

# 中意人寿

# 健康月刊

## 2023 一月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途



往期中意健康月刊

# Contents

## P3

挥别2022，喜迎2023  
中意祝您扬帆起航大展鸿兔！

## P4

2023，为自己制定一个  
健康的新年计划

## P8

新冠感染后  
如何安全地恢复运动和锻炼

## P13

新冠感染后的营养指南：  
如何通过营养来加强自身免疫力

## P19

正确认识新冠  
如何顺利从新冠感染中康复

## P23

新冠流行病的  
心理健康调适



# 挥别2022，喜迎2023

## 中意祝您扬帆起航大展鸿兔！

尊敬的客户：

回首2022，在疫情肆虐的日子里  
中意人寿始终与您一起，砥砺前行  
后疫情时代，中意人寿将继续陪伴您  
做您抵御风险的港湾和健康的守护者

告别2022，我们终于迎来不一样的2023  
体验没有核酸、没有扫码、没有出行限制的日子  
新的一年，相信您一定有很多新的目标和计划  
中意人寿祝福您心想事成，顺心如意，阖家欢乐

春节将近，漂泊3年的心，早已归心似箭  
人在旅途，疫情仍在，请勿忘防护  
最后祝家人们，兔飞猛进、兔步青云、扬眉兔气、  
前兔似锦、大展红兔，兔年吉祥！

同时，中意意管家视频号在2022年成功上线，我们精心制作了春节祝福小视频，欢迎大家关注意管家，收看精彩短片！



扫描二维码，关注我的视频号

# 中意微课堂

## 后疫情时代系列讲座

面对新冠感染，中意微课堂先后推出后疫情时代系列讲座，从医疗防治、合理用药到营养免疫与免疫力，帮您从容应对新冠，平稳过渡，安心过节。

中意人寿  
GENERALI CHINA

### 后疫情时代 · 聊营养

— 如何通过饮食提升自身免疫力 —

后疫情时代  
我们迎来了疫情防控新阶段的新考验  
面对各种健康问题和困惑  
让我们重新了解病毒的威力  
如何保护自己和家人的健康  
合理营养摄入是提升免疫力的重要方法



本期中意微课堂，邀请资深营养师，为大家分享营养与免疫力的话题，有助于快速恢复元气满满的健康状态！

《后疫情时代：如何通过饮食提升自身免疫力》

莱佛士医院  
Raffles Hospital

中意人寿  
GENERALI CHINA

### 后疫情时代 “阳过”到“阳康”怎样用药？

Medication Instructions for  
Omicron Positive Patients

直播时间 2022年12月28日 星期三 下午13:00  
Live Time: Wednesday 13:00 p.m. December 28<sup>th</sup>



扫描二维码预约直播

- ✓ 新冠疫苗第二剂加强针怎么选？  
How to choose the second booster shot of COVID-19 vaccine?
- ✓ 新型抗新冠病毒药  
奈玛特韦 / 利托那韦片 / 阿兹夫定片  
适合什么人群？怎么吃？  
Who is eligible for Paxlovid?
- ✓ 感染奥密克戎之后居家怎么用药？  
How to take medications at home after Omicron infection?
- ✓ 抗原试剂盒测出阳性准不准？  
Is the antigen kit test result accurate?



《后疫情时代：“阳过”到“阳康”怎样用药》

大咖讲座

中意人寿  
GENERALI CHINA

### 后疫情时代 如何应对新冠

2022.12.15 (周四) 13:00 ~ 14:30

讲座大纲

- 预防新冠，个人如何做好健康管理？
- 家里的老人和孩子，该如何预防？
- 感染后，一般会出现哪些症状？
- 感染新冠病毒，居家如何用药？
- 患者和同住人需采取什么措施？
- 感染后，饮食方面需注意什么？



《后疫情时代：如何应对新冠》



如果你曾经制定过新年计划，那么请相信你并不是唯一一个，因为大约44%的都可能会在年初制定新的计划。

但遗憾的是，制定的计划并不会100%被坚持下去，大约有77%的人可能在不到一个月的时间内放弃他们的决心。

尽管在几个月后仍然很难保持初心很难，但坚持也并非完全不可能，下面是一些可以尝试的解决方案，它们或许可以帮助你新年计划坚持到最后。

### 新年计划参考1：开始养成健康习惯

健康饮食和开始锻炼，变得更健康的目标永远是最受欢迎的新年计划之一。

养成健康的习惯听起来很容易，但是实现起来却很困难。不过，如果你不急于求成，还是可以成功的，比如为了改变你的饮食习惯，你可以慢慢地开始引入新的健康食品，一次一种，看看哪些你可能最喜欢，然后慢慢的把它变成习惯。

此外，将你喜欢的体育活动锻炼

纳入你的日程表。比如给自己制定一个比较容易的起点，如弄清楚如何才能达到每周锻炼150分钟的指导方针。

最后，记得寻求帮助，在适当的时候你需要一个支持系统，大约第四到第六周，你可能会给自己找各种借口不去履行当初的计划，在那个时候，你需要有人给予鼓励以帮助你度过难关。

### 新年计划参考2：建立社会联系

感觉已经好久没有和老朋友(或家人)联系了？那么建议与他们重新建立联系，这对你的健康有好处。

一项研究发现，在9392名成年参与者中，12.3%的18-79岁的成年人报告有社会隔离。同一项研究还指出，一般来说，缺乏社会关系会像吸烟、肥胖和高血压一样损害你的健康。

在这个科技狂热的时代，与朋友和家人保持联系(或者重建你们的关系)从来没有像现在这么容易，所以打开你的微信，然后进行面对面的视频吧。



### 新年计划参考3：戒烟

如果你吸烟，那么可以把戒烟当做你自己的新年计划之一，如果你害怕戒烟失败太多次或者再次尝试戒烟，那么你可以选择和戒烟的人谈一谈。你会发现多次尝试往往是通往成功的必经之路。

- 选择一个戒烟的日子
- 让你爱人知道你要戒烟
- 确定你戒烟的理由
- 了解自己吸烟的诱因，然后消除与吸烟有关的信号
- 为不同的戒烟里程碑设置奖励(例如，24小时或一周无烟)

最终，做好戒烟的准备可以帮助你成功的戒烟。

### 新年计划参考4：节流

如果可能的话，步行或骑自行车去上班，或者尝试拼车。(这样做不仅能够帮你省钱，而且有利于环保，一举多得)

你也可以通过在家锻炼或者在工作午餐时间锻炼来减少健身房的会员费，许多免费的健身应用程序和在线健身视频同样会让你出汗。

清点一下冰箱里的食物，列一张购物清单，漫无目的地在超市购物会导致你在饮食和钱包上做出糟糕的选择。

### 新年计划参考5：尝试管理你的压力

压力并不总是一件坏事，而且压力实际上在短时间内是有益的。但是长时间的慢性压力会增加你患焦虑、抑郁、糖尿病、心脏病等疾病的风险，甚至更严重。

工作时间长，睡眠少，不锻炼，饮食不良，不花时间与家人和朋友在一起，这些都会导致压力，尽管如此，压力是我们在某些时候必然会经历的事情。压力是生活中不可避免的一部分，放松、睡眠、社交和度假都是我们应该告诉自己应该去拥有的东西。

因此，在生活中增加更多适合你的方法来缓解压力，比如散步或者冥想，都是有帮助的。

### 新年计划参考6：尝试做公益

选择做志愿者对你的心情有好处。我们倾向于认为我们自己的幸福依赖于改善自己，但是当我们帮助别人时，我们的幸福敢也会增加。

2023，为自己制定一个健康的新年计划



这部分是因为快乐对你的健康有好处。研究人员指出，更快乐的人：

- 拥有更好的心脏健康和免疫系统
- 寿命更长
- 更融入健康的生活方式

### 新年计划参考7：致力于学习

不管你的年龄大小，学习新知识或技能可以帮助你改善职业生涯或者认识新朋友。

接受更多的教育甚至可以提高你的智力，较好的晚年认知功能和较低的痴呆风险都与不间断学习有关。

学习还有其他好处，通过获得新知识，你会获得一种成就感，并且通过学习增加社交，创造未知的可能性。当然你也可以自学，比如订阅在线课程，或者在你感兴趣的领域下载免费的应用程序。

### 新年计划参考8：少喝酒

虽然已经有很多关于少量酒精对健康有益的文章，但是酒精仍然是健

康的风险因素。过量饮酒会影响大脑的神经递质，增加抑郁或记忆丧失的风险。更有甚者：长期大量饮酒会增加患肝脏和心脏病、高血压、中风、精神衰退，甚至口腔癌、咽喉癌、肝癌和乳腺癌的风险。

底线是什么？最好是少喝酒——或者如果你以前从未喝过酒，那么最好从一开始就不要喝酒。

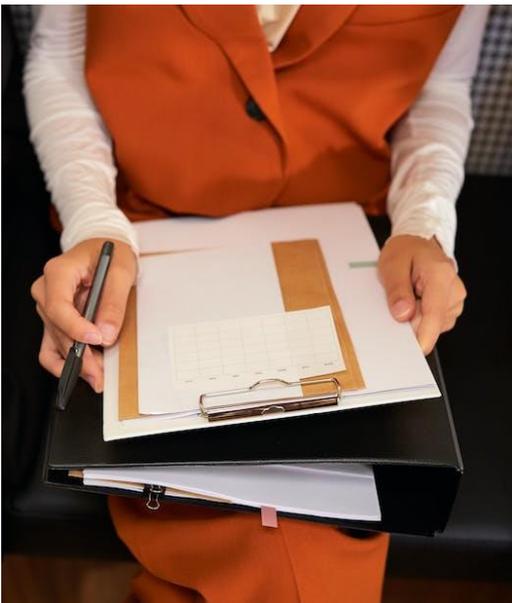
### 新年计划参考9：多睡觉

你可能已经知道，好好休息一晚可以对你的心情和外表产生奇妙的作用，但是睡眠对你的健康可能比你意识到的更有益的多。睡眠不足与肥胖和2型糖尿病的风险增加有关。睡眠对加强记忆至关重要。

因此，要通过锻炼睡眠卫生或良好的睡眠习惯来获得高质量的睡眠。这些习惯可以包括以下行为：

- 每天固定的时间起床、睡觉
- 有一个舒适的卧室环境(比如，一个黑暗，安静，放松的环境)
- 在白天进行身体锻炼

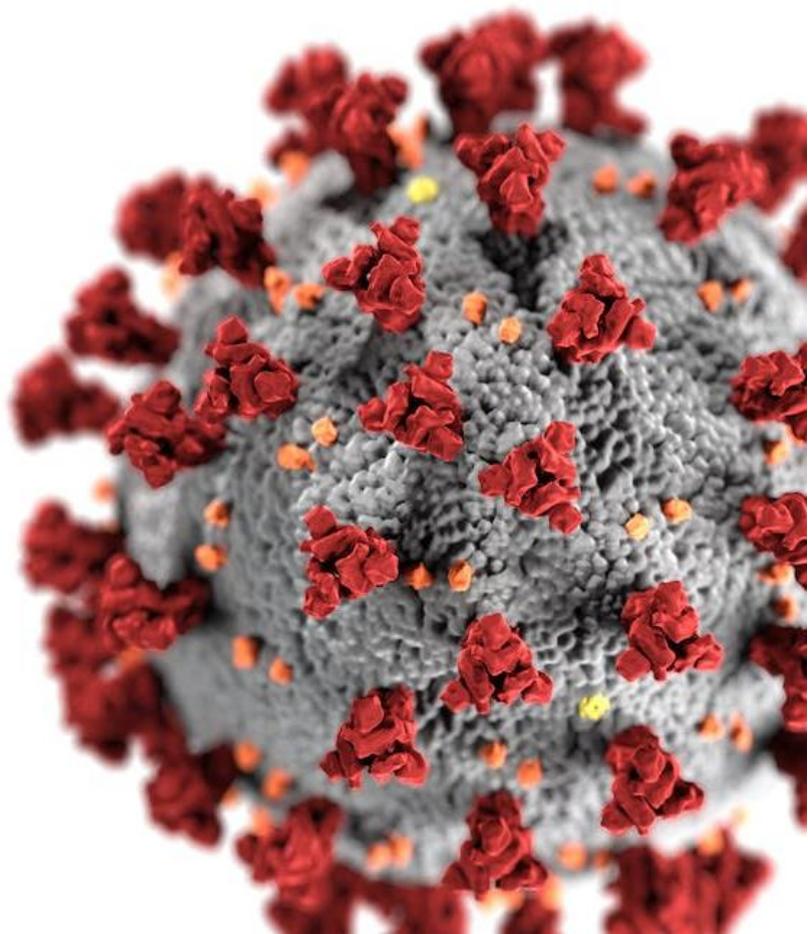
人们制定新年计划是很常见的，但是人们违背这些计划也是很普遍的。幸运的是，有一些方法可以帮助你坚持下去。你可以专注于改变你的饮食和锻炼习惯，也可以专注于其他方面，比如省钱，学习，或者管理你的压力。制定一个可实施并容易坚持的计划，然后花时间去取得进展。2023年伊始，让我们从现在开始为自己制定一个健康的新年计划吧。



# 正确认识新冠

## 如何顺利从新冠感染中康复

很显然，新冠病毒（COVID-19）感染绝不是一类轻症疾病，尤其是对于那些已经出现严重并发症和不良反应的患者，而且重症患者可能会发生死亡。目前国内的新冠感染者大多症状表现明显，包括发热、头痛、全身肌肉关节酸痛、咳嗽、咳痰、乏力等。绝大多数人感染新冠病毒后，虽然自我症状感觉明显，但是大部分患者还是能够在家中充分休息并获得康复，而少部分患者需要在医院接受治疗。下面的信息和建议可以帮助我们更好的在新冠大流行期间照顾好自己和家人，并顺利的从新冠感染中恢复自身健康。





## 新冠病毒的致病特点？

自2020年初武汉新冠病毒爆发以来，新冠病毒本身也在不断的进化和变异。目前国际以及国内主要流行的新冠病毒仍是奥密克戎毒株。一项来自世界卫生组织的调查显示，全球范围内人类感染新冠病毒的平均致死率在0.23%左右。个体感染新冠病毒后的表现主要取决于新冠病毒毒株的致病力、患者的年龄、是否患有基础疾病以及是否曾经接种过疫苗等。虽然接种过新冠疫苗的人仍然可能被感染，而接种新冠疫苗也可以降低感染新冠后严重并发症的发生率和死亡率。

## 感染新冠病毒后的主要表现？

大部分人感染COVID-19病毒后，都会伴有明显症状。症状通常会在人体感染病毒后的后2到14天出现。大多数人的症状相似，最常见的症状是发烧，对于成年人，发热可能会达到38~39摄氏度或更高。其他常见的症状包括咳嗽和咳痰。此外，人体还可能会出现喉咙痛，头痛，以及全身肌肉和关节疼痛，患者很可能感到非常疲倦。少

部分患者可能会出现恶心、呕吐或腹泻等消化道症状。

一些感染新冠病毒的患者，可能会出现严重的症状，包括胸闷、憋气和呼吸困难等。在许多新冠病例中，已经报告了患者的嗅觉和味觉出现丧失。如果患者年满65岁或患有慢性疾病，例如心脏病、慢阻肺或糖尿病，则出现COVID-19重症的风险可能性更高。

## 新冠病毒感染后的恢复时间？

多数新冠患者大概需要2周时间来恢复，而严重病例可能需要6周甚至更长的时间来恢复。新冠感染恢复时间因人而异，主要取决于患者的年龄和自身整体健康状况等因素。部分患者的疲劳、头痛和呼吸困难等症状可能会长期存在。如果感染了新冠病毒且症状较轻，我们可以选择在家中隔离和治疗，直到满足以下情况时可以解除隔离：在不使用退烧药的情况下，连续24小时无发热、症状明显好转、症状出现后已超过5天。



## 新冠病毒感染的重症及预防？

少数新冠患者可能需要接受住院治疗，以缓解病情。这取决于患者的年龄和整体健康状况等因素，住院治疗可能会持续 2 周或更长时间。严重的新冠病例可能会发展为急性呼吸窘迫综合征（ARDS），并会严重损害人体肺脏功能并导致呼吸困难。如果病情严重，患者可能需要在重症监护室（ICU）接受治疗。对老年患者，医生会建议使用家用脉搏血氧仪来监测人体血氧水平，特别是对伴有 COVID-19 重症危险因素的人群。使用时应将监护仪的塑料夹探头固定于手指末端，仪器通过测量人体血液中的氧气含量来判断人体呼吸功能。如监护仪读数低于 92%，患者可能需要接受住院治疗。

## 长期新冠患者的表现有哪些？

当感染新冠病毒后，有些人在患病后的 3 个月甚至更长时间仍伴有某些症状，并严重影响自己的生活质量。我们称其为长期新冠感染，患者可能伴有的症状包括：头痛、身体不适、疲劳、注意力不集中、呼吸急促。

如果出现以上长期新冠感染的症状，或者症状反复加重，请及时就医。

如果您和家人不幸感染了 COVID-19 病毒，且症状较轻，您可以选择在家接受隔离和治疗。这里我们介绍由世界卫生组织推荐的新冠患者居家治疗与康复的八个步骤，以更好的帮助您和家人从新冠感染中恢复：

## 隔离COVID-19患者并保持安全社交距离

COVID-19患者应有单独的居住房间，如果无法做到，患者需要单独睡一张床。另外，患者最好使用单独的浴室和卫生间。如果无法做到，则患者在家中的活动范围应仅限于满足其基本生理需求，例如上卫生间。此外，他们应与其他人保持至少 1 米的社交距离。

## 经常开窗，保持室内空气流通

COVID-19患者的房间和其他房间应保持良好的通风，让所有人尽可能多地呼吸新鲜、清洁的空气。

## 指派专门的照护人员

如条件允许，应指派专人担任 COVID-19 患者的照护工作。首先应确保他们自身的健康情况良好，且没有基础性或慢性疾病。照护人员应保持双手清洁，并远离自己的脸部。也应经常用肥皂和水洗手，至少20秒。

## 戴口罩，保持卫生

当COVID-19患者与他人同处一室时，患者应该佩戴一次性医用口罩。患者应使用单独的餐具、毛巾和床上用品，COVID-19患者所处的房间和使用过的物品，应在隔离期结束后彻底消毒和清洁。新冠感染者使用过的任何物品（如用过的纸巾）都应被视为具有传染性。

## 对症治疗

感染COVID-19病毒后，症状可能会持续几天，最常见的表现是发烧、干咳和疲劳。其他症状可能包括味觉或嗅觉丧失、鼻塞、结膜炎、喉咙痛、头痛、肌肉或关节疼痛、皮疹、恶心或呕吐、腹泻以及发冷或头晕等。

请遵循医生或权威部门的治疗建议，包括服用可治疗疼痛和发热的口服药。选择居家康复时，可能还需要使用脉搏血氧仪，血氧仪可用来帮助决定是否需要住院治疗。



## 关注心理健康

感染新冠病毒，会给患者及其家庭成员带来众多负面心理影响，如恐惧、焦虑、抑郁等。充分的休息，以及保持积极正面的心态非常关键。和自己信任的亲人、朋友保持定期沟通和联系是不错的选择。另外，应避免关注过多的COVID-19新闻。注意多休息并专注于有趣的活动，如阅读，看电影或玩游戏。

## 暂停访客拜访

为有效控制COVID-19病毒的传播，暂停家庭访客及聚会活动。

## 重视新冠危重症信号并寻求医疗帮助

当家人感染新冠病毒后，应每天监测他们的健康状况。如患者出现以下表现，则可能表示病情发生恶化：

**成年人：**严重头晕，呼吸急促或呼吸困难，持续胸痛或脱水等。

• **儿童：**突然出现意识模糊，拒食或者嘴唇、面色发青。

• **婴儿：**拒绝母乳喂养。

如患者出现以上情况，均应尽快寻求紧急医疗援助。

## 新冠病毒感染后的康复建议？

虽然新冠病毒目前还没有特效疗法，但某些新型药物可能会缩短患者的康复时间。此外，下面的建议也可以帮助我们更顺利地从疾病中康复：

**良好休息：**患病后良好充分的休息非常重要，感染期间应避免从事重体力劳动或过早恢复体育锻炼。

**健康饮食：**保证每日摄入足够的优质蛋白以及多种维生素，限制高热量以及深加工的食物。

**多喝水：**即使食欲不振，也应保证足够的水分摄入。

**对症治疗：**如果出现发热或肌肉关节疼痛，可服用对乙酰氨基酚或布洛芬等解热镇痛药物来对症治疗。

参考资料：

WebMd: <https://www.webmd.com/covid/covid-recovery-overview>

WHO: <https://www.who.int/westernpacific/news-room/feature-stories/item/eight-steps-to-help-with-safe-home-based-recovery-for-covid-19>

Mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/treating-covid-19-at-home/art-20483273>

Johns Hopkins

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/covid19-safety-tips-for-families>

国务院/卫健委：《新型冠状病毒感染疫情防控操作指南》



# 新冠感染后

## 如何安全地恢复运动和锻炼



定期的体育运动和锻炼可以让所有人受益，运动不仅可以改善人体的健康水平和提升生活质量，还可以降低人体罹患心脏病、2型糖尿病、老年性痴呆和某些类型癌症等慢性病的风险。定期运动还可以帮助我们保持健康的体重，改善情绪，缓解焦虑和促进良好的睡眠等。一项来自Mayo医疗集团和《英国运动医学杂志》上的研究结果显示，定期运动和锻炼习惯还可以降低罹患新冠病毒（COVID-19）重症感染的可能性。

但是如果感染了新冠病毒，是否可以尽早地恢复运动？要等到什么时候才能恢复运动？如何科学和安全地恢复运动？有哪些注意事项？今天我们就一起聊下这个话题。

## 新冠病毒感染后的发病特点？

感染新冠病毒后的病程通常会持续1~2周，但一部分人可能会伴有长期COVID-19疾病的症状，包括呼吸急促、肌肉酸痛、体能下降和疲惫感等。新冠病毒对人体的长期影响还有待进一步研究，目前已知这种病毒会攻击人体的心脏、大脑、肺脏和肾脏等组织脏器，而且受攻击的对象具有不确定性。

## 如果感染了 COVID-19病毒怎么办？

如果被诊断为患有COVID-19病毒，且病症较轻，可以选择在家接受隔离和治疗。患病人员应该独处一个房间，隔离期间应和其他人员保持安全社交距离，并佩戴口罩。室内应保持充足通风，房间环境及患者使用过的物品均应消毒，以防止交叉感染。隔离和康复期间，病人应避免进行任何体育运动和锻炼。

## 新冠病毒感染会导致心肌炎么？

心肌炎是由感染人体的病毒，包括COVID-19病毒所引起的心脏炎性反应。病毒感染会导致人体心肌细胞水肿，并造成病人日常活动困难，甚至死亡。心肌炎虽然更有可能发生于新冠感染的重症病人，但也可以见于其他类型的新冠病人。鉴于心肌炎的潜在风险，所有感染新冠病毒者都应该在患病10天后，才可以逐步恢复运动和锻炼。运动期间要严格监测自己的健康状况：当出现不明原因的胸痛、胸闷、心律失常、心悸、严重头晕和晕厥时，应立即停止运动并及时就医。



## 感染新冠病毒后，什么时候可以恢复运动或锻炼？

当人体感染COVID-19病毒期间，不应进行任何体育活动或锻炼，患者应保证充分的休息并保证摄入足够多的水分和膳食营养。如症状加重时应及时寻求医生的帮助，恢复锻炼或运动的时间取决于病情的严重程度。

所有新冠病毒感染的人员，无论病情轻重，都应严格休息至少10天。在康复休息期间不应进行任何体育活动或训练。即使感染新冠病毒后只有轻症表现或仅为新冠检测阳性且没有任何症状，患者也应在确诊10天后逐渐恢复运动或锻炼，且运动期间没有不适感。

如果新冠患者症状表现严重，如持续高热、呼吸困难、神志异常，或者患者接受了住院治疗。则患者在康复后，在开始恢复所有的运动和训练之前，均应先咨询医生的评估和建议。患者可能需先接受某些医学检查，包括心电图、X光或血液学检查等。

## 感染新冠后应如何科学安全地恢复运动和锻炼？

新冠病毒感染者在恢复日常运动或锻炼时，应采取有监督的、渐进式的运动恢复计划。计划应包括七个阶段。患者首先从第一阶段开始，并确保身体无症状情况下，之后进入下一阶段。运动或训练恢复期间，可以邀请自己的健身或运动教练对自己进行监督和指导。

运动训练过程中，也应随时关注自身的症状，或邀请身边人关注自己的健康状况。如果在恢复运动期间出现以下表现和症状，应立即停止运动：胸痛或心悸、恶心、头痛、心动过速、头晕、呼吸急促、呼吸困难、极度疲劳、四肢肿胀、晕厥、视力丧失。

如果以上症状经休息后好转，患者也应至少再休息24小时。如果症状持续存在或超过24小时，则应及时寻求医疗帮助。

新冠感染康复后的运动恢复计划，可以遵循以下七个阶段步骤进行：

### 阶段1：患病、治疗和康复期

自发病或确诊后至少休息10天，在开始恢复训练前，应确保没有症状或不适（除了味觉或嗅觉丧失），如有疑问应寻求医生的评估和建议。

### 阶段2：低强度运动和锻炼

至少持续2天，包括行走、慢跑、固定式自行车等。训练时应保持心率低于70%的最高心率，训练时间不应超过15分钟。

### 阶段3：中低强度运动和锻炼

至少持续1天，可进行跑步，负重训练等。训练时应保证心率低于最高心率的80%，训练时间不超过30分钟。



#### 阶段4：中等强度运动和锻炼

至少持续1天，可进行跑步等有氧训练，负重训练等。训练时心率应低于最高心率的80%，训练时间低于45分钟。

#### 阶段5：中高强度运动和锻炼

至少持续2天，可尝试进行正常水平的运动和锻炼，如跑步和其他非对抗性运动等。运动时的心率应低于最高心率的80%，训练时长低于60分钟。

#### 阶段6：尝试恢复正常运动水平

持续1天，完成1天正常水平和强度下运动和锻炼计划。

#### 阶段7：恢复正常水平下运动或锻炼

### 感染新冠后恢复运动和锻炼的其他注意事项？

人体感染COVID-19病毒后，再恢复到正常的运动和锻炼水平可能是个缓慢的过程。下面的建议可以帮助我们更顺利地恢复自身运动习惯和水平：

**监测自身健康：**如果运动中出现胸痛或心悸等症状，请立即停止锻炼，必要时尽快就医。

**循序渐进：**所有年龄段的患者都应循序渐进的恢复自身运动强度和水平。可以从走路开始，在确保安全的前提下，再逐渐增加训练强度和训练时间。如想完全恢复到患病之前的运动水平，可能需要大概1到2周时间。

**保持耐心：**即使患病前可以完成高强度的运动和锻炼水平，新冠康复后恢复训练时也应格外谨慎，不要过早过快的恢复高强度运动。

**长期新冠：**有些患者可能会长期伴有COVID-19相关症状，我们称为急性后新冠综合征或长期新冠。根据美国的数据统计，大概有7.5%以上的美国成年人患有长期新冠的症状：在感染新冠后的3-4个月甚至更长时间，患者可能会一直伴有过度疲劳、认知不足、心悸、头痛、呼吸急促或睡眠障碍等症状。目前有证据表明，运动可能会加重长期新冠患者的症状，该类患者想恢复至正常的运动和锻炼水平时可能会遇到更大的挑战。如果出现类似长期新冠的表现，应及时寻求医生的评估和建议。

参考资料：

Mayo clinic: <https://www.ajc.com/pulse/mayo-clinics-advice-on-exercising-after-covid-19/ZLBDZETWJNHNHGADSTGJPEKSLA/>

WebMD:

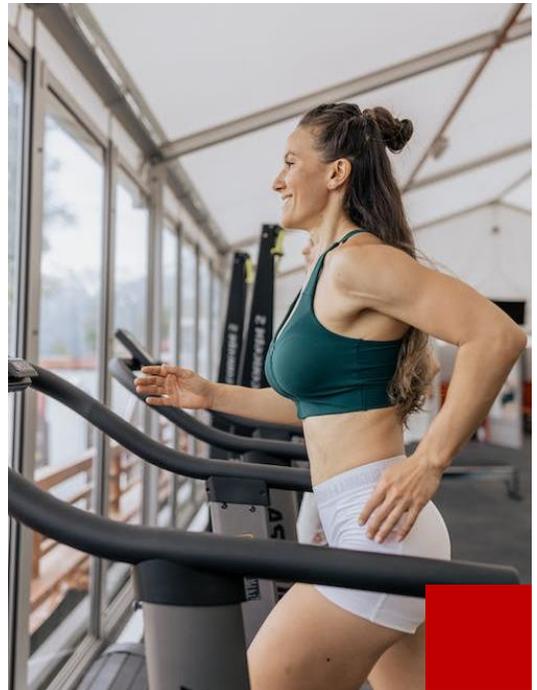
<https://www.webmd.com/covid/news/20220803/why-exercise-doesnt-help-people-with-long-covid>

Cleveland clinic:

<https://health.clevelandclinic.org/returning-to-sports-or-exercise-after-recovering-from-covid-19/>

人民网·人民好医生：《个人防护手册 第二版》

国务院/卫健委：《新型冠状病毒感染疫情防控操作指南》





## 新冠感染后的营养指南： 如何通过营养来加强 自身免疫力

我们正在经历一个前所未有的时代，特别是中国的疫情管控政策放开后，中国迎来了新冠感染的高峰。在这段时间里，针对新冠病毒的药品效果依然有限，医疗资源的承受能力也受到极大的挑战。然而，从全世界到中国的应对新冠的诊疗指南中，都有关于营养支持加强免疫力的建议。目前在国内的新冠疫情形势下，我们更需要做好充分准备。今天就让我们一起来了解，如何通过营养加强免疫力，以便更好的应对新冠感染。

大量科学研究表明，所有细胞（包括免疫系统细胞）都需要充足的营养才能发挥最佳功能。在新冠感染期间，“激活的”免疫系统还会增加能量需求，基础代谢率也会增加。因此，为获得最佳免疫结果而加强营养是一种有效维持免疫细胞功能的手段，它令免疫细胞对病原体做出有效反应，同时在适当的时候提高反应能力，避免任何潜在的慢性炎症。

适当的营养和摄入足够的水分是至关重要的。饮食均衡的人往往更健康，免疫系统更强，患慢性病和传染病的风险更低。因此，您应该每天吃各种新鲜和未加工的食物，以获取身体所需的维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质和抗氧化剂。喝足够的水。避免多吃糖、脂肪和盐，这样，我们可以显著提高免疫力。

## 蛋白质食物

可以强化肌肉和保持免疫系统健康

- 尽量每天吃 2 到 3 次富含蛋白质的食物，例如在吃饭或吃零食时（如果超过 65 岁或有既往慢病病史，尝试每顿饭都吃一部分富含蛋白质的食物）
- 能为我们提供蛋白质的食物包括：肉、鱼、蛋、乳制品（如酸奶、牛奶）、豆类、坚果和豆腐等
- 争取每周至少吃一次深海鱼类，例如鲑鱼、鲑鱼、沙丁鱼

## 碳水化合物食物

- 尽量在每餐中加入淀粉类食物
- 含淀粉的食物包括土豆、面食、米饭和谷类食品——尽可能选择全麦食品以获得更多的纤维。



## 水果和蔬菜

提供足够的纤维素和必需维生素以及矿物质来维持人体免疫系统功能

- 我们的饮食中应该包含大量的水果和蔬菜——目标是每天至少吃 5 份 (1份是80克左右)
- 如果在摄入水果和蔬菜方面有困难，也可以考虑服用多种维生素和矿物质补充剂
- 如果可以的话，每天花一些时间在户外，并考虑服用维生素 D 补充剂。当您在家自我隔离时。建议每天补充 10 微克维生素 D

## 奶制品

含有钙和其他矿物质，可强健骨骼和牙齿

- 每天 3 餐中均包含一部分乳制品
- 乳制品包括牛奶、酸奶等——如果您正在减重体重，可能更合适低脂奶制品，它们也是丰富的钙质来源
- 一些非乳制品食物，能够提供同样重要的营养素，包括：绿叶蔬菜、豆类、鹰嘴豆、坚果、种子、水果等

## 高热量食物

- 如果您想控制或减轻体重，应考虑限制摄入高热量食物
- 它们往往含有大量卡路里，但不能为您的身体提供太多重要的营养成分——请尽量减少这些食物的摄入量
- 高热量食品指高脂肪（例如薯条、油炸食品）、高糖（例如碳酸饮料、糖果）或高糖和高脂肪（例如巧克力、奶油蛋糕）等食物
- 如果您患有糖尿病，应限制高糖食物。血糖控制对长期健康很重要，但也有助于避免感染

## 饮品

- 每天定时喝水，有利于保持体内水分充足
- 检查您的尿液颜色。深色尿液代表体内可能缺水。应该多喝水，并保持尿液呈浅黄色
- 目标是每天喝 6-8 杯水或饮料：水、低脂牛奶、果汁、无糖饮料、茶和咖啡均可考虑
- 果汁含有大量糖分，因此每天应限制在一杯（150 毫升）以内



## 关于维生素和矿物质的建议

维生素和矿物质对在生病期间维持人体免疫系统功能意义重大。如果不能保证充分的食物摄入，很可能没有摄取足够多的维生素和矿物质。另外，在家隔离期间，人体可能无法获得足够的阳光来产生维生素 D。

- 尝试在饮食中增加水果和蔬菜摄入（目标是每天至少 5 份，一份是80克左右）
- 如果不愿意吃水果和蔬菜，可以考虑服用复合维生素和矿物质补充剂
- 如果可以，请每天花一些时间在户外，并考虑在自我隔离期间服用维生素 D 补充剂。建议每天补充 10 微克维生素 D

## 口服营养补充剂

如果病人刚出院，没有胃口，吃的不多，或病人很瘦，感觉很虚弱，医生可能会建议补充额外的营养素来满足身体对能量和营养的需求。医生可能会建议服用一种称为“口服营养补充剂”的营养饮料。您可能只需要短期内服用营养补充剂，直到能够吃下足够多的食物，并保证能获取足够的营养来满足人体的需要。请按照医生的建议定期服用营养补充剂。

## 特殊饮食的注意事项

如果您患有糖尿病或心脏病等慢性病，本文中的某些饮食建议可能不适合您。

- 如果您患有糖尿病，新冠感染可能会影响您的血糖控制。请咨询医生以获取更多有关糖尿病和新冠感染的建议
- 如果您正在服用治疗高血压的药物，并且因感染新冠而导致体重下降明显，这可能会影响您的血压控制。如果有任何疑问和需要，请咨询医生。

### 参考文献：

Ask the Expert: The role of diet and nutritional supplements during COVID-19  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/04/01/ask-the-expert-the-role-of-diet-and-nutritional-supplements-during-covid-19/>  
Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL et al. (2017) Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ* 356 :i6583  
Fiorenzo Moscatelli, Francesco Sessa, ORCID, Anna Valenzano, Rita Polito, Vincenzo Monda RCID, Giuseppe Cibelli, Ines Villano, Daniela Pisanelli, Michela Perrella, Aurora Daniele RCID, Marcellino Monda, Giovanni Messina ORCID and Antonietta Messina. COVID-19: Role of Nutrition and Supplementation *Nutrients* 2021, 13(3), 976; <https://doi.org/10.3390/nu13030976>  
Mehta, S. Nutritional status and COVID-19: An opportunity for lasting change? *Clin. Med. J. R. Coll. Physicians London* 2020, 20, 270–273. [Google Scholar] [CrossRef]





# 新冠流行病的 心理健康调适

近一段时间，我们不仅在努力预防感染新冠病毒，在感染后采取措施治疗与康复。与此同时，每一个人也在无形之中面对着新冠带来的心理健康风险。引发这些心理健康风险的原因是多样的，我们能做的就是关注身体健康的同时，也不忘关怀自己和家人的心理健康。



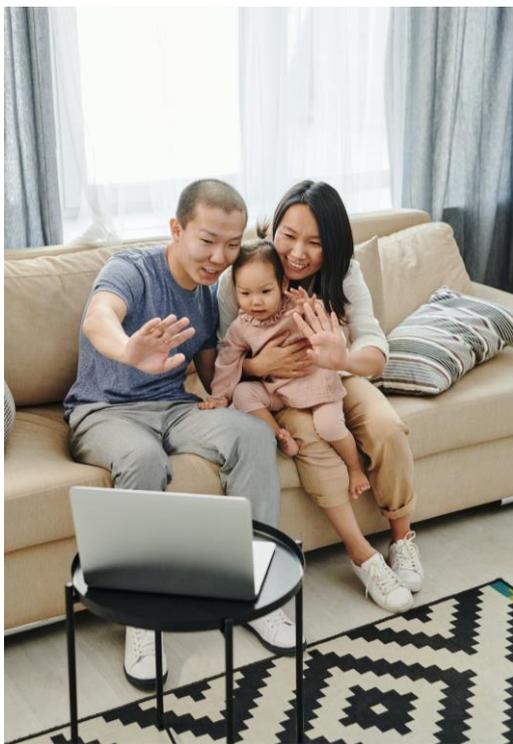
在《柳叶刀精神病学》上发表的一篇研究显示，感染新冠病毒后的神经和精神疾病风险显著增加，抑郁、焦虑、PTSD（创伤后应激障碍）、睡眠障碍等是感染新冠后常见的心理和精神健康问题。

由于新冠病毒流行周期长、变异快速等特点，我们对这一流行病的未来发展趋势和影响仍然存有很多不确定性，很多已经“杨康”的人们仍然会担忧自己的身体会留下后遗症、或是康复后再次被感染；正经历阳性的患者不仅会害怕自己的症状有加重的风险，还可能产生担心传染给同住家人、尤其是老人和幼儿的内疚感；而为数不多的尚未感染的人们，一面戏谑地称呼自己为“决赛圈选手”，却也一面承受着不知道何时会“中招”的未知风险。总而言之，对于不确定性后果的恐惧是压在我们心头的“一座大山”。

除却对未知的恐惧，新冠流行病给我们生活方式带来的改变也可能成为一项重要的压力源。在此前，很多人都经历了居家隔离、远程上班/上课、外出频率大幅减少的时期。虽然大多数人在日常生活中都很忙碌，希望能多留出一些时间给自己。

但当我们因流行病被迫隔离，大量的独处时间突然出现时，可能会让我们把注意力更多地放在自己内心的想法，将一些我们平时压抑或者回避的内容带出水面。这些浮现的内容对我们是很重要的，但是处理它们又不是一件简单的事情。在新冠流行病期间，我们可以说是在经历一段内忧（自己的重要议题被唤醒）外患（感染病毒的风险）的特殊时期。

近期，美国加州大学的一项新研究显示：新冠流行病期间线上教学的模式，让14-16岁美国青少年的心理健康、社会关系都受到了显著影响。研究发现，能到学校上课的青少年比在线学习的青少年更有融入社会群体的感觉。上网课的青少年感觉自己的社会联系更少，出现心理健康问题的比例更高。原因可能是网络并不能弥补他们在学校里建立的真实的、面对面的社交关系。



一言以蔽之，新冠对于我们不仅是一种流行病，也可能是一系列心理压力和情绪冲击的来源。在此情况下，我们能做的就是充分重视自己和家人的心理健康状态，以积极、平和的心态去面对明天。我们也和大家分享一些可以尝试的心理健康调适方法：

## 用适合的方式照顾身心健康

无论是“杨康”、“发烧友”还是“决赛选手”，自我关怀都不可缺少。你可以在空闲时梳理当前自己能够使用的自我关怀方式，如听音乐、冥想、每天沐浴等。如果有条件，还可以在天气好时外出散步，通过这些来缓解新冠流行病带来的心理压力。

## 保持社交联络与支持

与其他人保持交流可减轻压力，在新冠流行期间，也许你会发现可以与身边人们交流的话题增加了，无论是日常预防病毒技巧，还是阳性期间缓解症状窍门，都是可能会产生共鸣。我们也会在和其他人的交流中，平复心情，更有力量面对生活的不确定性。



## 接纳自己的状态，积累“小幸福”

面对疫情，我们很容易体验到无力的感觉，甚至对自己不能尽快摆脱这样的困境感到愤怒。但这样的自我批评对我们没有帮助。我们需要接纳自己当下的状态，无论你是否正在康复期慢慢恢复正常生活，亦或是每天严密防护地上下班，你都已经在尽自己的努力适应现在的生活，你值得给自己的努力鼓掌。当你不再批评自己，要求自己做的更多，也许你会发现身边还存在着很多的小幸福，例如家人的一声叮嘱，一部温暖人心的电影，晚上回到家煮的一碗热汤……我们注意到、积累起这些小小的幸福，也可以帮助我们重新找到心灵的宁静。

## 屏蔽不详的传言，关注官方信息

在面对不确定性时，我们容易关注类似“阴谋论”的信息，但它们只会增加我们的焦虑和不安。我们要减少、屏蔽来源不详的消息，从官方媒体获取新冠流行病的动态、健康保健的知识。我们也为大家推荐国家卫健委发布的疫情期间膳食指导建议：

- 营养与免疫密切相关，合理营养、均衡膳食对提升免疫力、维持健康至关重要。
- 日常膳食应食物多样，每天要至少摄入12种食物，每周至少25种，做到粗细搭配、荤素搭配。
- 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等优质蛋白质食物。主动足量饮水，推荐白水或茶水，成年人每天1500-1700毫升，不推荐喝含糖饮料，不推荐饮酒。



**中意人寿**  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：956156