

“阳”过的人，多数存在咳嗽、浑身酸痛、乏力等症状，应该如何改善呢？近日，由国家中医药管理局综合司、中华中医药学会等组织编写的《新型冠状病毒感染中医药防治问答（第一版）》出版发行。《防治问答》针对新冠病毒感染转阴后常见的9种遗留症状，给出权威恢复建议。

阳后仍然咳嗽、气短、容易累？

官方发布权威康复指南

咳嗽

咳嗽是机体重要的防御性反射，有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。

一般的轻度咳嗽可以不用治疗。

在中医药方面，若伴有咽部疼痛或者咳嗽（尤其以干咳为主），没有其他症状者，可以服用荆防败毒散、银翘散，也可以采用刮痧等中医外治疗法。

其他还可选择具有止咳宣肺功效的中成药：如急支糖浆、咳速停糖浆、宣肺止咳合剂、通宣理肺丸（颗粒、口服液）、杏苏止咳颗粒、莲花清咳片、杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、感冒止咳颗粒等。

特别提示：若咳嗽严重，影响日常工作或睡眠，或持续3周以上，建议到医院就诊。

气短

新冠病毒感染后呼吸急促较常见。针对呼吸急促问题，可以尝试各种缓解呼吸急促的体位，以确定哪种方式可以有效缓解。

俯卧位：腹部朝下躺平（俯卧）可以帮助缓解呼吸急促。

前倾坐位：坐在一桌子旁边，腰部以上前倾，头颈趴在桌面的枕头上，手臂放置于桌子上，或者坐在椅子上，身体前倾，手臂放置于膝盖或椅子扶手上。

前倾立位：立位，身体前倾，伏于窗台或者其他稳定的支撑面上。

背部倚靠立位：背靠墙壁，双手置于身体两侧，双脚距墙约30厘米，两腿分开。

要注意以下情形需要及时就诊：轻微活动后即出现非常明显的气短，采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善；静止时呼吸急促程度发生改变，且采用任何呼吸控制技术后都无法改善；在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳加速或头晕；出现手臂和腿部无力。尤其是在一侧身体上出现。



乏力

若自觉疲乏，休息后未见明显缓解，是新冠病毒感染恢复期最常见的症状之一。

症状较轻而无呼吸困难，在对基础疾病进行常规治疗的同时，可适当予以补气药物进行治疗，如太子参、西洋参、红参、百合、桔梗等药物补益肺气、宣畅气机。中成药可选用补中益气丸、四君子合剂、生脉饮、金水宝胶囊（片）或参麦饮口服液。

特别提示：若乏力，伴有呼吸困难不能缓解，需及时前往医院就诊。

失眠

感染新型冠状病毒后，在康复过程中可能出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状。

对失眠问题，建议有规律的人入睡和起床时间。确保所处的环境没有分心的因素，如过强的光线或噪音。尝试在睡前1小时停止使用手机和平板电脑等电子设备。尽可能减少尼古丁（例如吸烟）、咖啡因和酒精的摄入。

中成药可根据自身情况选择复方酸枣仁胶囊、芪冬颐心颗粒、逍遥丸、舒肝解郁胶囊、舒眠胶囊及归脾丸等，也可用中药泡洗等方法。

疼痛

在新冠病毒感染及恢复的过程中，部分患者会出现骨关节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现。

对于关节、肌肉或全身疼痛，可以随餐服用对乙酰氨基酚或布洛芬等镇痛药。

对于咽痛，可以使用金喉健喷雾剂、薄荷含片等药物治疗。

头痛可选用川芎茶调丸或通天口服液等。

特别提示：若出现明显胸痛或剧烈头痛时，应及时前往医疗机构就诊。

心悸

新冠病毒感染在康复阶段，部分患者可出现心慌、心悸等症状，此时建议多休息，调节生活作息，保持充足睡眠。同时，应该加强自身营养，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，以提高机体抗病能力。

中成药可选用参松养心胶囊、生脉饮或参麦饮口服液。也可以按揉内关穴、膻中穴，以缓解胸闷、心悸等症状。

若出现以下情况，应及时就医：一是本身有心脏基础疾病，如冠心病、心衰等，如果新冠病毒感染后出现心率加快、胸闷、胸痛、气促等，不一定是心肌炎，可能是原有冠心病加重，要尽快就医。二是发生缺氧，呼

吸、心率加快，心慌，则要到医院急诊就诊。三是若静息心率每分钟持续超过100次或小于60次，或出现心脏不规则搏动，要警惕病毒性心肌炎的发生，建议及时前往医院进行检查。

声音沙哑

新冠病毒感染可引起咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积痰，出现经常清嗓的情况。还可能会出现声音微弱、带喘气声或沙哑，尤其是在医院使用过呼吸机后。

建议补充足够水分，全天少量多次进水，以尽量保持声音正常。不要使声音紧张，不要用耳语音量说话，因为这会使声带紧张，也尽量不要高声说话或喊叫。保持空气湿润，可以缓解干燥，滋润声道。

吞咽困难

吞咽食物和饮料时感觉有困难，是因为帮助吞咽的肌肉可能“变弱”了。建议进食或饮水时保持身体直立。切忌躺着进食或饮水，饭后保持直立（坐着、站着、走路）至少30分钟。尝试不同质地的食物，可以选择较软、光滑或湿润的食物，或将固体食物切成小的碎块进食。进食时应细嚼慢咽，不可狼吞虎咽。进食或饮水时注意力要集中，尽量选择安静的地方进餐。

特别提示：如果在进食或饮水时出现咳嗽或呛噎，请向医务人员咨询，排除食物或饮料有可能误入肺部。

嗅觉、味觉下降

肺开窍于鼻，主要是受风受寒，感受湿毒、热毒等，影响肺气的宣降，从而导致嗅觉减退。

建议进行以下尝试：每天刷牙两次，确保口腔卫生。进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香等，每天两次，每次20秒。大多数出现嗅觉、味觉下降者，会在新冠病毒感染后1个月内恢复。

（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

睡前洗个热水澡改善失眠



一项研究显示，41℃的洗澡水温有助改善睡眠。睡前温暖的沐浴可使体温升高之后再自然降低，让人体更好地进入睡眠模式，经常失眠者可以在睡前半小时至一小时洗澡。另外，洗澡时人处于温暖又安全的放松环境中，大脑会释放多巴胺，让人心情愉悦。

安全带有个标准系法



安全带的标准系法应该遵循“三角式”，即穿过肩部，从躯干到胯部，系到安全插口中。系安全带时要根据身高调整上方的点位，点位太高，安全带穿过颈部，撞击时容易发生勒伤颈部等意外伤害。安全带也不要勒在上腹部，否则车速快的时候，发生紧急制动，很可能拉伤腹部。

红灯

肚子饿的时候更容易生气



当你饥肠辘辘时，是否会感到烦躁不安，比平时更容易生气？这并不是你的错觉。当我们饿了却没有食物吃时，大脑便缺少葡萄糖，当血糖水平太低时，大脑会触发释放应激激素，会产生令人沮丧的生理反应，使得人更易怒并且很难控制愤怒的情绪。

三角区的痘痘不能挤



正常情况下，面部的静脉血向下回流进入心脏，但由于面部静脉缺少可防止血液回流的瓣膜，当向下回流的血管不通畅或局部受到挤压时，血液可以向上逆流进入颅内。如果人的鼻梁根部 and 口角三点连线围成的“三角形”区域本身有炎症，血液逆流易导致炎症扩散，引起颅内海绵窦血栓性静脉炎，严重时危及生命。

从小年到正月十五

前门商圈推出北京首个古风国潮主题集市

□本报记者 边磊

春节期间，前门商圈将举办“国潮前门·卯兔迎春”系列活动，推出北京首个古风国潮主题集市，为市民打造游玩嗨购盛会，喜气洋洋迎接兔年新春。从小年到正月十五，“兔跃天街·团圆前门”新春国潮大集，通过创新街区文化场景，融入国潮元素，打造更具活力的多元文旅消费体验，邀请市民一站式体验老字号和网红红美食、奔赴一场国风雅韵之约、开启精彩国潮文创IP聚会。

此次春节活动包含“悠”享

前门、“惠”聚前门、“趣”览前门、“嗨”玩前门四大板块。“悠”享前门，邀市民共赏中轴线上的街陈美景，打卡颜料会馆、青云贰拾叁等胡同里的文艺新空间；“惠”聚前门，推出老字号商户探宝、国潮年货大集、线上直播、商家优惠促销、发放消费券、地下停车优惠、信用卡支付满减等新春优惠活动；“趣”览前门，打造“兔兮兔兮潮流艺术展”、故宫以东寻迹东城影像展、春明祥和——老北京年节民俗文化展；“嗨”玩前

门，开展非遗技艺体验、名家惠民写春联、童年主题亲子互动活动，让广大市民感受新春喜庆祥和的氛围。活动期间，街区设有艺术家手绘前门版兔爷等多种“兔”元素产品，还有吉祥物机器人“麒东东”与游客趣味互动，新零售机器人进行无人售卖，为百年老街注入智能科技体验。

多家商户也推出丰富多彩的迎春特色活动。杜莎夫人蜡像馆和大城小像中国精神蜡像区将全新亮相，以名人蜡像结合高科技声光互动光影技术，打造与京

剧大师梅兰芳、文学巨匠老舍、《功勋》人物、航天英雄、奥运冠军的对话之旅，让大家感受祖国繁华盛世的同时凝聚新春奋进的中国力量。亮相天乐园推出“国粹之旅迎新春”京剧亲子体验营，通过探、观、学、扮，可沉浸式体验京剧文化魅力，剧场上演《大闹天宫》《霸王别姬》等多种剧目，老少咸宜，阖家共享戏剧时光。书香世业主题街区秉持“让书香飘满京城，阅读无处不在”的文化理念，用书香引领美好生活，打造阅读迎新新体验。