的一点风寒便赖着不走了。

由于肺气亏虚，无法散发水气，津液水湿在此聚积成痰。病后肺部犹如“冷宫”，又使痰进一步寒化为饮。饮，可理解为清稀的痰。

怎么样才把这些黏黏的痰饮去掉呢？

关键是要“温肺化痰饮”。张仲景的苓甘五味姜辛汤是首选剂。

【方药】苓甘五味姜辛汤

组成：茯苓 12 克、甘草 6 克、五味子 6 克、干姜 9 克、细辛 3 克。

解析：主药干姜，能强力温肺散寒，也可化开脾胃中的寒湿，借助脾胃的力量去暖肺；茯苓，加强利湿之力；细辛，助温肺功效；五味子，可收敛肺气而益肾气；炙甘草，益气、调和诸药。

【中成药】三拗片

解方：本方由麻黄、炙甘草、杏仁、姜四味药组成，源于《太平惠民和剂局方》，具有宣肺解表，化痰止咳功用。主治：外感风寒感冒，咳嗽痰多，胸闷气短等症。

【食疗】干姜陈皮茶

做法：干姜 3 片，陈皮 6 克，用热水冲泡 3~5 分钟即可饮用。

解析：干姜祛风散寒、温中和胃；陈皮理气健脾、燥湿化痰。如寒中有热，可再加一些川贝。

问：核酸转阴后，咳多久就得去看医生？（[链接](#)）

刘主任：咳嗽持续超过一周，就建议到医院就诊。

咽痒、干咳、黄痰，吃什么能止咳

并不是每个人遗留的咳嗽都因寒湿引起，不同表现的咳嗽，应对的方法会有所不同。

1. 咽喉很痒，白痰，流鼻水

【症状】咽痒明显，流出的鼻水、咯出的痰液都十分清稀。常伴头痛、怕冷等。

【解析】多是风寒袭肺引起，关键在于疏风散寒。

【食疗】生姜桔梗大蒜红糖水

【中成药】通宣理肺丸。

2. 干咳，甚至咳出血丝

【症状】干咳，连声作呛，口、咽、鼻、皮肤，哪哪都很干，少痰或痰咯不出。严重者痰带血丝。

【解析】这属风燥伤肺，关键在于疏风清燥。

【食疗】桑杏饮（桑叶、杏仁、浙贝母各 10 克，雪梨一个，冰糖适量）

【中成药】川贝枇杷膏、秋梨膏。

3. 咳嗽频繁又剧烈，黄痰

【症状】咳嗽非常频繁，咳起来很用力、气粗或声音嘶哑，咯粘稠黄痰。

【解析】这是“热咳”，需要疏风清热。

【食疗】川贝枇杷叶炖雪梨

【中成药】复方鱼腥草颗粒。

失眠、脑雾

烦烦烦！想吃吃不下，想睡睡不稳，人变傻了

症状

✓人烦躁，感觉站也不是，坐也不是

✓晚上睡不着，或半夜易醒，或早醒，醒后再也睡不着。

✓脑袋里像蒙了雾，恍恍惚惚，精神无法集中，记忆力变差，有时一点声响就能把人吓一跳。

- ✓感觉好累啊，不想说话、没办法工作，但实际上非要干也还是能干一点活。
- ✓口干口苦，小便黄赤、小便短等。

【专家解读】这回真伤到心肺了！

这种病证，张仲景在《金匱要略》中早有描述，因常用百合入药治疗，称之为“百合病”。

为什么会出现这些奇奇怪怪的精神症状呢？

这是热病的后遗症，主要还是因为发汗过度，使阴液丢失过多，伤到了心和肺。

心主神明，又主血脉。“肺主治节”而通调百脉。伤了心肺，百脉受累，神志恍惚，意识、情绪等自然受到影响。阴液流失则生内热，因此也会出现口苦、小便赤等症状。

用现代科学的话来说，就是影响到了神经系统。

“阳过”后，一些患者出现嗅觉、味觉失灵，也可能属于此类。

【便方】百合知母汤

组成：百合 30 克，知母 9 克。

解析：本方出自《金匱要略》，“百合病，发汗后者，百合知母汤主之”。百合可清肺热、宁心神；知母能清热，也能滋养津液。

【中成药】天王补心丹

解析：此方重用生地、天冬、麦冬、玄参等能滋阴降火除烦的药物，还加入丹参、当归补养心血，更配合了柏子仁、远志、酸枣仁等补心安神之药。既补足阴血，又降火除烦，标本同治。

【食疗】百合桂圆饮

做法：百合 100 克、桂圆 12 克洗净，加入适量清水煮沸后转小火煮 25 分钟，最后加入冰糖 2 块至溶化即可。

解析：百合清热润肺安神，桂圆肉（龙眼肉）能养心补血。

气短乏力

咳嗽，有气无力，化身“林妹妹”

- ✓咳嗽时间长，咳起来比较无力，气短声低。
- ✓总感觉自己很虚，浑身没力，话都不想多说两句。
- ✓食欲下降，吃得少，大便稀，面部和下肢浮肿，脸色苍白晦暗。
- ✓部分患者还会出现记忆力、注意力下降等。

【专家解读】咳太久，脾肺两虚

这些症状属于“肺脾气虚”型。

咳嗽日久，耗损正气，会导致肺脾气虚。肺主气，脾为气血生化之源，造成脾肺两虚。

肺气不足，人会气短、无力、倦怠、汗多；脾气不足，则食欲低，易便秘、腹泻。气血不足，难以上供至脑，也会导致记忆下降、注意力不集中等情况。

治疗上，以健益脾肺、化痰补气为主。

【药方】陈夏六君子汤加减

组成：法半夏 9 克、陈皮 10 克、党参 15 克、炙黄芪 30 克、炒白术 10 克、茯苓 15 克、广藿香 10 克、砂仁 6 克（后下）、甘草 6 克。

解析：此方出自《新型冠状病毒感染诊疗方案（试行第十版）》，健胃补脾，化痰止咳。

【中成药】陈夏六君子丸

【食疗】党参黄芪水

做法：党参 9 克去头切片、北黄芪 20 克、清水 1000 毫升一同放入砂锅中煎沸后转小火煮 25 分钟，当茶饮。

解析：黄芪、党参均归脾、肺二经。

黄芪补气固表，能从外给人体加设保护层；党参健脾补肺，益气生津。黄芪走表、党参走里，二者合用内外同补。

脾胃强，气血足、水湿运化好，痰湿、腹泻自除；肺主气，补肺气足，汗自固。

问：感觉乏力，就是气虚吗？

刘主任：如果活动后更累，证明是气虚了；如果活动后反而舒服，那主要是气机不通，属于少阳病证。

心悸、气短

动一动，心脏就“砰砰”跳

症状

- ✓心慌胸闷、气短，且活动后更为明显。
- ✓以前爬楼梯都不带喘的，现在走平路稍久一点也喘大气。
- ✓还会身体燥热、咽干、精神疲惫、嗜睡、汗量明显增多等。

【专家解读】这类情况属于“气阴两虚证”

动一动就心跳加速、平时嗜睡，说明心气不足。身体燥热，咽干，是阴虚表现。

【便方】生脉饮

组成：人参（或生晒参）10克，麦冬10克，五味子5克。

解析：人参补气生津、麦冬养阴润燥，二者合用，益气养阴之功相得益彰。五味子敛肺止汗、生津止渴。

【中成药】生脉胶囊/生脉饮

【食疗】麦冬西洋参瘦肉汤

做法：麦冬10克、西洋参5克、猪瘦肉100克切块、清水一碗，一同放入炖盅炖煮2.5小时，出锅加盐调味即可。

解析：麦冬养阴，西洋参补气。

刘主任提醒：这些症状没有了，才能吃参！

上述用参补气的方，必须确认身体没有实热和外邪才能用。

怎么辨别呢？

若还有关节肌肉痛、咳嗽、流鼻涕，则不可贸然服用。

如果还有邪、有热，用参一补，会助热留邪，它们就被锁定体内，难以治愈！
(编辑：谢晓)

你的不适，可能是过于焦虑

本刊记者/吴啟荃

受访专家 唐劲松（浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师、博士生导师，中华医学会精神医学分会精准医学协助组副组长，浙江省医学会精神病学分会委员）

多和家人朋友聊天，出去看看风景，保持放松、分散注意力，内心会更加平静愉悦。

感染新冠病毒，不仅是身体的一次大考，也是心理的考验。

“阳过”之后，许多人变得紧张兮兮，加上大量新冠资讯连番“轰炸”，日复一日的自我暗示，感觉自己越来越虚。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科关注到这一问题后，于1月2日开设疫情相关心理咨询门诊。

该门诊负责人唐劲松医生透露，有的人甚至因过度焦虑而惊恐发作，被送进了急诊。

焦虑到失眠，甚至惊恐发作

惊恐发作，是一类严重的急性焦虑发作。

患者发作时，会出现类似心脏病的症状，如突然胸闷难以呼吸、喘不上气，心跳快得好像要蹦出胸口，手脚发麻，两眼发黑，严重者感觉自己好像要死了一样。

但往往到了医院做全身检查，却查不出有器官功能的问题。

一般症状持续几分钟或更久便自动缓解，但如果不及时处理，可能再次出现，如反复出现，则需住院治疗。

当然，大多数“阳康”者的焦虑症状不会这么严重，他们的问题，更多体现在睡眠上。

有的人难以入睡；有的人总在半夜突然醒来；有的人四五点就睁眼了，无法继续入睡。

唐劲松医生分析：一开始，因为发烧、疼痛、咳嗽，难以安稳入眠；当症状好转，身体的虚弱又让他们不得不长时间休息，原本的睡眠节律便被打乱了。而对病情的担心，又进一步加重了睡眠问题。

独居的年长女性，要重点关注

唐劲松医生表示，因感染新冠引起心理问题的人遍布各年龄层，其中老年女性占多数。

他提醒，尤其要注意独居的年长女性。

张奶奶就是唐劲松医生的一名门诊患者。丈夫早已离世，她偶尔会与儿女同住。疫情蔓延后，她担心自己身体差，

感染后难以承受，便开始独居。但防不胜防，最终还是感染了。

后来病情虽已好转，但张奶奶听说身边有老年朋友因为感染新冠去世，心里的担忧再度升级，天天打电话给女儿倾诉。

原来温和慈祥的她变得暴躁、易怒，对家人挑三拣四。因为总觉得呼吸急促、胸闷，认为自己命不久矣，甚至开始交代后事。

最终，女儿将她送到医院。经检查，她的身体已无大碍，但她还总叮嘱医生如果出了问题一定要及时抢救她。

唐医生接诊后，为张奶奶进行了心理治疗和药物治疗，才慢慢缓解了她的焦虑。

病不起的中年人，担心事业受挫

李先生是一名事业有成的工程师，因为工作压力大，平时就有在做抗焦虑治疗。

在感染新冠后，他睡眠质量很差，担心休息不好会加重病情，影响工作的开展。又想到一家老小都等着他供养，心理越来越紧张，胸闷的感觉越来越明显，做什么都提不起兴致。

到医院做了CT显示没问题之后，经调整抗焦虑药物，才逐渐好转。

唐劲松医生还有另一位中年患者，是一名项目经理。

“阳康”后，他发觉头脑总是昏昏沉沉，思维迟钝，很担心以后怎么带团队、做项目。

整天泡在焦虑中，终于不堪重负，一天洗澡时他直接晕倒在浴室，幸好家人发现及时。

唐医生和他交流时，发现他说话失去了正常的逻辑，总是词不达意，答非所问。唐医生指出：“这种情况比较严重，但也相对少见。”

被负面新闻包围，吓到不敢出门

在唐劲松医生接诊的患者中，二十多岁的年轻人也不少见，焦虑症状相对会轻一些。

转阴之后，小陈有些咳嗽、乏力，看到网上关于心肌炎、猝死等等不好的新闻后，害怕得心肌炎，只敢在家休息。

唐医生接诊后，引导她意识到胸闷等不适是因为错误的认知造成的，并引导她多和家人聊天、散步、听歌，帮助她分散注意力。

果然，经过几次线上和线下随访，小陈慢慢好转，如今已回到了正常的生活中。

●心慌、胸闷，如何分辨是“身病”还是“心病”？

唐劲松医生：“其实分辨起来很简单，与身体疾病引起的心慌、胸闷等不同，心理因素所致的不适在活动之后并不会加重。”

“阳”了之后，怎样照顾内心

- 可与家人朋友打电话、视频聊天，转移注意力。

- 练习正念疗法，即提醒自己活在当下，认真关注身边的一切事物，而不是关注未知。

“例如，观察鲜花、小草长得如何，专注欣赏周围的景色，认真品尝食物的味道等等。当你专注于当下的一切时，内心就不会飘忽不定。”

- 保证充足的睡眠，但不要整天躺在床上。

保持规律作息，饮食也不必刻意调整，跟平常一样，再适当增加蛋白质摄入即可。

- 时常到户外散散步，但不要剧烈运动。

唐劲松医生提醒：

如果感觉自己大部分时间仍旧在担心病情，焦虑、恐惧等情绪逐渐加重，且晚上休息超过 30 分钟还难以入睡，当这种情况每周出现 3~5 天，持续 1~2 周时，就要尽快到医院精神/心理科就诊。（感谢浙江大学医学院附属邵逸夫医院通讯员张议丹对本文的帮助）（编辑：谢晓）