

# 转阴后咳嗽如何缓解？

——专家解答防疫热点问题

当前，我国疫情防控面临新形势新任务，工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后，怎样安全科学用药？转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？康复期如何恢复体力？围绕社会热点关切，国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

## 感染后怎样安全科学用药？

近期随着阳性病例的增多，一些人在治疗新冠病毒感染过程中，因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍，解热镇痛类药物，比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚，它们是对症治疗的药物。一般来讲，患者用1至2天就能退热，加上患者身体疼痛控制住后，就可以停药了，不需要长期服用。

一般而言，选择一种解热镇痛药就可以，很多解热镇痛药含有的成分相同或类似，如果选择多种解热镇痛药联用，可能会导致药物过量。同时，患者在使用前一定要认真阅读说明书，包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说，药物的给药途径有多种，包括口服给药、注射给药等，口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说，对于一些轻型患者，选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍，通常讲的抗生素一般指抗菌药物，这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染，抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的，也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中，有些患者合并一些细菌感染，或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染，在这种情况下，可以合理选择抗生素和抗菌药物，但要经过血常规检查等严格评估，再选择抗菌药物。

## 转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽，对此，中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示，相当一部分人的病机是多种多样的，不光是偏于寒凉，有的会出现湿热，也有的会出现痰湿甚至燥热的表现，要根据每个人的具体情况来进行处理。

边永君解释，人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤，即气道黏膜上皮受损之后，黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感，比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看，总的恢复时间大概需要2至4周，有一个自然的恢复过程。”边永君建议，尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累，也要避免过于安逸或者少活动，适当的运动对康复是有好处的。同时，尽量不要吃生冷食物，外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君建

议，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

## 康复期如何恢复体力？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期，要保持平和心态，饮食以清淡、易消化的为主，同时，注意休息，保证充足睡眠，不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示，新冠病毒感染恢复过程需要一些时间，要循序渐进过渡，保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用，具体有以下几点：

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入，先从易消化的粥、面条等细粮开始，再过渡到软一点的米饭、馒头等，等胃肠功能恢复好了，再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素，特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等，最好做到“餐餐有蔬菜，每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’，不要大吃大喝，不要猛烈运动，要循序渐进，从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

## 首台国产F级50兆瓦重型燃气轮机首次点火成功

历时13年自主研发，被誉为“争气机”的首台国产F级50兆瓦重型燃气轮机，于2022年12月31日在华电清远华侨工业园天然气分布式能源站，实现首次点火成功。这标志着东方电气集团自主研制的F级50兆瓦重型燃气轮机向商业化运行又迈出一步，中国将开启自主燃气轮机高质量发展的新篇章。

重型燃气轮机是发电和驱动领域的核心设备，体现了一个国家的重工业整体能力。2022年5月国家能源局正式公告，东方电气集团研发的G50重型燃气轮机（50兆瓦）进入2021年度能源领域首台（套）重大技术装备项目名单。该整机有2万多个零部件，工作压力18个大气压，等于海底180米深水压；工作温度超过1300摄氏度，以6000转/分钟的转速高速旋转。

这台F级50兆瓦重型燃气轮机初步预计于2023年1月初正式并网发电，和同功率火力发电机组相比，一年可减少碳排放超过50万吨，联合循环一小时发电量超过7万千瓦时，可以满足7000个家庭1天的用电需求。

## ——重庆——

### 罕有冰雪景色吸引众多游客



1月1日，游客在金佛山景区的滑雪场体验滑雪（无人机照片）。

当日，位于重庆市南川区的世界自然遗产地金佛山迎来降雪。景区内雪花纷飞，银装素裹，南方罕有的冰雪景色吸引了众多游客前往观光旅游。据了解，当日金佛山景区接待游客达12000人，实现了新年冬季旅游的“开门红”。

## ——甘肃——

### 元旦假期乐享冰雪



1月1日，游客在甘肃省永靖县凤凰岭滑雪场练习滑雪。

元旦假期，喜爱冰雪的人们来到冰雪娱乐场所游玩，感受冰雪运动的快乐。

本文图据新华社

## 西安

### 文旅渐复苏 烟火气回归

2022年12月31日，游客在长安十二时辰主题街区观看表演。

岁末年初，西安大唐不夜城、长安十二时辰等景区游人如织。不少市民游客选择在元旦假期出游迎新，与亲朋好友共享节日喜乐。



### “澳车北上”首车元旦零点后顺利驶入广东

1日零时20分，在港珠澳大桥珠海公路口岸，经海关等部门验放后，澳门郑先生驾驶澳门单牌车辆驶入内地。这也是“澳车北上”政策启动实施后顺利入境的首辆澳门单牌车。

1日零时过后，从澳门一侧通关的车主郑先生驾驶澳门单牌车驶入该口岸“一站式”验放通道。零时20分，此车在办结手续后进入了广东珠海。“去年底，我就提交了申请，今天特意开车过来试试。能开澳门单牌车到内地，可方便拓展业务，也方便探亲访友。”郑先生说。

“澳车北上”政策实行后，预计有不少于8万名澳门机动车车主可享受此政策，目前已有逾1万名澳门车主提交了申请。

在备案环节，拱北海关实现了全程无纸化、网上办理，最大程度简化备案手续，车辆进出境时，免予另行向海关办理暂时进出境货物报关手续。在口岸通关方面，拱北海关还积极推动港珠澳大桥口岸“一站式”系统的优化完善，对48条客车通道及相关监管配套设施开展维保升级，实现通关提速。

“在口岸卡口通道，海关实现无人值守、自动验放，未布控检查的车辆，海关验放时间不超过20秒。”拱北海关所属港珠澳大桥海关监管一科副科长李国风说。

1月1日上午，拱北海关发出提醒：澳门单牌车辆在广东行驶期间，应注意遵守广东省有关规定要求，每次入境后连续停留不超过30天，每年累计停留不超过180天。同时，澳门车主要遵守海关相关监管规定，不要携带违法违规物品进出境，在海关对车辆实施检查时给予配合。