

咳嗽、「刀片嗓」、易疲劳……

阳转阴后这些症状怎么缓解？

——来看第十一、十二届全国政协委员曹洪欣开出的康复指南

第一时间

本报融媒体中心记者 周佳佳 薛婧 李木元

阳转阴后,为何还不停地咳嗽?出现“刀片嗓”、失去味觉怎么办?多久可以恢复?感染后为何身体很容易疲劳?……“阳康”后,很多人还有一连串的疑问。近日,第十一、十二届全国政协委员、国务院参事室特约研究员,中国科学院院长曹洪欣在接受记者采访时提供了一份康复指南。

咳嗽、“刀片嗓”、失去嗅觉 味觉怎么办?

“阳性感染者转阴之后,短期内还是会有一些不同的症状,最常见的就是咳嗽。”曹洪欣说。

曹洪欣解释称,从中医角度看,“阳康”后的咳嗽大致分为以下三种情况:一是咳嗽伴有偏黄痰,说明肺有余热,此时要注意“清”,即清肺热止咳。一般常用一些清肺排毒的药,如清肺消炎丸、牛黄清肺丸等,同时可以用金银花加川贝泡水,清肺止咳。二是咳嗽伴痰稀色白,这是偏寒,建议用一些温热即辛温解表类用药,如通宣理肺丸等,也可以煮点红糖姜水喝。三是咳嗽痰少且口干,这是耗气伤阴,可以用川贝枇杷露等药品,或选用西洋参、麦冬、浙贝母一起泡水服用。

除了咳个不停,不少患者感染后也遭受了“刀片嗓”的困扰。在曹洪欣看来,这是一种很常见的症状,主要表现为嗓子干疼或声音嘶哑。“从中医角度讲,这种情况是热邪伤肺,可以用上清丸、北豆根片等,或是大家熟知的金嗓子喉宝和草珊瑚含片等,主要作用就是宣肺利喉。”

感染新冠病毒后,味觉丧失也是常见症状之一,何时能恢复?怎么恢复?对此,曹洪欣强调说:嗅觉弱,要治肺;味觉弱,要调理脾胃。

“毒热伤及胃,口干无味觉,吃啥都没味。从中医角度讲,还是要清胃热,如服用牛黄清胃丸等。”曹洪欣还表示,味觉、嗅觉短暂消失不必惊慌,科学调理,一般3-5天即可恢复。

不少网友还反映,阳转阴之后还是会感到虚弱、乏力、不适。对此,曹洪欣直言,这是伤了气。

“一般可用黄芪或西洋参泡水喝,也可以用一些补气养阴的药,如百合固金汤、补中益气丸等,适当补补气。”曹洪欣表示。

“阳”过之后,还会复阳吗?

近日,国务院联防联控机制举行新闻发布会回应大家关注的阳转阴后“复阳”问题,有关专家称,既往的原始毒株有5%到15%的“复阳”率,目前奥密克戎毒株的“复阳”率总体看并没有增加。

“对于‘复阳’问题不要过于焦虑和紧张,也没有必要过于惶恐。”曹洪欣表示,阳转阴之后的天然免疫一般不会使人体近期再遭受病毒感染。

“从免疫学上讲,感染新冠病毒后会形成天然免疫,再遇上奥密克戎毒株,由于形成了自身的免疫,很少发生二次感染。”曹洪欣进一步解释。

在曹洪欣看来,所谓的“复阳”,很可能是暂未痊愈,一般认为检出的是体内病毒的一些片段,它没有传染性,也没有致病力,通常不会对周围的人造成感染的风险。

“但这也不意味着阳过之后就可以不在乎了。”曹洪欣提醒,呼吸道病毒变异非常快,原先病毒变异后依旧容易再感染,要注意适当防护。

“康复后,为了避免再次感染,平时可以采用益气养阴的方子,如用黄芪、西洋参、麦冬进行调理,还可以加一些适量的金银花,可以起到抗病毒的效果。”曹洪欣说道。

如何通过中医药有效降低感染率?

“从西周到清末民国,我国有记录的大疫流行555次,总的来看,每3-5年就有新发疫病流行。”曹洪欣表示,要高度重视,深刻认识各种病毒、细菌致病的长期性、复杂性,特别是对突发流行传染性疾病,要注重科学把握发病特征、演变特点与防治规律,对有效控制疫病流行具有积极意义。

“如今,奥密克戎病毒毒株的传染性增强,感染人群不断增加,有效避免病毒感染,应进一步发挥中医药防治作用。”曹洪欣认为,首先要充分调动民众防疫的主动性、积极性,变被动防疫为主动抗疫,合理选择中医药,避免恐慌情绪,这是有效提高防控突发流行性疾病的关键。

曹洪欣进一步建议,要高度重视中医药理论与实践在预防病毒感染的优势作用,使简、便、验、廉的中医防治方法得到广泛应用,选择相应的中药预防方或中成药,提高民众预防新冠病毒感染的能力;要完善疫情防控机制建设,构建中西医优势互补的公共卫生体系,有利于健康中国建设,提高国民健康水平。

“变被动防疫为主动抗疫非常重要!应对突发流行传染性疫病,最核心的还是要全面树立每个人的自我防护意识,让广大居民做自己健康的第一责任人!”曹洪欣呼吁。

给外资一个长期的信心

(上接1版) 打造平等的营商环境,

在投资权益、外汇管理、知识产权等方面,给予外商更有力的法治保障。通过确保公平竞争,让外资放心投资、扩大投资、长期投资。

自贸试验区在稳外贸稳外资方面也发挥着愈加重要的作用。以横琴为例,作为改革开放的高地和先行先试区的深度合作区,更应充分发挥作用,通过高水平制度型开放和高质量建设发挥更大的示范引领作用。培育新动能是推动高质量发展的强劲驱动力,近期已有由国家支持的大型半导

体投资落地深合区。横琴也正开展首个涉及元宇宙的项目,面向国际化科研资源和文旅市场,背靠大湾区数字经济与高科技资源,发展元宇宙产业的优势显著,可以更好地为经济发展提质增效,吸引包括外资在内的各界投资兴业。

中国的高水平开放,是与世界合作共赢的开放。有理由相信,在中共中央、国务院的正确决策部署和坚强带领下,中国的外贸外资产业链、供应链将不断稳定畅通,外贸外资必将为构建新发展格局、推动高质量发展注入更大的能量。

(作者系全国政协港澳台侨委员会副主任,澳门妇女联合总会永远会长,澳门贺田工业股份有限公司董事长)

从单一到多元,从“制造”到“智造”——

“中国墙布第一股”的“蝶变”之路

本报记者 鲍蔓华 通讯员 赵倩 俞峻

新时代 新征程 新伟业

装饰画新品《风雅渡》充满国风情调,借形阐蕴,以蕴达形;窗帘新品《漾悦》融合花草元素,充满勃勃生机……位于浙江省海盐县的浙江联翔智能家居股份有限公司随着人才智库不断壮大,新的产品、工艺、创意和灵感层出不穷。

今年5月,企业在上海证券交易所成功实现主板“云上市”,从一块无缝刺绣墙布的开发者,一跃成为“中国墙布第一股”,但作为家装行业中的耐用消费品,要实现增长破局,只有打开更为广阔的赛道。为此,联翔持续完善产品线布局,从墙布、窗帘等单一品类向软装全案设计延伸,逐步带动墙板、家装画、床上用品等一系列软装家居品市场,促进业务结构多元化。

作为公司董事长、海盐县政协委

员,卜晓华对企业发力踏上新赛道充满信心。“党的二十大报告提出要开辟发展新领域新赛道,不断塑造发展新动能新优势。今年,县政协主席陆忠祥来企业走访时就建议我们打开更为广阔的赛道,并叮嘱随行的职能部门做好对接指导和跟踪服务。对我们公司来说,从单一品类向全案设计进军,可以更好开辟新市场、促进新消费、激发新动能。而要实现跨越式发展,人才是第一资源、创新是第一动力。这些,我们都已经准备好了。”

今年以来,企业把成立于2020年的“领绣匠心工作室”,升级壮大为下设3个部门、拥有41位设计研发人才的研发中心。在原有研发部的基础上,该研发中心新设视觉传达部和设计服务部,在精进产品工艺设计的同时,丰富产品的市场传播渠道,满足经销商、市场用户的个性化定制需求,进一步提升

技术工艺优势,提高产品的标准化程度,这些准备不仅提升了品牌的市场竞争力,也让企业走上一条创新驱动的高质量发展之路。

朝着绿色低碳的发展方向,联翔已将“创造美好家居生活”向“创造健康美好家居生活”迭代更新,未来将通过原材料升级、工艺更新等方式,推出更加绿色环保、更具功能性的家居产品。

在联翔的墙布生产车间,技术组长金红梅在刺绣机前来回巡查。金红梅刚到联翔股份工作时,企业只有1个生产车间、10台刺绣机,生产制造相对粗糙。2011年,联翔股份成功研发出国内第一块无缝刺绣墙布,并注册品牌“领绣(LEADSHOW)”,切入中高端墙布市场,并主动走上“质量强企”之路,摸索制定产品质量标准,实行标准化生产,金红梅所在的生产车间也因此经历过一段“阵痛期”。亲历过企业艰难的“创业史”,她对“质量是企业生命线”这句话,有着深刻的体会。“如今,在联翔股份严格的产品质量标

准下,一块织品的纬斜率只要超过2%,便会判定为残次品不予出厂。”金红梅说。

“党的二十大报告提出加快建设制造强国、质量强国。”金红梅认为如果每家企业都能把质量放在第一位,每个一线工人都能把好质量关,就会有更多的中国制造、中国品牌走出来。“在‘质量强国’这个目标里也有我的一份责任。”

为让工厂生产更加灵活,2020年,企业加快数字化转型步伐,投资建立行业内首个智能立库,采用智能仓储机械式自动拣选,并实现上游自动化生产系统和下游配送系统对接,生产自动化程度明显提高,实现传统家居制造企业的“蝶变”。

如今,联翔又一个新项目——数字工厂即将落成。利用物联网技术,数字工厂将实现设备、人、系统之间的交互,通过信息技术、广泛互联、信息交互等手段,让工厂生产更加灵活。联翔,从“制造”迈向“智造”的探索永无止境。

评比等村民自治办法,让村民主动参与和美乡村建设。

叶旭军说,要对人居环境进行常态化治理,开展达标考核、星级评比和挂牌管理,打造精品示范村、美丽村庄、绿美乡村。

冬日阳光透过玻璃窗洒进来,十来个小朋友安静地听着绘本故事。这是湖南省汨罗市屈子祠镇屈子学校正在举行的一场“绘本漂流”活动,多种类型的图书从县城“漂流”到了这所农村学校的孩子手中。

汨罗市教育体育局局长楚军说,习近平总书记提出让农民就地过上现代文明生活,这让我们很有信心,农村教育会越办越好。

他介绍,汨罗着力完善农村寄宿制学校办学条件,投资1.2亿元,建设标准化乡镇学校运动场30个。下一步,汨罗市将进一步加大投入,提升农村寄宿制学校办学水平,完善相关配套设施。同时,政策向农村一线教师倾斜,进一步提升农村学校的办学质量。

在建设农业强国中大显身手

粮食收获季,在山东省德州市夏津县,围绕粮食生产全产业链,节粮减损茬茬压紧、环环相扣。

“节粮就等于增产,保障粮食安全,必须按照总书记的要求,在增产和减损两端同时发力,持续深化食物节约各项行动。”夏津县委书记沙淑红表示,节粮减损既在田间地头,也在仓储运输、餐桌车间。夏津县将进一步推动“收储运加消”全链条节粮减损集成改革,实现开源与节流并重,助力端牢端稳中国饭碗。

▶▶▶ 努力建设宜居宜业和美乡村

数九寒冬,祖国西部边陲帕米尔高原,寒风凛冽、滴水成冰。新疆阿克陶县布伦口乡党委书记李文娟这几天忙着带领同事们琢磨明年产业发展

的“新招”。

布伦口乡是典型的边境乡、牧区乡,乡里产业主要靠牦牛和旅游。

“习近平总书记重视增加农民收入问题,要求千方百计拓宽农民增收致富渠道。”李文娟说,来年我们将在牦牛和旅游深度融合上下功夫,一方面做大做强牦牛合作社,一方面在骑牦牛、看牦牛、领养牦牛上做文章,延伸产业链,让老百姓的腰包更鼓。

走进云南省宣威市东山镇三乐村,村内道路干净整洁,家家户户都有一个规范的小菜园,畜禽也都是圈养。过去村内鸡鸭遍地走,草堆、粪堆随处可见,环境脏乱差。

“习近平总书记指出,建设宜居宜业和美乡村是农业强国的应有之义。”宣威市委副书记叶旭军说,为引导乡村向和美宜居发展,当地因地制宜推进农村绿化、美化工程,还依托村规民约、

2015年,中央农村工作会议就提出“树立大农业、大食物观”并将“树立大食物观”写进了2016年中央一号文件,作为推动农业供给侧结构性改革的重要任务。2017年,习近平总书记在中央农村工作会议上进一步指出,“老百姓的食物需求更加多样化了,这就要求我们转变观念,树立大农业观、大食物观,向耕地草原森林海洋、向植物动物微生物要热量、要蛋白,全方位多途径开发食物资源”。

立足新发展阶段,大食物观是把握人民群众食物结构变化趋势,让群众从“吃得饱”转向吃得更好、吃得更营养、吃得更健康,保障新时代国家粮食安全,加快建设农业强国,满足人民群众日益增长的美好生活需要。大食物观以新的思维统筹现代农业高质量高效发展,要求通过“有为政府”和“有效市场”的合力,持续深化农业供给侧结构性改革,构建复合多元的食物生产体系,推动现代农业生产结构和区域布局结构性重塑,构建强大农业产业链,提升我国农业产业集中度、专业农户合作化水平以及规模化服务水平,持续带动农业农村产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕,推动增进人民福祉、乡村全面振兴,从而推动全面建设农业强国。

■ 推进桑蚕产业高质量发展,支撑建设农业强国

党的二十大报告提出“加快构建新发展格局,着力推动高质量发展”,高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务,是中国式现代化本质要求的重要内容。高质量发展的要求,为农业农村发展、全方位夯实粮食安全根

议分类汇总后报送市委和市政府相关部门,得到市委书记何益军的批示肯定。

“市委决策部署到哪,政协建言就跟进到哪;群众需求在哪里,政协协商就推动到哪。”如皋市政协主席张元健表示,要以破解专项重点课题为抓手,发挥专门协商机构作用,高质量推进协商议事新格局、高水平打造凝心聚力新载体、高起点构建民主监督新模式,在全过程人民民主的基层实践中,助力党委、政府中心工作“出新出彩”。“县域治理面临着许多新课题、新

(上接1版)

“习近平总书记强调逐步把永久基本农田全部建成高标准农田,这让我们更加坚定了信心。”曹发智说,目前2022年计划新建的高标准农田已全线开工,下一步将加快项目进度,保质保量,争取明年春耕前全部完工并交付使用。

10年来持续攻关,一直扎根田间地头培育油菜优良品种的重庆市农业农村委油菜产业体系首席专家黄桃翠团队培育出庆油3号油菜新品种,亩产量能达到200公斤,含油量49.96%。

“把种业振兴行动切实抓出成效,把当家品种牢牢攥在自己手里,习近平总书记的要求对科研工作来说,是巨大的动力。”黄桃翠说,我们接下来要继续狠下苦功、真抓实干,争取育成高产、高油、早熟,又适宜机收的油菜品种,努力让农民更有奔头。

农机手减损田间“过招”、粮食烘干机开足马力、封闭式运粮车往来穿梭、智能仓储设备实时监测……今年的

(上接1版)同时,我国具有显著的“大国小农”经营方式,以农户家庭为基本经营单位是我国农业大国底色。帮助、发展、富裕小农户,创新农业经营方式,实现小农户与现代农业有效衔接,完善中国特色的农业经营方式是建设农业强国的基本任务。

我国建设农业强国,要依据国情农情,走自己的道路,要吸收借鉴世界各国发展农业的经验,创新发展理念、发展方式,加快补齐突出短板,推动迭代升级,走中国特色农业现代化、建设农业强国之路。

■ 聚焦耕地和种子两大要害,筑牢建设农业强国根基

农业科技创新是促进农业高效发展、推动农业农村现代化的根本动力。坚定建设与我国大国地位相称的农业强国的决心和信心,实现从农业大国向农业强国转变,要高度重视保障农业生产、通过提升农业科技新能力和可持续发展能力,从而提高农业供给保障能力和农业竞争力,整体提升农业发展水平和农业现代化水平。保障粮食等重要农产品产出,满足国民基本需求,实现供需平衡,这是全球各国农业发展共同的目标任务,也是农业强国的重要特征。我国粮食等重要农产品生产供给,在当前和今后一个长时期会处于供需紧平衡态势。这就要求我们要加快建设农业强国、提升农业科技创新能力、更加聚焦耕地和种子两大要害。

耕地是粮食生产的命根子,是中华民族永续发展的根基。经过艰苦努力,我国以占世界9%的耕地、6%的淡水资源,养育了世界近1/5的人口。但人均耕地资源占有不足,始终是我国的基本

(上接1版)

通过经常性的协商议事活动,加强协商成果跟踪落实。市政府相继制定出台农村环境管护办法和考核奖惩制度,健全全市长效管护工作机制,把农村人居环境整治提升同乡村治理、文明创建等活动紧密结合,引导推动群众从“站着看”到“跟着动”、再到“抢着干”的华丽转变。

如今,漫步如皋农村,除了河道“水清岸绿”,一座座农家小院也是错落有致、干净整洁,缕缕炊烟勾勒出绝美的田园乡村美景。

农村有“颜值”,城市有“气质”。如皋是长江三角洲最早见诸史册的历史名城。今年,如皋从传承地方历史文脉、塑造城市特质,打造城市软实力、提升城市竞争力的现实需求出发,吹响国家历史文化名城申报“集结号”。

作为市委点题的另一个专项重点课题,如皋市政协“受命”深度参与“国家历史文化名城申报”,研究工作方案,开展“我为如皋国家历史文化名城申报献一计”活动。组织调研、座谈、外出考察等活动20余次,提出建议、意见650多条。政协意见、建