

新冠康复期如何快速恢复健康

感染新冠病毒康复后出现咳嗽怎么处理？该如何注意饮食健康？如何科学进行锻炼？国务院联防联控机制组织专家进行解答。

清淡饮食，注意补充蛋白质

“绝大部分人感染新冠病毒 7 至 10 天后就进入了康复状态，抗原检测和核酸检测结果都转阴了，但可能遗留一些症状，最多的是咳嗽和嗓子不舒服。”北京中医医院院长刘清泉说，康复期是指核酸检测结果转阴后的 7 至 10 天。进入康复期，首先精神上要保持高昂的斗志。有了精气神，身体状态就能快速恢复。

康复期不能大补，也不能大吃大喝。有一部分人感染期间吃饭、睡觉都受到影响，加之冬天到来，觉得需要补一补。刘清泉表示，这种观点是

不正确的。从中医角度看，康复后大补对身体不利，容易出问题。大吃大喝对身体的康复也不利，甚至出现“食复”，即不正确吃东西导致疾病复发，比如出现发烧的症状，尤其是青少年更容易出现“食复”。不要大吃大喝，特别是不要吃油腻和甘厚味的食物，要清淡饮食，可以每天吃一两个鸡蛋、喝牛奶或者喝粥，多吃蔬菜水果，保证体力恢复。

康复期需适当加强营养。北京大学人民医院感染科主任高燕说，感染者退烧了，食欲会逐渐恢复，因此可以逐渐恢复到正常饮食状态。要加强蛋白质的摄入，因为人体细胞的功能和各个脏器的功能都非常依赖蛋白质，加强蛋白质营养摄入有利于康复。

“康复期会出现咳嗽的症状，没必要用太多药物治疗，可以用一些食

疗的方法。”刘清泉说，可以煮点梨汤喝，最好不要放糖，保持梨的自然甜味就可以。按照中医理论，如果咳嗽痰多，煮梨的时候，可以放几粒川贝，喝汤后可以缓解症状；如果痰是白色的，不是特别多，吐出来困难的话，可以放几粒花椒，有利于促进呼吸道修复。

不剧烈运动，放缓生活和工作节奏

“康复期适量运动有利于康复，但不能剧烈运动。”刘清泉说，剧烈运动不但不能促进身体恢复，还可能出现问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动。可以做一些比较缓和的运动，如八段锦、太极拳等，有利于气血经络运行通畅，正气恢复。运动量不超过自己平时的 1/3，之后逐渐增加。

“中青年人在康复期如果有明显的咳嗽、咽痛症状，不要急于锻炼。”高燕说，康复期并不影响中青年人复工复产，但不建议参加高强度的健身运动。康复期间要注意休息，加强营养，促进身体恢复到正常状态。

“60 岁以上的老年人康复期不应进行高强度健身运动。”高燕说，老年人本身患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病，平时有锻炼的习惯，感染新冠病毒后康复速度慢，抗原检测虽然转阴了，但呼吸道症状还会持续，如果恢复到平时的锻炼水平，可能不利于康复。

“康复期，生活和工作节奏可以稍微放缓。”刘清泉说，康复期要注意工作节奏，不要想着用几天时间补回感染后落下的工作，最好不要熬夜加班。（据人民网）

健康识堂

经常跑步会得“跑步膝”吗？

跑步是一项大众运动，但也有人担心，经常跑步会造成膝关节磨损等，对膝盖不好。经常跑步会得“跑步膝”吗？在运动和日常生活中，我们应该如何保护膝关节？

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平介绍，其实临床上没有“跑步膝”这一概念，如果感觉到膝关节不适，一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等，此时应注意休息，暂时不要运动，直到疼痛减弱或者消失为止。其实，只要运动量控制好

了，跑步很少造成损伤。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。专家提醒，无论是跑步还是其他运动，要尽量选择专业的场地和装备，尽量按照标准去训练，运动前做一些热身运动、运动后做一些拉伸和放松，从而减少运动伤害和受伤几率。若膝关节发生扭伤，有条件的应进行冰敷，并及时到医院进行检查治疗，以免耽误病情。

日常生活中如何保护膝关节、预防膝关节损伤？杨渝平表示，膝关节

并非靠护具去保护，而是靠肌肉去保护。平时应多训练肌肉力量，以及反应性、灵敏性等等。静蹲是一种非常适合普通人群，尤其是老年人的锻炼方法，主要锻炼股四头肌肌肉力量。具体方法为背靠墙，双足分开、与肩同宽，身体呈现下蹲姿势，使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于 90 度，一般每次蹲到无法坚持为结束，休息 1—2 分钟，然后重复进行，每天重复 3—6 次为最好。（据光明网）

一问医答

“阳康”之后，哪些情况容易二次感染？

感染新冠病毒后，怎么样才算康复？“阳康”后二次感染的概率有多大？哪些情况容易二次感染？近日，华中科技大学同济医学院附属同济医院感染科副主任郭威，就“阳康”之后的若干问题作出解答。

感染新冠病毒后，怎么样才算康复？何时能够返岗工作？

郭威说，判断感染后是否完全康复，可从两个层面来看。第一个是从症状体征方面，指患者发热、咽痛、咳嗽等症状消失，相关医学检验和检查恢复正常；第二个层面为疾病的传染性层面，要求病原体清除无传染性。具体到新冠病毒，就是指间隔 24 小时的两次核酸或抗原检测显示为阴性，就意味着没有传染性。

从临床来看，发病 7 天后大部分轻症患者核酸开始转阴，病毒量也很低，基本不具传染性。感染者一般

体温正常 3 天，咽痛、咳嗽等症状缓解，即可自测抗原，如果连续两天阴性即可返岗。

部分感染者提到，转阴后两三天又复阳了，这个正常吗？复阳后还有传染性吗？

郭威介绍，复阳有两种情况，一是假阴性，二是重新感染。有些转阴之后两三天又复阳了，属于第一种情况，即之前检测是假阴性，或这次检出的是一些病毒的片段，并不是完整的病毒，这时的感染者已经没有感染性和致病性。

二次感染的概率有多大？被奥密克戎变异株 BA5.2 感染后，还会再次被 BF.7 感染吗？

郭威说，对于新冠病毒而言，“阳康”半年内再次感染“重阳”的可能性较低。因为康复患者体内存在较高水平的抗体。一般在感染后的

3 至 6 个月内，抗体会维持在一个较高水平，半年内二次感染患病的可能性较小。大家熟知的 BA5.2 和 BF.7 同属奥密克戎变异株，感染后机体有交叉保护作用，短期内相互感染患病的可能性极小。

哪些情况下，容易发生二次感染？

郭威介绍，距上次感染时间较长，“阳康”半年后二次感染的可能性还是很大。同时，在缺乏防护的情况下，也有可能二次感染。所以建议，平时要科学有效地戴口罩，加强手部卫生，保持社交距离。另外，建议大家康复半年后再接种一剂疫苗加强免疫。

转阴之后绝不能放飞自我，该戴好的口罩还是要戴。虽然短期内不易“重阳”，但有可能感染其他毒株，同时冬春季节还有许多其他的呼吸道传染病流行。防护中，科学佩戴好口罩最重要。（据《科技日报》）

健康提醒

没“阳”更焦虑？心理专家给出 5 点建议

最近，“你‘阳’了没？”这句话成为许多亲友间问候的开场白。对于“阳过”的人来说，这是身体上的“考验”，但对于部分还没有出现症状的人来说，没“阳”更焦虑？如何进行心理上的自我照料？日前，武汉市精神卫生中心副院长刘连忠主任医师给出 5 点建议：

1. 维持相对稳定的作息安排或生活日常。要有适当的休息，保证充足的睡眠，尽量保持生活的稳定性。

2. 有节制地浏览有关疫情的信息报道。如果关注疾病相关资讯，尽量关注事实和数据，这是真实客观的。相对冷静的头脑有助于我们认识事情的真相，不因谣言而引发恐慌。

3. 保持积极的正向思维。如果担心被感染也请尽量这样想：不管将来会怎样，但这一刻我仍然拥有健康，我可以继续努力生活。即使我真的生病，也会有很多人陪伴我一起面对。

4. 正确处理负面情绪。当出现焦虑、抑郁等情绪时可以进行自我调节，比如可以通过倾诉、哭泣、歌唱、绘画、音乐等表达和抒发出去；还可以向身边的人或亲友求助，进行诉说和寻求安慰，达到相互支持的目的。

5. 享受运动的快乐。运动时我们的身体会释放能量，有助于缓解压力，室外运动还可以获得社交，有利于改善情绪和减少焦虑。（据《长江日报》）