

“阳康”返岗后发现力不从心？咳嗽可以吃蒸橙？ 专家解答“阳康”后的热门问题

线上问诊 相约云端
——健康直播间
主办单位：江门市卫生健康局 江门日报社

“阳康”后可以放飞自我？返岗后发现力不从心？转阴后还一直咳嗽，是因为体内有病毒吗？……日前，第二期健康直播间开播，围绕公众关注的热点问题，江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋在线作出专业解答。直播江门App、江门日报视频号对本期节目进行了直播，共吸引超4万人次在线观看。不少网友更是通过直播江门App与专家互动，记者精选了部分干货，以飨读者。

文/图 江门日报记者 邓榕 通讯员 黄玉妍

关键词：感染

“阳康”后，仍要做好自我保护

问题：有人说“感染过一次新冠病毒之后，就等于接种过一次新冠疫苗”，“阳康”后可以放飞自我了吗？

黄任锋：肯定不能用感染来代替疫苗，但是它确实可以让我们短时间内不

会再感染。不过，这并不意味着我们感染过一次之后就可以撒欢放飞了。

首先，病毒还在不断变异，感染之后，人体对这个病毒相近的变异株有交叉保护，但如果病毒继续变异，或者是

遇到一些关系比较远的毒株，我们的感染风险就会增加；其次，冬春季还有流感等其他呼吸道传染病，所以还得继续保持良好的卫生习惯、戴口罩、勤洗手、多开窗通风、保持社交距离等。

关键词：返岗

工作要循序渐进，不熬夜

问题1：阳康后突然发现自己力不从心。本来“嗖嗖”就能干完的活，现在脑子反应不过来，身体素质也跟不上，稍微跑两步就喘，感觉自己每天都疲惫不已。这是为什么？该如何调养？

黄任锋：感染新冠病毒后，中医认为有外邪入侵，容易导致肺失宣肃，肺气受损，损伤脾胃等脏腑功能，从而导致耗伤阳气，损耗津液，患者就会觉得疲累。因此，“阳康”的市民进入恢复期

后，建议做到以下几点：一、保持良好的精神状态和心态；二、科学饮食，不要吃太多油腻、肥甘厚味的东西，但是也不能清汤寡水，没有营养。可以熬点鸡汤，里面放一点黄芪、党参补气；三、可以运用一些中医的适宜技术，进行干预和调养，比如拔罐、刮痧、足浴、艾灸等。同时，还可以中药内服，以利于早日恢复体力。

问题2：对“阳康”返岗者，有何建议？

黄任锋：一、循序渐进地恢复工作，多休息，不要劳累，不要熬夜；二、多吃一些有营养、好吸收的食物。避免饥一餐饱一餐，避免暴饮暴食，避免辛辣刺激；三、适当增加运动，不要突然剧烈地运动；四、多晒太阳，保持环境清洁；五、少聚餐，少聚集，做好个人防护。

关键词：运动

康复性运动不能过早、过急或过量

问题1：“阳康”后要“坐月子”，这个说法科学吗？

黄任锋：中医有一句话叫“虚邪贼风避之”，“精神内守，病安从来”，“阳康”后确实要“坐月子”，此时要内敛精气，注重休息，可以晒太阳、散步、打太极拳。家里也可以用一些艾条、苍术、石菖蒲熏蒸，因为病毒最怕这些中药里

面的芳香化湿药物的香味，甚至点一支檀香也是有帮助的。

问题2：感染新冠病毒后，何时可以进行康复性运动？

黄任锋：康复性运动不能过早、过急或过量。感染后多久可以运动，目前没有标准。从国际上的数据来看，通常感

染3周后如果自觉身体不错，各方面无不适表现，可以逐步、温和地恢复运动，以不大汗、不心慌为度，同时也可以多做一些深呼吸。推荐中医的八段锦、五禽戏，还有太极拳，不建议进行马拉松、踢足球、打篮球等运动。专业运动员在康复后如需进行高强度运动，建议到心脏康复科进行评估，由医生开具运动处方。

关键词：保暖

结合气候变化，及时增减衣物

问题：为何“阳康”恢复期，要做好防寒保暖工作？

黄任锋：在感染新冠病毒后，人体会发烧，身体会大量出汗，腠理开泄，容易出现肌肉酸痛等一系列症状，导致人体的正气受损。这时，人体的抵抗力和免疫力下降，抗外邪的能力差，很容易

受到风寒湿邪的再次侵袭，又出现一些不适的症状，因此做好防风保暖十分重要。首先，结合气候变化，及时增减衣物，确需外出，最好穿戴保暖的护具，如帽子、围巾、手套等，不要让自己的头部、脖颈等部位受到风寒；其次，可以食用一些温中散寒、保护脾胃的食物，可

以用生姜、桂圆、葱白、胡椒、花椒等食材，煲些猪肚汤或瘦肉汤喝，通阳气，散阴寒；第三，在气温较高、阳光充足的时候，通过晒背的方式补阳气。也可以用拔火罐、刮痧、足浴、艾灸、中药内服等，来增加防御外界邪气的能力。

关键词：咳嗽

咳嗽合并有黄痰或绿痰，建议去医院就诊

问题1：转阴后还一直咳嗽，是因为体内有病毒吗？

黄任锋：转阴后仍咳嗽，是修复气道的康复过程。感染新冠病毒后，像奥密克戎变异毒株主要是在上呼吸道，病毒在里面大量复制，导致呼吸道的黏膜细胞破坏，同时身体的免疫细胞也会聚集到这里来消灭病毒。而免疫细胞完成任务后，会自然代谢死亡，连同被病毒破坏的这些细胞，成为体内的垃圾。气道里容不下这么多东西，要排出去，呼吸道就会分泌一些黏液，形成痰液，通过咳嗽把它排出去。不过，如果出现

咳嗽明显、气喘胸闷比较明显，还是建议做CT检查。

问题2：网传的偏方，如红糖、生姜、大葱白、大蒜熬水喝可以缓解咳嗽，真的吗？

黄任锋：在使用民间偏方时，还是要对症。红糖、生姜、大葱白、大蒜总体偏热性，如果患者是风热感冒、咽痛明显，服用后咽痛极有可能会加重。反之，若患者表现为畏寒、咽痒、流清涕等风寒感冒的症状，服用后可能就觉得舒服。

问题3：咳嗽可以吃蒸橙吗？

黄任锋：咳嗽有痰且咳白痰，而且量多，一般平时都有脾虚痰湿重的表现，比如形体偏胖，不想吃饭，吃一点肚子胀，吃油腻一点会拉肚子，舌头伸出来可以看到颜色很淡，边上还有牙齿印，这样多半是脾虚。这种情况下吃“蒸橙”有效，除此之外，还可以煮点陈皮水喝，或是煲些陈皮山药粥。如果是干咳无痰，可以煲雪梨银耳汤或者百合煮粥；如果咳嗽有痰，且是黄痰或绿痰，这是合并有细菌感染，建议去医院就诊。

关键词：白酒

喝酒不能消灭病毒

问题：得了新冠，我们可以通过喝酒来消灭体内的新冠病毒吗？

黄任锋：白酒进入人体后，会被吸收和分解掉，不会和病毒发生接触，也就没有机会和能力去消灭病毒。此外，新冠病毒感染者居家治疗时应避免服药后饮酒，尤其是常用的乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、莲花清瘟胶囊/颗粒、头孢类药物等。

关键词：肝损伤

药物使用不合理可致肝损伤

问题：网传莲花清瘟等中药可致肝损伤、肝衰竭，这种说法对吗？

黄任锋：首先，不合理使用药物都可致肝损伤，包括西药及中药。故药物都有适应症，要掌握一定的剂量使用，因此中药的使用要辨证准确。如果一个寒证的患者用了莲花清瘟，那么治疗的第一步——辨证，就错了，在治疗时可能就会导致一些不良反应发生；其次，患者本身是否存在肝硬化、肝功能不全、慢性肝炎等基础疾病，如果有此类基础疾病，用药过程中会更容易引起肝损伤；第三，用药时间是否太长。一般来说，对于健康的成年人，在用药疗程内使用莲花清瘟，引起不良反应的概率是比较低的；第四，是否合并使用同类型中药，甚至同时服用三种及以上中成药，是否中药和西药混用等，这些都有可能引起肝肾损害。

★ 互动问答

网友：“阳康”后期出现紊乱，是否属于正常反应？

黄任锋：月经要靠下丘脑发出“指令”，子宫和卵巢负责“执行”。新冠病毒感染本身不会导致月经不规律，但焦虑、紧张等情绪可能导致大脑“指令”失调，从而导致月经推迟、时间延长、量多等。这些在康复后都会迎刃而解，不必担心。

网友：恢复期出现胃胀、腹泻，这些需要什么处理？

黄任锋：胃胀、腹泻等消化道症状往往与病毒感染或服用退烧药等有关，多有舌质淡、舌苔白腻或厚腻等表现，可以按摩上脘、中脘、下脘穴。这三个穴位都在人体前正中线上、肚脐上方，定位简单，健脾消食效果明显。每天可按摩足三里，如有艾条可以进行艾灸，强壮脾胃。据观察，很多胃胀、腹泻的患者属于脾胃虚弱夹有寒湿，可以煲些陈皮水喝，或口服藿香正气丸、香砂养胃丸等中成药。同时，要及时补充水分，喝点淡盐水。若一天腹泻超5次，建议去医院就诊。

网友：感染后，头部偶尔会有拉到一根筋一样地疼，一吹风就浑身发冷，喝杯热茶就冒虚汗，这是怎么回事？

黄任锋：头部是身体最上面的部分，风邪最先触及的就是头部和肺部。头痛属于风寒侵袭造成，因此需要做好保暖工作，及时进行驱寒祛湿解表等对症处理。此外，吹风发冷、喝热茶冒虚汗也属于寒证虚证。如果清热药物服用后损伤到了正气，就会出现体虚的症状，这是正常的生理反应，要注意避风寒。



黄任锋

老年人发热要注意识别早期危险信号 警惕“沉默性缺氧”

记者了解到，去年12月中旬，江门各发热门诊就诊人数激增，12月底开始，发热门诊就诊人数较前有所减少，然而急危重症患者有所增加。在江门市五邑中医院，发热门诊日接诊量高峰达870人次。就诊患者中，60周岁以上老年人发热患者约占2/3，特别是有基础疾病的老年人，一旦患上肺炎容易合并低氧血症转为重症，通常都需要收入院治疗。

“对于大部分青壮年来讲，一旦病毒入侵我们的身体，免疫系统可能很快会进入‘战斗’状态，出现发烧等反应。老年人则不同，其他的症状可能会早于发烧出现，比如呼吸不畅、胸痛等。而这些细微的变化，往往容易因为老年人对身体症状的不了解就被忽视了。”江门市五邑中医院感染科副主任马春成提醒，警惕老年人“沉默性缺氧”等症状，识别早期危险信号，必要时及时就医。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黄玉妍 施静



医生为老年发热患者诊治。

78岁阿伯持续低热 到院检查诊断为中重度肺炎感染

邓伯今年78岁，肺癌术后已有16年。近日，他不小心受了凉，身体开始不太舒服，他告诉记者：“感觉发热、头痛、咽痛，自己服用退烧药物后体温下降，刚开始不太在意，但仍持续低热，并且咳嗽加重、睡眠差、大便秘结，好在家人坚持带我到医院住院治疗。”

在江门市五邑中医院住院期间，经查肺部CT，提示左肺多发磨玻璃样结节，双肺下叶散在炎症，属于中重度肺炎感染。医护人员立即给予低流量给氧、消炎等对症处理，为其运用中药进行调理，先后运用养阴清肺汤、麻杏石甘汤合玄麦甘桔汤、补肺汤等中药汤剂。随后，患者症状明显好转，并于10天后出院。

“老年人感染新冠病毒，容易出现‘沉默性缺氧’等不典型症状。”马春成表示，当老年患者出现以下几种情况应及时送医：

老年发热患者预防重症 应密切监测身体各项指标

做好以下几点：

1. 接种新冠疫苗，未全程接种的要全程接种。
2. 尽量减少外出，尤其是避免到人群聚集的封闭场所，确需外出时，一定要正确佩戴口罩。
3. 避免直接接触外部环境物体，勤洗手，注意手卫生，居家期间要定期开窗通风，注意体感温差变化。
4. 通风时，将老年人移至另外一间房，待通风结束、室内温度恢复后再返回。
5. 要保持心情放松，保证睡眠，规律作息。
6. 饮食规律，多喝水，尽可能避免吸烟、饮酒。
7. 患有基础性疾病需长期服药的，不可擅自停药。
8. 家人如果接触社会面比较多，应减少非必要探视老人的次数，若必须接触时，建议双方佩戴N95口罩。

对于老年发热患者，马春成表示，为预防重症，应密切监测身体各项指标，同时建议

“国家中医临床教学 培训示范中心”落户江门

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/黄玉妍）日前，经教育部、国家中医药管理局批准，江门市五邑中医院获批成为“国家中医临床教学培训示范中心”。本次全国共33家中医院获批，江门市五邑中医院是唯一一所地级市中医院。

江门市五邑中医院党委书记李明表示，该院获批成为“国家中医临床教学培训示范中心”，离不开暨南大学和医院的高度重视和共同努力，也包含每位规培学员、进修生、实习生所作的贡献，希望全院教学工作开启“新起点，新时代，新征程”，再创佳绩。

范化培训协同基地，2017年成为国家中医类别住院医师规范化培训基地，5年来共招录培养学员496人，目前全院在培人数267人。同时，每年接收暨南大学中医专业本科生实习生50人次。

江门市五邑中医院自2001年成为暨南大学的非直属附属医院，2019年成为暨南大学直属附属医院。共建以来，大学与医院一直致力于教学条件、教学能力的完善与提高，医院于2014年被认定为国家中医药管理局公布的首批中医住院医师、全科医师规

“阳康”后剧烈运动或会引发心肌炎

专家提醒：转阴后宜静养两周

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/曹昆恒）“我的心跳每分钟120多下是不是得了心肌炎？”“‘阳’了第四天，今天突然心跳加快，动一下就容易心慌，需要就医吗？”……近日，“阳过”“阳康”们又有了新一轮关于心肌炎的忧虑。根据广大市民的疑问，记者采访了江门市中心医院蓬江分院阳光病区主治医师乔娜。

临床上，心肌炎多数由病毒感染所致，普通感冒也可以诱发。有研究证明，感染新

冠病毒后，我们发生心血管系统疾病的概率会升高。病毒性心肌炎是一种较罕见但致命的新冠并发症。

乔娜介绍，在感染新冠病毒后，病毒会侵入心肌细胞，或引起免疫系统过度激活，有较小概率会引起心肌炎。在感染的急性期进行剧烈运动会加速病毒复制，增加罹患心肌炎的风险，所以在此期间，大家不宜剧烈运动。

“如果有心慌、胸闷、气急等不适，休息后能够缓解，则不需要惊慌，若持续加重则需要提高警惕，建议及时就医。”乔娜提醒道。

据悉，一般爱熬夜的年轻人更容易得暴发性心肌炎，不及早发现的话容易引起心跳骤停、多脏器功能衰竭等。乔娜建议，在感染新冠病毒后的两周内注意休息，多睡觉。

据介绍，转阴后，一周内仍然有胸闷、憋气，尤其是儿童及青壮年稍微运动后便加重，除呼吸系统疾病外，需要排除心肌炎，可通过心电图、查心肌酶来排除。如果在逐渐恢复运动的过程中出现胸痛、明显心悸或心跳

过快、与运动强度不匹配的呼吸困难、腿肿等危险信号，需要立刻停止运动并及时就诊。

乔娜表示，经历感染新冠病毒以后，人体免疫功能会出现较明显的紊乱表现，即淋巴细胞数值和功能会在感染急性期降低，后续随着疾病恢复，再缓慢恢复到正常状态。大多数人这个“免疫紊乱期”会持续1—2周。期间，其他病毒、细菌等都非常容易乘虚而入。因此，转阴后静养两周是有必要的。

冒，反而会加重病情，延长病程。建议至少退烧48小时后可以洗澡。若所有症状都消失，3天后可以洗澡。