本轮疫情冲击中，很多人开启居家治疗模式，各种退烧药一度炙手可热。出于担心与陌生，有不少市民一次性买了十几盒退热止痛的感冒药，也有人频繁在网店下单，甚至“囤药”以求心里踏实。

那么，从出现症状到恢复健康，到底需要服用多少药物？随着第一批被奥密克戎感染的人正陆续痊愈，新京报记者采访了身边十位感染者，有中青年，也有老人和孩子。事实是，布洛芬等退烧止痛类药物最多服用了三片，连花清瘟颗粒最多吃了九小包，从发烧到痊愈，没人能把整盒十几二十片的止痛退烧药吃完。

北京市民家里的常备药。受访者供图

1

“我全程只吃了三片布洛芬”

讲述人：陈凯

我今年33岁，平时喜欢运动。12月10日开始全身酸痛，疼到睡不着的那种。当时，我还想，最近也没健身，怎么会肌肉疼，于是测了下抗原，是阴性。这种疼痛持续了两天之后，我开始发烧，最高的时候烧到了39.3℃，赶紧吃了一片布洛芬。一觉醒来，身体的酸痛感依旧明显，体温略有下降，但到了晚上，体温就又上来了，超过38.5℃，赶紧又吃了一片布洛芬。这种高烧状态一直持续了三个晚上，后来咳嗽、嗓子疼等症状陆续出现。第五天，烧终于退了，嗓子也舒服多了，开始逐渐恢复食欲。感染后的第四天，抗原才显示两道杠，第六天，抗原显示已转阴。

全程算下来，只吃了三片布洛芬，没有吃别的药，多喝水就行。我也一直用生理盐水，每天清理鼻黏膜。

2

“一粒布洛芬，加刮痧”

讲述人：曹冉

我应该算是比较早中招的。因为家人有基础病，所以从感觉自己可能“阳”了，就一直严格把自己关在房间隔离。

12月10日晚上9点半，体温一下子飙升到了38.5℃，家里没有药，网上买的药也没有送到，妹妹给我闪送了布洛芬。晚上10点半，体温38.8℃，浑身疼，吃了一粒布洛芬，盖了很厚的被子，睡了。12月11日早上7点，体温回到了37℃，但是吃东西是苦的，抗原显示阳了。头疼、嗓子疼、肉疼，零星咳嗽。晚上6点半，体温38℃，一直拉肚子。晚上9点，体温38.3℃，秉承着尽量少吃药，增加自身抵抗力的原则，没再吃药，试着给自己刮痧。12月12日，体温下降到了37.1℃，晚上10点半，体温37.5℃，平时偶尔才会犯的神经性头疼也被带起来了，难受。12月13日，体温基本正常了，但头还是一抽一抽地疼，神经性头疼持续，没有味觉，嗅觉也变淡了。12月14日，全身都舒服多了，只有嗓子还不舒服。全程只吃了一粒布洛芬。

3

“高烧的时候，我吃了孩子的美林”

讲述人：李鑫

我身体素质一直都挺好的。12月12日周二早上开始发烧，体温38℃伴有头疼和关节痛，没有流鼻涕和咳嗽。下午1点，体温升到了39.2℃，吃了一片布洛芬，体温降到37.6℃，头痛、背痛、关节痛没有缓解。12月13日，白天一直38℃，晚上升到了39.4℃。因为前一天吃布洛芬，症状没有明显缓解，所以就想着吃孩子的美林（布洛芬混悬液，适用于1-12岁儿童）试试，10毫升，吃完半小时开始出汗，床单被子都湿了，可是疼痛依然没有缓解。

第三天，退烧了，抗原弱阳，疼痛减轻，这疼痛感，已经可以接受了。傍晚，抗原居然已经显示阴了，但我还在流鼻涕，吃东西也还是没有味道，不准备再吃药了。

4

“三粒布洛芬，九袋连花清瘟，九支止咳药”

讲述人：郝萌萌

我是一名护士，每次穿上“大白”的时候，就做好了时刻会感染的准备。12月6日，正常上班，嗓子不舒服，我觉得自己八成感染了。但是同事安慰我说，可能是最近累的，抗原也显示阴性。我就没在意，只是特意多喝了几杯水。到了夜里，睡得正熟，我开始恶心，直接恶心醒了。起床测了一下体温，发烧了，38.7℃，双腿像踩在棉花上，特别软。我平时体温偏低，38.7℃对于我来说，算是很高了，相当于别人的39℃多了，赶紧吃了布洛芬。

第二天早上，还是高烧，浑身疼，因为间隔太近了，没敢再吃布洛芬。考虑到我还伴有鼻塞、嗓子等症状，就同步吃了连花清瘟颗粒。我的肠胃反应比较大，一直拉肚子。从高烧到转阴，我一共吃了三粒布洛芬，九袋连花清瘟，九支止咳的药。

5

“两粒止痛药，四粒连花清瘟胶囊之后，核酸阴了”

讲述人：洋洋

我公婆、闺女先“阳”的，我紧随其后。平时在社区上班，接触人多，虽然也想着随时可能会“阳”，但是还是希望大家尽量不要中招。12月2日，公婆先“阳”了，当时还可以选择去集中隔离，为了我们的安全，两位老人选择了集中隔离。我自己在家里带孩子，其实当天上午胳膊就已经有点疼了，以为是近段时间工作太忙，累的，很早就带着孩子睡了。

12月3日凌晨3点多，发高烧，耳温38℃，抗原阳了，全身都太疼了，就吃了一粒布洛芬。我想着，如果不是闺女在身边作为精神支柱，我可能就坚持不住了。天亮以后，感觉疼痛能忍，就没再吃，都说多喝水管用，我就疯狂地喝水。晚上8点多，耳温38.6℃，想着最好能安心睡一觉，所以就又吃了一粒布洛芬，夜里体温应该是降下来了。12月4日早上到中午，只吃了四粒连花清瘟胶囊缓解症状。晚上症状又开始明显，浑身酸疼，又吃了布洛芬。12月5日，烧退了之后，嗓子开始疼，吞咽食物，哪怕是水，都像刀割一样疼。我吃了止咳的药，把白开水换成了茶水，让自己好受一些。全程，两粒布洛芬，四粒连花清瘟胶囊，以及几次止咳的药。

12月9日，核酸阴了，我也复工了。

6

“两顿退烧药后，孩子又活蹦乱跳了”

讲述人：张征

我闺女今年5岁，这几天家里人陆续都“阳”了，她也没能躲过，但是孩子的症状比我们预期要好。12月3日，孩子白天开始有些黏人，摸了摸额头，稍微有点热，低烧，赶紧用网上说的萝卜和梨煮水给她喝。抗原显示两道杠，果然中招了。到了晚上，孩子高烧，达到了38.7℃，还好家里一直备着孩子的药。我们按照说明，给她喝了美林，孩子睡稳了，夜里一直配合给她擦拭身体，物理降温。第二天，孩子还是烧，只是没有那么高了，继续给她喝萝卜梨水。到了晚上又烧起来了，再次吃了美林。

12月5日，孩子总算烧退了，又开始活蹦乱跳了。家里老人让再吃点感冒药，巩固一下，但想着能不吃药就不吃药，我就只给孩子喝了一顿药。两天之后，给她测了抗原，阴了。

7

“吃了孩子的美林，第三天退烧”

讲述人：王昭龙

公司很久之前就让我们居家办公了，我基本一直待在家里，但还是感染了。是因为取外卖的时候、下楼扔垃圾的时候感染的？不得而知。我是突然之间发烧的，所以没有任何准备，药当然也没有。好在，我闺女的药一直都有囤货，所以当我烧到39℃，浑身疼得受不了的时候，我就喝了闺女的美林，但比孩子的用量多一些，居然真的管用。第三天退烧。其间，梨水、姜糖水没停过，咕咚咕咚一直喝。然后吃橙子，补充维生素，很快就转阴了。我闺女当然也高烧了，但是她比我好得快，全程三天就基本没什么事儿了。

我身边也有朋友症状比较严重，反复高烧，好几天才退烧。我感觉平时还是要多锻炼，提高自身免疫力。

8

“父母反复低烧，孩子最先转阴”

讲述人：曹颖丽

高烧、头疼、浑身疼，大家经历的我都经历了。我们一家三口和我父母住在一起，我出现高烧后，就把孩子送到爷爷奶奶家了，事实证明，孩子当时已经中招了。最终的结果就是我们一家三口，加上孩子的爷爷、奶奶、姥姥、姥爷，全部“沦陷”。我婆婆今年60多岁，有基础病，平时感冒发烧都下不了床，感染新冠之后的症状可想而知。她吃了止痛药、退烧药、止咳药，目前，症状已经向好。

我父母，也就是孩子的姥姥姥爷，前几天一直是反复发烧，但都是低烧，没有达到过38.5℃。因为一直没有高烧过，所以没敢给他们吃布洛芬，我一直让他们吃另一种劲儿小点的退烧止痛药。目前，父母症状有所缓解，基本好了，我和孩子已经转阴。家里的药箱一直是满的，全家一起中招，也还有富余。每个人的用药量其实很少，一盒布洛芬，够好几个人吃了。

9

“家里的药过期了，也还是吃了”

讲述人：李月

我今年66岁，平时喜欢打太极，虽然年纪跨入老年行列，但身体还算硬朗。对于新冠肺炎，我的心态一直比较平和，没有过多的紧张。12月12日白天，浑身不得劲儿，就用热毛巾给自己热敷了一下。晚上就开始发烧了。其间，女儿打电话让我近期多注意，减少外出，问我是否有药，我没敢告诉他们，我应该已经感染了。12日晚上至13日天亮前，是最难熬的，高烧39℃，肌肉疼，从抽屉里找了一盒止疼药，发现已经过期了，也还是吃了一粒。然后就给自己盖了好几层被子，捂汗，不知道科学不科学，反正夜里出了一身又一身的汗，第二天就舒服多了。大概烧了两天，吃了一次药。身体允许的时候就坚持看会书，适当下床走走，其余的时候，多喝水、多休息。

平时一天喝一暖壶热水，那几天每天喝两壶。现在就剩嗓子疼了，也没测阴没阴，但是除了嗓子，其他都好多了。

10

“母亲有肺部病史，只敢给她吃了两粒布洛芬”

讲述人：赵凯

我母亲60岁了，因为前两年肺部刚刚做过手术，所以我们最担心她。12月9日，母亲开始不舒服，全身没劲儿，不想动，我们最担心的事情还是发生了，母亲的抗原显示两道杠。她是家里第二个“阳”的，我妹妹先“阳”，然后是她。但现在想想，母亲和孩子是家里症状最轻的。我母亲连续吃了两个晚上的布洛芬，因为她肺部有过病史，我们没敢给她滥用药，没想到，两粒布洛芬过后，她就完全不烧了。

我闺女也是，和奶奶前后脚发烧，最高的时候烧到了39.8℃。但孩子的精神一直挺好的，只有烧得最严重的时候有些打蔫儿，嗜睡。吃了一顿美林，贴了退热贴，两天后，孩子转阴了。总结一下，家里的老人和孩子症状算是轻的，反而我和我老婆、妹妹，症状比较明显。

（受访者均为化名）

新京报记者 曹晶瑞

编辑 张树婧 校对 卢茜