

“阳康”了能洗澡、运动、熬夜吗

最近,不少朋友无论是“阳了”还是“阳康”,在生活日常上都有诸多困惑,如“阳了能不能洗澡?”“病情为什么会反复?”“阳康后还需要做好个人防护吗?”“阳康后可以运动吗?”,市健康促进委员会办公室、市健康促进中心邀请上海市健康科普专家库成员、上海中医药大学附属曙光医院崔松主任医师等专家给您来解答。

“阳了”能洗澡吗?

除了处于急性高热时期的患者,因为身体虚弱,有跌倒风险,一般不建议洗澡,如果体温不超过 38.5℃,自觉体力尚可的,也可以洗澡。但必须注意三点,一是选择正确的洗澡时间:避免空腹或过饱时,避免洗澡时间过长。二是保持合适的温度:保证室内合适温度,不要过低,以免着凉,同时避免水温过高或过低,温水淋浴。三是洗后快速擦干,避免受凉,并适量补充水分。

对于年老体弱或有基础疾病的人群来说,身体各项机能相对较弱,洗澡可能会导致体力不支或者病情加重,可以等到恢复较好时再洗澡。另外,洗澡的水温不宜过热,水温太高会导致血液循环加速,导致流向大脑和心脏的血液不足,发生危险。

已经退烧了为什么过了几天又发烧?

新冠病毒进入人体后,会激活人体的免疫系统。对进入人体的病毒进行清除,那么免疫系统和病毒进行斗争的时候就会表现为高热。热退仅仅表现为人体的免疫系统暂时控制住了局面,病毒被压制住了。这时候我们应该加强营养,充分休息,让疲劳的免疫系统得到补充



图片来源:千库网

和休整,这样才能进一步把病毒清除并且产生足够多的抗体。如果这个时候不注意休息和营养,可能造成病情的反复。有些人没有休息好,过了七天,突然又开始发烧。虽然奥密克戎的毒株的毒性已经有了很大的降低,但它是我们人体从未碰到的一种新型的病毒,人体对它的反应各不相同。所以还是要重视,不能掉以轻心,感染以后出现症状,除了要及时服药,更要注意均衡营养,充分休息。

“阳康”后还需要做好个人防护吗?

冬季是呼吸道疾病的高发季节,而“阳康”不代表不会再次感染或者遭受其他呼吸道病侵袭。因此,“阳康”后尽量减少前往人员密集场所,不要降低防控标准,继续坚持戴口罩、勤洗手、保持社交距离、多开窗通风等良好习惯,同时注意咳嗽喷嚏礼仪。还没有接种新冠疫苗的人,康复 6 个月后建议接种疫苗。

“阳康”了饮食上需要注意什么?

感染期可能会有食欲下降、腹泻腹胀、味觉和嗅觉减轻等情况,但不能因此就在康复期大补特补,因为生病脾胃相对较虚,大补不仅不利于身体的恢复,反

而会加重身体负担。建议康复期三餐规律,饮食清淡,营养均衡,每天要保证有谷物、优质蛋白食物和水果蔬菜,帮助体力恢复。同时,不建议选择油腻、辛辣、腌制等重口味的食物来开胃,可搭配小份的榨菜、豆腐乳,还可以放些葱姜蒜、八角等天然调味品,提升一下味蕾。对于一些本身食欲就不太好的老人来说,恢复期可以多吃一些易消化食物。

康复初期,如果食欲不好,建议少食多餐,可以在上午九、十点钟或者下午两、三点钟吃一小份坚果、牛奶、酸奶、水果等,帮助保证充足的体力和营养的摄入。同时还要注意胃口恢复后不应暴饮暴食,饮料、零食要节制。

“阳康”后可以运动吗?

每个人的体质不一样,无论康复还是运动都应因人而异。不少人在感染后的康复初期会明显感觉体能虚弱,容易疲劳,此时不宜进行剧烈运动。等自己慢慢感觉到精力恢复得差不多了,此时运动更为合适。需要强调的,每个人体质、身体状态、心肺功能都不一样,康复运动必须按照自己状态量力而行。

康复后可以抽烟喝酒、熬夜刷视频吗?

有抽烟喝酒习惯的患者,康复后最好戒烟,尽量不喝酒,提倡用饮茶代替饮酒。特别要提醒有基础性疾病的患者,抽烟喝酒会加重基础疾病。

熬夜会使睡眠质量下降,同时免疫能力降低,而充足的睡眠和规律的作息有助于让体力更好地恢复,因此,“阳康”后应该避免熬夜,同时生活节奏和工作节奏都要放缓一些。

(上海发布)

原料:南瓜 250 克、排骨 300 克、赤豆 25 克、生抽 1 勺、香油 2 勺、盐 3 克、淀粉、胡椒粉、葱花姜末适量。

步骤:

- 1.将赤豆洗净提前浸泡后备用。
- 2.将南瓜洗净去皮去籽后切成薄片,放到盘子里备用。
- 3.将排骨洗净剁成小块后,加入姜末、生抽、盐、淀粉拌匀,再淋上少许油加入赤豆,充分搅拌均匀后放置 50 分钟左右。
- 4.把准备好的赤豆排骨放置在南瓜上面。
- 5.锅内加入适量凉水煮开后,将放赤豆排骨南瓜的盘子放到蒸架上,大火转中火蒸至熟透,淋入适量香油,待出锅时撒上葱花即可。

点评:南瓜性温、味甘,入脾、胃经,含有多维生素、氨基酸、糖类、蛋白质、甘油酸、果胶、钴、锌等营养成分。南瓜中的果胶能保护胃黏膜不受粗糙食物的刺激,促进溃疡愈合,还可促进胆汁分泌,加强胃肠蠕动,帮助食物消化;钴可活化人体代谢,参与维生素 B12 的合成,调节胰岛素的平衡;亚麻油酸等可预防卒中。此外,南瓜还含有丰富的锌,对人体生长发育有益。

(健康上海 12320)



图片来源:千库网

2023年最新防病提示

国家卫生健康委发布公告,2023 年 1 月 8 日起新型冠状病毒感染从“乙类甲管”调整为“乙类乙管”。面对新冠病毒,你最需要知道的个人防护还有这些:每个人都是自己健康第一责任人,及时完成疫苗和加强免疫接种,科学规范佩戴口罩、及时正确清洗双手、经常开窗通风,注意保持社交距离、咳嗽喷嚏礼仪,无症状感染者和轻型病例落实居家自我照护,减少与同住人接触,合理使用对症治疗药物,做好健康监测,如病情加重及时前往医疗机构就诊。

不知不觉,2023 年已经来了。最近天气寒冷,人体阳气(正气、抵抗力)内藏潜伏变得虚弱。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科、上海市名中医余小萍工作室吴欢主任医师告诉大家,除了新冠病毒,以下病毒也要注意。

带状疱疹病毒

由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,称为带状疱疹。感染后,身体的一侧出现成簇水泡,一周左右皮肤溃烂结痂,后遗症为疼痛,年龄愈大,神经痛愈重,可以迁延数年。

这种病毒可以长期潜伏在我们身体里,当劳累、感冒时,抵抗力下降,病毒生长繁殖,引发带状疱疹。

健康提示:

- 1、避免过度劳累。一次性大量做家务活、连续加班加点工作、熬夜玩游戏等,都会导致阳气消耗、免疫力下降,体内的病毒容易伺机发作。
- 2、日常生活中,要做到早睡觉、不熬夜、优质蛋白饮食。
- 3、用黄芪、生晒参、虫草泡茶饮,可以帮助恢复体内元气。

诺如病毒

感染后,可引起呕吐、腹泻甚至发烧;感染对象主要是成人和学龄儿童,寒冷季节呈现高发。现代医学认为,诺如病毒感染引起的腹泻属于自限性疾病,没有特效药物,严重的可对症处理。中医推荐用藿香正气水(或胶囊、滴丸),一般 1 至 2 天即可。

健康提示:

- 1、不吃生冷食物;水果用热水烫过后再次。
- 2、平时怕冷容易腹泻者,喝生姜红

糖茶可以提高胃肠道“阳气”,外出避免坐冷的座椅。

流感病毒

冬季是流行性感冒的高发季。这是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性强、传播速度快。患者有突然高热、头痛、肌肉酸痛、显著乏力和轻度呼吸道症状,如咳嗽或咽痛。现代医学认为,流感通常能自我恢复,但婴幼儿、老年人和存在心肺基础疾病者容易并发肺炎等严重并发症而危及生命。中医中药通过疏风、解表、发汗的方法,可以在短期内避免疾病加重。

健康提示:

- 1、当身边出现打喷嚏、流鼻涕、怕冷、说咽喉痛和浑身肌肉关节痛等疑似感冒人群时,要注意保持距离,并观察自身有无发热等症状。
- 2、当下优化防疫措施,我们都要做好个人防护,避免多病共发,记得戴口罩、勤通风、多洗手,补充维生素 C、优质蛋白质,坚持每日勤锻炼、早睡多休息、保暖不受凉。

(健康上海 12320)



纠错有奖

欢迎大家来做 啄木鸟



扫描二维码关注“上海社区发布”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为 2023 年 2 月 1 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2022 年 12 月优秀“啄木鸟”:
张捷、毛维兴、叶珍珠、唐金虎、范克山、沈长明、卖火柴的(昵称)、早睡早起(昵称)、oldibill(昵称)、小飞(昵称)

2022 年 12 月最佳“啄木鸟”:
徐鸣