

# 科学运动助“阳康”后越动越健康

■夏汶 安丙辰 李济宇

适度合理的运动是提升人体免疫力的重要手段之一。“阳康”后不少人心有疑虑,转阴后多久可以恢复运动?如何锻炼比较好?

“阳康”后的科学运动至关重要。正确且适度的体育活动,对于“阳康”后患者恢复健康有着非常积极的意义,“阳康”人员恢复运动,必须遵循“全面发展、个体差异、循序渐进”的基本原则,从低强度开始,逐渐进阶。

问:“阳康”后还有不适症状,这样正常吗?

答:新冠转阴后,部分人群无法在短时间内完全恢复,往往残留一些不舒服的症状,尤其是疲乏、咳嗽、全身疼痛等。世界卫生组织为此提出了“长新冠”的病名,特指感染新冠病毒3个月后还有症状,并且最少持续2个月。

其中常见症状有:

■ **疲乏感:**“阳康”后不少人仍觉得倦怠,如全身乏力、稍微活动后就呼吸急促、走一会儿就要停下来休息一段时间、精神萎靡、失眠、注意力不集中、记忆力下降等。这不仅与体力不支相关,与神经系统受影响也有关联。

■ **咳嗽、胸痛:**感染后咳嗽多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰,可持续3-8周,甚至更长时间。胸痛或胸部不适感,咳嗽胸痛,呼吸胸痛,可能并不是太剧烈,但就是让人觉得难受。

■ **全身肌肉骨骼疼痛:**最常见的肌肉骨骼痛主要集中在颈椎、腰椎、膝关节等全身主要关节处。

■ **脱发:**引起脱发的原因有两点,病毒引起毛囊周围的炎症反应;感染后出现的焦虑、抑郁、失眠等心理因素引起了休止期脱发。

■ **味觉丧失:**这不仅与中枢神经系统受影响有关,病毒还可影响唾液腺,口腔内消化功能降低,降低了对味蕾的刺激。

■ **嗅觉丧失:**无法分辨周围的味道。味觉和嗅觉丧失常伴随而来,致使食欲不振,很容易出现厌食、营养不良,甚至消瘦等。



■ **耳鸣和听力下降:**这是由于病毒感染耳神经所致的后遗症。

问:常见不适症状与运动缺乏有关吗?

答:一项研究显示,新冠急性后遗症与缺乏运动有关。研究人员观察到,缺乏运动是与功能状态受损、抑郁和焦虑、肌肉骨骼疾病和全因死亡率相关的独立危险因素。

研究样本显示,在缺乏运动的患者中,77%有呼吸困难,69%报告疲劳,66%有严重的关节/肌肉疼痛,66%存在失眠,65%报告创伤后应激障碍,65%表现出记忆障碍,65%有焦虑,62%有抑郁症,65%报告味觉丧失,63%经历嗅觉丧失。

调整后的模型显示,有一种或多种持续症状的患者比没有任何持续症状的人更可能不爱运动。此外,与没有持续症状的患者相比,有五个或更多持续症状的患者更不爱运动。调整后的模型还强调,严重的关节/肌肉疼痛、疲劳、创伤后压力、失眠和呼吸困难与缺乏身体活动的可能性相关。

由此可见,运动的缺失与“长新冠”症状的产生密切相关,这也意味着运动是改善新冠后遗症的有效手段。

问:“阳康”后如何运动最适宜?

答:研究显示,对于感染后身体无症状或只出现轻型、中型且无需住院的感染者,可以在转阴的两周后恢复身体活动,注意要从较低强度的运动内容开始,逐渐进阶。

■ **第一、二阶段:**

一般康复后的两周内,建议进行极低强度的运动训练。当进行极低强度运动时,自体感觉的运动强度(RPE)不应该超过11【注:RPE是一种衡量锻炼强度的方法,范围从6(无劳累)到20(非常辛苦),健康人可以乘以10,即换算为心率】。活动内容包括简单的散步、家务活、恢复肺部功能的呼吸训练、改善灵活性的拉伸练习、提高稳定性的平衡及八段锦、瑜伽练习等低强度运动。如果小量运动就出现明显的心率变化,或出现心悸、胸闷等症状,建议延长此阶段时间,并监测运动过程中血氧饱和度,必要时可以适当吸氧治疗,及时寻求医生帮助。

■ **第三、四阶段:**

此阶段建议采取间歇性中等强度的运动。比如,间歇性快走、慢跑、上下楼梯、游泳等运动都是不错的选择,每组运动时间不宜超过5分钟。每组运动过程中不应该自我感觉身体很疲乏,运动很难,RPE适宜在12-14中间。

■ **第五阶段:**

经过一段时间,身体逐渐恢复正常

活动,但常有疲乏、全身肌肉骨骼疼痛等,建议继续进行中等强度有氧运动,RPE逐渐大于15,逐渐增加锻炼时间到30分钟以上,直至逐渐恢复正常的体育锻炼。这个阶段可能需要3个月以上,不可操之过急,以免出现意外。(左侧表格可做参考)

问:“阳康”后恢复运动要注意哪些事项?

答:新冠转阴后运动也要讲究科学。运动不能一气呵成,必须循序渐进,否则可能会对身体产生相反的作用。

《成年人新冠病毒感染后后遗症的专家共识决策路径》提到,高龄、男性、有潜在心血管疾病、肥胖、糖尿病、高血压、免疫抑制和严重全身性疾病等人群,感染新冠后更易出现心肌炎,这是导致新冠转阴后猝死的主要原因。

研究显示,新冠病毒易诱发心肌炎,第一周相对风险率最高为16,第二周为7.0,第三周为3.0,第四周则为1.5。因此,新冠病毒感染后1-2周内务必好好休息,不能心存侥幸,剧烈运动。度过两周恢复期后再运动一般比较安全,但建议一个月内仍不要剧烈运动。

新冠感染期间被诊断为心肌炎的患者,应停止剧烈运动3-6个月。3-6个月后经过心电图、心电图、Holter(动态心电图)和(或)心脏磁共振的检查,由专业医师评估,进一步制定专业的运动方案。

在此还要提醒大家,“阳康”后不可掉以轻心,个人防护仍要做好,还要坚持防疫“三件套”——佩戴口罩、社交距离、个人卫生;牢记防护“五还要”——口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。

(作者夏汶为复旦大学附属华东医院康复科主管治疗师,安丙辰、李济宇为华东医院主任医师)

## 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 体虚者为何会胖?

### 答

郭颂铭

同济大学附属同济医院中医科主任医师

众所周知,节食和运动是科学减肥的两大“法宝”。但是,生活中常见到一些体质较差的肥胖者,一旦节食或稍微增加点运动量,就会浑身无力、气喘吁吁,容易感冒或肠胃不适。这种让两大减肥“法宝”束手无策的肥胖,就是中医俗称的“虚胖”。

从中医角度来说,虚胖者虚为本、胖为标。那么,其“本虚”是如何导致肥胖的?脾主运化,脾气虚弱时难以运化水湿,使其留滞体内,化为膏脂而致肥胖;肥胖日久,脾病及肾,进而可出现体胖怕冷、手足冰凉、大便稀烂、小便清长等肾阳不足症状。由此可见,虚胖的“虚”指的是脾气虚弱或脾肾阳虚。

虚胖者还常有如下特征:气虚则皮肤疏松、腠理不固、托举无力,所以虚胖者容易出汗,肌肉比较松软,且容易下垂;脾主肌肉,脾虚肥胖的人容易乏力,稍微活动(增加耗气)就气喘吁吁;脾主运化水谷,脾虚导致的肥胖者往往食量并不大,节食减肥常难以奏效。

中医治疗虚胖注重标本兼治,强调循序渐进,使体重逐渐减轻并接近正常。不应急于求成,快速减重,以免损伤正气,降低体力。

脾气不足的肥胖者,多采用健脾益气、化湿利水的治疗方法,可用参苓白术散合防己黄芪汤加减调理,药用党参、茯苓、白术、黄芪、甘草、生姜、大枣等。脾肾阳虚的肥胖者,多采用补益脾胃、温阳化气的治疗方法,可用真武汤合苓桂术甘汤加减,药用茯苓、芍药、白术、生姜、

附子、桂枝、甘草等。除中药汤剂外,还可综合运用针灸、穴位埋线、耳穴、推拿等方法减轻肥胖。

虚胖者不宜节食。节食减肥适合胃火偏旺、食量较大的“实胖”人群,脾气不足、食量不大的虚胖者并不适合节食。相反,虚胖者需保证充足营养和均衡膳食,培养健康饮食习惯。

虚胖者是否可以通过运动增加热量消耗,以达到减肥目的?中医学认为,适度运动可以健运脾胃,促进其运化水谷精微的功能,对减肥有积极作用。但过度运动,尤其是运动量太大导致大汗淋漓、腰酸乏力等,会耗伤阳气,进一步加重脾肾亏虚,不利于虚胖者减肥。

虚胖者宜健脾补气,其居家保健的原则是健脾补气、温肾化湿:

■ **饮食**

应减少油腻、肥甘等高热量食物摄入,宜清淡、低脂饮食;可在中医师指导下食用一些具有减肥(如荷叶、山楂、莱菔子、赤小豆、薏苡仁、决明子、冬瓜皮等)和补气(如黄芪、党参、白术、山药、甘草等)作用的食材制作的药膳。

尤其需要注意的是,忌食生冷,冷饮会增加重阳气耗伤,对虚胖者尤为不利。

■ **运动**

根据自身情况可选择散步、快走、慢跑、骑车、八段锦、太极拳等项目;不宜剧烈运动,以防加重气虚、难以耐受。运动贵在持之以恒,不宜中途中断或时断时续。

## 问 婴儿为何总眼泪汪汪?

### 答

张春娣

上海市奉贤区中心医院眼科副主任医师

在眼科门诊,我们经常会碰到一些年轻妈妈抱着不满1岁的孩子,主诉宝宝从出生开始便一直眼泪汪汪,有时还有“眼屎”,滴了好长时间的抗生素眼药水,情况却不见好转。

经过医生的检查,原来宝宝得了先天性泪道阻塞。软绵绵的小宝宝为什么会得此病,这得先从泪道的发育和解剖谈起。

泪道是人眼眼泪的排出通道,好比“下水道”。泪液由泪腺分泌后,经泪道排入鼻腔,依次为泪小点、泪小管、泪总管、泪囊、鼻泪管、鼻腔的下鼻道。胚胎6周时,泪道开始发育,8个月时泪道长通,出生后如果泪道还未长通,主要是鼻泪管下端Hasner瓣膜未开发所致,极少因骨性泪道阻塞引起。

先天性泪道阻塞主要表现为溢泪,如果并发结膜及泪囊感染,则出现黄色分泌物,很容易误认为是结膜炎。皮肤长期刺激会产生湿疹,严重者出现急性泪囊炎及眶蜂窝织炎。患有先天性泪道阻塞后,6个月内约50%患儿自行缓解;7-12个月依旧可自发缓解,90%以上患儿可在一岁以

内自行缓解,家长不要着急。

如患儿无法自行缓解,先天性泪道阻塞的治疗原则一般从保守到手术,从简单到复杂,从无创到微创,从单一到联合。

保守治疗包括抗生素眼药水及按摩,抗生素眼药水应合理使用,单纯阻塞无炎症的不需要使用,合并感染的则需要抗生素,在按摩排空泪囊后使用。

保守治疗失败后的首选方法是泪道探通,这是治疗先天性单纯性泪道阻塞有效及经典的手术方式。简单易行,创伤小,疗效肯定,成功率高。关于探通时机,国外多为一岁以上,国内比国外要早些,大于6月龄即可。主要考虑患儿月龄越大,自愈率降低,长期炎症对泪囊及皮肤有一定影响。大于一岁的患儿,探通仍是首选治疗方法。探通一般在局麻下进行,一次探通不成功间隔一个月以后可以再次探通。

对于探通无效的患者,可以选择泪道置管,置管需要全麻下施行,置管一般需要在泪道内放置一个月左右才起到最佳治疗效果。对于复杂性泪道堵塞的患儿,则可在5岁时再行鼻腔泪囊吻合术。



## 问 多囊卵巢综合征就是不孕症?

### 答

周爱枝

上海市浦东新区人民医院妇产科副主任医师

小珍结婚两年,一直没怀孕。在门诊上,医生向忧心忡忡的小珍解释,结婚两年未孕,近几年月经不规律,周期2到4个月;最近一年体重增加很快,身高只有160厘米,BMI体重指数却达30,属于肥胖;虽然戴着口罩,仍能看到脸上的痤疮。这些临床表现都指向一种内分泌代谢疾病——多囊卵巢综合征(PCOS)。

检查报告与医生预期相符,小珍果然得了多囊卵巢综合征。这是临床常见的妇科内分泌代谢疾病之一,多见于育龄期女性。该病主要表现为月经稀发、闭经或不孕、多毛、痤疮、肥胖及糖代谢异常等,超声提示卵巢有多囊样改变等。

多囊卵巢综合征的病因至今未明确,可能由某些遗传基因与环境因素相互作用所致。家族中有糖尿病、肥胖、高血压、体毛过多的病史,以及女性亲属月经异常、生育状况异常、患妇科肿瘤病史等群体是患多囊卵巢综合征的高危人群。

患了多囊卵巢综合征应该如何治疗?

■ **生活方式干预**

包括饮食控制、体育锻炼。生活方式干预是所有多囊卵巢综合征女性的一

线治疗方案,建议所有患者都应该控制饮食、锻炼和行为干预来减重,或者确保自己的体重不增。

■ **调整月经周期治疗**

找专业的妇科医生调理月经,保证每月正常来一次月经。

■ **促孕治疗**

有生育要求的,可以适时促排卵助孕治疗。

■ **其他治疗**

降雄激素治疗、胰岛素抵抗的治疗、并发症治疗(包括子宫内膜增生病变的治疗、代谢综合征的治疗;对于已出现高血压、高脂血症、糖尿病的患者,建议同时内科就诊)。

女性一旦发现月经异常、体重突然增加、体毛较多等应该尽早到妇科就诊是否得了多囊卵巢综合征,一旦确诊立即开始治疗。

还有些患者认为已经生好孩子无需治疗,要明晓的是,多囊卵巢综合征患者并不会在生完孩子后自愈;如果多囊卵巢综合征不治疗,远期会发生2型糖尿病、高血压、心血管疾病及子宫内膜癌等。因此,早诊早治非常重要。

# 孩子开学焦虑?家长掌握妙招不烦恼

■丁强

妈妈:“浩浩,马上就要开学了,你怎么看起来不太开心?”

浩浩:“我不想开学!”

妈妈:“为什么?浩浩,发生什么事了吗?”

浩浩:“我……我不想说,反正我就是不想开学……”

春节假期结束,转眼寒假也将结束,开学的日子越来越近,可妈妈发现浩浩越来越闷闷不乐,不太开心,她试着关心浩浩,就有了以上的对话。

除了不开心,浩浩还经常烦躁、发火,喊着自己晚上老是睡不着,想要和爸爸妈妈一起睡,时不时还头疼、不舒服……妈妈急得团团转,不知道浩浩到底怎么了。

经医院心理科详细问诊,原来浩浩出现了开学焦虑症状,这种情况在中、小学生中很常见,尤其是在长假结束,快要开学的时候,面对新学期的压力和挑战,即将告别轻松舒适的假期,很多孩子都会感到不适,有些担心、害怕,甚至是排斥开学。

开学焦虑的原因,大体可分为三类:生活焦虑、社交焦虑和作业焦虑,针对不同的开学焦虑有不同的应对方法。

■ **生活焦虑**

很多孩子假期在家比较放松,一想到即将进入紧张的学校生活,早睡早起,往往十分焦虑。面对这部分儿童,家长可以在开学前7-10天,通过

重新调整生物钟,建立学校作息来缓解孩子的作息焦虑。

在开学前夕,家长逐步按照学校作息时间要求孩子,每天早起半小时,每天早睡半小时,循序渐进,一步一步调整作息习惯,直至与学校作息相一致,这样等到开学时,孩子就适应了学校的作息节奏。

■ **社交焦虑**

开学之所以让人焦虑,一部分原因是即将开始新的、陌生的学期,对此家长不妨鼓励孩子与学校里一些关系比较要好的同学、朋友保持联系,开学前多多交流,让孩子多和开学后的人与环境提前接触,让开学变成与熟悉的朋友们“重逢”的机会。

如果孩子没有好朋友或者不知道如何交朋友,这时就需要到心理科寻求进一步的帮助或者社交训练。

■ **作业焦虑**

有些孩子对于假期作业能拖就拖,甚至将作业拖延至开学前一天才开始做,胡乱应付,质量堪忧,开学时害怕老师的批评与责备,不敢上学。

对此,父母至少提前一周提醒并监督孩子检查假期作业完成情况,不仅能避免孩子在开学前一天恶补作业,提高作业完成质量,更能让孩子意识到寒假将要结束,需要逐渐进入到开学前的准备中。

医生还教授了两个特别的方法来帮助浩浩缓解开学焦虑:

■ **营造开学仪式感**

开学前营造一些仪式感,让孩子

从心底里感受到开学的氛围。家长可以和小朋友们花点时间,把假期的照片和票券整理出来,如果条件允许,还可以把这些快乐时光的照片都打印出来,做一本假期回忆录,对假期生活做一个温柔的“告别”。

家长还可以陪孩子一起购买新学期所需的文具、学习用品、资料书、作业本等,让孩子清洗自己的书包、笔袋。然后,全家人聚在一起,准备一顿愉快的大餐,在餐前,为孩子送上新学期的寄语,畅想一下新学期的生活。



本版图片:视觉中国