

转阴慢的人常有5个特点！

新冠救治专家教你三招增免疫促恢复

什么样的人容易症状加重、转阴慢？恢复期应注意什么？有何中医药方法促恢复？日前，广东省新冠肺炎中医药防治专家组副组长、广东省中医院重症医学科大科主任邹旭教授接受羊城晚报记者专访指出，当下应强调“主动抗疫”观念，主动调整易感人群的身体状态，并给出了简单可行的居家观测指南和简单三招增免疫促恢复。

蛰伏躲“阳”？要动起来！

不少人担心感染病毒，决定居家蛰伏躲“阳”。邹旭教授表示：“与其担心病毒传染性越来越强，天天‘蛰伏’，不如着眼于如何让人的抵抗力越来越强。”

在中医看来，外邪无时不在，关键是要提升自身的免疫力，让“正气存内，邪不可干”。邹旭表示：“不能因为害怕就总躲在家里一动不动，把门窗关严，又不运动。如果一直‘蛰伏’不动，免疫力反而有可能变低。正确做法是注意通风、多晒太阳，定时定量运动，让身体适时出汗，保持良好状态。”

“当下应该变被动为主动，主动调整易感人群的身体状态。”邹旭表示，“主动抗疫”的观念要树立。

生活中可注意这5大指标

“通过观察广东省中医院琶洲方舱医疗队治疗的6000多个病例，我们发现容易症状加重、转阴慢的人有5大特点。首先，在生活中通常有三点突出表现：焦虑失眠；胃口不好；大便不通畅。若解决了这三个问题，恢复效果就完全不一样。”邹旭提醒，市民居家抗疫时，也可以从生活方式上观察这三大关键指标，及时调整。

此外，从人群特点来看，肥胖者，代谢慢，转阴亦慢；而年纪大、基础病多的患者，转阴相对也较慢。因此建议市民注意健康瘦身，平时注意治疗基础病，尤其要控制血压、血糖。

邹旭提醒，居家抗疫，在不同时期有不同的防护重点。

第一阶段，是做好防护，抵御外邪入侵。此时不仅要戴口罩、勤洗手，从外回家后，还要清洁鼻腔、口腔，吃东西前要漱口。

第二阶段，如果发现外邪入侵，感染了病毒，那么此时重点是希望身体被“动员”起来，加大排

毒能力。此时需要充足的睡眠，不要熬夜，睡眠好了身体才能更快恢复。另外要保持健康饮食，一定要大便通畅。如果胃肠功能不好、睡眠不好，症状就容易加重，转阴的时间就会比较长。

第三阶段是恢复康复阶段。

此时要注重调理脾肾，尤其是老人，要用扶正的方法，补脾补肾。

无需恐慌囤药 三招“扶正气”促恢复

如何调整体质、增强免疫力？恢复期能否进行体育锻炼？邹旭表示，要“扶正气”，不需要恐慌囤药，生活中就有简单易行的三招：

第一招：多晒太阳

“适当晒太阳是流通气血、令阴阳相和的良方，具有调动人体抗病能力、改善人体代谢等功效。”邹旭解释，冬日晒太阳，不仅可驱寒保暖，更可益气温阳、散寒通络。

具体如何晒？邹旭建议，可主要晒背及四肢，尽量直接与太阳光接触。因为从人体经络来看，阳经多行于背部，因此晒背有助于生发督脉、膀胱经的阳气，提高人体气化能力。阳气足了，自然有能力排出各种外邪。

第二招：适当运动

中医理论有“动能生阳”之说，因此无论是预防还是恢复期，适当运动，令身体微微出汗，可助提高免疫力。邹旭提醒，要注意锻炼肌肉，不可久坐或久卧，但也不适宜进行过度剧烈的运动。能令人微微出汗而不喘气的有氧运动，如八段锦、太极拳、瑜伽等，适合不同人群在家中随时进行锻炼。

第三招：艾灸扶正

艾灸、泡脚等都很适合在日常生活中使用。根据广东中医药专家全程参与制定的国家中医药管理局《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》，促进感染新冠病毒后的恢复，可选穴大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里、孔最、肾俞等进行艾灸。

艾灸、泡脚等都很适合在日常生活中使用。根据广东中医药专家全程参与制定的国家中医药管理局《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》，促进感染新冠病毒后的恢复，可选穴大椎、肺俞、上脘、中脘