有爱，有温暖，有守望相助……

江门人讲述真实“抗阳”故事

连日来，我们身边有些人陆续“阳了”，有同事、朋友，甚至还有恋人、家人。特殊时期，你我之间的一份退烧药、一个抗原试剂、一瓶消毒酒精，犹如冬日暖阳般温暖着彼此。

在江门这座有爱的城市，“抗阳”故事正温情上演。有人独自隔离，靠着陌生人送来的一份份“救命药”和“救命粮”，熬过高烧；有人一家老小全都“中招”，困难面前，相互鼓励和支持；有人不顾感染风险，不离不弃护理恋人……

这个冬天很冷，一波波超强冷空气几度南下。这个冬天也很热，每个人都活成了一颗炙热的“宇宙”。无论怎样，我们相信，春天一定会来。

文/图 江门日报记者 梁爽

在家隔离期间，“抗阳”物资要充足。

陌生人，谢谢你

我姓王，“70后”，已定居江门十余年。

不久前，我从老家河南返回江门，出发前几次核酸检测结果都是阴性。12月8日晚上，动车将近广州南时，老家那边突然打来电话，说返回上海的侄子“阳”了，那我肯定也跑不掉了。当时女儿还在家里面。动车驶向江门的这段时间里，我让她赶快收拾一下，到外面去住酒店。

丈夫正出差，女儿住酒店，整个生病期间，只有我自己在家里头。当我发烧时，丈夫就通过线上下单买退烧药送上门。发烧期间，胃口不怎么好，丈夫又让跑腿买了水果。

一切需求，都通过跑腿和外卖解决。一通通电话，一个个陌生人，将一份份“救命药”与“救命粮”送到家门口，帮助我熬过高烧和严寒。

作为第一批“阳过”的人，我有点忐忑不安，害怕给他人带来麻烦。没想到，向工作单位报备后，领导们都在宽慰我，劝我好好养病。还有很多人，给我分享一些“阳过”的经历。这些都让我觉得很温暖。

12月18日，我转阴了。给家里做了一个彻底消杀，避免归家的女儿和丈夫感染。

面对新冠肺炎，大家不用紧张，建议准备退烧药和胃药，后期还需要止咳药和一支喷鼻塞的药。家里还可以备一些柑橘类的开胃水果。

想到手头攒了好多工作，12月20日拿到第二次核酸阴性结果后，隔天我马上返岗上班。就是“阳康”之后，感觉身体还有一些症状，比如，不停地咳嗽。到医院就诊，医生给我开了几种药。吃了药之后，症状减轻了好多。

令我感慨的是，面对“阳过”群体，医生仅是当成普通病人来看待，这种感觉还是挺奇妙的。

一家人，在一起

我叫小曹，“95后”，江门人，是一位“新晋奶爸”。

上班、回家“两点一线”的我，有一天中午在外面吃饭，猜测是这样感染的。接着，家里人陆续“中招”，最先是我爸，类似感冒的症状来得很快，但一个晚上就好转了，因此都没留意是新冠肺炎。随后，老人、小孩都“阳了”。

家里既有老人也有小孩，我们一直很重视防护，之前也关注了大量新闻报道，因此并不慌乱。把旁边闲置的另一套房子收拾出来，我爸先搬过去隔离。家人做了饭，就放在门口，他吃完后，洗干净餐具，拿开水烫过，再放回门口。

工作单位给我发了一个“健康防疫包”，防疫物资也不用愁了。药物还是比较齐全，大家主要是吃退烧药。

关于“新冠酷刑”，我们家每个人都不太一样。我就是发冷，妹妹是头痛，妈妈是喉咙痛，爸爸则是没什么特别明显的症状。1岁的女儿，症状算比较轻，低烧了两天，比较疲惫，第三天退烧后，精神状态挺好。

让我感动的是，在困难面前，一家人愈发团结。好多亲戚都给了我们帮助，专门买了药物和新冠病毒抗原检测试剂（简称“抗原”）寄到家里。还有朋友在问有没有什么需要支援的，没有人嫌弃我们，而是给我们鼓励、支持，真的很感激！

家里有人“阳了”之后，反而能正确地认识新冠肺炎，我发现其实并不可怕，心态就坦然了许多，其间吃好、喝好、睡好，这是很重要的。同时，做好防护，避免感染到其他人。所有垃圾，我们都装上双重袋子，打好“鹅颈结”再丢掉。

一家人亲身经历下来，我感觉若非特殊情况，未必要去医院，有药物对症服用，毕竟医院是人群密集场所，交叉感染风险较大。总之，做好防护，如果有了症状也不要怕，适当吃药，大量喝水，好好休息，都会好的。

恋人，不离不弃

我叫小凌，“95后”，土生土长的江门女生。

“新十条”出台后，我开始谨慎起来，让妈妈收拾好舅舅的空房子，万一有家人“阳了”，也有地方隔离，还检查了家里的感冒药，都齐全，就不囤药了。

因为工作原因，需要每天做核酸检测，出入大型工作场所也佩戴N95口罩，我以为我会是那个“天选打工人”。谁曾想，12月17日一早，我被防疫人员告知“阳了”。因为提前做好了准备，当时家里人短暂惊讶后，都表现得很从容。

我弟弟分好了一份药，买好了干粮、水果给我。我立马收拾行李，去到了提前准备好的隔离房里。当下我还没有表现具体症状，所以也不紧张，甚至有点期待未来一周的“独居”生活。

第二天晚上，我冒着寒风去做核酸复核，没有做足保暖措施。果不其然，症状“找上门”了。接着我爸爸也生病了，脱不开人手。我的男朋友不放心我，立马过来照顾我。我高烧不退，需要人照顾的时候，他全程不离不弃，佩戴口罩和手套护理喂药。

其间，我的体温最高升到40.5℃，腰很痛，呼出的气都是热的。家人、朋友、同事都发来问候，和“羊村”村民一起讨论病情，心情舒缓了很多。卫生院的社区医生很有耐心，我高烧不退，嗓子出不来声，他就慢慢地听我说，再教我一些物理降温的办法。工作单位也为我们添置了一些物资，能感受到大家的心是一起的。

我生病了4天，我的男朋友都没有“倒下”，全靠口罩、手套、酒精、热开水。我们把房子分了2个区域，他在饭厅和厨房活动，我在客厅和阳台活动，分餐吃。两人在公共区域均佩戴口罩，休息时间他便在自己的房间办公。凡有接触过的公共物品，他都会清洁双手并用酒精消毒。饭后先用开水浸泡碗筷一段时间才洗。洗手间卫生方面，我每次使用完后会用消毒剂擦拭水台、盆、门，并冲洗厕所。

在悉心照顾和顽强奋战下，我身体状况好转，持续低烧状态下，能干一些简单的家务了。过去几天我都很担心男朋友也因此会“倒下”，有赖多重防护，他一直很健康。12月21日，他去做了核酸检测，结果也是阴性的。

作为“阳过”，我想分享几点自己的心得：保持乐观，遇事冷静；状态好时，可以去阳台晒晒太阳，找点事情干，但一定要做好保暖，不然又容易高烧；体温若没稳定，千万别洗澡。

身边很多朋友、同事都“阳了”，希望大家快点好起来，帮助更多的人渡过这次难关，待到春暖花开，一起云游四方。

上班守护“阳”的患者
下班照顾“阳”的女儿

上百条朋友圈留言为这位医生加油打气

朋友圈部分留言节选。

江门日报讯（文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/廖欣）“女儿‘阳’了，爸爸支援发热门诊核酸检测，妈妈支援重症医学科二区，只能让你一个人在房间里隔离，希望病毒快点远离你。”12月23日晚，彭雨在朋友圈发出了这一句话，随后，上百条留言为她加油打气。

彭雨是江门市中心医院肿瘤科二区副主任医师，其丈夫李海涛是该院检验科副主任技师。这些天，两人日夜接力，坚守岗位。

12月22日，该院重症医学科二区开科，收治新冠病毒重症感染者。刚于本月初做完手术的彭雨，申请支援，开始了肿瘤科和重症医学科两边跑。为了缓解近期发热门诊的压力，下班之余，她还支援线上发热门诊。丈夫李海涛从鹤山桃源方舱医院闭环支援回来后，也没有休息，立即回到科室，负责核酸标本检测。

这段时间，受疫情和流感叠加等因素影响，医院压力山大。“肿瘤科、发热门诊、检验科、急诊科……身体不适的同事很多，有的同事本来不舒服但也坚守一线。”彭雨说。

在这场巨大的考验面前，没有人畏葸不前，没有人计较得失。许多医护人员都坚守一线，甚至身兼数职；有的“阳康”后立即返岗，接续奋战；有的带病坚守，全力保障医疗服务质量。

“随着感染人数的增加，越来越多重症感染者需要我们抢救、守护。”彭雨说，救死扶伤是医生的天职，作为医护人员，这时候更要顶上，有困难大家一起扛！

除了工作外，更让彭雨操心的，是她8岁的女儿。彭雨的女儿前两天感染了新冠病毒，为了不传染给儿子和老人，只能让她单独在房间里隔离，由家里老人帮忙照看，而彭雨一下班就赶回家陪伴女儿。

12月23日晚，结束工作后，心系女儿的彭雨立即回家照顾。看到生病的女儿，她还是难掩内心的愧疚和心疼。“女儿正与病毒作斗争，我只能下班后陪陪她，觉得很愧疚。”她说。

当晚朋友圈发出后，上百条评论为彭雨加油打气：“你们辛苦了，可以照顾病人，却无法很好地照顾生病的女儿，祝你女儿早日康复”“医护人员真不容易，医护人员的小孩也不容易，加油”“很快会好的”“心疼娃儿，医护人员太难了”……

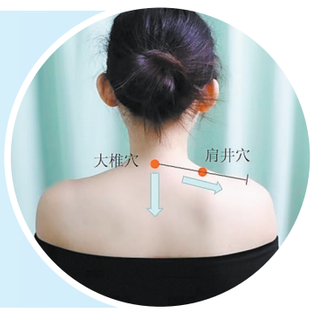
上班践行医者责任，下班守护身后家庭。收拾好心情后，第二天彭雨重新出发，投入到新一轮的工作中。

“阳了”在家隔离怎么办？

试试这些中医调养法

近来，我们周围陆续有人“阳了”。那么，“阳了”在家隔离怎么办？有没有中医调养法提高免疫力？日前，江门市名中医、江门市五邑中医院治未病科主任任小红从中医角度给出专业指导，建议广大市民辨证分析不同症状，对症治疗，还可以试试护养正气、祛邪防疫的中医调养法。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 林汉瑜



出现发热、咽痛等症状，可在大椎穴刮痧。

选择独立居室，保证充足睡眠

“虚邪贼风，避之有时”，任小红介绍，目前已进入流感高发季节，新冠肺炎疫情也呈散发态势，极需注意个人卫生，勤洗手，戴口罩。“阳了”后，有条件的情况下，选择家中独立的居室进行自我隔离。尽量减少与家人的接触，食物及相关物品传递时，可在门口放置一把椅子作为交换平台。家里人也要做好日常的个人卫生防护。

“保持居室卫生清洁，保持空气流通。”任小红说，使用取暖器时注意室内加湿，避免室内空气过于干燥；避免熬夜，保证充足的睡眠；避免进食油腻、煎炸、烧烤、辛辣食物；慎食生冷寒凉性较强以及湿热性质较重的水果；食用奶制品应适量，不宜过多；食物宜烹饪制作成易于吸收的形式；养成每天定时排便的习惯，尽量保证每天能自然排解大便。

调控不良情绪，减轻心理负担

尽量保持情绪的恬淡安静，避免烦扰，使得神气内收，有利于体内阳气得以潜藏。冬季天气寒冷，自然界阳气不足，职场人群每逢年末工作压力偏大，隔离在家情绪易焦虑。据悉，过度的心理压力、焦虑不仅会影响睡眠，还容易导致消化与免疫失调等，为流感和新冠病毒带来“可趁之机”。因此，正确认识自己的心境反应，减轻心理负担极为重要。任小红表示，遇到不顺心的事情，要学会调控不良情绪，对于抑郁心中的不良情绪，可通过适当方式发泄出来，以保持心态平和：

1、积极联想法：主动去联想一些积极的、放松的场景，有利于改善我们的心态。

2、放松训练：依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等各肌肉群进行逐渐紧张和放松的过程，最后达到全身放松的目的。

3、正确宣泄情绪：可以通过亲朋间的有效沟通，或寻求专业人士帮助等途径和方式宣泄不良情绪。

4、调整认知，做有意义、有价值感的事情。

任小红建议，有条件的情况下，要多晒太阳。同时要避免高强度运动，适宜打坐、瑜伽、八段锦、太极拳等，运动时以微微出汗为度，汗多则伤阴耗气。

居家熏蒸与热水泡脚好处多

“居家熏醋（或艾叶）和热水泡脚，取材简单，而且好处多。”任小红说，熏醋或熏艾叶能够进行室内消毒，热水泡脚可以促进全身气血循环。具体做法如下：

1、居家熏醋（或艾叶）。把适量的醋（或艾叶）放入锅中，添加一些水，在火上进行熬煮。通过熬煮，醋开始慢慢挥发，会充满整个房间，时间为30—60分钟。

2、热水泡脚。沐足桶放入适量40℃左右热水，水没过小腿即可，以身体微微出汗为宜，每晚睡前泡脚，时间为15—20分钟。

任小红表示，针对不同症状，可辨证使用刮痧、放血、敲打、拍打、艾灸等中医外治法：

如果出现发热、咽痛等症状，可在大椎穴、肘窝处刮痧，大椎穴在第七颈椎棘突下凹陷中。正坐低头，颈后最高点，会摸到两个椎骨，上方的是颈椎，下面的是胸椎，之间的凹陷中即为大椎穴所处位置。大椎穴周围，力度稍大的从上至下刮，刮至出痧即可。肘窝在肘前区略呈三角形的凹陷。肘窝处从上至下刮，刮至出痧即可。家中没有专门刮痧工具，也可以采用陶瓷汤勺、硬币等代替。刮痧操作结束后，注意避风寒、水湿，注意保暖。此外，对于发热、咽痛等人群，还可以使用一次性血糖采血针，酒精消毒后，针刺少商穴、大椎穴、耳尖处点刺放血（贫血及血小板低下者慎用）。

对于头部疼痛的人群，可适当运用手指敲击或拍打头部疼痛的部位，疏通经络。

伴有胃痛、胃胀、腹泻等不适症状，可用艾条灸肚脐、胃脘处。值得注意的是，艾灸时要保暖、避寒。

★延伸阅读

发热期间 饮食应有营养和清淡

发热期间，胃肠功能减弱。任小红建议，饮食应以营养和清淡为原则；多喝水，多吃富含维生素的食物，如橙、苹果、西红柿等；选择容易消化的食物如汤、粥、羹等；少食多餐，七分饱为佳；对于生冷、油腻的食物要注意忌口，不要大鱼大肉，还要避免进食滋补的食物如鸭肉、羊肉、甲鱼等。病好一周内，也不要急着进补。

为此，任小红提供了4个药膳处方，供大家参考选用：

1、葛根瘦肉汤，起到辛凉解表的功效。葛根150克，瘦肉200克，粳米60克，先煮葛根，去渣，以药汁下瘦肉与米煮粥，趁热一次服完，适合喉咙痛的人群。

2、桑菊杏仁饮，能够疏风清热。桑叶10克，菊花10克，杏仁10克，白砂糖适量，把材料共煎取汁，再调入白砂糖，酌量代茶饮，适合喉咙痛的人群。

3、生姜葱白红糖汤，能够解表散寒、疏风发汗、补益气血。生姜3—5片，葱白（带根）3条，红糖适量，共煎取汁，酌量代茶饮，适合感受风寒、全身酸痛、发烧的人群。

4、淡盐白粥，养胃气，存津液。大火烧开适量清水，水沸腾的状态下加入大米，搅拌均匀后盖上锅盖，30分钟后熄火加少量盐即可食用，适合高热、生病后的人群。

家中有阳性感染者如何进行消毒？

江门日报讯（记者/蔡昭璐 通讯员/曾冬怡）目前，感染人数持续上升。很多市民关心，当家庭中有人感染新冠病毒时，衣物上是否有病毒残留？如何居家消毒？记者采访了江门市人民医院感染管理科科长张虹。

张虹表示，居家隔离治疗期间，以清洁为主，预防性消毒为辅。在干燥、常温条件下，病毒在地板、台面等物体表面存活时间短，一般3个小时就失去活性。因此，家庭内部不需要天天消毒，做好日常清洁、经常开窗通风即可。无自然通风条件的，可用排气设备进行通风换气。

消毒主要针对重点部位进行。门把手、水龙头开关等日常频繁接触的物体表面，可用消毒湿巾或酒精擦拭。感染者使用的马桶、垃圾桶等，每天用含有效氯或酒精的消毒剂消毒一次。餐具使用后应清洗和消毒，可选择煮沸或流通蒸汽消毒15—30分钟，或采用热力消毒柜等方式消毒，也可用有效氯500mg/L的含氯消毒剂浸泡消毒30分钟。

感染者居家期间，尽量与其他人员分区域生活，不与家庭内其他成员共用生活用品。若共用卫生间，感染者每次用完后均应消毒。

张虹提醒，消毒时要避免采用大面积喷洒酒精式的消毒方式，容易导致火灾。电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。

冰箱因低温且相对封闭，病毒停留的时间会较长，属于“高危地带”。建议感染者尽量不去接触冰箱，给家人做饭。如果是自己给自己做饭，痊愈后，最好是给冰箱断电，让冰箱恢复室温状态，保持1天左右。

病毒怕热不怕冷，在56℃或以上存活时间非常短，感染者的衣物、床单正常清洗或用热水浸泡，然后太阳曝晒即可。

“感染者康复后，家庭内部不用特殊消毒，只对重点部位进行清洁消毒即可。”张虹说，牙刷等洗漱用具可更换一套新的。

需要注意的是，消毒液不可以混用。两种及以上消毒剂混合使用，易产生化学反应，可能造成伤害。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品，存放和使用过程中要注意安全，一次不要存放过多。