

感染后如何科学用药？康复后要注意啥？

——权威专家解答防疫热点问题

新华社记者

当前，新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后，如何科学用药？康复后，有哪些注意事项？多久能运动？未感染新冠病毒的人群，献血是否会增加感染的风险？针对当下公众关心的热点问题，国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

感染后如何科学用药？

北京大学人民医院感染科主任高燕表示，感染新冠病毒后，出现高热等临床症状，在体温超过38.5摄氏度的时候，人体感觉会非常难受，这个时候需要用一些退烧药。

高燕介绍，如果患者本身有一些慢性病，比如胃溃疡、十二指肠溃疡，或者平时有胃肠道的一些基础病，在用解热镇痛药时，不要空腹服用。此外，密集用药可能诱发消化道出血等症，可以合并用一些胃黏膜的保护剂，再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说，还是以轻症为主，对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒，在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用，尤其是有一些比较

严重的慢性基础病的人群，应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，感染新冠病毒以后7至10天，绝大部分人都会进入康复状态，可能核酸或抗原都转阴了，但仍会遗留一些症状，比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期，患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食，加强营养，摄入足够的蛋白质，多吃蔬菜水果，保证体力的恢复。同时，生活、工作节奏要适当放缓一点，不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人，高燕表示，如果退烧以后，体力有明显改善，就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些，发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动？

刘清泉提醒，适量运动有利于恢复健康，但是不能剧烈运动，过度的运动不但不能够恢复健康，有可能会出现一些其他的问题。

刘清泉说，可以根据自身运动习

惯选择适量运动，不超过平时运动量的三分之一，逐渐增量即可。

高燕表示，对于中青年群体来说，进入恢复期的过程会短一些，并不影响复工复产。但是高强度健身运动，还是要稍微缓一缓，注意休息，加强营养，让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群，要重点关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍，一周左右核酸或者抗原转阴后，这些呼吸道症状可能会持续，等病情明显缓解以后，再恢复到正常的锻炼，更有利于健康。

未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

“一个健康成年人献血量不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200或400毫升，即占自身总血量的5%或10%，体重重的人占比会更低。

郭瑾表示，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器中

的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。献血并不会影响健康，也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

郭瑾介绍，对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失一周，且最后一次核酸或抗原检测阴性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求，以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题，郭瑾表示，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

洛川、安塞被认定为首批省级现代农业全产业链典型县

本报讯（通讯员 白利民 记者 孙艳艳 刘彦）12月22日，省农业农村厅公布全省现代农业全产业链典型县（20个）名单，我市洛川县被认定为苹果全产业链典型县，安塞区被认定为蔬菜全产业链典型县。

目前，洛川县苹果种植面积已经达到53万亩，人均3.3亩，位居全国之首。洛川苹果先后获得中国女排等30项重要冠名权，累计获得国家及省

部级名优产品奖200多个，品牌价值达到了687亿元。近年来，为推动以苹果产业为主导的现代乡村产业体系，实现苹果产业高质量发展，洛川县紧紧抓住被省委确定为全省苹果产业高质量发展先行示范区的机遇，围绕产业链布局创新链、围绕创新链布局产业链，建成了苹果产业后整理园区，引进苹果关联加工、储藏企业，建成冷库68万吨，贮藏能力达到67%，引

进智能选果线36条，选果能力达到240吨/小时，推动果业一二三产融合发展，在2025年实现苹果产业综合产值200亿元、农民人均纯收入超2万元的目标奠定了坚实基础。

安塞种植大棚蔬菜的历史已经有30年了。近年来，安塞区按照“科技兴菜”的发展战略，通过重大技术和关键设备的集成推广应用，有力地推动了设施蔬菜产业的健康快速发展，真正实现

了提质增效。安塞区已累计发展设施蔬菜面积6.9万亩，其中大棚5.3万亩、弓棚1.6万亩，2021年瓜果总产值31.2万吨，实现产值12.4亿元。当前，安塞区正紧紧围绕建设“全省设施蔬菜规模最大、发展水平最高、质量效益最好”的县区为目标，突出抓好稳步扩张规模、稳步抓好“菜篮子”基地建设，向绿色、有机蔬菜突破，全力做大做强设施蔬菜产业，助力乡村振兴。

延安中院举行“延河风暴”案款集中兑付大会

3.7亿元案款及时兑付给申请人

本报讯（通讯员 惠兴文 薛芝 记者 贾志敏）12月21日，市中级人民法院执行局举行“延河风暴”执行攻坚百日行动案款集中兑付大会，现场将近期执行到位的18起案件总计3.7亿元案款及时兑付给申请人，受到社会各界的一致称赞。

据市中级人民法院党组成员、执行局局长白宝庆介绍，此次集中兑付的3.7亿元案款涉及建筑工程合同纠纷、劳务合同纠纷、民间借贷纠纷、知识产权纠纷等各类民商事案件，涉案当事人包括政府

单位、国企民企及自然人，其中单个案件兑付案款最高达1.4亿多元，最低为6000余元。在兑付过程中，市中级人民法院制定了详细的工作方案及支付案款明细表，采取“线上+线下”结合的发放方式向申请人兑付案款，同时邀请人大代

表、政协委员现场监督。记者了解到，市中级人民法院和县（市、区）法院从12月中旬开始至2023年3月底开展“延河风暴”执行攻坚百日行动，重点聚焦涉民生、涉群众利益、涉中小微企业等执行案件。

免除商户租金及物业费70余万元

疫期间，这家企业的善举赢得点赞无数

本报讯（通讯员 郝波 记者 王静）在延安城投集团的大力支持下，近日，延安南里PARK商场决定免除所有商户2022年11月28日至12月7日暂停营业期间商户的租金及物业费共计70余万元。此爱心举动，赢得了商户们的一致称赞。

延安南里PARK商场于2021年6月5日开业，现有商户171户。南里PARK副总经理高海雄说：“受疫情影响，南里PARK开业至今背负着巨大的资金压力及运营成本，但商场深

知只有与商户患难与共、唇齿相依才能共渡难关、共同成长。此次减租，表明我们会与商户风雨同舟、万众一心，相信南里PARK的明天会越来越好。”

南里PARK蚝英雄店负责人刘强说：“作为商户，对商场在疫情期间

的总目标为根本宗旨。

既不封闭僵化，也不改旗易帜。该改的、能改的坚决改，不该改的、不能改的坚决不改。

习近平总书记强调，要把坚定制度自信 and 不断改革创新统一起来，在坚持根本政治制度、基本政治制度的基础上，不断推进制度体系完善和发展。

国际社会也在研究中国共产党的变革之道。

印度孟买观察家研究基金会前主席库尔卡尼说，保持政治稳定和勇于变革相结合，是中国共产党的成功原因。

“正如我所观察到的，中国共产党完美地将变革与延续性融入其治理国家的制度与结构中。”巴基斯坦欧亚世纪研究所创始所长伊尔凡·沙赫扎德·塔卡尔维说。

变革之要，在于激发人民创造伟力。

人民是历史发展的动力源泉，是社会变革的决定力量。

习近平总书记指出：“要尊重群众首创精神，把加强顶层设计和坚持问计于民统一起来，从生动鲜活的基层实践中汲取智慧。”

今年4、5月，党的二十大相关工作网络征求意见活动开展，收集到网友留言超854.2万条，梳理汇总成意见建议1675条，为未来五年乃至更长时间的改革发展贡献智慧。

12月6日召开的中共中央政治局会议明确提出，“激发全社会干事创业活力，让干部敢为、地方敢闯、企业敢

干、群众敢首创”。

当前，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化，兼顾各方面利益越来越不易。

上下同欲者胜。将党的意愿与人民意愿相结合，将党的行动和广大人民心声结合，必将不断汇聚变革创新的强大合力。

变革之智：“努力在危机中育新机、于变局中开新局”

数据显示，今年前11个月，全国规模以上工业增加值同比增长3.8%，固定资产投资同比增长5.3%，货物进出口总额同比增长8.6%。国民经济总体上保持恢复态势。

今年以来，全国新开工水利项目2.5万个，新能源汽车累计销售增长一倍，“6·18”“双11”激发消费热情……不断扩大内需，夯实中国经济的韧性和底气。

时代考卷，常答常新——

全球政治经济环境深刻变化，百年变局与世纪疫情叠加下，我国发展面临前所未有的外部挑战。

国内发展不平衡不充分问题仍然突出，重点领域关键环节改革任务仍然艰巨，一些领域发展还存在短板弱项。

“努力在危机中育新机、于变局中开新局”，习近平总书记带领全党全国人民创新作答。

危和机从来都是硬的两面。用好危和机的辩证法，根据形势环境变化不断调整，及时科学应对，才能化危

减免租金十分感谢，让我们更有信心把餐饮事业保质保量做好。”其他商户也纷纷表示，南里PARK商场主动伸出援手为商户减免租金，这种舍小利顾大义的举动，展现出了关键时期的互助精神，传递着温暖与大爱。

为机。

2020年3月，习近平总书记到浙江考察时了解到，大江大入出的环境条件已经变化。回京后不久，他提出构建新发展格局。两年多来，构建新发展格局持续迈出新步伐。

“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”，党的二十大报告对此专章阐述，作出新的部署安排。

发展是变革的艺术。推动质量变革、效率变革、动力变革，从根本上看要靠创新。

科技创新已成为大国博弈的主战场。14亿多人口的发展中大国，要加快实现高水平科技自立自强，创新的压力更大、动力更足。

新发展理念中，“创新”摆在第一位。党的二十大报告专门对“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”作出部署，强调“创新是第一动力”。

出台推动虚拟现实（VR）产业快速发展措施，加快推动中小企业数字化转型、开展科技人才评价改革试点……党的二十大闭幕后，一系列着眼创新的举措加速出台，为高质量发展提供不竭动力。

挑战前所未有，应对好了，机遇也就前所未有。

顺应时代潮流，回应人民要求，勇于推进变革。以习近平同志为核心的党中央带领人民准确识变、科学应变、主动求变，定能在攻坚克难中赢得优势、赢得主动、赢得未来，创造出更多令人刮目相看的人间奇迹。

《初心永驻 使命相继——建党精神 延安精神 红旗渠精神联展》首展开幕式在延举行

本报讯（记者 刘彦 王冬）12月26日，由延安革命纪念馆联合中共一大纪念馆、红旗渠纪念馆共同举办的《初心永驻 使命相继——建党精神 延安精神 红旗渠精神联展》首展开幕式在延安革命纪念馆举行。市委常委、宣传部部长杨宏兰与中共一大纪念馆负责人共同为开幕式揭牌，杨宏兰宣布展览开展，延安革命纪念馆管理局局长兰爱萍致辞。

伟大建党精神、延安精神、红旗渠精神既一脉相承，又与时俱进，是中国共产党历经百年而风华正茂、饱经风霜而生生不息的基因密码。举办《初心永驻 使命相继——建党精神 延安精神 红旗渠精神联展》，是学习贯彻党的二十大精神，落实习近平总书记瞻仰延安革命纪念馆、参观红旗渠纪念馆重要讲话精

神的具体行动，旨在通过展览弘扬伟大建党精神、延安精神、红旗渠精神，引导党员干部从党的精神谱系中汲取奋进新征程、建功新时代的強大力量。

展览共分为四个部分，展出历史图片、文献500余张，革命文物129件，全方位展示了中国共产党在长期的奋斗实践中构建起的伟大建党精神、延安精神和红旗渠精神。据悉，展览展出时间为2022年12月26日至2023年5月1日，展览还将在上海和河南进行巡展。

活动过程中，与会嘉宾还参加了纪念毛泽东诞辰129周年敬献花篮仪式和《革命文物 红色故事 延安·延安》新书首发式，参观了《初心永驻 使命相继——建党精神 延安精神 红旗渠精神联展》。

中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于做好2023年元旦春节期间有关工作的通知》

（上接第一版）加强对生活无着流浪乞讨人员、残疾人、农村留守儿童、孤儿等特殊困难群体的关爱帮扶，做好受灾群众冬春救助，确保困难群众安全温暖过冬。对就业困难人员实施就业援助，加大稳岗支持力度。推进集中整治拖欠农民工工资问题专项行动，维护农民工合法权益。

三、满足群众节日物质文化需求。加强煤电油气运协调保障，确保能源安全保供，确保居民用电用气价格稳定。落实粮食安全党政同责和“菜篮子”市长负责制，加强产销衔接，强化联保保供，实现交通物流畅通保畅，做好粮油肉蛋奶果蔬等重要民生商品保供稳价工作，不断丰富节日市场供给。制定生活必需品应急保供预案，加强市场监管预警，适时增加储备投放。广泛开展“我们的中国梦”——文化进万家活动，组织开展形式多样、内容丰富、线上线下相结合的文化文艺活动，安排优秀电影、电视剧展播，唱响主旋律，传播正能量，丰富人民群众节日文化生活，凝聚奋进新时代新征程的强大精神力量。规范文化旅游假日市场秩序，严查查处价格违法行为，推动文化旅游消费有序恢复发展。

四、做好群众出行保障。按照满足群众出行需求、降低疫情传播风险、提供安全便捷服务的原则，组织开展好春运工作。指导企事业单位结合工作需要和职工意愿错峰休假，指导学校错峰放假开学，实现错峰出行。适应客流变化做好运力供给，加强重点区域、线路、时段的客运保障，优化运输衔接和旅客换乘，强化道路疏堵保畅，减少旅客出行拥挤和聚集。针对交通运输从业人员疫情、低温雨雪冰冻天气等情况，优化完善应急预案，做好应急处置，确保重要客运枢纽不关停、重要客运线路服务不中断。深入开展交通运输安全隐患排查治理，保障人民群众出行安全。

五、保障公共安全和

社会和谐稳定。坚持底线思维，以“时时放心不下”的责任感，狠抓安全生产责任和措施落实，保障人民群众生命财产安全。

六、坚持纠“四风”树新风协同发力。加强党性党风党纪教育，引导各级领导干部大力弘扬清正廉洁的新风正气，严格要求自己，严格带好队伍，严格落实中央八项规定和电信网络诈骗等违法犯罪的打击力度，增强人民群众安全感。

七、做好值班值守和应急处置工作。严格执行24小时应急值班和领导干部在岗带班、外出报备等制度，保证节日期间各项工作正常运转。做好各类突发事件的应急处置准备工作，严格落实信息报告制度，确保重要情况第一时间请示报告并及时有效处置。直接服务群众的单位要安排好节日期间值班执勤并保证服务质量。

讣告

中国共产党党员、延安地委老干部工作局原局长刘兴旺同志，于2022年12月25日因病去世，享年91岁。

刘兴旺，男，1931年8月出生，延安市安塞区人，1948年3月参加革命工作，1948年10月加入中国共产党，先后在安塞县、甘泉县、延长县、团地委、延安地区广

讣告

延安市农业技术推广中心站（延安市蔬菜技术服务站）原正县级协理员、高级农艺师郭守斌同志，因病医治无效，于2022年12月22日去世，终年73岁。

郭守斌同志，陕西志丹县人，1950年10月生，1973年10月参加工作，中共党员。1973年10月至1974年10月在志丹县金丁公社农技站工作，1974年10月至1976年10月延安农校农作专业学习，1976年10月至1978年3月在延安农校工作，1978年3月至1981年2月在延安地区农业局工作，1981年2月至1988年7月在延安地区农技推广站工作，1988年7月至

延安融媒印务有限公司

您身边的视觉设计与印务专家

致力做好城市综合服务商 商务专线：0911-8080001 8216292

延安融媒传媒有限公司

延安融媒传媒有限公司依托延安电视、广播、报纸、“我是延安”客户端等媒介资源，根据企业诉求提供一站式宣传定制服务。

融媒传媒·您身边的媒体宣传专家 咨询电话：0911-2820066 8226222

延安融媒演播有限公司

“精彩来自专业”，延安融媒演播有限公司是一家专业从事大型活动策划、录制、直播、电商、短视频运营的专业公司。 演绎非凡 传播精彩 服务热线：0911-2820069

延安融媒文创有限公司

精心做精品，精品赢市场！延安融媒文创有限公司是延安市融媒体中心授权对外宣传、承接形象宣传视频创作、具有文化创意性质的专业性公司。 有文创，梦飞翔！ 服务热线：0911-8216272

遗失声明

李亦虎不慎将位于陕西省延安宝塔区南办事处建兴路建兴3单元27层E3272室不动产权登记证书丢失，不动产权登记号：陕2018延安市不动产权第0003753号，声明作废。

总值班 张吉祥 值班主任 孙世忠 一版编辑 王强 一版校对 石芳蔚

本报特聘法律顾问 陕西树众律师事务所主任 律师 崔树森