

阳康后变“笨”？专家支招如何恢复元气！

健康福建
科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报社

林宝珍
Z 海都记者

“感染新冠病毒后我觉得自己的注意力降低了，记忆力变差了，一个转身就忘了要做什么，不知这种‘脑雾’情况会持续多久？”春节假期结束后，不少人表示，“阳康”很久了，工作状态仍无法回到从前。这是什么原因呢？如何才能快速恢复元气？来听听专家的介绍。

大部分“脑雾”会逐步缓解

关于“脑雾”，福建省级机关医院神经内科主任医师林细康表示，“脑雾”并不是一个医学术语或科学术语，而是对一类谈不上症状的感觉的描述。

“早在新冠出现之前，‘脑雾’已被用来描述慢性疲劳综合征等状况时出现的注意力下降和执行力障碍。主要包括思维和反应迟缓、模糊、混乱，精神感

到疲劳，注意力不集中，或者无法集中注意力做一件事情等一种或多种表现。”林细康表示，新冠康复后，大部分的“脑雾”症状会逐步缓解。

林细康医师建议，首先，可以合理摄入一些膳食补充剂，补充甘磷酸胆碱。其次，良好的睡眠、合理的饮食和科学的锻炼可以改善记忆力及其

他“脑雾”症状。此外，感染前接种疫苗、增肌减脂，感染后及时抗病毒治疗，以及足量饮水、增加蛋白摄入等都有必要，也非常重要。即使在新冠康复后学习和工作效率变低，也不要过度担心自己就此“变傻”。“只要调整好调整，大部分‘脑雾’会在一个月至一年之内逐步缓解。”

合理饮食有助于恢复元气

“营养对于康复期恢复元气具有重要作用。”省立医院营养科郑田医师表示，元气恢复需要一个过程，循序渐进，不要太着急，拼命吃喝补充营养会欲速则不达。

从饮食角度看，第一是要保证能量摄入。能量主要来源于主食，康复期每餐都要吃一点主食，慢慢增加

量。可以先从易消化的细粮开始，如粥、面条、面片，然后过渡到软一点的米粉、馒头，肠胃好了再增加点粗粮。第二是要保证优质蛋白摄入。蛋白主要来源于牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等动物类食物。先选择那些容易消化吸收的，如鸡蛋，然后再选择清蒸的鱼虾等。

第三，保证餐餐都有蔬菜，每天吃水果，有利于补充维生素和钾、钠等微量元素。对于肠胃功能恢复慢的人，特别是老年人，可以在三餐基础上，食用一些补充剂，比如复合型的微量营养素、肠内营养液、蛋白粉。如果有条件，可以咨询医院的临床营养科医生，获取更专业的指导。

适当润肺有助于元气恢复

省二医院肺病科陈志斌主任医师说，从中医角度看，新冠病毒容易伤肺，损伤人的津液，造成燥热。因此，适当采用一些润肺的方法有助于元气的恢复。比如喝梨汤、山药粥、大米粥、

小米粥，吃橙子等，以养脾胃和润肺。 “康复期多休息有利于恢复元气。”陈志斌主任说，科学规范的睡眠是养正气的重要方法。要保证睡眠充足，不要熬夜。此外，不

做剧烈运动，剧烈运动会损伤人的阳气。注意适当运动，运动量以身上微微发热为止。运动要循序渐进，感冒等呼吸道疾病患者，一般三四周后可以逐渐增加运动量。

农民工首次来闽就业可享岗位补贴

N 据福建日报

日前，省人社厅、发改委、财政厅、农业农村厅、乡村振兴局联合下发《关于进一步支持农民工就业创业工作的实施意见》，支持农民工及脱贫人口就业创业。《意见》明确，对今年1—4月首次来闽就业和省内新增就业农民工，连续缴纳失业、养老保险满3个月的，给予新增岗位补贴。落实阶段性失业、工伤保险降费、缓

缴政策。

为提升农民工就业创业素质，《意见》提出，鼓励农民工积极参加马兰花创业培训，对符合条件的，按规定给予创业培训补贴。支持各地每年资助组织一批有发展潜力的初创企业经营者，参加进修学习或交流考察，并按规定给予补助。

我省将持续培育“闽字号”劳务品牌，将已形成相对成熟运营体系、具有一定知名度、从业人员规模较大

的劳务品牌作为龙头，不断延长上下游产业链，扩大就业规模，推动产业与劳务品牌融合发展。

为强化农民工就业服务保障，我省将持续开展“10+N”公共就业服务专项活动，统一开展“就业援助月”“百日千万网络招聘专项行动”等线上线下公共就业服务活动，搭建就业供需桥梁，推动省内企业与农民工等重点就业群体的有效对接。

根据《意见》，我省将实

施防止返贫就业攻坚行动，强化脱贫人口就业情况的动态监测，对新增有就业意愿的及时提供就业帮扶，帮助实现就业；不断加大社保补贴等就业政策宣传力度，鼓励企业吸纳就业困难人员等群体就业，提高政策享受率。

同时，指导用人单位按规定为在岗人员参加工伤保险或购买人身意外伤害保险，依法签订劳动合同或劳务协议，每次签订期限不超过1年。

春节期间

我省强化招商引资

海都讯(记者 马俊杰)

昨日，记者获悉，春节期间，省商务厅在全省部署开展春节招商专项行动，积极会同各地有关部门密集开展春节招商活动，通过叙乡情、谋发展、促合作，营造大招商氛围，强化招商引资实效。

据介绍，在福州，举办了鼓楼区新春团拜会暨一季度重点招商项目签约活动、长乐区春节企业家大会、闽侯县企业家新春茶话会暨招商引资推介会、闽清

县春节招商推介会等系列招商推介和项目签约活动，签约重点产业项目30个，计划总投资500多亿元。

泉州市举办2023年泉州市民营经济发展大会，40个重大项目现场集中签约，计划总投资1782亿元。莆田市举办第二届民营经济暨产业发展大会，现场集中签约产业项目30个，计划总投资332亿元。此外，三明、龙岩等市也都举办了相关的春节招商活动。

今年首趟泉州中欧班列昨开通

N 新华 中新

2月3日，满载着55个集装箱的中欧班列，从位于福建泉州惠安县的兴泉铁路黄塘站驶出。这是泉州今年开出的首趟中欧班列，也是兴泉铁路开通后的首趟泉州中欧班列。

据了解，此次班列装载的产品主要来自泉州进出口企业，货重601.4吨，货值约262.5万美元，经内蒙古满洲里出境后，直奔1.1万公里外的俄罗斯莫斯科。

“相比海运而言，中欧班列时效快一半以上。”泉州天娇妇幼卫生用品有限公司市场部经理吴静荣告诉中新网记者，公司共17个货柜的货物由本趟中欧班列承载，“希望中欧班列能加密班次，助力更多产品走向欧洲和中亚市场。”

据介绍，泉州—莫斯科



2023年，泉州首趟中欧班列，从惠安县的兴泉铁路黄塘站驶出（新华/图）

科中欧班列于2022年1月18日开通以来，先后开通经满洲里、霍尔果斯、阿拉山口三个出境通道，取得良好效益，为泉州外贸保

稳提质增添新动能。据泉州海关统计，2022年共监管（泉州—莫斯科）中欧班列14趟，共计1388个标箱，货重7495.77吨，货值

1.78亿元人民币，主要货物为泉州及周边地区的婴儿纸尿裤、背包、鞋服、玩具、健身车、铝制易拉盖等日用产品。

双腔无导线起搏器植入手术 全省完成首例

海都讯(记者 林宝珍)

2月2日，福建省立医院心血管内二科主任医师陈林教授团队成功完成了福建省首例双腔无导线心脏起搏器植入手术。

据介绍，当天接受手术的是一名20岁的男学生，因反复晕厥、气喘住院，入院诊断为心源性晕厥、三度房室传导阻滞，需要植入心脏起搏器维持生命。陈林教授与患者及家属充分沟通后，考虑到患者年轻，还在读书，未来面临婚姻、工作、运动等问题，决定为他实施目前最先进的双腔无导线心脏起搏器micraAV植入术。手术在局部麻醉下进行，穿刺股静脉，通过递送系统

将起搏器植入右心室间隔部。手术时长30分钟，患者术中反应良好，术后康复顺利。

据介绍，起搏器经过了70余年的发展，从体外起搏器到皮下埋藏式有导线的起搏系统，无导线起搏器是起搏领域的重大突破，新一代的无导线起搏器，仅维生素胶囊大小（约2克），不仅兼容全身核磁共振扫描检查，还可通过算法革新，可智能感知心房信号，实现生理性的房室同步起搏，改善患者的心功能。

此外，微创手术方式也避免了传统心脏起搏器手术植入给患者带来的皮下囊袋痕迹和手术创口伤疤。