

# “别人7天就转阴了,为啥我要十几天”

## 精神紧张、肥胖、焦虑都可导致这种情况

感染后,要衡量免疫力的强弱,除了观察症状轻重之外,转阴速度也是一项指标。有的人可能5天—7天就转阴了,而另一些人则需要更久的时间。  
为什么有些人转阴比较慢?



### 1 转阴慢的人有啥特点

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒后7天—10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,只是暂时还有部分症状,如咳嗽、咽痒等。

近日,美国一项研究发现,平时运动量越多的新冠患者,在确诊新冠后的90天内住院或死亡的风险越低。这项研究覆盖了美国194191名成年患者。

研究还显示,对于患有高血压、心血管疾病或肥胖等慢性病的患者来说,平时运动量越大,住院率或病死率就越低。

我国医生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,同样发现,经常运动的患者,不但出现重症的情况要少很多,而且转阴时间也比其他患者要短。

除此之外,医生发现症状容易加重、转阴慢的新冠患者有5大特点:情绪易焦虑、胃口不好、大便不通畅、肥胖、基础病多。

需要补充的是,一些人转阴速度慢,与病毒感染量大、机体免疫力差有关。不过,也有可能是病毒再次变异,导致治疗效果不理想,或发生了再次感染而不自知。

### 2 转阴慢的体质各有症状

中医认为“正气存内,邪不可干”,意思是说,体内若拥有足够的正气,病邪是无法侵入的。但中医又有“邪之所凑,其气必虚”的说法,是说当邪气在身边出现时,会消耗人体正气,对于不同体质的人来说,疾病状态也就各不相同。

从中医临床看,转阴慢的人群多存在以下5种问题——

**湿郁化火** 表现为精神紧张、低热、咳嗽、痰多、咽痛、口苦、烦躁等症状。

**脾虚湿阻** 表现为胃口不

好、咳嗽(遇风加重)、疲倦、腹胀等症状。

**痰湿肥胖** 表现为肥胖、头晕、胸闷、腹胀,或症状不显、病势缠绵等症状。

**痰热内结** 表现为大便秘结不畅、燥实难排,或血糖高、血压高、睡眠差等症状。

**脾肾不足** 表现为年龄大、基础病多、精神疲倦、乏力、怕冷、痰白、胃口差等。

治疗与康复过程中,有以上问题的患者要注重调理体质。

### 3 中医推荐调理方法

针对几类转阴慢的体质,中医主要从以下几个方面辨证论治——

**通风、出汗、放松心情** 开窗通风,能有效改善空气质量,从而降低病毒感染的风险。

在中医理论中,新冠病毒属“疫毒”范畴,多与湿、寒、热、火相结合。病邪入侵人体,会先侵犯太阳经,人体汗孔收缩,邪热内生,由此而成“寒包火”的病机。

中医认为“善治者治之皮毛”,治疗新冠也是如此,人体也需要微微发汗,以便驱邪外出。情绪紧张时,全身皮肤毛孔、血管都会随之收缩,导致病邪郁滞于体内。因此,要放松心情,保持愉快心情,顺应自然规律。

**益气、养阴、泻火** 对于感染新冠后曾发高热的患者,在热退、汗出后,常可见气阴耗伤的情况出现,可服用西洋参、雪梨等益气养阴之品。

有些患者热退后,仍有少量虚火在内,可加用少许泻火之品,如竹叶、麦冬等,但不可用量过大,或过于苦寒,以免伤及脾胃。

**益气、健脾、利湿** 据临床观察,岭南地区的新冠患者大部分都表现为湿热夹杂,而全国其他地区人群也或多或少伴有脾虚、肥胖、痰湿盛的表现。

对于这类患者,中医治疗上应该使用益气、健脾、利湿的方法,可在中药处方或日常饮食中使用太子参、党参、沙参、茯苓、陈皮等中药,进行食疗。

**润肠通便** 对于大便不通畅的患者,需要使用一些润肠通便的方法,如

用加了麻子仁等果仁的中药,还可适当食用一些水果,如香蕉、苹果等。

对于高血压、高血糖患者等群体,如果出现口干、口苦的症状,就说明患者内有热结,需要控制好血压、血糖,同时保证大便通畅,使邪热有排出的途径。

**固护脾肾,防危重** 针对年纪大的患者群体,需要使用固护脾肾的方法。

对于脾肾不足的患者,需要使用生姜或干姜及少量熟附子等固护脾肾、扶补阳气,还可在煲汤时加入少量红参炖服,温补元气,预防重症或危重症。

对于年纪大的病人,尤其精神不振、四肢冰凉时,应使用温补脾肾的方法建立循环,预防重症患者心率加快、血氧降低等情况出现。

**适当运动、晒太阳** 对于还未感染新冠的人群,建议保持运动量,提高抗病能力。

对于已经感染的阳性患者,也应保持轻度活动,有助于缩短转阴时间,但不可过量运动,特别是感染新冠后心率加快的患者,更应避免剧烈运动。

对于转阴后的体能训练,应循序渐进,逐步恢复正常状态,促进身体康复。需要强调的是,无论是否感染了新冠病毒,晒太阳都是一个增强阳气、提高抗病能力的好方法。

从事室内工作、晒太阳较少的人,可以选择艾灸神阙(肚脐)等穴位,同样可以起到类似效果。

据生命时报

## 沧州市银鹤老年公寓 (运河区中心敬老院)

河北省“敬老文明号”单位  
河北省“爱心护理”示范单位

花园式四合院,平房结构,交通便利,服务一流,集居住、医疗、康复、护理、休闲文化娱乐于一体。

招收自理、半自理、全护理老人。常年招聘护理员  
乘车路线:市内乘10路、29路,银鹤老年公寓(恒大城站)  
咨询电话:0317-2157899  
13903178393

## 沧州市万盛老年公寓 (沧州市民政事业服务中心)

- ★ 居住环境优美
- ★ 护理服务细心
- ★ 饮食科学营养
- ★ 文化活动丰富

招收自理、不自理老人  
常年招聘护理人员  
咨询电话:  
总部:3599799 18230174857  
社区分院:8986089 18232718543

## 祥和之家 老年公寓

星级养老服务机构,环境优雅,护理专业,服务贴心,营养膳食,丰富多彩的文娱生活,交通便利,是老人理想的选择。

常年招收老人入住。

地址:解放东路芦家园村南306、307、901芦家园站下车即到  
电话:13784749628

## 专业车险

可出各种车辆保险,代理人保、太平洋、中华、国任、华泰等多家车辆保险业务,价格优惠,兼办验车服务。  
电话(微信):13832738807