责编:于 庚 电话:0351-8228873 邮箱:rmdbbbl@163.com 版式:石瑞强 人民代表报

新冠轻症患者如何对症处理?

天坛医院专家详解6种轻症症状处理与自我护理

当下,新冠病毒奥密克戎变异株虽然传播速度快,但致病力已大大减弱,大多数感染者表现为无症状或轻症。不慎被感染后可能会出现哪些症状?如何对症处理?如何调解身心状态?近日,首都医科大学附属北京天坛医院药学部赵志刚教授和药师张珞妃专门整理编辑了一份《新冠病毒感染轻症患者的对症处理与自我护理》,为大家答疑解惑。

咽痛肌痛症状处理

嗓子干疼、肌肉酸痛等症状也是新冠病毒感染患者的常见症状。疼痛会导致睡眠质量差,进一步加重疲劳,压力增大,进而焦虑和抑郁的风险也会增加,因此,若新冠感染者出现咽痛、肌痛或身体其他任何部位的疼痛时,不能掉以轻心,需要采取措施,把疼痛带来的影响控制在最小化。

应对小妙招

1.转移注意力,放松心情:听放松的音乐或者冥想有助于缓解疼痛。

2.适度运动:温和的运动有助于释放身体内部被称之为内啡肽的化学物质,有助于缓解疼痛。

3.多喝水:可以有助于咽痛的缓解。

4.药物治疗:对于关节、肌肉或者全身疼痛,可以服用对乙酰氨基酚或布洛芬等非处方镇痛药进行治疗。中药疏风解毒胶囊和六神丸也具有一定疗效。

疲劳乏力症状处理

新冠肺炎属于急性病,高热、高消耗状态往往是导致患者全身疲劳乏力的原因之一。疲劳乏力可能会影响患者的日常生活和工作,对患者精神状态也造成一定影响。但如果采取积极的心态,根据自己的身体情况和精力状况,对生活和工作作出相应的安排,相信您能在疲劳乏力的状态下把事情安排得妥妥当当。

应对小妙招

1.良好休息:休息可以给疲劳乏力的身体"充电",也可以缓解焦虑情绪。

2.保持节奏:是一种在不加重症状的情况下帮助您避免崩溃和管理活动的策略,制定计划应该具有灵活性,避免"过度疲劳",需要充分考虑自己的身体状况,做力所能及的事情。

3.做好计划:确定自己工作和生活中需要优先完成的事情,先完成重要的事情,这样可以减轻心理上的负担,不会因为疲劳乏力未完成相应工作而感到懊恼,要知道不好的情绪会影响身体恢复的进度。

发热症状处理

当新冠病毒进攻人体的时候,免疫系统积极运动起来,与病毒进行激烈厮杀,这个阶段新冠感染者可能会出现发热的症状。

应对小妙招

1.卧床休息:体内的免疫系统正在与新冠病毒抗争,作为主人,您需要保证良好的休息,为冲锋陷阵的前线"战士"做好后方的支援。

2.多饮水:发烧的时候需要多喝水,可以补充体内丢失的水分,防止虚脱,而且有利于通过代谢,帮助人体散热;多喝水,还能够增加尿量,尿液可以帮助人体带走体内的毒素、病毒和细菌。

3.吃清淡、易消化的食物:发热的时候大部分身体能量都用于和病毒作战,这个时候就要尽量吃清淡、易消化的食物。

4.药物治疗:对于感染性发热而言,发热本身是机体免疫系统清除感染源的表现之一,除非高热以及患者严重不适外,通常可不急于使用解热药等药物。一般体温38.5摄氏度以下不建议立即服用退烧药,但有的人耐受性低、身体不适感强,可以适当服用。对于高热患者必须进行降温处理,可选择的解热药有对乙酰氨基酚和布洛芬。退烧药见效时间一般是服药后15至30分钟,建议按照药品说明书进行规范服药,服用退烧药应间隔4至6小时。持续高热3天症状仍然无法缓解的,应立即就医。

5.特别提示:选择一种退烧药即可,很多感冒药为复方制剂,都含有对乙酰氨基酚,使用前仔细阅读说明书,避免重复、超量用药导致肝损伤;服用对乙酰氨基酚期间,切忌饮酒,二者合用发生肝损伤的概率大大提高。

腹泻症状处理

新冠病毒感染后,病毒可能会影响消化系统,其中腹泻是常见的消化系统症状。

应对小妙招

1.注意饮食:饮食清淡,不要吃重油、重盐和对胃肠道刺激性大的食物。

2.多喝水:腹泻会导致大量水分的丢失,因此腹泻患者应该多喝水,及时补充丢失的水分。

3.症状严重患者可使用药物缓解症状:如蒙脱石散、藿香正气胶囊(丸、水、口服液)。

嗅味觉减退症状处理

部分新冠病毒感染者出现了嗅觉或味觉减退的症状,不要惊慌,这些症状一般在治愈后会消失。

应对小妙招

1.每天刷牙两次,确保口腔卫生。

2.有条件的可按照世卫组织的建议进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树,一天两次,每次20秒。

3.可以尝试在食物中添加香草和香料,比如辣椒、柠檬汁和新鲜的香草等。但对于同时伴有腹泻或平素胃肠道功能不良的患者,建议谨慎使用。

咳嗽症状处理

咳嗽是新冠感染者另外一个常见的症状,多为干咳,是新冠病毒感染后肺组织受到损害、呼吸道受影响等原因所致。

应对小妙招

1.轻度咳嗽不吃药,心情良好抵抗强:咳嗽对于患者来说本身也是一种反射,是最基本的一种反应,可以通过咳嗽把呼吸道内的病原体通过分泌物的方式咳出来。如果咳嗽症状不是特别严重,不应吃止咳药。

2.重度咳嗽影响大,止咳药物来帮忙:若咳嗽症状非常严重,有出现呼吸困难的倾向或影响到正常睡眠与休息的时候,可以适当地服用止咳药进行对症处理,可选择的药物有氢溴酸右美沙芬片、右美沙芬愈创甘油醚糖浆、盐酸氨溴索片、乙酰半胱氨酸泡腾片、连花清瘟颗粒(胶囊)、宣肺止嗽合剂、荆银颗粒、痰热清胶囊等。

□温馨提示

赵志刚提醒,在新冠病毒感染者身上,以上症状可能单独、两个或者多个合并出现,但大多症状轻微,且具有一定自限性,因此得了新冠,千万不要自乱阵脚。应该沉着冷静,可以按照上面的建议去从容面对。如果用药确实拿不准,可以通过线上或电话方式咨询药师。

对于感染者,赵志刚表示,可适当购买一些抗原试剂用于自测,症状消除后查看是否已经转阴,在确保转阴、安全的前提下,方可与他人接触。

特别提醒:一旦出现以下特征(或其他危险特征),应该立刻就医。

1.不能缓解的严重呼吸困难。

2.胸部持续性疼痛或压迫感。

3.开始出现神志不清。

4.无法醒来或保持清醒。

5.使用退烧药,持续高烧超过3天。

(摘自《北京青年报》 文/蒋若静)

冬天多睡点懒觉 有利阳气"收敛"

大自然运行的规律是"春生、夏长、秋收、冬藏",这里说的生长收藏指的是阳气,简单来说,春季开始暖和,夏季热到极点,秋季开始凉快,冬季冷到极点,这就是阴阳消长——太阳叫阳,没太阳叫阴;阳多叫太阳,阳少叫少阳;阴多叫太阴,阴少叫少阴。

我国最早的医学典籍《黄帝内经》中关于养生有这样一段论述:"法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。"传统养生学认为,一年四季具有春暖、夏热、秋凉、冬寒的特点,所以大地植物就呈现出春生、夏长、秋收、冬藏的现象,人体也应像植物一样顺应自然规律,做到"春夏养阳、秋冬养阴"。中医基础理论中的五行学说:肾似水,对应冬季,主收藏,故而冬季最适宜养肾。

饮食上吃鱼最助肾,因为鱼肉不但可以健肾,还能稳定情绪、增强记忆力和判断力。

冬季还要注意调节不良情绪,控制自己的精神活动,尽量做到含而不露,遇到不顺心的事,尽快"释放"。此外,在肾脏最弱的时间,不要熬夜,以涵养精神。

《黄帝内经》对一年四季的起居规律也有着详细论述:"春三月……夜卧早起。夏三月……夜卧早起。秋三月……早卧早起。冬三月……早卧晚起,必待阳光。"意思是说,在春季的三个月和夏季的三个月中,要睡得晚,起得早;秋季的三个月要睡得早,起得早;冬季的三个月中应睡得早,起得晚,一定要等太阳升起后再起床。

如果说春夏的晚睡早起是为了顺应自然界春生、夏长的特点,有利于机体内阳气的生长;那么秋季早睡早起,则顺应了秋收特点,早睡以利于阴精收藏,早起以顺应阳气舒张。冬季早睡晚起,则是顺应冬藏特点,有利于阴精滋养和贮藏。

冬季天寒地冻,草木凋零,动植物都多以冬眠状态养精蓄锐,为来年生长做准备。此时,人类也应顺应自然界的特点,适当减少活动,以免扰动阳气,损耗阴精。我国古代医学认为,人们在冬季早睡晚起,有利于阳气潜藏和阴精积蓄,对健康有益。现代医学研究也证实,冬季早睡晚起可避免低温和冷空气对人体的侵袭而引发呼吸系统疾病,同时也可避免因严寒刺激诱发的心脑血管疾病。充足的睡眠还有利于人体体力恢复和免疫功能增强,有益疾病预防。

(摘自《生命时报》 文/隋 晶)

仅靠一张膜就让牛奶更有营养

——揭秘超滤牛奶里的"黑科技"

巴氏奶、高钙奶、零乳糖牛奶……目前市场上销售的牛奶品种五花八门。最近,网络上一种名为"超滤牛奶"的产品悄然走红,相关厂家称其比普通牛奶更有营养,可以实现喝1瓶牛奶、吸收2倍营养。

所谓超滤牛奶,通常是指采用超滤技术生产的牛奶产品。早在2021年9月,该品类牛奶就进入了中国市场。

那么,什么是超滤技术?这种技术真的能够让牛奶营养加倍吗?

像筛子一样分离出牛奶的不同成分

"超滤技术是一种工业技术,其兴起于20世纪90年代,属于膜分离技术的一种。根据膜的孔径大小,膜分离技术被分为RO(反渗透)、NF(纳滤)、UF(超滤)、MF(微滤)四种类型。"天津科技大学教授、国家卫生健康委员会乳品质量安全标准修订专家组成员于景华介绍道,应用于超滤技术中的超滤膜,是一种孔径介于微滤和纳滤之间的一种膜,也是一种具有分离功能的多孔膜,膜孔径为1到100纳米。利用超滤膜的拦截能力,以物理截留的方式,可将溶液中直径大小不同的物质分开,从而达到纯化和浓缩、筛分溶液中不同组成成分的目的。膜技术常被应用在各种乳品生产加工中,例如在除菌、提升蛋白质含量、降低乳糖含量、脱盐、浓缩等工艺环节中。

"通俗地讲,超滤膜就像是一个筛子,利用不同孔径的筛子,分离出直径大小不同的物质。相关牛奶生产企业利用超滤膜,可以过滤掉分子直径较小的乳糖、盐类等物质,同时保留了蛋白质等分子直径较大的物质。"于景华介绍道,一般微滤膜的孔径比超滤膜孔径要大,前者主要可以分离出牛奶中的微生物,包括细菌及芽孢。借用此方法,即便不经过高温杀菌处理,也可以达到消毒除菌的效果。

经过超滤膜的牛奶,在去除了部分水和乳糖后,相对于超滤前,其含有更多的蛋白质、钙和更少的糖,营养物质被浓缩了,同时口感也更浓稠、丝滑。

我国纯牛奶和鲜牛奶执行的生产标准分别是《GB 25190-2010食品安全国家标准 灭菌乳》和《GB 19645-2010食品安全国家标准 巴氏杀菌乳》,根据上述国家标准,牛奶的蛋白质含量最低应达到每100毫升2.9克。目前,市场上的牛奶蛋白质含量通常在每100毫升2.9克到3.6克之间,不过经过超滤工艺的牛奶,蛋白质含量可以达到每100毫升6克。

从这个角度来说,超滤牛奶的营养确实比普通牛奶好一些,但是要想维持人体健康,仅靠高蛋白质是不够的,还是要靠均衡的膳食。

超滤技术被广泛应用于食品加工业中

超滤技术除了被应用在牛奶生产中,由于其具有可在低温下操作、无相变、能较好地保持汁液风味及营养成分、能耗低等优点,使其在食品行业中的应用不断扩大。

超滤技术目前比较多地被应用于一些新型果蔬汁饮料的生产中。比如西瓜汁经超滤技术处理后,其主要营养成分糖分、有机酸和维生素C的保留率都高达90%以上。同时除菌率可达到99.9%以上,不经巴氏高温灭菌,也能达到国家饮料食品的卫生标准。

除了除菌外,超滤技术还可以被应用于果汁的澄清。以桑葚汁为例,经过超滤澄清后,测定其透光率可达73.6%,且不会产生"二次沉淀"。此外,超滤澄清法比化学澄清法更简单,果汁的品质和风味也不会因澄清时带入其他杂质、杂味而有所改变。

在制作茶饮料的时候,超滤技术能在保证在茶澄清的基础上,最大限度地保留茶中茶多酚、氨基酸和咖啡因等有效成分,对色泽、香气和滋味的影响不大,并且可以在较大程度上保持茶的风味物质。而且由于超滤过程是以压力作为驱动力,不用高温加热,因此特别适用于对热比较敏感的茶叶的澄清。

除此之外,在酿造工艺中,采用超滤技术,也可以起到提纯、澄清、除菌等作用。 **(摘自《科技日报》 文/陈 曦)**

爬行可缓解改善脊椎问题

"现在流行爬行养生"登上热搜。不少网友在社交平台分享自己的爬行经历,"开始人类爬行后,身心疲惫一扫而光"。爬行养生是否有科学依据呢?

复旦大学附属华山医院康复医学科主任吴毅表示,爬行属于水平运动。长期进行站立、走路等垂直运动易受重力的副作用,出现脊柱问题、器官下垂问题等,而水平运动可与垂直运动相结合,消除和减少重力对人体的副作用,对于长期久坐的人,爬行可很好缓解、改善脊椎的异常受力情况。

不过,"不当爬行会对身体造成伤害。"吴毅介绍,爬行速度不宜过快,想站立时先坐下再慢慢站立。患有严重心脏病、高血压和眼部疾病者或手、足、膝部有炎症者,有肩周炎、颈椎间盘突出者,不建议爬行。对于计划选择爬行作为健身的人来说,建议跪爬(手膝爬)、手足爬两种姿势。

跪爬 两手和两膝着地,手膝交替依次爬行。姿势:头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,两膝着地,与肩同宽。

手足爬 两手和两脚着地,手足交替依次爬行。姿势:头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,双足着地分开约一肩半宽,脚前掌着地,膝微屈。

(摘自《健康时报》 文/徐诗瑜)

秘境与归途

全国文明村——黄垟乡石坑岭村。 洪欣熠摄

江南的山,大多数并不险峻,而是非常舒展,就像黄公望在《富春山居图》中所展示的那样,海拔在1000米左右的已经是大山。穿行群山中,车在山道上忽左忽右,视野也忽开阔忽逼窄,深秋之色随之扑面而来。

浙江青田黄垟,此行的目的地。青田早因青田石闻名于世,但黄垟为外界知道的却不多。黄垟因另一种矿产在行业内很有名,那就是钼矿。

作为一种战略性资源,钼被广泛应用于钢铁、石油、化工、电气和电子技术、医药和农业等领域。位于黄垟的石平川钼矿自1917年起开采,历史悠久。

黄垟之名始于宋代,始居者为黄姓,因此得名。它虽是矿区,但和我想象中、或者和我通常见到的矿区大相径庭。印象中的矿区总是充满尘嚣,但这里和青田其他地方的秀丽山水别无二致:植被茂密,天空蔚蓝,溪水清澈,偶尔抵达耳边的鸟鸣更加深了这山的幽静。油茶花此时已开到荼蘼,但因为成片,依然有视觉上的冲击。若在合适的时节到达这里,山花或如锦绣般云蒸霞蔚。

如果不是铺设在路面的小铁轨提醒着我,真难以相信钼就藏在这山的深处,山的隐秘之地里。垂直200米的深井像是一道魔法之门:从山水的秘境里掏出了珍宝,却又没有对这山体造成伤害。这种采矿的方法,称得上是用心良苦,无疑也是远见卓识。

"青嶂忆遥月,绿萝愁鸣猿。"这是李白隔着时空献给谢灵运的诗句,也把唐诗之路的足迹延伸到了这浙东山水的边缘。谢灵运在永嘉太守任上,除了公务,还开始了山水诗的写作。在那条蜿蜒的古道上,我们似乎还能窥见太守当年的风采,正是这种洒脱,这种与自然相融合的境界,激发后人追随着谢公屐,把山水和自身统一起来,把视野放于自然之间。

当年的黄垟,从区划上属于永嘉,"裹粮杖轻策,怀迟上幽室。行源径转远,距陆情未毕。澹潋结寒姿,团栾润霜质。涧委水屡迷,林迥岩逾密……"谢灵运的这些描述,和眼前的景色也可相映照。尽管许多地名已在行政区划调整中被湮没,使先贤的踪迹逐渐模糊,但大部分依然是有迹可循的,比如乌石山是在黄垟,南朝道人陶弘景炼丹便是在此处。

乌石,会不会就是钼?乌石山正是富矿区。循着这种思路,我似乎能够触摸到山水的秘密,像是打开了一道门:发展和保护是如何共生的?

我沿着那条古道走了一会,从高处俯瞰山谷间的村落,有着桃花源般的静谧和安宁,像是踏入了一个秘境,也是追随前贤之路的归途。此时,风把一枚黄叶吹到了我的脚下,又被一阵风吹远。

(摘自《人民日报海外版》 文/李郁葱)

尚游天地

每个人都有自己的"茶经"

对于热爱生活的人来说,寒冬腊月围炉烹茶可谓一件美事;而手捧一杯热茶,遥望窗外飞雪,更是一件浪漫的事。"有茶的日子就是一段好时光。"于丹曾说,"无论如何忙碌,手边总可以有一盏茶,除了解渴,还可以养心——在某一瞬间,如坐草木之间,如归远古山林,感受到清风浩荡。"

我的关键词是"感恩"

喝茶的人不一定读过《茶经》,但一定知道"茶圣"陆羽。"自从陆羽生人间,人间相学事春茶。"一部三卷的《茶经》,可谓"茶百科全书"。然而,"陆羽最与众不同的是他泡茶时那份专注、用心、虔诚,他其实是用生命激活了茶,并浸润了茶里面最透彻的滋味。就如于丹所说:"中国的民间一直相信,同样的茶、同样的水由什么人来泡,用的什么样的心,其中有什么样的寄托,喝的人是可以知味可以懂得的。"

我是45岁后才开始喝茶的,对我而言,喝茶时光就是感恩时刻。而这些年,"茶"教给我的就是——"沉下去,静下来,感恩当下。"

这些年,我喝的其实都是"百家茶"。云南临沧莉莉的冰岛茶、忙肺茶,让我在品茗之余还补了"中国地理"。我发朋友圈问:"这茶糯香味十足,为啥叫忙肺?"莉莉回答:"忙肺是地名,是我家乡的一个小村庄。忙肺茶是茶界新秀,因不涩不苦、持久回甘被誉为'赛冰岛'。"还有武汉小高的鹤峰白茶、恩施玉露、利川红;重庆秋秋的"川普"、老白茶、龙珠茶;厦门"老伴"的大红袍……

茶有百味,最浓的还是人情味。陆羽有一部《茶经》,其实喝茶的人,每个人也都有一部属于自己的"茶经",我的茶经关键词就是:"感恩"。我很同意于丹说的"喝茶这件事,其实也是一个人对世界的态度,是一种生活的态度,它藏着一个人的世界观。"而感恩,让不完美的人生渐趋圆满。

茶道充满着生活智慧

"书画琴棋诗酒花,当年件件不离它。而今七事都更变,柴米油盐酱醋茶。"如果说"书画琴棋诗酒花"是历代文人墨客的高雅生活方式,那么"柴米油盐酱醋茶"就是普通人的生活写照。而茶道,则充满着中国人的生活智慧。

"茶"字从笔画上看,上有草,下有木,就是"人在草木之间"。人在草木间,吸收天地精华,这也是中国茶的精髓。正如于丹所言:"喝茶,喝的是日月沐浴之下、山泉滋养之中、一年四季流动的自然之气。喝茶,就是让我们跟随这种草木之性,真正将自己还原到自然之中。"

我个人的体会是:喝茶不过是"拿起"和"放下"。前半生为生存奔波劳碌,"柴米油盐酱醋"乃生存所需,要"拿得起";人生来到下半场,要懂得沉下去、静下心来品茶,此乃"放得下"。正所谓:淡泊明志,宁静致远。

喝茶,可涤烦、养心。北宋蔡襄撰写的《茶录》里说,茶"其旨归于色香味,其道归于精燥洁"。表面看我们喝的是茶的味道,实际上喝茶人需要内心的沉静与清澈。世事喧嚣,人生纷扰,想品出一杯茶的滋味,需要的是一颗宁静之心。林语堂曾说,"以一个冷静的头脑去看忙乱的世界的人",才能体会出"淡茶的美妙气味"。

喝茶,得自在、怡性。《菜根谭》里说:"茶不求精而壶亦不燥",喝茶可简单到只要让壶里水一直不干就好。大道至简,极简生活便是放开那些繁杂事物,回到喝茶本身。

其实,我们需要的不是昂贵的茶,更不是名贵的器,而是喝茶的心。美食家蔡澜说过:"茶是应该轻轻松松之下请客或自用的。你习惯了怎么泡,就怎么泡;怎么喝,就怎么喝。"的确,喝茶就是自适其适,就如古人所言:"茶如隐逸,酒如豪士;酒以结友,茶当静品。"

喝茶不但是静事,也是清福。鲁迅曾说:"有好茶喝,会喝好茶,是一种'清福'。"人人都想享"清福",但这需要你随时卸下烦恼琐事的功夫。庄子《在宥》里说,养心就在于"解心释神","不恬不愉,非德也"。恬淡、愉悦应该是我们内心的常态,而这恰恰就是认真品茗可以带给我们的感觉。

其实,茶的生长从来不是一蹴而就的,它经历了四季的风霜雨露,是大自然孕育的精华。白居易的《食后咏茶》道:"食罢一觉睡,醒来两瓯茶。举头看日影,已复西南斜。乐人惜日促,忧人厌年赊。无忧无乐者,长短任生涯。"只要有茶相伴,我们就能得到一份坦然自在,让自己忧乐平衡。这种豁达与平阔,何尝不是"中国茶"给予我们的礼物?

岁末时光,冬日午后,让我们围炉煮茶,同饮一杯"中国茶",从草木之茶中汲取人生智慧。

(摘自《中国妇女报》 文/胡 杨)

养生休闲

(主管)主办:山西省人大常委会 出版:人民代表报社 地址:太原市迎泽大街319号 邮编:030073 逢星期二、四、六出版 排版:本报照排中心 印刷:山西太报传媒有限公司印务分公司 广告经营许可证号:1400004000054 订阅:全国各地邮局(所) 每期定价:1.60元 全年定价:249.60元