

“阳过”可以趁着春节大进补吗？

“不能盲目进补，要注意‘温补不点火，滋阴不腻味’的原则。”国务院联防联控机制综合组专家、广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德（人称“德叔”）提醒，“有的人一寒就补，这是不对的。”

德叔介绍：“食疗上，罗汉果水、霸王花汤、无花果汤、沙参麦冬生地汤，以及雪梨、马蹄、甘蔗等食材都是清热润肺的，若食用，要放一两片姜片、西洋参、陈皮，去掉寒气。此时可适当吃些温性的肉，例如，鸡肉、牛肉、羊肉等。但‘阳’后的恢复期，不要吃太多油炸、辛辣食物，像烤羊肉、炸鸡腿就不适宜。”

此外，若平日体质较差或治疗过程中吃了很多药伤了脾胃，出现了腹胀、无食欲、汗出等症状，可按脾胃虚寒进行食疗，例如，用陈皮、生姜煮鸡汤、瘦肉汤。如

果是气虚、出汗多、易疲倦，可煲点西洋参、黄芪鸡汤或是瘦肉汤。

广州中医药大学第一附属医院内分泌科主任、广州中医药大学伤寒论教研室主任刘敏提醒，“阳后”进补不能急，要先把脾胃调理好。尤其是有些感染者脾胃功能受影响，会出现味觉减退或无食欲的现象，可以适当吃点淮山、生姜。

有些人觉得气虚、气不够，一动就出汗或气喘、疲倦，可以用五指毛桃、黄芪或人参煲羊肉汤、鸡肉汤或鱼汤。而阳气虚衰，有虚寒湿表现，例如，平时容易拉肚子，或舌质很淡、舌边有齿痕等人群，可以考虑用冬虫草、鹿茸煲汤，或者用冬虫草泡水喝。

来源：光明网

药浴小方 消毒止痒

中药药浴属于中医外治疗法范畴。中医认为，药浴法借助水液刺激皮肤穴位及经络，以“汗”法之理使药入腠理（皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙），循行经脉而输布全身，起到调节脏腑、扶正祛邪的作用。

中药药浴法形式多样，分为熏、洗、沐、浴、浸、喷、浇、淋等，以足浴、坐浴、洗浴、冲洗最为常见，广泛用于外科、内科、妇科和五官科，对皮肤病治疗效果最好。

足浴，常用主药有干姜、红花、花椒、艾叶等，坚持每晚睡前泡脚，可发挥温阳散寒、活血通络的作用。

坐浴也是药浴的一种形式。药物煮汤置盆中，坐浴，可使药液较长时间直接作用于病变部位，并借助热力，促使皮肤黏膜吸收，从而发挥清热除湿、杀虫止痒、活血化瘀、收涩固脱等效果。夏季多发痔疮，患者可取适量苦参、黄柏、野菊花煎水坐浴。

洗浴法可用于老年人跌打损伤，且伤后瘀血消散迟缓，导致全身疼痛，可用苏木、松节各250克，赤芍、红花各60克，川芎、羌活各40克，煎水洗浴。洗浴时应不断对药液加温，加强药性。夏季炎热，亚急性、慢性湿疹患者皮肤干燥脱屑，使用消风散加减浸浴全身，对皮肤瘙痒症有效。



冲洗是一种用药物煎汤冲洗疮口的治疗方法，它是通过冲洗清除脓液，洁净疮口，达到清热解毒、杀虫止痒等目的。操作时，将所选的药物（需由医生根据疮口辨证开方）加水煎淡汁，待温或冷却后用注射器等吸取药液，注入脓腔位置冲洗，至分泌物洗净为止，每日数次，每次一般冲洗5~10遍，1剂可用1~2天。

来源《生命时报》

一波新冠感染高峰已经过去，全国有上亿人已经感染并阳康，阳康之后并不是说一切万事大吉了，还会出现一些不适。对此，位于宝丰步行街北头东侧陈君霞诊所陈医师给我们解释说：感染新冠之后，一开始的症状的确和感冒十分相似，头晕头疼、鼻塞发热、嗓子干痒痛等，当然，少数人的症状比较严重，浑身疼痛难忍，但是熬过了最艰难的2-3天之后，所有的症状都会逐渐减轻，身体素质较好的人群，3天左右就能完全康复，身体素质一般的人群，也能在7天左右恢复，抗原检测也会转阴。

这个时候，绝大多数人都会放松警惕，认为自己已经战胜了新冠，身体已经完全康复，可以出去玩了，可以做剧烈运动了。

这是不可取的，阳康之后，不少人身体会出现以下不适。

一、身体虚弱 身体素质不如从前，还会伴有气短、乏力、头晕、盗汗、心慌、失眠等症状。

二、咳嗽不止 感染新冠之后，体内会出现很多战死的病毒和细胞，身体需要通过咳嗽的方式将其排出体外，所以，咳嗽属于正常情况，但是，如果咳嗽太过于剧烈，或者咳出血丝和异物，一定要及时到医院就诊。

三、心肌炎 陈医师说，很多人阳康之后的突然猝死，大多是过度疲劳引发心肌炎造成的。

新冠病毒针对的是我们全身的所有器官，肺部感染之后我们会剧烈咳嗽、会发烧，这都是身体在预警，可是，心脏出现问题之后，很难发现，所以，猝死的风险大大增加。

新冠感染后要好好休息、饮食规律、加强营养，不要过度劳累。运动从低强度开始，慢慢适应、循序渐进。

新冠不是感冒，感染期间的症状也好，阳康之后的症状也好，都不容小觑，我们还是应该加强个人防护，保护好老人和小孩，阳康之后最好能静养一段时间，给身体足够的恢复时间。

陈医师和全体员工最后祝福大家平安喜乐过好年！（真真）

新冠阳康之后会出现哪些不适？

如何让孩子远离呼吸道感染？

每年春节是孩子最开心的时间，也是孩子容易受到健康伤害的时间。几乎每年春节期间，医院小病号都会扎堆儿严重，其中以呼吸道感染、消化道疾病、意外伤害最为常见。

河南省鹤壁市妇幼保健院儿童保健部主任王喜成介绍，春节期间，各种游玩、聚会、聚餐都会打乱孩子生活规律，使孩子的休息时间不够。这不仅会影响食欲，导致心情烦躁，还会使孩子的免疫力下降，更容易被病毒击中，患上冬季常见的急性咽炎和扁桃体炎等疾病。另外，春节期间正是各种病菌蠢蠢欲动、旺盛繁殖的时候，白天与夜里温差很大，室外与室内冷暖悬殊。如果经常带孩子去公共场所，孩子身体受凉或脾胃积食，就很容易患上急性呼吸道感染类疾病。春节期间孩子遭遇这些健康问题，家长该怎么办？

王喜成为家长支招儿：不要让孩子玩儿得太晚，或者取消午睡。另外，户外锻炼时间每天也要保证半小时到两小时，这样才能保证免疫力不因过节而下降。要让孩子每天多饮白开水，促进体内毒素排出，家长不能因为忙碌而忽视了这一点。家长还要注意饮食清淡，不要让孩子吃得过多过腻，让孩子保持充分休息，不要玩得太兴奋。来源：鹤壁学习平台

冬日养生：番茄土豆烧牛肉

冬季，我国北方地区天气严寒；而南方也因为受到南下的冷空气影响，气温大幅下降，如果正好遇上阴雨天气，更是寒冷彻骨。因此，这个时期的养生，要以温阳祛寒、健体强身为重点。给大家推荐一款适合冬日食用的菜肴——番茄土豆烧牛肉。牛肉、土豆和番茄的搭配，让汤和肉不会有明显的寒热偏向，具有健脾开胃、益气强身的功效。

食材准备：牛肉300至500克，番茄3至4个，土豆400至500克，水约250毫升，小苏打2克，姜片、八角、茴香、葱花少许，生粉、生抽、蚝油、番茄汁、盐、植物油适量。

做法：番茄、土豆去皮切块，备用；牛肉横切成片，先用小苏打抓匀，再加入生抽搅拌均匀后，裹上生粉腌制1小时；热油起锅，加入姜片、八角、茴香小火煸香；倒入牛肉，转中大火炒熟后盛出备用；另起锅，倒入水，加番茄、土豆同煮片刻后，再加入适量盐、蚝油、番茄汁大火煮开；放入炒熟的牛肉，盖上锅盖，再焖半小时左右；最后撒上葱花，大火收汁即可。

食材功效：牛肉，具有补中益气、滋养脾胃、强健



筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。现代研究也表明，牛肉是高品质、低脂肪的肉类，适当食用有增加免疫力、补铁补血等功效。

番茄：番茄性微寒，味酸甜，有生津止渴、健胃消食的功效。

土豆：土豆性平，有健脾和胃、补中益气的功效。

适用人群：一般人群均适用。

来源：学习强国