



# 感染后如何用药? 康复后要注意啥?

## ——权威专家解答防疫热点问题

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热药。

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状,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,有可能会有一些其他的问题。

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。但是高强度的健身运动,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还会持续,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后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性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。

新华社北京12月26日电

# “烟火气回来了” 消费市场回暖可期

《中国证券报》26日刊发文章《“烟火气回来了”消费市场回暖可期》。文章称,合生汇21街区美食街,餐饮商肆人流如织;西红门山姆会员店热闹开业,数万人前来购物“尝鲜”;荟聚购物中心内金逸影城,每天观影客流达近千人……近几日,中国证券报记者在北京多地走访发现,餐饮、线下购物、观影等接触式消费复苏迹象逐渐增多。

疫情冲击还未完全消退,消费市场全面恢复还需等待,但促消费的社会共识和政策合力正加快形成,未来消费恢复并推动内需增长的潜力巨大。

业内人士表示,疫情防控政策优化的效果正在显现,之前被抑制的部分消费需求开始释放。随着支持政策进一步向扩大内需和促进消费上倾斜,预计2023年消费恢复、内需扩大将成为确保经济回稳向上的重要力量。

### “这种感觉真好”

“A59请您用餐!”“A16的顾客在吗?”“B03,B03客人请进!”……12月23日下午,北京市朝阳区合生汇21街区,美食商肆错落有致,餐馆前排队场景再现,叫号声此起彼伏,街道上,人流穿梭如织,“烟火气”升腾。

“本来打算和朋友去吃海底捞,没想到排到了130多号,估计得等一两个小时,就转奔渡娘火锅了。”刚和朋友一起用完餐的李津告诉记者。

久违的排队场景,不光出现在餐馆门口。12月24日下午,北京市大兴区新开业的山姆会员店吸引不少居民前来“尝鲜”。记者在现场注意到,不仅临近商场的道路出现拥堵,多位交警、安保人员在协调车辆停放,商店入口处也排起长队、一度限流,商场内也人来人往,收银台前的购物推车连成了“长龙”……

一名顾客对记者说,这种“人挤人”的场景,大概已有半年没见过了,“烟火气回来了,这种感觉真好!”该店一位工作人员表示,12月23日开业当天,客流量达两万人次,虽然正常的客流量数据得等运营一段时间后才能确认,但能肯定的是,随着疫情防控政策不断优化,以后来店购物的人不会少。

消费的热情,同样在电影院里弥漫。

“看电影之前,我已经有一定心理预期,觉得人肯定比



在北京市朝阳区蓝色港湾购物中心,小朋友在体验滑冰(12月24日摄)。近日,北京持续推进企业复工复产,多措并举稳经济、促消费,各大商圈客流量增多,“烟火气”逐渐回归。  
新华社发

前一阵多,但没想到会有这么多!”12月24日,在北京荟聚购物中心内的金逸影城,一位观影者如是说。金逸影城工作人员老高表示,“准确地说,‘新十条’出台后,观影人数就多起来了。最近,每天来观影的人有八百到一千人,这两天赶上周末,人流量更多一些。”

猫眼专业版数据显示,12月24日全国影院线上客流达6216.4万人次,较上月同期增长182.92%;全国总出票数达239.0万张,较上月同期增长228.20%。

### 消费恢复潜力大

最终消费是经济增长的持久动力。数据显示,我国最终消费支出占国内生产总值的比重已连续11年保持在50%以上,消费的基础性作用持续强化。然而,今年市场销售受疫情短期冲击明显。前11个月,社会消费品零售总额同比下降0.1%,餐饮等接触式消费受到冲击。近几日北京市场的情况或表明,随着疫情因素影响减弱,消费市场恢复的潜力巨大。

光大证券研究报告指出,防疫政策持续优化,有利于促进线下消费客流恢复。华创证券研究所副所长吴一凡预测,

防疫政策调整将有效刺激消费恢复,以本地需求为代表的餐饮消费将率先复苏,以异地需求为主的住宿、旅游和航空消费有望紧随其后,迎来复苏时刻。

国家统计局贸易外经司统计师付加奇表示,随着进一步优化疫情防控措施的落地落实,扩内需促消费系列政策逐步见效,消费市场发展韧性持续显现,居民消费需求将不断释放,市场销售有望稳步恢复。

“预计2023年居民人均消费支出增长8%至12%,社会消费品零售总额增长7%至11%。”财信国际经济研究院首席经济学家伍超明给出了四大理由:经济、就业恢复支撑居民收入回升,对居民消费能力形成提振;充足的居民储蓄“余粮”,为消费改善提供重要动力保障;疫情防控政策持续优化,将修复线下消费场景,并提振居民出行和消费意愿,对消费恢复形成有力支撑;低基数将为消费增速反弹提供助力。

“按照这个势头,等春节档再上一批新电影,电影消费有望出现爆发式增长。”老高说。

近日,第十三届全国政协经济委员会副主任宁吉喆在2022-2023中国经济年会上说:“可以预期,明年必将迎来旅游业的恢复性增长热潮。”对于未来消费恢复态势,专家预测,促消费是扩内需的重中之重,预计2023年消费恢复、内需扩大将成为确保经济回稳向上的重要力量。

中共中央、国务院日前印发《扩大内需战略规划纲要(2022-2035年)》,强调全面促进消费,加快消费提质升级,并从持续提升传统消费、积极发展服务消费、加快培育新型消费、大力倡导绿色低碳消费等方面提出明确要求。中央经济工作会议提出,要把恢复和扩大消费摆在优先位置。

业内专家告诉记者,连续释放促消费的强烈政策信号,预示着接下来一系列扩大消费的政策举措将落地实施、持续加力、形成合力。

对于促消费的政策,中信证券首席经济学家明明表示,发放消费券对促进消费有积极效果,未来可能进一步扩大推广范围、加大力度。中信建投证券首席经济学家黄文涛认为,短期看,我国消费将呈回暖趋势,出行相关消费、服务类消费支出恢复弹性更大,中长期看,消费将成为经济主要驱动力。  
据新华社电