

# “阳过”恢复期，中心医院专家教您调理复元！

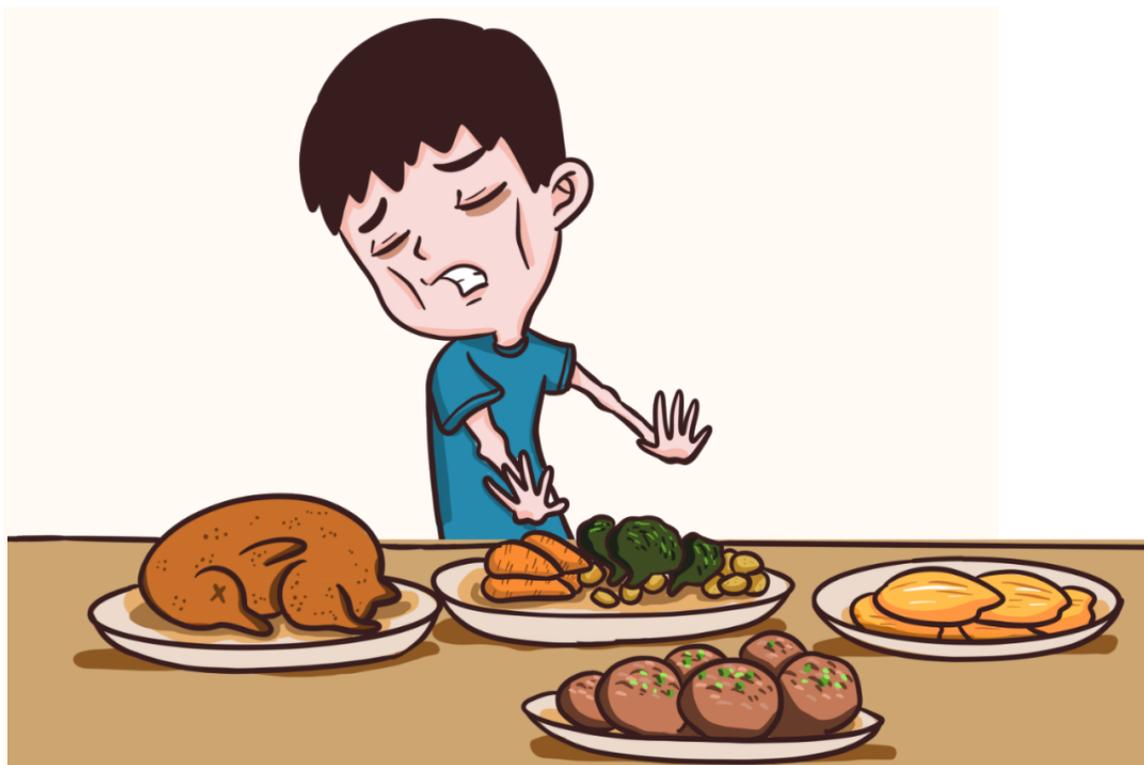
---

2023-01-06原文



是否“阳过”之后  
气短乏力、心慌胸闷  
畏风怕冷、动辄汗出





新冠病毒感染后的恢复期  
很多人都会出现不适症状，  
攀枝花市中心医院中医专家告诉您  
出现这种情况的原因主要是：

**正气受损，余邪未净。**





## 教您几招尽早调理复元



### 1、少食多餐，饮食宜清淡不宜油腻肥厚。

可食柿饼粥。柿饼霜色白入肺，凉可清肺润燥，柿饼肉“厚肠胃，健脾益气”，柿饼煮粥温中健脾、养阴生津、固肠止泻，适合新冠恢复期脾胃虚弱、口干少津的人群食用。



常饮陈皮萝卜水。陈皮性温味苦，可理气健脾、燥湿化痰。白萝卜辛甘性凉，可行气化痰止咳。二者温凉互制，平和可口，适用于恢复期咳嗽有痰，食欲不振，胃胀呕吐的人群。



《黄帝内经》云：病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。故新冠恢复期，尽量食清淡易消化的食物，适量摄入新鲜蔬果及优质蛋白，少食肥甘肉食。

## 2、保证每日饮水量

保证每日饮水量，1500-2000ml，保证尿量充足。



## 3、要注意保暖

新冠高热退后，若体力尚未恢复，应尽量避免洗头、洗澡。时值三九节气之中，注意保暖，谨防受寒，早睡晚起，规律作息。



#### 4、穴位艾灸

在条件允许的情况下，艾灸足三里、气海、关元等保健养生穴位，助人体正气恢复



## 5、勤练“六字诀”

勤练“六字诀”调和五脏，促进复元。

### 往期回顾

中心医院专家教您《六字诀》让您变强壮

公众号：攀枝花市中心医院

【中医养生】断崖式降温来袭，中心医院专家教您《六字诀》让您变强壮

**生活上的调理十分重要**

**切不可忽视！**

### 除此以外

攀枝花市中心医院中医专家配制了“新冠复元方”，帮助大家一臂之力。

### 复原方组方

桂枝、白芍、柴胡、黄芩、茯苓、人参、仙鹤草等。

### 主要功效

扶正祛邪，化痰止咳、补益元气、恢复体力

### 适宜人群

“阳过”“阳康”人群转阴后，遗留口干口苦，胸闷气短，体倦乏力，食欲欠佳，失眠多梦等情况。

### 注意事项

正阳性感染患者、病毒性肺炎、处于急性感染期、剧烈咳嗽、过敏体质等人群不宜服用。

**中医讲究辩证施策，如需该方请到医院开具。**

愿君正气常驻  
愿毒早日解除



**弓丽华**

**主治中医师、中医科负责人**

擅长：月经病，带下病，盆腔疼痛，不孕症，外阴白斑，黄褐斑，乳腺增生，产后月子病，产后缺乳，产后抑郁，失眠等问题的中医诊治。

出诊时间：周一~周五全天

出诊地点：中心医院门诊楼5楼九诊室

本文图片已获摄图网授权



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

---

暂无...

