

新冠病毒感染者食养建议

止咳化痰（咳嗽）



感染“新冠”之后怎么吃？如何安排饮食，帮助减轻症状，利于更快恢复？中医、临床营养师等专家，以药食同源理论为依据，根据食物属性和新冠病毒感染者的常见症状，针对性给出食养建议。

玉米须橘皮水

配方
干玉米须3克 (或5根鲜玉米须) 干橘皮10克 (或鲜橘皮25克)
制法
共同加水煎煮15分钟。
服用方法
温饮。日服2次。
功能
止咳化痰。
适用于
风寒咳嗽痰多。

无花果冰糖水

配方
干无花果30克 冰糖10克
制法
将洗净的无花果入锅加水，加冰糖，共煮。
服用方法
温饮。连服3-5天。
功能
祛痰理气，润肺止咳，解暑热，润肠。
适用于
咳嗽，声音嘶哑，口干头痛。
贴示
冰糖可用罗汉果半个替代。

马蹄甘蔗炖瘦肉

配方
马蹄200克（削皮） 甘蔗500克 瘦肉250克
制法
马蹄一切二，甘蔗沿中轴切开，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。
功能
润肺止咳。
适用于
口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

橙子生姜炖瘦肉

配方
橙子1个，不去皮 生姜30克 瘦肉250克
制法
橙子切瓣，生姜切片，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。
功能
润肺止咳，化痰。
适用于
口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

小贴士

- 一、同时出现多个症状者，可以分别熬制，错开食用。
- 二、常见对症食养知识（同类食物可替换）
 - 1.祛风散寒：生姜、葱、芫荽、芥菜。
 - 2.清热解表：淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。
 - 3.清热泻火：菠菜、苦瓜、酸浆、茭白、西瓜、淡竹叶、鲜芦根。
 - 4.清热生津：甘蔗、柠檬、柑、番茄、苹果、甜橙、荸荠。
 - 5.清热解毒：黄豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、苦瓜、马齿苋、薏米、鱼腥草、鲜蒲公英。
 - 6.清热化痰：冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。
 - 7.温化寒痰：橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。
 - 8.止咳平喘：梨、枇杷、百合、杏仁、白果（熟食，少儿不宜）、乌梅、藕。

应对疫情，呼吸系统疾病患者要做几点准备？

应对新冠疫情，呼吸系统疾病患者感觉呼吸有阻力该怎么缓解？什么情况要尽快去医院就诊？如何选择药物？

更多相关问题，中日友好医院呼吸中心副主任、呼吸与危重症医学科副主任杨汀来解答。

哮喘等呼吸系统疾病患者做好六点准备

慢性呼吸系统疾病的患者在合并新冠感染的时候，相应的呼吸道症状有可能加重，这些人要好好保护自己。

一是坚持常规的防护措施，包括戴口罩、勤洗手、开窗通风、接种疫苗。有一些严重的呼吸困难、呼吸功能障碍的患者佩戴N95口罩以后，在走路、活动时尤其觉得气短、呼吸困难加重，这时建议戴普通的外科口罩。

二是坚持健康的生活方式，比如持续戒烟、均衡营养、适当的体力活动。

三是备足并且坚持使用平常呼吸系统的常规治疗药物。慢阻肺、哮喘的吸入药物，高血压、糖尿病的长期治疗药物都要备好。为了减少老年患者到院人群众多的地方去，家属可以带上患者的医保卡、身份证等证件代开药，或者通过互联网医院开药。

四是备一些呼吸急救药物，比如短效支气管扩张剂。家里有雾化吸入装置的老人可以备一点雾化的药物，如吸入激素等。

五是准备经皮血氧饱和度监测仪。有呼吸系统的患者上呼吸道感染以后容易引起原发基础疾病的进一步变化，需要监测血氧饱和度的变化，了解是否出现了肺炎或者重症的情况。

六是调整随访时间。一些日常的随访比如肺功能检查，一般是三个月到半年随访一次，在疫情期间建议半年随访一次。把随访的时间适当拉长，减少到医院人群聚集的环境，避免增加感染的风险。

呼吸系统疾病患者感染后如何居家治疗？

感觉呼吸有阻力该怎么缓解？

一是不要恐慌，正常休息，多喝水，多吃蔬菜水果和易消化食物，调整好心态等。

二是一般的症状包括发烧、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻或呕吐等，可以对症治疗。呼吸系统疾病患者需要在家里自己监测症状，特别是咳嗽、咳痰、气短、呼吸困难的状况。

三是如果原有的呼吸症状明显加重，比如喘憋加重可以按需使用短效支气管扩张剂，一次1~2喷，每20分钟再吸1~2喷，第一个小时不超过6~8喷。如果通过这种对症治疗，症状逐渐改善或者平稳，可以在家里继续观察症状。如果症状有进一步变化的情况，可以再去就医。

四是基础治疗药物不要停，特别是长期吸入药物要按照既往医生医嘱要求继续使用，包括吸入药物用后要漱口。

五是监测血氧饱和度，及时了解病情是否变化。

慢阻肺患者感染新冠病毒后什么情况要尽快去医院就诊？

慢阻肺是我国常见的慢性呼吸系统疾病，患者平常的症状是咳嗽、咳痰，有时候会伴有呼吸困难，并且往往会有上呼吸道感染导致原有症状的加重。以下情况应该到医院进一步诊治：

- 一是当持续发烧超过2天，服用常规的解热镇痛药不能退热。
- 二是出现精神萎靡、嗜睡、精神不振甚至神智不清等，或者出现口唇紫绀，双下肢浮肿等体征。
- 三是呼吸困难、呼吸急促、喘憋等，呼吸频率大于等于30次/分。
- 四是经皮血氧饱和度检测仪提示患者血氧饱和度≤93%，或者在原有基础上进一步下降。
- 五是喘憋加重使用短效吸入药物后症状没有明显改善或进一步加重。
- 六是出现其他症状，如胃肠道症状持续超过2天，不能进食，虚弱，走路不稳等。

感染新冠病毒后常见药的使用有哪些注意事项？

公众该怎样选择？

一是感染后常用药多为缓解症状的药物，如解热镇痛药、止咳化痰药物等，此类药物应该按照药品说明书注意服药剂量、频次、禁忌证和相互作用。

以乙酰氨基酚为例，这是最常用的解热镇痛药，严重肝肾功能不全患者应该禁用，有过反复消化道溃疡或出血、孕妇及哺乳期妇女、过敏体质者慎用。服用本品期间不建议饮酒或含有酒精的饮料。服用该药后应及时饮水补水，避免大量出汗后脱水，而服用频次不宜短于4~6小时。

二是公众选择药物尽量简单，避免多种药物叠加使用，特别是在不熟悉药物特点的情况下过量服用，容易加重药物不良反应。

三是不要自行增加药物剂量，一次吃再多剂量的药物并不会增加疗效，反而增加肝脏负担，伤害身体。

四是一些中成药或者汤药也可以改善症状，有一定的康复效果，大家可选用。

新冠病毒感染者退烧后一直咳嗽，

果蔬、苗木等各类特色种植项目，农户根据市场变化调整种植结构，逐渐发展起采摘农业、休闲旅游等多种业态。在一个草莓种植大棚记者看到，头茬果已经成熟可以采摘了。种植户苏宏卫今年承包了两个大棚种植草莓，他从太湖和江苏等地引进种苗和技术，经过几个月的精心侍弄，草莓长势良好，引来市民采摘游玩。苏宏卫告诉记者，草莓采摘可以持续到来年五六月，按照当下的行情，预计一棚草莓可以带来7万元左右收益。除了草莓，园区里还有葡萄、火龙果、无花果等多种采摘项目，贯穿全年不断档。“省委经济工作会议规划的实践路径，作出的战略部署令人鼓舞、催人奋进。我一定要依托城郊区位优势，大力发展采摘农业、体验农业、设施农业等高效农业，在增收致富的康庄大道上阔步前进。”苏宏卫谈起今后打算信心十足。

如干咳无痰、浓痰咳不出去

不同情况该怎么缓解？

新冠病毒感染后期会有咳嗽、咳痰表现，许多呼吸道感染都会出现这种情况——感染早期表现比如发烧、鼻塞、流鼻涕这些症状改善了，但遗留了咳嗽、咳痰的症状，这称之为感染后咳嗽，是机体在感染后气道黏膜损伤，黏膜下神经暴露，引起平滑肌反射性增强，小气管收缩，是损伤修复的正常表现，一般会持续1~2周后改善，个人可以持续时间更长。

有些人表现为干咳，就是嗓子发痒的刺激性咳嗽，用一些对症的止咳药就可以，中西药都有。有些人表现是有痰，早期是白色泡沫痰，后期出现黏痰甚至黄脓痰，这时候一般主张可口服化痰药物。

如果咳嗽几天痰的颜色由白变黄，并且痰量增加，出现了脓性痰，这有可能是由于上呼吸道的病毒感染导致了呼吸道防御能力的下降，出现了合并细菌感染的情况，建议这时用一些抗生素治疗，一般3到5天就可以好转。

“病从口入”

饮食安全的黄金定律

俗话说“病从口入”。自古以来人们就认识到，吃得不好，不但对健康没有帮助，还可能致病，所以饮食安全应该引起足够的重视。这8条确保食品安全的黄金定律，供您参考：

1. 食熟即食
食物一旦煮熟就应该马上吃掉，而在常温下存放了4~5小时的熟食则是最危险的。
2. 食熟方食
对于要煮了吃的食物，一定要煮熟透。所谓煮熟透，是指食物的所有部位的温度至少达到70度。
3. 选择加工处理过的食品
例如，消毒牛奶、用紫外线照射过的新鲜或冷冻食品。
4. 保存食物时不要让生、熟食接触，否则容易造成污染，使熟食滋生有害微生物。
5. 厨具、餐具要保持清洁
6. 烹饪之前应洗手
7. 避免昆虫、猫、狗等接触食物，以免其将有害微生物传播到食物上。
8. 饮用水和准备食物所需的水应清洁干净，如怀疑水不干净应把水煮沸或进行消毒处理。

吃饭要定时定量

我国传统对一日三餐的安排为“早饭要饱，午饭要好，晚饭要少”，这是有道理的。从时间上来说，一日三餐之间，相隔最好不要超过5个小时。这是因为：如果相隔时间过长，会使人产生饥饿感并体力不支，而相隔时间过短，又会使机体的消化系统忙于消化而产生疲劳感。

在我们的一日三餐中并不是仅仅考虑相隔的时间就够了，还要考虑到机体的生物钟，人体有固定的生物钟活动规律，这其中包括了饮食规律。一般情况下：

早餐的时间应该在早晨7点左右，且考虑到与前一天晚餐相隔时间较长，上午又是一个人工作效率最高的时候，所以早餐应保证量和质，也就是早餐要吃“饱”。

午餐应该定在12点左右，不需要像早餐那样丰盛，吃到七八分饱即可，所以可以适当提高饭“质”，甚至花点时间享受一下饮食的快乐，也就是午餐要“好”。

晚餐的时间应该在下午5~6点之间，考虑到晚上10~11点就应就寝，因此要吃的少一些，古人推荐粥食一碗，或可稍配一些菜肴，也就是晚饭要“少”。

另外，要根据一天的营养需要合理安排饮食摄入量，而不是根据个人对食物的喜好程度。符合自己的口味则贪吃，不喜欢就不吃，这就违背了饮食规律中“定量”的要求。

多食多苦患

前人有“多食之人有五苦患”之说，指出了摄食过多的具体危害，即“一者，大便数；二者，小便数；三者，犹睡醒；四者，身重不堪培养；五者，多患食不消化”。

吃得多，大小便就多，身体容易发胖，饮食也不容易消化完全，晚饭吃得太多，还会影响睡眠。这是古人的金玉良言，也是大量观察和实践后的经验总结，值得我们学习并用于膳食养生的实践中。

其实人体自身是一个很严密的系统，每当我们进食到一定量的时候，我们的身体自然会发出信号，那就是“饱”感。我们日常只要细心体会，自

（上接第一版）

习近平指出，维护党中央集中统一领导，是一个成熟的马克思主义执政党的重大建党原则。我们这么大的一个党，这么大的一个国家，如果党中央不能实行坚强有力的集中统一领导，就会出现各自为政、自行其是的局面，那就什么事情也干不成。维护党中央集中统一领导就是具体的而不是抽象的，首先要落实到坚定维护党中央权威上，落实到增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的实际行动上。任何时候任何情况下都要坚持同党中央保持高度一致，在党中央统一指挥的合奏中形成和声，决不能荒腔走板、变味走调；任何时候任何情况下都要坚持以党的旗帜为旗帜，以党的方向为方向，以党的意志为意志，做到党中央提倡的坚决响应，党中央决定的坚决执行，党中央禁止的坚决不做；时常对标对表，及时校正偏差；任何时候任何情况下都要坚持对党绝对忠诚，与党中央同心同德、真心爱党、时刻忧党、坚决护党、坚决兴党。工作中的重大决策、重大事项、重要情况要及时向党中央请示报告。

习近平强调，中国式现代化是前无古人的开创性事业，需要我们探索创新。这对各级党组织和领导干部的素质能力提出了新的更高要求，对我们的精神状态、作风形象提出了新的更高要求。对政治局的同志来说，最重要的履职能力就是政治能力，要坚持用马克思主义政治家标准严格要求自己，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，善于研判国内国际发展大势大

局，牢记“国之大者”，善谋国之大计、党之大计，造福人民、赢得民心。要按照党的二十大精神，不断增强推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领。

习近平指出，把党的二十大描绘的宏伟蓝图变成美好现实，需要各级领导干部担当作为。各级领导干部要以身许党、夙夜在公，以时时放心不下的责任感、积极担当作为的精气神为党和人民履好职、尽好责。要营造有利于干事创业的良好环境，敢于为担当者担当、为负责者负责、为干事者撑腰、善于发现、培养、使用敢担当善作为的干部，着力消除妨碍干部担当作为的各种因素，让愿担当、敢担当、善担当蔚然成风。必须发扬斗争精神，积极应对各种风险挑战，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

习近平强调，中央政治局的同志要带头强化系统观念，提高政治站位，善于统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，善于统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局。要牢固树立全国一盘棋思想，自觉在大局下行动，坚持小道理服从大道理、地方利益服从国家整体利益，不断提高战略思维、历史思维、辩证思维、系统思维、创新思维、法治思维、底线思维能力，切实做到前瞻性思考、全局性谋划、整体性推进各项工作。坚持算大账、算长远账，不打小算盘、不搞小聪明，自觉防止和反对个人主义、分散主义、自由主义、本位主义，做到既为一域争光、又为全局添彩。

习近平指出，领导干部特别是高级干部的作



然会明显感觉到，一旦“饱”感出现，那就是适量了，即使这时还有食欲，也应该及时停筷。如果出现“饱胀”“吃撑了”的感觉，那无疑是过量了。

当然，我们以上所提到的感觉，是针对没有疾患的人群，如果是有明显胃肠道疾病，如胃炎、十二指肠溃疡，或者因为其他系统疾病影响到胃肠道功能的，则不在此例。

少食增寿

“食欲数而少，不欲顿而多”的长寿经验通过现代研究已证实其科学性。

有人曾对1400名处于正常热量供应状况下的60~64岁的人进行了试验研究，其中668人，每天吃1~2顿饭，每3个人中就有一个患不同类别的心血管疾病；另外168人把同样的饮食分为6次吃，即一天吃6顿，总量不变，患心血管病的人仅有1/6，比1天吃1~2顿的，患病率减少50%；比1天吃3顿的，患病率下降18.8%，这说明，少吃多餐对老年人的健康是有益的。

不吃早餐危害多

其一，长期不进早餐的人极易患胆结石。通常晚上10时以后，人体便进入空腹状态。如果次日早晨不进餐，待到午饭时，胆汁在胆囊内已停留10余小时，大大增加了胆汁凝聚出结石的机会。

其二，长期不进早餐，会打乱消化道的正常节律，导致胃肠道功能紊乱，严重者诱发胃炎、十二指肠溃疡、消化性溃疡等疾病。清晨起来，胃中胃酸的相对浓度较大，如果不及时进食将之消耗掉，就会刺激胃、十二指肠黏膜；加上胃是一个可以收缩膨胀的器官，在早晨，胃已经收缩到很小，不进早餐，还会持续收缩，到午餐时，势必会使胃急剧膨胀，胃黏膜容易受损。长此以往，便容易患胃炎、十二指肠溃疡、消化性溃疡等疾病。

按摩这些穴位缓解新冠引起的全身疼痛

近期新冠患者众多，很多患者存在明显的全身肌肉疼痛等症状。光明卫生联合北京按摩医院出品“中医推拿缓解新冠引起的身体疼痛”系列短视频，由针灸推拿医师向大家介绍几个简便易行的自我推拿方法，帮助大家减轻肌痛的状况。

方法一 按揉颈部

用双手食指和中指放在两侧颈部，做环形的揉动。从上到下，从中间到两边，反复操作2~3分钟。

方法二 按揉肩部

我们把食指、中指放在对侧肩膀上并施加一定的压力，然后做前后方向的揉动，从中间开始，然后向外侧缓慢移动。按揉时，局部如果有酸胀感更好。

在施加压力的同时，配合耸肩、绕肩动作，通过肌肉的主动收缩达到改善血液循环、减轻酸痛的作用。按完一侧，再按另一侧，每侧按揉2~3分钟。

方法三 按揉腰部

把两手拇指放在两侧腰肌上，从中间向两边拨动腰肌。拨动的时候，从上向下缓慢移动，力量以局部有酸胀感为宜，操作2~3分钟。如果觉得操作起来手很累，也可以用蜡袋或盐袋热敷腰部，也有缓解疼痛的作用。体温38.5℃以上不建议热敷。

方法四 牵拉臂肌

这个方法适用于伴有臀部疼痛的患者。躺在床上或者瑜伽垫上，将一侧膝关节和髋关节屈曲到最大限度，双手抱住膝关节缓慢向另一侧牵拉，臀部出现酸胀感为宜，操作2~3分钟。休息片刻，重复操作3~5次，牵拉完一侧，换另一侧。牵拉时以局部酸胀为宜，如果出现刺痛感，则应立即停止。

以上这几个方法，可以每天操作2~3次。如果疼痛比较明显，还可以增加频率。自我推拿只

是辅助治疗，如果症状严重，还请及时就医。

小儿发热，退烧药用对了吗？

俗话说小孩子“十病九烧”，普通感冒、急性扁桃腺炎、肺炎和某些急性传染病均可以引起发热。发热(发烧)是儿童最常见的临床症状和就诊原因之一。小儿体温中枢和神经中枢发育不全，发热如果得不到控制极易引起精神萎靡不振、惊厥甚至昏迷。

因此，很多家长对孩子发热存在恐惧心理，担心“烧坏了脑子”而急于给孩子吃退烧药和乱吃退烧药，造成了很多不恰当的使用反而给孩子健康带来不利影响。给孩子退烧，家长们有必要先“从思想上”退烧。

首先，并不是所有的小儿发烧都要用退烧药。

世界卫生组织(WHO)建议，当小儿肛温高于38.5℃时，才应使用安全的解热药治疗。低于38.5℃时可以用温水依次擦洗患儿的腋下、颈部、胸部等部位，也可在头部放置冰袋、用酒精擦拭身体等物理降温方法。

因为体温升高本身就是人体的自然防御反应，也是机体的抗感染机制之一，有时还有助于诊断和预后的判断，退热处理不当可能会掩盖症状、耽误疾病的诊断和治疗。另外，三个月以下的婴儿也要慎用退烧药，应尽量采取物理降温的方法。

其次，选用合适的退烧药很重要。

退烧药品种类繁多，目前认为最适合儿童使用的是对乙酰氨基酚(泰诺林、小儿百服宁)和布洛芬(美林)，其中对乙酰氨基酚是WHO推荐的两个月以上婴儿和儿童高热时的首选退热药，布洛芬与对乙酰氨基酚相比退烧平稳且持久，对退烧效果更好但不适用于六个月以下婴儿。

值得一提的是，目前市场上在售的小儿感冒药多含有对乙酰氨基酚成分，如小儿氨酚黄那敏颗粒、酚麻美敏混悬液等，所以在使用对乙酰氨基酚给小儿退烧时一定要仔细阅读说明书，注意避免使用含有同样成分的感冒药，防止重复用药给小儿带来不良后果。另外，小儿发热最好选用口服溶液、颗粒剂等便于控制剂量的儿童剂型。

再次，一定要严格掌握退烧药的用法用量。

小儿使用退烧药必须按照说明书规定的剂量使用，对乙酰氨基酚每次10~15mg/kg，使用间隔4~6小时，每日不超过5次；布洛芬每次5~10mg/kg，使用间隔6~8小时，每日不超过4次。擅自加大剂量和过于频繁使用退烧药会造成肝损伤、肾功能衰竭等严重后果。

退烧药大多有胃肠道不良反应，所以不宜空腹给药，尽量饭后服用。由于退热时小儿体温反复升降，排汗增多，易造成电解质紊乱甚至虚脱，所以服用退烧药时应多饮水，及时补充电解质，用药的同时要注意休息和饮食配合，饮食要清淡，有营养，多吃水果、蔬菜，且以少食多餐为宜。

最后，退烧药不宜长期使用。

小儿服用退烧药一般不要超过3天，热退即停药，如果使用退烧药3天症状没有缓解应及时就医。因为发热只是疾病的症状而不是原因，退烧药“治标不治本”。

更不可滥用糖皮质激素类药物(地塞米松等)给小儿退热，也不可盲目使用抗生素，应查明发热原因后再针对性用药。对于持续高热不退的，可以考虑以退烧药结合物理降温的方式，也可以考虑对乙酰氨基酚和布洛芬交替使用，两种药的时间间隔应不少于2小时，每种药的每日使用次数不应超过4次。

一般来说，发热是人体患病时的一种免疫表现，小儿发热时家长们不要过于紧张而盲目给孩子使用退烧药，应当采取正确的方法合理降温，让孩子科学安全退烧。

来源：人民网、光明网等

风历来是引领党风和社会风气的重要风向标，是人民群众观察党风的重要窗口。中央政治局同志对照新修订的中央八项规定实施细则，一条一条研究对标对表，不折不扣抓好贯彻落实，重点纠治形式主义、官僚主义顽疾，带头弘扬党的优良作风。要大兴调查研究之风，多到分管领域的基层一线去，多到困难多、群众意见集中、工作打不开局面的地方去，体察实情、解剖麻雀，全面掌握情况，做到心中有数。要营造环境、创造条件，鼓励基层干部群众讲真话、讲实话、讲心里话。对发现的问题，要分析原因、找准症结，有针对性地进行解决。

习近平强调，我们党始终代表中国最广大人民的根本利益，从来不代表任何利益集团、任何权势团体、任何特权阶层的利益。领导干部自身硬首先要自身廉。廉，重在自觉，贵在持久，难在彻底。中央政治局的同志要带头廉洁自律，带头落实好管党治党的政治责任，抓好分管领域或主政地方的党风廉政建设，坚决同各种不正之风和腐败现象作斗争，推动形成清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系、亲清统一的新型政商关系，当好良好政治生态和社会风气的引领者、营造者、维护者。同时，要严格管好家人亲属，管好身边人身边事，决不能让他们利用自己的权力和影响力牟取不正当利益。

习近平指出，在这次民主生活会上，中央政治局的同志就做好工作提了许多很好的意见和建议。会后要抓紧研究、拿出举措、改进工作，务求取得实效。