

【健康提示】

阳康后“好得慢”的老年人
建议做好这 8 件事

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，尤其是对于本身底子就不好的老年人来说，经过新冠感染的重创，很长一段时间内都可能被虚弱、乏力、咳嗽、情绪低落等症状困扰。对于免疫功能正常的人来说，从感染到完全清除病毒，整个过程大概需要 2 至 3 周。想要恢复到感染前的状态，每个人的情况和所需时间也不同。

阳康后，身体可能存在各种持续症状，大多会在 2 至 3 个月内消失。感染时的

症状越严重，恢复起来需要的时间就越长，多项研究和临床数据显示，老年人和慢病人群，重症风险更高。年龄较大、存在基础病的中老年人，身体更难以恢复，可能会持续半年。

近日，北京市卫健委组织专家制定了《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》，对恢复期的老年健康管理给出了详细指导。

- 明确疲劳原因

老年人在康复期间，身体尚未恢复，鼻塞、咳嗽等持续症状影响睡眠，药物作用、焦虑情绪等都可能致疲乏。尽量多休息，这种疲劳症状可能持续 2~3 周，不要过度担忧。如果同时出现胸闷气短、心悸头晕、食欲不振、恶心呕吐、呼吸困难、胸痛等症状，要提高警惕，排除是否为病毒性心肌炎。

恢复日常作息

如果精力允许，可以逐步将作息恢复到日常状态，并为自己制定每日时间表，包括睡眠、进餐、活动等。可以将最“费力”的事情安排在上午做，做不到也不要沮丧或逞强。
- 逐步开始锻炼

老年人可以在安全、无疲劳的情况下恢复锻炼，如果步行较困难，可以考虑在床上或椅子上做做拉伸动作。然后逐步增加活动量，如做家务、散步、打太极拳和八段锦等。

刚开始锻炼时，从 5~10 分钟开始，每天增加 1 分钟。在家人或朋友陪伴下锻炼，防止跌倒。运动时或运动后感到头晕、胸痛或呼吸困难，应立刻停下休息并就医。

健康饮食

老年人感染新冠身体消耗较大，营养需求也会增加。每天应喝水 1500~2000 毫升（心衰患者每日饮水量不超过 1500 毫升，具体情况遵
- 医嘱

医嘱）。适当补充优质蛋白和新鲜蔬果，一日三餐建议遵循两个原则：保食欲，少食多餐，尽量维持食欲。食欲不振时，可在医生或营养师的指导下，将食物打成匀浆，有针对性地选择或添加强化食品、营养补充剂等。多炖煮、少煎炸，如碎菜粥、肉末蛋羹、藕粉等，身体允许时可选择碎肉丸、鱼肉等。

从中医角度看，高烧后身体可能出现肺虚和脾虚，可以泡点太子参加麦冬代茶饮，中老年饮用时可再加入几片三七。

保持社交联系

每天尽可能多与亲人和信任的人，通过电话、视频通话或其他方式
- 多想积极的事情

康复期间要保持良好心态，很多负面情绪会导致免疫力下降，不利于身体恢复，还可能导致抑郁症等心理疾病。试着每天想 3 个快乐的事情，尝试在深呼吸时重复“放松”“平静”等词，尽量避免消极或不健康的想法。

紧急情况有备无患

在家人的帮助下，列出可能用到的紧急联系电话，如附近医疗机构的电话、社会心理支持求助热线、家庭医生电话、家庭成员和朋友的
- 电话等

电话等。将电话设置成手机的快捷拨号，还可以打印出来贴在家中明显位置。

备足日常吃的药，如降压药、降糖药、降血脂药、抗凝血药等，还可以适当备些硝酸甘油、速效救心丸等急救药。

关注自身原有疾病

有基础病的老年人感染新冠病毒后，基础病可能会加重。即便新冠康复，但加重的基础病不一定随之稳定：患高血压、糖尿病，感染后可能血压、血糖不稳定。患脑血管病，感染后有脑梗或出血风险。患慢阻肺，感染后可能出现咳嗽、呼吸困难加重等。（生命时报）

【食安坊】

眼睛干涩还有救吗
专家给出 5 条建议



- 过年在家中长时间刷手机、看电视，眼睛“超长待机”，回到办公室后又需要对着电脑屏幕，加重了用眼负担。有的朋友出现了眼睛频繁干涩的情况。这意味着得了“干眼症”？“干眼症”真的治不好吗？频繁眼干又该如何缓解？干眼症并不是“绝症”。缓解眼睛干涩，不妨试试以下方法：

保证良好作息

假期期间，不少人难免作息紊乱，熬夜或睡眠过多成了常态。生物钟被打乱会导致内分泌出现紊乱，可能引发干眼的发病或加重原有的干眼病情。因此，调整合理作息时间，避免熬夜，有助于控制干眼症状。

改善居家环境

天气寒冷，大家使用空调的频率增加。居家、办公环境难免出现空气干燥的情况。建议室内使用空气净化器 and 加湿器，并定时通风，改善
- 空气质量，预防干眼发生。

合理膳食

膳食结构合理搭配，多食蔬菜、水果，少吃重油、重辣、重口味食品，少喝茶、咖啡及碳酸饮料。

健康用眼

合理使用电子产品，避免频繁刷手机。记住“20-20-20”原则，即：阅读书写看手机及电脑等 20 分钟后，要抬头眺望 20 英尺（6 米外）远方至少 20 秒以上。休息期间还可以练习完全眨眼，即：轻闭眼 2 秒 – 紧闭眼 2 秒 – 睁眼 2 秒。如此为一个循环，做 15-20 个循环，能很好地改善干眼症状。

中医治疗

中医治疗方法是一种综合治疗，在整体调理中增强抵御外界的能力。中药汤剂、针灸、热敷、熏蒸等方法可以缓解视疲劳，改善眼底症状。

（沪小康-上海健康科普资源库）

这些“春菜”吃前要焯水

俗话说：民以食为天，食以安为先。尤其立春后大量春菜、野菜新鲜上市，餐桌上肯定少不了它们的身影。大多数春菜炒炒就能吃，但有一些菜吃前却需要焯水去除有害物质。那么，春季哪些食材一定要焯水？今天就给您来个大盘点。

春季哪些食材一定要焯水？

花菜、西兰花

节后减脂，西兰花必不可少。它低脂又好消化，还是蔬菜里的“防癌明星”。但这类蔬菜由密集且不规则的花簇形成，容易混杂菜虫和灰尘、农药残留物质也不易清洗，所以食用前一定要焯水。农药在沸水中的溶解性高，热焯 60~90 秒也可以杀灭病原微生物和一些寄生虫。

四季豆

四季豆中含有皂素和植物血凝素，如果没做熟就食用，很可能引起呕吐、腹泻等状况。所以大家在做四季豆时，一定先焯水。判断其是否熟透，不要随便尝，可看豆荚是否由直挺变为蔫弱、颜色由鲜绿色变为暗绿色。

荠菜

荠菜是春季最有代表性的野菜之一，也叫报春菜。它钙的含量很高，从量上来说，100 克荠菜就能满足一天 36.7% 的钙的需求。另外，荠菜的钾含量也很高，适合高血压人群食用。不过，荠菜富含一定的草酸，尤其是野生的荠菜表面还有大量的灰尘。口感发涩还会影响钙的吸收，所以在食用前尽量在沸水中焯 10~20 秒。

香椿

香椿有一种独特的香气——“春天的味道”。这是来源于香椿中特殊的挥发物——萜烯类物质、酯类、酮类等。鲜香椿中含有硝酸盐、

亚硝酸盐，是有致癌风险的，食用时要挑选嫩芽，烹调或者速冻前最好用沸水焯 1 分钟左右。

菌类

菌类在生长时所需要的湿度、温度，特别适合虫卵的繁殖，想要彻底去除虫卵的方法，就是焯水。菌类焯水尽量选择热水下锅，大火煮 10~20 秒捞出即可，菌类千万不要焯水过长，不然会影响口感。

春笋

俗话说“尝鲜无不当春笋”，春笋鲜嫩又爽脆，和冬笋比，春笋的膳食纤维含量高出 3 倍多，是普通蔬菜的 2 倍多，对促进肠胃蠕动，缓解便秘有一定的帮助。但其草酸含量比较高，烹调前热水中加点糖和醋焯一下，不仅去涩味，炒制后还更脆爽。另外，由于其膳食纤维含量高，吃多了会造成胃肠不适，请注意食用量。

菠菜

菠菜的维生素 A、胡萝卜素、叶黄素等含量在常见的蔬菜中较高，老人孩子食用可保护视力。一年四季都能吃，但春菠口感最嫩，草酸含量也较高，每 100 克就有 700 多毫克草酸，不仅有涩味，还会影响钙的吸收，所以在焯水时锅中加入一点盐和食用油，30 秒快焯让菠菜保持翠绿。

焯水有哪些好处？

去除食材本身的异味、草酸等

代表食物：豆腐、苋菜、茭白、菠

菜、马齿苋等“高草酸”绿叶菜、肉类食材。豆腐烹调前用水焯一下，可以去除豆腥味。羊肉、排骨等肉类食材，焯烫可以去除其内部残留的血水，减少异味。

缩短食材的烹饪时间，更易熟

代表食物：土豆、猪蹄等难熟的食材。焯水可以让食材提前达到半熟或成熟状态，从而缩短后续煎炒的时间。

去除农残，减少亚硝酸盐

代表食物：香椿、香菇、西兰花等不容易洗净的食材。亚硝酸盐有很强的毒性，摄入 0.3~0.5 克即可引起中毒，好在它易溶于水。有研究发现：在沸水中焯烫 30 秒，可以让亚硝酸盐减少 81%，并能保留大部分维生素 C 和多酚类物质。

（CCTV 生活圈）

