

“阳康”期不宜大吃大补

疾病初愈不宜过早食补

“康复期是指核酸检测结果转阴后的7天至10天，俗称‘阳康’期，因为生病脾胃相对较虚，大吃大补不仅不利于身体的恢复，反而会加重身体负担，甚至出现‘食复’，即不正确吃东西导致疾病复发，如出现发热等症状，尤其是青少年急于吃油炸类、辛辣、烧烤等食物，更容易出现‘食复’。”武晓春说。中医认为，高烧之后，疾病初愈，病邪尚有残留，此时患者的脾胃尚虚，这时不宜过早食补，肉类、鱼类、鸡汤类适当摄入，但也要防止过多补益，导致疾病复发或缠绵迁延。

“新冠病毒感染初愈后，虽然身体需要大量营养来保证免疫系统的能量供给，但食补不能操之过急。”武主任提醒，三餐规律，饮食清淡，少量多餐，营养均衡；保证食物多样化，荤素兼顾，粗细搭配；每天保证有谷物、优质蛋白食物和水果蔬菜的适量摄入；不建议选择油腻、辛辣、腌制等重口味的食物来开胃，特别是不要吃油腻和肥甘厚味的食物。对本身消化功能不好的老人来说，恢复期可以多吃有营养、易消化食物，每天吃1个至2个鸡蛋、喝牛奶、喝粥，多吃蔬菜水果。对乳糖不耐受的人群而言，喝牛奶易腹胀、拉肚子，可以选择酸奶，酸奶中含有大量有益乳酸菌，让肠胃有效蠕动。

补充维C不是越多越好

“补充维生素C等可提高免疫力，但要适量，不是越多越好。”武晓春提醒，维生素C在抗炎及免疫调节等方面发挥着重要作用。很多食物都富含维C，如冬枣、石榴、猕猴桃、山楂等水果维C含量较高，彩椒、芥菜（大叶）、油菜薹、小白菜、甘蓝等蔬菜的维C含量较高。正常情况下，通过平衡膳食就能获得充足的维C，不需要吃泡腾片等维生素补充剂来补充维C。天然食物不仅含有维C，还含有其他多种营养成分以及多元化的营养物质。

武晓春特别提醒，维C是水溶性物质，过量服用的部分会随着尿液排出。但是，由于维C绝大部分在体内经代谢分解成草酸或与硫酸结合由尿排出，每日大量摄入、久服等，会因草酸排泄增多而增加尿路结石的风险。有高草酸盐尿症、尿路结石、痛风等症状的人群，要在医生指导下选择泡腾片等维C补充剂。

① ②

最近，不少处于新冠病毒感染康复期的市民，想着法子让身体尽快好起来，每天大鱼大肉、服用维生素补充剂……那么，“阳康”期该怎么吃才有助于身体康复？近日，市中医医院糖尿病科主任中医师武晓春提醒，康复期一味地大吃大补，不利于身体恢复，反而会加重身体负担。

受访专家

武晓春，市中医医院糖尿病科主任、主任中医师，山西省第二批名中医，山西中医药大学硕士研究生导师、兼职教授。主持省、市级科研课题各1项，参编医学著作1部，发表国家级、省级学术论文10余篇。擅长糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变、糖尿病血管病变、糖尿病合并血脂异常、脂肪肝、糖尿病胃肠功能紊乱、糖尿病足等疾病的诊疗。



康复后切勿过度劳累

近期，前来就诊的患者中心肌炎发病率增多。“病毒性心肌炎是由于病毒感染或病毒感染后免疫反应引起的心肌局限性或弥漫性病变，临床表现多样且缺乏特异性，很容易被误诊和漏诊。”武晓春提醒，“阳康”后的两周内，即使感觉身体很棒，也不要着急运动或过于劳累，要做到劳逸结合，张弛有度，不熬夜，尽量保证每天8小时以上睡眠时间。

“感染新冠病毒后，耗气伤阴，身体的机能受到一定损伤，有些人会觉得身体很疲乏、无力，如果刚刚康复就开始运动或过度劳累，可能会加重心肺负担，甚至诱发心肌炎的发生。”武晓春表示，“阳康”后，如果还有明显的咳嗽和咽痛症状，不要急着运动，建议多休息，静养一段时间。对中青年而言，如果身体已经完全康复，没有症状，可以在症状消退两周后选择舒缓运动项目，如散步、打太极、广播操、八段锦等，运动时要控制时间，不可过猛；对老年人而言，刚开始锻炼，运动时长控制在5分钟至10分钟为宜，之后每天增加一分钟时长，如果患有心脑血管疾病，“阳康”后应限制运动3个月至6个月。

记者 刘涛

保健有方

俯卧位通气学起来

春节期间，许多人因为不规律饮食、不规律作息导致机体免疫力降低，每年的春节长假之后都是呼吸道感染发病的小高峰。对于无论是新冠病毒还是其他病毒导致的肺炎，规范的俯卧位通气都是辅助治疗、帮助康复的有效手段。

清醒俯卧位通气具体操作方法有以下几个：

1.患者俯卧于床上，分别在前额、前胸部、小腿部各放置一个枕头，头偏于一侧取舒适位；2.患者双膝跪于床面，大腿与床面基本保持垂直，双臂交叉置于前额部趴在床上，头偏向一侧保持呼吸道通畅，也可前臂下放置一枕头保证舒适度；3.患者头枕枕头先取侧卧位，在其前胸处放置一枕头，然后顺势趴于枕头上，取侧俯位，可在双腿处放置枕头保持舒适；4.在床边放置一凳子，高度不超过床高，也不能过低，患者坐于凳子上，双膝上放置一软枕，然后前臂

医生在线

体虚要对症调养

门诊中经常遇到一些女性患者问：“大夫，我觉得自己身子特别虚，该怎么补呀？”其实，体虚不可一概而论，要分清病因，对症调养。事实上，体虚也是有苗头的。

◆肾虚苗头：眼睛干涩

眼睛干涩往往是肾虚的苗头，它比肾虚的其他表现，如夜间小便次数多、腰膝酸软等都要明显。

当出现眼睛干涩的症状时，可以通过揉眼周的方法来帮助缓解。

具体方法：用清水沾湿双手，轻揉眼周，刺激眼周的睛明穴、承泣穴等重要穴位。

◆阳虚苗头：下肢凉

腰膝酸痛、下肢凉，往往是阳气虚的苗头。

针对这些问题，可以用花椒艾叶泡脚方来帮助调理。

具体方法：取花椒、艾叶各15克，用纱布包裹制成泡脚包，放入锅中煮4-5分钟。将药汁倒入泡脚桶中，放凉至40℃左右，泡脚15-20分钟至身体微微发汗。配合按摩左右脚的涌泉穴各100次，效果会更好。

◆肝肾虚苗头：骨质疏松

部分中老年人患有骨质疏松症，一跌倒就容易骨折，而骨质疏松正是肝肾虚的苗头。中医认为，肾

交叉置于前额，头偏向一侧爬于床边。以上4个方法可根据自身情况选择使用，且一个动作连续保持的时间最好不超过2小时，否则可能会产生不适。

俯卧位通气作为一个有效的治疗方法已经进入了最新新冠诊疗指南，且建议具有重症高风险因素、进展较快的中型、重型、危重型患者每日累计时间不少于12小时俯卧位通气。虽然清醒俯卧位通气是经济有效的治疗手段，但我们自己实施时还要注意它有相对禁忌症，比如颅内压增高；急性出血性疾病；颈椎、脊柱损伤需要固定；骨科术后限制体位；近期腹部手术需限制体位者或腹侧部严重烧伤；妊娠；颜面部创伤术后；不能耐受俯卧位姿势者。俯卧位因为其有效性已经越来越受到重视，规范的俯卧位通气是促进患者康复的有效手段。

（作者单位：太原市人民医院）

邢莎莎

特别提醒

儿童乳牙龋病莫忽视

鲁杰

儿童的乳牙龋病俗称虫牙、蛀牙，所谓“虫牙”里面的“虫”，其实指的是细菌，是因为刷牙方法不当以及未使用牙线等原因导致口腔内食物残渣堆积，变成了细菌的营养物质，使得细菌大量繁殖，进而破坏牙齿。如不及时治疗，病变继续发展，形成深龋洞，牙齿开始出现疼痛，继而牙冠完全崩坏消失，其发展的最终结果是牙齿丧失，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。

乳牙龋病会产生以下危害——

1.乳牙发生龋坏如果没有及时干预，会发展到牙齿疼痛，肿胀，影响患儿日常生活，由于乳牙龋坏牙冠缺损以及疼痛，会影响儿童的咀嚼功能，有时还会导致偏侧咀嚼习惯形成，长期会导致面部发育不对称。

2.乳牙龋病发展至根尖炎症以后，还会影响继承的恒牙牙胚，导致未来恒牙的萌出以及恒牙本身的发展受到不良影响。

3.影响儿童全身心发展。多数乳牙龋坏、牙冠崩坏，让儿童的咀嚼功能降低，影响营养摄入，从而影响儿童面部和全身的生长发育，机体的抵抗力也可能降低。同时，乳前牙龋蚀变黑还会影响美观和发音，给儿童的心理造成一定的阴影。

但是，很多家长认为乳牙早晚要被替换，因而忽视了乳牙的日常保健，这样的想法是不正确的。

龋齿是由牙齿、食物、细菌以及时间这4种因素共同作用产生的。龋病的预防也应该采取综合的防治措施。

首先，控制菌斑。家长要为孩子做好口腔卫生的维护，建立良好的口腔卫生

习惯。需保证早晚刷牙、饭后漱口，每次刷牙不得少于3分钟，以确保达到较好的清洁效果。

其次，要控制糖的摄入和使用糖替代品。高致龋性的糖有蔗糖、食物之外的游离糖，以及由精制面粉与糖混合制成的食物，比如饼干、蛋糕等。所以零食的摄取应该定时定量，可以选择一些代用品比如木糖醇等来代替蔗糖以达到减少糖摄入量的目的，从而预防龋齿的发生。

第三，增强牙齿的抗龋能力。可以通过应用氟化物、窝沟封闭等措施增加乳牙和恒牙的抗龋力。对于3岁以内的婴幼儿应重视正确喂养及补钙，保持营养和膳食均衡，还要注意母亲及看护人的口腔卫生，积极治疗龋坏，防止致龋菌向孩子传播。

5-12岁的儿童和少年，需要合理使用氟化物，促使年轻恒牙钙化完全，对于乳磨牙和恒磨牙进行窝、舌面的窝沟封闭，还要合理饮食，增强儿童咀嚼功能，促进颌骨发育，从而保证牙齿可以正常替换。

第四，最重要的预防龋病方法就是定期进行口腔健康检查，做到早发现早治疗。对于学龄前儿童需要3-6个月进行一次口腔检查，学龄儿童要6个月进行一次口腔检查，对于龋易感者，还是要缩短定期复查的时间，做到早发现早治疗。

作者单位：山西医科大学口腔医（学）院儿口预防科

主骨，肾气虚了，骨头失养，就容易出问题；肝主筋，肝血不足、肝阴不足后，会让筋松弛，骨头就容易脱位。

针对中老年人容易肾虚、骨质疏松的问题，建议用黄瓜籽粉泡水喝，能帮助改善关节退化、上楼腿疼等不适。黄瓜籽粉就是用黄瓜籽打成的粉，是很好的一味接骨中药材，能养肾补钙、接骨续筋。

具体方法：每天取一勺黄瓜籽粉，放入牛奶或者粥里搅匀服用即可。

◆气血虚苗头：少气懒言

气血不足作为中医的一种症候，以少气懒言、神疲乏力、面色白或萎黄、头晕目眩、食欲减退、失眠等症状为主。女性出现气血不足时，还可见月经色淡、量少、有血块等典型表现。

具体方法：建议选择黄芪、白扁豆、大枣、山药、百合、莲子、薏米等煮粥；血虚者可以常食当归生姜羊肉汤。

具体方法：建议选择黄芪、白扁豆、大枣、山药、百合、莲子、薏米等煮粥；血虚者可以常食当归生姜羊肉汤。

姜良锋

