

哪些人阳后咳嗽不断尾？怎么破？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧



本版图片/视觉中国

“阳后”，就是咳嗽绵延不绝。有的人咳得肋骨痛，有的人咳得夜不能寐。咳嗽不断尾是怎么回事？又该如何治疗、调理？广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科詹少锋主任医师为读者支招。

新冠引起的咳嗽时间更长、症状更重

詹少锋介绍，从目前的临床看，有超过一半的患者在新冠病毒感染后会出现咳嗽，这是因为新冠病毒对我们的呼吸道黏膜产生的炎症刺激比较大，在发生了炎症刺激之后，呼吸道黏膜下的神经暴露了，呼吸相关的平滑肌收缩增多则会引起更多的咳嗽。

和普通感冒、流感相比，新冠病毒引起的咳嗽时间会更长些、症状也稍微重一些。这是因为大众对感冒和流感有一定的抵抗力，且感冒和流感也有相关治疗药物，因此病情会相对较轻。

这部分人群感染新冠后咳嗽时间会更长

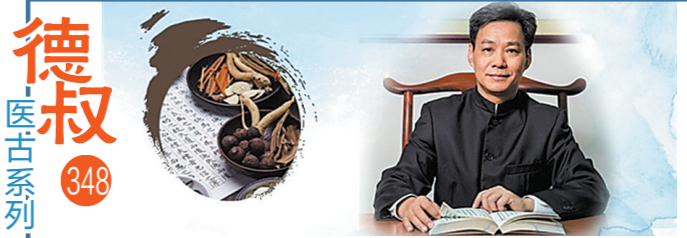
詹少锋介绍，新冠病毒感染引起的咳嗽一般来说1—2周自愈，但是也有些患者持续时间比较长，甚至可能持续超过4周，有的人甚至会形成慢性咳嗽、干咳或咳嗽有白痰。咳嗽难断尾，更常见于气道高敏感人群，或者有慢性呼吸道疾病患者，儿童和老年人中呼吸道免疫力低的患者，这些都属于咳嗽易感人群，可能“阳后”咳嗽的时间比别人久。

这里要提醒的是，咳嗽持续不代表新冠病毒感染在加重。但是，如果咳嗽症状严重或持续不缓解，尤其是出现发热反复或发热持续不退，伴有咳黄脓痰、低氧或憋气等症状，需要警惕新冠病毒导致的肺炎，需及时到院就诊。

避免选择含可待因成分止咳药

如果没有发热、憋气等不适，只剩下咳嗽症状该如何治疗，还是等咳嗽自愈？詹少锋介绍，如果咳嗽影响了工作、生活、睡眠，可以进行中西医干预，加速康复。许多新冠病毒感染者在起病时由于发烧服用清热解表的药比较多，因此后期出现的咳嗽以寒性咳嗽居多，表现为咳白痰或咳白黄夹杂的痰，从中医的角度，可以选择宣肺散寒的止咳药，如含有麻黄、生姜的制剂止咳效果会更好。少部分患者属于热性咳嗽（痰黄且难咳出，还伴有流黄稠鼻涕），可服用含黄芩、鱼腥草的中成药。如果患者痰比较多，可以服用橘红口服液、宣肺止咳口服液等。对于

气道高敏感人群可以服用抗组胺成分的药物治疗。这里要特别提醒的是在选择止咳药时要避免选择含有可待因的中枢神经镇咳药。詹少锋解释，新冠病毒感染引起的咳嗽是感染性的，咳嗽是人体的一种保护性反射，让气道内的分泌物咳出来更有利于病情缓解。通常医生推荐的止咳药物多有促进排痰的作用，有部分患者会在服药后出现短时间痰增多、咳嗽加重的表现，但随着感染好转、痰液减少，咳嗽也随之减少。中枢神经镇咳药只适用于干咳，如果在有痰的情况下服用这类镇咳药，不利于痰排出。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

彻夜难眠总出汗 平肝调脾巧“补冬”

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

医案 高阿姨，68岁，失眠20年

高阿姨今年68岁，却被失眠困扰了20余年，每天辗转难眠，各类中西安神助眠药都用遍，效果时好时坏，让高阿姨很痛苦。回想起这一切始于退休后绝经期，常常腰酸乏力，双膝怕冷，偶尔还会头晕。从开始躺下一两小时才能入睡，到后来整夜只能睡上

一两小时。别人午休完都神清气爽，高阿姨却是一身大汗，觉得疲惫不堪。近些日子，因为家中一些琐事烦扰，高阿姨每天早晨起来都觉得口中发苦难以忍受，眼睛又干又痛，怕冷，膝关节无力。听说广东省中医院德叔擅长治疗杂病，便前来德叔门诊求助。

德叔解谜 肝肾亏虚，阳弱不能散湿

德叔认为，高阿姨日常辛勤劳作，没有及时感知到身体发出的一些小信号，随着年龄增长，肝肾逐渐亏虚，阴损及阳，阴阳两虚，就易出现腰膝酸软、下肢畏冷的症状。阳气不足则湿邪易停聚于四肢经络，清阳不升故出现头晕、胸闷症状，气血不能上升则心神失养，出现失眠。

气虚则不能固摄，出汗多又耗气，形成恶性循环，导致气阴不足，阴不敛阳，情绪稍波动便易导致亢亢，而出现口苦、眼干、眼痛的症状。治疗上，德叔平肝安神调脾，补肝肾为主，佐以益气养阴之品。服用中药两周后，高阿姨彻夜难眠明显缓解，未再头晕。

预防保健 巧妙“补冬”，安然入睡

高阿姨这类难以入眠的中老年人越来越多，冬季要做好“补冬”。德叔提醒，不当“补冬”可能引起不适。如有的人脾胃不好，虚不受补，此时“补冬”要循序渐进，配合健脾的白术、陈皮、党参、山药等药材搭配。但也不必过于恐惧“补冬”，只要大方向适合自己体质，可大胆尝试。如冬季适合吃羊肉、牛肉，但有的人吃不完消化，出现腹胀、咽喉不适，

可喝点乌梅麦芽水消滞；若出现口干、咽干，可喝一杯蜂蜜水或吃半个雪梨润燥。药膳方面，巴戟天、肉苁蓉、当归、黄精、党参、五指毛桃、陈皮、白术、茯神等入膳皆可。还可通过艾灸腰阳关穴益气温阳通络，使阳气充盈，避免出现肢体疼痛、麻木、及怕冷的症状。睡前还可服用艾叶30克，桂枝20克，煎煮约30分钟，临睡前泡脚，温经散寒安神。

德叔养生药膳房 安神补冬汤

材料：半只鸡，瘦肉150克，佛手15克，茯神15克，枸杞20克，生姜3—5片，精盐适量。功效：养肝疏肝益气。烹制方法：诸物洗净，

鸡、瘦肉切块，放入沸水中焯水备用；上述食材放入锅中，加清水约1750毫升，武火煮沸后改文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可，此为2—3人量。

寒冬进补 广东省名中医推荐这三个药膳方

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沫

现在正值冬季，加上近日天气寒冷，正是冬令进补的好时节。但是到底该怎么补才合适呢？广东省名中医、广东省第二中医院心内科王清海教授介绍，《黄帝内经》有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。一般情况下，不论男女，只要是经常手脚冰凉，冬天尤其明显，舌淡白，脉沉细弱者。大多属于肾阳虚，冬天用鹿茸、人参是可以的。但一定要注意控制量，最好每次不超过5克，每周1—2次，吃参或者鹿茸后，如并无不适，就可多吃几次。他推荐三个知名的温补肾脏阳气的药膳养生方。

1. 人参炖鸡 材料：一只鸡1200克，人参4—5克。 制法：以上四物共放炖盅内，加水1000毫升，隔水炖2小时，加入盐。 功效：人参炖鸡是滋补佳品，具有补脾益肺、生津止渴、安神定志、补气生血等功效。胃酸过多者、胆道疾病者不宜食用。 2. 黄芪炖乳鸽 材料：黄芪30克，淮山药30克，茯苓30克，乳鸽1只。 制法：以上四物共放炖盅内，加水200—250毫升，隔水炖2小时，加入盐。 功效：益气补肺、固表定喘。 3. 当归生姜炖羊肉 材料：当归20克、生姜20克、羊肉1000克。 制法：将以上材料放入瓦煲中炖煮2小时左右。 功效：温中补虚、祛寒止痛。

如果经常手足心热，心烦、失眠、甚至盗汗、口干、舌红、苔干等，则不适合用人参、鹿茸类温补肾脏，而是应当补肾养阴，可用百合、石斛、生地、莲子、水鱼、草龟等食材煮粥，或者炖瘦肉等。

阳康如何饮食 补充维生素A可增强抗感染能力

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 简文杨 唐小雨

“感染新冠病毒后，除了呼吸道的症状外，也会对人体的胃肠道功能造成影响。”中山大学附属第六医院营养科医师陈佳敏介绍，很多患者在病程中有食欲下降，或是味觉、嗅觉减弱的情况，会导致摄入的食物不足；与此同时，还有一些患者会出现腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状，导致营养吸收变差，营养摄入量减少，这些可能会进一步削弱人体的免疫功能，从而对康复造成影响。

“感染者在‘阳康’期间，食欲逐渐恢复，建议摄入充足的、丰富多样的能量和营养，但切忌暴饮暴食。”陈佳敏表示，大家可以参考《中国居民膳食指南》进行营养搭配，避免营养搭配不合理。

“阳康”期间要保证主食摄入充足。”陈佳敏建议，每天应摄入总量250—400克的主食，并注意粗细搭配，既要一些精米、精面，也要摄入一些全谷物的食物，如小米、糙米、燕麦等，全谷物富含B族维生素和膳食纤维，

粗细搭配营养能够更丰富。在蛋白质的摄入方面，如果“阳康”期间胃口不好，陈佳敏认为可以优先选择鸡蛋和奶类。她建议，可以把鸡蛋做成容易吸收的鸡蛋羹，保障恢复期的蛋白质摄入。在胃口比较好、恢复不错的情况下，患者可以选择牛奶或者酸奶，并搭配一些瘦肉、鱼虾、豆制品一起食用。



“阳康”“正阳”可以运动吗？ 肺康复专家：这样运动安全高效恢复快

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 宋莉萍

新冠病毒感染者该“躺平”还是该运动？“阳康”运动会否患上心肌炎？肺康复专家、广东省中医院综合科（老年医学呼吸科）主任李际强表示，无论是“正阳”还是“阳康”，都鼓励适当锻炼，促进机体恢复。新冠病毒感染的确可能引发心肌炎，但在非感染急性期，尤其是感染康复后，急性心肌炎的发生与新冠关联度有多大，尚无科学佐证。

易产生压疮、下肢静脉曲张、体位性低血压、肌肉萎缩、骨质疏松等并发症。因此，采用恰当、缓和的康复干预措施，有利于预防并发症，促进患者心肺功能和体能的恢复，减轻焦虑等不良情绪。

运动有助于咳嗽

对于“阳康”和“正阳”，运动时有什么建议？李际强建议，对于“正阳”者，建议以散步、八段锦等温和有氧运动为主，心率不要超过100次/分，运动时间每次不超过30分钟，以不引起身体不适为准。此阶段身体刚刚经历高热耗损，肌肉力量弱，不建议进行力量训练。

对于“阳康”者，即新冠病毒感染引起的症状已基本消失（一般在2周后）者，可循序渐进，先进行低强度运动，锻炼时间可逐日递增10—15分钟。低强度运动持续5—7天后，若无不良症状，可改为中等强度运动，如快走、慢跑、骑单车等。若1—2周后均无不适，才可逐渐恢复到感染前的运动状态。

针对一些人不懂咳嗽的困扰，李际强提出，可在康复期运动中增加一些动态拉伸等柔韧性训练。如仰卧位抱膝、脚踏单车动作，坐位体前屈，站位弓步下压等动作，可有助于康复后期的排痰咳嗽。如果康复患者痰量多，也可学习清除痰液的气道廓清技术——主动循环呼吸技术（ACBT），即通过呼吸控制、胸部扩张、用力呼气三步骤完成对痰液清除。

这些“危险信号”需注意

很多人担心“阳康”运动会否患上心肌炎，李际强解释，心肌炎多数由病毒感染所致。目前医学界认为，和其他病毒感染一样，奥密克戎感染后也有诱发心肌炎的可能性。但心肌炎通常发生在病毒感染后期或1—2周后，这和病毒相关免疫反应有关。如果已经感染病毒并累及到心肌，在此情况下仍进行剧烈运动，容易使病毒性心肌炎加重，或造成心肌不可逆的损伤。

运动中何有“危险信号”需要时刻注意？李际强提醒，运动中若出现胸闷、胸痛、气急、呼吸困难、眩晕、头痛、恶心、呕吐、显著乏力等不适时，应停止运动，监测心率、血压等，无法缓解时应及时就医。

感染新冠何时需送院就诊 急诊医生教你快速识别

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴、林伟吟

随着感染新冠的人群逐渐增多，60岁以上患有基础病的老人都很紧张，担心感染后引起重症，危及生命。那么，如何把握居家观察或是送医就诊的时间呢？哪些症状提示疾病正在进展？中山大学孙逸仙纪念医院急诊科方向韶教授进行解答。

升，24小时尿量小于400毫升（或少尿）。以上几方面均不太好，应该尽快送医就诊。

六类人群为高危人群 由新冠病毒感染引起的急危重症包括两方面疾病：一是因新冠病毒直接引起的器官功能损伤，突出表现为呼吸道疾病；二是新冠病毒间接诱发原有基础疾病，比如原有冠心病患者突发心肌梗死。方向韶介绍，我国《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（第九版）》对重型/危重型的高危人群做出明确划分：

●大于60岁老年人； ●有心脑血管疾病、慢性肝性肺病、糖尿病、慢性肾脏病、肾脏疾病、肿瘤等基础疾病者； ●免疫功能缺陷（如自身免疫力低、长期使用皮质激素、免疫抑制剂、化疗药物等导致免疫功能减退者）； ●肥胖（体质指数≥30）； ●晚期妊娠和围产期女性； ●重症吸烟者。

方向韶强调，以上六类人群若感染了新冠病毒则是潜在的重症患者，需特别注意观察。

医院这样对症治疗 对于新冠病毒感染者，急诊医生会根据病情给予相应检查和诊断。首先是对感染者进行器官功能评估：抽血查血常规、电解质情况、肝肾功能、心肌损伤标志物，必要时开具胸部CT检查；其次是进行对症支持治疗，如退热、吸氧、纠正水电解质酸碱失衡；最后是抗感染治疗。

三招教您自测是否需就医 感染新冠病毒后如何判断是否需要就医送诊呢？方向韶认为，主要看三个方面的表现： 症状一：观察精神是否萎靡不振、迷迷糊糊？日常对话是否反应迟钝？是否胃口很差？尿量是否很少？（正常人24小时尿量在1000—2000毫