

# 管用!请收下来自第一批“阳康”的温馨提醒

今日女报 / 凤网记者 刘洋 欧阳婷 江昌法 见习记者 周雅婷

距离12月7日推出“新十条”已经过去20多天，这段时间里，人们对“放开”还没来得及有足够的体验，就开始进入了另一种“静默”——因为很多人都“阳”了。

而从本周开始，第一批“阳”了的人陆续康复复工，他们纷纷晒出“一道杠”，“阳康”群体逐渐壮大。今日女报 / 凤网记者结合第一批“阳康”的分享和专家意见，为那些正在“阳”、还未“阳”的人们总结出以下温馨提醒，请收好，管用！

## 独居的她： 运动、减肥，等到“阳康”满月后再说吧

口述：欧阳灵溪，32岁，现居长沙

我是独居，“阳”后的这7天也都是自己照顾自己，总结了一下，有这几个经验分享：

1. 补充营养很重要，外卖提前预约点单。日常生活中，我是一个“减肥达人”，饮食多以减脂餐为主，米饭更是几乎不沾。但生病的这几天，我顿顿让自己吃饱一点、吃好一点，鸡汤、排骨、蒸蛋、皮蛋瘦肉粥、冰糖雪梨……当然，我完全没有高超的厨艺，三餐都靠外卖小哥“养活”。很多人会说这段时间外卖小哥都“阳”了一大半，点单很困难。我的经验是提前预约点单，早上先把中餐点好，中午再把晚餐点好，这样基本都能按时按点吃上美食。

2. 心态乐观很重要，再难受也要“苦中作乐”。整个病程身体虽然很难受，我也始终靠一个人撑着，但我的心态很好，每天想办法给自己找点“乐子”。网络上那些“宝鹃我的嗓子”“布洛芬操”“铿锵玫瑰”的热梗，我都拍了一遍，还把此前生龙活虎的跳舞视频和缠绵病榻的“娇弱”模样做了个大反转的视频剪辑，逗得朋友圈里笑声一片，自己感觉也很开心。所以即便再不舒服也别焦虑，每天找点让自己开心的事做分散注意力，保持心情愉悦或许是最好的“良药”。

3. 缓慢恢复很重要，运动要分阶段进行。作为此前一周运动5天以上的我来说，“满血复活”后特别想恢复运动。但看了太多网上关于“新冠后运动猝死”“运动后诱发心肌炎”的科普文章，也收到了很多朋友发来的“千万别乱动”的温馨提醒，我明白了“何时运动”这件事真的不能大意！我决定将恢复运动计划分阶段进行：第一周，要从感染前运动强度的25%至50%开始；第二周恢复到70%；第三周恢复到80%；第四周恢复到正常状态。

以上是我“阳康”后的一些小经验，希望对那些爱美又独居的女生有所帮助。



欧阳灵溪生病期间吃得很丰盛。

当听到我“阳”了的时候，身边的人几乎都露出不可思议的表情。是的，毕竟在朋友们眼中，我可是全年几乎连感冒都没得过、一周坚持运动5天以上、每天都精力充沛的“健康宝宝”。可体质再强的人，也始终没能承受住病毒的侵袭，我在12月16日率先进入“阳”圈，但也因此成为了第一批“阳康”的人。现在，我除了偶尔咳嗽几声，身体基本无恙。

我的整个病程，可以说是严格按照网上专家分析的热帖“感染新冠后的7天”来发展，一样也没落下。第一天，轻微咽干咽痛，没当回事；第二天，开始发热，体温38.6℃，咽痛加剧；第三天，是症状最重的一天，高热到39℃以上，浑身酸痛，一整晚被折磨得睡不着觉；第四天，体温下降到37.5℃，“刀片嗓”开始登场，打个电话回家亲妈都听不出声音是谁；第五天，体温恢复正常，“水泥鼻”和疯狂咳嗽如影随形，身体也很乏力，几乎一整天都在睡觉；第六天，精神好了很多，但咳嗽和流涕的症状持续加重，嘴巴也变得很干很苦，味觉和嗅觉都“失灵”这一点是真的；第七天，所有症状都开始明显好转，12月23日这天，我分别测了一次抗原和核酸，都已经显示阴性。

## 同居的她们： 互相鼓励，轮流照顾

口述：阿秋，27岁，现居长沙

作为彼此能够照顾的同居室友，回顾感染的这段时间，我总结了一下，得到了以下经验：

1. 相互鼓励，彼此照顾。小冰出差回家，正是我因发烧全身乏力，毫无食欲的时候。平时很少下厨的小冰承担了做饭的职责，定点定时投喂，为了照顾我的食欲，做了很多我平时爱吃的菜。虽然为了避免感染，我们两个人都关起房门，待在了自己的房间里，但小冰还是会通过微信等方式和我聊天，安抚我因为身体不适而紧张的心情。等到了小冰症状严重时，我也不再发烧，轮到我来负责做饭任务。

2. 多多休息，减少运动，避免体力损耗。在感染期间，除了吃饭、上厕所、洗澡外，我们几乎都待在了床上，尽量闭目养神，以此来减少体力的损耗。

3. 打扫卫生，做好清洁消毒工作。在感染期间，我们时刻保持家里通风的状态，在处理产生的生活垃圾时，也会注意对垃圾袋的消毒，避免对他人造成影响。等到身体恢复后，我们对家里进行了彻底的清扫，用酒精擦拭了感染时经常接触的书桌、茶几、冰箱，并用放了消毒液的清水来回拖地。

历经了一个多星期的休养后，我的新冠抗原检测结果终于恢复了阴性，除了咳嗽和流鼻涕之外，此前的反复发烧、全身酸痛、乏力等症状都已经消失了。而和我同居的室友小冰也在一天后同样得到了新冠抗原检测阴性的结果。

在此之前，为了预防新冠感染，我们特意购置了大量的口罩、酒精喷雾、免洗洗手液、消毒液等防护用品，还通过线上线下等方式，买到了莲花清瘟、布洛芬、止咳枇杷膏等药品。

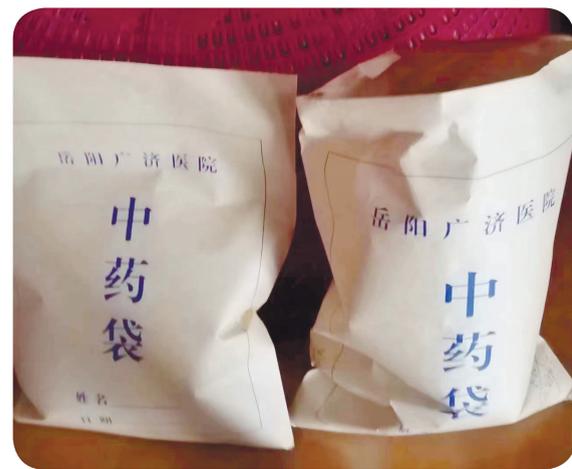
那天下班后，我感觉咽喉痒，不停咳嗽，到了第二天，我就开始反复发烧，全身酸痛。当时，小冰正在外出差，等到她回家时，正好是我症状最严重的时候。在我感染的第四天，从不发烧感冒的小冰也出现了咽喉痒痛的症状，当天晚上，她便开始发起了高烧。

## 跟老伴一起生活的她： 老年人感染后，用药尤其要遵医嘱

口述：杜月娥，73岁，现居岳阳

孩子们都在别的城市务工，家里只有我和老伴两个人。12月8日，由于有亲戚过世，我和老伴去帮忙，连着4天都出了门，在亲戚那里吃晚饭，总共有十几桌，每桌有10个人，我们那桌倒是没人咳嗽，但是吃饭时一百多人都摘了口罩，感染的风险非常大。果不其然，12月11日，我和老伴都“阳”了。

我最开始的症状是全身胀痛、乏力，还有点咳嗽，老伴和我症状差不多，但是他有点低烧，家里虽然有感冒药和消炎药，但是我身体不太好，老伴也有高血压。



杜月娥去开了一些中药。

如今，我跟老伴已经基本康复了，而在这过程中，我总结的经验如下：

1. 做一些简单的锻炼。我和老伴平时就有锻炼的习惯，每天我和社区里同龄的朋友们一起，早上打柔力球，晚上跳广场舞，老伴则是每天睡前、起床前都要给自己按摩一个小时。如今“阳”了，舞是跳不成了，但是有精神的话，就在家自己打打柔力球。老伴除了坚持给自己按摩，就在家做些简单的运动，单脚站在小凳子上，甩另一边的手臂和腿，活动筋骨。

2. 尽量逼自己吃东西。尽管我们都没胃口，但是不吃东西，身体是不可能好起来的，所以就“逼”着自己吃，开水泡饭、白米粥、米粉、面条，再炒点青菜，能吃得下就吃，早餐一碗粥喝不完，就分两次喝。

3. 感染后用药，一定要遵医嘱。后面几天，我虽然还有点咳嗽，但精神好了不少，此时我的老伴还是吃不下东西，我想我们是一起感染的，老伴却还是难受，一定是他没听嘱咐吃药的原因。在我的询问下，他说自己吃了阿奇霉素。孙女网上咨询了医生后告诉我，得了新冠后吃阿奇霉素通常并不管用，且阿奇霉素属于抗生素，若是不规范使用，甚至会破坏肠道菌群环境。

养了一个多星期，老伴还是没胃口，所以去医院开了点中药，现在已经吃了四五服了。平时我给老伴每天中午做份蒸蛋，既能补充蛋白质，也能易于消化吸收。现在老伴的精神渐渐好转，慢慢调理着。感染后用药，大家还是要遵从医嘱，尤其是老年人。