记者/ 李晶晶

编辑/ 刘汨

很长一段时间里，人们对于感染奥密克戎的认知出现了两极分化。有人觉得，“那只是一场感冒，恐惧大于疾病本身。”也有人还是担心，“那么多老人和孩子呢？留下后遗症可是一辈子的事。”

11月30日，中山大学附属第三医院感染性疾病科教授、广州黄埔方舱医疗队负责人崇雨田教授接受采访时表示，目前，新冠奥密克戎变异株感染后，绝大多数为无症状感染者或轻症，极少发展为重症的情况，已得到广泛的知晓和认同。“一些传染病的患者，在恢复期结束后，某些器官的功能长期未能恢复正常，才会被认为是后遗症。”

5位新冠感染者向北青深一度讲述了他们感染和康复的过程，有人在患病之初陷入恐慌，除了担心自己，也担心家里的老人、孩子和孕妇。有人形容发病的感受，“要比感冒更难受些”，经过医生指导用药和自身抵抗力，在几天后得以复原。几位受访者几乎都提到了一点：不要过分恐惧，但也要做好防护。

我们希望通过5位新冠康复者的经历，为大家呈现，一个普通人在遭遇新冠病毒后，重拾身心健康的过程，以及在病毒离开身体后，眼下他们依然担心的事情。

“最担心家里孕妇和老人”

王旗 29岁 安徽合肥 手机店店主

刚刚“中招”时，我觉得天都塌了，我们家算是老幼病孕全占齐了。

我父亲54岁，3月底刚做完心梗手术，同时有高血压、高血脂、高血糖。母亲55岁，免疫力低，有低血糖，我的老婆已经怀孕5个多月了，我的女儿只有一岁半。家里唯一的“正常人”就是220斤年轻力壮的我。

我们全家3月份从合肥去了上海，陪父亲做心脏搭桥手术。4月16日，我开始无缘无故发热、头疼、嗓子不舒服、痰多。我怀疑自己是不是感染了，就测了抗原，但显示是一条杠，阴性。然后我就狂喝热水，吃了点感冒药，睡觉了。

17号早晨，我的抗原变成了两条杠，阳了。当时我就把自己隔离到房间里，然后通知了居委会。这时，我父亲也开始咳嗽、头疼，发热。当天晚上，我们一家的核酸结果出来了，我母亲是阳性，其他人都还是阴性。

到了18号的早晨，我和父亲的抗原都是阳性了，但我俩发热的温度已经开始降低，下午就恢复正常体温了。我母亲核酸是阳性，但她的抗原还是一条杠，也依然没有症状。

这之后，老婆开始出现腰酸背疼和低烧的状况，到了19号凌晨3点，宝宝开始高烧，大概38.5℃-39℃之间，并伴有咳嗽。一测抗原，她俩也阳了。

19号早晨母亲被带走隔离，我们剩下的四个人也被社区复核确诊阳性。19号一整天，我和父亲都没有什么症状，主要的治疗方式就是喝热水，老婆是孕妇没办法喝药，我就煮了姜茶给她喝。宝宝一直发高烧，我们给她吃了退烧药，经常用毛巾给她擦身体物理降温。

宝宝生病那段时间是我最崩溃的时候，一整天都在求助社区送孩子去医院。社区的人又得听联防办的，车也不够用，我打了不知道多少个电话，市长热线、疾控等等，甚至都想开车自己冲出去了，最后报了警，警察帮忙送去医院的。

虽然我们一直在给宝宝喝药降温，但她还是一直高烧不退。晚上9点把她送到了上海第一人民医院的隔离发热病房。经过治疗，20号当天宝宝的体温下降到了37℃。我老婆跟我们一样大概发热了一天多后，基本上就退烧了。

王旗的妻子和孩子在病中

20号一整天，我和父亲都在家里等，大概到了晚上的时候，我们被拉到了松江的方舱里，我们没有症状的就等着自愈。每天在方舱的主要任务就是休息、喝水。之前没有症状的母亲，进了方舱后开始发热、咳嗽，医生给她配了中药天天喝。

我有些担心老婆和她肚子里的宝宝，金山公共卫生中心住院部的医生告诉我，如果孕妇是好的，那么宝宝就是好的。我出方舱时打电话给她，她已经不发热了，但是身体还是比较虚，容易淌虚汗。我们家18个月的大宝退烧后嗜睡，食欲不好，吃的奶也不是很多，医生说宝宝正在对抗病毒，让我不要太过担心。

方舱的伙食挺好，作息也十分规律，唯一不好的就是我们住的是大通铺那类的方舱，晚上不关灯，我就把口罩蒙到眼睛上睡。没“阳”的时候，我每一次核酸都非常紧张地等结果，但是真到自己确诊了反而有种解脱的感觉，像是心里的千斤顶终于放下了，并不特别害怕。但毕竟生了场病，我出方舱的时候体重轻了10斤。

出舱回家以后，发现家里有只老鼠死了，我能闻见那种恶臭的味道，但是父亲闻不到。我们的味觉也有所退化，以前觉得辣的，现在没觉得辣了，吃饭的时候总是觉得淡，这种情况我基本上持续了一周才得到缓解，父亲是在一个月后开始恢复正常。

入舱最早、出舱最晚的母亲也一切正常。我的姐姐、她4岁的孩子、她的婆婆和我们家基本上同期确诊，都没太大问题，两家8口人目前情况都很好。

我和方舱的病友们交流过所谓后遗症的话题。大多数人告诉我就是嗓子有痰但是咳不出来，偶尔会咳嗽几下，有点像咽炎。回来以后发现身体很乏，没有以前那么精神，吃东西感觉没什么味道，但是这种情况都会在一个月内缓解，恢复正常。

要说有什么“后遗症”，应该是有人一见你就问“得病的事”。5月底我回合肥后，大家都会调侃我“你感染过呀”“你有什么后遗症”，我都很耐心地去解释，我不想大家在得病初期和我一样迷茫，在对大家的讲述里我都是很乐观积极的状态。

我家二宝10月份出生了，6斤4两，非常健康的小姑娘，医院给二宝测过核酸都是阴性。我现在别无他求啦，只希望给家里的两位小千金多赚点奶粉钱。

“病毒可怕，但更怕封控的生活”

单晖 34岁 四川宜宾 防疫保安

今年3月15日，我从成都来到上海，做日薪260元的防疫保安，住的是十几人一间的大通铺，工作内容是看着小区的居民不要往外跑。一周后，我找到了一份在世博园方舱做志愿者的工作，一天300元，帮助维持秩序，发放菜品。

4月中旬我和同事相继被感染，我记得百十来个志愿者里共有10个阳性患者。很多人说这只是感冒，但我的感觉是比感冒严重。上半天觉得没事，就和正常人一样，晚上8点就开始发烧、头晕、全身酸痛、乏力，连站着的力气都没有，就想躺着，一整晚头都很痛，感冒从来没有这种感觉。

第二天我就开始咳嗽，但是头疼得没那么厉害了，嗓子不舒服，咳嗽、发烧，没有食欲，东西也不想吃，等到第三天还有咳嗽、拉肚子的症状，咽喉也肿了，之前吃了一些连花清瘟，依旧没有什么好转，还是咳嗽，头重脚轻，拉肚子。

在方舱隔离了7天后我转阴了，连续三天阴性后我出了方舱，转到隔离酒店。从隔离酒店出去以后也是咳嗽、上火，喉咙一直发红发炎，大概一个月才开始好转。我一个同事比较严重，肺疼、咳嗽也厉害一些。除了这个同事，我没听说同期一起在方舱的人有更严重的。

在隔离的这些日子里，我刷手机、刷短视频到头昏眼花，体力精神都不太好了，以前我能一分钟做60个俯卧撑，隔离那段时间只能做一半了，我也没再敢多锻炼。

出了隔离酒店后，我没有地方可去，一直在虹桥火车站附近的蓝色防雨棚下和公园中露宿。我也在找工作，但是别人一听我有方舱工作史还“阳”过，就不再理我。打地铺半个月后，我终于找到了一份一天200元的小区防疫保安的工作，刚做了两天，小区管理人就开始查看健康码，看到我曾经“阳”过，就把我辞退了。

单晖康复后露宿的防雨棚

我来上海的三个月差不多赚了3万。从上海回来10天后，成都也开始全员核酸了，我又被隔离在家了。断断续续到9月1日，我趁成都开始封控前跑出去兼职，还是170元一天的防疫保安。

其实我原先一点都不怕这个病，但有症状的时候我就开始怕了，疼到感觉随时都能把你从鬼门关带走。我现在就是怕再感染。我想告诉大家，这病和感冒还是不一样，我看到的感染的大多数都是有症状的，咳嗽很厉害，平时还是要注意防护，要戴好口罩。

2018年，我在宜宾开了一家快餐店，整条街的快餐店属我家的人多，但到了2020年以后，堂食的人少了，快餐店就一直亏损。2021年9月，我关了店，去成都继续找厨师的工作，半年时间内换了5家饭店，都在说亏钱。中午12点饭店还没开火，员工比吃饭的人还多。我这才去上海碰碰运气，没想到会在那里“阳”了。

在成都干了防疫保安半个月后，我就回农村老家了。我觉得病毒可怕，但也更怕封控的生活，现在我买了两只小猪，两只小羊，山里没有病毒，人也少，我现在的生活就是看着它们慢慢长大。

“体格很好的我，一下烧到40度”

齐铭 22岁 大四学生

我每周都会去一次健身房、打三场篮球，自以为算是有锻炼习惯并且体格非常好的人，没想到会中招，而且会这么难受。

11月20号，我们学校发现第一例阳性。那天下午我去了图书馆，微信群里就有了“宿舍楼出现大白”的消息，学生公寓楼下陆陆续续出现蓝色帐篷，堆着一些物资。那天晚上我3点半才睡，早晨6点就醒了，总觉得要发生什么大事。

21号传来的消息就是确诊45例。那时我们宿舍楼已经封了，11月22号，全校所有学生宿舍楼都开始封控，送饭上门，每天凌晨两三点都能听到楼下大巴车转运学生的声音。

22号我的室友发烧了，但核酸抗原都是阴性，直到第二天退烧了才检测出阳性。随后他穿好了防护服去了学校综合体育馆的临时方舱，后来又被转运到其他社会面方舱。我们其他5个室友被转运到校外的一个密接隔离点，我和我另一个室友比较幸运，分到了两人间，其他同学是四人一间。

封控的大学宿舍

25号我和室友一起发烧，浑身上下开始刺痛，这和锻炼完肌肉的酸痛是不一样的，就是说不上来的哪里都不舒服。

体温从38℃开始，第二天开始升到39.7℃，27号就40℃了，烧到40℃时我都懵了，整个人都是不清醒的，本来还想给体温计拍个照，但也没力气拍了。我自己都不知道那三天是怎么撑过来的，躺在床上什么也想不了、做不了。咳痰，浑身疼，尤其是头，我感觉睡着了又感觉醒着，白天黑夜也分不清。室友说，半夜经常会听见我非常痛苦的呻吟声，但是这些我后来都不记得了。

那几天我也没什么胃口，饭基本上是怎么送进来就又怎么拿出去，吃了连花清瘟、咳特灵、布洛芬这些药，喝了很多热水。

28号，我的烧终于退了，但说话时嗓子还是哑的，偶尔会咳嗽。我的室友发烧没有我这么严重，那天也恢复正常了，只是时不时会有点头晕。我们的味觉嗅觉并没有减退。

我觉得这个病毒太因人而异了，奇怪的是，我和经常锻炼的朋友这次反应严重一些，不怎么锻炼的人反倒没什么症状，该吃吃该睡睡该打游戏打游戏，来了隔离点一直没症状，有的同期进来的同学都已经出去可以回家了。

我有一些同学在国外，也阳过，说这也就是个感冒，没得之前我也觉得这没什么大不了的，直到自己经历以后才会改变以前的看法，这可比感冒和普通的发烧难受多了。我烧退后搜索自己发烧那几天的微信聊天记录，结果最多的就是“不想活了”，没法形容的那种全身疼。我现在的态度就是要重视和防护，但也不要太恐惧，挡是挡不住的，人还是要正常生活。

这几天的信息满天飞，看到一些令人生气的疫情新闻，比较影响情绪，有时候就会影响睡眠。现在唯一担心的就是下个月的研究生考试，会不会延迟也不知道，我都不再想要考成怎么样，只想着快点考完能回家，把自己关在屋子里什么都不想，断网放松几天。

大学四年，我基本都是在疫情中度过的。大一下学期就没来学校，大二后就一直在经历各种报备限制。我们学校管理已经算是非常严格的了，这学期就经历过四五次全校大筛，经常消毒、不让出校、减少人员流动，为此取消了很多演出、比赛。我一直想在毕业前再打一次全校的篮球比赛，现在看来不太可能了。

出国和要实习的同学干脆搬离了学校，我也打算把行李全部打包回家，怕出什么变故下学期毕业就来不了了。我跟同屋室友说，说不准这是我们最后一次见面了。

我进隔离点时还带着考研复习的书、瑜伽垫和筋膜枪，想着隔离也别忘了学习和锻炼，但是病刚好身上没力气，瑜伽垫到现在也没打开过。

“还是怕孩子高考被影响”

张彩 48岁 甘肃兰州 酒店从业者

10月7号那天我有点咳嗽，但当时没当回事，毕竟那时候我们小区已经让居家20天了，想着没和人接触肯定不会有什么大问题。

10月8号“大白”上门核酸后我被确诊阳性，10月9日我就被转运到兰州大名城附近的一处方舱，两个人一间。

我同屋一个20多岁的大学生发烧了，但是到最后我的体温也是正常的，只有全身疼痛的症状，还有就是总觉得嗓子里有痰，一直咳不出来，在房间里就是喀喀喀地咳，嗓子都有点咳破出血了。我和同屋同时进的方舱，一周内我们都没什么食欲，方舱的饭也很凉，我们几乎不怎么吃饭。

平时我和女儿在家，我的女儿18岁，是一名高三复读生，今年下半年根本就没机会去学校。10月11号那天，女儿也确诊了，她的症状和我的不太一样，她有点发烧，38℃，被转运去方舱后隔天烧就退了。

她去的方舱条件不好，是那种大通铺，根本没法休息也没办法上网课，周围的人白天跳舞唱歌，晚上方舱也不关灯。女儿睡觉轻，周围的人打呼噜也会把她吵醒，当时真的想跟她换一下。

在方舱复习的学生 | 网络图片

我是第8天转阴的，两次阴性以后，18号就被转运回小区了，女儿也在20号回来了，到现在已经两个多月了，我们小区依然是封控状态。

现在除了偶尔吃生冷的东西会咳嗽外，我已经没有其他的后遗症了，食欲也恢复了，嗅觉味觉倒是没出过毛病，像一场感冒一样。我依然很疑惑，都已经居家20天了，平时也是做抗原居多，根本不会接触到什么外面的人，还会被感染，这个病毒真是无孔不入。

我们这栋楼只有两部电梯，自从回家以后，我就没再下过楼，还是害怕会再被传染上，吃的都是封控前囤的东西，每天凑合吃一点，也不敢让社区送菜。虽然同屋的那个大学生告诉我，康复后三个月后都不会再被感染，但为了孩子别再被感染拉去隔离，明年能顺利高考，我还是不敢订菜不敢出家门。

“康复后我陪着父亲进了方舱”

妥成 28岁 新疆伊犁 车辆交易从业者

对于“阳了”，我记忆最深的就是10月4日发烧那天的梦。感觉有点烧断片了，梦里全是我以前玩的游戏“羊了个羊”的画面，消除版块里的“玉米”“胡萝卜”都变成了病毒，我像连连看一样消灭了“病毒”一晚上。睡觉睡不踏实，睡两个小时以为天亮了就起来看一下，很难受，思维不受自己控制。

我在家吃了些连花清瘟之类的感冒药，第二天早晨起来，烧就退了，嗓子还有点沙哑。和我一起感染的还有我的一家十二口，爷爷奶奶、父亲、两个哥哥两个嫂子、还有4个侄儿们，最小的那个侄儿只有3岁。我们测了抗原，都是阳性。

爷爷奶奶都快八十了，奶奶在床上躺了一周才下床，主要集中在拉肚子和身上没劲儿，这样的症状到40天以后才完全恢复。年纪轻的人症状比较相近，第二天退烧3个小时以后，侄儿们就活蹦乱跳了。

退烧以后会偶尔咳嗽，身体有些乏力，可能完全复原还要一段时间。比如以前我可以一口气跑两公里不累，但是现在我跑个三四百米就会觉得累，想回到以前的体质可能需要一两个月。

在我们康复一个月后，53岁的父亲核酸检测阳性，虽然没有症状，但还是被要求去隔离。我只能陪护他一起，去了一所离市区很远的职业技术学院隔离，和其他人一起住在8人间宿舍。

父亲的CT值是37，但很长时间都没能出舱，他没有基础疾病，也没有任何新冠的症状，咳嗽、乏力这些都没有。方舱里还有一个爷爷已经80多了，要做肾病透析，家里人为了照顾他，也进了舱。听说爷爷出去后，好像也没什么新冠后遗症。

在方舱的日子里，我穿起了蓝色的防护服，负责分发本楼栋40人的饭菜。我觉得在方舱倒也还好，几个月封控下来，人的钱包都瘪了，这里好歹管吃管住。闲下来的时候，有个小朋友带了篮球进舱，我们还在学校操场上打打球。

排队等待出舱的人

现在我和父亲已经出舱了，在居家隔离。我们11月20日就到家了，已经过去10天，父亲的健康码还是红色，没办法出行。

我们社区里很多人都“阳”过了，我们这里管这些阳过康复的人叫“铁人”，他们比没感染过的人，更先可以自由出入小区。经过这次，我身边很多人都觉得新冠没有那么可怕。

（应受访者要求，文中康复者均为化名）

【版权声明】本作品的著作权等知识产权归北京青年报【北青深一度】所有，未经授权，不得转载。