

# 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项、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：这是由于病毒攻击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。

■ 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。

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劳、运动很难，RPE适宜在12-14之间。

■ 第五阶段：

在这一阶段，建议采取高强度的运动，如跑步、骑自行车、游泳等，每组运动时间不宜超过10分钟。每组运动过程中不应该自我感觉身体很疲劳、运动很难，RPE适宜在15-17之间。

（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）

第一阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段	第五阶段
<b>目标：</b> 准备恢复训练	<b>目标：</b> 低强度运动	<b>目标：</b> 中等强度有氧和力量训练	<b>目标：</b> 中等强度有氧和力量训练结合协调训练和功能性训练	<b>目标：</b> 常规训练项目
<b>运动建议：</b> 休息；呼吸训练；拉伸练习；平衡训练；慢走	<b>运动建议：</b> 步行；轻量瑜伽；家务等；每天增加10-15分钟运动时间	<b>运动建议：</b> 可选择2组5分钟间歇有氧训练，根据个人能力每天增加一组	<b>运动建议：</b> 训练2次1	<b>运动建议：</b> 恢复正常运动
RPE=6-8	RPE=6-11	RPE=12-14	RPE=12-14	RPE>15视个人能力
<b>进阶：</b> 持续7天；RPE11时可以交谈30分钟	<b>进阶：</b> 持续7天；可完成连续30分钟训练且疲劳感在一小时后消失			

1.每个阶段最少持续7天

2.如感觉疲劳则退回上一阶段

3.只有完全满足前一阶段要求才可进入下一阶段

制图：张继

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，让孩子更有期待和动力。

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。

（作者为复旦大学附属儿科医院心理科心理治疗师）



本版图片：视觉中国

# 孩子开学焦虑？家长掌握妙招不烦恼

■丁强

妈妈：“浩浩，马上要开学了，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，离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

■ 开始暑假倒计时

和孩子一起算算距离下一个长假有多久，帮助孩子建立期待和希望感。家长还可以和孩子先计划和想象一下假期生活，让孩子更有期待和动力。

最后，医生告诉浩浩的家长，如果回去后尝试了上述所有方法，孩子的焦虑依然不见好转，或者孩子的焦虑已经明显影响到开学后正常的学习和生活，那么请家长不要犹豫，立即带上孩子来心理科寻求进一步帮助。

（作者为复旦大学附属儿科医院心理科心理治疗师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

lcy@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，生活中经常见到一些体质较差的肥胖者，一旦节食或稍微增加运动量，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，多采用补益脾肾、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、大枣等作用的食材制作的药膳。

尤其需要注意的是，忌食生冷、冷饮会加重阳气耗伤，对虚胖者尤为不利。

■ 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。

■ 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，不宜中途断续或时断时续。

## 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瓣膜未开放所致，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。对于复杂骨性泪道堵塞的患儿，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，仍能看到脸上的痘痘。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。家族史中有糖尿病、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长。

■ 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、高血脂症、糖尿病的患者，建议同时内科就诊