

转阴后为何咳嗽不止

专家：免疫细胞在加班清理战场

◎本报记者 代小佩

最近很多网友反映，感染新冠后，即使核酸和抗原显示阴性，咳嗽的症状却依然没有消失，有的甚至还比较严重。

新冠感染转阴后，咳嗽症状一般会持续多久？转阴后依然咳嗽不止，可能有哪些原因？应该采取哪些应对措施？对此，中日友好医院呼吸与危重症医学科医师牛宏涛接受了科技日报记者采访。

感染后咳嗽通常2周恢复，最长可能持续8周

“奥密克戎毒株以上呼吸道感染为主，

常出现继发气管、支气管炎症，从而引起咳嗽。同时，病毒导致呼吸道黏膜破坏，免疫细胞聚集此处‘参与战斗’，完成任务后，通过咳嗽和咳痰将咽喉部、气管以及支气管分泌物排出体外，清理战场。”牛宏涛说。

清理战场的过程需要一定时间，轻症患者退热后咳嗽可能会持续，一般发病两周内恢复。“不过，只要气道炎症持续存在，感染后咳嗽最长可能持续8周。”牛宏涛告诉科技日报记者。

据牛宏涛介绍，咳嗽分干性和湿性，病毒感染多为前者，无痰，但部分患者也会出现咳白粘痰或有痰不易咳出，导致咳嗽的持续。

“咳嗽是人体的一种保护机制，感染后咳嗽是许多呼吸道病毒感染都会出现的情况，因此不必过于紧张。”牛宏涛强调，“转阴后咳嗽不止，建议多喝水、多休息、少说话，提高气道温湿度（用温热不烫的毛巾敷脸上，吸蒸汽），促进痰液排出。”

咳嗽超过3周或症状加重应及时就诊

有哪些措施可以应对咳嗽不止？牛宏涛介绍，饮用蜂蜜水或喝用枇杷膏、梨等熬制的汤，以及给环境加湿等有利于缓解咳嗽。“如果想咳嗽，但身边没有水，可以尝试反复吞咽。”

除了上述非药物方法，也可以对症服用镇咳药物缓解咳嗽。“每个人的身体基础状况不同，对药物的反应也不一样，如果咳

嗽影响了生活、睡眠等，建议及时到医院呼吸科就诊或线上问诊，获得个性化治疗建议。同时，要避免吸烟，远离污染及有刺激性气味的环境。”牛宏涛表示。

还有一些人群出现咳嗽，并难以咳出。对此，牛宏涛建议服用化痰药。“如果痰的颜色由白色转为黄色，并且量在增加，甚至脓痰，可能是由于病毒感染导致呼吸道防御能力下降，合并了细菌感染，建议服用抗生素治疗3天至5天。”

牛宏涛补充道，如果出现咳血（痰中带血），夜间（或改变体位时）咳嗽加重，咳大量黄脓痰，再次发热、气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重，以及下肢水肿或咳嗽超过3周时，建议去医院就诊。

◎法伊莎

本报记者 颜满斌

快速改善症状、减少转重率

王云海介绍，目前市面上推荐的治疗奥密克戎病毒感染的中成药种类繁多。就目前兰州地区的感染者而言，部分症状比较重的患者，在中医辨证方面表现为外寒里热的特征，即在表现为发热，恶寒，无汗，肌肉酸痛，在里表现为咽痛、咽干、口渴等。这种情况需要中医专科医生开具汤药服用。

如果感染，如何对症服用中成药？

对于一些症状轻微的比如出现发热、热势不高、微微恶寒、咽喉不适等的患者，可以选择荆防败毒颗粒，益气解表，散风祛湿，适合于体质较弱的患者。

用什么方法能缓解全身疼痛、睡眠不佳等症状？

王云海介绍，这类症状是外感寒邪的一种典型的临床表现。对于这种情况只需辛温发汗，通过发汗的方法使外邪随汗而去，腠理开，经络通，症状就会消失。目前市面没有相关的成药可选购，需中医师开具汤药煎服为宜。外治方面可选择太阳经拔罐、刮痧，亦可艾灸风池、肺俞、风门等穴位，使全身微微出汗即可。

在牛宏涛看来，“痛入骨头缝”的描述十分形象，肌肉酸痛会导致大家饮食、睡眠受到影响，中医认为“寒主痛、主收引”“湿性黏滞”，二者相合则使病情缠绵。发散风寒、解肌化湿、舒筋止痛是处方常用的方法，一些解热镇痛药也可以缓解疼痛。另外，转移注意力、放松心情、适度运动以及自我按摩放松都有助于缓解疼痛，常见的膏药和一些

中医药这样帮助感染者康复

舒筋络的精油类产品等均可使用。

如何通过食疗来帮助预防和恢复？

牛宏涛说，根据西北较为干燥的地域气候特点，可以面食为主。大家可以煮食如葱豉仁、山药、冬瓜、莲子、百合、枸杞、粳米、大白菜、银耳等，润肺健脾利湿。对于体弱者，可以用葱豉仁、胡萝卜、鲜百合、生黄芪、橘皮、大枣、生姜等，凭个人喜好加入瘦肉及适量佐料，煲汤后食用。

“感染中的患者大多数食欲较差，同时兼有疾病表现。”牛宏涛说，可以用少许兼具解表和驱寒开胃的食品佐餐，如香菜、苏叶、生姜、陈皮、大白菜、花椒、白萝卜、泡菜等。但如果已经出现热盛壅滞、咽干口燥、咽喉肿痛，生姜、红糖、花椒等热性的食物不建议使用，适宜清淡饮食。康复后患者如果胃口渐开，可以用锅巴、炒米、炒麦芽等逐步培养胃气，但需要注意饮食有节，不可暴饮暴食。

王云海说，感染之后，如果服用发汗解表药，同时需食用小米粥，银耳莲子羹等以助药物发汗。同时需注意休息，保证充足睡眠，适度运动，避免过度劳累，耗伤正气，可采用打太极拳、八段锦等运动促进康复。

恢复期需清淡饮食，忌食肥甘厚味等难以消化食物，以免损伤脾胃，加重病情。按时作息，保证充足睡眠，适度增加运动量。

康复后，如何避免“重阳”？

牛宏涛说，虽然感染过新冠病毒毒株后，体内会产生抗体，但新冠病毒的变异毒株具有“免疫逃逸”的特点，所以，会出现反复感染的情况，而不同毒株反复感染容易导致免疫耗竭而出现严重的不良后果。因此，“阳过”之后，不能放松个人防护的警惕，同时调整好心态，通过多种手段尽早清除第一次的后遗症，促进机体免疫修复，增强正气，避免再次感染。

对此，王云海也有同样的观点，他认为最好的办法就是根据自己的情况安排工作、学习与休息时间，避免熬夜，避免过度劳累，规律、均衡饮食。对于体弱、易感冒的人，可适当辅助服用一些具有预防作用的中成药如玉屏风颗粒、贞芪扶正颗粒等增强抗病能力。

家庭医生守护健康

12月19日，上海启用各类社区卫生服务机构的发热诊间，进一步方便广大居民发热就诊需求。家庭医生们正全力奋战在社区抗疫一线，当好居民健康的“守门人”。

近几日，上海市闵行区浦锦社区卫生服务中心的家庭医生龙永术特别忙碌。每天除了在全科门诊坐诊，他还要增援发热门诊诊室，并随时回复签约居民的热线咨询。

图为12月21日，在上海市浦锦社区卫生服务中心的发热诊间，龙永术在接诊间隙接听居民的咨询电话。

新华社记者 刘颖摄



小朋友染新冠，OK镜要停戴

科技日报讯（记者陈曦）当下有不少家长咨询“孩子‘阳’了，还能戴角膜塑形镜吗？”对此，全国综合预防儿童青少年近视专家宣传团团员、天津市眼科医院视光中心主任李丽华表示：“对于佩戴角膜塑形镜的小朋友，如果确诊感染新冠病毒，或者同住的家人感染，一定要首先停止佩戴镜片。”

李丽华解释，这是因为，一方面有相关病例报道，新冠病毒有可能通过眼部黏膜感染，从而引起结膜炎或者角膜炎；另一方面，生病的时候，整个机体的抵抗力下降，佩戴角膜塑形镜，会增加眼部感染的风险，因此建议停戴镜片。

而对于那些没有“阳”的小朋友，在疫情期间，一定要勤洗手，不要揉眼睛，避免自然接触眼部；佩戴角膜塑形镜，一定要严格遵循角膜塑形镜的护理流程，认真地清洁护理镜片。建议每天摘下镜片后，先用多功能护理液揉搓清洗，冲洗干净后，浸泡双氧护理液消毒，戴镜前无菌

生理盐水冲洗后，方可佩戴。此外，每2周使用除蛋白护理液，定期对镜片进行除蛋白处理。

李丽华提醒，在戴镜期间，如果出现任何的眼部不适症状，如眼红、眼疼、畏光，流眼泪等，一定要先停戴镜片，及时找医生或视光师复诊。

（上接第一版）

粮食产能夯得更实。我国严守18亿亩耕地红线，到今年年底将累计建成10亿亩早涝保收、高产稳产的高标准农田，启动实施国家黑土地保护工程，种业振兴行动开局良好。农作物自主选育品种面积占比95%以上，实现中国粮主要用中国种。

——深化农业供给侧结构性改革，调整优化种植结构，树立大食物观，满足人民日益增长的美好生活需要。

习近平总书指出，要把增加绿色优质农产品供给放在突出位置，狠抓农产品标准化生产、品牌创建、质量安全监管，推动优胜劣汰、质量兴农。

餐桌的变化，从一个柑橘可以看出。冬日时节，柑橘给人们带来美味和健康。以前我国柑橘只在9月至次年1月上市，如今四季均有鲜果上市，而且包括柑、橘、橙、金柑、柠檬等多种类型。品种更新换代，完熟采收、留树保鲜、覆膜晚采、采收保鲜技术及分选包装等技术，都是品质提升的“密码”。

党的十八大以来，我国农产品供给结构不断优化，大豆油料种植面积中有进，优质食味稻、强筋弱筋小麦等优质专用农产品日益丰富。菜果茶、猪肉、羊肉、禽蛋、水产品产量均居世界首位。

——加快转变农业发展方向，加快农业技术创新步伐，走出一条集约、高效、安全、持续的现代农业发展道路。

习近平总书指出，确保国家粮食安全，调整优化农业结构，加快构建现代农业产业体系、生产体系、经营体系，推进农业由增产导向转向提质导向。

10年来，我国推动农业由数量增长为主向数量质量并重转变，由依靠资源要素投入向创新驱动转变，由粗放型经营向绿色低碳循环发展转变。

农业现代化，关键是农业科技现代化。我国农作物耕种收综合机械化率从2012年的57.2%提高到2021年的72%，农业科技贡献率从54.5%提高到61%以上。三大主粮基本实现机械化，农业机械化取得长足发展，智慧农业快速起步，农村电商异军突起。

——加强保护和利用持续加强。各地坚持节约集约循环利用的资源观，发展生态循环农业，对山水林田湖草实施更严格的保护，加快地下水漏斗区、土壤重金属污染区等治理，全面实施长江十年禁渔，重点流域水生生物保护水平不断提高。

——深化农村改革，巩固完善农村基本经营制度，推动农村承包地“三权分置”，加快新型农业经营主体发展，为现代农业发展筑牢根基。

土地，民之本。2016年4月25日，习近平总书记在安徽凤阳县小岗村主持召开农村改革座谈会时指出：“要坚持把解决好‘三农’问题作为全党工作重中之重，加大推进新形势下农村改革力度，加强城乡统筹，全面落实强农惠农富农政策，促进农业基础稳固、农村和谐稳定、农民安居乐业。”

截至2020年底，我国开展农村承包地确权登记颁证工作，涉及2亿多农户。党的十九大报告明确，保持土地承包关系稳定并长久不变，第二轮土地承包到期后再延长30年，给农民吃上了“定心丸”。2021年土地经营权流转面积5.57亿亩，有效促进了农业适度规模经营发展。

以家庭农场、农民合作社、农业企业等为主的新型农业经营主体，成为推动现代农业发展的重要力量，各类社会化服务组织总数达到104.1万个，有力带动小农户与现代农业发展有机衔接。加快推进农业现代化的美好蓝图，在广袤乡村不断开展。

推动乡村宜居宜业：“让生态美起来、环境靓起来，再现山清水秀、天蓝地绿、村美人和的美丽画卷”

乡村承载着农产品供给、生态屏障、文化传承等重要功能。农村环境直接影响米袋子、菜篮子、水缸子、城镇后花园。

良好人居环境，是广大农民的殷切期盼。“良好生态环境是农村最大优势和宝贵财富。要守住生态保护红线，推动乡村自然生态向好，让良好生态成为乡村振兴的支撑点。”2017年12月28日，习近平总书记在中央农村工作会议上强调。

——村里环境美起来，生产方式绿起来。道路干净整洁，街道两旁每户村民门口都摆放着垃圾桶，不时有保洁人员对垃圾进行集中清理……走进内蒙古乌兰浩特市乌兰哈达镇三合村，一派美丽乡村图景。

以前，这里也曾经历“脏乱差”。为解决生活垃圾处理难题，当地采取“户分类、村收集、镇转运、市处理”的垃圾治理模式。不仅大大改善了村里的卫生环境，老百姓也被动员起来，主动加入到垃圾清理中。

习近平总书指出，实施乡村振兴战略，一个重点任务就是推行绿色发展方式和生活方式，让生态美起来、环境靓起来，再现山清水秀、天蓝地绿、村美人和的美丽画卷。

党的十八大以来，习近平总书记的殷殷嘱托正在变为现实，三合村的变化正是全国乡村面貌持续改善的缩影。

党的十八大以来，党中央、国务院连续部署实施《农村人居环境整治三年行动方案》和《农村人居环境整治提升五年行动方案（2021—2025年）》。各地各部门真抓实干，不断擦亮农村的绿水青山，扎实推进农民身边的一件件“小事”，交出了靓丽的答卷。

截至2021年底，我国农村卫生厕所普及率超过70%，农村生活垃圾进行收运处理的自然村比例稳定保持在90%以上，农村生活污水乱排现象基本得到管控。

农业面源污染治理取得积极成效。各地各部门持续推进农业清洁生产，推动农药、化肥减量增效，2021年农药、化肥使用量分别比2015年减少17%以上和13.8%。全国畜禽粪污综合利用率达76%以上，秸秆综合利用率达到88.1%，废旧农膜回收率稳定在80%以上。

——基础设施不断完善，乡村生产生活更便利。

拧开水龙头，澄净的自来水潺潺流出，家住陕西省安康市包湾村的包云拿着从自家菜园收割的芹菜，开始洗菜做饭。

位于深山的包湾村一直深受缺水之困，以前为了从井里打水，居民得起早去排队。2019年初，自来水厂的水终于通进了村子，村民们不仅有水喝，而且水质有保障。“现在再也不用天天牵着吃水问题了。”包云感慨地说。

水润乡村，幸福绵延。党的十八大以来，农民身边的一件件“小事”，正在汇聚成巨大的变化。我国实施乡村建设行动，农村自来水普及率达84%，基本实现村村通电、通硬化路、通客车、通光纤和4G网络。各地把挖掘原生态村居风貌和引入现代元素结合起来，打造各具特色的现代版“富春山居图”。

——公共服务更加健全，百姓日子更幸福。

“现在看病不用出远门，村里住院能报销，我们的健康更有保障，生活越来越好了！”贵州铜仁市印江土家族苗族自治县新寨镇高峰村村民黄朝进难掩心中激动。

前不久，黄朝进在山上干农活时，被野蜂蜇伤昏迷，危及生命。新寨镇卫生院医生余淑红接到电话，立即联系救护车前往施救。经过在卫生院一周的住院治疗，黄朝进痊愈出院。

“以前要是遇到这种紧急情况，只能将病人往县医院送。”余淑红说，现在通过推进中心村卫生室建设，农村医疗水平提高了，群众看病就医一般不用再跑远路。

“要坚持以人民为中心的发展思想，推动巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，更加聚焦群众普遍关注的民生问题，办好就业、教育、社保、医疗、养老、托幼、住房等民生实事，一件一件抓落实，让各族群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。”2021年7月，习近平总书记在西藏考察时强调。

党的十八大以来，各地不断健全农村基层医疗卫生服务体系，我国乡村医疗卫生机构和人员的“空白点”历史性全面消除，农村医疗卫生机构和设施的薄弱环节持续性得到加强。

截至2021年底，全国有县级医疗卫生机构2.3万个，乡镇卫生院3.5万个，村卫生室59.9万个，实现了县乡村医疗卫生机构全覆盖。

——加强构建县乡村三级农村养老服务网络。近年来，我国统筹推进基本养老服务体系建设，充分考虑农村养老服务递送半径长、服务设施老旧、服务成本高、专业队伍不足等特点，着力补齐农村养老服务短板，逐步实现城乡基本养老服务均等化。

健全乡村治理体系，村庄更安全和谐。以党组织为领导的乡村基层治理体系建设不断加强，自治、法治、德治相结合的乡村治理体系进一步完善。“互联网+政务服务”进一步向乡村延伸覆盖，农民的获得感、幸福感、安全感更有保障、更可持续。

推动农民富裕富足：“检验农村工作实效的一个重要尺度，就是看农民的钱袋子鼓起来没有”

清晨，地处武陵山区的重庆石柱土家族自治县中益乡华溪村从薄雾中醒来。山高沟深、土地贫瘠，这里曾是重庆市18个深度贫困村乡镇之一。

2019年4月15日，习近平总书记来到大山深处的华溪村。在脱贫户马培清家中，总书记看谷仓、进厨房，详细询问生活、收入情况。

“幸福是奋斗出来的。党的政策对老百姓好，才是真正的好。”89岁的老党员马培清始终忘不了总书记的这番话。3年多来，村里大力发展脆李、脆桃，林下再套种黄精等作物。随着村里中蜂养殖、乡村旅游等产业不断壮大，村民的增收渠道更加丰富多元。

2021年华溪村集体经济联合社收入超过60万元，向农民分红近15万元。

中国要富，农民必须富。

8年艰苦卓绝，8年攻坚拔寨。在以习近平同志为核心的党中央引领推动下，全国农村人不懈奋斗，我国现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，832个贫困县全部摘帽，行路难、吃水难、用电难、通信难、上学难、就医难等问题得到历史性解决，创造了彪炳史册的人间奇迹。

如今，我们正以更扎实的努力奋斗，接续推进乡村振兴，向着共同富裕阔步前进。

“农业农村工作，说一千、道一万，增加农民收入是关键。”

“检验农村工作实效的一个重要尺度，就是看农民的钱袋子鼓起来没有。”

“促进共同富裕，最艰巨最繁重的任务仍然在农村。”

……

在习近平总书记心中，始终牵挂的是让亿万农民过上更加富足的日子。

今年6月27日，习近平总书给安徽省太和县种粮大户徐淙祥回信说：“这些年，党中央出台了一系列支持粮食生产的政策举措，就是要让中国人的饭碗牢牢端在自己手中，就是要让种粮农民有钱挣、得实惠，日子越过越好。”

为了保障农民种粮收益，党中央持续出台惠农政策，稳步提高稻谷、小麦最低收购价水平，实现三大粮食作物完全成本保险和种植收入保险主产区产粮大县全覆盖。今年以来，面对农资价格上涨等情况，中央财政先后向实际种粮农民发放400亿元一次性补贴。

“种粮补贴、最低收购价、农资补贴，党的惠农好政策一个接一个，乡亲们种粮的劲头更足了。”徐淙祥说。

发展特色产业、推动外出务工、加快三产融合发展……各地各部门多措并举促农民增收。洛川苹果、赣南脐橙、定西马铃薯、苍溪猕猴桃等一批特色产业不断发展壮大，多种形式技能培训推动农民工能力提升，农事体验、观光采摘、乡土美食、民俗文化、特色乡宿等新业态成为农民增收新动力。

——农民群众腰包更鼓。2021年我国农村居民人均可支配收入达18931元，相比2012年翻了一番多；城乡居民人均可支配收入之比由2012年的2.88:1缩小至2021年的2.50:1。农民增收既关系民生福祉，也事关加快构建新发展格局。几亿农民同步迈向现代

化，能够释放出巨量的消费和投资需求。城乡经济循环是国内外大循环的题中应有之义，也是确保国内国际双循环比例关系健康的关键因素。

……

既要富口袋，也要富脑袋。习近平总书指出，“乡村文明是中华民族文明史的主体，村庄是这种文明的载体，耕读文明是我们的软实力”“培育文明乡风、良好家风、淳朴民风，推动乡村经济、乡村法治、乡村文化、乡村治理、乡村生态、乡村建设全面强起来”。

近年来，相关部门先后印发《关于进一步推进移风易俗建设文明乡风的指导意见》《开展高价彩礼、大操大办等农村移风易俗重点领域突出问题专项治理工作方案》等文件，各地各部门深入贯彻落实，推进农村精神文明建设。

安徽省滁州市凤阳县小岗村成立“美德银行”，为村民发放善行美德积分“存折”，倡导“小事不办、大事简办”，村里推进移风易俗成效显著。

在青海省海北藏族自治州祁连县，当地从老党员、老干部、老模范中选拔人员组成“老三”宣讲团，把党的方针政策从会议室搬到百姓的家门口。

……

孝老爱亲、勤俭持家，文明新风吹遍田野乡村。越来越多的农民群众改掉了旧习惯、提了精神气、换了新面貌。

党的十八大以来，我国设立中国农民丰收节，加强传统农耕文化保护和传承，涌现出一批乡土文化和民间艺术人才。全国构建完善农业农民教育培训体系，实施高素质农民培育计划，2014年以来培育高素质农民超过700万人次。

奋进新时代，砥砺新征程。

全面建设社会主义现代化国家，最艰巨最繁重的任务仍然在农村。党的二十大报告对建设农业强国和宜居宜业和美乡村作出部署。全面推进乡村振兴任务艰巨、使命光荣。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全国人民同心协力、勇毅前行，继续巩固脱贫攻坚成果，全面推进乡村振兴，为实现农业农村现代化而不懈奋斗，必将扎实推进社会主义现代化强国，向着实现中华民族伟大复兴稳步前进！

（记者齐中照 于文静 高敬 严斌懋 李晓婷）

（新华社北京12月22日电）