

“阳康”后恢复运动 易患心肌炎上热搜

专家 和运动本身
没有直接关系

近日，“‘阳康’之后马上恢复运动易患心肌炎”的说法上了话题热搜。对此，宁波市医疗中心李惠利医院ICU主任金雨虹向记者解释：新冠初愈后患上心肌炎的情况如果真的发生，往往也是因为新冠病毒在感染时侵犯到了心肌，和运动本身并没有直接的关系。



医护人员正在救治入院病人。

数据显示，大约50%以上的病毒性心肌炎患者前期都有感冒病史，病初往往表现为上呼吸道感染或肠道感染症状，在发病7-10天后，才会出现胸闷、心悸、极度乏力、易出汗等症状。

病毒性心肌炎根据程度轻重，分别有以下表现：

早期心肌炎表现为疲乏无力、胸闷气短、心悸、头晕、食欲不振、恶心、呕吐、呼吸困难、胸

痛等；轻度病毒性心肌炎：出现心律失常，心动过速或缓慢等症状，一般可通过心电图发现心肌缺血改变；重度病毒性心肌炎病情凶险，死亡率极高，可达70%-80%，于数小时或数日内死亡或猝死。

金雨虹建议，新冠康复之后要循序渐进恢复运动。“在康复初期，抵抗力和免疫力还没有完全恢复，如果此时过度运动的话，其实不仅会发现体力跟不

上，而且对身体也是有害的。”

她推荐进行一些适度的、相对温和的运动，比如从散步到逐渐地快走，然后慢跑，慢慢地恢复运动；一些竞技类的运动，比如足球、篮球、羽毛球、长跑这类激烈的运动先放一放；可以适度做一些广播操、健身操、八段锦等，康复早期的运动不能剧烈，而且要控制时间。

记者 陆麒雯
通讯员 徐晨燕 文/摄

“暖5条”“暖6条” “娘家人”、共青团 关爱医务人员

来自“娘家人”的一声问候，总是特别暖心。22日，宁波市总工会出台关于做好关心关爱医务人员工作的相关举措，从5方面致敬疫情防控阻击战中那群“火线上的中流砥柱”。

元旦春节临近，必不可少的是为人民生命健康的“最美守护者”们送上温暖慰问。据悉，市本级将统筹安排60万元资金，用于对市本级医疗机构医务人员开展关爱医务人员“两节”专项慰问。要求各地总工会做好本区域内医务人员关爱慰问工作，及时把党和政府的温暖送到医务人员心坎上。

医护“爱心盲盒”也将定期发放。2023年起，“甬工惠”平台将搭建“关爱医护、协力战役”专题页，定期发放一定数量的“爱心盲盒”。盲盒里都有些啥？家政服务券、送菜券、公园年票、电影票、话剧票、书票、运动券、工疗房券等等，是不是很走心？以此从日常生活、休闲娱乐、健身健康等方面加大疫情防控新阶段中对医护人员的关心关爱力度。

工作繁重，疗休养也必须安排上！2023年，将组织安排“千名一线医护人员专项疗休养”活动，组织工作突出、业绩优秀的一线医护人员参加疗休养，使他们能放松身心、充电回血，保持持续的工作战斗力投入战胜疫情斗争。

同时，结合2023年省五一劳动奖状奖章等评选活动，对在疫情防控一线表现突出的医护人员和团队予以优先推荐。

此外，还将组织各级职工艺术团或文艺小分队为医护人员送慰问演出100场。

当前疫情防控进入新阶段，为进一步加强医务人员的关心关爱，为他们全身心投入医疗救治和疫情防控工作创造良好条件，根据市委市政府统一部署，团市委推出了一系列面向抗疫一线医护人员的青春暖心行动。

一、加强人文关怀。建立课业辅导志愿者队伍，发动青少年宫专业教师、学校青年教师等为医护人员子女提供学业辅导帮扶，推出一批青少年宫免费教学活动名额，明年为有需求的医护人员子女免费提供一门兴趣班课程和一次冬(夏)令营。

二、用好专项资金。统筹利用团费和公益捐款等专项资金，定向采购防疫物资，分配至各医疗机构，为医护人员提供“防疫健康包”。

三、助力结对帮困。针对家庭负担较重、身体状况偏弱、双职工家庭等重点青年医护人员，建立生产生活需求清单，通过走访慰问、陪护热线、志愿者结对等方式，切实帮助解决实际困难，让抗疫一线医护人员感受到组织的关爱力度和温度。

四、注重防疫宣传。依托“青春宁波”微信公众号开展科学防疫知识普及教育，通过线上问卷调查、线上防疫知识竞赛等方式，倡导健康有效的防控举措。

五、开展表彰激励。在年度通报表扬项目和五四红旗团组织、青年岗位能手、十大杰出青年等评选中，向表现突出的医护人员和团队倾斜，奖励和表彰青年医务人员所做出的积极贡献。

六、进行典型宣传。注重挖掘各医疗机构抗疫一线医务工作者的先进集体和优秀个人，线上线下讲好医务工作者不畏艰险、迎难而上、“舍小家为大家”的青春好故事。

记者 朱琳 滕华 通讯员 王志勇 陈铮

吞药困难？不妨试试止咳贴！

北仑区所有医疗机构实现中医医生入驻发热门诊

随着新冠疫情防控政策的优化调整，自身免疫力的提升和生活习惯的改善备受市民关注。记者从北仑区卫生健康局了解到，为进一步满足防疫新需求，自12月19日开始，北仑区各医疗机构开始在发热门诊/诊室内设置中医发热门诊，充分发挥中医药在救治传染性疾

病方面的优势，为患者提供高效优质的医疗服务。“我儿子感染新冠病毒后，发热了3天，还伴有咳嗽。喝美林口服液后，热会退，但只能维持4小时，之后又烧到40度。”市民陈女士说，前几天她为此操碎了心，后来得知北仑区中医药开起了中医发热门诊，就来试一试。接受治疗后，陈女士儿子的烧终于退下来了，精神状态也明显好转。接诊医生朱胡佳说，中医认为每个人的体质不同，证候相异，所以医生会详细了解每个人的身体状况后进行辨证论治，并按

照中医协定处方的形式为患者“量身定制”诊疗处方，真正做到“一人一方”。

据北仑区中医院门办主任徐奇伟介绍，该院推出寒湿郁肺证、湿毒壅肺证、疫毒壅肺证、气营两燔证、湿邪未尽证、肺脾气虚证和气阴两虚证等针对性的防疫药方。其中包含了黄芪、生白术、防风、藿香等常见中药材，具有益气固表祛邪、化湿和胃等功效，可有效防治病毒对人体的侵袭。

除中医中药外，穴位贴敷近期也很有用武之地。前几日，35岁的北仑市民李先生体温升高，咳嗽厉害，说起话来喉咙痛得难受，想吃药止咳，但一天几次吞药更让他痛苦不堪。了解到霞浦街道社区卫生服务中心中医医生已经进驻发热门诊后，他便到霞浦发热门诊选择中医就诊，想看看有没有不用吞药的中医治疗手段。接诊后，医生根据李先生的病

情，向他推荐了止咳贴。不到15分钟，李先生就在发热门诊内完成了挂号、就诊、缴费、取药等整个流程。更让李先生惊喜的是，用上止咳贴后，效果很好。

据了解，北仑区中医院和霞浦街道社区卫生服务中心发热门诊/诊室都已上线了医院自制的防疫香囊、防疫中药包等，除中医中药外，穴位贴敷、穴位按摩、心情调摄等项目也可自我防护再添一份保障。

“截至目前，除新冠疫情定点医院救治院外，北仑区所有医疗机构都已实现中医医生入驻发热门诊/诊室。”北仑区卫生健康局相关负责人表示，北仑区将充分发挥中医药对抗疫病的优势，中西医结合诊疗也将进一步发挥前哨作用，有效应对今冬明春可能出现的流感等呼吸道传染病和新冠肺炎叠加风险。

记者 徐露清 通讯员 牟露雅