



风寒风热如何区分？ 服中药如何更对症？



问：很多中成药的适应症都有风寒和风热的区别，该如何判断自己的症状是寒证还是热证？怎么用药才能更对症、更有效？

答：新冠病毒感染从中医来看属于“疫”病范畴，通俗地说，是传染性很强的外感病。对于外感病，不管其诱因是风寒还是风热，出现临床症状大部分都表现出发烧、怕冷、乏力、咽喉疼痛等。无论是风寒还是风热引起的临床不适，运用具有解表功能、治疗感冒的药物都是有效的。如果有专业医生运用中医理论进一步区分风寒、风热进行治疗，可能效果会更好。

咽干咽痛、乏力、鼻塞流涕等症状的，多属于风寒导致，宜服用疏风解表的中成药，如在北方地区常用的感冒清热颗粒、荆防颗粒等。

临床表现为发热、咽喉疼痛明显，怕冷不明显，肌肉酸痛、乏力、咳嗽等症状的，多属于风热导致，宜服用疏风清热或者化湿解表、清热解毒的中成药，如宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、蓝芩口服液等。

患者可根据自身症状选择其中一种中

成药。按照说明书剂量或咨询专业医师服用1至2天后，若症状无明显缓解或持续加重，建议及时到正规医疗机构就诊。切勿盲目同时服用多种功效类似的中成药。

特殊重点人群，尤其是老年人合并慢性基础疾病者、肿瘤患者、免疫相关疾病患者、慢性肾功能衰竭在做常规透析的患者等，这些人群如果感染了新冠病毒，选用中成药时一定要向专业医师咨询，在医生指导下用药。

问：《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》以及各地出台的指南指引推荐了很多中成药，个人参照这些方案，该怎样选中药？如何避免用药误区？

答：个人选药时，应注意以下几方面：

一是经早期治疗，新冠病毒感染者一般2至3天体温就可以恢复正常，之后一些患者会出现咽喉疼痛、咳嗽、声音嘶哑等症状，此时宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，如急支糖浆、通宣理肺丸等；咽喉疼痛明显者加用几天利咽解毒止痛的中成药，

如六神胶囊、清咽滴丸等。

二是部分人会出现乏力、呕吐、腹泻，从中医来看是湿邪明显，宜服用化湿解表类的药，如藿香正气水、藿香正气胶囊等。但此时不宜服用清热解毒的药物，以免导致腹泻或消化道症状加重。

三是儿童出现发热、咽干咽痛、咳嗽等症状，可以用疏风解表、清热宣肺的药物，如儿童清肺口服液等；

如发热、食少腹胀、口臭、大便干结，可以用消积导滞、清热宣肺的中药，如小儿柴桂退热颗粒等。对于一些特殊体质的孩子，如过敏性体质，用药前一定要向儿科医生咨询。对于婴幼儿，除了吃药还可以采用非药物治疗手段来缓解症状，如推拿、捏脊或者中医刮痧。

新冠病毒感染者要理性、合理用药，切忌病急乱投医、盲目用药。用

药前要认真阅读说明书，用药48小时之内症状没有明显缓解，要到医院就诊。不主张同时服用中、西药，中、西药要间隔半个小时以上服用，不要重叠使用同一类型的药物。对于轻型患者来讲，一般服药5至7天，临床症状大多缓解差不多了，就可以用饮食调整进行康复，不要过度服用药物。

(来源：新华社)

当前，我国疫情防控工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。在中成药的使用中，很多药的适应症都有风寒和风热的区别，该如何判断自己的症状是寒证还是热证？怎么选中药治疗更有效？如何避免用药误区？国务院联防联控机制组织首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉作出专业解答。

**保健康
防重症
抓救治**

山乡老“腊味”里的新“年味”

新华社记者 周思宇 蒋彪 陶冶

寒冬岁末，正值农闲，重庆市城口县赵孝春野生食品开发有限公司却一片繁忙：炕房上方整齐悬挂着熏制数月的腊肉，色泽红亮、醇香扑鼻；工人把腊肉一排排取下，再清洗、晾干、包装、运输，城口人的年味就这样飘出了山乡。

“临近春节，家家户户都开始置办年货，腊肉销量迎来井喷式增长，需求比平时增加了六成，我们提前准备了300吨腊肉，还是供不应求。”炕房内，公司总经理赵友安一边清点腊肉，一边聊着“幸福的烦恼”。

地处大巴山腹地的城口县，是重庆最后“摘帽”的脱贫县之一，也是国家乡村振兴重点帮扶县。拥有千年历史的城口老腊肉，以高山生态猪肉为原材料，凭借独特的香料腌制和青冈木炕制技艺，成为当地产业名片。

“20世纪80年代初，我父亲在河边开酒

坊，用酒糟喂猪，腌出的腊肉一炖就满屋飘香。但那时交通不便、信息闭塞，城口老腊肉鲜有人知。”赵友安回忆道，改革开放后，父亲卖起老腊肉，经过数十年经营，年产量从10多吨增长到500吨左右。

后来，城口老腊肉的名声越来越响亮，被评为重庆市非物质文化遗产。近年来，这一老“腊味”还通过产品分级、智能生产、电商销售等方式实现转型升级，给消费者带来了新“年味”。

2022年，城口县制定黑标、金标、绿标3个分级分类产品标准标识。最好的黑标腊肉选用的是海拔1200米条件下、散养10个月以上的本地猪，经90天以上慢火烘炕，风味口感俱佳。“制定产品分级标准，不仅让城口老腊肉生产趋于科学规范，更能满足多样化消费需求。”赵友安说。

在重庆美级美食品有限公司智能车

间，工人用升降机将12米高的腊肉放下来查看熏制情况，同时操作恒温恒湿系统，将炕房环境调整到最佳状态；另一边，老腊肉在工人手起刀落间变成均匀方块，随后排队走上自动包装流水线，不到5分钟，数十袋老腊肉便已完成装袋。

“智能设备不仅让生产效率提高30%，成本下降5%，更保证了腊肉品质的稳定性。”该公司董事长王海明介绍，2022年公司产值超过5000万元，售出700多吨腊肉。春节前的销售旺季来临，工人们正加班加点进行包装。

夜幕降临，大巴山寒意更甚，巴山物语电商超市的直播间里却一片火热：“有没有朋友喜欢我手上的排骨？”补光灯下，主播向观众展示着自家腊肉。公司总经理谢华勤说，现在每天直播3场，最晚到凌晨一两点才停播，日均销售额已上万元。

在其生产基地的炕房内，木架将3层老

腊肉高高架起，地上青冈木燃得正盛，烟雾缭绕间，谢华勤仔细翻看底层的腊肉，笑着说：“再等10天，春节前的最后一批腊肉就可以下炕了。”

一头连着大市场，一头连着小农户，老腊肉成为城口县富民增收的支柱产业，年销量达8000吨，年产值达8亿元。在生猪饲养大镇厚坪乡，农业服务中心工作人员李维亮说，乡里有七八成村民从事腊肉产业，2022年脱贫人口人均纯收入超1.7万元。

厚坪乡红色村何宜香就开了一家腊肉作坊，2022年卖出1万多斤腊肉，毛收入50多万元。她说：“我家也曾是贫困户，通过卖腊肉，不仅自己脱了贫，更带动起10多户困难群众致富。”

“我的新年愿望是让城口老腊肉走进千家万户，让大家的日子都过得红红火火。”映着柴堆火光，何宜香脸上满是对未来的希冀。

脱虚向实 真抓实干 着力挖掘传承六安精神文化根脉

(上接一版)

叶露中强调，要坚持文化建设项目化，在扎实做好课题研究、内容提炼和项目策划的基础上，不断提升规划水平和建设格局，确保项目高标准建设、高质量建成。要围绕大别山精神、深学杭精神和皋陶法治精神三大主题，科学制定建设方案，努力实现项目社会效益、文化效益和经济效益有机统一。要进一步完善策划方案，统筹资源调度和功能布局，着力凸显六安文化元素，彰显老区人民自力更生、艰苦奋斗的宝贵精神品质。各级相关单位要增强历史主动精神，积极参与项目策划谋划工作，把这项功在当代、利在千秋的大事深深深谋实，努力打造惠及后世子孙的传世之作。要着力破解项目谋划实施过程中的困难和问题，坚定信心决心，发扬斗争精神，确保实现各项既定目标任务。

会上，上海园林设计研究院汇报了深学杭精神纪念馆概念性方案和皋陶法治精神纪念馆概念规划。参会市领导和相关部门主要负责人作发言。

产业兴旺 生态宜居

(上接一版)

全民参与 共建共享

“现在村里掀起了‘最美庭院’评选热潮，大家十分关心如何才能上榜，有了这本《村民手册》，不仅可以了解评选标准，还能随时翻看村规民约、公共设施管理责任机制和志愿服务电话……”在金安区三十铺镇凤凰村北汤老庄组，美丽乡村建设理事会会长徐潮向村民介绍最新印发的《村民手册》。美丽乡村建设好，更要保持住，自2013年《村民手册》首次印发以来，金安区三十铺镇凤凰村坚持通过《村民手册》宣传农村人居环境整治、美丽乡村共建共享、乡风文明创建等工作，凝聚民心，动员群众广泛参与美丽乡村建设，让爱护环境卫生的意识深入人心，让农村人居环境整治工作事半功倍。

类似于《村民手册》的村级读物，还有金安区东桥镇何山村创办的《大好何山》。《大好何山》分为政策解读、产业发展、人居环境、便民资讯以及人才榜、红黑榜等板块，是村民们了解何山村大事小事的重要渠道，受到了村民们的一致好评。

“环境卫生整治开展以来，村里设置了红黑榜，更多的群众为了让人居环境美起来，荣登红榜‘最美庭院’栏，不仅把自家庭院打扫干净，还在房前屋后种植花卉，现在的村庄环境较以前相比大大提升，家家户户争当‘美丽庭院’示范户。”何山村村民何贤明笑着说。

据了解，金安区以绿色发展为目标，以人居环境整治和产业发展为重点，统筹谋划，创新举措，完成2021年度19个美丽乡村省级中心村所有建设任务，顺利通过市级验收，正在完善提升，迎接省级总验收；完成2022年度17个美丽乡村省级中心村污水处理项目，其他建设任务待“多规合一”方案通过后尽快实施。特别是在创建评选和宣传推介方面，紧盯公共基础设施长效管护、人居环境整治等短板与不足，强力开展了“最美村庄”“最美庭院”创建评选活动，社会反响热烈，吸引了中央和省媒体竞相报道。

记者在采访中了解到，为持续打造宜居宜业和美乡村，下一步，我市将深入推进农村人居环境整治提升五年行动，接续推进农村人居环境“三大革命”“三大行动”，用“绣花”功夫建设美丽乡村。推进实施《六安美丽乡村建设提升行动方案》，力争到2023年底各县区试点总结出具有本地特色的经验做法，形成串点成线、连线成片的“环境美、建设好、运营优、管理畅”的美丽乡村建设样板，为实现乡村全面振兴不断努力奋斗。

深圳允许「二手房交易可带押过户」

新华社深圳1月5日电(记者 赵瑞希)5日，深圳六个部门联合印发《深圳市推广二手房“带押过户”模式的工作方案》的通知，在二手房交易中，可采取用买方的购房资金偿还卖方的银行贷款的“带押过户”模式，以提高二手房交易效率和便利度，降低二手房交易成本。

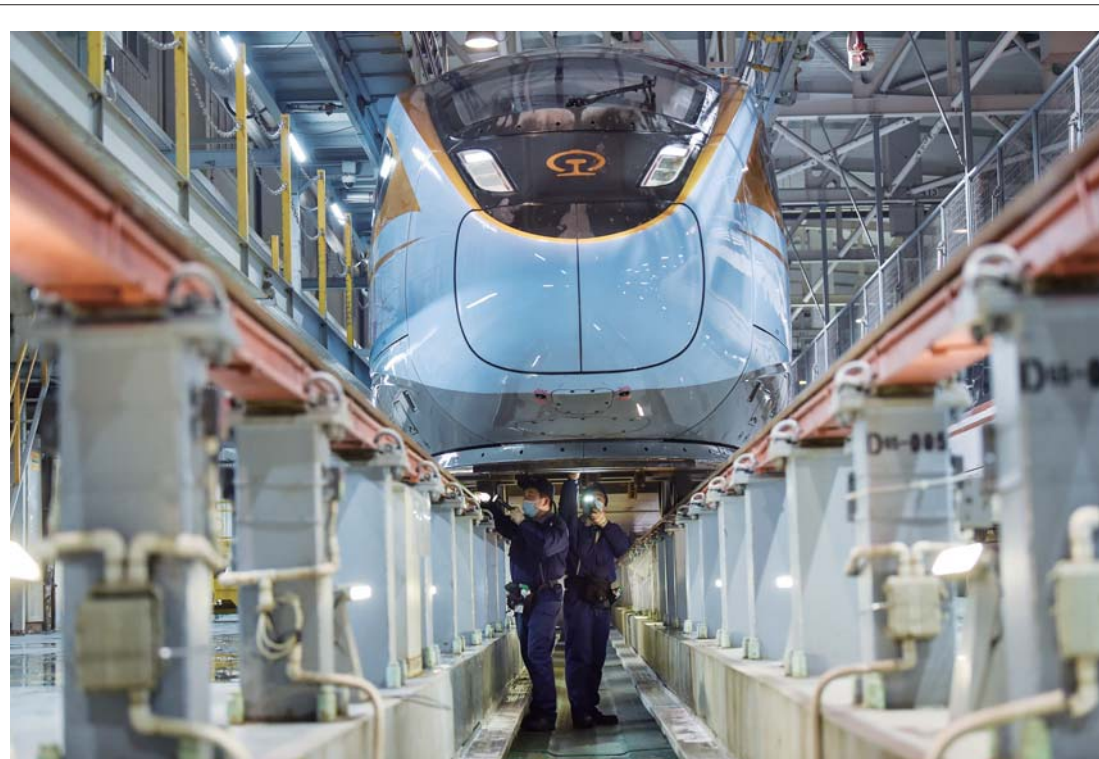
根据通知，二手房“带押过户”模式指存在抵押的房产，在不提前还清贷款的情况下，办理过户、重新抵押并发放新的贷款，实现使用买方的购房资金偿还卖方的银行贷款。

该通知由深圳市住房和建设局、深圳市司法局、深圳市规划和自然资源局、深圳市地方金融监督管理局、中国人民银行深圳中心支行、中国银行保险监督管理委员会深圳监管局六个部门联合印发，并明确了六个部门各自的工作分工。

二手房“带押过户”过程中，买卖双方可选择“顺位抵押”、二手房转移及抵押“双预告登记”等多种模式。交易房产需满足除原银行贷款抵押外没有设立其他抵押的条件。

记者了解到，在“带押过户”的全过程中，所有资金由买卖双方共同认可的公证处或银行进行资金提存监管，直至过户手续完成。“带押过户”的目的是在确保资金安全的前提下，降低卖方“赎楼费”支出、提高交易效率。

通知提出，稳妥推进试点，鼓励全面探索。在试点范围方面，先试点推广买方一次性付款或买卖双方贷款行为同一家银行的二手房“带押过户”，再逐步推广至买卖双方贷款银行非同一家银行的“带押过户”业务。同时，鼓励各银行先行先试办理买卖双方贷款银行非同一家银行的“带押过户”业务。在模式做法方面，除“顺位抵押”“双预告登记”模式外，鼓励积极探索其他模式，为全面推广二手房“带押过户”积累经验。



铁路“体检”迎春运

1月6日，在南京动车段南京动车运用所检修库，地勤机械师在检修动车车头部位。2023年春运即将到来，各地铁路部门工作人员连续奋战，对线路、车辆、设备等进行全面“体检”，保障春运铁路运输安全。

新华社发(方东旭 摄)