“阳康”后怕受寒 做好这“9暖”

近期，气温波动较大，做好防风保暖十分重要，特别是部分“阳康”人群，本身身体虚弱，如果不注意预防风寒，再受风邪引发感冒，不仅难受的症状“卷土重来”，人体所需的恢复期也会进一步拉长。那么，“阳康”后的保暖怎么做？2月9日，记者联系到了市中医院的专家，请其进行解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

头部要暖

帽子虽小，却与人体的热平衡有着密切的关系。实验证明，静止状态下不戴帽子的人，在环境温度为15℃时，从头部散失的热量，约占人体总产热量的30%，4℃时约占50%，-15℃时可高达75%。因此，一顶防寒保暖的帽子在外出时非常重要。

耳部要暖

中医认为“五脏六腑,十二经脉有络于耳”。如不注意保护耳朵，遇到寒冷刺激时，易引起感冒等疾病。外出时宜戴上柔软的防护耳罩，并坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓，每次约5～10分钟，以发热为度。

颈部要暖

颈部是人体的“要塞”，上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多的部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路。颈部受寒，不仅会使原有的颈椎病加重，甚至会诱发脑部疾患。

背部要暖

中医认为，背为阳中之阳，为督脉和足太阳膀胱经行之处。督脉总督为阳经，太阳经在一身之表，风寒邪侵人体，太阳经首当其冲。倘若背部保暖不好，风寒之邪就会通过人体背部侵入，以致损伤了气而使旧病复发或诱发新病。

腰部要暖

中医认为，腰为肾之府，加上“带脉”又环绕腰部，若腰部遭受风寒后，易引起腰部冷痛，造成肾阳虚，男子会出现阳痿早泄的症状，女子会出现月经紊乱、痛经、白带异常等妇科病。

膝部要暖

天气寒冷，膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管的收缩，引起关节疼痛。患有膝关节滑膜炎或骨性关节炎的中老年人，更容易引起关节疾病发作或加重。

足部要暖

科学研究证明，人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦足部受凉，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力显著下降。因此，要注意足部的保暖，最好每天睡前用热水泡泡脚，以防受凉感冒。

餐食要暖

可常食牛、羊肉，牛、羊肉性温而不燥，具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效。怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜，以及紫菜、菠菜等含碘食物。

居住要暖

若室内温度过低，老年人易受寒邪侵扰，导致呼吸系统疾病与心脑血管疾病加重，产生严重后果。有老寒腿病的人，冬日也容易旧病复发。

“阳”后恢复期 这些问题需注意

新冠病毒感染愈后康复十分重要，对于市民提出的一系列关于新冠病毒感染恢复期的相关问题，日前，市第二人民医院呼吸九部主任杨昆宁进行了解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

1.感染后饮食应注意什么

感染者应多饮水，饮食要含有足够热量和充足蛋白质(如鸡蛋、牛奶、鱼肉、鸡肉以及豆制品等)，多吃易吸收、易消化的食物，多吃新鲜蔬菜水果。

2.感染恢复期,体力劳动和锻炼需要注意什么

新冠病毒感染一般持续一周左右，症状可逐渐缓解。但是，身体状态恢复需要较长时间，初期身体仍比较虚弱，建议暂不进行体力劳动和锻炼。体力劳动和锻炼的恢复要循序渐进，在身体状况允许的范围内，把握好运动的强度、时间，避免过度疲劳，随着体力的增强和症状的改善，再逐渐提高活动强度。可以先进行低强度活动，如散步、伸展练习、轻微体力活动等。当身体逐步适应后，再进行强度稍大的活动，也可以通过中医传统运动方法，如八段锦、五禽戏、简式太极拳、六字诀等进行锻炼。

3.感染恢复期,仍有咳嗽怎么办

恢复期间，咳嗽可能会持续3至8周，表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰，通常具有自限性，对症止咳治疗即可。如咳嗽期间，伴有持续发热、喘促，大量的黄黏痰，以及食欲的严重下降等症状，应及时到医院就诊。

4.感染恢复期,出现睡眠问题怎么办

新冠病毒感染可能会导致睡眠障碍，如失眠、睡眠质量差、夜间惊醒以及昼夜节律紊乱等，可进行自我调整，包括培养良好的睡眠习惯，避免熬夜，睡前避免剧烈活动；睡前进行放松训练，可以通过练习冥想、呼吸训练、渐进式肌肉放松等帮助进入睡眠状态；进行强度适当的有氧运动。如睡眠障碍严重且经上述自我调整仍无法缓解，建议就医进行专业治疗。

5.感染恢复期,如何保持良好情绪

新冠病毒感染者可能会出现焦虑(担心、恐惧)或抑郁(情绪低落、悲伤)情绪。常用调节方式有避免过分关注疾病或自身症状、保持社会联系、生活规律、寻求专业帮助等。除此之外还可以通过呼吸放松、音乐放松、冥想以及做一些自己感兴趣的事情来减轻压力，保持积极的心态。如需要，可到医疗机构就诊。

分类广告
订版电话:8888315 13953667072
字画/酒水/礼品回收 商务/房产/婚介/招聘
回收字画、酒、闲置礼品13953660110 回收酒店,空调,制冷机组,电机,变压器,电线,电缆,仓库废旧物资!电话:13573606865
沿街商业楼出租
位置:文化路玄武街北100米,面积约1500平方米,价格面议。
联系电话:186 5360 7689
出租房屋
北海路和民主街西北角,寒亭高新技术产业园内,13号楼B座二楼和三楼对外出租,单层面积1700平方米,两层3400平方米,可分租。
电话13181651168
潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
红娘电话:8731886 微信:15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房车女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车男24国企27大学教师29军官房车33公务员38开公司豪宅豪车42民企男47在编教师房车52机关房车58机关干部
提示:请交易双方安善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。
潍坊恒通物流有限公司
潍坊 专线直达 天天往返 无锡 常州 苏州
电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园,A1-A6号库
潍坊大润物流有限公司
潍坊⇌浙江全境
宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州
电话:13853693650 13336369368 8916961
地址:潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库
潍坊广通宏业物流有限公司
广西 贵州 云南专线
潍坊电话:15864580002 青州电话:15864580007
潍坊地址:潍城区东风西街传化公路港内L2库1-20号 青州地址:青州鸿德物流园内G库1-3号
精品物流专版
15853691935