



# “阳康”后还需做好个人防护吗？

## 市健康促进中心给出专业解答

晨报记者 陈里予

不少新冠感染者经过居家治疗，逐渐康复。“阳康”后还需要做好个人防护吗？康复初期食欲不好怎么办？“阳康”后可以运动吗？针对大家最关注的8个问题，来看看市健康促进中心的解答。

### 1.“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疾病侵袭。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。

### 2.“阳康”了需要大补吗？

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。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。

### 3. 康复后能吃重口味的食物吗？

经过病毒感染之后，有些人可能出现味觉嗅觉暂时性减退，但此时不建议选择油腻、辛辣、腌制等重口味的食物，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。

### 4. 康复初期食欲不好怎么办？

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。

### 5. 康复期咳嗽不止怎么办？

建议多喝水、多休息、避免劳累，饮用蜂蜜水或用枇杷膏、梨等熬制的汤，以及给环境加湿等，有利于缓解咳嗽。如果想咳嗽，但身边没有水，可以尝试反复吞咽。同时，要避免吸烟，远离污染及有刺激性气味的环境。

### 6. 康复后可以抽烟、喝酒吗？

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。

### 7.“阳康”后可以运动吗？

康复后，很多人的身体状况回到以前还需要一两周时间，建议康复早期不要剧烈运动。推荐进行一些适度的、相对温和的运动，一定要循序渐进，逐步地恢复到以前的活动量、工作量，一旦累了就要赶紧休息。

### 8.“阳康”了熬夜刷视频可以吗？

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。

## 尤加利叶可杀菌抗病毒？

专家：所含桉油醇可醒脑醒鼻，对抗体内病毒无科学依据

记者 郁文艳

晨报讯 近日，各种号称能对抗病毒的方式方法、食物、药物受到关注。其中，一种名叫“尤加利”的植物号称有非常强的杀菌、杀毒能力，提取其中成分制成的精油更被称为有效治疗感冒的天然疗法。对此，辰山植物园科普专家、中科院博士郁旺认为，尤加利所含桉油醇为主的挥发性物质，有醒脑、醒鼻的作用，作为精油、香薰类产品使用，可以舒缓一些症状，但它能对抗人体内的病毒没有科学依据。

近日，网上对尤加利叶、尤加利精油能治疗感冒、消炎抗病毒的描述不少，称其主要成分是桉油醇，是很好的免疫力刺激剂，适合经常感到疲倦、容易感冒的人使用，还具有非常强的杀菌和杀毒能力，吸入尤加利精油是有效治疗感冒的天然疗法，不但可以缓解鼻塞、调理鼻炎，还能够抑制感冒病毒。

这么神奇的尤加利叶到底是什么？郁旺介绍，尤加利是对桃金娘科桉属植物某些物种的俗称，原产澳大利亚。桉属植物包含有600多种，澳大利亚考拉吃的就是其中几种。

据了解，尤加利叶是花艺师常用的一种花材，它富有线条感，常作为插花、花束里的配叶使用，能够提升作品美感。在花艺实操中，经常运用的尤加利品种包括大叶尤加利、小叶尤加利、圆叶尤加利、银水滴尤加利和单枝尤加利等。因此，市民在花市里可能见过尤加利。

郁旺介绍，包括尤加利在内的大多数桉属植物体内含有桉油醇为主的挥发性物质，这种物质气味较浓，有醒脑、醒鼻的作用。作为精油、香薰类产品使用，可以舒缓鼻塞等一些症状，比如大家熟悉的风油精就含桉油醇，并添加了薄荷脑等成分。

他觉得，在体外使用，包括皮肤伤口的外敷可能尤加利叶有作用，但是在体内，桉油醇等一些物质能否对抗病毒缺乏科学依据，同时也缺乏临床实验依据。

郁旺还介绍，桉油醇等挥发性物质是桉属植物用来进行防御的，对其他动植物具有一定的毒性。例如，在种植中发现，桉树周围的树木长不好，可能是桉树叶掉落，所含物质进入泥土后，抑制其他植物生长所致，“并不是所有天然物质就是好的，一定要经过科学、严谨的实验论证。”

## 喉咙吞刀片、咳嗽不停怎么办？

龙华医院专家教你合理用中药

晨报记者 陈里予

感染新冠发病后的患者，除了会出现高热以外，还会出现咽痛、咳嗽、咳痰、流涕、鼻塞、肌肉酸痛，甚至会有一些胃肠道症状，如恶心、呕吐、矢气多、腹泻等。中医中药的使用不仅可以缓解症状，还能加快痊愈。但面对市面上品种繁多的中药制剂，该如何合理用药？如何在病程中选择最合适的中药制剂？中药制剂是否可以叠加使用？上海市中医药学会感染病分会主任委员、上海中医药大学附属龙华医院感染科主任医师张玮给大家支招。

### 注意用药时间间隔

很多采取居家治疗的患者，面对多种症状，很希望能够通过用药尽快缓解身体的不适，继而容易产生过度用药的情况。在此特别提醒：在选服药时，不论是服用中成药还是西药，应当首先阅读说明书，了解药物的适应症、药物禁忌、药物的副作用、药物与其他药物相互作用、服用剂量和时间，不可以因为症状缓解效果不理想，擅自增加服药剂量和缩短服药时间。特别是一些本身就是中西药物混合的药物一定仔细了解药物成分，避免叠加用药导致肝肾损害。

同时服用中药和西药，需要注意两者服用时间间隔30分钟，以及相互之间是否存在冲突，特别是有慢性疾病长期服用的药物与加服药物之间是否有禁忌也要通过阅读说明书一一对照。

### 互联网门诊可配药

新冠在中医上应分清寒热，患者感染后出现咽疼，有汗，流涕，咳嗽频繁剧烈，咳痰费力，痰粘稠、黄，口渴，舌苔黄，则为风热新冠，而风寒新冠症状则相反。本次上海的新冠感染表现主要以热症为主，病因病机为

“热”“湿”“毒”“瘀”。

中医中药的治疗以辨证论治为主，龙华医院的临床专家根据新冠的临床表现在新冠感染的不同阶段研发了一系列自制制剂。有吴银根教授研制的：扶正预防的加味龙胆泻肝汤；新冠轻症/无症状感染者：银翘藜术颗粒；新冠疫毒闭肺证/肺炎：肺炎清解颗粒；张玮教授研制的新冠早中期/流行性感冒：麻杏清肺颗粒。

以上这些药物通过龙华医院的互联网门诊都可以配到，且有医生按患者症状辨证用药。

### 居家如何选择中成药

不幸感染新冠病毒，不要慌张，既要重视它又要藐视它，在疾病初期没有严重基础疾病的，可以选择居家治疗。

面对出现的症状，怎么选用中成药呢？医生根据此次新冠感染症状出现的频次对常用中成药做了汇总，以利于患者辨证选药。但用药后3天高热不退，或是体温下降但极度乏力、稍动即喘、咳嗽明显加重者还是需要及时就医。同时提醒广大市民朋友，根据自身所处的疾病不同阶段和症状，选择最合适的一种中成药服用即可，切不可盲目叠加使用。

### 【发热为主症候群】

发热、恶寒、肌肉酸痛、头痛、咳嗽、流涕、喷嚏等，宜服用具有疏风解表、清肺解毒功效的中成药：清肺排毒颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、柴芩清宁胶囊、疏风解毒胶囊（颗粒）、小柴胡颗粒、柴银颗粒、感冒清热胶囊（颗粒）、九味羌活丸（颗粒）、感冒疏风胶囊（片、颗粒）、荆防颗粒、复方大青叶片等。

### 【咽喉疼痛症候群】

咽喉疼痛如刀割状、声音嘶哑、发热、肌肉酸痛、干咳等，宜服用具有疏风清热、化湿解表、清热解暑功效的中成药，六神丸（胶囊）、蓝芩口服液、清开灵胶囊、清咽滴丸、板蓝根颗粒、感冒清胶囊、银翘解毒胶囊、甘桔冰梅片、玄麦甘桔颗粒、银黄颗粒（含片）等。

### 【咳嗽症候群】

发热退或减、咳嗽明显、痰量多、色黄、咽部不适，干咳少痰，气急胸闷、或有身热等宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，宣肺败毒颗粒、宣肺止咳合剂、杏贝止咳颗粒、连花清咳片、感冒止咳颗粒、强力枇杷露、急支糖浆、清咳平喘颗粒、金荞麦胶囊（片）、复方鲜竹沥口服液、痰热清胶囊等。

### 【胃肠道症状症候群】

胸脘痞闷、纳差、恶心呕吐、腹胀腹泻、大便不爽或有寒热身痛、乏力、舌苔厚等，宜服用具有化湿解表功效的中成药，如化湿败毒颗粒、藿香正气丸（水、口服液、软胶囊）、小儿消积止咳颗粒、健脾颗粒、归脾合剂等。如果大便干结，用防风通圣丸（颗粒）。

